

Acupuntura e emagrecimento

Verão: busca da perfeição estética

Vêm chegando o verão! E com a estação do sol, do mar, dos corpos expostos, também chegam os apelos estéticos em busca da perfeição. Perfeição estética, quase sempre muito longe do equilíbrio necessário para o correto funcionamento do organismo, uma vez que distúrbios alimentares (bulimia, anorexia e distúrbios de imagem), na procura da magreza extrema para se alcançar a fama e sucesso, levam as pessoas, cada vez mais, se sacrificarem em busca de, para a maioria, um ideal inalcançável de beleza.

E como a acupuntura pode nos ajudar nesse processo? acupunturista Dra. Cristina Imperador Rodrigues Alves - cirurgiã-dentista, pós-graduada em Medicina Tradicional Chinesa pela 3rd Medical School de Beijing - esclarece, primeiramente, ser a acupuntura uma técnica milenar, existente há mais de 5 mil anos na China, sempre buscando o equilíbrio funcional, físico e emocional do organismo, refletindo-se em estética dentro de padrões ideais de saúde. Ressalta ainda, que a acupuntura é um método auxiliar de emagrecimento, uma vez que o aumento de peso pode ocorrer devido a vários fatores, como: ansiedade, desequilíbrio hormonal, sedentarismo, hábitos alimentares inadequados, entre outros.

"Assim uma das principais atuações

da acupuntura no auxílio do emagrecimento é o controle da ansiedade, ajudando o indivíduo a controlar a compulsão alimentar, não buscando nos alimentos o "alívio para o stress", salienta a acupunturista.

Segundo Cristina Imperador, a acupuntura através do estímulo aos pontos no meridiano indicado, atua diminuindo o apetite, inibindo o desejo por doces, acelerando a metabolização de gordura acumulada no corpo, normalizando o funcionamento do sistema gastrointestinal e urinário (aliviando a má digestão, constipação intestinal, edemas e distensão abdominal) buscando o equilíbrio funcional do nosso organismo.

Portanto, essa é mais um ferramenta para enfrentar não só o verão, mas para continuar com saúde e bem-estar pelo restante da vida. "Podemos encontrar na combinação da acupuntura, dieta com enfoque na mudança de hábitos alimentares e exercícios físicos, a chave para essa nossa realização. E que venha o sol!!!", frisa Cristina Imperador.



CONSULTOR

Dra. Cristina Imperador Rodrigues Alves
MC Première
Clínica Integrada de Odontologia,
Estética e Bem Estar.
Fone (16) 3965 3100



Tatiana Castanheira

PSICÓLOGA
CRP 06-84234

(16) 3964.6773 | 8122.6044

Rua Jácomo Tonetto, 235 | Jd. América
CEP 14020-120 | Ribeirão Preto/SP