
Hierbas Adaptógenas y Acupuntura como Protocolo Preventivo

Tesina del Diplomado ACUPUNTURA Y MEDICINA TRADICIONAL CHINA



www.tlahui.edu.mx

Estudiante: **Alan Abraham Mattei Miller**
Profesor: **Mario Rojas Alba**

Tijuana, Baja California, México, a 16 de Junio de 2016

©**Tlahui**: Todos los Derechos Reservados. La edición digitalizada de: **Hierbas Adaptógenas y Acupuntura como Protocolo Preventivo** del autor Alan Abraham Mattei Miller, es una obra intelectual protegida por los derechos de autor reconocidos internacionalmente, igualmente en lo conducente por la legislación de México y Canadá, © *copyrights* a favor de Alan Abraham Mattei Miller, quien detenta los derechos exclusivos para su uso comercial en la Internet, en disquetes, *compact-disc*, o en cualquier otra forma de explotación. Está prohibida y penada su copia, reproducción total o parcial en cualquier forma. 1ª edición el # de Mes del 2016. Esta copia es para el uso de los estudiantes de [TlahuiEdu AC](http://TlahuiEdu.AC), y de los lectores de la Revista Tlahui-Medic. La suscripción a los cursos se puede realizar en: www.tlahui.edu.mx/inscripciones.htm o solicitarse al correo electrónico mensajero@tlahui.com.

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

Hierbas Adaptógenas y Acupuntura como Protocolo Preventivo

Resumen

Se considera la herbolaria y las medicinas tradicionales del mundo en su contexto cultural e histórico, al igual que la interacción de estas medicinas con la ciencia moderna. El concepto de los adaptógenos como una de tales interacciones, iniciando con las investigaciones Soviéticas de algunas hierbas, y avanzando en las últimas décadas del siglo XX a estudiar sobre todo las “hierbas superiores” de la medicina tradicional China y la categoría de hierbas “rasayana” de la medicina ayurvédica. Se pasa a los adaptógenos y sus propiedades y actividades en los distintos sistemas del cuerpo humano, sobre todo el neurológico, endocrino, e inmunitario, y el mecanismo regulador llamado eje HHA. La acupuntura como medicina preventiva, y su relevancia como estimulante y modulante inmunitaria; las similitudes y diferencias de este tipo de tratamiento con el de las hierbas adaptógenas (y más que esto, su complementariedad). Seguido se dan nueve breves monógrafos de las hierbas adaptógenas, y finalmente se sugiere un protocolo esquelético, provisional de la terapia preventiva usando adaptógenos y acupuntura.

Introducción

Sistemas tradicionales de medicina por todo el mundo, incluyendo la medicina tradicional China (MTC), el ayurveda de la India, el *kampo* de Japón, la medicina tibetana, entre otras, han usado sustancias botánicas como uno de sus tratamientos terapéuticos principales con un impresionante historial de éxito [1]. Una de las principales diferencias teóricas entre la medicina occidental moderna y los sistemas tradicionales de medicina es que la anterior considera los síntomas de enfermedad como el principal enfoque de un tratamiento efectivo, mientras que las medicinas tradicionales tienden a ver la medicina como tratamiento de desbalances y desarmonías internas. Conceptos como el yin y el yang, las *doshas*, y los humores reflejan esta perspectiva fundada en relaciones dinámicas dentro de la persona del paciente y a la vez en ver al paciente como un sujeto *entero*, tomando en consideración no sólo aflicciones físicas sino también psico-emocionales e incluso psico-espirituales, incluyendo la relación mental-subjetiva del paciente con la corporal-objetiva.

Otro elemento que poseen tales sistemas es la idea de que el microcosmos del cuerpo refleja el macrocosmos del mundo y la naturaleza. De igual manera un microcosmos de sistemas dentro del cuerpo, por ejemplo el de un órgano o parte del cuerpo, como las plantas de los pies o las orejas, reflejan el macrocosmos del cuerpo como entero; modificar un sistema microcósmico influirá al sistema macrocósmico, y vice versa. Podemos denominar tal perspectiva “perspectiva holista” y las practicas asociadas con ella como “prácticas holistas.”

Por otra parte, las medicinas tradicionales del mundo han sufrido y se han beneficiado de su interacción con la ciencia moderna y en específico la medicina

convencional moderna. Los prejuicios basados en sistemas de valores supuestamente científicos han hecho difícil el estudio serio de estas medicinas. Por ejemplo, incluso en su país natal de China, la acupuntura, parte importantísima de la MTC, intentó ser prohibida numerosas veces por el gobierno nacionalista chino, influenciado por corrientes de pensamiento occidentales positivistas y guiado por la filosofía Marxista del materialismo histórico; hasta 1928 Mao Tse Tung y el Partido Comunista Chino promovieron la preservación y el desarrollo de la MTC junto con la de la medicina occidental moderna [2].

No obstante al constante bombardeo reduccionista a manos de paradigmas pseudo-científicos occidentales, las medicinas tradicionales se han beneficiado de estudios de verdadero espíritu científico, los cuales han permitido el desarrollo de nuevas tecnologías, tales como la electro-acupuntura, la cryoterapia acupuntural, y los métodos modernos de extracción y asimilación de las hierbas medicinales. Otro crucial avance ha sido el de la integración de medicinas tradicionales con la medicina occidental moderna. Este último paradigma está en el proceso de encontrar lo mejor de cada medicina, aplicándose a una gama de prácticas terapéuticas en donde la norma es la búsqueda de lo más apropiado y beneficioso. Cada medicina aprende de la otra, con un énfasis en complementación y cooperación, mas no de competencia.

Este ensayo considerará uno de los campos de estudio y práctica que emergen del diálogo entre medicinas tradicionales y la medicina occidental moderna—el de las hierbas adaptógenas. La mayoría de las hierbas adaptógenas (sustancias también conocidas como adaptógenos) que se estudian actualmente vienen de las medicinas tradicionales de China y la India. La MTC las clasifica dentro de las “hierbas superiores,” mientras que el ayurveda de la India las clasifica bajo *rasayana*, término que literalmente indica “el camino del plasma primordial” y que connota la promoción de la vitalidad y la salud de los tejidos corporales. Sin embargo, la perspectiva médica moderna aporta al entendimiento de cómo los adaptógenos actúan como reguladores de la homeostasis en variados sistemas del cuerpo, abriendo nuevos paradigmas y protocolos de tratamiento basados en el uso de estas hierbas. Como se expondrá a continuación, la acupuntura de la MTC proporciona efectos modulantes similares a los de los adaptógenos en algunos casos; se sugerirá la posibilidad de un protocolo preventivo usando principalmente las hierbas adaptógenas, y como recurso secundario el tratamiento acupuntural de la MTC.

Las Hierbas Adaptógenas

Las hierbas adaptógenas provenientes de la MTC, como ya se mencionó, quedan clasificadas como “hierbas superiores,” aunque no todas las hierbas que la MTC clasifica de esta manera son consideradas en el sentido moderno como adaptógenos. Esto se debe por una parte al estadio temprano en el que se encuentra la investigación científica moderna de estas hierbas (seguramente se descubrirá que muchas más de las hierbas incluidas en el *Shennong Bencaojing* califican como adaptógenos, al igual que otras hierbas de diferentes partes del mundo), y por otra a que hay criterios específicos que una sustancia debe tener para ser considerada como tal un adaptógeno. Dependiendo de la definición y criterio que se le dé al término “adaptógeno,” cambia la gama de hierbas y sustancias que califican como tal. Esto se complica por el hecho de que algunos investigadores y practicantes, como Donald R.

Yance, clasifican a los adaptógenos en subcategorías, por ejemplo Donald R. Yance que los divide entre “primarios,” y “secundarios,” y “acompañantes a los adaptógenos” [3]. Esto, sin embargo, no representa un obstáculo significativo mientras se tenga en mente los detalles en la definición y categorización según el autor o tradición médica.

