



TEMPEROS MILENARES

ALIMENTAÇÃO

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

ORIGEM



sobre esse livro

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Fiz esse material para compartilhar das minhas pesquisas em relação a medicina tradicional chinesa que iniciei por volta de 2008, mesmo tendo 12 anos de pesquisa, me considero aprendiz, o assunto é literalmente milenar, com bibliografia com mais de 2000 anos. O conteúdo não tem a intenção de definir o que é certo ou errado, ou ser o "dono da verdade", este livro terá realizado o seu propósito se você tiver, ainda que minimamente, melhorado a sua relação com os alimentos.



minha maior professora de medicina chinesa
sempre afirmou que

"a melhor professora é a natureza."

A medicina chinesa é baseada na observação da
natureza.

Pode ser mais simples do que você imagina.

esse ebook foi feito graças aos assinantes
dos Temperos Milenares

aos quais sou muito grato,
pois me permitem continuar pesquisando e
desenvolvendo alimentos realmente
alinhados com a medicina tradicional chinesa



...recebendo uma visita

TRADICIONALMENTE
A CADA **VIRADA DE ESTAÇÃO**

AQUELE PERÍODO QUE O TEMPO FICA
ESQUISITO, QUE AS PESSOAS FICAM
RESFRIADAS...

O MÉDICO CHINÊS IA VISITAR TODAS
AS FAMÍLIAS DA REGIÃO

CASO PRECISASSE AJUDAR ALGUÉM:



A PRIMEIRA COISA SERIA
MUDAR A ALIMENTAÇÃO

A SEGUNDA O USO DE ERVAS

A TERCEIRA O USO DE TÉCNICAS COMO
A ACUPUNTURA



antes de começar a compartilhar

é muito importante saber que
essa medicina tem registros milenares
e muitas opiniões divergentes
vai ter gente dizendo:
"Paulo, isso não é, isso é..."

a proposta aqui é te ensinar a perceber
e não levar tudo ao pé da letra,
respeitar diferentes interpretações

bom lembrar que...

...a visão chinesa sobre meridianos, pontos de energia, órgãos correspondentes e alimentação não é literal na tradução, quando se fala de meridiano dos rins, se fala de todo um conjunto de funções relacionadas ao elemento água no corpo, e não necessariamente (e ou exclusivamente) do órgão rim, e isso acontece com praticamente todos os termos :)

duas coisas

vamos abordar dois conceitos:

- yin yang -
- 5 elementos -

e o nosso foco se mantém na alimentação

Yin e Yang são conceitos que expõem a dualidade de tudo que existe no universo.

Descrevem as duas forças fundamentais opostas e complementares que se encontram em todas as coisas: o yin é o princípio da noite, Lua, a passividade, absorção. O yang é o princípio do Sol, dia, a luz e atividade.[1]



TUDO tem um oposto

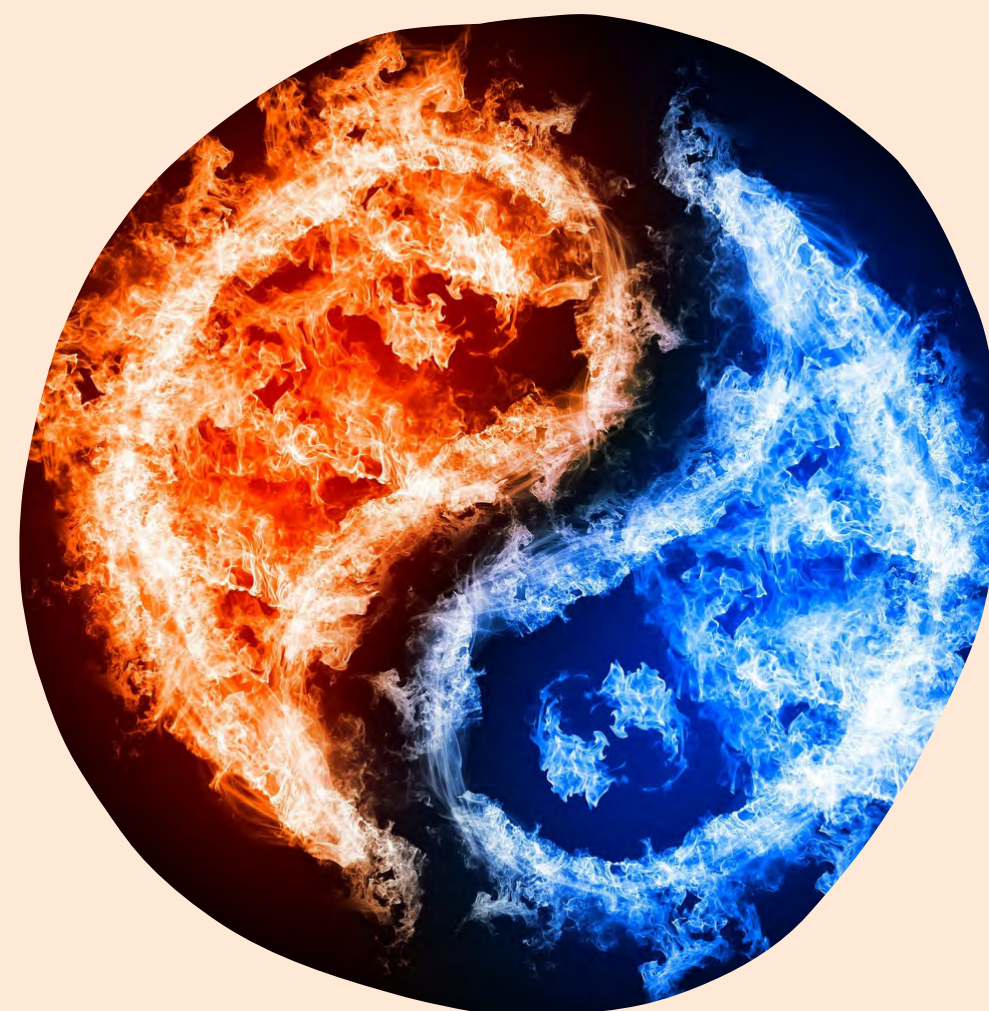
exemplo:

