Dietoterapia Chinesa para Deficiência do Yīn

Luci Hayashi

2019

Dietoterapia Chinesa

- Sun Simiao disse: “quando uma pessoa está doente, o médico deve primeiro regular sua dieta e estilo de vida. Muitas vezes, estas mudanças são suficientes para promover a cura. Somente administrar acupuntura e medicina interna se estes não forem suficientes.”

Luci.Hayashi@onda.com.br

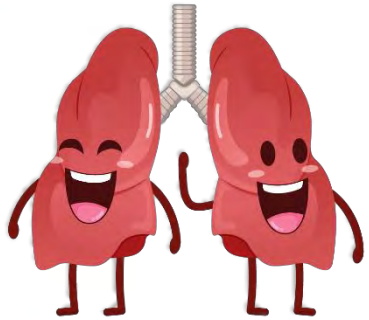
Dietoterapia e Estilo de vida

- Segundo o Huáng Dì Nei Jīng, somos projetados para viver pelo menos 100 anos.
- Uma adequada atividade deve ser equilibrada com uma dieta adequada.
- Um repouso adequado deve ser equilibrado com uma dieta adequada.
- Isto garante uma vida longa e saudável.

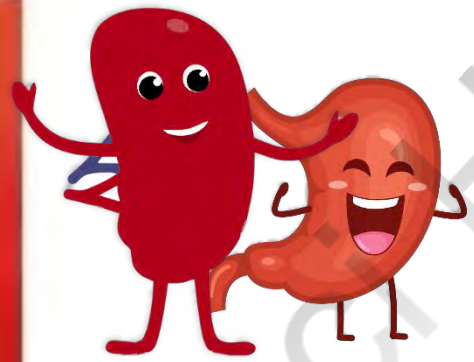
Luci.Hayashi@onda.com.br

Dietoterapia Chinesa

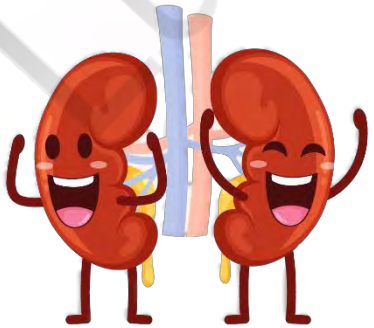
Formação do Qì



Zong Qì (25%)



Gu Qì (70%)



Yuan Qì (até 5%)