Para los propósitos de esta tesina, se usará la definición funcional que en 1968 le dieron dos investigadores pioneros, Israel I. Breckman, PhD, y Dr. I. V. Dardymov: 1) el adaptógeno no es tóxico (nótese el mismo criterio que en el *Bencaojing*); 2) el adaptógeno produce una respuesta no-específica en el cuerpo del sujeto que mejora su resistencia al estrés físico, químico, o biológico; 3) el adaptógeno tiene un efecto regulador en la fisiología del sujeto, sin importar la dirección que el factor de estrés haya presentado a los sistemas del sujeto [4].

En el *Shennong Bencaojing (Herbolaria del Granjero Divino)*, se distinguen entre tres categorías de hierbas (de aquí en adelante el término “hierbas” denominará cualquier sustancia no-sintética utilizada con propósitos medicinales, incluyendo aquellas del reino animal, mineral, o vegetal), hierbas superiores, medias, e inferiores. De la primer categoría, el *Bencaojing* dice:

Hay 120 medicinales superiores que se usan como soberanos. Principalmente alimentan la vida y corresponden al cielo. No son tóxicas y tomarlas por un periodo largo de tiempo no hará daño a la gente. Si uno pretende hacer al cuerpo ligero, aumentar al qi, prevenir el envejecimiento, y prolongar la vida, uno debe basarse en la clase superior [5].

Algunas de las hierbas superiores mencionadas en el *Bencaojing* que también se consideran hierbas adaptógenas son: variedades del género ganoderma (*ling zhi*), *tian men dong* (conocido también como *shatavari* en el ayurveda), *gan cao*, *ren shen* (*Panax ginseng*), *huang qi*, y *lu jiao jiao* (*gelatinum cornu cervi*) [6]. Más adelante, nos basaremos en las hierbas adaptógenas mencionadas en el *Shennong Bencaojing* e incluiremos unas cuantas más de otras medicinas tradicionales y escuelas científicas. A saber, la *ashwagandha* y el *shilajit* de la ayurveda, y el *rhaponticum* (*rhaponticum carthamoides*, también conocido como planta maral) de los estudios tempranos de los adaptógenos en la Unión Soviética.

La acción de los adaptógenos

Una de las acciones más relevantes que muestran los adaptógenos es su capacidad de modular nuestra respuesta a estresantes. Esto se logra a través de varios procesos, por ejemplo la modulación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (eje HHA) y el sistema neuroendocrino en general. Algunos ejemplos de la variedad de estresantes ambientales no-específicos que los adaptógenos ayudan a contrarrestar son el calor o frío extremo, el ruido, y los químicos tóxicos [7].

Los adaptógenos favorecen a la salud y bienestar general de la persona. Esto se debe a varios factores, entre ellos las cualidades anabólicas, antioxidantes, y hepatoprotectiva de los adaptógenos. Los adaptógenos también estimulan a la mitocondria de las células, facilitando así la producción del ATP (adenosín trifosfato), molécula que las células usan como fuente esencial de energía. De igual manera, la oxidación y el estrés que conduce al envejecimiento son inhibidos por los factores beneficios de estas hierbas, así promoviendo la longevidad y calidad de vida [8].

En la psiconeuroinmunología, el estudio clínico de las interrelaciones de la mente, el cuerpo, y el sistema inmunológico, los adaptógenos también llegan a jugar un papel favorable. Los adaptógenos tienen una influencia química tanto en la mente como en el cuerpo. A saber, tienen la capacidad de regular la complicada interacción entre el sistema nervioso, el cerebro, sistema inmunitario, y endocrino. También se afecta al eje HHA que regula diversos sistemas corporales. Todo esto lleva a un mayor bienestar y balance físico y emocional [9].

Las investigaciones clínicas que indican las acciones psiconeuroinmunológicas de los adaptógenos confirman las observaciones empíricas de las tradiciones médicas de la China y la India, que ciertos adaptógenos tienen beneficios psicológicos y espirituales, por ejemplo el *ren shen*, *ling zhi*, *shatavari*, *gan cao*, y el *tulsi* (albahaca sagrada).

Los adaptógenos y el estrés

Entre los modelos teóricos de la respuesta biológica al estrés, podemos usar el de Hans Selye para entender el papel que juegan los adaptógenos en el proceso. Es conocido como “síndrome de adaptación general,” y consiste en 3 etapas: alarma, resistencia, y fatiga. En la etapa de alarma, el cuerpo reconoce una amenaza en la forma de un factor estresante, y comienza a producir las hormonas requeridas y a movilizar energía. El hipotálamo comienza a producir hormonas que desencadenan la respuesta al estrés, incluyendo en ella a las glándulas adrenales y la secreción de cortisol y catecolaminas [10].

En la etapa de resistencia el cuerpo se adapta para resistir el estrés y para lidiar con los factores estresantes. Si el cuerpo puede lidiar de manera eficaz con el estrés, los niveles de las hormonas regresan a la normalidad; si no, se pasa a la etapa de fatiga. Normalmente podemos lidiar con cierta cantidad de resistencia, pero cuando los factores estresantes son abrumadores, nuestra energía adaptiva decae [11].

La etapa de fatiga es marcada por el agotamiento de las energías adaptivas/defensivas del cuerpo. Al llegar a este punto, el estrés comienza a afectar al cuerpo. Esto puede llevar a condiciones como la fatiga adrenal y la disfunción del sistema inmunitario [12].

Los adaptógenos tienen efectos en cualquiera de los tres niveles del síndrome de adaptación general. En la etapa de alarma, los adaptógenos actúan a través de la acumulación de energía adaptiva que promueven. Al regular las hormonas del cuerpo, incluyendo la modulación de los niveles de cortisol, se recargan las glándulas adrenales, lo que conduce a menos respuestas de estrés en esta etapa. Otro importante factor involucrado es la acción que los adaptógenos tienen hacia el hipotálamo—restauran su sensibilidad al cortisol, requiriendo menos de esta hormona en una respuesta al estrés [13].

En la etapa de resistencia, los adaptógenos modulan la respuesta al estrés al producir más energía adaptiva. Se induce en el cuerpo un estado de resistencia no-específico, lo que hace menos probable que se pasa a la tercera etapa de fatiga [14].

Los adaptógenos principalmente previenen que se pase a la etapa de fatiga, pero también se ha demostrado que pueden revertir el menguar del cortisol asociado con la disfunción adrenal, lo que hace a estas hierbas una excelente medicina para restaurar y recargar al individuo preparándolo para futuros estresantes y para una respuesta al estrés saludable que no pase a la tercer etapa de fatiga [15].

Los adaptógenos y el sistema inmunitario

La acción que los adaptógenos tienen en el sistema inmunitario puede ser analizado desde varios puntos de vista, ya que, como ya hemos visto, estas hierbas influyen en varios sistemas del cuerpo a la vez. La actividad que tienen al regular las etapas del estrés también ayudan a modular la respuesta inmunitaria. Por ejemplo, los adaptógenos alteran los niveles de corticosterona cuando sus niveles altos pueden ser peligrosos [16]. Algunos adaptógenos tienen una actividad más directa al estimular la producción de macrófagos y linfocitos, así combatiendo los efectos inmuno-supresivos causados por el estrés [17]. En general, la habilidad que los adaptógenos tienen de modular el eje HHA es probablemente la principal manera en la que ayuda al sistema inmunitario a mantenerse balanceado [18]; finalmente se puede decir que los adaptógenos ayudan en todos los aspectos de la respuesta inmunitaria, al igual que en la recuperación y regeneración inmune [19].