QUENTE E FRIO

YANG E YIN



PIMENTA
SENSAÇÃO DE
AQUECER



HORTELÃ
SENSAÇÃO DE
RESFRIAR

existem diferentes interpretações disso, a proposta é que você comece a sentir



alho



gengibre



pimenta



QUENTE E FRIO



hortelã



pepino



erva-doce



curry



canela



cravo



saladas em geral



salsão



frutas



chocolate



oleaginosas



mostarda



algas marinhas



melão

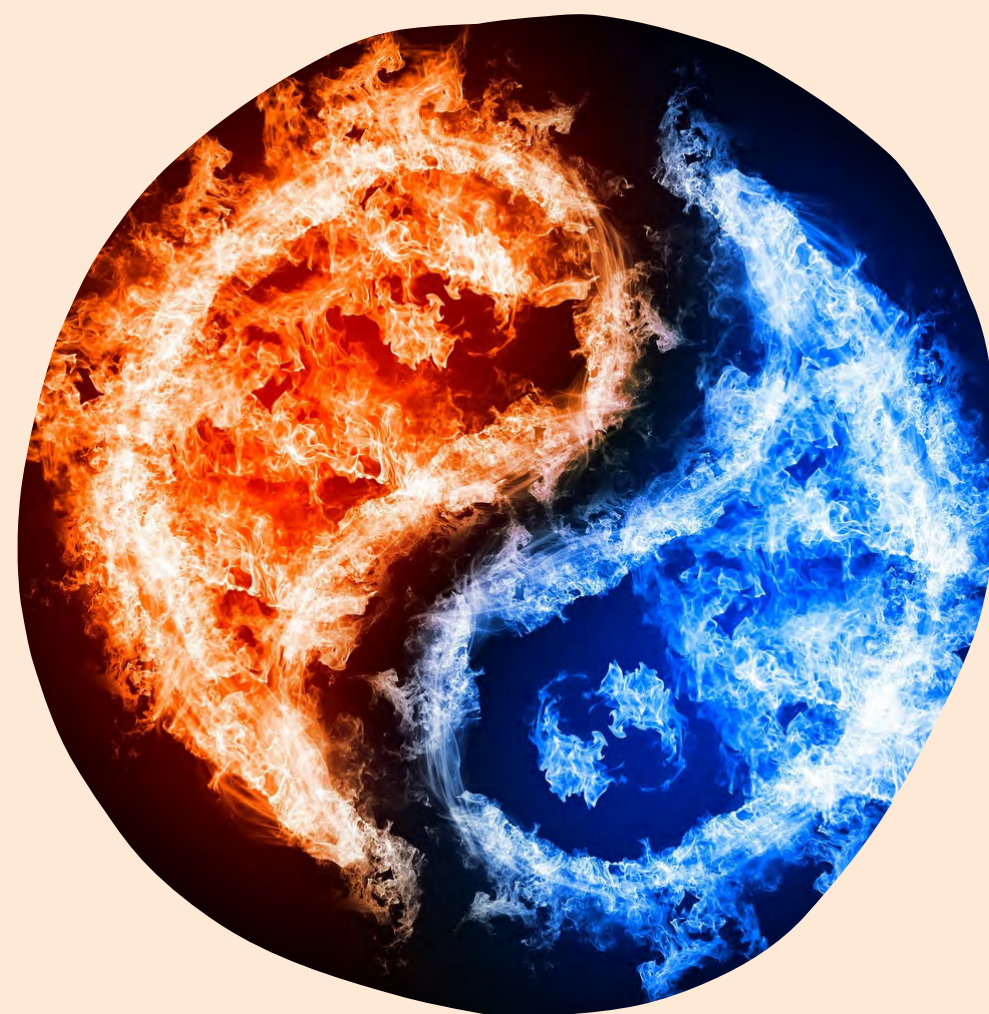


melancia

TUDO tem um oposto



PIPOCA
SENSAÇÃO
SECA



SECO E ÚMIDO



KIWI
SENSAÇÃO
ÚMIDA

aprenda a sentir os detalhes



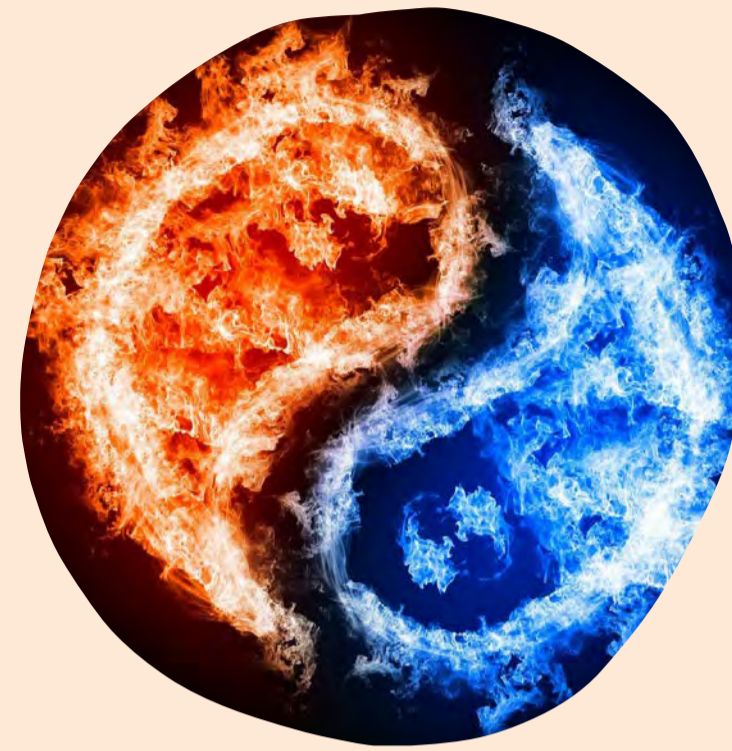
torrada



chips



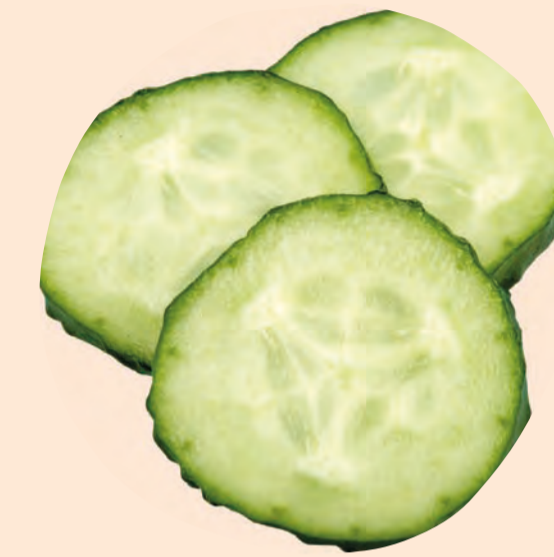
