**Dietoterapia como Complemento**

**Acupuntural en Desarmonías**

**Del Bazo-Páncreas-Estómago**

**Tesina del Diplomado**

**ACUPUNTURA Y MEDICINA TRADICIONAL CHINA**



**T l a h u i E d u A. C.**

**Estudiante: Esperanza Rodríguez Huerta**

**Profesor: Dr. Mario Rojas Alba**

Tijuana B.C., México, a 8 de Agosto, 2009

**©Tlahui: Todos los Derechos Reservados**. La edición digitalizada de la tesina ***DIETOTERAPIA COMO COMPLEMENTO ACUPUNTURAL EN DESARMONIAS DEL BAZO- PAQNCREAS-ESTOMAGO***, del Diplomado de Acupuntura y Medicina Tradicional China, de TlahuiEdu, del autor Esperanza Rodríguez Huerta, es una obra intelectual protegida por los derechos de autor reconocidos internacionalmente, igualmente en lo conducente por la legislación de México y Canadá, © *copyright* a favor de Tlahui y el autor, quienes detentan los derechos exclusivos para su uso en la Internet, en disquetes, *compact-disk*, o en cualquier otra forma de explotación. Está prohibida y penada su copia, reproducción total o parcial en cualquier forma, esta copia es para el uso gratuito de los estudiantes inscritos a los cursos de TlahuiEdu, para los lectores de Tlahui (www.tlahui.org) y público en general; está penada cualquier copia o uso con fines de lucro, y prohibida la transferencia por cualquier medio que no sea desde el sitio oficial de Tlahui. La inscripción a los cursos y diplomados se puede realizar en: http://www.tlahui.com/educa7.htm. Este trabajo puede solicitarse gratuitamente a educa@tlahui.com.

**Advertencia / warning / avertissement / warnung**: Se advierte al lector que el autor y editor de esta tesina no se responsabilizan de los errores u omisiones, ni tampoco de las consecuencias que pudieran derivarse de la aplicación de la información contenida en esta obra; por esta misma razón, no se emite ninguna garantía, formal o implícita, sobre el uso y contenido de la publicación. Igualmente se informa que este material se edita sin fines de lucro y con el propósito de dar a conocer la medicina tradicional, en todo caso, la responsabilidad es sólo de quien le dé alguna aplicación.

**CONTENIDO**

**Agradecimientos**  . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3

**Introducción** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 4

**Teoría** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 5

Introducción de los principios básicos de la Medicina Tradicional China (M.T.CH.)

EL Yin y Yang

La Energía (qi)

Las cinco Sustancias Básicas

Causas de la Enfermedad

Principios Terapéuticos de la M.T.CH.

Cuatro aspectos entre el Yin y Yang

Aplicación del Yin y Yang en la Medicina

Los Cinco movimientos o Cinco Elementos (Wu Xing)

Nutrición de los Cinco Elementos

**Metodología de la terapia nutricional** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 14

Cuatro Criterios para la Clasificación de los Alimentos

Alimentos y su Naturaleza Térmica

Clasificación de los Alimentos según su Sabor

Alimentos específicos para cada meridiano

Dirección de la energía de los Alimentos

Cambiando la Naturaleza térmica de los Alimentos al Cocinarlos

Preparación de los Alimentos de acuerdo a los Cinco Elementos o Fases

Nutrición y Ritmo Diario

Nutrición y los Ritmos Estacionales

Requerimientos Nutricionales según la Edad

**El Bazo-Páncreas/Estómago desde el punto de vista de la M.T.CH.** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .30

Señales de disfunción del Bazo-Páncreas/ Estómago en la M.T.CH

**Dietoterapia en desarmonías del Bazo-Páncreas / Estómago**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .32

Deficiencia de energía del Bazo (Pi Qi Xu)

Humedad Flema (Shi Tan)

Deficiencia del Yang del Bazo (Pi Yang Xu)

Deficiencia de la Energía del Estómago (Wei Qi Xu)

Deficiencia del Yin del Estómago (Wei Yin Xu)

Deficiencia y Frío en el Estómago (Wei Qi Xu Han)

Retención de Alimentos en el Estómago (Shi Zhi Wei Wan)

Fuego en el Estómago (Wei Re)

**Conclusiones.** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 38

**Bibliografía** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .40

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer grandemente al Dr. Mario Rojas Alba por la oportunidad de brindarme éste valioso conocimiento que con tanta paciencia nos ha enseñado.

Así como también reconocer esta gran labor para el beneficio de la humanidad. Realmente lo admiramos. Que Dios lo Bendiga siempre.

También quiero agradecer a mi esposo Noel Navarrete González por su apoyo y ayudarme a comprender mejor estos conceptos de la Medicina China.

También le estoy muy agradecida con mi sobrino Sergio González Navarrete por su ayuda en la perfección de los dibujos.

Agradezco también a mis Padres y Suegros por su gran ejemplo y enseñanza, a mis Hermanos, Cuñadas y Cuñados por su apoyo.

A mis Amigos y Colegas por su apoyo.

Y sobre todo a Dios le agradezco esta grandiosa oportunidad de mi vida y que me guie por el camino correcto para ayudar a la humanidad.

**I N T O D U C C I O N**

Desde hace 3,000 años en China, existe la tradición del concepto de nutrición o los efectos de los alimentos sobre nuestra salud, donde se han aplicado los alimentos como recetas muy similares a los medicamentos.

La terapia nutricional china está muy relacionada a la acupuntura y medicina herbal, porque sigue los mismos principios de diagnostico. Enfocándose sobre los efectos **Cualitativos** de los alimentos sobre el cuerpo. Como son: su temperatura, sabor, su dirección de flujo de energía y que órgano o meridiano penetra.

En occidente el conocimiento de las propiedades sanadoras de los alimentos fue practicada y atesorada en nuestra cultura, por ejemplo, Hipócrates (460 – 370 AC.) recomendaba “Que tu Alimento sea tu Medicina y que tu Medicina sea tu Alimento “. [1].

Igualmente el origen del significado de la palabra Dietético que viene del griego *diaita*  que significa régimen de vida o régimen de alimentación. [2]. Nos muestra el comprensible significado de dieta, de cómo sustentar o mantener la vida.

En occidente la terapia nutricional, aplica principalmente un criterio **Cuantitativo** de los alimentos, clasificándolos por sus nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales etc. Por ejemplo para la diabetes se prescribe una dieta cuantitativa, racionando los carbohidratos en su dieta.

Sin embargo hay en occidente un incremento en el interés del aspecto cualitativo, debido a la observación de la rapidez de los efectos de los alimentos en la cura de las enfermedades, de la misma manera como lo hace la acupuntura y la terapia herbal.

Por lo que la terapia nutricional china nos ofrece una valiosa perspectiva en la conservación de la salud, prevención y cura de las enfermedades.

En la dinastía Tang, el famoso doctor Sun Si-Miao decía que, cuando una persona está enferma el doctor primero tiene que regular la dieta y el estilo de vida del paciente. En la mayoría de los casos este solo cambio era suficiente para efectuar una cura con el paso del tiempo, pero si no había cura con este cambio decía el doctor, entonces se debe administrar medicina interna o acupuntura. En definitiva sin un apropiado cambio en la dieta y estilo de vida, el tratamiento con hierbas y acupuntura no alcanzan su completa curación y efecto duradero. [3].

**T E O R I A**

**INTRODUCCION DE LOS PRINCIPIOS BASICOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA (M.T.CH.)**

**EL YIN Y YANG**

La base principal de la M.T.CH., tiene su raíz en la filosofía taoísta del Yin y del Yang.



Fig.1 Símbolo del Yin y Yang (tai-chi) [1]

Estos dos polos opuestos organizan y explican el proceso del desarrollo del cambio natural y transformación en el universo.

En la teoría del Yin y Yang, todas las cosas y fenómenos del cosmos contienen estos dos opuestos y complementarios aspectos. El símbolo significa en la tradición taoísta la harmonía Suprema y completes, que surgen de la fusión del Yin y Yang.

Yin y Yang son esencialmente una expresión de una dualidad en el tiempo, una alteración de dos etapas opuestas en el tiempo. Todo fenómeno en el universo alterna a través de un movimiento cíclico de máximos y mínimos, y la alternancia de Yin y Yang es la fuerza motriz del cambio y desarrollo.

**Yin y Yang en la Naturaleza**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Yang** | luz | sol | claridad | Actividad | cielo | este | sur | circular | izquierda | Tiempo |
| **Yin** | oscuridad | luna | sombra | descanso | tierra | oeste | norte | cuadrado | derecha | espacio |

**LA ENERGÍA (qi)**

El campo de energía entre los dos polos del Yin y Yang nos da el nacimiento de la fuerza primaria universal “qi” (Energía). Según la creencia antigua china, el qi es la fuerza vital o fuerza de la vida.



El símbolo de energía (qi).

El símbolo chino “qi “está formado por dos elementos. Un elemento significa “respiración, “aire,””vapor” y el otro elemento significa “arroz,””granos.” Este símbolo ilustra como algunas cosas pueden ser ambas inmateriales y materiales, de acuerdo a este principio taoísta del yin y yang. La energía es la fuerza vital de la vida, es la fuente de todos los procesos en el universo, es el surgimiento del campo de la energía entre la polaridad del yin y yang.

En el curso de su trabajo, la energía asume varias formas: transformando, cambiando, transportando, entra, sale, sube, baja, se dispersa. Todas estas funciones de la energía se le llaman “transformación de la energía”.

El qi en condensación, forma la materia del cuerpo y es Yin por naturaleza. El qi en dispersión se mueve y es Yang por naturaleza.

El Bazo y Estomago extrae y absorbe de los alimentos la energía, gracias al proceso digestivo, por lo que el Bazo y Estómago son la fuente de la Energía (qi) y Sangre, por lo que todos los demás órganos dependen de ellos para su nutrición.

La salud es una expresión de energía en equilibrio, la enfermedad ocurre cuando la energía esta desequilibrada.

Los desbalances de la energía pueden tomar la forma de vacío o repleto, el termino vacio viene de la palabra china “xu” (vacio, débil, deficiente) es una deficiencia de la energía verdadera (zheng qi), que es la fuerza que mantiene la salud del cuerpo y lucha contra la enfermedad. El termino repleto viene de la palabra china “shi” (lleno, congestionado, exceso) es un exceso de la energía malvada (xie qi) o acumulación de productos fisiológicos dentro del cuerpo como flema, humedad-agua, sangre estática y energía estancada. [4].

**LAS CINCO SUSTANCIAS BASICAS:**

**Energía (Qi), Sangre (Xue), Espíritu (Shen), Esencia (Jing), Fluidos**  **(Jin ye).**

El término “sustancias” en la M.T.CH. Es relativo, como no contiene una materia o energía determinada, este concepto se construye bajo un entendimiento del yin y del yang basado en el qi, el cual puede manifestarse de diferentes formas, por ejemplo una ausencia total de sustancias en espíritu/consciencia (shen), o formas materiales como los fluidos (sangre, sudor, lagrimas etc.). El conocimiento de la formación de las cinco sustancias básicas es muy importante, ellos son los parámetros clave dirigidos a la terapia en M.T.CH.En la terapia nutricional son especialmente valiosos para influenciar la formación, regulación y consumo de estas sustancias básicas. Tratando de compensar una deficiencia de estas sustancias con acupuntura solamente, sería un tratamiento ineficaz, por ejemplo para que sea un tratamiento efectivo en una deficiencia de sangre (síntoma: insomnio) debe suplementar el tratamiento Acupuntural con terapia nutricional y si es necesario también con herbal, para promover más rápido la recuperación del paciente (por ejemplo alimentos que construyan sangre como pollo, carne de res, pulpo, robalo, huevo etc.).