Los adaptógenos en la homeostasis y la alóstitis

La homeostasis es el proceso del cuerpo que mantiene un estado interno constante, de equilibrio en diversos procesos del cuerpo. El término "alóstitis" (del griego *alo*: variable, y *stasis*: estable) fue introducido por los investigadores Peter Sterling y Joseph Eyer, para describir el proceso del cuerpo que labora por mantener y restablecer la homeostasis a través del cambio [20]. Por ejemplo, la homeostasis es responsable por ajustar y mantener una temperatura interna adecuada al cambiar la estación del año, mientras que la alóstitis responde al estrés resultante de los cambios drásticos e inesperados de un cambio abrupto en el clima.

La carga alostática es la suma de los ciclos alostáticos que un dado organismo ha experimentado, representando la carga biológica total de tener que responder a los cambios que la vida presenta [21].

El eje HHA y su funcionamiento dicta si los procesos homeostáticos y alostáticos del cuerpo mantendrán un balance o no. Las hormonas asociadas con el estrés pueden aumentar como una respuesta alostática, pero si se liberan demasiado o no lo suficiente, pueden alterar el balance del eje HHA [22].

Los adaptógenos promueven la homeostasis, como bien se dieron cuenta Brekham y Dardymov, y además previenen la sobrecarga alostática que figurarían las etapas 3 de fatiga en el modelo de Selye. En otras palabras, los adaptógenos previenen la fatiga y los desbalances del cuerpo; puesto del modo positivo, los adaptógenos promueven la acumulación y el uso indicado de energías adaptivas/defensivas, al mismo tiempo que promueven la armonía de procesos internos del cuerpo.

La Acupuntura Preventiva

El enfoque terapéutico de la acupuntura en específico, como ya se dijo de la MTC a la que pertenece, es el de la armonización de fuerzas opuestas en el cuerpo, tales como el Yin y el Yang, y los cinco elementos de agua, madera, fuego, tierra, y metal. Algunos estudios sugieren que la acupuntura activa los sistemas de señalamiento del cuerpo, así ya bien aliviando la enfermedad o síntomas de ella, a través de diversas acciones reguladoras [23]. De acuerdo con Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos, la acupuntura estimula el sistema nervioso central, liberando bioquímicos y hormonas que ayudan a los procesos auto-curativos del cuerpo [24].

Debido al enfoque en restaurar la armonía total del individuo, y considerando los efectos reguladores que la clínica moderna observa, la acupuntura es un gran candidato como medicina preventiva. Las hierbas adaptógenas tomadas con regularidad presentan otro tipo de tratamiento que favorece a la prevención de las enfermedades y a una mayor vitalidad y longevidad. Aunque las dos medicinas son distintas, tienen algunas características y efectos similares, más que nada el de la acción reguladora general y el de la promoción de la salud del sistema inmunitario.

Los efectos modulantes de la acupuntura en los ejes endocrinos y la red inmuno-neuro-endocrina

En su meta-análisis, S.S. Ding y colegas analizaron cómo diversos estudios sugirieron efectos modulantes del tratamiento acupuntural en los ejes relacionados con el hipotálamo, glándula pituitaria, y demás órganos endocrinos:

La acupuntura...reduce hormonas como la adrenocorticotropa (ACTH), corticosterona relacionada al eje HHA en ratones inducidos a estrés crónico. La electroacupuntura (EA)...regula el nivel de estrógeno en el útero, hormona folículo-estimulante de la hipófisis, la hormona luteinizante y la hormona liberadora de gonadotropina hipotalámica en ratones ovariectomizados, para así restaurar el desorden en el eje hipotalámico-hipofisario-ovarial [o gonadal]. La acupuntura... aumenta el nivel de hormona liberadora de tirotrópina y hormona estimulante de la tiroides...en ratones con fatiga crónica, para restaurar la inhibición del eje HHT [hipotalámico-hipofisario-tiroideo]. Todos estos estudios sugieren como la acupuntura puede modular la función de los ejes HHA, HHG, y HHT [25].

Ding y colegas también hicieron cuenta de un mecanismo importante en el que la acupuntura tiene efectos reguladores—el de la red inmuno-neuro-endócrina. Ding y colegas notaron la tendencia de estudiar a los sistemas nervioso, inmune, y endócrino por separado en la acupuntura, y la tendencia que hay en los tres de ser modulados en el tratamiento acupuntural, pero también citaron a varios estudios que toman en cuenta la red inmuno-neuro-endócrina y que sugieren que la acupuntura podría tener efectos modulantes en la red INE tomada como entero [26]. Sin embargo, esto último se mantiene como hipótesis con necesidad de más investigación—es necesario un entendimiento más a fondo del sistema como entero y de los efectos de la acupuntura en éste.

La acupuntura y el sistema inmunitario

El efecto terapéutico de la acupuntura en el sistema inmunitario se ha observado en numerosos estudios. El punto *Zusanli* (E36) figura como el principal para promover la inmunidad; otro punto importante es *Hegu* (IG4)—por ejemplo un estudio en el que se aplicaba anestesia acupuntural pinchando estos dos puntos sugiere que la electroacupuntura puede tener un efecto modulante hacia la inmunidad de las células, aunque es estudio no es concluyente [27]. En un meta-análisis de los efectos inmunomodulantes de la acupuntura, Michael Lee, MD, observó que estimulación al punto Zusanli, tanto en ratones como en humanos, demuestra un incremento en la inmunidad innata a través de la activación de células NK [28]. Lee nota la hipótesis que el hipotálamo, siendo un sitio de secreción de beta-endorfinas, está involucrado en la activación de células NK mediante la acupuntura [29]. De ser así, podríamos colocar otro paralelo entre la acupuntura y los adaptógenos—su actividad reguladora a través de mecanismos involucrando el hipotálamo (el eje HHA en el caso de los adaptógenos). Sin embargo, Lee afirma que no hay datos en definitivo que confirmen la hipótesis.

Lee también nota el rol regulador que puede jugar la acupuntura en condiciones que dependen del balance de dos hormonas, la Th1 y Th2. Condiciones que dependen de la dominancia de Th1 incluyen la artritis reumatoide y la reacción de hipersensibilidad retardada, mientras que la dominancia Th2 está asociada con condiciones como la rinitis alérgica. Lee concluye después de analizar estudios basados en estimulación de Zusanli y otros puntos:

Estos efectos que parecen bi-direccionales de la acupuntura en células-T se alinea con estudios clínicos que sugieren su eficacia en enfermedades de Th-1 dominante como la artritis reumatoide y condiciones Th-2 dominantes como la rinitis alérgica... 2 resultados diferentes (i.e., supresión de Th1 y Th2) pueden lograrse mediante la estimulación de el mismo punto E36 dependiendo de la circunstancia clínica [30].

Estas observaciones nos permiten nuevamente indicar a la acupuntura como un método terapéutico con acciones similares a los de las hierbas adaptógenas, en este caso en lo que pertinente al sistema inmunitario, ya que, como hemos visto, tanto la acupuntura como los adaptógenos pueden servir como tónicos y modulantes inmunitarios.

Teniendo en cuenta que un sistema inmunitario fuerte y balanceado es uno de los principales factores en la prevención de enfermedades, podemos contar a la acupuntura junto con los adaptógenos como excelentes medicinas preventivas.

Algunas Hierbas Adaptógenas y sus Aplicaciones

Veremos nueve hierbas adaptógenas usadas en la MTC (en este caso las mencionadas en el *Shennong Bencaojing*), el ayurveda, y otras culturas; resumiremos algunas de sus propiedades, nombres comunes, y usos tradicionales y modernos. En orden alfabético, son *ashwagandha*, *gan cao*, *hang qi*, *ling zhi* (*reishi*; *ganoderma*), *lu jiao jiao* (*gelatinum cornu cervi*), *ren shen* (*Panax ginseng*), *rhaponticum*, *shatavari*, y *shilajit*.

