



HIERBAS

中國

MEDICINALES



藥草

CHINAS

揭秘

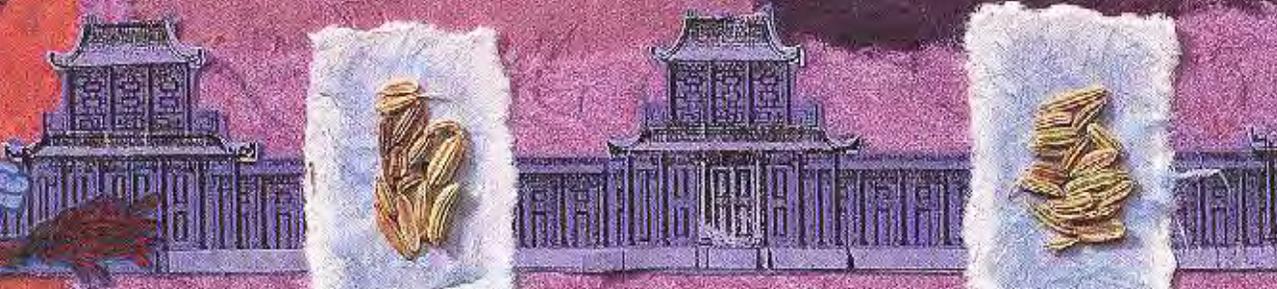
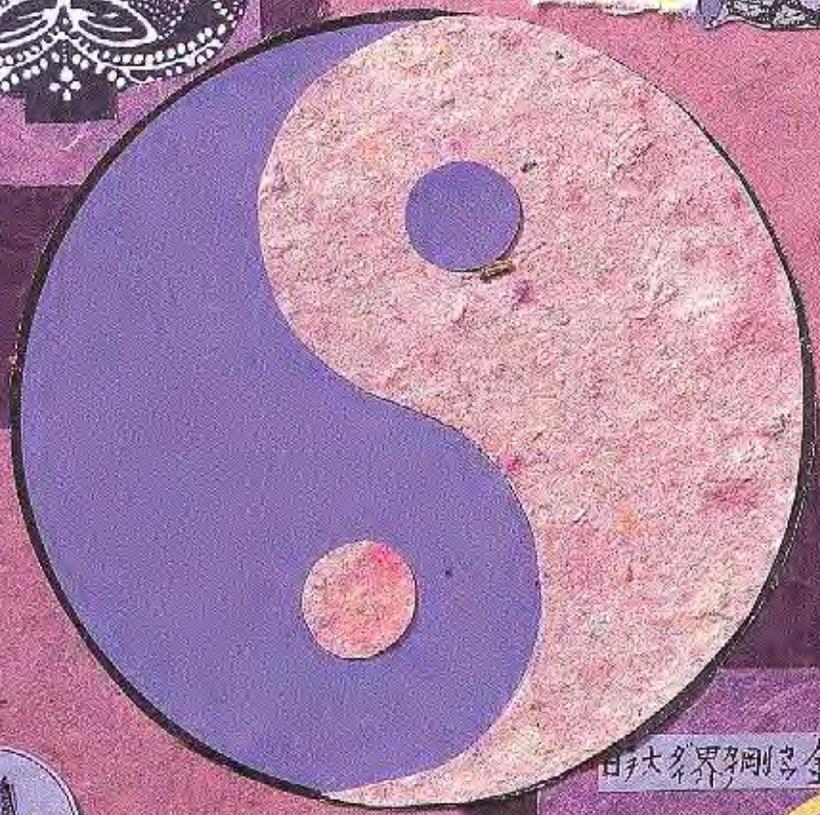
STEFAN CHMELIK



中國藥材

貴身為天下若可奇天下愛

名與身孰親
身與資孰多



HIERBAS MEDICINALES CHINAS

STEFAN CHMELIK



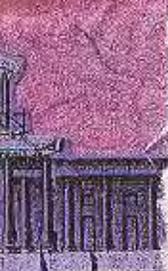
siangreen

蛇

手

道

叶





ADVERTENCIA AL LECTOR

Toda la información de esta obra ha sido rigurosamente documentada.
Sin embargo, no podemos garantizar su total veracidad. Ni la autora ni la editorial se harán responsables en caso de producirse algún tipo de daño o perjuicio originado por llevar a cabo las indicaciones de esta obra.



EVERGREEN is an imprint of Benedikt Taschen Verlag GmbH

© de esta edición: 2000 Benedikt Taschen Verlag GmbH
Hohenzollernring 53, D-50672 Köln

First published in 1999 by Newleaf,
an imprint of Gill & Macmillan Ltd,
Goldenbridge, Dublin 8

Título original: Chinese Herbal Secrets. The Key to Total Health

Copyright y texto copyright ©: The Ivy Press Limited 1999

Idea, diseño y realización:

© The Ivy Press Limited
The Old Candlemakers, West Street,
Lewes, East Sussex BN7 2NZ

Traducción del inglés: Anna Bellostá y Marta Lecumberri para Manners, Barcelona

Redacción y maquetación de la edición española: Manners, Barcelona

Fotografía de la cubierta: Guy Rycart

Printed in China
ISBN 3-8228-6559-



CONTENIDO

Introducción

6



PARTE 1 **DESCUBRIRSE A SÍ MISMO** 8

Comprender la medicina china	10
Cómo utilizar este libro	12
Una visión holística	14
Qi – la fuerza vital	16
Evaluación del Qi	18
Yin y Yang	20
Los cinco elementos y sus asociaciones	22
Nuestro elemento	24
Ocho cuadros clínicos	30
Las estaciones y su salud	34
•Los doce órganos	38
Humedad, flema y retención de comida	42
El diagnóstico	46
Autodiagnóstico	56
Combinar información	58



PARTE 2 **CÓMO AYUDAN LAS HIERBAS** 62

Cómo tratar los órganos individualmente	64
Aparato digestivo	66
Metabolismo del agua	68
Corazón y respiración	70
Piel, cabello y uñas	72
Dolor y rigidez	74
Alergias	78
La salud de la mujer	80
La salud del hombre	86
Bebés y niños	88
Asuntos emocionales	90
Desintoxicación	94
El botiquín casero	97



PARTE 3 **LAS HIERBAS Y SUS PROPIEDADES** 98

¿Cuándo un alimento es una medicina?	100
Las hierbas chinas	102
Todo el té de China	142
Ginseng – la hierba de los emperadores	144



PARTE 4 **FÓRMULAS HERBORÍSTICAS** 146

El arte de las fórmulas herborísticas chinas	148
Los alimentos	160
Los vinos medicinales	162
Cremas y ungüentos	164



PARTE 5 **SU BUENA SALUD** 166

Historia de la medicina china	168
Situación actual	169
Feng Shui	170
Mantenerse en forma	172
Dietética	174
Evitar las toxinas	176
Cómo trabaja un médico chino	178
Cuándo consultar a un médico	180
Glosario	182
Proveedores	184
Lecturas recomendadas	185
Índice general e índice de hierbas	186
Agradecimientos	192

INTRODUCCIÓN

CUANDO LOS PACIENTES quieren saber más sobre mí, suelen preguntarme: "¿Cómo se metió usted en la medicina china?". Es una pregunta razonable, porque para muchos la medicina china es específica de una cultura y se sorprenden, en la primera visita, al descubrir que, en realidad, yo no soy chino —los nombres extranjeros confunden a veces.

En mi caso, estudiar este antiguo sistema de medicina era el final natural de un proceso que se había iniciado en mi infancia. En casa, la familia había recibido siempre tratamientos no convencionales y mis padres se interesaban por las filosofías asiáticas. Cuando finalmente me lancé y decidí estudiar medicina china fue como volver a casa, los conceptos me resultaban lógicos, comprensibles —de hecho, mucho más que los de la ciencia moderna.

Lo he comprobado también con mis pacientes. La medicina china proporciona un marco general que explica los diversos síntomas —a veces aparentemente peregrinos— que pueden presentar los pacientes. Esto puede ser muy bueno para el paciente, quien quizás por primera vez llega a comprender la verdadera naturaleza de su enfermedad.

Espero que este libro aporte dicha información. Apenas una delgada línea separa la necesidad del médico de controlar el acceso a sustancias y procedimientos potencialmente nocivos y el mantenimiento de un secretismo destinado a conservar el misterio de la profesión. Esto se ve en el hecho de que siempre ha habido una jerarquía de tratamiento en China, desde el "doctor descalzo" al médico de la corte. La mayoría de la gente en China posee un conocimiento práctico de sencillas curas caseras, algo que en Occidente se ha perdido. Este libro está destinado a devolver este conocimiento al paciente y, al mismo tiempo, ayudarle a saber cuándo debe procurarse asesoramiento profesional.

Yo le recomiendo encarecidamente que se ponga en contacto con un doctor en medicina china aunque tenga intenciones de seguir un tratamiento por su cuenta. Las visitas regulares permitirán al profesional controlar lo que hace y a usted le darán la oportunidad de hacer preguntas acerca de su autotratamiento. Es también la vía de acceso a las plantas que pueda necesitar. Un médico cualificado como profesional en medicina herborista china en su país es la persona ideal para conocer a los mejores proveedores con el mejor control de calidad. Es mejor que conseguir medicinas en las pequeñas tiendas donde no hay control sobre su consistencia y autenticidad.

Existen distintas formas de autotratamiento. El hecho de recurrir a la medicina solía considerarse como un fracaso para el médico chino: la salud se mantenía mediante el atento cultivo de buenos hábitos y el equilibrio en el estilo de vida. Además de informar acerca de las hierbas que tratan determinados estados, este libro está en gran parte destinado a la dieta, el ejercicio y otros factores del estilo de vida. Se trata de áreas que pueden influir en la salud presente y futura, los objetivos suelen ser fáciles de alcanzar y los métodos muy económicos — o incluso gratuitos.

¿CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO?

La filosofía y la medicina chinas constituyen un modo de ver el mundo. Si todo esto es nuevo para usted le recomiendo un enfoque tradicional de la información del libro, es decir, empezando por el principio y acabando por el final. La información se presenta en un orden lógico, de modo que las dudas que surjan en una sección se resuelvan en la siguiente. Quisiera insistir en que las ideas y conceptos que aparecen en el libro no son fáciles de entender. Normalmente, la simple lectura de la información no le bastará para llegar a comprender plenamente los conceptos. Según mi experiencia, sólo se puede llegar a una apreciación adecuada pasado un tiempo de estudio. Tómese tiempo y disfrute: lea las secciones a su ritmo y tantas veces como crea necesario.

PRIMERA PARTE: DESCUBRIRSE A SÍ MISMO

Encontrará todos los conceptos básicos propios de la medicina oriental: Qi, Yin-Yang, los cinco elementos, la idea china de las estaciones, los ocho cuadros clínicos, los doce órganos y los principios del autodiagnóstico.

SEGUNDA PARTE: CÓMO AYUDAN LAS HIERBAS

Presentación de los trastornos que se pueden detectar en cada uno de los sistemas del cuerpo y varios remedios de hierbas que pueden resultar útiles en un botiquín casero.

TERCERA PARTE: LAS HIERBAS Y SUS PROPIEDADES

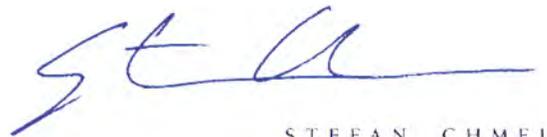
Presentación exhaustiva de las plantas, divididas por categorías según su acción. Apartados especiales sobre el té y el ginseng.

CUARTA PARTE: FÓRMULAS HERBORÍSTICAS

Información acerca de la elaboración de fórmulas con distintas plantas para tratar determinados estados. También se proporcionan recetas para cada estación e información sobre vinos medicinales y sobre cómo preparar cremas y ungüentos.

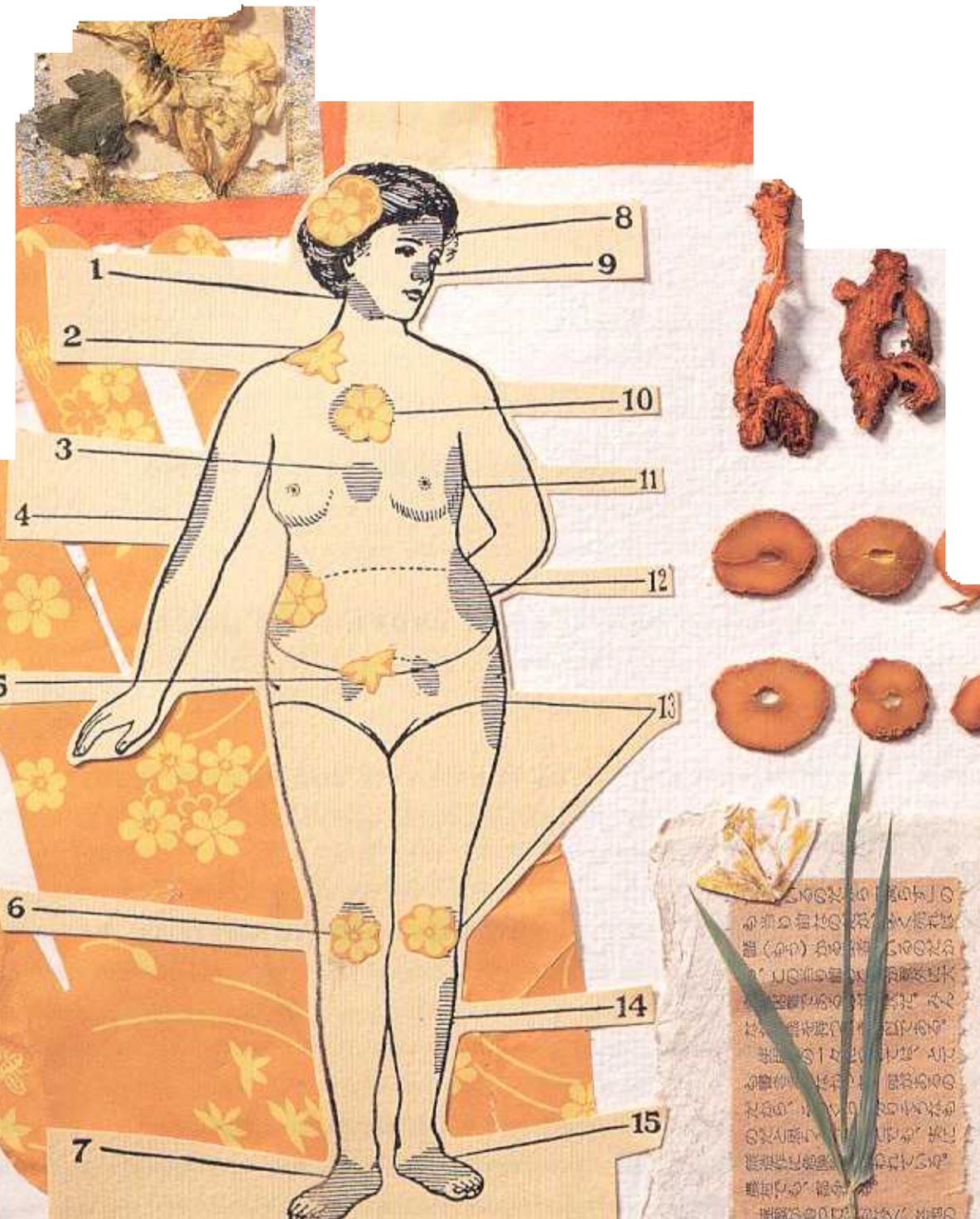
QUINTA PARTE: SU BUENA SALUD

Los chinos siempre han buscado la salud y la longevidad, aquí hallará información sobre el modo de aplicar estas ideas al mundo moderno. En esta sección se explican las causas medioambientales de la enfermedad y cómo evitarlas, y las características del Feng Shui y de una dieta sana. También encontrará información útil para mejorar su comprensión de la medicina china, su historia y su evolución moderna, así como pautas importantes sobre cuándo consultar a un profesional.



STEFAN CHMELIK

LONDRES, NOVIEMBRE DE 1998



NUMBERING AND DEFINITION OF THE ORGANS.

- | | |
|---|---|
| 1. AMATIVENESS, Love between the sexes. | 20. CONSTRUCTIVENESS, Mechanical ingenuity. |
| 2. CONJUGALITY, Matrimony—love of one, etc. | 21. IDEALITY, Refinement—taste—purity. |
| 3. PARENTAL LOVE, Regard for offspring, pets. | B. SCHEMISM, Love of grandeur—infatigable. |
| 4. FRIENDSHIP, Adhesiveness—sociability. | 22. IMITATION, Copying—paterning. |
| 5. INHABITIVENESS, Love of home. | 23. MIRTHFULNESS, Jocoseness—wit—fun. |
| 6. CONTINUITY, One thing at a time. | 24. INDIVIDUALITY, Observation. |
| E. VITATIVENESS, Love of life. | 25. FORM, Recollection of shape. |
| 7. COMBATIVENESS, Resistance—defence. | 26. SIZE, Measuring by the eye. |
| 8. DESTRUCTIVENESS, Executiveness—force. | 27. WEIGHT, Balancing—climbing. |
| 9. ALIMENTIVENESS, Appetite—hunger. | 28. COLOR, Judgment of colors. |
| a. ACQUISITIVENESS, Accumulation. | 29. ORDER, Method—system—arrangement. |
| 10. BENEFACTIVENESS, Policy—management. | 30. CALCULATIVENESS, Mental Arithmetic. |
| 11. CAUTIOUSNESS, Prudence—provision. | 31. LOCALITY, Recollection of places. |
| 12. APPROBATIVENESS, Ambition—display. | 32. EXACTITUDE, Memory of facts. |
| 13. SELF-ESTEEM, Self-respect—dignity. | 33. TIME, Continuance of duration. |
| 14. FIRMNESS, Decision—perseverance. | 34. TUNE, Sense of harmony and melody. |
| 15. CONSCIENTIOUSNESS, Justice, equity. | 35. LANGUAGE, Expression of ideas. |
| 16. HOPE, Expectation—entertainment. | 36. CASUALTY, Applying causes to effect. |
| 17. SPIRITUALITY, Litigious—faith—credulity. | 37. COMPARISON, Inductive reasoning. |
| 18. VENERATION, Devotion—respect. | C. HUMAN NATURE, Perception of motives. |
| 19. BENEVOLENCE, Kindness—goodness. | D. AGREEABLENESS—Pleasantness—equity. |

Handwritten Japanese text on a piece of aged paper, partially obscured by a green leaf and a gold seal. The text is arranged in vertical columns and appears to be a list or a set of instructions related to the diagram above.



PRIMERA PARTE

DESCUBRIRSE A SÍ MISMO

Gozar de buena salud es mucho más que el mero hecho de no estar enfermo. Hay muchas personas que rara vez van al médico, lo cual no significa que estén sanas en el sentido real de la palabra. La verdadera salud es una sensación de alegría y realización, el aprecio por la vida; lograrlo depende sólo de nosotros. Las muchas facetas de nuestra vida contribuyen a nuestra salud. La medicina china las observa globalmente y nos muestra que los problemas de salud no deben verse por separado.

Este apartado subraya los principios subyacentes en la medicina china y revela así un enfoque distinto al de la medicina occidental convencional.



COMPRENDER LA MEDICINA CHINA



ARRIBA Miles de plantas combinadas se usan en la medicina tradicional china.

La medicina china se remonta casi 5.000 años hasta figuras legendarias como Shen Nong (el Divino Campesino) y Huang Di (el Emperador Amarillo). Sus conceptos básicos se establecieron en una época en que la gente vivía más cerca de la naturaleza y los cambios de estación; tal vez estuviera en mayor armonía con su entorno. Se creía que el flujo de energía, una estrecha asociación con las fuerzas elementales, y el efecto del calor y el frío ejercían una gran influencia sobre el bienestar.

Conceptos básicos

YIN Y YANG

Yin-Yang es el modo en que los antiguos chinos intentaban describir las fuerzas que actuaban en el mundo que los rodeaba. Puede aplicarse a todo, incluido el funcionamiento del cuerpo humano. Todo se basa en parejas de energías opuestas con gradaciones entre ellas. Por ejemplo, el agua puede estar hirviendo o helada, pero existen temperaturas intermedias. Comienza a comprender que Yin y Yang son conceptos relativos: una cosa sólo es Yin o Yang en comparación con otra.

LOS CINCO ELEMENTOS

Los cinco elementos - fuego, tierra, metal, madera y agua- son otro modo (además del Yin-Yang) de describir energías naturales. Se utilizan para clasificar el entorno y describir el cuerpo; cada uno controla ciertos órganos y funciones corporales. Cada elemento está asociado a un sabor, color, estación y muchos otros aspectos, y se puede relacionar con el aspecto físico y la personalidad.

Los cinco elementos están conectados de manera muy formal, lo que refleja su procedencia. Por ejemplo, el agua hace que crezcan plantas en primavera y crean madera, que a su vez es destruida por el fuego del verano para volver a las cenizas y a la tierra. La tierra es la fuente de minerales que producen metal, el cual, por ser frío, produce condensación en forma de agua.

LOS DOCE ÓRGANOS

Cada órgano tiene una serie de funciones, unas zonas del cuerpo a las que controla y un canal o meridiano donde están ubicados los puntos de acupuntura. No se deben confundir estos "órganos" con los de la anatomía de la medicina occidental; normalmente se escriben con mayúscula para distinguirlos. Los Zang u órganos sólidos son el Hígado, el Corazón, el Bazo, los Pulmones y los Riñones. Los Fu u órganos huecos son la Vesícula, los Intestinos Delgado y Grueso, el Estómago, y la Vejiga. Los otros dos son el Pericardio -envoltura externa que protege el Corazón- y el San Jiao, que controla la distribución de calor y agua.

QI

Qi significa energía o fuerza vital. Es la energía potencial de todo ser vivo, desde las plantas a los seres humanos. La fuerza de nuestro Qi determina nuestra vitalidad y cataliza todos los procesos corporales. El Qi mueve la Sangre y ésta alimenta los órganos para producir Qi. Tenemos distintos tipos de Qi, su conservación y alimentación es imprescindible para proteger nuestra salud.





ARRIBA **Shan Zha** va bien para la hipertensión y la digestión.

LA SANGRE Y LOS TRES TESOROS

La Sangre representa los procesos humedecedores, nutritivos y enfriadores del cuerpo, y trabaja con el Qi para mantener la salud. Nutre los órganos, en especial el cerebro, el Corazón y el Hígado.

El Jing o "esencia" está relacionado con el Qi hereditario (ver pág. 19), la energía reproductora y los Riñones. Al igual que el Qi, la fuerza del Jing –la energía innata– determina nuestra constitución. Los líquidos corporales (Jin Ye) como la Sangre, humedecen y nutren el cuerpo, desde el Estómago a través de todos los órganos. El desequilibrio de los líquidos corporales se asocia a la humedad y la flema. El Shen (mente o espíritu) reside en el Corazón y sus trastornos producen insomnio y ansiedad. El Jing, el Qi y el Shen son los "Tres Tesoros".

LOS OCHO CUADROS CLÍNICOS

Conocidos también como los ocho principios, son conceptos médicos elaborados a partir del Yin-Yang que permiten definiciones más claras. Se componen de cuatro pares de opuestos: Yin-Yang, frío-calor, insuficiencia-exceso, interno-superficial. Los síntomas pueden definirse como "exceso" (un exceso de algo), "insuficiencia" (deficiencia de algo), "interno" (causas internas), "superficial" (causas externas), "calor" (patologías con síntomas de calor) o "frío" (con síntomas de frío). Una enfermedad puede registrar varias de estas propiedades.

LA HUMEDAD Y OTROS MALES

Las enfermedades se originan por causas externas (los seis males: viento, frío, fuego, calor estival, sequedad y humedad) o por un desequilibrio interno entre los órganos y sus emociones afines, a menudo relacionado con oscilaciones en su energía. Las emociones se consideran una importante causa de enfermedad. Una de las principales causas de falta de armonía es la humedad que aparece cuando el cuerpo no trata bien los fluidos y éstos se vuelven espesos y se estancan. La humedad tiende a combinarse con calor y produce inflamación. La idea china de la flema hace referencia al agravamiento de un problema causado por humedad, que suele localizarse en los pulmones.

IZQUIERDA **Confucio** (551-479 a.C.) habló en sus escritos de la importancia de los cinco elementos

COMPRENSIÓN DE LOS MERIDIANOS



ARRIBA **Los meridianos se asocian a órganos y se usan en acupuntura.**

La medicina china describe un complejo sistema de meridianos o canales, líneas imaginarias que unen distintos puntos del cuerpo. El sistema de los meridianos distribuye Qi, Sangre y fluidos por el cuerpo. Cada meridiano tiene las mismas asociaciones terapéuticas y diagnósticas que un órgano en concreto. Hay dos tipos de canales: los regulares –normalmente llamados Jing Mai– y las pequeñas ramificaciones de los canales principales, llamados "colaterales" o Luo Mai.

Hay catorce meridianos principales, uno por cada órgano, más los vasos de gobierno (Du Mai) y de recepción (Ren Mai), que ayudan a regular el flujo de Qi y Sangre. Cada meridiano principal tiene su serie de canales colaterales.

Los meridianos reciben el nombre del órgano asociado (p. ej. el meridiano Pulmón) o de la función que realizan (vaso de concepción). Los puntos de acupuntura se hallan en estos canales a distintos intervalos. Así, el meridiano Corazón tiene 9 puntos mientras que el meridiano Vejiga tiene 67.

El Qi circula sin cesar por los canales regulares y colaterales, y la acupuntura utiliza los distintos puntos para estimular o regular su flujo.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Los secretos de las hierbas chinas se divide en cinco partes y está destinado a facilitar el aprendizaje de la medicina china. El libro presenta primero algunas ideas y teorías significativas de esta rama de la medicina y luego habla de síntomas, tratamientos y propiedades de las plantas medicinales.

Una guía de cinco pasos

La primera parte explica las ideas básicas de la medicina china. La segunda se centra en el tratamiento e informa acerca de enfermedades y síntomas asociados. La tercera expone detalladamente plantas medicinales chinas y occidentales.

En la cuarta parte se explican combinaciones de hierbas a modo de fórmulas, lo que permite escoger el tratamiento a seguir. La quinta parte informa con detalle de medidas preventivas y hace un breve repaso de la historia de la medicina china.

1 LOS ESTUDIOS CASUÍSTICOS DEMUESTRAN LA MEJOR FORMA DE APLICAR EL CO-MPLEMENTO

2 INDICAN DÓNDE ENCONTRAR INFORMACIÓN ADICIONAL

3 HAY CUADROS CON RECETAS Y CONSEJOS

4 LOS CUADROS DE SÍNTESIS INFORMAN SUCINTAMENTE DE CADA TEMA

5 SE ENSEÑA A IDENTIFICAR MODELOS DE Desequilibrio considerando el tipo corporal y los síntomas.

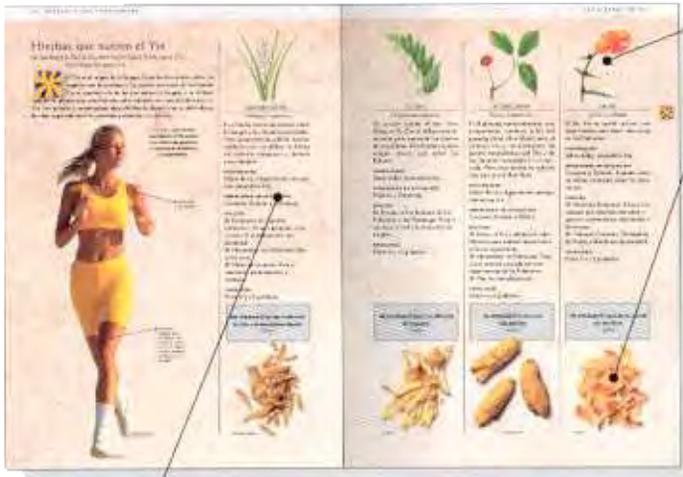
PRIMERA PARTE (8-61)
Establecimiento de los conceptos básicos de la medicina china y la filosofía subyacente. Se enseña a identificar modelos de desequilibrio considerando el tipo corporal y los síntomas.

SEGUNDA PARTE (62-97)
Averigüe cómo tratar los problemas detectados en la sección dedicada al sistema corporal, el problema o el tipo de paciente. Y para conservar la salud pruebe el plan propuesto en las páginas sobre desintoxicación.

INFORMACIÓN GENERAL

DESINTOXICACIÓN

3



UNO EN TRAZO MUESTRA UNA ILUSTRACIÓN BOTÁNICA DE LA FLOR Y UNA FOTO DE LA PLANTA SECA

TERCERA PARTE (98-145)
 Directorio sobre las plantas más útiles con un listado de las propiedades y estados tratados, así como dosis recomendadas. Las plantas están agrupadas según sus principales propiedades, como las que alimentan el Yin.

PARA CADA HIERBA SE CITAN PROPIEDADES, EFECTOS Y DOSIS

CUARTA PARTE (146-165)

Instrucción detallada sobre la preparación de las diversas fórmulas. Contiene además deliciosas recetas para reequilibrar los elementos y otros usos de plantas tales como los vinos tónicos y los preparados externos.



4

UNA FOTO MUESTRA LOS INGREDIENTES Y LA PROPORCIÓN DE LA FÓRMULA

CADUNO CON SU FÓRMULA HERBOLEUTICA TRADICIONAL

5

TRATO DETALLADO CON INFORMACIÓN GENERAL (71)



ILUSTRACIONES 3-D PARA UNA EXPLICACIÓN VISUAL

QUINTA PARTE (166-175)
 Breve historia de la medicina china, además de información sobre el Feng Shui y más estrategias para enfrentarse a la vida cotidiana, entre ellas ejercicio regular y una dieta equilibrada.

UNA VISIÓN HOLÍSTICA



ARRIBA Oriente y Occidente son diferentes; podemos aprender mucho de la medicina china.

“Medicina holística” es un término utilizado ahora por millones de personas de todo el mundo. Pensemos en lo que sugiere teniendo en cuenta que deriva del prefijo griego holo-, que significa “todo”. En mi opinión, ver algo holísticamente es observar todos sus aspectos al mismo tiempo. Significa pues que cada parte del cuerpo –las dimensiones física, emocional y espiritual– es igual de importante y que cualquier desequilibrio en ellas puede generar enfermedad.

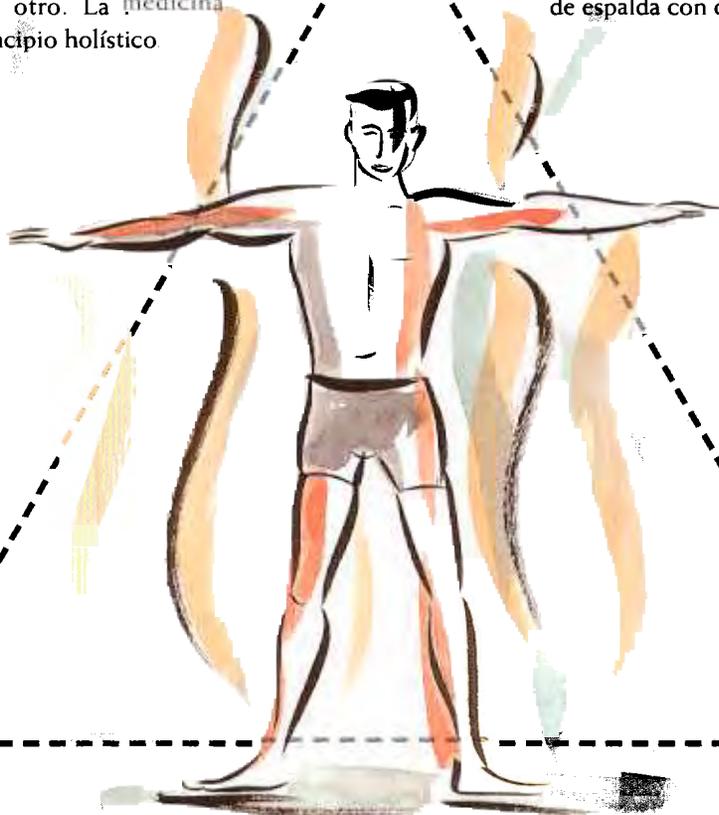
Medicina holística frente a medicina alopática

La medicina holística considera mente y cuerpo, dieta y ejercicio, estilo de vida y relaciones, trabajo y ocio, logros y problemas. Puede que nos duela la pierna, la cabeza o padezcamos estrés, pero ningún factor está desligado del otro. La medicina china sigue este principio holístico

ESPIRITU

靈

En cambio, la medicina alopática –tratamiento occidental convencional de enfermedades– adopta un enfoque más sintomático. Combate la enfermedad con fármacos de efectos contrarios, esto es, la fiebre se trata con antipiréticos y el dolor de espalda con calmantes.



IZQUIERDA La medicina holística abarca a toda la persona: mente, cuerpo y espíritu.

思想

MENTE

身

CUERPO

¿QUÉ ENTENDEMOS POR MEDICINA CHINA?

En este libro me refiero a la medicina china como "tradicional" y a la medicina occidental convencional como "alopática". No pienso que la medicina china sea "alternativa", "no convencional" o "complementaria", porque es un sistema que se ha practicado durante miles de años, como la medicina ayurveda o la tibetana, y que sigue utilizándose en todo el mundo. En términos globales, éstos son los verdaderos sistemas "tradicionales" de medicina.

ENFOQUE ALOPÁTICO

Fijémonos en el Sr. Smith, que padece una úlcera de estómago. Un doctor alopático lo observaría sólo en cuanto a su enfermedad y síntomas más que como a alguien con una úlcera de estómago. Su atención se concentraría en la úlcera más que en el pobre Sr. Smith.

En cambio, según la medicina china la úlcera sería el reflejo de un desajuste en el Sr. Smith. El tratamiento indagaría en el motivo de la úlcera, es decir, intentaría entender por qué el paciente secretaba tanto ácido o buscaría la fuente de la bacteria causante.

ENFOQUE CHINO DE LA ENFERMEDAD

Según la medicina china, una enfermedad se produce cuando hay un desajuste en el cuerpo o algo está desequilibrado. El concepto de órganos corporales difiere del todo del de la medicina occidental. Éstos se entienden más según sus funciones percibidas que según las funciones literales que señala la medicina occidental. Los doce órganos principales se distinguen así por una letra mayúscula cuando se les hace referencia en términos chinos —por ejemplo, Bazo (concepto chino) o bazo (concepto occidental). Este sistema se utiliza también para otros órganos y componentes esenciales del cuerpo como son la Mente y la Sangre. Para más información, consultar págs. 38-41.

¿QUIÉN OFRECE TRATAMIENTO HOLÍSTICO?

Quiero remarcar que la "holisticidad" relativa de un doctor viene determinada más por la actitud que por el sistema de medicina. He conocido numerosos médicos alopáticos que investigan los problemas de sus pacientes, y otros muchos doctores tradicionales (alternativos) que sólo se ocupan de los síntomas.

SÍNTESIS

La enfermedad se origina en un desajuste del individuo, que no siempre es físico.

La medicina china holística sobrepasa los límites fisiológicos de la occidental.



IZQUIERDA
Como la diferencia entre una persona real y una recortada en cartón, la medicina china adopta un enfoque tridimensional de la salud en lugar de ver el problema "plano", aislado.

Dos sistemas de tratamiento

CHINO

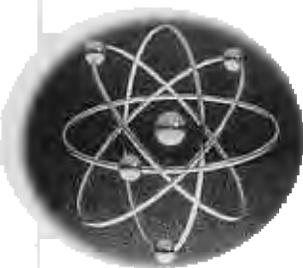
- ☞ Tradicional.
- ☞ El doctor se esfuerza en hacer un cuadro completo del paciente.
- ☞ Trata a la persona entera y no sólo sus síntomas.

ALOPÁTICO

- ☞ Convencional.
- ☞ Probablemente, del paciente sólo se observa la enfermedad.
- ☞ Considerará sólo los síntomas y no a la persona entera.

La medicina china se ha practicado durante miles de años. El carácter de los principios taoístas en que se basa remarca la unicidad de todo, la inseparabilidad de materia sólida y energía y el hecho de que hay una causa común en todos los fenómenos. Dicen los chinos que "la persona iluminada come cuando tiene hambre y duerme cuando está cansada". Ello supone vivir en armonía con la energía de las estaciones y con los requisitos de nuestra mente y cuerpo, lo que te permite influir sobre tu propia salud.

QI ~ LA FUERZA VITAL



ARRIBA **El Qi es el epicentro de la vida: como el átomo lo es de la ciencia.**

Qi, que se pronuncia "chi", es la fuerza vital universal. Existe en el cuerpo de diversas formas. Cuando nuestro Qi está en armonía, preservamos nuestra salud y nuestra capacidad para la felicidad y el bienestar. El Qi es responsable de todos los procesos del cuerpo —como catalizador del cambio metabólico— y también de transformaciones en los estados de energía, que afectan a nuestra Mente y Espíritu.

Necesidades personales

Tenemos que esforzarnos por mantener nuestro Qi en condiciones óptimas que garanticen una buena salud. Ello implicaría modificar nuestra manera de vida o tomar plantas que tienen un desajuste.

No existe la planta "ideal": sólo será efectiva si es la indicada. El ginseng y la echinacea, por ejemplo, son hierbas energéticas de fuerte acción medicinal que pueden usarse para rectificar un desequilibrio, pero

sólo si se padece el desequilibrio para el que están indicadas.

Cabe recordar que, aunque todos tenemos diferentes necesidades, hay ciertas leyes de la naturaleza que no pueden violarse sin consecuencia para nuestra salud física o mental. Hay que prestar atención al sueño, la alimentación, la respiración, y hacer el ejercicio adecuado.

Estimulantes del Qi



El ginseng refuerza el Qi. Es una de las hierbas más caras.



La equinacea es una planta occidental que estimula el sistema inmunológico y tiene efectos antiinflamatorios.

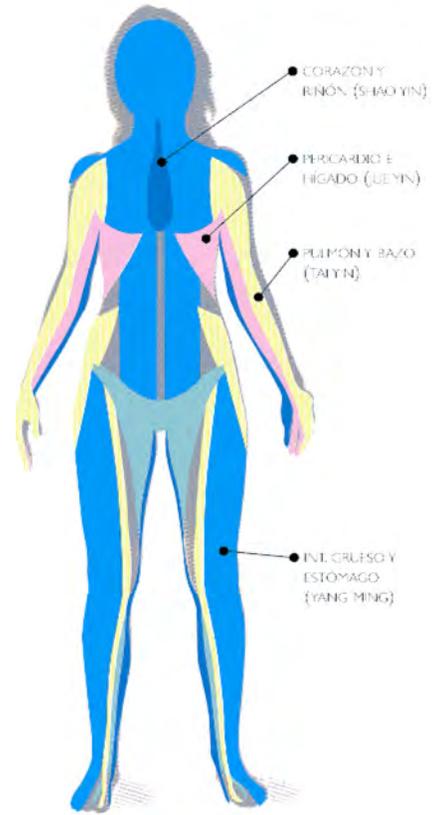
IZQUIERDA **Todos debemos cuidar al máximo nuestra energía interior: el Q**

DERECHA **Nuestro Qi influye en la salud y la felicidad. Su desequilibrio causa problemas.**

SÍNTESIS

Un Qi sano se logra con un estilo de vida sano, la cantidad adecuada de sueño, ejercicio, alimentación y buena respiración.

Hay que mantener el equilibrio de estos factores; demasiado o demasiado poco de cualquiera puede provocar mala salud.



IZQUIERDA Y DERECHA Las zonas meridianas del cuerpo: vistas frontal y posterior. Los problemas de un órgano pueden tratarse a través del meridiano correspondiente.

SUEÑO

Todos necesitamos ocho horas de sueño o más. Si al levantarnos nos sentimos siempre cansados es porque necesitamos dormir más. También es importante a qué horas se duerme. Los seres humanos están programados para dormir entre la medianoche y las seis, con una hora antes y otra después: presueño y postsueño. Sólo se descansa entre estas horas, que es cuando se repara el cuerpo. Las siestas por la tarde son buenas para completar el sueño si se tiene mucho desgaste energético o nos recuperamos de una enfermedad.

ALIMENTACIÓN

El comer no es opcional: el metabolismo humano es relativamente constante y sólo lo alteran condiciones meteorológicas o ambientales extremas. Nuestros sistemas digestivos funcionan mejor durante las primeras partes del día. Así que hay que comer más en el desayuno y el almuerzo, y algo ligero por la noche. Justamente lo contrario de lo que hacemos la mayoría. Hay también muchos preparados de plantas que se deben tomar al comenzar la mañana para la energía digestiva. La comida de la noche puede estancarse.

*El desayuno es oro,
el almuerzo plata
y la cena, veneno.*

RESPIRACIÓN

Los trabajos sedentarios, la falta de ejercicio, la calidad del aire y una mala postura pueden contribuir a una mala respiración. En las mujeres puede haber una tendencia a "contener el estómago", lo que impide el uso adecuado del diafragma. El diafragma, músculo horizontal en el suelo de las costillas, controla la respiración, no las costillas ni los pulmones. Si no se utiliza, no sólo no se llenan y vacían bien los pulmones sino que los órganos del abdomen se ven privados del masaje que produce la acción rítmica de la respiración.

EJERCICIO

¿Cuál es el ejercicio adecuado? Depende del sexo, la edad y la constitución. Un ejercicio aeróbico es más adecuado en el primer tercio de la vida; en la edad mediana debemos incorporar la armonización y regulación; y en la tercera edad un ejercicio más meditativo y relajante. La psique determinará la cantidad y tipo de ejercicio más adecuados. Si se tiene una debilidad concreta, es posible incorporar un ejercicio suave a esa zona. Si se siente débil o está convaleciente, no malgaste sus fuerzas haciendo ejercicio.

EVALUACIÓN DEL QI

Es esencial conocer los propios recursos del Qi para entender la salud. La medicina china lo clasifica de tres maneras: Qi parental, Qi adquirido y Qi hereditario. Algunas personas pueden haber heredado grandes recursos de energía de sus padres. Otras tendrán que esforzarse por reforzar su energía innata con una dieta y estilo de vida sanos, y evitando las toxinas y contaminantes que pueden dañar el Qi.

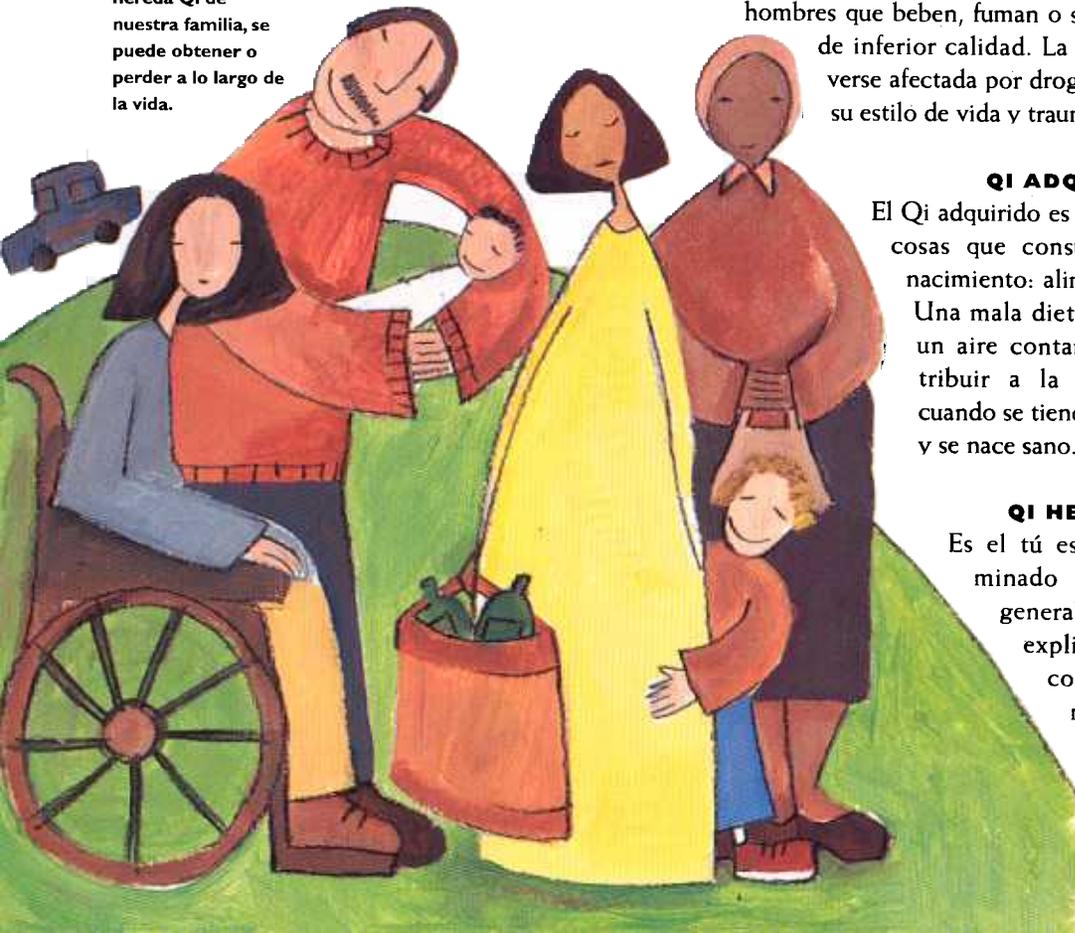


ARRIBA Caligrafía china del Qi.

Tres tipos de Qi

Los tres tipos básicos de Qi son: parental, adquirido y hereditario. El Qi recibido de nuestros padres se conoce también como "prenatal"; el Qi adquirido en la vida puede describirse como Qi "posnatal".

ABAJO Si bien se hereda Qi de nuestra familia, se puede obtener o perder a lo largo de la vida.



QI PARENTAL

El Qi parental es la salud básica que aportan los padres al recién nacido. Depende de su estado de salud en la época —y especialmente durante el momento— de la concepción y de la salud de la madre durante el embarazo y el parto. Esto concuerda con la investigación moderna. Sabemos que el esperma de hombres que beben, fuman o sufren mucho estrés es de inferior calidad. La salud del bebé puede verse afectada por drogas que tome la madre, su estilo de vida y traumas en el embarazo.

QI ADQUIRIDO

El Qi adquirido es la energía derivada de cosas que consumimos después del nacimiento: alimentos, fluidos y aire. Una mala dieta, excesivo alcohol o un aire contaminado pueden contribuir a la mala salud, incluso cuando se tiene un fuerte Qi parental y se nace sano.

QI HEREDITARIO

Es el tó tu esencial. Viene determinado por la constitución general de nuestra familia y explica por qué ciertas condiciones se transmiten aunque a veces se saltan una generación.

Qi bancario

El Qi puede compararse con el dinero: lo gastamos, ahorramos o invertimos. Siguiendo esta metáfora, veámoslo como distintos tipos de cuenta bancaria.

QI PARENTAL - CUENTA DE AHORROS

La cuenta de ahorros puede utilizarse para cosas especiales y como apoyo en épocas de penuria. Puede crecer gracias a un excedente de la cuenta corriente. Recibimos un "interés" razonable si no hay que recurrir mucho a los fondos. Pero si se extrae demasiado de ella, tendremos que apoyarnos en un plan de jubilación para sobrevivir.

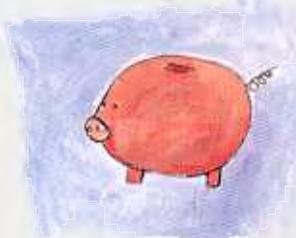
QI ADQUIRIDO - CUENTA CORRIENTE

La cuenta corriente cubre los gastos diarios. Fluctúa según las necesidades y la época del año. Puede vaciarse y renovarse con frecuencia. Si "se gasta demasiado" y la cuenta está siempre en rojo tendremos que echar mano siempre de los ahorros.

QI HEREDITARIO - PLAN DE JUBILACIÓN

El plan de jubilación no se puede aumentar mucho y una vez gastado estamos sin blanca. A veces nacemos pobres de herencia, como cuando tenemos una enfermedad congénita. Con el tiempo, este Qi básico se va erosionando. En medicina china algunos aspectos del envejecimiento, como la menopausia, pueden relacionarse con la reducción gradual del Qi.

El banco de Qi



QI PARENTAL
El Qi parental son las dotes natales depositadas en una cuenta de ahorros para recursos esenciales cuando se necesitan.



QI ADQUIRIDO
El Qi adquirido es nuestra cuenta corriente reforzada por un buen estilo de vida y utilizada cuando falla nuestra energía.



QI HEREDITARIO
El Qi hereditario es nuestro plan de jubilación heredado, un sólo almacén cuya cantidad varía según el individuo.

Buena gestión del Qi

Con una alimentación adecuada, descanso y ejercicio mantenemos un Qi adquirido saneado. Con el tiempo esto lleva a un superávit que se trapasa a una cuenta de ahorros la cual, si no se toca, crecerá.

Pensemos en los puntos fuertes y flacos de nuestras finanzas de Qi. Hay que decidir así qué zonas de salud requieren atención especial. Nutrir el Qi durante épocas de bonanza aumenta nuestro almacén básico y proporciona los recursos de energía necesarios para combatir la enfermedad.

SÍNTESIS

Es difícil cambiar el Qi hereditario, pero adquirir Qi fortalece los niveles energéticos.

El Qi parental depende de la salud y bienestar de los padres.

Consideremos dos situaciones económicas y establezcamos paralelismos con la gestión del Qi. Adam, beneficiario de un fondo fiduciario, no necesita preservar su Qi. Estas personas no suelen valorar el Qi que tienen y sólo toman consciencia cuando lo han perdido. Janet, que se ha hecho a sí misma, no ha recibido mucho, pero con paciencia, aplicación y suerte ha conseguido tener una gran cantidad de Qi. Adam poco puede hacer por renovar sus recursos de energía, pero en la vida Janet superará con esfuerzo a Adam.

YIN Y YANG



ARRIBA Yin y Yang son opuestos conectados —como las caras de sol y sombra de una montaña.

El Yin y Yang quizás sea el concepto más conocido pero peor comprendido de la filosofía oriental. Algunas personas tienen una idea de qué es Yin y qué Yang, pero no saben cuál es cuál. Dejémonos de suposiciones, porque Yin y Yang no son listas de “cosas” ni conceptos separados. No existe el uno sin el otro y todo contiene algo de Yin y de Yang.

La filosofía

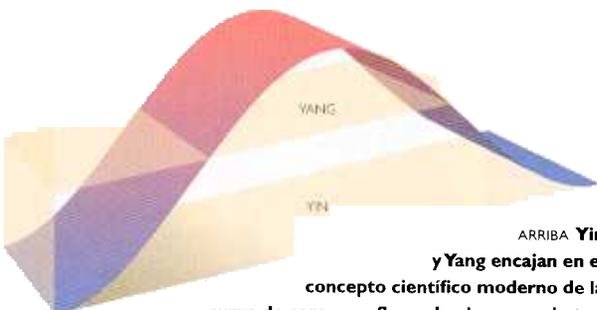
La primera referencia documentada de Yin y Yang es el *Yi Jing* o *Libro de los Cambios* (a menudo escrito *I Ching*), que empleaban los chinos para la adivinación. Hay quien afirma que es imposible entender la medicina china sin estudiar el *Yi Jing*.

Los caracteres chinos del Yin-Yang describen dos lados de una montaña: el soleado (Yang) y el sombrío (Yin). Así, este simple objeto, la montaña, puede ser Yin o Yang, oscuro o luminoso, caliente o frío, según las fuerzas en acción. El Yin-Yang describe un estado de transición relativo. Es decir, nada es sólo Yin o Yang, sino que fluctúa entre los dos estados y siempre hay una parte de uno en el otro.

El símbolo Yin-Yang está representado por la curva dinámica y el punto en contraste. La línea que los separa no es recta sino curva. Esto es importante porque demuestra la transformación gradual de un estado en otro; sólo en la punta de la hélice se da un estado total de Yin o Yang, y sólo por un instante.

condiciones Yin	condiciones Yang
Oscuridad, sombra	Brillantez, sol
Frescura, frío	Calor, calidez
Quietud, descanso, calma	Movimiento, actividad
Hundimiento	Elevamiento
Introspección, pasividad	Extroversión, actividad
Interior	Exterior
Espera, apoyo, reabastecimiento	Movimiento, cambios, dirección de la acción
Confusión	Luz
Humedad	Sequedad

SÍNTESIS
 Todo contiene Yin y Yang; no existen por separado.
 —
 Yin y Yang son relativos y siempre en transición. Todo contiene algo de ambos.

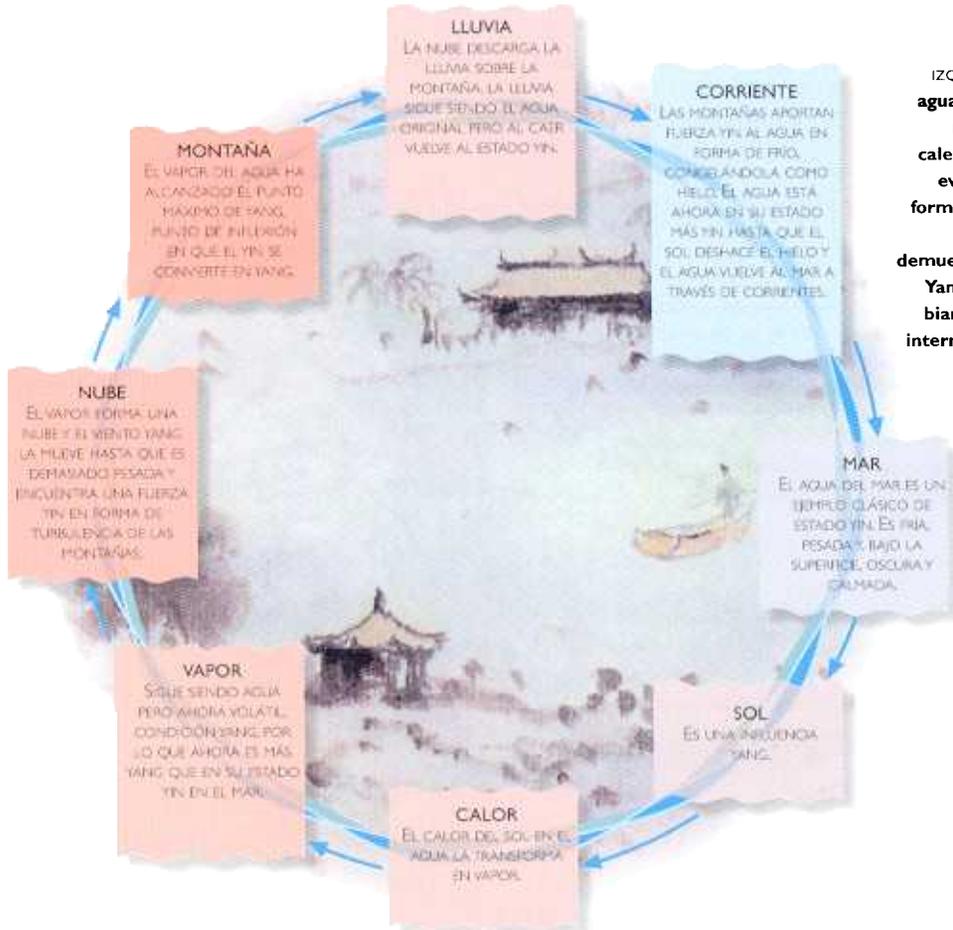


ARRIBA Yin y Yang encajan en el concepto científico moderno de la curva de campana, fluyendo el uno en el otro.

El poder del momento

Aunque podamos hacer ciertas afirmaciones sobre lo que es Yin o Yang, son sólo instantáneas en el tiempo. Los chinos dicen que la medianoche es el momento del Yin absoluto, pero no es una hora, sino un estado de transición entre "el antes" y "el después" de medianoche.

Asimismo, decir que "calor" es un estado Yang, únicamente es cierto si lo comparamos con algo más frío que lo que describimos. Una taza de agua caliente es Yang comparada con agua fría del grifo, pero es Yin comparada con el calor que emana de una tetera que acaba de hervir.



IZQUIERDA **Ciclo del agua:** la lluvia cae en ríos y el océano, calentado por el sol, evapora agua, que forma las nubes. Este proceso cíclico demuestra el ciclo Yin-Yang: siempre cambiante, con vínculos internos imborrables.

Equilibrio Yin y Yang

Clasificamos a la gente como Yin o Yang según sus características personales. Yin y Yang son esenciales para el equilibrio: ninguno es superior al otro. No es mejor ser Yin o Yang, pero debemos buscar el equilibrio en nuestro carácter interno emulando las cualidades de nuestro tipo opuesto. Al envejecer, todo desequilibrio se hace más pronunciado: a la persona Yang le falta Yin y necesita alentar las cualidades Yin para mantener el equilibrio, y viceversa.

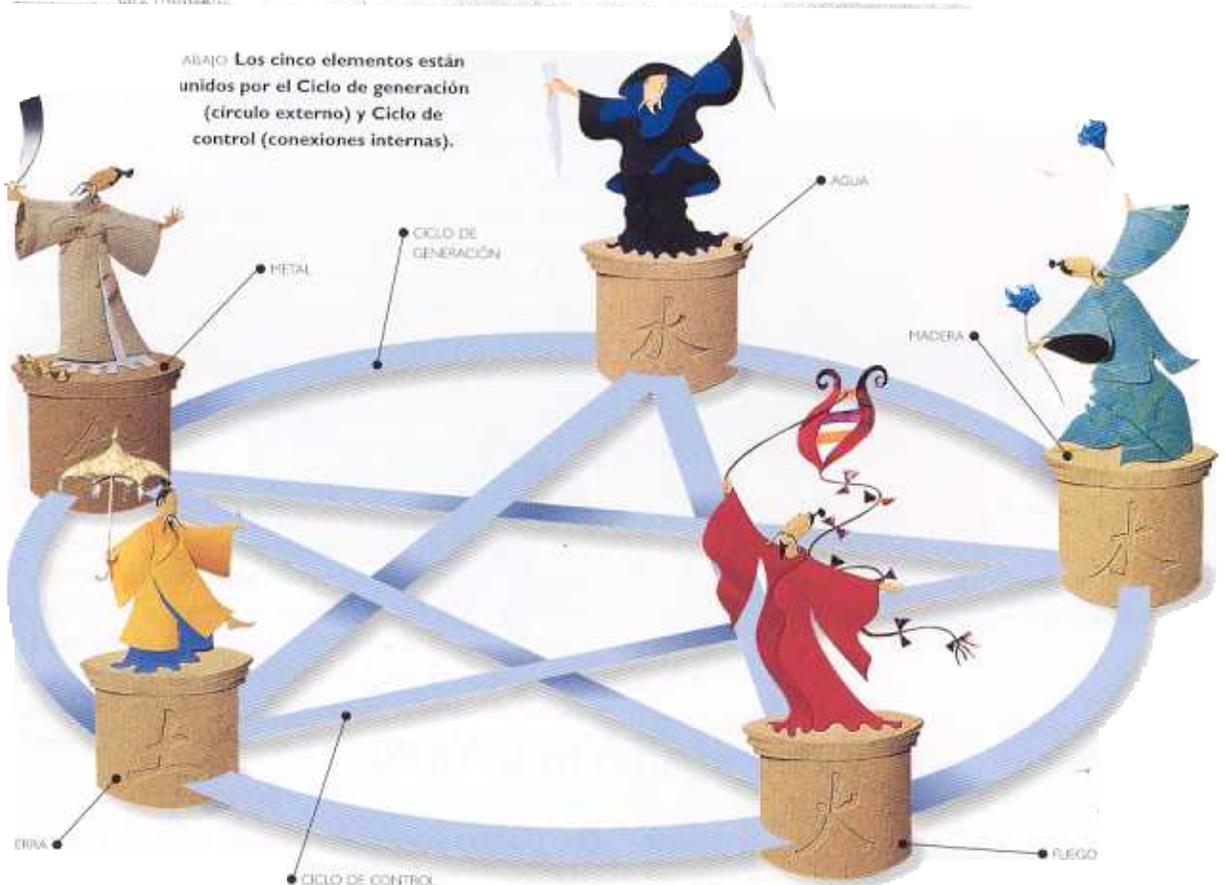
Traduzcamos esto en términos relativos a nuestro cuerpo. Durante el día estamos despiertos (Yang) y, de noche, dormidos (Yin). Pero hay un momento en que nos vamos a dormir o estamos despertando. Éstos son estados transicionales.

Alguien sensible al frío puede considerarse Yin, mientras que alguien que fácilmente tiene calor será más bien Yang. Si siempre estamos cansados, podría deberse a una insuficiencia de Yang (actividad); la gente hiperactiva puede tener poco Yin (quietud).

LOS CINCO ELEMENTOS Y SUS ASOCIACIONES

Los cinco elementos (*Wu Xing*) son, junto con el Yin-Yang, los "pilares" básicos del universo chino. Son: tierra, metal, agua, madera y fuego. Los principios de los cinco elementos pueden aplicarse a todo. Cada elemento está relacionado con el mundo, una estación, color, sabor, órgano corporal y órgano sensorial afines.

Relaciones entre los elementos



CICLO DE GENERACIÓN

Los elementos tratan de ciclos y patrones de cambio y están relacionados entre sí. El círculo externo que los une se llama Ciclo de generación, emparentado con la relación entre madre e hijo. Cada elemento genera, pues, el siguiente elemento, en el sentido de las manecillas del reloj. El agua genera madera,

porque no hay crecimiento sin humedad. La madera es el combustible para el fuego, y la acción del calor sobre la materia orgánica produce tierra (pensemos en el abono). El metal y los minerales se generan a partir de la tierra, se filtran y purifican el agua que vuelve para alimentar a los árboles. Y así sigue el ciclo.

CICLO DE CONTROL Y PROPIEDADES DE LOS ELEMENTOS

Los lazos internos entre los elementos se conocen como Ciclo de control. Esto equilibra el Ciclo de generación y explica las conexiones entre los elementos. El agua controla el fuego, y éste hace utilizable el metal. La dureza del metal es necesaria para domesticar la madera. Sin la estructura

controladora de las raíces, la Tierra se vendría abajo. El agua no tiene forma y siempre baja al nivel más bajo; la tierra define su perfil. En términos de funciones corporales, ello se expresa por las relaciones orgánicas entre cada uno de los elementos. Cada elemento tiene un órgano Yín y Yang afín.



TIERRA

土

La tierra se asocia al Bazo y al Estómago, a la boca, los labios y los músculos, al color amarillo, al verano y a la humedad. Así, la piel amarillenta sugiere un problema del Bazo o de humedad. La emoción análoga es la preocupación; su asociación espiritual, "Yi", se traduce como "consciencia de las posibilidades".



METAL

金

El metal se asocia a los Pulmones y al Intestino Grueso, a la nariz, el bello corporal y la piel. Su color es el blanco, y va unido a la sequedad, el otoño y los sabores fuertes. Su emoción es la aflicción; las enfermedades pulmonares pueden estar vinculadas al pesar o dolor. Su asociación espiritual es "Po", la parte del alma que refleja nuestros instintos animales.



AGUA

水

El agua es el elemento de los Riñones y la Vejiga, y se asocia a oídos, huesos y cabello. Su color es el negro, y está ligada al invierno y al frío. La negrura en torno a los ojos puede sugerir un resfriado. Su emoción es el miedo y su asociación espiritual es "Zhi", sabiduría o fuerza de voluntad.



MADERA

木

La madera está relacionada con el Hígado y la Vesícula biliar, y con los ojos, los tendones y las uñas; los problemas oculares se tratan a menudo con hierbas para el Hígado. Su color es el verde y la estación la primavera; está vinculada al viento. Su emoción es la ira (la frase "gung-ho" significa "Fuego del Hígado"); y su asociación espiritual es "Hun", virtud o amabilidad.



FUEGO

火

El fuego se asocia al Corazón y al Intestino Delgado, y a la lengua, la piel y los vasos sanguíneos. Está vinculado al calor y al verano, y su color es el rojo; una piel rojiza sugiere fuego en el Corazón. Su emoción es la alegría o la manía. El Corazón se asocia al alma, y un individuo que carezca de dimensión espiritual puede padecer del corazón.

NUESTRO ELEMENTO

Empleamos la frase "estar en su elemento" para describir un estado álgido. En medicina china pertenecemos a un elemento concreto, y estar en armonía con él mantiene cuerpo y mente en óptima salud. Consulte los problemas de salud relacionados con cada elemento y el modo de contrarrestarlos mediante plantas medicinales, dieta, ejercicio u otros métodos.

EL CUADRO DEL CUERPO

Históricamente, la medicina china se basaba en la observación de los complejos procesos del organismo. Con los siglos, los doctores chinos crearon un sistema que describía la fisiología humana según los principios del Yin-Yang y los cinco elementos. El sistema utilizaba metáforas, alegorías e incluso poesía para explicar las funciones observadas. Gran parte del funcionamiento del cuerpo se describía en relación con las preocupaciones del día, así que había imágenes agrícolas. El flujo de energía se comparaba al flujo del agua por las tierras, con corrientes y océanos ubicados por todo el cuerpo. Los órganos se describían como similares al Emperador y sus cortesanos, o como el funcionamiento de una cocina. Se veía el cuerpo como un paisaje: los Pulmones como nubes y los Intestinos como zanjas de riego y drenaje. Los cinco elementos tienen órganos afines. Sus características nos permiten clasificarnos como tipos "elementales".

LOS CINCO TIPOS CORPORALES ELEMENTALES

Todos tenemos un elemento que describe el aspecto dominante de nuestra personalidad. Tenemos facetas de todos los elementos, en distintas medidas, en nuestra constitución. Puede que resulte evidente a qué elemento pertenecemos o que no sintamos afinidad con ninguno de ellos. Es por ello que los chinos han desarrollado diversos modos de definir a la gente y las patologías, y cada uno se sentirá cómodo con alguno de los sistemas que presenta este libro.

Siga la información de la *pág. 25* y siguientes para averiguar su elemento. Un texto de presentación describe el sabor general del elemento y sus particularidades, seguido de afinidades, palabras clave, problemas de salud, hierbas, alimentos a incluir y eludir y estrategias.



AFINIDADES

Puntos fuertes o débiles para el tipo elemental. El color que se observe en el rostro o el tono de la voz, condiciones ambientales a las que la persona es sensible.



PALABRAS CLAVES

Asociaciones tradicionalmente vinculadas al elemento en la medicina china.



PROPENSIÓN

Problemas de salud que el tipo elemental es más propenso a padecer.



HIERBAS CLAVE

Principales hierbas beneficiosas.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

Los mejores alimentos para preservar la salud de un tipo elemental en concreto.



ALIMENTOS A EVITAR

Alimentos que vacían la energía del tipo elemental y tienden a causar problemas de salud.



CULTIVO

Posibles ideas a adoptar como medio de contrarrestar aspectos negativos del elemento dominante.

Tierra

SÍNTESIS

Como las estaciones, el color y los órganos, los individuos tienen un elemento dominante que puede influir en fuerzas y debilidades.

La tierra es fértil. La fofera y el peso pueden ser un problema, así como los trastornos alimentarios.

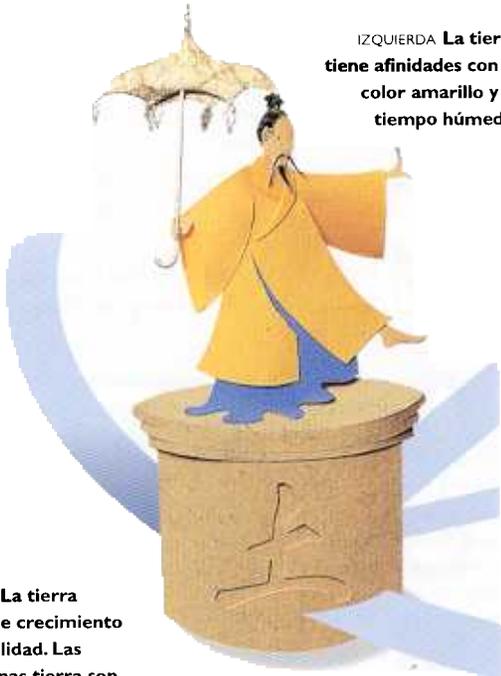


La tierra es el elemento en torno al cual giran los otros, al igual que los órganos tierra, el Estómago y el Bazo, son el centro del cuerpo. Todo alimento procede de la tierra: los árboles tienen raíces y el agua se filtra a través de ella. La tierra

permite crecimiento y desarrollo. Los alimentos y fluidos que consumimos son procesados por el Estómago y producen nuestro Qi y Sangre. El carácter de una persona tierra es la abundancia, y esta actitud generosa lleva a hacerse cargo de los problemas de otros, a veces en exceso.

Para que la tierra sea fértil no debe estar cuarteada ni embarrada. Se dice que al Bazo le gusta estar caliente y seco y al Estómago fresco y mojado. Si estas condiciones cambian se producen desajustes en los órganos; el equilibrio es vital.

IZQUIERDA La tierra tiene afinidades con el color amarillo y el tiempo húmedo.



ABAJO La tierra supone crecimiento y fertilidad. Las personas tierra son cálidas y generosas.

¿Qué elemento soy? Tierra



AFINIDADES

Bazo y Estómago, cambio de estación, sabores dulces, músculos y labios/boca, color amarillo, voz infantil, tiempo húmedo y condiciones húmedas.



PALABRAS CLAVE

Alimento, transformación, solidaridad, preocupación, obsesivo, opresivo.



PROPENSIÓN

Cansancio, tono muscular bajo y flacidez, venas varicosas, piel pálida, problemas digestivos, trastornos alimentarios, infecciones de levadura e intolerancia a alimentos, poca memoria y concentración, preocupación.



HIERBAS CLAVE

Ren Shen, Fu Ling, Bai Zhu, Yi Yi Ren, Shan Yao, Dang Shen, Chen Pi, Hou Xiang, Sha Ren.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

Cereales como arroz y cebada; verduras dulces como zanahorias, chirivías, nabos y calabaza; frutas como manzanas rojas y peras; especias picantes como el jengibre, el ajo y el cardamomo.



ALIMENTOS A EVITAR

Alimentos dulces que incluyan azúcares procesados y edulcorantes artificiales; un exceso de fruta tropical como plátanos y mangos; grandes cantidades de zumos; demasiado líquido frío, en especial con la comida; productos lácteos procedentes de la vaca; trigo, en especial pan blanco.



RECOMENDACIONES

- El gusto por el desayuno; es la comida más importante del día.
- Una cena temprana. No coma tarde y se acueste luego. Llénese sólo dos tercios.
- Ejercicio aeróbico tonificante.



Meta



El metal puede servir de protector o de barrera. Su dureza y claridad pueden ser dañinas o útiles. Como su estación afín, el otoño, y su color blanco, posee cualidades de belleza y crueldad. Los tintes otoñales componen un panorama precioso, pero puede reinar un inhóspito frío y aislamiento.

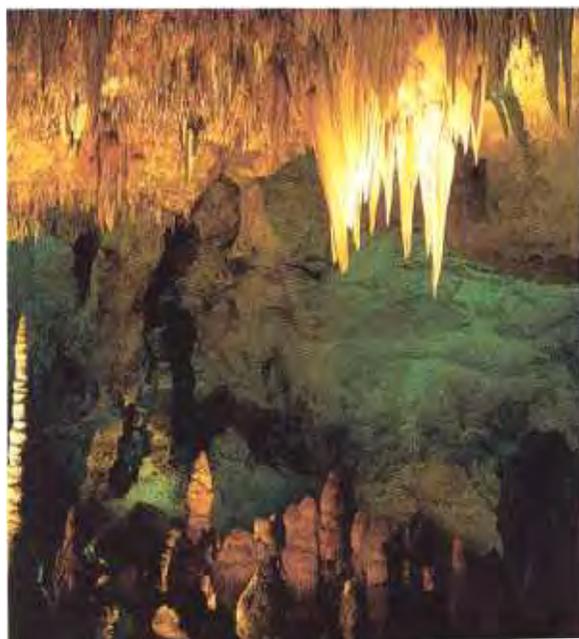
Los Pulmones y el Intestino Grueso son órganos asociados al metal. Como órganos de eliminación expulsan desechos del cuerpo por las tripas y la piel. La piel es nuestra barrera externa, que define dónde terminamos y dónde empieza el mundo exterior. Una función del metal es proteger contra la invasión de influencias nocivas, pero si es demasiado eficiente puede provocar aislamiento del contacto humano.

El otoño es el tiempo de la muerte, cuando todo regresa a la tierra. Se dice que la aflicción daña los Pulmones y los deia



IZQUIERDA El metal es una barrera que protege el cuerpo de influencias nocivas.

ABAJO El borde afilado de las estalactitas, y su aislamiento, reflejan las cualidades del metal.



como una hoja marchita. El metal corresponde a la conducta correcta, el protocolo y la virtud, y el tipo metal responde a injusticias y agravios. Es frío y frágil y, a veces, incluso insensible. Los individuos metal necesitan desarrollar el lado espiritual de su vida porque, en un enfoque holístico, descuidarlo puede provocar enfermedades. Su tendencia a poner límites puede perjudicar su salud.

SÍNTESIS

Las personas metal tienden a poner barreras; pueden padecer aislamiento e incapacidad para compartir problemas.

El agua fluye hondo y las personas agua tienden a ser pensadores y especialmente propensas a trastornos de humedad y flema.

¿Qué elemento soy? Metal



AFINIDADES

Pulmones e Intestino Grueso, otoño, sabores fuertes, piel, bello corporal, nariz y olor, color blanco, voz chillona, tiempo y condiciones secas.



PALABRAS CLAVE

Protección, límites, muerte, precisión, aislamiento, tristeza.



PROPENSIÓN

Resfriados, alergias, egoísmo, tos, piel seca, estreñimiento.



HIERBAS CLAVE

Huang Qi, Dang Shen, Mai Men Dong, Bai He, Chen Pie, Bei Mu, Huang Qin, Sheng Jiang.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

Cereales, raíces, peras, frutos secos y especias fuertes como el jengibre y la pimienta negra.



ALIMENTOS A EVITAR

Comida al horno o a la parrilla, ahumados o un exceso de productos lácteos.



RECOMENDACIONES

- Un ejercicio aeróbico regular.
- El lado espiritual.
- Tolerancia con las debilidades de los demás.

Agua



El agua es el único elemento omnipresente o ausente. No tiene forma pero adopta la del recipiente que la contenga. El agua es el aspecto oculto dentro de las cosas vivas.

Los órganos agua, Riñones y Vejiga juegan un papel obvio en el proceso del metabolismo de ésta. El agua hace referencia a los aspectos más internos del crecimiento que tienen lugar en las entrañas de la tierra. Es responsable de las funciones corporales de fertilidad y desarrollo. Es, además, la que determina las características y cualidades que transmitirán los padres. La fuerza y desarrollo de las partes más internas del cuerpo, como los huesos, están determinadas por la energía agua, y los dientes también.

Los tipos agua pueden verse aislados por su naturaleza interna y ello puede traer miedo respecto al futuro. Se dice que los Riñones son la raíz del Yin y Yang del organismo, y extremos prolongados de calor o frío afectan negativamente al agua, lo que provoca insuficiencias de Yin y Yang.



ARRIBA El agua refleja aspectos recónditos de uno mismo.



IZQUIERDA El invierno y el color negro están vinculados al agua, al igual que las condiciones frías o gélidas.

¿Qué elemento soy? Agua



AFINIDADES

Riñones y Vejiga, invierno, sabor salado, huesos, dientes y orejas, oído, color negro, voz gruñona, tiempo y condiciones frías.



PALABRAS CLAVE

Sabiduría, destino, fuerza de voluntad, desarrollo, motivación, miedo, shock.



PROPENSIÓN

Problemas de espalda y vejiga, huesos o dientes débiles, cambios hormonales, mal desarrollo.



HIERBAS CLAVE

Shu Di, Gou Qi Zi, He Shou Wu, Gui Pi, Du Zhong, Huang Bai.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

Algas, alimentos salados naturales como hinojo y apio, líquidos calientes.



ALIMENTOS A EVITAR

Alimentos y líquidos fríos, excesiva sal.



RECOMENDACIONES

- Ejercicio que mantenga fuertes rodillas y espalda.
- Una vida amorosa moderada.
- Correcta ingestión de fluidos: ni mucho, ni poco.

Madera



La energía de la madera significa movimiento dinámico y nuevos comienzos. Su ejemplo son los nuevos brotes de la primavera, que emergen vigorosos de la tierra tras el invierno. La madera posee una energía expansiva, que hay que controlar para sacarle beneficio.

A veces, las personas madera dirigen su energía en su contra. La madera ha de ser flexible; los desajustes causan rigidez que origina agresión y violencia. Si hay armonía, la energía de la madera fluye suavemente, con un claro sentido de la visión. Los ojos son el órgano sensorial del Hígado, el órgano relativo a las cualidades Yin de la madera, junto con la Vesícula. Un desajuste produce mala visión, tanto en el sentido literal como en un sentido más amplio.

La energía de la madera es limitada, ya que el crecimiento inmaduro de la primavera puede ceder ante la madurez del verano; el tipo madera debe mirar de conservar siempre la energía.

DERECHA La madera es aliada del movimiento y la primavera, cuando empieza el crecimiento.



DERECHA La primavera es sinónimo de madera, de energía que estimula el crecimiento.

¿Qué elemento soy? Madera



AFINIDADES

Hígado y Vesícula, primavera, sabores agrios, tendones, ojos, color verde, voz chillona, viento y movimiento.



PALABRAS CLAVE

Movimiento, dinamismo, organización, ira, frustración, rigidez, violencia.



PROPENSIÓN

Cambios de ánimo, depresión, problemas menstruales y oculares, alcoholismo, insomnio con pesadillas, conducta violenta.



HIERBAS CLAVE

Dang Gui, Bai Shao, Gou Qi Zi, Ju Hua, Chai Hu, Xiang Fu, Yu Jin.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

Verduras, pescado oleoso, verduras rojas y naranjas, té verde, hígado orgánico, aceite de oliva y de sésamo.



ALIMENTOS A EVITAR

Alcohol, café (incluso descafeinado), alimentos picantes o grasos, bebidas con cafeína, conservas y vinagre.



RECOMENDACIONES

- Actividades relajantes como meditación, jardinería, pintura, Tai Qi o yoga.
- Una relación sana con la ira. No almacene agravios mezquinos para explotar de manera inadecuada.
- Un ejercicio rítmico como natación o jogging.

SÍNTESIS

Las personas madera deben protegerse de la hiperactividad, la ira y la exuberancia.

Las personas fuego son buenos dirigentes, pueden también ser inquietas e hiperactivas.

Fuego

DERECHA **El fuego va unido al color rojo, al calor y al verano, cuando disfrutamos del aire libre.**



火 El fuego simboliza la naturaleza divina de la experiencia humana plena. Encontramos la alegría allí donde hay luz y calor; el fuego penetra en las sombras y disipa la oscuridad: el elemento fuego eleva.

Las personas fuego tienden a ser líderes natos que inspiran a quienes los rodean, atrayendo lealtad y devoción. El órgano fuego del Corazón es el centro de las emociones, y se dice que es responsable de la comunicación. Las personas fuego son, pues, capaces de articular sus sentimientos y les gusta hablar.

Los aspectos emocionales del Corazón son sensibles a las influencias externas. El fuego puede arder demasiado o apagarse si no se mantiene adecuadamente. La necesidad de contacto social puede también conducir a la hiperactividad mental. Se dice que el Corazón alberga al Shen, nuestra consciencia individual, y que éste requiere descanso y tranquilidad para estar en armonía. Si ello no ocurre, habría desasosiego, ansiedad y problemas de sueño.



¿Qué elemento soy? Fuego



AFINIDADES

Corazón e Intestino Delgado, verano, sabores amargos, piel, lengua, habla, color rojo, una voz alegre, buen tiempo y condiciones propicias.



PALABRAS CLAVE

Felicidad, amor, alegría, visionario, ansiedad, indulgencia, manía.



PROPENSIÓN

Ansiedad, mala circulación, rotura de venas, mal cutis, sueño inquieto, sueños, indecisión, mala memoria, falta de comunicación, hablar mucho, hiperactividad.



HIERBAS CLAVE

Suan Zao Ren, Bai Zi Ren, Hou Ma Ren, Yuan Zhi, Ling Zhi, Dan Shen, Lian Zi, Huang Qin, Hong Hua.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

Pescado oleoso, ensaladas con endibia, rábanos, dandelio; dátiles, infusiones de hojas y flores.



ALIMENTOS A EVITAR

Estimulantes como café y azúcar, excesivas comidas picantes.



RECOMENDACIONES

- Un pasatiempo tranquilo que le mantenga con los pies en el suelo, como jardinería.
- Cualidades de liderazgo, empatía y compasión.
- Acostarse temprano.

IZQUIERDA **El verano refleja la naturaleza alegre del fuego.**

OCHO CUADROS CLÍNICOS

El Yin y el Yang no describen por sí solos la complejidad de la experiencia humana. Para solucionar este problema, los chinos idearon los ocho cuadros clínicos o Ba Gang. Éstos sirven para comunicar cualquier característica o desajuste y constituyen el principal método de clasificación de individuos. Aplicando estos principios, podremos identificar las fuerzas y debilidades y evitar los desequilibrios que puedan provocar enfermedad.

ARRIBA **Yin y Yang**, polos opuestos, son uno de los cuatro pares que forman los ocho cuadros básicos.

Las cuatro series

Los ocho cuadros clínicos son esencialmente características interdependientes emparejadas en cuatro series. Este enfoque de utilizar fuerzas opuestas, bipolares, concuerda con la filosofía taoísta del Yin y el Yang. Para ser precisos, este sistema considera que el Yin y el Yang subsumen y abarcan a las otras tres parejas. Las cuatro series de los ocho cuadros son los siguientes:

- ☯ Yin-Yang;
- ☯ Calor-frío;
- ☯ Insuficiencia-exceso
- ☯ Superficial-interno

Éstos se pueden mezclar y emparejar cubriendo toda la escala de desajustes que las personas puedan desarrollar. En complejos patrones de desajuste es muy fácil que la mayoría de estados coexistan en la misma persona, incluso factores aparentemente contradictorios como "frío" y "calor".

YIN-YANG



ARRIBA **Atracción** entre opuestos: entrelazados e interdependientes.

Hemos observado ya el concepto del Yin-Yang. Según nuestras características personales tiendan hacia el Yin o el Yang, es posible obtener una visión general del tipo corporal. ¿Cuál de las siguientes descripciones encaja con usted?

YIN

PERSONAS YIN

Suelen ser tranquilas y reservadas, y se quedan en casa o trabajan ayudando a otros. Son cuidadosas y relajadas, y les gusta la tranquilidad.

ENFERMEDADES YIN

Los problemas crónicos que se prolongan son enfermedades Yin. Las personas con demasiado Yin necesitan calentarse y secarse, utilizar hierbas para reforzar el Yang y el Qi y dispersar la humedad.

YANG

PERSONAS YANG

Los Yang son personas extrovertidas y abiertas, fuertes y dinámicas. Es difícil ignorarlas: suelen escoger profesiones que les permitan desplegar estas capacidades. Tienen mucha energía, no sienten el frío y les cuesta tranquilizarse y relajarse.

ENFERMEDADES YANG

Síntomas agudos como fiebre, hinchazón, sed y convulsiones son enfermedades Yang. A menudo estados de calor y reacciones dramáticas. Las personas con demasiado Yang necesitan enfriarse y tranquilizarse con hierbas que alimenten el Yin, desintoxicarse, humedecer el sistema y tranquilizar el espíritu.

SÍNTESIS

El desequilibrio o inclinación hacia una característica causa enfermedad.

Conocer el propio tipo corporal ayuda a prevenir futuros problemas de salud.

FRÍO Y CALOR



ARRIBA Frío y calor.
 El calor es Yang;
 el frío Yin.

Muchos desajustes pueden considerarse debidos al calor o al frío. Los individuos Yang tienden a los problemas relacionados con el calor, mientras que los Yin tienden a los síntomas de frío.

ENFERMEDADES DE CALOR

☞ **CARACTERÍSTICAS**

Rojeces, fiebre, sed, síntomas agudos, aparición y actividad súbitas, y a menudo –pero no siempre– en la parte superior del cuerpo. El dolor es ardiente o mordaz. Si el paciente entra en contacto con calor, ello empeorará el problema, aumentando el calor que ya hay en el cuerpo. El calor vuelve los fluidos corporales de color amarillo oscuro o verdes y espesos.

☞ **EJEMPLOS**

Una indigestión que surge de repente tras la ingestión excesiva de alcohol, con quemazón que va subiendo.

Una sinusitis típica, con dolor y mucosidades espesas y verde-amarillentas, inflamación y posibilidades de fiebre.

Ira, irritabilidad, cambios de humor, cara roja, cefaleas agudas, tendencia a presión sanguínea elevada.

ENFERMEDADES DE FRÍO

☞ **CARACTERÍSTICAS**

Zonas oscurecidas, sensación de frío, aumento de fluidos, aparición gradual, falta de movimiento. Los problemas suelen localizarse en la parte baja del cuerpo. Dolor con retortijones y estirones. Abundantes líquidos corporales blancos o claros.

☞ **EJEMPLOS**

Vesícula biliar: sensación de frío, dolor de espalda, pérdida de la sed, abundante orina clara.

Dolor de articulaciones, rigidez y cansancio. Calambres abdominales y deposiciones acuosas tras ingerir demasiada comida fría.

INSUFICIENCIA-EXCESO

El contraste insuficiencia-exceso nos permite establecer el grado de desajuste y de fortaleza o debilidad del individuo afectado.



ARRIBA Insuficiencia y exceso. La insuficiencia indica falta de aseo.

EXCESO

☞ **CARACTERÍSTICAS**

Síntomas agudos denotan un estado de exceso. Suelen aparecer de repente, agravarse y desaparecer rápido. En general, se deben a un exceso de algo en el cuerpo.

☞ **SÍNTOMAS**

Dolor fuerte y repentino o inquietud mental pronunciada, condiciones acusadas.

☞ **EJEMPLOS**

Un resfriado común que deriva súbitamente en un catarro, sudor, fiebre y garganta irritada indica un exceso de calor.

INSUFICIENCIA

☞ **CARACTERÍSTICAS**

Insuficiencia en el cuerpo. El desajuste suele desarrollarse lentamente, es crónico, y manifiesta síntomas suaves.

☞ **SÍNTOMAS**

Debilidad, flojera, dolor leve, letargia, somnolencia y, sobre todo, estados crónicos.

☞ **EJEMPLOS**

Frío en el cuerpo que mejora con el calor.

SUPERFICIAL-INTERNO

Es la última de las cuatro series y establece la zona del cuerpo donde se ubica el desajuste.



ARRIBA Superficial e interno. Allí donde se localiza el problema.

AFECCIONES SUPERFICIALES

☞ **CARACTERÍSTICAS**

Las afecciones superficiales son aquellas que afectan a piel y músculos. En medicina china son resfriados, gripe y virus, cuyos primeros síntomas son dolor muscular, fiebre, escalofríos, tortícolis o erupciones. (Pero no todas las enfermedades cutáneas son superficiales: muchas reflejan en la piel un estado interno. Las superficiales se refieren a enfermedades como el sarampión o la varicela.)

AFECCIONES INTERNAS

☞ **CARACTERÍSTICAS**

Las afecciones internas son todas aquellas enfermedades que no son superficiales. En medicina china, cualquier elemento que afecta a órganos internos –Bazo, Pulmones, Riñones, Hígado, Corazón, etc.– se considera un problema interno. Los pequeños problemas superficiales irresueltos pueden avanzar hacia el interior y volverse crónicos.

Ejemplos de desajustes

Una vez se comprendan los ocho cuadros clínicos seremos capaces de usarlos para clasificar cualquier problema. Recuerde que todas las combinaciones son posibles, y que los estados pueden ser simultáneos. Con la práctica, analizar los problemas de este modo acaba siendo natural.

EXCESO-CALOR

CARACTERÍSTICAS

Modelos de calor y exceso.

SÍNTOMAS

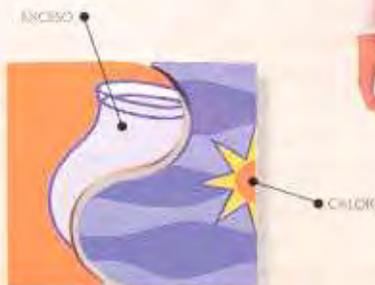
Fiebre, mucha sed, cara y ojos enrojecidos, espasmos, ardor, comportamiento maníaco, oscurecimiento de los líquidos corporales, lengua muy roja y pulso rápido.

HIERBAS

Refrescantes y desintoxicantes.

El caso de Susan

Susan se levanta una mañana con tremendas ganas de orinar. Al hacerlo, siente ardor y la orina es amarilla oscura, concentrada, y de fuerte olor. Empieza a notar la fiebre y acude al médico, que le diagnostica cistitis. En medicina china, la cistitis es un estado superficial causado por males invasores –en este caso un exceso de calor. Si no se cura, se extenderá hacia el interior.

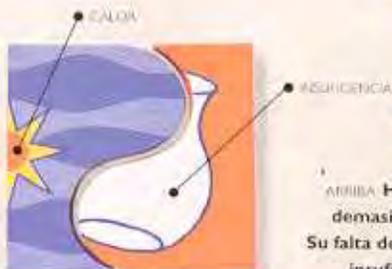


ARriba Susan tiene fiebre y escozor al orinar. Sus síntomas súbitos y agudos reflejan exceso.



El caso de Helen

En los dos últimos años el periodo de Helen se ha ido irregularizando y su médico dice que ha entrado en la menopausia. En un mismo día, suele tener sofocos varias veces y siente ansiedad en situaciones que antes no la afectaban. Padece insomnio. La piel y el pelo se han ido secando. Helen tiene insuficiencia-calor por falta de Yin, algo habitual en la mujer que se acerca a la menopausia. Según la teoría china, la insuficiencia-calor invade el Corazón, que es el centro de las emociones. Ello comporta ansiedad, insomnio y lágrima floja en trastornos menopáusicos.



ARriba Helen tiene demasiado calor. Su falta de Yin provoca insuficiencia.



DERECHA **Bai He** nutre el Yin y estimula Corazón y Pulmones. Excelente en problemas de insuficiencia-calor, como el de Helen.



EXCESO-FRÍO

☞ CARACTERÍSTICAS

Un exceso de frío causa estancación y disminución de las funciones vitales.

☞ SÍNTOMAS

Sensación de frío sin poder entrar en calor, rigidez, calambres o retortijones, pérdida de sed, deseo de calor y orina frecuente y copiosa. La piel puede oscurecer o tornarse morada, la lengua oscura o pálida y el pulso lento.

☞ HIERBAS

Además de eliminar la fuente de frío calentando el cuerpo, las hierbas también calientan el Yang y disipan el frío.

INSUFICIENCIA-FRÍO

☞ CARACTERÍSTICAS

Insuficiencia de Yang o calor que lleva a un exceso de las funciones Yin de humedad y enfriamiento.

☞ SÍNTOMAS

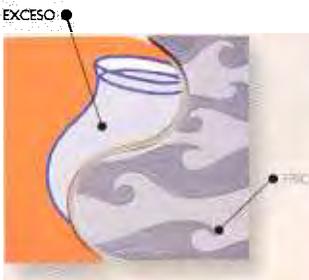
Sensación de frío, extremidades frías (que mejoran con calor aplicado), falta de sed, aversión al frío, letargia, diarrea (debido al debilitamiento del fuego digestivo), incontinencia, pulso débil y lengua pálida. La insuficiencia-frío suele darse en ancianos o personas débiles o desnutridas al existir un descenso del Yang. Ciertas energías Yang disminuyen con la edad, por lo que el estado de insuficiencia-frío es habitual.

☞ HIERBAS

Se necesitan hierbas para fortalecer el Qi y el Yang sin dañar el Yin. Se trata de hierbas que secan el exceso de humedad; sin embargo, es esencial regular su uso para no perjudicar los líquidos corporales, lo que afectaría al Yin.

El caso de Owen

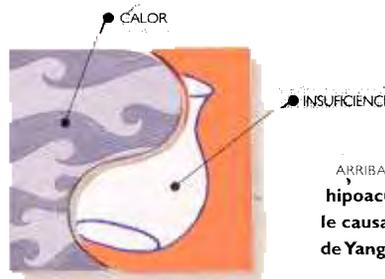
Owen ha estado fuera talando madera durante horas. Están bajo cero y le duelen un poco los dedos, cada vez más. Entra dentro y se calienta las manos en el fuego, pero ya están moradas y heladas. Cabe actuar rápido para evitar la congelación. El frío intenso ha invadido la parte externa del cuerpo y debe tratarse antes de que se extienda hacia el interior y cause más daños.



ARRIBA Owen se sometió a temperaturas heladas, que le causaron exceso de frío.

El caso de Eddie

Eddie siempre ha tenido problemas de peso, pero últimamente ha ganado mucho más y se siente cansado. El médico lo examina y descubre que la tiroides está hipoactiva. Eddie padece de una falta de energía Yang; su fuego metabólico es bajo, por lo que gana peso y siente letargia. Ello contribuye también al cansancio, mientras que el exceso de Yin provoca desequilibrios en los líquidos corporales, y gana peso. Eddie siente frío por el exceso de Yin.



ARRIBA La tiroides hipoactiva de Eddie le causa insuficiencia de Yang, y siente frío.

SÍNTESIS

Cualquier combinación de los ocho estados es posible.

— Considere todos los síntomas antes del diagnóstico.

LAS ESTACIONES Y SU SALUD



ARRIBA Los viajes modernos nos permiten experimentar fácilmente un cambio horario, y saltar de una estación a otra. ¿Cómo influirá en el Qi?

La vida moderna acostumbra a privarnos del contacto con las estaciones. Es del todo posible obviar los principales efectos del clima cuando nos protege la calefacción, el aire acondicionado y el doble vidrio.

Pero todo esto no importa si el Qi está sintonizado con cada época del año.

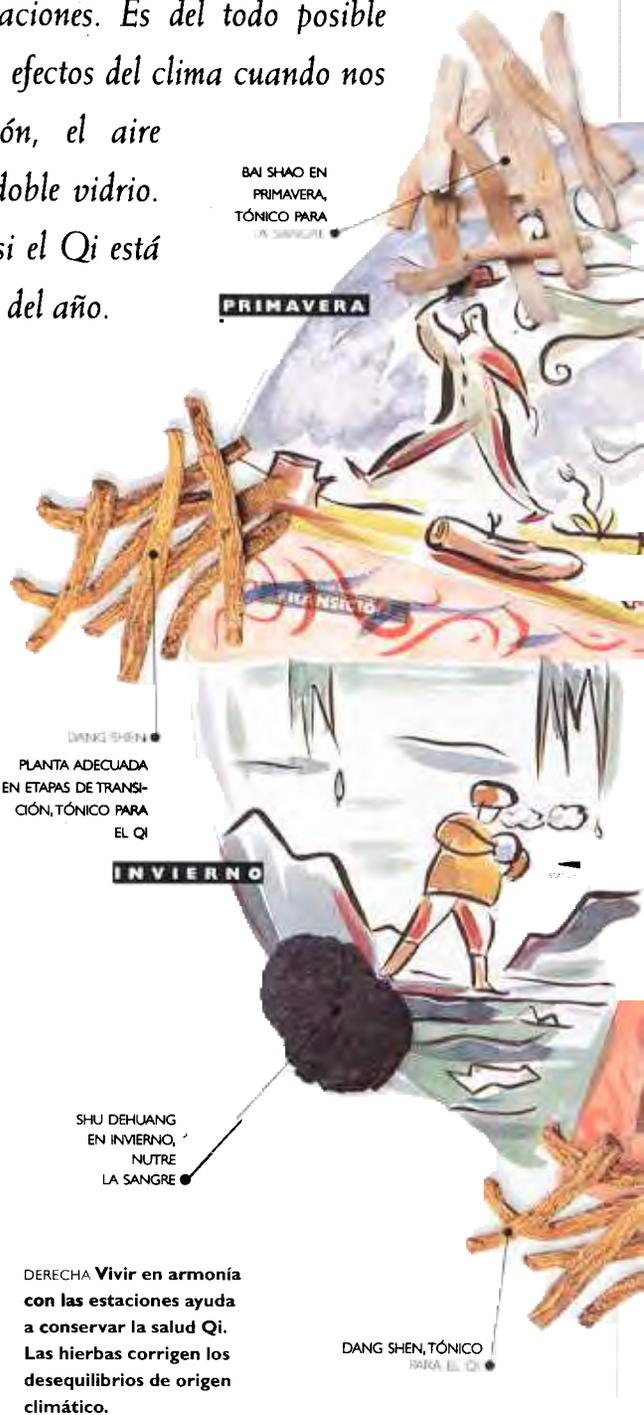
Afinidades estacionales

La buena salud se conserva guardando armonía con las estaciones. En primavera es recomendable ser más activo tras los largos meses de invierno encerrados; en verano podemos relajarnos y disfrutar del buen tiempo; y en otoño debemos empezar a acumular los recursos de cara al invierno.

Desde la perspectiva china, hay cinco estaciones: primavera, verano, otoño, invierno y el periodo transicional al final de cada estación, al cambiar de una a otra. Cada estación se identifica con un elemento, y comparte las mismas características. Así, verano y fuego se asocian al crecimiento, el calor y la alegría. Estas cualidades pueden ser también debilidades de un individuo que posee un dominio del elemento relacionado con la estación. Por ejemplo, el tipo agua (asociado al invierno) puede ser más susceptible al frío y a la oscuridad que otras personas.

LOS CINCO CLIMAS

Los cinco climas hacen referencia a las condiciones climáticas que prevalecen en cada una de las cuatro estaciones, junto con el periodo transicional. Se corresponden al tipo de tiempo de cada estación: calor en verano y frío en invierno. Cuando el tiempo no casa con la época del año, lo que va siendo habitual a medida que los efectos del cambio climático se evidencian, puede surgir una enfermedad estacional.



BAI SHAO EN PRIMAVERA, TÓNICO PARA LA SANGRE

PRIMAVERA

DANG SHEN
PLANTA ADECUADA EN ETAPAS DE TRANSICIÓN, TÓNICO PARA EL QI

INVIERNO

SHU DEHUANG EN INVIERNO, NUTRE LA SANGRE

DERECHA Vivir en armonía con las estaciones ayuda a conservar la salud Qi. Las hierbas corrigen los desequilibrios de origen climático.

DANG SHEN, TÓNICO PARA EL QI

SÍNTESIS

Nadie existe aislado: estamos unidos al medio y a las influencias estacionales.

En primavera, los niveles de energía aumentan. En verano, el calor puede causar problemas de salud.



PRIMAVERA

En primavera, la energía latente bajo la tierra despierta con los primeros rayos de sol. Época de cambios bruscos y evolución.

ELEMENTO: **MADERA**

La primavera es época de viento. El símbolo chino del viento, o Feng, es una ráfaga que arrastra un pequeño insecto. Se trata, por tanto, de un símbolo que conlleva la idea de enfermedades traídas por el viento. El viento implica movimiento, por norma violento, o la falta del mismo. La primavera es sinónimo de comienzos, cuando la energía y el movimiento son vigorosos y ascendientes. El viento significa además cambio y nuevo crecimiento (en Occidente hablamos de "aires de cambio").

CONSEJOS PARA LA PRIMAVERA

Se cree que en primavera somos más sensibles a los resfriados y virus, y también que es la época en que brotan alergias. Por tanto, es importante protegerse de los efectos del viento con ropas de abrigo y, en particular, evitar la corriente en zonas como el cuello y el pecho. Si es propenso al resfriado, y especialmente si es del tipo metal, tome hierbas que fortalezcan el Qi y los Pulmones. Si es alérgico, tome hierbas de la categoría flema, es decir, hierbas para el Hígado, porque el viento se asocia a la primavera, la estación del Hígado.

Participe en actividades dinámicas. Coma menos y más ligero, o realice una desintoxicación que elimine las grasas acumuladas en invierno. Comida ligera como plantas jóvenes, crudas, dulces y acres. Cocine a fuego alto por poco tiempo.

VERANO

El verano es testigo de la concreción del crecimiento. Los días largos y las noches cortas revitalizan y nos sentimos llenos de vida y amor.

ELEMENTO: **FUEGO**

El verano es la época del calor. Calor y fuego son energías Yang que culminan en verano y se expresan mediante crecimiento, brillo, actividad, creatividad y alegría. El calor abrasa, seca y activa; actúa en procesos de transformación como cocinar o cultivar. El fuego es una fuerza más destructiva: es calor descontrolado.

El Corazón, órgano relacionado con el elemento fuego, es especialmente sensible a los efectos del calor, como se observa en casos agudos de infarto, cuando el paciente no razona y suda (el Corazón

SÍNTESIS

El entretiempo afecta al equilibrio Yin-Yang al convertirse el calor estival en fríos días de otoño e invierno.

Cuando llega el frío, el esquema enfermedad-salud se centra en los fluidos y la Sangre, y hay que fortalecer el Yang.

controla el habla y la transpiración). En situaciones menos graves, si el calor se debe a la dieta o a las emociones, los síntomas son similares pero menos extremos –insomnio o sudores nocturnos.

CONSEJOS PARA EL VERANO

Los individuos fuego deben procurar no sobrecalentarse, ni interna ni externamente, en verano. Tome hierbas que relajan la Mente si está nervioso, y que desintoxican si prevé signos de calor o fuego galopantes.

Coma alimentos con color y especias, y poco cocinados. Use menos sal y más agua; beba cosas calientes. Coma poco y ligero en días calurosos.

TRANSICIÓN ESTACIONAL

Es muy importante adaptar nuestro comportamiento a cada estación, porque en el periodo de transición es cuando más enfermamos.

ELEMENTO: TIERRA

Es el periodo al final de cada estación; la hora de prepararse para la siguiente estación. Como en el caso del Yin-Yang, el cambio entre estaciones no es brusco sino que es un proceso que se debe a las propiedades transformadoras del elemento tierra. Todo vuelve a la tierra antes de transformarse de nuevo en otra cosa, y sucede exactamente lo mismo con las estaciones. La tierra es el eje alrededor del cual giran las estaciones.

CONSEJOS PARA LA TRANSICIÓN ESTACIONAL

Coma ligero. Los tipos tierra deben tener un cuidado especial con su aparato digestivo. Siga una dieta regular, coma despacio y relajado. Escoja alimentos como grano dulce o verduras. Cocínelos de forma sencilla, apenas sin sazonar, y tome pequeñas porciones en cada comida.

OTOÑO

El otoño trae simplicidad y claridad. Es hora de prepararnos para hibernar en invierno.

ELEMENTO: METAL

El otoño es tiempo de sequedad, cuando la energía vuelve a la tierra y se infiltra en ella.

Como las hojas, la piel se seca. La sequedad puede afectar a los Pulmones y al Intestino Grueso, órganos asociados al metal. Los Pulmones son especialmente vulnerables cuando se conecta demasiado pronto la calefacción sin humidificadores, o cuando están expuestos al aire acondicionado. En tal caso, la seque-

dad da lugar a estreñimiento o tos. Se acentúan también algunos tipos de asma.

CONSEJOS PARA EL OTOÑO

Los individuos sensibles a la sequedad tomarán hierbas que refuercen el Qi y los Pulmones, o bien hierbas que hidraten los Pulmones y los Intestinos.

Cocínelo todo mucho para consolidar la energía de los alimentos. Trate de estimular el olfato. Hornee o sofría los alimentos, use menos agua y fuego lento. Vaya introduciendo comidas amargas, saladas y agrias.

INVIERNO

En invierno las oscuras y largas noches nos obligan a estar más en casa, a la reflexión e introspección. Estamos más inactivos.

ELEMENTO: AGUA

El invierno es época de frío. Se asocia al elemento agua, cuya principal acción es enfriar y humedecer. El agua siempre se desplaza al nivel más bajo para nutrir (alimentando raíces) u obstruir (si no circula). El agua debe moverse para activar sus funciones o se estanca. En invierno, la energía se interna en el cuerpo, donde se aletarga hasta la primavera. Por ello, la naturaleza del agua es el frío.

El frío reduce la circulación de Qi y de Sangre. Su naturaleza contráctil agarrota los músculos y tendones y causa dolor, sobre todo en rodillas y espalda. El agua va ligada a Riñones y Vejiga, imprescindibles para el metabolismo de la misma. El frío suele aumentar las ganas de orinar o bien provocar retención de líquidos.

CONSEJOS PARA EL INVIERNO

Los individuos de cuerpo asociado al frío, sensibles pues al frío, tomarán hierbas que fortalezcan el Yang y el Qi, y que hagan circular el Qi y la Sangre si sienten dolor.

Manténgase caliente, descanse, medite y guarde energía. Coma caliente y en cantidad. Haga verduras al vapor. Cocine con menos agua, a fuego lento y durante largo tiempo. Use más sal, tome también comidas amargas, en conserva o fermentadas como miso (pasta de soja y alubias fermentadas).

Los cinco sabores

Cada elemento tiene un sabor especial asociado y, ante un desequilibrio, las personas tienen antojos de un sabor –lo dulce suele apetecer a individuos con poca energía tierra. Una pequeña cantidad del aroma natural de cada elemento estimulará y fortalecerá el sistema orgánico asociado. Pruebe a comer algo de cada sabor con regularidad, a fin de encontrar las fuentes naturales de cada tipo.

Cada sabor posee una dirección determinada referida a la naturaleza de su Qi. Así, la energía del alcohol y las comidas picantes es ascendente y descendente. Es decir, el Qi se mueve en esa dirección, lo que te hace sentir exaltado o transpirar tras consumirlos. En cambio, el jugo del limón es ácido y su energía astringente y hacia dentro. Por ello, su efecto es hermético y sirve para tratar la pérdida de fluidos –diarrea, sudoración.

DULCE | TIERRA

Lo dulce es Yang, enfría o calienta; es afín al cambio; su energía es ascendente y descendente. Estimula la circulación, tonifica y armoniza; humedece la sequedad (bueno); produce humedad (malo); construye tejido (bueno); crea grasa (malo).

Alimentos dulces: zanahoria, calabaza, chirivía, miel, etc.

SALADO | AGUA

Lo salado es Yin, enfría; es afín al invierno; su energía es descendente y hacia dentro. Regula los fluidos y desintoxica; se introduce en los Riñones; suaviza (bueno); endurece (malo).

Alimentos salados: alga, apio, moluscos, salsa de soja, etc.

AMARGO | FUEGO

Lo amargo es Yin y enfría; es afín al verano; su energía es descendente; reduce el exceso; estimula la digestión; seca la humedad (bueno); causa sequedad (malo).

Alimentos amargos: radichio, centeno, ruibarbo, café, etc.