Zhēn Qì

- Yìng Qì
- Wei Qì

Luci Hayashi

Luci.Hayashi@onda.com.br

Dietoterapia Chinesa

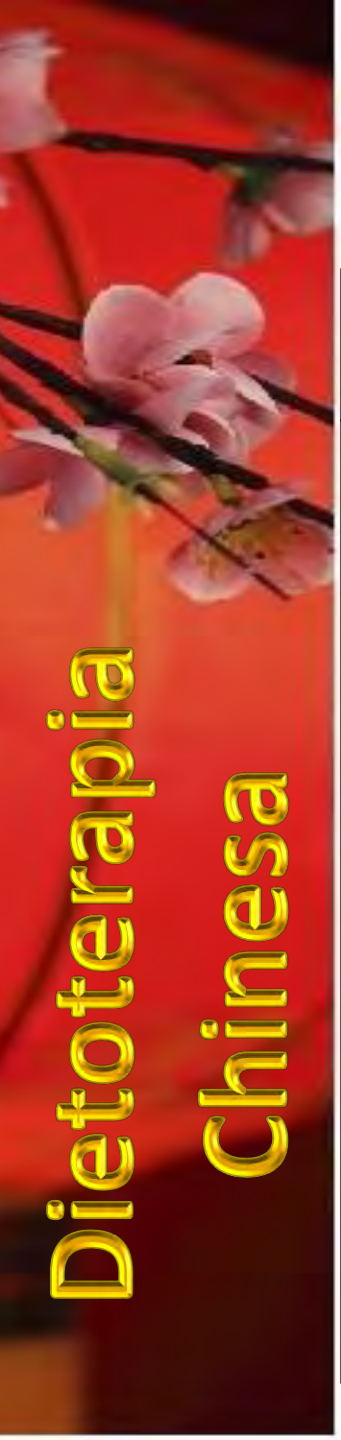
Luci Hayashi

Dietoterapia Chinesa

Natureza energética

Luci Hayashi

Luci.Hayashi@onda.com.br



Natureza energética

Quente	Morno	Neutro	Fresco	Frio
• Pimenta	• Alho	• Couve	• Abacaxi	• peixe
• Gengibre seco	• Arroz moti	• Ervilha	• Laranja	• Germe de trigo
• Truta	• Batata-doce	• Boi	• Maça	• Aspargo
• Óleo de soja	• Café	• Galinha	• Hortelã	• Alface romana
	• Coco	• Ovo	• Trigo	• Agár-agar
	• Leite	• Amêndoa	• Tofu	• Siri
	• Erva-doce	• Mamão	• Berinjela	• Algas
	• Gengibre fresco	• Mel	• Pepino	• Clara de ovo
	• Açúcar mascavo	• Açúcar branco	• Alface	• Sal
		• Arroz branco	• Espinafre	• Banana
		• Centeio	• Carneiro	• Caqui
		• cevada	• Óleo de gergelim	• Carambola
				• Manga
				• Melancia
				• Moyashi
				• Garapa

Luci Hayashi

Luci.Hayashi@onda.com.br

Sabor

- Propriedade de atuar na função dos Órgãos
- Modula e nutre a essência dos Órgãos

Picante	Libera a superfície, envia para fora, move Qi e o Sangue (Xue)
Doce	Tonifica as Deficiências, harmoniza as ervas de uma fórmula
Azedo	Estabiliza e fecha, reduz e previne a perda de líquidos
Amargo	Seda o Calor, purga o Fogo, drena para baixo, seca a Umidade
Salgado	Purga o Excesso, amolece a solidez, facilita as funções do Rim (Shen)
Suave	Promove a diurese
Adstringente	Estabiliza e fecha, reduz e previne a perca de líquidos

Luci.Hayashi@onda.com.br

Nutrição e Ritmo temporal

- Café da manhã
  - O melhor horário para o Estômago é de 7h às 9h
  - O melhor horário para o Baço extrair o Gu Qì é das 9h às 11h
  - A café da manhã deve ser substancial e reforçado
  - Preferencialmente alimentos mornos, preparados com o método de cozimento, que estimula o corpo e não produz umidade.
  - Evitar suco de frutas, frutas, alimentos crus, leite e derivados

Luci.Hayashi@onda.com.br

Nutrição e Ritmo temporal

- Almoço
  - Deve ser substancial, com alimentos mornos que fortalecem o Jiao médio,
  - Comporto por grãos e vegetais cozidos, proteína animal em pequenas porções.
  - Evitar alimentos gordurosos, alimentos frios, muita carne. Tais alimentos produzem umidade, diminui o fluxo do Qì e causa cansaço

Luci.Hayashi@onda.com.br

Nutrição e Ritmo temporal

- Jantar
  - A capacidade digestiva e o Yang diminui e o Yin aumenta.
  - O jantar deve ser pequeno e suportar o crescimento do Yin.
  - Grãos mornos e bem cozidos, vegetais, pequena porção de carne, produtos de soja, pequena quantidade de cerveja. Produtos derivados de leite também são permitidos.
  - Evitar alimentos quentes, estimulantes.

Luci.Hayashi@onda.com.br

Deficiência de Yīn

- Funções do Yīn
  - Refrescar
  - Umedecer
  - Nutrir
  - Acalmar
  - Manter a forma

Luci.Hayashi@onda.com.br

DEFICIÊNCIA DE YIN

Características comuns

Calor dos cinco palmos, insônia, rubor malar, boca seca à noite, suor noturno, fraqueza das atividades vitais.
Língua vermelha, pouca saburra. Pulso rápido, fraco.
Etiologia: excesso de atividade sexual, trabalho, estresse, dormir pouco, pouca ingesta de líquidos, hemorradia.
Nutrir o Yin

DEFICIÊNCIA DO YIN DO FÍGADO

Tontura, tinido, secura nos olhos, dor no hipocôndrio, tremor nas mãos e pés, febre vespertina, secura na boca e garganta.
Língua seca. Pulso em corda, fino.
Etiologia: def. do Yin do Rim.
Nutrir o Yin do Fígado, Rim. Limpar o Fogo do Fígado

