

Dimagrire con la medicina cinese

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

A un problema moderno come quello **dell'obesità** cerca di porre rimedio anche la millenaria **medicina tradizionale cinese**. Sfruttando i suoi principi dietetici e **l'agopuntura**, infatti, si favorisce il dimagrimento, che permette non solo di aiutare a perdere i chili di troppo, ma anche di ristabilire il corretto metabolismo, in modo da non riprenderli più.

Troppi chili causati dalla debolezza

Secondo la medicina tradizionale cinese, l'eccesso di peso è un segnale **dell'indebolimento dell'organismo**. Infatti, per i principi orientali, un corpo in sovrappeso è così perché lavora ben al di sotto delle sue potenzialità e assimila male le sostanze [nutrienti](#). Di conseguenza, si sente debole, affamato e cerca di reagire assorbendo anche le scorie, in un circolo vizioso che determina un aumento di peso.

Un programma a due fasi

Per perdere peso si ricorre a due diversi alleati:

- Una [dieta ipocalorica](#), realizzata secondo i principi della medicina tradizionale cinese. Questo regime svolge, dal punto di vista nutritivo, il ruolo principale nell'intero processo di dimagrimento;
- **L'agopuntura**, che viene praticata sia su alcuni punti precisi dell'orecchio sia secondo l'innovativa tecnica addominale, con lo scopo di aiutare a sostenere l'organismo durante tutto il periodo della [dieta](#). Il metodo prevede due sedute a settimana, della durata di 20 – 30 minuti ciascuna, da ripetere per circa due mesi.

Gli alimenti come "medicine"

Secondo la medicina cinese, i **cibi** rappresentano veri e propri **farmaci** che, se ben calibrati, permettono all'organismo di recuperare forza e [benessere](#). Sulla base di questo concetto, è stato creato uno schema dietetico, dove larga parte dell'apporto nutritivo è affidato a un preparato. Si tratta di un alimento naturale composto da più ingredienti sapientemente dosati come:

- Il 45% soia;
- Fagioli bianchi e neri;
- Scalogno;
- Grano saraceno;

- Sesamo;
- Latte;
- Germogli d'orzo;
- Giuggiola;
- Mais;
- Avena;
- Semi di loto;
- Mandorle;
- Alga;
- Zenzero;
- [pesce](#) e olio di [pesce](#).

Questo alimento è altamente energetico, ha un basso contenuto calorico e svolge tre azioni principali:

- Regola il metabolismo dei [grassi](#), riequilibrando le funzioni endocrine e degli enzimi;
- Depura, eliminando sostanze tossiche e scorie;
- Tonifica e stimola il sistema nervoso e l'apparato digerente.

Il sistema dietetico dell'agopuntura è perfetto per chi ha **problemi di peso di livello medio- grave** e che, oltre a dovere smaltire il grasso, deve anche riequilibrare tutte le funzioni dell'organismo. Invece chi deve perdere pochi chili ha a disposizione molte altre alternative, tutte valide. Ma può trovare in questa dieta un aiuto per tonificare il corpo, e soprattutto per perdere massa grassa, ma non i muscoli. Per questo, il programma cinese è molto apprezzato da **chi pratica sport** .

La guida del medico

Prima di iniziare il programma, la persona viene sottoposta a una visita completa, con **esami ecografici** , per valutare nel complesso la sua [salute](#), perché l'obesità è una malattia vera e propria, che spesso porta con sé altre problematiche, che devono essere valutate dal medico. E' importante quindi, iniziare la dieta sotto la guida costante di medici preparati. I principi della dietologia cinese sono di facile apprendimento e i medici che lo desiderano, possono acquisirli in specifici corsi. L'agopuntura, invece è una tecnica che non può essere appresa in poco tempo. E' sempre fondamentale rivolgersi a dottori che siano agopuntori certificati.

Tempi e costi

La durata del trattamento dipende:

- dalla condizione della persona,
- dal peso da perdere,
- da eventuali problemi di salute connessi.

Per smaltire 10- 15 chili occorrono un paio di mesi. Per un trattamento di 4- 6 settimane, bisogna prevedere una spesa preliminare di circa 200- 300 euro, due ecografie e tre controlli durante il percorso a cui aggiungere il costo per il concentrato nutritivo, e le sedute di agopuntura.

Un aiuto in più dagli aghi

Questo metodo di cura, si basa sull'utilizzo di **aghi** che, penetrando nell'epidermide in certi punti, stimolano direttamente alcune **fibre nervose** e anche i **canali energetici**. La sollecitazione di alcuni punti specifici sull'orecchio agisce:

- bloccando la sensazione della fame,
- stimolando il metabolismo,
- svolgendo un'azione calmante e sedativa del sistema nervoso, utile per affrontare lo sforzo della dieta.

L'agopuntura addominale

Questo tipo di agopuntura prevede l'inserimento degli aghi a livello dell'area che circonda l'ombelico. **L'agopuntura addominale** è diversa da quella classica perché prevede una penetrazione degli aghi poco profonda e non richiede la stimolazione dell'ago infisso. Questo la rende indolore e sicura, ma sembra permettere effetti più rapidi. L'agopuntura addominale agisce regolando a livello generale l'organismo. Chi segue un regime ipocalorico può manifestare:

- problemi di sonno,
- fenomeni di [stitichezza](#),
- debolezza diffusa.

Con questa tecnica invece si riesce a ovviare a queste problematiche, sostenendo la persona nel percorso di dimagrimento.

Nando Merisi