**CAUSAS DE LA ENFERMEDAD**

La M.T.CH. Considera dos factores causantes de desarmonías entre el Yin y el Yang y pueden ser **factores internos y externos**.

**Factores internos (wu shi) o emociones.**

GOZO, CORAGE, ANCIEDAD, PENSAMIENTO, TEMOR.

El exceso o la falta de emociones dañan la salud y causa problemas en los órganos y viseras. Prolongados desbalances emocionales causa serios y profundo desbalance de la función de los órganos. La Dietoterapia nos ayuda a equilibrar ya sea enfriando o calentando el meridiano correspondiente a la emoción, por ejemplo, la preocupación, excesivo pensamiento seria a través del meridiano del bazo.

**Factores externos (*bi lun) o climas adversos.***

VIENTO, FRIO, HUMEDAD, CALOR Y SEQUEDAD.

Estos climas pueden atacar el cuerpo y entrar por los meridianos y causar enfermedades externas, ejemplo: el viento frio puede causar un resfriado.

La Dietoterapia nutricional nos provee excelentes oportunidades para compensar los ataques de factores externos climáticos. **Otras causas pueden ser:**

**La constitución física:** cualidades inherentes a la constitución congénita (*Jing).*

**La dieta:** malnutrición o excesos, dietas con una cualidad inferior, dietas desequilibradas, pobres alimenticios. **Estilos de vida:** trabajo excesivo, estrés, tensión física, mental o emocional, falta de ejercicio, problemas sexuales.

**PRINCIPIOS TERAPEUTICOS DE LA M.T.CH.**

El tratamiento debe principalmente estar basado sobre una discriminación de patrones. Y los cuatro aspectos básicos de la interacción del yin y yang hacen posible a los practicantes obtener la información de la disfunción que causo la enfermedad y del tratamiento a seguir.

**Cuatro aspectos de la relación entre el Yin y Yang.**

**1.- La Oposición de Yin y Yang.**

Yin y Yang son dos etapas opuestas de un ciclo. Sin embargo la oposición es relativa, no absoluta, en tanto a que nada es totalmente Yin o totalmente Yang. Todas las cosas contienen el germen de su opuesto. Aunque todo contiene Yin y Yang, no están nunca presentes en una proporción fija de 50/50, pero si en un equilibrio dinámico y en constante cambio.

**2.- La Interdependencia del Yin y Yang.**

Aunque Yin y Yang son opuestos también son interdependientes: uno no puede vivir sin el otro, uno depende del otro.

**3.- Consumo Mutuo del Yin y Yang.**

Cuando alguno de ellos está en desequilibrio, necesariamente se afecta entre ellos y cambia su proporción para lograr un nuevo equilibrio, y están en un estado de equilibrio dinámico constante. Cuando hay exceso de yang, el yin se reduce o se consume. Por ejemplo en una fiebre alta (yang en exceso) produce una deficiencia de los fluidos (debilidad del yin) por la intensa sudoración. Hay cuatro posibles estados de desequilibrio:

Predominio del Yin ---- Induce a una disminución del Yang, el exceso de Yin consume al Yang.

Predominio del Yang --- Induce a una disminución de Yin, el exceso de Yang consume al Yin.

Debilidad del Yin ---- El Yang esta en aparente exceso.

Debilidad del Yang ---- El Yin esta en aparente exceso.

**4.- Las transformaciones del Yin y Yang.**

Yin y yang no son estáticos, sino realmente se transforman uno en el otro: Yin puede cambiar a Yang y viceversa. Y hay dos condiciones para el cambio de uno a otro.

La primera condición es interna y la segunda condición es el tiempo. Y el cambio sólo se da cuando las condiciones están maduras para el cambio.

**APICACION DEL YIN Y YANG EN LA MEDICINA.**

Cada proceso fisiológico y cada síntoma o signo pueden ser analizados desde la teoría del Yin y Yang. En definitiva, toda modalidad de tratamiento apunta a una de estas cuatro estrategias:

**Tonificar el Yang**

**Tonificar el Yin**

**Eliminar el Exceso de Yang**

**Eliminar el Exceso de Yin.**

Es de suprema importancia en la práctica de la Medicina China entender la aplicación de la teoría del Yin y Yang. No importa cuál sea la complejidad, todos los síntomas y signos en Medicina China pueden ser reducidos a su característica elemental y básica de ser Yin o Yang.

**En la práctica Clínica. En las personas**



|  |  |
| --- | --- |
| **Yang** | **Yin** |
| FUEGO | AGUA |
| CALOR | FRIO |
| AGITACION | CALMA |
| SECO | HUMEDO |
| DURO | BLANDA |
| EXITACION | INHIBICION |
| RAPIDEZ | LENTITUD |
| NO SUSTANCIAL | SUSTANCIAL |
| TRANSFORMACION | CONSERVACION |
| CAMBIO | ESTATICO |

|  |  |
| --- | --- |
| **Yang** | **Yin** |
| HOMBRE | MUJER |
| ATRÁS | FRENTE |
| De la cintura para ARRIBA | De la cintura para ABAJO |
| EXTERIOR DEL CUERPO | INTERIOR DEL CUERPO |
| PIEL | TENDONES |
| MUSCULOS | HUESOS |
| VASO GOBERNADOR | VASO CONCEPCION |

**En el Diagnóstico En Nutrición**



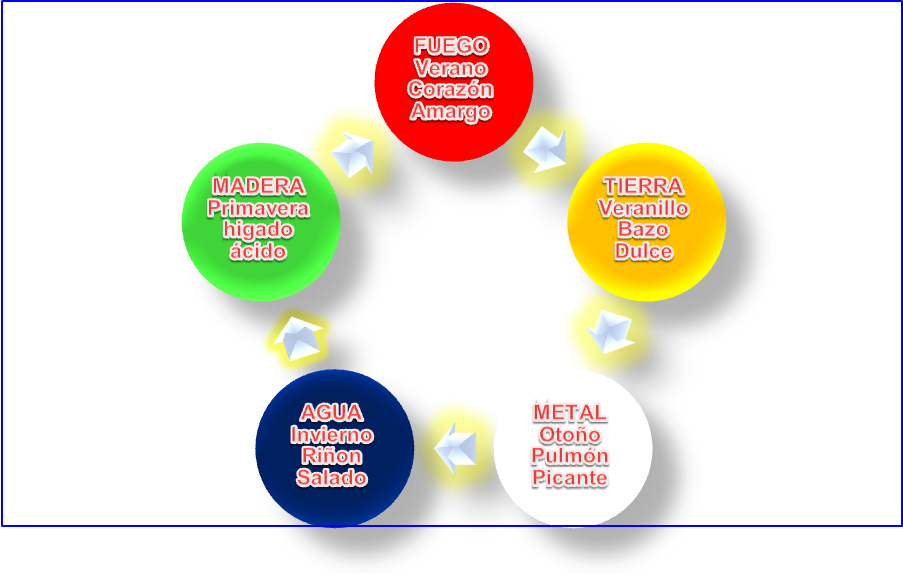
|  |  |
| --- | --- |
| **YANG** | **YIN** |
| ENFERMEDAD AGUDA | ENFERMEDAD CRONICA |
| APARICION RAPIDA | APARICION LENTA |
| EVOLUCION RAPIDA | EVOLUCION LENTA |
| CALOR | FRIO |
| IMQUIETUD INSOMNIO | SOMNOLENCIA LANGUIDEZ |
| RECHAZA LAS COBIJAS | PREFIERE ESTAR TAPADO |
| DUERME EXTENDIDO | DUERME ACURRUCADO |
| MIEMBROS Y CUERPO CALIENTES | MIEMBROS Y CUERPO FRIOS |
| ROSTRO ROJO | ROSTRO PALIDO |
| PREFIERE LAS BEBIDAS FRIAS | PREFIERE LAS BEBEIDAS CALEINTES |
| VOZ ALTA | VOZ BAJA |
| HABLA MUCHO | HABLA POCO |
| RESPIRACION FUERTE | RESPIRACION SUPERFICIAL Y DEBIL |
| SED | AUSENCIA DE SED |
| ORINA OBSCURA Y ESCASA | ORINA ABUNDANTE Y CLARA |
| EXTREÑIMIENTO | HECES BLANDAS |
| TENSION MUSCULAR | FLACIDEZ MUSCULAR |
| LENGUA ROJA | LENGUA PÁLIDA |
| PULSO RAPIDO | PULSO LENTO |
| SABURRA AMARILLA | SABURRA BLANCA |

|  |  |
| --- | --- |
| **Yang** | **Yin** |
| CARNE | FRUTAS |
| AVENA | TRIGO |
| ESPECIAS | PROD. LACTEOS |
| ALIMENTOS ASADOS | ALIMENTOS AL VAPOR |
| TE DE FENNEL | TE DE HIERBABUENA |
| PIMIENTA | MANZANA |
| AJO | PATO |
| MIEL | PERSIMO |
| LIMON | ALGAS |
| LECHE | MANGO |
| PAPAYA | FRIJOL NEGRO |
| DURAZNO | MANDARINA |
| CACAHUATE | PERA |
| FRIJOL SOYA | FRESAS |
| TABACO | PAPAS |
| CAMOTE | PLATANO |
| ESPARRAGO | CEBADA |
| CEBOLLA | APIO |
| POLLO | PUERCO |
| RES | OSTION |

**LAS CINCO ELEMENTOS O CINCO MOVIMIENTOS (WU XING)**

La ley de la generación de los cinco elementos (teoría de los cinco movimientos) la formuló en la cuarta dinastía el sabio chino Tsu Yen (350-270 AC.)

El modelo taoísta de los cinco elementos es una extensión del concepto del yin y del yang. Este relaciona todos los fenómenos espirituales, emocionales, materiales y energéticos del universo en cinco movimientos o cinco elementos (Tierra, Metal, Agua, Madera y Fuego).



Estos cinco elementos fueron aplicados en todas las funciones naturales, de los seres humanos. Estos movimientos no existen aislados unos de otros, hay una constante interacción dinámica entre ellos.

**Ciclo de intergeneración o creación o ciclo Sheng (xiang sheng)**

El ciclo creativo (nutrición) fluye en el sentido de las manecillas del reloj; por ejemplo tierra, metal, agua, madera, fuego. Este ciclo es Yang, productivo, generativo y creativo. En éste ciclo creativo, la madera (madre) produce fuego (hijo), el fuego produce cenizas que genera más tierra, la tierra genera metales y el metal genera el agua cuando es derretido el metal y el agua nutre a la madera, simplemente porque el agua permite crecer las plantas.

**Ciclo de Interdominancia o ciclo de control o balance Ko (xiang Ko)**

El ciclo de control o balance es un ciclo Yin, cada elemento en este ciclo decrece o seda la energía del elemento localizado a dos posiciones en frente de este. La tierra controla o da balance al elemento agua, el agua al fuego, el fuego al metal, el metal a la madera y la madera a la tierra.