DEFICIÊNCIA DE YIN DO RIM

Urina curta e amarelada, ardor ao urinar, osteoporose, memória fraca, zumbido, dor lombar, dor no joelho, tontura, insônia, abundância de sonhos, emissão seminal, oligomenorreia, amenorreia, dor nos ossos.
Língua seca com rachaduras laterais,. Pulso vazio, fino.
Etiologia: doença crônica, regução dos Líquidos corporais, hemorragia, fitoterapia para fortalecer o Yang do Rim.
Tonificar o Yin do Rim

DEFICIÊNCIA DO YIN DO PULMÃO

Tosse seca, pouca expectoração, muco pegajoso, febre verspertina, emagrecimento, boca e garganta secas, rouquidão.
Língua seca, descascada, rachadura na área do Pulmão. Pulso superficial.
Etiologia: Def. do Qi, Def. do Yin do Estômago. Def. do Yin do Rim, Secura no Pulmão.
Nutrir o Yin do Pulmão, Estômago, Rim. Nutrir fluidos corpóreos, umedecer o Pulmão. Moxa não é indicado.

DEFICIÊNCIA DE FLUIDOS NO INTESTINO GROSSO

Constipação, fezes secas, secura na boca com halitose.
Língua vermelha, saburra amarela, seca. Pulso fino e áspero.
Umedecer o Intestino Grosso, Moxa não é indicado. Utilizar ponto Mu e He Inferior do Intestino Grosso.

DEFICIÊNCIA DO YIN DO CORAÇÃO

Palpitação, tontura, ansiedade, insônia com sono leve, memória fraca, sonhos inquietantes, propensão a assustar-se, rubor malar, preocupação, sudorese noturna, boca e garganta secas, calor dos cinco palmos.
Língua vermelha sem saburra, ponta com petéquias, racharuda até a ponta, Pulso fino ou superficial, vazio.
Etiologia: ansiedade por lonto tempo, preocupação, estresse, Def. de Xue do Coração, idade avançada, estilo de vida, alteração emocional.
Nutrir o Yin do Coração e acamlar a Mente

AGITAÇÃO DO FOGO DO CORAÇÃO

Palpitação, sede, insônia, úlceras na boca, impulsividade, sensação de calor, rubor facial, agitação mental, gosto amargo, urina escura ou com sangue.
Língua vermelha, ponta com petéquias, rachadura até a ponta, sem saburra.
Pulso cheio, rápido.
Etiologia: Def. de Yin do Coração, repressão das emoções.
Nutrir o Yin do Coração e acalmar a Mente.

DEFICIÊNCIA DO YIN DO ESTÔMAGO

Dor surda no epigástrio, constipação, fome com aversão à ingestão de alimentos, plenitude após comer, febre baixa à tarde, boca e garganta secas, fezes secas, ânsia de vômito, soluço.
Língua seca, fissura central. Pulso fino.
Etiologia: dieta irretular, alimentar-Ose à noite, alimentar-se apressadamente e/ou com preocupação.
Nutrir o Yin do Estômago, Pulmão e Rim.

VENTO DO FÍGADO

AVC.
Língua seca. Pulso em corda, fino.
Etiologia: Def. do Yin do Fígado
Nutrir o Yin do Fígado, Rim. Limpar o Vento do Fígado

