

**Lucia Luciani**

Dietetica Cinese

AutoreLuciaLuciani

Pubblicato17/9/2011 11:53

Utilizzare i principi della Dietetica Cinese non significa doversi alimentare con gli stessi cibi di cui si nutrono i cinesi, ma semplicemente fare tesoro delle regole della Medicina Tradizionale Cinese per **razionalizzare ed armonizzare la nostra alimentazione tradizionale**, allo scopo di prevenire le malattie e mantenere lo stato di salute.

È sufficiente, in associazione alle altre tecniche descritte in precedenza, utilizzare semplici accorgimenti o combinazioni alimentari per contribuire al trattamento di molte disturbi, compresa l'obesità.

Gli alimenti, come nella farmacologia cinese, vengono classificati in base alle loro numerose caratteristiche energetiche, la loro natura (fresca, fredda, neutra, tiepida o calda), il loro sapore (acido, amaro, dolce, piccante o salato) ed il loro tropismo verso organi e visceri.

La Dietetica cinese, oltre a costituire la base per una **sana alimentazione legata alle stagioni ed ai ritmi della natura**, congiuntamente con le altre tecniche della Medicina Tradizionale Cinese, contribuisce alla risoluzione di molti disturbi.

Un antico detto recita: «**el farmaci curano, i cibi guariscono**».