pipoca



SECO E ÚMIDO



kiwi



pepino



melado



tekamissô



abóbora ao forno



coco seco



sopas



tomates



frutas



farofa



granola



amendoim



algas hidratadas



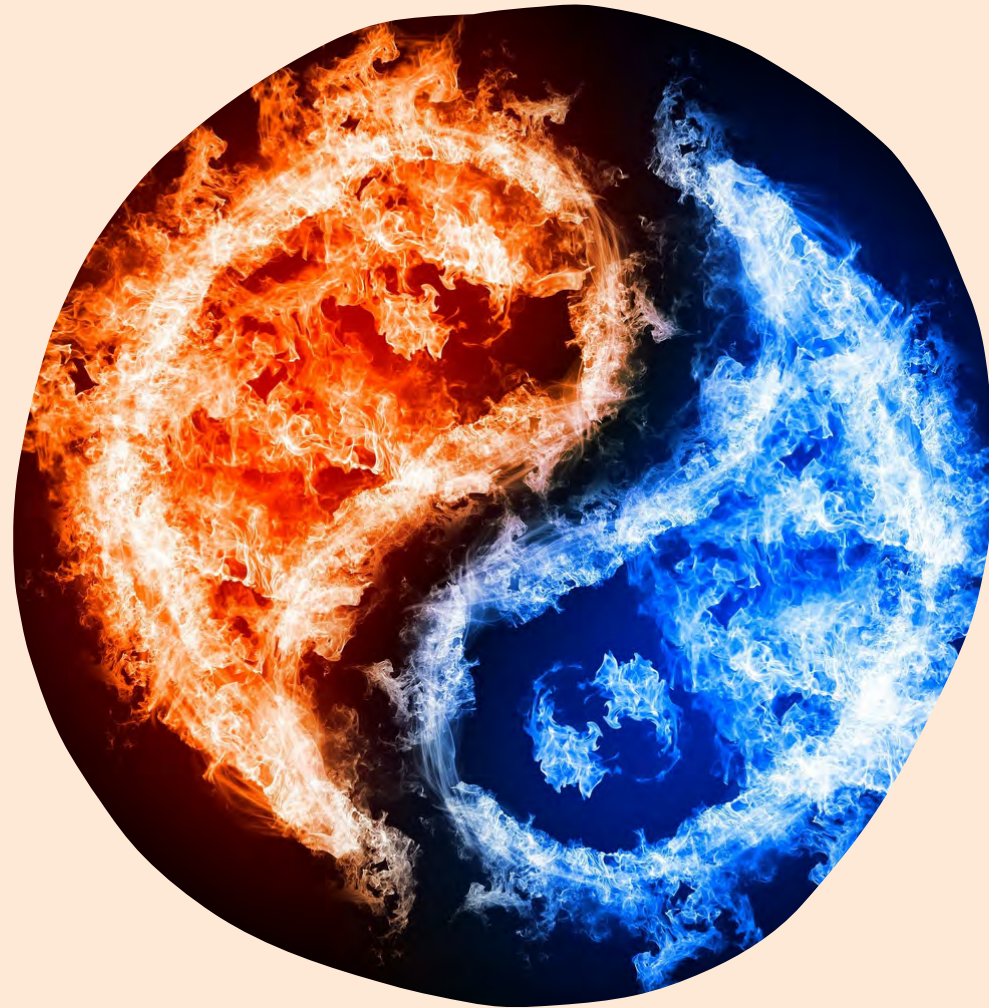
vitaminas



'shoyu'

yin - yang

EM TEORIA PODE SER APLICADO A
TUDO NO PLANETA TERRA



MAIS EXEMPLOS:

ALTO - BAIXO

PESADO - LEVE

RÁPIDO - DEMORADO

PASSAGEIRO - DURADOURO

DENSO - ABSTRATO

FORTE - FRACO

"Não esquenta a cabeça tentando entender tudo.

Onde você mora está quente? Faz sentido se refrescar
com alimentos frescos?

Você consegue olhar para sua comida favorita e dizer
se ela esquenta ou esfria seu corpo?"