**CICLOS PATOLOGICOS**

**Ciclo de hiperacción (xiang cheng) y ciclo de Oposición (xiang wu)**

Representan eventos en desarmonía. El cicloHiperacción es una exageración del ciclo de control, donde uno de los elementos está debilitado, causando al elemento que está bajo circunstancias normales, podría controlarlo, invadiéndolo y debilitándolo en un futuro. En el ciclo de Oposición o Contradominancia, cada elemento tiene también la habilidad de regresar y destruir aquel que trata de controlarlo. Si lloviera demasiado en un corto periodo de tiempo, el agua erosionará la tierra.

**Nutrición de los cinco elementos**

Para los practicantes de la Dietoterapia china, este modelo de los cinco elementos y sus ciclos, se utiliza para el diagnostico en forma considerable. Se basa sobre las correspondencias entre los elementos: color, sabor, olor y sonido. Nos proveen una interesante herramienta para explicar las tendencias y relaciones de los procesos clínicos y para encontrar el tratamiento correcto.

Los taoístas agruparon específicos alimentos por sus características cualitativas mas benéficas para cada órgano y dependiendo de la estación del año, hora del día y edad.

Y el sabor del alimento determinará a que órgano, y tejido será afectado. Por lo que se pueden usar particularmente sabores para nutrir, apoyar o controlar algún órgano específico. Por lo que el consumo de grandes cantidades de un sabor tendrá efectos indeseables y cantidades moderadas de un sabor fortalecen la función del órgano asociado, y tejidos. Un antojo por un sabor particular tendrá problemas con el órgano asociado. Por ejemplo moderada cantidad de sabor acido nutre al elemento madera (Hígado, tendones), y un exceso de sabor acido dañara primero a los tendones y después a la energía del Hígado que sobre actuara en contra del Bazo (ciclo de control), afectando a los músculos debilitándolos y labios secos.

Un balance de los cinco sabores nos provee un régimen saludable. Así como también con los alimentos fríos y calientes la moderación es la clave de una alimentación saludable [5].

A continuación una tabla que representa las cualidades y alimentos de cada fase o cinco elementos. [6], [7], [8], [9].

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Elemento/  Cualidad | **MADERA** | **FUEGO** | **TIERRA** | **METAL** | **AGUA** |
| **COLOR** | VERDE | ROJO | AMARILLO | BLANCO | AZUL,NEGRO |
| **órgano Yin** | HIGADO | CORAZON | BAZO | PULMONES | RIÑONES |
| **órgano Yang** | Vesícula biliar | Intestino delgado | estómago | Intestino grueso | vejiga |
| **O. de Sentidos** | OJOS | LENGUA | LABIOS | NARIZ | OIDOS |
| **E. Corporal** | TENDONES | VASOS SANG. | MUSCULOS | PIEL | HUESOS |
| **Se extiende a** | UÑAS | COLOR FACIAL | LABIOS | VELLO | PELO |
| **Relación con la**  **Función vital** | SISTEMA NERVIOSO | Sangre, hormonas  y sistema endocrino | Digestión, sistema  Linfático y muscular | sistema respiratorio | Sistema reproductor y urinario |
| **aborrece** | VIENTO | CALOR | HUMEDAD | FRIO | SEQUEDAD |
| **Emoción (-) , (+) , sonido** | COLERA AMABILIDAD GRITO | ALEGRIA PAZ RISA | OBSECION CONFIANZA CANTO | TRISTEZA VALENTIA LLANTO | MIEDO SABIDURIA GEMIDO |
| **horario** | 23 – 3 h | 11 – 15 h 19 – 23 h | 7 – 11 h | 3 – 7 h | 15 – 19 h |
| **Estación** | PRIMAVERA | VERANO | VERANILLO | OTOÑO | INVIERNO |
| **Clima** | VIENTO | CALOR | HUMEDAD | SEQUEDAD | FRIO |
| **Sabor** | ACIDO | AMARGO | DULCE | PICANTE | SALADO |
| **legumbre** | VERDOLAGA | LECHUGA | ZANAHORIA | CEBOLLA | APIO |
| **Carne** | POLLO | CABRA | RES | CABALLO | CERDO |
| **Cereal** | TRIGO | MIJO | ARROZ | SORGO | FRIJOL |
| **fruta** | LIMON | TOROJA | MANGO | MEMBRILLO | UVA NEGRA |

**METODOLOGIA DE LA TERAPIA NUTRICIONAL**

**CUATRO CRITERIOS BASICOS PARA LA CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS**

**TEMPERATURA:** CALIENTE, TIBIA, NEUTRAL, FRIA, FRESCA.

**SABOR:** DULCE, PICANTE, ACIDO, AMARGO, SALADO.

**MERIDIANO QUE PENETRA:** BAZO, ESTOMAGO, CORAZON, INTESTINO DELGADO, PERICARDIO, TRIPLE CALENTADOR, RIÑORES, VEJIGA, HIGADO, VESICULA BILIAR, PULMONES, INTESTINO GRUESO.

**DIRECCION DE MOVIMIENTO:** HACIA ARRIBA, SUPERFICIAL, HACIA ABAJO, PROFUNDO.

**ALIMENTOS Y SU NATURALEZA TERMICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CALIENTES** | **TIBIOS** | **NEUTRALES** | **FRIOS** | **FRESCOS** |
| CANELA | POLLO | ARROZ | ESPARRAGOS | YOGUR |
| AJO | SALMON | QUESO | PLATANO | CONEJO |
| CURRI | RES | HUEVO | NARANJAS | ESPINACA |
| JENGIBRE | CAFE | CARPA | JITOMATE | FRIJOL SOYA |
| CHILE | CEREZA | PUERCO | SAL | PEPINO |
| PIMIENTA | DURAZNO | ZANAHORIAS | MELON | APIO |
| PAPRICA | ANGUILA | HIGO, PIÑA | SANDIA | CERVEZA |
| ALCHOL | COCOA | LENTEJAS | ESPARRAGOS | TOFU |
| RABANO | MANTEQUILLA | UVAS | CAMARON | TRIGO |
| BORREGO | CEBOLLA | PAPAS | ALGAS MARINAS | CEBADA |

CALIENTE, TIBIA= **YANG** FRIA, FRESCA= **YIN** NEUTRAL

Los alimentos energéticamente calientes como la pimienta, el chile y el ajo, son calientes, produciendo un efecto caliente sobre el cuerpo, los fríos como los plátanos, jitomates, tienen un efecto frío sobre el cuerpo, los tibios y frescos, tienen un efecto moderado sobre el cuerpo, los alimentos neutros no cambian el nivel energético del cuerpo.

Los alimentos **CALIENTES,** incrementan el yang y aceleran la energía, activan, dispersan, mueven hacia arriba y hacia abajo, calientan los órganos y viseras (zang fu), eliminan el frio interno y externo y movilizan la energía defensiva.

Ejemplo tratamiento de síntomas fríos: jengibre, canela, borrego, chile.

**Precaución:** un exceso de estos alimentos puede causar exceso de yang, daños al yin, y secar los fluidos del cuerpo.

Los alimentos **TIBIOS,** fortalecen el yang y la energía, tibiando el cuerpo y los órganos y viseras y tibiando y fortaleciendo el calentador medio.

Ejemplo tratamiento de síntomas fríos: pollo, fennel, res, avena.

Los alimentos **NEUTRALES,** construyen energía ascendente, fluidos, y estabilizan y armonizan al cuerpo.

Ejemplo: tratamiento para deficiencia de energía: miel, arroz, papas.

Los alimentos **FRÍOS,** crean frío y enfrían el calor interno y tienen un efecto calmante sobre el espíritu (shen).

Ejemplo: tratamiento para síntomas de calor: melón, sandia, naranjas.

**Precauciones:** un exceso de estos alimentos dañan el yang y la energía y completamente enfría la parte baja del cuerpo.

Los alimentos frescos: suplementan los fluidos del cuerpo (Jin ye)y la sangre (xue), bajan la energía y la hacen más lenta.

Ejemplo tratamiento para síntomas de calor: yogurt, leche de soya, trigo.

La meta de la terapéutica es derivada de los principios del yin y yang. El *Nei Jing* decía:

*“SI ALGO ESTA FRIO HAY QUE CALENTARLO. SI ALGO ESTA CALIENTE HAY QUE ENFRIARLO. SUPLEMENTANDO LA POLARIDAD OPUESTA RESTAURAS EL BALANCE ORIGINAL.*

**CLASIFICACION DE ALIMENTOS SEGUN SU SABOR**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DULCE relaja** | **PICANTE dispersa** | **SALADO humedece** | **ACIDO contrae** | **AMARGO seca** |
| ALMENDRA | CANELA | OSTRA | UVA | DIENTE DE LEON |
| MANZANA | CHILE | PULPO | VERDOLAGA | LECHUGA |
| ANIZ | FENEL | PATO | KIWI | TORONJA |
| PLATANO | AJO | SAL | LIMON | PEREJIL |
| CEBADA | JENGIBRE | SALSA DE SOYA | NARANJA | ENDIVIA |
| RES | PIMIENTA | PUERCO | CIRUELA | TABACO |
| MANTEQUILLA | CEBOLLA | PICHON | MANGO | CACAO |
| ZANAHORIA | PAPRICA | LANGOSTINO | PIÑA | ALBAHACA |
| QUESO | RABANO | JAMON | FRIJOL ADSUKI |  |
| POLLO | TOMILLO | APIO | CHAVACANO |  |
| MAIZ | COMINO |  | QUESO |  |
| PATO | MEJORANA |  | JITOMATE |  |
| HIGO | CLAVO |  | CREMA ACIDA |  |
| LECHE | COLINABO |  | YOGUR |  |
| AVENA | MOSTAZA |  | JOCOQUI |  |
| PUERCO | BERRO |  | MANDARINA |  |
| PAPA | PORO |  | LIMA |  |
| MIJO |  |  | TORONJA |  |
| CALABAZA |  |  | CIDRA |  |
| PERA |  |  | TANJARINA |  |
| CONEJO |  |  |  |  |
| ARROZ |  |  |  |  |
| ESPINACA |  |  |  |  |
| TRIGO |  |  |  |  |

DULCE, PICANTE= **CUALIDAD YANG** ACIDO, AMARGO, SALADO=**CUALIDAD YIN**

**SABOR DULCE**

Cada sabor también tiene otras importantes cualidades que tienen influencia sobre el cuerpo.

**Fase**: TIERRA, **Meridiano**: Bazo-Páncreas / estómago

**Efecto:**  Calienta, armoniza, relaja, fortalece y humedece. El sabor dulce tiene el efecto de fortalecer y tonificar al cuerpo, por lo que se apetece después de un esfuerzo físico, mental, emocional.

**Aplicación General:** El sabor dulce fortalece principalmente la energía del Bazo, también ayuda en casos de debilidad aguda, mejorando el apetito, tiene un efecto humectante por lo que los alimentos dulces nutren los fluidos del cuerpo, alivian la tensión interna (estrés emocional, comer excesivos alimentos dulces, o comer impulsivamente).