ÁCIDO | MADERA

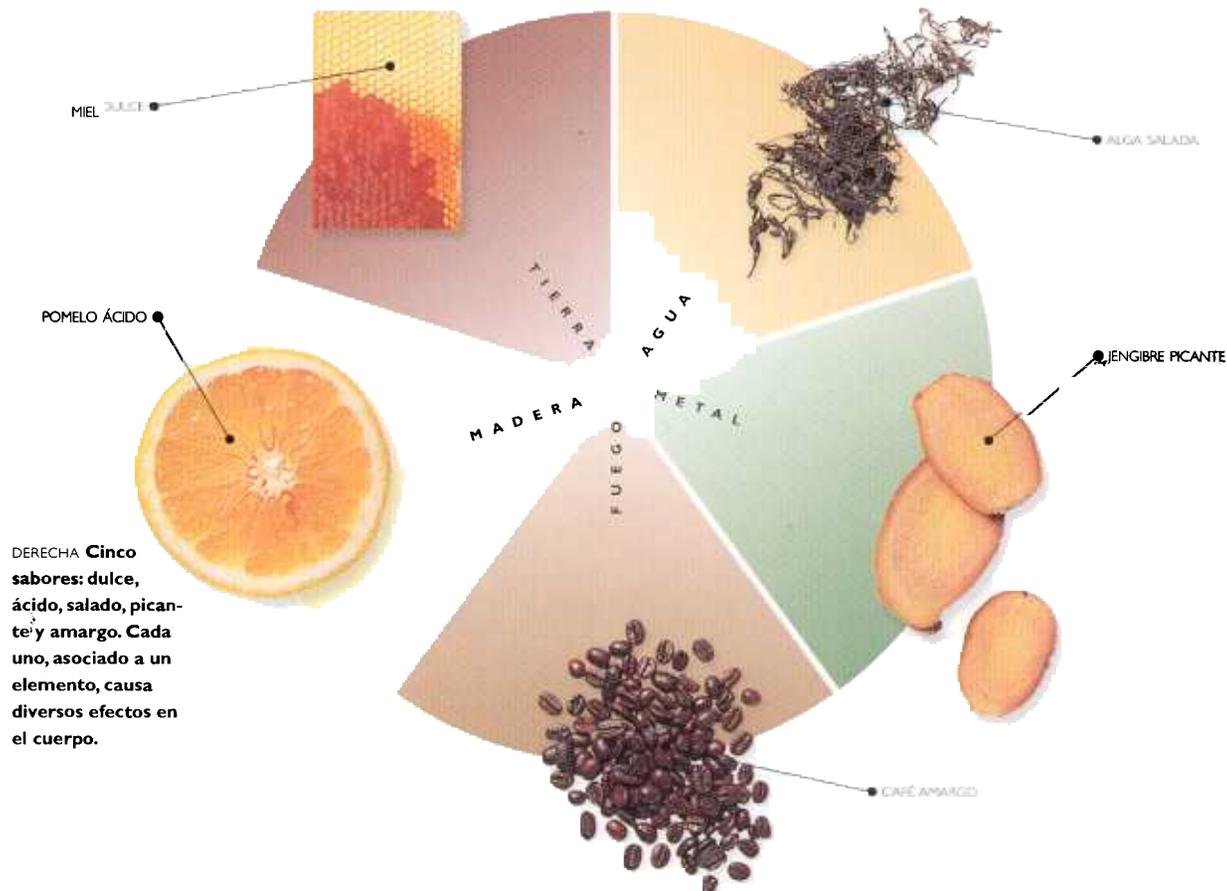
Lo ácido es Yin y enfría; es afín a la primavera; astringente; inhibe el escape de líquidos; consolida (bueno); tensa (malo).

Alimentos ácidos: pomelo, trucha, tomate, etc.

PICANTE | METAL

Lo picante es Yang y calienta; es afín al otoño; su energía es ascendente y hacia fuera; estimula la circulación; facilita la digestión; induce la sudoración; distribuye (bueno); dispersa (malo).

Alimentos picantes: jengibre, cebolla, repollo, etc.



LOS DOCE ÓRGANOS

Los doce órganos son el Corazón, el Pericardio, los Intestinos Delgado y Grueso, el San Jiao, el Bazo, el Estómago, los Pulmones, los Riñones, la Vejiga, el Hígado y la Vesícula Biliar. Cada uno es Yin o Yang y se asocia a un elemento. Los doce canales principales, o meridianos, corresponden a los doce órganos. Cada órgano desempeña su función.

Los órganos y sus elementos

Cada uno de los doce órganos corresponde a uno de los cinco elementos y asume sus rasgos. Son Yin o Yang; los Yin tienen su respectivo Yang, y viceversa.

ELEMENTO: TIERRA

Órgano Yin: ➔ Bazo
Órgano Yang: ➔ Estómago

ELEMENTO: METAL

Órgano Yin: ◆ Pulmones
Órgano Yang: ● Intestino Grueso

ELEMENTO: AGUA

Órgano Yin: ■ Riñones
Órgano Yang: ▲ Vejiga

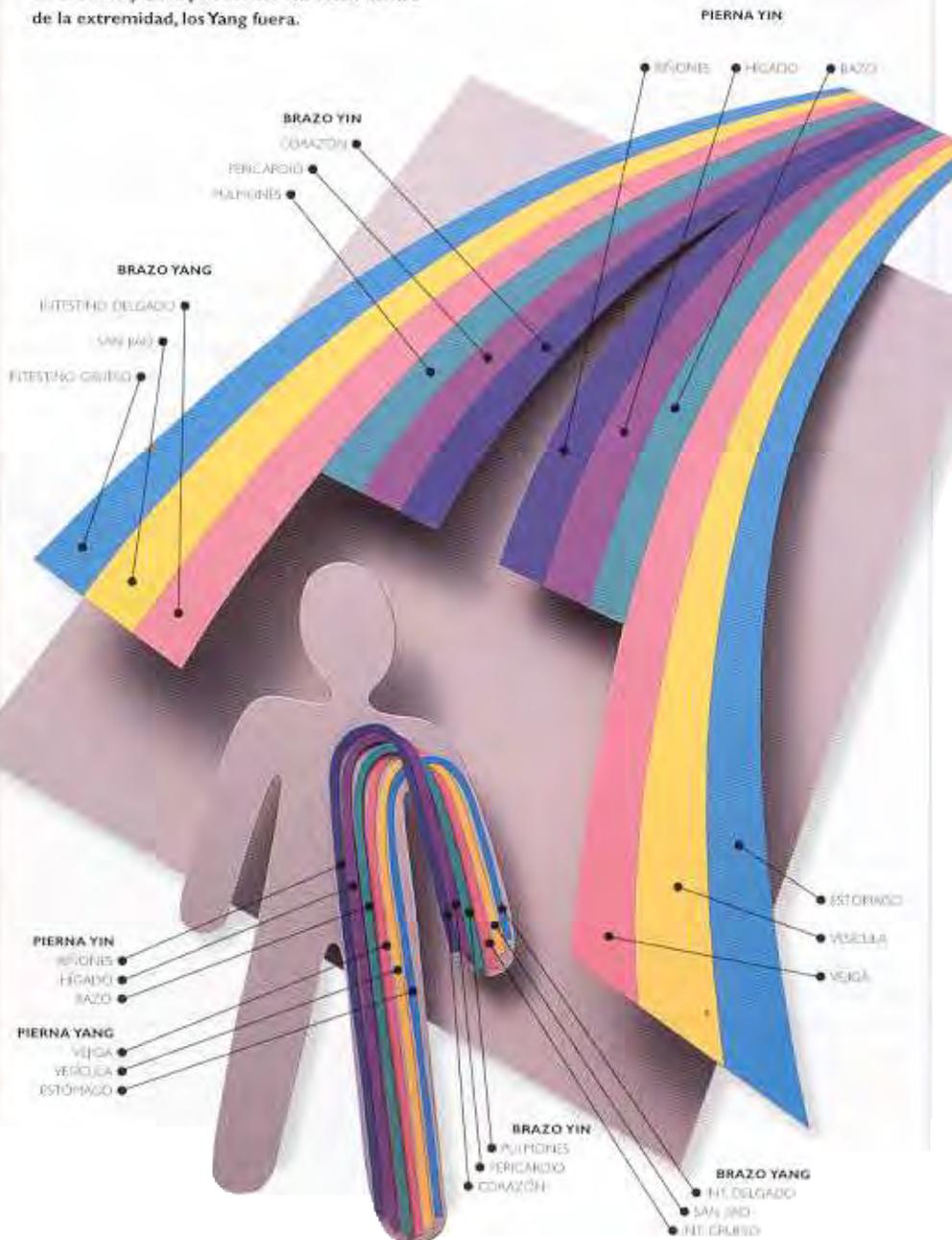
ELEMENTO: MADERA

Órgano Yin: ■ Hígado
Órgano Yang: ● Vesícula

ELEMENTO: FUEGO

Órganos Yin: ▲ Corazón
▲ Pericardio (Xin Bao)
Órganos Yang: ■ Intestino Delgado
■ San Jiao

PIERCHA Cada uno de los doce meridianos (canales de energía) corresponde a un órgano. Hay tres pares de meridianos Yin y otros tres Yang en el brazo y en la pierna. Los Yin están dentro de la extremidad, los Yang fuera.



Funciones de los órganos internos



BAZO, ESTÓMAGO
El Bazo y el Estómago se encargan de la digestión, asimilación y distribución de nutrientes y agua en el cuerpo. Su buen vital para

conservar la salud.

ELEMENTO: Tierra.

SENSIBLE A: Humedad.

ASPECTOS EMOCIONALES: Preocuparse y pensativo, padecer trastornos obsesivos compulsivos e irritabilidad.

Principales funciones

Controla la digestión. Bazo y Estómago en combinación absorben los nutrientes de los alimentos.

Dirige lo puro hacia los órganos superiores. Los nutrientes —lo puro— alcanzan Corazón y Pulmones, donde circulan gracias a la respiración.

Controla extremidades y músculos. Como el Bazo interviene en la nutrición, controla el buen desarrollo de extremidades y músculos.

Controla la boca. Boca y Bazo se relacionan a través de los músculos. La salud del Bazo se refleja en los labios.

Alberga el intelecto. El intelecto reside en el Bazo. La falta de energía en el Bazo causa confusión mental y descuido.

Síntomas de desajuste

Hinchazón, inapetencia, cansancio, náuseas, diarrea, aumento de peso, intolerancia a alimentos, mucha sed o poca.

Prolapso, diarrea, hemorragia hacia abajo, moretones espontáneos.

Pesadez y debilidad en piernas y brazos. Falta de tono muscular, atrofia, debilidad.

Problemas con el sentido del gusto.

Falta de concentración, confusión mental



PULMONES, INTESTINO GRUESO
Los Pulmones se encargan de la respiración, controlan el paso de aire y Qi. Se asocia al Intestino Grueso, que absorbe los desechos sólidos de

ELEMENTO: Metal.

SENSIBLE A: Sequedad, flema y frotamiento.

ASPECTOS EMOCIONALES: Consciencia, tristeza.

Principales funciones

Controla la respiración. Los Pulmones dirigen la respiración y el paso de Qi al diseminar el Wei Qi (energía de defensa) por el cuerpo, la piel y los músculos.

Controla los poros. Al mandar Wei Qi a la piel, los Pulmones influyen en los poros.

Controla la nariz. Como el aire circula de la nariz a los Pulmones, los chinos piensan que los dos están relacionados.

Regula los intestinos. La respiración ejerce un masaje en el colon con el diafragma y garantiza una evacuación regular.

Síntomas de desajuste

Voz débil, respiración entrecortada, cansancio, manos frías.

Resfriados continuos, sudores espontáneos, alergias transportadas por el aire.

Sentido del olfato débil, estornudos, sinusitis.

SÍNTESIS
Los órganos Zang (sólidos) son: Pulmones, Bazo, Corazón, Hígado, Riñones. Los Fu (huecos) son: Vejiga, Intestinos, Vesícula, Estómago y San Jiao.

Estreñimiento.



**RIÑONES,
VEJIGA**
Los Riñones

reproducción. Repr

ELEMENTO: Agua.

SENSIBLE A: Sequedad, frío.

ASPECTOS EMOCIONALES: Miedo, falta de voluntad y motivación

ALBERGA LA PUERTA DE LA VIDA: raíz del Qi

**Principales
funciones**

Controla la evolución y el crecimiento. Los Riñones almacenan Qi reproductor, ligado al Qi hereditario.

Produce hueso y tuétano. El tuétano nutre los huesos, ayuda al cerebro.

Controla el agua. Los Riñones controlan los líquidos corporales.

Controla las orejas. Vía meridianos, los Riñones están unidos a las orejas.

Influye en el cabello. A través de la Sangre, el Jing del Riñón nutre el cabello.

**Síntomas de
desajuste**

Esterilidad, impotencia, desarrollo retardado, envejecimiento prematuro, menarquía a la menopausia.

Huesos y dientes frágiles, retraso mental, mareos, inteligencia disminuida.

Abundante orina de color pálido, escasa orina oscura, necesidad de orinar de noche, incontinencia, cistitis, piedras.

Orzuela, audición desigual, zumbido

Calvicie y canas prematura:



**HÍGADO,
VESÍCULA**
Los chinos otorgan al Hígado muc

occidentales
controla
la sangre y

ASPECTOS EMOCIONALES:

frustración, tensión, envidia

**Principales
funciones**

Controla el movimiento de Qi. El Qi del Hígado interviene en funciones digestivas. Regula las emociones.

Almacena Sangre. El Hígado regula el volumen de sangre en el cuerpo. Está ligado a la menstruación, ojos, tendones, nervios y uñas. Las uñas reflejan la salud del Hígado.

Segrega bilis. La Vesícula es una reserva de bilis, que facilita la digestión.

**Síntomas de
desajuste**

Estancamiento de Qi, migraña, de

Sin periodo, irregular o doloroso. Estancamiento de sangre. Falta de visión, ojos secos, rojos, con arenilla, flotadores, fotofobia. Espasmos, calambres, rigidez, temblores, tics. Uñas secas, rotas, melladas, oscuras o pálidas.

Piedras, distensión hipocondríaca.



**CORAZÓN,
INT. DELGADO**
El Corazón controla los órganos y los procesos vitales y coordina la acción del organismo. Zai el Intestino

SENSIBLE A: Calor.

ASPECTOS EMOCIONALES sobreexcitación, conducta inapropiada, manía.

EL SHEN

**Principales
funciones**

Controla la sangre. El Qi de Corazón afecta a la corriente sanguínea.

Manifestaciones. Los vasos sanguíneos del rostro indican el estado del Corazón (ej. abundante calor en el Corazón enrojece el rostro)

Alberga el espíritu. El Corazón está ligado a las emociones y la actividad mental, es decir, al Shen o espíritu.

Controla la lengua. Los chinos tradicionalmente asociaban la lengua con el Corazón y el habla.

**Síntomas de
desajuste**

Manos frías, debilidad.

labio blanco brillante. Calor: rojo. Estancamiento de la sangre: morado

Depresión, ansiedad, poca memoria, insomnio, palpitaciones, indigestión. Problemas circulatorios, vari

Afasia, tartamudeo, charlatán, exagerada, poco comunicativ

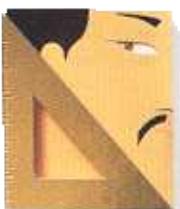
Los doce oficiales

El *Nei Jing Su Wen* es un texto clásico escrito por Huang Di, el Emperador Amarillo (2696-2598 a.C.). Se conoce como Clásico de Medicina Interna. Huang Di le pidió a su médico, Qi Bo, que le contara cuáles eran los doce órganos y sus relaciones. Éste los describió como doce oficiales con sus departamentos gubernamentales, a lo que añadió que debían cooperar para lograr un buen estado de salud.

SÍNTESIS

Cada órgano tiene funciones, puntos fuertes y flojos e interdependencias.

Su salud se refleja en el cuerpo: los labios rosados indican un Bazo sano.



PULMONES ●
PRIMER MINISTRO
Responsable del control y la regulación.



HIGADO ●
GENERAL DE LA ARMADA DEL EMPERADOR
Responsable de la planificación y la deliberación.



VESÍCULA BILIAR ●
DPTO. DE ORIENTACIÓN
Responsable de las decisiones.



INT. GRUESO ●
DPTO. DE RUTAS DE COMUNICACIÓN
Responsable de transformación y cambio.



SAN JIAO ●
DPTO. DE CONSTRUCCIÓN DE CANALES
Responsable de los canales de agua.



VEJIGA ●
DPTO. DE CAPITALES REGIONALES
Responsable del almacenamiento de sangre y transformación.



INT. DELGADO ●
DPTO. DE RECEPCIÓN DEL TODO
Responsable de las sustancias transformadas.



CORAZÓN ●
EMPERADOR
Responsable del brío de Shen (Mente/Espíritu).



PERICARDIO (XIN BAO) ●
DPTO. DE ENBAJADORES
Responsable de la filialidad.



RIÑONES ●
DPTO. DE ACTIVACIÓN DE FUERZA Y ENERGÍA
Responsable de las habilidades.



BAZO Y ESTÓMAGO ●
DPTO. DE GRANEROS Y ALMACEN
Responsable de los cinco sabores.



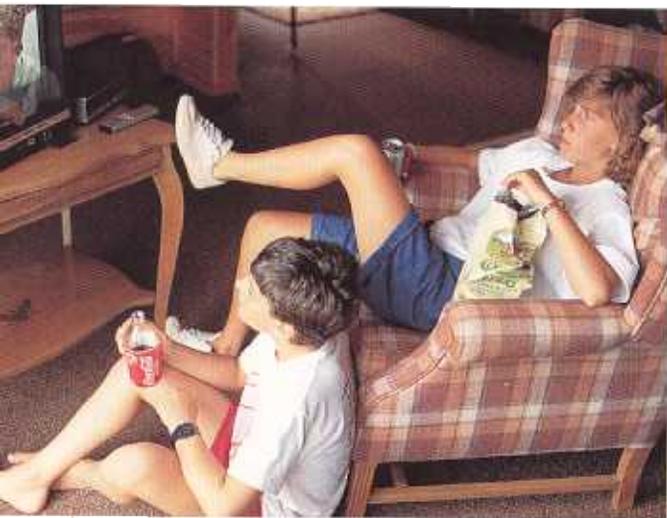
HUMEDAD, FLEMA Y RETENCIÓN DE COMIDA

Nuestros hábitos alimenticios provocan disfunciones de la digestión, por lo que se originan residuos: humedad, flema o retención. La dieta occidental suele ocasionar la formación de dichos residuos, y muchos de los estados médicos y dietéticos actuales se deben a estos efectos: sensibilidad e intolerancia a alimentos, candidiasis crónica, encefalomielitis miálgica y asma.



ARRIBA La comida basura comporta humedad, flema y retención.

Causas



ARRIBA Una vida sedentaria y una dieta pobre contribuyen a trastornos dietéticos en Occidente.

Varios factores, como el historial dietético, contribuyen a la humedad, la flema y el retención de alimentos. Nuestra forma de comer también influye: hinchar el estómago, masticar poco, comer deprisa o beber líquidos fríos con las comidas. Algunos alimentos son más propensos a crear residuos: un exceso de dulce; comida cruda o pringosa; productos lácteos, huevos, trigo, levadura y, en menor grado, centeno, maíz y mijo; grasas animales, comida o bebidas heladas, exceso de alcohol, alimentos procesados o en conserva.

HUMEDAD

Los líquidos corporales habituales (Jīn Ye) hidratan y lubrican la piel: membranas mucosas, tejidos sinoviales, etc. Si éstos se coagulan o espesan se vuelven patológicos y se denominan humedad. Ésta se suele combinar con una influencia propia del cuerpo para convertirse en humedad-calor o humedad-frío.

CARACTERÍSTICAS DE LA HUMEDAD

- ☒ Es pesada y tiende a hundirse.
- ☒ Entorpece el funcionamiento de los órganos.
- ☒ Obstruye el paso del Qi y la Sangre.
- ☒ Se puede detectar en las excreciones corporales.
- ☒ Se puede detectar en la lengua.

LUGARES AFECTADOS

Bazo, Intestino Grueso, Vejiga.

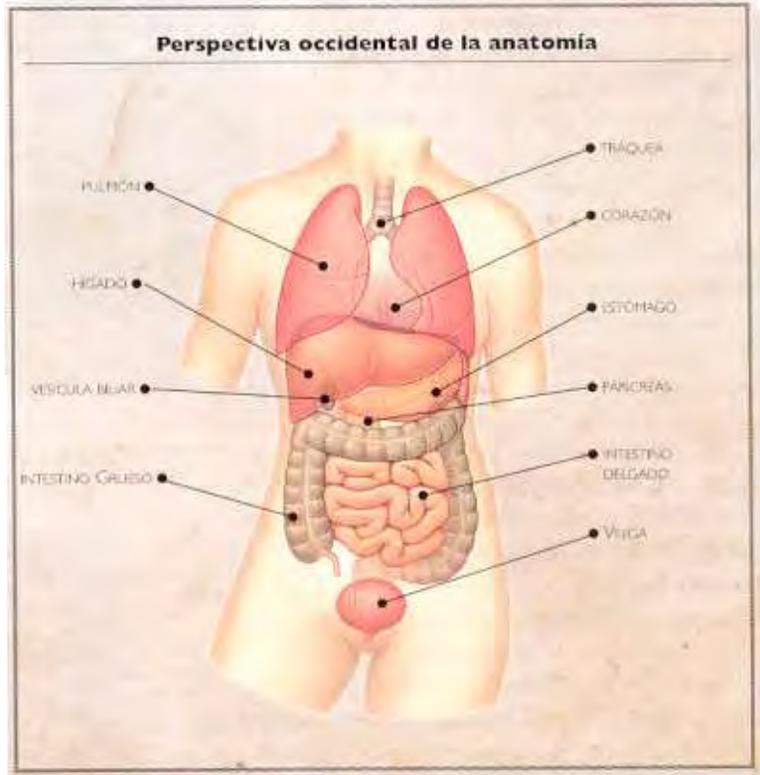
Órgano	Trastorno habitual
Bazo	Inapetencia, hinchazón, diarrea; cansancio, letargia, pesadez de cuerpo y extremidades, función mental disminuida, intolerancia a alimentos.
Intestino Grueso	Diarrea, mucosidades en evacuaciones, dificultades de evacuación con tenesmo (tirones) o incompleta.
Vejiga	Cistitis.

SÍNTESIS

Una dieta o hábitos alimenticios malos provocan humedad.

La humedad suele responder a desequilibrios de calor y frío, que causan numerosas patologías.

DERECHA **Anatomía convencional aprendida en Occidente. El concepto chino de los órganos les otorga múltiples funciones rechazadas por la medicina occidental.**



HUMEDAD-CALOR

La combinación de humedad y calor es habitual en Occidente. La humedad ambiental que se estanca genera calor, como si fuera un vertedero de compost. La combinación es venenosa; es uno de los elementos más comunes en enfermedades como el SIDA, la encefalomielitis miálgica (ME o síndrome de la fatiga crónica) y el cáncer. La humedad-calor se asocia además a erupciones cutáneas rojizas, ulceraciones y herpes.

CARACTERÍSTICAS

Hinchazones, picor, supuración, infección, ictericia, inflamaciones. Cualquier herida supurante, absceso o úlcera indica generalmente un grado de síndrome humedad-calor. Se suele manifestar en el síndrome de fatiga posviral.

LUGARES AFECTADOS

Hígado, Vesícula, Bazo, Estómago, Intestino Delgado, Vejiga, Jiao inferior.

ALIMENTOS DESENCADENANTES DE HUMEDAD-CALOR

Comida picante u oleosa como curris, fritos y grasas, azúcares y dulces, frutas tropicales y zumos, café o alcohol.

HUMEDAD-FRÍO

Cuando humedad y frío coinciden en el organismo se produce humedad-frío, lo que suele conllevar restricciones circulatorias, rigidez y dolor muscular y articular, cansancio y aversión al frío. La Vejiga puede sufrir una irritación de la uretra.

CARACTERÍSTICAS

Para frío y humedad.

LUGARES AFECTADOS

Bazo, Vejiga, Estómago.

ALIMENTOS DESENCADENANTES DE HUMEDAD-FRÍO

Helados, plátano, aguacate, bebidas frías, crudos.

Órgano	Trastorno habitual
Hígado	Ictericia, esclerosis, algunos estados cutáneos, herpes.
Vesícula	Piedras, inflamación.
Jiao inferior	Infecciones genitales, aftas, cistitis, prostatitis.
Estómago	Úlceras, indigestión.
Intestino Grueso	Colitis, disenteria.

Órgano	Trastorno habitual
Bazo	Inapetencia, cansancio, pesadez corporal, dolor muscular.
Vejiga	Irritación de la uretra que deriva frecuentemente en una orina turbia; piedras y dolor de riñones.
Estómago	Náuseas, vómitos, falta de sed, calambres abdominales y diarrea.

FLEMA

Las mucosidades humedecen Pulmones y nariz. Las patológicas se llaman flema, que es aquella que vemos al expectorar. Se forma por la humedad estancada y por la acción del calor o del frío en la mucosidad.

CARACTERÍSTICAS

- ❧ Flema: segregada en el Bazo y localizada en los Pulmones.
- ❧ La flema causa enfermedades singulares.
- ❧ El asma conlleva flema.

LUGARES AFECTADOS

La flema suele afectar la mitad superior del cuerpo, ya sean los Pulmones o el Estómago. También aparece en forma de bultos subcutáneos como ganglios, linfomas, lipomas (bultos de grasa bajo la piel), algunos tumores y quistes en los ovarios o tiroides dilatada.

FLEMA-CALOR

Al igual que la humedad, la flema suele asociarse con otras influencias imperantes en el organismo. Los síndromes flema-calor acostumbra a segregar esputo espeso y amarillo acompañado de fiebre, boca y labios secos y evacuación. La lengua está cubierta de una película amarilla y el paciente se muestra irritable y cansado.

CARACTERÍSTICAS

La flema-calor se debe a un calor excesivo en Pulmones o Estómago, tal vez por el tabaco o la ansiedad.

LUGARES AFECTADOS

Pulmones, Estómago.

ALIMENTOS DESENCADENANTES DE FLEMA-CALOR

Alcohol, comida picante.

SÍNTESIS

La flema es un retención del moco, que produce mareos, hinchazón y sed.

Los síndromes de la flema responden a trastornos por frío o calor imperantes.

FLEMA-FRÍO

El esputo suele ser fino y espumoso; el paciente siente frío y se queja de dolor muscular y rigidez. Lengua cubierta de una capa blanca y húmeda.

CARACTERÍSTICAS

La flema-frío se produce por un exceso de frío en Pulmones y Bazo. Habitual en niños, obesos e individuos propensos al constipado. Es fácil que la flema-frío derive en una flema-calor con una enfermedad grave.

LUGARES AFECTADOS

Pulmones, Bazo, Estómago.

Órgano	Trastorno habitual
Pulmones	Tos irritante y problemas pectorales. La mucosidad es blanca y pegajosa, abundante y fácil de expectorar. Posible falta de aire.
Bazo	Trastornos digestivos con abdomen inflado, inapetencia e incomodidad.
Estómago	Malestar provocado por alimentos y bebidas frías, productos lácteos, obsesión, inapetencia, náuseas, vómitos, anorexia, mareos, hipertensión.

FLEMA EN LOS TEJIDOS

Nos referimos a síntomas atribuibles a la flema, aunque no sea posible verla. Suelen ser casos de naturaleza psicológica. Se dice que este tipo "nubla la Mente" y cuando la Mente está bloqueada se

Órgano	Trastorno habitual
Pulmones	Problemas por tabaquismo, infecciones víricas agudas, rinitis alérgica, asma. Mucosidades amarillo-verdosas, con sangre, copiosas o difíciles de expectorar, según la sequedad pulmonar.
Estómago	Sed, hambre (ingestión difícil), acidez, Neurosis, delirios graves, y enfermedad psiquiátrica.

DERECHA **Los chinos ven la flema como un factor que contribuye a la esclerosis múltiple.**



Retención de alimentos

Si nos hemos atiborrado de comida, hemos cenado fuerte y muy tarde o consumido alimentos pesados o grasos, puede que la comida se quede atascada. Este caso es el más común en niños y se conoce generalmente como Síndrome de retención.



ARRIBA El biberón puede causar trastornos digestivos.

NIÑOS

Los bebés realizan una digestión débil e incompleta, y los hábitos alimenticios (alimentar al bebé cuando lo pide, el biberón de leche en polvo o de vaca y la comida sólida antes de tiempo) la complican. Muchos niños siguen una dieta de zumo de frutas, plátano, yoghurt, dulces y patatas, lo que forma comida estancada que, a su vez, origina humedad y flema. Si analizamos los trastornos pediátricos más comunes (asma, cólico,



JERDA Cuando el niño crezca, dele comidas simples y nutritivas.

fiebre, moquillo, oído pegajoso, resfriados, hiperactividad y lloros nocturnos) estableceremos la relación entre dieta y salud.

La alimentación de un bebé de hasta nueve meses debe consistir en leche (si no se da el pecho, será de cabra, que se asemeja más a la humana, esterilizada y conservada en la nevera). Entre los doce y los dieciocho meses, se introducen gachas de arroz con agua. A los tres años, verduras hervidas o al vapor y fruta. Si el niño es de constitución débil puede ingerir también caldo de pescado o carne magra.

ADULTOS

En adultos es probable observar retención crónica o aguda. Ésta se debe al atiborramiento, que provoca una incómoda sensación en el estómago o la inflamación del mismo, y que no desaparece hasta que se ha digerido la comida o se devuelve.

La retención crónica se da en aquellos individuos que comen en exceso o siguen una dieta desequilibrada o extrema. Suele formar parte de un patrón de humedad o flema, y es un factor que interviene en la reacción a determinados alimentos.

Plantas para la humedad, la flema y la retención de alimentos



HIERBAS FORTALECEDORAS DEL QI
El Bazo es el principal órgano productor de humedad; las hierbas que fortalecen el Qi del Bazo y del Estómago son beneficiosas.

HIERBAS: *Ren Shen, Huang Qi, Shan Yao, Bai Zhu, Dang Shen, Zhi Gan Cao.*



YI ZHI REN

HIERBAS FORTALECEDORAS DEL YANG
Algunas plantas tienen un efecto de calentamiento del Bazo y contribuyen a la formación de humedad.

HIERBAS: *Yi Zhi Ren, Sheng Jiang, Hu Jiao, Rou Dou Kou.*



HIERBAS PARA LA DIGESTIÓN
En cierta manera, para que se forme humedad debe producirse la digestión; estas hierbas intensifican la acción de otras hierbas.

HIERBAS: *Chen Pi, Shan Zha, Mai Ya, Gu Ya, Shen Qu.*



HAI ZAO

HIERBAS QUE ENFRÍAN Y TRANSFORMAN LA FLEMA CALIENTE Y LA HUMEDAD
Combaten la flema caliente y la humedad causantes de resfriados y trastornos cutáneos.

HIERBAS: *Ze Xie, Bei Mu, Fu Ling, Yi Yi Ren, Qian Hu, Gua Lou, Tian Hua Fen, Zhu Li, Zhu Ru, Kun Bu, Hai Zao.*



LIAN QIAO

HIERBAS QUE TRANSFORMAN LA FLEMA FRÍA Y LA HUMEDAD

Estas hierbas sirven para calentar.

HIERBAS: *Ban Xia, Tian Nan Xing, Bai Fu Zi, Xuan Fu Hua, Bai Qian, Bai Jie Zi, Jie Geng, Zao Jiao, Huo Xiang, Xing Ren, Cang Zhu, Sha Ren.*



JIN YIN HUA

HIERBAS CONTRA EL CALOR Y DESINTOXICANTES

Para casos de humedad-calor o flema-calor.

HIERBAS: *Jin Yin Hua, Lian Qiao, Ju Hua, Pu Gong Yin, Cang Er Zi, Huang Lian, Huang Qin, Huang Bai.*

EL DIAGNÓSTICO



ARRIBA Los cuatro métodos de diagnóstico: observar, interrogar, escuchar y palpar.

sistema casi poético para describir la anatomía y la fisiología. Según el pensamiento taoísta, el funcionamiento del cuerpo se equiparaba a los fenómenos de la naturaleza. Por ello, gran parte de la medicina china está descrita en términos de ríos, mares, fuego, tierra y madera. Los primeros médicos tenían que supeditarse a lo que contemplaban o sentían porque ni el estudio anatómico ni las disecciones eran prácticas generalizadas.

En medicina china el diagnóstico sigue procesos muy distintos a los occidentales. Los chinos desarrollaron un



ARRIBA Un médico chino examinará la zona afectada palpando.

La lengua

El diagnóstico chino se compone de cuatro métodos: observar, interrogar, escuchar y palpar. Observar es analizar la lengua, las manos, la cara, las uñas, la piel, el tipo corporal del paciente y sus movimientos.

Interrogar consiste en averiguar el estado actual del paciente y su historial médico previo.

Escuchar es prestar atención a las respuestas del paciente y anotar el tono de voz, la respiración, los sonidos corporales, etc.

Palpar consiste sobre todo en tomar el pulso, pero quizás también en examinar el cuerpo.

OBSERVACIÓN DE LA LENGUA

La lengua es la mayor herramienta de diagnóstico. Se considera como el único órgano interno observable desde el exterior. Para un médico chino, observar la lengua es como mirar la radiografía o los resultados de la resonancia magnética (RM) de un paciente.

La lengua proporciona una cantidad de información asombrosa, tanto de la enfermedad imperante como de la salud pasada y futura. Examinando detenidamente la lengua durante un tiempo puedes controlar tu salud y actuar de una forma u otra para curar una enfermedad o prevenirla.



DERECHA. Evaluando la apariencia de cada zona de la lengua, un médico puede ver si hay problemas en cualquiera de los órganos asociados.

QUÉ HAY QUE OBSERVAR

Al examinar la lengua en un diagnóstico, se tienen en cuenta cuatro aspectos:

- ☞ El color
- ☞ La forma
- ☞ La saburra
- ☞ La distribución de grietas y granos

A menudo es necesario combinar varios o todos estos aspectos para establecer el diagnóstico. Naturalmente, resulta difícil juzgar qué falla a menos que sepa qué aspecto tiene una lengua sana. La de un niño, suele estar sana: rosada, de forma regular o simétrica, sin grietas o granos y cubierta de una fina capa de humedad.

Claro que cada lengua es distinta, pero hay ciertas irregularidades que pueden ayudarnos a detectar un desequilibrio; aprenderá a distinguirlas con la práctica. El color oscila del rosa más pálido a tintes azulados, mientras que los cambios de forma suelen manifestarse como una delgadez inusual, inflamaciones, indentaciones o marcas de dientes en los costados.

La saburra es importante, porque su humedad o sequedad indica el predominio Yin o Yang.

- Igualmente, puede advertir de flema o humedad. Controlar los cambios en la apariencia de la lengua es más efectivo que tratar de evaluar un estado de salud a simple vista.

Cómo observar la lengua

- ☞ Examinela a la luz del día para ver el color y la saburra reales.
- ☞ Abra la boca y saque la lengua sin estirla. Si no está relajada, cambiará su color y forma naturales.
- ☞ No tenga prisa; analizarla requiere su tiempo. Observe la ubicación de granos e imperfecciones.
- ☞ Alimentos, bebidas, vitaminas o medicinas recién ingeridas pueden variar el color de la saburra; espere al menos una hora antes de iniciar la observación.
- ☞ Si mira la lengua nada más levantarse y sin haberse cepillado los dientes, verá toda la saburra en su esplendor.
- ☞ El tabaco y el té pueden causar cambios notables en la calidad de la saburra.



SÍNTESIS

Los chinos consideran la lengua un órgano interno y creen que refleja la salud de los órganos Zang-Fu.

El color, la forma, la saburra y los granos o grietas de la lengua son útiles para poder dar un diagnóstico.

• ARRIBA **Examine su lengua nada más levantarse y compruebe su color, forma y saburra; mire también si hay granos y grietas.**

COLOR DE LA LENGUA

Las lenguas presentan diversos colores (algunos sorprendentes), según su estado de salud: rosa, rojo, morado y azul-morada.

PÁLIDA

Va desde un tono más pálido del habitual hasta el blanco. Una lengua pálida es más clara que el saludable color rosado. Generalmente, indica una insuficiencia, ya sea de Qi, de Yang o de Sangre.

ROJA

Denota calor. El área roja señala en qué parte del cuerpo se localiza y la intensidad del rojo, la cantidad. Cuanto más roja, más avanzado estará el estado de calor. Además, la presencia o no de saburra indica si éste proviene de un exceso-calor (exceso de Yang) o de una insuficiencia-calor (deficiencia de Yin).

MORADA

Es el siguiente paso a la lengua roja e indica retención de la Sangre, debido normalmente al perjuicio del calor en la Sangre.

AZUL-MORADA

Es el extremo opuesto a la lengua pálida e indica retención de la Sangre, debido normalmente al frío derivado de una insuficiencia de algo.

AZUL

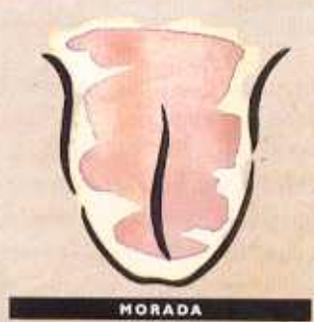
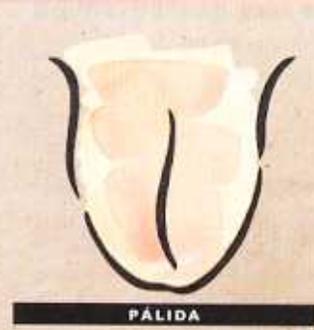
Resulta complicado distinguirla. Se trata de una enfermedad aguda o de urgencia con riesgo de muerte. Puede ser por falta de oxígeno, pero en enfermedades crónicas ésta toma un leve tinte azul, lo que indica frío constante en el cuerpo que ha dañado la energía Yang.

SÍNTESIS

En un diagnóstico hay que considerar el color de la lengua, su forma y la saburra.

No importa la forma habitual de la lengua de un individuo sino un cambio de forma en la misma.

DERECHA **El color de la lengua va desde el rosa, pasando por tonos más oscuros de rojo, hasta incluso azul. Una lengua pálida indica una insuficiencia en el cuerpo, una roja, calor –como un volcán en erupción. Los azulados señalan retención y frío.**



FORMA DE LA LENGUA

Una lengua puede ser corta o larga, delgada o gruesa. Parcialmente mellada o hinchada.

LENGUA HINCHADA

Una lengua hinchada y de un color más bien pálido denota una insuficiencia de Qi o de Yang, mientras que si la lengua está hinchada pero el color es el normal, es indicativo de un exceso de calor.

Si los bordes parecen enrollados, la lengua podría sufrir cualquiera de las dos cosas. Síntomas como diarrea, cansancio o inflamación revelan una insuficiencia de Qi o de Yang en el Bazo. Por el contrario, si los síntomas son cefaleas, mareos, ira o visión nublada, el diagnóstico es calor en el Hígado.

Si la lengua está hinchada con marcas dentarias en los lados, la insuficiencia de Qi se da en el Bazo.

LENGUA DELGADA

Parece más delgada de lo normal y ligeramente retraída. La delgadez indica una carencia de líquidos corporales; si la lengua está pálida, existe una insuficiencia de Sangre; una lengua roja y delgada señala una insuficiencia de Yin. Puede también que esté seca.

LENGUA PARCIALMENTE HINCHADA

Advierte de un trastorno en el órgano asociado a esa región (ver diagrama pág. 46). Los bordes hinchados sugieren una insuficiencia en el Bazo, mientras que la punta hinchada indica un trastorno cardíaco. La inflamación de la punta y el centro sugiere un problema pulmonar.

LENGUA PARCIALMENTE MELLADA

Muestra una insuficiencia en el órgano asociado (ver diagrama pág. 46). Una lengua con marcas dentarias, a veces denominada lengua gratinada, puede deberse a una insuficiencia en el Bazo. Si está más rígida de lo normal, el problema proviene del Corazón.

LENGUA LARGA

Puede indicar calor y suele ser roja. Esta forma se asocia frecuentemente a calor en el Corazón, por lo que la medicina china se inclinaría a decir que existe una propensión constitucional a enfermedades del Corazón.

IZQUIERDA Evaluando la forma de la lengua y observando sus peculiaridades, se mejora el diagnóstico del color. Una lengua hinchada muestra el bloqueo de Qi y Yang.



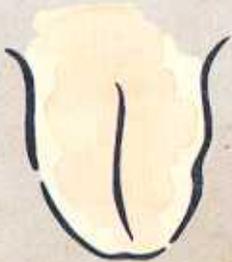
HINCHADA



DELGADA



HINCHADA PARCIALMENTE



MELLADA PARCIALMENTE



LARGA

SABURRA

La saburra informa detalladamente del estado de todos los órganos, en particular los digestivos. Al observarla, nos fijamos en su color, espesor, distribución y textura. Pero la saburra puede alterarse con el consumo de ciertos alimentos, bebidas o medicinas, por lo que se aconseja esperar un poco antes de examinarla. Suele reflejar la presencia de un patógeno en el cuerpo, generalmente flema o humedad. Una lengua sana tendrá una capa fina, blanca y algo húmeda, que se segrega como derivado del proceso digestivo.

COLOR

El color de la saburra revela la naturaleza del problema (si lo hay). El blanco indica frío, el amarillo, calor, y un gris ceniza sugiere humedad o retención de alimentos.

ESPESOR

El espesor de la saburra nos informa de la gravedad del problema: cuanto más gruesa, más cantidad de flema y humedad.

DISTRIBUCIÓN

La distribución de la saburra muestra la ubicación del desajuste en el cuerpo.

AUSENCIA DE SABURRA

Su ausencia, conocida como lengua lavada, confirma una carencia de líquidos corporales debido a

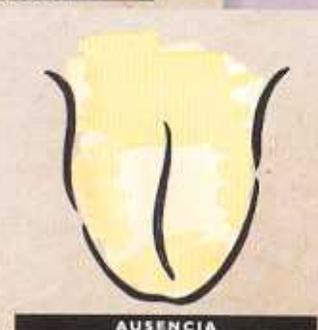
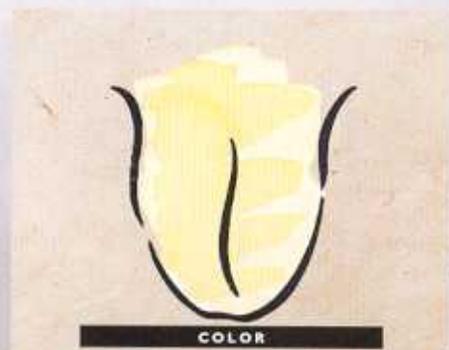
la insuficiencia de Yin, generalmente en lenguas rojas. Si no hay saburra en toda la lengua, la insuficiencia es grave. Normalmente, sólo algunas partes de la lengua no la tienen; entonces la insuficiencia de Yin se localiza en el órgano asociado a esa zona.

SABURRA HÚMEDA/SECA

La sequedad indica o bien presencia de calor, o bien insuficiencia de Qi y Yang (los otros síntomas determinarán de cuál de los dos casos se trata).

Una película húmeda, quizás grasienta y pegajosa, es símbolo de humedad originada por frío.

DERECHA Una lengua sana presenta una capa similar a aceite en agua.



SÍNTESIS

La saburra es algo habitual. Los cambios en la fina y blanca capa indican enfermedad.

Los alimentos y el tabaco pueden alterarla. Se debe controlar la ubicación de grietas y granos.

GRIETAS Y GRANOS

La superficie lingual puede experimentar diversas alteraciones—su naturaleza y ubicación determinan su significado.

GRIETAS

La perspectiva china de las grietas está relacionada con una manifestación de los niveles de humedad de la lengua. Al igual que se hincha si hay un exceso de agua (o calor), se agrieta por la falta de fluidos. Recuerda el aspecto agrietado del fondo de un río seco.

De hecho, las grietas son cortes (muy distintos del aspecto arrugado, a veces detestable, de una lengua hinchada, que parece piel sumergida en agua un buen rato). Las grietas aparecen sin saburra o con ella—en cuyo caso sus significados se combinan.

UBICACIÓN DE LAS GRIETAS

Se analizan las grietas según su profundidad y ubicación. Cuanto más profundas, más grave es el estado o más perdurable. La ubicación indica el órgano aquejado.

- ☞ Grietas pequeñas y generalizadas: sequedad del Estómago y quizás insuficiencia de Yin en el Bazo.
- ☞ Agrietamiento pronunciado: insuficiencia de Yin en el Riñón.
- ☞ Grietas verticales en los lados: insuficiencia de Qi o Yang en el Bazo. A menudo, la lengua está pálida.
- ☞ Una grieta vertical en el centro muestra un trastorno en el Estómago, o en el Corazón y el Estómago, según la longitud. Una grieta que no llegue a la punta (zona del Corazón) indica una insuficiencia del Yin del Estómago. En cambio, si llega, y especialmente si se bifurca al final, se padecerán problemas emocionales relacionados con el Corazón.

GRANOS

Los granos rojos señalan calor, los morados retención de la Sangre, los pálidos, retención del Qi. El tamaño y la cantidad, así como la intensidad del color, nos muestran la gravedad del desajuste. Consulte el diagrama de la lengua de la *pág. 46* para saber qué órgano está afectado.

DERECHA Como un desierto agostado, la lengua puede estar agrietada, indicio de sequedad.



El pulso

El otro gran pilar del diagnóstico chino es el pulso. Se tarda toda una vida en comprender por completo su significado y potencial de diagnóstico. Pero es posible dar una visión general de lo que hay que observar cuando se toma el pulso. Esta versión simplificada junto con el diagnóstico lingual le ayudarán a determinar en gran medida el estado de su Qi y de la Sangre.

El pulso se puede tomar en diversos sitios del cuerpo, pero a partir del texto antiguo de Li Shi Zhen, Clásico del pulso, los médicos lo han estandarizado en la arteria radial de la muñeca.

FILOSOFÍA

El concepto de pulso es bastante diferente en medicina china. Es la vía de acceso directo al Qi parental, al ser los Pulmones los que controlan el Qi mediante la respiración. Puede que el pulso en cada muñeca varíe enormemente, afirmación que, curiosamente, confirmaría un cardiólogo.

LOS NUEVE PULSOS

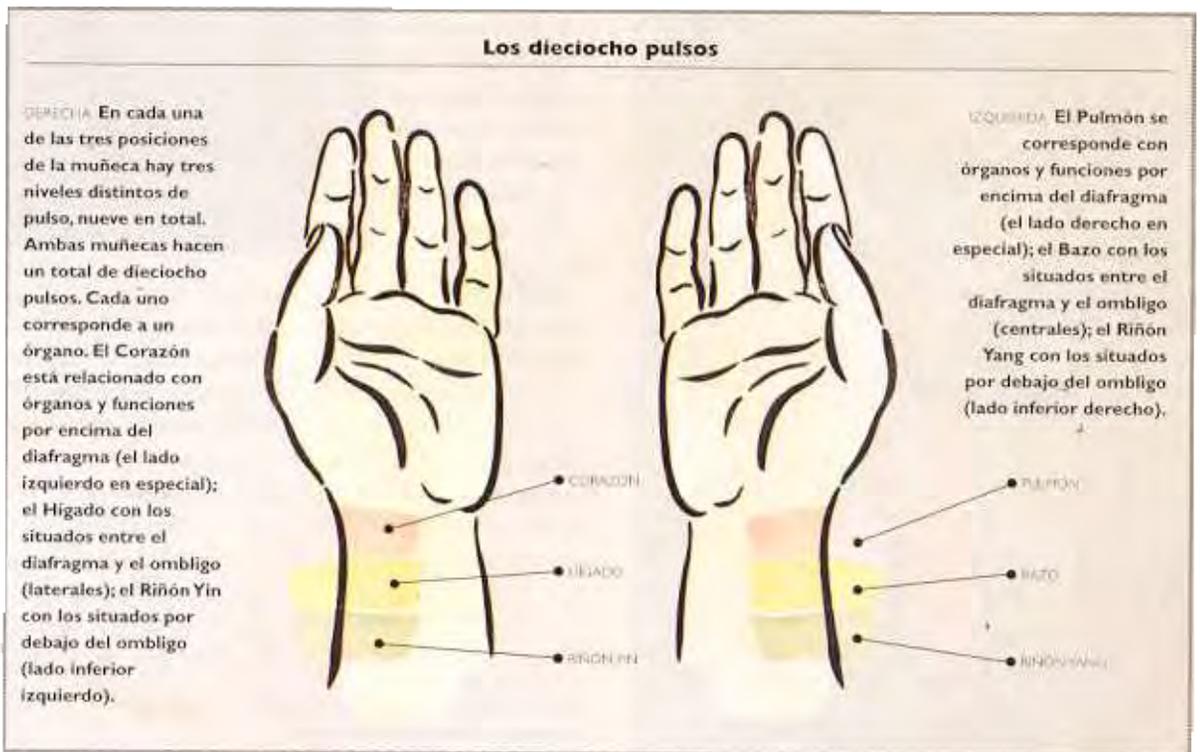
Un especialista en medicina china con experiencia es capaz de localizar nueve tipos de pulso en cada muñeca, esto es, dieciocho en total. El médico pondrá



IZQUIERDA Un antiguo cuadro chino que representa un médico de la corte tomando el pulso a una mujer.

tres dedos, cada uno cuidadosamente encima de un pulso distinto. Existen tres niveles de pulso en cada posición, haciendo un total de nueve pulsos.

Cada uno de los dieciocho pulsos está vinculado a un órgano interno específico y proporciona información detallada sobre el estado del mismo. Además, hay 28 cualidades del pulso que describen el estado del Qi. Así tenemos el pulso débil que indica la presencia de humedad, o el fuerte, en casos de obstrucción. Cualquier cualidad del pulso es identificable en cualquiera de las posiciones, y cada uno significa un estado distinto.

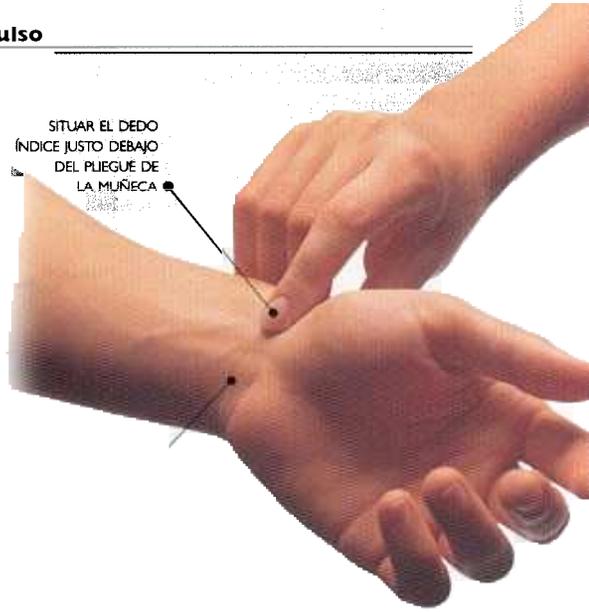


Cómo sentir el pulso

La persona debe sentarse enfrente, con las manos sostenidas cómodamente a la altura del plexo solar o pecho.

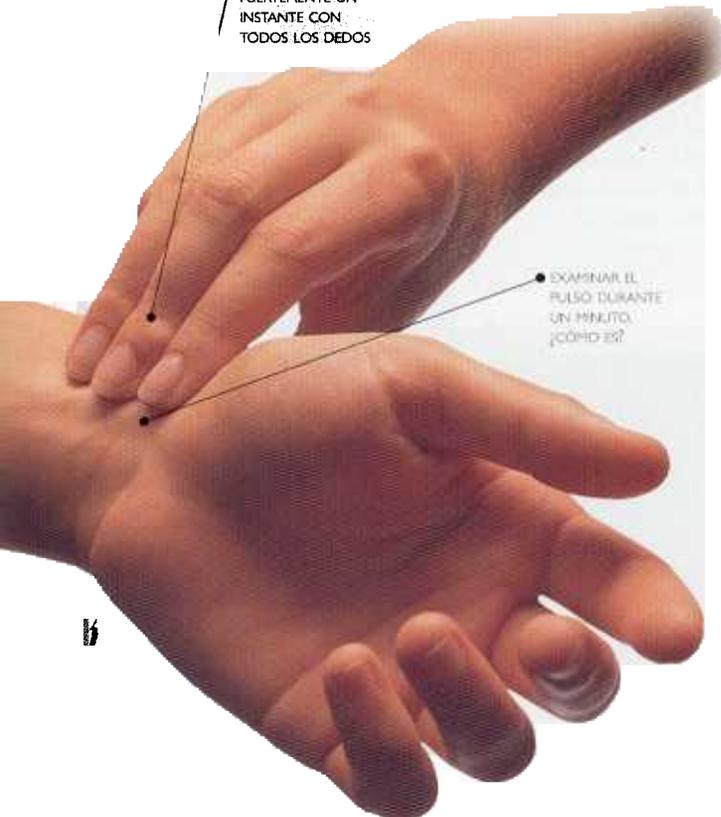


SITUAR EL DEDO ÍNDICE JUSTO DEBAJO DEL PLIEGUE DE LA MUÑECA



2 Coloque los dedos de la mano derecha en la muñeca izquierda del individuo, y viceversa.

● PRESIONAR FUERTEMENTE UN INSTANTE CON TODOS LOS DEDOS



● EXAMINAR EL PULSO DURANTE UN MINUTO. ¿CÓMO ES?

SÍNTESIS

Los órganos Zang-Fu están reflejados en los dieciocho pulsos, que ayudan a localizar desequilibrios.

Los tres niveles distintos de la toma de pulso reflejan las distintas fases de una enfermedad y el grado de desequilibrio.

3 Con los tres dedos centrales de la mano izquierda sienta el pulso derecho. Ponga el índice justo debajo del pliegue de la muñeca (en el lado del dedo gordo) sobre la arteria radial. Los otros dos dedos reposando al lado. No use el dedo gordo, porque confundiría su pulso con el del paciente.

Presione fuerte un instante con los tres dedos hasta que pueda sentir una pulsación. Espere un minuto y tome conciencia de la calidad del pulso.

4 Presione algo más hasta que el pulso desaparezca; luego vaya soltando lentamente hasta que vuelva a sentirlo. Espere un minuto en esta posición, y observe si la naturaleza del pulso en el nivel más profundo es diferente en algún aspecto al que tomó primero.

Acaba de sentir la calidad del Qi de la persona.

QUÉ HAY QUE BUSCAR

Profundidad, la velocidad y la intensidad. El pulso es fácil de sentir, y sigue un ritmo suave y regular según la edad, la complejión y el estado de salud. El pulso se hace más lento con la edad y la intensidad depende del sexo: en un hombre vigoroso lo encontrará fuerte; en una mujer joven, débil; en la vejez, no tiene el carácter del hombre desarrollado. El aprendizaje de la palpación requiere tiempo y atención.

Factores del pulso a observar



Profundidad - el pulso puede ser normal, flotante o sumergido

- El pulso normal es fácil de encontrar.
- El pulso flotante se siente fácilmente si se presiona poco, pero se pierde si se presiona mucho. Ello significa que hay más Qi en la parte superior del cuerpo que en la inferior (como en casos de insuficiencia de Yin en los Riñones, que provoca cefaleas, zumbidos y sofocos, o en casos de demasiada energía en los Pulmones, con tos o síntomas de asma.)
- El pulso sumergido es inexistente ante una ligera presión y sólo se detecta al presionar fuerte. Indica una deficiencia de energía Yang, porque no hay suficiente Qi Yang para alcanzar la superficie. (Entre otros trastornos puede haber síntomas como cansancio, prolapso, diarrea, incontinencia o descarga vaginal.)

Velocidad - el pulso puede ser normal, rápido o lento

- El pulso normal sigue un ritmo suave y estable, ni rápido ni lento.
- El pulso rápido es más rápido de lo normal para la edad del paciente. (El pulso debe medirse en situación de descanso. Si la persona ha estado muy activa o angustiada el pulso se acelerará.)
Un pulso rápido es signo de calor, y cuanto más acelerado, más calor hay. Éste último puede ser de naturaleza de exceso o insuficiencia según qué síntomas y signos presente.
- El pulso lento va a un ritmo más lento de lo normal para la edad del paciente. Indica frío, y cuanto más lento es, más frío hay. El frío puede ser de naturaleza de exceso o insuficiencia según qué síntomas y signos presente.

Intensidad - el pulso puede ser normal, fuerte o débil

- El pulso de la muñeca derecha informa sobre todo sobre el Qi, y el de la izquierda sobre la Sangre. Si los estados de exceso o insuficiencia se localizan en un lado preferentemente, los órganos afectados son los siguientes:
Izquierda: Hígado, Corazón, Riñón Yin.
Derecha: Bazo, Estómago, Pulmones, Riñón Yang.
- El pulso es muy fuerte, de calidad agresiva. Suele detectarse con facilidad en ambos niveles y con los tres dedos. Cuanto más fuerte, mayor es el grado de exceso. Un pulso fuerte revela el exceso de una sustancia en el organismo; así, el tratamiento adecuado consiste en localizarlo y eliminarlo.
- El pulso es débil, de calidad relajada. Cuanto más débil, mayor el estado de insuficiencia. Un pulso débil es signo de insuficiencia de una sustancia en el organismo; así, el tratamiento adecuado consiste en determinar el área de debilidad y fortalecerla.

Presión

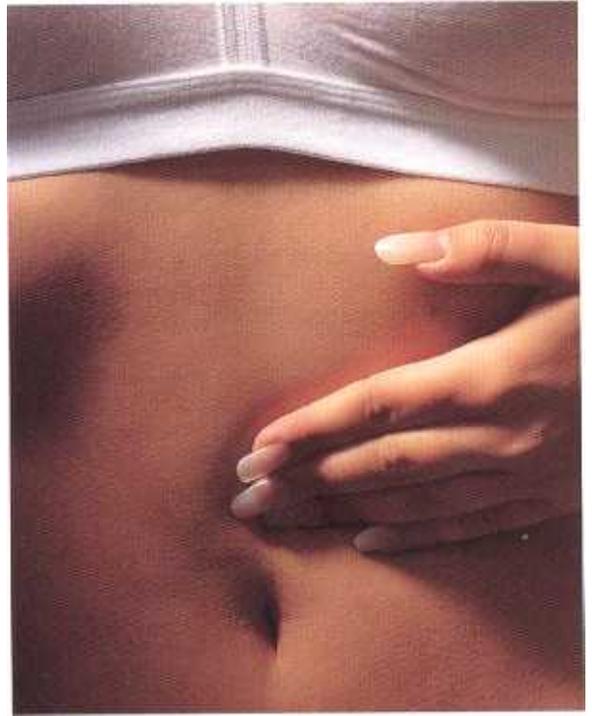
Hay diversas zonas del cuerpo llamadas Mu Xue o puntos de alarma, porque nos avisan de los problemas que sufren los órganos. Si al presionar estos puntos advertimos cierta molestia, querrá decir que ese órgano padece un desajuste.

PRESIONAR ZONAS DE ÓRGANOS

Con los dedos de una o dos manos presione el músculo de 2 a 7 cm. El número de dedos que se deben usar o la cantidad de presión a aplicar dependerá de la zona palpada y del tamaño del paciente. Para las regiones más carnosas en individuos grandes se requerirán más dedos y más presión que en las zonas más huesudas y en personas más delgadas o en niños.

Si percibimos molestias en el Mu Xue presionado, el problema es localizado y habrá que formular preguntas relativas a ese órgano para establecer un diagnóstico.

DERECHA Palpando la zona asociada al estómago se encuentran regiones de dolor en un paciente que se queja de problemas digestivos.



Formas de palpación

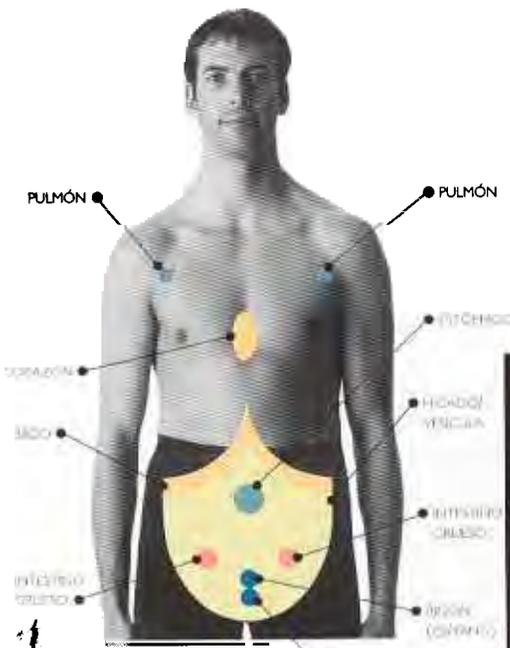
La cuarta de las herramientas chinas, que abarca la presión y el pulso, se describe como "palpación". Un médico puede obtener mucha información, no sólo a través de las zonas de dolor y de los patrones de pulso, sino también de la temperatura corporal y su grado de sequedad o humedad.

Si al palpar percibimos la piel fría, es probable que se padezca un síndrome de frío o una insuficiencia de Yang. Pero si notamos calor, el problema provendrá de un desequilibrio de calor o una insuficiencia de Yin.

Una piel muy seca podría ser resultado de una carencia de Sangre o de líquidos corporales, o tal vez de calor en la Sangre, como sucede con algunas clases de eczema. La piel grasa alerta de la humedad.

Estas señales, con la información recogida al observar, interrogar y escuchar proporcionan un cuadro general del paciente y contribuyen a identificar la enfermedad.

Hemos analizado los métodos de evaluación de la energía corporal y la salud. Para combinarlos consulte la *pág.* 58.



ARRIBA Los puntos de alarma o Mu Xue. Al palparlos se obtiene información sobre los órganos principales.

RIÑÓN
(SANGRE/YIN/
ÚTERO/VEJIGA)

SÍNTESIS

Es esencial observar, interrogar, escuchar y palpar para dar un diagnóstico.

— Éste determinará los órganos afectados y cualquier desajuste.

— La lectura del pulso se ha convertido en un complejo método de alta precisión.

AUTODIAGNÓSTICO

Existen dos razones principales para evaluar la salud: sanar un desajuste o conservar la salud. Cualquiera que sea el motivo, antes de seguir un consejo o adoptar un tratamiento, se debe localizar el problema o el posible problema y saber cuál es. Este cuestionario tan simple puede servir de ayuda.

Cómo usar este cuestionario

Este cuestionario es un medio para reunir la información relevante necesaria para responder a las preguntas que vayan surgiendo a lo largo del libro. Comprobará que a medida que avance tendrá que añadir información nueva y concretar cada vez más las respuestas. Fotocopie el cuestionario varias veces.



Cuestionario de evaluación de la salud

1

¿CUÁL DIRÍA QUE ES SU PRINCIPAL PROBLEMA DE SALUD?

2

¿TIENE UN DIAGNÓSTICO MÉDICO?

3

SI PADECE MÁS DE UN TRASTORNO, RESPONDA PARA CADA ENFERMEDAD.

¿Cuándo detectó del problema?

¿Dónde se localizan los síntomas?

Describalos.

¿Hay algo que empeore los síntomas?

¿Hay algo que mejore los síntomas?

Si lo hay, ¿qué tratamiento ha seguido?

¿Cree que este problema está relacionado con otro tema de salud?

¿De qué forma se interfieren?

4

METABOLISMO DEL AGUA

Describa sus necesidades habituales de agua.

¿Qué cantidad de líquido bebe al día?

¿Prefiere bebidas calientes o frías?

¿Cuántas veces orina durante el día?

¿Cuántas veces orina durante la noche?

¿De qué color? ¿Qué cantidad?

¿Siente molestias o escozor al orinar?

5

ENERGÍA

Describa su estado en general.

¿Cuándo es más consciente del cansancio?

¿Cómo se siente al levantarse por las mañanas?

6

DIGESTIÓN

Describa su apetito

¿Tiene acidez? ¿Qué la provoca?

¿Tiene hinchazón? ¿Qué la provoca?

¿Siente náuseas? ¿Qué las provocan?

¿Alguna intolerancia a alimentos? Especifique cuáles.

¿Tiene ansiedad por la comida? Especifique cuál.

SÍNTESIS

El diagnóstico consta de preguntas para identificar síntomas importantes.

La sed, las preferencias alimenticias y el sueño ayudan a detectar una disfunción.

7 DEPOSICIONES

Sus deposiciones son:

¿Diarias? (nº de veces)

Si no, ¿con qué frecuencia? (Cada ___ días.)

¿Formadas? Descríbalas.

¿Laxas? Descríbalas.

¿Duras? Descríbalas.

¿Alterna periodos de diarrea y estreñimiento?

Hay:

¿dolor?

¿sangre?

¿mucosidades?

¿ventosidades?

¿retortijones?

8 HÁBITOS ALIMENTICIOS

¿Cuántas comidas fuertes hace al día?

¿Pica entre horas?

¿Suele saltarse comidas?

¿Ha seguido con regularidad una dieta adelgazante?
(Especifique cuál.)

¿Tiende a ganar o perder peso con facilidad?

¿Tiene diferentes horarios de comida cada día, o come tarde por la noche?

Describe un desayuno típico.

Describe un almuerzo típico.

Describe una cena típica.

¿Qué suele picar?

¿Necesita apresurarse, trabajar o hacer algo más mientras come?

Anote los alimentos que puedan producirle algún síntoma en concreto y describa el síntoma.

9 DOLOR

¿Siente regularmente algun dolor concreto?
(Especifique dónde.)

Describe el dolor.

¿Se desplaza hacia otra parte del cuerpo?

¿Qué lo provoca?

¿Qué lo calma?

10 GINECOLOGÍA FEMENINA

¿A qué edad tuvo el primer periodo?

¿Cómo era al principio?

¿Cuánto tiempo pasa entre periodos?

Si son irregulares, explique los ciclos más largos y los más cortos.

¿Cuánto suele durarle?

¿Cuál es el día más fuerte?

¿Le duele? ¿Con qué intensidad?

Describe los fluidos y los cambios (fresco, oscuro, coágulos, goteo, poco).

¿Cambios de humor?

Descríbalos. ¿Cuánto tiempo antes del periodo empiezan?

¿Algún síntoma físico premenstrual?

¿Ha estado embarazada?

¿Tiene hijos?

¿Cómo fueron los embarazos y el parto?

¿Qué métodos anticonceptivos ha usado?

Si ha entrado en la fase menopáusica, describa cómo se siente.

11 MENTAL / EMOCIONA

¿Qué palabra o frase usaría para describir sus estados mentales o emocionales?

¿Ha sufrido ansiedad o depresión alguna vez?

¿Suele experimentar alguna emoción incontrolable?

¿Cómo es su memoria y su capacidad de concentración?

¿Tiene dificultades para dormir?

¿Se despierta de noche?

¿Tiene pesadillas?

12 PREGUNTAS GENERALES

¿Es especialmente sensible a algún tiempo o temperatura determinados? Especifique.

¿De pronto siente calor o frío sin razón?

¿Tiene problemas de oído, olfato o visuales?

Descríbalos.

Describe cualquier enfermedad que haya padecido.

¿Alguna enfermedad hereditaria en la familia?

¿Cuál?

Anote las medicinas o complementos que ingiere regularmente.

COMBINAR INFORMACIÓN

Hay un dicho chino que dice: "Un buen médico trata a los sanos, y uno malo sólo a los que están enfermos." La medicina preventiva —que tiene en cuenta nuestras debilidades y desequilibrios— ha sido una pieza clave de la teoría china desde hace 2.000 años.

Cómo hacer un autodiagnóstico

El autodiagnóstico no es sencillo y en estados crónicos o graves es recomendable consultar a un especialista. Para trastornos leves, será suficiente seguir el cuestionario de las págs. 56–57 para identificar la causa del desequilibrio. Naturalmente, esto es sólo el principio. La medicina china tiene en cuenta otros síndromes a parte de la flema, la humedad o el retención de alimentos —aunque estos sean los más comunes en climas templados, húmedos o fríos. Los seis diablos, el viento, el frío, el calor estival, la humedad, la sequedad y el fuego (causas externas de enfermedad) pueden actuar conjuntamente, en forma de humedad-frío o flema-calor. El viento-humedad, por ejemplo, provoca ciertas enfermedades de la piel. El fuego suele extenderse hacia los órganos internos y causa diversas enfermedades que en medicina occidental se clasifican como bronquitis o gastritis crónica. Según la medicina china, la artritis surge de la combinación de viento, frío y humedad. Los síntomas de los enfermos a menudo empeoran con tiempo húmedo o

frío, mientras que a veces —como con viento— los dolores y punzadas se extienden por todo el cuerpo y afectan a las articulaciones. Los factores externos pueden generar enfermedades de vez en cuando, pero si las controlamos, no dejan de ser pequeñas afecciones superficiales. La medicina china cree en la prevención temprana de enfermedades y no espera a que el estado empeore y empiece a afectar al equilibrio del Qi o del Yin-Yang.

Existen otras dolencias originadas por trastornos internos, como la pérdida de ciertas formas de Qi debido al envejecimiento, o el desequilibrio entre los cinco elementos, que origina la hiperactividad de algunos órganos Zang-Fu y la supresión de las funciones de otros. En estos casos, es útil haber identificado ya nuestro tipo corporal, para estar alerta de los problemas potenciales que pueden afectarnos. Si se entiende el propio equilibrio interior, es posible detectar fácilmente las alteraciones y poner remedio antes de que se deterioren más.

ABAJO **Hacer un diagnóstico es como encajar piezas de un puzzle.**

Buscar la solución a un problema

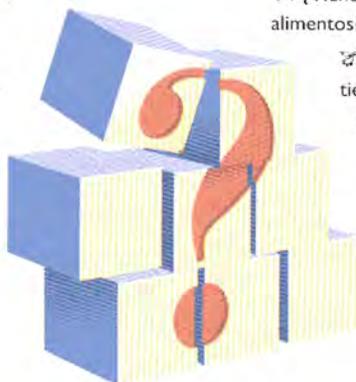
Rellene el cuestionario de la página anterior.

Lea las págs. 14–55. Encontrará la información necesaria en orden lógico. Luego analice su persona según la perspectiva china.

☞ ¿Su constitución es más Yin o más Yang?

☞ ¿Cómo se corresponden sus síntomas con los ocho cuadros clínicos?

☞ ¿Cuáles de los cinco elementos, y órganos asociados, intervienen en su patología?



☞ ¿Tiene síntomas de flema, humedad o retención de alimentos?

☞ Examine la lengua. ¿Qué color y forma tiene? ¿Hay grietas o granos?

☞ Tómese el pulso. ¿Es rápido o lento? ¿Flotante o sumergido? ¿Débil o fuerte? Recuerde que no tiene que reunir todas las características, tal vez no presente ninguna de ellas.

☞ Como ayuda en el procesamiento de la información obtenida, presentamos dos casos prácticos.

OBSERVACIONES

El pulso derecho de Alicia era débil y el izquierdo fuerte. La lengua, ligeramente pálida, estaba hinchada con marcas dentarias a los lados. Capa pegajosa en el centro y granos por debajo de los bordes.



ARRIBA Alicia no muestra síntomas de calor y frío.

¿Aplicación de los ocho cuadros básicos
¿Se deben los síntomas de Alicia al frío o al calor –hay exceso o insuficiencia de alguno de ellos?

Los síntomas no son sólo calor o frío, Yin o Yang. El can-

sancio, que empeora tras la diarrea, sugiere una insuficiencia. El estreñimiento y el síndrome premenstrual (SP) mejoran con el periodo, lo que sugiere exceso. El trastorno es crónico, por lo que se trata de un cuadro interno.

¿Aplicación de los cinco elementos

¿Hay algún elemento en concreto indicado en el caso de Alicia?
La tierra controla la digestión a través del Bazo y el Estómago. Las deposiciones líquidas y la diarrea suelen deberse a una insuficiencia de Qi en el Bazo, corroborada por los síntomas de cansancio, pérdida de memoria y falta de concentración.

La madera ejerce un efecto vital en los periodos y especialmente en el SP. El Hígado se asocia a la madera y con-



IZQUIERDA La carencia de Qi en el Bazo se asocia al elemento tierra.

El caso de Alicia

Paciente: Alicia, 35 años. Auxiliar administrativa.

Historia: Problemas digestivos desde hace seis años. Síndrome de intestinos irritados.

Síntomas: Deposiciones líquidas dos o tres veces al día, acompañadas a menudo de mucosidades; el estrés le causa brotes ocasionales de diarrea, que le provocan cansancio. Estreñimiento una semana antes del periodo –hasta cuatro días sin evacuar; heces secas y dolorosas. Hinchazón abdominal con fuertes retortijones que desaparecen tras la deposición o con el periodo. Síntomas acusados de síndrome premenstrual como cambios de humor e irritabilidad. En los últimos años, la menstruación se ha irregularizado. Cansancio habitual, pérdida de memoria, dificultad de concentración. Se salta comidas o come un bocadillo mientras trabaja delante del ordenador. No desayuna desde hace años.



ARRIBA Alicia notó que un cansancio continuado entorpecía su eficacia en el trabajo.

trola la circulación de Qi en el organismo y la Sangre. Los periodos irregulares, los cambios emocionales y la falta de evacuaciones (estreñimiento que provoca dolores abdominales) indican la incapacidad del Hígado para hacer circular Qi y Sangre correctamente.

La irregularidad de los hábitos alimenticios de Alicia estos años ha debilitado el Qi del Bazo. Consulte el apartado sobre la tierra como periodo transicional (pág. 25) para ver los efectos en la digestión.

¿Detección de flema, humedad o retención de alimentos

¿Hay indicio de flema, humedad o retención de alimentos?
Con frecuencia, las mucosidades en heces son síntoma de flema y humedad. El Bazo es la fuente de flema y humedad del cuerpo. En Alicia, la insuficiencia de Qi en el Bazo permite la formación de humedad.

SÍNTESIS

Con un diagnóstico rutinario se localiza el problema.
Con según qué

estilo de vida, los desequilibrios energéticos se manifiestan de formas inesperadas.



ARRIBA La lengua de Alicia está pálida e hinchada, con marcas dentarias.

Examen lingual

¿Qué nos muestra la lengua?

La palidez e hinchazón indica la insuficiencia de Qi. Las marcas dentarias a los lados señalan el Bazo. La saburra pegajosa corrobora la presencia de humedad y, como se localiza en el centro, indica su ubicación en Ba-

zoo y Estómago. Los granos por debajo de los bordes, en la zona correspondiente al Hígado, prueban el retención de la energía del mismo.



ARRIBA El pulso derecho de Alicia indica una carencia de Qi.

Lectura del pulso

¿Qué indica el pulso?

La debilidad del pulso derecho de Alicia informa de una insuficiencia de Qi digestivo en el Estómago y el Bazo. El pulso fuerte de la muñeca izquierda indica tensión en la Sangre y el Hígado.

Resumen



Si analizamos el estilo de vida estresado de Alicia, comprobamos que su trabajo y obligaciones le afectan la salud. Los malos hábitos alimenticios han perjudicado su Qi digestivo. (Energía básica para una Sangre saludable. El Bazo y el Estómago se encargan de transformar los alimentos en Sangre).

En medicina china se cree que la Sangre domina la salud de la mujer (y el Qi la del hombre). Así, la Sangre es esencial para la fertilidad, el embarazo, la menstruación y la menopausia. Si las fuentes de producción de Sangre (Estómago y Bazo) están en peligro, el Hígado (almacén de

Sangre) se seca y endurece. Cuando esto ocurre, éste es incapaz de controlar la circulación de Qi y pueden aparecer diversos síntomas de exceso. Alicia padece estreñimiento antes de la menstruación (SP), pulso fuerte en la muñeca izquierda, granos bajo los bordes de la lengua y dolor abdominal. Insuficiencia de energía en el Bazo evidente por la diarrea, el cansancio, la incapacidad de concentración y la falta de memoria, así como aumento de peso, pulso débil en la muñeca derecha, y lengua pálida y con marcas dentarias.

El caso de Suzie

Paciente: Suzie, 47 años, ama de casa, dos hijos de 17 y 20 años.

Historia: Experimenta trastornos menopáusicos.

Síntomas: La menstruación de Suzie empezó a retirarse hace dos años. Los periodos intermedios se alargaron e incluso a veces no la tenía. No se preocupó porque pensaba que era propio de su edad hasta que empezó a sentir calores. Le acontecían súbitamente durante el día, y le provocaban calor y sudores. Además, empezó a sentir ansiedad en situaciones que antes no le afectaban e insomnio. Observó también que sus relaciones sexuales eran difíciles a causa de la sequedad vaginal. Su médico le prescribió una terapia de reposición hormonal (TRH), pero decidió no seguirla porque le preocupaban los efectos secundarios.



DERECHA Suzie se caracteriza por su optimismo y seguridad, pero sus síntomas menopáusicos minan sus sentimientos y bienestar.

OBSERVACIONES

Pulso ligeramente acelerado, fuerte, detectable con una ligera presión. Lengua roja, seca, ausencia de saburra.

Aplicación de los ocho cuadros básicos

¿Se deben los síntomas de Suzie al frío o al calor —hay exceso o insuficiencia de alguno de ellos?

Al retirarse la menstruación y habiendo tenido hijos, la insuficiencia en la Sangre es un síntoma habitual. Como la Sangre es una sustancia Yin, es probable que con el tiempo se padezca una insuficiencia de Yin, que deje paso a que la naturaleza caliente del Yang se descontrola y origine calor interno y sequedad. Sus manifestaciones son ojos y vagina secos en algunas mujeres menopáusicas.



ARRIBA Si el Yang se descontrola, hay insuficiencia de Yin.

Aplicación de los cinco elementos

¿Hay algún elemento en concreto indicado en el caso de Suzie?

Las dos manifestaciones principales de energía Yin y Yang en el cuerpo son las fuerzas polares de fuego y agua, que deben estar en armonía para que el agua no apague el fuego y el fuego no perjudique al agua. En Suzie, el elemento agua es débil y el fuego se descontrola. Aplicado a los órganos, nos referimos al órgano agua del Riñón y al fuego del Corazón. Si hay demasiado calor en el Corazón, la mente Shen no descansa, siente angustia y se produce insomnio. El Qi hereditario, almacenado en los Riñones, disminuye gradualmente en el curso de la vida de un individuo. La vida de la mujer se suele dividir en siete espacios de tiempo, y a los 49, el Qi del Riñón está casi agotado, sin contar con la debilidad generalizada del órgano.

ARRIBA El Qi hereditario de Suzie es bajo, y el agua débil.

DERECHA Suzie siente demasiado calor, lo que le provoca trastornos cardíacos asociados al elemento fuego.



Flema, humedad o retención de alimentos

¿Existen indicios de flema, humedad o retención de alimentos?

Ninguno.

Examen lingual

¿Qué nos muestra la lengua?

Una lengua roja informa del calor. Está seca y sin saburra, indi-

cativo de una insuficiencia de Yin.



Lectura del pulso

¿Qué indica el pulso?

Pulso flotante que se detecta fácilmente y desaparece con la presión. Se debe a que el exceso de energía Yang eleva el Qi hasta la superficie, ya que no hay suficiente Yin para sumergirla.

IZQUIERDA El pulso flotante revela dispersión de Qi.



ARRIBA Lengua seca y roja: calor y falta de Yin.

Resumen

Los trastornos menopáusicos de Suzie no son sólo un desequilibrio hormonal, como afirma su médico, sino que están relacionados con la disminución de Qi hereditario y reproductivo. Esta debilidad del Yin se asocia a la del elemento agua, y resulta en un exceso de fuego. La administración de hierbas refrigerantes y humedecedoras solventaría algunos de los síntomas, pero no la causa subyacente del trastorno. La lengua roja define el síndrome de insuficiencia de Yin, muy común en mujeres menopáusicas. Es tratable con fórmulas adecuadas de hierbas tonificantes como He Shou Wu y Shu Di Huang. Las



hierbas refrigerantes (que combaten el fuego) y las que nutren la Sangre y el Yin restablecen la energía del

Riñón y controlan el exceso de Yang.

El fuego está, por supuesto, relacionado con el Corazón, por lo que una actividad excesiva conduciría a trastornos energéticos del Corazón como preocupaciones, irritabilidad e insomnio, que algunas mujeres experimentan durante la menopausia.

SÍNTESIS

Hay que considerar factores internos y externos.

Un diagnóstico preciso debe contemplar el Qi parental y hereditario.

貴

祿

禧

石與身孰親
身與貨孰多
得與上孰

SEGUNDA PARTE

CÓMO AYUDAN LAS HIERBAS

En esta sección empezaremos a estudiar cómo se utiliza la información recogida sobre uno mismo para empezar el autotratamiento. Mediante los procedimientos de diagnóstico explicados en la sección primera tendríamos que ser capaces de determinar qué sistema u órgano del cuerpo está afectado. Esta segunda sección se centrará en el segundo paso, esto es, saber qué síndrome encaja con el cuadro sintomático de cada uno.

念
盈
藥
MOXA ROLLS

基



CÓMO TRATAR LOS ÓRGANOS INDIVIDUALMENTE

Como hemos estudiado en la sección primera, la medicina china tiene otra visión de los órganos internos. Los doce órganos se dividen en pares de órganos Yin o Yang, dos para cada uno de los cinco elementos, diez en total. Se clasifican como sólidos (Zang) o huecos (Fu), y el conjunto se denomina Zang-Fu. Los dos órganos "anexos" son en realidad metáforas de funciones vitales: el San Jiao, que controla la distribución de calor y agua en el cuerpo, y el Pericardio (Xin Bao), envoltura protectora del Corazón.

Funciones de los órganos

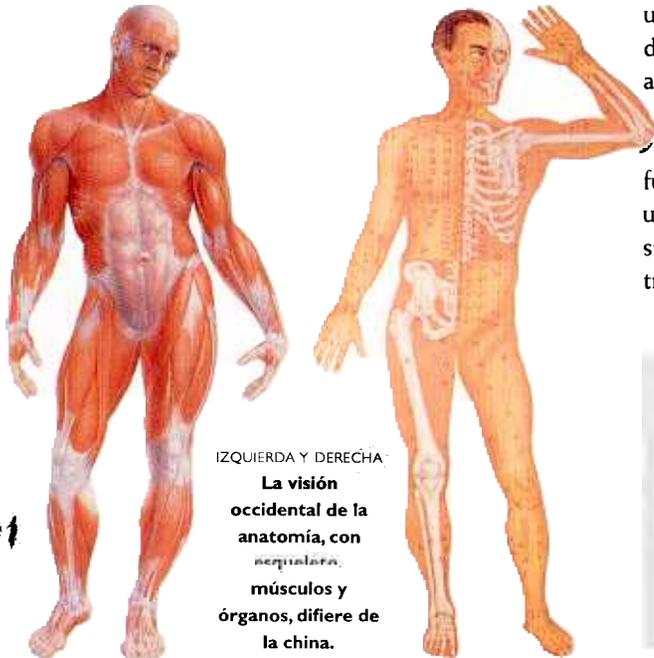
Los órganos Yang (Estómago, Intestinos y Vejiga) son almacenes huecos donde se procesan los líquidos corporales brutos. Los órganos Yin (Hígado, Corazón y Pulmones) son órganos sólidos donde se almacenan líquidos más valiosos.

Cuando se escoge la medicina china como tratamiento es importante tener presente la naturaleza poética de la anatomía china. La visión de los órganos es más funcional que literal, un sistema ideado gracias a la observación atenta del cuerpo, sano y enfermo, durante miles de años.

¿QUÉ ÓRGANOS SON IMPORTANTES?

Observará como algunos de los órganos que en medicina occidental carecen de importancia juegan un papel fundamental en medicina china. Del mismo modo, órganos clasificados como disfuncionales en medicina occidental son objeto de debate en todos los textos tradicionales chinos.

Por ejemplo, la medicina occidental clasifica el bazo como un órgano superfluo, que puede extirparse sin problema (a pesar de que esta idea está cambiando). En cambio, en medicina china el Bazo ocupa un papel central en todas las funciones metabólicas del organismo, y es vital para la salud. Sin embargo, apenas se menciona el apéndice, la tiroides o el páncreas en textos chinos, y son, no cabe duda, órganos importantísimos. La razón es que la función de dichas glándulas y órganos corresponde a uno de los doce órganos. Así, el páncreas pertenece al sistema bazal, la tiroides al renal, etc. Cada sistema trabaja metódicamente dentro de sus límites.



IZQUIERDA Y DERECHA:
La visión occidental de la anatomía, con *separación* músculos y órganos, difiere de la china.

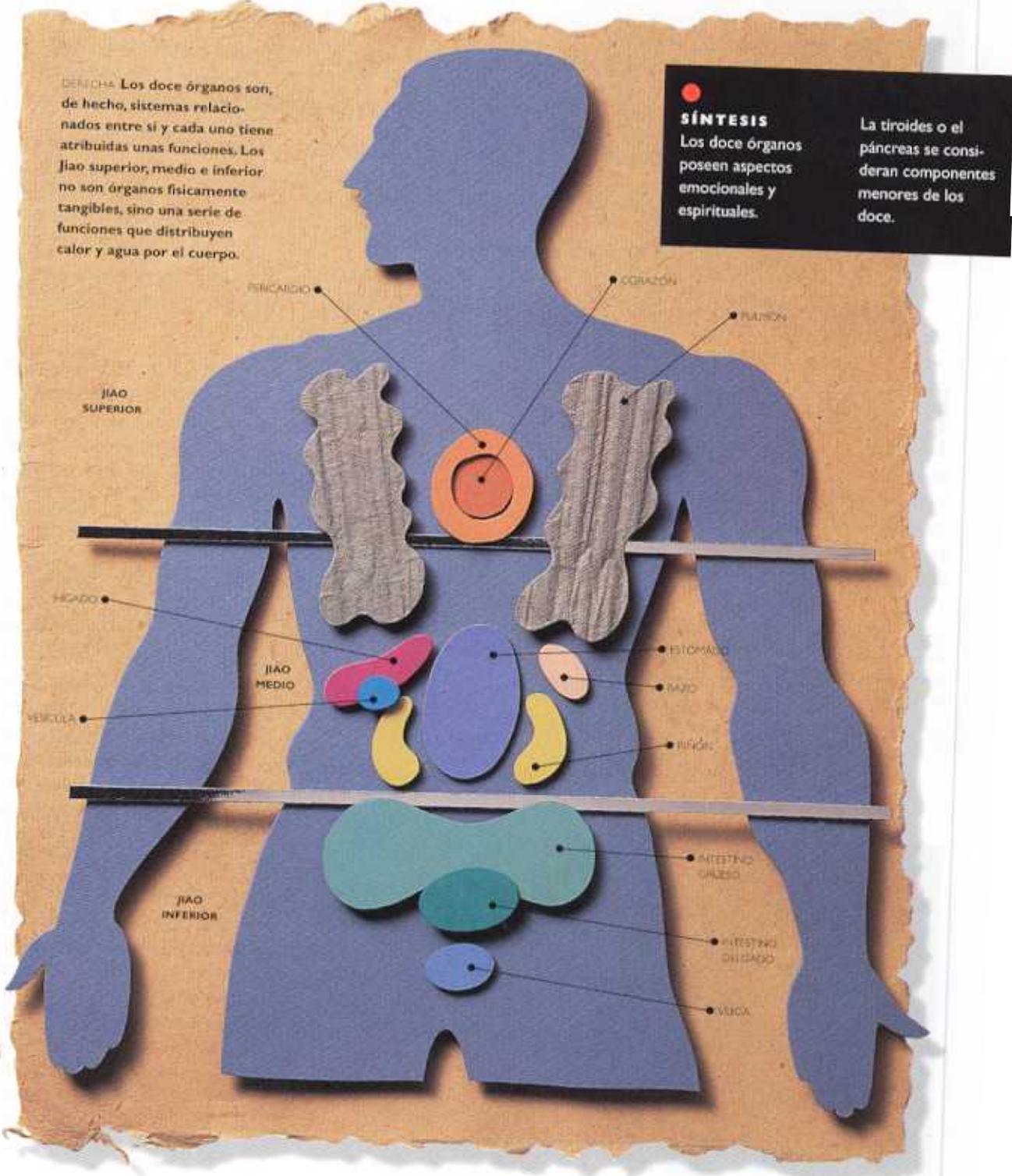
Cómo aprovechar esta sección

Emplee la información que ha ido acumulando y contrastela con los síntomas del sistema corporal que quiere tratar. Así sabrá qué cuadro orgánico interviene y podrá consultar las fórmulas listadas en la sección cuarta.

MENTE Y CUERPO

Los chinos nunca han contemplado la mente y el cuerpo por separado, lo que explica que ellos ya relacionen el estrés emocional con la causa o el agravamiento de síntomas físicos, o una enfermedad con sus respectivos efectos emocionales. En medicina

china, cuando se trata un sistema corporal, órgano o elemento, el tratamiento es eficaz para todas las dimensiones, la física, la emocional y la espiritual. La idea de holisticidad estará presente en todas las secciones dedicadas al tratamiento, y nos ayudará a comprender cómo afecta a nuestra salud.



APARATO DIGESTIVO



ARRIBA **Hígado, Vesícula, Estómago, Bazo e Intestinos** forman el aparato digestivo.

Un aparato digestivo eficaz es esencial para un buen estado de salud. Transforma los alimentos y líquidos que ingerimos en energía Qi y nutrientes de la Sangre. Si digerimos bien, estaremos llenos de energía y mantendremos el organismo en buen funcionamiento. Si enfermamos, la recuperación será más rápida. Si el aparato no funciona del todo bien, entonces se producen desequilibrios en la distribución de Jing, o "esencia" —destilada de los alimentos—, lo que conduce a problemas.

El recorrido de los alimentos

El tracto gastrointestinal es un sistema continuo desde la boca hasta el recto. Los alimentos y líquidos que ingerimos y masticamos con ayuda de los dientes van a parar al Estómago, que se asemeja a un cazo con agua. El Bazo proporciona el calor que calienta el cazo, el Hígado y la Vesícula lo "sazonan" en forma de bilis. La mezcla de comida y líquidos se convierte en sopa, que luego se filtra para separar lo

DERECHA Regularidad, masticar bien y comer lento estimula la digestión.



puro de lo impuro. Lo puro se distribuye al Corazón y a los Pulmones y circula por todo el cuerpo gracias a la respiración. Lo impuro se drena hasta los Intestinos donde aún se absorben algunos nutrientes. Finalmente, el Intestino grueso expulsa los restos en forma de heces. Los principales nutrientes se transforman en sangre, que se almacena en el Corazón y el Hígado.

FORMACIÓN DE HUMEDAD Y FLEMA

La humedad y la flema pueden originarse en cualquier lugar del proceso digestivo si éste falla. Si los alimentos no se mastican correctamente, la comida será demasiado grande para el cazo. Si falta agua o hay demasiada (sequedad o humedad en el Estómago), entonces la comida quedará remojada o se quemará. Si se cocina con poco calor (insuficiencia en el Bazo), la comida no quedará buena. Si no se condimenta la comida o se añaden demasiadas especias (estancamiento del Hígado o calor-humedad en la Vesícula) la digestión será pesada o habrá indigestión. Si no hay un equilibrio de ingredientes, el plato no tendrá el sabor y alimento esperados. No dispondremos de Qi en Pulmones, o de Sangre en el Corazón.

Los depósitos pegajosos se acumularán en el organismo si éste no funciona correctamente. En las zonas media e inferior del cuerpo como Bazo, Estómago, Vejiga e Intestinos este fenómeno se denomina humedad. En la superior, p.ej. en los Pulmones, recibe el nombre de flema (págs. 42-45).

Trastornos del aparato digestivo

INSUFICIENCIA EN BAZO Y ESTÓMAGO

Síntomas: energía baja, deposiciones líquidas o diarrea, poca concentración y razonamiento, apetito irregular y antojos de dulce, sensación de pesadez en músculos y cuerpo, hinchazón y cansancio después de comer, náuseas, aumento de peso, retención de líquidos, indigestión leve.

Lengua: pálida, hinchada y capa húmeda.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción fortalecedora de tierra.

CALOR EN EL ESTÓMAGO

Síntomas: apetito desaforado pero sin aumento de peso, ardor de estómago, hiperactividad, estreñimiento, mucha sed, antojo de picante y estimulantes (que pueden empeorar los síntomas).

Lengua: roja, seca, agrietada y con capa amarilla en el centro.

Pulso: rápido, fuerte.

Hierbas: decocción para nutrir el Estómago.

HUMEDAD EN EL BAZO

Síntomas: confusión y cefaleas inexplicables, razonamiento ambiguo, aumento de peso, dolor muscular y articulario, náuseas frecuentes (posibles vómitos de flema), diarrea con mucosidad, inapetencia, letargia y debilidad, sensación de lleno en el abdomen, mareos ocasionales.

Lengua: pálida, hinchada, con marcas dentarias, capa grasienta.

Pulso: débil o fuerte.

Hierbas: decocción para limpiar el Bazo.

DESAJUSTE EN HÍGADO Y BAZO

Síntomas:

alternancia de diarrea y estreñimiento, ataques de dolor abdominal y vómitos bajo estados de estrés, hinchazón y distensión del estómago, abdomen y costados, cambios emocionales, indigestión y fluctuación del apetito.

Lengua: pálida con insuficiencia en el Bazo, roja o morada si hay estancamiento en el Hígado.

Pulso: Fuerte durante un ataque, débil el resto del tiempo.

Hierbas: decocción de madera y tierra.

A
P
A
R
A
T
O
D
G
E
S
T
V
O



ARRIBA El proceso digestivo es comparable a cocinar; el Estómago es el cazo donde se vierten agua y alimentos para preparar una sopa, que luego se filtra para separar lo puro de lo impuro.



IZQUIERDA La comida rápida carece de alimento y puede causar humedad, además de hinchazón e indigestión.

SÍNTESIS

Regular las comidas es vital para la salud del aparato digestivo.

Una dieta pobre deprime los niveles de energía de los órganos principales y puede producir humedad y flema.

Flema y humedad pueden obstruir la circulación de Qi.

METABOLISMO DEL AGUA



ARRIBA El metabolismo de líquidos se realiza en Pulmones, Estómago, Bazo, Riñones y Vejiga.

El 70 por ciento del cuerpo es agua, al igual que la superficie de la Tierra. Los fluidos son imprescindibles para todas las funciones orgánicas, porque hidratan, nutren y enfrían. En medicina china, el metabolismo del agua en el cuerpo es responsabilidad de los tres sistemas del San Jiao. Cada sistema —superior, medio e inferior— se encarga de una parte del cuerpo y garantiza que la esencia de los alimentos se separe adecuadamente y los fluidos se distribuyan a los tejidos apropiados.

El recorrido de los líquidos

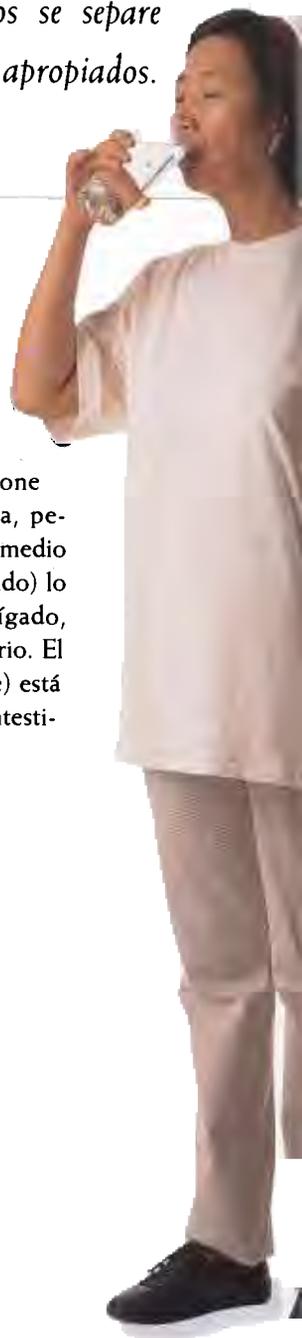
Los líquidos ingresan en el Estómago, donde serán procesados con la ayuda del Bazo. Para que el agua se transforme necesita calor. La energía Yang de los Riñones proporciona calor para todas las funciones de transformación del cuerpo. Los fluidos se filtran para obtener líquidos puros, que ascienden hasta los Pulmones (lo puro), y líquidos residuales, que descienden hasta los Riñones y la Vejiga, a través de la cual lo impuro es expulsado. Los Pulmones distribuyen los líquidos procesados a la piel, donde una parte se expulsa en forma de sudor, y el resto a los Meridianos y órganos.

IZQUIERDA Si los Riñones están fríos, puede que de noche nos levantemos a orinar.



SAN JIAO

Los conductos donde se realizan estos procesos se denominan San Jiao. Es un modo de dividir el cuerpo en tres zonas de transformación de líquidos. El Jiao superior (descrito como las nubes) se compone de Pulmones, Corazón, cabeza, pecho, diafragma y brazos. El Jiao medio (conocido como caldero hirviendo) lo forman Estómago, Bazo, Hígado, Vesícula, epigastrio e hipocondrio. El Jiao inferior (o dique de drenaje) está formado por Riñones, Vejiga, Intestinos, útero, piernas y genitales.



SÍNTESIS

Los líquidos se procesan en un complejo sistema de vías a lo largo de los tres niveles de San Jiao.

Los líquidos en el Estómago se dividen entre sustancias puras, que van a los Pulmones, e impuras, que se excretan.



ARRIBA El Jiao medio –que comprende Estómago, Bazo, Hígado y Vesícula– es como un caldero hirviendo, de donde lo puro asciende al Jiao superior, y lo impuro se excreta a través del Jiao inferior.

IZQUIERDA
Los líquidos que ingerimos se procesan en el Estómago.

J

Trastornos del metabolismo del agua

JIAO INFERIOR

FRÍO EN LOS RIÑONES

A **Síntomas:** orina frecuente, clara y abundante, necesidad de orinar por la noche, dolor lumbar crónico, sensación de frío, retención de líquidos en la parte inferior del cuerpo, tez pálida.

O

Lengua: pálida, hinchada, saburra blanca.

Pulso: débil, sumergido.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón.

M

CALOR EN LOS RIÑONES

Síntomas: orina oscura y escasa, dolor lumbar leve, sensación de calor y sudor, sed, mejillas coloradas.

E

Lengua: roja, seca, con ronchas sin piel.

Pulso: rápido, débil, superficial.

D

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón.

FRÍO-HUMEDAD EN LA VEJIGA

Síntomas: ganas urgentes y frecuentes de orinar, sensación de presión y pesadez en la Vejiga, dificultad al orinar, orina pálida y turbia.

O

Lengua: saburra blanca al final de la lengua.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para drenar la Vejiga.

CALOR-HUMEDAD EN LA VEJIGA

Síntomas: ganas urgentes y frecuentes de orinar, orina dolorosa o despreciable, oscura y turbia, tal vez acompañada de sangre, fiebre (en casos graves).

Lengua: saburra amarilla al final de la lengua.

Pulso: rápido, fuerte.

Hierbas: decocción para limpiar la Vejiga.

JIAO MEDIO

INSUFICIENCIA EN EL BAZO

Síntomas: hinchazón del abdomen, pechos hinchados, náuseas o inapetencia, diarrea, cansancio.

Lengua: pálida, hinchada.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para limpiar el Bazo.

JIAO SUPERIOR

INSUFICIENCIA EN EL PULMÓN

Síntomas: falta de aire al respirar, muchos constipados, mucosidades, pecho cargado, tos, estornudos o resuello, sensación de frío, manos o cara hinchadas, tez pálida.

Lengua: pálida.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción fortalecedora de tierra y metales.

CORAZÓN Y RESPIRACIÓN



ARRIBA **El Corazón y los Pulmones** se encargan de la circulación de Qi y Sangre en el cuerpo.

Hay dos órganos principales en el Jiao Superior: el Corazón y los Pulmones, coordinados para controlar la respiración y la circulación de Qi y Sangre en el cuerpo. El Corazón ejerce una acción específica en la Sangre, y los Pulmones en el Qi. Ambos tienen un movimiento rítmico propio que se encarga de propulsar el Qi y la Sangre a lo largo del cuerpo, en especial a través del sistema de meridianos o canales.

Protección



ARRIBA **El Shen Corazón, o Mente-Espíritu,** es como un emperador rodeado de sus cortesanos. Aunque de hecho protegen al emperador del mundo exterior, algunos conspiran en su contra. Estas influencias negativas pueden debilitar el Shen Corazón.

Los Pulmones equivalen en muchos aspectos a lo que en Occidente se conoce como sistema inmunológico. Son un órgano Yin, metal, por lo que tienen propiedades defensivas. También hacen circular el Qi Wei (Qi defensivo) hasta la capa externa del músculo y abren y cierran los poros cutáneos regulando la capacidad del cuerpo de protegerse de la invasión externa de agentes patógenos. Controlan, además, la nariz —se puede detectar la debilidad energética de un Pulmón en individuos que reaccionan a alérgenos transportados por el aire como el polen.

EL ESPÍRITU

El Corazón es el emperador, rodeado de sus once órganos o cortesanos. Esta supremacía concede al Corazón el honor de albergar el Shen (Espíritu-Mente).

Se dice que el Shen es la conciencia —el espíritu, si se prefiere. El Shen nos convierte en personas individuales. Pero, como todo emperador, el Shen debe protegerse del mundo exterior y es susceptible a influencias negativas. Es fácil dañarlo con un shock, una presión emocional o un exceso de estimulantes.

Cuando esto sucede, éste pierde su calma habitual y puede causar insomnio, ansiedad, conductas imprevisibles y nerviosismo. Nos centraremos en esta cuestión en la sección relativa a asuntos emocionales.

ARRIBA Una buena salud pulmonar permite practicar deportes aeróbicos como jogging o tenis.



DERECHA Los trastornos del Jiao superior pueden provocar una falta de aire, que dificultaría un ejercicio eficaz.



Trastornos del Jiao superior

INSUFICIENCIA EN EL PULMÓN

Síntomas: falta de aire, facilidad para resfriarse, pecho cargado, tos, estornudos o resuello, sensación de frío, tez pálida, sudores espontáneos, manos frías, cansancio.

Lengua: pálida.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción fortalecedora de tierra y metales.

FLEMA-HUMEDAD EN EL PULMÓN

Síntomas: tos con abundante flema, congestión nasal, pecho cargado, falta de aire.

Lengua: saburra gruesa y blanca o gris.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para limpiar el Bazo o para secar el Pulmón.

CALOR-HUMEDAD EN EL PULMÓN

Síntomas: tos con abundante flema pegajosa y amarillo-verdosa, descargas nasales coloreadas o con sangre, pecho cargado, falta de aire, resuello.

Lengua: saburra gruesa, grasa y amarilla.

Pulso: rápido y fuerte.

Hierbas: decocción para limpiar el Pulmón.

SEQUEDAD Y CALOR EN EL PULMÓN

Síntomas: tos seca, falta de aire, resuello, flema gruesa y pegajosa en el pecho (quizás con sangre), sed, piel seca, sarpullido rojo, mejillas coloradas, estreñimiento seco.

Lengua: seca, roja, delgada, agrietada en la zona del pulmón. Puede tener una capa delgada y amarilla.

Pulso: rápido y fuerte.

Hierbas: decocción para nutrir el Corazón.

INSUFICIENCIA EN EL CORAZÓN

Síntomas: palpitaciones, cansancio, falta de aire tras un esfuerzo, tez pálida y amarillenta, insomnio, sueños excesivos, ansiedad.

Lengua: pálida, delgada, con una grieta en la punta.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir el Corazón.

CALOR EN EL CORAZÓN

Síntomas: palpitaciones, agitación, ansiedad, insomnio, tez roja o mejillas coloradas, orina oscura, sed, úlcera bucal o lingual.

Lengua: punta roja, posiblemente con una grieta en el centro que se extiende hasta la punta.

Pulso: débil o fuerte según la gravedad, rápido.

Hierbas: decocción para nutrir y calmar el Corazón.

SÍNTESIS

Corazón y Pulmones facilitan la circulación de Qi y Sangre.

El Corazón controla los otros órganos.

El Shen (Mente-Espíritu) reside en el Corazón; estorbarlo causa ansiedad y conductas imprevisibles.

PIEL, CABELLO Y UÑAS

Como aspectos externos del cuerpo, el estado de la piel, el cabello y las uñas depende de los nutrientes que reciban de la Sangre. Se dice que surgen de un "exceso" de Sangre. Así pues, se puede adivinar la riqueza de nuestra Sangre observando el estado de estos tejidos. Asimismo, están vinculados al modelo de los cinco elementos y pueden ser significativos del equilibrio de sus órganos Zang asociados. Algunos médicos chinos pueden establecer un diagnóstico observando estos tejidos externos.



ARRIBA Los Riñones y el Hígado afectan a la piel, el cabello y las uñas

Mantenimiento

SÍNTESIS

El estado de la piel, el cabello y las uñas refleja el de Riñones e Hígado.

Estos órganos están vinculados a la Sangre; así, se pueden emplear hierbas que la nutran y refrigeren.

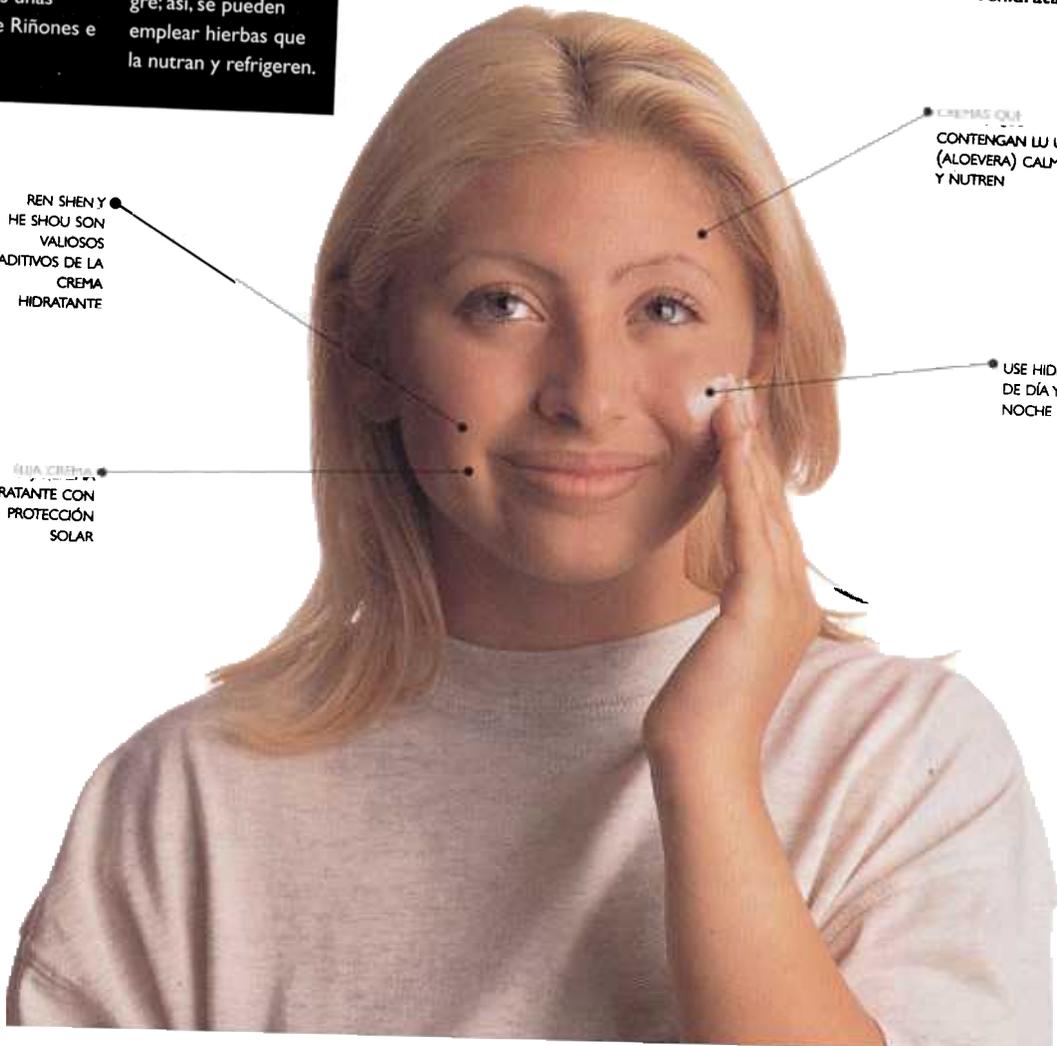
ABAJO Usar cremas hidratantes y beber mucha agua contribuye a rehidratar la piel seca.

REN SHEN Y HE SHOU SON VALIOSOS ADITIVOS DE LA CREMA HIDRATANTE

UNA CREMA HIDRATANTE CON PROTECCIÓN SOLAR

CREMAS QUE CONTENGAN LU UHI (ALOEVERA) CALMAN Y NUTREN

USE HIDRATANTE DE DÍA Y DE NOCHE



DERECHA El envejecimiento de la piel es inevitable, deja de ser suave y delicada para tener arrugas y "carácter". Pero, en cierto modo, si la cuidamos podemos mejorar su aspecto.



La piel se asocia al metal (es el tercer Pulmón) y a la Sangre Yin. La insuficiencia o sequedad, ya sea de energía del metal o de Sangre, puede dar lugar a una piel áspera, agrietada o arrugada.

El cabello es el reflejo directo de la energía del Riñón, una ramificación de la esencia del mismo, junto con otros tejidos tales como el tuétano.

Las uñas se ven como una prolongación de los tendones, y se relacionan con la Sangre del Hígado. El hecho de fortalecer la Sangre es beneficioso para los tejidos, pero hay que prestar una atención especial al órgano afectado.

Trastornos en la piel, el cabello o las uñas

SEQUEDAD GENERALIZADA DE PIEL, CABELLO Y UÑAS

Síntomas: piel seca, áspera y agrietada, erupciones secas y que producen picor, uñas desconchadas o rotas. Cabello seco o de mala calidad.