Ashwagandha

Nombre científico: ***Withania somnifera* L.**

Familia: **Solanaceae**

Nombres comunes: ginseng indio, oroval, planta mora mayor, tarto.

Sabor/energía: amargo, caliente, seco

Parte usada: raíz

Hábitat y características

botánicas: La ashwagandha es un arbusto maderoso que crece unos 60 centímetros y que es encontrado naturalmente en diversas partes del mundo, incluyendo África, el mediterráneo, India y el este de Asia.

Constituyentes importantes:

Contiene alcaloides, lactonas esteroideas, saponinas, y hierro.



Usos medicinales

El nombre “*ashwagandha*” significa “fuerte como un caballo” [31]. En el ayurveda, la *ashwagandha* es clasificada como *rasayana*, hierbas indicadas para promover la salud física y mental, aumentar la resistencia a enfermedades, e incrementar la longevidad. Sus usos tradicionales en la India han incluido el tarto en de desnutrición en niños, parálisis, la tós, males cognitivos, asma, infertilidad, reumatismo, úlceras gástricas, y fiebre. [32]

La *ashwagandha* promueve la función y el balance endocrino, ayudando a regular la tiroides, los testes y las glándulas adrenales. También tiene un efecto estimulante hacia la tiroides, haciéndola una hierba útil para el hipertiroidismo. Ha tenido buenos resultados para tratar híper- o hipo-inmunidad y se ha usado para inhibir el progreso de tumores canceroso [33].

A diferencia de la mayoría de los adaptógenos estudiados, que tienden a ser estimulantes, la *ashwagandha* es calmante. Es efectiva para la ansiedad, fatiga, el insomnio inducido por estrés, y la neurastenia. En un estudio humano en la India, treinta pacientes con neurosis ansiosa mejoraron en síntomas como jaqueca, fatiga, dispepsia, anorexia, e irritabilidad. Otro estudio de cuarenta y seis pacientes con artritis reumatoide mostraron resultados prometedores. Un cuarto tuvieron remisión completa, mientras que diez mejoraron significativamente y once tuvieron algo de mejoría [34].

Contraindicaciones y cuidados: Evitar uso si se es sensible a plantas de la familia *Solanaceae*. Evitar si se padece de hipertiroidismo. No usarse en forma de polvo internamente si se padece de hemocromatosis (exceso de hierro) [35].

Gan Cao

Nombre científico: ***Glycyrrhiza uralensis***
Fisch. ex DC.

Familia: ***Fabaceae***

Nombres comunes: regaliz chino, kanzo (japonés), glycyrrhiza

Sabor/energía: dulce, ligeramente amargo, caliente, ligeramente húmedo

Tesoro: *qi*

Parte usada: raíz

Hábitat y características botánicas: Alcanza de 45 a 60 cm de altura, ramas pubérulas a pilosas y de raíz dulce. Incluye unas veinte especies nativas de Europa, Asia, América, y Australia.

Constituyentes importantes: saponinas triterpenoides, isoflavones entre ellos genisteína y polisacáridos demulcentes.

Usos medicinales

El médico griego Dioscórides (c. 40-90 CE) nombró la planta *Glycyrrhiza*, y en su *De Materia Médica* describió su uso para los pacientes de estómago ardiente, y padecimientos de la garganta, riñones e hígado [36]. El *Bencao Jing* nos dice que el *gan cao* trata las cinco vísceras y seis órganos, duplica la fuerza física, cura heridas, desintoxica y desinflama [37], y quizá sea la hierba más usada en MTC para dar balance y resolver la toxicidad de algunos de los ingredientes de fórmulas herbales.

En estudios modernos, el *gan cao* ha demostrado cualidades hepatoprotectivas (como ya observaba Dioscórides y el *Bencaojing* al incluir al hígado en los efectos beneficiosos de esta raíz), anti-inflamatorias, anti-tumorigénicas, y anti-malariales. Como adaptógeno, su acción inmuno-modulante puede inhibir el crecimiento de células de leucemia y linfoma, y protege al timo y las



glándulas adrenales de la cortisona [38]. Se ha demostrado que el *gan cao* puede suprimir varios tipos de cáncer, como el del páncreas, mama, pulmón, de la piel, gástrico, y del endometrio [39].

Contraindicaciones y cuidados: Dosis elevadas de gan cao puede resultar en mimesis de adrenocortisona. También puede haber edema e hipertensión. Individuos con estos malestares deben evitar *gan cao* o usarlo de forma mínima en combinaciones de hierbas [40]. Tradicionalmente se en MTC se usa como hierba emisaria, en bajas cantidades—este uso es adecuado y no debería usarse en exceso.

Huang Qi

Nombre científico: ***Astragalus membranaceus* Fisch. ex Bunge**

Familia: ***Fabaceae***

Nombres comunes: Astragalus, kibana-ogi (japonés), hwanggi (coreano)

Sabor/energía: dulce, ligeramente caliente, ligeramente húmedo

Tesoro: *qi*, *xue* (sangre)

Parte usada: raíz

Hábitat y características

botánicas: La planta crece a unos cuarenta centímetros a mucho sol y en tierra arenosa. Es una planta nativa de China pero cultivada también en Siberia y Korea para aprovechar sus usos medicinales.

Constituyentes importantes: polisacáridos inmuno-estimulantes, así como flavonas e isoflavonas.



Usos medicinales

En la MTC, se considera al *huang qi* como estimulador de energía, a veces se dice que hasta superior que el *ren shen*. Aumenta la fuerza y calienta las extremidades del cuerpo. Tiene un efecto en el *wei qi*, o *qi* protector/defensivo que circula por la superficie del cuerpo [41]. En la medicina Tibetana, se usa la especie relacionada *A. floridus*, llamada *she-sayr*, para aliviar el sudor excesivo y sudor durante la noche, la diarrea y la salida excesiva de fluidos vaginales y seminales [42].

El hang qi es importante para personas con sistemas inmunitarios debilitados. Los estudios confirman la observación de la MTC al afirmar los beneficios hacia el *wei qi*, como estimulante y modulador inmune. De igual manera confirman la observación del huang qi como hierba para el *xue*: un estudio demuestran que promueve la hematopoyesis en ratones mielosuprimidos [43].

Contraindicaciones y cuidados: En la MTC, no se recomienda el uso de hierbas tónicas como hang qi durante enfermedades agudas, pues se cree que pueden “alimentar” la enfermedad y causar estancamiento. Por ejemplo, se recomienda para la etapa convaleciente de la influenza, más no la etapa aguda.

Ling Zhi

Nombre científico: ***Ganoderma lucidum* (Curtis) P. Karst.**

Familia: ***Ganodermataceae***

Nombres comunes: ganoderma, reishi (del japonés)

Sabor/energía: amargo, caliente

Tesoro: *jing, qi, y shen*

Parte usada: hongo

Hábitat y características botánicas: Varias especies de *Ganoderma* crecen en Asia, Europa, Norteamérica, así como en las amazonas. Ling zhi son hongos políporos que crecen en madera decaída de algunos árboles.

Constituyentes importantes: polisacáridos conocidos como β -glucans, triterpenos como el ácido ganodérico y el ácido ganderénico.

Usos medicinales

Es la primera hierba superior (en realidad se trata de un hongo¹) mencionada en el *Bencaojing*, su nombre se traduce como “planta espíritu,” y se recomienda para los que pretenden aumentar la longevidad y así hacerse inmortales. Menciona seis tipos de *Ganoderma*, cada uno con propiedades medicinales diferentes, el verde, rojo, amarillo, blanco, negro, y morado [44]. El rojo, *chi zhi* que es propiamente *G. lucidum*, es el que más se ha estudiado como adaptógeno y por lo tanto es el enfoque de esta entrada.

