Andrea Maciel Arantes

Dietoterapia Chinesa

Nutrição para o Corpo, Mente e Espírito

2ª edição



Atheneu

Dietoterapia Chinesa

Nutrição para o Corpo,
Mente e Espírito


SAL
SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO LEITOR
Tel.: 08000267753
www.atheneu.com.br
(21) 991655-8798
Facebook.com/editoraatheneu
Twitter.com/editoraatheneu
Youtube.com/atheneueditora

Dietoterapia Chinesa

Nutrição para o Corpo, Mente e Espírito

2ª edição

Andrea Maciel Arantes

Atheneu
Rio de Janeiro • São Paulo
2022

EDITORA ATHENEU

São Paulo	—	*Rua Maria Paula, 123 – 18º andar* *Tel.: (11) 2858-8750* *E-mail: atheneu@atheneu.com.br*
Rio de Janeiro	—	*Rua Bambina, 74* *Tel.: (21) 3094-1295* *E-mail: atheneu@atheneu.com.br*

CAPA: Equipe Atheneu

PRODUÇÃO EDITORIAL: Arte & Ideia

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

A683d
2. ed.

Arantes, Andrea Maciel
Dietoterapia chinesa : nutrição para o corpo, mente e espírito / Andrea Maciel Arantes. – 2. ed. – Rio de Janeiro : Atheneu, 2022.
; 21 cm.

Inclui bibliografia e índice
ISBN 978-65-5586-531-8

1. Dietoterapia. 2. Alimentos. 3. Medicina chinesa. I. Título.

22-77468

CDD: 615.854
CDU: 615.874.2

Meri Gleice Rodrigues de Souza – Bibliotecária – CRB-7/6439

29/04/2022 03/05/2022

Arantes, A.M.
© Dietoterapia Chinesa – Nutrição para o Corpo, Mente e Espírito – 2ª edição

Direitos reservados à EDITORA ATHENEU – Rio de Janeiro, São Paulo – 2022.

Autora

Andrea Maciel Arantes

Nutricionista (Universidade do Vale do Paraíba – UNIVAP). Especialista em Cuidados Integrativos (Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP). Formada nas áreas correlatas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) no Brasil e na China (Academy of Chinese Medical Sciences). Apresenta o Canal Terapia na Mesa, no YouTube, e ministra cursos e palestras nas áreas de Nutrição e MTC.

Colaboradoras

Márcia Regina Donatoni Urbano

Nutricionista. Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade de São Paulo (USP). Mestre em Ciências Aplicadas à Nutrição e Especialista em Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Sissy Veloso Fontes

Fisioterapeuta e Professora de Educação Física. Especialista em Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos e em Intervenção Fisioterapêutica nas Doenças Neuromusculares pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Mestre e Doutora em Neurociências/Neurologia e Professora Afiliada do Departamento de Neurologia e Neurocirurgia da UNIFESP. Docente em Ensino Superior desde 1995. Coordenadora do Curso de Especialização do Programa Social (Extensão e Pesquisa) e do Ambulatório de Cuidados Integrativos da UNIFESP.

Vera Lúcia M. de Salvo

Nutricionista. Especialista em Nutrição Clínica e Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Mestre em Epidemiologia e Doutora em Ciências pelo Departamento de Medicina Preventiva da UNIFESP. Docente do Ensino Superior na Universidade Metodista desde 2001.



Dedicatória

Aos meus pais,
por todas as formas de nutrição.

Agradecimentos

Aos meus antepassados e aos meus irmãos espirituais,
que me auxiliam nesta jornada chamada vida.

À minha família, pelo amor em todos os momentos.

À Márcia Regina Donatoni Urbano,
por sua amizade, sua atenção e sua colaboração.

À Vera Lúcia, pela prontidão e pelo profissionalismo.

À Dra. Sissy Fontes, por seu olhar integrado e amoroso.

Ao sacerdote Wagner Canalonga, da Sociedade Taoísta do Brasil.

A toda a equipe da Editora Atheneu, pela confiança neste projeto.

Andrea Maciel Arantes



Epígrafe

Ao nascer, o homem recebe do céu virtudes livres de empecilhos, luminosas, para, por meio delas, conhecer todos os princípios e regular a sua conduta em qualquer situação. Porém, nas amarras de um corpo constituído por elementos materiais, em meio às trevas, as virtudes por vezes se escurecem. No entanto, a luz que é inerente à natureza dessas virtudes nunca se apaga inteiramente. Eis por que o discípulo da sabedoria deve usar a luz que elas ainda difundem, a fim de fazê-las aflorar e restituir-lhes o brilho original.

(Lao Tzi)



Prefácio à 2ª edição

Quase dez anos se passaram desde a publicação original deste livro e, com muita alegria, tenho uma nova oportunidade de revê-lo e de acrescentar informações ao texto que escrevi enquanto era uma terapeuta em formação.