Lengua: pálida, seca.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

PIEL SECA E IRRITADA

Síntomas: piel que está más que seca; tendencia a estar muy seca, escamada o con ronchas irritadas que dan picor.

Lengua: puede estar roja.

Pulso: variable.

Hierbas: decocción para nutrir y refrescar la Sangre. (No usar en caso de llagas o supuración.)

GRANOS Y ERUPCIONES CUTÁNEAS HÚMEDAS QUE SUPURAN

Síntomas: cuando las toxinas se acumulan en el cuerpo, una de las vías de expulsión es la piel. Así se explican los granos de pus o las ronchas que supuran un suero amarillo o transparente. Le recomendamos que use la siguiente fórmula o siga el programa de desintoxicación de las págs. 94–95. Las plantas desintoxicantes son difíciles de digerir, por lo que aconsejamos no tomar este preparado indiscriminadamente ni durante un tiempo superior a un mes.

Lengua: quizás presenta una saburra grasa y gruesa.

Pulso: variable.

Hierbas: decocción para eliminar las toxinas de la piel.

CABELLO SECO

Síntomas: cabello fino, frágil, seco y canoso prematuramente.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

UÑAS SECAS

Síntomas: uñas finas, rotas, desconchadas y frágiles.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

HIDRATACIÓN

Es imprescindible mantener el contenido de agua de la Sangre si se sufre sequedad. Consuma abundante agua y té de hierbas, y evite líquidos deshidratantes como el alcohol, el té y el café.

FÓRMULAS EXTERNAS

Existen numerosas fórmulas para aplicar en piel y cabello. Consúltelas en la sección cuarta.

DOLOR Y RIGIDEZ



ARRIBA El dolor aumenta hasta crear una saturación de leña. Las punzadas pueden provocar un dolor paralizante.

El dolor es probablemente la única queja y la más habitual que comparte la gente en todo el mundo. Aunque su origen puede ser variado, en medicina china se afirma que siempre aparece como resultado de un bloqueo de Qi y Sangre en los meridianos, que produce estancamiento. En consecuencia, es posible tratar el dolor mediante la estimulación y la regulación del flujo de Qi y Sangre.

Clases de dolor físico

La medicina china identifica diversas clases de dolor que alertan al médico de los trastornos internos. Un dolor dilatado suele ser el efecto de un estancamiento del Qi, mientras que el ardor se origina debido al calor o al fuego Yang, que genera una insuficiencia de Yin. Un dolor generalizado señala un desequilibrio del Qi y de la Sangre. Preguntar acerca del tipo de dolor constituye una parte importante del diagnóstico chino. Las plantas recomendadas dependerán de la zona afectada y de la naturaleza del dolor. La lengua y el pulso serán también distintos según el tipo corporal del paciente.



DERECHA Hay distintos tipos de dolor que afectan a distintas zonas del cuerpo.

SÍNTESIS

Una descripción precisa de las características o de la clase de dolor ayuda a conocer el origen.

El dolor suele asociarse al estancamiento de Qi y Sangre y puede aliviarse mejorando el flujo de ambos.

Tipos de dolor corporal

PESADO Y RÍGIDO

Síntomas: dolor general y molesto que empeora con el tiempo húmedo y por la mañana. Mejora con el movimiento y con la aplicación de calor o tras una ducha caliente. Puede ser fuerte y tirante.

Indicaciones: frío-humedad en los Meridianos.

Localización: articulaciones, espalda y cuello.

Hierbas: decocción para caldear los meridianos.

GENERALIZADO

Síntomas: dolor generalizado, que no es punzante. Empeora con el cansancio y el hambre, mejora después de haber descansado y comido, y también con masaje y presión.

Indicaciones: dolor causado por insuficiencia de Qi o Sangre.

Localización: general.

Hierbas: decocción para fortalecer los meridianos.

DOLOR CORTANTE

Síntomas: dolor fuerte y localizado, quizás sensible al tacto. Nada parece aliviarlo.

Indicaciones: estancamiento de Qi y Sangre.

Localización: articulaciones, músculos, cabeza y extremidades.

Hierbas: decocción para regular la Sangre modificada (añadir Ji Xue Teng y Yan Hu Suo).

PUNZANTE

Síntomas: sensación de lleno con una presión del interior hacia fuera. El grado de dolor depende de la gravedad del estado, y puede oscilar de leve a agudo.

Indicaciones: estancamiento de Qi.

Localización: cabeza, costados y abdomen.

Hierbas: para la cabeza usar la decocción para liberar el Hígado modificada (ver Cefaleas); para los costados o el abdomen, la decocción armonizadora de madera y tierra.

ADORMECIDO O ENTUMECIDO

Síntomas: ambos causados por la falta de riego sanguíneo, pero por dos motivos distintos. El adormecimiento se debe a una insuficiencia de la Sangre y una falta de alimentación en esa zona, y puede provocar calambres. El entumecimiento tiene lugar cuando el meridiano está obstruido y el Qi no fluye hasta las extremidades.

Localización: extremidades.

Hierbas: para la insuficiencia de Sangre, usar la decocción para nutrir la Sangre modificada (añadir Ji Xue Teng, e incrementar 1/2 la dosis de Bai Shao). Para meridianos obstruidos, usar la decocción para fortalecer los meridianos.

INFLAMACIÓN

Síntomas: inflamación localizada de articulaciones con rojeces y dolor, a menudo acompañada de síntomas sistémicos como cambios en el recuento globular o fiebre. Empeora con el consumo de estimulantes y alcohol.

Indicaciones: calor, insuficiencia de Yin.

Localización: articulaciones, habitualmente los dedos.

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón modificada (añadir Dan Shen).

DOLOR REFERIDO

Síntomas: posible dolor en todo el meridiano, en la zona bloqueada o a poca distancia del lugar afectado. En los tres casos, el meridiano a tratar se puede aislar casando la vía de dolor con uno de los meridianos del diagrama mostrado en la pág. 17.

Localización: cualquiera de los doce canales, comúnmente los Yang.

Hierbas: decocciones para fortalecer y caldear los meridianos.

HINCHAZÓN

La hinchazón es el efecto de un estancamiento localizado, debido a frío o calor. Si la piel está hinchada, no está roja, ni caliente, ésta se debe al frío o humedad. Si la inflamación es notable, roja y hay sensación de calor en esa zona, la causa es atribuible al calor. Es trascendental diferenciarlos porque se aplica calor a las afecciones originadas por frío, y viceversa.

Cefaleas

Anualmente, se gastan miles de millones de libras en fármacos para el dolor de cabeza, aunque la mayoría los podemos aliviar con métodos naturales. La dieta también desempeña un papel central en la prevención de cefaleas, e incluso a veces es necesario suprimir algún alimento para eliminarlas. En el análisis del tipo de cefalea, habrá que tener en cuenta dos aspectos: la localización y el dolor.

MASAJE

Aplicar un masaje en los puntos de acupuntura de la cabeza, el cuello y la cara puede aliviar el dolor de cabeza. No es necesario saber dónde se encuentran, aunque si le interesa puede adquirir una lámina explicativa en herboristerías chinas. ¡Si duele, haga un masaje! Cuando la cefalea es habitual, sabrá también hacia dónde se desplaza. Localice esas zonas con las yemas de los dedos y presione con fuerza hasta que consiga una leve sensación de dolor. Aplique allí un masaje con pequeños movimientos circulares hasta que el dolor desaparezca. Repita este procedimiento en todas las zonas doloridas.

PRECAUCIÓN

Si de pronto empieza a sentir dolores de cabeza consulte a su médico; pueden deberse a un aumento de la presión sanguínea o a otros trastornos.

Es recomendable emplear un bálsamo de tigre para el masaje de sienes, frente y cuello. Pero sea cauto, la mayoría de bálsamos contienen mentol y pueden irritar pieles sensibles. El bálsamo de tigre no está elaborado con partes de tigre.

DERECHA Los individuos con cefaleas habituales son presa de diversas clases de dolor, desde molestias insignificantes a otras que producen una incapacidad total.



DERECHA: Evite el alcohol, los productos lácteos, los cítricos, el chocolate y la cafeína si sufre migrañas.



SÍNTESIS

Muchas cefaleas se deben a la dieta —especialmente a sustancias como la cafeína o el alcohol.

Haciendo un masaje en un punto de acupuntura clave o allí donde duele se puede aliviar.



DOLOR GENERALIZADO

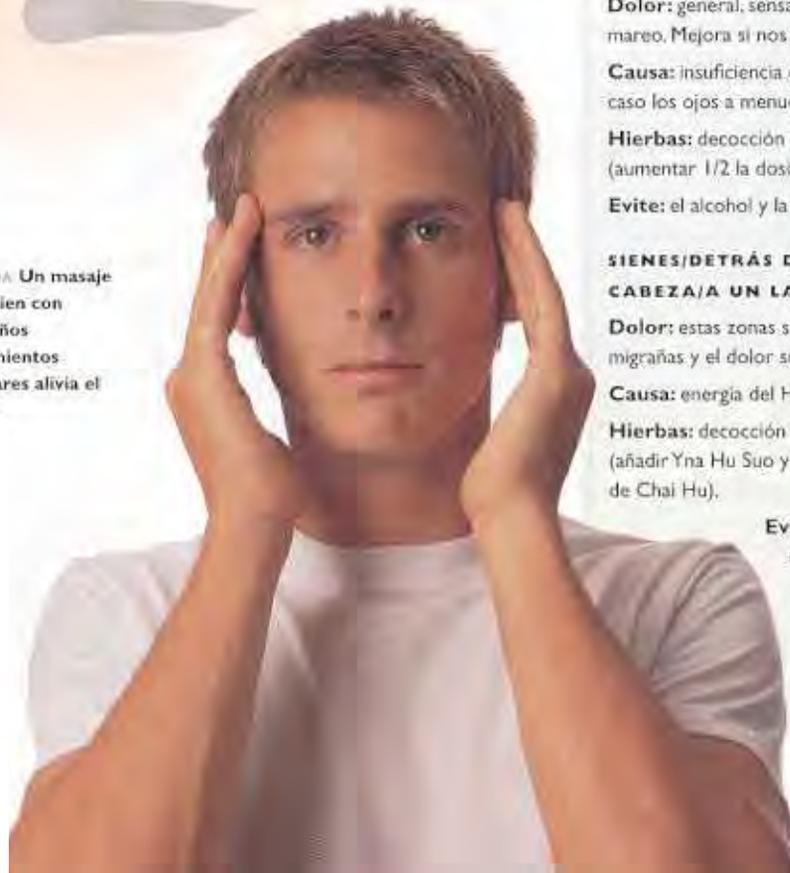


DOLOR PUNZANTE



DOLOR GENERAL, PESADO Y MOLESTO

DERECHA Un masaje en la sien con pequeños movimientos circulares alivia el dolor.



Clases de cefalea

FRENTE

Esta zona suele estar controlada por los meridianos del Estómago y el Intestino Grueso.

Dolor: general, o pesado.

Causa: insuficiencia de Qi (el dolor surge por cansancio o falta de alimento), Humedad (el dolor será más fuerte por la mañana, afectará la concentración y creará estados de confusión). En la práctica, los dos síntomas suelen combinarse.

Hierbas: decocción para limpiar el Bazo modificada (elimine Lian Zi y Yi Zhi Ren y añada Ju Hua y Yan Hu Suo).

Evite: irregularidad de las comidas y descanso insuficiente (origen de la insuficiencia de Qi); productos lácteos, pan, levadura y azúcar (que causan humedad).

BASE DEL CRÁNEO

Dolor: general que empeora si existe cansancio o es prolongado.

Causa: dolor crónico (duradero) en la zona posterior de la cabeza debido a una insuficiencia de sangre en el Hígado y los Riñones. Un dolor agudo (y repentino) en esta zona lo puede provocar a menudo un resfriado o gripe, si siente rigidez o torticolis.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón modificada (aumentar 1/2 la dosis de Chuan Xiong).

Evite: el alcohol y la cafeína.

PARTE SUPERIOR DE LA CABEZA

Dolor: general, sensación de vacío acompañada quizás de mareo. Mejora si nos estiramos.

Causa: insuficiencia de la sangre en el Hígado, en cuyo caso los ojos a menudo estarán secos o con arenilla.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre modificada (aumentar 1/2 la dosis de Gou Qi Zi).

Evite: el alcohol y la cafeína.

SIENES/DETRÁS DE LOS OJOS/LADOS DE LA CABEZA/A UN LADO

Dolor: estas zonas se asocian frecuentemente con migrañas y el dolor suele ser punzante.

Causa: energía del Hígado que asciende a la cabeza.

Hierbas: decocción para liberar el Hígado modificada (añadir Yna Hu Suo y Mu Dan Pi, reducir a la mitad la dosis de Chai Hu).

Evite: potenciadores de migraña como el alcohol, los productos lácteos, la cafeína, los cítricos y el chocolate. Como el estrés también la favorece, las técnicas de relajación y meditación son beneficiosas.

ALERGIAS

敏感

ARRIBA Uno de los caracteres chinos para indicar un síndrome alérgico.

El número de personas aquejadas de alergias se ha multiplicado en los últimos diez años. Algunas alergias son conocidas, como el asma o la polinosis. Otras, son fenómenos nuevos que han dividido la opinión de los médicos en cuanto a su origen físico o psicosomático (psíquico). Entre este segundo grupo se encuentran intolerancias extremas a alimentos, candidiasis (crecimiento fúngico desmesurado) y sensibilidad a productos químicos.

Vencer el problema

La medicina convencional ha avanzado lentamente a la hora de encontrar remedios y muchos se han visto forzados a aceptar terapias no convencionales para aliviar el dolor.

Muchas de las reacciones alérgicas responden a una respuesta del sistema inmunológico ante el estrés, al igual que la polinosis al polen. También suelen estar implicadas en el trastorno moderno de los síndromes de fatiga crónica inmunodeficientes (SFCI).

La mayoría conviven con su problema evitando los alérgenos, pero muchos otros son demasiado sensibles para poder esquivar la reacción y tienen que alterar su estilo de vida de una forma drástica para sobrevivir.

ASALTO AL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Existen varias razones que explican este brote inesperado de alergias (hasta hace poco, incluso el asma se consideraba inusual). Una de ellas es el aumento de la cantidad de toxinas en el aire a causa de la contaminación, los fertilizantes químicos, los productos del hogar y el agua contaminada. Otras, el recurso habitual a antibióticos, que deprimen el sistema inmunológico, y las dietas desequilibradas.

Es interesante como en medicina china no se mencionan las alergias. El sistema inmunológico no se

entiende como un concepto aislado, sino como un conjunto de sistemas que realizan distintas funciones. Varios términos chinos expresan esta idea de reacción inmune, términos que a menudo se repiten en alérgias e intolerancias.

Tipos de alergia e intolerancias

- ↪ Asma
- ↪ Artritis reumática
- ↪ Polinosis
- ↪ Intolerancia a alimentos
- ↪ Candidiasis crónica
- ↪ Intolerancia múltiple a productos químicos
- ↪ Ácaros del polvo, polvo, animales, contaminación

ABAJO Es difícil escapar de los alérgenos —están por todas partes.



POLEN



ÁCAROS DEL POLVO



PERFUME



SÍNTESIS

Las alergias provienen de un desequilibrio interno o de males externos, que pueden reflejar insuficiencia de Qi o Sangre.

El tratamiento que estimula el sistema inmunológico refuerza el Wei Qi.

Conceptos chinos de alergias

Mientras que en medicina china apenas se registran las alergias que tanto preocupan en Occidente, los síntomas asociados a las mismas se definen en términos clásicos: ataque de diversos males, un desequilibrio de líquidos que produce humedad o flema, o algún tipo de debilidad (insuficiencia) de los órganos afectados.

VIENTO

Es uno de los males externos. Su símbolo chino es un insecto arrastrado por el aire. El viento expresa el concepto de algo malévolos que se introduce en el cuerpo por la boca o la nariz. Puede quedar retenido en el organismo y provocar reacciones desproporcionadas.

HUMEDAD Y FLEMA

La humedad se vincula a las micóticas, que establecen un lugar de cría de hongos como el *Candida Albicans*.

La flema suele intervenir en la mayoría de alergias respiratorias y nasales.

VENENO

Las toxinas se pueden acumular o se generan en el cuerpo, y su hacinamiento hará que el sistema inmunológico reaccione al trabajo adicional, lo que causará inflamación o mucosidad.

INSUFICIENCIA

Una insuficiencia de Qi, sangre o del funcionamiento de los órganos suele combinarse casi siempre con la presencia de algo más, y eso dificulta mucho el tratamiento de la alergia. En la mayoría de casos, no basta con eliminar la sustancia enemiga: a menos que la insuficiencia también se rectifique, el individuo seguirá siendo intolerante a la sustancia y desarrollará reacciones nuevas.

EL PROGRAMA CHINO DE TRES FASES

En medicina china, mente y cuerpo son inseparables. Por tanto, si algo afecta al cuerpo también afectará a la mente, y viceversa. Así, para tratar una alergia se suele seguir un programa de tres pasos.



Identifique y elimine las sustancias patógenas.



2 Elimine la elaboración de la sustancia del cuerpo.

3 Identifique y corrija la insuficiencia que hace que la reacción se manifieste.

Dicho enfoque consiste en un proceso complejo que, en realidad, requiere la ayuda de un especialista cualificado en medicina china, pero aquí les presentamos un plan muy sencillo que usted mismo puede probar.

Elimine las sustancias patógenas de su vida. Las que originan reacciones alérgicas son los productos lácteos, la levadura, el pan, el azúcar, los cítricos y las frutas tropicales, los conservantes químicos, colorantes y aromatizantes, el café y el alcohol.

Purgue el cuerpo de toxinas siguiendo las directrices indicadas en las págs. 94-95.

Fortalezca el cuerpo: coma con regularidad, duerma un mínimo de ocho horas y practique ejercicio o medite para contrarrestar el estrés.



ANIMALES DOMÉSTICOS Y DEMÁS



CONTAMINACIÓN

LA SALUD DE LA MUJER



ARriba La medicina china divide la vida de la mujer en tres etapas: pubertad, fertilidad y menopausia.

La anatomía y fisiología femeninas son mucho más complejas que las masculinas. Existen funciones específicas que la mujer debe afrontar en la vida: la menstruación, el embarazo y la menopausia. Es necesario recordar que ninguna de ellas es una enfermedad. Las tres son procesos fisiológicos normales, que la mayoría de mujeres superarán sin problemas. El elemento que comparten es la concepción china de la Sangre, fundamento del proverbio "La sangre domina la vida de la mujer".



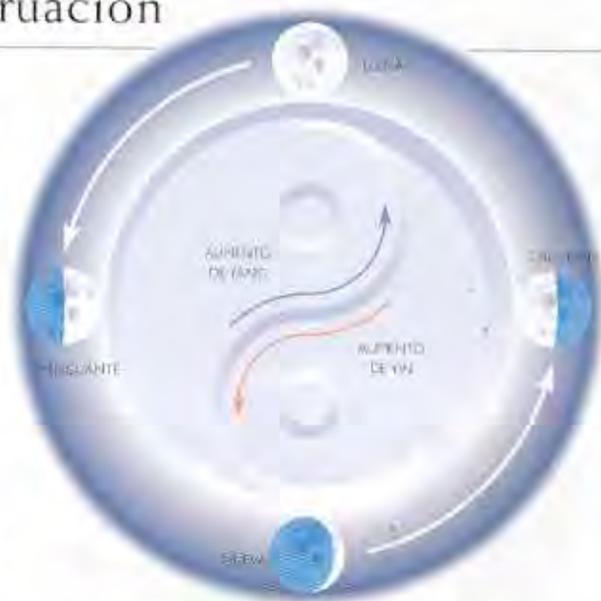
ARriba Según la medicina china, la menstruación no debería causar dolor ni cambios emocionales.

Menstruación

El enfoque que los chinos tienen de los trastornos menstruales yace en comparaciones con el periodo "regular". Éste debería aparecer alrededor de los doce o catorce años, cada 28 días y durar unos cinco días. El flujo debería ser moderado, ni escaso ni exagerado, y fresco, sin coágulos. Además, no tendría que doler ni que causar oscilaciones drásticas del estado de humor.

Quizá esto sorprenda a mujeres cuyos médicos les han dicho que los problemas que padecen en sus periodos son "normales" —de hecho, tendrían que describirse como "trastornos más frecuentes".

Si los tratamos desde un principio, nos será más fácil evitar trastornos de salud más problemáticos en el futuro. La naturaleza de los periodos es una buena radiografía de nuestro estado de salud en general, y puede usarse para corregir posibles desequilibrios antes de que sucedan.



ARriba Yin y Yang aumentan y decrecen con el ciclo lunar.

Trastornos menstruales

PERIODOS IRREGULARES

Síntomas: un ciclo que oscila entre una semana más o una menos del tiempo normal de cuatro semanas.

Causa: insuficiencia en Riñón o Hígado.

Lengua: pálida.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

PERIODOS DOLOROSOS

Síntomas: dolor antes y durante el periodo.

Causa: estasis de Qi y sangre.

Lengua: variable.

Pulso: fuerte si hay dolor.

Hierbas: decocción para regular la Sangre.

AUSENCIA DE PERIODOS

En periodos que empiezan más tarde de lo que sería el ciclo normal

Síntomas: periodos cada vez más cortos que luego se paran.

Causa: insuficiencia de la sangre.

Lengua: pálida.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

Síntomas: Periodos dolorosos, con coágulos, y que luego se paran.

Causa: estancamiento de la sangre.

Lengua: variable.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para regular la Sangre.

En periodos que no se manifiestan

Síntomas: periodos que a los quince años aún no se han manifestado.

Causa: insuficiencia del Riñón.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón.

SÍNDROME PREMENSTRUAL (SP)

Síntomas: cambios de humor, irritabilidad, depresión, dolor de pechos, antojos de azúcar y carbohidratos, cambios en los hábitos de deposición, brotes de acné.

Causa: estancamiento en Hígado e insuficiencia de Sangre.

Lengua: pálida o malva.

Pulso: débil después del periodo, fuerte antes.

Hierbas: decocción para liberar el Hígado.

FLUJO DISFUNCIONAL

Existen diversas causas por las que el flujo aparece fuera del ciclo normal, se manifiesta antes del mes, o se prolonga más de una semana. Son demasiado complejas para describirlas en este libro, y algunas manifestaciones representan estados potencialmente graves y será mejor acudir a un médico.



DERECHA El Qi ayuda a fortalecer el cuerpo y relaja la mente: beneficioso en cualquier etapa vital.

SÍNTESIS

Los trastornos menstruales se vinculan a desajustes del Hígado.

Una insuficiencia de Sangre puede producir un desequilibrio, que cause trastornos.

Embarazo

Es importante cuidarse con una buena alimentación, suficientes horas de sueño (si es posible) y evitando el estrés físico y mental. La medicina china establece un lazo directo entre el estado emocional de una mujer y la salud del bebé, por lo que una mujer inteligente sabrá apartarse de las situaciones estresantes en el trabajo y en casa.

Durante el embarazo, las mujeres experimentan un mundo mucho más interno. El pulso es casi siempre superficial –lo que refleja la presencia de fluidos adicionales en el cuerpo. El aspecto de la lengua variará según la constitución general de la mujer.

EVITE
EL ESTRÉS
MENTAL



ARRIBA **En la edad fértil, el estado de la Sangre es especialmente importante.**

DESCANSE
MUCHO

MANTÉNGA UNA
DIETA EQUILIBRADA
(NUTRITIVA)

SIGA UN
PROGRAMA DE
EJERCICIOS SUAVES

Té de jengibre



1 El jengibre combate las náuseas. Pelar un trozo pequeño de jengibre fresco y cortar de 3 a 6 rodajas.



2 Vertir el jengibre en un cazo con agua, y cocer a fuego lento de 3 a 5 minutos.



3 Colar el líquido y beberlo como té varias veces al día.

PRECAUCIÓN

Preste una atención especial a la automedicación durante el embarazo. Consulte a un médico antes de tomar cualquier hierba.

ARRIBA **Para garantizar que el Qi prenatal del bebé sea bueno, una mujer debe cuidarse durante el embarazo.**



Estados habituales durante y después del embarazo

MAREOS MATINALES

La raíz de jengibre fresca (Shen Jiang) ayudará a combatir los mareos matinales. Trate de hacerse el té de jengibre usted misma o cómprelo en bolsitas. Incluso la cerveza de jengibre es beneficiosa. Pero si el jengibre no soluciona los mareos, tome de 4 a 8 píldoras negras de Xiag Sha Liu Zi Wan tres veces al día.

DOLOR DE ESPALDA

Existen razones físicas evidentes por las que la espalda duele durante el embarazo. Pero podrá paliarlo si descansa lo suficiente, y hace ejercicios de Yoga o Tai Qi, que además contribuyen a que las mujeres tengan un parto más fácil.

HIPERTENSIÓN Y RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Si durante el embarazo le aumenta la presión sanguínea (particularmente, si además tiene retención de líquidos y proteínas en la orina), el médico tendrá que controlarla de cerca.

Sin embargo, es posible combatirla. Para prevenir el advenimiento de síntomas o controlarlos si se manifiestan, es útil seguir una dieta nutritiva. No restrinja nunca la cantidad de calorías al día, que nunca debe ser inferior a las 2.800. A algunas mujeres les ayudará un complemento de magnesio y calcio (proporción 2:1). Mire de reemplazar la sal de las comidas por copos de kelp (Kun Bu).

Si, a pesar de todo, desarrolla hipertensión y edema, pruebe con una tintura herbal de enebro, ortiga, semilla de apio o perejil (en la última semana del embarazo, ya que esta hierba estimula el útero).



● MASAJEE
FIRMEMENTE
● LA MANO EN
FORMA DE PUÑO

● SEGUN EL
TRASTORNO, FROTE
EN EL SENTIDO DE
LAS MANECILLAS
DEL RELOJ O AL
REVÉS

● IZQUIERDA Caliente los Riñones frotando con los puños a la altura de la cintura.

PELIGRO DE ABORTO

Consulte siempre a su médico si observa algo de sangre en el embarazo. En la mayoría de casos no representa una amenaza inmediata, pero si está preocupada o tiene antecedentes familiares de aborto, estírese y descanse. Si cabe, deberá reposar en cama durante las últimas semanas del embarazo.

GRIETAS

Hacer un masaje regularmente con aceites en el abdomen y el perineo durante el embarazo y después del parto contribuirá a reparar las grietas. Use una base de aceite de sésamo (Hei Zhi Ma) junto con unas gotas de aceite de borraja o primavera nocturna, vianima E, zanahoria y rosa.

DEPRESIÓN POSPARTO

La medicina china considera que la insuficiencia de Sangre es una de las causas principales de este trastorno. Incluso si no ha perdido demasiada sangre, recuerde que ha "donado" un inmenso volumen de la misma al bebé, lo que puede provocarle esta depresión emocional. La propia placenta (Zi He Che) resulta una fuente riquísima de nutrientes sanguíneos. Si la idea de comérsela (cocinada como el hígado o en forma de paté) le resulta poco atractiva, se puede secar y hacer cápsulas.

Corte el cordón umbilical y quite la membrana para lavar la placenta en agua corriente durante horas. Luego, córtela en rodajas muy finas y hornéela de 15 a 20 horas hasta que esté del todo seca. Finalmente, se puede moler en un procesador de alimentos y hacer cápsulas.



● IZQUIERDA Caliente la parte inferior del abdomen frotando abundantemente en el sentido de las manecillas del reloj.

SÍNTESIS

EL Qi parental del bebé depende de la salud de la madre.

Consulte a un especialista si observa síntomas persistentes durante el embarazo.

Menopausia



ARRIBA Aunque algunas mujeres lamentan la pérdida de la fertilidad, otras se sienten libres.

La menopausia es una fase natural de toda mujer. El final de la menstruación establece el final de la fertilidad y ofrece a la mujer una nueva forma de vida, libre de las restricciones de los métodos anticonceptivos y de los periodos. Muchas mujeres necesitan encontrar una nueva "función" en la vida. Los hijos ya no dependen tanto

de ellas y las relaciones de pareja se pueden volver tensas. Para algunas mujeres, la menopausia crea desajustes; se producen síntomas relacionados con la naturaleza de la Sangre. Este es un fenómeno mucho más frecuente en Occidente; en culturas tradicionales, la mujer experimenta una transición mucho más suave, con menos síntomas asociados, como sofocos, sudores nocturnos, cambios de humor y ansiedad.

ENVEJECER CON DIGNIDAD

Diversas razones explican esta divergencia entre culturas. Una de ellas son las limitaciones sociales atribuidas a la mujer en Occidente. La obsesión con la juventud y las ideas fijas sobre la belleza suelen conducir al menosprecio de las mujeres "viejas". Esta pérdida de estatus hace que muchas de ellas recurran a complementos hormonales químicos que ralentizan el proceso natural del envejecimiento.

En algunas mujeres, las terapias de reposición hormonal (TRH) pueden paliar drásticamente los síntomas menopáusicos, pero muchas otras son incapaces de tolerar los fármacos y desarrollan efectos secundarios que les obligan a abandonar el tratamiento.

En cada caso, hay que sopesar los beneficios potenciales de las TRH con los posibles efectos a largo plazo, que incluyen una incidencia elevada de ciertos tipos de cáncer.

PROGRESIÓN NATURAL

En la medicina tradicional china la vida de una mujer se cuenta por periodos de siete años —la primera menstruación se calcula a los catorce y la última a los 49, pero la mayoría de mujeres no cumplen este modelo exacto. La menopausia se asocia con la disminución gradual y natural de la esencia del Riñón (Jing), vinculada al Qi hereditario. A medida que envejecemos, la debilidad del Riñón es detectable en los sentidos y tejidos relacionados con el mismo: nuestro pelo se vuelve gris y a veces hay pérdida de audición. Los Riñones están relacionados con el elemento agua, por lo que se puede manifestar un fuego enfurecido que provoca irritabilidad, sudores, sofocos y mareos. La debilidad generalizada del Yin y del Yang renales se manifiesta en dolores de espalda, brotes de calor y frío aleatorios, mareos y zumbidos en el oído. Un exceso de fuego asociado en el Hígado produce también explosiones de ira y trastornos emocionales. Los remedios de plantas medicinales chinas a menudo incluyen hierbas que fortalecen los Riñones, como He Shou Wu o Nu Zhen Zi.



ARRIBA La presión para mantenerse siempre joven es una carga creciente en las mujeres occidentales, que lleva a recurrir a cirugía plástica, la cual no siempre tiene buenos resultados.



SÍNTESIS

Los trastornos menopáusicos pueden deberse a la disminución de Qi y Sangre.

Una dieta y un estilo de vida saludables evitarán muchos trastornos de salud a muchas mujeres.

IZQUIERDA Permanecer activo y receptivo a nuevas ideas y experiencias hace que la vida siga siendo atractiva e interesante.

AYUDARSE A SÍ MISMO

Si le preocupa la menopausia inminente o empieza a notar ya algunos síntomas, existen varios métodos naturales de prevención, aparte de los fármacos. Como son tratamientos suaves, intente seguir los consejos que le damos para empezar; siempre le quedará tiempo para recurrir a las TRH si los no cumplen sus expectativas.

ALIMENTOS

Asegúrese de que se está alimentando adecuadamente. La dieta ideal se compone principalmente de grano, verdura, pescado y fruta fresca. Necesita ingerir las proteínas y minerales suficientes sin comer demasiados productos pesados, lácteos o carne. El café (incluso el descafeinado) ejerce un efecto desestabilizador de las hormonas; es mejor evitarlo por completo. Sustitúyalo por té de hierbas y beba mucha agua.

ACEITES ÚTILES

Los pescado grasos constituyen una fuente de nutrición esencial, en concreto el salmón, la caballa, el arenque y el atún, que son ricos en omega-3 y omega-6, ácidos grasos imprescindibles. También es posible encontrarlos en aceites de oliva y sésamo, así como en aceites de lino y cáñamo. Procure tomar unas tres cucharadas al día de uno de ellos o mézclelos. Sirven muy bien a modo de salsa, con verduras, como condimento o en un zumo.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Para preservar la salud de los huesos y prevenir la osteoporosis es importante tomar calcio. Se encuentra en la leche, el queso, los huevos, el salmón, las verduras de hoja verde, las alubias de soja, las alubias y los frutos secos. El sésamo es también una fuente especialmente rica de calcio y se encuentra en comidas como el humus o el tahini (sésamo con pasta de guisante). Otras dos armas para combatir la osteoporosis son la vitamina D y el magnesio. La vitamina D se encuentra en la leche, los huevos, el pescado graso, el queso y el aceite de hígado de bacalao. También se deriva de la exposición al sol. Las fuentes de magnesio son las alubias de soja, los frutos secos y las levaduras.

Otro de los secretos de las mujeres orientales es el tofu, una cuajada sólida hecha de alubias de soja. El tofu debe ser fresco (preferiblemente orgánico) y se puede comer tal y como se compra o marinado, acompañando sofritos, rustidos, parrilladas o sopas. Es especialmente beneficioso para las mujeres y las nrotege de un amolio abanico de enfermedades.



ARRIBA Los alimentos que contienen calcio, magnesio y vitamina D ayudan a prevenir la osteoporosis.

Dieta para menopausiadas

MENOPAUSIA DEL TIPO CALOR

Síntomas: sofocos notables o sudores nocturnos, ansiedad, falta de concentración y memoria efímera, pérdida de seguridad, insomnio, dolor lumbar, sequedad vaginal, estreñimiento seco.

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón.

MENOPAUSIA DEL TIPO FRÍO

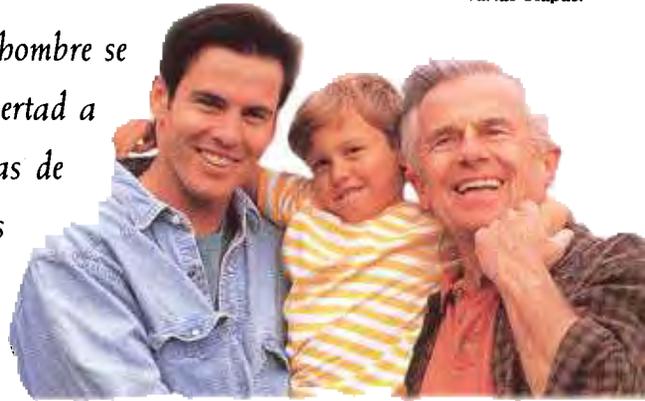
Síntomas: sofocos más moderados, depresión, aumento de peso, retención de líquidos y edema, falta de concentración y memoria efímera, pérdida de confianza, dolor lumbar, cansancio y deposiciones líquidas.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón.

LA SALUD DEL HOMBRE

ABAJO La vida de los hombres se divide en varias etapas.

En medicina tradicional china la vida de un hombre se cuenta por periodos de ocho años, con la pubertad a los dieciséis. Esta sección estudia los problemas de salud exclusivos de los hombres –trastornos asociados principalmente con el aparato reproductor y urinario. No hablaremos de problemas comunes al hombre y a la mujer.



El sistema genitourinario

A pesar de que los hombres padecen cistitis (inflamación de la Vejiga) en menor medida que las mujeres, porque la uretra de un hombre (que conecta la Vejiga con el mundo exterior) es más larga que la de la mujer, éstos son propensos a otros trastornos del tracto urinario y pueden sufrir proble-

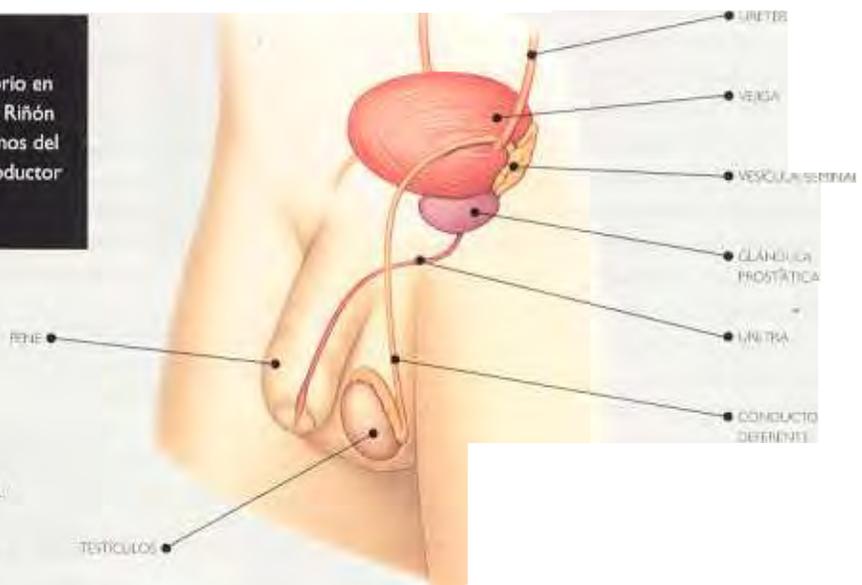
mas relacionados con el flujo urinario. La dificultad al orinar es frecuente en hombres mayores de 50 años. La próstata suele ser la responsable. En efecto, es fácil que casi todos los hombres experimenten un alargamiento de la próstata en la vejez, pero en la mayoría de casos es benigno (no canceroso).

Órganos reproductores masculinos

SÍNTESIS

Si cree tener problemas de próstata, consulte con un especialista.

Un desequilibrio en la energía del Riñón causa trastornos del aparato reproductor masculino.



DERECHA El sistema reproductor masculino está sometido a una serie de trastornos, para los que la M.T.C. ofrece diversos tratamientos alternativos.

Trastornos masculinos

TRASTORNOS URINARIOS

Dificultad generalizada para orinar, ya sea porque es difícil iniciar la expulsión o el flujo se interrumpe. Goteo, ganas frecuentes de orinar, fuerte dolor de pelvis y dolor lumbar.

Ardor

Síntomas: aparte de los anteriores, fuerte dolor y ardor al orinar, orina oscura, turbia y de fuerte olor, fiebre y mucha sed.

Lengua: quizá roja.

Pulso: rápido y fuerte.

Hierbas: decocción para limpiar la Vejiga.

Molestias leves

Síntomas: dolor moderado o molestias al orinar, sensación de fiebre por las noches.

Lengua: roja, con ronchas sin piel.

Pulso: rápido.

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón.

Frecuencia extrema

Síntomas: ganas frecuentes de orinar, cansancio o agotamiento, sensación de frío, pesadez en el abdomen, no hay dolor.

Lengua: pálida, hinchada.

Pulso: débil, profundo.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón.

Frecuencia

Síntomas: orina frecuente, clara y turbia, pesadez abdominal, cansancio, no hay dolor.

Lengua: saburra pegajosa.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para drenar la Vejiga.

PROBLEMAS SEXUALES

Hay tres tipos de trastornos: impotencia, recuento bajo de espermatozoides, mala calidad de los espermatozoides.

Dificultades de erección

Síntomas: incapacidad para tener una erección o mantenerla, dolor lumbar, insomnio, fiebre por la noche, sed y estreñimiento.

Lengua: roja, ronchas sin piel.

Pulso: rápido, ya sea fuerte o débil.

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón.

Síntomas: incapacidad para tener o mantener una erección, espalda y rodillas débiles y doloridas, sensación de frío, evacuaciones líquidas o diarrea.

Lengua: pálida.

Pulso: sumergido, débil.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón.

Síntomas: incapacidad para tener o mantener una erección, piernas débiles y pesadas, orina concentrada. El estado deriva de humedad-calor decreciente.

Lengua: resbalosa, saburra amarilla.

Pulso: profundo, efímero y rápido.

Trastornos reproductivos

Síntomas: recuento bajo de espermatozoides, espermatozoides de mala calidad o movilidad, dolor lumbar y rodillas débiles, sensación de frío, ganas frecuentes de orinar, especialmente por la noche.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón con Ren Shen y Wu Wei Zi.

ABAJO **Afrodisiacos** tradicionales: ginseng y ostras. Las ostras deben su reputación a su contenido en zinc, que aumenta la potencia.

PRECAUCIÓN

Si el trastorno persiste o siente dolor asociado a los síntomas, debería acudir a un médico que determine la posibilidad de un estado más grave.



BEBÉS Y NIÑOS



ARRIBA Si al niño le sabe mal la comida, añada zumo de fruta; no utilice edulcorantes.

El tratamiento de bebés y niños debe consistir en fórmulas sencillas y seguras en pequeñas dosis. Los menores de siete años aún no han desarrollado por completo el Qi y las funciones orgánicas. Su estado es muy cambiante y fluctúa. El pulso y la lengua son muy difíciles de controlar en los niños. Los médicos chinos suelen observar el dedo índice, su color y la calidad de sus vasos sanguíneos. Para ello, se requiere habilidad y experiencia, por lo que se aconseja a los no profesionales que confíen en otros síntomas para el diagnóstico.

Dieta

DERECHA Eduque a su hijo en una dieta sana que incluya mucha fruta y verdura, para mantener su buen estado de salud.



La mayoría de los trastornos se atribuyen a la dieta o a las funciones digestivas. Procure por la salud de su hijo y asegúrese de que coma bien, sin abusar de dulces y caprichos.

La visión tradicional china sobre la alimentación de bebés y niños difiere por completo de la occidental. Se dice que en los primeros años de vida, el aparato digestivo es inmaduro, y que a los niños les cuesta digerir o absorber comidas pesadas.

Es fácil que los niños desarrollen estados relativos a los conceptos de flema y humedad, como cólicos, otitis, tos, asma, dificultades para dormir, diarrea y conductas difíciles. Si analizamos la comida que les damos en Occidente, veremos el alto porcentaje de alimentos que pueden causar flema y humedad: leche de vaca, yoghurt, zumo de naranja, pasta, plátanos, dulces, galletas, patatas fritas y de bolsa, colorantes, números

E, azúcares disimulados en productos de bebé o en productos como jugos envasados. Además, los ingredientes artificiales y los azúcares pueden causar trastornos en la conducta. Estos alimentos pueden afectar la energía del Hígado y causar una sobrecarga de Qi e hiperactividad.

SÍNTESIS

La dieta es vital: los alimentos inapropiados producen flema y humedad.

El diagnóstico puede ser difícil. Consulte con un profesional si tiene síntomas graves o persistentes.



Enfermedades infantiles

Puede resultar complicado dar a los niños tés de hierbas con un sabor extraño. Por eso, lo mejor es disolver la dosis apropiada en leche o zumo de manzana.

Síntomas: Tendencia a acatarrarse, a toser cuando están estirados, trastornos auriculares, inapetencia o indigestión.

Hierbas: decocción para ayudar a los niños a hacer la digestión.

Síntomas: Facilidad para resfriarse, anginas y ganglios inflamados, cansancio, inapetencia e indigestión.

Hierbas: decocción para fortalecer el Qi de los niños.

¿QUÉ LE DOY A MI HIJO?

La dieta de los niños ha de ser simple y fácil de digerir, lo que resulta difícil de mantener porque requiere un mayor esfuerzo de los padres y la supervisión adecuada en las guarderías y cuando comen fuera de casa. Pero es más sencillo empezar alimentando a los hijos con este método que empezar a eliminar alimentos una vez los han probado.

BEBÉS MENORES DE 1 AÑO

A esta edad las necesidades nutricionales se ven satisfechas con el pecho. Si darle de mamar no es posible,

aliméntelo con leche de cabra, porque es más similar a la humana que la de vaca. La leche puede complementarse con papillas de arroz si el bebé está hambriento y la leche no basta.

DE 1 A 3 AÑOS

Verduras cocinadas, al vapor o trituradas, como zanahorias, chirivías, brécol, coliflor y patatas asadas. Los carbohidratos se obtendrán de cereales, más del arroz o la cebada que del exceso de pan y pasta de trigo. A los niños les encantan las frutas como la pera o la manzana. Si prefiere un postre diferente, escoja yoghurts de oveja o cabra. El zumo de manzanas y peras es un recurso muy popular. En general, los niños de esta edad no necesitan carne ni pescado.

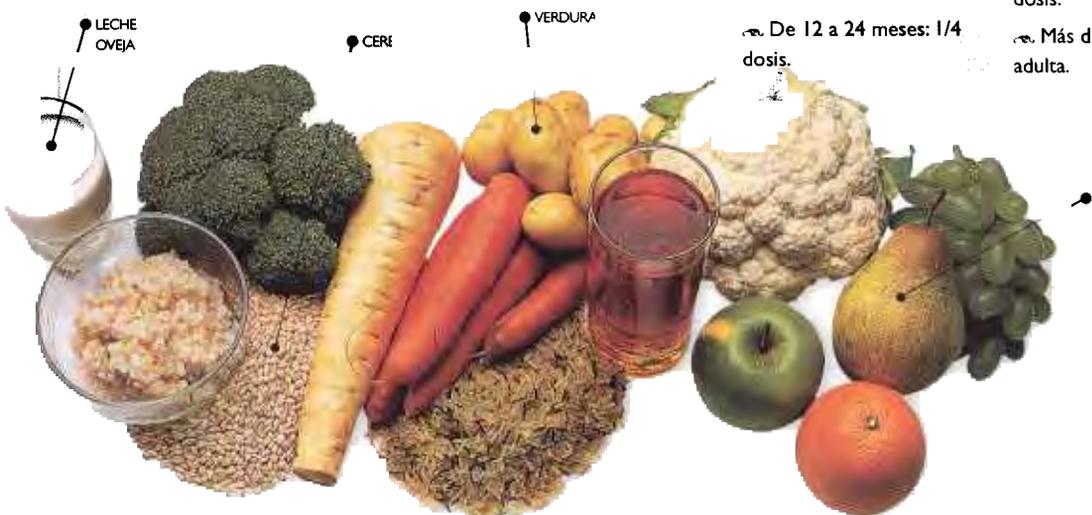
MÁS DE 3 AÑOS

Poco a poco introduzca otros alimentos, combinaciones más complejas, diferentes formas de cocinar. Si se quiere, se puede dar pescado y carne.

Dosificación de las hierbas en niños

indicada en proporción de la dosis adulta

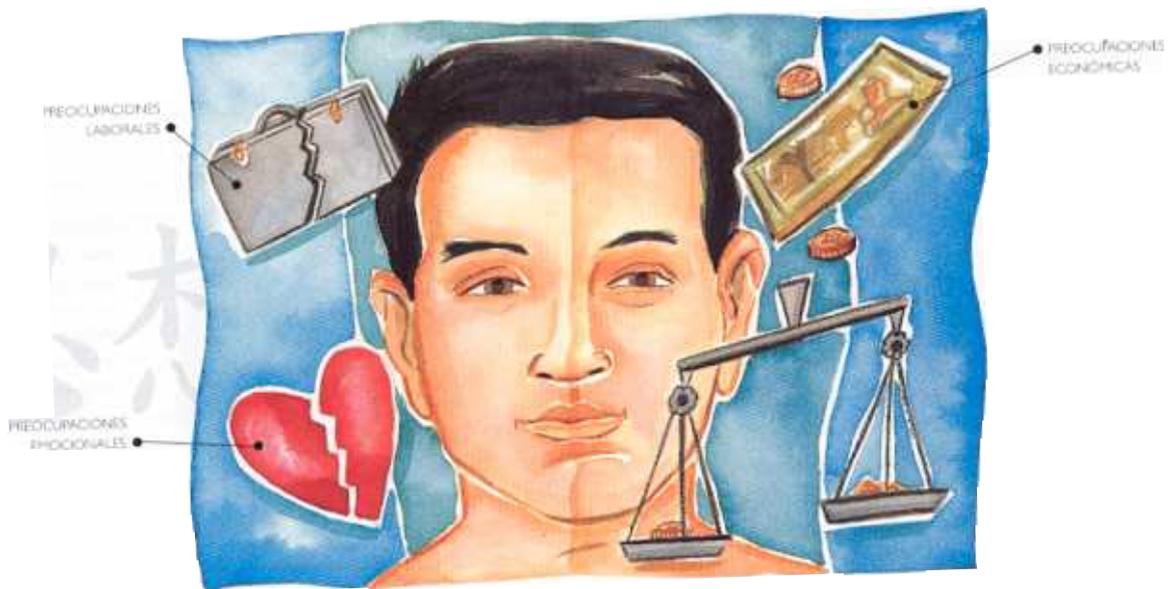
- Menores de 6 meses: 1/6 dosis.
- De 6 a 12 meses: 1/5 dosis.
- De 12 a 24 meses: 1/4 dosis.
- De 2 a 4 años: 1/3 dosis.
- De 4 a 7 años: 1/2 dosis.
- De 7 a 14 años: 2/3 dosis.
- Más de 14 años: dosis adulta.



IZQUIERDA Entre 1 y 3 años deben comer verduras y cereales.

ASUNTOS EMOCIONALES

Pensemos en las causas de estrés del mundo moderno. La mayoría no tenemos que preocuparnos por cuestiones físicas: mantener el calor, tener un techo bajo el que protegernos. Nuestras preocupaciones giran en torno a problemas amorosos, económicos o laborales. Estas formas de estrés explican la mayor incidencia de trastornos mentales y emocionales en países industrializados en comparación con las culturas tradicionales.



Mente y cuerpo

Hoy en día está de moda el holismo y la conexión entre mente y cuerpo, pero para un médico chino, el hecho de que la mente afecte al cuerpo no es ninguna novedad.

EL GRAN CUADRO

Los problemas físicos repercuten en el estado mental, y las emociones influyen en la salud física. Lo observamos en un órgano aquejado de un desequilibrio. Por ejemplo, una insuficiencia de Qi en el Bazo causa

ARRIBA Las rupturas sentimentales, la inseguridad laboral y las preocupaciones económicas influyen negativamente en el bienestar emocional.

cansancio, diarrea, falta de concentración y propensión a preocuparse. Los cinco elementos ilustran asimismo esta idea, ya que son cuadros físicos emocionales de los tipos corporales. Si analizamos la información, digamos por ejemplo del tipo madera, descubriremos irritabilidad e ira, pero también menstruaciones dolorosas o problemas de vista. Si damos con el patrón correcto o el tipo corporal, podremos aliviar simultáneamente trastornos mentales, físicos y emocionales.

SÍNTESIS

La vida occidental moderna es más estresante que la de la antigua China, pero la relación entre los órganos y las emociones sigue siendo relevante, como también lo es tener una visión holística de la salud.

INSOMNIO

El Corazón es la sede de la conciencia individual y nos aporta la capacidad de relajarnos y, así, poder dormir profundamente. El concepto chino de las dolencias cardíacas no debe confundirse con la idea de enfermedad cardíaca de la medicina convencional: ¡un desajuste en el corazón no es sinónimo de ataque cardíaco! El corazón interviene a menudo en el insomnio, debido a la presencia de calor, lo que a su vez produce hiperactividad, o una insuficiencia. Otros detonantes son la falta de riego sanguíneo que hace que la Mente divague, o un desajuste hepático que produce cansancio. Detectar el origen exacto es trascendental para elegir el remedio oportuno.



Problemas de insomnio

INSUFICIENCIA EN EL CORAZÓN

Sintomas: palpitaciones, cansancio, falta de aire al hacer ejercicio, tez amarillenta y pálida.

Lengua: pálida, delgada, quizá con una grieta en la punta.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir el Corazón.

CALOR EN EL CORAZÓN

Sintomas: palpitaciones, agitación, ansiedad, insomnio, tez o mejillas rojas, orina oscura, sed, y úlcera bucal o lingual.

Lengua: punta roja, posible grieta en la punta.

Pulso: fuerte o débil (según la gravedad), o rápido.

Hierbas: decocción para nutrir y calmar el Corazón.

INSUFICIENCIA DE SANGRE

Sintomas: despertares súbitos, sueños movidos, ansiedad, piel y cabellos secos, cansancio, periodos largos, estreñimiento con heces secas.

Lengua: pálida, seca.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

ESTANCAMIENTO EN EL HÍGADO

Sintomas: Mente demasiado activa para dormir, irritabilidad y cambios de humor, sueños, ataques de ansiedad, o depresión.

Lengua: malva o morada.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para liberar el Hígado modificada (añada Suan Zao Ren).

INSUFICIENCIA DEL YIN

Sintomas: Dificultad para conciliar el sueño, calores y sudores nocturnos, dolor lumbar, ganas de orinar de noche, sed, estreñimiento.

Lengua: roja, con ronchas sin piel.

Pulso: puede ser fuerte o débil, superficial.

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón.

IZQUIERDA El insomnio puede atribuirse al Corazón, al Hígado, a la Sangre o al Yin.

ANSIEDAD Y ATAQUES DE PÁNICO

o de la vida apenas nos deja tiempo para respi
pensas de un descanso adecuado, incrementa
nsiedad y el pánico. Es importante recordar cómo
ste tipo de preocupaciones repercuten en los órganos
el cuerpo, estorbando el equilibrio Yin-Yang y disn

de Q consumo
af abaco as ilegal
produce calor, y é , hipe ile
mas para dormir. s iente angustiad
do del corazón
in de stimula
adual para qu
mbio. Procure ta ién desca

EN UNA EMERGENCIA

La hiperventilación puede
originar falta de aire,
presión en el pecho y
pánico. Si esto sucede,
inspire y expire hondo
con una bolsa de papel
durante unos minutos
para alterar sus niveles
de dióxido de carbono
y se sentirá mejor.



Ejercicio de respiración

Una de las mejores formas de controlar
la ansiedad y relajarse es con simples
ejercicios de respiración. La mayoría de
personas no saben respirar
adecuadamente.

FASE PRIMERA

RESPIRACIÓN CON EL DIAFRAGMA

- Estírese en una superficie rígida o
siéntese en una silla de respaldo recto y
relájese.
- Ponga una mano en medio del pecho
y la otra por encima del ombligo para
tomar conciencia de su respiración.
- Si mueve la parte superior de la caja
torácica en lugar del abdomen, estará
hiperventilando. Practique la respiración
abdominal sin que se mueva la mano del
pecho y con la otra mano encima del
ombligo subiendo y bajando al ritmo de
la respiración.
- Cuente hasta cuatro cuando
inspire y, de nuevo, cuando expire.

FASE SEGUNDA

RESPIRACIÓN EN 4 PARTES

Después de practicar la respiración con
el diafragma, continúe con esto:

- Cuente hasta cuatro al inspirar y
retenga el aire hasta contar cuatro.
- Expire contando hasta cuatro y luego
descanse hasta contar cuatro.

FASE TERCERA

RELAJACIÓN DURANTE LA EXPIRACIÓN

- Sólo tiene que contraer los músculos al
inspirar.
- Practique la relajación al expirar,
liberando la tensión muscular.
Ayúdese con un "hmmmmh" al final
de la expiración.
- Trabaje a un ritmo de respiración
natural y lento. Intente respirar seis u
ocho veces por minuto (le costará un
tiempo).
- Cuando se sienta a gusto con este
ejercicio, empiece a incorporar este
ejercicio de respiración en las
actividades cotidianas como andar, hacer
faenas o ir de compras.
- Con el tiempo empezará a respirar
con normalidad. Es ideal practicar este
ejercicio unos veinte minutos cada día.



DERECHA Respirar con
el diafragma ayuda a
relajarse. Empiece por
evaluar la calidad de
su respiración.

ABAJO Los ejercicios de respiración se
pueden incorporar a la vida cotidiana.



Problemas de ansiedad

INSUFICIENCIA EN EL CORAZÓN

Síntomas: ansiedad, palpitaciones, cansancio, falta de aire al hacer ejercicio, tez amarillenta y pálida, insomnio, sueños excesivos.

Lengua: pálida, delgada, tal vez con una grieta en la punta.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir el Corazón.

CALOR EN EL CORAZÓN

Síntomas: palpitaciones, agitación, ansiedad, insomnio, tez o mejillas rojas, orina oscura, sed, úlceras bucales o linguales.

Lengua: punta roja, tal vez con una grieta en medio hasta la punta.

Pulso: puede ser débil o fuerte (según la gravedad), rápido.

Hierbas: decocción para nutrir y calmar el Corazón.

INSUFICIENCIA EN LA SANGRE

Síntomas: despertares súbitos, sueños vívidos, ansiedad, piel y cabello secos, cansancio, periodos suaves y estreñimiento con heces secas.

Lengua: pálida, seca.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

ESTANCAMIENTO EN EL HÍGADO

Síntomas: actividad excesiva de la mente para ir a dormir, irritabilidad y cambios de humor, sueño interrumpido por pesadillas, ansiedad o depresión.

Lengua: malva o morada.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para liberar el Hígado modificada (añadir Suan Zao Ren).

INSUFICIENCIA DE YIN

Síntomas: Dificultades para dormir, ansiedad, calores y sudores nocturnos, dolor lumbar, ganas de orinar por la noche, sed, estreñimiento.

Lengua: roja, con ronchas sin piel.

Pulso: puede ser fuerte o débil, superficial.

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón.



ABAJO **Las cinco emociones (miedo, euforia, ira, consternación y preocupación) pueden causar una salud enfermiza o depresión.**

SÍNTESIS

El estrés y la ansiedad pueden interferir en el Qi y la Sangre y causar desequilibrios.

Las cinco emociones pueden ejercer un efecto perjudicial en los órganos, y enfermarlos.

Problemas de depresión

La depresión puede ser la causa principal de un desajuste, o el resultado de otra enfermedad. Existen numerosas posibilidades cuando alguien dice que está deprimido —desde sentirse bajo de moral hasta padecer una depresión clínica, cuando la vida se llena de sentimientos pesimistas. Es muy posible que los individuos aquejados de una depresión severa tomen fármacos prescritos, pero deben mantener un seguimiento médico para evitar que se estanquen entre fármacos y hierbas.

ESTANCAMIENTO EN EL HÍGADO

Síntomas: depresión, ira, irritabilidad, frustración, SP, sensación de tensión en los costados, no se descansa bien por las noches.

Lengua: malva o morada.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para liberar el Hígado modificada (añadir Yu Jin). Si nota un sabor amargo en la boca, padece indigestión o estreñimiento, añada Mu Dan Pi y Huang Lian.

INSUFICIENCIA DE YANG

Síntomas: depresión, cansancio y letargia, debilidad, sensación de frío, dolor lumbar, ganas frecuentes de orinar.

Lengua: pálida e hinchada.

Pulso: débil y sumergido.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón modificada (añadir Yu Jin y Chai Hu).

INSUFICIENCIA EN EL BAZO CON HUMEDAD

Síntomas: Cansancio y letargia, dolor muscular, depresión, falta de concentración y memoria, inapetencia, deposiciones líquidas o diarrea, cefaleas generales.

Lengua: pálida, hinchada, saburra pegajosa.

Pulso: puede ser débil o fuerte.

Hierbas: decocción para limpiar el Bazo modificada (añadir Yu Jin y Chai Hu).

DESINTOXICACIÓN



ARRIBA Con el tiempo, las toxinas se acumulan en el cuerpo. Dedicar un rato a eliminarlas es muy efectivo.

Los programas de desintoxicación están pensados para personas sanas con una buena digestión que quieran limpiar el cuerpo de toxinas acumuladas. Es habitual padecer algunos síntomas de abstinencia al realizar un programa de estas características, pero si son demasiado fuertes, tal vez se haya precipitado. La desintoxicación es una actividad más propia de la primavera y el verano que del otoño y el invierno.

El programa

La reacción más típica del programa de desintoxicación de alimentos es pensar que ya no hay alimentos "normales". Todos olvidamos que es nuestra dieta occidental, la que se sale de lo normal. La mayor parte de la población ha subsistido feliz y saludablemente durante miles de años con una dieta similar a la que presentamos a continuación.

Alimentos prohibidos

Alimentos que no hay que comer durante cuatro semanas:

- Productos que contengan levadura, excepto panes del tipo "pita", sin leudar.
- Productos de trigo, como el pan con cereales, excepto aquellos con un contenido máximo de harina de trigo del 50%.
- Azúcares y edulcorantes (miel incluida).
- Productos lácteos (leche de soja incluida).
- Fruta, fruta seca y zumo de fruta, excepto los limones. (A olvidar si el régimen es de frutas).

- Carne.
- Mariscos.
- Alcohol.
- Conservas o fermentados.
- Alimentos que contengan números E, conservantes, colorantes, comida envasada o de preparación rápida, o tratada con pesticidas.
- Pepinillos, vinagre y setas.
- Comida que no sea del todo fresca.
- Cafeína (té, café, chocolate, bebidas gaseosas).
- Fármacos, si es posible.

Alimentos permitidos

- Verduras: tantas como quiera y de cualquier clase, pero no más de la mitad han de ser crudas. La forma de cocinar un alimento puede alterar sus propiedades. Come alimentos recién preparados, mejor que precocinados, y recalentados.
- Cereales: arroz, cebada, quinoa, trigo rubión, kasha, amaranto o arroz salvaje.
- Legumbres, alubias, semillas y frutos secos (excepto cacahuetes).
- Pescado (excepto mariscos).
- Aceites de oliva, sésamo, lino, cáñamo y nuez.
- Leche de arroz o avena.
- Uno o dos huevos a la semana.

DERECHA En un programa de desintoxicación, se deben controlar los alimentos que se ingieren y seguir unas normas simples sobre el modo de comerlos.



HÁBITOS AL COMER

La manera de comer es tan importante como qué comer.

- ☞ Coma lentamente, masticando mucho cada bocado.
- ☞ No coma si está triste, estresado u ocupado.
- ☞ Siéntese a la mesa para comer, y no se tumbe en el sofá tras haber comido.
- ☞ No beba líquidos fríos con la comida. Beba agua caliente, o té verde si lo prefiere.
- ☞ Desayune cada mañana, almuerce bien y cene ligero, antes de las 20.00h.
- ☞ Coma hasta sentirse sólo 2/3 lleno para que el espacio sobrante se use durante la digestión.

IZQUIERDA **Eliminando las toxinas del cuerpo, se obtienen diversos beneficios.**

MEJOR DIGESTIÓN

NIVELES DE ENERGÍA SUPERIORES

MEJOR DIGESTIÓN

RECUERDE

- ☞ Guarde aceites y frutos secos en la nevera. El aceite debe ser biológico y prensado en frío.
- ☞ Siga una dieta variada.
- ☞ Ingiera alimentos orgánicos a ser posible.
- ☞ Use aceite en lugar de mantequilla.
- ☞ Evite que el aceite se queme.
- ☞ Cocine un poco todos los alimentos menos las ensaladas.
- ☞ Use sólo auténtica sal marina orgánica.
- ☞ No use pimienta negra al cocinar, sino añádala después.

DERECHA **El aceite de semillas de lino estimula la cicatrización; el ajo es un antibiótico natural.**



ACEITE

AJO

Súper alimentos

AÑADA ESTO A SU DIETA

- ☞ Aceite de cáñamo o lino, como condimento o en puré. Compre lino (semillas) en una tienda de productos biológicos. ¡No confundir con el aceite de linaza que se usa en bricolaje!
- ☞ Ajo (tanto como su familia o amigos puedan resistir).
- ☞ Aloe vera (diluido en agua).
- ☞ Algas (copos kelp en la comida como sustituto de la sal).
- ☞ Tofu (evite la proteína de soja deshidratada).
- ☞ Pimienta de cayena (en verduras, sopas, condimentos, puré de patatas y estofados).
- ☞ Aminos líquidos en lugar de salsa de soja (cómpralo en una tienda dietética).
- ☞ Jengibre o canela (té, sofritos, sopas o estofados).

☞ Tahini (pasta de sésamo). Úselo de condimento para las patatas al horno.

☞ Pimienta negra (cruda).

☞ Stevia (extracto de hierba) como edulcorante.

☞ Angostura. Unas gotas en agua sirven de refresco. Una cucharada en un vasito de agua ayuda a controlar los antojos de dulce.

☞ Alimentos que sedan la hiperactividad del Yang: manzanas, espárragos, berenjenas, cebada, apio, pepino, setas, peras.

☞ Alimentos que tonifican el Yang: rábanos, frambuesas, arroz, nabos, puerros, semillas de hinojo, coriandro y cerezas.

☞ Alimentos que tonifican el Yin: mijo, moras, judías mung, pato, ostras, caquis, cerdo y tomates.



JENGIBRE

CANELA

TAHINI

ARRIBA **El jengibre es una fuente de magnesio ideal. La canela es antibacteriana y antifúngica. El Tahini es rico en ácidos grasos.**

DERECHA **Las algas son ricas en yodo y proteínas; el tofu, en calcio, magnesio, ácido fólico y hierro.**

ALGAS



TOFU

SÍNTESIS

Algunos alimentos pueden ejercer un efecto notable en el equilibrio Yin-Yang.

La desintoxicación ayuda a restaurar la armonía, pero necesita gozar de buena salud: no la haga si se está recuperando de una enfermedad

¿QUÉ COMER EN EL DESAYUNO?

El congee, o gachas de arroz, es el desayuno tradicional en China. Puede ser de cereales, pero si padece intolerancia al arroz o a la cebada, tome quinua, arroz salvaje o trigo rubión. También puede tomar las típicas gachas de avena o cereales de arroz sin azúcar, con leche de arroz o de avena. Puede mezclarlo con un poquito de miel (biológica y prensada en frío).

HIGIENE ALIMENTICIA

La boca es el principal canal de paso de los patógenos al cuerpo. Todos los alimentos deben estar bien limpios antes de comerlos. Las verduras y las frutas tienen que sumergirse en agua y rascarse.

- ❗ Pele todas aquellas frutas y verduras que no sean biológicas para eliminar los residuos de pesticidas.
- ❗ Pele la fruta biológica, para evitar plagas.
- ❗ Remoje el pescado, límpielo y cocínelo bien.
- ❗ Los ingredientes de las ensaladas tienen que

sumergirse en agua, limpiarse bien y eliminar aquellas partes picadas.

- ❗ No coma los restos al día siguiente (excep-

to para sopas y estofados).

- ❗ Tenga siempre un salero lleno de vitamina C y espolvoréela en la comida. Es un desoxidante natural.
- ❗ Evite comer con las manos siempre que pueda.
- ❗ Lave con lejía los utensilios de cocina que hayan estado en contacto con pescado crudo.

REHIDRATACIÓN

La mayoría de personas no bebemos lo suficiente. Pruebe a beber de uno a tres litros de agua diarios. Deje correr el agua un minuto antes de utilizarla con el fin de purgarla. Así eliminará el agua contaminada por los metales de la tubería.

DERECHA La dieta permite beber té verde, de hierbas, agua y zumo de manzana o zanahoria.



AMIGDAS TONIFICADAS

RECETA

CONGEE

- 1 medida de cereales (una tacita por persona)
- 4-8 medidas de agua (según lo espeso que se quiera)

3-5 rodajas de jengibre fresco
Guarnición: semillas, algas, amino líquidos/salsa de soja.

Ponga cereales, agua y jengibre en una sartén. Cocínelo durante horas a fuego lento, o con una cocina eléctrica, antes de ir a la cama. Al levantarse tendrá el desayuno preparado.

CEREALES

JENGIBRE FRESCO

BEBIDAS Y VITAMINAS

- Las bebidas que aquí presentamos son las más adecuadas cuando se sigue un programa de desintoxicación.
- ❗ Té verde o de pólvora, tés de plantas de flor única u hojas (o mezcle hierbas a su gusto).
 - ❗ Agua filtrada (cambie el filtro una vez al mes). Agua destilada o mineral en envase de cristal.
 - ❗ Tome un suplemento vitamínico: de 500 a 1.000 mg de vitamina C, mínimo de dos a cuatro veces al día.

RÉGIMEN DE ZUMOS NATURALES

Hágalo cada día durante una semana. Empiece a las 8 de la mañana con un vaso (300 ml) cada hora hasta las 8 de la tarde, alternando zumo (de zanahoria o manzana, el mismo todo el día) y agua (ver arriba). Añada el jugo de una rodaja de jengibre fresco de 1 cm² a los zumos. Tome hasta tres cucharadas de aceite de cáñamo, semillas de lino, oliva o sésamo tres veces al día. Utilice productos biológicos o zumo recién exprimido. Puede comer las mismas frutas y verduras que bebe; también apio. Para cenar, moje apio, zanahoria o manzana en un bol con aceite y copos de kelp. El día después del régimen, coma con moderación. Sígalo sólo si no está sometido a presiones. Si no lo ha hecho antes, no lo siga por más de una semana. A partir de entonces, el máximo de semanas permitido es cuatro.

EL BOTIQUÍN CASERO

China es famosa por sus medicinas "patentadas". Estas fórmulas archiconocidas se fabrican bajo licencia en China. Si tiene una selección de remedios patentados, a modo de botiquín de plantas medicinales, estará listo para tratar las enfermedades rápida y eficazmente.

Resfriados

Remedio patentado: *Gan Mao Ling*.

Realmente eficaz si se toma en los primeros días de la aparición de síntomas.

El resfriado es probablemente la enfermedad más frecuente del mundo, pero aún no hay un tratamiento occidental de confianza para tratarlo. Los síntomas suelen ser torticolis y dolor muscular y de cabeza, estornudos, mocos, escalofríos, fiebre y anginas.

Gripe

Remedio patentado: *Yin Qiao Jie Du Pian*.

Realmente eficaz si se toma en los primeros días de la aparición de síntomas.

La gripe es una enfermedad muy común. Sus síntomas son anginas, glándulas inflamadas, estado febril, escalofríos, dolor muscular y de cabeza.

Heridas, contusiones y estados de shock

Remedio patentado: *Yunnan Bai Yao*.

Yunnan Bai Yao tiene la fama de haber sido fundamental en el éxito de las tropas vietnamitas durante la guerra con EEUU. Aparentemente, todos los soldados recibían una botella de este remedio y volvían al campo de batalla en poco tiempo.

Este remedio es válido para cualquier tipo de herida, incluso fracturas o fuertes morados, así como en recuperaciones postoperatorias. Su eficacia está en su capacidad de aliviar morados y detener hemorragias. Puede emplearse también en casos de pérdida abundante de sangre. Suministrado en polvos o cápsulas.



ARRIBA Los remedios patentados están al alcance

DERECHA Es una buena idea guardar una reserva de las hierbas más usadas.

Sinusitis

Remedio patentado: *Bi Yan Pian*.

El nombre de este remedio se traduce literalmente como "píldoras para la hinchazón de la nariz". Se pueden emplear en ataques agudos de sinusitis que producen dolor nasal, estornudos, mucosidades amarillo-verdosas y picor de ojos.



SEGURIDAD ANTE TODO

Averigüe su tipo corporal y necesidades antes de ingerir cualquier hierba.

Deje de tomarlas si nota alguna reacción contraria. Si persiste, consulte a su médico.

Acuda siempre al médico si tiene una enfermedad grave. No se automedique.

No ingiera hierbas junto con fármacos convencionales.

Nunca sobrepase la dosis prescrita para una hierba.

Es una buena idea empezar con una dosis e ir aumentando.

No mezcle hierbas de formas distintas a las recomendadas en este libro.

Trastornos digestivos

Remedio patentado: *Huo Xiang Zheng Qi Shui/YelPian* (la última palabra depende del tipo).

Síntomas como náuseas, vómitos, dolor de cabeza, deposiciones líquidas, y sensación de gripe, asociados a cambios meteorológicos o a una mala alimentación. Remedio útil también en vértigo general y matinal. Se suministra en cápsulas o botellitas. Útil al ir de vacaciones.

Remedio patentado: *China Po Chi Pill /Zhong Guo Bao Ji Wan*.

Accesorio de viaje imprescindible, resuelve los trastornos digestivos relacionados con el envenenamiento por comida, con síntomas como diarrea con calambres estomacales, vómitos y sensación de gripe.

LAS ESTACIONES Y SU SALUD



ARRIBA Los viajes modernos nos permiten experimentar fácilmente un cambio horario, y saltar de una estación a otra. ¿Cómo influirá en el Qi?

La vida moderna acostumbra a privarnos del contacto con las estaciones. Es del todo posible obviar los principales efectos del clima cuando nos protege la calefacción, el aire acondicionado y el doble vidrio.

Pero todo esto no importa si el Qi está sintonizado con cada época del año.

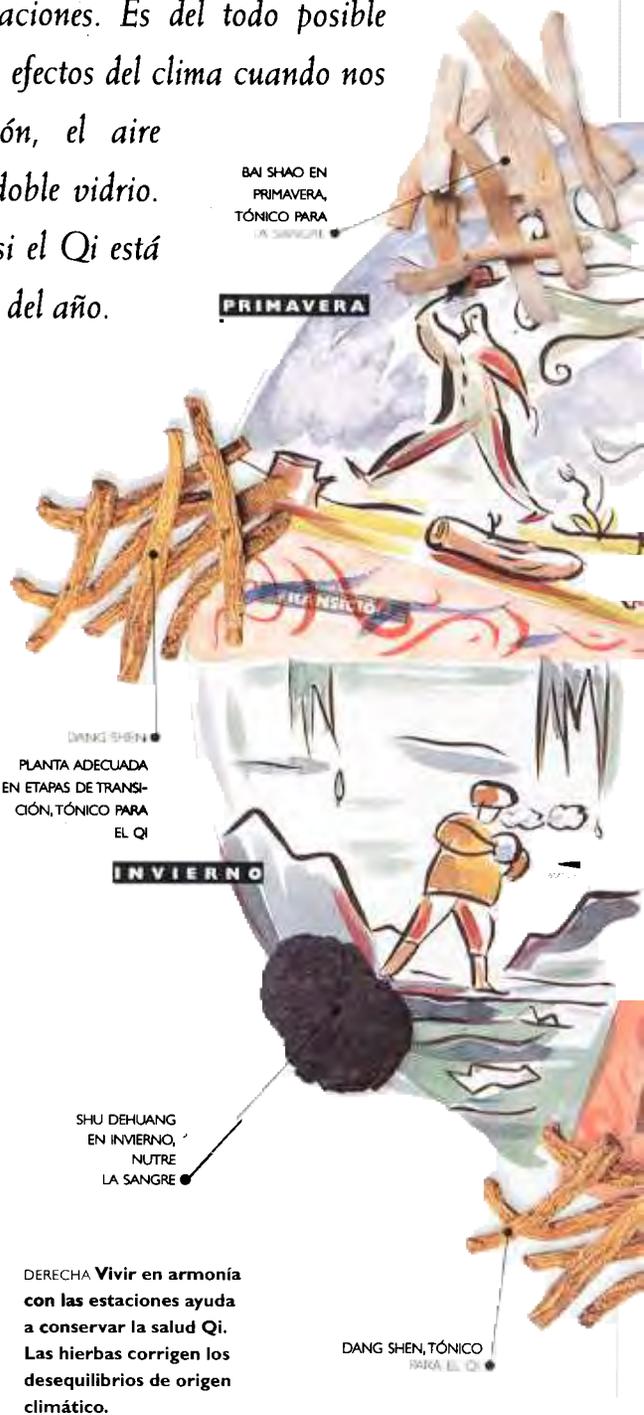
Afinidades estacionales

La buena salud se conserva guardando armonía con las estaciones. En primavera es recomendable ser más activo tras los largos meses de invierno encerrados; en verano podemos relajarnos y disfrutar del buen tiempo; y en otoño debemos empezar a acumular los recursos de cara al invierno.

Desde la perspectiva china, hay cinco estaciones: primavera, verano, otoño, invierno y el periodo transicional al final de cada estación, al cambiar de una a otra. Cada estación se identifica con un elemento, y comparte las mismas características. Así, verano y fuego se asocian al crecimiento, el calor y la alegría. Estas cualidades pueden ser también debilidades de un individuo que posee un dominio del elemento relacionado con la estación. Por ejemplo, el tipo agua (asociado al invierno) puede ser más susceptible al frío y a la oscuridad que otras personas.

LOS CINCO CLIMAS

Los cinco climas hacen referencia a las condiciones climáticas que prevalecen en cada una de las cuatro estaciones, junto con el periodo transicional. Se corresponden al tipo de tiempo de cada estación: calor en verano y frío en invierno. Cuando el tiempo no casa con la época del año, lo que va siendo habitual a medida que los efectos del cambio climático se evidencian, puede surgir una enfermedad estacional.



DERECHA Vivir en armonía con las estaciones ayuda a conservar la salud Qi. Las hierbas corrigen los desequilibrios de origen climático.

DANG SHEN, TÓNICO PARA EL QI

SÍNTESIS

Nadie existe aislado: estamos unidos al medio y a las influencias estacionales.

En primavera, los niveles de energía aumentan. En verano, el calor puede causar problemas de salud.



PRIMAVERA

En primavera, la energía latente bajo la tierra despierta con los primeros rayos de sol. Época de cambios bruscos y evolución.

ELEMENTO: **MADERA**

La primavera es época de viento. El símbolo chino del viento, o Feng, es una ráfaga que arrastra un pequeño insecto. Se trata, por tanto, de un símbolo que conlleva la idea de enfermedades traídas por el viento. El viento implica movimiento, por norma violento, o la falta del mismo. La primavera es sinónimo de comienzos, cuando la energía y el movimiento son vigorosos y ascendientes. El viento significa además cambio y nuevo crecimiento (en Occidente hablamos de "aires de cambio").

CONSEJOS PARA LA PRIMAVERA

Se cree que en primavera somos más sensibles a los resfriados y virus, y también que es la época en que brotan alergias. Por tanto, es importante protegerse de los efectos del viento con ropas de abrigo y, en particular, evitar la corriente en zonas como el cuello y el pecho. Si es propenso al resfriado, y especialmente si es del tipo metal, tome hierbas que fortalezcan el Qi y los Pulmones. Si es alérgico, tome hierbas de la categoría flema, es decir, hierbas para el Hígado, porque el viento se asocia a la primavera, la estación del Hígado.

Participe en actividades dinámicas. Coma menos y más ligero, o realice una desintoxicación que elimine las grasas acumuladas en invierno. Comida ligera como plantas jóvenes, crudas, dulces y acres. Cocine a fuego alto por poco tiempo.

VERANO

El verano es testigo de la concreción del crecimiento. Los días largos y las noches cortas revitalizan y nos sentimos llenos de vida y amor.

ELEMENTO: **FUEGO**

El verano es la época del calor. Calor y fuego son energías Yang que culminan en verano y se expresan mediante crecimiento, brillo, actividad, creatividad y alegría. El calor abrasa, seca y activa; actúa en procesos de transformación como cocinar o cultivar. El fuego es una fuerza más destructiva: es calor descontrolado.

El Corazón, órgano relacionado con el elemento fuego, es especialmente sensible a los efectos del calor, como se observa en casos agudos de infarto, cuando el paciente no razona y suda (el Corazón

SÍNTESIS

El entretiempo afecta al equilibrio Yin-Yang al convertirse el calor estival en fríos días de otoño e invierno.

Cuando llega el frío, el esquema enfermedad-salud se centra en los fluidos y la Sangre, y hay que fortalecer el Yang.

controla el habla y la transpiración). En situaciones menos graves, si el calor se debe a la dieta o a las emociones, los síntomas son similares pero menos extremos –insomnio o sudores nocturnos.

CONSEJOS PARA EL VERANO

Los individuos fuego deben procurar no sobrecalentarse, ni interna ni externamente, en verano. Tome hierbas que relajan la Mente si está nervioso, y que desintoxican si prevé signos de calor o fuego galopantes.

Coma alimentos con color y especias, y poco cocinados. Use menos sal y más agua; beba cosas calientes. Coma poco y ligero en días calurosos.

TRANSICIÓN ESTACIONAL

Es muy importante adaptar nuestro comportamiento a cada estación, porque en el periodo de transición es cuando más enfermamos.

ELEMENTO: TIERRA

Es el periodo al final de cada estación; la hora de prepararse para la siguiente estación. Como en el caso del Yin-Yang, el cambio entre estaciones no es brusco sino que es un proceso que se debe a las propiedades transformadoras del elemento tierra. Todo vuelve a la tierra antes de transformarse de nuevo en otra cosa, y sucede exactamente lo mismo con las estaciones. La tierra es el eje alrededor del cual giran las estaciones.

CONSEJOS PARA LA TRANSICIÓN ESTACIONAL

Coma ligero. Los tipos tierra deben tener un cuidado especial con su aparato digestivo. Siga una dieta regular, coma despacio y relajado. Escoja alimentos como grano dulce o verduras. Cocínelos de forma sencilla, apenas sin sazonar, y tome pequeñas porciones en cada comida.

OTOÑO

El otoño trae simplicidad y claridad. Es hora de prepararnos para hibernar en invierno.

ELEMENTO: METAL

El otoño es tiempo de sequedad, cuando la energía vuelve a la tierra y se infiltra en ella.

Como las hojas, la piel se seca. La sequedad puede afectar a los Pulmones y al Intestino Grueso, órganos asociados al metal. Los Pulmones son especialmente vulnerables cuando se conecta demasiado pronto la calefacción sin humidificadores, o cuando están expuestos al aire acondicionado. En tal caso, la seque-

dad da lugar a estreñimiento o tos. Se acentúan también algunos tipos de asma.

CONSEJOS PARA EL OTOÑO

Los individuos sensibles a la sequedad tomarán hierbas que refuercen el Qi y los Pulmones, o bien hierbas que hidraten los Pulmones y los Intestinos.

Cocínelo todo mucho para consolidar la energía de los alimentos. Trate de estimular el olfato. Hornee o sofría los alimentos, use menos agua y fuego lento. Vaya introduciendo comidas amargas, saladas y agrias.

INVIERNO

En invierno las oscuras y largas noches nos obligan a estar más en casa, a la reflexión e introspección. Estamos más inactivos.

ELEMENTO: AGUA

El invierno es época de frío. Se asocia al elemento agua, cuya principal acción es enfriar y humedecer. El agua siempre se desplaza al nivel más bajo para nutrir (alimentando raíces) u obstruir (si no circula). El agua debe moverse para activar sus funciones o se estanca. En invierno, la energía se interna en el cuerpo, donde se aletarga hasta la primavera. Por ello, la naturaleza del agua es el frío.

El frío reduce la circulación de Qi y de Sangre. Su naturaleza contráctil agarrota los músculos y tendones y causa dolor, sobre todo en rodillas y espalda. El agua va ligada a Riñones y Vejiga, imprescindibles para el metabolismo de la misma. El frío suele aumentar las ganas de orinar o bien provocar retención de líquidos.

CONSEJOS PARA EL INVIERNO

Los individuos de cuerpo asociado al frío, sensibles pues al frío, tomarán hierbas que fortalezcan el Yang y el Qi, y que hagan circular el Qi y la Sangre si sienten dolor.

Manténgase caliente, descanse, medite y guarde energía. Coma caliente y en cantidad. Haga verduras al vapor. Cocine con menos agua, a fuego lento y durante largo tiempo. Use más sal, tome también comidas amargas, en conserva o fermentadas como miso (pasta de soja y alubias fermentadas).

Los cinco sabores

Cada elemento tiene un sabor especial asociado y, ante un desequilibrio, las personas tienen antojos de un sabor –lo dulce suele apetecer a individuos con poca energía tierra. Una pequeña cantidad del aroma natural de cada elemento estimulará y fortalecerá el sistema orgánico asociado. Pruebe a comer algo de cada sabor con regularidad, a fin de encontrar las fuentes naturales de cada tipo.

Cada sabor posee una dirección determinada referida a la naturaleza de su Qi. Así, la energía del alcohol y las comidas picantes es ascendente y descendente. Es decir, el Qi se mueve en esa dirección, lo que te hace sentir exaltado o transpirar tras consumirlos. En cambio, el jugo del limón es ácido y su energía astringente y hacia dentro. Por ello, su efecto es hermético y sirve para tratar la pérdida de fluidos –diarrea, sudoración.

DULCE | TIERRA

Lo dulce es Yang, enfría o calienta; es afín al cambio; su energía es ascendente y descendente. Estimula la circulación, tonifica y armoniza; humedece la sequedad (bueno); produce humedad (malo); construye tejido (bueno); crea grasa (malo).

Alimentos dulces: zanahoria, calabaza, chirivía, miel, etc.

SALADO | AGUA

Lo salado es Yin, enfría; es afín al invierno; su energía es descendente y hacia dentro. Regula los fluidos y desintoxica; se introduce en los Riñones; suaviza (bueno); endurece (malo).

Alimentos salados: alga, apio, moluscos, salsa de soja, etc.

AMARGO | FUEGO

Lo amargo es Yin y enfría; es afín al verano; su energía es descendente; reduce el exceso; estimula la digestión; seca la humedad (bueno); causa sequedad (malo).

Alimentos amargos: radichio, centeno, ruibarbo, café, etc.

ÁCIDO | MADERA

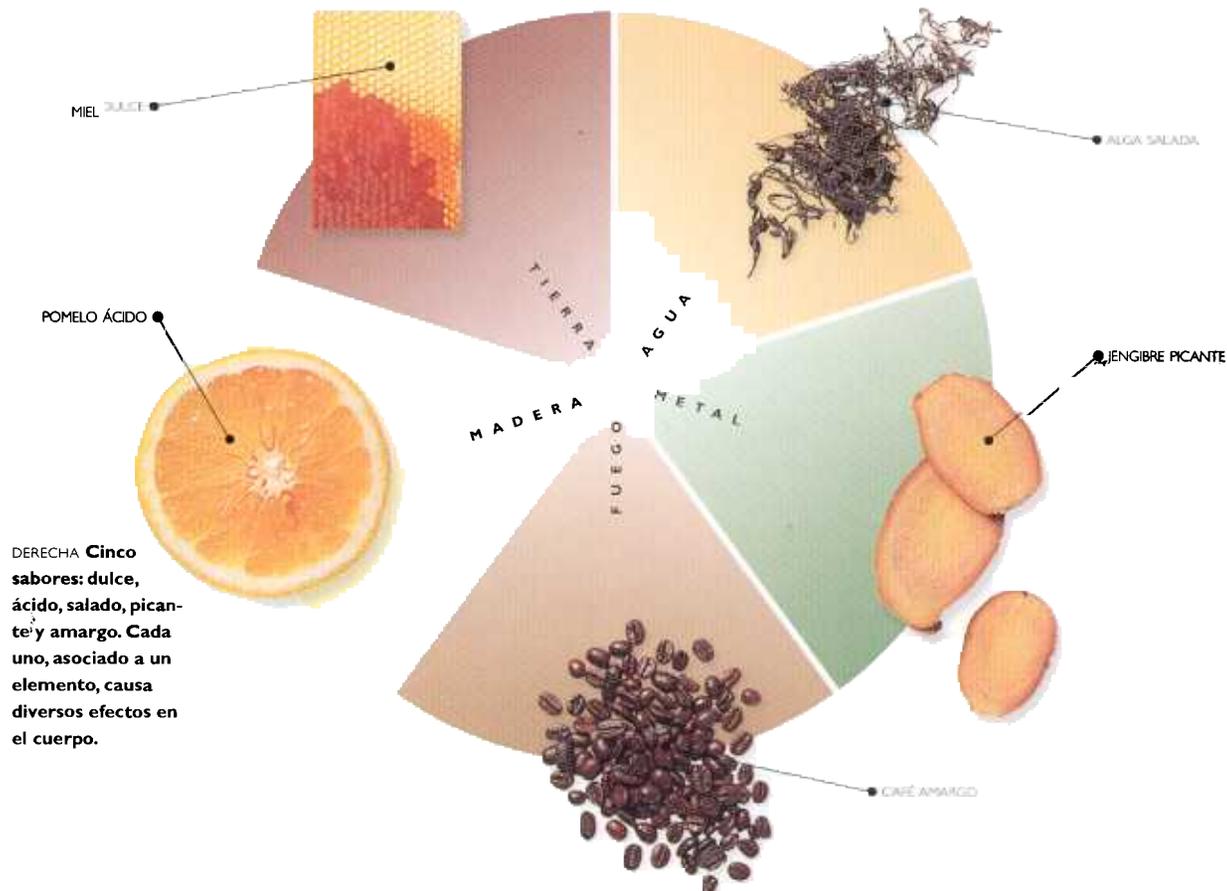
Lo ácido es Yin y enfría; es afín a la primavera; astringente; inhibe el escape de líquidos; consolida (bueno); tensa (malo).

Alimentos ácidos: pomelo, trucha, tomate, etc.

PICANTE | METAL

Lo picante es Yang y calienta; es afín al otoño; su energía es ascendente y hacia fuera; estimula la circulación; facilita la digestión; induce la sudoración; distribuye (bueno); dispersa (malo).

Alimentos picantes: jengibre, cebolla, repollo, etc.



LOS DOCE ÓRGANOS

Los doce órganos son el Corazón, el Pericardio, los Intestinos Delgado y Grueso, el San Jiao, el Bazo, el Estómago, los Pulmones, los Riñones, la Vejiga, el Hígado y la Vesícula Biliar. Cada uno es Yin o Yang y se asocia a un elemento. Los doce canales principales, o meridianos, corresponden a los doce órganos. Cada órgano desempeña su función.

Los órganos y sus elementos

Cada uno de los doce órganos corresponde a uno de los cinco elementos y asume sus rasgos. Son Yin o Yang; los Yin tienen su respectivo Yang, y viceversa.

ELEMENTO: TIERRA

Órgano Yin: ➔ Bazo
Órgano Yang: ➔ Estómago

ELEMENTO: METAL

Órgano Yin: ◆ Pulmones
Órgano Yang: ● Intestino Grueso

ELEMENTO: AGUA

Órgano Yin: ■ Riñones
Órgano Yang: ▲ Vejiga

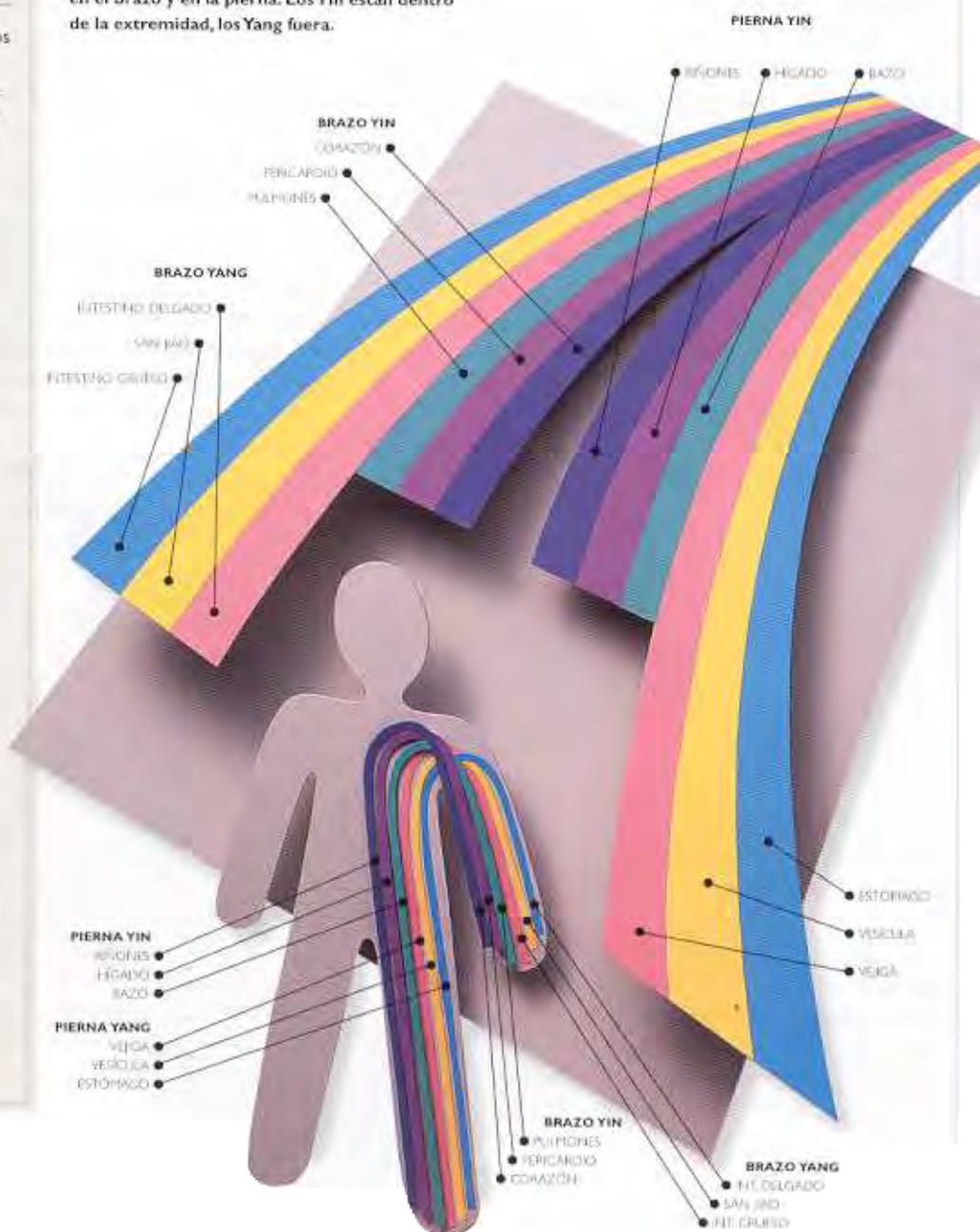
ELEMENTO: MADERA

Órgano Yin: ■ Hígado
Órgano Yang: ● Vesícula

ELEMENTO: FUEGO

Órganos Yin: ▲ Corazón
▲ Pericardio (Xin Bao)
Órganos Yang: ■ Intestino Delgado
■ San Jiao

PIERCEHA Cada uno de los doce meridianos (canales de energía) corresponde a un órgano. Hay tres pares de meridianos Yin y otros tres Yang en el brazo y en la pierna. Los Yin están dentro de la extremidad, los Yang fuera.



Funciones de los órganos internos



BAZO, ESTÓMAGO
El Bazo y el Estómago se encargan de la digestión, asimilación y distribución de nutrientes y agua en el cuerpo. Su buen vital para

conservar la salud.

ELEMENTO: Tierra.

SENSIBLE A: Humedad.

ASPECTOS EMOCIONALES: Propiense preocuparse y pensativo, puede padecer trastornos obsesivos compulsivos e irritabilidad.

Principales funciones

Controla la digestión. Bazo y Estómago en combinación absorben los nutrientes de los alimentos.

Dirige lo puro hacia los órganos superiores. Los nutrientes —lo puro— alcanzan Corazón y Pulmones, donde circulan gracias a la respiración.

Controla extremidades y músculos. Como el Bazo interviene en la nutrición, controla el buen desarrollo de extremidades y músculos.

Controla la boca. Boca y Bazo se relacionan a través de los músculos. La salud del Bazo se refleja en los labios.

Alberga el intelecto. El intelecto reside en el Bazo. La falta de energía en el Bazo causa confusión mental y descuido.

Síntomas de desajuste

Hinchazón, inapetencia, cansancio, náuseas, diarrea, aumento de peso, intolerancia a alimentos, mucha sed o poca.

Prolapso, diarrea, hemorragia hacia abajo, moretones espontáneos.

Pesadez y debilidad en piernas y brazos. Falta de tono muscular, atrofia, debilidad.

Problemas con el sentido del gusto.

Falta de concentración y confusión mental



PULMONES, INTESTINO GRUESO
Los Pulmones se encargan de la respiración, controlan el paso de aire y Qi. Se asocia al Intestino Grueso, que absorbe los desechos sólidos de

ELEMENTO: Metal.

SENSIBLE A: Sequedad, flema y frotamiento.

ASPECTOS EMOCIONALES: Consciencia, tristeza.

Principales funciones

Controla la respiración. Los Pulmones dirigen la respiración y el paso de Qi al diseminar el Wei Qi (energía de defensa) por el cuerpo, la piel y los músculos.

Controla los poros. Al mandar Wei Qi a la piel, los Pulmones influyen en los poros.

Controla la nariz. Como el aire circula de la nariz a los Pulmones, los chinos piensan que los dos están relacionados.

Regula los intestinos. La respiración ejerce un masaje en el colon con el diafragma y garantiza una evacuación regular.

Síntomas de desajuste

Voz débil, respiración entrecortada, cansancio, manos frías.

Resfriados continuos, sudores espontáneos, alergias transportadas por el aire.

Sentido del olfato débil, estornudos, sinusitis.

SÍNTESIS
Los órganos Zang (sólidos) son: Pulmones, Bazo, Corazón, Hígado, Riñones. Los Fu (húmedos) son: Vejiga, Intestinos, Vesícula, Estómago y San Jiao.

Estreñimiento.



RIÑONES, VEJIGA

Los Riñones

reproducción. Repr

ELEMENTO: Agua.

SENSIBLE A: Sequedad, frío.

ASPECTOS EMOCIONALES: Miedo, falta de voluntad y motivación

ALBERGA LA PUERTA DE LA VIDA: raíz del Qi

Principales funciones

Controla la evolución y el crecimiento. Los Riñones almacenan Qi reproductor, ligado al Qi hereditario.

Produce hueso y tuétano. El tuétano nutre los huesos, ayuda al cerebro.

Controla el agua. Los Riñones controlan los líquidos corporales.

Controla las orejas. Vía meridianos, los Riñones están unidos a las orejas.

Influye en el cabello. A través de la Sangre, el Jing del Riñón nutre el cabello.

Síntomas de desajuste

Esterilidad, impotencia, desarrollo retardado, envejecimiento prematuro, menarquía a la menopausia.

Huesos y dientes frágiles, retraso mental, mareos, inteligencia disminuida.

Abundante orina de color pálido, escasa orina oscura, necesidad de orinar de noche, incontinencia, cistitis, piedras.

Órdena, audición desigual, zumbido

Calvicie y canas prematura:



HÍGADO, VESÍCULA

Los chinos otorgan al Hígado muc

occidentales controla la sangre

Principales funciones

Controla el movimiento de Qi. El Qi del Hígado interviene en funciones digestivas. Regula las emociones.

Almacena Sangre. El Hígado regula el volumen de sangre en el cuerpo. Está ligado a la menstruación, ojos, tendones, nervios y uñas. Las uñas reflejan la salud del Hígado.

Segrega bilis. La Vesícula es una reserva de bilis, que facilita la digestión.

Síntomas de desajuste

Estancamiento de Qi, migraña, de

Sin periodo, irregular o doloroso. Estancamiento de sangre. Falta de visión, ojos secos, rojos, con arenilla, flotadores, fotofobia. Espasmos, calambres, rigidez, temblores, tics. Uñas secas, rotas, melladas, oscuras o pálidas.

Piedras. distensión hipocondríaca.

ASPECTOS EMOCIONALES:

frustración, tensión, envidia



CORAZÓN, INT. DELGADO

El Corazón controla los órganos y los procesos vitales y coordina la acción del Intestino Delgado

SENSIBLE A: Calor.

ASPECTOS EMOCIONALES sobreexcitación, conducta inapropiada, manía.

EL SHEN

Principales funciones

Controla la sangre. El Qi de Corazón afecta a la corriente sanguínea.

Manifestaciones. Los vasos sanguíneos del rostro indican el estado del Corazón (ej. abundante calor en el Corazón enrojece el rostro)

Alberga el espíritu. El Corazón está ligado a las emociones y la actividad mental, es decir, al Shen o espíritu.

Controla la lengua. Los chinos tradicionalmente asociaban la lengua con el Corazón y el habla.

Síntomas de desajuste

Manos frías. debilidad.

blanco brillante. Calor: rojo. Estancamiento de la sangre: morado

Depresión, ansiedad, poca memoria, insomnio, palpitaciones, indigestión. Problemas circulatorios. vari

Afasia, tartamudeo, charlatán, exagerada, poco comunicativ

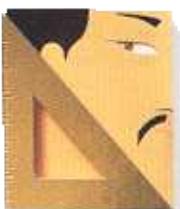
Los doce oficiales

El *Nei Jing Su Wen* es un texto clásico escrito por Huang Di, el Emperador Amarillo (2696-2598 a.C.). Se conoce como Clásico de Medicina Interna. Huang Di le pidió a su médico, Qi Bo, que le contara cuáles eran los doce órganos y sus relaciones. Éste los describió como doce oficiales con sus departamentos gubernamentales, a lo que añadió que debían cooperar para lograr un buen estado de salud.

SÍNTESIS

Cada órgano tiene funciones, puntos fuertes y flojos e interdependencias.

Su salud se refleja en el cuerpo: los labios rosados indican un Bazo sano.



PULMONES

PRIMER MINISTRO
Responsable del control y la regulación.



HIGADO

GENERAL DE LA ARMADA DEL EMPERADOR
Responsable de la planificación y la deliberación.



YESICULA BILIAR

DPTO. DE ORIENTACIÓN
Responsable de las decisiones.



INT. GRUESO

DPTO. DE RUTAS DE COMUNICACIÓN
Responsable de transformación y cambio.



SAN JIAO

DPTO. DE CONSTRUCCIÓN DE CANALES
Responsable de los canales de agua.



VEJIGA

DPTO. DE CAPITALES REGIONALES
Responsable del almacenamiento de sangre y transformación.



CORAZON

EMPERADOR

Responsable del brío de Shen (Mente/Espíritu)



PERICARDIO (XIN BAO)

DPTO. DE ENBAJADORES
Responsable de la filialidad.



RIÑONES

DPTO. DE ACTIVACIÓN DE FUERZA Y ENERGÍA
Responsable de las habilidades.



BAZO Y ESTÓMAGO

DPTO. DE GRANEROS Y ALMACEN
Responsable de los cinco sabores.



INT. DELGADO

DPTO. DE RECEPCIÓN DEL TODO
Responsable de las sustancias transformadas.



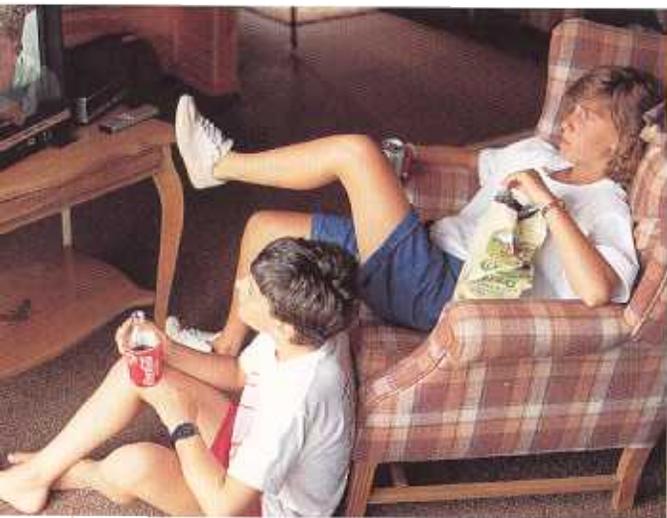
HUMEDAD, FLEMA Y RETENCIÓN DE COMIDA

Nuestros hábitos alimenticios provocan disfunciones de la digestión, por lo que se originan residuos: humedad, flema o retención. La dieta occidental suele ocasionar la formación de dichos residuos, y muchos de los estados médicos y dietéticos actuales se deben a estos efectos: sensibilidad e intolerancia a alimentos, candidiasis crónica, encefalomielitis miálgica y asma.



ARRIBA La comida basura comporta humedad, flema y retención.

Causas



ARRIBA Una vida sedentaria y una dieta pobre contribuyen a trastornos dietéticos en Occidente.

Varios factores, como el historial dietético, contribuyen a la humedad, la flema y el retención de alimentos. Nuestra forma de comer también influye: hinchar el estómago, masticar poco, comer deprisa o beber líquidos fríos con las comidas. Algunos alimentos son más propensos a crear residuos: un exceso de dulce; comida cruda o pringosa; productos lácteos, huevos, trigo, levadura y, en menor grado, centeno, maíz y mijo; grasas animales, comida o bebidas heladas, exceso de alcohol, alimentos procesados o en conserva.

HUMEDAD

Los líquidos corporales habituales (Jīn Ye) hidratan y lubrican la piel: membranas mucosas, tejidos sinoviales, etc. Si éstos se coagulan o espesan se vuelven patológicos y se denominan humedad. Ésta se suele combinar con una influencia propia del cuerpo para convertirse en humedad-calor o humedad-frío.

CARACTERÍSTICAS DE LA HUMEDAD

- ☒ Es pesada y tiende a hundirse.
- ☒ Entorpece el funcionamiento de los órganos.
- ☒ Obstruye el paso del Qi y la Sangre.
- ☒ Se puede detectar en las excreciones corporales.
- ☒ Se puede detectar en la lengua.

LUGARES AFECTADOS

Bazo, Intestino Grueso, Vejiga.

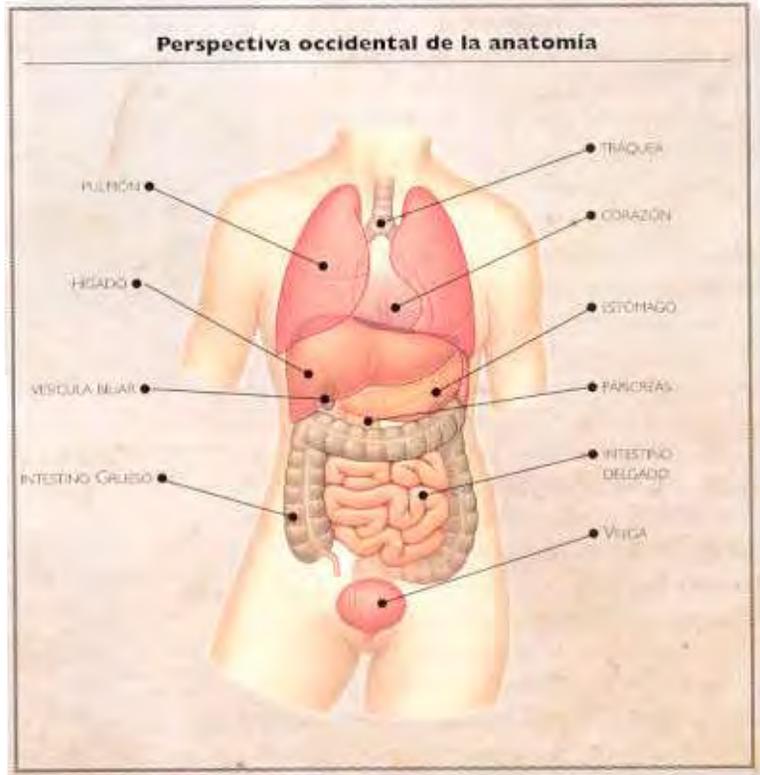
Órgano	Trastorno habitual
Bazo	Inapetencia, hinchazón, diarrea; cansancio, letargia, pesadez de cuerpo y extremidades, función mental disminuida, intolerancia a alimentos.
Intestino Grueso	Diarrea, mucosidades en evacuaciones, dificultades de evacuación con tenesmo (tirones) o incompleta.
Vejiga	Cistitis.

SÍNTESIS

Una dieta o hábitos alimenticios malos provocan humedad.

La humedad suele responder a desequilibrios de calor y frío, que causan numerosas patologías.

DERECHA **Anatomía convencional aprendida en Occidente. El concepto chino de los órganos les otorga múltiples funciones rechazadas por la medicina occidental.**



HUMEDAD-CALOR

La combinación de humedad y calor es habitual en Occidente. La humedad ambiental que se estanca genera calor, como si fuera un vertedero de compost. La combinación es venenosa; es uno de los elementos más comunes en enfermedades como el SIDA, la encefalomielitis miálgica (ME o síndrome de la fatiga crónica) y el cáncer. La humedad-calor se asocia además a erupciones cutáneas rojizas, ulceraciones y herpes.

CARACTERÍSTICAS

Hinchazones, picor, supuración, infección, ictericia, inflamaciones. Cualquier herida supurante, absceso o úlcera indica generalmente un grado de síndrome humedad-calor. Se suele manifestar en el síndrome de fatiga posviral.

LUGARES AFECTADOS

Hígado, Vesícula, Bazo, Estómago, Intestino Delgado, Vejiga, Jiao inferior.

ALIMENTOS DESENCADENANTES DE HUMEDAD-CALOR

Comida picante u oleosa como curris, fritos y grasas, azúcares y dulces, frutas tropicales y zumos, café o alcohol.

HUMEDAD-FRÍO

Cuando humedad y frío coinciden en el organismo se produce humedad-frío, lo que suele conllevar restricciones circulatorias, rigidez y dolor muscular y articular, cansancio y aversión al frío. La Vejiga puede sufrir una irritación de la uretra.

CARACTERÍSTICAS

Para frío y humedad.

LUGARES AFECTADOS

Bazo, Vejiga, Estómago.

ALIMENTOS DESENCADENANTES DE HUMEDAD-FRÍO

Helados, plátano, aguacate, bebidas frías, crudos.

