



Como se aplica a Medicina Tradicional Chinesa?

Para dar início ao tratamento através da Medicina Tradicional Chinesa o nutricionista aplicará questionários ao paciente a fim de identificar a energia dominante no indivíduo que pode ser Yin ou Yang. Após equilibrar o Yin e o Yang através da alimentação entraremos nos 5 elementos. São eles: Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água.

“Cada um dos cinco sabores provoca uma reação diferente no organismo. Alimentos picantes, como gengibre, pimenta, alho e agrião, mobilizam a energia do pulmão. Os alimentos naturalmente doces, como mel e beterraba trazem uma sensação de conforto e harmonização, porém devem ser consumidos com moderação. Os salgados intensificam a energia dos rins. Para expelir toxinas, os alimentos ácidos, como abacaxi e limão, são os mais indicados. Para a medicina tradicional chinesa, a temperatura dos alimentos também tem seu papel no equilíbrio corporal, pessoas que sentem muito frio devem ingerir alimentos de natureza quente ou morna, como gengibre e canela, e condimentos naturais, como curry e alho, para equilibrar. “A hortelã, que é um alimento frio, é bom para inflamações e para pessoas que sentem muito calor, como mulheres na menopausa”. Para maiores informações agende sua consulta com uma de nossas nutricionistas.