Ling zhi es inmuno-modulante y anti-cancerígeno, incrementando sustancias que combaten el cáncer a un factor desde cinco a veintinueve veces. También es un anti-inflamatorio y mejora la función cardiovascular. Su uso regular reduce los niveles de colesterol LDL y VLDL, ligeramente reduce la presión arterial, y ayuda a prevenir la arterosclerosis [45].

Teeguarden toma nota de los beneficios psicoespirituales de esta hierba, que las investigaciones modernas atestiguan del lado fisiológico, pero que no hacen justicia a la investigación histórica-empírica y los aspectos fenomenológicos del uso de estas medicinas:

Reishi...ha sido usada rutinariamente por ermitaños de montañas, monjes, adeptos Daoistas, y buscadores espirituales por todo Asia porque se creía que ayuda a calmar la mente, deshacerse de tensiones, fortalecer los nervios, mejorar la memoria, afinar la concentración y la atención, desarrollar fuerza de voluntad, y, como resultado, ayudar a desarrollar sabiduría. Por eso le llamaban Hongo de Potencia Espiritual por estos buscadores. Hoy, la gente de Asia más que nunca cree en el poder del Reishi para mejorar la calidad de vida por el

¹ En el pasado los hongos se incluían en el Reino Vegetal, actualmente los hongos pertenecen al Reino Fungi. Nota del profesor Dr. Mario Rojas Alba.

mejorar de la vida interna del ser humano. Toda la validación científica sólo explica la naturaleza física del Reishi, pero es la profunda habilidad del Reishi para mejorar la vida en todo plano que la hace un tónico tan beneficioso [46].

Contraindicaciones y cuidados: Ninguno. Los efectos de ling zhi son cumulativos. Muchos de los más grandes beneficios son sutiles y se notan a veces hasta años después de comenzar a tomar el hongo.

Lu Jiao Jiao

Preparado tradicional: **Gelatinum Cornu Cervi / Colla Cornus Cervi**

Cuerno de la especie: **Cervus elaphus / Cervus nippon**

Nombres comunes: cola de cuerno de ciervo, goma de cuerno de ciervo, cuerno de ciervo

Sabor/energía: dulce, salado, caliente

Tesoro: *jing, qi, xue, shen*

Parte usada: cola ó punta de cuerno de ciervo

Hábitat y características botánicas: Cervus es flexible en los ambientes que habita, desde bosques, a planos, a montañas. Lu jiao jiao se obtiene de los cornamentos maduros de los ciervos. En específico lu jiao jiao se refiere a la punta de los cuernos, o a la “goma” o “gelatina” producida del hervir estas partes, mientras que también se usan los “medios” que son de ligeramente menor potencia y que se denominan “lu jiao.”

Constituyentes importantes: el lu jiao ha sido difícil de estudiar y sus componentes difíciles de extraer y separar debido a su dureza. El lu rong, o bien pelusa de cuerno de ciervo, *cornu parvum cervi*, sí ha sido estudiado en sus compuestos, aunque el *Bencaojing* lo considera una hierba animal media, por lo tanto inferior al lu jiao jiao. Contiene colágeno, ácidos grasos esenciales, fosfolípidos, minerales, proteínas funcionales, testosterona y otras sustancias anabólicas, ectosaponinas.

Usos medicinales

Usado ampliamente en Asia para fortalecer las funciones adrenales, cerebrales y reproductivas. También se usa con el propósito de incrementar la sangre y mejorar la circulación. Se considera una hierba especialmente indicada para promover la longevidad e incluso revertir el envejecimiento. En la MTC se usa como tónico para el riñón, sobre todo el *yang* del riñón, y para el hígado [47].

Estudios europeos demostraron que la habilidad del cuerno de cuervo de regenerarse se debe a la abundancia de sustancias llamadas ectosaponinas. Las ectosaponinas se encuentran en mayor número en animales como las lagartijas y las estrellas de mar. Por ejemplo si la cola de un geco o las patas de una estrella de mar son cercenadas, estas vuelven a crecer, junto con los nervios, hueso, vasos sanguíneos y músculo. El cuerno de ciervo comparte estas cualidades, y se ha demostrado la capacidad regeneradora de la ectosaponina extraída de estos animales en todo tipo de tejidos [48].

Estudios de China, Japón y Korea muestran que el cuerno de ciervo aumenta la capacidad laboral, reduce la fatiga mental y muscular, y mejora el sueño y el apetito.

En estudios animales, se incrementó la oxigenación del cerebro, el hígado y los riñones, al igual que la producción de glóbulos rojos y blancos [49].

Contraindicaciones y cuidados: Como el lu jiao jiao el caliente y *yang*, en pacientes con síntomas y naturaleza *yang* se debe siempre balancear con hierbas que sean más frías, pero no tiene toxicidad conocida.

Ren Shen

Nombre científico: ***Panax ginseng* C.A. Mey.**

Familia: ***Araliaceae***

Nombres comunes: ginseng (chino/koreano), “raíz humana” (significado de nombre chino “ren shen”)

Sabor/energía: dulce, amargo, caliente, ligeramente húmedo

Tesoro: *jing, qi, shen*

Parte usada: raíz

Hábitat y características botánicas:

Crecía en los bosques montañosos del este de Manchuria, norte de China, y Corea, pero hoy en día está casi extinto en su estado silvestre. Se cultiva a gran escala en China y Corea.

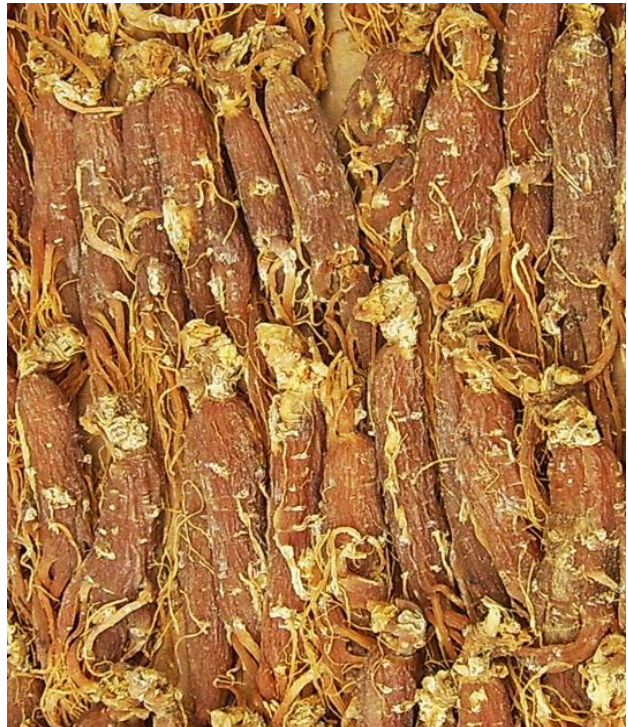
Constituyentes importantes: un amplio rango de saponinas triterpenoides conocidas como ginsenósidos.

Usos medicinales

El *Bencaojing* dice de ren shen que nutre los cinco órganos, al alma corpórea *hun* y a la etérea *po*, y que su uso prolongado hace al cuerpo ligero y promueve la larga vida [50]. En la MTC ren shen tonifica el *qi*, los pulmones, el bazo y el estómago. Se usa para tratar patrones de deficiencia de *qi* en la MTC [50].

El ren shen es un inmuno-modulante, como muchos de los demás adaptógenos. Lo que distingue a ren shen es que es considerado como el adaptógeno más estimulante. Por esta razón se usa para personas exhaustas y debilitadas. Ayuda a regular el eje HHA, teniendo un amplio efecto en múltiples sistemas del cuerpo, incluyendo las glándulas adrenales, la circulación y el sistema nervioso [51].

