



Dietoterapia Chinesa

A Dietoterapia Chinesa é uma prática milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que utiliza os alimentos como forma de prevenção e tratamento de desequilíbrios no organismo. Baseada nos princípios Yin e Yang, a Dietoterapia Chinesa busca manter a harmonia da energia vital do corpo, conhecida como Qi, e gerar o equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito.

Princípios básicos da Dietoterapia Chinesa

Diferente do conceito ocidental de carboidratos e proteínas, a dietoterapia chinesa utiliza o conceito de energia Yin e Yang. Dessa forma, todos os alimentos do campo energético Yin são frios, refrescantes e calmantes, enquanto os alimentos do campo energético Yang têm propriedades aquecedoras e energizantes.

Além disso, os alimentos são divididos em diferentes categorias, como de acordo com a natureza, incluindo quentes, frios, mornos, frescos e neutros que refletem como aparecem no corpo humano.



A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) se baseia num conjunto de princípios que buscam cuidar do “corpo, mente e espírito”.

Esse conceito vai além das queixas físicas e leva a olhar o paciente sob uma perspectiva sistêmica.

São levadas em consideração emoções, modos de ser, cores, sentidos, fatores climáticos, estações do ano, os sabores e emoções como o medo:

- Processos físicos - fisiológicos e metabólicos
- Mente - processos conceituais, memória e percepção
- Espiritualidade – virtudes, valores morais, processos conscientes que complementam a espiritualidade

Apoio:





A dietoterapia chinesa por ser uma abordagem integrativa, pode ser utilizada em conjunto com outros tratamentos, incluindo a medicina ocidental. No entanto, ao contrário das abordagens ocidentais, a dietoterapia chinesa foca na causa raiz dos problemas de saúde, em vez de apenas no alívio dos sintomas. Isso permite que você obtenha resultados mais eficazes e duradouros.



Para iniciar na Dietoterapia Chinesa, é importante buscar orientação de um profissional qualificado na área.



Como funciona a Dietoterapia?

A dietoterapia chinesa leva em consideração as características individuais de cada alimento como sabor, temperatura e modo de preparo para equilibrar o organismo de acordo com as necessidades de cada pessoa. Ao avaliar os sintomas e a condição física, o terapeuta criará um plano alimentar personalizado para promover a saúde e o bem-estar do indivíduo.



Benefícios

- Melhora a digestão e absorção de nutrientes
- Fortalece o sistema imunológico
- Promove o equilíbrio hormonal
- Reduz inflamações
- Auxíla no emagrecimento
- Melhora a disposição e a qualidade de sono



Dicas

- Comer em horários regulares, sem pular refeições.
 - Consumir alimentos de todos os grupos e sabores, sem exagero .
 - Ter um jantar leve e cedo.
 - Consumir alimentos da estação do ano vigente.
 - Priorizar a qualidade do alimento.
- 