

O que é Medicina Tradicional Chinesa ?



Quando se fala em medicina tradicional chinesa, as pessoas logo pensam em acupuntura. Pouca gente sabe que a prática também inclui cuidados com a alimentação. Na dietoterapia chinesa os valores nutricionais deixam de ser prioridade para dar lugar ao aspecto energético de cada alimento. “Essa terapia propõe uma reeducação alimentar a partir de uma avaliação energética que leva em conta a rotina, a alimentação e os problemas de saúde que a pessoa apresenta”.

De acordo com a dietoterapia chinesa, cada alimento tem uma energia, capaz de gerar harmonia, desintoxicar e até curar problemas do organismo. A dietoterapia chinesa reforça a importância dos sabores, que teriam uma função que vai além do paladar. Eles são divididos em: picante, doce, salgado, amargo e ácido. Para maiores informações agende uma consulta com uma de nossas nutricionistas.