La hierba es anti-fatiga, anti-edad, anti-cáncer, analgésica, buena para tratar la disfunción eréctil, anti-inflamatoria, desintoxicante, anti-alérgica, mejora la comunicación de célula a célula, y otros beneficios que no se mencionarán por el carácter resumido de esta entrada [52].



Contraindicaciones y cuidados: Para pacientes de naturaleza o síntomas *yang* y/o calientes, se debe balancear adecuadamente u optar por el uso de ginseng Americano en vez del asiático, por su naturaleza fría y sedante.

Rhaponticum

Nombre científico: ***Rhaponticum carthamoides* (Willd.) Iljin**

Familia: ***Asteraceae***

Nombres comunes: raíz maral, planta maral, leuzea

Sabor/energía: amargo, ligeramente dulce, frío, ligeramente seco

Parte usada: raíz

Hábitat y características

botánicas: *Rhaponticum* es una planta herbácea perenne, con raíces fuertes y largas, que crece hasta unos 1.8 metros. Crece en las zonas alpinas del sur y el este de Siberia, así como en Kazajistán, Mongolia y en la región Xiangjiang de China.

Constituyentes importantes: ecdisteronas, hormonas igual a las de los insectos. En la planta actúan como insecticidas, pero en el consumo humano (y animal) estas sustancias son el compuesto activo que le da al *Rhaponticum* su acción adaptógena y anabólica.



Fuente: Meneerke Bloem. *Rhaponticum carthamoides* in the Jardin Botanique Alpin du Lautaret. **Own work**, 23 July 2014.

Usos medicinales

En la medicina popular siberiana, el *Rhaponticum* se usaba para dar fuerza física y potencia sexual, mejorar el ánimo y la concentración, y para poder lidiar con los climas extremos de Siberia. Se le conoce como raíz maral, de los venados marales que se observó cobraban fuerza al pastar de esta hierba [53].

Los atletas Rusos y Soviéticos continúan usando *Rhaponticum* para mejorar su desempeño físico y recuperarse más fácil y rápidamente del entrenamiento intensivo. La

hierba, como anabólico, promueve el crecimiento del músculo y la excreción del ácido láctico y úrico [54].

En estudios que se enfocaron en trabajadores expuestos a condiciones extremas, los participantes mostraron un incremento en la resistencia que mostraban al frío, calor, ruido, falta de sueño, y disturbios emocionales. También ayudó a prevenir problemas asociados con alto nivel de estrés, como insomnio, fatiga y depresión [55].

Contraindicaciones y cuidados: Ninguno.

Shatavari

Nombre científico: ***Asparagus racemosus***

Familia: ***Asparagaceae***

Nombres comunes: tian men dong (chino), sahasravirya (sánscrito), satamule (nepali)

Sabor/energía: dulce, amargo, ligeramente caliente

Tesoro: jing, qi, shen

Parte usada: raíz

Hábitat y características

botánicas: Es una planta trepadora que crece hasta dos metros de altura. Crece en las zonas tropicales y subtropicales de India, el sudeste de Asia, Malasia, África, y el norte de Australia.

Constituyentes importantes: glicósidos esteroidales que actúan como anti-inflamatorios. Polisacáridos que estimulan el sistema inmunitario.

Usos medicinales

La hierba se menciona en dos clásicos de la India, el *Rig Veda* y el *Atarvaveda*. Se le distingue como un *rasayana* que da fuerza, promueve la larga vida, al igual que aumenta la memoria y la inteligencia [56]. Los Taoístas mencionan que la planta otorga la habilidad para “volar,” lo cual se puede interpretar de varias maneras, una de las cuales es que siendo una hierba de abundante shen, los adeptos taoístas podían librarse de lo terrenal en sus meditaciones ayudados de esta hierba—pero quien sabe que significado será el más acertado en este caso [57].

Shatavari significa en sánscrito “aquella que tiene cien esposos,” que señale a que tradicionalmente se ha usado como tónico para la sexualidad y vitalidad de la mujer



[58]. Es útil para equilibrar las hormonas de la mujer y para nutrir el sistema reproductivo femenino. Además como adaptógeno sirve para las personas con fatiga y deficiencia inmune y algunos estudios animales sugiere que podría prevenir el cáncer de mama [59].

Contraindicaciones y cuidados: Ninguno.

Shilajit

Nombre científico: ***Asphaltum bitumen***

Familia: Ninguna

Nombres comunes: shilajoto, mumiyo (ruso), mumi, momia, asphaltum

Sabor/energía: amargo, ligeramente picante, salado, caliente

Parte usada: la sustancia entera

Hábitat y características botánicas: Por supuesto que no se trata de una especie biológica sino una sustancia negra que emana de las rocas de montañas en la India, Nepal, Tíbet, China, Rusia, Afganistán y Bután

Constituyentes importantes: humus, minerales, ácido fúlvico, húmico, benzoico, e hipúrico.

Usos medicinales

De acuerdo con la *Charaka Samhita*, “no hay enfermedad curable en el universo que no pueda ser curada con shilajit”. En ayurveda se la usa para tratar diabetes, anemia, úlceras, asma, artritis, ansiedad, epilepsia y cálculos renales [60].

Estudios con ratones encontraron que shilajit es más efectivo en reducir la azúcar sanguínea que la droga metaformín. También tiene beneficios para la gente con problemas de lípidos sanguíneos, y otros estudios demuestran la acción anti-ansiedad al incrementar los niveles de dopamina en ratones [61].

Shilajit ha sido puesto a la par con ren shen por su actividad adaptogénica entre numerosas condiciones, incluyendo perturbaciones conductuales, bioquímicas, y fisiológicas [62]. Considerando los inmensos beneficios y aplicaciones de shilajit, no es de asombrarse que algunos especulan que se trata de la *soma*, el alimento de los dioses de los antiguos *Vedas*. Curiosidad por averiguar más de la hierba ha motivado a muchos estudios que descubren poco a poco en más detalle la naturaleza de esta enigmática sustancia.

Contraindicaciones y cuidados: Ninguno.

Protocolo Preventivo

En lo anterior se expuso el concepto de los adaptógenos, sus características y sus usos medicinales, la acupuntura como terapia con similitudes a la de los adaptógenos, y la idea de su uso congénito como protocolo preventivo. Ya que la tarea actual es la de plantear la únicamente una primer semilla estaría fuera del ámbito de este ensayo delinear detalladamente un protocolo. No obstante se darán algunas ideas desde donde se podrán despegar esfuerzos por desarrollar tratamientos completos.

Como ya notamos en la sección de la acupuntura, la inmunidad tiene obvias implicaciones en la prevención de enfermedades y en promover una salud robusta. Por lo tanto, se debe tener un énfasis en la acupuntura en la estimulación de puntos relacionados con la inmunidad, por ejemplo *zusanli* (E36) y *hegu* (IG4), y otros dependiendo de la constitución, patrones y/o enfermedades del paciente. Estos puntos también estimulan la energía y por lo tanto pueden incrementar el potencial de adaptación del paciente, que es la característica preventiva tan notable de la hierbas adaptógenas.

Salud cardiovascular

Los adaptógenos ayudan al sistema cardiovascular de varias maneras. Por ejemplo, algunos adaptógenos, como el ren shen, la ashwagandha, huang qi, y el reishi ofrecen protección al corazón. Otros, como el gan cao, *he shou wu*, *dong chong xia cao* (*Cordyceps sinensis*) y shilajit, reducen los niveles de LDL y VLDL, mientras que hang qi, *jia gu lan* y reishi también ayudan a regular la presión arterial [63].