Órgano	Trastorno habitual
Hígado	Ictericia, esclerosis, algunos estados cutáneos, herpes.
Vesícula	Piedras, inflamación.
Jiao inferior	Infecciones genitales, aftas, cistitis, prostatitis.
Estómago	Úlceras, indigestión.
Intestino Grueso	Colitis, disenteria.

Órgano	Trastorno habitual
Bazo	Inapetencia, cansancio, pesadez corporal, dolor muscular.
Vejiga	Irritación de la uretra que deriva frecuentemente en una orina turbia; piedras y dolor de riñones.
Estómago	Náuseas, vómitos, falta de sed, calambres abdominales y diarrea.

FLEMA

Las mucosidades humedecen Pulmones y nariz. Las patológicas se llaman flema, que es aquella que vemos al expectorar. Se forma por la humedad estancada y por la acción del calor o del frío en la mucosidad.

CARACTERÍSTICAS

- ❖ Flema: segregada en el Bazo y localizada en los Pulmones.
- ❖ La flema causa enfermedades singulares.
- ❖ El asma conlleva flema.

LUGARES AFECTADOS

La flema suele afectar la mitad superior del cuerpo, ya sean los Pulmones o el Estómago. También aparece en forma de bultos subcutáneos como ganglios, linfomas, lipomas (bultos de grasa bajo la piel), algunos tumores y quistes en los ovarios o tiroides dilatada.

FLEMA-CALOR

Al igual que la humedad, la flema suele asociarse con otras influencias imperantes en el organismo. Los síndromes flema-calor acostumbra a segregar esputo espeso y amarillo acompañado de fiebre, boca y labios secos y evacuación. La lengua está cubierta de una película amarilla y el paciente se muestra irritable y cansado.

CARACTERÍSTICAS

La flema-calor se debe a un calor excesivo en Pulmones o Estómago, tal vez por el tabaco o la ansiedad.

LUGARES AFECTADOS

Pulmones, Estómago.

ALIMENTOS DESENCADENANTES DE FLEMA-CALOR

Alcohol, comida picante.

SÍNTESIS

La flema es un retención del moco, que produce mareos, hinchazón y sed.

Los síndromes de la flema responden a trastornos por frío o calor imperantes.

FLEMA-FRÍO

El esputo suele ser fino y espumoso; el paciente siente frío y se queja de dolor muscular y rigidez. Lengua cubierta de una capa blanca y húmeda.

CARACTERÍSTICAS

La flema-frío se produce por un exceso de frío en Pulmones y Bazo. Habitual en niños, obesos e individuos propensos al constipado. Es fácil que la flema-frío derive en una flema-calor con una enfermedad grave.

LUGARES AFECTADOS

Pulmones, Bazo, Estómago.

Órgano	Trastorno habitual
Pulmones	Tos irritante y problemas pectorales. La mucosidad es blanca y pegajosa, abundante y fácil de expectorar. Posible falta de aire.
Bazo	Trastornos digestivos con abdomen inflado, inapetencia e incomodidad.
Estómago	Malestar provocado por alimentos y bebidas frías, productos lácteos, obsesión, inapetencia, náuseas, vómitos, anorexia, mareos, hipertensión.

FLEMA EN LOS TEJIDOS

Nos referimos a síntomas atribuibles a la flema, aunque no sea posible verla. Suelen ser casos de naturaleza psicológica. Se dice que este tipo "nubla la Mente" y cuando la Mente está bloqueada se

Órgano Trastorno habitual

Pulmones	Problemas por tabaquismo, infecciones víricas agudas, rinitis alérgica, asma. Mucosidades amarillo-verdosas, con sangre, copiosas o difíciles de expectorar, según la sequedad pulmonar.
Estómago	Sed, hambre (ingestión difícil), acidez, Neurosis, delirios graves, y enfermedad psiquiátrica.

DERECHA Los chinos ven la flema como un factor que contribuye a la esclerosis múltiple.



Retención de alimentos

Si nos hemos atiborrado de comida, hemos cenado fuerte y muy tarde o consumido alimentos pesados o grasos, puede que la comida se quede atascada. Este caso es el más común en niños y se conoce generalmente como Síndrome de retención.



ARRIBA El biberón puede causar trastornos digestivos.

NIÑOS

Los bebés realizan una digestión débil e incompleta, y los hábitos alimenticios (alimentar al bebé cuando lo pide, el biberón de leche en polvo o de vaca y la comida sólida antes de tiempo) la complican. Muchos niños siguen una dieta de zumo de frutas, plátano, yoghurt, dulces y patatas, lo que forma comida estancada que, a su vez, origina humedad y flema. Si analizamos los trastornos pediátricos más comunes (asma, cólico,



JERDA Cuando el niño crezca, dele comidas simples y nutritivas.

fiebre, moquillo, oído pegajoso, resfriados, hiperactividad y lloros nocturnos) estableceremos la relación entre dieta y salud.

La alimentación de un bebé de hasta nueve meses debe consistir en leche (si no se da el pecho, será de cabra, que se asemeja más a la humana, esterilizada y conservada en la nevera). Entre los doce y los dieciocho meses, se introducen gachas de arroz con agua. A los tres años, verduras hervidas o al vapor y fruta. Si el niño es de constitución débil puede ingerir también caldo de pescado o carne magra.

ADULTOS

En adultos es probable observar retención crónica o aguda. Ésta se debe al atiborramiento, que provoca una incómoda sensación en el estómago o la inflamación del mismo, y que no desaparece hasta que se ha digerido la comida o se devuelve.

La retención crónica se da en aquellos individuos que comen en exceso o siguen una dieta desequilibrada o extrema. Suele formar parte de un patrón de humedad o flema, y es un factor que interviene en la reacción a determinados alimentos.

Plantas para la humedad, la flema y la retención de alimentos



HIERBAS FORTALECEDORAS DEL QI
El Bazo es el principal órgano productor de humedad; las hierbas que fortalecen el Qi del Bazo y del Estómago son beneficiosas.

HIERBAS: *Ren Shen, Huang Qi, Shan Yao, Bai Zhu, Dang Shen, Zhi Gan Cao.*



YI ZHI REN

HIERBAS FORTALECEDORAS DEL YANG
Algunas plantas tienen un efecto de calentamiento del Bazo y contribuyen a la formación de humedad.

HIERBAS: *Yi Zhi Ren, Sheng Jiang, Hu Jiao, Rou Dou Kou.*



HIERBAS PARA LA DIGESTIÓN
En cierta manera, para que se forme humedad debe producirse la digestión; estas hierbas intensifican la acción de otras hierbas.

HIERBAS: *Chen Pi, Shan Zha, Mai Ya, Gu Ya, Shen Qu.*



HAI ZAO

HIERBAS QUE ENFRÍAN Y TRANSFORMAN LA FLEMA CALIENTE Y LA HUMEDAD
Combaten la flema caliente y la humedad causantes de resfriados y trastornos cutáneos.

HIERBAS: *Ze Xie, Bei Mu, Fu Ling, Yi Yi Ren, Qian Hu, Gua Lou, Tian Hua Fen, Zhu Li, Zhu Ru, Kun Bu, Hai Zao.*



LIAN QIAO

HIERBAS QUE TRANSFORMAN LA FLEMA FRÍA Y LA HUMEDAD

Estas hierbas sirven para calentar.

HIERBAS: *Ban Xia, Tian Nan Xing, Bai Fu Zi, Xuan Fu Hua, Bai Qian, Bai Jie Zi, Jie Geng, Zao Jiao, Huo Xiang, Xing Ren, Cang Zhu, Sha Ren.*



JIN YIN HUA

HIERBAS CONTRA EL CALOR Y DESINTOXICANTES

Para casos de humedad-calor o flema-calor.

HIERBAS: *Jin Yin Hua, Lian Qiao, Ju Hua, Pu Gong Yin, Cang Er Zi, Huang Lian, Huang Qin, Huang Bai.*

EL DIAGNÓSTICO



ARRIBA Los cuatro métodos de diagnóstico: observar, interrogar, escuchar y palpar.

sistema casi poético para describir la anatomía y la fisiología. Según el pensamiento taoísta, el funcionamiento del cuerpo se equiparaba a los fenómenos de la naturaleza. Por ello, gran parte de la medicina china está descrita en términos de ríos, mares, fuego, tierra y madera. Los primeros médicos tenían que supeditarse a lo que contemplaban o sentían porque ni el estudio anatómico ni las disecciones eran prácticas generalizadas.

En medicina china el diagnóstico sigue procesos muy distintos a los occidentales. Los chinos desarrollaron un



ARRIBA Un médico chino examinará la zona afectada palpando.

La lengua

El diagnóstico chino se compone de cuatro métodos: observar, interrogar, escuchar y palpar. Observar es analizar la lengua, las manos, la cara, las uñas, la piel, el tipo corporal del paciente y sus movimientos.

Interrogar consiste en averiguar el estado actual del paciente y su historial médico previo.

Escuchar es prestar atención a las respuestas del paciente y anotar el tono de voz, la respiración, los sonidos corporales, etc.

Palpar consiste sobre todo en tomar el pulso, pero quizás también en examinar el cuerpo.

OBSERVACIÓN DE LA LENGUA

La lengua es la mayor herramienta de diagnóstico. Se considera como el único órgano interno observable desde el exterior. Para un médico chino, observar la lengua es como mirar la radiografía o los resultados de la resonancia magnética (RM) de un paciente.

La lengua proporciona una cantidad de información asombrosa, tanto de la enfermedad imperante como de la salud pasada y futura. Examinando detenidamente la lengua durante un tiempo puedes controlar tu salud y actuar de una forma u otra para curar una enfermedad o prevenirla.



DERECHA. Evaluando la apariencia de cada zona de la lengua, un médico puede ver si hay problemas en cualquiera de los órganos asociados.

QUÉ HAY QUE OBSERVAR

Al examinar la lengua en un diagnóstico, se tienen en cuenta cuatro aspectos:

- ☞ El color
- ☞ La forma
- ☞ La saburra
- ☞ La distribución de grietas y granos

A menudo es necesario combinar varios o todos estos aspectos para establecer el diagnóstico. Naturalmente, resulta difícil juzgar qué falla a menos que sepa qué aspecto tiene una lengua sana. La de un niño, suele estar sana: rosada, de forma regular o simétrica, sin grietas o granos y cubierta de una fina capa de humedad.

Claro que cada lengua es distinta, pero hay ciertas irregularidades que pueden ayudarnos a detectar un desequilibrio; aprenderá a distinguirlas con la práctica. El color oscila del rosa más pálido a tintes azulados, mientras que los cambios de forma suelen manifestarse como una delgadez inusual, inflamaciones, indentaciones o marcas de dientes en los costados.

La saburra es importante, porque su humedad o sequedad indica el predominio Yin o Yang.

Igualmente, puede advertir de flema o humedad. Controlar los cambios en la apariencia de la lengua es más efectivo que tratar de evaluar un estado de salud a simple vista.

Cómo observar la lengua

- ☞ Examinela a la luz del día para ver el color y la saburra reales.
- ☞ Abra la boca y saque la lengua sin estirla. Si no está relajada, cambiará su color y forma naturales.
- ☞ No tenga prisa; analizarla requiere su tiempo. Observe la ubicación de granos e imperfecciones.
- ☞ Alimentos, bebidas, vitaminas o medicinas recién ingeridas pueden variar el color de la saburra; espere al menos una hora antes de iniciar la observación.
- ☞ Si mira la lengua nada más levantarse y sin haberse cepillado los dientes, verá toda la saburra en su esplendor.
- ☞ El tabaco y el té pueden causar cambios notables en la calidad de la saburra.



SÍNTESIS

Los chinos consideran la lengua un órgano interno y creen que refleja la salud de los órganos Zang-Fu.

El color, la forma, la saburra y los granos o grietas de la lengua son útiles para poder dar un diagnóstico.

ARRIBA Examine su lengua nada más levantarse y compruebe su color, forma y saburra; mire también si hay granos y grietas.

COLOR DE LA LENGUA

Las lenguas presentan diversos colores (algunos sorprendentes), según su estado de salud: rosa, rojo, morado y azul-morada.

PÁLIDA

Va desde un tono más pálido del habitual hasta el blanco. Una lengua pálida es más clara que el saludable color rosado. Generalmente, indica una insuficiencia, ya sea de Qi, de Yang o de Sangre.

ROJA

Denota calor. El área roja señala en qué parte del cuerpo se localiza y la intensidad del rojo, la cantidad. Cuanto más roja, más avanzado estará el estado de calor. Además, la presencia o no de saburra indica si éste proviene de un exceso-calor (exceso de Yang) o de una insuficiencia-calor (deficiencia de Yin).

MORADA

Es el siguiente paso a la lengua roja e indica retención de la Sangre, debido normalmente al perjuicio del calor en la Sangre.

AZUL-MORADA

Es el extremo opuesto a la lengua pálida e indica retención de la Sangre, debido normalmente al frío derivado de una insuficiencia de algo.

AZUL

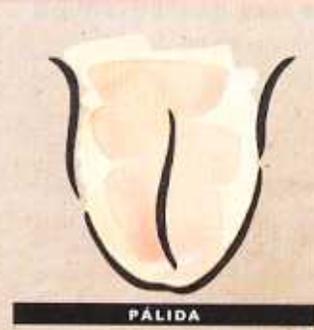
Resulta complicado distinguirla. Se trata de una enfermedad aguda o de urgencia con riesgo de muerte. Puede ser por falta de oxígeno, pero en enfermedades crónicas ésta toma un leve tinte azul, lo que indica frío constante en el cuerpo que ha dañado la energía Yang.

SÍNTESIS

En un diagnóstico hay que considerar el color de la lengua, su forma y la saburra.

No importa la forma habitual de la lengua de un individuo sino un cambio de forma en la misma.

DERECHA El color de la lengua va desde el rosa, pasando por tonos más oscuros de rojo, hasta incluso azul. Una lengua pálida indica una insuficiencia en el cuerpo, una roja, calor —como un volcán en erupción. Los azulados señalan retención y frío.



FORMA DE LA LENGUA

Una lengua puede ser corta o larga, delgada o gruesa. Parcialmente mellada o hinchada.

LENGUA HINCHADA

Una lengua hinchada y de un color más bien pálido denota una insuficiencia de Qi o de Yang, mientras que si la lengua está hinchada pero el color es el normal, es indicativo de un exceso de calor.

Si los bordes parecen enrollados, la lengua podría sufrir cualquiera de las dos cosas. Síntomas como diarrea, cansancio o inflamación revelan una insuficiencia de Qi o de Yang en el Bazo. Por el contrario, si los síntomas son cefaleas, mareos, ira o visión nublada, el diagnóstico es calor en el Hígado.

Si la lengua está hinchada con marcas dentarias en los lados, la insuficiencia de Qi se da en el Bazo.

LENGUA DELGADA

Parece más delgada de lo normal y ligeramente retraída. La delgadez indica una carencia de líquidos corporales; si la lengua está pálida, existe una insuficiencia de Sangre; una lengua roja y delgada señala una insuficiencia de Yin. Puede también que esté seca.

LENGUA PARCIALMENTE HINCHADA

Advierte de un trastorno en el órgano asociado a esa región (ver diagrama pág. 46). Los bordes hinchados sugieren una insuficiencia en el Bazo, mientras que la punta hinchada indica un trastorno cardíaco. La inflamación de la punta y el centro sugiere un problema pulmonar.

LENGUA PARCIALMENTE MELLADA

Muestra una insuficiencia en el órgano asociado (ver diagrama pág. 46). Una lengua con marcas dentarias, a veces denominada lengua gratinada, puede deberse a una insuficiencia en el Bazo. Si está más rígida de lo normal, el problema proviene del Corazón.

LENGUA LARGA

Puede indicar calor y suele ser roja. Esta forma se asocia frecuentemente a calor en el Corazón, por lo que la medicina china se inclinaría a decir que existe una propensión constitucional a enfermedades del Corazón.

IZQUIERDA Evaluando la forma de la lengua y observando sus peculiaridades, se mejora el diagnóstico del color. Una lengua hinchada muestra el bloqueo de Qi y Yang.



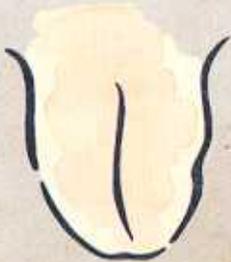
HINCHADA



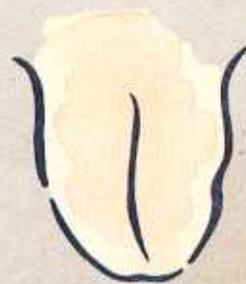
DELGADA



HINCHADA PARCIALMENTE



MELLADA PARCIALMENTE



LARGA

SABURRA

La saburra informa detalladamente del estado de todos los órganos, en particular los digestivos. Al observarla, nos fijamos en su color, espesor, distribución y textura. Pero la saburra puede alterarse con el consumo de ciertos alimentos, bebidas o medicinas, por lo que se aconseja esperar un poco antes de examinarla. Suele reflejar la presencia de un patógeno en el cuerpo, generalmente flema o humedad. Una lengua sana tendrá una capa fina, blanca y algo húmeda, que se segrega como derivado del proceso digestivo.

COLOR

El color de la saburra revela la naturaleza del problema (si lo hay). El blanco indica frío, el amarillo, calor, y un gris ceniza sugiere humedad o retención de alimentos.

ESPESOR

El espesor de la saburra nos informa de la gravedad del problema: cuanto más gruesa, más cantidad de flema y humedad.

DISTRIBUCIÓN

La distribución de la saburra muestra la ubicación del desajuste en el cuerpo.

AUSENCIA DE SABURRA

Su ausencia, conocida como lengua lavada, confirma una carencia de líquidos corporales debido a

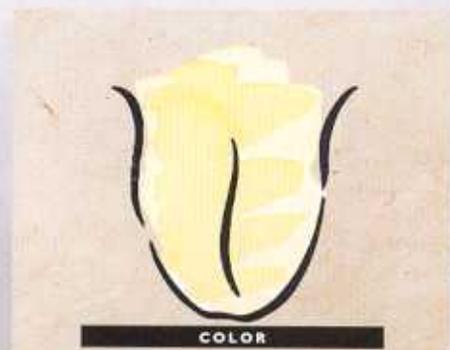
la insuficiencia de Yin, generalmente en lenguas rojas. Si no hay saburra en toda la lengua, la insuficiencia es grave. Normalmente, sólo algunas partes de la lengua no la tienen; entonces la insuficiencia de Yin se localiza en el órgano asociado a esa zona.

SABURRA HÚMEDA/SECA

La sequedad indica o bien presencia de calor, o bien insuficiencia de Qi y Yang (los otros síntomas determinarán de cuál de los dos casos se trata).

Una película húmeda, quizás grasienta y pegajosa, es símbolo de humedad originada por frío.

DERECHA Una lengua sana presenta una capa similar a aceite en agua.



COLOR



ESPESOR



DISTRIBUCIÓN



AUSENCIA



SECA/HÚMEDA

SÍNTESIS

La saburra es algo habitual. Los cambios en la fina y blanca capa indican enfermedad.

Los alimentos y el tabaco pueden alterarla. Se debe controlar la ubicación de grietas y granos.

GRIETAS Y GRANOS

La superficie lingual puede experimentar diversas alteraciones—su naturaleza y ubicación determinan su significado.

GRIETAS

La perspectiva china de las grietas está relacionada con una manifestación de los niveles de humedad de la lengua. Al igual que se hincha si hay un exceso de agua (o calor), se agrieta por la falta de fluidos. Recuerda el aspecto agrietado del fondo de un río seco.

De hecho, las grietas son cortes (muy distintos del aspecto arrugado, a veces detestable, de una lengua hinchada, que parece piel sumergida en agua un buen rato). Las grietas aparecen sin saburra o con ella—en cuyo caso sus significados se combinan.

UBICACIÓN DE LAS GRIETAS

Se analizan las grietas según su profundidad y ubicación. Cuanto más profundas, más grave es el estado o más perdurable. La ubicación indica el órgano aquejado.

- ☞ Grietas pequeñas y generalizadas: sequedad del Estómago y quizás insuficiencia de Yin en el Bazo.
- ☞ Agrietamiento pronunciado: insuficiencia de Yin en el Riñón.
- ☞ Grietas verticales en los lados: insuficiencia de Qi o Yang en el Bazo. A menudo, la lengua está pálida.
- ☞ Una grieta vertical en el centro muestra un trastorno en el Estómago, o en el Corazón y el Estómago, según la longitud. Una grieta que no llegue a la punta (zona del Corazón) indica una insuficiencia del Yin del Estómago. En cambio, si llega, y especialmente si se bifurca al final, se padecerán problemas emocionales relacionados con el Corazón.

GRANOS

Los granos rojos señalan calor, los morados retención de la Sangre, los pálidos, retención del Qi. El tamaño y la cantidad, así como la intensidad del color, nos muestran la gravedad del desajuste. Consulte el diagrama de la lengua de la *pág. 46* para saber qué órgano está afectado.

DERECHA Como un desierto agostado, la lengua puede estar agrietada, indicio de sequedad.



El pulso

El otro gran pilar del diagnóstico chino es el pulso. Se tarda toda una vida en comprender por completo su significado y potencial de diagnóstico. Pero es posible dar una visión general de lo que hay que observar cuando se toma el pulso. Esta versión simplificada junto con el diagnóstico lingual le ayudarán a determinar en gran medida el estado de su Qi y de la Sangre.

El pulso se puede tomar en diversos sitios del cuerpo, pero a partir del texto antiguo de Li Shi Zhen, Clásico del pulso, los médicos lo han estandarizado en la arteria radial de la muñeca.

FILOSOFÍA

El concepto de pulso es bastante diferente en medicina china. Es la vía de acceso directo al Qi parental, al ser los Pulmones los que controlan el Qi mediante la respiración. Puede que el pulso en cada muñeca varíe enormemente, afirmación que, curiosamente, confirmaría un cardiólogo.

LOS NUEVE PULSOS

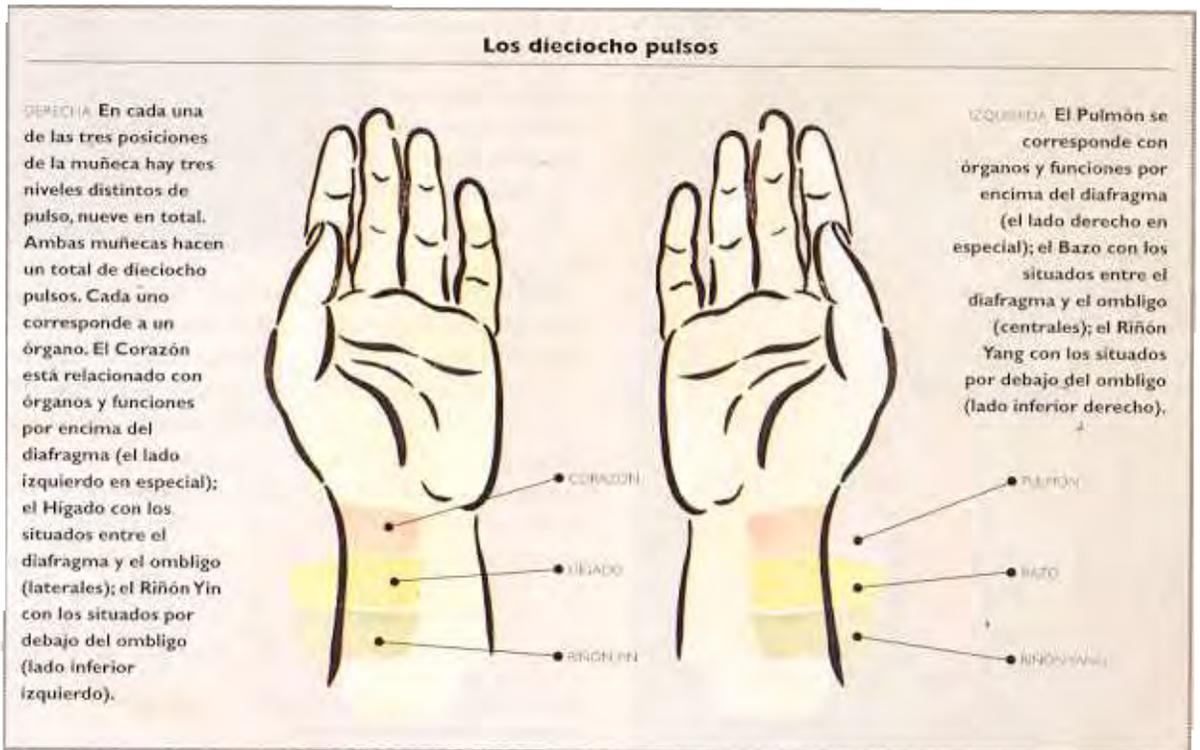
Un especialista en medicina china con experiencia es capaz de localizar nueve tipos de pulso en cada muñeca, esto es, dieciocho en total. El médico pondrá



IZQUIERDA Un antiguo cuadro chino que representa un médico de la corte tomando el pulso a una mujer.

tres dedos, cada uno cuidadosamente encima de un pulso distinto. Existen tres niveles de pulso en cada posición, haciendo un total de nueve pulsos.

Cada uno de los dieciocho pulsos está vinculado a un órgano interno específico y proporciona información detallada sobre el estado del mismo. Además, hay 28 cualidades del pulso que describen el estado del Qi. Así tenemos el pulso débil que indica la presencia de humedad, o el fuerte, en casos de obstrucción. Cualquier cualidad del pulso es identificable en cualquiera de las posiciones, y cada uno significa un estado distinto.

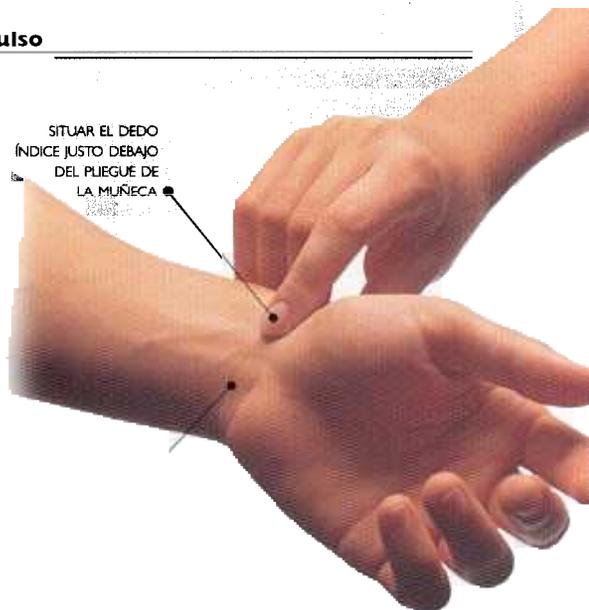


Cómo sentir el pulso

La persona debe sentarse enfrente, con las manos sostenidas cómodamente a la altura del plexo solar o pecho.

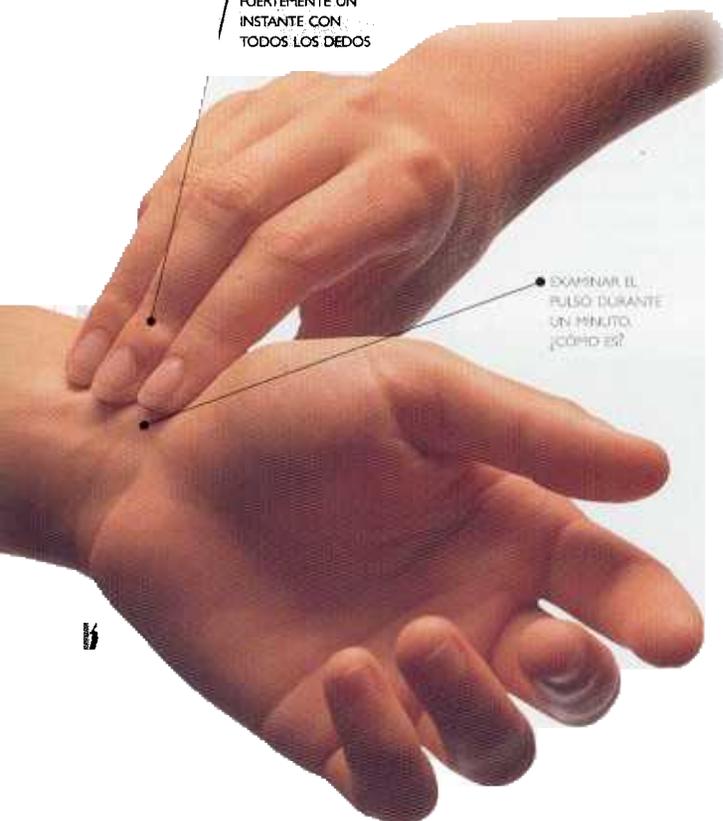


SITUAR EL DEDO ÍNDICE JUSTO DEBAJO DEL PUEGUE DE LA MUÑECA



2 Coloque los dedos de la mano derecha en la muñeca izquierda del individuo, y viceversa.

● PRESIONAR FUERTEMENTE UN INSTANTE CON TODOS LOS DEDOS



● EXAMINAR EL PULSO DURANTE UN MINUTO. ¿CÓMO ES?

SÍNTESIS

Los órganos Zang-Fu están reflejados en los dieciocho pulsos, que ayudan a localizar desequilibrios.

Los tres niveles distintos de la toma de pulso reflejan las distintas fases de una enfermedad y el grado de desequilibrio.

3 Con los tres dedos centrales de la mano izquierda sienta el pulso derecho. Ponga el índice justo debajo del pliegue de la muñeca (en el lado del dedo gordo) sobre la arteria radial. Los otros dos dedos reposando al lado. No use el dedo gordo, porque confundiría su pulso con el del paciente.

Presione fuerte un instante con los tres dedos hasta que pueda sentir una pulsación. Espere un minuto y tome conciencia de la calidad del pulso.

4 Presione algo más hasta que el pulso desaparezca; luego vaya soltando lentamente hasta que vuelva a sentirlo. Espere un minuto en esta posición, y observe si la naturaleza del pulso en el nivel más profundo es diferente en algún aspecto al que tomó primero.

Acaba de sentir la calidad del Qi de la persona.

QUÉ HAY QUE BUSCAR

Profundidad, la velocidad y la intensidad. El pulso es fácil de sentir, y sigue un ritmo suave y regular según la edad, la complejión y el estado de salud. El pulso se hace más lento con la edad y la intensidad depende del sexo: en un hombre vigoroso lo encontrará fuerte; en una mujer joven, débil; en la vejez, no tiene el carácter del hombre desarrollado. El aprendizaje de la palpación requiere tiempo y práctica.

Factores del pulso a observar



Profundidad - el pulso puede ser normal, flotante o sumergido

- El pulso normal es fácil de encontrar.
- El pulso flotante se siente fácilmente si se presiona poco, pero se pierde si se presiona mucho. Ello significa que hay más Qi en la parte superior del cuerpo que en la inferior (como en casos de insuficiencia de Yin en los Riñones, que provoca cefaleas, zumbidos y sofocos, o en casos de demasiada energía en los Pulmones, con tos o síntomas de asma.)
- El pulso sumergido es inexistente ante una ligera presión y sólo se detecta al presionar fuerte. Indica una deficiencia de energía Yang, porque no hay suficiente Qi Yang para alcanzar la superficie. (Entre otros trastornos puede haber síntomas como cansancio, prolapso, diarrea, incontinencia o descarga vaginal.)

Velocidad - el pulso puede ser normal, rápido o lento

- El pulso normal sigue un ritmo suave y estable, ni rápido ni lento.
- El pulso rápido es más rápido de lo normal para la edad del paciente. (El pulso debe medirse en situación de descanso. Si la persona ha estado muy activa o angustiada el pulso se acelerará.)
Un pulso rápido es signo de calor, y cuanto más acelerado, más calor hay. Éste último puede ser de naturaleza de exceso o insuficiencia según qué síntomas y signos presente.
- El pulso lento va a un ritmo más lento de lo normal para la edad del paciente. Indica frío, y cuanto más lento es, más frío hay. El frío puede ser de naturaleza de exceso o insuficiencia según qué síntomas y signos presente.

Intensidad - el pulso puede ser normal, fuerte o débil

- El pulso de la muñeca derecha informa sobre todo sobre el Qi, y el de la izquierda sobre la Sangre. Si los estados de exceso o insuficiencia se localizan en un lado preferentemente, los órganos afectados son los siguientes:
Izquierda: Hígado, Corazón, Riñón Yin.
Derecha: Bazo, Estómago, Pulmones, Riñón Yang.
- El pulso es muy fuerte, de calidad agresiva. Suele detectarse con facilidad en ambos niveles y con los tres dedos. Cuanto más fuerte, mayor es el grado de exceso. Un pulso fuerte revela el exceso de una sustancia en el organismo; así, el tratamiento adecuado consiste en localizarlo y eliminarlo.
- El pulso es débil, de calidad relajada. Cuanto más débil, mayor el estado de insuficiencia. Un pulso débil es signo de insuficiencia de una sustancia en el organismo; así, el tratamiento adecuado consiste en determinar el área de debilidad y fortalecerla.

Presión

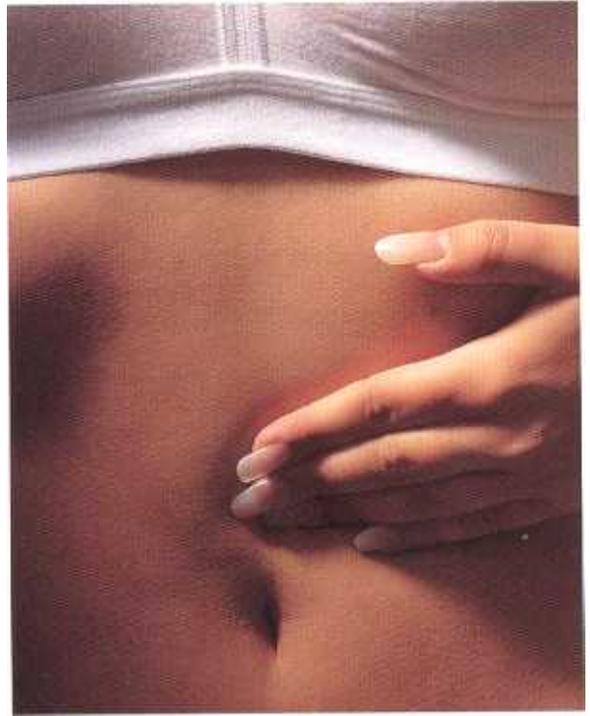
Hay diversas zonas del cuerpo llamadas Mu Xue o puntos de alarma, porque nos avisan de los problemas que sufren los órganos. Si al presionar estos puntos advertimos cierta molestia, querrá decir que ese órgano padece un desajuste.

PRESIONAR ZONAS DE ÓRGANOS

Con los dedos de una o dos manos presione el músculo de 2 a 7 cm. El número de dedos que se deben usar o la cantidad de presión a aplicar dependerá de la zona palpada y del tamaño del paciente. Para las regiones más carnosas en individuos grandes se requerirán más dedos y más presión que en las zonas más huesudas y en personas más delgadas o en niños.

Si percibimos molestias en el Mu Xue presionado, el problema es localizado y habrá que formular preguntas relativas a ese órgano para establecer un diagnóstico.

DERECHA **Palpando la zona asociada al estómago se encuentran regiones de dolor en un paciente que se queja de problemas digestivos.**



Formas de palpación

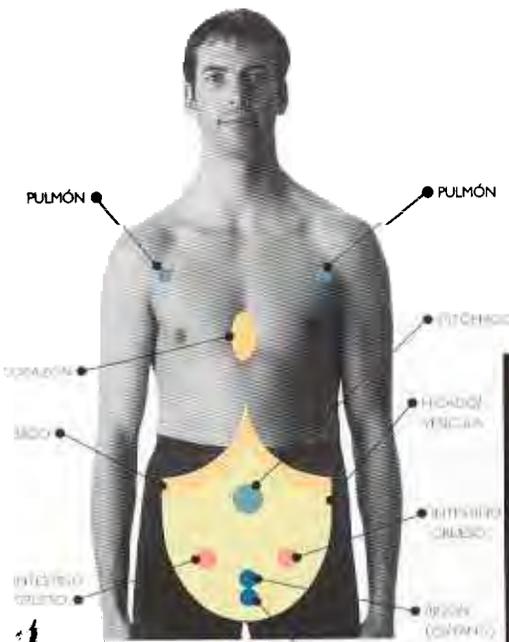
La cuarta de las herramientas chinas, que abarca la presión y el pulso, se describe como "palpación". Un médico puede obtener mucha información, no sólo a través de las zonas de dolor y de los patrones de pulso, sino también de la temperatura corporal y su grado de sequedad o humedad.

Si al palpar percibimos la piel fría, es probable que se padezca un síndrome de frío o una insuficiencia de Yang. Pero si notamos calor, el problema provendrá de un desequilibrio de calor o una insuficiencia de Yin.

Una piel muy seca podría ser resultado de una carencia de Sangre o de líquidos corporales, o tal vez de calor en la Sangre, como sucede con algunas clases de eczema. La piel grasa alerta de la humedad.

Estas señales, con la información recogida al observar, interrogar y escuchar proporcionan un cuadro general del paciente y contribuyen a identificar la enfermedad.

Hemos analizado los métodos de evaluación de la energía corporal y la salud. Para combinarlos consulte la *pág.* 58.



ARRIBA **Los puntos de alarma o Mu Xue. Al palparlos se obtiene información sobre los órganos principales.**

RIÑÓN
(SANGRE/YIN/
ÚTERO/VESIGA)

SÍNTESIS

Es esencial observar, interrogar, escuchar y palpar para dar un diagnóstico.

— Éste determinará los órganos afectados y cualquier desajuste.

— La lectura del pulso se ha convertido en un complejo método de alta precisión.

AUTODIAGNÓSTICO

Existen dos razones principales para evaluar la salud: sanar un desajuste o conservar la salud. Cualquiera que sea el motivo, antes de seguir un consejo o adoptar un tratamiento, se debe localizar el problema o el posible problema y saber cuál es. Este cuestionario tan simple puede servir de ayuda.

Cómo usar este cuestionario

Este cuestionario es un medio para reunir la información relevante necesaria para responder a las preguntas que vayan surgiendo a lo largo del libro. Comprobará que a medida que avance tendrá que añadir información nueva y concretar cada vez más las respuestas. Fotocopie el cuestionario varias veces.



Cuestionario de evaluación de la salud

1

¿CUÁL DIRÍA QUE ES SU PRINCIPAL PROBLEMA DE SALUD?

2

¿TIENE UN DIAGNÓSTICO MÉDICO?

3

SI PADECE MÁS DE UN TRASTORNO, RESPONDA PARA CADA ENFERMEDAD.

¿Cuándo detectó del problema?

¿Dónde se localizan los síntomas?

Describalos.

¿Hay algo que empeore los síntomas?

¿Hay algo que mejore los síntomas?

Si lo hay, ¿qué tratamiento ha seguido?

¿Cree que este problema está relacionado con otro tema de salud?

¿De qué forma se interfieren?

4

METABOLISMO DEL AGUA

Describa sus necesidades habituales de agua.

¿Qué cantidad de líquido bebe al día?

¿Prefiere bebidas calientes o frías?

¿Cuántas veces orina durante el día?

¿Cuántas veces orina durante la noche?

¿De qué color? ¿Qué cantidad?

¿Siente molestias o escozor al orinar?

5

ENERGÍA

Describa su estado en general.

¿Cuándo es más consciente del cansancio?

¿Cómo se siente al levantarse por las mañanas?

6

DIGESTIÓN

Describa su apetito

¿Tiene acidez? ¿Qué la provoca?

¿Tiene hinchazón? ¿Qué la provoca?

¿Siente náuseas? ¿Qué las provocan?

¿Alguna intolerancia a alimentos? Especifique cuáles.

¿Tiene ansiedad por la comida? Especifique cuál.

SÍNTESIS

El diagnóstico consta de preguntas para identificar síntomas importantes.

La sed, las preferencias alimenticias y el sueño ayudan a detectar una disfunción.

7 DEPOSICIONES

Sus deposiciones son:

¿Diarias? (nº de veces)

Si no, ¿con qué frecuencia? (Cada ___ días.)

¿Formadas? Descríbalas.

¿Laxas? Descríbalas.

¿Duras? Descríbalas.

¿Alterna periodos de diarrea y estreñimiento?

Hay:

¿dolor?

¿sangre?

¿mucosidades?

¿ventosidades?

¿retortijones?

8 HÁBITOS ALIMENTICIOS

¿Cuántas comidas fuertes hace al día?

¿Pica entre horas?

¿Suele saltarse comidas?

¿Ha seguido con regularidad una dieta adelgazante?
(Especifique cuál.)

¿Tiende a ganar o perder peso con facilidad?

¿Tiene diferentes horarios de comida cada día, o come tarde por la noche?

Describe un desayuno típico.

Describe un almuerzo típico.

Describe una cena típica.

¿Qué suele picar?

¿Necesita apresurarse, trabajar o hacer algo más mientras come?

Anote los alimentos que puedan producirle algún síntoma en concreto y describa el síntoma.

9 DOLOR

¿Siente regularmente algun dolor concreto?
(Especifique dónde.)

Describe el dolor.

¿Se desplaza hacia otra parte del cuerpo?

¿Qué lo provoca?

¿Qué lo calma?

10 GINECOLOGÍA FEMENINA

¿A qué edad tuvo el primer periodo?

¿Cómo era al principio?

¿Cuánto tiempo pasa entre periodos?

Si son irregulares, explique los ciclos más largos y los más cortos.

¿Cuánto suele durarle?

¿Cuál es el día más fuerte?

¿Le duele? ¿Con qué intensidad?

Describe los fluidos y los cambios (fresco, oscuro, coágulos, goteo, poco).

¿Cambios de humor?

Descríbalos. ¿Cuánto tiempo antes del periodo empiezan?

¿Algún síntoma físico premenstrual?

¿Ha estado embarazada?

¿Tiene hijos?

¿Cómo fueron los embarazos y el parto?

¿Qué métodos anticonceptivos ha usado?

Si ha entrado en la fase menopáusica, describa cómo se siente.

11 MENTAL / EMOCIONA

¿Qué palabra o frase usaría para describir sus estados mentales o emocionales?

¿Ha sufrido ansiedad o depresión alguna vez?

¿Suele experimentar alguna emoción incontrolable?

¿Cómo es su memoria y su capacidad de concentración?

¿Tiene dificultades para dormir?

¿Se despierta de noche?

¿Tiene pesadillas?

12 PREGUNTAS GENERALES

¿Es especialmente sensible a algún tiempo o temperatura determinados? Especifique.

¿De pronto siente calor o frío sin razón?

¿Tiene problemas de oído, olfato o visuales?

Descríbalos.

Describe cualquier enfermedad que haya padecido.

¿Alguna enfermedad hereditaria en la familia?

¿Cuál?

Anote las medicinas o complementos que ingiere regularmente.

COMBINAR INFORMACIÓN

Hay un dicho chino que dice: "Un buen médico trata a los sanos, y uno malo sólo a los que están enfermos." La medicina preventiva —que tiene en cuenta nuestras debilidades y desequilibrios— ha sido una pieza clave de la teoría china desde hace 2.000 años.

Cómo hacer un autodiagnóstico

El autodiagnóstico no es sencillo y en estados crónicos o graves es recomendable consultar a un especialista. Para trastornos leves, será suficiente seguir el cuestionario de las págs. 56–57 para identificar la causa del desequilibrio. Naturalmente, esto es sólo el principio. La medicina china tiene en cuenta otros síndromes a parte de la flema, la humedad o el retención de alimentos —aunque estos sean los más comunes en climas templados, húmedos o fríos. Los seis diablos, el viento, el frío, el calor estival, la humedad, la sequedad y el fuego (causas externas de enfermedad) pueden actuar conjuntamente, en forma de humedad-frío o flema-calor. El viento-humedad, por ejemplo, provoca ciertas enfermedades de la piel. El fuego suele extenderse hacia los órganos internos y causa diversas enfermedades que en medicina occidental se clasifican como bronquitis o gastritis crónica. Según la medicina china, la artritis surge de la combinación de viento, frío y humedad. Los síntomas de los enfermos a menudo empeoran con tiempo húmedo o

frío, mientras que a veces —como con viento— los dolores y punzadas se extienden por todo el cuerpo y afectan a las articulaciones. Los factores externos pueden generar enfermedades de vez en cuando, pero si las controlamos, no dejan de ser pequeñas afecciones superficiales. La medicina china cree en la prevención temprana de enfermedades y no espera a que el estado empeore y empiece a afectar al equilibrio del Qi o del Yin-Yang.

Existen otras dolencias originadas por trastornos internos, como la pérdida de ciertas formas de Qi debido al envejecimiento, o el desequilibrio entre los cinco elementos, que origina la hiperactividad de algunos órganos Zang-Fu y la supresión de las funciones de otros. En estos casos, es útil haber identificado ya nuestro tipo corporal, para estar alerta de los problemas potenciales que pueden afectarnos. Si se entiende el propio equilibrio interior, es posible detectar fácilmente las alteraciones y poner remedio antes de que se deterioren más.

ABAJO **Hacer un diagnóstico es como encajar piezas de un puzzle.**

Buscar la solución a un problema

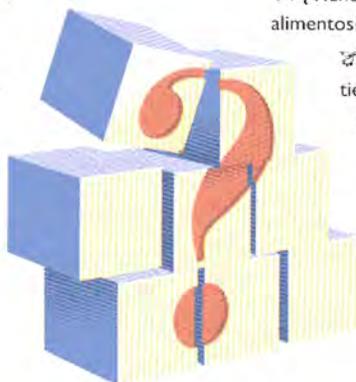
Rellene el cuestionario de la página anterior.

Lea las págs. 14–55. Encontrará la información necesaria en orden lógico. Luego analice su persona según la perspectiva china.

☞ ¿Su constitución es más Yin o más Yang?

☞ ¿Cómo se corresponden sus síntomas con los ocho cuadros clínicos?

☞ ¿Cuáles de los cinco elementos, y órganos asociados, intervienen en su patología?



☞ ¿Tiene síntomas de flema, humedad o retención de alimentos?

☞ Examine la lengua. ¿Qué color y forma tiene? ¿Hay grietas o granos?

☞ Tómese el pulso. ¿Es rápido o lento? ¿Flotante o sumergido? ¿Débil o fuerte? Recuerde que no tiene que reunir todas las características, tal vez no presente ninguna de ellas.

☞ Como ayuda en el procesamiento de la información obtenida, presentamos dos casos prácticos.

OBSERVACIONES

El pulso derecho de Alicia era débil y el izquierdo fuerte. La lengua, ligeramente pálida, estaba hinchada con marcas dentarias a los lados. Capa pegajosa en el centro y granos por debajo de los bordes.



ARRIBA Alicia no muestra síntomas de calor y frío.

¿Aplicación de los ocho cuadros básicos
¿Se deben los síntomas de Alicia al frío o al calor –hay exceso o insuficiencia de alguno de ellos?

Los síntomas no son sólo calor o frío, Yin o Yang. El can-

sancio, que empeora tras la diarrea, sugiere una insuficiencia. El estreñimiento y el síndrome premenstrual (SP) mejoran con el periodo, lo que sugiere exceso. El trastorno es crónico, por lo que se trata de un cuadro interno.

¿Aplicación de los cinco elementos

¿Hay algún elemento en concreto indicado en el caso de Alicia?
La tierra controla la digestión a través del Bazo y el Estómago. Las deposiciones líquidas y la diarrea suelen deberse a una insuficiencia de Qi en el Bazo, corroborada por los síntomas de cansancio, pérdida de memoria y falta de concentración.

La madera ejerce un efecto vital en los periodos y especialmente en el SP. El Hígado se asocia a la madera y con-



IZQUIERDA La carencia de Qi en el Bazo se asocia al elemento tierra.

El caso de Alicia

Paciente: Alicia, 35 años. Auxiliar administrativa.

Historia: Problemas digestivos desde hace seis años. Síndrome de intestinos irritados.

Síntomas: Depositiones líquidas dos o tres veces al día, acompañadas a menudo de mucosidades; el estrés le causa brotes ocasionales de diarrea, que le provocan cansancio. Estreñimiento una semana antes del periodo –hasta cuatro días sin evacuar; heces secas y dolorosas. Hinchazón abdominal con fuertes retortijones que desaparecen tras la deposición o con el periodo. Síntomas acusados de síndrome premenstrual como cambios de humor e irritabilidad. En los últimos años, la menstruación se ha irregularizado. Cansancio habitual, pérdida de memoria, dificultad de concentración. Se salta comidas o come un bocadillo mientras trabaja delante del ordenador. No desayuna desde hace años.



ARRIBA Alicia notó que un cansancio continuado entorpecía su eficacia en el trabajo.

trola la circulación de Qi en el organismo y la Sangre. Los periodos irregulares, los cambios emocionales y la falta de evacuaciones (estreñimiento que provoca dolores abdominales) indican la incapacidad del Hígado para hacer circular Qi y Sangre correctamente.

La irregularidad de los hábitos alimenticios de Alicia estos años ha debilitado el Qi del Bazo. Consulte el apartado sobre la tierra como periodo transicional (pág. 25) para ver los efectos en la digestión.

¿Detección de flema, humedad o retención de alimentos

¿Hay indicio de flema, humedad o retención de alimentos?
Con frecuencia, las mucosidades en heces son síntoma de flema y humedad. El Bazo es la fuente de flema y humedad del cuerpo. En Alicia, la insuficiencia de Qi en el Bazo permite la formación de humedad.

SÍNTESIS

Con un diagnóstico rutinario se localiza el problema.
Con según qué

estilo de vida, los desequilibrios energéticos se manifiestan de formas inesperadas.



ARRIBA La lengua de Alicia está pálida e hinchada, con marcas dentarias.

Examen lingual

¿Qué nos muestra la lengua?

La palidez e hinchazón indica la insuficiencia de Qi. Las marcas dentarias a los lados señalan el Bazo. La saburra pegajosa corrobora la presencia de humedad y, como se localiza en el centro, indica su ubicación en Ba-

zo y Estómago. Los granos por debajo de los bordes, en la zona correspondiente al Hígado, prueban el retención de la energía del mismo.



ARRIBA El pulso derecho de Alicia indica una carencia de Qi.

Lectura del pulso

¿Qué indica el pulso?

La debilidad del pulso derecho de Alicia informa de una insuficiencia de Qi digestivo en el Estómago y el Bazo. El pulso fuerte de la muñeca izquierda indica tensión en la Sangre y el Hígado.

Resumen



Si analizamos el estilo de vida estresado de Alicia, comprobamos que su trabajo y obligaciones le afectan la salud. Los malos hábitos alimenticios han perjudicado su Qi digestivo. (Energía básica para una Sangre saludable. El Bazo y el Estómago se encargan de transformar los alimentos en Sangre).

En medicina china se cree que la Sangre domina la salud de la mujer (y el Qi la del hombre). Así, la Sangre es esencial para la fertilidad, el embarazo, la menstruación y la menopausia. Si las fuentes de producción de Sangre (Estómago y Bazo) están en peligro, el Hígado (almacén de

Sangre) se seca y endurece. Cuando esto ocurre, éste es incapaz de controlar la circulación de Qi y pueden aparecer diversos síntomas de exceso.

Alicia padece estreñimiento antes de la menstruación (SP), pulso fuerte en la muñeca izquierda, granos bajo los bordes de la lengua y dolor abdominal.

Insuficiencia de energía en el Bazo evidente por la diarrea, el cansancio, la incapacidad de concentración y la falta de memoria, así como aumento de peso, pulso débil en la muñeca derecha, y lengua pálida y con marcas dentarias.

El caso de Suzie

Paciente: Suzie, 47 años, ama de casa, dos hijos de 17 y 20 años.

Historia: Experimenta trastornos menopáusicos.

Síntomas: La menstruación de Suzie empezó a retirarse hace dos años. Los periodos intermedios se alargaron e incluso a veces no la tenía. No se preocupó porque pensaba que era propio de su edad hasta que empezó a sentir calores. Le acontecían súbitamente durante el día, y le provocaban calor y sudores. Además, empezó a sentir ansiedad en situaciones que antes no le afectaban e insomnio. Observó también que sus relaciones sexuales eran difíciles a causa de la sequedad vaginal. Su médico le prescribió una terapia de reposición hormonal (TRH), pero decidió no seguirla porque le preocupaban los efectos secundarios.



DERECHA Suzie se caracteriza por su optimismo y seguridad, pero sus síntomas menopáusicos minan sus sentimientos y bienestar.

OBSERVACIONES

Pulso ligeramente acelerado, fuerte, detectable con una ligera presión. Lengua roja, seca, ausencia de saburra.

Aplicación de los ocho cuadros básicos

¿Se deben los síntomas de Suzie al frío o al calor —hay exceso o insuficiencia de alguno de ellos?

Al retirarse la menstruación y habiendo tenido hijos, la insuficiencia en la Sangre es un síntoma habitual. Como la Sangre es una sustancia Yin, es probable que con el tiempo se padezca una insuficiencia de Yin, que deje paso a que la naturaleza caliente del Yang se descontrola y origine calor interno y sequedad. Sus manifestaciones son ojos y vagina secos en algunas mujeres menopáusicas.



ARRIBA Si el Yang se descontrola, hay insuficiencia de Yin.

Aplicación de los cinco elementos

¿Hay algún elemento en concreto indicado en el caso de Suzie?

Las dos manifestaciones principales de energía Yin y Yang en el cuerpo son las fuerzas polares de fuego y agua, que deben estar en armonía para que el agua no apague el fuego y el fuego no perjudique al agua. En Suzie, el elemento agua es débil y el fuego se descontrola. Aplicado a los órganos, nos referimos al órgano agua del Riñón y al fuego del Corazón. Si hay demasiado calor en el Corazón, la mente Shen no descansa, siente angustia y se produce insomnio. El Qi hereditario, almacenado en los Riñones, disminuye gradualmente en el curso de la vida de un individuo. La vida de la mujer se suele dividir en siete espacios de tiempo, y a los 49, el Qi del Riñón está casi agotado, sin contar con la debilidad generalizada del órgano.

ARRIBA El Qi hereditario de Suzie es bajo, y el agua débil.

DERECHA Suzie siente demasiado calor, lo que le provoca trastornos cardíacos asociados al elemento fuego.



Flema, humedad o retención de alimentos

¿Existen indicios de flema, humedad o retención de alimentos?

Ninguno.

Examen lingual

¿Qué nos muestra la lengua?

Una lengua roja informa del calor. Está seca y sin saburra, indicativo de una insuficiencia de Yin.



ARRIBA Lengua seca y roja: calor y falta de Yin.



Lectura del pulso

¿Qué indica el pulso?

Pulso flotante que se detecta fácilmente y desaparece con la presión. Se debe a que el exceso de energía Yang eleva el Qi hasta la superficie, ya que no hay suficiente Yin para sumergirla.

IZQUIERDA El pulso flotante revela dispersión de Qi.

Resumen

Los trastornos menopáusicos de Suzie no son sólo un desequilibrio hormonal, como afirma su médico, sino que están relacionados con la disminución de Qi hereditario y reproductivo. Esta debilidad del Yin se asocia a la del elemento agua, y resulta en un exceso de fuego. La administración de hierbas refrigerantes y humedecedoras solventaría algunos de los síntomas, pero no la causa subyacente del trastorno. La lengua roja define el síndrome de insuficiencia de Yin, muy común en mujeres menopáusicas. Es tratable con fórmulas adecuadas de hierbas tonificantes como He Shou Wu y Shu Di Huang. Las



hierbas refrigerantes (que combaten el fuego) y las que nutren la Sangre y el Yin restablecen la energía del

Riñón y controlan el exceso de Yang.

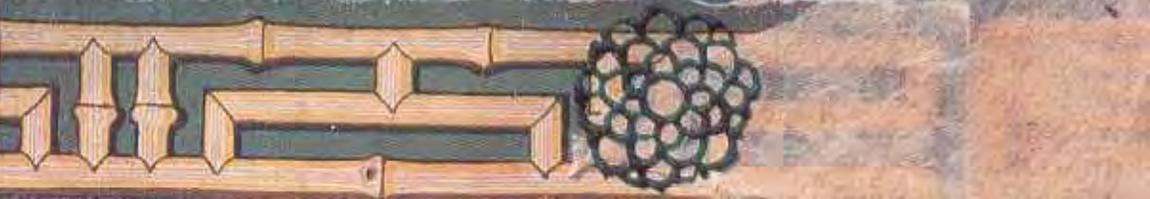
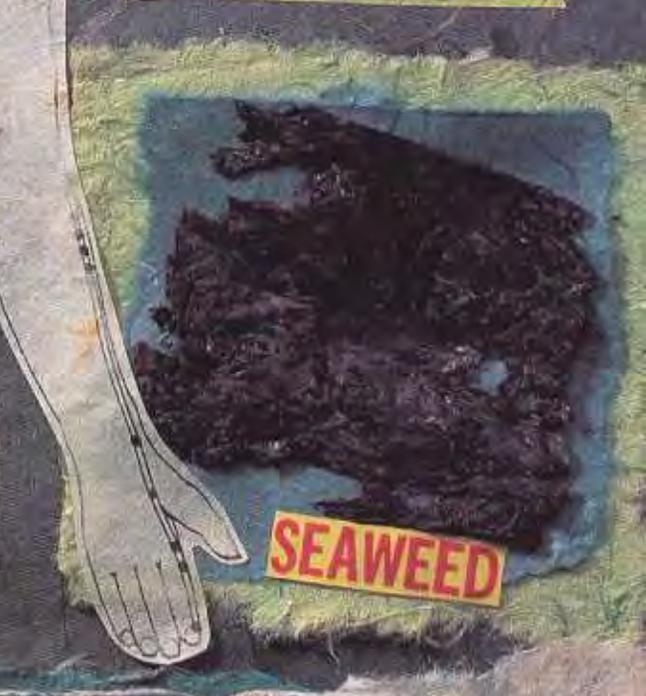
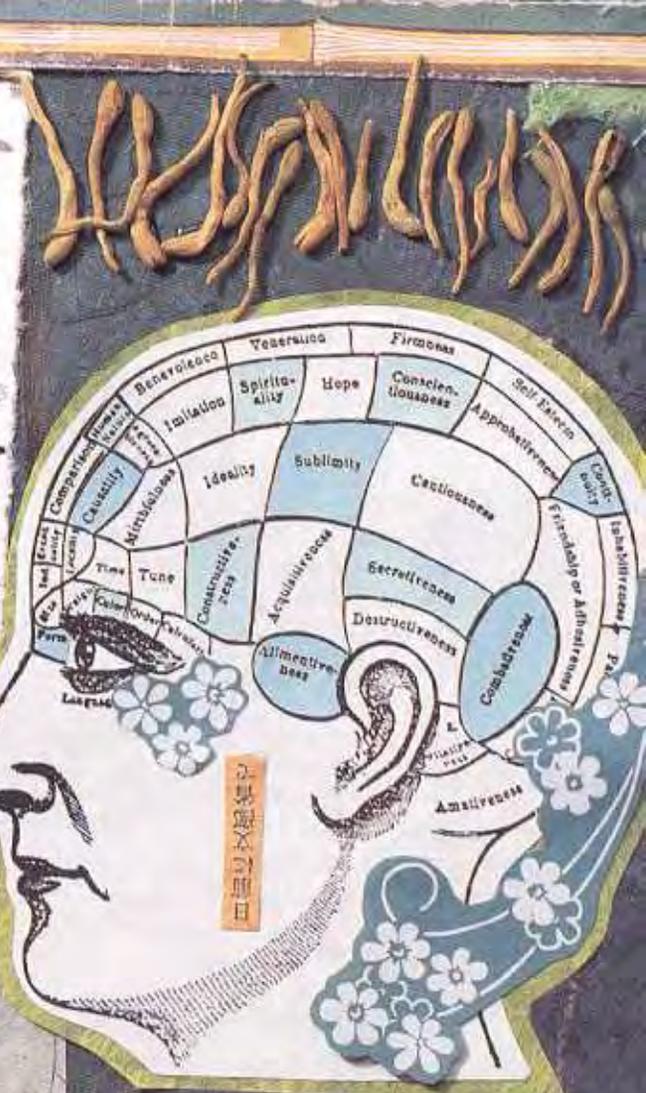
El fuego está, por supuesto, relacionado con el Corazón, por lo que una actividad excesiva conduciría a trastornos energéticos del Corazón como preocupaciones, irritabilidad e insomnio, que algunas mujeres experimentan durante la menopausia.

SÍNTESIS

Hay que considerar factores internos y externos.

Un diagnóstico preciso debe contemplar el Qi parental y hereditario.

遊びの材料については、幼児の健康面をもちゅうぶん考慮して格段の配慮をするよう貴曹下下である。昭和十五年七月十五日付で出されている。参考書等の中には、シロエモン玉遊びの材料として石けんその他に中性洗剤が、こればかりでなく、洗剤が経口的に体内に入った場合に有害なことが指摘されており、幼



貴

祿

禧

石與身孰親
身與貨孰多
得與上孰
病

SEGUNDA PARTE

CÓMO AYUDAN LAS HIERBAS

En esta sección empezaremos a estudiar cómo se utiliza la información recogida sobre uno mismo para empezar el autotratamiento. Mediante los procedimientos de diagnóstico explicados en la sección primera tendríamos que ser capaces de determinar qué sistema u órgano del cuerpo está afectado. Esta segunda sección se centrará en el segundo paso, esto es, saber qué síndrome encaja con el cuadro sintomático de cada uno.

念
盈
藥
MOXA ROLLS

喜



CÓMO TRATAR LOS ÓRGANOS INDIVIDUALMENTE

Como hemos estudiado en la sección primera, la medicina china tiene otra visión de los órganos internos. Los doce órganos se dividen en pares de órganos Yin o Yang, dos para cada uno de los cinco elementos, diez en total. Se clasifican como sólidos (Zang) o huecos (Fu), y el conjunto se denomina Zang-Fu. Los dos órganos "anexos" son en realidad metáforas de funciones vitales: el San Jiao, que controla la distribución de calor y agua en el cuerpo, y el Pericardio (Xin Bao), envoltura protectora del Corazón.

Funciones de los órganos

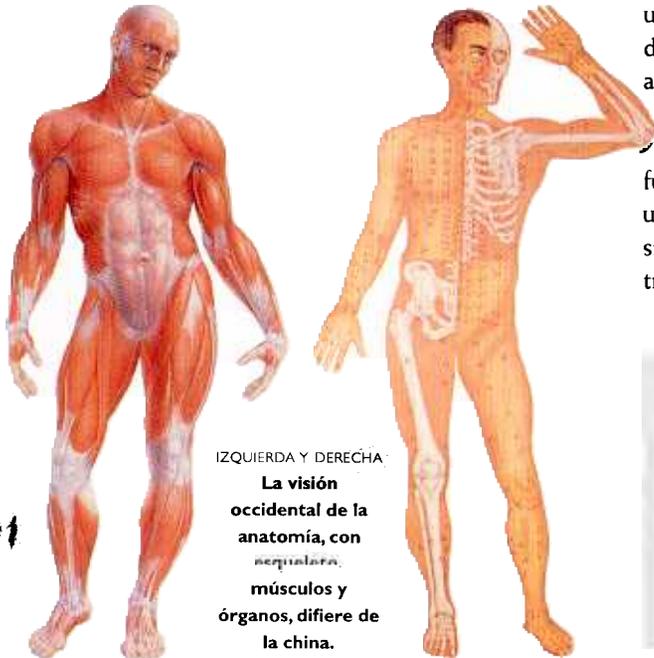
Los órganos Yang (Estómago, Intestinos y Vejiga) son almacenes huecos donde se procesan los líquidos corporales brutos. Los órganos Yin (Hígado, Corazón y Pulmones) son órganos sólidos donde se almacenan líquidos más valiosos.

Cuando se escoge la medicina china como tratamiento es importante tener presente la naturaleza poética de la anatomía china. La visión de los órganos es más funcional que literal, un sistema ideado gracias a la observación atenta del cuerpo, sano y enfermo, durante miles de años.

¿QUÉ ÓRGANOS SON IMPORTANTES?

Observará como algunos de los órganos que en medicina occidental carecen de importancia juegan un papel fundamental en medicina china. Del mismo modo, órganos clasificados como disfuncionales en medicina occidental son objeto de debate en todos los textos tradicionales chinos.

Por ejemplo, la medicina occidental clasifica el bazo como un órgano superfluo, que puede extirparse sin problema (a pesar de que esta idea está cambiando). En cambio, en medicina china el Bazo ocupa un papel central en todas las funciones metabólicas del organismo, y es vital para la salud. Sin embargo, apenas se menciona el apéndice, la tiroides o el páncreas en textos chinos, y son, no cabe duda, órganos importantísimos. La razón es que la función de dichas glándulas y órganos corresponde a uno de los doce órganos. Así, el páncreas pertenece al sistema bazal, la tiroides al renal, etc. Cada sistema trabaja metódicamente dentro de sus límites.



IZQUIERDA Y DERECHA:
La visión occidental de la anatomía, con *separación* músculos y órganos, difiere de la china.

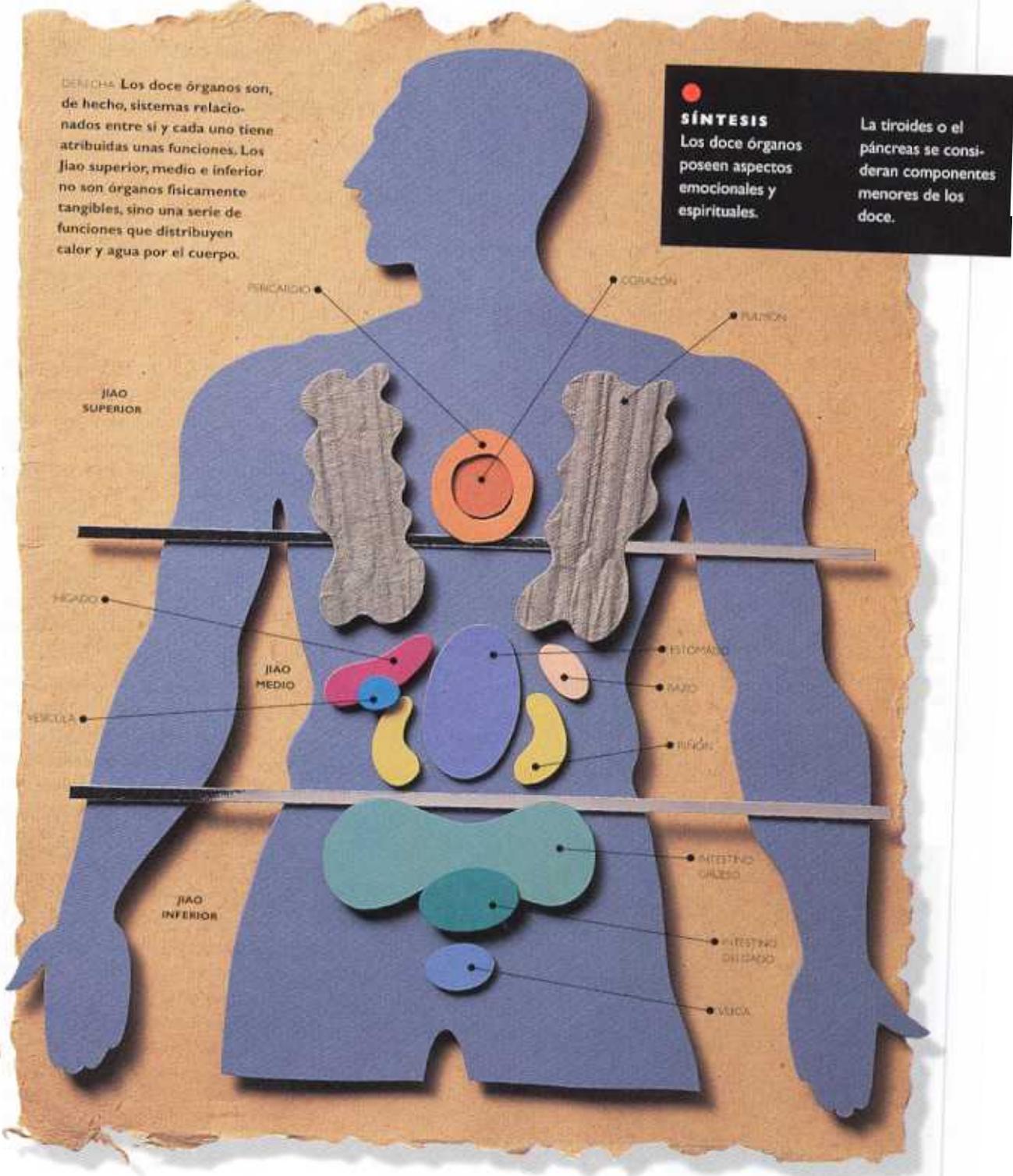
Cómo aprovechar esta sección

Emplee la información que ha ido acumulando y contrastela con los síntomas del sistema corporal que quiere tratar. Así sabrá qué cuadro orgánico interviene y podrá consultar las fórmulas listadas en la sección cuarta.

MENTE Y CUERPO

Los chinos nunca han contemplado la mente y el cuerpo por separado, lo que explica que ellos ya relacionen el estrés emocional con la causa o el agravamiento de síntomas físicos, o una enfermedad con sus respectivos efectos emocionales. En medicina

china, cuando se trata un sistema corporal, órgano o elemento, el tratamiento es eficaz para todas las dimensiones, la física, la emocional y la espiritual. La idea de holisticidad estará presente en todas las secciones dedicadas al tratamiento, y nos ayudará a comprender cómo afecta a nuestra salud.



APARATO DIGESTIVO



ARRIBA **Hígado, Vesícula, Estómago, Bazo e Intestinos** forman el aparato digestivo.

Un aparato digestivo eficaz es esencial para un buen estado de salud. Transforma los alimentos y líquidos que ingerimos en energía Qi y nutrientes de la Sangre. Si digerimos bien, estaremos llenos de energía y mantendremos el organismo en buen funcionamiento. Si enfermamos, la recuperación será más rápida. Si el aparato no funciona del todo bien, entonces se producen desequilibrios en la distribución de Jing, o "esencia" —destilada de los alimentos—, lo que conduce a problemas.

El recorrido de los alimentos

El tracto gastrointestinal es un sistema continuo desde la boca hasta el recto. Los alimentos y líquidos que ingerimos y masticamos con ayuda de los dientes van a parar al Estómago, que se asemeja a un cazo con agua. El Bazo proporciona el calor que calienta el cazo, el Hígado y la Vesícula lo "sazonan" en forma de bilis. La mezcla de comida y líquidos se convierte en sopa, que luego se filtra para separar lo

DERECHA Regularidad, masticar bien y comer lento estimula la digestión.



puro de lo impuro. Lo puro se distribuye al Corazón y a los Pulmones y circula por todo el cuerpo gracias a la respiración. Lo impuro se drena hasta los Intestinos donde aún se absorben algunos nutrientes. Finalmente, el Intestino grueso expulsa los restos en forma de heces. Los principales nutrientes se transforman en sangre, que se almacena en el Corazón y el Hígado.

FORMACIÓN DE HUMEDAD Y FLEMA

La humedad y la flema pueden originarse en cualquier lugar del proceso digestivo si éste falla. Si los alimentos no se mastican correctamente, la comida será demasiado grande para el cazo. Si falta agua o hay demasiada (sequedad o humedad en el Estómago), entonces la comida quedará remojada o se quemará. Si se cocina con poco calor (insuficiencia en el Bazo), la comida no quedará buena. Si no se condimenta la comida o se añaden demasiadas especias (estancamiento del Hígado o calor-humedad en la Vesícula) la digestión será pesada o habrá indigestión. Si no hay un equilibrio de ingredientes, el plato no tendrá el sabor y alimento esperados. No dispondremos de Qi en Pulmones, o de Sangre en el Corazón.

Los depósitos pegajosos se acumularán en el organismo si éste no funciona correctamente. En las zonas media e inferior del cuerpo como Bazo, Estómago, Vejiga e Intestinos este fenómeno se denomina humedad. En la superior, p.ej. en los Pulmones, recibe el nombre de flema (págs. 42-45).

Trastornos del aparato digestivo

INSUFICIENCIA EN BAZO Y ESTÓMAGO

Síntomas: energía baja, deposiciones líquidas o diarrea, poca concentración y razonamiento, apetito irregular y antojos de dulce, sensación de pesadez en músculos y cuerpo, hinchazón y cansancio después de comer, náuseas, aumento de peso, retención de líquidos, indigestión leve.

Lengua: pálida, hinchada y capa húmeda.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción fortalecedora de tierra.

CALOR EN EL ESTÓMAGO

Síntomas: apetito desaforado pero sin aumento de peso, ardor de estómago, hiperactividad, estreñimiento, mucha sed, antojo de picante y estimulantes (que pueden empeorar los síntomas).

Lengua: roja, seca, agrietada y con capa amarilla en el centro.

Pulso: rápido, fuerte.

Hierbas: decocción para nutrir el Estómago.

HUMEDAD EN EL BAZO

Síntomas: confusión y cefaleas inexplicables, razonamiento ambiguo, aumento de peso, dolor muscular y articulario, náuseas frecuentes (posibles vómitos de flema), diarrea con mucosidad, inapetencia, letargia y debilidad, sensación de lleno en el abdomen, mareos ocasionales.

Lengua: pálida, hinchada, con marcas dentarias, capa grasienta.

Pulso: débil o fuerte.

Hierbas: decocción para limpiar el Bazo.

DESAJUSTE EN HÍGADO Y

BAZO

Síntomas:

alternancia de diarrea y estreñimiento, ataques de dolor abdominal y vómitos bajo estados de estrés, hinchazón y distensión del estómago, abdomen y costados, cambios emocionales, indigestión y fluctuación del apetito.

Lengua: pálida con insuficiencia en el Bazo, roja o morada si hay estancamiento en el Hígado.

Pulso: Fuerte durante un ataque, débil el resto del tiempo.

Hierbas: decocción de madera y tierra.

A
P
A
R
A
T
O
D
G
E
S
T
V
O



ARRIBA El proceso digestivo es comparable a cocinar; el Estómago es el cazo donde se vierten agua y alimentos para preparar una sopa, que luego se filtra para separar lo puro de lo impuro.



IZQUIERDA La comida rápida carece de alimento y puede causar humedad, además de hinchazón e indigestión.

SÍNTESIS

Regular las comidas es vital para la salud del aparato digestivo.

Una dieta pobre deprime los niveles de energía de los órganos principales y puede producir humedad y flema.

Flema y humedad pueden obstruir la circulación de Qi.

METABOLISMO DEL AGUA



ARRIBA El metabolismo de líquidos se realiza en Pulmones, Estómago, Bazo, Riñones y Vejiga.

El 70 por ciento del cuerpo es agua, al igual que la superficie de la Tierra. Los fluidos son imprescindibles para todas las funciones orgánicas, porque hidratan, nutren y enfrían. En medicina china, el metabolismo del agua en el cuerpo es responsabilidad de los tres sistemas del San Jiao. Cada sistema —superior, medio e inferior— se encarga de una parte del cuerpo y garantiza que la esencia de los alimentos se separe adecuadamente y los fluidos se distribuyan a los tejidos apropiados.

El recorrido de los líquidos

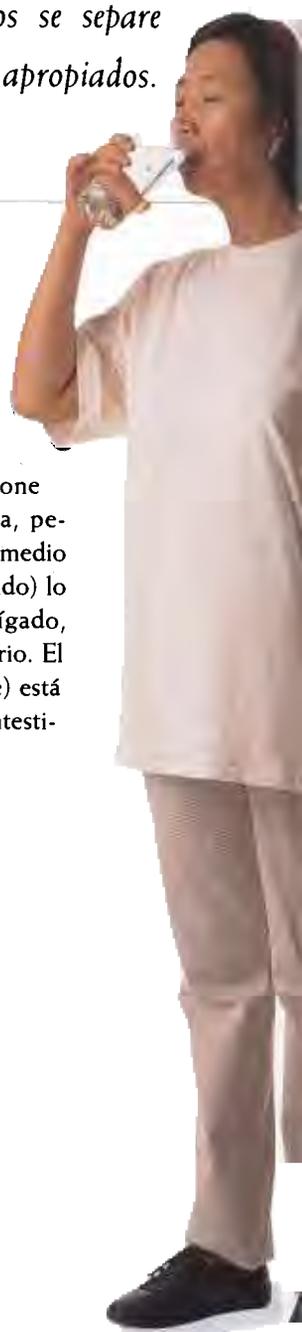
Los líquidos ingresan en el Estómago, donde serán procesados con la ayuda del Bazo. Para que el agua se transforme necesita calor. La energía Yang de los Riñones proporciona calor para todas las funciones de transformación del cuerpo. Los fluidos se filtran para obtener líquidos puros, que ascienden hasta los Pulmones (lo puro), y líquidos residuales, que descienden hasta los Riñones y la Vejiga, a través de la cual lo impuro es expulsado. Los Pulmones distribuyen los líquidos procesados a la piel, donde una parte se expulsa en forma de sudor, y el resto a los Meridianos y órganos.

IZQUIERDA Si los Riñones están fríos, puede que de noche nos levantemos a orinar.



SAN JIAO

Los conductos donde se realizan estos procesos se denominan San Jiao. Es un modo de dividir el cuerpo en tres zonas de transformación de líquidos. El Jiao superior (descrito como las nubes) se compone de Pulmones, Corazón, cabeza, pecho, diafragma y brazos. El Jiao medio (conocido como caldero hirviendo) lo forman Estómago, Bazo, Hígado, Vesícula, epigastrio e hipocondrio. El Jiao inferior (o dique de drenaje) está formado por Riñones, Vejiga, Intestinos, útero, piernas y genitales.



SÍNTESIS

Los líquidos se procesan en un complejo sistema de vías a lo largo de los tres niveles de San Jiao.

Los líquidos en el Estómago se dividen entre sustancias puras, que van a los Pulmones, e impuras, que se excretan.



ARRIBA El Jiao medio –que comprende Estómago, Bazo, Hígado y Vesícula– es como un caldero hirviendo, de donde lo puro asciende al Jiao superior, y lo impuro se excreta a través del Jiao inferior.

IZQUIERDA
Los líquidos que ingerimos se procesan en el Estómago.

J

Trastornos del metabolismo del agua

JIAO INFERIOR

FRÍO EN LOS RIÑONES

A **Síntomas:** orina frecuente, clara y abundante, necesidad de orinar por la noche, dolor lumbar crónico, sensación de frío, retención de líquidos en la parte inferior del cuerpo, tez pálida.

O

Lengua: pálida, hinchada, saburra blanca.

Pulso: débil, sumergido.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón.

M

CALOR EN LOS RIÑONES

Síntomas: orina oscura y escasa, dolor lumbar leve, sensación de calor y sudor, sed, mejillas coloradas.

E

Lengua: roja, seca, con ronchas sin piel.

Pulso: rápido, débil, superficial.

D

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón.

FRÍO-HUMEDAD EN LA VEJIGA

Síntomas: ganas urgentes y frecuentes de orinar, sensación de presión y pesadez en la Vejiga, dificultad al orinar, orina pálida y turbia.

O

Lengua: saburra blanca al final de la lengua.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para drenar la Vejiga.

CALOR-HUMEDAD EN LA VEJIGA

Síntomas: ganas urgentes y frecuentes de orinar, orina dolorosa o despreciable, oscura y turbia, tal vez acompañada de sangre, fiebre (en casos graves).

Lengua: saburra amarilla al final de la lengua.

Pulso: rápido, fuerte.

Hierbas: decocción para limpiar la Vejiga.

JIAO MEDIO

INSUFICIENCIA EN EL BAZO

Síntomas: hinchazón del abdomen, pechos hinchados, náuseas o inapetencia, diarrea, cansancio.

Lengua: pálida, hinchada.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para limpiar el Bazo.

JIAO SUPERIOR

INSUFICIENCIA EN EL PULMÓN

Síntomas: falta de aire al respirar, muchos constipados, mucosidades, pecho cargado, tos, estornudos o resuello, sensación de frío, manos o cara hinchadas, tez pálida.

Lengua: pálida.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción fortalecedora de tierra y metales.

CORAZÓN Y RESPIRACIÓN



ARRIBA **El Corazón y los Pulmones** se encargan de la circulación de Qi y Sangre en el cuerpo.

Hay dos órganos principales en el Jiao Superior: el Corazón y los Pulmones, coordinados para controlar la respiración y la circulación de Qi y Sangre en el cuerpo. El Corazón ejerce una acción específica en la Sangre, y los Pulmones en el Qi. Ambos tienen un movimiento rítmico propio que se encarga de propulsar el Qi y la Sangre a lo largo del cuerpo, en especial a través del sistema de meridianos o canales.

Protección



ARRIBA **El Shen Corazón, o Mente-Espíritu,** es como un emperador rodeado de sus cortesanos. Aunque de hecho protegen al emperador del mundo exterior, algunos conspiran en su contra. Estas influencias negativas pueden debilitar el Shen Corazón.

Los Pulmones equivalen en muchos aspectos a lo que en Occidente se conoce como sistema inmunológico. Son un órgano Yin, metal, por lo que tienen propiedades defensivas. También hacen circular el Qi Wei (Qi defensivo) hasta la capa externa del músculo y abren y cierran los poros cutáneos regulando la capacidad del cuerpo de protegerse de la invasión externa de agentes patógenos. Controlan, además, la nariz —se puede detectar la debilidad energética de un Pulmón en individuos que reaccionan a alérgenos transportados por el aire como el polen.

EL ESPÍRITU

El Corazón es el emperador, rodeado de sus once órganos o cortesanos. Esta supremacía concede al Corazón el honor de albergar el Shen (Espíritu-Mente).

Se dice que el Shen es la conciencia —el espíritu, si se prefiere. El Shen nos convierte en personas individuales. Pero, como todo emperador, el Shen debe protegerse del mundo exterior y es susceptible a influencias negativas. Es fácil dañarlo con un shock, una presión emocional o un exceso de estimulantes.

Cuando esto sucede, éste pierde su calma habitual y puede causar insomnio, ansiedad, conductas imprevisibles y nerviosismo. Nos centraremos en esta cuestión en la sección relativa a asuntos emocionales.

ARRIBA Una buena salud pulmonar permite practicar deportes aeróbicos como jogging o tenis.



DERECHA Los trastornos del Jiao superior pueden provocar una falta de aire, que dificultaría un ejercicio eficaz.



Trastornos del Jiao superior

INSUFICIENCIA EN EL PULMÓN

Síntomas: falta de aire, facilidad para resfriarse, pecho cargado, tos, estornudos o resuello, sensación de frío, tez pálida, sudores espontáneos, manos frías, cansancio.

Lengua: pálida.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción fortalecedora de tierra y metales.

FLEMA-HUMEDAD EN EL PULMÓN

Síntomas: tos con abundante flema, congestión nasal, pecho cargado, falta de aire.

Lengua: saburra gruesa y blanca o gris.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para limpiar el Bazo o para secar el Pulmón.

CALOR-HUMEDAD EN EL PULMÓN

Síntomas: tos con abundante flema pegajosa y amarillo-verdosa, descargas nasales coloreadas o con sangre, pecho cargado, falta de aire, resuello.

Lengua: saburra gruesa, grasa y amarilla.

Pulso: rápido y fuerte.

Hierbas: decocción para limpiar el Pulmón.

SEQUEDAD Y CALOR EN EL PULMÓN

Síntomas: tos seca, falta de aire, resuello, flema gruesa y pegajosa en el pecho (quizás con sangre), sed, piel seca, sarpullido rojo, mejillas coloradas, estreñimiento seco.

Lengua: seca, roja, delgada, agrietada en la zona del pulmón. Puede tener una capa delgada y amarilla.

Pulso: rápido y fuerte.

Hierbas: decocción para nutrir el Corazón.

INSUFICIENCIA EN EL CORAZÓN

Síntomas: palpitaciones, cansancio, falta de aire tras un esfuerzo, tez pálida y amarillenta, insomnio, sueños excesivos, ansiedad.

Lengua: pálida, delgada, con una grieta en la punta.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir el Corazón.

CALOR EN EL CORAZÓN

Síntomas: palpitaciones, agitación, ansiedad, insomnio, tez roja o mejillas coloradas, orina oscura, sed, úlcera bucal o lingual.

Lengua: punta roja, posiblemente con una grieta en el centro que se extiende hasta la punta.

Pulso: débil o fuerte según la gravedad, rápido.

Hierbas: decocción para nutrir y calmar el Corazón.

SÍNTESIS

Corazón y Pulmones facilitan la circulación de Qi y Sangre.

El Corazón controla los otros órganos.

El Shen (Mente-Espíritu) reside en el Corazón; estorbarlo causa ansiedad y conductas imprevisibles.

PIEL, CABELLO Y UÑAS

Como aspectos externos del cuerpo, el estado de la piel, el cabello y las uñas depende de los nutrientes que reciban de la Sangre. Se dice que surgen de un "exceso" de Sangre. Así pues, se puede adivinar la riqueza de nuestra Sangre observando el estado de estos tejidos. Asimismo, están vinculados al modelo de los cinco elementos y pueden ser significativos del equilibrio de sus órganos Zang asociados. Algunos médicos chinos pueden establecer un diagnóstico observando estos tejidos externos.



ARRIBA Los Riñones y el Hígado afectan a la piel, el cabello y las uñas

Mantenimiento

SÍNTESIS

El estado de la piel, el cabello y las uñas refleja el de Riñones e Hígado.

Estos órganos están vinculados a la Sangre; así, se pueden emplear hierbas que la nutran y refrigeren.

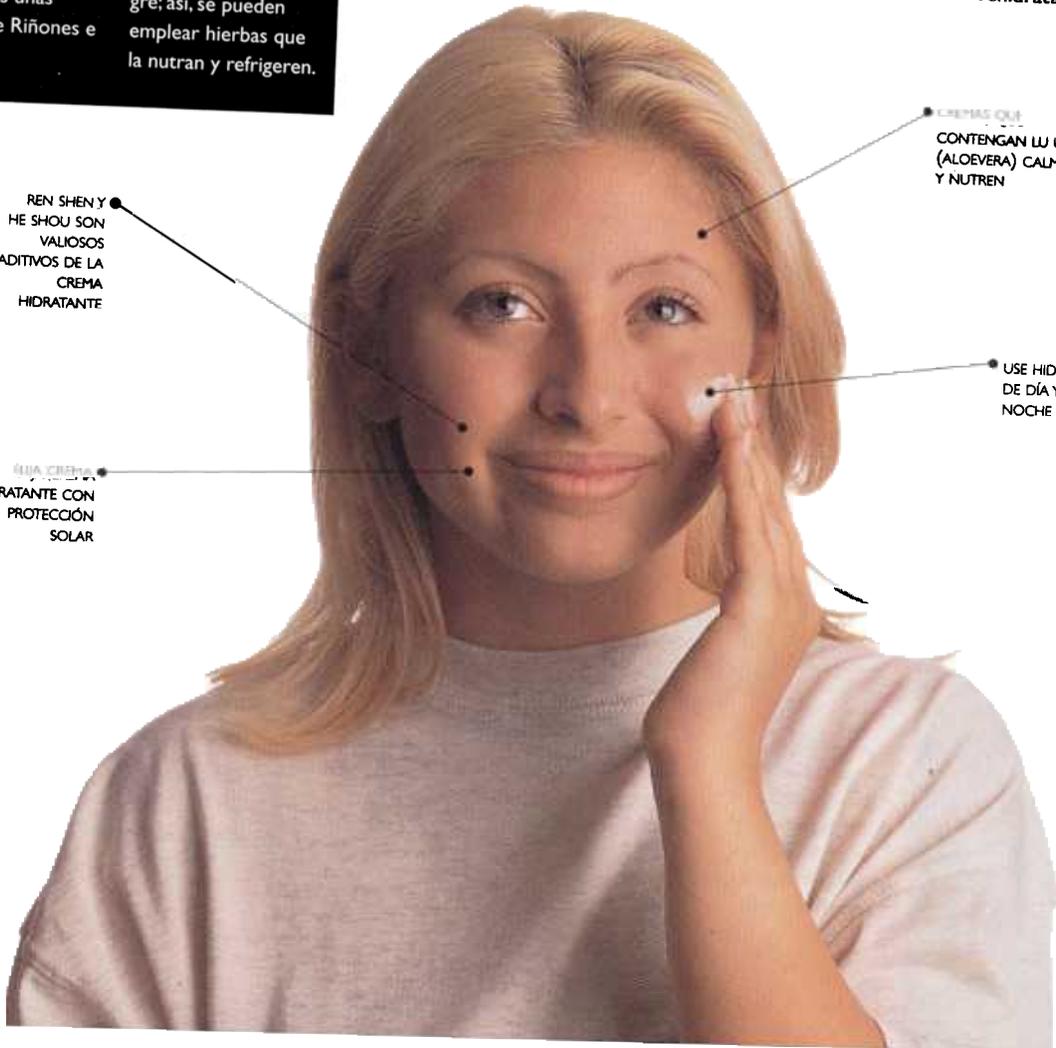
ABAJO Usar cremas hidratantes y beber mucha agua contribuye a rehidratar la piel seca.

REN SHEN Y HE SHOU SON VALIOSOS ADITIVOS DE LA CREMA HIDRATANTE

UNA CREMA HIDRATANTE CON PROTECCIÓN SOLAR

CREMAS QUE CONTENGAN LU UHI (ALOEVERA) CALMAN Y NUTREN

USE HIDRATANTE DE DÍA Y DE NOCHE



DERECHA El envejecimiento de la piel es inevitable, deja de ser suave y delicada para tener arrugas y "carácter". Pero, en cierto modo, si la cuidamos podemos mejorar su aspecto.



La piel se asocia al metal (es el tercer Pulmón) y a la Sangre Yin. La insuficiencia o sequedad, ya sea de energía del metal o de Sangre, puede dar lugar a una piel áspera, agrietada o arrugada.

El cabello es el reflejo directo de la energía del Riñón, una ramificación de la esencia del mismo, junto con otros tejidos tales como el tuétano.

Las uñas se ven como una prolongación de los tendones, y se relacionan con la Sangre del Hígado. El hecho de fortalecer la Sangre es beneficioso para los tejidos, pero hay que prestar una atención especial al órgano afectado.

Trastornos en la piel, el cabello o las uñas

SEQUEDAD GENERALIZADA DE PIEL, CABELLO Y UÑAS

Síntomas: piel seca, áspera y agrietada, erupciones secas y que producen picor, uñas desconchadas o rotas. Cabello seco o de mala calidad.

Lengua: pálida, seca.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

PIEL SECA E IRRITADA

Síntomas: piel que está más que seca; tendencia a estar muy seca, escamada o con ronchas irritadas que dan picor.

Lengua: puede estar roja.

Pulso: variable.

Hierbas: decocción para nutrir y refrescar la Sangre. (No usar en caso de llagas o supuración.)

GRANOS Y ERUPCIONES CUTÁNEAS HÚMEDAS QUE SUPURAN

Síntomas: cuando las toxinas se acumulan en el cuerpo, una de las vías de expulsión es la piel. Así se explican los granos de pus o las ronchas que supuran un suero amarillo o transparente. Le recomendamos que use la siguiente fórmula o siga el programa de desintoxicación de las págs. 94–95. Las plantas desintoxicantes son difíciles de digerir, por lo que aconsejamos no tomar este preparado indiscriminadamente ni durante un tiempo superior a un mes.

Lengua: quizás presenta una saburra grasa y gruesa.

Pulso: variable.

Hierbas: decocción para eliminar las toxinas de la piel.

CABELLO SECO

Síntomas: cabello fino, frágil, seco y canoso prematuramente.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

UÑAS SECAS

Síntomas: uñas finas, rotas, desconchadas y frágiles.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

HIDRATACIÓN

Es imprescindible mantener el contenido de agua de la Sangre si se sufre sequedad. Consuma abundante agua y té de hierbas, y evite líquidos deshidratantes como el alcohol, el té y el café.

FÓRMULAS EXTERNAS

Existen numerosas fórmulas para aplicar en piel y cabello. Consúltelas en la sección cuarta.

DOLOR Y RIGIDEZ



ARRIBA El dolor aumenta hasta crear una saturación de leña. Las punzadas pueden provocar un dolor paralizante.

El dolor es probablemente la única queja y la más habitual que comparte la gente en todo el mundo. Aunque su origen puede ser variado, en medicina china se afirma que siempre aparece como resultado de un bloqueo de Qi y Sangre en los meridianos, que produce estancamiento. En consecuencia, es posible tratar el dolor mediante la estimulación y la regulación del flujo de Qi y Sangre.

Clases de dolor físico

La medicina china identifica diversas clases de dolor que alertan al médico de los trastornos internos. Un dolor dilatado suele ser el efecto de un estancamiento del Qi, mientras que el ardor se origina debido al calor o al fuego Yang, que genera una insuficiencia de Yin. Un dolor generalizado señala un desequilibrio del Qi y de la Sangre. Preguntar acerca del tipo de dolor constituye una parte importante del diagnóstico chino. Las plantas recomendadas dependerán de la zona afectada y de la naturaleza del dolor. La lengua y el pulso serán también distintos según el tipo corporal del paciente.



DERECHA Hay distintos tipos de dolor que afectan a distintas zonas del cuerpo.

SÍNTESIS

Una descripción precisa de las características o de la clase de dolor ayuda a conocer el origen.

El dolor suele asociarse al estancamiento de Qi y Sangre y puede aliviarse mejorando el flujo de ambos.

Tipos de dolor corporal

PESADO Y RÍGIDO

Síntomas: dolor general y molesto que empeora con el tiempo húmedo y por la mañana. Mejora con el movimiento y con la aplicación de calor o tras una ducha caliente. Puede ser fuerte y tirante.

Indicaciones: frío-humedad en los Meridianos.

Localización: articulaciones, espalda y cuello.

Hierbas: decocción para caldear los meridianos.

GENERALIZADO

Síntomas: dolor generalizado, que no es punzante. Empeora con el cansancio y el hambre, mejora después de haber descansado y comido, y también con masaje y presión.

Indicaciones: dolor causado por insuficiencia de Qi o Sangre.

Localización: general.

Hierbas: decocción para fortalecer los meridianos.

DOLOR CORTANTE

Síntomas: dolor fuerte y localizado, quizás sensible al tacto. Nada parece aliviarlo.

Indicaciones: estancamiento de Qi y Sangre.

Localización: articulaciones, músculos, cabeza y extremidades.

Hierbas: decocción para regular la Sangre modificada (añadir Ji Xue Teng y Yan Hu Suo).

PUNZANTE

Síntomas: sensación de lleno con una presión del interior hacia fuera. El grado de dolor depende de la gravedad del estado, y puede oscilar de leve a agudo.

Indicaciones: estancamiento de Qi.

Localización: cabeza, costados y abdomen.

Hierbas: para la cabeza usar la decocción para liberar el Hígado modificada (ver Cefaleas); para los costados o el abdomen, la decocción armonizadora de madera y tierra.

ADORMECIDO O ENTUMECIDO

Síntomas: ambos causados por la falta de riego sanguíneo, pero por dos motivos distintos. El adormecimiento se debe a una insuficiencia de la Sangre y una falta de alimentación en esa zona, y puede provocar calambres. El entumecimiento tiene lugar cuando el meridiano está obstruido y el Qi no fluye hasta las extremidades.

Localización: extremidades.

Hierbas: para la insuficiencia de Sangre, usar la decocción para nutrir la Sangre modificada (añadir Ji Xue Teng, e incrementar 1/2 la dosis de Bai Shao). Para meridianos obstruidos, usar la decocción para fortalecer los meridianos.

INFLAMACIÓN

Síntomas: inflamación localizada de articulaciones con rojeces y dolor, a menudo acompañada de síntomas sistémicos como cambios en el recuento globular o fiebre. Empeora con el consumo de estimulantes y alcohol.

Indicaciones: calor, insuficiencia de Yin.

Localización: articulaciones, habitualmente los dedos.

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón modificada (añadir Dan Shen).

DOLOR REFERIDO

Síntomas: posible dolor en todo el meridiano, en la zona bloqueada o a poca distancia del lugar afectado. En los tres casos, el meridiano a tratar se puede aislar casando la vía de dolor con uno de los meridianos del diagrama mostrado en la pág. 17.

Localización: cualquiera de los doce canales, comúnmente los Yang.

Hierbas: decocciones para fortalecer y caldear los meridianos.

HINCHAZÓN

La hinchazón es el efecto de un estancamiento localizado, debido a frío o calor. Si la piel está hinchada, no está roja, ni caliente, ésta se debe al frío o humedad. Si la inflamación es notable, roja y hay sensación de calor en esa zona, la causa es atribuible al calor. Es trascendental diferenciarlos porque se aplica calor a las afecciones originadas por frío, y viceversa.

Cefaleas

Anualmente, se gastan miles de millones de libras en fármacos para el dolor de cabeza, aunque la mayoría los podemos aliviar con métodos naturales. La dieta también desempeña un papel central en la prevención de cefaleas, e incluso a veces es necesario suprimir algún alimento para eliminarlas. En el análisis del tipo de cefalea, habrá que tener en cuenta dos aspectos: la localización y el dolor.

MASAJE

Aplicar un masaje en los puntos de acupuntura de la cabeza, el cuello y la cara puede aliviar el dolor de cabeza. No es necesario saber dónde se encuentran, aunque si le interesa puede adquirir una lámina explicativa en herboristerías chinas. ¡Si duele, haga un masaje! Cuando la cefalea es habitual, sabrá también hacia dónde se desplaza. Localice esas zonas con las yemas de los dedos y presione con fuerza hasta que consiga una leve sensación de dolor. Aplique allí un masaje con pequeños movimientos circulares hasta que el dolor desaparezca. Repita este procedimiento en todas las zonas doloridas.

PRECAUCIÓN

Si de pronto empieza a sentir dolores de cabeza consulte a su médico; pueden deberse a un aumento de la presión sanguínea o a otros trastornos.

Es recomendable emplear un bálsamo de tigre para el masaje de sienes, frente y cuello. Pero sea cauto, la mayoría de bálsamos contienen mentol y pueden irritar pieles sensibles. El bálsamo de tigre no está elaborado con partes de tigre.

DERECHA Los individuos con cefaleas habituales son presa de diversas clases de dolor, desde molestias insignificantes a otras que producen una incapacidad total.



DERECHA: Evite el alcohol, los productos lácteos, los cítricos, el chocolate y la cafeína si sufre migrañas.



SÍNTESIS

Muchas cefaleas se deben a la dieta —especialmente a sustancias como la cafeína o el alcohol.

Haciendo un masaje en un punto de acupuntura clave o allí donde duele se puede aliviar.



DOLOR GENERALIZADO



DOLOR PUNZANTE



DOLOR GENERAL, PESADO Y MOLESTO

Clases de cefalea

FRENTE

Esta zona suele estar controlada por los meridianos del Estómago y el Intestino Grueso.

Dolor: general, o pesado.

Causa: insuficiencia de Qi (el dolor surge por cansancio o falta de alimento), Humedad (el dolor será más fuerte por la mañana, afectará la concentración y creará estados de confusión). En la práctica, los dos síntomas suelen combinarse.

Hierbas: decocción para limpiar el Bazo modificada (elimine Lian Zi y Yi Zhi Ren y añada Ju Hua y Yan Hu Suo).

Evite: irregularidad de las comidas y descanso insuficiente (origen de la insuficiencia de Qi); productos lácteos, pan, levadura y azúcar (que causan humedad).

BASE DEL CRÁNEO

Dolor: general que empeora si existe cansancio o es prolongado.

Causa: dolor crónico (duradero) en la zona posterior de la cabeza debido a una insuficiencia de sangre en el Hígado y los Riñones. Un dolor agudo (y repentino) en esta zona lo puede provocar a menudo un resfriado o gripe, si siente rigidez o torticolis.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón modificada (aumentar 1/2 la dosis de Chuan Xiong).

Evite: el alcohol y la cafeína.

PARTE SUPERIOR DE LA CABEZA

Dolor: general, sensación de vacío acompañada quizás de mareo. Mejora si nos estiramos.

Causa: insuficiencia de la sangre en el Hígado, en cuyo caso los ojos a menudo estarán secos o con arenilla.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre modificada (aumentar 1/2 la dosis de Gou Qi Zi).

Evite: el alcohol y la cafeína.

SIENES/DETRÁS DE LOS OJOS/LADOS DE LA CABEZA/A UN LADO

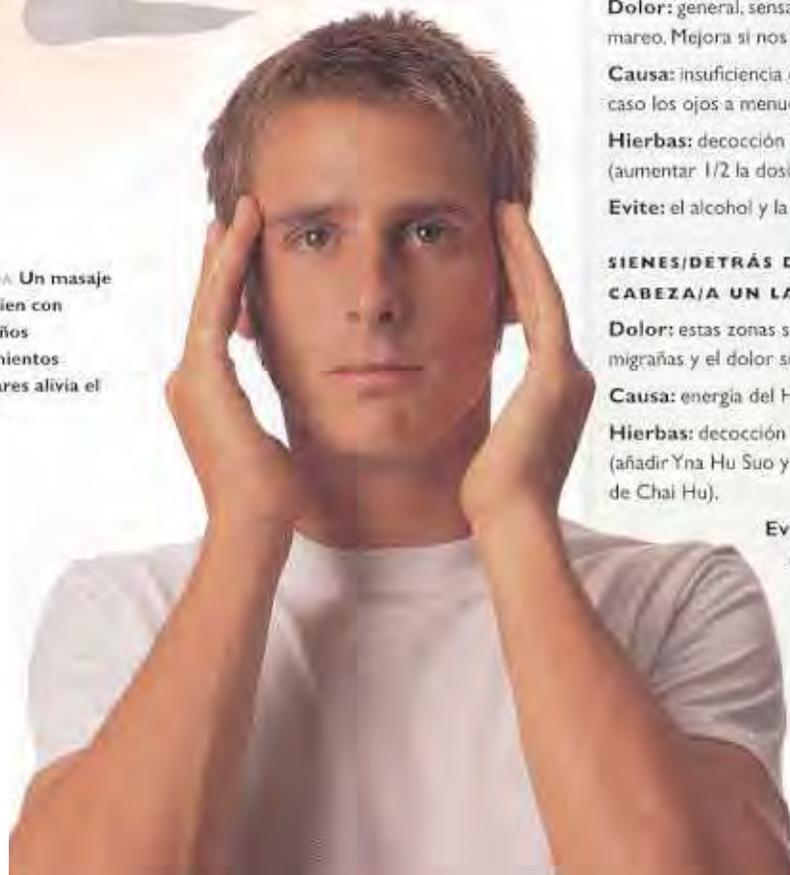
Dolor: estas zonas se asocian frecuentemente con migrañas y el dolor suele ser punzante.

Causa: energía del Hígado que asciende a la cabeza.

Hierbas: decocción para liberar el Hígado modificada (añadir Yna Hu Suo y Mu Dan Pi, reducir a la mitad la dosis de Chai Hu).

Evite: potenciadores de migraña como el alcohol, los productos lácteos, la cafeína, los cítricos y el chocolate. Como el estrés también la favorece, las técnicas de relajación y meditación son beneficiosas.

DERECHA Un masaje en la sien con pequeños movimientos circulares alivia el dolor.



ALERGIAS

敏感

ARRIBA Uno de los caracteres chinos para indicar un síndrome alérgico.

El número de personas aquejadas de alergias se ha multiplicado en los últimos diez años. Algunas alergias son conocidas, como el asma o la polinosis. Otras, son fenómenos nuevos que han dividido la opinión de los médicos en cuanto a su origen físico o psicosomático (psíquico). Entre este segundo grupo se encuentran intolerancias extremas a alimentos, candidiasis (crecimiento fúngico desmesurado) y sensibilidad a productos químicos.

Vencer el problema

La medicina convencional ha avanzado lentamente a la hora de encontrar remedios y muchos se han visto forzados a aceptar terapias no convencionales para aliviar el dolor.

Muchas de las reacciones alérgicas responden a una respuesta del sistema inmunológico ante el estrés, al igual que la polinosis al polen. También suelen estar implicadas en el trastorno moderno de los síndromes de fatiga crónica inmunodeficientes (SFCI).

La mayoría conviven con su problema evitando los alérgenos, pero muchos otros son demasiado sensibles para poder esquivar la reacción y tienen que alterar su estilo de vida de una forma drástica para sobrevivir.

ASALTO AL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Existen varias razones que explican este brote inesperado de alergias (hasta hace poco, incluso el asma se consideraba inusual). Una de ellas es el aumento de la cantidad de toxinas en el aire a causa de la contaminación, los fertilizantes químicos, los productos del hogar y el agua contaminada. Otras, el recurso habitual a antibióticos, que deprimen el sistema inmunológico, y las dietas desequilibradas.

Es interesante como en medicina china no se mencionan las alergias. El sistema inmunológico no se

entiende como un concepto aislado, sino como un conjunto de sistemas que realizan distintas funciones. Varios términos chinos expresan esta idea de reacción inmune, términos que a menudo se repiten en alérgias e intolerancias.

Tipos de alergia e intolerancias

- ↪ Asma
- ↪ Artritis reumática
- ↪ Polinosis
- ↪ Intolerancia a alimentos
- ↪ Candidiasis crónica
- ↪ Intolerancia múltiple a productos químicos
- ↪ Ácaros del polvo, polvo, animales, contaminación

ABAJO Es difícil escapar de los alérgenos —están por todas partes.



POLEN



ÁCAROS DEL POLVO



PERFUME



SÍNTESIS

Las alergias provienen de un desequilibrio interno o de males externos, que pueden reflejar insuficiencia de Qi o Sangre.

El tratamiento que estimula el sistema inmunológico refuerza el Wei Qi.

Conceptos chinos de alergias

Mientras que en medicina china apenas se registran las alergias que tanto preocupan en Occidente, los síntomas asociados a las mismas se definen en términos clásicos: ataque de diversos males, un desequilibrio de líquidos que produce humedad o flema, o algún tipo de debilidad (insuficiencia) de los órganos afectados.

La flema suele intervenir en la mayoría de alergias respiratorias y nasales.

VENENO

Las toxinas se pueden acumular o se generan en el cuerpo, y su hacinamiento hará que el sistema inmunológico reaccione al trabajo adicional, lo que causará inflamación o mucosidad.

VIENTO

Es uno de los males externos. Su símbolo chino es un insecto arrastrado por el aire. El viento expresa el concepto de algo malévolos que se introduce en el cuerpo por la boca o la nariz. Puede quedar retenido en el organismo y provocar reacciones desproporcionadas.

INSUFICIENCIA

Una insuficiencia de Qi, sangre o del funcionamiento de los órganos suele combinarse casi siempre con la presencia de algo más, y eso dificulta mucho el tratamiento de la alergia. En la mayoría de casos, no basta con eliminar la sustancia enemiga: a menos que la insuficiencia también se rectifique, el individuo seguirá siendo intolerante a la sustancia y desarrollará reacciones nuevas.

HUMEDAD Y FLEMA

La humedad se vincula a las micóticas, que establecen un lugar de cría de hongos como el *Candida Albicans*.

EL PROGRAMA CHINO DE TRES FASES

En medicina china, mente y cuerpo son inseparables. Por tanto, si algo afecta al cuerpo también afectará a la mente, y viceversa. Así, para tratar una alergia se suele seguir un programa de tres pasos.



Identifique y elimine las sustancias patógenas.



2 Elimine la elaboración de la sustancia del cuerpo.

3 Identifique y corrija la insuficiencia que hace que la reacción se manifieste.

Dicho enfoque consiste en un proceso complejo que, en realidad, requiere la ayuda de un especialista cualificado en medicina china, pero aquí les presentamos un plan muy sencillo que usted mismo puede probar.

Elimine las sustancias patógenas de su vida. Las que originan reacciones alérgicas son los productos lácteos, la levadura, el pan, el azúcar, los cítricos y las frutas tropicales, los conservantes químicos, colorantes y aromatizantes, el café y el alcohol.

Purgue el cuerpo de toxinas siguiendo las directrices indicadas en las págs. 94-95.

Fortalezca el cuerpo: coma con regularidad, duerma un mínimo de ocho horas y practique ejercicio o medite para contrarrestar el estrés.



ANIMALES DOMÉSTICOS Y DEMÁS



CONTAMINACIÓN

LA SALUD DE LA MUJER



ARriba La medicina china divide la vida de la mujer en tres etapas: pubertad, fertilidad y menopausia.