**PRECAUSION:** El excesivo consumo de alimentos dulces daña la energía del bazo y producen humedades patogénicas. Esto puede conducir con el tiempo a desordenes de flema, por ejemplo bronquitis recurrente, sinusitis, fatiga crónica, sensación de pesadez en la cabeza. El Nei Jing dice: *“El sabor dulce aumenta la carne”,* resultando en obesidad, y debilidad del tejido conectivo. En el ciclo de control el exceso del sabor dulce puede debilitar a los riñones, resultando en desordenes de huesos y dientes.

**SABOR PICANTE**

**Fase:** METAL, **Meridiano:** Pulmones / Intestino Grueso

**Efecto:** Mueve la energía, vigoriza la circulación de energía, quita el estancamiento, dispersa, abre los poros, libera la superficie de enfermedades por factores exógenos y produce la transpiración.

**Aplicación General:** El sabor picante fortalece los pulmones y expulsa las enfermedades por factores exógenos, especialmente Viento Frio. Este efecto de producir sudor y abrir los poros, son útiles durante los estados agudos de un resfriado (jengibre). Las especias nos ofrecen durante los meses de invierno un efecto moderado de protección contra los resfriados. Debido a su efecto vigorizante sobre la energía, los sabores picantes liberan el estancamiento emocional, y asociados a problemas respiratorios (pecho apretado). Con esta tendencia de mover la energía hacia arriba, el sabor picante es benéfico cuando se experimentan daños emocionales, como la tristeza, melancolía y depresión (emociones del meridiano del Pulmón).

**Precauciones:** Las personas con síntomas de calor deben asiduamente evitar los alimentos picantes. El exceso causa calor que puede dañar la piel (sequedad, alergias, comezón en la piel, alergias por el sol). A través del ciclo de control el sabor picante puede dañar principalmente al hígado y vesícula biliar (yang ascendente del hígado, produciendo hiperactividad, irritabilidad, desordenes del sueño.) el sabor picante dispersa el espíritu (shen), resultando en inquietud interna, irritabilidad y desordenes del sueño. En el ciclo de nutrición ciclo (sheng), la esencia de los riñones puede sobrecalentarse causando un exceso de deseo sexual, compulsión sexual. Puede debilitar el tono muscular y puede causar sequedad en el intestino grueso (constipación).

**SABOR SALADO**

**Fase:** AGUA **Meridiano:** RIÑONES / VEJIGA

**Efecto:** Enfría, humedece, va hacia abajo, suaviza, afloja.

**Aplicaciones Generales:** El sabor salado tonifica moderadamente la función de los Riñones, promueve la orina y la excreción de heces (sal de Epson), disuelve las áreas congestionadas y endurecidas (por ejemplo nódulos subcutáneos, acumulación de flema.

**Precauciones:** con la sal hay que tener más restricción, ya que es muy común llegar al exceso; deshidrata el cuerpo, daña los fluidos, la sangre y el sistema vascular (hipertensión); endurece los músculos y daña los huesos. En el ciclo de control (ke) inhibe al corazón y al espíritu (shen), decrece la habilidad mental, y nos conduce a un pensamiento rígido.

**SABOR ACIDO**

**Fase: MADERA** **Meridiano:** HIGADO/ VESICULA BILIAR

**Efecto:** Astringente, reúne y preserva los fluidos.

**Aplicaciones Generales:** Los alimentos ácidos fríos refrescan el cuerpo, reducen la excesiva transpiración, promueven la creación de fluidos, y calman los temperamentos calientes, porque enfrían el calor emocional en el Hígado / vesícula biliar.

El sabor ácido también tonifica el Yin. “el sabor ácido te hace feliz”. Cuando hay estrés emocional y coraje, el sabor ácido debe preferirse, porque este tonifica el yin del Hígado. El efecto tonificante del sabor ácido es movido hacia el elemento siguiente, el fuego (ciclo de nutrición).

El sabor ácido va hacia adentro, y ayuda cuando hay distracción mental, desvelos.

**Precauciones:** El sabor ácido está contraindicado cuando hay condiciones externas agudas como (viento frío) que afectan al cuerpo. Cuando los factores patogénicos se encuentran en las capas superficiales del cuerpo, el sabor ácido pude llevar este factor patógeno hacia las capas más profundas. Esto empeora el curso de la enfermedad y reduce el éxito del tratamiento (no caliente el jugo de limón durante un resfriado agudo). La terapia a seguir en un resfriado es más bien el sabor picante, el cual abre los poros y promueve la transpiración y elimina el factor patógeno de la superficie del cuerpo. El exceso de sabor ácido daña el tono muscular y tendones (bajando el Ph aumentando el dolor y contracción muscular, también debe ser evitado cuando se sufre de artritis y de reumatismo no articular.

**SABOR AMARGO**

**Fase:** FUEGO **Meridiano:** CORAZON / INTESTINO DELGADO

**Efecto:** Seca, endurece, y va hacia abajo.

**Aplicaciones generales:** Amargo-frío va hacia abajo y apoya las funciones digestivas y excreción, (tés digestivos/ amargos), estos tonifican al Yin del Corazón y tiene un efecto calmante, seguido de estrés, cansancio mental. El sabor amargo-tibio en forma de aperitivos o licores amargos estimulan los órganos de la digestión, debido a su contenido de alcohol, especialmente en combinación con él sabor amargo.

En el ciclo de engendramiento el sabor amargo (fuego) suplementa al Bazo-Páncreas/Estómago (tierra). Esta propiedad de secar previene la formación de humedad a través del cuerpo. Cuando se toma en cantidades apropiadas lo amargo tonifica la energía del Bazo, preferiblemente durante el tiempo frio húmedo (café, vino rojo).

**Precauciones:** demasiado sabor amargo-frío, tiene un efecto laxante y causa diarrea. El excesivo sabor amargo-tibio (café) deshidrata (la piel) y daña los fluidos (especialmente deficiencia de sangre y pobre circulación) daña la textura (especialmente de los huesos), en la medicina occidental el café secuestra el calcio y promueve la osteoporosis.

En el ciclo de engendramiento el sabor amargo va hacia él Bazo-Páncreas / estómago (fase Tierra), el excedente de calor en la fase del fuego se mueve hacia adentro hacia la fase tierra, donde esta puede causar daño al bazo-páncreas/estómago.

EL síntoma de “calor en el estómago” se ve a menudo en la práctica de la M.T.CH., en la medicina occidental se sabe que la gastritis y úlceras gástricas son causadas por un exceso de consumo de café, nicotina, estrés (M.T.CH. Estrés= calor).

El té verde es energéticamente frío, mientras que el té negro es más neutral en su naturaleza térmica. Pueden ayudar a quitar éste calor.

Además cada sabor tiene influencia con un meridiano determinado.

|  |  |
| --- | --- |
| **Sabor** | **Meridiano** |
| DULCE | BAZO-PANCREAS / ESTOMAGO |
| PICANTE | PULMONES / INTESTINO GRUESO |
| SALADO | RIÑONES / VEJIGA |
| ACIDO | HIGADO / VESICULA BILIAR |
| AMARGO | CORAZON /INTESTINO DELGADO |

**Alimentos Específicos para cada Meridiano**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ORGANOS**  **(ZANG)** | **BAZO** | **PULMON** | **RIÑON** | **HIGADO** | **CORAZON** |
|  | ARROZ  AJO  ANIZ  CILANTRO  CAMOTE  RES  POLLO  HIGO  TRIGO  MAIZ  AVENA  PUERCO  SALMON  ZANAHORIA  PAPA  MIJO  TOFU | ALMENDRAS  PATO  AJO  RABANO  PIMIENTA  HIERBABUENA  BERRO  CILANTRO  MIEL  PERSIMO  PERA  PIÑA  CAMOTE  MAIZ  MOSTAZA | CASTAÑA  UVA  BORREGO  MIJO  AVENA  OSTION  CIRUELA  FRAMBUESA  VENADO  TRIGO  NUEZ  CAMOTE  PATO  FENNEL | ALCOHOL  APIO  ANGUILA  HIGADO  AJO  LIMON  TE DE  HIERBABUENA  CENTENO  TRIGO  MANZANA  BETABEL  MAIZ | ALCOHOL  TE NEGRO  CHILE  DIENTE DE LEON  CAFÉ  GENCIANA  TRIGO  MELON  PERSIMO  BETABEL  MAIZ  LECHE DE VACA  CHICHARO |
| **VICERAS**  **(FU)** | **ESTOMAGO** | **INTESTINO**  **GRUESO** | **VEJIGA** | **VESICULA**  **BILIAR** | **INTESTINO**  **DELGADO** |
|  | AJO  RES  ZANAHORIAS  MANZANILLA  POLLO  MAIZ  FENNEL  HIGO  MIEL  PURCO  ARROZ  TRUCHA  LECHE DE VACA  CHICHARO  TOFU | PLATANO  MAIZ  PIMIENTA  CONEJO  TOFU  GERMEN DE  TRIGO  PERSIMO  BERENGENA  HIGO  TOFU | FENNEL  PEREJIL  CALAMAR  MELON  CANELA  MAIZ  PELO DE ELOTE | ENDIVIA  FRIJOL MUNGO  DURAZNO  CENTENO  MAIZ | LECHUGA  HONGOS  CARACOL  ESPINACA |

**DIRECCION DE LA ENERGIA DEL ALIMENTO**

Esta cualidad describa como un alimento influencia la dirección de la energía en el cuerpo.

**Movimiento hacia Arriba**

Los alimentos que tienen un movimiento hacia arriba son Yang y por lo general son de sabor dulce-picante y una naturaleza térmica moderada (tibios, neutrales); recomendados para su uso durante los meses de la primavera. Ejemplo cebollines, ajo, bebidas alcohólicas.

**Movimiento hacia arriba y hacia afuera**

Estos alimentos tienen un movimiento hacia arriba y hacia afuera (sudoración), expele los factores patógenos externos, disipa el frío y el viento; alimentos de naturaleza termal fuerte como calientes, tibios, dulces y picantes como la canela y la pimienta.

**Movimiento hacia abajo y hacia adentro**

Estos alimentos retienen la energía y los fluidos en el interior, estos alimentos tienen una naturaleza térmica fresca-neutral, principalmente de sabor ácido, particularmente amargo y salado, por ejemplo cuando hay un Yang ascendente en el hígado con mareos y dolor de cabeza. Lo recomendable es comer limón y yogurt.

**Movimiento de caída**

Estos mueven hacia abajo, tienen un efecto laxante o diurético y una naturaleza fresca y muy fría con un sabor fuertemente salado o amargo. Por ejemplo la sal de Epson, aceite de semilla de toronja.

**CAMBIANDO LA NATURALEZA TERMICA DE LOS ALIMENTOS AL COCINARLOS**

La manera como se preparan los alimentos o se cocinan, tiene una influencia significante en el qi de los alimentos. Los métodos de preparación son divididos en dos categorías:

**Método de cocción de propiedades frías**

Este método incrementa la naturaleza fría de los alimentos, ellos pueden enfriar a los alimentos calientes o tibios, usando ingredientes fríos o frescos. Los métodos de cocción fría aumentan el potencial Yin de las comidas. Los métodos incluyen: blanqueado, al vapor, salado (encurtir en salmuera), hervir en agua y la preparación con ingredientes refrescantes como frutas, frutas tropicales o germinados.