DEFICIÊNCIA DE YANG

Características comuns

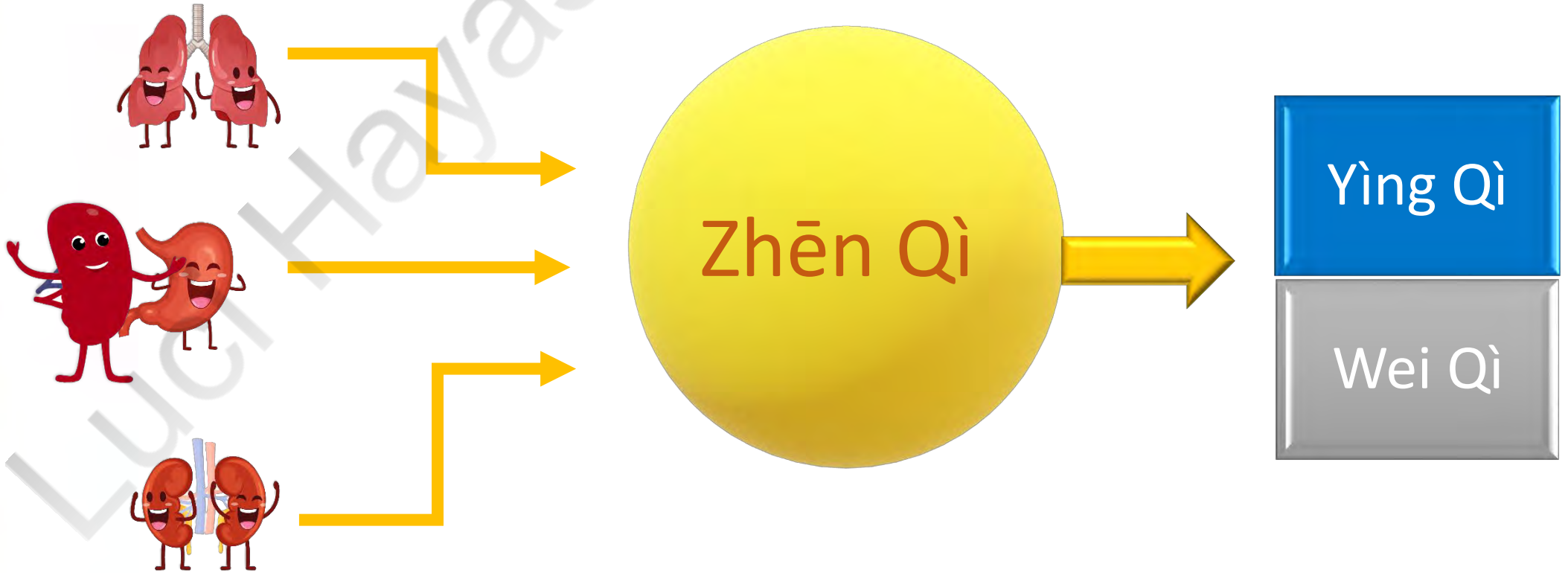
Hipofunção geral, sensação de frio, membros frios, sem sede, diarreia, urina clara, face pálida e brilhante, preferência por bebidas quentes.
Língua pálida e úmida, marcas de dentes, saburra branca.
Pulso débil, lento.
Etiologia: Def de Qi, dieta Yin, doenças crônicas, Frio e Umidade, excesso de atividade física e sexual. Princípio de tto: Tonificar e aquecer o Yang