La anatomía y fisiología femeninas son mucho más complejas que las masculinas. Existen funciones específicas que la mujer debe afrontar en la vida: la menstruación, el embarazo y la menopausia. Es necesario recordar que ninguna de ellas es una enfermedad. Las tres son procesos fisiológicos normales, que la mayoría de mujeres superarán sin problemas. El elemento que comparten es la concepción china de la Sangre, fundamento del proverbio "La sangre domina la vida de la mujer".



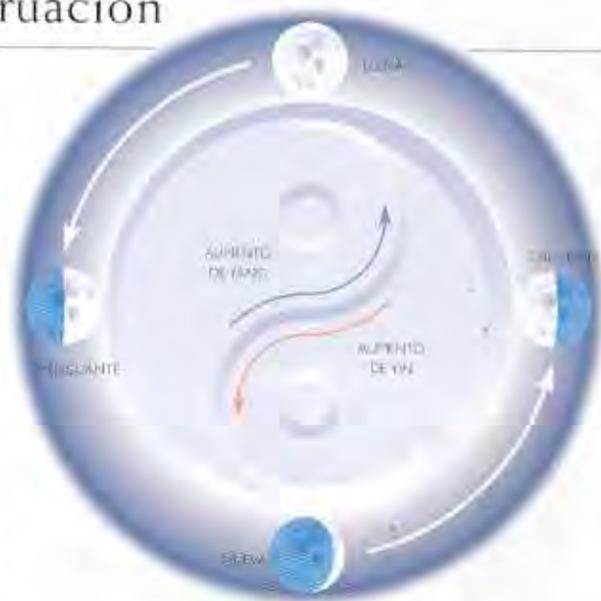
ARriba Según la medicina china, la menstruación no debería causar dolor ni cambios emocionales.

Menstruación

El enfoque que los chinos tienen de los trastornos menstruales yace en comparaciones con el periodo "regular". Éste debería aparecer alrededor de los doce o catorce años, cada 28 días y durar unos cinco días. El flujo debería ser moderado, ni escaso ni exagerado, y fresco, sin coágulos. Además, no tendría que doler ni que causar oscilaciones drásticas del estado de humor.

Quizá esto sorprenda a mujeres cuyos médicos les han dicho que los problemas que padecen en sus periodos son "normales" —de hecho, tendrían que describirse como "trastornos más frecuentes".

Si los tratamos desde un principio, nos será más fácil evitar trastornos de salud más problemáticos en el futuro. La naturaleza de los periodos es una buena radiografía de nuestro estado de salud en general, y puede usarse para corregir posibles desequilibrios antes de que sucedan.



ARriba Yin y Yang aumentan y decrecen con el ciclo lunar.

Trastornos menstruales

PERIODOS IRREGULARES

Síntomas: un ciclo que oscila entre una semana más o una menos del tiempo normal de cuatro semanas.

Causa: insuficiencia en Riñón o Hígado.

Lengua: pálida.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

PERIODOS DOLOROSOS

Síntomas: dolor antes y durante el periodo.

Causa: estasis de Qi y sangre.

Lengua: variable.

Pulso: fuerte si hay dolor.

Hierbas: decocción para regular la Sangre.

AUSENCIA DE PERIODOS

En periodos que empiezan más tarde de lo que sería el ciclo normal

Síntomas: periodos cada vez más cortos que luego se paran.

Causa: insuficiencia de la sangre.

Lengua: pálida.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

Síntomas: Periodos dolorosos, con coágulos, y que luego se paran.

Causa: estancamiento de la sangre.

Lengua: variable.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para regular la Sangre.

En periodos que no se manifiestan

Síntomas: periodos que a los quince años aún no se han manifestado.

Causa: insuficiencia del Riñón.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón.

SÍNDROME PREMENSTRUAL (SP)

Síntomas: cambios de humor, irritabilidad, depresión, dolor de pechos, antojos de azúcar y carbohidratos, cambios en los hábitos de deposición, brotes de acné.

Causa: estancamiento en Hígado e insuficiencia de Sangre.

Lengua: pálida o malva.

Pulso: débil después del periodo, fuerte antes.

Hierbas: decocción para liberar el Hígado.

FLUJO DISFUNCIONAL

Existen diversas causas por las que el flujo aparece fuera del ciclo normal, se manifiesta antes del mes, o se prolonga más de una semana. Son demasiado complejas para describirlas en este libro, y algunas manifestaciones representan estados potencialmente graves y será mejor acudir a un médico.



DERECHA El Qi ayuda a fortalecer el cuerpo y relaja la mente: beneficioso en cualquier etapa vital.

SÍNTESIS

Los trastornos menstruales se vinculan a desajustes del Hígado.

Una insuficiencia de Sangre puede producir un desequilibrio, que cause trastornos.

Embarazo

Es importante cuidarse con una buena alimentación, suficientes horas de sueño (si es posible) y evitando el estrés físico y mental. La medicina china establece un lazo directo entre el estado emocional de una mujer y la salud del bebé, por lo que una mujer inteligente sabrá apartarse de las situaciones estresantes en el trabajo y en casa.

Durante el embarazo, las mujeres experimentan un mundo mucho más interno. El pulso es casi siempre superficial –lo que refleja la presencia de fluidos adicionales en el cuerpo. El aspecto de la lengua variará según la constitución general de la mujer.

EVITE
EL ESTRÉS
MENTAL



ARRIBA **En la edad fértil, el estado de la Sangre es especialmente importante.**

DESCANSE
MUCHO

MANTÉNGA UNA
DIETA EQUILIBRADA
(NUTRITIVA)

SIGA UN
PROGRAMA DE
EJERCICIOS SUAVES

Té de jengibre



1 El jengibre combate las náuseas. Pelar un trozo pequeño de jengibre fresco y cortar de 3 a 6 rodajas.



2 Vertir el jengibre en un cazo con agua, y cocer a fuego lento de 3 a 5 minutos.



3 Colar el líquido y beberlo como té varias veces al día.

PRECAUCIÓN

Preste una atención especial a la automedicación durante el embarazo. Consulte a un médico antes de tomar cualquier hierba.

ARRIBA **Para garantizar que el Qi prenatal del bebé sea bueno, una mujer debe cuidarse durante el embarazo.**



Estados habituales durante y después del embarazo

MAREOS MATINALES

La raíz de jengibre fresca (Shen Jiang) ayudará a combatir los mareos matinales. Trate de hacerse el té de jengibre usted misma o cómprelo en bolsitas. Incluso la cerveza de jengibre es beneficiosa. Pero si el jengibre no soluciona los mareos, tome de 4 a 8 píldoras negras de Xiag Sha Liu Zi Wan tres veces al día.

DOLOR DE ESPALDA

Existen razones físicas evidentes por las que la espalda duele durante el embarazo. Pero podrá paliarlo si descansa lo suficiente, y hace ejercicios de Yoga o Tai Qi, que además contribuyen a que las mujeres tengan un parto más fácil.

HIPERTENSIÓN Y RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Si durante el embarazo le aumenta la presión sanguínea (particularmente, si además tiene retención de líquidos y proteínas en la orina), el médico tendrá que controlarla de cerca.

Sin embargo, es posible combatirla. Para prevenir el advenimiento de síntomas o controlarlos si se manifiestan, es útil seguir una dieta nutritiva. No restrinja nunca la cantidad de calorías al día, que nunca debe ser inferior a las 2.800. A algunas mujeres les ayudará un complemento de magnesio y calcio (proporción 2:1). Mire de reemplazar la sal de las comidas por copos de kelp (Kun Bu).

Si, a pesar de todo, desarrolla hipertensión y edema, pruebe con una tintura herbal de enebro, ortiga, semilla de apio o perejil (en la última semana del embarazo, ya que esta hierba estimula el útero).



● MASAJEE
FIRMEMENTE
● LA MANO EN
FORMA DE PUÑO

● SEGUN EL
TRASTORNO, FROTE
EN EL SENTIDO DE
LAS MANECILLAS
DEL RELOJ O AL
REVÉS

● IZQUIERDA Caliente los Riñones frotando con los puños a la altura de la cintura.

PELIGRO DE ABORTO

Consulte siempre a su médico si observa algo de sangre en el embarazo. En la mayoría de casos no representa una amenaza inmediata, pero si está preocupada o tiene antecedentes familiares de aborto, estírese y descanse. Si cabe, deberá reposar en cama durante las últimas semanas del embarazo.

GRIETAS

Hacer un masaje regularmente con aceites en el abdomen y el perineo durante el embarazo y después del parto contribuirá a reparar las grietas. Use una base de aceite de sésamo (Hei Zhi Ma) junto con unas gotas de aceite de borraja o primavera nocturna, vianima E, zanahoria y rosa.

DEPRESIÓN POSPARTO

La medicina china considera que la insuficiencia de Sangre es una de las causas principales de este trastorno. Incluso si no ha perdido demasiada sangre, recuerde que ha "donado" un inmenso volumen de la misma al bebé, lo que puede provocarle esta depresión emocional. La propia placenta (Zi He Che) resulta una fuente riquísima de nutrientes sanguíneos. Si la idea de comérsela (cocinada como el hígado o en forma de paté) le resulta poco atractiva, se puede secar y hacer cápsulas.

Corte el cordón umbilical y quite la membrana para lavar la placenta en agua corriente durante horas. Luego, córtela en rodajas muy finas y hornéela de 15 a 20 horas hasta que esté del todo seca. Finalmente, se puede moler en un procesador de alimentos y hacer cápsulas.

● DERECHA Caliente la parte inferior del abdomen frotando abundantemente en el sentido de las manecillas del reloj.



SÍNTESIS

EL Qi parental del bebé depende de la salud de la madre.

Consulte a un especialista si observa síntomas persistentes durante el embarazo.

Menopausia



ARRIBA Aunque algunas mujeres lamentan la pérdida de la fertilidad, otras se sienten libres.

La menopausia es una fase natural de toda mujer. El final de la menstruación establece el final de la fertilidad y ofrece a la mujer una nueva forma de vida, libre de las restricciones de los métodos anticonceptivos y de los periodos. Muchas mujeres necesitan encontrar una nueva "función" en la vida. Los hijos ya no dependen tanto

de ellas y las relaciones de pareja se pueden volver tensas. Para algunas mujeres, la menopausia crea desajustes; se producen síntomas relacionados con la naturaleza de la Sangre. Este es un fenómeno mucho más frecuente en Occidente; en culturas tradicionales, la mujer experimenta una transición mucho más suave, con menos síntomas asociados, como sofocos, sudores nocturnos, cambios de humor y ansiedad.

ENVEJECER CON DIGNIDAD

Diversas razones explican esta divergencia entre culturas. Una de ellas son las limitaciones sociales atribuidas a la mujer en Occidente. La obsesión con la juventud y las ideas fijas sobre la belleza suelen conducir al menosprecio de las mujeres "viejas". Esta pérdida de estatus hace que muchas de ellas recurran a complementos hormonales químicos que ralentizan el proceso natural del envejecimiento.

En algunas mujeres, las terapias de reposición hormonal (TRH) pueden paliar drásticamente los síntomas menopáusicos, pero muchas otras son incapaces de tolerar los fármacos y desarrollan efectos secundarios que les obligan a abandonar el tratamiento.

En cada caso, hay que sopesar los beneficios potenciales de las TRH con los posibles efectos a largo plazo, que incluyen una incidencia elevada de ciertos tipos de cáncer.

PROGRESIÓN NATURAL

En la medicina tradicional china la vida de una mujer se cuenta por periodos de siete años —la primera menstruación se calcula a los catorce y la última a los 49, pero la mayoría de mujeres no cumplen este modelo exacto. La menopausia se asocia con la disminución gradual y natural de la esencia del Riñón (Jing), vinculada al Qi hereditario. A medida que envejecemos, la debilidad del Riñón es detectable en los sentidos y tejidos relacionados con el mismo: nuestro pelo se vuelve gris y a veces hay pérdida de audición. Los Riñones están relacionados con el elemento agua, por lo que se puede manifestar un fuego enfurecido que provoca irritabilidad, sudores, sofocos y mareos. La debilidad generalizada del Yin y del Yang renales se manifiesta en dolores de espalda, brotes de calor y frío aleatorios, mareos y zumbidos en el oído. Un exceso de fuego asociado en el Hígado produce también explosiones de ira y trastornos emocionales. Los remedios de plantas medicinales chinas a menudo incluyen hierbas que fortalecen los Riñones, como He Shou Wu o Nu Zhen Zi.



ARRIBA La presión para mantenerse siempre joven es una carga creciente en las mujeres occidentales, que lleva a recurrir a cirugía plástica, la cual no siempre tiene buenos resultados.



SÍNTESIS

Los trastornos menopáusicos pueden deberse a la disminución de Qi y Sangre.

Una dieta y un estilo de vida saludables evitarán muchos trastornos de salud a muchas mujeres.

IZQUIERDA Permanecer activo y receptivo a nuevas ideas y experiencias hace que la vida siga siendo atractiva e interesante.

AYUDARSE A SÍ MISMO

Si le preocupa la menopausia inminente o empieza a notar ya algunos síntomas, existen varios métodos naturales de prevención, aparte de los fármacos. Como son tratamientos suaves, intente seguir los consejos que le damos para empezar; siempre le quedará tiempo para recurrir a las TRH si los no cumplen sus expectativas.

ALIMENTOS

Asegúrese de que se está alimentando adecuadamente. La dieta ideal se compone principalmente de grano, verdura, pescado y fruta fresca. Necesita ingerir las proteínas y minerales suficientes sin comer demasiados productos pesados, lácteos o carne. El café (incluso el descafeinado) ejerce un efecto desestabilizador de las hormonas; es mejor evitarlo por completo. Sustitúyalo por té de hierbas y beba mucha agua.

ACEITES ÚTILES

Los pescado grasos constituyen una fuente de nutrición esencial, en concreto el salmón, la caballa, el arenque y el atún, que son ricos en omega-3 y omega-6, ácidos grasos imprescindibles. También es posible encontrarlos en aceites de oliva y sésamo, así como en aceites de lino y cáñamo. Procure tomar unas tres cucharadas al día de uno de ellos o mézclelos. Sirven muy bien a modo de salsa, con verduras, como condimento o en un zumo.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Para preservar la salud de los huesos y prevenir la osteoporosis es importante tomar calcio. Se encuentra en la leche, el queso, los huevos, el salmón, las verduras de hoja verde, las alubias de soja, las alubias y los frutos secos. El sésamo es también una fuente especialmente rica de calcio y se encuentra en comidas como el humus o el tahini (sésamo con pasta de guisante). Otras dos armas para combatir la osteoporosis son la vitamina D y el magnesio. La vitamina D se encuentra en la leche, los huevos, el pescado graso, el queso y el aceite de hígado de bacalao. También se deriva de la exposición al sol. Las fuentes de magnesio son las alubias de soja, los frutos secos y las levaduras.

Otro de los secretos de las mujeres orientales es el tofu, una cuajada sólida hecha de alubias de soja. El tofu debe ser fresco (preferiblemente orgánico) y se puede comer tal y como se compra o marinado, acompañando sofritos, rustidos, parrilladas o sopas. Es especialmente beneficioso para las mujeres y las nrotege de un amolio abanico de enfermedades.



ARRIBA Los alimentos que contienen calcio, magnesio y vitamina D ayudan a prevenir la osteoporosis.

Dieta para menopausia

MENOPAUSIA DEL TIPO CALOR

Síntomas: sofocos notables o sudores nocturnos, ansiedad, falta de concentración y memoria efímera, pérdida de seguridad, insomnio, dolor lumbar, sequedad vaginal, estreñimiento seco.

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón.

MENOPAUSIA DEL TIPO FRÍO

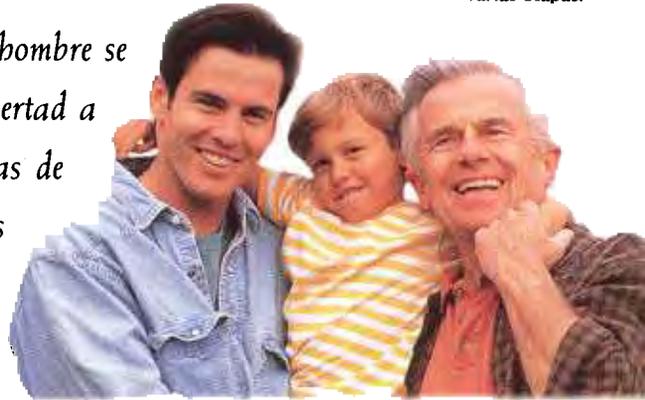
Síntomas: sofocos más moderados, depresión, aumento de peso, retención de líquidos y edema, falta de concentración y memoria efímera, pérdida de confianza, dolor lumbar, cansancio y deposiciones líquidas.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón.

LA SALUD DEL HOMBRE

ABAJO La vida de los hombres se divide en varias etapas.

En medicina tradicional china la vida de un hombre se cuenta por periodos de ocho años, con la pubertad a los dieciséis. Esta sección estudia los problemas de salud exclusivos de los hombres –trastornos asociados principalmente con el aparato reproductor y urinario. No hablaremos de problemas comunes al hombre y a la mujer.



El sistema genitourinario

A pesar de que los hombres padecen cistitis (inflamación de la Vejiga) en menor medida que las mujeres, porque la uretra de un hombre (que conecta la Vejiga con el mundo exterior) es más larga que la de la mujer, éstos son propensos a otros trastornos del tracto urinario y pueden sufrir proble-

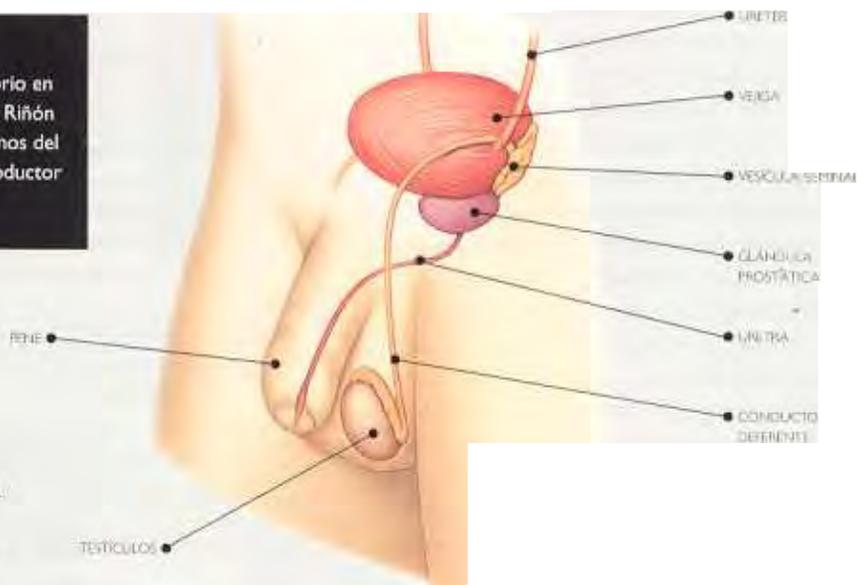
mas relacionados con el flujo urinario. La dificultad al orinar es frecuente en hombres mayores de 50 años. La próstata suele ser la responsable. En efecto, es fácil que casi todos los hombres experimenten un alargamiento de la próstata en la vejez, pero en la mayoría de casos es benigno (no canceroso).

Órganos reproductores masculinos

SÍNTESIS

Si cree tener problemas de próstata, consulte con un especialista.

Un desequilibrio en la energía del Riñón causa trastornos del aparato reproductor masculino.



DERECHA El sistema reproductor masculino está sometido a una serie de trastornos, para los que la M.T.C. ofrece diversos tratamientos alternativos.

Trastornos masculinos

TRASTORNOS URINARIOS

Dificultad generalizada para orinar, ya sea porque es difícil iniciar la expulsión o el flujo se interrumpe. Goteo, ganas frecuentes de orinar, fuerte dolor de pelvis y dolor lumbar.

Ardor

Síntomas: aparte de los anteriores, fuerte dolor y ardor al orinar, orina oscura, turbia y de fuerte olor, fiebre y mucha sed.

Lengua: quizá roja.

Pulso: rápido y fuerte.

Hierbas: decocción para limpiar la Vejiga.

Molestias leves

Síntomas: dolor moderado o molestias al orinar, sensación de fiebre por las noches.

Lengua: roja, con ronchas sin piel.

Pulso: rápido.

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón.

Frecuencia extrema

Síntomas: ganas frecuentes de orinar, cansancio o agotamiento, sensación de frío, pesadez en el abdomen, no hay dolor.

Lengua: pálida, hinchada.

Pulso: débil, profundo.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón.

Frecuencia

Síntomas: orina frecuente, clara y turbia, pesadez abdominal, cansancio, no hay dolor.

Lengua: saburra pegajosa.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para drenar la Vejiga.

PROBLEMAS SEXUALES

Hay tres tipos de trastornos: impotencia, recuento bajo de espermatozoides, mala calidad de los espermatozoides.

Dificultades de erección

Síntomas: incapacidad para tener una erección o mantenerla, dolor lumbar, insomnio, fiebre por la noche, sed y estreñimiento.

Lengua: roja, ronchas sin piel.

Pulso: rápido, ya sea fuerte o débil.

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón.

Síntomas: incapacidad para tener o mantener una erección, espalda y rodillas débiles y doloridas, sensación de frío, evacuaciones líquidas o diarrea.

Lengua: pálida.

Pulso: sumergido, débil.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón.

Síntomas: incapacidad para tener o mantener una erección, piernas débiles y pesadas, orina concentrada. El estado deriva de humedad-calor decreciente.

Lengua: resbalosa, saburra amarilla.

Pulso: profundo, efímero y rápido.

Trastornos reproductivos

Síntomas: recuento bajo de espermatozoides, espermatozoides de mala calidad o movilidad, dolor lumbar y rodillas débiles, sensación de frío, ganas frecuentes de orinar, especialmente por la noche.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón con Ren Shen y Wu Wei Zi.

ABAJO **Afrodisiacos** tradicionales: ginseng y ostras. Las ostras deben su reputación a su contenido en zinc, que aumenta la potencia.

PRECAUCIÓN

Si el trastorno persiste o siente dolor asociado a los síntomas, debería acudir a un médico que determine la posibilidad de un estado más grave.



BEBÉS Y NIÑOS

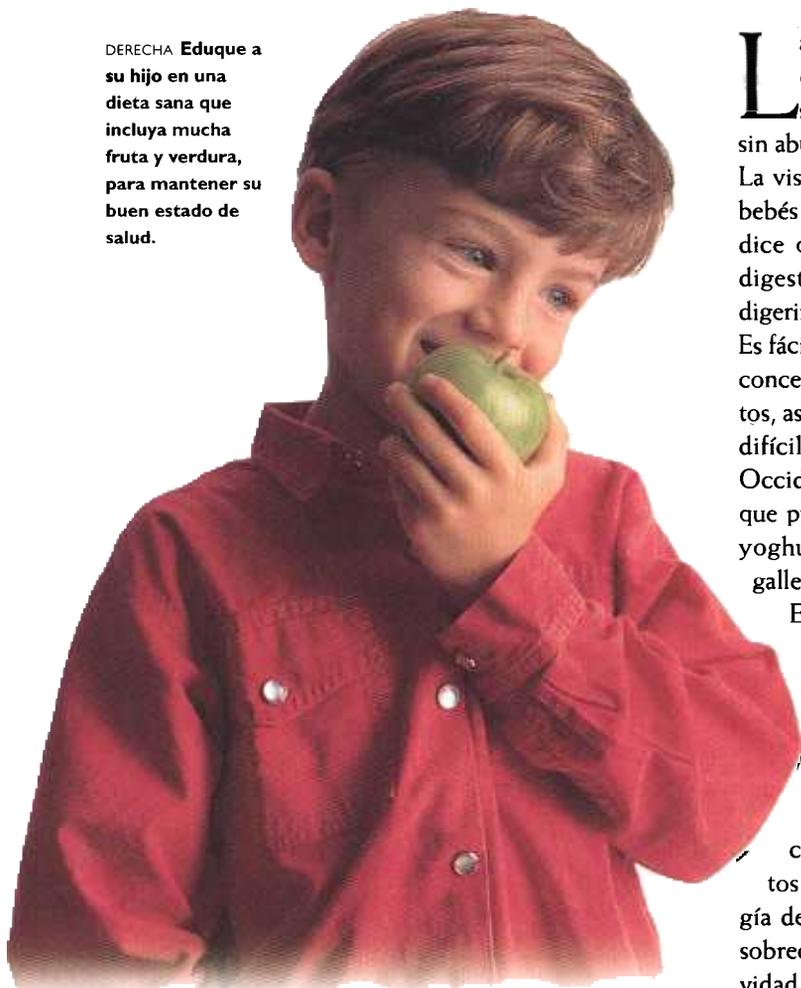


ARRIBA Si al niño le sabe mal la comida, añada zumo de fruta; no utilice edulcorantes.

El tratamiento de bebés y niños debe consistir en fórmulas sencillas y seguras en pequeñas dosis. Los menores de siete años aún no han desarrollado por completo el Qi y las funciones orgánicas. Su estado es muy cambiante y fluctúa. El pulso y la lengua son muy difíciles de controlar en los niños. Los médicos chinos suelen observar el dedo índice, su color y la calidad de sus vasos sanguíneos. Para ello, se requiere habilidad y experiencia, por lo que se aconseja a los no profesionales que confíen en otros síntomas para el diagnóstico.

Dieta

DERECHA Eduque a su hijo en una dieta sana que incluya mucha fruta y verdura, para mantener su buen estado de salud.



La mayoría de los trastornos se atribuyen a la dieta o a las funciones digestivas. Procure por la salud de su hijo y asegúrese de que coma bien, sin abusar de dulces y caprichos.

La visión tradicional china sobre la alimentación de bebés y niños difiere por completo de la occidental. Se dice que en los primeros años de vida, el aparato digestivo es inmaduro, y que a los niños les cuesta digerir o absorber comidas pesadas.

Es fácil que los niños desarrollen estados relativos a los conceptos de flema y humedad, como cólicos, otitis, tos, asma, dificultades para dormir, diarrea y conductas difíciles. Si analizamos la comida que les damos en Occidente, veremos el alto porcentaje de alimentos que pueden causar flema y humedad: leche de vaca, yoghurt, zumo de naranja, pasta, plátanos, dulces, galletas, patatas fritas y de bolsa, colorantes, números

E, azúcares disimulados en productos de bebé o en productos como jodías envasadas. Además, los ingredientes artificiales y los azúcares pueden causar trastornos en la conducta. Estos alimentos pueden afectar la energía del Hígado y causar una sobrecarga de Qi e hiperactividad.

SÍNTESIS

La dieta es vital: los alimentos inapropiados producen flema y humedad.

El diagnóstico puede ser difícil. Consulte con un profesional si tiene síntomas graves o persistentes.



Enfermedades infantiles

Puede resultar complicado dar a los niños téis de hierbas con un sabor extraño. Por eso, lo mejor es disolver la dosis apropiada en leche o zumo de manzana.

Síntomas: Tendencia a acatarrarse, a toser cuando están estirados, trastornos auriculares, inapetencia o indigestión.

Hierbas: decocción para ayudar a los niños a hacer la digestión.

Síntomas: Facilidad para resfriarse, anginas y ganglios inflamados, cansancio, inapetencia e indigestión.

Hierbas: decocción para fortalecer el Qi de los niños.

¿QUÉ LE DOY A MI HIJO?

La dieta de los niños ha de ser simple y fácil de digerir, lo que resulta difícil de mantener porque requiere un mayor esfuerzo de los padres y la supervisión adecuada en las guarderías y cuando comen fuera de casa. Pero es más sencillo empezar alimentando a los hijos con este método que empezar a eliminar alimentos una vez los han probado.

BEBÉS MENORES DE 1 AÑO

A esta edad las necesidades nutricionales se ven satisfechas con el pecho. Si darle de mamar no es posible,

aliméntelo con leche de cabra, porque es más similar a la humana que la de vaca. La leche puede complementarse con papillas de arroz si el bebé está hambriento y la leche no basta.

DE 1 A 3 AÑOS

Verduras cocinadas, al vapor o trituradas, como zanahorias, chirivías, brécol, coliflor y patatas asadas. Los carbohidratos se obtendrán de cereales, más del arroz o la cebada que del exceso de pan y pasta de trigo. A los niños les encantan las frutas como la pera o la manzana. Si prefiere un postre diferente, escoja yoghurts de oveja o cabra. El zumo de manzanas y peras es un recurso muy popular. En general, los niños de esta edad no necesitan carne ni pescado.

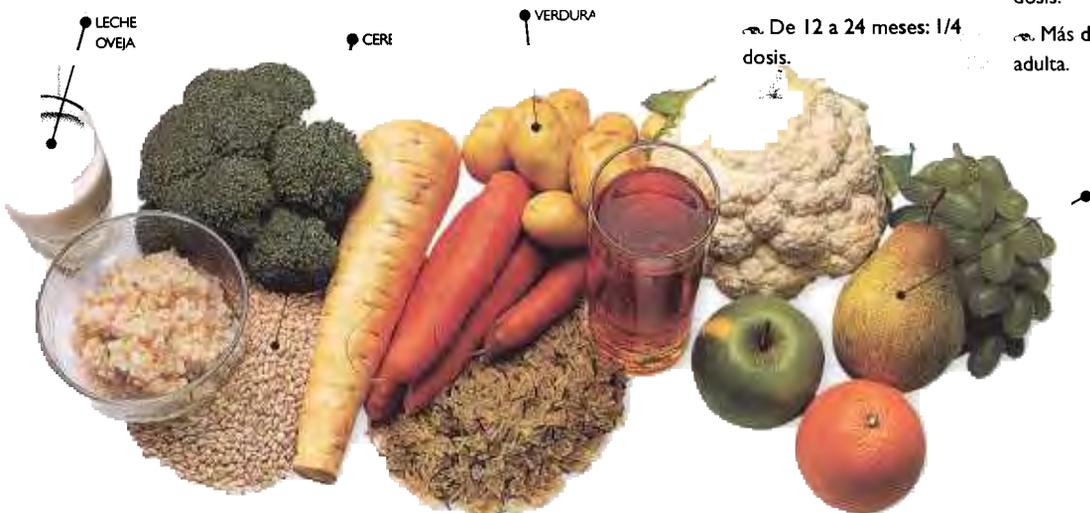
MÁS DE 3 AÑOS

Poco a poco introduzca otros alimentos, combinaciones más complejas, diferentes formas de cocinar. Si se quiere, se puede dar pescado y carne.

Dosificación de las hierbas en niños

indicada en proporción de la dosis adulta

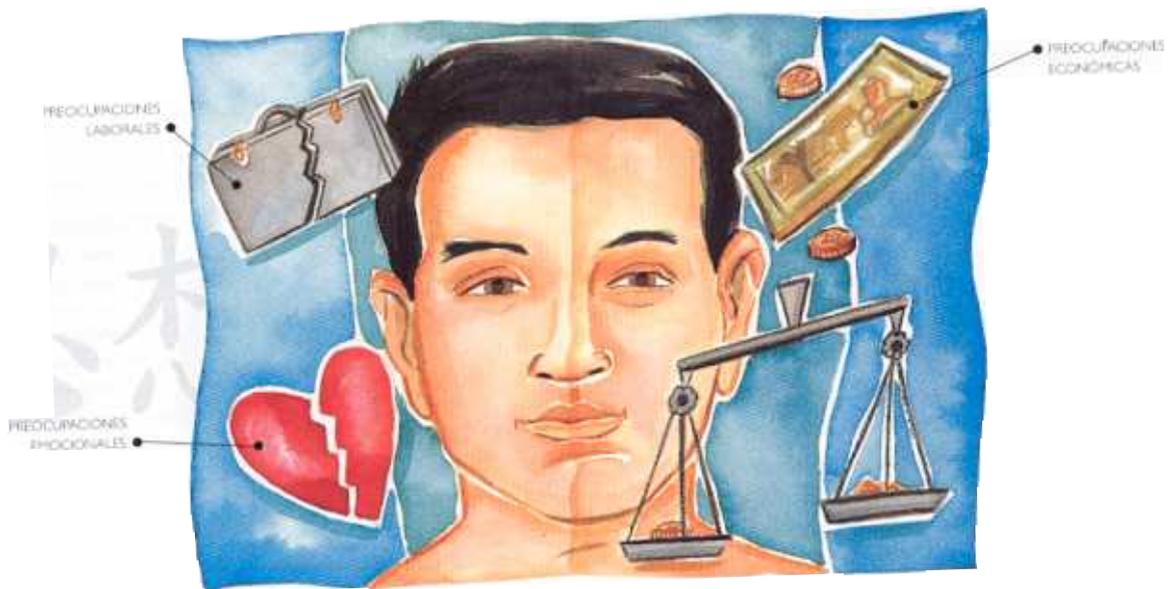
- Menores de 6 meses: 1/6 dosis.
- De 6 a 12 meses: 1/5 dosis.
- De 12 a 24 meses: 1/4 dosis.
- De 2 a 4 años: 1/3 dosis.
- De 4 a 7 años: 1/2 dosis.
- De 7 a 14 años: 2/3 dosis.
- Más de 14 años: dosis adulta.



IZQUIERDA Entre 1 y 3 años deben comer verduras y cereales.

ASUNTOS EMOCIONALES

Pensemos en las causas de estrés del mundo moderno. La mayoría no tenemos que preocuparnos por cuestiones físicas: mantener el calor, tener un techo bajo el que protegernos. Nuestras preocupaciones giran en torno a problemas amorosos, económicos o laborales. Estas formas de estrés explican la mayor incidencia de trastornos mentales y emocionales en países industrializados en comparación con las culturas tradicionales.



Mente y cuerpo

Hoy en día está de moda el holismo y la conexión entre mente y cuerpo, pero para un médico chino, el hecho de que la mente afecte al cuerpo no es ninguna novedad.

EL GRAN CUADRO

Los problemas físicos repercuten en el estado mental, y las emociones influyen en la salud física. Lo observamos en un órgano aquejado de un desequilibrio. Por ejemplo, una insuficiencia de Qi en el Bazo causa

ARRIBA Las rupturas sentimentales, la inseguridad laboral y las preocupaciones económicas influyen negativamente en el bienestar emocional.

cansancio, diarrea, falta de concentración y propensión a preocuparse. Los cinco elementos ilustran asimismo esta idea, ya que son cuadros físicos emocionales de los tipos corporales. Si analizamos la información, digamos por ejemplo del tipo madera, descubriremos irritabilidad e ira, pero también menstruaciones dolorosas o problemas de vista. Si damos con el patrón correcto o el tipo corporal, podremos aliviar simultáneamente trastornos mentales, físicos y emocionales.

SÍNTESIS

La vida occidental moderna es más estresante que la de la antigua China, pero la relación entre los órganos y las emociones sigue siendo relevante, como también lo es tener una visión holística de la salud.

INSOMNIO

El Corazón es la sede de la conciencia individual y nos aporta la capacidad de relajarnos y, así, poder dormir profundamente. El concepto chino de las dolencias cardíacas no debe confundirse con la idea de enfermedad cardíaca de la medicina convencional: ¡un desajuste en el corazón no es sinónimo de ataque cardíaco! El corazón interviene a menudo en el insomnio, debido a la presencia de calor, lo que a su vez produce hiperactividad, o una insuficiencia. Otros detonantes son la falta de riego sanguíneo que hace que la Mente divague, o un desajuste hepático que produce cansancio. Detectar el origen exacto es trascendental para elegir el remedio oportuno.



Problemas de insomnio

INSUFICIENCIA EN EL CORAZÓN

Sintomas: palpitaciones, cansancio, falta de aire al hacer ejercicio, tez amarillenta y pálida.

Lengua: pálida, delgada, quizá con una grieta en la punta.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir el Corazón.

CALOR EN EL CORAZÓN

Sintomas: palpitaciones, agitación, ansiedad, insomnio, tez o mejillas rojas, orina oscura, sed, y úlcera bucal o lingual.

Lengua: punta roja, posible grieta en la punta.

Pulso: fuerte o débil (según la gravedad), o rápido.

Hierbas: decocción para nutrir y calmar el Corazón.

INSUFICIENCIA DE SANGRE

Sintomas: despertares súbitos, sueños movidos, ansiedad, piel y cabellos secos, cansancio, periodos largos, estreñimiento con heces secas.

Lengua: pálida, seca.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

ESTANCAMIENTO EN EL HÍGADO

Sintomas: Mente demasiado activa para dormir, irritabilidad y cambios de humor, sueños, ataques de ansiedad, o depresión.

Lengua: malva o morada.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para liberar el Hígado modificada (añada Suan Zao Ren).

INSUFICIENCIA DEL YIN

Sintomas: Dificultad para conciliar el sueño, calores y sudores nocturnos, dolor lumbar, ganas de orinar de noche, sed, estreñimiento.

Lengua: roja, con ronchas sin piel.

Pulso: puede ser fuerte o débil, superficial.

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón.

IZQUIERDA El insomnio puede atribuirse al Corazón, al Hígado, a la Sangre o al Yin.

ANSIEDAD Y ATAQUES DE PÁNICO

o de la vida apenas nos deja tiempo para respi
pensas de un descanso adecuado, incrementa
nsiedad y el pánico. Es importante recordar cómo
ste tipo de preocupaciones repercuten en los órganos
el cuerpo, estorbando el equilibrio Yin-Yang y disn

de Q consumo
af abaco as ilegal
produce calor, y é , hipe ile
mas para dormir. s iente angustiad
do del corazón
n de stimula
adual para qu
mbio. Procure ta ién desca

EN UNA EMERGENCIA

La hiperventilación puede originar falta de aire, presión en el pecho y pánico. Si esto sucede, inspire y expire hondo con una bolsa de papel durante unos minutos para alterar sus niveles de dióxido de carbono y se sentirá mejor.



Ejercicio de respiración

Una de las mejores formas de controlar la ansiedad y relajarse es con simples ejercicios de respiración. La mayoría de personas no saben respirar adecuadamente.

FASE PRIMERA

RESPIRACIÓN CON EL DIAFRAGMA

- Estírese en una superficie rígida o siéntese en una silla de respaldo recto y relájese.
- Ponga una mano en medio del pecho y la otra por encima del ombligo para tomar conciencia de su respiración.
- Si mueve la parte superior de la caja torácica en lugar del abdomen, estará hiperventilando. Practique la respiración abdominal sin que se mueva la mano del pecho y con la otra mano encima del ombligo subiendo y bajando al ritmo de la respiración.
- Cuente hasta cuatro cuando inspire y, de nuevo, cuando expire.

FASE SEGUNDA

RESPIRACIÓN EN 4 PARTES

Después de practicar la respiración con el diafragma, continúe con esto:

- Cuente hasta cuatro al inspirar y retenga el aire hasta contar cuatro.
- Expire contando hasta cuatro y luego descanse hasta contar cuatro.

FASE TERCERA

RELAJACIÓN DURANTE LA EXPIRACIÓN

- Sólo tiene que contraer los músculos al inspirar.
- Practique la relajación al expirar, liberando la tensión muscular. Ayúdese con un "hmmmmh" al final de la expiración.
- Trabaje a un ritmo de respiración natural y lento. Intente respirar seis u ocho veces por minuto (le costará un tiempo).
- Cuando se sienta a gusto con este ejercicio, empiece a incorporar este ejercicio de respiración en las actividades cotidianas como andar, hacer faenas o ir de compras.
- Con el tiempo empezará a respirar con normalidad. Es ideal practicar este ejercicio unos veinte minutos cada día.



DERECHA Respirar con el diafragma ayuda a relajarse. Empiece por evaluar la calidad de su respiración.

ABAJO Los ejercicios de respiración se pueden incorporar a la vida cotidiana.



Problemas de ansiedad

INSUFICIENCIA EN EL CORAZÓN

Síntomas: ansiedad, palpitaciones, cansancio, falta de aire al hacer ejercicio, tez amarillenta y pálida, insomnio, sueños excesivos.

Lengua: pálida, delgada, tal vez con una grieta en la punta.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir el Corazón.

CALOR EN EL CORAZÓN

Síntomas: palpitaciones, agitación, ansiedad, insomnio, tez o mejillas rojas, orina oscura, sed, úlceras bucales o linguales.

Lengua: punta roja, tal vez con una grieta en medio hasta la punta.

Pulso: puede ser débil o fuerte (según la gravedad), rápido.

Hierbas: decocción para nutrir y calmar el Corazón.

INSUFICIENCIA EN LA SANGRE

Síntomas: despertares súbitos, sueños vívidos, ansiedad, piel y cabello secos, cansancio, periodos suaves y estreñimiento con heces secas.

Lengua: pálida, seca.

Pulso: débil.

Hierbas: decocción para nutrir la Sangre.

ESTANCAMIENTO EN EL HÍGADO

Síntomas: actividad excesiva de la mente para ir a dormir, irritabilidad y cambios de humor, sueño interrumpido por pesadillas, ansiedad o depresión.

Lengua: malva o morada.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para liberar el Hígado modificada (añadir Suan Zao Ren).

INSUFICIENCIA DE YIN

Síntomas: Dificultades para dormir, ansiedad, calores y sudores nocturnos, dolor lumbar, ganas de orinar por la noche, sed, estreñimiento.

Lengua: roja, con ronchas sin piel.

Pulso: puede ser fuerte o débil, superficial.

Hierbas: decocción para nutrir el Riñón.



ABAJO **Las cinco emociones (miedo, euforia, ira, consternación y preocupación) pueden causar una salud enfermiza o depresión.**

SÍNTESIS

El estrés y la ansiedad pueden interferir en el Qi y la Sangre y causar desequilibrios.

Las cinco emociones pueden ejercer un efecto perjudicial en los órganos, y enfermarlos.

Problemas de depresión

La depresión puede ser la causa principal de un desajuste, o el resultado de otra enfermedad. Existen numerosas posibilidades cuando alguien dice que está deprimido —desde sentirse bajo de moral hasta padecer una depresión clínica, cuando la vida se llena de sentimientos pesimistas. Es muy posible que los individuos aquejados de una depresión severa tomen fármacos prescritos, pero deben mantener un seguimiento médico para evitar que se estanquen entre fármacos y hierbas.

ESTANCAMIENTO EN EL HÍGADO

Síntomas: depresión, ira, irritabilidad, frustración, SP, sensación de tensión en los costados, no se descansa bien por las noches.

Lengua: malva o morada.

Pulso: fuerte.

Hierbas: decocción para liberar el Hígado modificada (añadir Yu Jin). Si nota un sabor amargo en la boca, padece indigestión o estreñimiento, añada Mu Dan Pi y Huang Lian.

INSUFICIENCIA DE YANG

Síntomas: depresión, cansancio y letargia, debilidad, sensación de frío, dolor lumbar, ganas frecuentes de orinar.

Lengua: pálida e hinchada.

Pulso: débil y sumergido.

Hierbas: decocción para fortalecer el Riñón modificada (añadir Yu Jin y Chai Hu).

INSUFICIENCIA EN EL BAZO CON HUMEDAD

Síntomas: Cansancio y letargia, dolor muscular, depresión, falta de concentración y memoria, inapetencia, deposiciones líquidas o diarrea, cefaleas generales.

Lengua: pálida, hinchada, saburra pegajosa.

Pulso: puede ser débil o fuerte.

Hierbas: decocción para limpiar el Bazo modificada (añadir Yu Jin y Chai Hu).

DESINTOXICACIÓN



ARRIBA Con el tiempo, las toxinas se acumulan en el cuerpo. Dedicar un rato a eliminarlas es muy efectivo.

Los programas de desintoxicación están pensados para personas sanas con una buena digestión que quieran limpiar el cuerpo de toxinas acumuladas. Es habitual padecer algunos síntomas de abstinencia al realizar un programa de estas características, pero si son demasiado fuertes, tal vez se haya precipitado. La desintoxicación es una actividad más propia de la primavera y el verano que del otoño y el invierno.

El programa

La reacción más típica del programa de desintoxicación de alimentos es pensar que ya no hay alimentos "normales". Todos olvidamos que es nuestra dieta occidental, la que se sale de lo normal. La mayor parte de la población ha subsistido feliz y saludablemente durante miles de años con una dieta similar a la que presentamos a continuación.

Alimentos prohibidos

Alimentos que no hay que comer durante cuatro semanas:

- Productos que contengan levadura, excepto panes del tipo "pita", sin leudar.
- Productos de trigo, como el pan con cereales, excepto aquellos con un contenido máximo de harina de trigo del 50%.
- Azúcares y edulcorantes (miel incluida).
- Productos lácteos (leche de soja incluida).
- Fruta, fruta seca y zumo de fruta, excepto los limones. (A olvidar si el régimen es de frutas).

- Carne.
- Mariscos.
- Alcohol.
- Conservas o fermentados.
- Alimentos que contengan números E, conservantes, colorantes, comida envasada o de preparación rápida, o tratada con pesticidas.
- Pepinillos, vinagre y setas.
- Comida que no sea del todo fresca.
- Cafeína (té, café, chocolate, bebidas gaseosas).
- Fármacos, si es posible.

Alimentos permitidos

- Verduras: tantas como quiera y de cualquier clase, pero no más de la mitad han de ser crudas. La forma de cocinar un alimento puede alterar sus propiedades. Come alimentos recién preparados, mejor que precocinados, y recalentados.
- Cereales: arroz, cebada, quinoa, trigo rubión, kasha, amaranto o arroz salvaje.
- Legumbres, alubias, semillas y frutos secos (excepto cacahuetes).
- Pescado (excepto mariscos).
- Aceites de oliva, sésamo, lino, cáñamo y nuez.
- Leche de arroz o avena.
- Uno o dos huevos a la semana.

DERECHA En un programa de desintoxicación, se deben controlar los alimentos que se ingieren y seguir unas normas simples sobre el modo de comerlos.



HÁBITOS AL COMER

La manera de comer es tan importante como qué comer.

- ☞ Coma lentamente, masticando mucho cada bocado.
- ☞ No coma si está triste, estresado u ocupado.
- ☞ Siéntese a la mesa para comer, y no se tumbe en el sofá tras haber comido.
- ☞ No beba líquidos fríos con la comida. Beba agua caliente, o té verde si lo prefiere.
- ☞ Desayune cada mañana, almuerce bien y cene ligero, antes de las 20.00h.
- ☞ Coma hasta sentirse sólo 2/3 lleno para que el espacio sobrante se use durante la digestión.

IZQUIERDA **Eliminando las toxinas del cuerpo, se obtienen diversos beneficios.**

MEJOR DIGESTIÓN

NIVELES DE ENERGÍA SUPERIORES

MEJOR DIGESTIÓN

RECUERDE

- ☞ Guarde aceites y frutos secos en la nevera. El aceite debe ser biológico y prensado en frío.
- ☞ Siga una dieta variada.
- ☞ Ingiera alimentos orgánicos a ser posible.
- ☞ Use aceite en lugar de mantequilla.
- ☞ Evite que el aceite se queme.
- ☞ Cocine un poco todos los alimentos menos las ensaladas.
- ☞ Use sólo auténtica sal marina orgánica.
- ☞ No use pimienta negra al cocinar, sino añádala después.

DERECHA **El aceite de semillas de lino estimula la cicatrización; el ajo es un antibiótico natural.**



ACEITE

AJO

Súper alimentos

AÑADA ESTO A SU DIETA

- ☞ Aceite de cáñamo o lino, como condimento o en puré. Compre lino (semillas) en una tienda de productos biológicos. ¡No confundir con el aceite de linaza que se usa en bricolaje!
- ☞ Ajo (tanto como su familia o amigos puedan resistir).
- ☞ Aloe vera (diluido en agua).
- ☞ Algas (copos kelp en la comida como sustituto de la sal).
- ☞ Tofu (evite la proteína de soja deshidratada).
- ☞ Pimienta de cayena (en verduras, sopas, condimentos, puré de patatas y estofados).
- ☞ Aminos líquidos en lugar de salsa de soja (cómpralo en una tienda dietética).
- ☞ Jengibre o canela (té, sofritos, sopas o estofados).

☞ Tahini (pasta de sésamo). Úselo de condimento para las patatas al horno.

☞ Pimienta negra (cruda).

☞ Stevia (extracto de hierba) como edulcorante.

☞ Angostura. Unas gotas en agua sirven de refresco. Una cucharada en un vasito de agua ayuda a controlar los antojos de dulce.

☞ Alimentos que sedan la hiperactividad del Yang: manzanas, espárragos, berenjenas, cebada, apio, pepino, setas, peras.

☞ Alimentos que tonifican el Yang: rábanos, frambuesas, arroz, nabos, puerros, semillas de hinojo, coriandro y cerezas.

☞ Alimentos que tonifican el Yin: mijo, moras, judías mung, pato, ostras, caquis, cerdo y tomates.



JENGIBRE

CANELA

TAHINI

ARRIBA **El jengibre es una fuente de magnesio ideal. La canela es antibacteriana y antifúngica. El Tahini es rico en ácidos grasos.**

DERECHA **Las algas son ricas en yodo y proteínas; el tofu, en calcio, magnesio, ácido fólico y hierro.**

ALGAS



TOFU

SÍNTESIS

Algunos alimentos pueden ejercer un efecto notable en el equilibrio Yin-Yang.

La desintoxicación ayuda a restaurar la armonía, pero necesita gozar de buena salud: no la haga si se está recuperando de una enfermedad

¿QUÉ COMER EN EL DESAYUNO?

El congee, o gachas de arroz, es el desayuno tradicional en China. Puede ser de cereales, pero si padece intolerancia al arroz o a la cebada, tome quinua, arroz salvaje o trigo rubión. También puede tomar las típicas gachas de avena o cereales de arroz sin azúcar, con leche de arroz o de avena. Puede mezclarlo con un poquito de miel (biológica y prensada en frío).

HIGIENE ALIMENTICIA

La boca es el principal canal de paso de los patógenos al cuerpo. Todos los alimentos deben estar bien limpios antes de comerlos. Las verduras y las frutas tienen que sumergirse en agua y rascarse.

- ❗ Pele todas aquellas frutas y verduras que no sean biológicas para eliminar los residuos de pesticidas.
- ❗ Pele la fruta biológica, para evitar plagas.
- ❗ Remoje el pescado, límpielo y cocínelo bien.
- ❗ Los ingredientes de las ensaladas tienen que

sumergirse en agua, limpiarse bien y eliminar aquellas partes picadas.

- ❗ No coma los restos al día siguiente (excep-

to para sopas y estofados).

- ❗ Tenga siempre un salero lleno de vitamina C y espolvoréela en la comida. Es un desoxidante natural.
- ❗ Evite comer con las manos siempre que pueda.
- ❗ Lave con lejía los utensilios de cocina que hayan estado en contacto con pescado crudo.

REHIDRATACIÓN

La mayoría de personas no bebemos lo suficiente. Pruebe a beber de uno a tres litros de agua diarios. Deje correr el agua un minuto antes de utilizarla con el fin de purgarla. Así eliminará el agua contaminada por los metales de la tubería.

DERECHA La dieta permite beber té verde, de hierbas, agua y zumo de manzana o zanahoria.



AMIGDAS DULCES

RECETA

CONGEE

- 1 medida de cereales (una tacita por persona)
- 4-8 medidas de agua (según lo espeso que se quiera)
- 3-5 rodajas de jengibre fresco
- Guarnición: semillas, algas, amino líquidos/salsa de soja.

Ponga cereales, agua y jengibre en una sartén. Cocínelo durante horas a fuego lento, o con una cocina eléctrica, antes de ir a la cama. Al levantarse tendrá el desayuno preparado.

CEREALES

JENGIBRE FRESCO

BEBIDAS Y VITAMINAS

- Las bebidas que aquí presentamos son las más adecuadas cuando se sigue un programa de desintoxicación.
- ❗ Té verde o de pólvora, tés de plantas de flor única u hojas (o mezcle hierbas a su gusto).
 - ❗ Agua filtrada (cambie el filtro una vez al mes). Agua destilada o mineral en envase de cristal.
 - ❗ Tome un suplemento vitamínico: de 500 a 1.000 mg de vitamina C, mínimo de dos a cuatro veces al día.

RÉGIMEN DE ZUMOS NATURALES

Hágalo cada día durante una semana. Empiece a las 8 de la mañana con un vaso (300 ml) cada hora hasta las 8 de la tarde, alternando zumo (de zanahoria o manzana, el mismo todo el día) y agua (ver arriba). Añada el jugo de una rodaja de jengibre fresco de 1 cm² a los zumos. Tome hasta tres cucharadas de aceite de cáñamo, semillas de lino, oliva o sésamo tres veces al día. Utilice productos biológicos o zumo recién exprimido. Puede comer las mismas frutas y verduras que bebe; también apio. Para cenar, moje apio, zanahoria o manzana en un bol con aceite y copos de kelp. El día después del régimen, coma con moderación. Sígalo sólo si no está sometido a presiones. Si no lo ha hecho antes, no lo siga por más de una semana. A partir de entonces, el máximo de semanas permitido es cuatro.

EL BOTIQUÍN CASERO

China es famosa por sus medicinas "patentadas". Estas fórmulas archiconocidas se fabrican bajo licencia en China. Si tiene una selección de remedios patentados, a modo de botiquín de plantas medicinales, estará listo para tratar las enfermedades rápida y eficazmente.

Resfriados

Remedio patentado: *Gan Mao Ling*.

Realmente eficaz si se toma en los primeros días de la aparición de síntomas.

El resfriado es probablemente la enfermedad más frecuente del mundo, pero aún no hay un tratamiento occidental de confianza para tratarlo. Los síntomas suelen ser torticolis y dolor muscular y de cabeza, estornudos, mocos, escalofríos, fiebre y anginas.

Gripe

Remedio patentado: *Yin Qiao Jie Du Pian*.

Realmente eficaz si se toma en los primeros días de la aparición de síntomas.

La gripe es una enfermedad muy común. Sus síntomas son anginas, glándulas inflamadas, estado febril, escalofríos, dolor muscular y de cabeza.

Heridas, contusiones y estados de shock

Remedio patentado: *Yunnan Bai Yao*.

Yunnan Bai Yao tiene la fama de haber sido fundamental en el éxito de las tropas vietnamitas durante la guerra con EEUU. Aparentemente, todos los soldados recibían una botella de este remedio y volvían al campo de batalla en poco tiempo.

Este remedio es válido para cualquier tipo de herida, incluso fracturas o fuertes morados, así como en recuperaciones postoperatorias. Su eficacia está en su capacidad de aliviar morados y detener hemorragias. Puede emplearse también en casos de pérdida abundante de sangre. Suministrado en polvos o cápsulas.



ARRIBA Los remedios patentados están al alcance

DERECHA Es una buena idea guardar una reserva de las hierbas más usadas.

Sinusitis

Remedio patentado: *Bi Yan Pian*.

El nombre de este remedio se traduce literalmente como "píldoras para la hinchazón de la nariz". Se pueden emplear en ataques agudos de sinusitis que producen dolor nasal, estornudos, mucosidades amarillo-verdosas y picor de ojos.



SEGURIDAD ANTE TODO

Averigüe su tipo corporal y necesidades antes de ingerir cualquier hierba.

Deje de tomarlas si nota alguna reacción contraria. Si persiste, consulte a su médico.

Acuda siempre al médico si tiene una enfermedad grave. No se automedique.

No ingiera hierbas junto con fármacos convencionales.

Nunca sobrepase la dosis prescrita para una hierba.

Es una buena idea empezar con una dosis e ir aumentando.

No mezcle hierbas de formas distintas a las recomendadas en este libro.

Trastornos digestivos

Remedio patentado: *Huo Xiang Zheng Qi Shui/Ye Pian* (la última palabra depende del tipo).

Síntomas como náuseas, vómitos, dolor de cabeza, deposiciones líquidas, y sensación de gripe, asociados a cambios meteorológicos o a una mala alimentación. Remedio útil también en vértigo general y matinal. Se suministra en cápsulas o botellitas. Útil al ir de vacaciones.

Remedio patentado: *China Po Chi Pill /Zhong Guo Bao Ji Wan*.

Accesorio de viaje imprescindible, resuelve los trastornos digestivos relacionados con el envenenamiento por comida, con síntomas como diarrea con calambres estomacales, vómitos y sensación de gripe.

言難行矣若無窮參不得之若故以之若故也



发。今在保持原
花百花美容香皂
达到美容目的。
，香气芬芳馥郁，
并请试之。



产蜂花牌檀香皂
为外广大用户所
一种新产品——
护滋养皮肤之功
百花香精配制而

臆中者臣使



竹 五 色 令 四 州 白 香 令 一 母 龍 引 引 引

喜 樂 出 焉



TERCERA PARTE

**LAS HIERBAS Y
SUS PROPIEDADES**

Una de las obras de referencia de cualquier herborista es una buena *Materia Médica* (en chino, *Ben Cao*). Es un libro que incluye una lista de las hierbas disponibles y expone sus cualidades, apariencia y propiedades. En China existen unas 5.000 especies de plantas diferentes, y cerca de 2.000 de ellas se utilizan como medicinas. Algunas se prescriben con mucha más frecuencia que otras, y una herboristería típica tiene un surtido de unas 500. Aquí se presenta una selección de las hierbas más usadas, cuyo efecto está garantizado siempre que se consuman como se han prescrito para la afección. También se incluye una sección sobre hierbas propias de Occidente, para quien prefiera usar plantas autóctonas.



喜爱，特在保持
蜂花茉莉香皂。
用后留香持久，
请试之。



¿CUÁNDO UN ALIMENTO ES UNA MEDICINA?

Las leyes que regulan la venta de medicamentos y alimentos son diferentes y varían según los países, pero a menudo las medicinas naturales se venden de acuerdo con la ley de alimentos, no requieren autorización como los medicamentos y no presentan efectos secundarios, puesto que las leyes alimentarias no recogen ningún concepto referente a la relación riesgo-beneficio. Las autoridades suelen considerar las hierbas como medicamentos sin autorización



ARRIBA Las hierbas se pueden adquirir por correo si no se encuentran en la región.

Tratamiento

Sólo los medicamentos autorizados pueden informar sobre el producto: para qué puede utilizarse o qué enfermedades trata. Las etiquetas de los medicamentos sin autorización sólo indican los componentes y algún dato sobre seguridad.

Muchas de las hierbas y especias medicinales también se encuentran en la cocina tradicional. ¿Cuándo actúa el jengibre como medicina? Si se añade jengibre picado a un plato, se usa como alimento. Pero si se trócea y se añade a un té es una medicina. Lo mismo ocurre con la medicina herbolaria occidental —el ajo se utiliza como condimento, pero también como medicina para combatir enfermedades circulatorias y del Corazón, resfriados y catarros. Los alimentos ejercen un efecto amplio, mientras que las hierbas tienen una acción más específica.



ARRIBA El ajo se utiliza a la vez como condimento y como poderosa medicina.

PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS

Las plantas se cosechan, curan y secan. Según el tipo y la parte de la planta en cuestión, la forma en que se prepara puede variar.

Las hierbas se cuecen en agua durante dos horas. Las decocciones se utilizan para los minerales, las raíces y las cortezas gruesas que requieren una cocción larga.

Ventajas: es el mejor método de tomar hierbas "probado sobre el terreno" y con el que se pierden menos cualidades y poderes curativos.

Inconvenientes: es un proceso laborioso y caro, puesto que se necesitan grandes cantidades de hierba; tiene un sabor fuerte y desagradable para los occidentales.



INFUSIÓN

Se colocan las hierbas en una taza y se añade agua hirviendo y se dejan reposar unos minutos. Este método se usa sólo con flores y hojas frescas o secas, o hierbas con un alto contenido en aceite volátil. Las infusiones se usan mucho en la medicina herbolaria occidental, pero son menos comunes en China.

Ventajas: son rápidas y fáciles de preparar. Además, las flores y las hojas tienen muy buen sabor.
Inconvenientes: aplicación limitada, por lo que sólo se pueden emplear determinadas hierbas.

SÍNTESIS

Hay muchos métodos distintos de preparar hierbas secas como medicina.

Las medicinas sin autorización no llevan siempre advertencias de sus efectos secundarios o contraindicaciones.

POCIÓN

Para prepararla, se muelen las hierbas y se cuecen unos 10 o 15 minutos. Se cuela el líquido y se bebe.

Ventajas: la mayoría de hierbas que se utilizan para la decocción se pueden preparar también por este método. No obstante, el tiempo de cocción es inferior y se necesitan cantidades menores de hierbas.

Inconvenientes: es necesario un buen molinillo, y para cada receta debe molerse la cantidad indicada.

TINTURA

Método común entre los herboristas europeos. Se obtiene a partir de añadir hierbas secas a una cantidad de alcohol y dejarlas reposar durante un tiempo. El alcohol actúa como solvente para extraer las propiedades de las hierbas. Con este proceso se consiguen determinadas sustancias que no podrían obtenerse por el método de extracción con agua.

Ventajas: fácil de tomar y transportar, y se conserva durante tiempo. El alcohol actúa como estimulante.

Inconvenientes: sabor fuerte, en la preparación se pierden aspectos de las hierbas, el alcohol es un problema para algunos (aunque se puede hacer evaporar).

DERECHA Para preparar una infusión, las hierbas deben dejarse reposar en agua hirviendo.



ARRIBA Tintura, polvo y pastillas —diferentes formas de tomar hierbas.

POLVO CONCENTRADO

El proceso para elaborar polvos concentrados es nuevo, y similar al que se lleva a cabo para el café instantáneo. El polvo se toma mezclado con agua.

Ventajas: fácil de tomar y llevar de un sitio a otro.

Inconvenientes: tiene un sabor fuerte y textura de polvo, es caro según la dosis y, además, en la producción se pierden algunos componentes activos.

PASTILLAS Y CÁPSULAS

Método tradicional de tomar hierbas, que se ha actualizado gracias a la moderna tecnología de producción de medicamentos.

Ventajas: fáciles de tomar, no tienen sabor, transportables y buena conservación.

Inconvenientes: pueden ser caras, deben tomarse grandes cantidades para conseguir una dosis alta de hierbas y, además, es imposible modificar los componentes para cada paciente.

La calidad de las pastillas y las cápsulas preparadas es variable, por lo que es importante comprarlas siempre a un proveedor acreditado.

Especies en peligro

En la medicina herborística, el término "hierba" se ha referido a cualquier sustancia medicinal, ya sea una planta, un mineral o un animal. Los animales se utilizaban con fines curativos, como el hueso del tigre para la artritis, el almizcle del ciervo para el coma y el cuerno del rinoceronte para la fiebre. Con la popularidad de la medicina oriental, algunos animales están en

peligro de extinción. Gran parte del mercado cree por error que algunas de sus partes son afrodisíacas. Hoy hay un gran número de animales protegidos por la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies en Peligro, que establece que su venta es ilegal.

Compruebe que su médico está registrado en un organismo profesional (ver página 184).

LAS HIERBAS CHINAS

En medicina china tradicional, las plantas, partes de animales y minerales se usan para preparar remedios, pero nos referiremos a todos como "hierbas". Estas sustancias curativas se clasifican según sus propiedades terapéuticas.



LAS QUE FORTALECEN EL QI

Ren Shen | Huang Qi | Bai Zhu
Dang Shen | Shan Yao | Ling Zhi
Da Zao | Zhi Gan Cao



HIERBAS QUE CALIENTAN EL CUERPO Y FORTALECEN EL YANG

Du Zhong | Yi Zhi Ren | Gui Pi
Gui Zhi | Hui Xiang
Sheng Jiang | Hu Jiao | Hu Lu Ba
Ding Xiang | Wu Yao | Hu Tao Ren
Rou Dou Kou



HIERBAS QUE NUTREN LA SANGRE

Dang Gui | Shu Di Huang
He Shou Wu | Bai Shao Yao
Gou Qi Zi | Huo Ma Ren



HIERBAS QUE NUTREN EL YIN

Mai Men Dong | Yu Zhu
Xi Yang Shen | Bai He
Gou Qi Zi | Shu Di Huang



HIERBAS QUE FACILITAN LA DIGESTIÓN

Chen Pi | Shan Zha
Mai Ya | Gu Ya | Shen Qu



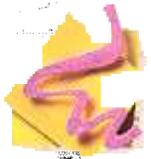
HIERBAS QUE ELIMINAN HUMEDAD Y FLEMAS

Yi Yi Ren | Fu Ling | Sha Ren
Huo Xiang | Cang Zhu | Ze Xie
Chi Xiao Dou | Bei Mu | Xing Ren
Bai Jie Zi | Jie Geng | Kun Bu
Hai Zao



HIERBAS ASTRINGENTES

Wu Wei Zi | Shan Zhu Yu
Wu Mei | Lian Zi | Fu Pen Zi



HIERBAS DISPERSANTES DEL CALOR CON ACCIÓN

Jin Yin Hua | Lian Qiao
Ju Hua | Pu Gong Ying
Cang Er Zi | Huang Qin
Huang Lian | Huang Bai
Mu Dan Pi



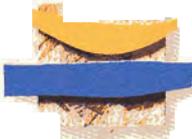
HIERBAS QUE ACTIVAN EL QI Y LA SANGRE

Chuan Xiong | Yu Jin
Yan Hu Suo | Tao Ren
Hong Hua | Dan Shen
Ji Xue Teng | Xiang Fu
Chai Hu | Qin Jiao | Du Huo



HIERBAS QUE CALMAN EL ESPÍRITU

Suan Zao Ren | Yuan Zhi
Mei Gui Hua | Bai Zi Ren
Long Yan Rou



HIERBAS DE OCCIDENTE

Ajo | Aloe | Caléndula |
Camomila | Cardo lechar |
Cayena | Clemátide | Cola de
caballo | Enebro | Equinacia |
Erisimo | Fenogreco | Flor de saúco
| Fruto de espino | Ginkgo Biloba |
Hierba mora | Hipérico | Hoja de
Buchu | Malvavisco | Menta |
Milenrama | Murajas | Ortiga |
Pasionaria | Perejil | Sauce |
Sauzgatillo | Valeriana



Hierbas que fortalecen el Qi

Ren Shen | Huang Qi | Bai Zhu | Dang Shen | Shan Yao | Ling Zhi | Da Zao | Zhi Gan Cao



El Qi es la energía vital responsable de todos los procesos catalíticos y de transformación del cuerpo. Si es insuficiente, los síntomas que aparecen incluyen cansancio, mala circulación, dificultades respiratorias, mala digestión, baja resistencia a las enfermedades y función mental reducida. Las hierbas que funcionan como tónicos para el Qi suelen tener un sabor dulce y hacen entrar en calor, lo que explica por qué tenemos necesidad de tomar azúcar cuando nos sentimos cansados y débiles. Los tónicos no deben tomarse de forma indiscriminada, o si no son realmente necesarios, ya que sus propiedades estimulantes provocarían un estancamiento.

REN SHEN

Panax ginseng

Hierba especial y cara que debería reservarse para ocasiones realmente justificadas, como una recuperación tras una enfermedad grave. También puede utilizarse en pequeñas cantidades durante un periodo corto en invierno para fortalecer el Qi. Es una de las pocas hierbas que se toma sola como revitalizante, ya sea en forma de té o de sopa, y además es un componente frecuente en muchas recetas.



PROPIEDADES

Sabor dulce, ligeramente amargo, naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón, Bazo y Corazón.

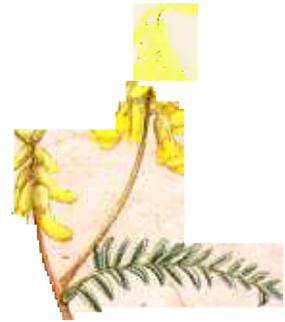
EFFECTOS

- ☞ Reconforta el Qi. Para la fatiga y la debilidad.
- ☞ Fortalece el Corazón. Para el insomnio, las palpitaciones y la mala memoria.
- ☞ Fortalece el Bazo. Para la inapetencia y la diarrea.
- ☞ Fortalece los Pulmones. Para dificultades respiratorias y tos seca.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 10 g diarios

NO UTILIZAR Si se tiene la presión arterial alta; en menores de diecinueve años; durante un resfriado o gripe.



HUANG QI

Radix astragalus

Esta hierba es cada vez más reconocida por sus habilidades para mejorar la acción del sistema inmunológico. Sirve para una gran variedad de aplicaciones. Es muy dulce y agradable de tomar.

PROPIEDADES

Sabor dulce: reconfortante.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo y Pulmón.

EFFECTOS

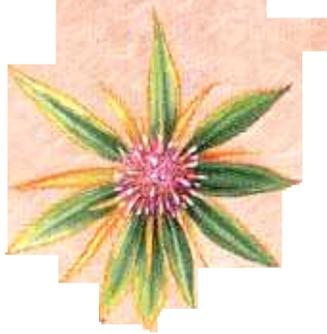
- ☞ Fortalece los Pulmones. Para personas propensas a resfriados; también sudoración espontánea, cansancio y debilidad.
- ☞ Fortalece el Bazo. Para la diarrea, el cansancio y la debilidad, la pérdida de peso, la mala cicatrización y los edemas causados por una insuficiencia de Bazo.

POSOLOGÍA

Entre 5 y 15 g diarios.

NO UTILIZAR Si no hay signos de insuficiencia.





BAI ZHU

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo y Estómago.

EFFECTOS

- ☒ Fortalece el Bazo y el Estómago, trata la inapetencia, la hinchazón abdominal y la diarrea crónica. Estimula la inmunidad a las enfermedades.
- ☒ Dispersa humedad y flemas -los edemas y la retención de agua causados por la insuficiencia de Bazo, y las flemas causadas por la insuficiencia de Bazo y de Pulmón.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 12 g diarios.

NO UTILIZAR Si se tiene mucha sed a causa de sequedad o calor.



BAI ZHU



DANG SHEN

PROPIEDADES

Sabór dulce, naturaleza de caliente a neutra.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo y Pulmón.

EFFECTOS

- ☒ Fortalece el Bazo. Para debilidad en los miembros, inapetencia, intestinos laxos e insuficiencia de Sangre.
- ☒ Fortalece los Pulmones. Para palpitaciones, dificultades respiratorias y ansia.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 15 g diarios.

NO UTILIZAR Durante un resfriado, gripe u otro virus.



DANG SHEN



SHAN YAO

Dioscorea opposita

Esta es la raíz del yam chino. El Shan Yao ejerce su función tanto en el Bazo como en los Riñones. Los efectos que produce en estos últimos son los responsables de sus conocidas acciones hormonales. El Shan Yao es neutro y, por lo tanto, bien tolerado por el Bazo.

PROPIEDADES

Sabor dulce, naturaleza neutra.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Pulmón y Riñón.

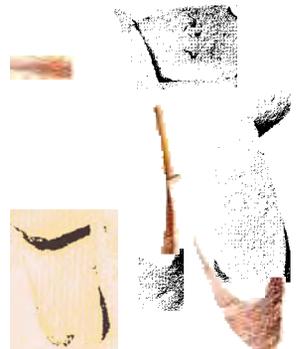
EFFECTOS

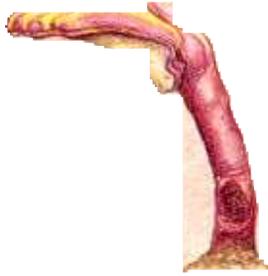
- ☒ Fortalece el Bazo y el Estómago. Para la inapetencia, la diarrea crónica y la leucorrea.
- ☒ Tonifica los Pulmones y los Riñones. Para la tos seca, el resuello, la orina frecuente, la enuresis nocturna, la impotencia y la infertilidad, y la espermatorrea.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 15 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay exceso-calor y las toxinas están presentes.





LING ZHI

Ganoderma lucidum

Este es uno de los famosos "hongos místicos" de la medicina china. Actualmente se utiliza de forma similar al Huang Qi, como estimulante del sistema inmunológico.

PROPIEDADES

Sabor dulce, naturaleza ligera

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón, Corazón, Bazo, Hígado, Riñón.

EFFECTOS

- ☒ Relaja el Corazón. Para periodos de insomnio, palpitaciones, mareos y falta de memoria.
- ☒ Fortalece los Pulmones. Para dificultades respiratorias, resuello y tos crónica.
- ☒ Fortalece el Qi. Para la debilidad y flaqueza corporal.

POSOLOGÍA

Entre 4 y 15 g diarios.

NO UTILIZAR Si no hay signos de insuficiencia.



DA ZAO

Ziziphus jujuba

Es el dátil chino, que se come como fruto o se utiliza en recetas. Los dátiles se añaden a menudo a cualquier receta destinada a actuar sobre la digestión, ya que tienen un agradable sabor y, según se dice, armonizan la receta.

PROPIEDADES

Sabor dulce y naturaleza caliente

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo y Estómago.

EFFECTOS

- ☒ Refuerza el Bazo y el Estómago. Para el cansancio, la inapetencia, insuficiencias de Sangre y pérdida de peso.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 6 frutos diarios.

NO UTILIZAR Si existe una tendencia a hinchazones o intolerancia a determinados alimentos.



ZHI GAN CAO

Glycyrrhiza glabra

Es la raíz de regaliz; se prepara de forma especial, cociéndola con miel. El regaliz reconstituye y desintoxica. Se utiliza para mejorar el sabor de una receta, o moderar su acción medicinal.

PROPIEDADES

Sabor dulce y naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón, Pulmón, Bazo y Estómago.

EFFECTOS

- ☒ Revitaliza el Corazón. Trata las palpitaciones.
- ☒ Fortalece el Bazo. Para estados de debilidad.
- ☒ Hidrata los Pulmones. Para toses y resuellos.
- ☒ Protege el Estómago. Elimina toxinas y modera las recetas. Calma la indigestión.

POSOLOGÍA

Entre 2 y 9 g diarios.

NO UTILIZAR En casos de dilatación abdominal aguda.



Hierbas que calientan el cuerpo y fortalecen el Yang

Du Zhong | Yi Zhi Ren | Gui Pi | Gui Zhi | Hui Xiang | Sheng Jiang | Hu Jiao | Hu Lu Ba
Ding Xiang | Wu Yao | Hu Tao Ren | Rou Dou Ko

La energía Yang es la base del Qi y, por tanto, estas hierbas suelen ser más calientes y actúan más profundamente que las fortalecedoras del Qi. Muchas de ellas pueden tomarse como alimento o como medicamento, y se encuentran comúnmente bajo la categoría de hierbas reconfortantes, puesto que mejoran el sabor de los alimentos y facilitan la digestión. Si hay una tendencia al frío o a la insuficiencia de Yang, algunas de estas hierbas se pueden añadir regularmente a las comidas, especialmente en los meses de invierno.



DU ZHONG

Eucommia ulmoides

El Du Zhong es una corteza. Cuando el árbol se descortezza tiene aspecto de piel de serpiente.

PROPIEDADES

Sabor dulce y naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Riñón.

EFFECTOS

Fortalece Hígado y Riñones. Para el dolor lumbar y la flaqueza, rodillas débiles, orina frecuente, impotencia y riesgo de aborto espontáneo.

POSOLOGÍA

Entre 6 y 12 g diarios.

EN EL
JELLO



REVITALIZA
LOS RIÑONES

DERECHA El Du Zhong alivia el dolor de espalda causado por falta de Yang.

NO UTILIZAR En casos de insuficiencia de Yin acusada.





YI ZHI REN

Alpinia oxyphylla

Es uno de los muchos tipos de cardamomo utilizados en medicina china, todos ellos con una acción positiva para la digestión y el metabolismo de agua. Si se casca la baya y se cuecen las semillas ligeramente antes de utilizarlas en una decocción, éstas realzarán las propiedades reconfortantes del Yi Zhi Ren.

PROPIEDADES

Picante y reconfortante

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo y Riñón.

EFFECTOS

- ☞ Calienta los Riñones. Para la orina frecuente, la orina nocturna y la espermatorea.
- ☞ Calienta el Bazo. Para diarrea, náuseas e inapetencia.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios

NO UTILIZAR Si se producen vómitos o diarrea causados por calor.



GUI PI

Cinnamomum cassia

Corteza de la canela. El Rou Gui, o canela vietnamita, es la más preciada, pero el Gui Pi es más que adecuado para la mayoría de afecciones. La hierba debe triturarse o molerse y añadirse durante los últimos cinco minutos de cocción, o los aceites se evaporan.

PROPIEDADES

Picante y reconfortante.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón, Hígado, Bazo y Riñón.

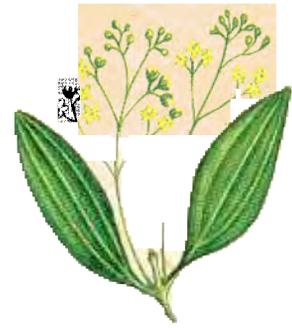
EFFECTOS

- ☞ Calienta Bazo y Estómago. Para dolores digestivos debidos a frío o a una mala digestión.
- ☞ Calienta los Riñones. Para el dolor lumbar y la artritis provocada por frío.
- ☞ Tonifica la Sangre. Para dolores menstruales.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 6 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay una insuficiencia obvia de Yin o calor.



GUI ZHI

Cinnamomum cassia

El Gui Zhi (ramita de canela) se parece al Gui Pi (corteza), pero se usa más para activar el Qi y la circulación sanguínea y abrir los poros. No es tan delicado como la corteza, pero no lo cocine durante más de quince minutos.

PROPIEDADES

Picante, dulce, reconfortante.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón, Pulmón y Vejiga.

EFFECTOS

- ☞ Abre los poros para la sudoración. Bueno para enfriamientos, tortícolis y dolor muscular.
- ☞ Activa el Qi en el pecho. Para dolor pectoral y palpitaciones.
- ☞ Activa la circulación. Para la artritis y dolor de articulaciones.
- ☞ Fomenta la circulación. Para menstruaciones dolorosas.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 10 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay fiebre o calor.





HUI XIANG

Foeniculum vulgare

Es una clase de semilla de hinojo y, al igual que ocurre con muchas hierbas que tienen un uso medicinal y culinario, se puede utilizar en la cocina siempre que sea apropiado para el tipo de cuerpo.

PROPIEDADES

Picante y reconfortante.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Estómago, Hígado y Riñón.

EFFECTOS

☞ Disipa el frío. Para dolores abdominales y dilatación causados por frío, incluidos dolores menstruales, dolor de hernia y de testículos.

☞ Calienta Bazo y Estómago. Para la mala digestión.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 8 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay una insuficiencia de Yin o calor.



SHENG JIANG

Zingiber officinale

Es la raíz fresca del jengibre, uno de los sabores eternos de Oriente. Si se emplea jengibre secado se puede reducir la dosis a la mitad. Tomado como té, es un remedio excelente para las náuseas.

PROPIEDADES

Picante y reconfortante.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Estómago y pulmón.

EFFECTOS

☞ Calienta Bazo y Estómago. Para náuseas, vómitos y mala digestión.

☞ Abre los poros para producir sudoración. Para resfriados con tos y secreción nasal.

☞ Disipa el frío. Para el dolor abdominal causado por frío.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 10 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay una insuficiencia de Yin o calor.



HU JIAO

Piper nigrum

La pimienta negra siempre se ha valorado por su sabor y su acritud. Una pequeña cantidad aviva el fuego digestivo y facilita la digestión. Es el fruto de la planta aún por madurar: se procesa para producir pimienta blanca. Su grano es recomendable para usos medicinales. También se puede utilizar pimienta en polvo, pero la dosis deberá reducirse a la mitad.

PROPIEDADES

Picante y reconfortante.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Estómago, Bazo e Intestino Grueso.

EFFECTOS

☞ Calienta el Bazo y el Estómago y disipa el frío. Para náuseas, vómitos, diarrea y dolores abdominales causados por frío.

POSOLOGÍA

Entre 1 y 4 g di

NO UTILIZAR Si hay una insuficiencia de Yin con calor.





HU LU BA

Trigonella foenum-graecum

El Hu Lu Ba, o alholva, es otra de las hierbas reconfortantes que mejoran el sabor de los alimentos y facilitan la digestión. Se ha utilizado en Oriente y Europa durante miles de años, como medicina y como condimento. Los egipcios, además, la utilizaban para embalsamar. Las semillas se pueden utilizar con fines medicinales.

PROPIEDADES

Picante con un sabor bastante amargo, naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Riñón.

EFFECTOS

☞ Calienta los Riñones y disipa el frío. Para el dolor abdominal o testicular, que empeora con el frío, dolores de hernia, lumbares y edemas en las piernas.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios

NO UTILIZAR Si hay una insuficiencia de Yin con calor.



DING XIANG

Eugenia caryophyllata

El Ding Xiang, o clavo de olor, ha sido utilizado tradicionalmente en invierno para ayudar a calentar el cuerpo.

PROPIEDADES

Picante, naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Estómago y Riñón.

EFFECTOS

☞ Calienta Bazo y Estómago. Para náuseas, vómitos e hipo causados por frío.
☞ Calienta los Riñones. Para la impotencia y los dolores lumbares

POSOLOGÍA

Entre 1 y 3 g diarios.

NO UTILIZAR Si aparecen síntomas de calor e insuficiencia de Yin.



WU YAO

Lindera aggregata

El Wu Yao es una hierba muy provechosa, ya que activa el Qi y, a la vez, tiene cualidades reconfortan-

PROPIEDADES

Sabor picante, naturaleza caliente

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Estómago, Riñón y Vejiga.

EFFECTOS

☞ Calienta los Riñones. Para la orina frecuente o la necesidad de orinar durante la noche.
☞ Disipa el frío. Para los dolores menstruales provocados por el frío.
☞ Calienta el Bazo. Para los dolores abdominales y la dilatación provocados por una oclusión y una digestión fría.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 12 g diarios

NO UTILIZAR En casos de exceso-calor.





HU TAO REN

Juglans regia

Las personas con Pulmones o Riñones débiles, si además sufren síntomas de frío, pueden comer nueces regularmente.

PROPIEDADES

Sabor dulce, naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón, Riñón e Intestino Grueso.

EFFECTOS

- ☞ Fortalece los Riñones. Para dolores lumbares, rodillas débiles y orina frecuente.
- ☞ Estabiliza los Pulmones. Para la tos y el resuello causados por frío.
- ☞ Humedece los Intestinos. Para el estreñimiento provocado por sequedad.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 20 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay deposiciones líquidas o flema-calor.



HU TAO REN



ROU DOU KOU

Simen myristica

Es la tradicional nuez moscada. Tiene un sabor familiar de las recetas de invierno. Es originaria de Indonesia. Lo que se utiliza es el fruto de la planta (que también proporciona la macis de la especie). La nuez moscada puede ser tóxica —dos almendras enteras pueden causar la muerte.

PROPIEDADES

Sabor picante, naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Estómago e Intestino Grueso.

EFFECTOS

- ☞ Calienta el Bazo. Para diarreas crónicas y matinales.
- ☞ Calienta el Estómago. Para náuseas y vómitos provocados por el frío de Estómago y la flaqueza.

OSOLOGÍA

Entre 3 y 6 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay diarrea por una intoxicación alimentaria (o un viaje). No exceder la dosis indicada.



REMEDIO

SI W

Bu Gu Zi (Psoralea corylifolia)

Wu Zhu Yu (Evodia rutaecarpa)

Rou Dou Kou 6 g

Wu Wei Zi 6 g

Sheng Jiang 1 g

Da Zao 3 unidades

Esta receta tradicional se utiliza para calentar Riñones y Bazo. Los síntomas de debilidad en estos dos órganos incluyen la diarrea matinal, a veces llamada diarrea "del amanecer" en China. Las personas que la sufren tendrán sensación de frío, cansancio, debilidad general y falta de apetito, así como palidez en la lengua y un pulso lento. Los dátiles de yuyuba (Dao Zao) a menudo se añaden a las recetas chinas a base de hierbas para modificar y armonizar la mezcla. Dado que el método para producir estas pastillas es complejo, se recomienda que se compren ya preparadas a un farmacéutico chino.

- Posología: seguir las instrucciones indicadas en la caja.



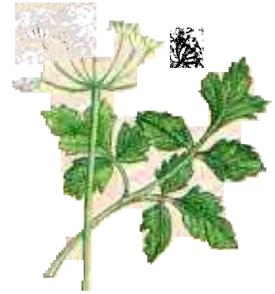
ARRIBA Los remedios patentados provienen de fórmulas tradicionales para enfermedades comunes.

Hierbas que nutren la Sangre

Dang Gui | Shu Di Huang | He Shou Wu | Bai Shao Yao | Gou Qi Zi | Huo Ma Ren

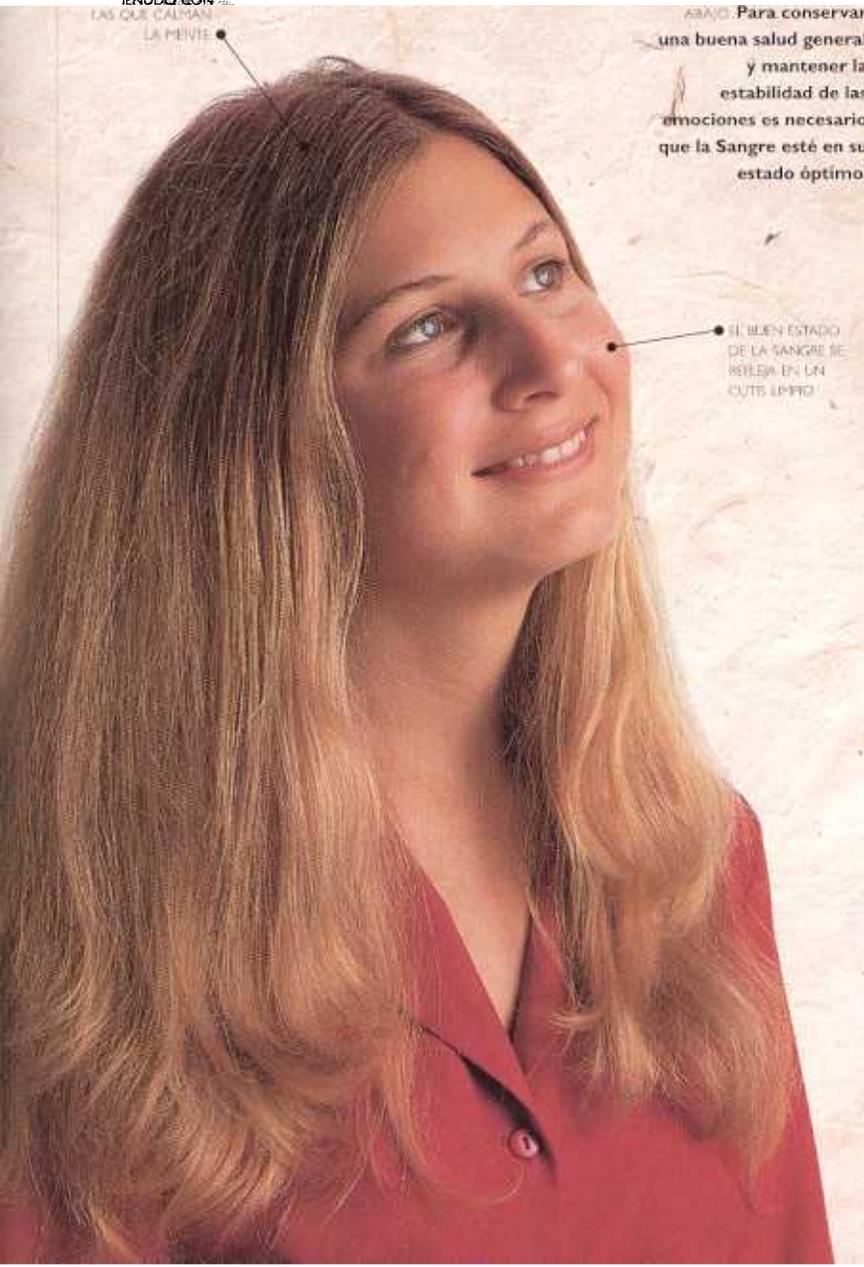


La Sangre tiene muchas propiedades, como la regeneración del tejido, el humedecimiento de las membranas y el enfriamiento del cuerpo. Las emociones también están gobernadas por la fuerza de la Sangre, y muchas de las hierbas incluidas en esta categoría poseen propiedades calmantes. Para aumentar dicha acción, éstas pueden combinarse con hierbas que calman la mente. Las hierbas para la Sangre suelen ser pesadas y empalagosas y un tanto difíciles de digerir. No debe abusarse de ellas, sobre todo las personas con tendencia a sufrir diarreas. El estado de la Sangre es importante para la salud de la mujer. Cuando la Sangre está en perfecto estado, ayuda a prevenir problemas asociados con la menstruación, el embarazo y la menopausia.



DANG GUI

HIERBAS PARA LA SANGRE SE COMBINAN A TENIDO CON LAS QUE CALMAN LA MENTE



ABAJO. Para conservar una buena salud general y mantener la estabilidad de las emociones es necesario que la Sangre esté en su estado óptimo.

EL BUEN ESTADO DE LA SANGRE SE REFLEJA EN UN CUTIS LIMPIO

POSOLOGÍA

Entre 3 y 12 g diarios.

NO UTILIZAR

Si se tiene diarrea.





SHU DI HUANG

Rebmannia glutinosa

Versión preparada de la digital china, cocida nueve veces, durante nueve horas, antes de que alguien la adquiera. Al final del proceso, tiene el aspecto de un trozo de cuero negro y cuando se utiliza tiñe el agua de negro.

PROPIEDADES

Sabor dulce, naturaleza ligeramente caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón, Hígado y Riñón.

EFECTOS

- ☞ Nutre la Sangre. Para insuficiencias de la Sangre causantes de mareos, palpitaciones y pérdida de la menstruación.
- ☞ Nutre el Yin. Para sudores nocturnos y piel seca, dolores lumbares, infertilidad e impotencia.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 20 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay deposiciones líquidas o inapetencia.



HE SHOU WU

Polygonum multiflorum

Se traduce como "Sr. Wu de pelo negro". Es famoso por mejorar el brillo y la textura del cabello. El pelo canoso puede ser un signo de insuficiencia de Sangre o puede indicar la baja energía del Riñón.

PROPIEDADES

Sabor dulce y amargo, acción astringente, naturaleza ligeramente caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Riñón.

EFECTOS

- ☞ Renueva Hígado y Riñones. Para cabello canoso, piel seca, rodillas y espalda débiles.
- ☞ Nutre la Sangre. Para el insomnio, palpitaciones e insuficiencia de Sangre.
- ☞ Humedece. Para el estreñimiento por sequedad.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 20 g diarios

NO UTILIZAR Si hay una fuerte diarrea.



HE SHOU WU



BAI SHAO YAO

Paeonia lactiflora

Es otra importante hierba tonificante para la Sangre, y a menudo se combina con Dang Gui para complementar su sabor agrio y sus propiedades de enfriamiento.

PROPIEDADES

Sabor agrio y amargo, naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Bazo.

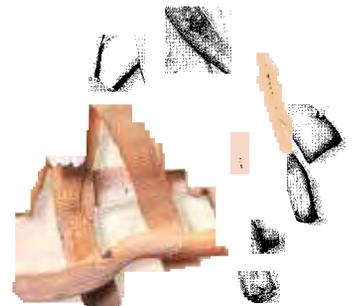
EFECTOS

- ☞ Calma el Hígado. Para el dolor de cabeza provocado por excesos del Hígado, para mareos, irritabilidad y cambios de humor.
- ☞ Nutre la Sangre. Para problemas menstruales y flujo abundante.
- ☞ Relaja músculos y tendones. Para calambres y espasmos.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 18 g diarios

NO UTILIZAR Durante un dolor abdominal agudo causado por frío.





GOU QI ZI

Lycium barbarum

Este pequeño fruto rojo también recibe el nombre de mora de la vista por su conocida capacidad para mejorar la vista.

Sabor dulce naturaleza neutra

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Riñón.

EFFECTOS

- ☞ Fortalece el Hígado y el Riñón. Para la impotencia, y la espalda y las rodillas débiles.
- ☞ Nutre la Sangre. Para la mala visión y los mareos.

diarios.

NO UTILIZAR Si hay humedad notable en el Bazo que provoca deposiciones líquidas.



HUO MA REN

Cannabis sativa

El Huo Ma Ren, o semilla de cáñamo, se ha usado durante cientos de años por sus propiedades medicinales. No es psicoactiva, ya que no contiene la sustancia química de la hoja que produce la euforia. Es legal en la mayoría de países y se suele mezclar con el Bai Zi Ren. El aceite de la semilla ayuda a hidratar la piel seca. La semilla debe molerse antes de utilizarse.

PROPIEDADES

Sabor suave y naturaleza neutral

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Estómago e Intestino Grueso.

EFFECTOS

- ☞ Humedece los intestinos. Para estreñimiento seco en personas mayores.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 15g diarios.

NO UTILIZAR Si se tiene diarrea.



REMEDIO

Huo Ma Ren 20 g

Bai Shao 10 g

Xing Ren (Prunus armenica) 5 g

Zhi Shi (Citrus aurantium) 4 g

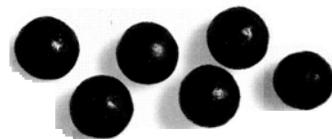
Da Huang 6 g

Hou Po (Magnolia officinalis)

Estas pastillas se pueden adquirir en una farmacia china como remedio patentado para estreñimiento en ancianos y personas débiles, así como para los que sufren estreñimiento y hemorroides. Posee propiedades refrescantes y humidificantes y elimina el calor y la sequedad en Estómago e Intestinos debidos a una falta de líquidos.

Quienes sufren estas afecciones presentarán una lengua seca con saburra amarilla y pulso rápido.

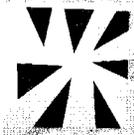
- No tomar durante el embarazo
- Posología: seguir las instrucciones de la caja.



ARIBA Las pastillas para el estreñimiento se adquieren en las farmacias chinas.

Hierbas que nutren el Yin

Mai Men Dong | Yu Zhu | Xi Yang Shen | Bai He | Gou Qi Zi (ver página 112)
Shu Di Huang (ver página 112)



El Yin es el origen de la Sangre. Estas hierbas actúan sobre los órganos que la producen. La acción enfriante de las hierbas Yin es superior a la de las que nutren la Sangre, y se utilizan cuando se genera una insuficiencia-calor causada por una insuficiencia de Yin. Son pesadas y empalagosas, algo difíciles de digerir y no se debe abusar de ellas, especialmente las personas propensas a la diarrea.



IZQUIERDA Las hierbas que nutren el Yin actúan a un nivel más profundo y mejoran la fortaleza y la constitución.



MAI MEN DONG

Ophiopogon japonicus

Esta hierba ejerce sus efectos sobre la Sangre y los líquidos corporales. Para comprobar su calidad, intenté doblarla con los dedos: la hierba no debería romperse y debería estar húmeda.

PROPIEDADES

Sabor dulce y ligeramente con naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón, Pulmón y Estómago.

EFFECTOS

- ☞ Enriquece los líquidos corporales. Para la garganta seca, la sed y el estreñimiento por sequedad.
- ☞ Humedece los Pulmones. Para la tos seca.
- ☞ Nutre el Corazón. Para el insomnio, palpitaciones y ansiedad.

POSOLOGÍA

Entre 6 y 12

NO UTILIZAR Si hay una insuficiencia del Bazo con deposiciones líquidas.





YU ZHU

Polygonatum odoratum

De acción similar al Mai Men Dong, el Yu Zhu se utiliza conjuntamente para aumentar los efectos de este último. Esta hierba no tiene ningún efecto real sobre los Riñones.

PROPIEDADES

Sabor dulce, naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón y Estómago

EFECTOS

☞ Enriquece los líquidos de los Pulmones y del Estómago. Para la tos seca, la sed y la sensación de hambre.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 15 g diarios.

NO UTILIZAR Si existe una dilatación del epigastrio.



XI YANG SHEN

Panax quinquefolius

Es el ginseng norteamericano, con propiedades similares a las del ginseng chino (Ren Shen), pero el primero no es reconfortante. Su acción estimuladora del Yin y de los líquidos corporales se ve realizada. Pero esta hierba es todavía más cara que el Ren Shen.

PROPIEDADES

Sabor dulce y ligeramente amargo, naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón, Pulmón y Riñón.

EFECTOS

☞ Nutre el Yin y elimina el calor. Efectivo para sudores nocturnos o sofocos vespertinos.
 ☞ Humedece los Pulmones. Para la tos crónica causada por una insuficiencia de los Pulmones.
 ☞ Para la convalecencia.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 6 g diarios.

NO UTILIZAR Si se tiene una mala digestión.



BAI HE

Lilium lancifolium

El Bai He se puede utilizar con otras hierbas para tratar afecciones en los Pulmones.

PROPIEDADES

Sabor dulce, naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón y Pulmón. También tiene un efecto calmante sobre las emociones.

EFECTOS

☞ Nutre los Pulmones. Para la tos causada por insuficiencia-calor y para los sentimientos reprimidos o la tristeza.
 ☞ Calma el Corazón. Tranquiliza la Mente y disminuye la ansiedad.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 15 g diarios.

NO UTILIZAR En casos de tos causada por frío-flema.



Hierbas que facilitan la digestión

Chen Pi | Shan Zha | Mai Ya | Gu Ya | Shen Qu

Una función digestiva reducida que comporta sensibilidad o intolerancia a algunos alimentos es una afección muy común y, según parece, un problema moderno. La contaminación y los pesticidas son dos de los presuntos culpables. Las hierbas que se presentan a continuación tratan muchos de los síntomas, como pueden ser la hinchazón, el cansancio después de comer, las náuseas, el gorgoteo de las tripas, la inapetencia y los movimientos de vejiga.

CHEN PI

Citrus reticulata

El Chen Pi es un tipo especial de piel de mandarina. Es interesante remarcar que, si bien se considera que la pulpa de las naranjas y las mandarinas produce flemas e irrita la digestión, su piel puede ser muy beneficiosa. Combinado con otras hierbas que eliminan las flemas, el Chen Pi aumenta su acción.

PROPIEDADES

Sabor picante y amargo con naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón y Bazo.

EFFECTOS

- Regula la digestión. Se utiliza para la hinchazón, la distensión, el hipo, las náuseas y los vómitos.
- Elimina flemas. Para tos con catarro abundante.

OSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios



NO UTILIZAR Para tos seca o esputos acompañados de sangre.



SHAN ZHA

Crataegus pinnatifida

La medicina china utiliza las propiedades digestivas del Shan Zha mientras que la medicina herborista occidental suele utilizarlo para aumentar la circulación sanguínea y reducir la tensión gracias a su propiedades de reducción de los niveles de grasa en el cuerpo.

PROPIEDADES

Sabor agrio y dulce, naturaleza ligeramente caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Estómago e Hígado.

EFFECTOS

- Para la hinchazón y la indigestión por alimentos grasos.
- Regula la Sangre. Ayuda a reducir las flemas y la humedad en la Sangre.

POSOLOGÍA

Entre 10 y 15 g diarios.

NO UTILIZAR A menos que haya síntomas de mala digestión e hinchazón.





MAI YA

GUI YA

Hordeum vulgare

Oryza sativa

Estas dos hierbas son, respectivamente, los granos germinados de la cebada y el arroz. Es interesante remarcar que facilitan la digestión puesto que mucha gente que padece intolerancia a ciertos alimentos es sensible al grano. La diferencia está en que cuando la planta retoña, la energía se vuelve más dinámica. Pueden utilizarse por separado (el Mai Ya es más fuerte), pero suelen usarse juntas.

PROPIEDADES

Sabor dulce y amargo

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo y Estómago.

EFFECTOS

Mejora la digestión. Ayuda a eliminar la hinchazón, la indigestión y la dificultad para ingerir grano.

POSOLÓGIA

Entre 10 y 15 g

NO UTILIZAR Si se está dando el pecho, ya que el Mai Ya inhibe la lactancia.



SHEN'OU

Massa fermentata medicinali

Se trata de una sustancia en el aspecto de galleta que se obtiene al fermentar conjuntamente una mezcla de seis o siete hierbas. La receta exacta varía según la región del país o la tradición familiar.

PROPIEDADES

Sabor amargo y dulce, con naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo y Estómago.

EFFECTOS

Armoniza la digestión. Mejora la inapetencia, ayuda a frenar la distensión y la hinchazón, el gorgoteo de tripas y la diarrea.

POSOLÓGIA

Entre 5 y 10 g

NO UTILIZAR Durante el embarazo o si se tienen síntomas de calor en el Estómago.

REMEDIO

Fortalecer la digestión y la humedad.

Se da

En sopas y galletas, se usa en Xia nar.



ARRIBA Las decocciones también se conocen como *tangs* –palabra china para designar la sopa.



Hierbas que eliminan humedad y flemas

Yi Yi Ren | Fu Ling | Sha Ren | Huo Xiang | Cang Zhu | Ze Xie | Xi Xiao Dou | Bei Mu
Xing Ren | Bai Jie Zi | Jie Geng | Kun Bu | Hai Zao



La humedad y las flemas espesan los líquidos corporales. La humedad afecta las zonas intermedias e inferiores, como el tracto digestivo, la Vejiga y los Riñones, y las flemas están en el pecho y la cabeza. Todo lo que reduzca la humedad de la zona intermedia del cuerpo ayudará a eliminarla de las zonas contiguas. Los órganos digestivos, especialmente el Bazo, son los que se ven implicados. La mayoría de estas hierbas son insípidas.

HIERBAS PARA LA HUMEDAD

La humedad se describe como un fluido turbio. Es pesada y suele depositarse en las zonas bajas. Además, dificulta el funcionamiento normal del cuerpo y puede obstruir el flujo normal del Qi, lo que comporta una falta de energía en las extremidades o en la cabeza. La humedad puede verse afectada fácilmente por el calor o el frío existentes en el cuerpo.

HIERBAS PARA LAS FLEMAS

Las flemas pueden verse como un estadio posterior a la humedad. Pueden provocar la aparición de protuberancias en los órganos o debajo de la piel. Son más difíciles de eliminar que la humedad, y también se combinan fácilmente con el calor o el frío corporales.



YI YI REN

Coix lacryma-jobi

El Yi Yi Ren es la cebada china, pero se puede sustituir por cebada perlada, en mayores cantidades. Si se tiende a la humedad, la cebada puede añadirse a las comidas. Se puede pasar un poco por la sartén antes de cocinarlo para mejorar su acción sobre la digestión.

PROPIEDADES

De dulce a insípido, naturaleza fría

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Estómago, Pulmón e Intestino Grueso.

EFFECTOS

☞ Elimina el exceso de agua de cuerpo. Es útil en casos de dificultad para orinar o edemas.
☞ Seca el Bazo. Es efectivo para la diarrea o la deposición líquida causadas por la humedad depositada en el Bazo.

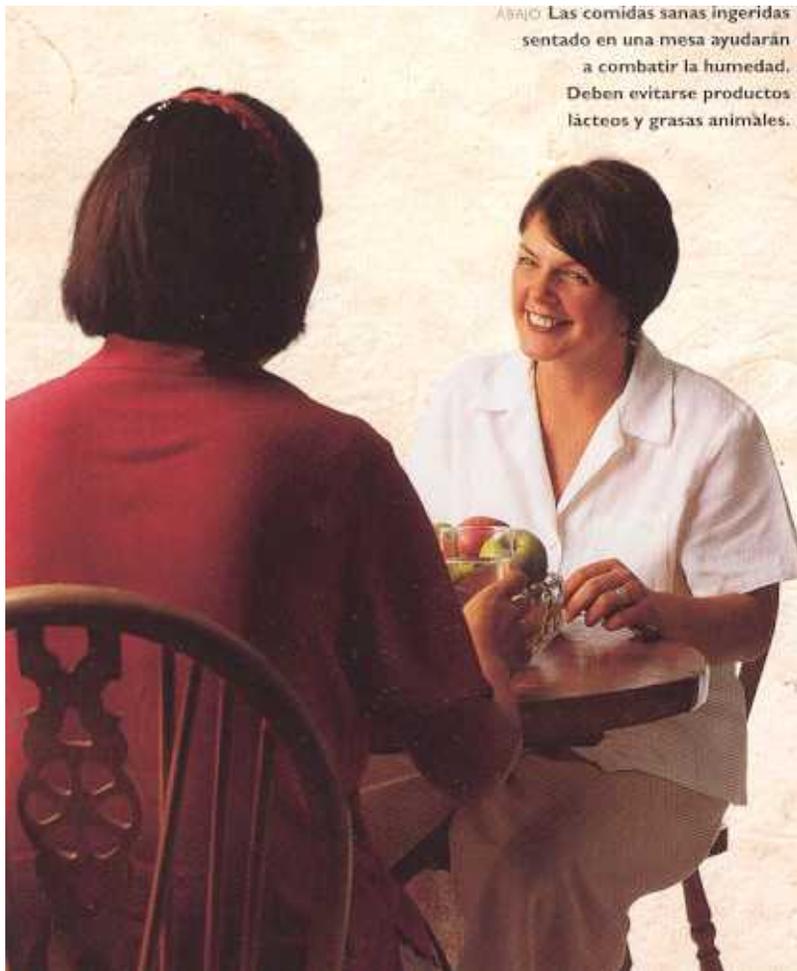
POSOLÓGIA

Entre 9 y 20 g diarios.

NO UTILIZAR

Durante el embarazo

ABAJO Las comidas sanas ingeridas sentado en una mesa ayudarán a combatir la humedad. Deben evitarse productos lácteos y grasas animales.





FU LING

Poria cocos

Esta hierba más bien curiosa es un tipo de hongo que crece alrededor de las raíces de un árbol concreto.

PROPIEDADES

Sabor dulce o insípido, con naturaleza neutra.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Pulmón y Vejiga.

EFFECTOS

- Regula el metabolismo del agua y elimina la humedad. Para edemas, dificultades a la hora de orinar y dilatación abdominal.
- Ayuda al Bazo. Para diarrea causada por la humedad del Bazo.

POSOLOGÍA

Entre 6 y 18 g diarios.

NO UTILIZAR En casos de orina frecuente.



SHA REN

Amomum villosum

El Sha Ren es otro tipo de cardamomo. Su acción está en los aceites volátiles de sus semillas. Por tanto, la yaina debe triturarse y se añade en los últimos diez minutos de cocción. También se dice que "calma al feto", por lo que resulta ser una buena opción en caso de mareos matinales o aborto.

PROPIEDADES

Sabor picante, naturaleza caliente

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Estómago y Riñón.

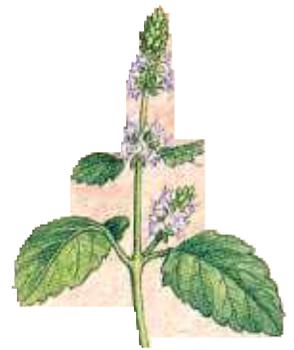
EFFECTOS

- Resuelve la humedad. Para náuseas, indigestión leve, dilatación abdominal y poco apetito.
- Calienta Bazo y Estómago. Para la diarrea causada por una insuficiencia del Bazo y frío.

POSOLOGÍA

Entre 2 y 6 g diarios

NO UTILIZAR Si se siente calor en el Estómago.



HUO XIANG

Agastache seu pogostemon

Es la planta de pachuli, muy preciada en perfumería. Gracias a sus cualidades acres, mantiene despierto el Bazo y combate la humedad. Añadir durante los últimos diez o quince minutos de cocción, de forma que los aceites no se destruyan.

PROPIEDADES

Sabor picante, naturaleza ligeramente caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón, Bazo y Estómago.

EFFECTOS

- Para la humedad que dificulta el funcionamiento del Bazo y del Estómago y que provoca náuseas, vómitos, mareos matinales, hinchazón y dilatación, congestión del pecho e inapetencia.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 10 g diarios.

NO UTILIZAR Si se siente calor en el Estómago.





CANG ZHU

Atractylodes lancea

Esta hierba es de la misma especie que el Bai Zhu (ver pág. 104). Lo que las diferencia es que el Cang Zhu es "gris" y el Bai Zhu, "blanco". La primera tiene mayores efectos secantes y no posee la acción fortalecedora del Bai Zhu, pero ambas pueden utilizarse conjuntamente si existe humedad que dificulta el funcionamiento del Bazo.

PROPIEDADES

Sabor picante y amargo, con una naturaleza ligeramente caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo y Estómago.

EFFECTOS

☞ Elimina la humedad en el Bazo. Es útil para la diarrea, náuseas, dilatación abdominal, inapetencia y articulaciones agarrotadas a causa de la humedad.

Entre 3 y 10 g diarios

NO UTILIZAR A menos que aparezcan signos de humedad.



ZE XIE

Alisma orientalis

El Ze Xie es un tipo de llantén de agua. Ejerce sus acciones beneficiosas mayoritariamente sobre el sistema urinario.

PROPIEDADES

Sabor dulce o insípido, naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Vejiga.

