

Gestação segundo a Medicina Tradicional Chinesa

A medicina tradicional Chinesa origina-se da filosofia taoísta sobre a **harmonia com o universo**. De acordo com esta teoria, o corpo humano, como o cosmos, pode ser fundamentalmente dividido em uma **força positiva (yang)** e uma **força negativa (yin)** que são complementares entre si. A saúde é, portanto, vista como um **equilíbrio harmonioso entre o yin e o yang**. A medicina tradicional Chinesa tem certos conceitos-chaves, incluindo o **qi** (energia vital), que se acredita circular ao longo de 14 canais no corpo ou meridianos. O **qi** é mantido em **equilíbrio** pelas polaridades duplas de yin e yang, e acredita-se que a perturbação do **qi** em uma mulher grávida cause aborto ou malformação fetal.



Na medicina tradicional Chinesa, **o corpo e a mente são inseparáveis**, cada um afetando o outro de maneira integrada. Portanto, qualquer coisa que influencie a mente ou o espírito de uma mulher afeta o coração e pode afetar o feto no útero. Problemas emocionais são o resultado de um desequilíbrio entre yin e yang. A preocupação, o medo e a raiva podem levar à estagnação do **qi**, que por sua vez, afetará os órgãos.

Como na ayurveda há diferentes “constituições”, na medicina Chinesa também. Há oito tipos representando uma constituição desequilibrada: **constituição com deficiência de qi, constituição com deficiência de Yang, constituição com deficiência de Yin, constituição com fleuma e umidade, constituição com umidade-calor, constituição com sangue estagnado, constituição estagnação do qi e constituição especial herdada**.

Constituição desequilibrada significa **desarmonia** e pode ser vista como a suscetibilidade de um indivíduo a doenças ou sintomas específicos.

De acordo com a medicina tradicional Chinesa, as mulheres com constituições desequilibradas correm maior risco de sintomas desconfortáveis e resultados adversos porque não podem se adaptar bem às mudanças fisiológicas e psicológicas que acompanham a gravidez e o parto.



A medicina Chinesa usa **diferentes tratamentos** para manter/ estabelecer/voltar para o equilíbrio, como **acupuntura, massagens e (formulações de) diferentes ervas/plantas**.

Resumindo, **é importante manter o equilíbrio fisiológico, tanto na medicina oriental, Ayurveda, quanto na medicina Chinesa.**

Referências

1. Ying Lau, Traditional Chinese Pregnancy Restrictions, Health-Related Quality of Life and Perceived Stress among Pregnant Women in Macao, China, Asian Nursing Research, Volume 6, Issue 1, 2012, Pages 27-34
- QiaoYu Jiang, Jue Li, GuangHua Wang, Jing Wang, "The Relationship between Constitution of Traditional Chinese Medicine in the First Trimester and Pregnancy Symptoms: A Longitudinal Observational Study", Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2016, Article ID 3901485, 8 pages, 2016.

Desejo uma ótima gestação à você!

Com saúde, Amy Erkel - Mestre em nutrição e fundadora da @BABYLOADING