Luci.Hayashi@onda.com.br

Dietoterapia Chinesa

Deficiência de Yīn

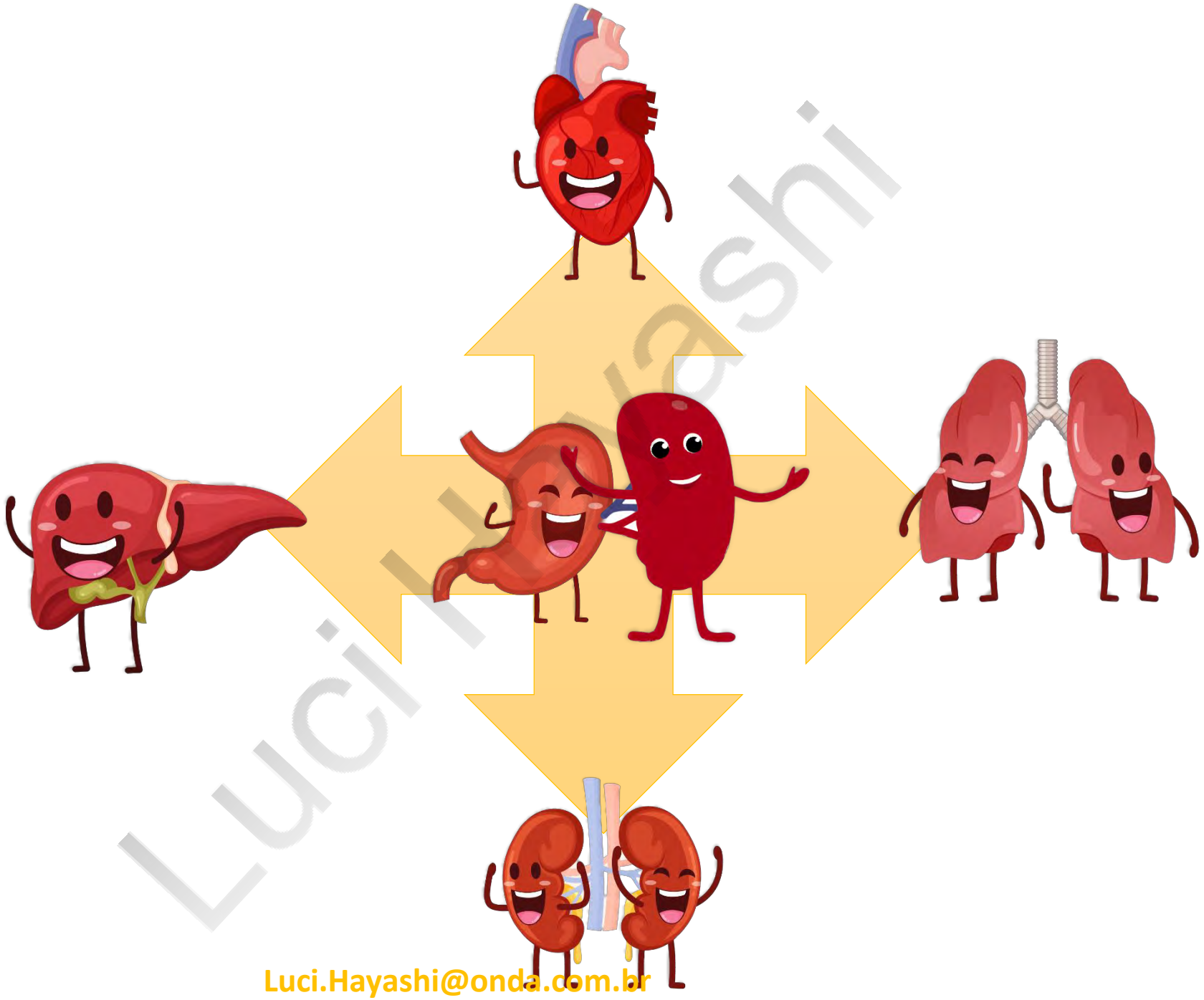
- Princípio de tratamento: Nutrir o Yīn
  - Ingestão de líquidos
  - Nutrir o Yìng Qì



Luci Hayashi

Luci.Hayashi@onda.com.br

Dietoterapia Chinesa



Luci Hayashi

Luci.Hayashi@onda.com.br

Deficiência de Yīn

- Alimentos que produz Jīn Yè e fortalece o Estômago
  - Jaca
  - Carne de porco
  - Tomate

- Alimentos que limpam o Calor e beneficia a Umidade
  - Abóbora
  - Cevada
  - Broto de Bambu
  - Alfafa

Luci.Hayashi@onda.com.br

Deficiência de Yīn

- Alimentos que nutrem o Yīn e umedece os Intestinos
  - Gordura de Carneiro
  - Óleo de amendoim
  - Gergelim branco
  - Semente de linhaça
  - Pêssego
  - Leite de vaca
  - Óleo de gergelim
  - Semente de melão
  - Intestino de porco

Luci.Hayashi@onda.com.br

Deficiência de Yīn

- Alimentos que tonificam o Yīn
  - Frutos do mar e peixes
  - Pato
  - Porco
  - Leite de cabra
  - Fígado de galinha
  - Gergelim preto
  - Geleia real
  - Queijo

Luci.Hayashi@onda.com.br

Deficiência de Yīn

- Alimentos que tonificam Xuè
  - Carne de boi
  - Fígado de Boi, Porco
  - Goji berry
  - Uva
  - Pé de porco
  - Coração de porco
  - Amora
  - Fígado de carneiro
  - Fígado de coelho

Luci.Hayashi@onda.com.br

Deficiência de Yīn

- Para cozinhar
  - Cozinhar com alimentos frios (frutas, brotos), beneficia o Yīn. Equilibra a energia excessiva Yang e harmoniza a refeição como um todo.
  - Cozinhar com muita água, beneficia MUITO O Yīn. Reduz muito o Yáng do alimento.
  - Salgar: Diminui o Yáng e aumenta o Yīn.