**Método de cocción de propiedades calientes**

Este método incrementa la naturaleza caliente de los alientos, reduce el efecto frío o fresco de los alimentos, este método incrementa el potencial Yangde las comidas. Los métodos incluyen: fritos , asados , rostizados, horneados, dorados, ahumados, hervir por largo tiempo, cocinar con alcohol, usando especias tibias o calientes.

**HORNEADO:** este método provee energía Yang a los alimentos. Se usa para evitar el efecto frio y fresco de los vegetales o muy frios (alimentos Yin).Es ideal para vegetarianos y la estación de invierno. De esta forma los vegetales te dan energía Yang.

**BLANQUEADO:** este método no cambia el nivel energético pero si hace más digeribles los alimentos.

**FRITOS Y ROSTIZADOS:** provee a los alimentos de energía Yang. Por ejemplo frito en un wok provoca un extremo calor y solo dora la capa superficial dejando jugoso y suave el interior, este método produce una fuerte energía Yang. Evitarlo en caso de síntomas de calor interno. También el uso de aceite y grasa produce más calor y forzan al Hígado y Vesícula Biliar.

**AL VAPOR:** por este método cambia muy poco por lo que se considera neutral.

**ASADO A LA PARRILLA:** Desarrolla un fuerte efecto Yang. El contacto con un intenso calor imparte al alimento un intenso calor especialmente a la carne. Porque este método puede desarrollar sustancias tóxicas a los alimentos, debe ser aplicado muy excepcionalmente. Este método debe de ser evitado en caso de síntomas calientes.

**HERVIDOS:** el efecto de calentar es determinado portiempo y la temperatura, hervir brevemente proporciona poca energía Yang al alimento. Hervir por varias horas 6-36 hrs. Desarrolla un inmenso potencial Yang en el alimento. En la M.T.CH. Esta intensificación de energía potencial es mucho más importante que cualquier pérdida de vitaminas durante el prolongado cocimiento.

Guisar, cocer a fuego lento por largos periodos de tiempo son excelentes para restaurar el Yang en una persona con energía y Yang deficientes. Hervir también es valioso durante los meses frios de Invierno (carnes, brotes y sopas de vegetales). Este método no es muy común en Occidente, pero si es muy efectivo para sanar en la Medicina China.

**COCINADOS CON ALCOHOL:** El alcohol no solamente aumenta el sabor de los alimentos, sino que también los calienta. El patrón de movimiento del alcohol es hacia arriba con un impulso Yang ascendente. El alcohol también disuelve el estancamiento, promueve la energía y la circulación sanguínea y disipa el frío. Este puede balancear la energía en el calentador superior. Cocinando con alcohol calienta el calentador medio (Bazo y el Estómago) y el superior (Corazón y Pulmones). Cocinar con alcohol también es útil para cuando hay daño emocional o depresión, tristeza etc. Ya que el alcohol mejora el estado de ánimo, quitando la tensión y bloqueo emocional.

**HERVIR CON ABUNDANTE AGUA:** este método reduce el Yang de los alimentos, especialmente de los vegetales y no es recomendado.

**COCINAR CON INGREDIENTES FRÍOS (FRUTAS, BROTES):** usando ingredientes fríos durante el cocinado balancea el excesivo Yang (como carnes) y armoniza el alimento en general.

**FREÍR A FUEGO LENTO:** freír a fuego lento los vegetales con aceite imparte solamente una moderada cantidad de calor.

**SALADO (ENCURTIDO EN SALMUERA):** la sal tiene una energía descendente, y una naturaleza térmica fría. Para reducir la energía Yang de los alimentos. La sal incrementa la energía Yin.

**EL AHUMADO:** El ahumado suple el alimento con energía yang, pero menos que el asado. Ahumar pescado es recomendable para suplementar a los Riñones durante los meses fríos. El ahumado debe ser usado esporádicamente así como un exceso de sal.

**SAZONAR:** La mayoría de las especias tienen una naturaleza termal caliente o tibia. Las especias no solamente le dan sazón a los alimentos, pero también tiene un fuerte efecto energético sobre ellos. También ayudan a calentar al Bazo y Estómago. Por lo que esto explica desde el punto de vista de la Medicina China, el efecto de promover la digestión muchas de las especias. Usando especias calientes como hoja de laurel, clavo, muchos vegetales Yin como el repollo, pueden ser más fácil digeridos.la fuerte influencia de los sazonadores sobre el nivel energético del cuerpo debe de ser reducidos o evitarlos en caso de síntomas de exceso o de calor interno. Por ejemplo los disturbios del sueño pueden ser provocados por el consumo de ajo, cebolla o pimienta.

Recomendaciones: las especias calientes o tibias que elevan el Yang, son recomendadas para una dieta vegetariana, para balancear el efecto frío de los vegetales. Los alimentos en general deben sazonarse más fuertemente durante los meses fríos del invierno para prevenir la deficiencia del Yang.

**PREPARACION DE ALIMENTOS DE ACUERDO A LOS CINCO ELEMENTOS O FASES**

Es un método que harmoniosamente incrementa el nivel energético de los platillos. Este método de cocinado sigue el ciclo de engendramiento o nutrición (ciclo shen).

Los ingredientes usados son puestos en un plato de acurdo al elemento o fase a la que pertenecen y poniéndolos en secuencia al ciclo de nutrición para después ir incorporando en esa secuencia cada ingrediente.

**Aplicación Práctica.**

.Primero. Poner al fuego una olla, (fase fuego), adicionar el aceite (fase tierra), se le agrega enseguida las cebollas (fase metal), enseguida el agua (fase agua con algo de sal), ahora los jitomates (fase madera), el tomillo (fase fuego). Esto termina con la primera ronda del ciclo (shen).

.ahora el ciclo puede comenzar otra vez, comenzar con la fase tierra (zanahorias) y seguir con la fase metal (puerro). Cada ciclo puede ser repetido como lo desees, entre más ciclos repitas el efecto energetizante aumentara. Cada ingrediente debe agregarse cada medio minuto para permitir influenciar el guisado con cada uno de ellos. No se debe brincar ningún ingrediente, para no interrumpir el ciclo shen

.Los ingredientes individuales pueden ser repetidos, tan a menudo como los desees, por ejemplo si usas solamente zanahorias para el elemento tierra, cada vez que le toca al elemento tierra deberás agregar las zanahorias, o si tienes varios ingredientes de naturaleza tierra puedes ir incorporándolos conforme le toque a la fase tierra (por ejemplo en esta ocasión agregamos las papas) y así sucesivamente.

.La fase usada al final del ciclo en el platillo, es la que impacta más al cuerpo. Si el ingrediente final es una pizca de sal, todo el efecto energético del alimento es enfocado sobre el elemento agua (los Riñones), o si el cocinado concluye con un elemento madera por ejemplo vinagre impactará sobre (Hígado y vesícula biliar).

*Parece extraño e inusual que los ingredientes que siguen una continuación del ciclo de engendramiento puedan tener un sorprendente efecto positivo sobre todos los sabores del alimento.*

**NUTRICION Y RITMO DIARIO**

Las siguientes tres comidas deben ser comidas diariamente y en los mismos horarios y dos comidas ligeras por ejemplo a las 11 am, y 4 pm.

**El Desayuno.**

Por la mañana de 7 a 9 am, el Estómago está en su máxima capacidad digestiva, por lo que el desayuno debe ser sustancial y fortificante.

Un buen desayuno fortifica la energía y el Yang del Bazo y Estómago para todo el día. Un desayuno óptimo sería con alimentos energéticamente calientes. Preparados con métodos de cocción calientes, que estimulen al cuerpo y no produzcan humedad.

**Se recomienda**

Lo ideal sería comenzar el día con un atole (cocinado con método caliente) de granos molidos recientemente de mijo, maíz, arroz, arroz glutinoso, o muy caliente como la avena. En el verano puedes usar los ligeramente frios como el trigo. A este atole le puedes combinar con nueces, semillas, frutas de la estación, si es necesario endulzar, puedes usar con muy poca cantidad miel, maple. El café, té negro sí se permiten con moderación para ayudar al Yang.

**Evitar**

Energéticamente los alimentos fríos y productores de humedad que no permiten en la mañana que el Yang se expanda y debilitan el fuego digestivo, por ejemplo las frutas, jugos de frutas, alimentos que fácilmente puedan causar humedad y flema.

**LA COMIDA DEL MEDIO DIA.**

Se prefieren comidas sustanciales calientes que fortifiquen el Bazo-Páncreas-Estómago, granos calientes con vegetales son altamente recomendados, así como también el pescado, pollo, algo de carne magra y ensalada.

**Recomendaciones:**

Una buena comida es aquella que no cae pesada al cuerpo, o causa somnolencia. Evitar alimentos grasos o aceitosos, alimentos que sean demasiado fríos, o comer demasiado. Ellos producen humedad en el cuerpo, bajan el flujo de energía y la hacen lenta, causan fatiga y letargo.

**LA CENA.**

Por la tarde el Yang decrece y la capacidad digestiva también y el Yin aumenta. Por la tarde la comida debe de ser poca y que ayude al crecimiento del Yin, por ejemplo un plato de granos calientes con vegetales, posiblemente con algo de carne, moderada cantidad de productos lácteos, o de soya y una pequeña cantidad de res.

**Evitar:**

Alimentos energéticamente calientes, estimulantes como, condimentos picantes.

**Advertencia:**

Las comidas opulentas por la tarde, son pesadas para el estómago y la energía del Bazo, la cual en la tarde es naturalmente más baja, por lo que puede causar aumento de peso, nausea, distención y disturbios del sueño. Las personas con problemas de peso, no deben comer después de las 6 PM. Porque es la hora que los órganos digestivos están más débiles.

**NUTRICION Y LOS RITMOS ESTACIONALES.**

Una multitud de cambios internos en el cuerpo son llevados naturalmente por los cambios externos estacionales.

Nosotros podemos ir desarrollando nuestros hábitos alimenticios, y escoger los alimentos de acuerdo a la estación en turno y así podemos ir integrándonos a este ritmo natural. Desde el punto de vista de la Dietoterapia china es muy benéfico para promover el flujo natural de la energía, compensando los efectos del tiempo y previniendo el desarrollo potencial de desordenes y enfermedades.

**Nota:** Escoja alimentos que sean locales y propios de la estación.

**PRIMAVERA**

La primavera es la estación donde el Yang empieza a crecer y es caracterizado por el movimiento y la expansión. El flujo de energía en el cuerpo también se fortalece y busca su libre expansión. Los alimentos durante esta estación deben tonificar la energía y procurar que tenga un libre flujo la energía para ayudar a la función del Hígado y el Bazo.

**Alimentos recomendados para la primavera.**

Comer alimentos de naturaleza tibia, con energía de movimiento ascendente (fennel, arroz, trigo sarraceno); posibles sabores picantes en caso de humedades que quedaron de los meses fríos (ajo, paprika, jengibre)

Y es muy importante comer también el sabor dulce para ayudar a la energía del Bazo-Páncreas / Estómago que en la primavera se encuentran energéticamente bajos y dominados por el Hígado.

También los sabores ácidos porque ellos estabilizan el Yin del Hígado y la energía ascendente Yang del Hígado. También alimentos de color verde ayudan al hígado.