EFFECTOS

☞ Fomenta la orina. Para dificultades en la orina, la retención de orina, la orina turbia y los edemas.
☞ Elimina el calor de la Vejiga. Es efectivo para la orina con escozor, la orina oscura y la irritación de la Vejiga.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 12 g diarios

NO UTILIZAR Con frío o insuficiencia de Yang en los Riñones; sólo si se usan hierbas fortalecedoras del Yang.



CHI XIAO DOU

Phaseolus calcaratus

Es una judía pequeña y roja—judía Adzuki— usada en muchas recetas culinarias. También se encuentra como judía germinada. Se usa por su acción diurética sobre el metabolismo del agua. Las personas propensas a los edemas calientes pueden incluirla en sus comidas.

PROPIEDADES

Sabor dulce y agrio, con naturaleza neutra.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

☞ Bazo, Corazón e Intestino Delgado

EFFECTOS

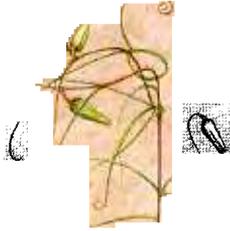
☞ Fomenta la orina. Es útil para los edemas y la dilatación abdominal.
☞ Elimina el calor y desintoxica. Para la hinchazón, ictericia y lesiones cutáneas supurantes.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 20 g diarios

NO UTILIZAR A menos que aparezcan síntomas de humedad y calor.





BEI MU

Fritillaria cirrhosa

Hay dos tipos: el Chuan (pequeño) y el Zhe (grande). Su acción es similar, pero el Bei Mu Chuan es más efectivo. Es fundamental para las flemas-calor de los Pulmones, y para nódulos y tumores.

PROPIEDADES

Sabor amargo y dulce, con naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón y Corazón.

EFFECTOS

- ❑ Elimina flemas-calor de los Pulmones. Para la tos con catarro difícil de expectorar y quizá con sangre, el pecho cargado, o el resuello y la tos con flemas gruesas de color amarillo verdoso.
- ❑ Disuelve los nódulos. Para la hinchazón y los abscesos en los Pulmones, el cuello o los pechos.

POSOLÓGIA

Entre 3 y 9 g diarios.

NO UTILIZAR Para tos causada por frío-flema.



XING REN

Prunus armenica

El Xing Ren es la almendra de albaricóque. Tiene un sabor similar al de las almendras, pero es más amarga. No debe consumirse en exceso.

PROPIEDADES

Sabor amargo, naturaleza ligeramente caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmones e Intestino Grueso.

EFFECTOS

- ❑ Elimina tos y resuello. Muy efectivo para la tos seca, pero también puede combinarse con otras hierbas para tratar una tos productiva.
- ❑ Humedece los Intestinos. Para el estreñimiento por sequedad.

POSOLÓGIA

Entre 3 y 9 g diario.

NO UTILIZAR En menores o si se sufre diarrea. No se debe exceder de la dosis máxima.



BAI JIE ZI

Sinapsis alba

El Bai Jie Zi, o semilla de mostaza blanca, es similar al rábano picante. ¡Si alguna vez lo has comido en exceso conocerás bien sus habilidades para destapar la nariz!

PROPIEDADES

Picante, naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón y Estómago.

EFFECTOS

- ❑ Calienta los Pulmones para eliminar las flemas. Para la tos acompañada de abundante mucosidad blanca.

POSOLÓGIA

Entre 3 y 9 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay náuseas o calor.





JIE GENG

Platycodon grandiflorum

Es una hierba importante para disolver las flemas en la parte alta del cuerpo, y puede emplearse para flemas-calor o flemas-frío, dependiendo de la otra hierba con la que se combine. El Jie Geng también tiene un fuerte efecto sobre los Pulmones.

PROPIEDADES

Sabor picante y amargo, con naturaleza neutra.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón.

EFFECTOS

- ☞ Ayuda al funcionamiento de los Pulmones. Para tos con catarro amarillo o blanco.
- ☞ Beneficioso para la garganta. Calma el dolor o inflamación de la garganta.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios.

NO UTILIZAR

No se han descrito contraindicaciones.



KUN BU

Laminaria japonica

Es un tipo de alga llamada kelp. En la tradición herborista occidental, se emplea para incrementar el índice de metabolismo del cuerpo y para tratar la tiroides poco activa. También es de uso muy frecuente, al igual que el Sargassum, para tratar el bocio y los nódulos en el cuello asociados con la presencia de flemas.

PROPIEDADES

Sabor salado y naturaleza fría

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Estómago y Riñón.

EFFECTOS

- ☞ Reduce la hinchazón —útil para edemas en las rodillas.
- ☞ Disuelve y elimina nódulos y bultos de flemas en el cuello.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios

NO UTILIZAR

Si hay insuficiencia de

Bazo y/o Estómago o frío.



HAI ZAO

Sargassum pallidum

Hay dos tipos de algas marinas, el kelp y el sargazo. Ambas tienen acciones similares y a menudo se utilizan conjuntamente. Tienen una afinidad particular con la glándula tiroidea del cuello, debido a sus elevados niveles de yodo. Se puede comprar en forma de copos secos; molidos pueden sustituir a la sal —lo que facilitará la disminución de la tensión sanguínea.

PROPIEDADES

Sabor salado y naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Bazo, Estómago y Riñón.

EFFECTOS

- ☞ Reduce los bultos de flema. Para la hinchazón y obstrucciones en el cuello o pecho.
- ☞ Beneficia los Riñones. Fomenta la orina y reduce los edemas.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 15 g diarios.

NO UTILIZAR

En exceso si hay

insuficiencia de Bazo o Estómago o frío.



Hierbas astringentes

Wu Wei Zi | Shan Zhu Yu | Wu Mei | Lian Zi | Fu Pen Zi



El concepto de astringencia de la medicina china es interesante. Si se produce una pérdida de líquido corporal donde no debería, es porque el órgano apropiado no lo ha retenido. Entre estas pérdidas se incluye la diarrea y el flujo vaginal (responsabilidad del Bazo), orina o esperma (responsabilidad de los Riñones y la Vejiga) y sudor (responsabilidad del calor o los Pulmones). La utilización de una o varias hierbas astringentes en las recetas evitará estas pérdidas. Su sabor predominante es agrio.

WU WEI ZI

Schisandra chinensis

El nombre de este fruto significa "semilla de cinco sabores", puesto que contiene los cinco sabores (ver página 37), aunque el que predomina es el agrio. Por ello, tiene efecto sobre todos los órganos Yin, y se le puede considerar también como hierba tonificante.



PROPIEDADES

Sabor agrio y naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón, Corazón, Riñón, Hígado.

EFFECTOS

- ☞ Retiene el Qi pulmonar. Para tos crónica y resuello.
- ☞ Fortalece los Riñones. Para espermatorrea e incontinencia de orina o heces.
- ☞ Controla el sudor. Para sudoración nocturna y espontánea.
- ☞ Calma Corazón y Mente. Para insomnio y palpitaciones.
- ☞ Protege el Hígado. Facilita la eliminación de alergias.
- ☞ Renueva el cuerpo. Fortalece la constitución física y la resistencia.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios.

NO UTILIZAR Durante un resfriado, gripe o virus.



SHAN ZHU YU

Cornus officinalis

Este pequeño fruto tiene una acción específica sobre el Hígado y los Riñones.

PROPIEDADES

Sabor agrio, naturaleza caliente

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Riñón.

EFFECTOS

- ☞ Es útil para la esencia del Hígado y el Riñón (Jing). Para espalda y rodillas doloridas, mareos, impotencia, orina frecuente, espermatorrea y sudoración espontánea.

POSOLOGÍA

Entre 6 y 12 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay dificultades para orinar.



ARRIBA Los astringentes –aquí en forma de tintura– ayudan a prevenir la pérdida de líquidos.





WU MEI

Prunus mume

Es un tipo de ciruela negra sin madurar. Aparte de su acción astringente, esta hierba elimina determinados parásitos intestinales.

PROPIEDADES

Sabor agrio, naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado, Pulmón, Bazo e Intestino Grueso.

EFFECTOS

- ☞ Calma los Pulmones. Efectivo para tos crónica.
- ☞ Calma el Bazo. Efectivo para diarrea crónica.
- ☞ Consolida los líquidos corporales. Sacia la sed extrema causada por insuficiencia-calor.
- ☞ Elimina parásitos intestinales tales como la lombriz y el anquilostoma.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios.

NO UTILIZAR Durante un resfriado, gripe o virus.



LIAN ZI

Nelumbo nucifera

Proviene de la flor de loto –una farmacia virtual compuesta por cinco partes con sustancias medicinales. Es la semilla o almendra. Para realzar su efecto sobre el Bazo, páselo primero por la sartén (justo hasta que se dore).

PROPIEDADES

Sabor dulce y astringente, con naturaleza neutra.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón. Bazo y Riñón.

EFFECTOS

- ☞ Fortalece el Bazo. Para diarrea crónica e inapetencia.
- ☞ Consolida los Riñones. Previene la espermatorrea y el flujo vaginal.
- ☞ Calma el Corazón y la Mente. Útil para el insomnio, trastornos en el sueño y palpitaciones.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 18 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay estreñimiento.



FU PEN ZI

Rubus chingii

El Fu Pen Zi, o frambuesa, es uno de los placeres de la estación de estos frutos, con su acidez característica.

PROPIEDADES

Sabor dulce y agrio, con naturaleza ligeramente caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Riñón.

EFFECTOS

- ☞ Renueva los Riñones. Ayuda a prevenir la orina frecuente, orina nocturna, espermatorrea, impotencia e infertilidad.
- ☞ Beneficiosa para el Hígado. Útil para la vista borrosa.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 15 g diarios

NO UTILIZAR Si hay retención de orina.



Hierbas dispersantes del calor con acción eliminadora de toxinas

Jin Yin Hua | Lian Qiao | Ju Hua | Pu Gong Ying | Cang Er Zi | Huang Qin |
Huang Lian | Huang Bai | Mu Dan Pi



Esta sección combina distintas áreas de la medicina china y nos presenta las hierbas utilizadas para tratar calor, humedad-calor, Sangre-calor y toxicidad. Éstas están contenidas en una misma sección para una mejor consulta, y porque tienen una acción general en común: limpiar y purificar. Los síntomas de toxicidad en el cuerpo incluyen afecciones cutáneas tales como secreciones, pústulas, infecciones purulentas, picores, rojez y calor. Muchas de estas hierbas tienen un sabor amargo. La teoría de los cinco elementos y de los cinco sabores asociados nos dice que el sabor amargo corresponde al fuego, y que el Corazón es el responsable del cutis.

CABELLO BRILLANTE

ABAJO Para un cutis limpio y un cabello sano, es necesario beber mucha agua y seguir, de vez en cuando, un programa de desintoxicación.

PIA



JIN YIN HUA

Lonicera japonica

La madreselva es conocida por su néctar dulce y es una de las pocas hierbas de esta sección que no tiene un sabor amargo demasiado fuerte.

PROPIEDADES

Sabor dulce, naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón, Estómago e Intestino Grueso.

EFFECTOS

- ❑ Elimina el calor y las toxinas. Para la infección de pecho o seno, dolor de garganta, fiebre y sed.
- ❑ Elimina las toxinas. Efectivo para pústulas y forúnculos.

POSOLÓGIA

Entre 6 y 15 g diarios.

UTILIZAR Si hay debilidad o síntomas de resfriado.





LIAN QIAO

Forsythia suspensa

El Lian Qiao es la flor de forsitia, y tiene una acción limpiadora. Se combina frecuentemente con Jin Yin Hua para emplearlo en estados iniciales de infección respiratoria.

PROPIEDADES

Sabor amargo, naturaleza fresca.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón, Corazón y Vesícula Biliar.

EFFECTOS

❖ Elimina calor y toxinas. Para infección de pecho o senos, dolor de garganta, fiebre y sed.

❖ Elimina toxinas. Útil para pústulas y forúnculos.

POSOLÓGIA

Entre 6 y 15 g diario.

NO UTILIZAR Si hay diarrea, debilidad o síntomas de resfriado.



JU HUA

Chrysanthemum morifolium

El Ju Hua es el crisantemo. Hay diferentes tipos, pero se consideran conjuntamente por su acción similar. El Ju Hua tiene una afinidad concreta con los ojos. Se puede tomar sola en infusión para eliminar el picor de los ojos. Es una hierba picante y no debe cocerse en exceso o perdería su poder.

PROPIEDADES

Sabor picante, dulce y amargo, con naturaleza fresca.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón e Hígado.

EFFECTOS

❖ Dispersa el calor. Para un resfriado con fiebre, dolor de cabeza y ojos rojos.

❖ Calma el Hígado. Para dolores de cabeza temporales y ojos secos rojos o con escozor.

POSOLÓGIA

Entre 9 y 12 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay diarrea aguda.



PU GONG YING

Taraxacum mongolicum

Es la planta del diente de león. Se ha venido utilizando durante miles de años en la mayoría de tradiciones herboristas. En medicina china, sólo las partes que crecen a ras del suelo se utilizan para producir remedios, no las raíces. El Pu Gong Ying tiene una afinidad especial con los pechos.

Sabor dulce y amargo, con naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Estómago.

EFFECTOS

❖ Dispersa el calor y las toxinas. Para forúnculos, mastitis, erupciones cutáneas supurantes.

❖ Dispersa la humedad-calor de Hígado. Para ojos rojos e hinchados, e ictericia.

POSOLÓGIA

Entre 10 y 20 g diarios.

NO UTILIZAR A menos que haya síntomas de calor y humedad.





CANG ER ZI

Xanthium sibiricum

Esta hierba tiene una afinidad particular con la nariz. Debido a sus propiedades, siempre debería hervirse durante, al menos, 30 minutos antes de consumirse.

PROPIEDADES

Sabor picante y amargo, con naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón.

EFFECTOS

Despeja la nariz. Para sinusitis y rinitis alérgica con mucosidad abundante y dolor de cabeza asociado.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 10 g diarios.

NO UTILIZAR Para dolores de cabeza causados por insuficiencia de Sangre.



HUANG QIN

Scutellaria baicalensis

Es una de las hierbas conocidas como "los tres amarillos" ("huang" es amarillo). Actúa en la parte alta del cuerpo, el pecho, los Pulmones y el Corazón. También calma "al bebé en el vientre materno" cuando va a ser prematuro. En este caso, debe pasarse por la sartén.

PROPIEDADES

Sabor amargo, naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón, Corazón, Estómago, Vesícula Biliar.

EFFECTOS

Dispersa el calor y la humedad de los Pulmones en presencia de catarro amarillo.
Para ictericia, infecciones del tracto urinario, diarrea por toxicidad.
Calma al bebé en la matriz.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 15 g diarios.

NO UTILIZAR Si no aparecen síntomas de calor y humedad.



HUANG LIAN

Coptis chinensis

Es el segundo de los "tres amarillos". Actúa sobre los órganos de la zona intermedia del cuerpo. Ahora se encuentra en peligro de extinción. La *Hydrastis* puede utilizarse en su lugar.

PROPIEDADES

Sabor amargo, naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón, Hígado, Estómago, Intestino Grueso.

EFFECTOS

Dispersa el calor y la humedad de Estómago e Intestinos. Para la indigestión, acidez y diarrea.
Elimina las toxinas. Para infecciones de ojos rojos e inflamados, oído y encías, lesiones cutáneas inflamadas y con picor.
Dispersa el calor del Corazón. Para insomnio y obsesiones.

POSOLOGÍA

Entre 1 y 6 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay diarrea causada por frío o insuficiencia.





HUANG BAI

Phellodendron chinense

Es el tercero de los "tres amarillos" y ejerce su influencia sobre todo en la parte inferior del cuerpo. Además, reduce la insuficiencia-calor producida por insuficiencia de Yin.

PROPIEDADES

Sabor amargo, naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Riñón, Vejiga e Intestino Grueso.

EFECTOS

- ☞ Dispersa el calor y la humedad. Para flujo vaginal amarillo, infección del tracto urinario y diarrea.
- ☞ Desintoxica. Para enfermedades de la piel húmeda, forúnculos y abscesos.
- ☞ Dispersa la insuficiencia-calor. Para sofocos y sudoración nocturna producidos por insuficiencia de Yin.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 10 g diarios.

NO UTILIZAR Para diarrea producida por frío o insuficiencia.



MU DAN PI

Paeonia suffruticosa

Refresca la Sangre y la regula cuando se estanca. En el embarazo, usar con fórmulas tónicas.

PROPIEDADES

Sabor picante y amargo, naturaleza fresca.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón, Hígado y Riñón.

EFECTOS

- ☞ Dispersa el calor de la Sangre. Detiene fiebre, hemorragias nasales o tos con sangre, hemorragias subcutáneas, menstruación abundante.
- ☞ Regula la Sangre. Para menstruaciones dolorosas y bultos abdominales producidos por estancamiento de la Sangre.
- ☞ Dispersa el calor del Hígado. Para dolores de cabeza, ojos rojos y rostro colorado.

POSOLOGÍA

Entre 6 y 12 g diarios.

NO UTILIZAR Para frío o para sudoraciones causadas por insuficiencia de Yin.



REMEDIO

Ren She
Bai Zhu
Fu Ling
Gan Cao

Esta es una de las prescripciones chinas clásicas para renovar el Qi y fortalecer el Bazo y el Estómago. Se utiliza allí donde se presenta debilidad del Qi del Bazo y el Estómago, lo que conlleva una mala distribución de los nutrientes. Los síntomas típicos son rostro pálido, debilidad muscular y trastornos digestivos con diarrea y vómitos – todos ellos signos de una mala digestión. Se puede añadir Chen Pi a la decocción para estimular el flujo de Qi.

- No utilizar en presencia de síndromes Shi (exceso).
- Posología: receta para una dosis. Tomar tres veces al día.



ARRIBA Mediante el método tradicional chino de preparar decocciones y tinturas, se extraen todas las propiedades de la hierba.

Hierbas que activan el Qi y la Sangre

Chuan Xiong | Yu Jin | Yan Hu Suo | Tao Ren | Hong Hua | Dan Shen
Xiang Fu | Chai Hu | Qin Jiao | Du Huo



Cuando el Qi y la Sangre se estancan, o no circulan fluidamente por el cuerpo, pueden aparecer muchos síntomas. En medicina china, cualquier movimiento en el cuerpo es una manifestación de la circulación del Qi y el dolor se debe al bloqueo del Qi en los meridianos. El estancamiento también puede producir tensión, distensión o síntomas emocionales.

CHUAN XIONG

Ligusticum chuanxiong

El Chuan Xiong es una raíz que tiene un efecto concreto en la cabeza y el útero.



PROPIEDADES

Sabor picante, naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado, Corazón y Vesícula Biliar.

EFFECTOS

- ☞ Estimula la circulación de la Sangre. Para menstruaciones dolorosas, dolores abdominales producidos por estancamiento de Sangre, o dolor de pecho o costado como resultado de éste.
- ☞ Dispersa el frío. Para dolores de cabeza temporales o dolor de las articulaciones causado por frío.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios.

NO UTILIZAR En cefaleas producidas por el aumento de calor.



YU JIN

Curcuma wenyujin

Cúrcuma o azafrán de las Indias, de gran uso en todo Oriente, tanto en la cocina como en forma de tintura. Es de la misma familia que el jengibre. Molida se aplica a heridas para una cicatrización más rápida.

PROPIEDADES

Sabor picante y amargo, con naturaleza fría.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón, Corazón, Hígado y Vesícula Biliar.

EFFECTOS

- ☞ Estimula el Qi y la Sangre. Para dolores de pecho, costado o abdomen y trastornos menstruales.
- ☞ Dispersa el estancamiento. Para depresión, obsesiones y convulsiones.
- ☞ Relaja la Vesícula Biliar. Para piedras e ictericia.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios.

NO UTILIZAR A menos que haya estancamiento. Emplear con precaución durante el embarazo.





YAN HU SUO

Corydalis yanhusuo

El Yan Hu Suo se considera generalmente el analgésico (eliminador del dolor) más fuerte de la farmacia china.

PROPIEDADES

Sabor picante y amargo, con naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Bazo.

EFECTOS

☞ Activa el Qi y la Sangre. Para el dolor producido por traumatismo o estancamiento, como el dolor de espalda, dolores menstruales, abdominales y de pecho.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g

NO UTILIZAR Durante el embarazo, o para dolores no causados por estancamiento.



TAO REN

Prunus persica

El Tao Ren, o semilla de melocotón, se emplea para activar la Sangre y como emoliente para los Pulmones y el Intestino Grueso.

PROPIEDADES

Sabor dulce y amargo, con naturaleza neutra.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón, Hígado e Intestino Grueso.

EFECTOS

☞ Activa la Sangre. Para el dolor producido por estancamiento.
☞ Humedece los Pulmones y los Intestinos. Para el tratamiento de tos y estreñimiento.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios

NO UTILIZAR
Durante el embarazo.



HONG HUA

Carthamus tinctorius

El Hong Hua, o alazor, proviene de la planta del croco, cuyo estambre se utiliza para producir el azafrán. El alazor, no obstante, es una parte menos cara de la planta. Según la medicina tradicional china, la acción de las sustancias concuerda con su apariencia. Muchas de las hierbas que funcionan para la Sangre tienen un color rojo intenso.

PROPIEDADES

Sabor picante naturaleza cal

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Corazón.

EFECTOS

☞ Activa la Sangre. Efectivo para el dolor producido por estasis de la Sangre, como el menstrual, abdominal, de costado o de pecho.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios.

NO UTILIZAR
Durante el embarazo.





DAN SHEN

Salvia miltiorrhiza

Es la raíz roja de un tipo de salvia.

PROPIEDADES

Sabor amargo, naturaleza fresca.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón e Hígado.

EFFECTOS

☞ Activa la Sangre y dispersa el calor. Útil para dolores o aturdimiento producidos por estancamiento, tales como dolor menstrual, de pecho, y hormigueo en las extremidades.

☞ Regula el Corazón. Efectivo para insomnio y palpitaciones.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 15 g diarios.

NO UTILIZAR Si no hay signos de estancamiento sanguíneo.



JI XUE TENG

Spatholobus suberectus

Muchas de las hierbas Teng (o "tallo") actúan sobre la circulación en las extremidades. El Ji Xue Teng ejerce su acción sobre las piernas y el Hígado. Este libera más sangre cuando el cuerpo lo necesita. Cuando la demanda de Sangre vuelve a decrecer, el exceso se almacena en el Hígado. Por ello es importante que el Hígado sea más eficiente.

PROPIEDADES

Sabor picante y dulce, con naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Bazo.

EFFECTOS

☞ Nutre la Sangre y activa la circulación. Para dolores menstruales y de articulaciones, y hormigueo de extremidades.

POSOLOGÍA

Entre 6 y 15 g diarios.

NO UTILIZAR Durante el embarazo.



XIANG FU

Cyperus rotundus

Es una planta importante para regular el Qi bloqueado, tanto a nivel físico como emocional.

PROPIEDADES

Sabor picante y ligeramente amargo, con naturaleza neutra.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Estómago e Hígado.

EFFECTOS

☞ Regula el flujo de Qi. Para pecho y abdomen hinchados, dolor de costado y distensión epigástrica.

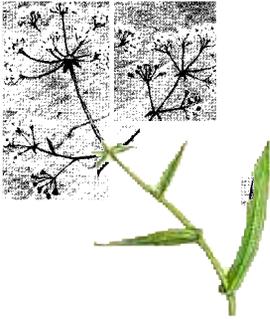
☞ Regula la menstruación. Para dolores menstruales y SP (síndrome premenstrual).

POSOLOGÍA

Entre 6 y 12 g diarios.

NO UTILIZAR Si se producen síntomas agudos de calor producidos por insuficiencia de Yin.





CHAI HU

Bupleurum chinense

El Chai Hu es una planta interesante. Generalmente, se clasifica como hierba viento-calor, una categoría empleada para tratar resfriados y gripe. No obstante, también actúa sobre los órganos inter-

PROPIEDADES

Sabor amargo, naturaleza fresca.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Vesícula Biliar.

EFFECTOS

- ☞ Regula el Qi. Para tensión en el pecho, distensión en el costado, cambios de humor, depresión y SP (síndrome premenstrual).
- ☞ Calma la fiebre. Efectivo cuando se emplea para fiebre y enfriamientos alternos de tipo palúdico.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios.

NO UTILIZAR Donde se presente insuficiencia de Sangre o Yin.



QIN JIAO

Gentiana macrophylla

Se emplea para tratar síndromes viento-humedad –dolor o agarrotamiento por los cambios de tiempo. Se combina a menudo con Du Huo. Se concentra en problemas de la parte alta del cuerpo.

PROPIEDADES

Sabor picante y amargo, con naturaleza neutra.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Estómago, Hígado, Vesícula Biliar

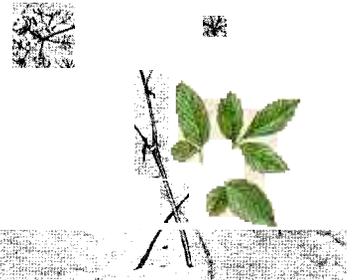
EFFECTOS

- ☞ Dispersa la humedad de los meridianos. Útil para el dolor, agarrotamiento y calambres de músculos y tendones.
- ☞ Dispersa la insuficiencia-calor. Emplear para "fiebre de tarde" o fiebre crónica baja.
- ☞ Humedece los Intestinos. Para estreñimiento por sequedad.

POSOLOGÍA

Entre 4 y 12 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay diarrea crónica u orina frecuente.



DU HUO

Angelica pubescens

Al igual que el Qin Jiao, el Duo Huo también se prescribe para el viento-humedad (dolor o agarrotamiento relacionados con el tiempo). A menudo se combinan ambas hierbas, aunque el Duo Huo se emplea más para problemas en la parte inferior del cuerpo.

PROPIEDADES

Sabor picante y amargo, con una naturaleza ligeramente caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Riñón y Vejiga.

EFFECTOS

- ☞ Dispersa la humedad de los meridianos. Útil para dolor, agarrotamiento y calambres musculares y tendones.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g diarios.

NO UTILIZAR Si hay insuficiencia de calor o Yin.



Hierbas que calman la Mente y el Espíritu

Suan Zao Ren | Yuan Zhi | Mei Gui Hua | Bai Zi Ren | Long Rou



YUAN ZHI

Polygala tenuifolia

Hierba para calmar la Mente. Según el pensamiento taoísta, si la Mente está confusa, el Qi se debilita. También hay otras técnicas que ayudan a calmar la Mente y a concentrarse, como la meditación. La práctica del Qi Gong, en el que se realizan varias posturas, también ayuda a desarrollar un estado meditativo, ya que relaciona los aspectos mentales y físicos según la teoría holística.

PROPIEDADES

Sabor picante y amargo, con naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Pulmón, Corazón y Riñón.

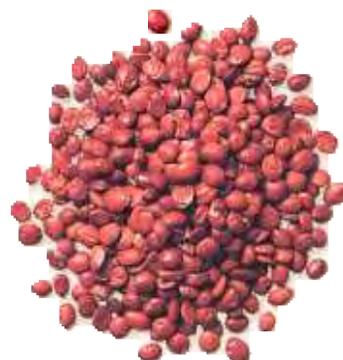
EFFECTOS

☯ Calma la Mente. Útil para el tratamiento de insomnio, palpitaciones, mala memoria y ansiedad.

POSOLOGÍA

Entre 3 y 9 g

NO UTILIZAR Si hay insuficiencia de calor o Yin.



La traducción más usual del concepto de Shen es Mente o Espíritu, es decir, lo que representa nuestros aspectos mentales y espirituales, y nuestra personalidad. El Shen reside en el Corazón y abarca la idea del pensamiento intuitivo, la serenidad y la calma. Si el Corazón no da alojamiento al Shen, aparecen los trastornos mentales y psicológicos. La habilidad de dormir profundamente y la naturaleza de los sueños están influidas de forma particular por el Shen.

SUAN ZAO REN

Zizyphus jujuba

Es la pequeña semilla negra del dátil silvestre.



PROPIEDADES

Sabor dulce y agrio, con naturaleza neutra.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Corazón.

EFFECTOS

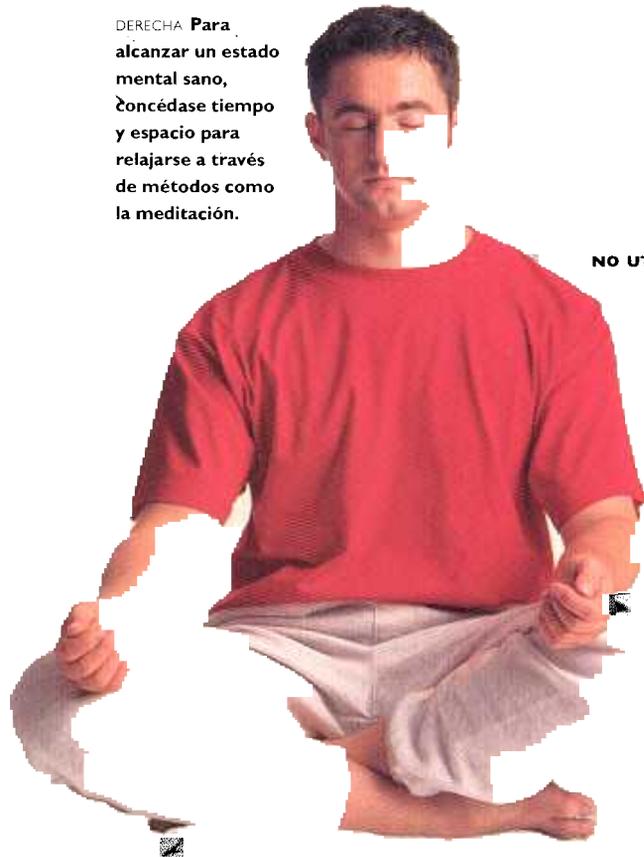
☯ Calma la Mente. Para insomnio con alteraciones en el sueño o palpitaciones con ansiedad.
☯ Retiene los líquidos. Para sudoración nocturna o espontánea.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 18 g diarios

NO UTILIZAR Si se presenta calor agudo.

DERECHA Para alcanzar un estado mental sano, concédase tiempo y espacio para relajarse a través de métodos como la meditación.





MEI GUI HUA

Rosa rugosa

Es la flor joven de la rosa china. Se tiende a pensar que la rosa es la quintaesencia de las flores inglesas, pero de hecho se introdujo en Gran Bretaña proveniente de la China. En Occidente, la rosa se utiliza mucho más en aromaterapia, ya que sus aceites esenciales son efectivos para tratar trastornos menstruales y digestivos, depresión, estrés e insomnio.

PROPIEDADES

Sabor dulce y ligeramente amargo, con naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Hígado y Bazo.

EFECTOS

☞ Regula el Qi. Para tensión e pecho / dolores menstruales, depresión y síndrome premenstrual.

POSOLOGÍA

Entre 1 y 6 g diarios.

NO UTILIZAR

No se han descrito contraindicaciones.



BAI ZI REN

Platycladus orientalis

Es una semilla similar a la de Huo Ma Ren (semilla de cannabis) y a menudo se combina con ella.

PROPIEDADES

Sabor dulce y naturaleza neutra

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón, Hígado, Riñón e Intestino Grueso.

EFECTOS

☞ Calma la Mente. Para palpitaciones e insomnio con ansiedad producidos por insuficiencia de Sangre.
☞ Humedece los Intestinos. Para estreñimiento por sequedad, concretamente en ancianos.

POSOLOGÍA

Entre 9 y 18 g diarias

NO UTILIZAR Si hay diarrea o catarro abundante en el pecho.



LONG YAN ROU

Dimocarpus longan

El Long Yan Rou es un fruto chino, dulce y succulento, parecido a la pasa. Las personas con insuficiencia de Sangre que padecen los síntomas indicados más abajo, lo pueden tomar como fruta.

PROPIEDADES

Sabor dulce y naturaleza caliente.

MERIDIANOS DE ACTUACIÓN

Corazón y Bazo.

EFECTOS

☞ Fortalece la Sangre y calma la Mente. Efectivo para insomnio, palpitaciones, pérdida de memoria y mareos.

NO UTILIZAR Si hay exceso de flema o humedad.



Hierbas occidentales

Ajo | Aloe | Caléndula | Camomila | Cardo lechar | Cayena | Cola de caballo | Equinacia | Enebro | Flor de saúco | Fruto de espino | Ginkgo Biloba | Hipérico | Hoja de Buchu | Malvasisco | Menta | Milenrama | Murajes | Fenogreco | Ortiga | Erísimo | Pasionaria | Perejil | Sauce | Saúzgatil | Valeriana | Clemátide | Hierba mora



El término "hierbas occidentales" es engañoso. Muchas de estas plantas tienen su origen o se cultivan en Oriente. Las actitudes con las hierbas son diferentes en Oriente y Occidente, y las variaciones de tierra y el clima influyen en sus propiedades. La medicina herborística de Occidente analiza las hierbas para descubrir sus componentes químicos; esta sección le familiarizará con los principales efectos de estas plantas.



ARRIBA Las hierbas son fáciles de plantar, son atractivas y desprenden una fragancia agradable.

POSOLOGÍA

Pueden adquirirse en forma de tinturas o cápsulas y pueden seguirse las recomendaciones del frasco. Las tinturas tienen el alcohol como uno de sus ingredientes; si se prefiere, sobre todo cuando se trata a niños, se puede mezclar con agua recién hervida, dejarla durante diez minutos, y el alcohol se evaporará.

CONTRAINDICACIONES

Seguir las instrucciones del envoltorio.

ALOE

Aloe vera

El Aloe es un cactus de países tropicales. En los últimos años, la popularidad de esta planta se ha multiplicado, y mucha gente la toma como tónico. El Aloe no es un tónico, aunque tiene propiedades desintoxicantes y limpiadoras. En medicina china esta hierba se utiliza como laxante, y como todas las medicinas de este tipo, su consumo habitual

comporta dependencia. No es aconsejable tomar este o cualquier otro laxante regularmente.

La planta tiene dos componentes principales: un gel líquido y verde, y una savia amarga y amarilla. Ésta es la que tiene mayores cualidades purgantes; si compra aloe en frasco utilice preparados con "la hoja entera" sólo durante periodos cortos.

USOS

- ❑ Para el estreñimiento.
- ❑ La eliminación de parásitos.
- ❑ Aplicación tópica para quemaduras, sarpullidos y picores.
- ❑ Desintoxicación de estómago, intestino grueso e hígado.

CONTRAINDICACIONES

Durante el embarazo o en caso de diarrea y mala digestión.

HOJA DE BUCHU

Barosma betulina

Sabor a grosella negra. Se toma como infusión.

USOS

- ❑ Para cistitis aguda con escozor.

CAMOMILA

Matricaria chamomilla

Antiguo remedio antiinflamatorio que mucha gente toma como infusión. Los que lo toman acaban apreciando su sabor ligeramente amargo.

USOS

- ❑ Para indigestión, úlceras, gastritis y flatulencias.
- ❑ Cavidad oral o membranas mucosas inflamadas.
- ❑ Para inflamación o picores de la piel.
- ❑ Antiespasmódico sobre calambres abdominales.
- ❑ Para cólicos y dentición en niños.

CONTRAINDICACIONES

❑ Se puede exceder de la dosis establecida (especialmente niños).



CAYENA

Capsicum minimum

Es el polvo de la guindilla roja, y posee propiedades reconfortantes y vigorizantes. Se debe estar seguro de que la hierba no irrita la boca o la garganta. Esto puede suceder si se toma como tintura, una forma muy potente de la hierba.

usos

- ☒ Aumenta la circulación en extremidades.
- ☒ Estimula la digestión.
- ☒ Estimula el corazón.
- ☒ Sirve de bálsamo para dolor de articulaciones.



CAYENA

- ☒ Antiinflamatorio en casos de amigdalitis e infección de pecho.
- ☒ Útil para atacar las sustancias tóxicas de forúnculos, infecciones o absesos.
- ☒ Reduce la sensibilidad a las alergias.

FLOR DE SAÚCO

Sambucus nigra

Tanto la baya como la flor de saúco son remedios perennés para resfriados y gripe. Pueden combinarse con milenrama y menta en una infusión. Este remedio abre los poros, por lo que después de tomarlo debe tenerse cuidado en no coger frío.

usos

- ☒ Fomenta la transpiración para eliminar resfriados y gripe.

SAUZCATILLO



SAUZCATILLO

EQUINACIA

Echinacea angustifolia

Se trata de una planta usada tradicionalmente por los indios norteamericanos, famosa por sus propiedades curativas. Puede adquirirse como tintura. No debe tomarse de forma continuada o sus efectos disminuyen. Si se utiliza como profiláctico, tomar sólo durante periodos de dos a cuatro semanas y dejar un tiempo antes de reanudar la toma. La planta posee un fuerte poder antimicrobial y la raíz se utiliza en la medicina occidental tradicional.

usos

- ☒ Estimula el sistema inmunológico para proteger el cuerpo de infecciones.



FLOR DE SAÚCO

SÍNTESIS

Si cultiva sus propias plantas, asegúrese de no utilizar pesticidas.

Después de la cosecha, las hierbas deben secarse y conservarse herméticamente.



QUINAY

IZQUIERDA Se ha demostrado que las hojas de *Echinacea purpurea* son tan efectivas como la raíz de *Echinacea angustifolia*. Pueden utilizarse para preparar infusiones, más adecuadas que la decocción o las tinturas.



MURAJES

Euphrasia officinalis

Se trata de una hierba importante para "iluminar los ojos". Se puede tomar como té o colar el líquido y usarlo para baños en el ojo.

USOS

- ❑ Calma la inflamación y alivia la tensión de los ojos.



ERÍSIMO

Tanacetum parthenium

Ha recibido mucha publicidad por sus cualidades para calmar migrañas. Su acción se produce por su capacidad de dilatar los vasos sanguíneos. Puede emplearse para todo tipo de inflamaciones. Funciona mejor para dolores de cabeza acompañados de calentura, en los que el dolor se alivia con compresas frías.

USOS

- ❑ Migraña y dolores de cabeza.
- ❑ Calma los dolores producidos por inflamación.

AJO

Allium sativum

Es el remedio clásico, que se puede utilizar a efectos culinarios y farmacéuticos. Se ha empleado en todo el mundo durante siglos como antiséptico. Su consumo reduce el nivel de colesterol en la Sangre y protege el corazón, además de proporcionar vitamina C. La dosis puede aumentarse cuando se toma como medicina para obtener sus efectos antibióticos (entre 3 y 6 dientes diarios, durante cuatro días). La acción del ajo sobre los pulmones se debe a la vaporización



de los aceites en el estómago, que suben hacia la parte alta del cuerpo. Es probable que las cápsulas de ajo inodoras tengan una capacidad reducida para atacar infecciones.

USOS

- ❑ Elimina la infección de los sistemas digestivo y respiratorio en casos de intoxicación por alimentos, diarrea, infección de pecho y dolores de garganta.
- ❑ Protección contra enfermedades infecciosas.
- ❑ Mata parásitos e infecciones micóticas cuando se utiliza internamente o tópicamente.
- ❑ Activa la circulación y aclara la Sangre.
- ❑ Desintoxica el intestino.



GINKGO

Ginkgo biloba

Se ha lanzado a la fama recientemente y es el remedio herborístico más vendido en el mundo. Produce una fuerte acción vasodilatadora y aumenta la circulación en el cuerpo. Se le conoce como el "árbol de la memoria" por su habilidad para mejorar la circulación sanguínea hacia el cerebro, por lo que se utiliza para trastornos degenerativos de la memoria asociados a la edad.

USOS

- ❑ Aumenta de forma efectiva la circulación periférica de la Sangre.
- ❑ Ayuda a contrarrestar la función mental reducida, la mala circulación y la función de un corazón débil.
- ❑ Estimula y fortalece el riego de Sangre al cerebro.
- ❑ Las semillas actúan sobre los meridianos de Pulmón y Riñón, y en China se usan para trastornos asmáticos.





CLEMÁTIDE

CLEMÁTIDE

Hydrastis canadensis

Es una de las "hierbas tónicas". Las hierbas amargas estimulan la digestión, contrarrestan los antojos por los dulces, y tienen propiedades antisépticas y antiinflamatorias. Estimula

la Vesícula Biliar para que segregue bilis, lo que ayuda en el proceso de la digestión.

USOS

- ✎ Elimina infecciones e inflamaciones de tracto digestivo, boca, encías, Vesícula Biliar e Hígado.
- ✎ Estimula la digestión.

FRUTO DE ESPINO



FRUTO DE ESPINO

Juniperus communis

Pequeño fruto picante con fuerte efecto diurético en los riñones.

USOS

- ✎ Para la retención de agua, edemas y retención de orina.
- ✎ Para dolores artríticos e hinchazón.

CALENDULA

Calendula officinalis

El modo más común de adquirir la caléndula es en forma de ungüento para cicatrizar heridas y cutis, y detener hemorragias.

Tiene propiedades antisépticas y antiinflamatorias. La caléndula se utiliza para combatir los problemas inflamatorios del tracto digestivo, como gastritis, úlceras pépticas y colitis.

También es ligeramente estrogénica y constituye un remedio tradicional para afecciones ginecológicas.

CALENDULA



USOS

- ✎ Útil para infecciones mal curadas, hemorragias o erosión del tracto digestivo, o dilatación de glándulas linfáticas.
- ✎ Usar externamente para infecciones micóticas y otras. Reconstituye el cutis y puede usarse como elixir bucal.

ENEBRO

Crataegus laevigata

Se utilizan las flores y los frutos. Se usaba para las piedras en el Riñón y como diurético, y después como estimulante de la circulación y remedio para el Corazón. Dilata las arterias coronarias e incrementa

el flujo sanguíneo; trata la angina y la insuficiencia cardíaca leve por congestión.

USOS

- ✎ Restablece la subida de tensión sanguínea.
- ✎ Puede utilizarse con Ginkgo para potenciar la circulación cerebral.

PRECAUCIONES

- ✎ Consulte con su médico para afecciones cardíacas.



ENEBRO



COLA DE CABALLO

COLA DE CABALLO

Equisetum arvense

Tiene un efecto diurético sobre los Riñones y mejora la coagulación de la sangre, lo que ayuda en los casos en los que el paciente escupe sangre o segrega sangre con la orina. El alto nivel de sílice de la planta da crédito a su reputación como reparadora del tejido conjuntivo y cicatrizadora de heridas.

USOS

- ✎ Para retenciones de agua, infecciones de orina y piedras en el tracto urinario.
- ✎ Reconstrucción de cartílagos y tejido conjuntivo.

MALVAVISCO

Althaea officinalis

Se clasifica como mucílago, es capaz de calmar las membranas mucosas del cuerpo. Se utilizan tanto las raíces como las hojas y las flores. Para la indigestión, es recomendable tomarlo en polvo mezclado con leche caliente, y puede combinarse con otras hierbas, como fenogreco o regaliz.

USOS

- ✎ Calma garganta y Pulmones.
- ✎ Ayuda a calmar la indigestión.



MALVAVISCO



CARDO LECHAR

Silybum marianum

Se utilizaba para estimular la lactancia en madres lactantes. Se ha demostrado que uno de sus componentes principales tiene un poderoso efecto sobre el hígado, y esta es ahora una de sus aplicaciones más importantes.

USOS

☞ Protege y desintoxica hígado y Vesícula Biliar, donde hay acumulación de sustancias tóxicas o se ha producido algún daño.

ORTIGA

Urtica dioica

Son ricas en minerales y vitaminas, y se pueden comer en ensalada o sopa si se escaldan para eliminar el pelo urticante. No deben consumirse plantas que han crecido al lado de carreteras, ya que pueden estar afectadas por la contaminación. Las ortigas son muy nutritivas, y fortalecen y limpian la Sangre y actúan sobre los riñones.

USOS

☞ Limpian la Sangre en casos de toxicidad o anemia. Ayudan a eliminar el ácido úrico.



PEREJIL

Petroselinum crispum

Contrarresta el viento. La planta, y más concretamente las semillas, poseen una fuerte acción estimulante sobre el útero y lo ayudan a contraerse. Debe evitarse durante el embarazo, pero puede ser muy útil justo antes y después del nacimiento. También actúa sobre los riñones. Al igual que otras plantas que roban a la tierra su alimento, el perejil concentra muchos de sus nutrientes en las hojas, y es una buena fuente de vitaminas y minerales.

USOS

☞ Estimula el útero.
☞ Tiene una acción diurética en casos de edema, gota, artritis y piedras en los riñones.
☞ Reduce la acidez del cuerpo.



PASIONARIA

Passiflora incarnata

Es uno de los principales remedios calmantes. Se puede combinar con hierbas como el Kava Kava—cada vez más popular en EEUU como tónico calmante— y la Valeriana. Se utilizan las partes aereales, que son muy sedantes. Toma su nombre de la sugerencia de la Pasión de Cristo en sus flores, más que por cualquier otro efecto estimulante.

USOS

☞ Para insomnio, ansiedad, nerviosismo y depresión.

MENTA

Mentha x piperita

La mejor forma de tomar menta es en té, por cuanto se preservan sus aceites volátiles, que se extraen por destilación con vapor y se usan en aromaterapia para resfriados y afecciones catarrales. El aceite tiene un alto contenido en mentol que puede ser muy irritante para las membranas mucosas. Por tanto, el aceite de menta no debería utilizarse en bebés y niños muy pequeños.

USOS

☞ Para cólicos o retortijones, flatulencia, acidez, colon espástico, náuseas y ataques de hígado.
☞ Efecto relajante en la mente.
☞ Ayuda a aliviar dolores de cabeza y tiene un ligero efecto anestésico sobre la piel. Pueden hacerse fricciones sobre el pecho con unas gotas del aceite cuando aparezcan problemas respiratorios.





HIERBA MORA

HIERBA MORA

Serenoa repens

Se utiliza para los problemas reproductivos y de próstata de los hombres. Parece ser que se ha sustituido el uso tradicional de los indios americanos como hierba para afecciones catarrales. Pero la hierba mora también puede ser empleada por mujeres.

usos

☞ Protege la próstata y el riñón en casos de hipertrofia prostática benigna, impotencia, función sexual reducida e infecciones urinarias.

FENOGRECO

Ulmus fulva

Mucílago excelente que se utiliza para facilitar la digestión. Puede combinarse con malva-visco en polvo, mezclado con leche caliente.

usos

☞ Para indigestión, acidez y problemas de reflujo.
☞ Para tos y dolor de garganta.

FENOGRECO



HIPÉRICO

Hypericum perforatum

Tiene fama de reconstituir y relajar. Posee propiedades curativas importantes, pero destaca por su acción para moderar la depresión, y se cree que es tan efectivo como cualquier antidepressivo. Los ensayos en Alemania han demostrado que tiene muchos menos efectos secundarios que los antidepressivos tricíclicos y tetracíclicos. Además, se ha demostrado que es más efectivo que los medicamentos del grupo de las fluoxetinas. Se ha utilizado para estimular el sistema inmunológico en los ensayos practicados con enfermos de SIDA.

usos

☞ Restablece la energía donde hay tensión y agotamiento, como en convalecencias tras una larga enfermedad, o en la menopausia.
☞ Usado externamente, ayuda a reconstituir los tejidos.
☞ Relaja los espasmos y calma la tensión.
☞ Calma la depresión.



VALERIANA

Valeriana officinalis

Es probablemente la más fuerte de las hierbas "tranquilizantes", ya que actúa sobre el sistema nervioso central. Puede combinarse con pasionaria para realzar su efecto.

usos

☞ Calma los nervios en casos de tensión, espasmos y nerviosismo.



VALERIANA

SAUCE

Salix alba

La aspirina derivó del ácido salicílico del sauce. Sus niveles naturales de salicina ayudan a tratar afecciones artríticas dolorosas. También es posible que el sauce ejerza una acción similar a la de la aspirina al aclarar la Sangre. Por ello puede ser útil para afecciones cardíacas, pero consulte a su médico.

usos

☞ Dolor de articulaciones.



SAUCE

MILENRAMA

Achillea millefolium

Se clasifica como un vasodilatador periférico: estimula la circulación hacia las extremidades. El milenrama reduce la presión sanguínea alta, pero con este tipo de afecciones debe irse con mucho cuidado.

usos

☞ Dilata los vasos sanguíneos e incrementa la circulación en casos de varices o hipertensión.
☞ Ayuda a controlar fiebres.



TODO EL TÉ DE CHINA

El té y China tienen un vínculo indeleble. Las hojas del árbol de té preparadas en infusión han sido la principal bebida de la población china durante generaciones, a modo de refresco y de medicina. En Japón, el proceso de preparar el té se ha elevado a niveles místicos en los rituales de la ceremonia del té. La investigación moderna ha confirmado que el té posee propiedades curativas y puede aumentar la resistencia a determinados tipos de cáncer.



ARRIBA **Una taza de té sin leche ni azúcar refresca la salud.**

Tipos de té



El té representa una parte sustancial de la dieta europea, y muchos norteamericanos están sustituyendo el café por el té como alternativa más saludable. El té también contiene cafeína pero en menor cantidad que el café. Las personas sensibles a la cafeína no deberían tener problemas con el té, especialmente si se ha preparado en infusión.

Los chinos nunca han añadido leche o azúcar al té caliente. Si se evitan estas dos adiciones, el consumo regular de té puede proporcionar beneficios sustanciales para la salud. Hay una gran variedad de tés y los más comunes los vemos reflejados en la tabla. Las clases principales son el té negro y el verde. Estudios recientes demuestran que ambos ejercen una acción antioxidante de los radicales libres, las células supuestamente responsables del cáncer. Esta acción es mayor en el té verde, y sus resultados sólo son visibles cuando se consumen, por lo menos, dos o tres tazas diarias. El té negro contiene un mayor nivel de tanino, el cual tiene sus propios problemas asociados. Según algunas tradiciones chinas, el té negro se prefiere en climas fríos porque calienta, mientras que el té verde es más fresco y más adecuado para los días de calor.

IZQUIERDA **En Japón, preparar el té y tomarlo se ha convertido en una ceremonia ritual.**

SÍNTESIS

Hay varias clases de té con diferentes procesos de fermentación y secado

El té verde es mejor beberlo sin leche o azúcar. Tomar dos o tres tazas al día tiene un notable efecto sobre la salud.

TÉ VERDE

La diferencia entre los té verdes y negros es la fermentación. El té siempre es verde hasta que se somete a un proceso de curado o fermentación, punto en el cual se produce gran parte del ácido tánico y de la cafeína. El té verde, al igual que todos los té, se comercializa según la calidad, que puede hacer variar su precio desde apenas nada a miles de pesetas el kilo. La gama de té disponible es tan compleja y variada como la de los mejores vinos. Los catadores de té se clasifican en el mismo nivel que los profesionales "del olfato" en el mercado del vino. Incluso los tipos de té verde más económicos son ricos en propiedades beneficiosas para la salud.

EL CONSUMO DEL TÉ VERDE

El té verde es el más adecuado para consumir diariamente, y la mejor forma de prepararlo es con pocas hojas o con agua hirviendo sobre el té de un colador. El té verde suave, el jazmín u otros té negros estimulan la digestión si se van sorbiendo mientras se come. Pueden prepararse bebidas más fuertes cocinando el té media hora o más y pueden emplearse en casos de diarrea aguda o indigestión crónica.

Cuésta acostumbrarse al sabor del té suave sin leche o azúcar, ya que es un poco amargo. Pero dadas sus obvias propiedades para mantener la salud, es un hábito que merece la pena adquirir.

Té verde



1 Poner una cucharadita de hojas de té en una tetera.



2 Verter agua hirviendo en la tetera. Si se utiliza un colador, colocarlo encima de la taza y verter el agua hirviendo.

3 Dejar reposar durante unos minutos. Servir sin leche ni azúcar.



Tipos de té chino

COLOR/TIPO	EJEMPLOS	SABOR	CAFEÍNA	
Blanco	Sow Mee	muy suave	ninguna	refrescante
	Bojenmi	muy suave	ninguna	adelgazante
	Jazmín	aromático	escasa	refrescante
	Pólvora	amargo	escasa	anticancerígeno, anticoolesterol
	Loong Tseng	muy amargo	escasa	estimulante
	Lung Ching	delicado	escasa	refrescante
	Tit Koon Yum	amargo	escasa	estimulante
	Ti Kuan Yin	amargo	moderada	refrescante, laxante
	Shui Hsien	amargo	moderada	refrescante, laxante
Rojos	Puh-Erh	rico, picante	moderada	digestivo
Negro	Ying Teh	rico, amargo	fuerte	estimulante
	Keemun	rico, amargo	fuerte	estimulante
	Boheas	rico, amargo	fuerte	estimulante

GINSENG—LA HIERBA DE LOS EMPERADORES



ARRIBA Ginseng de cultivo comercial. Pueden apreciarse las flores rosas de finales de verano.

El Ren Shen, o Ginseng, es probablemente la hierba tonificante más conocida en el mundo. Su calidad viene determinada por la edad y el tamaño, y adquiere más valor si es silvestre. En la actualidad, prácticamente todo el Ren Shen es cultivado —de hecho, es el cultivo industrial más caro. La planta tarda entre tres y siete años en madurar. El Ginseng silvestre genuino, con años de cultivo, también se vendería en el mercado a muy buen precio. El Ginseng ha sido muy valorado en Europa desde el siglo XVI. Prueba de ello es la raíz que el rey de Siam regaló a Luís XIV, el Rey Sol.

Tipos de Ginseng

A distintas hierbas se las considera Ginseng, incluso a las que no son de la familia Panax (de donde el Ren Shen, o "auténtico" Ginseng, proviene). La mayoría posee cualidades adaptogénicas y permiten que el cuerpo se adapte a distintos tipos de tensión. Estas hierbas suelen ser caras, excepto el Ginseng siberiano.

REN SHEN

PANAX GINSENG | GINSENG "AUTÉNTICO"

Esta hierba tonificante clásica es muy indicada para tonificar el Qi. El Ren Shen fortalece la función de Bazo, Estómago, Corazón y Pulmones. Estimula la constitución general y aumenta la inmunidad a las enfermedades. Si bien es estimulante y reconfortante, también fomenta la producción de líquidos corporales. El Ren Shen es una de las plantas más fuertes del arsenal herborístico y debe consumirse con moderación.

Los usos apropiados del Ren Shen son los tratamientos de shock tras una enfermedad grave y, en pequeñas dosis prolongadas (para hombres mayores de cincuenta años), para mantener la vitalidad. En personas más jóvenes, especialmente hombres, e

consumo excesivo de Ginseng puede producir una sobreexcitación del Qi que causará insomnio, ansiedad, palpitaciones y agitación.

Se dice que el tanino del té y el café "neutraliza" el efecto del Ginseng, por lo que estas bebidas deben eliminarse mientras se toma la hierba. Estas restricciones y su elevado coste hacen que a menudo el Ren Shen se sustituya por Dang Shen, pero con una dosis doble.





RAIZ DE
XI YANG SHEN



XI YANG SHEN
EN POLVO



WU JIA
EN POLVO

RAIZ DE
WU JIA



RAIZ DE SAN QI



SA

RAÍ
DAN

DANG GUI
EN POLVO



XI YANG SHEN

PANAX QUINQUEFOLIUS | GINSENG AMERICANO

Esta especie tiene su origen en América del Norte. Ahora se cultiva en China, el mayor consumidor de Xi Yang Shen del mundo. La cosecha se realiza al cabo de entre tres y nueve años de cultivo. A diferencia del Ren Shen, que suele ser rojo, el Ginseng americano es blanco y es un tonificante de Yin. Por tanto, es más fresco y menos estimulante que el Ren Shen. En esta variedad, la propiedad de estimular la circulación de líquidos corporales es particularmente importante. Por esta razón, además de poseer las mismas cualidades generales que el Ren Shen, es especialmente útil para la tos seca crónica. Esta hierba es adecuada para que las personas más jóvenes la consuman durante periodos largos, y es una opción más apropiada para las mujeres.

CI WU JIA

ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS | GINSENG SIBERIANO

Aunque no se trata realmente de Ginseng o de un verdadero adaptógeno, ayuda al cuerpo a afrontar situaciones difíciles. No tiene los efectos estimulantes del Ginseng auténtico pero puede utilizarse cuando hay insuficiencias que producen artritis y dolor de las articulaciones. La planta fue redescubierta en Siberia en los años 30 —de ahí el nombre— y fue popular entre los atletas y los camioneros soviéticos por su capacidad de mejorar la resistencia a la tensión. En Occidente se suele usar para combatir la diferencia horaria en los viajes largos.

SAN QI

RADIX NOTOGINGSENG | PSEUDO-GINSENG

No es realmente un Ginseng, pero es una hierba muy valiosa. Es única por sus efectos sobre la Sangre: detiene las hemorragias y regula la circulación sanguínea, lo que es útil en casos de traumatismos causados por heridas o tras una operación, en los que es importante detener hemorragias y evitar la formación de coágulos.

DANG GUI

ANGELICA SINENSIS | GINSENG DE LA MUJER

En ocasiones, esta hierba recibe el nombre de Ginseng como título honorario por sus poderosos efectos sobre la Sangre (sustancia que, según la medicina china, domina la salud de la mujer). Se dice que afecta el Qi de la Sangre: no sólo la tonifica sino que además la regula, lo que le permite corregir muchos trastornos ginecológicos.

SÍNTESIS

Hay muchas plantas que reciben el nombre de Ginseng y cada una tiene propiedades diferentes.

El Ginseng auténtico es un tónico vigorizante. Si se usa en exceso, puede producir sobreexcitación del Qi.



脾 胃



一 住 無 六

小花遊戲撲克

木知此壯壯之各而金作肆肆
 木知此壯壯之各而金作肆肆
 木知此壯壯之各而金作肆肆
 木知此壯壯之各而金作肆肆
 木知此壯壯之各而金作肆肆

何謂貴大惠若身
壯則老謂之不自不為(身已)

何謂貴大惠若身

總

心者為吾有身及吾與身

CUARTA PARTE
**FÓRMULAS
HERBORÍSTICAS**

Este libro no pretende dar a conocer todas las fórmulas herborísticas chinas. Un médico chino estudia hasta seis años antes de recetar hierbas. Pero cualquier persona puede aprender a combinar algunas plantas medicinales para elaborar tónicos y tratar síntomas leves. En China existe una larga tradición de uso doméstico de hierbas, y la mayoría de la gente conoce su uso y los principios de la medicina china. Esta sección contiene todas las fórmulas a las que se hace referencia en la segunda parte. También hay una selección de recetas de temporada y vinos tónicos de los que disfrutar, además de cremas y pomadas a base de hierbas para probar.



EL ARTE DE LAS FÓRMULAS HERBORÍSTICAS CHINAS

En China, se ha generado una tradición médica con un gran trasfondo teórico y clínico gracias a que durante generaciones se han investigado y desarrollado fórmulas de manera sistemática. Al conocerse en profundidad los efectos de cada planta, se ha podido crear un sistema único para combinar las hierbas y elaborar fórmulas especiales. El uso de estas fórmulas crea una energía sinérgica en la que los efectos de cada planta aumentan al combinarla con otras. Las fórmulas se modifican según el paciente.



ARRIBA Los herboristas chinos ofrecen una gran variedad de hierbas, incluidos minerales, como el caparazón de las ostras o la piedra pómez.

Nuevos sabores

La medicina china es segura y eficaz si se administra correctamente. Es una poderosa herramienta para mantener la salud y curar las enfermedades.

Las plantas medicinales chinas parecen extrañas y exóticas en Occidente y su sabor y su aroma son poco habituales. Pero es fácil adaptarse y la gente acaba encontrándolas ¡deliciosas!. Su elaboración es un tanto fastidiosa, pero es un paso hacia la reconquista del control sobre nuestra salud. Hay que darse una semana de tiempo para acostumbrarse a ellas y aprender a disfrutar del proceso. Las fórmulas se mezclan para elaborar polvo concentrado (San), pastillas (Wan), o decocciones (Tang), y cada una tiene un nombre muy gráfico.



ARRIBA Al mítico Shen Nong, el Granjero Divino, se le atribuye la introducción del arte de la medicina herborística en China.

PRECAUCIONES

Analice su tipología física y sus necesidades antes de tomar cualquier hierba.

Deje de tomar las hierbas si le provocan una reacción. Si ésta persiste, consulte a su médico.

Consulte siempre a un médico si tiene una enfermedad grave.

No se automedique.

No mezcle hierbas y medicamentos.

No tome nunca una dosis mayor de la recomendada. Lo mejor es empezar con la dosis mínima e ir la aumentando.

Realice sólo las combinaciones de hierbas que se sugieren en este libro.

CÓMO SE PREPARA UNA DECOCCIÓN

Tang, –“sopa”– es la palabra que describe la elaboración de hierbas secas con agua para realizar una decocción o té. En todos los hogares chinos existe un recipiente especial para elaborar sopas medicinales.

Cómo elaborar una decocción



1 Poner las hierbas en un cazo (que no sea de aluminio ni de hierro). Añadir el agua fría justa para cubrir las. Dejar en remojo durante al menos 15 minutos, o hasta el día siguiente.

2 Poner el cazo en el hornillo. Esperar que hierva, taponarlo, y dejarlo a fuego lento durante 30 minutos. Hay que tener cuidado de que no se quemen las hierbas.



3 Colar el líquido y dejar en un recipiente. Las hierbas continúan en el cazo, añadir agua fría y dejar en el fuego durante 20 minutos más.

4 Colar el líquido y dejarlo en el mismo recipiente que antes. Si hay demasiado poso, se puede volver a colar la decocción entera con un colador fino o un colador de té.

SÍNTESIS

Las decocciones son la manera tradicional de tomar hierbas.

Los sabores y olores de los remedios chinos pueden parecer extraños en Occidente.

POSOLÓGIA

Con la decocción se obtendrán entre 2 y 6 dosis.

☞ Dosis baja: divida el líquido en 6 dosis.

☞ Dosis mediana: divida el líquido en 4 dosis.

☞ Dosis alta: divida el líquido en 2 dosis.

Si no se han tomado las hierbas antes, se debe comenzar por la dosis más baja, y aumentarla con el paso de los días si no hace efecto. Suele hacer falta algún tiempo para que las hierbas empiecen a hacer sus efectos –a veces meses. En caso de afecciones crónicas, pruebe las hierbas en una dosis de baja a mediana durante varias semanas.

☞ Beba una dosis de la decocción, caliente o templada, dos veces al día.

☞ La decocción se ingiere una hora después de comer, o unos 30 minutos antes de las comidas. Si no es posible, se puede tomar como convenga.

☞ No se debe beber el poso. Si no se han tomado hierbas antes, debe tomarse la primera dosis por la noche después de cenar.

Notas

- ☞ No tome otras medicinas hasta después de una hora de haber ingerido las hierbas.
- ☞ Deje de tomar las hierbas si se resfría o coge la gripe.
- ☞ Deje de tomar las hierbas si tiene algún tipo de reacción o alteraciones digestivas.
- ☞ No añada edulcorantes a las hierbas ya que esto alteraría sus propiedades. Puede eliminar el sabor poniéndose luego unas gotas de zumo de limón en la lengua. Si la toma un niño, se puede añadir un poco de zumo de frutas.
- ☞ Tómelas después de comer.
- ☞ Las hierbas ya elaboradas se mantienen en el frigorífico hasta una semana.



ARRIBA Se necesita una balanza que pueda pesar cantidades pequeñas, como esta báscula para pólvora.

Fórmulas herborísticas

Las fórmulas contienen por lo general una planta principal ("el emperador"), unas secundarias ("ministros") y otras que añaden una cualidad direccional a la mezcla. Un "armonizador" convierte la mezcla en remedio.

1

DECOCCIÓN FORTALECEDORA DE TIERRA

Ren Shen, 9 g
o Dang Shen, 18 g
Bai Zhu, 12 g
Fu Ling, 12 g
Zhi Gan Cao, 6 g
Yi Yi Ren, 9 g
Chen Pi, 6 g
Sha Ren, 6 g
Lian Zi, 9 g
Sheng Jiang, 6 g



2

DECOCCIÓN PARA NUTRIR EL ESTÓMAGO

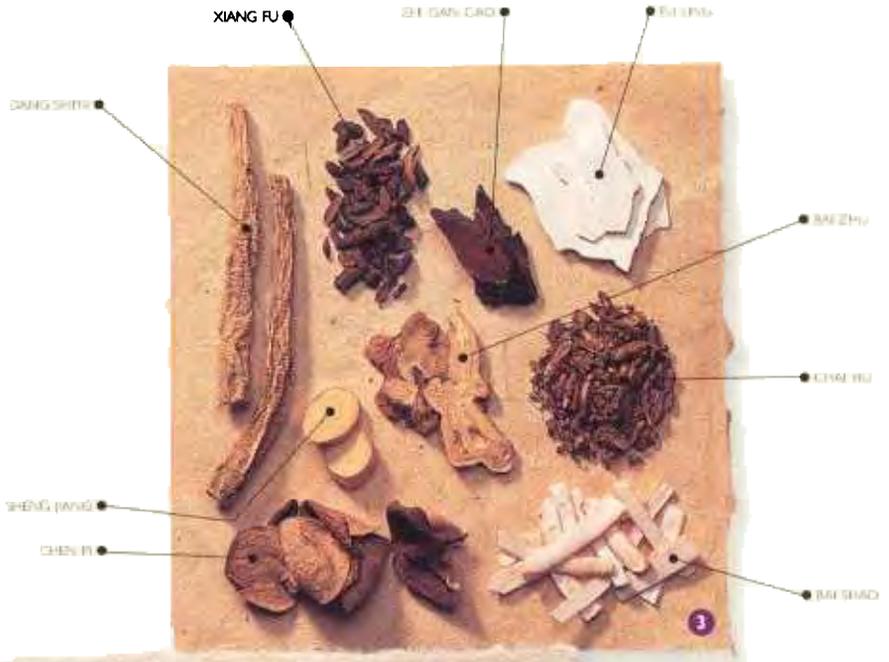
Yu Zhu, 12 g
Shan Yao, 12 g
Fu Ling, 9 g
Xi Yang Shen, 9 g, 0
Dang Shen, 18 g
Huang Lian, 6 g
Chen Pi, 6 g
Zhi Gan Cao, 6 g
Da Zao, 4 trozos



3

DECOCCIÓN ARMONIZADORA DE MADERA Y TIERRA

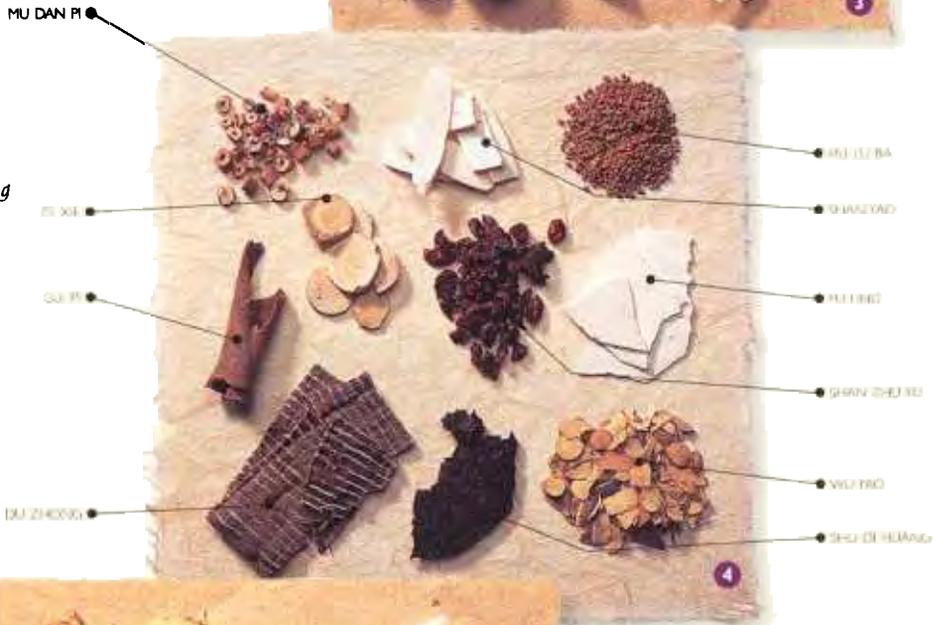
- Dang Shen, 18 g*
- Bai Zbu, 12 g*
- Fu Ling, 9 g*
- Zhi Gan Cao, 6 g*
- Chai Hu, 6g*
- Xiang Fu, 9 g*
- Bai Shao, 12 g*
- Chen Pi, 6 g*
- Sheng Jiang, 6 g*



4

DECOCCIÓN PARA FORTALECER EL RIÑÓN

- Shu Di Huang, 20 g*
- Shan Yao, 12 g*
- Shan Zhu Yu, 12 g*
- Fu Ling, 12 g*
- Ze Xie, 9 g*
- Hu Lu Ba, 12 g*
- Wu Yao, 9 g*
- Gui Pi, 6 g*
- Du Zhong, 9 g*
- Mu Dan Pi, 9 g*



5

DECOCCIÓN PARA NUTRIR EL RIÑÓN

- Shu Di Huang, 20 g*
- Gou Qi Zi, 12 g*
- Shan Yao, 12 g*
- Shan Zhu Yu, 12 g*
- Fu Ling, 12 g*
- Ze Xie, 9 g*
- Dang Gui, 9 g*
- Huang Bai, 6 g*
- Mu Dan Pi, 9 g*



6

**DECOCCIÓN
PARA DRENAR
LA VEJIGA**

Wu Yao, 12 g
Yi Zhi Ren, 12 g
Shan Yao, 12 g
Fu Ling, 12 g
Yi Yi Ren, 12 g

YI ZHI REN

YI YI REN

SHAN YAO

FU LING

WU YAO

6

ZE XIE

YI YI REN

SHU DI HUANG

HUANG BAI

FU LING

CHI XIAO DON

7

7

**DECOCCIÓN PARA
LIMPIAR LA VEJIGA**

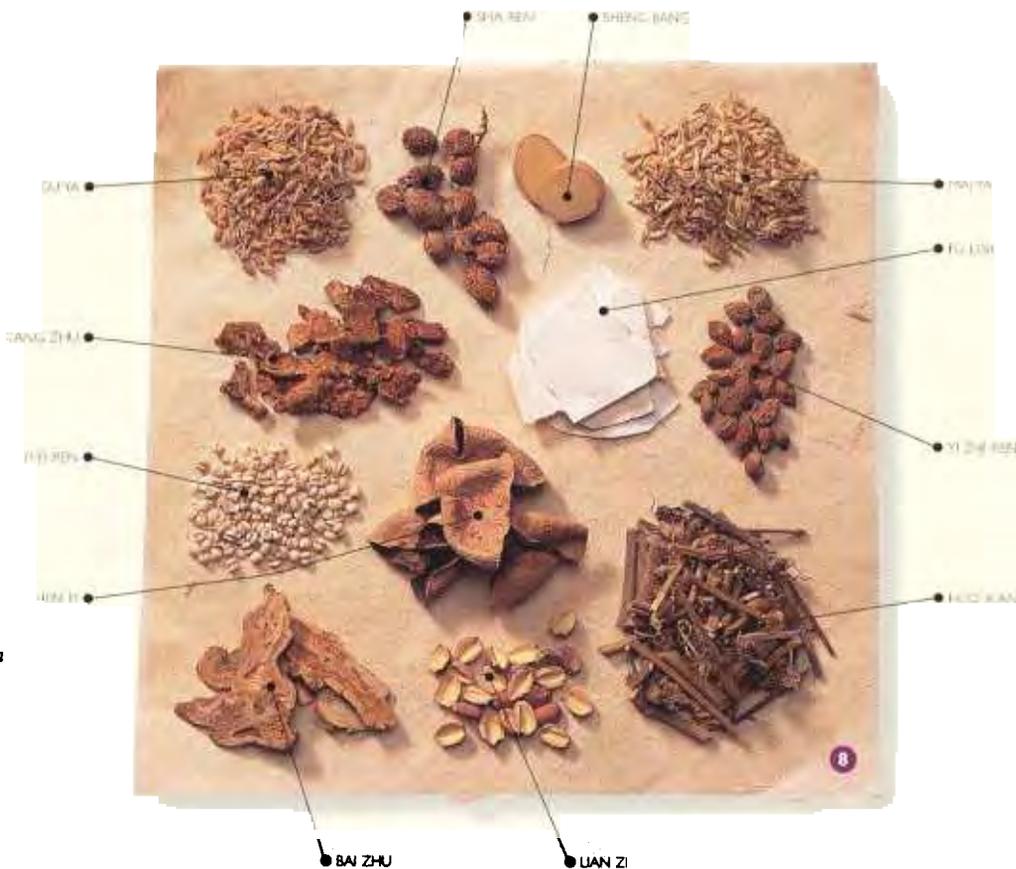
Shu Di Huang, 12 g
Ze Xie, 12 g
Chi Xiao Don, 14 g
Fu Ling, 12 g
Huang Bai, 9 g
Yi Yi Ren, 12 g

8

DECOCCIÓN PARA LIMPIAR EL BAZO

- Bai Zhu, 15 g
- Cang Zhu, 12 g
- Huo Xiang, 12 g
- Chen Pi, 9 g
- Fu Ling, 12 g
- Mai Ya, 12 g
- Gu Ya, 12 g
- Sha Ren, 6 g
- Lian Zi, 9 g
- Yi Yi Ren, 12 g
- Yi Zhi Ren, 9 g
- Sheng Jiang, 6 g

NOTA: En caso de exceso de flema blanca o líquida, añadir: Jie Geng, 9 g.



SHENG JIANG

BAI ZHU



9

DECOCCIÓN FORTALECEDORA DE TIERRA Y METALES

- Huang Qi, 12 g
- Ren Shen, 9 g, 0
- Dang Shen, 18 g
- Bai Zhu, 12 g
- Gui Zhi, 9 g
- Chen Pi, 6 g
- Fu Ling, 9 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Sheng Jiang, 6 g

NOTA: Para mejorar el sistema inmunológico, añadir: Ling Zhi, 9 g, y Wu Wei Zi, 6 g. En caso de respiración dificultosa, añadir: Xing Ren, 6 g. Si el pecho está cargado debido a un catarro, añadir: Jie Geng, 9 g. Para los estornudos alérgicos añadir: Cang Er Zi, 9 g.

10

DECOCCIÓN PARA SECAR EL PULMÓN

- Huang Qi, 9 g
- Bai Zhu, 14 g
- Cang Zhu, 14 g
- Jie Geng, 12 g
- Fu Ling, 12 g
- Bai Jie Zie, 6 g
- Chen Pi, 9 g
- Xing Ren, 6 g
- Cang Er Zi, 9 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Sheng Jiang, 6 g



11

DECOCCIÓN PARA LIMPIAR EL PULMÓN

- Huang Qin, 12 g
- Bei Mu, 9 g
- Cang Er Zi, 9 g
- Xing Ren, 9 g
- Chai Hu, 6 g
- Xi Yang Shen, 9 g
- Jie Geng, 9 g

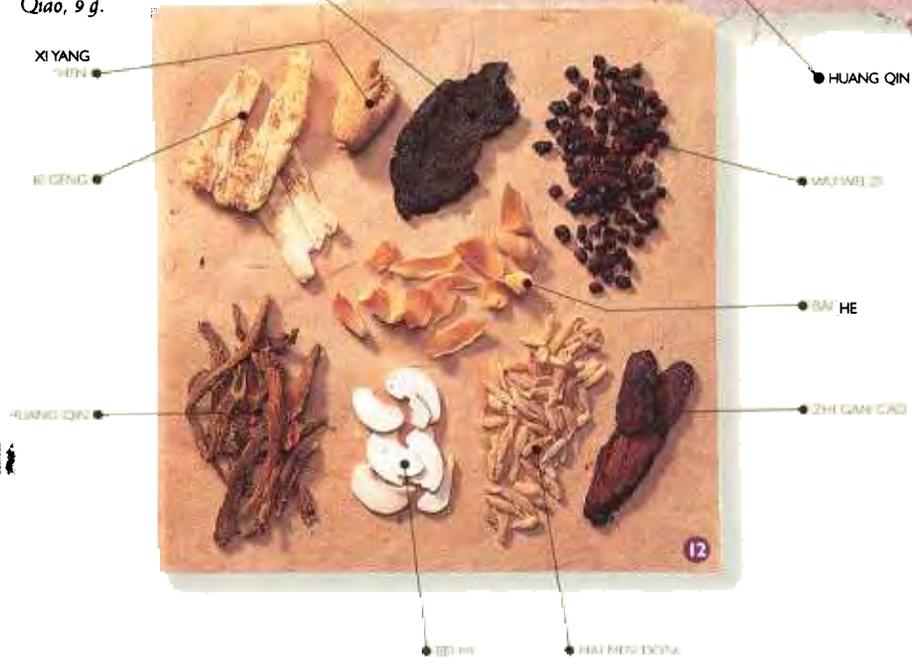
NOTA: En caso de irritación de garganta y fiebre, añadir: Jin Yin Hua, 9 g, y Lian Qiao, 9 g.



12

DECOCCIÓN HUMIDIFICADORA DE METALES

- Mai Men Dong, 12 g
- Wu Wei Zi, 9 g
- Bai He, 9 g
- Xi Yang Shen, 9 g
- Bei Mu, 6 g
- Huang Qin, 6 g
- Shu Di Huang, 12 g
- Jie Geng, 9 g
- Zhi Gan Cao, 6 g

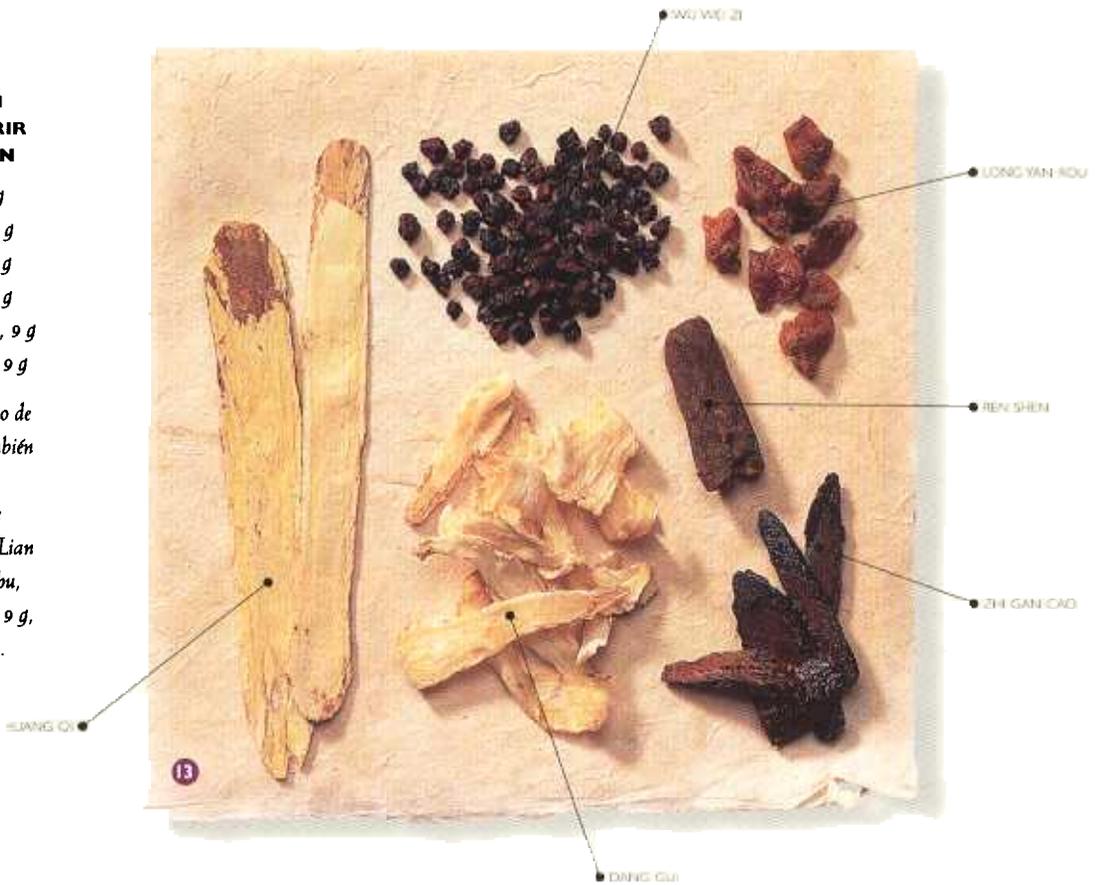


13

DECOCCIÓN PARA NUTRIR EL CORAZÓN

- Ren Shen, 12 g
- Huang Qi, 12 g
- Dang Gui, 12 g
- Wu Wei Zi, 9 g
- Long Yan Rou, 9 g
- Zhi Gan Cao, 9 g

NOTA: En caso de presentarse también síntomas de insuficiencia de Bazo, añadir: Lian Zi, 9 g, Bai Zhu, 12 g, Fu Ling, 9 g, Shan Zha, 9 g.



14

DECOCCIÓN PARA NUTRIR Y CALMAR EL CORAZÓN

- Xi Yang Shen, 12 g
- Mai Men Dong, 12 g
- Huang Qin, 9 g
- Wu Wei Zi, 6 g
- Shu Di Huang, 12 g
- Fu Ling, 9 g
- Dang Shen, 6 g
- Suan Zao Ren, 9 g
- Yuan Zhi, 6 g
- Bai Zi Ren, 6 g



15

**DECOCCIÓN PARA
REGULAR LA
SANGRE**

- Shu Di Huang, 15 g*
- Dang Gui, 15 g*
- Bai Shao, 12 g*
- Chuan Xiong, 9 g*
- Dang Shen, 9 g*
- Tao Ren, 6 g*
- Hong Hua, 6 g*

NOTA: Para el tratamiento del Corazón y el pecho, añadir: *Jie Geng, 9 g, Chai Hu, 6 g, y Yu Jin, 6 g.*

Para el tratamiento del abdomen y el útero, añadir: *Mu Dan Pi, 12 g, Xiang Fu, 12 g, y Ji Xue Teng, 12 g.*

Si el dolor es intenso, añadir: *Yan Hu Suo, 9 g.*



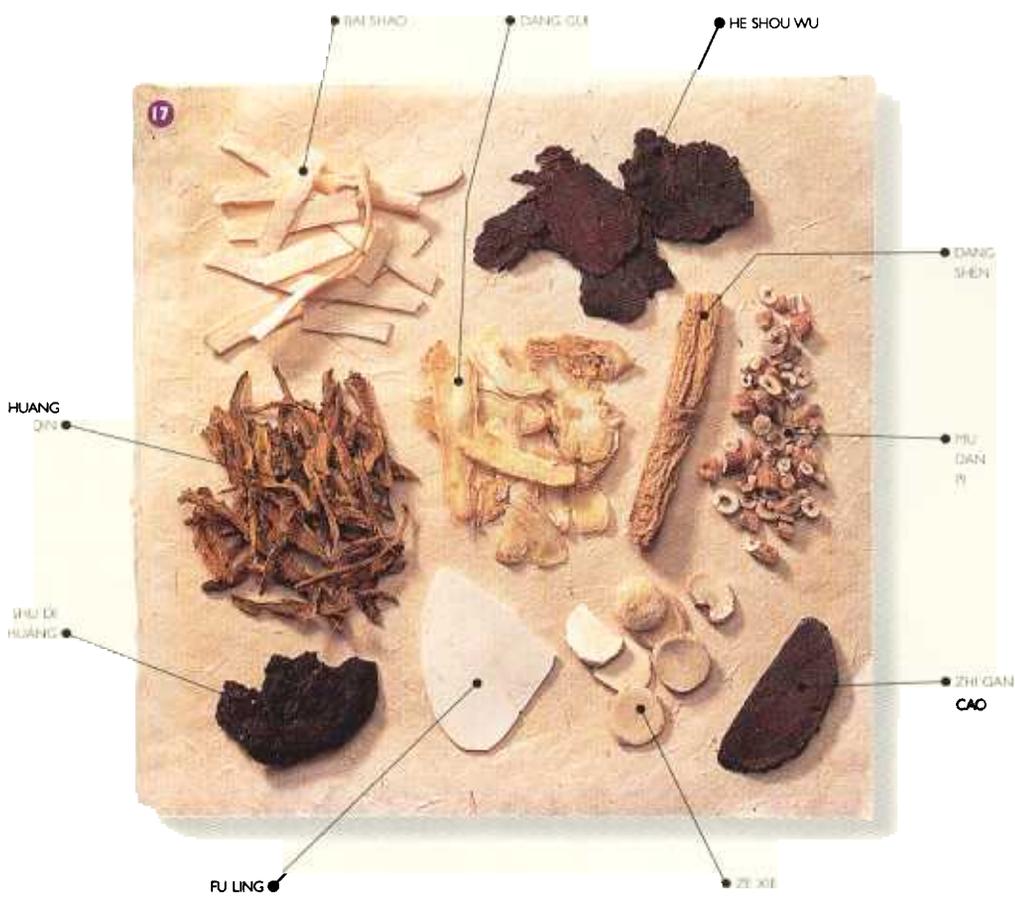
16

**DECOCCIÓN
PARA NUTRIR
LA SANGRE**

- Shu Di Huang, 15 g*
- Dang Gui, 15 g*
- Bai Shao, 12 g*
- Gou Qi Zi, 12 g*
- He Shou Wu, 12 g*
- Chuan Xiong, 9 g*
- Huang Qi, 12 g*
- Dang Shen, 12 g*
- Fu Ling, 9 g*
- Zhi Gan Cao, 6 g*

NOTA: Para cabello seco, usar el doble de He Shou Wu. Para uñas quebradizas, usar el doble de Bai Shao.

17



17

**DECOCCIÓN
PARA NUTRIR Y
REFRESCAR LA
SANGRE**

- Shu Di Huang, 20 g*
- Bai Shao, 14 g*
- Mu Dan Pi, 12 g*
- He Shou Wu, 12 g*
- Dang Gui, 12 g*
- Huang Qin, 12 g*
- Dang Shen, 9 g*
- Fu Ling, 9 g*
- Ze Xie, 9 g*
- Zhi Gan Cao, 6 g*

18

**DECOCCIÓN PARA
ELIMINAR LAS
TOXINAS DE LA PIEL**

- Jin Yin Hua, 12 g*
- Lian Qiao, 12 g*
- Pu Gong Ying, 12 g*
- Huang Qin, 12 g*
- Mu Dan Pi, 12 g*
- Shu Di Huang, 14 g*
- Dang Shen, 12 g*
- Bai Shao, 12 g*
- Ze Xie, 9 g*
- Yi Yi Ren, 9 g*
- Fu Ling, 9 g*
- Zhi Gan Cao, 4 g*



18



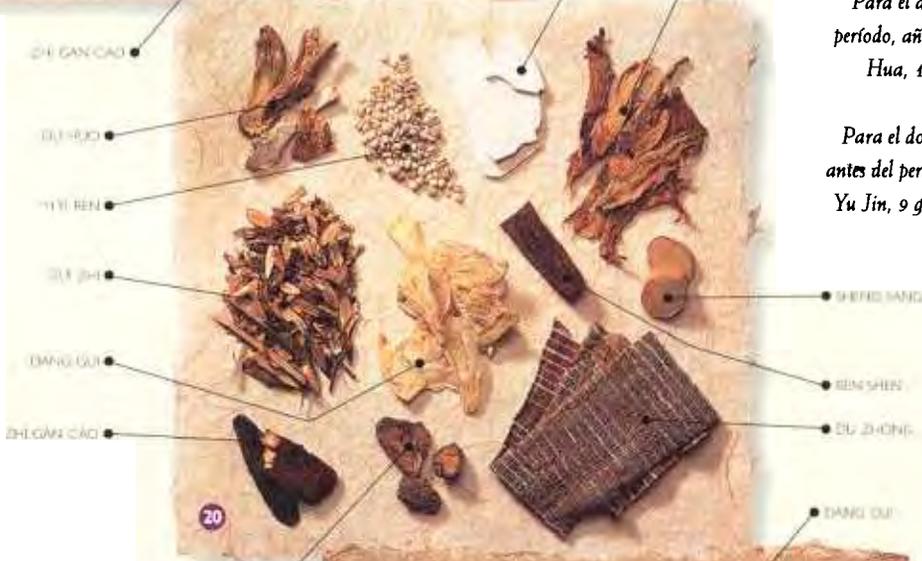
19
**DECOCCIÓN PARA
LIBERAR EL HÍGADO**

- Dang Gui, 12 g
- Bai Shao, 12 g
- Gou Qi Zi, 9 g
- Bai Zhu, 12 g
- Fu Ling, 9 g
- Chai Hu, 6 g
- Xiang Fu, 9 g
- Bo He (menta), 6 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Sheng Jiang, 6 g

NOTA: Para la tensión premenstrual, añadir: Mei Gui Hua, 6 g.
Para el acné previo al período, añadir: Jin Yin Hua, 12 g, y Dang Shen, 9 g.
Para el dolor de pechos antes del período, añadir: Yu Jin, 9 g, y Pu Gong Yin, 12 g.

20
**DECOCCIÓN PARA
CALDEAR LOS
MERIDIANOS**

- Ren Shen, 12 g
- Gui Zhi, 9 g
- Du Zhong, 9 g
- Qin Jiao, 9 g
- Du Huo, 9 g
- Dang Gui, 12 g
- Chuan Xiong, 9 g
- Fu Ling, 9 g
- Yi Yi Ren, 9 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Sheng Jiang, 6 g



21
**DECOCCIÓN PARA
FORTALECER LOS
MERIDIANOS**

- Ren Shen, 12 g, 0
- Dang Shen, 20 g
- Huang Qi, 12 g
- Dang Gui, 12 g
- Qin Jiao, 9 g
- Du Huo, 9 g
- Du Zhong, 9 g
- Dang Shen, 9 g
- Chuan Xiong, 9 g
- Fu Ling, 9 g
- Yi Yi Ren, 9 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Sheng Jian g, 6g



22

DECOCCIÓN PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A HACER LA DIGESTIÓN

- Dang Shen, 9 g
- Bai Zhu, 9 g
- Fu Ling, 9 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Chen Pi, 4 g
- Jie Geng, 6 g
- Yi Yi Ren, 6 g
- Shan Zha, 6 g
- Mai Ya, 6 g
- Gu Ya, 6 g
- Shen Qu, 6 g
- Sheng Jiang, 4 g

NOTA: Esta posología de "adultos" es para niños de unos catorce años. Para niños de menor edad y bebés, se debe reducir según las proporciones que aparecen en la página 89.



23

DECOCCIÓN PARA FORTALECER EL QI DE LOS NIÑOS

- Dang Shen, 12 g
- Bai Zhu, 9 g
- Huang Qi, 12 g
- Fu Ling, 9 g
- Sba Ren, 3 g
- Gui Zhi, 6 g
- Wu Wei Zi, 6 g
- Mai Ya, 6 g
- Gu Ya, 6 g
- Shen Qu, 6 g
- Shan Zha, 6 g
- Zhi Gan Cao, 6 g

NOTA: Esta posología de "adultos" es para niños de unos catorce años. Para niños de menor edad y bebés, se debe reducir según las proporciones que aparecen en la página 89.



SÍNTESIS

Para mantener la salud, los alimentos deben adecuarse a las estaciones.

—
Deben equilibrarse los ingredientes de una comida para evitar desajustes.

H E R B A S M E C N A

LOS ALIMENTOS

Se clasifican igual que las hierbas. Cada uno tiene una temperatura, un sabor y afecta a un sistema orgánico. El concepto de la terapia alimentaria es muy amplio: aquí ofrecemos tan sólo una degustación, con recetas para cada elemento o estación que actúan como agente de equilibrio estacional.



ARRIBA Algunos alimentos —frutas frescas y verduras, y pescados— sirven como dieta para mantener la salud.

Recetas

ENSALADA SOLSTICIO DE VERANO CON VERDURAS A LA PARRILLA *Elemento fuego*

INGREDIENTES

- 2 zanahorias medianas
- un cuarto de repollo blanco
- 1 mooli pequeño o un rábano daikon
- media cabeza de apio
- 1 chalote grande
- 2 cucharadas de semillas de sésamo o de cáñamo tostadas
- el zumo de la mitad de un limón mediano o de una lima entera
- 1 pimienta roja dulce
- 4 chalotas o 1 cebolla roja grande
- 1 bulbo pequeño de cebollino
- 4 dientes de ajo sin pelar
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de sésamo tostado o de aceite de cáñamo

✂ Partir el corazón del pimiento a cuartos, pelar la cebolla (o las chalotas) y cortar el cebollino. Ponerlo todo en una bandeja, con ajo y aceite de oliva. Poner a la parrilla 20 minutos, hasta que quede blando.

✂ Para la ensalada, trocear las zanahorias, el repollo, el mooli y el apio. Añadir las semillas de sésamo y el chalote en rodajas. Aderezar y mezclar con el zumo de limón.

✂ Repartir las verduras a la parrilla por la ensalada, y a continua-

IZQUIERDA Se deben usar las recetas según la estación como agente de equilibrio. Puede tomarlas siempre si su elemento y el de la estación coinciden.

ción verter por encima el aceite caliente de la bandeja del horno. Añadir el aceite de sésamo y servir inmediatamente como primer plato o acompañamiento. Para cuatro personas.

VERDURAS ASADAS A LA NARANJA *Elemento tierra*

INGREDIENTES

- 1 cebolla grande, cortada en 8 trozos
- 2 zanahorias grandes sin pelar
- 8 dientes de ajo sin pelar
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas gruesas
- 1 brócoli pequeño, separado por cabezas
- media calabaza pequeña o mediana, en dados
- 1 naranja, a cuartos
- hierbas secas como laurel, marialuisa u orégano
- 150 ml (2 tercios de una taza) de aceite de oliva

✂ Colocar las verduras y las hierbas secas en una bandeja y cubrir con el aceite. Exprimir el zumo de la naranja por encima. Poner los cuartos de naranja a asar junto con el resto de los ingredientes.

✂ Asarlo todo sin cubrir en un horno precalentado a una media de 180 °C/gas 4, durante 45 minutos, dando la vuelta a los ingredientes una o dos veces. Las verduras irán soltando agua y se asarán al vapor.

✂ Servir en una bandeja caliente y echar cucharadas del aceite de la bandeja por encima las verduras. Aderezar con sal marina, pimienta y copos de avena.

✂ Tomar como segundo plato (ideal con arroz hervido con flor de sauce o unas hebras de azafrán) o para acompañar la carne o el pescado. Para cuatro personas.



BANQUETE AROMÁTICO DE FRUTOS SECOS DE OTOÑO

Elemento metal

INGREDIENTES

PARA EL BANQUETE DE FRUTOS SECOS

- 3 tazas y media de frutos secos y semillas variados (nueces, anacardos, almendras, semillas de sésamo, o de girasol)
- 4 dientes de ajo
- 1 buevo o 2 cucharadas de levadura en polvo
- 250 ml (1 taza) de leche (de arroz o de oveja)
- 1 taza de migas de pan frescas, o de mezcla de relleno
- 1 cucharadita de jengibre, cardamomo molido o pimienta negra sal marina
- aceite de oliva y agua

PARA EL MOLÉ DE TOMATE

- 1 lata de tomates maduros
- 1 lata de pimientos (opcional)
- media cucharadita de especias del tipo de la pimienta de cayena, el polvo de curry, la pimienta jamaicana y la nuez moscada
- 1 cucharada de vinagre de miel
- 1 cucharada de vinagre de vino

- ☞ Moler los frutos secos, las semillas y el ajo.
- ☞ Mezclar el resto de los ingredientes, añadiendo suficiente aceite y agua para ligarlos en una pasta densa. Repartirlo por una bandeja de horno honda engrasada. Asar sin cubrir en un horno mediano a 180 °C/gas 4 durante 45 minutos, hasta que se dore.
- ☞ Licuar los tomates (y los pimientos) y mezclarlos y colarlos con un colador fino para eliminar las semillas. Calentar en una sartén grande y añadir las especias. Cubrir la molé y dejar aparte. Justo antes de servir, calentarla de nuevo con vinagres de miel y de vino.
- ☞ Servir porciones del banquete de frutos secos encima de una capa del molé de tomate especiado, con una ensalada verde. Para cuatro personas.

ENSALADA DE PRIMAVERA

Elemento madera

INGREDIENTES

- 350 g (3 tazas) de legumbres germinadas, bien aclaradas
- 100 g (1 taza) de alfalfa germinada, clarada y troceada
- 100 g (1 taza) de semillas de girasol y de sésamo mezcladas
- ☞ semillas de cannabis si tiene

PARA EL ALIÑO

- 150 ml (media taza) de aceites variados (oliva, sésamo, nuez, lino o cannabis)
- 1 cucharadita de salsa ligera de soja (o aminos líquido)
- 2 cucharadas de tahine (pasta de sésamo)
- 1 ó 2 dientes de ajo, molidos
- 1 ó 2 cucharadas de vinagre balsámico, de vino o de arroz o de zumo de limón
- 1 cucharada de copos de avena
- 1 cucharadita de mostaza en grano o rábano picante
- pimienta negra al gusto

- ☞ Mezclar los ingredientes del aliño. Juntar los ingredientes de la ensalada en un cuenco y aliñarlos.
- ☞ Servir la ensalada como acompañamiento, o con soba o fideos de alforfón. Para cuatro personas.

CALDO DE INVIERNO

Elemento agua

INGREDIENTES

- 1 puerro troceado
- 1 ó 2 cebollas, en rodajas finas
- 3 tallos de apio, en dados
- 2 zanahorias medianas, en dados
- 1 repollo pequeño, troceado
- una bebra de alga kombu (de unos 15 cm de largo)
- 100 g (media taza) de cebada integral
- 100 g (media taza) de guisantes en remojo
- 600 ml (2 tazas y media) de base de caldo de verduras o de pollo
- 50 g (media taza) de perejil picado
- miso al gusto (alrededor de 1 cucharada)
- 1 ó 2 l (de 5 a 10 tazas) de agua
- pimienta negra

- ☞ Reblandecer ligeramente las verduras con un poco de aceite de oliva a fuego lento.
- ☞ Llenar una olla grande con el agua, añadir los guisantes, la cebada y el kombu. Llevar a ebullición y después cocinar a fuego lento durante media hora.
- ☞ Añadir las verduras, la base de caldo y el perejil, y dejar a fuego lento 20–30 minutos más. Diluir el miso con agua caliente y añadir cuando falten 5 minutos.
- ☞ Aderezar con la pimienta negra y servir inmediatamente, con pan de centeno crujiente o pasteles de avena. Para cuatro personas.

CALDO DE INVIERNO



LOS VINOS MEDICINALES



ARRIBA Los vinos tónicos a base de hierbas son medicamentos agradables y se usan en China desde hace mucho tiempo.

En Oriente existe una larga tradición de consumo de hierbas como "vinos tónicos". A menudo, se usan vinos durante la fase de recuperación de una enfermedad. Se debería considerar al alcohol como un ingrediente más en estas fórmulas tónicas y tener en cuenta sus efectos. El alcohol hace entrar en calor y da vigor, mueve el Qi y la Sangre, y activa la energía Yang.

El poder del alcohol

Las propiedades del alcohol pueden usarse en casos de frío interno o insuficiencia de Yang, o cuando existe dolor debido a un estancamiento de la Sangre. Debe tenerse cuidado si el paciente tiene demasiado calor en el cuerpo o es un alcohólico en fase de recuperación.

Tradicionalmente, se usa vino de arroz, o Jiu (se pronuncia "yu"), pero en Occidente podemos cambiar la bebida alcohólica. Yo suelo preferir el vodka, por su sabor neutro, pero también sirven la ginebra y el coñac. Si se busca una fórmula más tradicional, se puede usar saké.

DERECHA El alcohol mantiene la potencia de las hierbas de manera conveniente, y se considera un ingrediente beneficioso por sí mismo.

SÍNTESIS

El alcohol calienta y fortalece las energías Yang, de modo que es una base útil para ciertos remedios.

Se pueden usar diferentes hierbas para elaborar vinos que solucionen distintos trastornos.



Cómo preparar un vino medicinal

La elaboración de estos elixires es básicamente la misma para cualquiera de ellos. Todas las fórmulas tienen como base 500 ml (dos tazas) de alcohol.

1 Desmenuzar las hierbas y colcarlas en un frasco con tapa o un recipiente similar que se pueda tapar.



2 Añadir el alcohol. Dejar reposar la mezcla durante dos o tres semanas, agitándola suavemente una o dos veces por semana.



3 Colar el líquido con un colador fino y ponerlo en botellas.

POSOLOGÍA

Se suele beber una "copita" del vino cada día si se toma como un tónico general, o, si se toma con algún fin determinado, la dosis requerida.

NOTA PARA REN SHEN HUANG QI JIU

El ginseng es caro, o sea que no muele las hierbas cuando elabore esta fórmula. Deje el vino durante un mes, después retire el Huang Qi antes de beberlo. Cuando se acabe, añada Huang Qi fresco y alcohol para una nueva mezcla.



DANG GUI BAI SHAO JIU

VINO DE ANGÉLICA Y PETUNIA

Dang Gui, 100 g Chuan Xiong, 50 g

Bai Shao, 100 g Xiang Fu, 50 g

EFFECTOS

Para períodos irregulares y cambios de humor.

REN SHEN HUANG QI JIU

VINO DE GINSENG Y ASTRÁGALO

Ren Shen, 50 g

Huang Qi, 100 g

EFFECTOS

Fortalece el Qi y la inmunidad. Ver nota.

HONG HUA DANG GUI JIU

VINO DE FLOR DE SAUCE Y ANGÉLICA

Hong Hua, 100 g

Dang Gui, 200 g

EFFECTOS

Para períodos dolorosos e irregulares.

BU ZHONG JIU

VINO PARA ANIMAR LAS ENTRAÑAS

Hui Xiang, 50 g

Shan Zha, 100 g

Sha Ren, 50 g

EFFECTOS

Fortalece y calienta la digestión en casos de inapetencia, náuseas y dolor de estómago. Tomar antes o después de comer para facilitar la digestión.

BU XU JIU

VINO PARA LLENAR EL VACÍO

Dang Gui, 50 g Wu Wei Zi, 30 g

Bai Shao, 40 g Shan Yao, 50 g

Long Yan Rou, 50 g Du Zhong, 50 g

Ren Shen, 50 g Zhi Gan Cao, 25 g

Gou Qi Zi, 50 g

EFFECTOS

Fortalece tras una enfermedad larga o un parto.

GUI XIONG JIU

VINO DE CANELA Y LIGUSTICUM

Du Zhong, 100 g Chuan Xiong, 50 g

Qin Jiao, 50 g Gui Zhi, 30 g

Du Huo, 50 g

EFFECTOS

Para dolor y tensión de espalda, piernas y rodilla: que se agrava en climas fríos y húmedos.

CREMAS Y UNGÜENTOS

Los preparados de hierbas se pueden usar en el cuerpo. En una cataplasma, suministran una fuerte dosis del remedio a una zona. También se pueden elaborar lociones basadas en tinturas o en infusiones, o cremas suavizantes.



TINTURA PARA FORTALECER EL CABELLO

Esta tintura se usa para mantener sanos tanto el cabello como el cuero cabelludo y puede ser de utilidad en casos de caída del cabello o caspa.

Chuan Xiong, 50 g | *Dan Shen, 50 g*

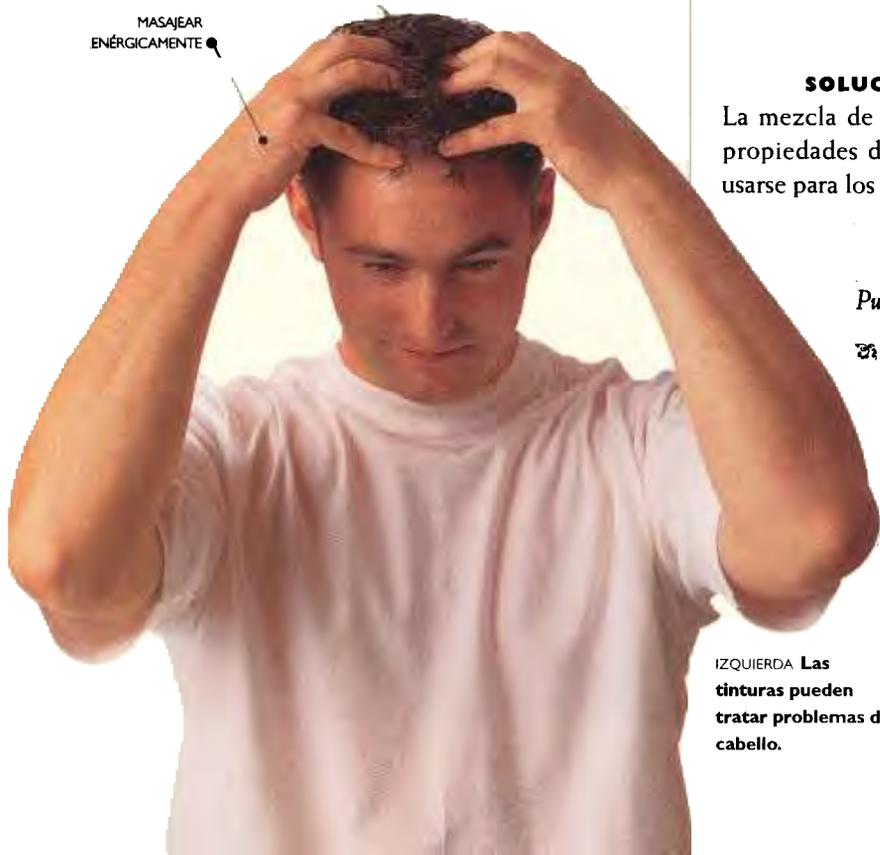
He Shou Wu, 50 g | *Bai Shao, 50 g*

Sheng Jian g, 50 g |

☞ Trocear las hierbas y colocarlas en un frasco con 500 ml (2 tazas) de alcohol puro, como el vodka. Después de dos semanas, colar el alcohol con un colador fino y guardar en una botella.

☞ Verter unas dos cucharadas del líquido en el cuero cabelludo y masajearlo con vigor usando las yemas de los dedos. Dejar durante al menos 15 minutos (hasta una hora), después lavar y acondicionar el cabello. La tintura se puede usar hasta dos veces por semana.

MASAJEAR
ENÉRGICAMENTE



IZQUIERDA Las tinturas pueden tratar problemas de cabello.

TINTURA PARA CALENTAR LOS MERIDIANOS

Las personas con problemas de circulación pueden ser muy sensibles al frío. Esta tintura se puede usar en las manos cuando hace frío, como una friega de alcohol.

Dang Gui, 50 g | *Sheng Jiang, 50 g*

Hong Hua, 30 g | *Hu Jiao, 30 g*

Gui Zhi, 60 g | *Zhang Nao, 15 g*

☞ Trocear las hierbas y colocarlas en un frasco con 500 ml (2 tazas) de alcohol puro, como el vodka. Colar el líquido y guardar en botellas después de una semana y etiquetar: "sólo para uso externo".

☞ Verter tintura en las manos y darse friegas con ella hasta que se sequen. Usar como convenga.

NOTA: El Zhang Nao es alcanfor y se puede comprar en bloques en la mayoría de las farmacias. Es una sustancia tóxica y no debe ser ingerida.

SOLUCIÓN FACIAL LIMPIADORA

La mezcla de hierbas de esta solución facial tiene propiedades desintoxicantes y antivirales, y puede usarse para los granos y la piel irritada.

Jin Yin Hua, 20 g | *Ju Hua, 20 g*

Pu Gong Ying, 20 g | *Huang Qing, 30 g*

☞ Añadir las hierbas a un cazo con 600 ml (2 tazas y media) de agua, dejar en remojo algunos minutos, hervir y dejar a fuego lento durante 20-30 minutos. Colar, dejar enfriar y embotellar. Guardar en la nevera hasta una semana.

☞ Lavar la cara o la zona afectada con la solución limpiadora antes de ir a dormir. Por la mañana, aclarar bien con agua fresca. Se puede usar una o dos veces por semana.

POMADA PARA HERPES

Los herpes pueden ser dolorosos y antiestéticos. Esta pomada calmante puede usarse si sale un herpes en cualquier parte del cuerpo, no sólo en la cara.

▮ *Huang Lian, 20 g*

☞ Moler la hierba muy fina y hacer con ella una pasta con un poco de plátano tropical (también se puede utilizar una banana). Guardar en un frasco en la nevera. Se mantiene durante una semana.