Una buena combinación podría consistir en cordyceps, ashwagandha (como polvo esta planta es rica en hierro), he shou wu y *wu wei zi* (*Schisandra chinensis*), o bien sustituir he shou wu por ren shen si el paciente presenta más patrones *yin* depresivos y se beneficiaría más de estimulación *yang*. Se puede enfocar la acupuntura en los puntos C7, PC6, IG4, y H3.

Puntos acupunturales:

C7: *Shen men*. Significa “puerta del espíritu.” Este punto es bueno para todos aspectos del corazón. Para los dolores en el área del corazón, palpitaciones, entre otros desordenes cardiacos [64].

PC6: *Nei guan*. Este punto puede regular el *qi* y la sangre del pecho. Es buena para la angina de pecho y para restaurar el movimiento en parálisis lateral del mal cerebrovascular. Fortalece el bazo y activa el meridiano del pericardio. Su otro nombre es “protector del corazón” [65].

IG4: *Hegu*. Favorece la comunicación entre el cuerpo superior y el inferior. Disipa el calor y desconggestiona. Está indicado como para la inmunidad [66].

H3: *Tai Chong*. Regula y promueve el movimiento del *qi* por todo el cuerpo. Cuando la energía del hígado está en desbalance, causa problemas en otras partes del cuerpo. La estimulación de este punto ayuda a prevenir el estancamiento del *qi* del hígado [67].

Digestión

Los adaptógenos benefician la digestión de varias maneras. Por ejemplo, un factor que contribuye a la mala digestión es el estrés; como los adaptógenos ayudan a adaptarnos y recuperarnos del estrés, la digestión funciona mejor cuando se consumen las hierbas.

La actividad más específica que los adaptógenos tienen en la digestión incluye: el ginseng americano—estimula la producción de jugos gástricos y favorece la asimilación de nutrientes; huang qi—para la diarrea crónica, las úlceras crónicas, y las hemorroides; gan cao—para el síndrome de colon irritable y en general para la inflamación y las úlceras gástricas, y aparte es un buen tónico digestivo; shilajit—protege contra el daño gástrico y la gastritis.

Se podría combinar hang qi, shatavari, shilajit y gan cao para promover la buena digestión. Si se desea promover además la flora intestinal se puede añadir la *gou qi zi* (*Lycium barbarum*) o bien sustituir shilajit por gou qi zi si se quiere evadir el sabor amargo (no es necesario puesto que todas las hierbas aparte de shilajit en la combinación tienen un toque dulce, o bien se puede preparar con miel como lo hacen en el ayurveda). Se puede concentrar en los puntos IG4, IG11, E36, BP4, BP6, H3, y Ren12.

Puntos acupunturales:

IG4: *Hegu*. Bueno para el funcionamiento intestinal en general.

IG11: *Qu Chi*. Bueno contra las náuseas, la diarrea, y para disipar calor y viento.

E36: *Zusanli*. Armoniza el estómago y balancea el *qi*. Ayuda al sistema digestivo y a cualquier disfunción de carácter de deficiencia. Tiene efectos inmunológicos.

BP4: *Gong Sun*. Fortalece al bazo y regula el estómago y al calentador medio. Bueno para la gastritis crónica y la digestión en general.

BP6: *San Yin Jiao*. Fortalece al bazo y elimina humedad. Restaura la armonía en el *yin* y la sangre, hígado y riñones. Bueno para la diarrea crónica.

H3: *Tai Chong*. Regula y promueve el movimiento del *qi* por todo el cuerpo. Mejora el funcionamiento de la vesícula biliar y ayuda con náuseas y vómito así como dolores del abdomen.

Ren12: *Zhong Wan*. Armoniza al estómago y da fuerza al bazo. Desciende el *qi* de los órganos *fu*. Bueno para la gastroenteritis, las úlceras gástricas, y los dolores estomacales.

Salud psico-espiritual

El término “psico-espiritual” se refiere a la conexión que hay entre la mente y las dimensiones espirituales del ser humano. Así como términos como “psiconeuroinmunología” reflejan la estrecha conexión que hay entre los factores

fisiológicos y físicos del cuerpo con aquellos emocionales y mentales, el término “psico-espiritual” apunta a las inter-conexiones del cuerpo, la mente, y el espíritu. La salud psico-espiritual consiste en nutrir esa conexión, y además se puede referir a las medidas que se toman en sentidos físicos, emocionales, y mentales para nutrir al ser humano espiritualmente.

Varios adaptógenos se han consumido con el propósito de nutrir la espiritualidad humana y aquellos factores fisiológicos y emocionales que conducen a desarrollar la experiencia de la conciencia contemplativa. Tales adaptógenos incluyen ren shen, la santa albahaca (*tulsi* del ayurveda), gan cao, ling zhi, y shatavari. Ren shen calma el espíritu y ayuda a desarrollar la sabiduría, mientras que la santa albahaca es considerada en el ayurveda tonificante y armonizante para el campo energético del cuerpo, a saber los *chakras* [76]. El ling zhi es acompañado por un sentido de paz interna y armonía, al igual que desarrolla la percepción mental e intuitiva. Gan cao es usado regularmente por budistas en su meditación, mientras que shatavari se rumora por Daoistas de hacer “volar,” y en el ayurveda se observa que ayuda a cultivar la energía de la tolerancia y compasión [77].

Una fórmula clásica de los Daoistas que se usa tanto por artistas marciales como por meditadores consiste en 8 gramos cada uno de ren shen, he shou wu, gou gi zi (*Lycium barbarus*), wu wei zi (*Schisandra chinensis*), y shatavari. Nutre los tres tesoros y favorece la alquimia interna. Nutre la energía vital y tonifica el riñón y el hígado [78].

Estos son algunos puntos acupunturales que ayudan los procesos emocionales-espirituales: VB44, R4, IG4, H1, H3, P1, P3, ID19, ID5, E36 y TC5. Los meridianos vaso concepción y vaso gobernador son importantes ya que trazan el camino de la órbita microcósmica, meditación importantísima en la espiritualidad taoísta que pretende circular el *chi* y transformarlo de forma alquímica de *jing* a *chi* a *shen*. Algunos de sus puntos relevantes a los procesos psico-espirituales incluyen: VC6, VC15, VC17, VG11, VG14, VG17, VG20, y VG24.

Puntos acupunturales:

VB44: *Zu Qiao Yin*. Ayuda cultivar la decisión y mejora la concentración. También sirve para la vista y la escucha.

R4: *Da Zhong*. Fortalece la voluntad y disipa los miedos, esto se conecta al riñón y los buenos efectos que este punto tiene hacia este órgano.

IG4: *Hegu*. Para dejar ir de la tristeza. También es calmante.

H1: *Da Dun*. Al descongestionar el hígado, ayuda a saber cuando seguir a los demás y cuando seguir a uno mismo. Promueve la autoestima.

H3: *Tai Chong*. Desestanca las emociones. Relaja. Regula el *qi* y da fuerza al bazo.

P1: *Zhong Fu*. Combate el vacío espiritual. Mejora la autoestima.

P3: *Tian Fu*. Para la tristeza y los sentimientos asociados con la pérdida. Efectos similares a P1.

ID5: *Yang Gu*. Nombre significa “valle *yang*.” Otorga claridad mental y concentración. Activa el meridiano y alivia el dolor.

ID19: *Ting Gong*. Significa “palacio de la escucha.” Ayuda a escuchar al propio corazón y al de otros.

E36: *Zusanli*. Otorga estabilidad y tonifica el elemento de la tierra (“tener los pies sobre la tierra”).

TC5: *Wai Guan*. Incrementa la expresividad y la sensibilidad. Mejora la vista y el oído y activa el meridiano.

VC6: *Qi Hai*. Significa “océano del *qi*.” Incrementa y regula el *qi*; fortalece la esencia y favorece a la energía original.

VC15: *Jiu Wei*. Apacigua el corazón y el espíritu.