Quando passei a utilizar a dietoterapia chinesa na prática clínica como acupunturista, de uma forma inovadora, ouvi muitas perguntas sobre os meus estudos:

"Onde você aprendeu isso?", "Você estudou na China?", "Os chineses usam mesmo a dietoterapia chinesa?", "Você é Nutricionista?"

Finalmente, chegou a hora não apenas responder a uma série de questões, mas também de consolidar o estudo e a prática da dietoterapia chinesa dentro de mim e apresentá-la em uma nova obra, revisada e ampliada.

Enquanto realizava a graduação em Nutrição, estive na China para a formação em Dietoterapia Chinesa e, em muitos momentos, me orgulhei desse conhecimento. Em Pequim, pude ver de perto que a prática da medicina chinesa ainda é viva e muito bem requisitada pelos chineses, que, em sua maioria, ainda dão preferência a ela em casos de doenças crônicas. Ouvi muitos relatos dessa escolha em detrimento dos efeitos colaterais de medicamentos "ocidentais", que boa parte dos chineses prefere evitar.

Também pude perceber que a prática da dietoterapia chinesa é natural entre os profissionais antigos. E é bem comum que todo paciente receba prescrição farmacêutica e alimentar nas consultas, o que se resume a sopas e chás com efeito medicinal.

Mesmo entre colegas jovens, todos ouvem dos avós que devem se atentar à alimentação, que não devem abusar dos alimentos frios e que o jantar deve ser realizado até às 19 horas. Muito do que li nos livros e passei a praticar no consultório era naturalmente realizado pelos chineses que conheci.

Em minha breve passagem pela China, também pude encontrar alguns erros no que aprendi, pratiquei e escrevi sobre o tema. Esta 2ª edição é a oportunidade que eu esperava para acertar isso.

Além dos estudos, a prática clínica pôde me ensinar muito do que não pude ver nos livros e, como acontece com a mágica da Medicina Tradicional Chinesa, esse estudo é linear, na medida em que acreditamos que já sabemos de algo, há algo de novo a aprender todos os dias.

Portanto, o leitor encontrará, nesta obra, novas informações, atuais e coerentes com estudos baseados na ciência que, como nutricionista, aprendi a valorizar para unir e integrar saberes do Oriente e do Ocidente. A minha formação finalmente se consolidou como integrativa e este novo livro é o resultado, também, deste novo momento.

Boa leitura!

Andrea Maciel Arantes

Agosto de 2021



Apresentação

O meu interesse pelo ser humano sempre foi grande. Gosto muito de perceber a peculiaridade de cada um, entendendo as diferenças entre as necessidades. Entretanto, ao longo dos anos, pude observar que essas diferenças nunca fogem das três áreas fundamentais da vida do ser humano: físico, pois todos temos um corpo; mental, porque pensamos e sentimos; e espiritual, a parte que nos dá a consciência e "brilha" por meio de virtudes e valores humanos. Desse modo, na prática, verifiquei que as necessidades das pessoas eram muito maiores do que simplesmente seguir uma dieta ou prevenir doenças.

Muitos conhecem os aspectos nutricionais dos alimentos, mas poucos entendem que o mecanismo da nutrição vai além de processos biológicos. Vi diversas pessoas fazendo dieta para perder peso, seguindo à risca uma folha de papel, sem ao menos compreender qual era a sua verdadeira fome. Embora muitos busquem orientação profissional para se alimentar de maneira adequada, poucos conseguem discernir, de fato, as suas verdadeiras necessidades.

Dentro do trabalho em Medicina Tradicional Chinesa, nós, profissionais da área, somos convidados a observar o cliente por inteiro – afeição, jeito de ser, características, preferências alimentares, dores, desarmonias e angústias. Assim, para complementar o meu trabalho com as terapias chinesas, comecei sutilmente a sugerir dicas de dietoterapia chinesa nos tratamentos. Alguns aceitavam mudar hábitos, mas outros, não. Aos poucos, fui percebendo, também, que, muitas vezes, as pessoas faziam queixas em relação à alimentação que mais tinham a ver com outras necessidades do que com aspectos meramente nutricionais. Isso me levou a pensar mais

profundamente sobre o assunto. Ao mesmo tempo, em sincronia, minha colega Márcia Regina Donatoni Urbano sugeriu que eu abordasse esse assunto como tema de monografia para a finalização do Curso de Cuidados Integrativos, que realizei na UNIFESP e com o qual aprendi a atuar de maneira ampla e integrada. A 1ª edição deste livro é o resultado desse caminho.

Depois de publicada a 1ª edição, continuei os meus estudos, ministrei cursos de dietoterapia chinesa, me aprimorei na China e me formei também em Nutrição. Algumas informações contidas na obra sofreram modificações e atualizações, porque não há nada melhor do que rever e reaprender o que se sabe, entendendo cada detalhe do que se ensina.