☞ Cubrir la zona afectada con la pomada y dejar cuanto sea posible. Repetir si es necesario.

INFUSIÓN PARA BAÑOS OCULARES

Las rojeces y el picor en los ojos pueden ser el resultado de fiebre del heno, la contaminación o de demasiado tiempo ante el ordenador. El Ju Hua (crisantemo) refresca y hace brillar los ojos, tanto si se usa internamente o como baño ocular.

▮ *Ju Hua, 5 g*

☞ Poner las flores en un cuenco y verter encima agua hirviendo. Dejar en reposo durante 10 ó 15 minutos y luego colar con cuidado. Utilizar cuando se enfríe. Guardar en la nevera y desechar al cabo de dos días.

☞ Utilizar como baño ocular cuando se necesite. Si se tratan ambos ojos, tenga mucho cuidado para evitar transmitir la infección.

ABAJO La infusión de crisantemo calma los ojos cansados e irritados.

DERECHA La crema tonificante contiene té verde, que tiene un efecto antioxidante.



IZQUIERDA Use un limpiador de hierbas como solución facial para refrescar la piel y calmar irritaciones.

CREMA TONIFICANTE PARA LA PIEL

La tendencia de la industria cosmética a usar sustancias naturales en sus productos va en aumento. Esta receta se puede preparar fácilmente y contiene algunos de los tonificadores más eficaces.

Ren Shen, 20 g |

| *Lu Hui (líquido de Aloe Vera),*

He Shou Wu, 20 g |

20 ml (2 cucharadas)

Qing Cha, 10 g |
(green tea)

| *Crema acuosa, 250 ml (1 taza). De venta en cualquier farmacia*

☞ Trocear el Ren Shen, el He Shou Wu y el Qing Cha y ponerlos en un cazo con 600 ml (2 tazas y media) de agua. Llevar a ebullición, taparlo y cocinar a fuego lento con la tapa hasta que quede media taza de líquido, y luego colar y verter en un cuenco. Una vez frío, mezclar con la crema acuosa y el Lui Hui. Remover la mezcla para que no se separen los aceites y el agua de la crema y asegurarse de que la mezcla queda bien. Guardar en un frasco hermético en la nevera.

☞ Usar en la cara como crema de noche y retirar a la mañana siguiente.

SÍNTESIS

La mayoría de los preparados se pueden guardar en el frigorífico durante unos días.

Hay que colar bien las mezclas especialmente si son para baños oculares.



何謂貴大惠若身
壯則老謂之不自不為(身已)

何謂貴大惠若身

總

心者為吾有身及吾與身

CUARTA PARTE
**FÓRMULAS
HERBORÍSTICAS**

Este libro no pretende dar a conocer todas las fórmulas herborísticas chinas. Un médico chino estudia hasta seis años antes de recetar hierbas. Pero cualquier persona puede aprender a combinar algunas plantas medicinales para elaborar tónicos y tratar síntomas leves. En China existe una larga tradición de uso doméstico de hierbas, y la mayoría de la gente conoce su uso y los principios de la medicina china. Esta sección contiene todas las fórmulas a las que se hace referencia en la segunda parte. También hay una selección de recetas de temporada y vinos tónicos de los que disfrutar, además de cremas y pomadas a base de hierbas para probar.



EL ARTE DE LAS FÓRMULAS HERBORÍSTICAS CHINAS

En China, se ha generado una tradición médica con un gran trasfondo teórico y clínico gracias a que durante generaciones se han investigado y desarrollado fórmulas de manera sistemática. Al conocerse en profundidad los efectos de cada planta, se ha podido crear un sistema único para combinar las hierbas y elaborar fórmulas especiales. El uso de estas fórmulas crea una energía sinérgica en la que los efectos de cada planta aumentan al combinarla con otras. Las fórmulas se modifican según el paciente.



ARRIBA Los herboristas chinos ofrecen una gran variedad de hierbas, incluidos minerales, como el caparazón de las ostras o la piedra pómez.

Nuevos sabores

La medicina china es segura y eficaz si se administra correctamente. Es una poderosa herramienta para mantener la salud y curar las enfermedades.

Las plantas medicinales chinas parecen extrañas y exóticas en Occidente y su sabor y su aroma son poco habituales. Pero es fácil adaptarse y la gente acaba encontrándolas ¡deliciosas!. Su elaboración es un tanto fastidiosa, pero es un paso hacia la reconquista del control sobre nuestra salud. Hay que darse una semana de tiempo para acostumbrarse a ellas y aprender a disfrutar del proceso. Las fórmulas se mezclan para elaborar polvo concentrado (San), pastillas (Wan), o decocciones (Tang), y cada una tiene un nombre muy gráfico.



ARRIBA Al mítico Shen Nong, el Granjero Divino, se le atribuye la introducción del arte de la medicina herborística en China.

PRECAUCIONES

Analice su tipología física y sus necesidades antes de tomar cualquier hierba.

Deje de tomar las hierbas si le provocan una reacción. Si ésta persiste, consulte a su médico.

Consulte siempre a un médico si tiene una enfermedad grave.

No se automedique.

No mezcle hierbas y medicamentos.

No tome nunca una dosis mayor de la recomendada. Lo mejor es empezar con la dosis mínima e ir la aumentando.

Realice sólo las combinaciones de hierbas que se sugieren en este libro.

CÓMO SE PREPARA UNA DECOCCIÓN

Tang, –"sopa"– es la palabra que describe la elaboración de hierbas secas con agua para realizar una decocción o té. En todos los hogares chinos existe un recipiente especial para elaborar sopas medicinales.

Cómo elaborar una decocción



1 Poner las hierbas en un cazo (que no sea de aluminio ni de hierro). Añadir el agua fría justa para cubrir las. Dejar en remojo durante al menos 15 minutos, o hasta el día siguiente.

2 Poner el cazo en el hornillo. Esperar que hierva, tapanlo, y dejarlo a fuego lento durante 30 minutos. Hay que tener cuidado de que no se quemen las hierbas.



3 Colar el líquido y dejar en un recipiente. Las hierbas continúan en el cazo, añadir agua fría y dejar en el fuego durante 20 minutos más.

4 Colar el líquido y dejarlo en el mismo recipiente que antes. Si hay demasiado poso, se puede volver a colar la decocción entera con un colador fino o un colador de té.

SÍNTESIS

Las decocciones son la manera tradicional de tomar hierbas.

Los sabores y olores de los remedios chinos pueden parecer extraños en Occidente.

POSOLOGÍA

Con la decocción se obtendrán entre 2 y 6 dosis.

☞ Dosis baja: divida el líquido en 6 dosis.

☞ Dosis mediana: divida el líquido en 4 dosis.

☞ Dosis alta: divida el líquido en 2 dosis.

Si no se han tomado las hierbas antes, se debe comenzar por la dosis más baja, y aumentarla con el paso de los días si no hace efecto. Suele hacer falta algún tiempo para que las hierbas empiecen a hacer sus efectos –a veces meses. En caso de afecciones crónicas, pruebe las hierbas en una dosis de baja a mediana durante varias semanas.

☞ Beba una dosis de la decocción, caliente o templada, dos veces al día.

☞ La decocción se ingiere una hora después de comer, o unos 30 minutos antes de las comidas. Si no es posible, se puede tomar como convenga.

☞ No se debe beber el poso. Si no se han tomado hierbas antes, debe tomarse la primera dosis por la noche después de cenar.

Notas

- ☞ No tome otras medicinas hasta después de una hora de haber ingerido las hierbas.
- ☞ Deje de tomar las hierbas si se resfría o coge la gripe.
- ☞ Deje de tomar las hierbas si tiene algún tipo de reacción o alteraciones digestivas.
- ☞ No añada edulcorantes a las hierbas ya que esto alteraría sus propiedades. Puede eliminar el sabor poniéndose luego unas gotas de zumo de limón en la lengua. Si la toma un niño, se puede añadir un poco de zumo de frutas.
- ☞ Tómelas después de comer.
- ☞ Las hierbas ya elaboradas se mantienen en el frigorífico hasta una semana.



ARRIBA Se necesita una balanza que pueda pesar cantidades pequeñas, como esta báscula para pólvora.

Fórmulas herborísticas

Las fórmulas contienen por lo general una planta principal ("el emperador"), unas secundarias ("ministros") y otras que añaden una cualidad direccional a la mezcla. Un "armonizador" convierte la mezcla en remedio.

1

DECOCCIÓN FORTALECEDORA DE TIERRA

- Ren Shen, 9 g
- o Dang Shen, 18 g
- Bai Zhu, 12 g
- Fu Ling, 12 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Yi Yi Ren, 9 g
- Chen Pi, 6 g
- Sha Ren, 6 g
- Lian Zi, 9 g
- Sheng Jiang, 6 g



2

DECOCCIÓN PARA NUTRIR EL ESTÓMAGO

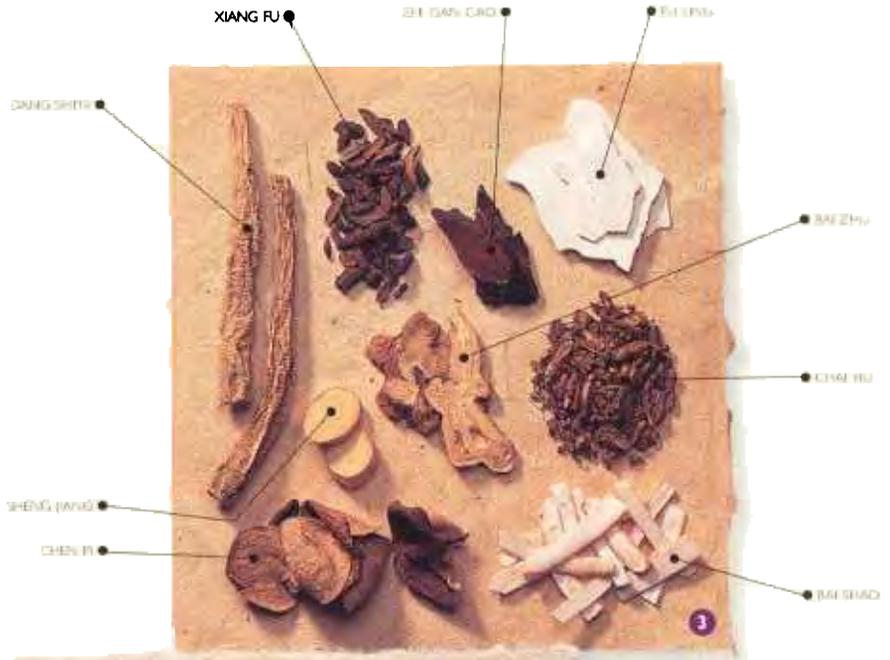
- Yu Zhu, 12 g
- Sban Yao, 12 g
- Fu Ling, 9 g
- Xi Yang Shen, 9 g, 0
- Dang Shen, 18 g
- Huang Lian, 6 g
- Chen Pi, 6 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Da Zao, 4 trozos



3

**DECOCCIÓN
ARMONIZADORA
DE MADERA Y
TIERRA**

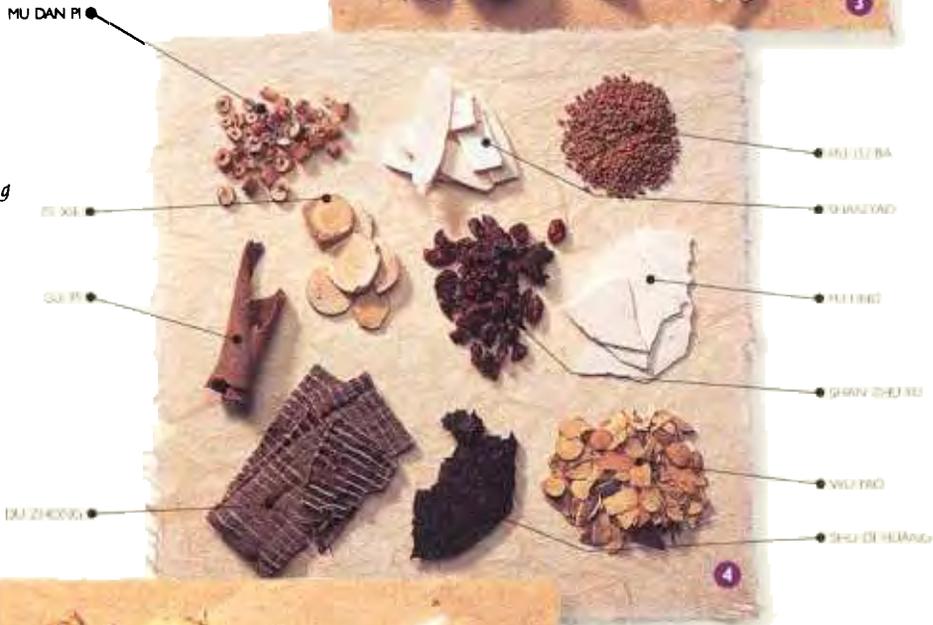
- Dang Shen, 18 g*
- Bai Zbu, 12 g*
- Fu Ling, 9 g*
- Zhi Gan Cao, 6 g*
- Chai Hu, 6g*
- Xiang Fu, 9 g*
- Bai Shao, 12 g*
- Chen Pi, 6 g*
- Sheng Jiang, 6 g*



4

**DECOCCIÓN
PARA
FORTALECER EL
RIÑÓN**

- Shu Di Huang, 20 g*
- Shan Yao, 12 g*
- Shan Zhu Yu, 12 g*
- Fu Ling, 12 g*
- Ze Xie, 9 g*
- Hu Lu Ba, 12 g*
- Wu Yao, 9 g*
- Gui Pi, 6 g*
- Du Zhong, 9 g*
- Mu Dan Pi, 9 g*



5

**DECOCCIÓN
PARA NUTRIR EL
RIÑÓN**

- Shu Di Huang, 20 g*
- Gou Qi Zi, 12 g*
- Shan Yao, 12 g*
- Shan Zhu Yu, 12 g*
- Fu Ling, 12 g*
- Ze Xie, 9 g*
- Dang Gui, 9 g*
- Huang Bai, 6 g*
- Mu Dan Pi, 9 g*



6

**DECOCCIÓN
PARA DRENAR
LA VEJIGA**

Wu Yao, 12 g
Yi Zhi Ren, 12 g
Shan Yao, 12 g
Fu Ling, 12 g
Yi Yi Ren, 12 g

YI ZHI REN

YI YI REN

SHAN YAO

FU LING

WU YAO

6

ZE XIE

YI YI REN

7

**DECOCCIÓN PARA
LIMPIAR LA VEJIGA**

Sbu Di Huang, 12 g
Ze Xie, 12 g
Chi Xiao Dou, 14 g
Fu Ling, 12 g
Huang Bai, 9 g
Yi Yi Ren, 12 g

SBU DI HUANG

HUANG BAI

FU LING

CHI XIAO DOU

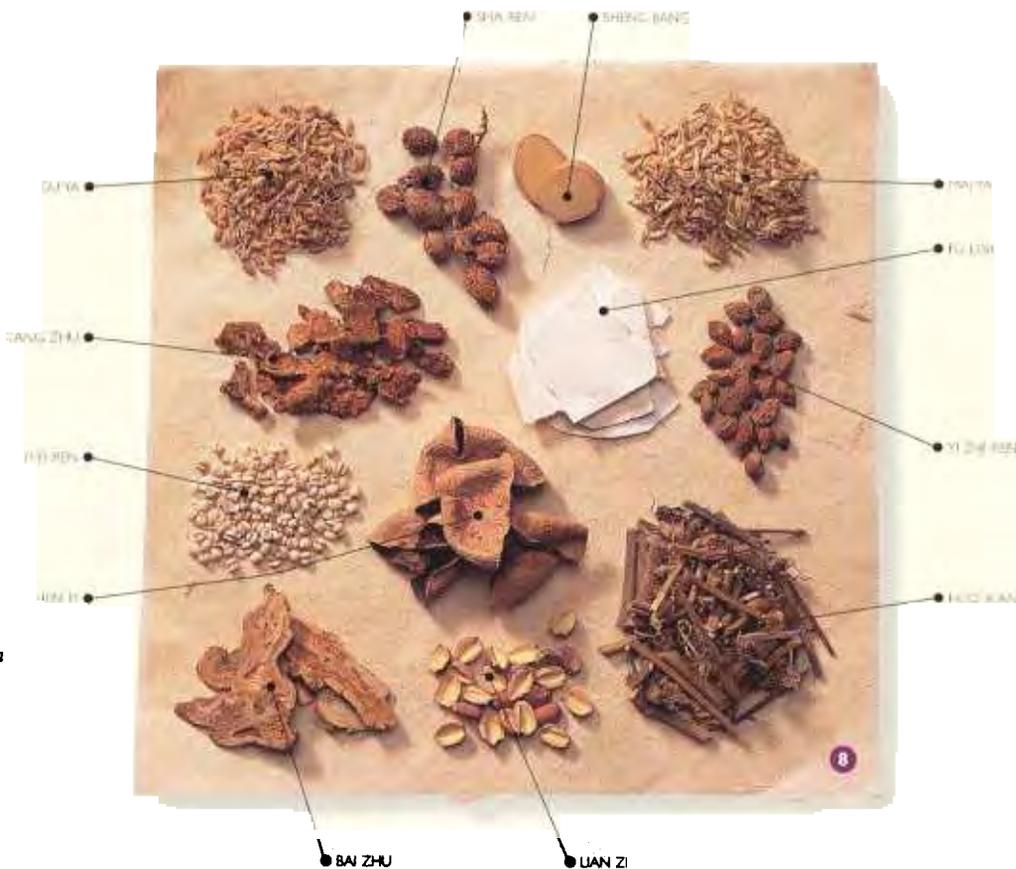
7

8

DECOCCIÓN PARA LIMPIAR EL BAZO

- Bai Zhu, 15 g
- Cang Zhu, 12 g
- Huo Xiang, 12 g
- Chen Pi, 9 g
- Fu Ling, 12 g
- Mai Ya, 12 g
- Gu Ya, 12 g
- Sha Ren, 6 g
- Lian Zi, 9 g
- Yi Yi Ren, 12 g
- Yi Zhi Ren, 9 g
- Sheng Jiang, 6 g

NOTA: En caso de exceso de flema blanca o líquida, añadir: Jie Geng, 9 g.



SHENG JIANG

BAI ZHU



9

DECOCCIÓN FORTALECEDORA DE TIERRA Y METALES

- Huang Qi, 12 g
- Ren Shen, 9 g, 0
- Dang Shen, 18 g
- Bai Zhu, 12 g
- Gui Zhi, 9 g
- Chen Pi, 6 g
- Fu Ling, 9 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Sheng Jiang, 6 g

NOTA: Para mejorar el sistema inmunológico, añadir: Ling Zhi, 9 g, y Wu Wei Zi, 6 g. En caso de respiración dificultosa, añadir: Xing Ren, 6 g. Si el pecho está cargado debido a un catarro, añadir: Jie Geng, 9 g. Para los estornudos alérgicos añadir: Cang Er Zi, 9 g.

HUANG QI

CHEN PI

DANG SHEN

10

DECOCCIÓN PARA SECAR EL PULMÓN

- Huang Qi, 9 g
- Bai Zhu, 14 g
- Cang Zhu, 14 g
- Jie Geng, 12 g
- Fu Ling, 12 g
- Bai Jie Zie, 6 g
- Chen Pi, 9 g
- Xing Ren, 6 g
- Cang Er Zi, 9 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Sheng Jiang, 6 g



11

DECOCCIÓN PARA LIMPIAR EL PULMÓN

- Huang Qin, 12 g
- Bei Mu, 9 g
- Cang Er Zi, 9 g
- Xing Ren, 9 g
- Chai Hu, 6 g
- Xi Yang Shen, 9 g
- Jie Geng, 9 g

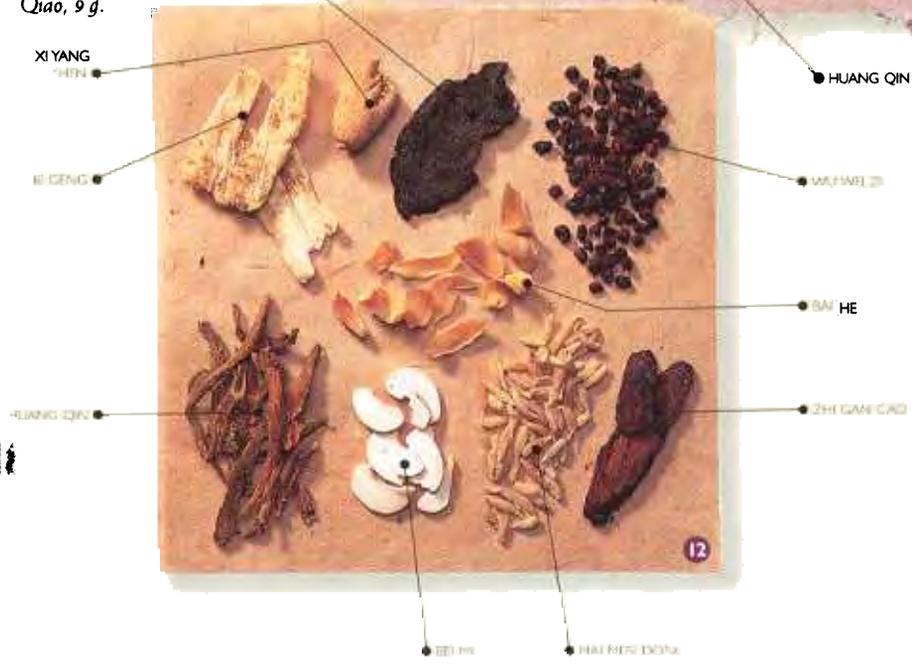
NOTA: En caso de irritación de garganta y fiebre, añadir: Jin Yin Hua, 9 g, y Lian Qiao, 9 g.



12

DECOCCIÓN HUMIDIFICADORA DE METALES

- Mai Men Dong, 12 g
- Wu Wei Zi, 9 g
- Bai He, 9 g
- Xi Yang Shen, 9 g
- Bei Mu, 6 g
- Huang Qin, 6 g
- Shu Di Huang, 12 g
- Jie Geng, 9 g
- Zhi Gan Cao, 6 g



13**DECOCCIÓN PARA NUTRIR EL CORAZÓN**

Ren Shen, 12 g
 Huang Qi, 12 g
 Dang Gui, 12 g
 Wu Wei Zi, 9 g
 Long Yan Rou, 9 g
 Zhi Gan Cao, 9 g

NOTA: En caso de presentarse también síntomas de insuficiencia de Bazo, añadir: Lian Zi, 9 g, Bai Zhu, 12 g, Fu Ling, 9 g, Shan Zha, 9 g.

HUANG QI

13

DANG GUI

WU WEI ZI

LONG YAN ROU

REN SHEN

ZHI GAN CAO

14**DECOCCIÓN PARA NUTRIR Y CALMAR EL CORAZÓN**

Xi Yang Shen, 12 g
 Mai Men Dong, 12 g
 Huang Qin, 9 g
 Wu Wei Zi, 6 g
 Shu Di Huang, 12 g
 Fu Ling, 9 g
 Dang Shen, 6 g
 Suan Zao Ren, 9 g
 Yuan Zhi, 6 g
 Bai Zi Ren, 6 g

SHU DI HUANG

MAI MEN DONG

XI YANG SHEN

BAI ZI REN

FU LING

SUAN ZAO REN

WU WEI ZI

XI YANG SHEN

YUAN ZHI

14

HUANG QIN

15

**DECOCCIÓN PARA
REGULAR LA
SANGRE**

- Shu Di Huang, 15 g*
- Dang Gui, 15 g*
- Bai Shao, 12 g*
- Chuan Xiong, 9 g*
- Dang Shen, 9 g*
- Tao Ren, 6 g*
- Hong Hua, 6 g*

NOTA: Para el tratamiento del Corazón y el pecho, añadir: *Jie Geng, 9 g, Chai Hu, 6 g, y Yu Jin, 6 g.*

Para el tratamiento del abdomen y el útero, añadir: *Mu Dan Pi, 12 g, Xiang Fu, 12 g, y Ji Xue Teng, 12 g.*

Si el dolor es intenso, añadir: *Yan Hu Suo, 9 g.*



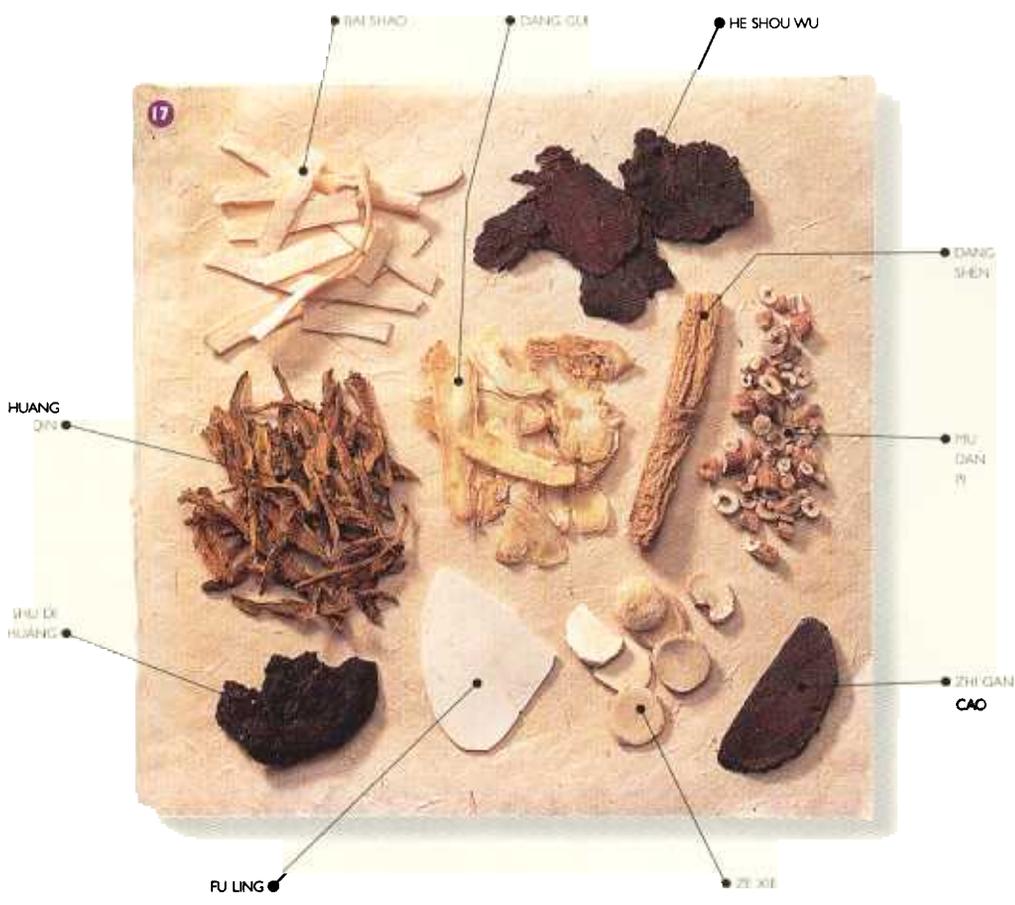
16

**DECOCCIÓN
PARA NUTRIR
LA SANGRE**

- Shu Di Huang, 15 g*
- Dang Gui, 15 g*
- Bai Shao, 12 g*
- Gou Qi Zi, 12 g*
- He Shou Wu, 12 g*
- Chuan Xiong, 9 g*
- Huang Qi, 12 g*
- Dang Shen, 12 g*
- Fu Ling, 9 g*
- Zhi Gan Cao, 6 g*

NOTA: Para cabello seco, usar el doble de He Shou Wu. Para uñas quebradizas, usar el doble de Bai Shao.

17



17

**DECOCCIÓN
PARA NUTRIR Y
REFRESCAR LA
SANGRE**

- Shu Di Huang, 20 g*
- Bai Shao, 14 g*
- Mu Dan Pi, 12 g*
- He Shou Wu, 12 g*
- Dang Gui, 12 g*
- Huang Qin, 12 g*
- Dang Shen, 9 g*
- Fu Ling, 9 g*
- Ze Xie, 9 g*
- Zhi Gan Cao, 6 g*

18

**DECOCCIÓN PARA
ELIMINAR LAS
TOXINAS DE LA PIEL**

- Jin Yin Hua, 12 g*
- Lian Qiao, 12 g*
- Pu Gong Ying, 12 g*
- Huang Qin, 12 g*
- Mu Dan Pi, 12 g*
- Shu Di Huang, 14 g*
- Dang Shen, 12 g*
- Bai Shao, 12 g*
- Ze Xie, 9 g*
- Yi Yi Ren, 9 g*
- Fu Ling, 9 g*
- Zhi Gan Cao, 4 g*



18



19
**DECOCCIÓN PARA
LIBERAR EL HÍGADO**

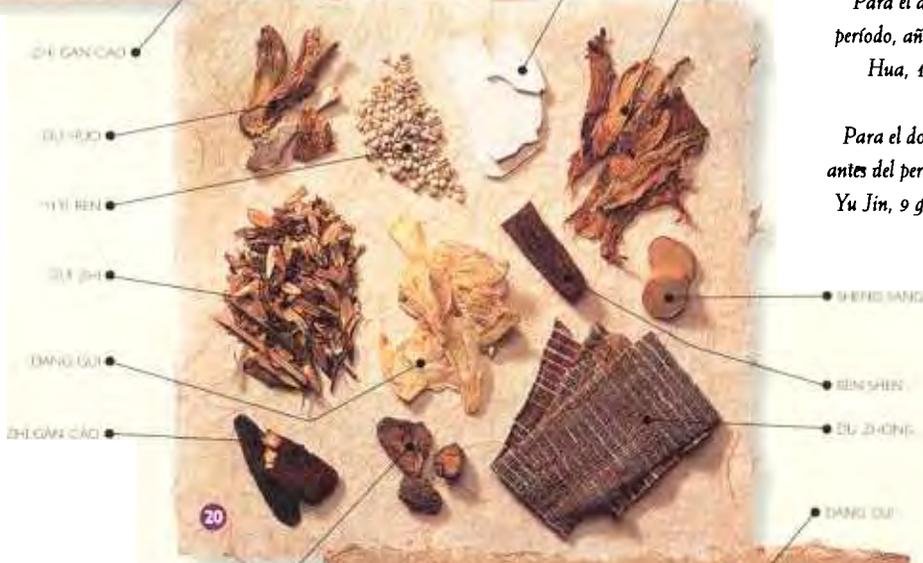
- Dang Gui, 12 g
- Bai Shao, 12 g
- Gou Qi Zi, 9 g
- Bai Zhu, 12 g
- Fu Ling, 9 g
- Chai Hu, 6 g
- Xiang Fu, 9 g
- Bo He (menta), 6 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Sheng Jiang, 6 g

NOTA: Para la tensión premenstrual, añadir: Mei Gui Hua, 6 g.
Para el acné previo al período, añadir: Jin Yin Hua, 12 g, y Dang Shen, 9 g.

Para el dolor de pechos antes del período, añadir: Yu Jin, 9 g, y Pu Gong Yin, 12 g.

20
DECOCCIÓN PARA CALDEAR LOS MERIDIANOS

- Ren Shen, 12 g
- Gui Zhi, 9 g
- Du Zhong, 9 g
- Qin Jiao, 9 g
- Du Huo, 9 g
- Dang Gui, 12 g
- Chuan Xiong, 9 g
- Fu Ling, 9 g
- Yi Yi Ren, 9 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Sheng Jiang, 6 g



21
DECOCCIÓN PARA FORTALECER LOS MERIDIANOS

- Ren Shen, 12 g, 0
- Dang Shen, 20 g
- Huang Qi, 12 g
- Dang Gui, 12 g
- Qin Jiao, 9 g
- Du Huo, 9 g
- Du Zhong, 9 g
- Dang Shen, 9 g
- Chuan Xiong, 9 g
- Fu Ling, 9 g
- Yi Yi Ren, 9 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Sheng Jian g, 6g



22

DECOCCIÓN PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A HACER LA DIGESTIÓN

- Dang Shen, 9 g
- Bai Zhu, 9 g
- Fu Ling, 9 g
- Zhi Gan Cao, 6 g
- Chen Pi, 4 g
- Jie Geng, 6 g
- Yi Yi Ren, 6 g
- Shan Zha, 6 g
- Mai Ya, 6 g
- Gu Ya, 6 g
- Shen Qu, 6 g
- Sheng Jiang, 4 g

NOTA: Esta posología de "adultos" es para niños de unos catorce años. Para niños de menor edad y bebés, se debe reducir según las proporciones que aparecen en la página 89.



23

DECOCCIÓN PARA FORTALECER EL QI DE LOS NIÑOS

- Dang Shen, 12 g
- Bai Zhu, 9 g
- Huang Qi, 12 g
- Fu Ling, 9 g
- Sba Ren, 3 g
- Gui Zhi, 6 g
- Wu Wei Zi, 6 g
- Mai Ya, 6 g
- Gu Ya, 6 g
- Shen Qu, 6 g
- Shan Zha, 6 g
- Zhi Gan Cao, 6 g

NOTA: Esta posología de "adultos" es para niños de unos catorce años. Para niños de menor edad y bebés, se debe reducir según las proporciones que aparecen en la página 89.



SÍNTESIS

Para mantener la salud, los alimentos deben adecuarse a las estaciones.

—
Deben equilibrarse los ingredientes de una comida para evitar desajustes.

H E R B A S M E C N A

LOS ALIMENTOS

Se clasifican igual que las hierbas. Cada uno tiene una temperatura, un sabor y afecta a un sistema orgánico. El concepto de la terapia alimentaria es muy amplio: aquí ofrecemos tan sólo una degustación, con recetas para cada elemento o estación que actúan como agente de equilibrio estacional.



ARRIBA Algunos alimentos —frutas frescas y verduras, y pescados— sirven como dieta para mantener la salud.

Recetas

ENSALADA SOLSTICIO DE VERANO CON VERDURAS A LA PARRILLA *Elemento fuego*

INGREDIENTES

- 2 zanahorias medianas
- un cuarto de repollo blanco
- 1 mooli pequeño o un rábano daikon
- media cabeza de apio
- 1 chalote grande
- 2 cucharadas de semillas de sésamo o de cáñamo tostadas
- el zumo de la mitad de un limón mediano o de una lima entera
- 1 pimienta roja dulce
- 4 chalotas o 1 cebolla roja grande
- 1 bulbo pequeño de cebollino
- 4 dientes de ajo sin pelar
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de sésamo tostado o de aceite de cáñamo

✂ Partir el corazón del pimiento a cuartos, pelar la cebolla (o las chalotas) y cortar el cebollino. Ponerlo todo en una bandeja, con ajo y aceite de oliva. Poner a la parrilla 20 minutos, hasta que quede blando.

✂ Para la ensalada, trocear las zanahorias, el repollo, el mooli y el apio. Añadir las semillas de sésamo y el chalote en rodajas. Aderezar y mezclar con el zumo de limón.

✂ Repartir las verduras a la parrilla por la ensalada, y a continua-

IZQUIERDA Se deben usar las recetas según la estación como agente de equilibrio. Puede tomarlas siempre si su elemento y el de la estación coinciden.

ción verter por encima el aceite caliente de la bandeja del horno. Añadir el aceite de sésamo y servir inmediatamente como primer plato o acompañamiento. Para cuatro personas.

VERDURAS ASADAS A LA NARANJA *Elemento tierra*

INGREDIENTES

- 1 cebolla grande, cortada en 8 trozos
- 2 zanahorias grandes sin pelar
- 8 dientes de ajo sin pelar
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas gruesas
- 1 brócoli pequeño, separado por cabezas
- media calabaza pequeña o mediana, en dados
- 1 naranja, a cuartos
- hierbas secas como laurel, marialuisa u orégano
- 150 ml (2 tercios de una taza) de aceite de oliva

✂ Colocar las verduras y las hierbas secas en una bandeja y cubrir con el aceite. Exprimir el zumo de la naranja por encima. Poner los cuartos de naranja a asar junto con el resto de los ingredientes.

✂ Asarlo todo sin cubrir en un horno precalentado a una media de 180 °C/gas 4, durante 45 minutos, dando la vuelta a los ingredientes una o dos veces. Las verduras irán soltando agua y se asarán al vapor.

✂ Servir en una bandeja caliente y echar cucharadas del aceite de la bandeja por encima las verduras. Aderezar con sal marina, pimienta y copos de avena.

✂ Tomar como segundo plato (ideal con arroz hervido con flor de sauce o unas hebras de azafrán) o para acompañar la carne o el pescado. Para cuatro personas.



BANQUETE AROMÁTICO DE FRUTOS SECOS DE OTOÑO

Elemento metal

INGREDIENTES

PARA EL BANQUETE DE FRUTOS SECOS

- 3 tazas y media de frutos secos y semillas variados (nueces, anacardos, almendras, semillas de sésamo, o de girasol)
- 4 dientes de ajo
- 1 buevo o 2 cucharadas de levadura en polvo
- 250 ml (1 taza) de leche (de arroz o de oveja)
- 1 taza de migas de pan frescas, o de mezcla de relleno
- 1 cucharadita de jengibre, cardamomo molido o pimienta negra sal marina
- aceite de oliva y agua

PARA EL MOLÉ DE TOMATE

- 1 lata de tomates maduros
- 1 lata de pimientos (opcional)
- media cucharadita de especias del tipo de la pimienta de cayena, el polvo de curry, la pimienta jamaicana y la nuez moscada
- 1 cucharada de vinagre de miel
- 1 cucharada de vinagre de vino

- ☞ Moler los frutos secos, las semillas y el ajo.
- ☞ Mezclar el resto de los ingredientes, añadiendo suficiente aceite y agua para ligarlos en una pasta densa. Repartirlo por una bandeja de horno honda engrasada. Asar sin cubrir en un horno mediano a 180 °C/gas 4 durante 45 minutos, hasta que se dore.
- ☞ Licuar los tomates (y los pimientos) y mezclarlos y colarlos con un colador fino para eliminar las semillas. Calentar en una sartén grande y añadir las especias. Cubrir la molé y dejar aparte. Justo antes de servir, calentarla de nuevo con vinagres de miel y de vino.
- ☞ Servir porciones del banquete de frutos secos encima de una capa del molé de tomate especiado, con una ensalada verde. Para cuatro personas.

ENSALADA DE PRIMAVERA

Elemento madera

INGREDIENTES

- 350 g (3 tazas) de legumbres germinadas, bien aclaradas
- 100 g (1 taza) de alfalfa germinada, clarada y troceada
- 100 g (1 taza) de semillas de girasol y de sésamo mezcladas
- ☞ semillas de cannabis si tiene

PARA EL ALIÑO

- 150 ml (media taza) de aceites variados (oliva, sésamo, nuez, lino o cannabis)
- 1 cucharadita de salsa ligera de soja (o aminos líquido)
- 2 cucharadas de tahine (pasta de sésamo)
- 1 ó 2 dientes de ajo, molidos
- 1 ó 2 cucharadas de vinagre balsámico, de vino o de arroz o de zumo de limón
- 1 cucharada de copos de avena
- 1 cucharadita de mostaza en grano o rábano picante
- pimienta negra al gusto

- ☞ Mezclar los ingredientes del aliño. Juntar los ingredientes de la ensalada en un cuenco y aliñarlos.
- ☞ Servir la ensalada como acompañamiento, o con soba o fideos de alforfón. Para cuatro personas.

CALDO DE INVIERNO

Elemento agua

INGREDIENTES

- 1 puerro troceado
- 1 ó 2 cebollas, en rodajas finas
- 3 tallos de apio, en dados
- 2 zanahorias medianas, en dados
- 1 repollo pequeño, troceado
- una bebra de alga kombu (de unos 15 cm de largo)
- 100 g (media taza) de cebada integral
- 100 g (media taza) de guisantes en remojo
- 600 ml (2 tazas y media) de base de caldo de verduras o de pollo
- 50 g (media taza) de perejil picado
- miso al gusto (alrededor de 1 cucharada)
- 1 ó 2 l (de 5 a 10 tazas) de agua
- pimienta negra

- ☞ Reblandecer ligeramente las verduras con un poco de aceite de oliva a fuego lento.
- ☞ Llenar una olla grande con el agua, añadir los guisantes, la cebada y el kombu. Llevar a ebullición y después cocinar a fuego lento durante media hora.
- ☞ Añadir las verduras, la base de caldo y el perejil, y dejar a fuego lento 20–30 minutos más. Diluir el miso con agua caliente y añadir cuando falten 5 minutos.
- ☞ Aderezar con la pimienta negra y servir inmediatamente, con pan de centeno crujiente o pasteles de avena. Para cuatro personas.

CALDO DE INVIERNO



LOS VINOS MEDICINALES



ARRIBA Los vinos tónicos a base de hierbas son medicamentos agradables y se usan en China desde hace mucho tiempo.

En Oriente existe una larga tradición de consumo de hierbas como "vinos tónicos". A menudo, se usan vinos durante la fase de recuperación de una enfermedad. Se debería considerar al alcohol como un ingrediente más en estas fórmulas tónicas y tener en cuenta sus efectos. El alcohol hace entrar en calor y da vigor, mueve el Qi y la Sangre, y activa la energía Yang.

El poder del alcohol

Las propiedades del alcohol pueden usarse en casos de frío interno o insuficiencia de Yang, o cuando existe dolor debido a un estancamiento de la Sangre. Debe tenerse cuidado si el paciente tiene demasiado calor en el cuerpo o es un alcohólico en fase de recuperación.

Tradicionalmente, se usa vino de arroz, o Jiu (se pronuncia "yu"), pero en Occidente podemos cambiar la bebida alcohólica. Yo suelo preferir el vodka, por su sabor neutro, pero también sirven la ginebra y el coñac. Si se busca una fórmula más tradicional, se puede usar saké.

DERECHA El alcohol mantiene la potencia de las hierbas de manera conveniente, y se considera un ingrediente beneficioso por sí mismo.

SÍNTESIS

El alcohol calienta y fortalece las energías Yang, de modo que es una base útil para ciertos remedios.

Se pueden usar diferentes hierbas para elaborar vinos que solucionen distintos trastornos.



Cómo preparar un vino medicinal

La elaboración de estos elixires es básicamente la misma para cualquiera de ellos. Todas las fórmulas tienen como base 500 ml (dos tazas) de alcohol.

1 Desmenuzar las hierbas y colcarlas en un frasco con tapa o un recipiente similar que se pueda tapar.



2 Añadir el alcohol. Dejar reposar la mezcla durante dos o tres semanas, agitándola suavemente una o dos veces por semana.



3 Colar el líquido con un colador fino y ponerlo en botellas.

POSOLOGÍA

Se suele beber una "copita" del vino cada día si se toma como un tónico general, o, si se toma con algún fin determinado, la dosis requerida.

NOTA PARA REN SHEN HUANG QI JIU

El ginseng es caro, o sea que no muela las hierbas cuando elabore esta fórmula. Deje el vino durante un mes, después retire el Huang Qi antes de beberlo. Cuando se acabe, añada Huang Qi fresco y alcohol para una nueva mezcla.



DANG GUI BAI SHAO JIU

VINO DE ANGÉLICA Y PETUNIA

Dang Gui, 100 g Chuan Xiong, 50 g
Bai Shao, 100 g Xiang Fu, 50 g

EFFECTOS

Para períodos irregulares y cambios de humor.

REN SHEN HUANG QI JIU

VINO DE GINSENG Y ASTRÁGALO

Ren Shen, 50 g
Huang Qi, 100 g

EFFECTOS

Fortalece el Qi y la inmunidad. Ver nota.

HONG HUA DANG GUI JIU

VINO DE FLOR DE SAUCE Y ANGÉLICA

Hong Hua, 100 g
Dang Gui, 200 g

EFFECTOS

Para períodos dolorosos e irregulares.

BU ZHONG JIU

VINO PARA ANIMAR LAS ENTRAÑAS

Hui Xiang, 50 g
Shan Zha, 100 g
Sha Ren, 50 g

EFFECTOS

Fortalece y calienta la digestión en casos de inapetencia, náuseas y dolor de estómago. Tomar antes o después de comer para facilitar la digestión.

BU XU JIU

VINO PARA LLENAR EL VACÍO

Dang Gui, 50 g Wu Wei Zi, 30 g
Bai Shao, 40 g Shan Yao, 50 g
Long Yan Rou, 50 g Du Zhong, 50 g
Ren Shen, 50 g Zhi Gan Cao, 25 g
Gou Qi Zi, 50 g

EFFECTOS

Fortalece tras una enfermedad larga o un parto.

GUI XIONG JIU

VINO DE CANELA Y LIGUSTICUM

Du Zhong, 100 g Chuan Xiong, 50 g
Qin Jiao, 50 g Gui Zhi, 30 g
Du Huo, 50 g

EFFECTOS

Para dolor y tensión de espalda, piernas y rodilla: que se agrava en climas fríos y húmedos.

CREMAS Y UNGÜENTOS

Los preparados de hierbas se pueden usar en el cuerpo. En una cataplasma, suministran una fuerte dosis del remedio a una zona. También se pueden elaborar lociones basadas en tinturas o en infusiones, o cremas suavizantes.



TINTURA PARA FORTALECER EL CABELLO

Esta tintura se usa para mantener sanos tanto el cabello como el cuero cabelludo y puede ser de utilidad en casos de caída del cabello o caspa.

Chuan Xiong, 50 g | *Dan Shen, 50 g*

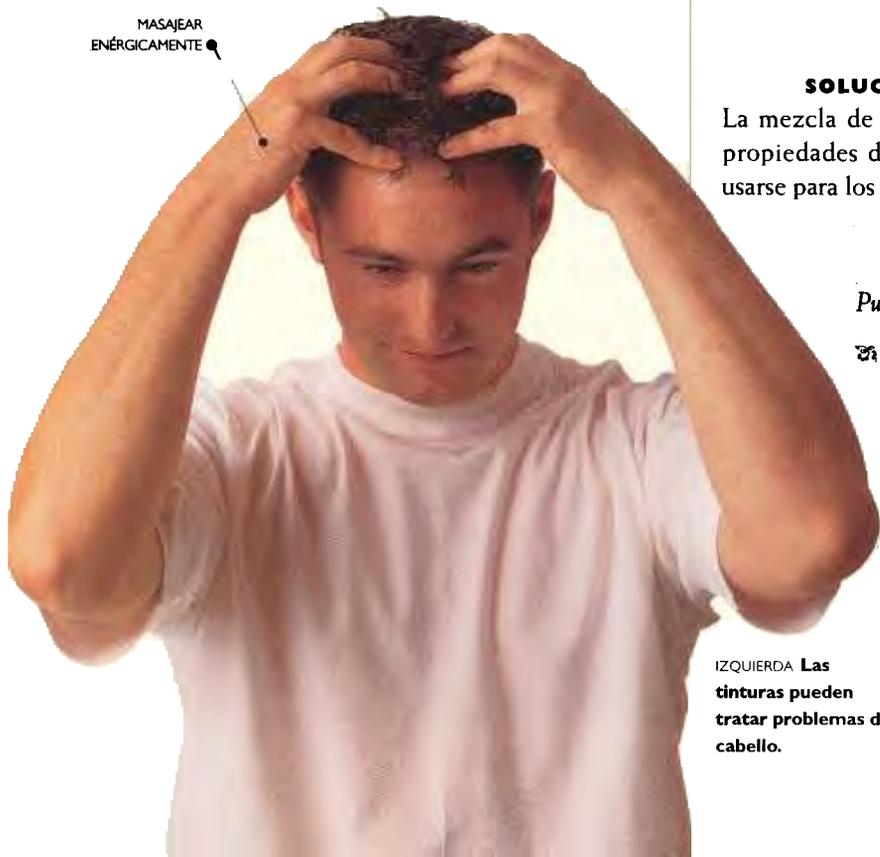
He Shou Wu, 50 g | *Bai Shao, 50 g*

Sheng Jian g, 50 g |

☞ Trocear las hierbas y colocarlas en un frasco con 500 ml (2 tazas) de alcohol puro, como el vodka. Después de dos semanas, colar el alcohol con un colador fino y guardar en una botella.

☞ Verter unas dos cucharadas del líquido en el cuero cabelludo y masajearlo con vigor usando las yemas de los dedos. Dejar durante al menos 15 minutos (hasta una hora), después lavar y acondicionar el cabello. La tintura se puede usar hasta dos veces por semana.

MASAJEAR
ENÉRGICAMENTE



IZQUIERDA Las tinturas pueden tratar problemas de cabello.

TINTURA PARA CALENTAR LOS MERIDIANOS

Las personas con problemas de circulación pueden ser muy sensibles al frío. Esta tintura se puede usar en las manos cuando hace frío, como una fríega de alcohol.

Dang Gui, 50 g | *Sheng Jiang, 50 g*

Hong Hua, 30 g | *Hu Jiao, 30 g*

Gui Zhi, 60 g | *Zhang Nao, 15 g*

☞ Trocear las hierbas y colocarlas en un frasco con 500 ml (2 tazas) de alcohol puro, como el vodka. Colar el líquido y guardar en botellas después de una semana y etiquetar: "sólo para uso externo".

☞ Verter tintura en las manos y darse fríegas con ella hasta que se sequen. Usar como convenga.

NOTA: El Zhang Nao es alcanfor y se puede comprar en bloques en la mayoría de las farmacias. Es una sustancia tóxica y no debe ser ingerida.

SOLUCIÓN FACIAL LIMPIADORA

La mezcla de hierbas de esta solución facial tiene propiedades desintoxicantes y antivirales, y puede usarse para los granos y la piel irritada.

Jin Yin Hua, 20 g | *Ju Hua, 20 g*

Pu Gong Ying, 20 g | *Huang Qing, 30 g*

☞ Añadir las hierbas a un cazo con 600 ml (2 tazas y media) de agua, dejar en remojo algunos minutos, hervir y dejar a fuego lento durante 20-30 minutos. Colar, dejar enfriar y embotellar. Guardar en la nevera hasta una semana.

☞ Lavar la cara o la zona afectada con la solución limpiadora antes de ir a dormir. Por la mañana, aclarar bien con agua fresca. Se puede usar una o dos veces por semana.

POMADA PARA HERPES

Los herpes pueden ser dolorosos y antiestéticos. Esta pomada calmante puede usarse si sale un herpes en cualquier parte del cuerpo, no sólo en la cara.

▮ *Huang Lian, 20 g*

☞ Moler la hierba muy fina y hacer con ella una pasta con un poco de plátano tropical (también se puede utilizar una banana). Guardar en un frasco en la nevera. Se mantiene durante una semana.

☞ Cubrir la zona afectada con la pomada y dejar cuanto sea posible. Repetir si es necesario.

INFUSIÓN PARA BAÑOS OCULARES

Las rojeces y el picor en los ojos pueden ser el resultado de fiebre del heno, la contaminación o de demasiado tiempo ante el ordenador. El Ju Hua (crisantemo) refresca y hace brillar los ojos, tanto si se usa internamente o como baño ocular.

▮ *Ju Hua, 5 g*

☞ Poner las flores en un cuenco y verter encima agua hirviendo. Dejar en reposo durante 10 ó 15 minutos y luego colar con cuidado. Utilizar cuando se enfríe. Guardar en la nevera y desechar al cabo de dos días.

☞ Utilizar como baño ocular cuando se necesite. Si se tratan ambos ojos, tenga mucho cuidado para evitar transmitir la infección.

ABAJO La infusión de crisantemo calma los ojos cansados e irritados.

DERECHA La crema tonificante contiene té verde, que tiene un efecto antioxidante.



IZQUIERDA Use un limpiador de hierbas como solución facial para refrescar la piel y calmar irritaciones.

CREMA TONIFICANTE PARA LA PIEL

La tendencia de la industria cosmética a usar sustancias naturales en sus productos va en aumento. Esta receta se puede preparar fácilmente y contiene algunos de los tonificadores más eficaces.

Ren Shen, 20 g |

| *Lu Hui (líquido de Aloe Vera),*

He Shou Wu, 20 g |

20 ml (2 cucharadas)

Qing Cha, 10 g |
(green tea)

| *Crema acuosa, 250 ml (1 taza). De venta en cualquier farmacia*

☞ Trocear el Ren Shen, el He Shou Wu y el Qing Cha y ponerlos en un cazo con 600 ml (2 tazas y media) de agua. Llevar a ebullición, taparlo y cocinar a fuego lento con la tapa hasta que quede media taza de líquido, y luego colar y verter en un cuenco. Una vez frío, mezclar con la crema acuosa y el Lui Hui. Remover la mezcla para que no se separen los aceites y el agua de la crema y asegurarse de que la mezcla queda bien. Guardar en un frasco hermético en la nevera.

☞ Usar en la cara como crema de noche y retirar a la mañana siguiente.

SÍNTESIS

La mayoría de los preparados se pueden guardar en el frigorífico durante unos días.

Hay que colar bien las mezclas especialmente si son para baños oculares.



QUINTA PARTE

SU BUENA SALUD

Este libro pretende ser una fuente de información práctica, y en esta quinta parte también se incluyen estrategias para mantener la salud ante los retos que nos reserva la vida moderna. Sin embargo, para que un libro sobre medicina china sea completo ha de ofrecer una visión general de los antecedentes de este tema fascinante. Siga leyendo para descubrir más sobre sus orígenes e influencias. Esta sección también le informa sobre lo que debe esperar cuando visite a un herborista chino, y cómo encontrar a un buen médico.

腫中者

HISTORIA DE LA MEDICINA CHINA

En las raíces de la medicina china hay dos figuras importantes. El Emperador Amarillo (Huang Di) —“el Divino Centro del Universo” — presta su nombre al libro principal más antiguo, el Clásico de medicina interna del Emperador (Di Nei Jing). Toma la forma de unas conversaciones entre

SHEN NONG

China, la filosofía y la medicina han sido siempre inseparables. Desde esta primera doctrina surgió un sistema organizado de medicina china.

Uno de los personajes de la leyenda es Shen Nong, el Granjero Divino, también conocido como el Emperador Rojo o de Fuego, y se dice que enseñó a la humanidad a cultivar alimentos y plantas. Poseía una habilidad mágica para descubrir las propiedades de las plantas y hierbas, y él mismo se las comía para probar sus efectos. A causa de este poder, incluso podía ingerir plantas venenosas. Pero en una ocasión abusó del poder de su cuerpo para neutralizar los

venenos y murió. Los resultados de sus estudios quedaron recogidos en el Clásico de medicina herborística del Granjero Divino (Shen Nong Bencao Jing), una de las obras más importantes y sus propiedades

I CHING

El I Ching (o Yi Jing, el Clásico del Cambio) se ha utilizado mucho en Occidente como elemento para adivinar el futuro, como con las cartas del tarot. Aunque ésta es una de las aplicaciones del libro, no es la más importante. El I Ching es el texto taoísta clásico e introdujo el concepto de Yin y Yang por primera vez, bajo la forma de las líneas continuas y discontinuas que forman los trigramas y hexagramas a lo largo del libro. La idea es que un patrón generado aparentemente de forma aleatoria puede revelar la respuesta a cualquier pregunta, siempre que se tengan los conocimientos para interpretar el resultado.

Las versiones más antiguas datan probablemente de la dinastía de Zhou (1122-256 a.C.). Más tarde el filósofo Confucio empezó a utilizar la obra para enseñar y continuar con sus discipulos.



IZQUIERDA Los tradicionalistas creen que para comprender la medicina china es necesario entender el I Ching.

SÍNTESIS
La medicina tradicional china tiene sus raíces en la antigua filosofía taoísta.
Los textos clásicos se atribuyen a personajes legendarios como Shen Nong y el Emperador Amarillo.

SITUACIÓN ACTUAL

Hasta la histórica visita de Nixon a China, a principios de los 70, la acupuntura no empezó a ser conocida en Occidente. A partir de ese momento se ha registrado un aumento real del interés por la medicina china y su accesibilidad. Actualmente, millones de personas se han beneficiado de los tratamientos tradicionales. Pero como nuestra introducción a la tradición se hizo a través de la acupuntura, quizás por ello es más conocida que herborismo.

HIERBAS VERSUS ACUPUNTURA

En China, la medicina herborística siempre ha sido e método principal para tratar enfermedades. La acupuntura la practicaban los eruditos. Los médicos populares podían practicar tratamientos de acupuntura básica, pero no a un nivel tan avanzado como el de los eruditos. La mayoría de gente consultaba al herborista local cuando estaba enferma.

En Occidente, el único conocimiento sobre medicina china era la existencia de la acupuntura. Solamente en los últimos años, con la apertura de la sociedad china, la medicina herborística ha ido asumiendo su lugar como pilar del sistema de medicina chino.

La mayoría de herboristas también son acupunturistas, pero éstos no necesariamente tienen conocimientos de hierbas. Si bien el diagnóstico y los antecedentes teóricos provienen de misma fuente, la medicina herborística es una tradición especial y única en China.



IZQUIERDA La acupuntura implica la estimulación de varios puntos en los meridianos.



ARRIBA El herborismo y la acupuntura se han extendido desde Oriente hacia Occidente.

LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

El presidente Mao Tse Dong estandarizó las diferentes tradiciones médicas en un sistema llamado Medicina Tradicional China (MTC). Pero durante la Revolución Cultural de Mao se perdió mucho del conocimiento tradicional, que empieza a resurgir en Occidente: parece que estamos más interesados en él que la gente de China, donde la ciencia moderna está empezando a aplicarse. En relación con el Yin y el Yang, mientras que Oriente se convierte en una cultura Yang más dominante, Occidente representa el futuro de las ideas que se esconden tras de la medicina china.

FENG SHUI



ARRIBA Muchas empresas utilizan el Feng Shui en la planificación de sus oficinas.

Los restos arqueológicos evidencian que el Feng Shui se ha estado practicando en China unos 2.000 años. La traducción literal de Feng es "viento" y la de Shui, "agua", pero esto no refleja sus amplias aplicaciones. Una mejor traducción sería "medio ambiente", ya que el Feng Shui está relacionado con el entendimiento de las propiedades de la energía universal (Qi), y del uso que se puede hacer de ella para crear lugares idóneos donde vivir.

La consulta a un experto

Los primeros expertos en Feng Shui observaban las características naturales de un emplazamiento y determinaban los lugares idóneos para los negocios, el fortalecimiento, la creatividad y el descanso. Sus utensilios eran una brújula, una varilla y probablemente una copia del *Li Shu* (*Libro de los derechos*), un libro sagrado que expone los principios de la creencia religiosa china. Conocer el rico simbolismo de la filosofía, la religión y la cultura chinas les aportaba experiencia.

VALORES ARRAIGADOS

El primer libro sobre Feng Shui fue escrito en el siglo IX, y hacía referencia a los edificios y a paisajes enteros: los ríos se desviaban y a las montañas se les daba nueva forma para mejorar la suerte del emperador.

Aunque los chinos eran buenos concededores del Feng Shui, tanto el arte de los maestros como los escritos existentes aconsejaban consultar con un experto antes de construir. Existía una estrecha relación entre el Feng Shui y la arquitectura, la topografía, la construcción y el diseño de interiores, por lo que los maestros del Feng Shui participaban en



LOS ÁRBOLES TAPAN EL SOL: MEJOR

EDIFICIOS ALTOS Y BAJOS YUXTAPUESTOS TIENEN UN FENG SHUI NEGATIVO.

ARRIBA Los pueblos y ciudades modernos son un reto para el Feng Shui: hay muchos aspectos negativos que conviene vencer.

EL QI ACUMULA AGUA, POR LO QUE LOS MÁRGENES DE LOS RÍOS SON MUY PROMETEDORES.

LOS RÍOS LENTOS Y SERPENTEANTES APORTAN BUENA SUERTE.

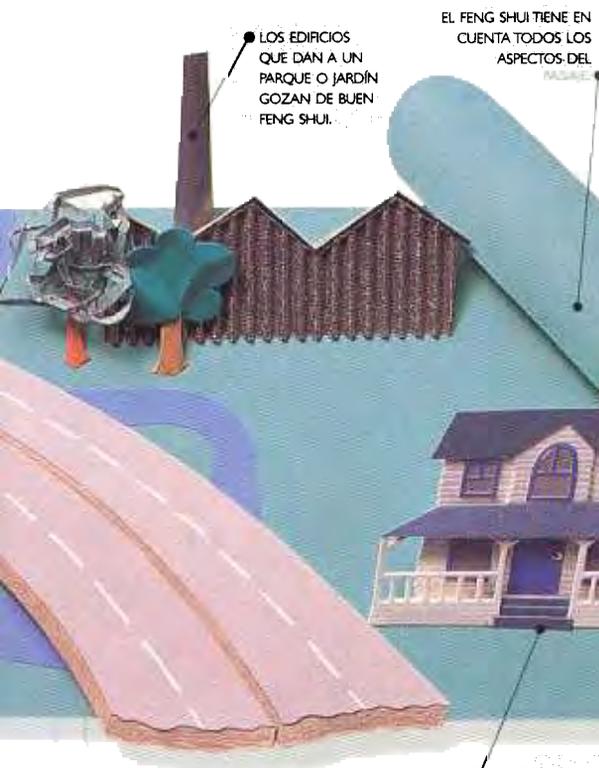
cualquier proyecto de construcción. Incluso su prohibición durante la Revolución Cultural, que los habría podido apartar de su trabajo, tuvo un efecto mínimo en la práctica. Irónicamente, la decisión de prohibir la práctica del Feng Shui probablemente se tomó en una estancia perfectamente ubicada para el poder.



Puertas y ventanas

Las puertas y ventanas se consideran la boca y los ojos de la casa, y permiten la entrada de la cantidad adecuada de Qi; sin embargo, éste puede escaparse de la casa. Las escaleras que llevan a la puerta principal son particularmente desafortunadas, por cuanto la buena suerte puede bajar por ellas y escapar. Colocar carillones o espejos detrás de la puerta ayudará a desviar el Qi y mantener la buena suerte en el interior. Las puertas interiores ayudan a dispersar el Qi por la casa y deben llevar a una habitación. Los espejos en paredes adyacentes ayudarán a atrapar el Qi.

Las ventanas que se abren hacia afuera o hacia adentro son preferibles a las que se corren arriba y abajo, porque permiten que entre más Qi en la casa. Otra táctica del Feng Shui es colgar bolas de cristal en las ventanas orientadas al oeste —convierten la luz del atardecer en una miríada de colores que vitalizan la habitación con Qi.



SÍNTESIS

El objetivo del Feng Shui es armonizar nuestra interacción con el medio ambiente a partir de tácticas sencillas para garantizar un flujo de energía beneficioso.

El Feng Shui se ha practicado 2.000 años.

EL FENG SHUI TIENE EN CUENTA TODOS LOS ASPECTOS DEL ENTORNO.

LOS EDIFICIOS QUE DAN A UN PARQUE O JARDÍN GOZAN DE BUEN FENG SHUI.

LAS CASAS ENCARADAS A UNA CARRETERA TIENEN BUENOS AUSPICIOS —LA CARRETERA APORTA QI DIRECTAMENTE A SUS PUERTAS PRINCIPALES.

EL FENG SHUI MODERNO

En el siglo IX, las escuelas de Feng Shui se agrupaban en dos categorías: la escuela de la forma (que estudiaba las configuraciones escénicas del terreno) y la de la brújula (que se centraba en la aplicación técnica y científica de la brújula). De estas escuelas clásicas se han combinado varios aspectos en un sistema simplificado de Feng Shui que se practica en Occidente. Este sistema no utiliza la precisión de la brújula sino la del Ba Gua —un cuadro de nueve casillas en que cada una representa un aspecto de la vida (las relaciones, la riqueza, las bendiciones, etc.). El Ba Gua se coloca sobre un plano de la casa, o de cada habitación, para potenciar una zona en principio desfavorable o, en caso de que en un área haya demasiada energía, minimizarse.

LA APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS

Todo lo que conforma el hogar (desde la ubicación y distribución hasta dónde se coloca el reloj del abuelo) puede tener un poderoso efecto positivo o negativo en la vida. La casa ideal estaría construida desde cero en un emplazamiento amplio y diseñada con líneas muy suaves para facilitar el flujo de energía. Cada habitación se situaría según su función.

Sin embargo, la mayoría de nosotros nos movemos en una casa ya construida, llena de ventanas, puertas y paredes fijas, y quizás con un poste telegráfico al otro lado de la ventana del dormitorio, y un riachuelo subterráneo justo debajo de la cocina. Reducir estos efectos negativos es uno de los mayores retos del Feng Shui. Para aplicar los principios de los cinco elementos al edificio y a cada habitación se utiliza una brújula. Posteriormente, la energía se equilibra con colores, plantas, cristales, agua, carillones, etc.

¿QUÉ BUSCAMOS?

En los cientos de nuevos libros y revistas sobre Feng Shui se reflejan sus profundos efectos sobre la salud, la riqueza y el sentimiento de realización. En nuestra búsqueda de la salud y la felicidad queremos abarcarlo todo —excepto entender el entorno y vivir en armonía con él. Es irónico ver cómo esta explosión de interés sin precedentes en el Feng Shui ha aumentado tras vivir de un modo con el que se han roto todas las reglas.

MANTENERSE EN FORMA

El ejercicio es importante para mantener la salud. El Extremo Oriente es famoso por las acrobacias de sus artistas marciales. Pero hay otros ejercicios "internos", menos conocidos, como el Tai Qi y el Qi Gong. Sus técnicas lentas y suaves ocultan sus orígenes en las verdaderas artes marciales; generalmente, hoy sólo se enseñan aspectos de la meditación y la salud. Ambas terapias se practican extensamente en China, y es muy común ver cada mañana a muchas personas afrontar la rutina diaria al aire libre.

IZQUIERDA. Los acróbatas chinos, entrenados en artes marciales, destacan por su agilidad y fuerza.



Tai Qi y Qi Gong

C periodos

EJERCICIOS

La idea que se esconde tras los ejercicios internos es que, al intensificarse el Qi pueden evitarse las enfermedades y aumentarse la resistencia corporal. Para aprender bien el Tai Qi o el Qi Gong es necesario encontrar

SÍNTESIS

El Tai Qi y el Qi Gong tienen como fin mejorar el control del Qi.

Hay muchas rutinas de ejercicios tradicionales, por lo que las clases pueden variar mucho.

a un profesor experimentado. Existen muchas rutinas de ejercicios y tradiciones diferentes en el Tai Qi y el Qi Gong, por lo que cada profesor variará su enfoque. Pero todos se centrarán en ayudarnos a controlar e intensificar el Qi. Se puede empezar por el ejercicio Elemental y practicarlo diariamente.

EJERCICIO DE BAZO TIERRA

Colóquese con las piernas un poco separadas y las rodillas flexionadas. Extienda los brazos a la altura del estómago con las palmas de las manos hacia abajo.



2

Inspire mientras mueve las manos en círculo por encima de la cabeza. Mire hacia arriba y estire. Mantenga la espalda erguida.

3 Con las rodillas ligeramente flexionadas, expire y baje los brazos hasta los hombros. Vuelva a la posición inicial. Practique el ejercicio diez veces al día.

3

EJERCICIO DE PULMÓN METAL



Con los pies separados, extienda los brazos horizontalmente. Las palmas de las manos deben mirar hacia abajo y los dedos deben estar estirados.

2 Expire y dirija los brazos hacia atrás, sacando pecho. Inspire y vuelva a poner los brazos en la posición inicial. Gire las palmas hacia arriba, curve el pecho hacia delante y haga rotaciones con los brazos en el sentido de las agujas del reloj. Repita entre 20 y 30 veces.



EJERCICIO DE HÍGADO MADERA

Este ejercicio también mejora la movilidad de la columna vertebral. Colóquese con los pies separados y los brazos relajados a los lados. Flexione el cuerpo hacia un lado y deje caer los brazos.



2 Empiece a dibujar un amplio círculo con el tronco y los brazos. Siga el círculo hasta la posición inicial. Mantenga los pies planos en el suelo. Repita el ejercicio diez veces.



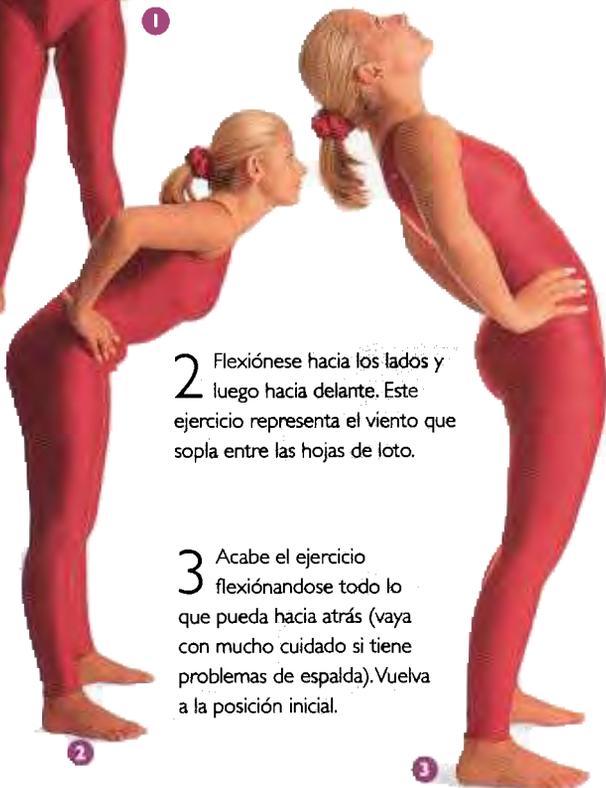
EJERCICIOS DE RIÑÓN AGUA

Coloque las manos en las caderas y las piernas ligeramente separadas. Mantenga las piernas erguidas y flexione el cuerpo a partir de la cintura.



2 Flexiónese hacia los lados y luego hacia delante. Este ejercicio representa el viento que sopla entre las hojas de loto.

3 Acabe el ejercicio flexionándose todo lo que pueda hacia atrás (vaya con mucho cuidado si tiene problemas de espalda). Vuelva a la posición inicial.



EJERCICIO DE CORAZÓN FUEGO

Colóquese de pie con las piernas ligeramente separadas. Extienda un brazo ante sí ahuecando la palma de la mano hacia arriba. Levante el otro brazo con la mano mirando hacia arriba y estire. Repita con el otro brazo.



2 Con las palmas dirigidas al pecho, levante los brazos con un movimiento brusco, a la vez que gira las palmas hacia arriba. Mire al cielo y manténgase en esa posición. Este ejercicio representa "el soporte de los cielos".



DIETÉTICA



ARRIBA El vegetarianismo es popular en Occidente, pero en China desconocido.

La medicina china recomienda una dieta de verduras frescas y cereales (un 70%), con pequeñas cantidades de carne, pescado, lácteos, frutos secos, semillas, frutas y legumbres. La alimentación varía de una región a otra de China. En las provincias más frías, como Szechuan, son típicos los platos picantes con especias, mientras que los huevos y los platos fritos se asocian a las áreas más calientes del Sur.

Energía y sabor

El enfoque chino considera que los alimentos contienen energía y sabor. Los alimentos con mucha energía son ligeros y revitalizantes, como los cereales fáciles de digerir y las verduras. Los alimentos con mucho sabor son pesados y nutrientes, y tienden a ser densos, húmedos, sangrantes o grasientos, como los productos animales, los cereales más indigestos, la fruta y los frutos secos.

Buenos hábitos

- Disfrute de la comida.
- Consuma alimentos de temporada y del país.
- Mientras come, debería estar relajado y tranquilo.
- Mastique bien.
- Coma sin llenarse.
- No beba demasiado líquido mientras come, principalmente bebidas frías.
- Desayune.
- Almuerce.
- No cene tarde.
- Vacíe los intestinos por la mañana temprano.
- Coma según su edad, necesidades, constitución y sexo.

Necesitamos energía y sabor en nuestra dieta, pero para una buena digestión deberíamos comer más alimentos energéticos y menos alimentos con mucho sabor. ¡Esto es lo contrario de lo que la mayoría preferimos!

CRUDO Y COCINADO

“Los alimentos cocinados son sabrosos y disminuyen el riesgo de enfermedad, especialmente en el tracto digestivo. Incrementan la resistencia del cuerpo frente a las enfermedades, ya que sus nutrientes se digieren y absorben más rápido”. Cita extraída de los escritos de Zang Enquin, un maestro de la medicina tradicional china.

CUIDAR LA DIGESTIÓN

La importancia de los alimentos crudos y cocinados es vital en la teoría dietética china. Los alimentos crudos contienen más nutrientes que los cocinados, ya que algunos de ellos se pierden durante la cocción. Pero la medicina china cree que, como los alimentos cocinados y calientes se digieren más rápido, se produce un aumento neto global de nutrientes. Por tanto, debe controlarse la cantidad de alimentos crudos ingeridos, principalmente en primavera y verano, y deben consumirse en relación con la digestión de cada paciente.

El proceso de la digestión se asimila a preparar una sopa, ya que se requiere calor. Para una digestión adecuada, el cuerpo debe procesar los alimentos a una temperatura superior a la corporal. Esto significa que el cuerpo requerirá menos energía para digerir alimentos cocinados que para digerir alimentos crudos. Los alimentos cocinados que se guardan en el frigorífico para más adelante pueden alterar sus propiedades beneficiosas. Por ello es preferible ingerir alimentos recién cocinados siempre que sea posible.

SÍNTESIS

Mejor comer cereales y verduras con pequeñas cantidades de proteínas animales, legumbres y frutas.

Los vegetarianos, y en especial las mujeres, deben equilibrar su dieta.

El proceso digestivo

- Los dientes trocean la comida en partes pequeñas.
- En el Estómago, los alimentos se convierten en “sopa”.
- La sopa se destila en pura e impura.
- La parte pura se dirige hacia el Corazón y los Pulmones.
- La parte impura es excretada.
- Los principales nutrientes de los alimentos se convierten en Sangre y Qi.



ABRIR Un modelo de dieta. Prepare su consumo diario de alimentos según estas proporciones.

Alimentos a eliminar o a consumir en cantidades limitadas

- ☞ Leche
- ☞ Trigo
- ☞ Comida frita, a la barbacoa o quemada
- ☞ Alimentos fermentados en vinagre o alcohol
- ☞ Café
- ☞ Azúcar
- ☞ Aceites poliinsaturados
- ☞ Grasas animales
- ☞ Carnes ahumadas o en conserva

Las proporciones adecuadas

Su dieta debería estar compuesta por diferentes cantidades de varios grupos de alimentos. De acuerdo con los principios de la medicina china, las proporciones deberían ser las siguientes:

CEREALES	50%
VEGETALES	20%
LEGUMBRES (como alubias, guisantes, lentejas, judías germinadas y productos de soja)	15%
FRUTAS (incluidos frutos secos y semillas).	15%
PRODUCTOS ANIMALES (incluyendo lácteos)	5%

EVITAR LAS TOXINAS

Vivimos en un mundo cada vez más tóxico. En la actualidad probablemente es imposible escapar de la contaminación, indistintamente de donde se viva. Las fuentes de sustancias tóxicas son tan diversas que es muy difícil saber cómo reducir nuestra exposición a ellas. Sin duda, existe un efecto acumulativo de las toxinas; por ello, cualquier reducción en la exposición ya sea en casa o en el trabajo, y en el medio ambiente, es beneficiosa.



ARRIBA Las sustancias tóxicas invaden nuestra vida diaria y nos afectan a todos.

Las fuentes de las toxinas y cómo evitarlas .



FUENTES EN CASA

COCINAS DE GAS

Los gases perjudiciales provienen del gas que se quema. Pueden causar afecciones respiratorias.

✘ *Ventile bien la cocina, o cambie el gas por la electricidad.*

PINTURA

La pintura desprende muchos gases cancerígenos durante días después de ser aplicada.

✘ *Ventile la habitación a conciencia una vez pintada, y no la utilice inmediatamente. Si es un dormitorio, no duerma en él hasta pasados unos días.*

DISOLVENTES PARA BRICOLAGE

Los barnices y colas desprenden gases perjudiciales.

✘ *Póngase una mascarilla y guantes.*

CARTÓN MADERA DENSIDAD MEDIA

Tras su fabricación, el cartón madera sin precintado desprende formaldehído. El polvo fino que se crea al serrar irrita los pulmones.

✘ *Utilice una mascarilla cuando lo corte.*

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Los productos para la limpieza en seco, como los ambientadores o la lejía, contienen sustancias químicas que pueden ser cancerígenas.

✘ *Póngase guantes y airee bien la ropa.*

COSMÉTICOS

El alcohol de madera de algunos cosméticos puede dañar las células.

✘ *Use poco los cosméticos, y procure que sean naturales.*

EMPASTES DE AMALGAMA

El mercurio y metales de empastes pueden filtrarse en el cuerpo.

✘ *Deben irse cambiando.*

CALEFACCIÓN

El aire seco perjudica los pulmones.

✘ *Use humidificadores o fuentes de calor.*

DOBLE ACRISTALAMIENTO

Un ambiente cerrado retiene gérmenes patógenos en la casa.

✘ *Abra las ventanas.*

MOQUETAS

Son criaderos de ácaros del polvo.

✘ *Cámbielas por madera y alfombras.*



FUENTES EN ALIMENTOS

RESTOS DE PESTICIDAS

En la mayoría de cultivos se utilizan pesticidas que afectan el sistema inmunológico y que no se eliminan solamente con agua.

✘ *Lave bien las frutas y verduras con agua y un poco de jabón. Como alternativa, escoja productos biológicos.*

CONSERVANTES, COLORANTES Y EXCIPIENTES

Están implicados en muchas enfermedades, como la hiperactividad.

✘ *Evitar.*

ESTIMULANTES

El alcohol, café, tabaco y drogas debilitan el sistema inmunológico y provocan enfermedades.

✘ *Minimice su consumo o elimínelos de su vida completamente.*

AZÚCARES OCULTOS

Son altos en calorías y perjudiciales para los dientes.

✘ *Lea las etiquetas y evite los productos que lleven fructosa y glucosa.*

ÁCIDOS GRASOS

Grasas saturadas presentes en margarinas y comidas rápidas.

✘ Evitar.

ANTIBIÓTICOS EN LA CARNE

El abuso de antibióticos debilita el sistema inmunológico.

✘ Consuma carne orgánica.

COMIDA QUEMADA, RANCIA, PASADA, EN CONSERVA O SOBRANTE

Carece de nutrición alguna y puede ser cancerígena o tóxica.

✘ Evitar.

ALIMENTOS MANIPULADOS GENÉTICAMENTE

Innovación reciente que no se ha testado minuciosamente.

✘ Consuma alimentos naturales.

EN EL TRABAJO

FOTOCOPIADORAS/FAXES/ TELÉFONOS/MÓVILES/ORDENADORES

La radiación electrónica está relacionada con el cáncer.

✘ Coloque plantas cerca de su mesa.

AIRE ACONDICIONADO

Transmite virus y bacterias.

✘ No se siente bajo conductos de ventilación.

MÁQUINAS DE BEBIDAS

Las bebidas contienen ingredientes desconocidos.

✘ Prepárese usted mismo la bebida.

ESTRÉS

Ataca el sistema inmunológico.

✘ Practique técnicas de relajación.

MOBILIARIO DE OFICINA SINTÉTICO

Emite gases tóxicos.

✘ Trabaje para un empresario ecologista.

RADIACIÓN DE LOS MONITORES

No tiene niveles seguros.

✘ Utilice una pantalla protectora

FUENTES EN EL MEDIO AMBIENTE

CONTAMINACIÓN DEL TRANSPORTE

Los vehículos a gasolina despiden monóxido de carbono, partículas tóxicas y componentes orgánicos volátiles. Los niños son particularmente susceptibles a ello.

✘ No contribuya a la contaminación. Use el coche sólo si es necesario. Camine, coja el transporte público o la bicicleta –asegúrese de llevar mascarilla.

GASES DE PETRÓLEO/DIESEL

Son una fuente de contaminación potente y directa.

✘ Evite inhalar vapor cuando esté llenando el depósito.

AGUA CONTAMINADA

El agua del grifo puede contener toxinas y las botellas de plástico, residuos de disolventes.

✘ Beba agua filtrada o de botella (preferiblemente de botellas de cristal).

FÁRMACOS

El uso innecesario de fármacos, principalmente de antibióticos, debilita la reacción del cuerpo frente a ataques externos.

✘ Tome antibióticos sólo cuando sea esencial, practique la medicina preventiva.

CABLES DE CORRIENTE/CENTRALES ELÉCTRICAS

Hay una fuerte radiación que puede provocar enfermedades.

✘ Cambie de casa.

GASES SUBTERRÁNEOS NATURALES COMO EL RADÓN

El radón provoca cáncer.

✘ Cambie de casa.

OZONO

Los agujeros en la capa de ozono producen cánceres de piel.

✘ Póngase un protector y lleve sombrero.

CLOROFLUOROCARBONOS (CFC)

Destruyen la capa de ozono; están implicados en complejas reacciones químicas perjudiciales.

✘ Asegúrese de que el frigorífico y los aerosoles de su casa no contengan CFC.

ANIMALES DOMÉSTICOS

Los animales son receptores de numerosas plagas y patógenos.

✘ Evite tener animales si es sensible a ellos. Protéjalos contra los parásitos.

PARÁSITOS Y VIRUS

Causan alergias y trastornos autoinmunológicos y digestivos.

✘ Fortalezca su sistema inmunológico. Vigile cuando viaje al extranjero.

Suplemento

Algunos alimentos, vitaminas y minerales contienen antioxidantes naturales, que protegen al cuerpo

contra el cáncer. El consumo regular de estos nutrientes puede reducir las posibilidades de desarrollar un cáncer.



CÓMO TRABAJA UN MÉDICO CHINO

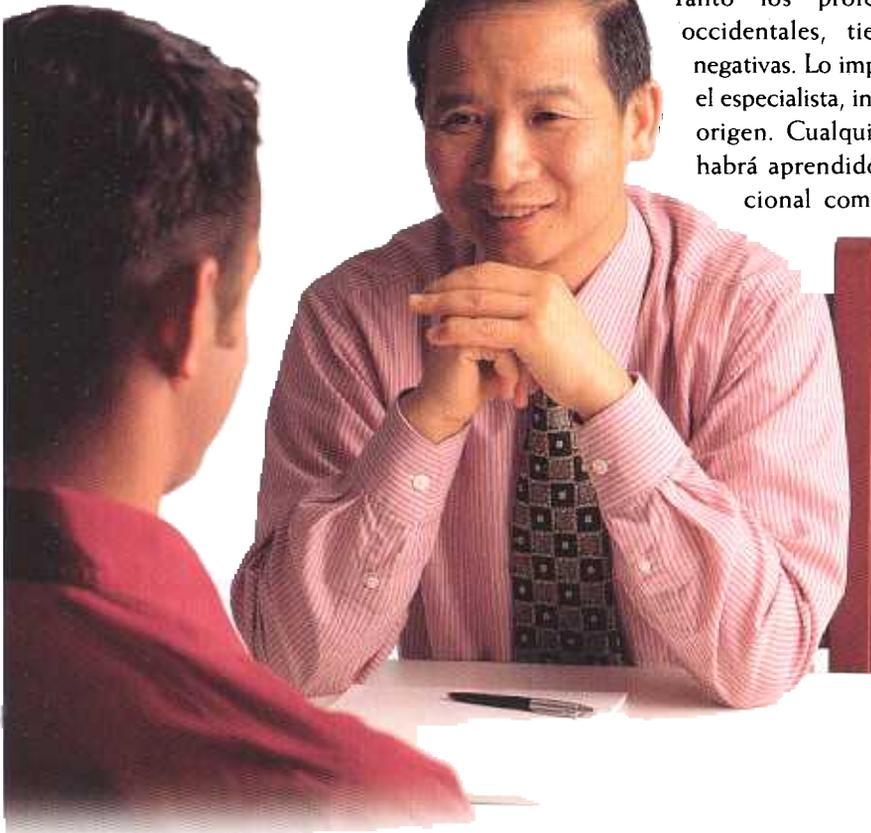
La experiencia de ir a ver a un médico chino generalmente es muy diferente a la de consultar a un médico ortodoxo, en términos de lo que implica la consulta y la base del enfoque. Un sistema médico de todo el cuerpo trabaja en dos niveles: el médico trata el trastorno que presenta el paciente a la vez que busca otros problemas potenciales que podrían darse en el futuro.



ARRIBA Los doctores chinos observan los aspectos de su salud para afrontar problemas.

El médico

ABAJO La información que usted transmite y la forma en que lo hace dan al médico una buena perspectiva de su estado antes de proceder al examen físico.

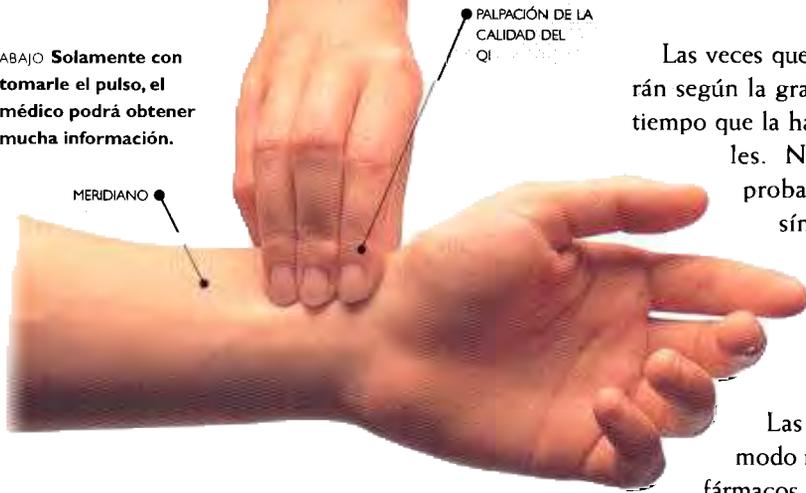


Cuando en Occidente acuda a la consulta de un especialista en medicina china, muchas veces se encontrará con que no es chino. La mayoría de profesionales son europeos o norteamericanos. Tanto los profesionales chinos como los occidentales, tienen sus partes positivas y negativas. Lo importante es sentirse cómodo con el especialista, independientemente de su país de origen. Cualquier profesional experimentado habrá aprendido suficiente medicina convencional como para entender su problema desde la perspectiva de un médico ortodoxo. Los enfoques terapéuticos de ambos también variarán —algunos utilizarán sólo hierbas, otros añadirán la acupuntura, diferentes tipos de masaje o el Qi Gong.

Tratar una enfermedad cuando ya ha aparecido es como cavar un pozo cuando se está sediento.

DICHO TRADICIONAL

ABAJO **Solamente con tomarle el pulso, el médico podrá obtener mucha información.**



¿EN QUÉ CONSISTE LA CONSULTA?

El procedimiento con el que se encontrará en su primera cita seguirá unas pautas generalizadas, si bien pueden haber variaciones.

Primero, el doctor recopilará información mediante preguntas que le irá formulando. El objetivo es obtener el origen del problema, y a la vez dará al médico la oportunidad de ver cómo se presenta y su tono de voz, y de evaluar su estado mental.

El médico también le observará la lengua y comprobará el pulso. Puede ser que palpe el abdomen, o examine alguna parte relevante del cuerpo. Aunque hay algunas pruebas, como la de tomar la presión, que no forman parte de un diagnóstico tradicional, el médico podría realizarlas si lo cree conveniente.

TRATAMIENTO

El análisis de toda la información permite configurar un dibujo de su salud a partir del cuál se revelará el factor de desajuste. El diagnóstico indica el tipo de tratamiento para solucionar el problema e indicarle el camino hacia una recuperación.

ABAJO **El médico podrá recetarle una decocción, una tintura, pastillas o cualquier otro remedio herborístico.**



Las veces que necesite ir a visitar al médico variarán según la gravedad de la afección, el periodo de tiempo que la ha sufrido, y su salud y estado generales. No se puede generalizar, pero es probable que si se trata un trastorno con síntomas muy extremos y que se han padecido toda la vida, el proceso de curación sea considerablemente largo.

MEDICINAS NATURALES

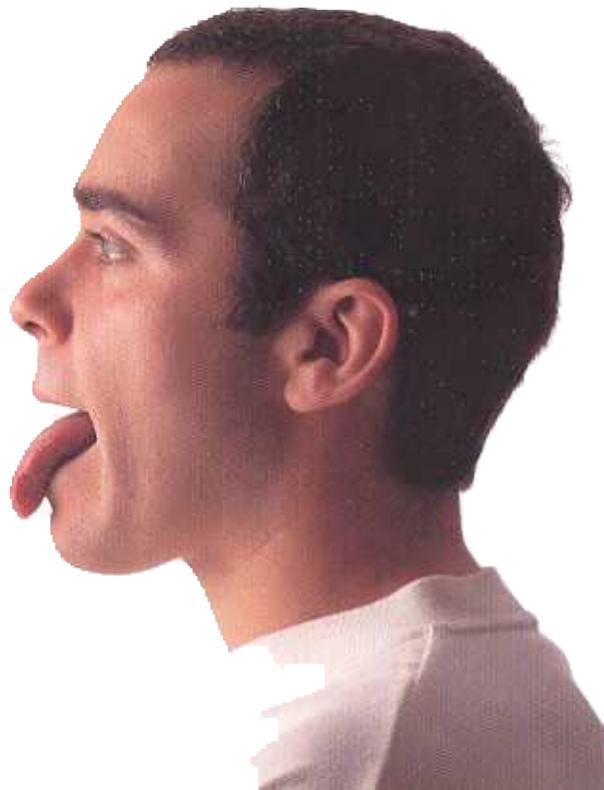
Las medicinas naturales trabajan de un modo muy diferente al del tratamiento y los fármacos occidentales. Las hierbas, la acupuntura y una terapia alimentaria estimularán los mecanismos del cuerpo y le proporcionarán un estado de equilibrio a la vez que crearán armonía interior. Los fármacos y los métodos quirúrgicos inhiben o suprimen un síntoma o reacción concretos del cuerpo, e impiden que los síntomas se manifiesten. La medicina moderna trabaja más rápido y a menudo con más potencia que la medicina tradicional, pero deben sopesarse los efectos a largo plazo de estos tratamientos.

ABAJO **El análisis del aspecto de la lengua da tanta información como un escáner corporal.**

SÍNTESIS

Busque a un médico de su agrado sin importar su nacionalidad.

A veces, las hierbas actúan rápido, pero en la mayoría de casos el tratamiento es lento.



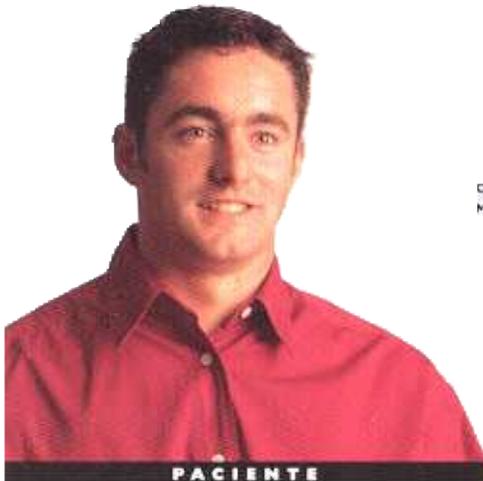
CUÁNDO CONSULTAR A UN MÉDICO

Mantener la salud es una actividad diaria que incluye una dieta apropiada, ejercicio regular y el control del estrés. También puede incluir el diagnóstico y tratamiento de trastornos, y este es el objetivo de este libro. No obstante, es vital saber cuándo consultar a un experto. Habrá periodos en que será muy importante seguir la orientación de un médico para que nos devuelva a nuestro estado de buena salud.



ABAJO Visite a su médico de cabecera para analizar la posibilidad de utilizar tratamientos no convencionales.

ARRIBA Acuda a la ayuda profesional si no hace ningún progreso con su problema de salud.



PACIENTE

CONSULTE PRIMERO SU MÉDICO DE CABECERA



MÉDICO DE CABECERA

Ayuda profesional

Obviamente, hay que consultar a un profesional en caso de enfermedades graves, cuando la vida corre peligro, o durante el embarazo. Pero incluso las afecciones crónicas generales pueden requerir una ayuda adicional si la automedicación no da resultados.

Consultar a un médico ortodoxo no implica que se descarten los tratamientos no convencionales, ya que en muchas ocasiones le recomendará tratamientos

alternativos además de los fármacos. Si desea visitar a diferentes especialistas, un solo profesional, quizás su médico de cabecera, debe coordinar las recomendaciones y tratamientos del resto de médicos. Los tratamientos deben aplicarse en armonía. A veces los remedios herborísticos interfieren en los fármacos ortodoxos, por lo que su médico herborista y el de cabecera deben estar informados de todos los remedios y fármacos que toma.

ENCONTRAR UN HERBORISTA CHINO

La oferta de médicos experimentados de su zona variará enormemente según dónde usted viva. Hoy en día, la mayoría de países cuentan con una asociación profesional de herboristas chinos. Estas organizaciones establecen una serie de criterios que sus miembros deben cumplir, además de requerir un seguro profesional y la adhesión a un código de ética. En caso de que usted esté descontento del tratamiento que ha recibido por parte de uno de los miembros, existe la posibilidad de formalizar una denuncia.

Yo recomiendo firmemente que se consulte únicamente a médicos miembros del organismo profesional de su país; de lo contrario, será imposible



ACUPUNTURA

ARRIBA La acupuntura ofrece una alternativa para determinados problemas.

TRATAMIENTOS NO CONVENCIONALES

MEDICINA HERBORÍSTICA CHINA

valorar la autenticidad de sus cualificaciones.

Otra forma efectiva de encontrar un profesional es a través de las recomendaciones de amigos o parientes. No obstante, debe comprobarse igualmente que esta persona está registrada como profesional. No se fíe de los que dicen que no necesitan ser miembros de ninguna organización profesional.

DERECHA El Shiatsu restablece el flujo de Qi mediante el masaje.



MASAGISTASHIATSU

PREGUNTAS A FORMULAR

Una vez haya escogido a un médico, contacte con él o ella antes de concertar una primera cita. Pregúntele si ha tenido alguna experiencia con su problema particular, y cómo debería tratarse. De poco sirve preguntar cuánto tiempo deberá seguirse el tratamiento, ya que es casi imposible decirlo hasta que se tiene un historial completo del paciente. También debería preguntar por los honorarios.

¿ADÓNDE TENGO QUE DESPLAZARME?

Siempre que sea posible, intente visitar a un médico que esté cerca de su casa. Con frecuencia, la gente se desplaza al otro lado del país, o incluso al extranjero, para visitar a un médico famoso, lo cual suele ser contraproducente. El estrés adicional y los gastos de desplazamiento, además de los largos periodos entre las visitas, acaban por pesar más que la confianza depositada en el médico. Probablemente, estas medidas sólo merecen la pena si su afección es inusual y especialmente difícil de tratar.



MÉDICO HERBORISTA CHINO

ARRIBA La medicina herborística china es adecuada para todo el mundo, de los más grandes a los más pequeños.

SÍNTESIS

Mantenga a su médico de cabecera informado de todos los tratamientos y medicación que toma.

Escoja a un profesional con experiencia en su problema. Formule cuantas preguntas crea necesarias sobre el tratamiento.

GLOSARIO

Alopatía: tratamiento de las enfermedades a través de medios convencionales, habituales en Occidente, utilizando medicamentos que tienen los efectos opuestos a los síntomas de la enfermedad.

Calor: influencia Yang responsable del exceso de estimulación.

Cinco elementos: manera de clasificar las energías naturales y de describir las fuerzas corporales. Los cinco elementos son la Tierra, los Metales, la Madera, el Agua y el Fuego.

Cinco estaciones: invierno, verano, primavera, otoño y la estación de transición, que tiene lugar cuando se pasa de una a otra. Cada una se asocia a un elemento.

Cinco sabores: los sabores (dulce, agrio, amargo, salado y picante) que se asocian a los cinco elementos.

Confucio (551–479 a.C.): antiguo pensador chino famoso por sus *Analectas*, la colección publicada póstumamente con sus dichos y enseñanzas, y por haber codificado el I Ching.

Congee: papilla de arroz tradicional china.

Decocción: método de preparación de hierbas consistente en dejarlas reposar en agua hirviendo durante una hora o más.

Desintoxicación: proceso de eliminar las toxinas del cuerpo realizando una dieta cuidadosa e ingiriendo fluidos.

Doce órganos/doce oficiales: término que describe los órganos anatómicos que la medicina china considera de mayor importancia –el Corazón, el Bazo, el Hígado, los Pulmones, los Riñones, el Intestino Grueso, el Intestino Delgado, el San Jiao, la Vejiga, la Vesícula Biliar, el Pericardio y el Estómago– y sus funciones y responsabilidades asociadas.

Estancamiento: estado producido por un bloqueo del Qi. Normalmente se trata de un estancamiento de alimentos, en el cual una ingestión de alimentos excesiva o una dieta incorrecta provoca desórdenes digestivos, o de un estancamiento del Qi, que se cree que produce el dolor.

Exceso (Shi): exceso de una substancia concreta en el cuerpo, lo que comporta una falta de armonía.

Exceso-calor: calor debido a demasiado Yang

Exceso-frío: frío debido a demasiado Yin.

Feng Shui (feng significa "viento", shui significa "agua"): práctica consistente en situar los edificios y los objetos teniendo en cuenta las influencias del entorno natural.

Flema: moco que se ha vuelto patológico debido a la acción de humedad estancada, o bien del calor y el frío.

Frío: influencia Yin responsable de la falta de estimulación.

Fuego: forma extrema del calor. También uno de los cinco elementos, que simboliza alegría, satisfacción y felicidad.

Holística: una especialidad médica que trata a la persona en su totalidad –teniendo en cuenta los factores mentales y sociales– y no sólo la enfermedad.

Huang Di (el Emperador Amarillo, 259-210 a.C.) fundador de la dinastía Qin. Autor de *Nei Jing Su Wen*, el Clásico de Medicina Interna, junto con su médico Qi Bo.

Humedad: fluidos corporales anormales que se vuelven densos y son responsables de la falta de armonía y de enfermedades.

Humedad-calor: combinación de calor y humedad que presenta las características de ambos.

Humedad-frío: combinación de frío y humedad que presenta las características de ambos.

I Ching (o Yi Jing –Libro de los Cambios–): texto de adivinación, uno de los textos fundamentales de la filosofía china.

Infusión: método de ingestión de hierbas que consiste en verter agua hirviendo directamente encima de hierbas secas y filtrar la mezcla casi inmediatamente después.

Insuficiencia: debilidad –en un órgano, de la Sangre o del Qi– que causa falta de armonía.

Insuficiencia (Xu): carencia de una sustancia concreta en el cuerpo, lo que provoca una falta de armonía.

Insuficiencia-calor: calor debido a una falta de Yin

Insuficiencia-frío: frío debido a una falta de Yang.

Interior: desequilibrio motivado por una causa interna.

Jin Ye: fluidos corporales, Sangre y flemas incluidos.

Jin, o Qi heredado: el Qi con el que se nace y que determina la constitución básica de cada persona.

Li Shi Zhen: médico chino autor del texto antiguo *Clásico del pulso*.

Mao Tse Dong (1893–1976): líder chino (1935–1976) y primer dirigente de la República Popular. Famoso por su filosofía política, expresada en el *Libro Rojo* de Mao. Durante su Revolución Cultural se perdió una gran parte de los conocimientos tradicionales de la medicina china.

Meridianos: los senderos que surcan el cuerpo humano y a través de los cuales fluye el Qi; se usan en acupuntura.

Ocho principios (u ocho cuadros clínicos): cuatro pares de opuestos –Ying-Yang, Exceso-Insuficiencia, Interior-Exterior y Calor-Frío– que se usan para describir estados clínicos.

Palpación: práctica en la cual se usan los dedos y la mano para tocar una parte del cuerpo y poder así descubrir cualquier falta de armonía que pueda estar afectándole.

Qi: la fuerza vital –energía natural presente en todos los seres vivos. Cuando el Qi se bloquea o se estanca puede causar dolor o una enfermedad.

Qi Gong: arte marcial suave, consistente en respiraciones, meditación y movimiento, destinados a dirigir el Qi.

Remedios de patente: medicinas a base de hierbas que se venden ya preparadas en las herboristerías.

San Jiao: uno de los Doce Órganos.

Sangre: concepto que se relaciona con la humidificación, la nutrición y los procesos refrescantes del

cuerpo. Es especialmente importante para la salud de la mujer.

Seis males: causas externas de enfermedad. Los seis males son: el viento, el frío, el fuego, el calor estival, la sequedad y la humedad.

Sequedad: carencia de Yin responsable de la ausencia, o falta, de fluidos.

Shen Nong (el Granjero Divino): figura mitológica; se cree que enseñó a la humanidad el cultivo de los alimentos y las plantas medicinales, y se le atribuye el haber introducido el arte de la medicina herborística en China.

Shen: la Mente o el Espíritu. Se dice que habita en el Corazón.

Shi: ver "exceso"

Shiatsu: forma enérgica de masaje diseñada para estimular el Qi.

Sistema Zangfu: diez de los doce órganos –excluyendo el San Jiao y el Pericardio–, cada uno de los cuales son o bien Yin o bien Yang, y tienen una afinidad con uno de los cinco elementos.

Superficial: desequilibrio motivado por una causa externa.

Tai Qi: arte marcial suave.

Taoísmo: filosofía china que recomienda la humildad y la piedad religiosa.

Tintura: método de preparación de hierbas que consiste en empaarlas en alcohol.

Viento: concepto que se relaciona con el movimiento, y también la idea de enfermedad transmitida a través del aire. En general se le considera una influencia maligna y es uno de los males externos. Si se retiene en el cuerpo causa alergias y desarmonía.

Xin Bao: Pericardio, uno de los doce órganos.

Xu: ver "insuficiencia"

Yin-Yang: la idea de que todo se basa en pares de fuerzas opuestas, y de que una existencia sana depende del mantenimiento del equilibrio entre las fuerzas opuestas. Yin (oscuro, fresco, calmado, hacia abajo, pasividad, humedad) y Yang (luz, cálido, activo, hacia arriba, sequedad) son términos relativos, todo contiene aspectos de ambos.

Insuficiencia: debilidad –en un órgano, de la Sangre o del Qi– que causa falta de armonía.

Insuficiencia (Xu): carencia de una sustancia concreta en el cuerpo, lo que provoca una falta de armonía.

Insuficiencia-calor: calor debido a una falta de Yin.

Insuficiencia-frío: frío debido a una falta de Yang.

Interior: desequilibrio motivado por una causa interna.

Jin Ye: fluidos corporales, Sangre y flemas incluidos.

Jin, o Qi heredado: el Qi con el que se nace y que determina la constitución básica de cada persona.

Li Shi Zhen: médico chino autor del texto antiguo *Clásico del pulso*.

Mao Tse Dong (1893–1976): líder chino (1935–1976) y primer dirigente de la República Popular. Famoso por su filosofía política, expresada en el *Libro Rojo* de Mao. Durante su Revolución Cultural se perdió una gran parte de los conocimientos tradicionales de la medicina china.

Meridianos: los senderos que surcan el cuerpo humano y a través de los cuales fluye el Qi; se usan en acupuntura.

Ocho principios (u ocho cuadros clínicos): cuatro pares de opuestos –Ying-Yang, Exceso-Insuficiencia, Interior-Exterior y Calor-Frío– que se usan para describir estados clínicos.

Palpación: práctica en la cual se usan los dedos y la mano para tocar una parte del cuerpo y poder así descubrir cualquier falta de armonía que pueda estar afectándole.

Qi: la fuerza vital –energía natural presente en todos los seres vivos. Cuando el Qi se bloquea o se estanca puede causar dolor o una enfermedad.

Qi Gong: arte marcial suave, consistente en respiraciones, meditación y movimiento, destinados a dirigir el Qi.

Remedios de patente: medicinas a base de hierbas que se venden ya preparadas en las herboristerías.

San Jiao: uno de los Doce Órganos.

Sangre: concepto que se relaciona con la humidificación, la nutrición y los procesos refrescantes del

cuerpo. Es especialmente importante para la salud de la mujer.

Seis males: causas externas de enfermedad. Los seis males son: el viento, el frío, el fuego, el calor estival, la sequedad y la humedad.

Sequedad: carencia de Yin responsable de la ausencia, o falta, de fluidos.

Shen Nong (el Granjero Divino): figura mitológica; se cree que enseñó a la humanidad el cultivo de los alimentos y las plantas medicinales, y se le atribuye el haber introducido el arte de la medicina herborística en China.

Shen: la Mente o el Espíritu. Se dice que habita en el Corazón.

Shi: ver "exceso"

Shiatsu: forma enérgica de masaje diseñada para estimular el Qi.

Sistema Zangfu: diez de los doce órganos –excluyendo el San Jiao y el Pericardio–, cada uno de los cuales son o bien Yin o bien Yang, y tienen una afinidad con uno de los cinco elementos.

Superficial: desequilibrio motivado por una causa externa.

Tai Qi: arte marcial suave.

Taoísmo: filosofía china que recomienda la humildad y la piedad religiosa.

Tintura: método de preparación de hierbas que consiste en empararlas en alcohol.

Viento: concepto que se relaciona con el movimiento, y también la idea de enfermedad transmitida a través del aire. En general se le considera una influencia maligna y es uno de los males externos. Si se retiene en el cuerpo causa alergias y desarmonía.

Xin Bao: Pericardio, uno de los doce órganos.

Xu: ver "insuficiencia".

Yin-Yang: la idea de que todo se basa en pares de fuerzas opuestas, y de que una existencia sana depende del mantenimiento del equilibrio entre las fuerzas opuestas. Yin (oscuro, fresco, calmado, hacia abajo, pasividad, humedad) y Yang (luz, cálido, activo, hacia arriba, sequedad) son términos relativos, todo contiene aspectos de ambos.

PROVEEDORES

Hay diversas maneras de obtener las hierbas que necesite para sus tratamientos.

A TRAVÉS DE ESPECIALISTAS EN MEDICINA

Como se comenta en las páginas 178-181, se recomienda encarecidamente buscar un especialista en herborística con quien poder establecer un contacto regular; ésta es la mejor manera de asegurar la salud y el bienestar a largo plazo. Un médico podrá recetar las hierbas que se necesitan y dar consejos para los tratamientos. Por su condición de médico, tendrá acceso a hierbas auténticas y de buena calidad. Se debe acudir sólo a médicos que estén reconocidos por la entidad profesional correspondiente en cada país. En España, son los siguientes:

CENAC

C/ Rambla Catalunya 7, 4º 1ª

08007 Barcelona

Tel: 93 412 69 10

ESCUELA SUPERIOR DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA.

CLÍNICA GUAN AN MEN

C/ Berlín 16

08014 Barcelona

Tel: 93 419 75 30

TIAN FU

C/ Espronceda 353, 2º 2ª

08027 Barcelona

Tel: 93 352 43 68

EN HERBORISTERÍAS

Existen diversidad de tiendas que ofrecen alimentos saludables y productos herborísticos. Las tiendas pequeñas y especializadas suelen gozar de un servicio más personalizado y los dependientes acostumbran a tener bastantes conocimientos sobre los productos. Las herboristerías son una buena fuente de productos simples, a base de una sola hierba, sobre todo las que venden hierbas occidentales. A menudo, las hierbas vienen empaquetadas como tinturas o píldoras. Hay que asegurarse de pedir consejo antes de comprar productos que contengan alguna combinación de hierbas o vitaminas.

EN FARMACIAS

La mayoría de las farmacias ofrecen ya cierta variedad de productos naturales y de hierbas. Sin embargo, los dependientes no suelen tener conocimientos específicos sobre este tema y probablemente no podrán ofrecer consejo alguno.

EN INTERNET

No recomiendo en absoluto comprar productos herborísticos a través de Internet, ya que resulta imposible asegurarse acerca de la calidad de las hierbas y la autenticidad y perfil del proveedor

EN SUPERMERCADOS CHINOS

En la mayoría de los supermercados chinos suele haber algunas bolsas de hierbas secas y algunas fórmulas populares en píldoras. A veces también se encuentran mezclas en forma de sopa a base de hierbas secas que se añaden a la comida como tónico. Sin embargo, la calidad de las hierbas suele ser variable y, a menudo, son bastante caras. Los remedios preparados combinan con frecuencia medicamentos occidentales alopatícos con hierbas, algo ilegal en muchos países.