Alimentos de la fase madera, de color verde, con energías neutrales, frescas, tibias: té verde, espinacas, apio, un poco de alimentos crudos y brotes.

El viento que es muy dominante en la primavera y causa recurrentes desordenes de viento (resfriados, influenza), los cuales pueden ser balanceados con alimentos moderadamente picantes (cebollas de rabo, jengibre).

**Evitar:** los alimentos de naturaleza caliente, y grasosos, porque ellos bloquean la energía del Hígado y también evitar el exceso de sabores ácidos.

**VERANO**

El verano es la estación del Yang mayor y está caracterizada por la fase fuego y el calor del verano. En el verano hay que nutrir al cuerpo de fluidos para evitar que se dañe el Yin. Por lo que en esta estación se recomienda predominantemente comer alimentos frescos, y que proporcionen humedad (alimentos Yin) para dispersar el calor y generar fluidos en el cuerpo. El sabor amargo corresponde a la fase fuego y los alimentos amargo-fríos deberán ser en su mayoría y muy pocos amargos-calientes deberán consumiese en esta estación.

**Alimentos recomendados para el verano**

Las frutas y jugos de frutas, la manzana, limón, kiwi, melón, naranja, pera, piña, tanjarina, alimentos de color rojo.

Alimentos frescos: espinaca, pepino, un poco más de alimentos crudos, jitomates, ensaladas, yogurt, trigo, cebada, té verde o negro, agua mineral, mejillón, conejo.

En el verano la energía del Pulmón es la más baja, y hay que comer, también alimentos de sabor picantes pero no tan calientes para ayudar al Pulmón.

Los chinos por centurias han recomendado el té verde como una bebida ideal para el calor del verano, este dispersa el calor y elimina las toxinas, enfría el fuego del Corazón, el Hígado y Vesícula Biliar y alivia al Estómago y Pulmones.

**Evitar:** Los alimentos de naturaleza caliente, como el café y especias calientes, también hay que evitar los helados, bebidas frías, porque ellos bloquean abruptamente la energía digestiva del Estómago.

Desde el punto de vista de la medicina china, los niños menores de ocho años tienen un sistema digestivo inmaduro por lo que los hace más susceptibles a los helados y bebidas frías. Es muy frecuente ver en el verano a niños con repentinas diarreas y vomito después de un largo tiempo de estar en la alberca (frío externo), en combinación con la ingesta de helados y bebidas frías la terapia nutricional seria, té de fennel con especias.

**VERANILLO O CANICULA**

El Veranillo corresponde al final del verano y comienzo del otoño, es un periodo de estabilidad, no hace mucho calor ni frío. Es un periodo Neutral.

**Alimentos recomendados.**

En el Veranillos debemos comer alimentos de sabor dulce, poco sazonados, de color amarillo (pollo, res, mijo, maíz, arroz, zanahoria, papas, sardinas, higos). En esta estación el sabor dulce (que genera fluidos) nos ayuda a reponer los fluidos perdidos por el exceso de calor del verano.

En esta estación la energía del Riñón es la más baja, y tenemos que cuidar de no comer en exceso sabores dulces porque dañan la energía del Riñón. Por lo que es necesario comer alimentos de sabor salado también.

**Evitar:**  Excesos de alimentos dulces concentrados como miel, melaza, azúcar, y sabores amargos.

**OTOÑO**

El otoño caracterizado por el declive de la energía y el tiempo seco y fresco. El movimiento natural de esta estación es hacia abajo y hacia adentro. La energía Yang, decrece y el pequeño Yin aparece y la energía del cuerpo es llevada hacia adentro. Los alimentos con un movimiento hacia abajo y de sabor ácido (manzanas), ayudan a componer el interior y serenar el cuerpo.

**Alimentos recomendados para el otoño**

Moderadamente ácidos para ayudar al Hígado que se encuentra con la energía más baja en esta estación y energéticamente calientes, que compensen el frío externo como: avena, mijo, maíz, arroz, zanahorias, rábanos, coliflor, res, borrego. Para el frío interno alimentos de sabor picante como canela, chile, mostaza, cebolla, para que estimulen la circulación de la energía y agilicen la energía defensiva en la superficie.

Para la humedad externa los alimentos secos y calientes deben ser usados (mijo y arroz) y las especias picantes para sacar hacia fuera las humedades y flemas. Si predomina la sequedad hay que comer alimentos que produzcan humedad (pera, tofu, cacahuate).también los alimentos de color blanco ayudan al Pulmón.

**Evitar:**

Alimentos grasos y aceitosos, frios o congelados, productos lácteos, los cuales empeoran el bazo y producen humedades y flema (bronquitis, sinusitis) especialmente durante el tiempo húmedo.

**INVIERNO**

En el invierno es cuando el Yin esta predominando, y se encuentra la energía en las capas más profundas, lo cual hace que el cuerpo esté más susceptible a desordenes fríos. Una dieta con alimentos nutritivos calientes con sabores ácidos y dulces que muevan la energía hacia arriba y protejan contra el estancamiento producido por el frío.

**Alimentos recomendados:** Alimentos calientes que suplementen la Energía, el Yang y la Sangre, (borrego, venado, res, pollo, pato, guisados con legumbres y comer también uvas y vinos rojos. La estación de invierno debe estar enfocada para fortalecer el Yang del Riñón y del Bazo, con borrego, venado, camarón, langostino, especias picantes, anís estrella, clavo, té con especias, fennel, nueces, ajonjolí negro, almendras, ostiones. En el final del invierno es ideal para comer alimentos dulces nutritivos que construyan la sangre y eleven la energía. Los alimentos de color negro ayudan al Riñón.

En el invierno la energía del Corazón está más baja y tenemos que ayudarlo con alimentos amargos-calientes (vinos, té negro).

**Precaución:** comer con moderación.

**Evitar:**

Un exceso de alimentos fortificantes calientes, tibios, picantes, porque ellos secan los fluidos del cuerpo, debilitando el Yin y aumentando desordenes de exceso de Yang.

**REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES SEGUN LA EDAD**

**Niños y jóvenes:**

El niño debe ser educado desde un principio con buenos hábitos alimenticios, una dieta saludable que desarrolle su cuerpo y su mente es de vital importancia para una vida saludable. En edad temprana lo más importante es fortalecer el centro, la tierra (Bazo-Páncreas / Estómago) ya que desde el nacimiento hasta la edad de ocho años, alcanza su completo desarrollo. Los alimentos neutrales, moderadamente calientes y de sabor dulce son ideales para los niños y jóvenes.

**Terapia nutricional para niños y jóvenes**

Arroz, mijo, cebada, zanahorias, manzanas, fennel, pollo, res, pasas, papas, jugo de uva. Los niños tienen un deseo muy grande por los alimentos de sabor dulce y requieren sabor dulce según desde el punto de vista de la M.T.CH. Es porque es el mejor sabor para fortificar al Bazo-Páncreas / Estómago.

**Evitar:**

Alimentos fríos, helados, especias picantes, exceso de azúcar y productos lácteos, alimentos grasosos.

Una dieta terapéutica es bien tolerada para niños que manifiestan desordenes como hiperactividad, alergias y dolor de cabeza. La terapia nutricional es también importante cuando es combinada con otros métodos de curación.

**ADULTOS**

Para los adultos generalmente todos los alimentos son apropiados. La dieta debe ser variada y de acuerdo a su constitución física, estación del año y del clima. De acuerdo a esto una dieta nutricional debe ser seguida.

**Evitar:**

Evitar una dieta desequilibrada y excesos de comidas, alimentos crudos, ensaladas, productos lácteos y café.

**VEJEZ**

Varias comidas pequeñas a través del día son preferibles para las persona ancianas, porque su fuego digestivo esta débil y así las comidas pueden ser más fácilmente digeridas. La dieta debe prevenir la deficiencia de energía y sangre. El calentador medio (la Tierra) y la esencia de los Riñones deben ser nutridos.

**Alimentos recomendados:**

Alimentos bien cocinados, atoles, huevo, pescado, guisados, caldos.

**Evitar:**

Alimentos grasos, aceitosos, crudos, rostizados, excesivo consumo de sal.

**El Bazo-Páncreas / Estómago desde el punto de Vista de la Medicina China**

El Bazo-Páncreas/ Estómago es visto como un complejo par en la M.T.CH del elemento Tierra, el Bazo siendo el componente Yin y el estómago siendo el Yang. Ellos trabajan juntos e implican las funciones de los otros. Porque el Bazo es los órganos más Yin donde la energía de los alimentos y fluidos son transformados, este es el más vital del par y también es el más a menudo referido.

**Funciones del Bazo-Páncreas/ Estómago en la medicina tradicional china.**

**1,- Regulan la transformación y transportación de los alimentos y fluidos en el cuerpo.** El bazo transforma el alimento para extraer la “energía” y la transporta a varios órganos y partes del cuerpo donde la sangre y energía son producidas. Así el Bazo-Páncreas/Estómago es visto como la base para la producción de energía y sangre en el cuerpo. También controlan la transformación, separación y movimiento de los fluidos. Separan lo útil (lo claro) de lo que no se va a usar (lo turbio), de los fluidos ingeridos y estos son transportados a su lugares apropiados. Así ellos juegan un rol central nutriendo el cuerpo y promoviendo el desarrollo.

**2.- Gobierna la sangre.** El bazo mantiene circulando su sangre en los vasos sanguíneos. Este también provee la energía extraída de los alimentos y enviada al corazón para ser mezclada con la energía del riñón para formar sangre.

**3.- controla los músculos, la carne, y las cuatro extremidades.** El Bazo hace esto transportando la energía y sangre del cuerpo al los músculos, carne brazos y piernas. Consecuentemente, conjuntamente fortalece el tono y apariencia muscular, especialmente de los brazos y piernas, la cual refleja la salud del Bazo.

**4.- el Bazo tiene su apertura dentro de la boca manifestándose con el brillo en los labios.** El masticado prepara los alimentos para su digestión. Si el Bazo es saludable hay un buen sentido del gusto y todos los sabores pueden ser distinguidos. Además, los labios están húmedos y sonrosados.

**5.- Levanta la energía.** El Bazo produce un efecto de elevación de la energía a través de la línea media del cuerpo y mantiene los órganos internos en su lugar de modo que no cuelguen o se prolapse.

**6.- Rige el pensamiento.** El bazo influencia nuestra capacidad de pensar, estudiar, enfocar, concentración y memorizar.

SEÑALES DE DISFUNCION DEL BAZO-PANCREAS /ESTOMAGO EN LA

M.T.CH.

**LOS SIGNOS GENERALES DE DISFUNCION SON:**

1.- Distención abdominal, adolorido o dolor que mejora por el calor y presión local.

2.- Falta de apetito y sabor monótono en la boca.

3.- Flatulencia abdominal después de los alimentos, agravada por el estrés.

4.- heces anormales tales como agua, primero bien formadas después flojas, o alternativamente, o diarreicas.

5.- Hemorragias crónicas o sangrados en las heces, en el vómito, en mucosas o bajo la piel, no causadas por calor maligno en la sangre y traumas.

6.- Complexión cetrina o labios pálidos.

7.- Lengua pálida e inflamada, o con marcas de dientes en el margen de la lengua.

8.- Emaciación, o apariencia hinchada.