- Paulo Yamaçake



temos 5 elementos

ÁGUA -> MADEIRA -> FOGO -> TERRA -> METAL

5 elementos

ÁGUA -> MADEIRA -> FOGO -> TERRA -> METAL

observando a natureza

a água alimenta a madeira

a madeira alimenta o fogo

o fogo alimenta a terra

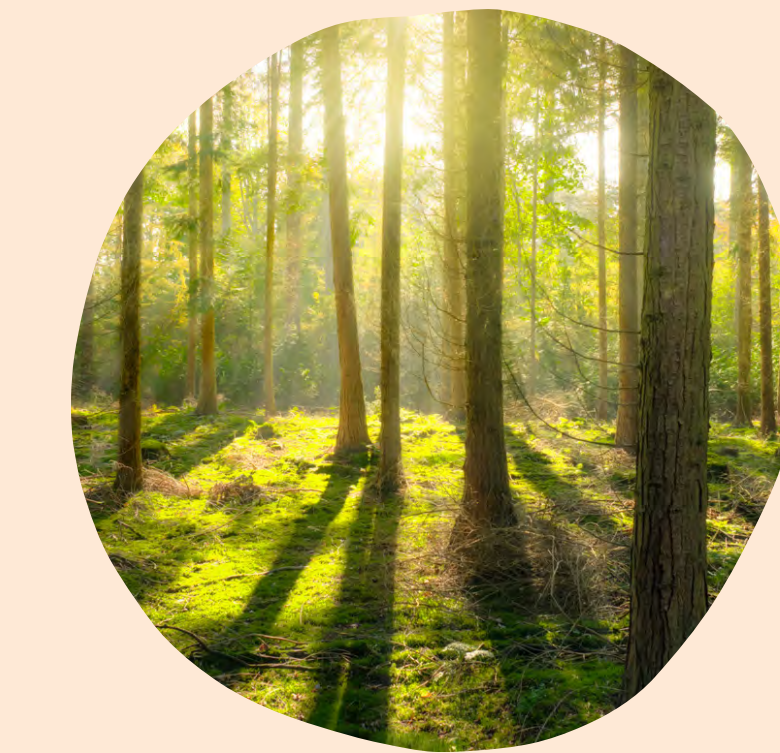
a terra alimenta o metal

o metal alimenta a água



5 elementos

cada elemento representa
uma estação do ano



PRIMAVERA



VERÃO



FIM DO VERÃO



OUTONO



INVERNO





O QUE COMER?

a cada momento do ano
a natureza nos oferece diferentes
alimentos

dependendo da região onde
vivemos
e do estado de nosso corpo,
podemos escolher melhor

vamos ver os alimentos para cada
estação do ano:



inverno

ELEMENTO ÁGUA

no inverno é a água, de natureza fria e passiva

RINS E BEXIGA

esses são os meridianos associados ao elemento água, também se inclui as glândulas supra-renais (alguns hormônios), energia sexual, vigor, longevidade, cabelos e ossos

COR PRETA

alimentos salgados e-ou de coloração cinza-preta

**“o inverno é o momento de
cuidar da nossa estrutura,
produzir tecidos, glândulas,
ossos e células fortes.
estocar energia para o ano que
se aproxima com a primavera”**





onde isso reflete?

SE VC TIVER UMA ESTRUTURA BEM FEITA,
CÉLULAS BEM CONSTRUÍDAS. NUM
MOMENTO DE DESAFIO, QUE A VIDA
COBRA OU QUE VC DECIDE REALIZAR
ALGO, SEU CORPO VAI RESPONDER
MELHOR E POSSIVELMENTE SEU ESTADO
PSICOLÓGICO PODERÁ REFLETIR UM TIPO
DE SABEDORIA TRANQUILA, DE QUEM
SABE QUE SE PREPAROU PARA O QUE ESTÁ
POR VIR