EN HERBORISTERÍAS CHINAS

Durante los últimos años ha habido una explosión de herboristerías chinas en Occidente y hay una en la mayoría de las ciudades. Sin embargo, se debe ser consciente de que es imposible para alguien sin conocimientos en el tema distinguir a un especialista titulado en Medicina Herborística China de un simple aficionado y de que los certificados que puedan colgar de la pared no son ninguna garantía de autenticidad. La única manera de estar seguro de que se está consultando a un médico auténtico es contactar con el organismo profesional correspondiente en cada país (ver arriba).

A TRAVÉS DE VENEDORES ESPECIALIZADOS

Existe un número creciente de compañías que venden productos herborísticos por medio de una red de agentes (venta piramidal), sobre todo en Estados Unidos. Los productos en sí suelen ser de buena calidad, pero se trata casi siempre de combinaciones empaquetadas con nombres de marca que hace que sea muy difícil para el usuario utilizar las hierbas según sus propios intereses.

LECTURAS RECOMENDADAS

Éstas son algunas sugerencias para aquéllos que deseen aprender más cosas sobre la Medicina China. Estos libros les ayudarán a desarrollar sus conocimientos.

ACEITES ESENCIALES Y AROMATERAPIA

Dietrich Gumbel

Integral

ACUPUNTURA

G. Bean

Martínez Roca, Barcelona

EL LIBRO DEL SHIATSU

Paul Lundberg

Integral 1999

EL TAO DE LA SALUD, SEXO Y LA LARGA VIDA

Daniel Reid

Urano 1989, Barcelona

GUÍA DE PLANTAS MEDICINALES

Grijalbo

HIERBAS QUE CURAN

Admund Chessi

Altorey

I CHING, EL LIBRO DEL CAMBIO

R. Wilhelm

Edhasa, Barcelona

CHING EN LA VIDA COTIDIANA

Nora Rodríguez

Integral 1998

LA MEDICINA CHINA

Stephen Gescoigue

Integral 1999

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Mario Swarz

Errepar

TAO TE CHING

Lao Tse

Integral 1999

ÍNDICE

- A**
- aborto espontáneo 73, 106, 120
 - aceites 85
 - acidez 37
 - acupuntura 169, 181
 - agua 23, 27
 - cinco elementos 10
 - invierno 36
 - metabolismo 68-9
 - órganos 38
 - problemas cutáneos 73
 - propiedades 23, 27
 - receta 161
 - salado 37
 - alcohol 162-3
 - alergias 71, 78-9, 124, 128, 137
 - alimentos 45, 78, 117, 160-1 *ver también* dieta
 - amargor 37
 - ansiedad 92, 114, 115, 134, 135, 140
 - antecedentes históricos 168
 - apetito
 - pobre 103, 104, 105, 107, 116, 118, 120, 125, 163
 - aproximación a la medicina 14, 15
 - artritis 78, 107, 139, 140, 141
 - asma 45, 78, 138
 - ataques de pánico 92
 - ayuno 96
- B**
- Bazo
 - depresión 93
 - doce órganos 10
 - ejercicio 172
 - elemento tierra 23, 25
 - fórmula herborística 129, 153
 - función/síntomas 39, 64
 - metabolismo del agua 69
 - problemas humedad 42
 - problemas flema-frío 44
 - problemas humedad-frío 43
 - sistema digestivo 66, 67
 - beber 68, 73, 96, 142-3, 174
 - bebés 88-9, 128, 136
 - boca 128, 136, 138, 139
 - botiquín casero 97
 - Bu Zhong Jiu 163
- C**
- cabello 72-3, 111, 112, 164
 - café 85
 - calor
 - humedad 43
 - hierbas para dispersar 45, 102, 126-9
 - hierbas para reconfortar 102, 106-10
 - flema 44
 - seis males 11
 - verano 35
 - fuego 23, 29
 - calor estival 11, 23, 35
 - cambios de humor 112, 133, 163
 - canales *ver* meridianos
 - candidiasis 78
 - cápsulas 101
 - catarro 117, 122, 123, 128, 140
 - ciclo generador 22
 - cinco climas 34
 - cinco elementos 10
 - agua 10, 23, 27
 - aplicación 59, 61
 - ciclo de control 23
 - ciclo generador 22
 - emociones 90
 - fuego 10, 23, 29
 - madera 10, 23, 28
 - metal 10, 23, 26
 - tierra 10, 23, 25
 - cinco sabores 37, 124
 - circulación 75, 107, 132, 137, 138, 139, 141, 164
 - cistitis 40, 42, 86, 136
 - comer 17, 174-5
 - ver también* dieta
 - consulta 170-1
 - contaminación 78
 - convalecencia 115, 141, 163
 - Corazón
 - ansiedad 93
 - doce órganos 10
 - ejercicio 173
 - elemento fuego 23, 29
 - fórmulas herborísticas 155
 - función/síntomas 40
 - hierbas para 103, 105, 139
 - insomnio 91
 - meridiano 11
 - problemas 70-1
 - Sangre 11
 - cremas 164-5
- D**
- debilidad 103, 104, 105, 106
 - decocción 100, 149
 - depresión 73, 93, 130, 133, 135, 140, 141
 - desequilibrios 11, 15, 137
 - desintoxicación 94-6
 - evitar sustancias tóxicas 176-7
 - hierbas para 45, 102, 105, 126-9, 136, 138, 140
 - diagnóstico 46-61, 179
 - diarrea 103, 104, 107, 108, 110, 116, 118, 119, 120, 121, 125, 128, 129, 138
 - dieta
 - causas de los problemas 42, 45
 - cuándo comer 17
 - desintoxicación 94-6
 - dolores de cabeza 76

menopausia 85
niños 88
pautas 174-5
sistema digestivo 67

dificultades eréctiles 87

digestión 66-7
fórmulas herborísticas 159
hierbas para 45, 102, 107, 108, 109, 116-17, 137, 139, 140, 141, 163
importancia de la dieta 174-5

doce oficiales 41
doce órganos 10, 38-41

dolor 74-5
abdomen 107, 108, 131, 132, 163
músculos 107, 132, 133, 141, 163
pecho 107, 131, 132
testículos 108
ver también dolor de espalda; dolor menstrual

dolor de espalda 83, 106, 107, 109, 110, 111, 112, 124, 131, 163

dolor menstrual 107, 108, 129, 130, 131, 132, 135, 163

dolores de cabeza 76-7, 112, 127, 129, 130, 138, 140

dulzor 37

E

edema *ver* retención de líquidos

ejercicio 17, 172-3

embarazo 82-3, 120

emociones 11, 71, 84, 90-3, 11, 115, 163

energía 10, 11, 16

envejecimiento 84, 113

esencia *ver* Jing

especies en peligro 101

Espíritu *ver* Mente

estaciones 34-6

estado superficial 11, 31

Estómago
doce órganos 10
elemento tierra 23, 25

fórmula herborística 129, 150
función/síntomas 39
hierbas para 108, 109, 116-18
problemas de flemas 44
problemas de humedad 43
sistema digestivo 66, 67

estreñimiento 110, 111, 112, 113, 114, 122, 131, 133, 135, 136

estrés 90

estrías 73

exceso-calor 32

exceso-frío 33

exceso-insuficiencia 11, 31

F

falta 115, 139

fatiga 78, 103, 105

Feng Shui 170-1

fiebre 116, 126, 127, 129, 133, 141

fiebre del heno 78

flema
alergias 79
digestión 66
hierbas para 45, 102, 103, 118-23
problemas 11, 44, 71

flema-calor 44

flema-frío 44

flujo vaginal 104, 125, 129

fórmulas herborísticas 110, 150-9

frío
agua 23
flemas 44, 45
humedad 43
invierno 36
ocho cuadros clínicos 11, 31, 33

Fu 10, 39, 64

fuego 23, 29, 35, 37, 38, 160

G

gripe 97, 116, 37

H

hemorroides 113

herpes 165

hierbas astringentes 102, 124-5

hierbas calmantes 102, 115, 124, 125, 128, 134-5, 140, 141

Hígado
ansiedad 93
depresión 93
doce órganos 10
ejercicio 173
elemento madera 23, 28
fórmula herborística 158
función/síntomas 40
insomnio 91
problemas de humedad 43
Sangre 11
sistema digestivo 66, 67
uñas 73

hormigueo 75, 132

humedad
alergias 79
causas 11
digestión 66-7
hierbas para 45, 102, 118-23
problemas 42-3

humedad-calor 43

humedad-frío 43

I

I Ching 168

impotencia 104, 106, 112, 113, 124, 125, 141

inapetencia 103, 104, 105, 107, 116, 118, 120, 125, 163

incontinencia 104, 124

indigestión 105, 116, 117, 118, 120, 128, 136, 139, 141

infección de senos 97, 127, 128

infecciones de oído 128

infusión 100, 165

insomnio 91, 103, 105, 112, 114, 124, 125, 128, 132, 134, 135, 140

insuficiencia 11

insuficiencia-calor 32

insuficiencia-frío 33

interior-superficial 11, 31

Intestino Delgado 10, 23, 29, 40

Intestino Grueso 10, 23, 26, 39, 42, 43, 66

Intestinos *ver* Intestino Grueso o Delgado

invierno 36, 161

irritación de garganta 123, 126, 138, 139, 141

J

Jiao inferior 43, 65, 68

Jiao medio 65, 68

Jiao superior 65, 68

Jing 11, 66, 84

Jin Ye 11, 42

L

lengua 46–51, 60, 61

líquidos corporales 11, 42, 64, 114, 116, 124

M

madera

acidez 37

cinco elementos 10

fórmula herborística 151

órganos 38

primavera 35

propiedades 23, 28

receta 161

mareos 105, 112, 113, 118, 124, 135

mareos matutinos 82, 83, 120

médicos 178–81

memoria 103, 105, 134, 135, 138

menopausia 84–5, 112, 137, 141

menstruación 80–1, 109, 111, 112, 129, 132, 135, 163

ver también dolor menstrual, síndrome premenstrual

mente 11, 65, 70, 90, 102, 125, 124, 5

meridianos 11, 17, 38, 158, 164

metal

cinco elementos 10

fórmula herborística 153

órganos 38

otoño 36

picante 37

piel 73

propiedades 23, 26

receta 161

migraña 77, 138

N

náuseas

embarazo 82, 83, 120

hierbas para 107, 108, 109, 116, 117, 118, 120, 121, 140, 163

niños 88–9, 136, 159

O

ocho cuadros clínicos 11

aplicación 59, 61

caliente-frío 11, 31, 32–3

interior-superficial 11, 31

exceso-insuficiencia 11, 31

Yin–Yang 11, 30

oído 84

ojos 113, 125, 127, 128, 129, 138, 165

órganos 10, 11, 15, 38–41, 64–5

osteoporosis 85

otoño 36, 161

P

palpación 55

palpitaciones 103, 104, 105, 107, 112, 114, 118, 124, 125, 132, 134, 135

páncreas 64

parásitos 125, 136, 138

parto 137, 140, 163

pastillas 101

pecho

dolor 107, 131, 132

infecciones 126, 127, 128, 137, 138

pérdida de peso 103, 105

Pericardio 10, 41

picante 37

piel

cicatrización 103, 121, 128, 139, 141

cremas y ungüentos 164–5

erupciones/sarpullidos 126, 127, 129, 136, 137, 139, 164

fórmula herborística 157

palpación 55

problemas 72–3

seca 111, 112, 113

piernas 106, 111, 123, 163

posición 101

posología 148, 149

preparación de las hierbas 100–1, 148–9, 163, 164–5

presión sanguínea 83, 123, 139, 141

primavera 35, 161

problemas urinarios

cistitis 40, 42, 86, 136

hierbas para 104, 106, 107, 109, 110, 119, 120, 121, 124, 125, 128, 129, 139

hombres 87

próstata 86, 141

Pulmones

doce órganos 10

ejercicio 173

elemento metal 23, 26

fórmulas herborísticas 154

funciones/síntomas 39

metabolismo del agua 69

pulso 52–4, 60, 61

Q

Qi

conservación 16–17

defensivo 71

evaluación 18–19

fórmula herborística 129, 159

fortalecimiento 102, 103–5, 144, 163

función 10, 11

hierbas que activan 102, 129–33, 162

salud del hombre 60

y dolor 74

Qi Gong 81, 172-3

R

recetas 160-1

resfriados 97, 103, 108, 127, 137,
140

respiración 17, 70-1, 92, 128, 138,
140

retención de líquidos 83, 103, 104,
109, 119, 120, 121, 123, 139,
140

rigidez 74-5, 121, 133, 163

Riñones

- cabello 73, 84
- doce órganos 10
- ejercicio 173
- elemento agua 23, 27
- fórmulas herborísticas 151
- funciones/síntomas 40, 64
- menopausia 84
- metabolismo del agua 69

S

salado 37

salud de la mujer 60, 80-5, 111

salud del hombre 60, 86-7, 141

San Jiao 10, 41, 65, 68

Sangre

- formación 66
- fórmulas herborísticas 156, 157
- función 11
- hierbas que activan 102, 130-3,
162
- hierbas que nutren 102, 111-13,
114, 140
- humedad 42
- problemas 72-3, 91, 93
- salud de la mujer 60
- y Qi 10, 11

seguridad 148

seis males 11

sequedad 11, 23, 36

Shen 11, 70

Shen Nong 168

síndrome premenstrual (SP) 81, 132,
133, 135, 137, 158

sistema inmunológico 71, 78, 103,
105, 137, 163

sistema reproductor, hombre 86-7,
104, 107, 108, 109, 112, 124, 125,
141

sistema reproductor, mujer 130, 139
ver también menopausia;
menstruación

sudoración 103, 107, 108, 112, 115,
124, 129, 134

sueño 17

ver también insomnio

T

Tai Qi 172-3

té 142-3

terapia de reposición de hormonas 84

tierra

- cinco elementos 10
- dulzor 37
- fórmulas herborísticas 150, 151,
153
- órganos 38
- propiedades 23, 25
- receta 160

tintura 101, 164

tiroides 64, 123

tos 103, 104, 105, 108, 110, 114,
115, 117, 122, 123, 124, 125, 129,
131, 141

toxinas 73, 79, 94-6, 105, 126-9,
176-7

trastornos 44, 71

tres tesoros 11

U

ungüentos 164-5

uñas 72-3, 111

V

Veilon

- elemento agua 23, 27
- fórmulas herborísticas 152
- función/síntomas 40, 42, 43, 69,
86-7

órgano Fu 10

verano 35-6, 160

Vesícula Biliar 10, 23, 28, 40, 43, 66

viajar, medicamentos 97

viento 11, 23, 35, 79

vinos medicinales 161-2

Y

Yang

- características 30
- condiciones 20
- enfermedad 30
- hierbas fortalecedoras 45, 102,
106-10, 162
- órganos 38

Yin

- características 30
- condiciones 20
- enfermedad 30
- hierbas nutritivas 102, 14-18,
129
- órganos 38

Yin-Yang 10, 11, 20-1, 30

Z

Zang 10, 39, 64

ÍNDICE DE HIERBAS

- A**
 Achillea millefolium *ver* milenrama
 Agastache seu pogostemon *ver* Huo Xiang
 ajo 138
 alazor 131, 163
 alga marina 123
 Alisma orientalis *ver* Zi Xic
 Allium sativum *ver* ajo
 almendras de albaricoque 122
 aloe (Aloe vera) 136
 Alpinia oxyphylla *ver* Yi Zhi Ren
 Althaea officinalis *ver* malvavisco
 Amomum villosum *ver* Sha Ren
 angelica 111, 133, 163
 Angelica pubescens *ver* Du Huo
 Angelica sinensis *ver* Dang Gui
 arroz 119
 Atractylodes lancea *ver* Cang Zhu
 Atractylodes macrocephala *ver* Bai Zhu
 Azúcar 116
- B**
 Bai He 115, 154
 Bai Jie Zi 122, 154
 Bai Shao 112, 113, 151, 156, 157, 158, 163
 Bai Zhu 104, 118, 129, 150, 151, 153, 154, 155, 158, 159
 Bai Zi Ren 135, 155
 Barosma betulina *ver* Hoja de Buchu
 Bei Mu 122, 154
 Bing Tang 116
 Bo He 158
 Bu Gu Zi 110
 Bu Xu Jiu 163
 Bupleurum chinense *ver* Chai Hu
- C**
 Caléndula 139
 Calendula officinalis *ver* caléndula
 camomila 136
 canela 107
 Cang Er Zi 128, 153, 154
 Cang Zhu 116, 121, 153, 154
 Cannabis sativa *ver* Huo Ma Ren
 Capsicum minimum *ver* cayena
 cardamomo 107, 120
 Cardo lechar 140
 Carthamus tinctorius *ver* Hong Hua
 cebada 118, 119
 Chai Hu 133, 151, 154, 156, 158
 Chen Pi 116, 117, 129, 150, 151, 153, 154, 159
 Chi Xiao Dou 121, 152
 Chrysanthemum morifolium 127
 Chuan Xiong 130, 156, 158, 163
 Ci Wu Jia 145
 Cinnamomum cassia *ver* Gui Pi/Gui Zhi
- Citrus aurantium *ver* Zhi Shi
 Citrus reticulata *ver* Chen Pi
 clavos 109
 clemátide 139
 Codonopsis pilosula *ver* Dang Shen
 Coix lacryma-yobi *ver* Yi Yi Ren
 cola de caballo 139
 Coptis chinensis *ver* Huang Lian
 Cornus officinalis *ver* Shan Zhu Yu
 Corydalis yanhusuo *ver* Yan Hu Suo
 Crataegus laevigata *ver* espino
 Crataegus pinnatifida *ver* Shan Zha
 cúrcuma 130
 Curcuma wenyujin *ver* Yu Jin
 Cyperus rotundus *ver* Xiang Fu
- D**
 Da Zao 105, 110, 116, 150
 Dan Shen 132
 Dang Gui 111, 145, 151, 155, 156, 157, 158, 163
 Dang Shen 104, 150, 151, 153, 155, 156, 157, 158, 159
 dátíl chino 105, 134
 diente de león 127
 Dimocarpus longan *ver* Long Yan Rou
 Ding Ziang 109
 Dioscorea opposita *ver* Shan Yao
 Du Huo 133, 158, 163
 Du Zhong 106, 151, 158, 163
- E**
 equinacia 16, 137
 Equisetum arvense *ver* Cola de caballo
 erísimo 138
 espino 139
 Eucommia ulmoides *ver* Du Zhong
 Eugenia caryophyllata *ver* Ding Xiang
 Euphrasia officinalis *ver* murajes
 Evodia rutaecarpa *ver* Wu Zhu Yu
- F**
 fenogreco 109, 141
 flor de saúco 137
 Foeniculum vulgare *ver* Hui Xiang
 Forsythia suspensa 127
 Fritillaria cirrhoza *ver* Bei Mu
 fruto de enebro 139
 Fu Ling 118, 120, 129, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159
 Fu Pen Zi 125
- G**
 Gan Cao 116, 118, 129
 Ganoderma lucidum *ver* Ling Zhi
 Gentiana macrophylla *ver* Qin Jiao
 ginkgo 138
 ginseng 16, 103, 144-5
 Glennia littoralis *ver* Sha Shen
- Glycyrrhiza glabra *ver* Zhi Can Cao
 Gou Qi Zi 113, 151, 156, 158, 163
 Gu Ya 118, 153, 159
 Gui Pi 107, 151
 Gui Xiongjiu 163
 Gui Zhi 107, 118, 153, 158, 159, 163
- H**
 Hai Zao 123
 He Shou Wu 112, 156, 157
 hierbas occidentales 102, 136-41
 hipérico 141
 hoja de Buchu 136
 Hong Hua 131, 156, 163
 Hordeum vulgare *ver* Mai Ya
 Hou Po 113, 116
 Hu Lu Ba 109, 151
 Hu Tao Ren 110
 Huang Bai 129, 151, 152
 Huang Lian 128, 150
 Huang Qi 103, 153, 154, 155, 156, 158, 159, 163
 Huang Qin 128, 154, 155, 157
 Hui Jiao 108
 Hui Xiang 108, 163
 Huo Ma Ren 113
 Huo Xiang 120, 153
 Hydrastis canadensis *ver* erísimo
 Hypericum perforatum *ver* hipérico
- J**
 jengibre 108
 Ji Xue Teng 132, 156
 Jie Geng 123, 153, 154, 156, 159
 Jin Yin Hua 126, 154, 157, 158
 Ju Hua 127
 judía Aduki 121
 Juglans regia *ver* Hu Tao Ren
- K**
 Kun Bu 123
- L**
 Laminaria japonica *ver* Kun Bu
 Lian Qiao 127, 154, 157
 Lian Zi 125, 150, 153, 155
 Ligusticum chuanxiong *ver* Chuan Xiong
 Lilium lancifolium *ver* Bai He
 Lindera aggregata *ver* Wu Yao
 Ling Gui Zhu Can Tang 118
 Ling Zhi 105, 153
 Long Yan Rou 135, 155, 163
 Lonicera japonica 126
 lovage 130
 Lycium barbarum *ver* Gou Qi Zi
- M**
 Ma Zi Ren Wan 113
 madreelsva 126

Magnolia officinalis *ver* Hou Po
Mai Men Dong 114, 116, 154, 155
Mai Ya 118, 153, 159
malvaisico 139
Massa fermentata medicinalis *ver* Shen
Matricaria chamomilla *ver* camomila
Mei Gui Hua 135, 158
menta 140, 158
Menta x piperita *ver* menta
Milenrama 141
Mu Dan Pi 129, 151, 156, 157
murajes 138

N
Nelumbo nucifera *ver* Lian Zi
Nueces 110
Nuez moscada 110

O
Ophiopogon japonicus *ver* Mai Men
Dong
ortiga 140
Oryza sativa *ver* Gu Ya

P
Paeonia lactiflora, *ver* Bai Shao Yao
Paeonia suffruticosa *ver* Mu Dan Pi
Panax ginseng *ver* Ren Shen
Panax quinquefolius *ver* Xi Yang Shen
Pasionaria 140
Passiflora incarnata *ver* pasionaria
patchuli 120
perejil 140
Petroselinum crispum *ver* perejil
Phascolus calcaratus *ver* Chi Xiao Dou
Phellodendron chinensis *ver* Huang Bai
pimienta

cayena 137
negra 108
Ping Wei San 116
Piper nigrum *ver* Hu Jiao
Platyclusus orientalis *ver* Bai Zi Ren
Platycodon grandiflorum *ver* Jie Geng
Polygala tenuifolia *ver* Yuan Zhi
Polygonatum odoratum *ver* Yu Zhu
Polygonum multiflorum *ver* He Shou Wu
Poria cocos *ver* Fu Ling
Prunus armenica *ver* Xing Ren
Prunus mume *ver* Wu Mei
Prunus persica *ver* Tao Ren
Psoralea corylifolia *ver* Bu Gu Zi
Pu Gong Ying 127, 157, 158

Q
Qin Jiao 133, 158, 163

R
Radix astragalus *ver* Huang Qi
Raíz de regaliz 105
Rebmannia glutinosa *ver* Shu Di Huang
Ren Shen 103, 129, 144–5, 150, 153,
155, 158, 163
Rosa rugosa *ver* Mei Gui Hua
Rou Dou Kou 110
Rou Gui 107

Rubus chingii *ver* Fu Pen Zi

S
Salix alba *ver* sauce
salvia 132
Salvia miltiorrhiza *ver* Dan Shen
Sambucus nigra *ver* elderflower
San Qi 145
Sargassum pallidum *ver* Hai Zao
sauce 141
sauzgatillo 137
Saw Palmetto 141
Schisandra chinensis *ver* Wu Wei Zi
Scutellaria baicalensis *ver* Huang Qin alga
marina 123
Semen myristica *ver* Rou Dou Kou
semilla de cannabis 113, 135
semilla de hinojo 108
semilla de melocotón 131, 156
semilla de mostaza, blanca 122
Serenoa repens *ver* hierba mora
Sha Ren 120, 150, 153, 159, 163
Sha Shen 116
Shan Yao 104, 150, 151, 152, 163
Shan Zha 117, 155, 159, 163
Shan Zhu Yu 124, 151
Shen Qu 118, 159
Sheng Di Huang 116
Sheng Jiang 108, 110, 116, 150, 151,
153, 154, 158, 159
Shu Di Huang 112, 151, 152, 154, 155,
156, 157
Si Jun Zi Tang 129
Si Shen Wan 110
Silybum marianum *ver* cardo lechar
Sinapsis alba *ver* Bai Jie Zi
Spatholobus suberectus *ver* Ji Xue Teng
Suan Zao Ren 134, 155

T
Tanacetum parthenium *ver* crisimo
Tao Ren 131, 156
Taraxacum mongolicum 127
Trigonella foenum-graecum *ver* Hu Lo Ba

U
Ulmus fulva *ver* fenogreco
Urtica dioica *ver* ortiga

V
valeriana 141
Vitex agnus-castus *ver* sauzgatillo

W
Wu Mei 125
Wu Wei Zi 110, 124, 153, 154, 155, 159,
163
Wu Yao 109, 151, 152
Wu Zhu Yu 110

X
Xanthium sibiricum *ver* Cang Er Zi
Xi Yang Shen 115, 145, 150, 154, 155
Xiang Fu 132, 151, 156, 158, 163
Xing Ren 113, 153, 154

Y
Yan Hu Suo 131, 156
Yi Wei Tang 116
Yi Yi Ren 119, 150, 152, 153, 157, 158,
159
Yi Zhi Ren 107, 152, 153
Yu Jin 130, 156, 158
Yu Zhu 115, 116, 150
Yuan Zhi 134, 155

Z
Ze Xie 121, 151, 152, 157
Zhi Gan Cao 105, 150, 151, 153, 154,
155, 156, 157, 158, 159, 163
Zhi Shi 113
Zing Ren 122
Zingiber officinale *ver* Sheng Jiang
Zizyphus jujuba *ver* Da Zao, Suan Zao
Ren

AGRADECIMIENTOS

La editorial quiere agradecer el uso de ilustraciones a

The Hutchinson Library: pág. 42 (i) (John Wright), pág. 172 (ar i) (Melanie Friend)

The Image Bank, Londres: pág. 14 (ar i), pág. 50

Rex Features, Londres: pág. 84 (d)

The Stock Market Photo Agency: pág. 14 (ar d), pág. 26 (ab i), pág. 29 (ab), pág. 44 (ab), pág. 45 (ar), pág. 48,
pág. 49, pág. 74 (ar i), pág. 81,

pág. 82 (d), pág. 86 (ar), pág. 93, pág. 114 (i), pág. 142 (i), pág. 169 (ab i), pág. 170 (ar i)

The Science Photo Library: pág. 16 (ar i), pág. 64 (ab i), pág. 144 (ar i)

Wellcome Institute Library: pág. 52 (ar), pág. 162 (ar i)

A la editorial le gustaría también dar las gracias por la ayuda ofrecida en temas fotográficos a:

Helen Furbear

Mayway Company Ltd. (Reino Unido)

Western Herbs

QUINTA PARTE

SU BUENA SALUD

Este libro pretende ser una fuente de información práctica, y en esta quinta parte también se incluyen estrategias para mantener la salud ante los retos que nos reserva la vida moderna. Sin embargo, para que un libro sobre medicina china sea completo ha de ofrecer una visión general de los antecedentes de este tema fascinante. Siga leyendo para descubrir más sobre sus orígenes e influencias. Esta sección también le informa sobre lo que debe esperar cuando visite a un herborista chino, y cómo encontrar a un buen médico.

腫中者

HISTORIA DE LA MEDICINA CHINA

En las raíces de la medicina china hay dos figuras importantes. El Emperador Amarillo (Huang Di) —“el Divino Centro del Universo” — presta su nombre al libro principal más antiguo, el Clásico de medicina interna del Emperador (Di Nei Jing). Toma la forma de unas conversaciones entre

SHEN NONG

China, la filosofía y la medicina han sido siempre inseparables. Desde esta primera doctrina surgió un sistema organizado de medicina china.

Uno de los personajes de la leyenda es Shen Nong, el Granjero Divino, también conocido como el Emperador Rojo o de Fuego, y se dice que enseñó a la humanidad a cultivar alimentos y plantas. Poseía una habilidad mágica para descubrir las propiedades de las plantas y hierbas, y él mismo se las comía para probar sus efectos. A causa de este poder, incluso podía ingerir plantas venenosas. Pero en una ocasión abusó del poder de su cuerpo para neutralizar los

venenos y murió. Los resultados de sus estudios quedaron recogidos en el Clásico de medicina herborística del Granjero Divino (Shen Nong Bencao Jing), una de las obras más importantes y sus propiedades

I CHING

El I Ching (o Yi Jing, el Clásico del Cambio) se ha utilizado mucho en Occidente como elemento para adivinar el futuro, como con las cartas del tarot. Aunque ésta es una de las aplicaciones del libro, no es la más importante. El I Ching es el texto taoísta clásico e introdujo el concepto de Yin y Yang por primera vez, bajo la forma de las líneas continuas y discontinuas que forman los trigramas y hexagramas a lo largo del libro. La idea es que un patrón generado aparentemente de forma aleatoria puede revelar la respuesta a cualquier pregunta, siempre que se tengan los conocimientos para interpretar el resultado.

Las versiones más antiguas datan probablemente de la dinastía de Zhou (1122-221 a.C.). Más tarde el filósofo Confucio empezó a utilizar la obra para enseñar y continuar sus discursos.



IZQUIERDA Los tradicionalistas creen que para comprender la medicina china es necesario entender el I Ching.

SÍNTESIS
La medicina tradicional china tiene sus raíces en la antigua filosofía taoísta.
Los textos clásicos se atribuyen a personajes legendarios como Shen Nong y el Emperador Amarillo.

SITUACIÓN ACTUAL

Hasta la histórica visita de Nixon a China, a principios de los 70, la acupuntura no empezó a ser conocida en Occidente. A partir de ese momento se ha registrado un aumento real del interés por la medicina china y su accesibilidad. Actualmente, millones de personas se han beneficiado de los tratamientos tradicionales. Pero como nuestra introducción a la tradición se hizo a través de la acupuntura, quizás por ello es más conocida que herborismo.

HIERBAS VERSUS ACUPUNTURA

En China, la medicina herborística siempre ha sido el método principal para tratar enfermedades. La acupuntura la practicaban los eruditos. Los médicos populares podían practicar tratamientos de acupuntura básica, pero no a un nivel tan avanzado como el de los eruditos. La mayoría de gente consultaba al herborista local cuando estaba enferma.

En Occidente, el único conocimiento sobre medicina china era la existencia de la acupuntura. Solamente en los últimos años, con la apertura de la sociedad china, la medicina herborística ha ido asumiendo su lugar como pilar del sistema de medicina chino.

La mayoría de herboristas también son acupunturistas, pero éstos no necesariamente tienen conocimientos de hierbas. Si bien el diagnóstico y los antecedentes teóricos provienen de la misma fuente, la medicina herborística es una tradición especial y única en China.



IZQUIERDA La acupuntura implica la estimulación de varios puntos en los meridianos.



ARRIBA El herborismo y la acupuntura se han extendido desde Oriente hacia Occidente.

LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

El presidente Mao Tse Dong estandarizó las diferentes tradiciones médicas en un sistema llamado Medicina Tradicional China (MTC). Pero durante la Revolución Cultural de Mao se perdió mucho del conocimiento tradicional, que empieza a resurgir en Occidente: parece que estamos más interesados en él que la gente de China, donde la ciencia moderna está empezando a aplicarse. En relación con el Yin y el Yang, mientras que Oriente se convierte en una cultura Yang más dominante, Occidente representa el futuro de las ideas que se esconden tras de la medicina china.

FENG SHUI



ARRIBA Muchas empresas utilizan el Feng Shui en la planificación de sus oficinas.

Los restos arqueológicos evidencian que el Feng Shui se ha estado practicando en China unos 2.000 años. La traducción literal de Feng es "viento" y la de Shui, "agua", pero esto no refleja sus amplias aplicaciones. Una mejor traducción sería "medio ambiente", ya que el Feng Shui está relacionado con el entendimiento de las propiedades de la energía universal (Qi), y del uso que se puede hacer de ella para crear lugares idóneos donde vivir.

La consulta a un experto

Los primeros expertos en Feng Shui observaban las características naturales de un emplazamiento y determinaban los lugares idóneos para los negocios, el fortalecimiento, la creatividad y el descanso. Sus utensilios eran una brújula, una varilla y probablemente una copia del *Li Shu* (*Libro de los derechos*), un libro sagrado que expone los principios de la creencia religiosa china. Conocer el rico simbolismo de la filosofía, la religión y la cultura chinas les aportaba experiencia.

VALORES ARRAIGADOS

El primer libro sobre Feng Shui fue escrito en el siglo IX, y hacía referencia a los edificios y a paisajes enteros: los ríos se desviaban y a las montañas se les daba nueva forma para mejorar la suerte del emperador.

Aunque los chinos eran buenos concededores del Feng Shui, tanto el arte de los maestros como los escritos existentes aconsejaban consultar con un experto antes de construir. Existía una estrecha relación entre el Feng Shui y la arquitectura, la topografía, la construcción y el diseño de interiores, por lo que los maestros del Feng Shui participaban en



LOS ÁRBOLES TAPAN EL SOL: MEJOR

EDIFICIOS ALTOS Y BAJOS YUXTAPUESTOS TIENEN UN FENG SHUI NEGATIVO.

ARRIBA Los pueblos y ciudades modernos son un reto para el Feng Shui: hay muchos aspectos negativos que conviene vencer.

EL QI ACUMULA AGUA, POR LO QUE LOS MÁRGENES DE LOS RÍOS SON MUY PROMETEDORES.

LOS RÍOS LENTOS Y SERPENTEANTES APORTAN BUENA SUERTE.

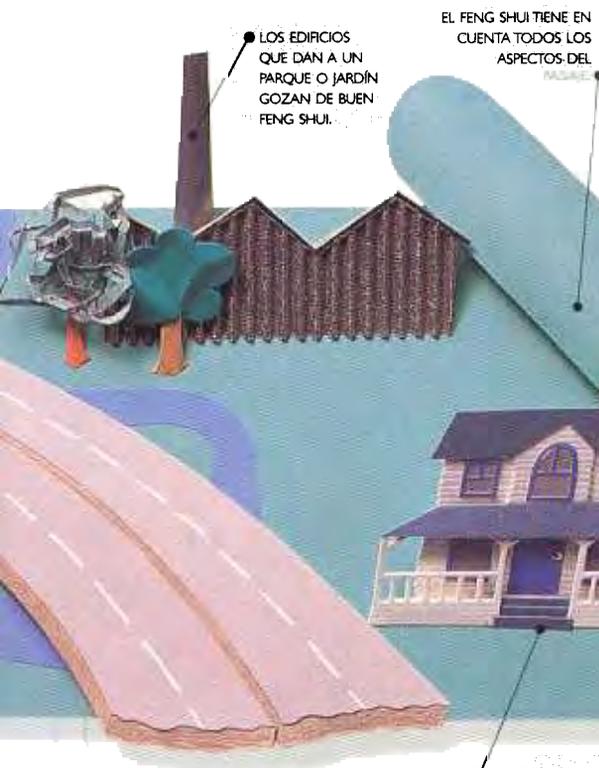


cualquier proyecto de construcción. Incluso su prohibición durante la Revolución Cultural, que los habría podido apartar de su trabajo, tuvo un efecto mínimo en la práctica. Irónicamente, la decisión de prohibir la práctica del Feng Shui probablemente se tomó en una estancia perfectamente ubicada para el poder.

Puertas y ventanas

Las puertas y ventanas se consideran la boca y los ojos de la casa, y permiten la entrada de la cantidad adecuada de Qi; sin embargo, éste puede escaparse de la casa. Las escaleras que llevan a la puerta principal son particularmente desafortunadas, por cuanto la buena suerte puede bajar por ellas y escapar. Colocar carillones o espejos detrás de la puerta ayudará a desviar el Qi y mantener la buena suerte en el interior. Las puertas interiores ayudan a dispersar el Qi por la casa y deben llevar a una habitación. Los espejos en paredes adyacentes ayudarán a atrapar el Qi.

Las ventanas que se abren hacia afuera o hacia adentro son preferibles a las que se corren arriba y abajo, porque permiten que entre más Qi en la casa. Otra táctica del Feng Shui es colgar bolas de cristal en las ventanas orientadas al oeste —convierten la luz del atardecer en una miríada de colores que vitalizan la habitación con Qi.



SÍNTESIS

El objetivo del Feng Shui es armonizar nuestra interacción con el medio ambiente a partir de tácticas sencillas para garantizar un flujo de energía beneficioso.

El Feng Shui se ha practicado 2.000 años.

EL FENG SHUI MODERNO

En el siglo IX, las escuelas de Feng Shui se agrupaban en dos categorías: la escuela de la forma (que estudiaba las configuraciones escénicas del terreno) y la de la brújula (que se centraba en la aplicación técnica y científica de la brújula). De estas escuelas clásicas se han combinado varios aspectos en un sistema simplificado de Feng Shui que se practica en Occidente. Este sistema no utiliza la precisión de la brújula sino la del Ba Gua —un cuadro de nueve casillas en que cada una representa un aspecto de la vida (las relaciones, la riqueza, las bendiciones, etc.). El Ba Gua se coloca sobre un plano de la casa, o de cada habitación, para potenciar una zona en principio desfavorable o, en caso de que en un área haya demasiada energía, minimizarse.

LA APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS

Todo lo que conforma el hogar (desde la ubicación y distribución hasta dónde se coloca el reloj del abuelo) puede tener un poderoso efecto positivo o negativo en la vida. La casa ideal estaría construida desde cero en un emplazamiento amplio y diseñada con líneas muy suaves para facilitar el flujo de energía. Cada habitación se situaría según su función.

Sin embargo, la mayoría de nosotros nos movemos en una casa ya construida, llena de ventanas, puertas y paredes fijas, y quizás con un poste telegráfico al otro lado de la ventana del dormitorio, y un riachuelo subterráneo justo debajo de la cocina. Reducir estos efectos negativos es uno de los mayores retos del Feng Shui. Para aplicar los principios de los cinco elementos al edificio y a cada habitación se utiliza una brújula. Posteriormente, la energía se equilibra con colores, plantas, cristales, agua, carillones, etc.

¿QUÉ BUSCAMOS?

En los cientos de nuevos libros y revistas sobre Feng Shui se reflejan sus profundos efectos sobre la salud, la riqueza y el sentimiento de realización. En nuestra búsqueda de la salud y la felicidad queremos abarcarlo todo —excepto entender el entorno y vivir en armonía con él. Es irónico ver cómo esta explosión de interés sin precedentes en el Feng Shui ha aumentado tras vivir de un modo con el que se han roto todas las reglas.

MANTENERSE EN FORMA

El ejercicio es importante para mantener la salud. El Extremo Oriente es famoso por las acrobacias de sus artistas marciales. Pero hay otros ejercicios "internos", menos conocidos, como el Tai Qi y el Qi Gong. Sus técnicas lentas y suaves ocultan sus orígenes en las verdaderas artes marciales; generalmente, hoy sólo se enseñan aspectos de la meditación y la salud. Ambas terapias se practican extensamente en China, y es muy común ver cada mañana a muchas personas afrontar la rutina diaria al aire libre.

IZQUIERDA. Los acróbatas chinos, entrenados en artes marciales, destacan por su agilidad y fuerza.



Tai Qi y Qi Gong

C periodos

EJERCICIOS

La idea que se esconde tras los ejercicios internos es que, al intensificarse el Qi pueden evitarse las enfermedades y aumentarse la resistencia corporal. Para aprender bien el Tai Qi o el Qi Gong es necesario encontrar

SÍNTESIS

El Tai Qi y el Qi Gong tienen como fin mejorar el control del Qi.

Hay muchas rutinas de ejercicios tradicionales, por lo que las clases pueden variar mucho.

a un profesor experimentado. Existen muchas rutinas de ejercicios y tradiciones diferentes en el Tai Qi y el Qi Gong, por lo que cada profesor variará su enfoque. Pero todos se centrarán en ayudarnos a controlar e intensificar el Qi. Se puede empezar por el ejercicio Elemental y practicarlo diariamente.

EJERCICIO DE BAZO TIERRA

Colóquese con las piernas un poco separadas y las rodillas flexionadas. Extienda los brazos a la altura del estómago con las palmas de las manos hacia abajo.



2

2 Inspire mientras mueve las manos en círculo por encima de la cabeza. Mire hacia arriba y estire. Mantenga la espalda erguida.

3 Con las rodillas ligeramente flexionadas, expire y baje los brazos hasta los hombros. Vuelva a la posición inicial. Practique el ejercicio diez veces al día.

3

EJERCICIO DE PULMÓN METAL



Con los pies separados, extienda los brazos horizontalmente. Las palmas de las manos deben mirar hacia abajo y los dedos deben estar estirados.

2 Expire y dirija los brazos hacia atrás, sacando pecho. Inspire y vuelva a poner los brazos en la posición inicial. Gire las palmas hacia arriba, curve el pecho hacia delante y haga rotaciones con los brazos en el sentido de las agujas del reloj. Repita entre 20 y 30 veces.



EJERCICIO DE HÍGADO MADERA

Este ejercicio también mejora la movilidad de la columna vertebral. Colóquese con los pies separados y los brazos relajados a los lados. Flexione el cuerpo hacia un lado y deje caer los brazos.



2 Empiece a dibujar un amplio círculo con el tronco y los brazos. Siga el círculo hasta la posición inicial. Mantenga los pies planos en el suelo. Repita el ejercicio diez veces.



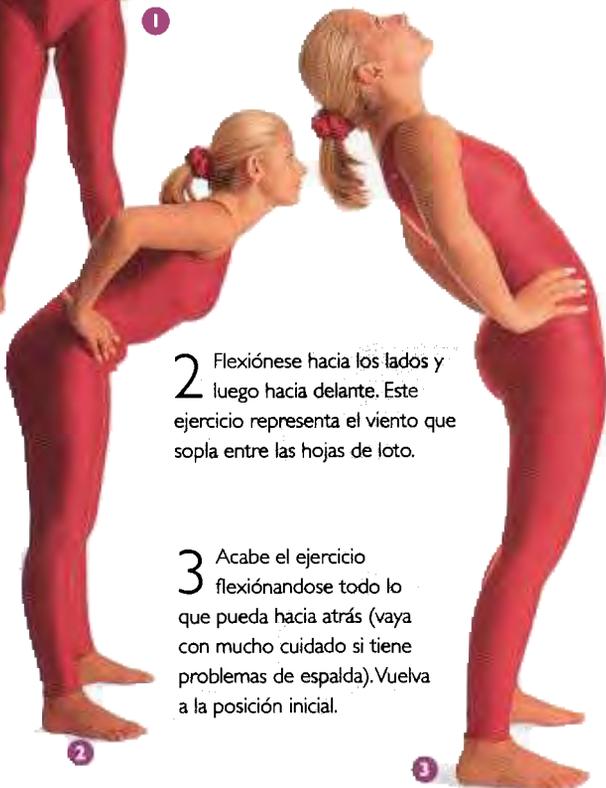
EJERCICIOS DE RIÑÓN AGUA

Coloque las manos en las caderas y las piernas ligeramente separadas. Mantenga las piernas erguidas y flexione el cuerpo a partir de la cintura.



2 Flexiónese hacia los lados y luego hacia delante. Este ejercicio representa el viento que sopla entre las hojas de loto.

3 Acabe el ejercicio flexionándose todo lo que pueda hacia atrás (vaya con mucho cuidado si tiene problemas de espalda). Vuelva a la posición inicial.



EJERCICIO DE CORAZÓN FUEGO

Colóquese de pie con las piernas ligeramente separadas. Extienda un brazo ante sí ahuecando la palma de la mano hacia arriba. Levante el otro brazo con la mano mirando hacia arriba y estire. Repita con el otro brazo.



2 Con las palmas dirigidas al pecho, levante los brazos con un movimiento brusco, a la vez que gira las palmas hacia arriba. Mire al cielo y manténgase en esa posición. Este ejercicio representa "el soporte de los cielos".



DIETÉTICA



ARRIBA El vegetarianismo es popular en Occidente, pero en China desconocido.

La medicina china recomienda una dieta de verduras frescas y cereales (un 70%), con pequeñas cantidades de carne, pescado, lácteos, frutos secos, semillas, frutas y legumbres. La alimentación varía de una región a otra de China. En las provincias más frías, como Szechuan, son típicos los platos picantes con especias, mientras que los huevos y los platos fritos se asocian a las áreas más calientes del Sur.

Energía y sabor

El enfoque chino considera que los alimentos contienen energía y sabor. Los alimentos con mucha energía son ligeros y revitalizantes, como los cereales fáciles de digerir y las verduras. Los alimentos con mucho sabor son pesados y nutrientes, y tienden a ser densos, húmedos, sangrantes o grasientos, como los productos animales, los cereales más indigestos, la fruta y los frutos secos.

Buenos hábitos

- Disfrute de la comida.
- Consuma alimentos de temporada y del país.
- Mientras come, debería estar relajado y tranquilo.
- Mastique bien.
- Coma sin llenarse.
- No beba demasiado líquido mientras come, principalmente bebidas frías.
- Desayune.
- Almuerce.
- No cene tarde.
- Vacíe los intestinos por la mañana temprano.
- Coma según su edad, necesidades, constitución y sexo.

Necesitamos energía y sabor en nuestra dieta, pero para una buena digestión deberíamos comer más alimentos energéticos y menos alimentos con mucho sabor. ¡Esto es lo contrario de lo que la mayoría preferimos!

CRUDO Y COCINADO

“Los alimentos cocinados son sabrosos y disminuyen el riesgo de enfermedad, especialmente en el tracto digestivo. Incrementan la resistencia del cuerpo frente a las enfermedades, ya que sus nutrientes se digieren y absorben más rápido”. Cita extraída de los escritos de Zang Enquin, un maestro de la medicina tradicional china.

CUIDAR LA DIGESTIÓN

La importancia de los alimentos crudos y cocinados es vital en la teoría dietética china. Los alimentos crudos contienen más nutrientes que los cocinados, ya que algunos de ellos se pierden durante la cocción. Pero la medicina china cree que, como los alimentos cocinados y calientes se digieren más rápido, se produce un aumento neto global de nutrientes. Por tanto, debe controlarse la cantidad de alimentos crudos ingeridos, principalmente en primavera y verano, y deben consumirse en relación con la digestión de cada paciente.

El proceso de la digestión se asimila a preparar una sopa, ya que se requiere calor. Para una digestión adecuada, el cuerpo debe procesar los alimentos a una temperatura superior a la corporal. Esto significa que el cuerpo requerirá menos energía para digerir alimentos cocinados que para digerir alimentos crudos. Los alimentos cocinados que se guardan en el frigorífico para más adelante pueden alterar sus propiedades beneficiosas. Por ello es preferible ingerir alimentos recién cocinados siempre que sea posible.

SÍNTESIS

Mejor comer cereales y verduras con pequeñas cantidades de proteínas animales, legumbres y frutas.

Los vegetarianos, y en especial las mujeres, deben equilibrar su dieta.

El proceso digestivo

- Los dientes trocean la comida en partes pequeñas.
- En el Estómago, los alimentos se convierten en “sopa”.
- La sopa se destila en pura e impura.
- La parte pura se dirige hacia el Corazón y los Pulmones.
- La parte impura es excretada.
- Los principales nutrientes de los alimentos se convierten en Sangre y Qi.



ABRIR Un modelo de dieta. Prepare su consumo diario de alimentos según estas proporciones.

Alimentos a eliminar o a consumir en cantidades limitadas

- ☞ Leche
- ☞ Café
- ☞ Trigo
- ☞ Azúcar
- ☞ Comida frita, a la barbacoa o quemada
- ☞ Aceites poliinsaturados
- ☞ Alimentos fermentados en vinagre o alcohol
- ☞ Grasas animales
- ☞ Carnes ahumadas o en conserva

Las proporciones adecuadas

Su dieta debería estar compuesta por diferentes cantidades de varios grupos de alimentos. De acuerdo con los principios de la medicina china, las proporciones deberían ser las siguientes:

CEREALES	50%
VEGETALES	20%
LEGUMBRES (como alubias, guisantes, lentejas, judías germinadas y productos de soja)	15%
FRUTAS (incluidos frutos secos y semillas).	15%
PRODUCTOS ANIMALES (incluyendo lácteos)	5%

EVITAR LAS TOXINAS

Vivimos en un mundo cada vez más tóxico. En la actualidad probablemente es imposible escapar de la contaminación, indistintamente de donde se viva. Las fuentes de sustancias tóxicas son tan diversas que es muy difícil saber cómo reducir nuestra exposición a ellas. Sin duda, existe un efecto acumulativo de las toxinas; por ello, cualquier reducción en la exposición ya sea en casa o en el trabajo, y en el medio ambiente, es beneficiosa.



ARRIBA Las sustancias tóxicas invaden nuestra vida diaria y nos afectan a todos.

Las fuentes de las toxinas y cómo evitarlas .



FUENTES EN CASA

COCINAS DE GAS

Los gases perjudiciales provienen del gas que se quema. Pueden causar afecciones respiratorias.

✘ *Ventile bien la cocina, o cambie el gas por la electricidad.*

PINTURA

La pintura desprende muchos gases cancerígenos durante días después de ser aplicada.

✘ *Ventile la habitación a conciencia una vez pintada, y no la utilice inmediatamente. Si es un dormitorio, no duerma en él hasta pasados unos días.*

DISOLVENTES PARA BRICOLAGE

Los barnices y colas desprenden gases perjudiciales.

✘ *Póngase una mascarilla y guantes.*

CARTÓN MADERA DENSIDAD MEDIA

Tras su fabricación, el cartón madera sin precintado desprende formaldehído. El polvo fino que se crea al serrar irrita los pulmones.

✘ *Utilice una mascarilla cuando lo corte.*

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Los productos para la limpieza en seco, como los ambientadores o la lejía, contienen sustancias químicas que pueden ser cancerígenas.

✘ *Póngase guantes y airee bien la ropa.*

COSMÉTICOS

El alcohol de madera de algunos cosméticos puede dañar las células.

✘ *Use poco los cosméticos, y procure que sean naturales.*

EMPASTES DE AMALGAMA

El mercurio y metales de empastes pueden filtrarse en el cuerpo.

✘ *Deben irse cambiando.*

CALEFACCIÓN

El aire seco perjudica los pulmones.

✘ *Use humidificadores o fuentes de calor.*

DOBLE ACRISTALAMIENTO

Un ambiente cerrado retiene gérmenes patógenos en la casa.

✘ *Abra las ventanas.*

MOQUETAS

Son criaderos de ácaros del polvo.

✘ *Cámbielas por madera y alfombras.*



FUENTES EN ALIMENTOS

RESTOS DE PESTICIDAS

En la mayoría de cultivos se utilizan pesticidas que afectan el sistema inmunológico y que no se eliminan solamente con agua.

✘ *Lave bien las frutas y verduras con agua y un poco de jabón. Como alternativa, escoja productos biológicos.*

CONSERVANTES, COLORANTES Y EXCIPIENTES

Están implicados en muchas enfermedades, como la hiperactividad.

✘ *Evitar.*

ESTIMULANTES

El alcohol, café, tabaco y drogas debilitan el sistema inmunológico y provocan enfermedades.

✘ *Minimice su consumo o elimínelos de su vida completamente.*

AZÚCARES OCULTOS

Son altos en calorías y perjudiciales para los dientes.

✘ *Lea las etiquetas y evite los productos que lleven fructosa y glucosa.*

ÁCIDOS GRASOS

Grasas saturadas presentes en margarinas y comidas rápidas.

✘ Evitar.

ANTIBIÓTICOS EN LA CARNE

El abuso de antibióticos debilita el sistema inmunológico.

✘ Consuma carne orgánica.

COMIDA QUEMADA, RANCIA, PASADA, EN CONSERVA O SOBRANTE

Carece de nutrición alguna y puede ser cancerígena o tóxica.

✘ Evitar.

ALIMENTOS MANIPULADOS GENÉTICAMENTE

Innovación reciente que no se ha testado minuciosamente.

✘ Consuma alimentos naturales.

EN EL TRABAJO

FOTOCOPIADORAS/FAXES/ TELÉFONOS/MÓVILES/ORDENADORES

La radiación electrónica está relacionada con el cáncer.

✘ Coloque plantas cerca de su mesa.

AIRE ACONDICIONADO

Transmite virus y bacterias.

✘ No se siente bajo conductos de ventilación.

MÁQUINAS DE BEBIDAS

Las bebidas contienen ingredientes desconocidos.

✘ Prepárese usted mismo la bebida.

ESTRÉS

Ataca el sistema inmunológico.

✘ Practique técnicas de relajación.

MOBILIARIO DE OFICINA SINTÉTICO

Emite gases tóxicos.

✘ Trabaje para un empresario ecologista.

RADIACIÓN DE LOS MONITORES

No tiene niveles seguros.

✘ Utilice una pantalla protectora



FUENTES EN EL MEDIO AMBIENTE

CONTAMINACIÓN DEL TRANSPORTE

Los vehículos a gasolina despiden monóxido de carbono, partículas tóxicas y componentes orgánicos volátiles. Los niños son particularmente susceptibles a ello.

✘ No contribuya a la contaminación. Use el coche sólo si es necesario. Camine, coja el transporte público o la bicicleta –asegúrese de llevar mascarilla.

GASES DE PETRÓLEO/DIESEL

Son una fuente de contaminación potente y directa.

✘ Evite inhalar vapor cuando esté llenando el depósito.

AGUA CONTAMINADA

El agua del grifo puede contener toxinas y las botellas de plástico, residuos de disolventes.

✘ Beba agua filtrada o de botella (preferiblemente de botellas de cristal).

FÁRMACOS

El uso innecesario de fármacos, principalmente de antibióticos, debilita la reacción del cuerpo frente a ataques externos.

✘ Tome antibióticos sólo cuando sea esencial, practique la medicina preventiva.

CABLES DE CORRIENTE/CENTRALES ELÉCTRICAS

Hay una fuerte radiación que puede provocar enfermedades.

✘ Cambie de casa.

GASES SUBTERRÁNEOS NATURALES COMO EL RADÓN

El radón provoca cáncer.

✘ Cambie de casa.

OZONO

Los agujeros en la capa de ozono producen cánceres de piel.

✘ Póngase un protector y lleve sombrero.

CLOROFLUOROCARBONOS (CFC)

Destruyen la capa de ozono; están implicados en complejas reacciones químicas perjudiciales.

✘ Asegúrese de que el frigorífico y los aerosoles de su casa no contengan CFC.

ANIMALES DOMÉSTICOS

Los animales son receptores de numerosas plagas y patógenos.

✘ Evite tener animales si es sensible a ellos. Protéjalos contra los parásitos.

PARÁSITOS Y VIRUS

Causan alergias y trastornos autoinmunológicos y digestivos.

✘ Fortalezca su sistema inmunológico. Vigile cuando viaje al extranjero.

Suplemento

Algunos alimentos, vitaminas y minerales contienen antioxidantes naturales, que protegen al cuerpo

contra el cáncer. El consumo regular de estos nutrientes puede reducir las posibilidades de desarrollar un cáncer.



CÓMO TRABAJA UN MÉDICO CHINO

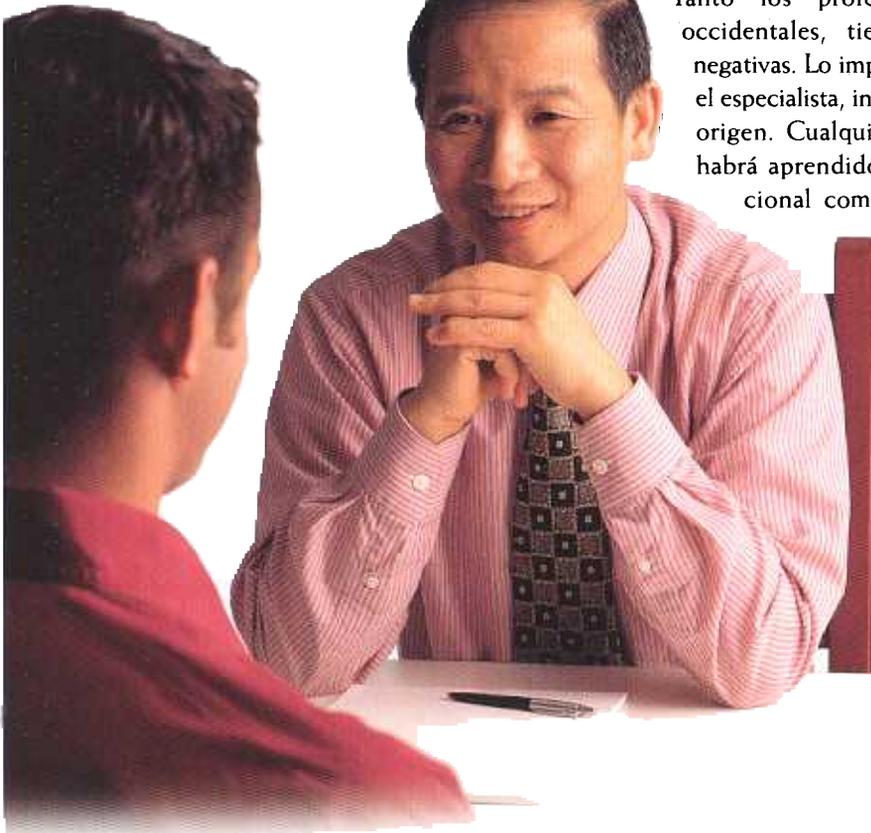
La experiencia de ir a ver a un médico chino generalmente es muy diferente a la de consultar a un médico ortodoxo, en términos de lo que implica la consulta y la base del enfoque. Un sistema médico de todo el cuerpo trabaja en dos niveles: el médico trata el trastorno que presenta el paciente a la vez que busca otros problemas potenciales que podrían darse en el futuro.



ARRIBA Los doctores chinos observan los aspectos de su salud para afrontar problemas.

El médico

ABAJO La información que usted transmite y la forma en que lo hace dan al médico una buena perspectiva de su estado antes de proceder al examen físico.

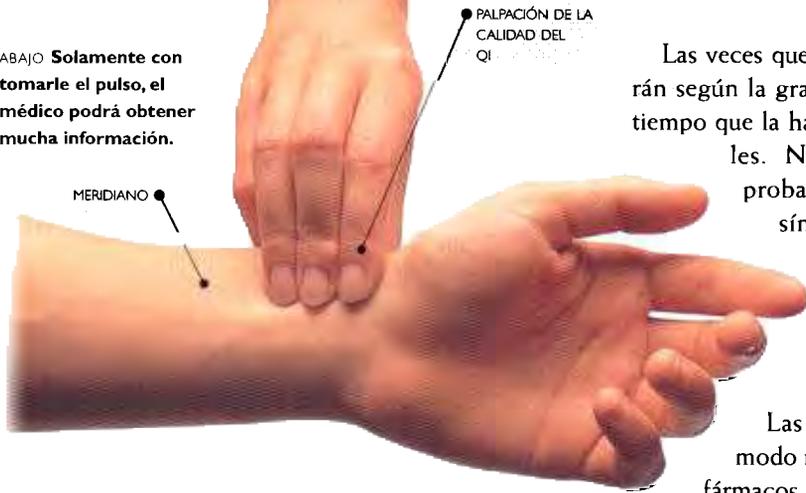


Cuando en Occidente acuda a la consulta de un especialista en medicina china, muchas veces se encontrará con que no es chino. La mayoría de profesionales son europeos o norteamericanos. Tanto los profesionales chinos como los occidentales, tienen sus partes positivas y negativas. Lo importante es sentirse cómodo con el especialista, independientemente de su país de origen. Cualquier profesional experimentado habrá aprendido suficiente medicina convencional como para entender su problema desde la perspectiva de un médico ortodoxo. Los enfoques terapéuticos de ambos también variarán —algunos utilizarán sólo hierbas, otros añadirán la acupuntura, diferentes tipos de masaje o el Qi Gong.

Tratar una enfermedad cuando ya ha aparecido es como cavar un pozo cuando se está sediento.

DICHO TRADICIONAL

ABAJO **Solamente con tomarle el pulso, el médico podrá obtener mucha información.**



¿EN QUÉ CONSISTE LA CONSULTA?

El procedimiento con el que se encontrará en su primera cita seguirá unas pautas generalizadas, si bien pueden haber variaciones.

Primero, el doctor recopilará información mediante preguntas que le irá formulando. El objetivo es obtener el origen del problema, y a la vez dará al médico la oportunidad de ver cómo se presenta y su tono de voz, y de evaluar su estado mental.

El médico también le observará la lengua y comprobará el pulso. Puede ser que palpe el abdomen, o examine alguna parte relevante del cuerpo. Aunque hay algunas pruebas, como la de tomar la presión, que no forman parte de un diagnóstico tradicional, el médico podría realizarlas si lo cree conveniente.

TRATAMIENTO

El análisis de toda la información permite configurar un dibujo de su salud a partir del cuál se revelará el factor de desajuste. El diagnóstico indica el tipo de tratamiento para solucionar el problema e indicarle el camino hacia una recuperación.

ABAJO **El médico podrá recetarle una decocción, una tintura, pastillas o cualquier otro remedio herborístico.**



Las veces que necesite ir a visitar al médico variarán según la gravedad de la afección, el periodo de tiempo que la ha sufrido, y su salud y estado generales. No se puede generalizar, pero es probable que si se trata un trastorno con síntomas muy extremos y que se han padecido toda la vida, el proceso de curación sea considerablemente largo.

MEDICINAS NATURALES

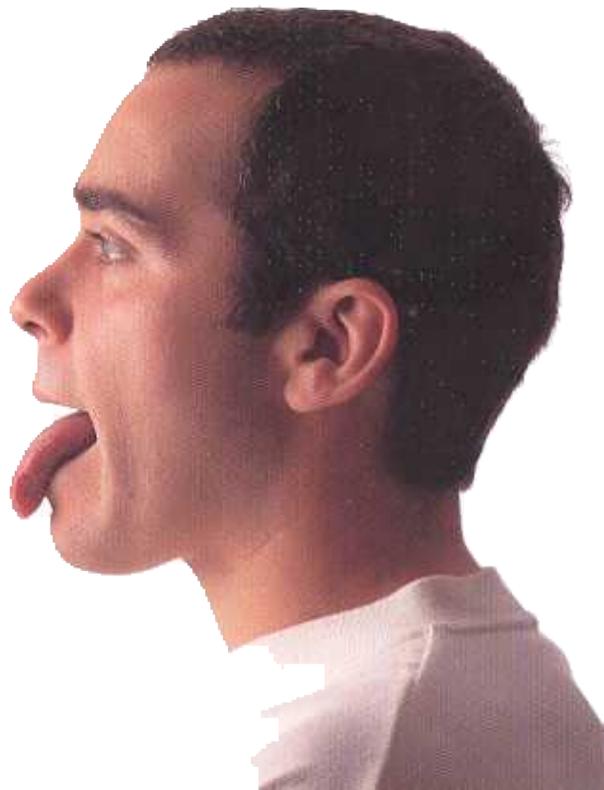
Las medicinas naturales trabajan de un modo muy diferente al del tratamiento y los fármacos occidentales. Las hierbas, la acupuntura y una terapia alimentaria estimularán los mecanismos del cuerpo y le proporcionarán un estado de equilibrio a la vez que crearán armonía interior. Los fármacos y los métodos quirúrgicos inhiben o suprimen un síntoma o reacción concretos del cuerpo, e impiden que los síntomas se manifiesten. La medicina moderna trabaja más rápido y a menudo con más potencia que la medicina tradicional, pero deben sopesarse los efectos a largo plazo de estos tratamientos.

ABAJO **El análisis del aspecto de la lengua da tanta información como un escáner corporal.**

SÍNTESIS

Busque a un médico de su agrado sin importar su nacionalidad.

A veces, las hierbas actúan rápido, pero en la mayoría de casos el tratamiento es lento.



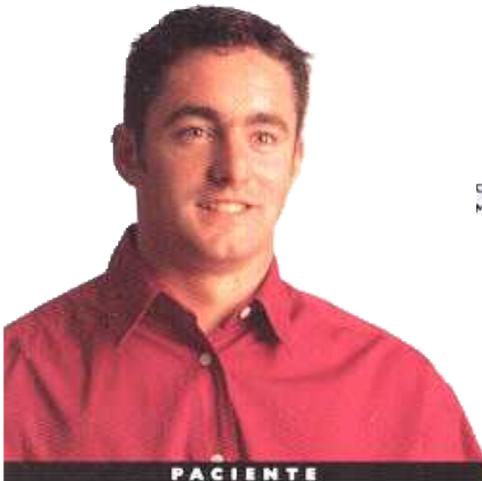
CUÁNDO CONSULTAR A UN MÉDICO

Mantener la salud es una actividad diaria que incluye una dieta apropiada, ejercicio regular y el control del estrés. También puede incluir el diagnóstico y tratamiento de trastornos, y este es el objetivo de este libro. No obstante, es vital saber cuándo consultar a un experto. Habrá periodos en que será muy importante seguir la orientación de un médico para que nos devuelva a nuestro estado de buena salud.



ABAJO Visite a su médico de cabecera para analizar la posibilidad de utilizar tratamientos no convencionales.

ARRIBA Acuda a la ayuda profesional si no hace ningún progreso con su problema de salud.



PACIENTE

CONSULTE PRIMERO SU MÉDICO DE CABECERA



MÉDICO DE CABECERA

Ayuda profesional

Obviamente, hay que consultar a un profesional en caso de enfermedades graves, cuando la vida corre peligro, o durante el embarazo. Pero incluso las afecciones crónicas generales pueden requerir una ayuda adicional si la automedicación no da resultados.

Consultar a un médico ortodoxo no implica que se descarten los tratamientos no convencionales, ya que en muchas ocasiones le recomendará tratamientos

alternativos además de los fármacos. Si desea visitar a diferentes especialistas, un solo profesional, quizás su médico de cabecera, debe coordinar las recomendaciones y tratamientos del resto de médicos. Los tratamientos deben aplicarse en armonía. A veces los remedios herborísticos interfieren en los fármacos ortodoxos, por lo que su médico herborista y el de cabecera deben estar informados de todos los remedios y fármacos que toma.

ENCONTRAR UN HERBORISTA CHINO

La oferta de médicos experimentados de su zona variará enormemente según dónde usted viva. Hoy en día, la mayoría de países cuentan con una asociación profesional de herboristas chinos. Estas organizaciones establecen una serie de criterios que sus miembros deben cumplir, además de requerir un seguro profesional y la adhesión a un código de ética. En caso de que usted esté descontento del tratamiento que ha recibido por parte de uno de los miembros, existe la posibilidad de formalizar una denuncia.

Yo recomiendo firmemente que se consulte únicamente a médicos miembros del organismo profesional de su país; de lo contrario, será imposible



ACUPUNTURA

ARRIBA La acupuntura ofrece una alternativa para determinados problemas.

TRATAMIENTOS NO CONVENCIONALES

MEDICINA HERBORÍSTICA CHINA

valorar la autenticidad de sus cualificaciones.

Otra forma efectiva de encontrar un profesional es a través de las recomendaciones de amigos o parientes. No obstante, debe comprobarse igualmente que esta persona está registrada como profesional. No se fíe de los que dicen que no necesitan ser miembros de ninguna organización profesional.

DERECHA El Shiatsu restablece el flujo de Qi mediante el masaje.



MASAGISTASHIATSU

PREGUNTAS A FORMULAR

Una vez haya escogido a un médico, contacte con él o ella antes de concertar una primera cita. Pregúntele si ha tenido alguna experiencia con su problema particular, y cómo debería tratarse. De poco sirve preguntar cuánto tiempo deberá seguirse el tratamiento, ya que es casi imposible decirlo hasta que se tiene un historial completo del paciente. También debería preguntar por los honorarios.

¿ADÓNDE TENGO QUE DESPLAZARME?

Siempre que sea posible, intente visitar a un médico que esté cerca de su casa. Con frecuencia, la gente se desplaza al otro lado del país, o incluso al extranjero, para visitar a un médico famoso, lo cual suele ser contraproducente. El estrés adicional y los gastos de desplazamiento, además de los largos periodos entre las visitas, acaban por pesar más que la confianza depositada en el médico. Probablemente, estas medidas sólo merecen la pena si su afección es inusual y especialmente difícil de tratar.



MÉDICO HERBORISTA CHINO

ARRIBA La medicina herborística china es adecuada para todo el mundo, de los más grandes a los más pequeños.

SÍNTESIS

Mantenga a su médico de cabecera informado de todos los tratamientos y medicación que toma.

Escoja a un profesional con experiencia en su problema. Formule cuantas preguntas crea necesarias sobre el tratamiento.

GLOSARIO

Alopatía: tratamiento de las enfermedades a través de medios convencionales, habituales en Occidente, utilizando medicamentos que tienen los efectos opuestos a los síntomas de la enfermedad.

Calor: influencia Yang responsable del exceso de estimulación.

Cinco elementos: manera de clasificar las energías naturales y de describir las fuerzas corporales. Los cinco elementos son la Tierra, los Metales, la Madera, el Agua y el Fuego.

Cinco estaciones: invierno, verano, primavera, otoño y la estación de transición, que tiene lugar cuando se pasa de una a otra. Cada una se asocia a un elemento.

Cinco sabores: los sabores (dulce, agrio, amargo, salado y picante) que se asocian a los cinco elementos.

Confucio (551–479 a.C.): antiguo pensador chino famoso por sus *Analectas*, la colección publicada póstumamente con sus dichos y enseñanzas, y por haber codificado el I Ching.

Congee: papilla de arroz tradicional china.

Decocción: método de preparación de hierbas consistente en dejarlas reposar en agua hirviendo durante una hora o más.

Desintoxicación: proceso de eliminar las toxinas del cuerpo realizando una dieta cuidadosa e ingiriendo fluidos.

Doce órganos/doce oficiales: término que describe los órganos anatómicos que la medicina china considera de mayor importancia –el Corazón, el Bazo, el Hígado, los Pulmones, los Riñones, el Intestino Grueso, el Intestino Delgado, el San Jiao, la Vejiga, la Vesícula Biliar, el Pericardio y el Estómago– y sus funciones y responsabilidades asociadas.

Estancamiento: estado producido por un bloqueo del Qi. Normalmente se trata de un estancamiento de alimentos, en el cual una ingestión de alimentos excesiva o una dieta incorrecta provoca desórdenes digestivos, o de un estancamiento del Qi, que se cree que produce el dolor.

Exceso (Shi): exceso de una substancia concreta en el cuerpo, lo que comporta una falta de armonía.

Exceso-calor: calor debido a demasiado Yang

Exceso-frío: frío debido a demasiado Yin.

Feng Shui (feng significa "viento", shui significa "agua"): práctica consistente en situar los edificios y los objetos teniendo en cuenta las influencias del entorno natural.

Flema: moco que se ha vuelto patológico debido a la acción de humedad estancada, o bien del calor y el frío.

Frío: influencia Yin responsable de la falta de estimulación.

Fuego: forma extrema del calor. También uno de los cinco elementos, que simboliza alegría, satisfacción y felicidad.

Holística: una especialidad médica que trata a la persona en su totalidad –teniendo en cuenta los factores mentales y sociales– y no sólo la enfermedad.

Huang Di (el Emperador Amarillo, 259-210 a.C.) fundador de la dinastía Qin. Autor de *Nei Jing Su Wen*, el Clásico de Medicina Interna, junto con su médico Qi Bo.

Humedad: fluidos corporales anormales que se vuelven densos y son responsables de la falta de armonía y de enfermedades.

Humedad-calor: combinación de calor y humedad que presenta las características de ambos.

Humedad-frío: combinación de frío y humedad que presenta las características de ambos.

I Ching (o Yi Jing –Libro de los Cambios–): texto de adivinación, uno de los textos fundamentales de la filosofía china.

Infusión: método de ingestión de hierbas que consiste en verter agua hirviendo directamente encima de hierbas secas y filtrar la mezcla casi inmediatamente después.

Insuficiencia: debilidad –en un órgano, de la Sangre o del Qi– que causa falta de armonía.

Insuficiencia (Xu): carencia de una sustancia concreta en el cuerpo, lo que provoca una falta de armonía.

Insuficiencia-calor: calor debido a una falta de Yin

Insuficiencia-frío: frío debido a una falta de Yang.

Interior: desequilibrio motivado por una causa interna.

Jin Ye: fluidos corporales, Sangre y flemas incluidos.

Jin, o Qi heredado: el Qi con el que se nace y que determina la constitución básica de cada persona.

Li Shi Zhen: médico chino autor del texto antiguo *Clásico del pulso*.

Mao Tse Dong (1893–1976): líder chino (1935–1976) y primer dirigente de la República Popular. Famoso por su filosofía política, expresada en el *Libro Rojo* de Mao. Durante su Revolución Cultural se perdió una gran parte de los conocimientos tradicionales de la medicina china.

Meridianos: los senderos que surcan el cuerpo humano y a través de los cuales fluye el Qi; se usan en acupuntura.

Ocho principios (u ocho cuadros clínicos): cuatro pares de opuestos –Ying-Yang, Exceso-Insuficiencia, Interior-Exterior y Calor-Frío– que se usan para describir estados clínicos.

Palpación: práctica en la cual se usan los dedos y la mano para tocar una parte del cuerpo y poder así descubrir cualquier falta de armonía que pueda estar afectándole.

Qi: la fuerza vital –energía natural presente en todos los seres vivos. Cuando el Qi se bloquea o se estanca puede causar dolor o una enfermedad.

Qi Gong: arte marcial suave, consistente en respiraciones, meditación y movimiento, destinados a dirigir el Qi.

Remedios de patente: medicinas a base de hierbas que se venden ya preparadas en las herboristerías.

San Jiao: uno de los Doce Órganos.

Sangre: concepto que se relaciona con la humidificación, la nutrición y los procesos refrescantes del

cuerpo. Es especialmente importante para la salud de la mujer.

Seis males: causas externas de enfermedad. Los seis males son: el viento, el frío, el fuego, el calor estival, la sequedad y la humedad.

Sequedad: carencia de Yin responsable de la ausencia, o falta, de fluidos.

Shen Nong (el Granjero Divino): figura mitológica; se cree que enseñó a la humanidad el cultivo de los alimentos y las plantas medicinales, y se le atribuye el haber introducido el arte de la medicina herborística en China.

Shen: la Mente o el Espíritu. Se dice que habita en el Corazón.

Shi: ver "exceso"

Shiatsu: forma enérgica de masaje diseñada para estimular el Qi.

Sistema Zangfu: diez de los doce órganos –excluyendo el San Jiao y el Pericardio–, cada uno de los cuales son o bien Yin o bien Yang, y tienen una afinidad con uno de los cinco elementos.

Superficial: desequilibrio motivado por una causa externa.

Tai Qi: arte marcial suave.

Taoísmo: filosofía china que recomienda la humildad y la piedad religiosa.

Tintura: método de preparación de hierbas que consiste en empararlas en alcohol.

Viento: concepto que se relaciona con el movimiento, y también la idea de enfermedad transmitida a través del aire. En general se le considera una influencia maligna y es uno de los males externos. Si se retiene en el cuerpo causa alergias y desarmonía.

Xin Bao: Pericardio, uno de los doce órganos.

Xu: ver "insuficiencia"

Yin-Yang: la idea de que todo se basa en pares de fuerzas opuestas, y de que una existencia sana depende del mantenimiento del equilibrio entre las fuerzas opuestas. Yin (oscuro, fresco, calmado, hacia abajo, pasividad, humedad) y Yang (luz, cálido, activo, hacia arriba, sequedad) son términos relativos, todo contiene aspectos de ambos.

Insuficiencia: debilidad –en un órgano, de la Sangre o del Qi– que causa falta de armonía.

Insuficiencia (Xu): carencia de una sustancia concreta en el cuerpo, lo que provoca una falta de armonía.

Insuficiencia-calor: calor debido a una falta de Yin.

Insuficiencia-frío: frío debido a una falta de Yang.

Interior: desequilibrio motivado por una causa interna.

Jin Ye: fluidos corporales, Sangre y flemas incluidos.

Jin, o Qi heredado: el Qi con el que se nace y que determina la constitución básica de cada persona.

Li Shi Zhen: médico chino autor del texto antiguo *Clásico del pulso*.

Mao Tse Dong (1893–1976): líder chino (1935–1976) y primer dirigente de la República Popular. Famoso por su filosofía política, expresada en el *Libro Rojo* de Mao. Durante su Revolución Cultural se perdió una gran parte de los conocimientos tradicionales de la medicina china.

Meridianos: los senderos que surcan el cuerpo humano y a través de los cuales fluye el Qi; se usan en acupuntura.

Ocho principios (u ocho cuadros clínicos): cuatro pares de opuestos –Ying-Yang, Exceso-Insuficiencia, Interior-Exterior y Calor-Frío– que se usan para describir estados clínicos.

Palpación: práctica en la cual se usan los dedos y la mano para tocar una parte del cuerpo y poder así descubrir cualquier falta de armonía que pueda estar afectándole.

Qi: la fuerza vital –energía natural presente en todos los seres vivos. Cuando el Qi se bloquea o se estanca puede causar dolor o una enfermedad.

Qi Gong: arte marcial suave, consistente en respiraciones, meditación y movimiento, destinados a dirigir el Qi.

Remedios de patente: medicinas a base de hierbas que se venden ya preparadas en las herboristerías.

San Jiao: uno de los Doce Órganos.

Sangre: concepto que se relaciona con la humidificación, la nutrición y los procesos refrescantes del

cuerpo. Es especialmente importante para la salud de la mujer.

Seis males: causas externas de enfermedad. Los seis males son: el viento, el frío, el fuego, el calor estival, la sequedad y la humedad.

Sequedad: carencia de Yin responsable de la ausencia, o falta, de fluidos.

Shen Nong (el Granjero Divino): figura mitológica; se cree que enseñó a la humanidad el cultivo de los alimentos y las plantas medicinales, y se le atribuye el haber introducido el arte de la medicina herborística en China.

Shen: la Mente o el Espíritu. Se dice que habita en el Corazón.

Shi: ver "exceso"

Shiatsu: forma enérgica de masaje diseñada para estimular el Qi.

Sistema Zangfu: diez de los doce órganos –excluyendo el San Jiao y el Pericardio–, cada uno de los cuales son o bien Yin o bien Yang, y tienen una afinidad con uno de los cinco elementos.

Superficial: desequilibrio motivado por una causa externa.

Tai Qi: arte marcial suave.

Taoísmo: filosofía china que recomienda la humildad y la piedad religiosa.

Tintura: método de preparación de hierbas que consiste en empaparlas en alcohol.

Viento: concepto que se relaciona con el movimiento, y también la idea de enfermedad transmitida a través del aire. En general se le considera una influencia maligna y es uno de los males externos. Si se retiene en el cuerpo causa alergias y desarmonía.

Xin Bao: Pericardio, uno de los doce órganos.

Xu: ver "insuficiencia".

Yin-Yang: la idea de que todo se basa en pares de fuerzas opuestas, y de que una existencia sana depende del mantenimiento del equilibrio entre las fuerzas opuestas. Yin (oscuro, fresco, calmado, hacia abajo, pasividad, humedad) y Yang (luz, cálido, activo, hacia arriba, sequedad) son términos relativos, todo contiene aspectos de ambos.

PROVEEDORES

Hay diversas maneras de obtener las hierbas que necesite para sus tratamientos.

A TRAVÉS DE ESPECIALISTAS EN MEDICINA

Como se comenta en las páginas 178-181, se recomienda encarecidamente buscar un especialista en herborística con quien poder establecer un contacto regular; ésta es la mejor manera de asegurar la salud y el bienestar a largo plazo. Un médico podrá recetar las hierbas que se necesitan y dar consejos para los tratamientos. Por su condición de médico, tendrá acceso a hierbas auténticas y de buena calidad. Se debe acudir sólo a médicos que estén reconocidos por la entidad profesional correspondiente en cada país. En España, son los siguientes:

CENAC

C/ Rambla Catalunya 7, 4º 1ª

08007 Barcelona

Tel: 93 412 69 10

ESCUELA SUPERIOR DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA.

CLÍNICA GUAN AN MEN

C/ Berlín 16

08014 Barcelona

Tel: 93 419 75 30

TIAN FU

C/ Espronceda 353, 2º 2ª

08027 Barcelona

Tel: 93 352 43 68

EN HERBORISTERÍAS

Existen diversidad de tiendas que ofrecen alimentos saludables y productos herborísticos. Las tiendas pequeñas y especializadas suelen gozar de un servicio más personalizado y los dependientes acostumbran a tener bastantes conocimientos sobre los productos. Las herboristerías son una buena fuente de productos simples, a base de una sola hierba, sobre todo las que venden hierbas occidentales. A menudo, las hierbas vienen empaquetadas como tinturas o píldoras. Hay que asegurarse de pedir consejo antes de comprar productos que contengan alguna combinación de hierbas o vitaminas.

EN FARMACIAS

La mayoría de las farmacias ofrecen ya cierta variedad de productos naturales y de hierbas. Sin embargo, los dependientes no suelen tener conocimientos específicos sobre este tema y probablemente no podrán ofrecer consejo alguno.

EN INTERNET

No recomiendo en absoluto comprar productos herborísticos a través de Internet, ya que resulta imposible asegurarse acerca de la calidad de las hierbas y la autenticidad y perfil del proveedor

EN SUPERMERCADOS CHINOS

En la mayoría de los supermercados chinos suele haber algunas bolsas de hierbas secas y algunas fórmulas populares en píldoras. A veces también se encuentran mezclas en forma de sopa a base de hierbas secas que se añaden a la comida como tónico. Sin embargo, la calidad de las hierbas suele ser variable y, a menudo, son bastante caras. Los remedios preparados combinan con frecuencia medicamentos occidentales alopatícos con hierbas, algo ilegal en muchos países.

EN HERBORISTERÍAS CHINAS

Durante los últimos años ha habido una explosión de herboristerías chinas en Occidente y hay una en la mayoría de las ciudades. Sin embargo, se debe ser consciente de que es imposible para alguien sin conocimientos en el tema distinguir a un especialista titulado en Medicina Herborística China de un simple aficionado y de que los certificados que puedan colgar de la pared no son ninguna garantía de autenticidad. La única manera de estar seguro de que se está consultando a un médico auténtico es contactar con el organismo profesional correspondiente en cada país (ver arriba).

A TRAVÉS DE VENEDORES ESPECIALIZADOS

Existe un número creciente de compañías que venden productos herborísticos por medio de una red de agentes (venta piramidal), sobre todo en Estados Unidos. Los productos en sí suelen ser de buena calidad, pero se trata casi siempre de combinaciones empaquetadas con nombres de marca que hace que sea muy difícil para el usuario utilizar las hierbas según sus propios intereses.

LECTURAS RECOMENDADAS

Éstas son algunas sugerencias para aquéllos que deseen aprender más cosas sobre la Medicina China. Estos libros les ayudarán a desarrollar sus conocimientos.

ACEITES ESENCIALES Y AROMATERAPIA

Dietrich Gumbel

Integral

ACUPUNTURA

G. Bean

Martínez Roca, Barcelona

EL LIBRO DEL SHIATSU

Paul Lundberg

Integral 1999

EL TAO DE LA SALUD, SEXO Y LA LARGA VIDA

Daniel Reid

Urano 1989, Barcelona

GUÍA DE PLANTAS MEDICINALES

Grijalbo

HIERBAS QUE CURAN

Admund Chessi

Altorey

I CHING, EL LIBRO DEL CAMBIO

R. Wilhelm

Edhasa, Barcelona

CHING EN LA VIDA COTIDIANA

Nora Rodríguez

Integral 1998

LA MEDICINA CHINA

Stephen Gescoigue

Integral 1999

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Mario Swarz

Errepar

TAO TE CHING

Lao Tse

Integral 1999

ÍNDICE

- A**
- aborto espontáneo 73, 106, 120
 - aceites 85
 - acidez 37
 - acupuntura 169, 181
 - agua 23, 27
 - cinco elementos 10
 - invierno 36
 - metabolismo 68-9
 - órganos 38
 - problemas cutáneos 73
 - propiedades 23, 27
 - receta 161
 - salado 37
 - alcohol 162-3
 - alergias 71, 78-9, 124, 128, 137
 - alimentos 45, 78, 117, 160-1 *ver también* dieta
 - amargor 37
 - ansiedad 92, 114, 115, 134, 135, 140
 - antecedentes históricos 168
 - apetito
 - pobre 103, 104, 105, 107, 116, 118, 120, 125, 163
 - aproximación a la medicina 14, 15
 - artritis 78, 107, 139, 140, 141
 - asma 45, 78, 138
 - ataques de pánico 92
 - ayuno 96
- B**
- Bazo
 - depresión 93
 - doce órganos 10
 - ejercicio 172
 - elemento tierra 23, 25
 - fórmula herborística 129, 153
 - función/síntomas 39, 64
 - metabolismo del agua 69
 - problemas humedad 42
 - problemas flema-frío 44
 - problemas humedad-frío 43
 - sistema digestivo 66, 67
 - beber 68, 73, 96, 142-3, 174
 - bebés 88-9, 128, 136
 - boca 128, 136, 138, 139
 - botiquín casero 97
 - Bu Zhong Jiu 163
- C**
- cabello 72-3, 111, 112, 164
 - café 85
 - calor
 - humedad 43
 - hierbas para dispersar 45, 102, 126-9
 - hierbas para reconfortar 102, 106-10
 - flema 44
 - seis males 11
 - verano 35
 - fuego 23, 29
 - calor estival 11, 23, 35
 - cambios de humor 112, 133, 163
 - canales *ver* meridianos
 - candidiasis 78
 - cápsulas 101
 - catarro 117, 122, 123, 128, 140
 - ciclo generador 22
 - cinco climas 34
 - cinco elementos 10
 - agua 10, 23, 27
 - aplicación 59, 61
 - ciclo de control 23
 - ciclo generador 22
 - emociones 90
 - fuego 10, 23, 29
 - madera 10, 23, 28
 - metal 10, 23, 26
 - tierra 10, 23, 25
 - cinco sabores 37, 124
 - circulación 75, 107, 132, 137, 138, 139, 141, 164
 - cistitis 40, 42, 86, 136
 - comer 17, 174-5
 - ver también* dieta
 - consulta 170-1
 - contaminación 78
 - convalecencia 115, 141, 163
 - Corazón
 - ansiedad 93
 - doce órganos 10
 - ejercicio 173
 - elemento fuego 23, 29
 - fórmulas herborísticas 155
 - función/síntomas 40
 - hierbas para 103, 105, 139
 - insomnio 91
 - meridiano 11
 - problemas 70-1
 - Sangre 11
 - cremas 164-5
- D**
- debilidad 103, 104, 105, 106
 - decocción 100, 149
 - depresión 73, 93, 130, 133, 135, 140, 141
 - desequilibrios 11, 15, 137
 - desintoxicación 94-6
 - evitar sustancias tóxicas 176-7
 - hierbas para 45, 102, 105, 126-9, 136, 138, 140
 - diagnóstico 46-61, 179
 - diarrea 103, 104, 107, 108, 110, 116, 118, 119, 120, 121, 125, 128, 129, 138
 - dieta
 - causas de los problemas 42, 45
 - cuándo comer 17
 - desintoxicación 94-6
 - dolores de cabeza 76

menopausia 85
niños 88
pautas 174-5
sistema digestivo 67

dificultades eréctiles 87

digestión 66-7
fórmulas herborísticas 159
hierbas para 45, 102, 107, 108, 109, 116-17, 137, 139, 140, 141, 163
importancia de la dieta 174-5

doce oficiales 41
doce órganos 10, 38-41

dolor 74-5
abdomen 107, 108, 131, 132, 163
músculos 107, 132, 133, 141, 163
pecho 107, 131, 132
testículos 108
ver también dolor de espalda; dolor menstrual

dolor de espalda 83, 106, 107, 109, 110, 111, 112, 124, 131, 163

dolor menstrual 107, 108, 129, 130, 131, 132, 135, 163

dolores de cabeza 76-7, 112, 127, 129, 130, 138, 140

dulzor 37

E

edema *ver* retención de líquidos

ejercicio 17, 172-3

embarazo 82-3, 120

emociones 11, 71, 84, 90-3, 11, 115, 163

energía 10, 11, 16

envejecimiento 84, 113

esencia *ver* Jing

especies en peligro 101

Espíritu *ver* Mente

estaciones 34-6

estado superficial 11, 31

Estómago
doce órganos 10
elemento tierra 23, 25

fórmula herborística 129, 150
función/síntomas 39
hierbas para 108, 109, 116-18
problemas de flemas 44
problemas de humedad 43
sistema digestivo 66, 67

estreñimiento 110, 111, 112, 113, 114, 122, 131, 133, 135, 136

estrés 90

estrías 73

exceso-calor 32

exceso-frío 33

exceso-insuficiencia 11, 31

F

falta 115, 139

fatiga 78, 103, 105

Feng Shui 170-1

fiebre 116, 126, 127, 129, 133, 141

fiebre del heno 78

flema
alergias 79
digestión 66
hierbas para 45, 102, 103, 118-23
problemas 11, 44, 71

flema-calor 44

flema-frío 44

flujo vaginal 104, 125, 129

fórmulas herborísticas 110, 150-9

frío
agua 23
flemas 44, 45
humedad 43
invierno 36
ocho cuadros clínicos 11, 31, 33

Fu 10, 39, 64

fuego 23, 29, 35, 37, 38, 160

G

gripe 97, 116, 37

H

hemorroides 113

herpes 165

hierbas astringentes 102, 124-5
hierbas calmantes 102, 115, 124, 125, 128, 134-5, 140, 141

Hígado
ansiedad 93
depresión 93
doce órganos 10
ejercicio 173
elemento madera 23, 28
fórmula herborística 158
función/síntomas 40
insomnio 91
problemas de humedad 43
Sangre 11
sistema digestivo 66, 67
uñas 73

hormigueo 75, 132

humedad
alergias 79
causas 11
digestión 66-7
hierbas para 45, 102, 118-23
problemas 42-3

humedad-calor 43

humedad-frío 43

I

I Ching 168

impotencia 104, 106, 112, 113, 124, 125, 141

inapetencia 103, 104, 105, 107, 116, 118, 120, 125, 163

incontinencia 104, 124

indigestión 105, 116, 117, 118, 120, 128, 136, 139, 141

infección de senos 97, 127, 128

infecciones de oído 128

infusión 100, 165

insomnio 91, 103, 105, 112, 114, 124, 125, 128, 132, 134, 135, 140

insuficiencia 11

insuficiencia-calor 32

insuficiencia-frío 33

interior-superficial 11, 31

Intestino Delgado 10, 23, 29, 40

Intestino Grueso 10, 23, 26, 39, 42, 43, 66

Intestinos *ver* Intestino Grueso o Delgado

invierno 36, 161

irritación de garganta 123, 126, 138, 139, 141

J

Jiao inferior 43, 65, 68

Jiao medio 65, 68

Jiao superior 65, 68

Jing 11, 66, 84

Jin Ye 11, 42

L

lengua 46–51, 60, 61

líquidos corporales 11, 42, 64, 114, 116, 124

M

madera

acidez 37

cinco elementos 10

fórmula herborística 151

órganos 38

primavera 35

propiedades 23, 28

receta 161

mareos 105, 112, 113, 118, 124, 135

mareos matutinos 82, 83, 120

médicos 178–81

memoria 103, 105, 134, 135, 138

menopausia 84–5, 112, 137, 141

menstruación 80–1, 109, 111, 112, 129, 132, 135, 163

ver también dolor menstrual, síndrome premenstrual

mente 11, 65, 70, 90, 102, 125, 124, 5

meridianos 11, 17, 38, 158, 164

metal

cinco elementos 10

fórmula herborística 153

órganos 38

otoño 36

picante 37

piel 73

propiedades 23, 26

receta 161

migraña 77, 138

N

náuseas

embarazo 82, 83, 120

hierbas para 107, 108, 109, 116, 117, 118, 120, 121, 140, 163

niños 88–9, 136, 159

O

ocho cuadros clínicos 11

aplicación 59, 61

caliente-frío 11, 31, 32–3

interior-superficial 11, 31

exceso-insuficiencia 11, 31

Yin–Yang 11, 30

oído 84

ojos 113, 125, 127, 128, 129, 138, 165

órganos 10, 11, 15, 38–41, 64–5

osteoporosis 85

otoño 36, 161

P

palpación 55

palpitaciones 103, 104, 105, 107, 112, 114, 118, 124, 125, 132, 134, 135

páncreas 64

parásitos 125, 136, 138

parto 137, 140, 163

pastillas 101

pecho

dolor 107, 131, 132

infecciones 126, 127, 128, 137, 138

pérdida de peso 103, 105

Pericardio 10, 41

picante 37

piel

cicatrización 103, 121, 128, 139, 141

cremas y ungüentos 164–5

erupciones/sarpullidos 126, 127, 129, 136, 137, 139, 164

fórmula herborística 157

palpación 55

problemas 72–3

seca 111, 112, 113

piernas 106, 111, 123, 163

posición 101

posología 148, 149

preparación de las hierbas 100–1, 148–9, 163, 164–5

presión sanguínea 83, 123, 139, 141

primavera 35, 161

problemas urinarios

cistitis 40, 42, 86, 136

hierbas para 104, 106, 107, 109, 110, 119, 120, 121, 124, 125, 128, 129, 139

hombres 87

próstata 86, 141

Pulmones

doce órganos 10

ejercicio 173

elemento metal 23, 26

fórmulas herborísticas 154

funciones/síntomas 39

metabolismo del agua 69

pulso 52–4, 60, 61

Q

Qi

conservación 16–17

defensivo 71

evaluación 18–19

fórmula herborística 129, 159

fortalecimiento 102, 103–5, 144, 163

función 10, 11

hierbas que activan 102, 129–33, 162

salud del hombre 60

y dolor 74

Qi Gong 81, 172-3

R

recetas 160-1

resfriados 97, 103, 108, 127, 137, 140

respiración 17, 70-1, 92, 128, 138, 140

retención de líquidos 83, 103, 104, 109, 119, 120, 121, 123, 139, 140

rigidez 74-5, 121, 133, 163

Riñones

- cabello 73, 84
- doce órganos 10
- ejercicio 173
- elemento agua 23, 27
- fórmulas herborísticas 151
- funciones/síntomas 40, 64
- menopausia 84
- metabolismo del agua 69

S

salado 37

salud de la mujer 60, 80-5, 111

salud del hombre 60, 86-7, 141

San Jiao 10, 41, 65, 68

Sangre

- formación 66
- fórmulas herborísticas 156, 157
- función 11
- hierbas que activan 102, 130-3, 162
- hierbas que nutren 102, 111-13, 114, 140
- humedad 42
- problemas 72-3, 91, 93
- salud de la mujer 60
- y Qi 10, 11

seguridad 148

seis males 11

sequedad 11, 23, 36

Shen 11, 70

Shen Nong 168

síndrome premenstrual (SP) 81, 132, 133, 135, 137, 158

sistema inmunológico 71, 78, 103, 105, 137, 163

sistema reproductor, hombre 86-7, 104, 107, 108, 109, 112, 124, 125, 141

sistema reproductor, mujer 130, 139
ver también menopausia, menstruación

sudoración 103, 107, 108, 112, 115, 124, 129, 134

sueño 17
ver también insomnio

T

Tai Qi 172-3

té 142-3

terapia de reposición de hormonas 84

tierra

- cinco elementos 10
- dulzor 37
- fórmulas herborísticas 150, 151, 153
- órganos 38
- propiedades 23, 25
- receta 160

tintura 101, 164

tiroides 64, 123

tos 103, 104, 105, 108, 110, 114, 115, 117, 122, 123, 124, 125, 129, 131, 141

toxinas 73, 79, 94-6, 105, 126-9, 176-7

trastornos 44, 71

tres tesoros 11

U

ungüentos 164-5

uñas 72-3, 111

V

Veilon

- elemento agua 23, 27
- fórmulas herborísticas 152
- función/síntomas 40, 42, 43, 69, 86-7

órgano Fu 10

verano 35-6, 160

Vesícula Biliar 10, 23, 28, 40, 43, 66

viajar, medicamentos 97

viento 11, 23, 35, 79

vinos medicinales 161-2

Y

Yang

- características 30
- condiciones 20
- enfermedad 30
- hierbas fortalecedoras 45, 102, 106-10, 162
- órganos 38

Yin

- características 30
- condiciones 20
- enfermedad 30
- hierbas nutritivas 102, 14-18, 129
- órganos 38

Yin-Yang 10, 11, 20-1, 30

Z

Zang 10, 39, 64

ÍNDICE DE HIERBAS

- A**
 Achillea millefolium *ver* milenrama
 Agastache seu pogostemon *ver* Huo Xiang
 ajo 138
 alazor 131, 163
 alga marina 123
 Alisma orientalis *ver* Zi Xic
 Allium sativum *ver* ajo
 almendras de albaricoque 122
 aloe (Aloe vera) 136
 Alpinia oxyphylla *ver* Yi Zhi Ren
 Althaea officinalis *ver* malvasisco
 Amomum villosum *ver* Sha Ren
 angelica 111, 133, 163
 Angelica pubescens *ver* Du Huo
 Angelica sinensis *ver* Dang Gui
 arroz 119
 Atractylodes lancea *ver* Cang Zhu
 Atractylodes macrocephala *ver* Bai Zhu
 Azúcar 116
- B**
 Bai He 115, 154
 Bai Jie Zi 122, 154
 Bai Shao 112, 113, 151, 156, 157, 158, 163
 Bai Zhu 104, 118, 129, 150, 151, 153, 154, 155, 158, 159
 Bai Zi Ren 135, 155
 Barosma betulina *ver* Hoja de Buchu
 Bei Mu 122, 154
 Bing Tang 116
 Bo He 158
 Bu Gu Zi 110
 Bu Xu Jiu 163
 Bupleurum chinense *ver* Chai Hu
- C**
 Caléndula 139
 Calendula officinalis *ver* caléndula
 camomila 136
 canela 107
 Cang Er Zi 128, 153, 154
 Cang Zhu 116, 121, 153, 154
 Cannabis sativa *ver* Huo Ma Ren
 Capsicum minimum *ver* cayena
 cardamomo 107, 120
 Cardo lechar 140
 Carthamus tinctorius *ver* Hong Hua
 cebada 118, 119
 Chai Hu 133, 151, 154, 156, 158
 Chen Pi 116, 117, 129, 150, 151, 153, 154, 159
 Chi Xiao Dou 121, 152
 Chrysanthemum morifolium 127
 Chuan Xiong 130, 156, 158, 163
 Ci Wu Jia 145
 Cinnamomum cassia *ver* Gui Pi/Gui Zhi
- Citrus aurantium *ver* Zhi Shi
 Citrus reticulata *ver* Chen Pi
 clavos 109
 clemátide 139
 Codonopsis pilosula *ver* Dang Shen
 Coix lacryma-yobi *ver* Yi Yi Ren
 cola de caballo 139
 Coptis chinensis *ver* Huang Lian
 Cornus officinalis *ver* Shan Zhu Yu
 Corydalis yanhusuo *ver* Yan Hu Suo
 Crataegus laevigata *ver* espino
 Crataegus pinnatifida *ver* Shan Zha
 cúrcuma 130
 Curcuma wenyujin *ver* Yu Jin
 Cyperus rotundus *ver* Xiang Fu
- D**
 Da Zao 105, 110, 116, 150
 Dan Shen 132
 Dang Gui 111, 145, 151, 155, 156, 157, 158, 163
 Dang Shen 104, 150, 151, 153, 155, 156, 157, 158, 159
 dátíl chino 105, 134
 diente de león 127
 Dimocarpus longan *ver* Long Yan Rou
 Ding Zi Tang 109
 Dioscorea opposita *ver* Shan Yao
 Du Huo 133, 158, 163
 Du Zhong 106, 151, 158, 163
- E**
 equinacia 16, 137
 Equisetum arvense *ver* Cola de caballo
 erísimo 138
 espino 139
 Eucommia ulmoides *ver* Du Zhong
 Eugenia caryophyllata *ver* Ding Xiang
 Euphrasia officinalis *ver* murajes
 Evodia rutaecarpa *ver* Wu Zhu Yu
- F**
 fenogreco 109, 141
 flor de saúco 137
 Foeniculum vulgare *ver* Hui Xiang
 Forsythia suspensa 127
 Fritillaria cirrhoza *ver* Bei Mu
 fruto de enebro 139
 Fu Ling 118, 120, 129, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159
 Fu Pen Zi 125
- G**
 Gan Cao 116, 118, 129
 Ganoderma lucidum *ver* Ling Zhi
 Gentiana macrophylla *ver* Qin Jiao
 ginkgo 138
 ginseng 16, 103, 144-5
 Glennia littoralis *ver* Sha Shen
- Glycyrrhiza glabra *ver* Zhi Can Cao
 Gou Qi Zi 113, 151, 156, 158, 163
 Gu Ya 118, 153, 159
 Gui Pi 107, 151
 Gui Xiongjiu 163
 Gui Zhi 107, 118, 153, 158, 159, 163
- H**
 Hai Zao 123
 He Shou Wu 112, 156, 157
 hierbas occidentales 102, 136-41
 hipérico 141
 hoja de Buchu 136
 Hong Hua 131, 156, 163
 Hordeum vulgare *ver* Mai Ya
 Hou Po 113, 116
 Hu Lu Ba 109, 151
 Hu Tao Ren 110
 Huang Bai 129, 151, 152
 Huang Lian 128, 150
 Huang Qi 103, 153, 154, 155, 156, 158, 159, 163
 Huang Qin 128, 154, 155, 157
 Hui Jiao 108
 Hui Xiang 108, 163
 Huo Ma Ren 113
 Huo Xiang 120, 153
 Hydrastis canadensis *ver* erísimo
 Hypericum perforatum *ver* hipérico
- J**
 jengibre 108
 Ji Xue Teng 132, 156
 Jie Geng 123, 153, 154, 156, 159
 Jin Yin Hua 126, 154, 157, 158
 Ju Hua 127
 judía Aduki 121
 Juglans regia *ver* Hu Tao Ren
- K**
 Kun Bu 123
- L**
 Laminaria japonica *ver* Kun Bu
 Lian Qiao 127, 154, 157
 Lian Zi 125, 150, 153, 155
 Ligusticum chuanxiong *ver* Chuan Xiong
 Lilium lancifolium *ver* Bai He
 Lindera aggregata *ver* Wu Yao
 Ling Gui Zhu Can Tang 118
 Ling Zhi 105, 153
 Long Yan Rou 135, 155, 163
 Lonicera japonica 126
 lovage 130
 Lycium barbarum *ver* Gou Qi Zi
- M**
 Ma Zi Ren Wan 113
 madreelsva 126

Magnolia officinalis *ver* Hou Po
Mai Men Dong 114, 116, 154, 155
Mai Ya 118, 153, 159
malvaisico 139
Massa fermentata medicinalis *ver* Shen
Matricaria chamomilla *ver* camomila
Mei Gui Hua 135, 158
menta 140, 158
Menta x piperita *ver* menta
Milenrama 141
Mu Dan Pi 129, 151, 156, 157
murajes 138

N
Nelumbo nucifera *ver* Lian Zi
Nueces 110
Nuez moscada 110

O
Ophiopogon japonicus *ver* Mai Men
Dong
ortiga 140
Oryza sativa *ver* Gu Ya

P
Paeonia lactiflora, *ver* Bai Shao Yao
Paeonia suffruticosa *ver* Mu Dan Pi
Panax ginseng *ver* Ren Shen
Panax quinquefolius *ver* Xi Yang Shen
Pasionaria 140
Passiflora incarnata *ver* pasionaria
patchuli 120
perejil 140
Petroselinum crispum *ver* perejil
Phascolus calcaratus *ver* Chi Xiao Dou
Phellodendron chinensis *ver* Huang Bai
pimienta
cayena 137
negra 108
Ping Wei San 116
Piper nigrum *ver* Hu Jiao
Platycladus orientalis *ver* Bai Zi Ren
Platycodon grandiflorum *ver* Jie Geng
Polygala tenuifolia *ver* Yuan Zhi
Polygonatum odoratum *ver* Yu Zhu
Polygonum multiflorum *ver* He Shou Wu
Poria cocos *ver* Fu Ling
Prunus armenica *ver* Xing Ren
Prunus mume *ver* Wu Mei
Prunus persica *ver* Tao Ren
Psoralea corylifolia *ver* Bu Gu Zi
Pu Gong Ying 127, 157, 158

Q
Qin Jiao 133, 158, 163

R
Radix astragalus *ver* Huang Qi
Raíz de regaliz 105
Rebmannia glutinosa *ver* Shu Di Huang
Ren Shen 103, 129, 144–5, 150, 153,
155, 158, 163
Rosa rugosa *ver* Mei Gui Hua
Rou Dou Kou 110
Rou Gui 107

Rubus chingii *ver* Fu Pen Zi

S
Salix alba *ver* sauce
salvia 132
Salvia miltiorrhiza *ver* Dan Shen
Sambucus nigra *ver* elderflower
San Qi 145
Sargassum pallidum *ver* Hai Zao
sauce 141
sauzgatillo 137
Saw Palmetto 141
Schisandra chinensis *ver* Wu Wei Zi
Scutellaria baicalensis *ver* Huang Qin alga
marina 123
Semen myristica *ver* Rou Dou Kou
semilla de cannabis 113, 135
semilla de hinojo 108
semilla de melocotón 131, 156
semilla de mostaza, blanca 122
Serenoa repens *ver* hierba mora
Sha Ren 120, 150, 153, 159, 163
Sha Shen 116
Shan Yao 104, 150, 151, 152, 163
Shan Zha 117, 155, 159, 163
Shan Zhu Yu 124, 151
Shen Qu 118, 159
Sheng Di Huang 116
Sheng Jiang 108, 110, 116, 150, 151,
153, 154, 158, 159
Shu Di Huang 112, 151, 152, 154, 155,
156, 157
Si Jun Zi Tang 129
Si Shen Wan 110
Silybum marianum *ver* cardo lechar
Sinapsis alba *ver* Bai Jie Zi
Spatholobus suberectus *ver* Ji Xue Teng
Suan Zao Ren 134, 155

T
Tanacetum parthenium *ver* crisimo
Tao Ren 131, 156
Taraxacum mongolicum 127
Trigonella foenum-graecum *ver* Hu Lo Ba

U
Ulmus fulva *ver* fenogreco
Urtica dioica *ver* ortiga

V
valeriana 141
Vitex agnus-castus *ver* sauzgatillo

W
Wu Mei 125
Wu Wei Zi 110, 124, 153, 154, 155, 159,
163
Wu Yao 109, 151, 152
Wu Zhu Yu 110

X
Xanthium sibiricum *ver* Cang Er Zi
Xi Yang Shen 115, 145, 150, 154, 155
Xiang Fu 132, 151, 156, 158, 163
Xing Ren 113, 153, 154

Y
Yan Hu Suo 131, 156
Yi Wei Tang 116
Yi Yi Ren 119, 150, 152, 153, 157, 158,
159
Yi Zhi Ren 107, 152, 153
Yu Jin 130, 156, 158
Yu Zhu 115, 116, 150
Yuan Zhi 134, 155

Z
Ze Xie 121, 151, 152, 157
Zhi Gan Cao 105, 150, 151, 153, 154,
155, 156, 157, 158, 159, 163
Zhi Shi 113
Zing Ren 122
Zingiber officinale *ver* Sheng Jiang
Zizyphus jujuba *ver* Da Zao, Suan Zao
Ren

AGRADECIMIENTOS

La editorial quiere agradecer el uso de ilustraciones a

The Hutchinson Library: pág. 42 (i) (John Wright), pág. 172 (ar i) (Melanie Friend)

The Image Bank, Londres: pág. 14 (ar i), pág. 50

Rex Features, Londres: pág. 84 (d)

The Stock Market Photo Agency: pág. 14 (ar d), pág. 26 (ab i), pág. 29 (ab), pág. 44 (ab), pág. 45 (ar), pág. 48,
pág. 49, pág. 74 (ar i), pág. 81,

pág. 82 (d), pág. 86 (ar), pág. 93, pág. 114 (i), pág. 142 (i), pág. 169 (ab i), pág. 170 (ar i)

The Science Photo Library: pág. 16 (ar i), pág. 64 (ab i), pág. 144 (ar i)

Wellcome Institute Library: pág. 52 (ar), pág. 162 (ar i)

A la editorial le gustaría también dar las gracias por la ayuda ofrecida en temas fotográficos a:

Helen Furbear

Mayway Company Ltd. (Reino Unido)

Western Herbs