VC17: *Dan Zhong*. Desbloquea el pecho, regula el *qi* y ayuda a la respiración. Ayuda a disipar la ansiedad.

VG11: *Shen Dao*. El nombre significa “camino del espíritu.” Pacifica el espíritu y facilita la respiración.

VG14: *Da Zhui*. Otorga una calma contundente y disipa el calor.

VG17: *Na Hu*. Significa “la puerta del cerebro.” Restaura la claridad al cerebro y abre los sentidos.

VG20: *Bai Hui*. Significa “cien encuentros” porque meridianos pasan conectándose por este punto. Pacifica al espíritu.

VG24: *Shen Ting*. Significa “patio del espíritu.” Promueve la calma y pacifica al espíritu. Abre los sentidos y alivia el dolor.

Conclusión

Basándose en estudios modernos, las hierbas adaptógenas que han sido reconocidas como “hierbas superiores” y “rasayanas” se han encontrado provistas de numerosas aplicaciones en la prevención de enfermedades y en la promoción de una salud fenomenal. Favorecen prácticamente todos los sistemas humanos, sobre todo facilitando las interacciones entre estos, por ejemplo en el eje HHA y el sistema neuroendócrino. La acupuntura es otra terapia con usos preventivos y tonificantes prometedores, y se propone en este ensayo su uso junto a las hierbas adaptógenas como protocolo preventivo. El protocolo que se ofrece aquí es aún muy simple y se tendrá que desarrollar junto con las teorías de la MTC y apoyado de los estudios clínicos recientes y por venir, quizá como uno de las rutas que la MTC y las terapias médicas tradicionales del mundo tomen en el mundo moderno y pos-moderno.

Bibliografía

- [1]. David Winston, RH(AHG), y Steven Maimes. *Adaptogens: Herbs for Strength, Stamina, and Stress Relief*. Healing Arts Press: Rochester, Vermont, 2007, p. 13.
- [2]. Mario Rojas Alba. "Unidad Primera, Módulo 1: Teorías Base." *Acupuntura y Medicina Tradicional China*. Diplomado, Tlahui Educa. www.tlahui.edu.mx, p. 10.
- [3]. Donald R. Yance, CN, MH, RH(AHG). "Chapter 7: Harmonizing with Adaptogenic Blends." *Adaptogens in Medical Herbalism: Elite Herbs and Natural Compounds for Mastering Stress, Aging, and Chronic Disease*. Healing Arts Press: Rochester, Vermont, 2013, p. 99-113.
- [4]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 17-18.
- [5]. *The Divine Fathers Materia Medica: a Translation of the Shen Nong Ben Cao Jing*. Traducido por: Yang shou zhong. Blue Poppy Press: Boulder, CO, 1998, p. ix-x.
- [6]. "Herbs: Superior Class." *The Divine Fathers Materia Medica: a Translation of the Shen Nong Ben Cao Jing*. Traducido por: Yang shou zhong. Blue Poppy Press: Boulder, CO, 1998, p. 17-39; 114.
- [7]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 48-49.
- [8]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 49-50.
- [9]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 50.
- [10]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 76.
- [11]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 77.
- [12]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 78.
- [13]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 77.
- [14]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 78.
- [15]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 78-79.
- [16]. Yance, *Opt cit*, p. 169.
- [17]. Yance, *Opt cit*, p. 169-170.
- [18]. Yance, *Opt cit*, p. 170.
- [19]. Yance, *Opt cit*, p. 169.
- [20]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 79.
- [21]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 80.
- [22]. Winston y Maimes, *Opt cit*, p. 80.
- [23]. "The Regulating Effects of Chinese Acupuncture." *Shen-nong.com*. www.shen-nong.com/eng/treatment/acupuncture_effects.html. Accesado 25 de Mayo de 2016.
- [24]. *Shen-nong.com*, *Opt cit*.
- [25]. S.S. Ding, S.H. Hong, C. Wang, Y. Guo, Z. K. Wang, Y. Xu. "Acupuncture Modulates the Neuro-Endocrine-Immune Network." *QJM*. Oxford University Press. qjmed.oxfordjournals.org/content/107/5/341. Accesado 26 de Mayo de 2016.
- [26]. SS. Ding et al. *Opt Cit*.
- [27]. Mario Rojas Alba. "Unidad Tercera, Módulo 10: Acupuntura." *Acupuntura y Medicina Tradicional China*. Diplomado, Tlahui Educa. www.tlahui.edu.mx, p. 17.
- [28]. Michael Lee, MD. "Acupuncture and Immune Modulation." *Clinical Correlations: The NYU Langone Online Journal of Medicine*. www.clinicalcorrelations.org/?p=8293. 9 de Enero de 2015. Accesado 25 de Mayo de 2016.
- [29]. Lee, *Opt cit*.
- [30]. Lee, *Opt cit*.
- [31]. Yance, *Opt cit.*, p. 362.
- [32]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 139.

- [33]. Winston y Maimes, *Opt. cit.*, p.140.
- [34]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 140.
- [35]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 141.
- [36]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 175.
- [37]. *Shen Nong Ben Cao Jing*, *Opt cit.*, p. 23.
- [38]. Yance, *Opt cit.*, p. 499.
- [39]. Yance, *Opt cit.*, p. 500.
- [40]. Ron Teeguarden. *Radiant Health: The Ancient Wisdom of the Chinese Tonic Herbs*. Warner Books: New York, NY, 1998, p. 170.
- [41]. Teeguarden. *Opt cit.*, p. 120.
- [42]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 148.
- [43]. Yance, *Opt cit.*, p. 370.
- [44]. *Shen Nong Ben Cao Jing*, *Opt cit.*, p. 17-18.
- [45]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 186.
- [46]. Teeguarden, *Opt cit.*, p. 89.
- [47]. Teeguarden, *Opt cit.*, p. 125.
- [48]. Teeguarden, *Opt cit.*, p. 126.
- [49]. Teeguarden, *Opt cit.*, p. 126-127.
- [50]. Yance, *Opt cit.*, p. 439.
- [51]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 144.
- [52]. Yance, *Opt cit.*, p. 440.
- [53]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 189.
- [54]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 189.
- [55]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 189.
- [56]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 199.
- [57]. Teeguarden, *Opt cit.*, p. 154.
- [58]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 112.
- [59]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 199.
- [60]. Winston y Maimes, *Opt. cit.*, p. 201.
- [61]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 202-203.
- [62]. Yance, *Opt cit.*, p. 515.
- [63]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 99.
- [64]. Yu-Lin Lian, Chun-Yan Chen, Michael Hammes, Bernard C. Kolster. *Pictoral Atlas of Acupuncture: An Illustrated manual of acupuncture points*. Hans P. Ogal y Wolfram Stör, eds. H. F. Ullman Publishing: China, 2014, p. 104.
- [65]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 194.
- [66]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 38.
- [67]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 250.
- [68]. Winston y Maimes., *Opt cit.*, p. 102-103.
- [69]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 38.
- [70]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 42.
- [71]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 74.
- [72]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 86.
- [73]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 86.
- [74]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 250.
- [75]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 290.
- [76]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 109.
- [77]. Winston y Maimes, *Opt cit.*, p. 110.
- [78]. Daniel Reid. *The Complete Book of Chinese Health and Healing*. Shambhala, Boston: 1995, p. 418.
- [79]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 246.

- [80]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 174.
- [81]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 38.
- [82]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 250.
- [83]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 250.
- [84]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 26.
- [85]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 26.
- [86]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 110.
- [87]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 120.
- [88]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 74.
- [89]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 202.
- [90]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 286.
- [91]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 292.
- [92]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 294.
- [93]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 268.
- [94]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 270.
- [95]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 272.
- [96]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 274.
- [97]. Lian et al., *Opt cit.*, p. 276.