alimentos - elemento água - inverno



tekamissô



raiz de bardana



feijão preto



shimeji
escuro



raiz de
lótus



feijão
azuki



broto de
feijão
moyashi



missô

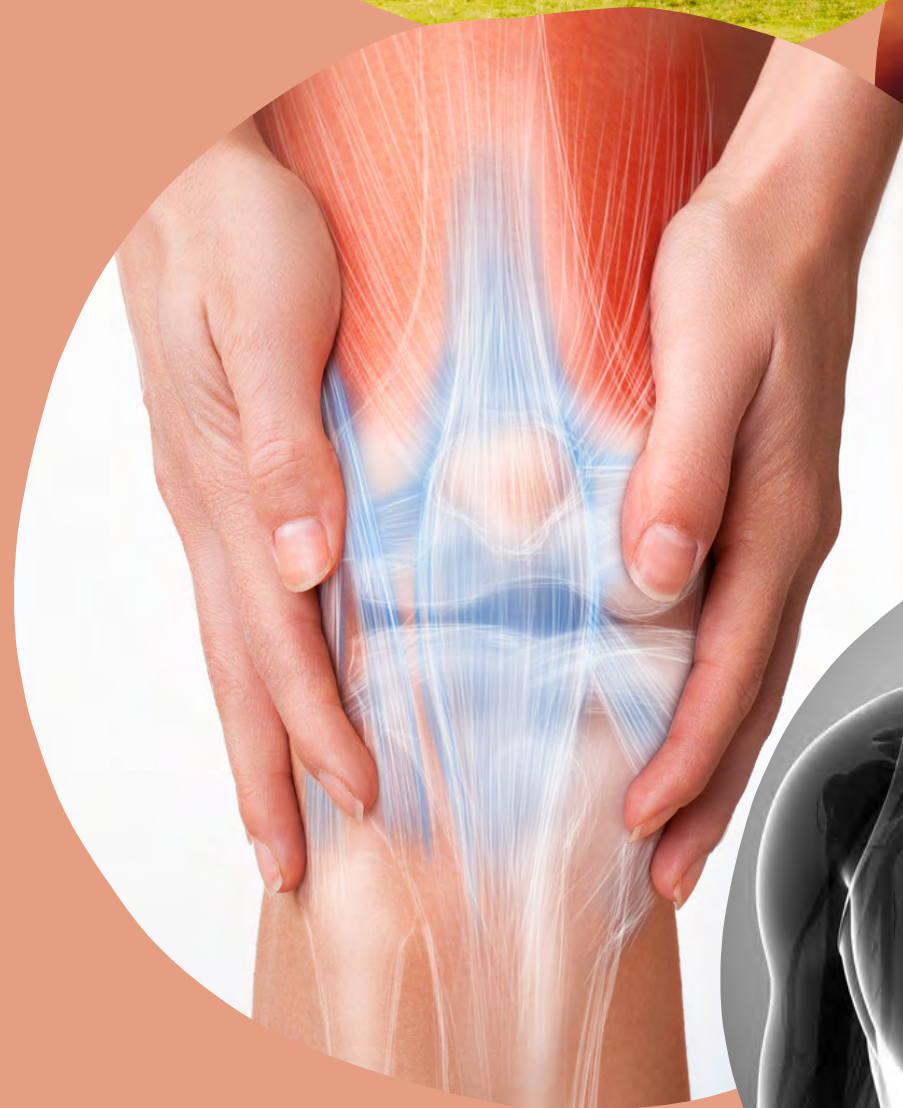


algas marinhas



shitake

QUE TAL NO
INVERNO, ALÉM
DE COMPRAR
OS TEMPEROS,
INCLUIR NA
LISTA DE
COMPRAS:
COGUMELOS,
FEIJÕES E
ALGAS?



primavera

ELEMENTO MADEIRA

a primavera são os brotos verdes que surgem após o inverno, é o vento e o movimento ascendente

FÍGADO E VESÍCULA BILIAR

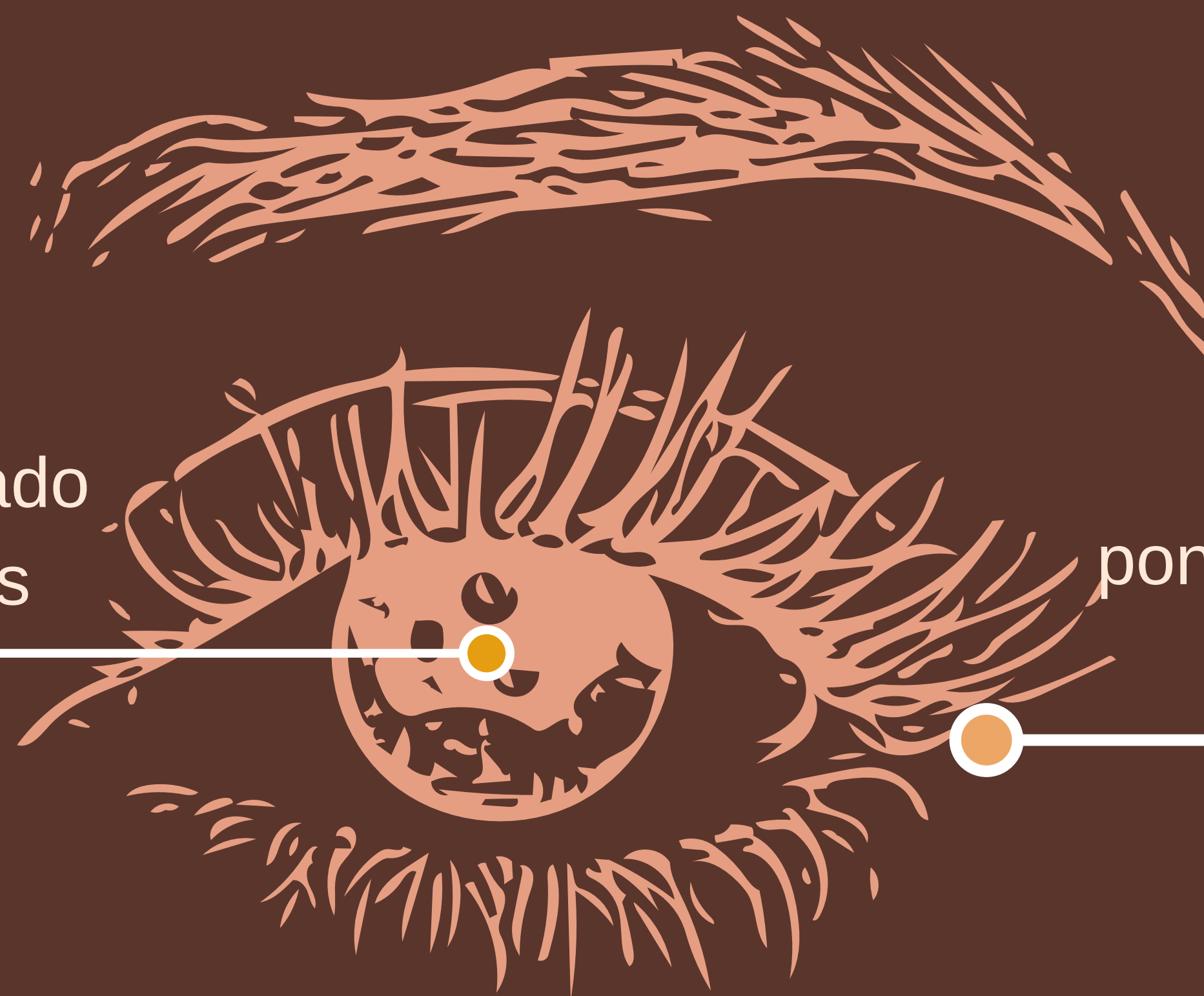
são os meridianos associados ao elemento madeira, também se inclui os nossos olhos e visão, os tendões e as unhas