9.- debilidad en los brazos y piernas o músculos.

Específicamente estos signos de disfunciones pueden ser agrupados en patrones de energía. Cada uno de estos están comprometidos con signos específicos y síntomas y cada uno es entonces tratado de acuerdo a la necesidad.

**DIETOTERAPIA EN DESARMONIAS DEL BAZO-PANCREAS / ESTOMAGO**

**DEFICIENCIA DE ENERGIA DEL BAZO (PI QI XU)**

Este es uno de los síndromes más comunes encontrados en la práctica clínica.

SINTOMAS: fatiga crónica cansancio general, falta de apetito, susceptibilidad a las infecciones, debilidad de las extremidades, deseo de dulces, complexión pálida, heces flojas y amorfas y algunas veces hasta diarreicas.

CAUSAS: Probablemente el factor número uno que conduce a deficiencia de energía del Bazo son los malos hábitos alimenticios por ejemplo, comidas irregulares, comer demasiado tarde, comer en exceso, consumo excesivo de alimentos crudos y fríos (muchos productos Yin), demasiado productos lácteos, muchos alimentos congelados, alimentos cocinados y calentados en el microondas, excesivo consumo de especias picantes, y muchos alimentos Yin en el invierno, todos contribuyen a debilitar la energía del bazo.

TRATAMIENTO: *Principio del tratamiento:* Tonificar la energía del Bazo.

Alimentos dulces como granos, avena, amaranto, arroz, arroz glutinoso, vegetales como zanahoria, betabeles, frutas, ciertas frutas secas, aves, hígado de pollo y res, moluscos, mariscos y pescados: pulpo, ostras, bagre; semillas como nueces, ajonjolí, semilla de girasol, cacahuate. Todos estos fortalecen la energía del Bazo y generan fluidos en el cuerpo.

EVITAR: Alimentos amargos, ácidos, picantes, como ajo, jengibre, canela, té negro, chocolate, café

**HUMEDAD Y FLEMA (Shi Tan)**

La transformación y distribución de fluidos requiere suficiente cantidad de energía del Bazo. La deficiencia de la energía del Bazo obstruye el transporte de fluidos. Esto causa acumulación de humedad y flema. El Bazo ama la sequedad y elude la humedad. La humedad puede ser de origen externo (hogares o ropas húmedas, días lluviosos en el otoño), pero también se puede formar humedad interna por el consumo de alimentos equivocados (demasiados alimentos Yin, ácidos-dulces). La flema se origina únicamente por causas internas, puede originarse por el fuego interno que condensa los fluidos del cuerpo, o por viento, por frío, por humedad.

La humedad afecta al Bazo y la flema afecta al Estómago.

CAUSAS: la humedad puede ser fría o caliente. El factor principal que puede causar humedad-fría y flema es: el consumo excesivo de bebidas frías, alimentos crudos, ensaladas, jugos y productos lácteos. El factor principal de humedad-caliente es humedad-calor externos, y por comer alimentos no higiénicos o contaminados.

SINTOMAS: Edema, cara inflada, sensación de pesadez en las extremidades; cabeza con pesadez y embotada; depresión, obesidad, sinusitis (congestión maxilar y frontal), congestión bronquial y frecuentes resfriados.

TRATAMIENTO: *Principios del tratamiento: resolver la flema y la humedad, en caso de humedad-calor; aclarar el calor y resolver la humedad.*

Regular los alimentos, por lo menos una comida de naturaleza tibia, al día. Alimentos dulces y tibios como: Aves, caldo de pollo, res, caldo de res, venado; pescados, trucha, salmón, atún, mariscos; frutas, manzanas dulces, chabacano, dátiles, dátil chino (jujubas), higo, cerezas dulces, duraznos ciruelas, pasas, uvas rojas; zanahoria, calabaza repollo, papas dulces, cebolla salteada hasta que este transparente; granos, amaranto avena y mijo, arroz glutinoso, arroz, polenta; nueces y semillas, cacahuates, nuez , avellana, pistachos, ajonjolí; endulzantes, jarabe de malta, maple, cebada, miel cruda, pasas, jugo de caña cruda, melaza; especias, semillas de anís, anís estrella, pimienta, cayena, jengibre, canela, cilantro, orégano; bebidas, jugo de uva roja.

Para humedad–calor alimentos dulces-neutrales como fruto de lycii o goyi

EVITAR: cuando hay humedad y flema fría: Alimentos fríos, crudos (Yin) como ensaladas, exceso de sabor ácido y dulces especialmente azúcar refinada, productos lácteos, productos de soya (leche, yogurt, helados), quesos, kéfir, té verde o negro, cerveza, jugos energéticos.

Cuando hay humedad-calor: evitar los alimentos de naturaleza caliente como la canela, ajo, jengibre.

**DEFICIENCIA DEL YANG DEL BAZO (Pi Yang Xu)**

La deficiencia del Yang del Bazo puede resultar por una prolongada deficiencia de energía del Bazo, o pronunciado debilitamiento del Bazo debido al consumo de alimentos fríos o helados y hábitos irregulares de comidas.

SINTOMAS: Pies y manos siempre frías, tiritar, sensación de frío en el abdomen, heces liquidas con partículas de alimentos sin digerir, edemas, fatiga, debilidades, problemas digestivos crónicos.

CAUSAS: cuatro factores pueden debilitar el yang bazo; **dietas, cansancio mental, clima, enfermedades crónicas.**

La dieta: alimentos fríos y crudos, malos hábitos alimenticios y horarios irregulares, excesivas bebidas frías.

Cansancio mental: excesivo pensamiento, obsesión, comer apresurado, estrés, debilitan el Yang del Bazo.

El clima: ya que el bazo aborrece la humedad, los climas, las ropas o lugares húmedos dañan el Yang del Bazo.

Las enfermedades crónicas: las enfermedades prolongadas progresivamente debilita y exhausta el Yang del Bazo y eventual mente debilitan al Yang del Riñón.

TRATAMIENTO: *Principio del tratamiento:* Tonificar y calentar el Bazo-Yang.

Alimentos de sabor dulce-caliente, dulce-tibio, dulce-neutro; el tratamiento seria desayunar por lo menos tres meses en horario regular un atole calientito de mijo con pasas canela, nueces y frutas calientes como dátiles, higos, dátil chino (jujubas), manzanas dulces, durazno, chabacano. Método de cocinado: Neutral y Tibio.

EVITAR: alimentos de naturaleza fría como plátanos, melones, kiwi, sandia, naranja, limón; Vegetales como pepino, jitomate, excesivo consumo de ensaladas o alimentos crudos principalmente en la estación de otoño e invierno; bebidas frías o heladas, productos lácteos o de soya.

**DEFICIENCIA DE ENERGIA DEL ESTOMAGO (Wei Qi Xu)**

La principal función del Estómago es transformar y digerir los alimentos, para que el Bazo pueda separar las esencias de los alimentos. La energía del Estómago desciende, para enviar los alimentos digeridos hacia abajo, mientras que la energía del Bazo asciende, para enviar la energía de los alimentos hacia arriba a los Pulmones y el Corazón. El Estomago es la fuente de los líquidos, es el que transforma y digiere todas las bebidas ingeridas. Si la energía del Estómago está deficiente, la energía del Bazo lo estará también.

SINTOMAS: Falta de apetito (especialmente en los niños), cansancio en la mañana, dolencia en la parte superior del abdomen perdida del gusto, miembros débiles y heces amorfas.

CAUSAS: La principal es una insuficiente e inapropiada dieta: comer a horas irregulares, comer demasiado poco o demasiado mucho, alimentos grasos, dietas desequilibradas y enfermedades crónicas, climas, emociones.

TRATAMIENTO: *Principio del tratamiento:* Suplementar la energía del Estómago.

Se recomiendan alimentos de temperatura tibios-neutrales, de sabor dulce-tibio, dulce-neutrales, (ver también los recomendados para deficiencia de energía del Bazo). Método de cocinado: Tibio.

EVITAR: Alimentos secos, calientes.

**DEFICIENCIA DEL YIN DEL ESTOMAGO (WEI YIN XU)**

El Estómago es el origen de los líquidos, y cuando su Yin es insuficiente habrá sequedad, heces secas, boca y garganta seca, sed. “sed sin deseo de beber”. Por eso bebe pequeños sorbos y pueden ser de bebidas calientes porque no hay calor interno.

SINTOMAS: Falta de apetito, sensación de calor por la tarde, estreñimiento, dolor epigástrico, sensación de plenitud después de tomar alimentos, sed sin deseo de beber, lengua roja y pelada en el centro.

CAUSAS: Dietas y hábitos de comidas irregulares, debido a cenar tarde, a saltarse comidas, comer pensando en el trabajo o en otra cosa o volver al trabajo inmediatamente después de comer.

TRATAMIENTO: *Principio del tratamiento:* Nutrir el Yin del Estómago, nutrir los líquidos.

Alimentos de temperatura neutral y fríos, que tengan un efecto refrescante y generen fluidos, de sabor dulce- neutral, dulce-frío, dulce-fresco; carnes de aves o res, en forma de caldos, o guisados de puerco, conejo o pato; frutas como manzana, pera, plátano, tangerina, melones; vegetales; coliflor, napa, repollo, pepino, apio; semillas como chía, semilla de albahaca; granos como arroz, mijo, arroz glutinoso, trigo; otros como huevos, leche. Método de cocinado: frescos, que formen fluidos.

EVITAR: Alimentos calientes o tibios; de sabor amargo-calientes, amargo-tibios, ácidos calientes, ácidos-tibios; bebidas como café, té negro, vino, alcohol; especias como chile, canela, jengibre; alimentos asados, hervidos, o en barbacoa.

**DEFICIENCIA DE ENERGIA Y FRIO EN EL ESTOMAGO (Wei Qi Xu Han)**

Este síndrome es igual al de deficiencia de energía del Estómago mas añadiendo la presencia de frío. Normalmente este patrón está asociado con una insuficiencia del Yang de Bazo que provoca frío interno.

SINTOMAS: Molestias a nivel del epigastrio, agravadas después de defecar, aliviadas por la ingesta de alimentos, la presión, o masaje, pérdida del apetito, preferencias por las bebidas y alimentos calientes, vómitos de líquidos claros heces blandas ausencia de sed, miembros fríos y fatiga.

CAUSAS: Insuficiencia de alimentos nutritivos o proteínas, excesivo consumo de alimentos y bebidas frías, heladas, ensaladas, frutas; enfermedades crónicas, frío externo.

TRATAMIENTO; *Principio del tratamiento:* Tonificar y calentar la energía del Estómago y Bazo.

Utilizar alimentos calientes y tibios; de sabor dulces-caliente, dulce-tibio, amargo-caliente, amargo-tibio; tome una taza de té de jengibre todas las mañanas y puede utilizas todos los alimentos para deficiencia de energía y Yang del Bazo. Método de cocinado: Tibio.

EVITAR: alimentos helados y fríos.

**RETENCION DE ALIMENTOS EN EL ESTOMAGO (Shi Zhi Wei Wan)**

Este síndrome puede aparecer en forma de frío o calor, saburra blanca=frío, saburra amarilla=calor.