Quando estive na China, aprendi, por exemplo, que o jantar deve ser realizado entre 17 horas e 19 horas, não após as 19 horas, um hábito tremendamente ocidental. Percebi que os chineses consomem mais carne do que eu imaginava e que sucos são raros porque são considerados "frios" para o corpo.

Nesta 2ª edição, o leitor receberá informações mais novas, porém fidedignas, do conhecimento milenar da dietoterapia chinesa e faço questão de trazer para sua vida (e para sua cozinha) alimentos que não são apenas orientais, mas universais, que podem ser aplicados ao dia a dia de qualquer pessoa. Afinal, a alimentação deve nutrir, mas também respeitar a cultura e a economia dos indivíduos, os quais, por si, também devem se lembrar de que são responsáveis pela própria saúde.

A humanidade chegou a um momento em que já foram desenvolvidas diversas técnicas de cura para doenças, mas cada um precisa desenvolver o seu próprio modo de conquistar o bem-estar e a paz. As técnicas e todo o conhecimento são os recursos disponíveis, os quais jamais substituirão a atuação do próprio indivíduo em seu processo de cura.

Este livro proporciona informações que vão além de uma proposta intelectual sobre fisiologia e dietética. A obra envolve, sobretudo, uma profunda reflexão sobre o que de fato pode nutrir o ser humano, inclusive em âmbito espiritual, pois as três áreas (físico, mental e espiritual) não estão separadas. Aliás, o único aspecto que os separa são os limites do nosso vão intelecto.

Estamos em um momento de grande estresse em várias partes do mundo; portanto, é preciso somar, pensar no coletivo e expandir a mente para encontrar meios sustentáveis de manter a vida. Antes de buscá-los, convido o leitor a repensar as suas necessidades, para que, então, possa escolher o que comer. Pense bem e reflita: você tem fome de quê?

Andrea Maciel Arantes



Nota de início

Diversos conceitos chineses apresentados neste livro diferem profundamente daqueles que costumam ser utilizados na medicina tradicional do Ocidente. Como diz o Dr. Yamamura, "os conceitos chineses são impossíveis de traduzir". Por isso, quando as palavras chinesas são traduzidas para o inglês ou o português podem não apresentar o mesmo sentido e perder os seus conceitos. Assim, para manter a ideia original do tema em questão, os vocábulos em chinês foram preservados e destacados em itálico, utilizando como sistema ortográfico o *Pinyin*, método adotado oficialmente na China.

Andrea Maciel Arantes

Sumário

Parte 1 Nutrição | Integrando Conceitos, 1

1 Nutrição Integrativa, 3
2 Corpo, Mente e Espírito, 9

Parte 2 Princípios da Medicina Tradicional Chinesa, 13

3 Introdução à Medicina Tradicional Chinesa, 15
4 *Yin Shi Zhi Liao Fa* | Dietoterapia Chinesa, 19
5 *Qi* | Energia Vital, 21
6 *Yin* e *Yang* | Dinâmica da Vida, 25
7 *Wu Xing* | Os Cinco Movimentos, 29
8 *Shen* | Consciência, 33
9 *San Bao* | Os Três Tesouros da Saúde, 35
10 As Origens da Doença, 39
11 Emoções Destrutivas e Seus Antídotos, 43

Parte 3 Alimentação e Nutrição, 55

12 Impactos Socioambientais na Alimentação, 57
13 Doenças Relacionadas com a Alimentação, 61
14 Alimentação como Recurso de Tratamento, 71
15 Alimentação conforme as Estações do Ano, 75
16 Metabolismo e Fisiologia Energética da Digestão, 79
17 Horários para a Alimentação, 87

Parte 4 Nutrição segundo a Dietoterapia Chinesa, 95

18 Nutrição dos Cinco Sentidos, 97
19 Nutrição de Crianças e Idosos, 105
20 Nutrição de Gestantes e Lactantes, 113
21 Pirâmide Alimentar Asiática, 119
22 Metodologia da Dietoterapia Chinesa, 127
23 Princípios e Regras da Dietoterapia Chinesa, 131
24 Contaminação, Intoxicação e Desintoxicação, 137

Parte 5 Alimentos, 143

25 Fisiologia Energética dos Alimentos, 145
26 Fitoterapia na Cozinha, 175

Parte 6 Nutrição segundo os Cinco Movimentos, 179

27 Dietoterapia Chinesa | Nutrição para Corpo, Mente e Espírito, 181
28 Movimento Madeira e a Nutrição do Fígado, 185
29 Movimento Fogo e a Nutrição do Coração, 191
30 Movimento Terra e a Nutrição do Baço, 199
31 Movimento Metal e a Nutrição dos Pulmões, 205
32 Movimento Água e a Nutrição dos Rins, 211

Epílogo Dietoterapia Chinesa como Proposta Integrativa, 215

Apêndice 10 Hábitos Saudáveis, segundo a Medicina Tradicional Chinesa, 219

Referências Bibliográficas, 223

Índice Remissivo, 225