COR VERDE

alimentos azedos e-ou de coloração verde

curiosidade

meridiano no fígado
passa pelos olhos



ponto nº 1 do meridiano
da vesícula biliar

OS MERIDIANOS DO FÍGADO E VESÍCULA BILIAR TEM UMA SÉRIE DE PONTOS QUE PASSAM PELA NOSSA CABEÇA E TEM RELAÇÃO ÍNTIMA COM OS OLHOS, O MERIDIANO DO FÍGADO PASSA DENTRO DO GLOBO OCULAR E O PONTO 1 DO MERIDIANO DA VESÍCULA ESTÁ BEM NO CANTINHO (BORDA EXTERNA) DO OLHO - MINHA PROF. COSTUMAVA DIZER QUE ELES TEM A VER COM A NOSSA PROJEÇÃO

alimentos - elemento madeira - primavera



couve



**catalônia e
almeirão**



**escarola e
chicória**



brotos



espinafre



alcachofra



**cheiro
verde**



alho poró



**broto de bambu
(takenoko)**



aspargo

CAPRICHE NA
VARIEDADE DE
VERDES NA SUA
LISTA DE
COMPRAS
DURANTE A
PRIMAVERA,
INCLUSIVE AS
FOLHAS
AMARGAS E AS
VERDE
ESCURAS



verão

ELEMENTO FOGO

o verão são as flores e frutos que surgem depois da primavera

CORAÇÃO E INTESTINO DELGADO

além desses dois meridianos, também se associam os aquecedores do corpo, circulação sexo, o pericárdio. esse elemento também inclui nossa língua, as artérias, o suor, a fala e as risadas.

COR VERMELHA

alimentos amargos e-ou de coloração vermelha

"SE VC ESTOUCOU ENERGIA NO
INVERNO E SE REALIZOU NA
PRIMAVERA O VERÃO É ALEGRIA,
TEM COLHEITA, TEM SATISFAÇÃO.
MUITO IMPORTANTE PARA O
OUTONO E INVERNO QUE SE
APROXIMAM, ESSE CALOR QUE É
TAMBÉM DA ALMA VAI AQUECER
OS MESES FRIOS, DIVIRTA-SE"



alimentos - elemento fogo - verão



frutas
vermelhas



beterraba



repolho
roxo



radiccio



arroz
vermelho



tomates



chocolate



alecrim



pimentão
vermelho



melancia

LEMBRE SE DE
NO VERÃO
ALÉM DE SE
REFRESCAR,
COMER
ALIMENTOS DE
TOM ROXO E
VERMELHO E
TAMBÉM O
SABOR
AMARGO

antes do outono

NA MEDICINA CHINESA EXISTE
UMA ESTAÇÃO A MAIS

**sabe aquele tempo estranho na
virada da estação,
principalmente logo depois do
verão?**

"SÃO AS ÁGUAS DE MARÇO
FECHANDO O VERÃO..."



terra

EXISTE UM TIPO DE CLIMA
CHAMADO "ENTRE ESTAÇÕES"

ELE ACONTECE POR ALGUNS DIAS
NO INTERVALO ENTRE AS
ESTAÇÕES

NORMALMENTE É AQUELE TEMPO
ESQUISITO QUE MISTURA OS
CLIMAS E A GENTE FICA SEM
SABER SE PARECE VERÃO OU
INVERNO, CHUVA E SOL, CALOR E
FRIO...

entre estações

ELEMENTO TERRA

toda virada de estação tem esse momento TERRA, e ele é mais forte no final do verão

ESTÔMAGO, BAÇO E PÂNCREAS

esses são os meridianos associados ao elemento terra, digestão e transformação, também se inclui a nossa boca, os lábios, o paladar, os tecidos conjuntivos e os músculos.

COR AMARELA

alimentos doces e-ou de coloração amarela e alaranjada



o entre-estações é tido como um momento de transformação

AINDA ESTAMOS
ABASTECIDOS COM O VERÃO
POR DENTRO, MAS POR FORA
O CLIMA COMEÇA A ESFRIAR

ESSE É O MOMENTO QUE O
MÉDICO CHINÊS IA VISITAR AS
FAMÍLIAS, POIS NA VIRADA, COM
O CLIMA "DOIDO", FICA MAIS
FÁCIL PERCEBER SE O SEU CORPO
FOI BEM CUIDADO. É NESSA HORA
QUE PODEM APARECER COM MAIS
FREQUÊNCIA OS SINTOMAS DE
UM CORPO PRECISANDO DE
ATENÇÃO