SINTOMAS: Los síntomas se producen porque el alimento obstruye el Estómago e impide que la energía del Estómago descienda, de ahí el vomito, nauseas, sensación de plenitud, regurgitaciones ácidas y eructos. La fetidez del aliento es por fermentación del alimento por mucho tiempo en el estómago. Una retención prolongada de alimentos en el Estómago crea una obstrucción en el calentador medio e impide que la energía del Corazón descienda, esto causa una perturbación de la mente por la noche y por consiguiente insomnio.

CAUSAS: La retención de alimentos puede ocurrir por comer demasiado, o por comer demasiado prisa, o cuando no se come con tranquilidad.

TRATAMIENTO: *Principios del tratamiento:* Eliminar la retención del alimento, estimular el descenso de la energía de Estómago.

Tener hábitos alimenticos saludable: tener el tiempo suficiente para masticar bien los alimentos y comer en cantidades apropiadas (no demasiado poco ni mucho).

Comer alimentos como las almendras que tienen la propiedad de romper el estancamiento de la energía, así como también el anís, fennel, jengibre, zanahorias, mijo, repollo.

**FUEGO EN EL ESTOMAGO (Wei Re)**

Es un síndrome de calor interno de Estómago. Este calor consume los líquidos, por eso hay sed intensa, estreñimiento y lengua seca. Los líquidos se pueden espesar por el calor y formar flema, la cual obstruye más el Estómago, de ahí la sensación de plenitud en el epigastrio. La flema y el fuego en el Estómago, pueden perturbar la mente y provocar insomnio o síntomas mentales graves como los estados maníacos depresivos. Esto se traduce a nivel de la lengua por una gran fisura central, que no llega a la punta y que presenta en su interior una saburra amarilla.

SINTOMAS: Sensación de ardor y dolor en el epigastrio, sed con deseos de beber líquidos fríos, bulimia, hinchazón y dolor de encías, sangrado de encías, regurgitaciones ácidas, estreñimiento, nauseas vomito después de haber comido, mal aliento. Método de cocinado: fresco

CAUSAS: Puede ser debido a un exceso de alimentos calientes, grasos, fritos, picantes, estados emocionales como mucho coraje, melancolía, reflexión.

TRATAMIENTO: *Principios del tratamiento:* aclarar el calor del Estómago, estimular la función de descenso del Estómago.

Alimentos de naturaleza fría, frescos; de sabor, dulce-fríos, dulce-frescos, amargo-fríos, amargo-frescos, ácidos-fríos, ácidos-frescos. Comer frutas como: pera, sandia, plátano, melones, kiwi; vegetales, pepino frijol mungo, chícharo, espinaca, brotes de bambú, napa, repollo; tés de manzanilla, verde y negro, yogurt, tofu.

El té de manzanilla es muy frío y hay que tener precaución en los casos de frío en el Estómago.

Este síndrome puede ser aliviado en pocos días o semanas, cambiando los alimentos correctos.

Este responde muy bien a la combinación de tratamiento con acupuntura y dieta adecuada; el tratamiento debe enfocarse al aspecto emocional, que provocó el calor en el Estómago.

EVITAR: Alimentos calientes y tibios; sabores, amargos, picantes y dulces que sean calientes o tibios; carne, borrego; bebidas, alcohol, café, vino; especias; chile, curry, jengibre, ajo, pimienta; otros como ahumados, grasosos, condimentados.

Para síntomas de flema evitar alimentos mucilaginosos. [1], [10].

**CONCLUSIONES**

Como podemos observar la Dietoterapia como complemento de un tratamiento de Acupuntura y de cualquier otro método de tratamiento, es muy indispensable, para lograr la completa recuperación del paciente. En el caso de desarmonías del Bazo-Páncreas / Estómago (fase tierra), como se puede observar es uno de los órganos y visera más importantes para mantener un cuerpo saludable, por lo que dejamos en esta tesina las bases tanto para la identificación de patrones por los métodos de la M.T.CH. así como también para la elección de los alimentos necesarios para el buen funcionamiento de estos órganos y viseras, adaptándolos a cada individuo dependiendo de su edad, época del año, hora del día y dependiendo del patrón de exceso o deficiencia del Bazo-Páncreas / Estómago. Y además asentamos las bases de cómo manipular los alimentos para cambiar su naturaleza por medio del método de cocinado y combinación con otros alimentos.

También es importante tener un apetito saludable. El apetito es conocido como signo de buena salud y apreciación de la vida. Desafortunadamente, muchas personas confunden él apetito por los antojos. Por lo que tenemos que diferenciar entre apetito y antojo. Apetito significa buena salud. Esto significa que nuestro cuerpo nos permite saber qué es lo que necesita, en proporción y cuando. El apetito cambia de acuerdo a la estación del año, del tiempo atmosférico, localización geográfica, humor, actividad física y mental.

Un antojo es un signo seguro de un desbalance en nuestra salud y nos está indicando precisamente cual es nuestro veneno. Porque comer un antojo nos conduce a un desbalance del metabolismo debido a que no estamos ingiriendo la clase de energía que necesitamos.

Nuestro sistema digestivo está diseñado para saber qué es lo mejor para nosotros. Solamente tienes que escucharlo. Y si quieres saber escucharlo sigue los tres principios básicos de “higiene dietética “basados en buenos hábitos alimenticios.

**Primer principio: Regularidad y consistencia.**

La regularidad está basada en las necesidades del cuerpo: regularidad en el ejercicio y descanso, en el trabajo y tiempo libre, dormir y despertar, digestión y asimilación, absorción y eliminación. El cuerpo necesita saber cuando tiene que ir a ser alimentado, no solamente para prepararse para la digestión y la asimilación, sino para sentirse seguro y confortable. Si nosotros no comemos en tiempos regulares, estamos enviando mensajes internos que el alimento no está disponible y no hay cosa más estresante para el cuerpo que estar sintiendo hambre. Y este mensaje nos dispara respuestas de estrés, inundando nuestro sistema con hormonas de estrés y estimulando al cuerpo a que ahorre energía para el futuro y comenzara a almacenar grasa causando obesidad y cansancio.

Solamente con tres días que tú tengas tus alimentos en horarios regulares todos los días, tú podrás diferenciar entre apetito y antojo.

**Segundo principio: Estar presente y promover el Discernimiento.** Estar presente implica evita distracciones a la hora de la comida, disfruta tus alimentos; pon atención a la combinación de sabores y cómo el alimento nutre tu cuerpo; teniendo constante atención a nuestro sentido de satisfacción y confort. Estar presente involucra estar seguro que nada podrá distraernos del disfrute de nuestros alimentos.Y el **discernimiento** es también necesario para saber cuándo hemos comido lo suficiente.

**Tercer principio: La apropiada combinación de alimentos.** El tercer principio concierne a la combinación de alimentos y aplica a las personas que son capaces de discernir la composición correcta de su alimento de acuerdo al sabor. Son personas saludables que no necesitan reglas a parte de las suyas propias, sus páncreas liberan cantidades balanceadas de insulina y glucagón y ellas pueden comer lo que ellas quieran. Desafortunadamente muy pocas personas están en esta lista, la mayoría de nosotros estamos hipoglucémicos o diabéticos y con problemas de peso por lo cual tenemos que resolver esta condición porque así nunca podremos tener un apetito saludable y estaremos controlados por este desbalance.

Si tú tienes problemas de peso, o algún problema hormonal como hipoglucemia o diabetes, **nunca comas carbohidratos sin proteínas y proteínas sin carbohidratos.**

Tú debes dividir la ingesta de alimentos en tres comidas completas y dos ligeras. En seguida te muestro una lista de alimentos que te pueden ayudar a darle un balance al cuerpo y una estabilidad emocional y además un descanso al Bazo-Páncreas /Estómago, pruébalo por tres días, si tienes problemas de sobrepeso puedes prolongarlo hasta una semana.

|  |  |
| --- | --- |
| **EVITAR COMER** | **SI COMER** |
| PAPAS, GALLETAS | PESCADO,HUEVO, POLLO |
| ARROZ,CEBADA, BETABEL, | UVAS,MANZANAS, CEREZA, |
| GARBANZO, MANDARINA | PERA,LECHUGA, CALABACITA, |
| FRIJOL,VETABEL, KIWI, | ALMENDRAS,NUEZ, PIÑON, |
| CHICHAROS, QUESO | AMARANTO, QUINOA, |
| TRIGO,ELOTE, PIÑA, | PAPAYA,AGUACATE, PEREJIL, |
| PLATANOS, HABAS | ACELGAS,ESPINACA, NAPA, |
| TORTILLA, FRESA. | VERDOLAGA,HIGO, PATO, |
| BOLILLO, CAMOTE, | PEPINO,MELON, SANDIA, |
| PAN,AVENA,PASTAS, | CHAYOTE,JICAMA, DURAZNO, |
| AZUCAR, NARANJA, | EJOTE,CEBOLLA, GERMINADOS, |
| MIEL,CALABAZA, HELADOS | MANGO, PANELA, TUNA |

*Influenciando nuestra energía elevamos nuestro espíritu; teniendo un espíritu elevado, influenciamos nuestro apetito. [11].*

**BIBLIOGRAFIA**

[1]. Chinese Nutrition Therapy, Dietetics in Traditional Chinese Medicine (TCM), Oriental Medicine Association of New Mexico, 2004, Joerg Kastner, M.D., L.Ac. Edit. Thieme. First Edit. June 16 2004, 288 pp., 3-76 pp.

[2]. Gran Diccionario Usual de la Lengua Española. Edit. Larousse 1998, Barcelona España. 1880 p, 538pp.

[3]. the Tao of Healthy Eating, Dietary Wisdom According to Chinese Medicine, Bob Flaws. Boulder. Colorado Blue Poppy Press, Fifth Printing, July 2002. 132pp. 1pp. 26p.

[4]. A Practical Dictionary of Chinese Medicine, second Edition, Nigel Wiseman, Feng Ye. Paradigm Publication 1998 Brookline Massachusetts, Third Printing 2000. 945pp. 645pp.

[5]. Chinese Dietary Therapy Liu Jilin (Main Editor) Gordon Peck (Subject Editor), Churchill Livingstone 2000. 252p. 1p, 5p.

[6]. Chinese System of Food Cures Prevention & remedies Henry C. Lu. Sterling 1986, 192 p. 179 a 183 p.

[7]. Compendio de Medicina china Fundamentos, Teoría y Práctica Eric Marie Edaf 1998. 335 p. 78p. Y 125p.

[8]. Chi Nei Tsang Técnicas de Masaje Chi Para Organos internos. Mantak & Maneewan Chia. Editorial Mirach, S.A. 1993. 439 p. 76 y 77 p.

[9]. Medicina tradicional China. Roberto González González Yan Jianhua. Editorial Grijalbo 1996. 518 pp. 60 pp.

[10].The Foundations of Chinese Medicine. A Comprehensive Text for Acupunturists and Herbalists. Giovanni Maciocia. Edit Churchill Livingstone 2002. 502 p. 9-11 p, 241-248 p y 265-272 p.

[11]. Healing from Within With Chi Nei Tsang. Applied Chi Kung in Internal Organs Treatment. Gilles Marin. Edit Norton Atlantic Books 1999. 279 p. 142 a 152 p.

Figura 1. Símbolo del Yin y Yang, foto tomada por la autora, del Templo de la Cabra Verde en Shendu, China. En el 2007.