Luci.Hayashi@onda.com.br

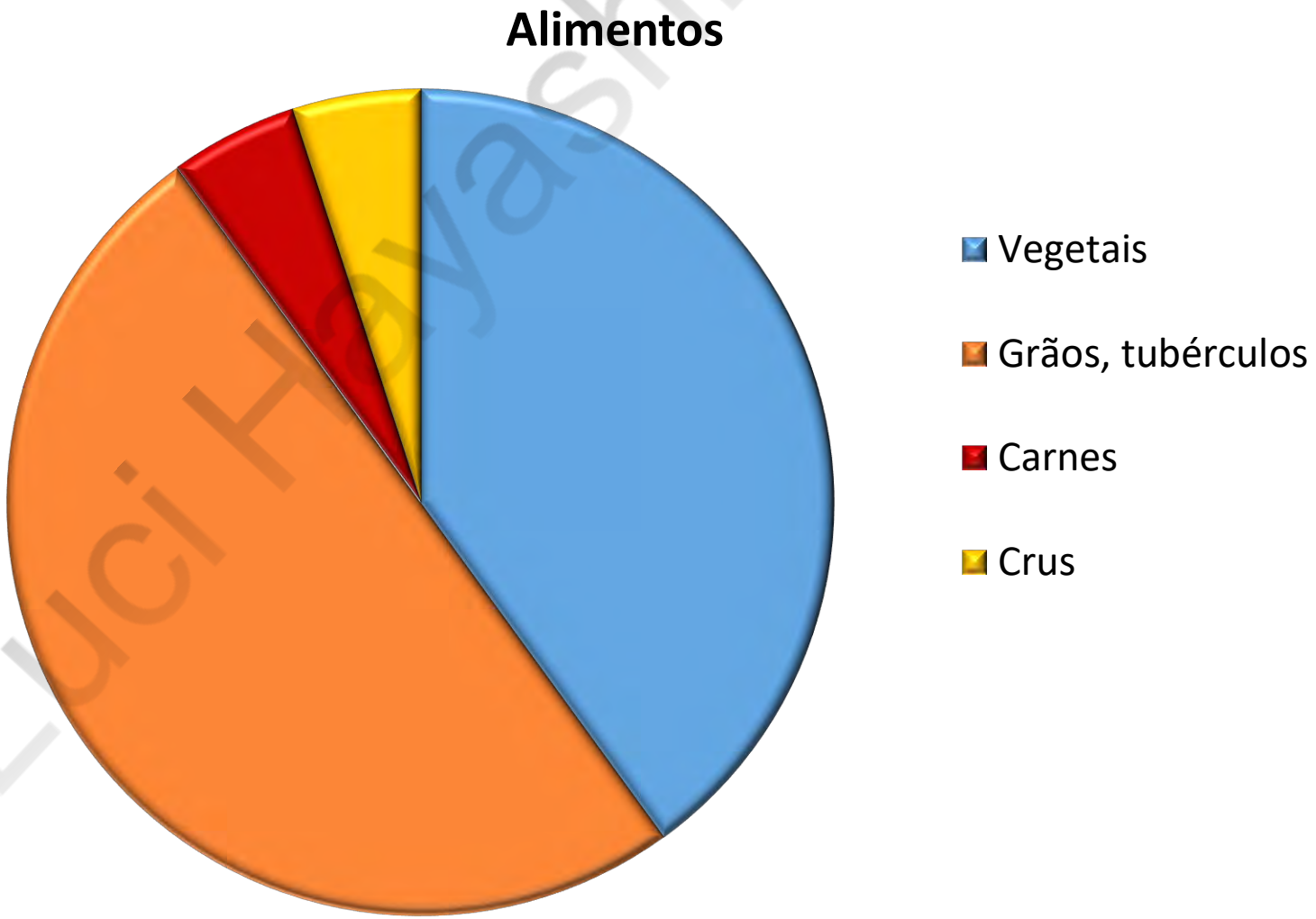
Proporção de alimentos

- 50 a 80% de grãos.
- 30 a 40% de vegetais cozidos.
- 5% de carnes.
- 5% de alimentos crus, saladas e frutas, durante o verão. Em estações frias, diminuir a quantidade.
- Ingerir pequena quantidade de líquido durante a refeição.

Luci.Hayashi@onda.com.br

Dietoterapia Chinesa

Proporção de alimentos



Luci Hayashi

Luci.Hayashi@onda.com.br