alimentos - elemento terra - entre estações



cúrcuma



gengibre



missô



melão



milho



manga



cenoura



abóboras

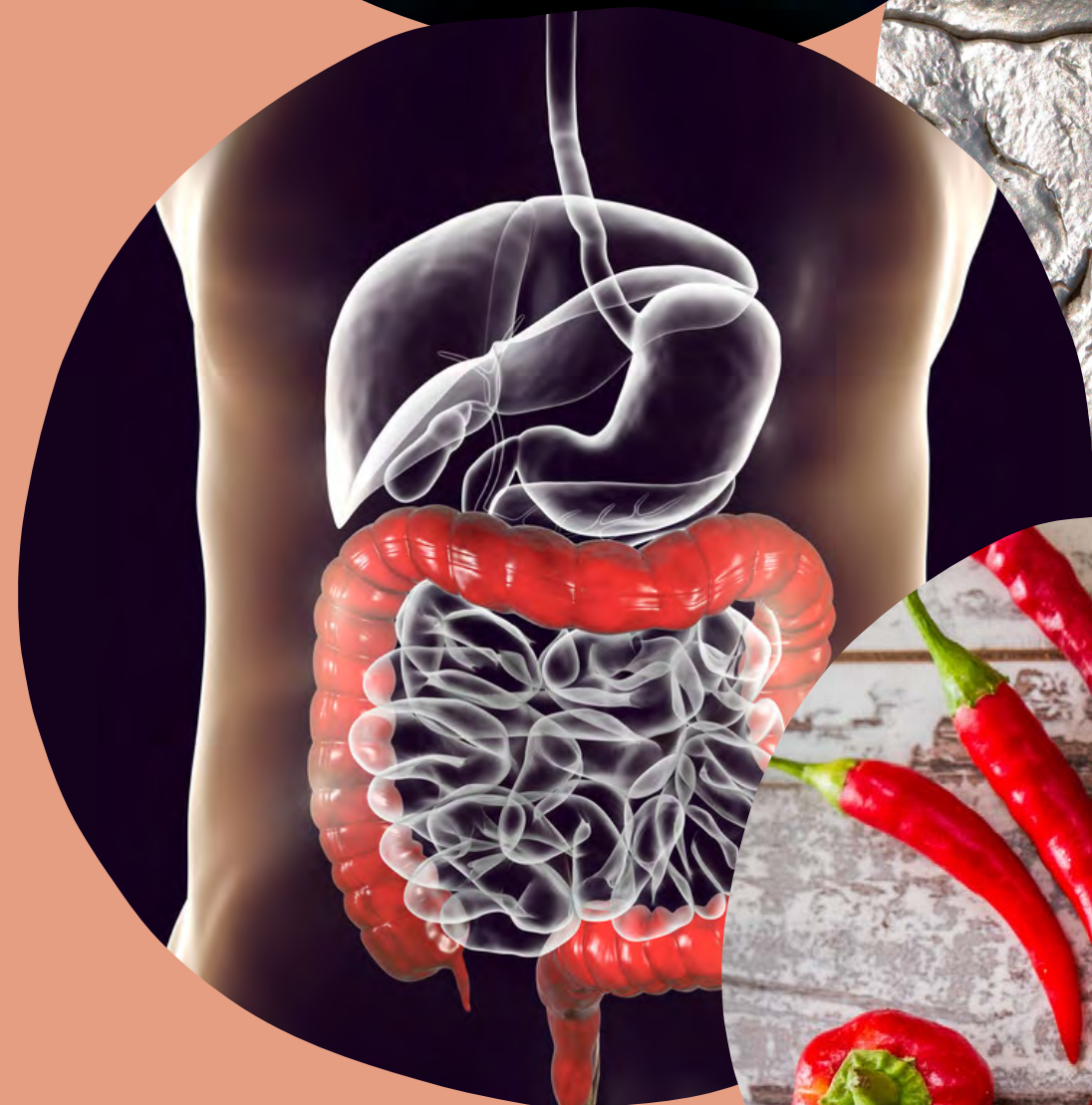
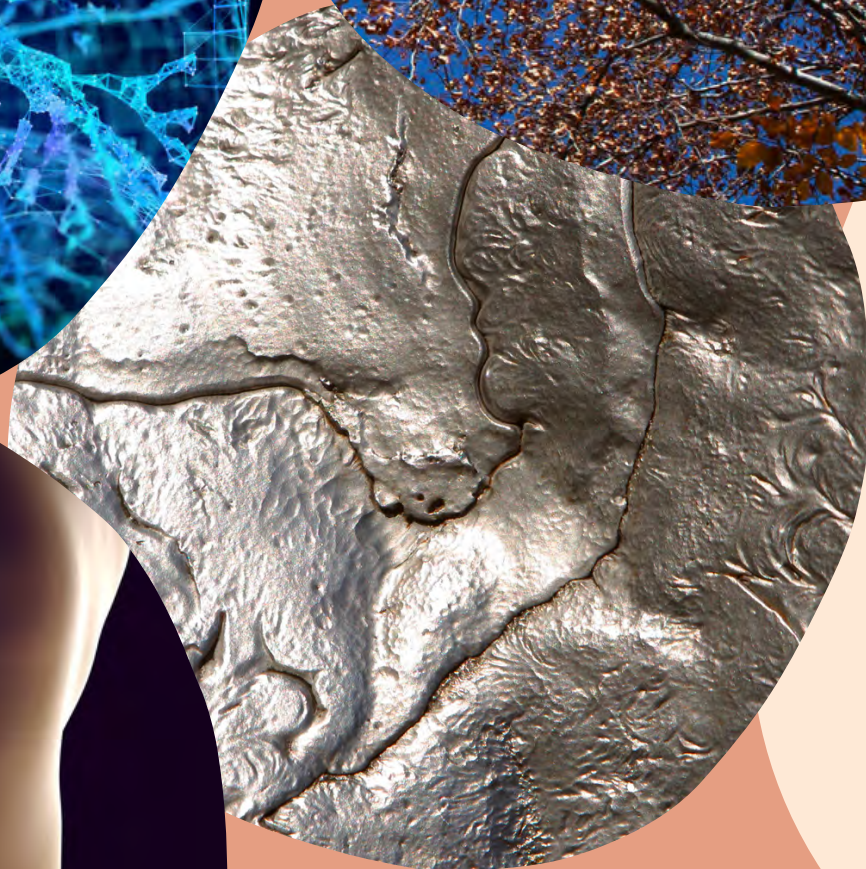


**pimentão
amarelo**



mamão

ESSES ALIMENTOS VC PODE CAPRICHAR NO FIM DO VERÃO, MAS É SEMPRE BOM TER ALGUNS POR PERTO, ESPECIALMENTE OS DIGESTIVOS (CÚRCUMA, AÇAFRÃO E MISSÔ)



outono

ELEMENTO METAL

após o verão a temperatura e umidade começam a mudar

PULMÕES E INTESTINO GROSSO

esses são os meridianos associados ao elemento metal, também se inclui a nossa pele, as mucosas, os pelos e o nariz.

COR BRANCA

alimentos picantes e-ou de coloração branca

**depois de um verão bem
aproveitado, fica mais fácil
viver o outono**

A ARTE DE NÃO DESISTIR NO
MEIO DO CAMINHO...

AS VEZES O ELEMENTO METAL É ASSOCIADO À TRISTEZA. EU PENSO QUE ELE ESTÁ ASSOCIADO COM A DETERMINAÇÃO, COMEÇAR E TERMINAR. INSPIRAR E EXPIRAR. ELIMINAR COM O INTESTINO GROSSO TUDO DIREITINHO. PULMÕES PREPARADOS PRA MUDANÇA DE AR NO INVERNO E INTESTINO GROSSO EM ORDEM PARA A ÉPOCA DO ANO QUE COMEMOS MAIS (E COMIDA MAIS PESADA), O INVERNO. OUTONO É UM PERÍODO PARA DESENVOLVER DETERMINAÇÃO



alimentos - elemento metal - outono



rabanete



nabo



repolho
verde



acelga



chucrute



atemóia,
conde e
pinha



pimentas



shimeji
branco



folha de louro



rúcula

NESSA
ESTAÇÃO OS
ALIMENTOS
RICOS EM
FIBRAS E
PICANTES
ENTRAM NA
LISTA DE
COMPRAS,
PENSE EM TER
VARIEDADE,
COMECE COM
3-5 TIPOS

coisas especiais

além de alimentos existem ervas e condimentos
temos preparado diversos temperos históricos e
poderosas, molhos, pastas e flocos. Alguns
exemplos:

konjo tekka missô

à base de raiz de lótus
é um tempero tradicional de mesa japonês
do mais alto prestígio
presentado com a intenção de oferecer as pessoas
queridas a habilidade de se enraizar na vida,
de atravessar as dificuldades com facilidade
trabalha o elemento água e distribuimos aos
assinantes no inverno

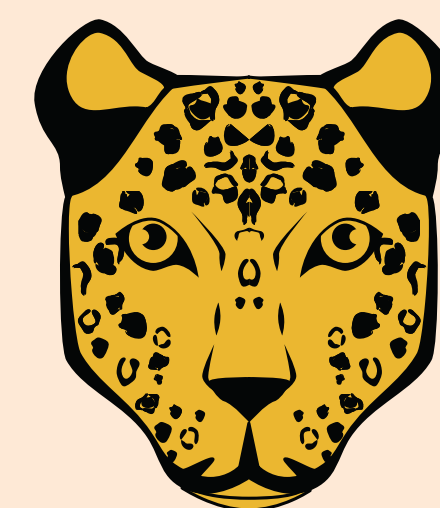


missô com cogumelos Yanomami

com 15 tipos de cogumelos colhidos no norte da floresta amazônica, por indígenas do povo Yanomami. Vindos de uma terra muito especial, onde tem ouro nos rios, algumas espécies não tem paralelo no mundo. Associamos ao elemento água e distribuimos aos assinantes no inverno



Região de Awaris - RR



missô dourado



elaborado para a virada de estação, com cúrcuma e gengibre, envelhecido por mais tempo.
trabalha o elemento terra

o elemento terra equilibrado reflete em tranquilidade e sabedoria para atravessar as transformações que vivemos, não só a cada estação, mas a todos os momentos

todos os nossos missôs vão com probióticos e enzimas ativos, auxiliando na digestão e dando suporte para a imunidade

esses e outros

de nossos temperos, tem vídeos explicativos no nosso IGTV (@origemtemperos). Fazemos um para cada mês no ano e todos muitos especiais, pensados e elaborados cuidadosamente.

A circular inset image in the top left corner shows a microscopic view of plant cells, likely from a root or stem, with various cellular structures and small green organelles visible. The background of the slide is a light beige color with a large, abstract orange shape in the bottom left corner and a smaller orange shape in the top right corner.

pensamentos finais

Acredito profundamente na sabedoria, amor e poder presentes na natureza. A alimentação é uma prática diária, que assim como a natureza, se transforma, ao longo do ano e das fases da vida. Meus votos para que você aprenda a se relacionar com os alimentos. Acredito que passando por esse ano juntos, com os temperos milenares e o carinho e cuidado com o que escolhemos comer, vamos terminar este ciclo melhores do que começamos, e quem sabe tenhamos a oportunidade de compartilhar de mais um!

Receba os meus sinceros agradecimentos pela oportunidade rara de compartilhar de algo que me é tão especial.

Abração de coração
Paulo Yamaçake

Gostou?

MANTENHA CONTATO

Onde é mais fácil de nos encontrar é pelo
instagram @origemtemperos (pelo site
[instagram.com/origemtemperos](https://www.instagram.com/origemtemperos) para quem não
tem o app)

COLOQUE EM PRÁTICA

Nem que seja um pouquinho, um novo ingrediente
na lista de compras já é um bom começo.

COMPARTILHE

Mande fotos, idéias e sugestões pra gente. Se
postar, lembra de marcar a gente
[@origemtemperos](https://www.instagram.com/origemtemperos) e [#temperosmilenaes](https://www.instagram.com/origemtemperos)

Recomende

Sê alguém assinar os temperos por sua indicação, faça a gente ficar sabendo, vamos te mandar um presentinho de agradecimento.

Doumo Arigatou

PAULO YAMAÇAKE

e a equipe do Missô Origem te agradecem profundamente pela oportunidade em servir.

CONTE COM A GENTE

Se precisar de algo mais mande uma mensagem. Assinantes dos temperos tem 20% de desconto nos produtos normais.

CONTATO

contato@missoorigem.com.br
origemtemperos.com.br



Paulo Ricardo de Andrade Yamaçake
Origem Temperos
Alimentação Para As Estações do Ano Pela Medicina Tradicional Chinesa

©2020

AVISO LEGAL

Todo o material contido nesse ebook foi feito com intenção apenas informativa. Não está sendo fornecido pelos autores nenhum tipo de recomendação médica e nem tem o intuito de substituir a orientação médica, nem tratar, prescrever ou diagnosticar qualquer enfermidade.

Os autores e editores do ebook não assumem nenhuma responsabilidade por qualquer dano causado direta ou indiretamente pelo uso do material do livro.