

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
FACULTAD DE FARMACIA
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA II
(BROMATOLOGÍA)



TESIS DOCTORAL

Los alimentos en la medicina tradicional china

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTORA

PRESENTADA POR

Nuria Lorite Ayán

Directora

Esperanza Torija Isasa

Madrid, 2015

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE FARMACIA

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA II: BROMATOLOGÍA



LOS ALIMENTOS EN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Memoria que presenta para optar al Grado de Doctor

NURIA LORITE AYÁN

Directora: Dra. Dña. Esperanza Torija Isasa

Madrid, 2015



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
FACULTAD DE FARMACIA

DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y BROMATOLOGIA II
Bromatología

M^a DOLORES TENORIO SANZ, PROFESORA TITULAR Y DIRECTORA DEL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA II: BROMATOLOGÍA DE LA FACULTAD DE FARMACIA DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID.

CERTIFICA:

Que la Memoria presentada por la Licenciada **D^a Nuria Lorite Ayán** titulada “**Los alimentos en la medicina tradicional china**” se ha realizado en este Departamento bajo la dirección de la **Dra. Esperanza Torija Isasa**, y reúne los requisitos legales establecidos para su correspondiente defensa.

Y para que conste a los efectos oportunos firmo el presente certificado en Madrid a siete de abril de dos mil quince.



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
FACULTAD DE FARMACIA

DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y BROMATOLOGIA II
Bromatología

ESPERANZA TORIJA ISASA, CATEDRÁTICA DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DEL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA II: BROMATOLOGÍA, DE LA FACULTAD DE FARMACIA DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID,

CERTIFICA QUE:

D^a. Nuria Lorite Ayán, ha realizado bajo su dirección el trabajo que lleva por título ***“Los alimentos en la medicina tradicional china”*** que constituye su Memoria de Tesis Doctoral. Dicho trabajo reúne las condiciones necesarias para su presentación y defensa.

Y para que conste a los efectos oportunos, firmo el presente certificado en Madrid a veintiséis de marzo de dos mil quince.

AGRADECIMIENTOS

Realizar esta tesis ha sido un largo camino, que comenzó con un sueño hace muchos años, en 1988, cuando acabé Farmacia con la ilusión de hacer el Doctorado. Las circunstancias no eran entonces las propicias pero el terreno se fue preparando y llegó la oportunidad. Cuando elegí esta carrera, en aquellos tiempos, antes de la Selectividad, no sabía ni que existía, pero buscaba lo que me llenara y Farmacia contenía todo lo que me gustaba sobre el estudio del cuerpo y de La Tierra, sobre cuidado y prevención, sobre los misterios biológicos de la vida, sobre ciencia e historia: era una especie de carrera "renacentista".

La vida me llevó por un camino paralelo, en esa búsqueda interior y constante de por qué ocurren las cosas, cómo funcionan el cuerpo, el ser y el universo, y cómo y por qué estamos saludables, nos enfermamos o dejamos de ser felices. Alimentos, plantas medicinales y medicinas, son mi pasión desde siempre y durante la carrera pude alcanzar una visión global que me hizo ser aún más consciente de nuestras relaciones con el entorno.

Realizar esta tesis ha sido una gran prueba y la maravillosa oportunidad de aprender para compartir y crecer. Representa el reto personal de crear puentes entre dos mundos aparentemente distintos y distanciados, pero que confluyen, pues solo son códigos diferentes, visiones distintas que se enriquecen mutuamente, tal como tenemos asumido que materia y energía son lo mismo.

Y aquí vienen, pues, mis agradecimientos.

Estoy agradecida a la Vida, al devenir de los acontecimientos y al movimiento en el universo, siempre fascinantes, incluso en los peores momentos. Estoy agradecida por el milagro que es vivir, por la posibilidad de trabajar y llegar más madura a esta tesis.

Agradezco de corazón a todos los profesores y maestros que, a lo largo de mi vida, han dejado en mi ser sus conocimientos como piezas que nos componen y nos construyen como personas. A mis profesoras del Departamento de Nutrición y Bromatología II por las clases de Doctorado, y por el apoyo del DEA y los años posteriores hasta finalizar.

Muy especialmente, he de mencionar, con profundo respeto, a la Dra. Esperanza Torija Isasa por aceptarme en su día como doctoranda, por el largo

camino recorrido juntas, por sus consejos y su conocimiento profundo, por ser un ejemplo para mí del amor por el saber, la docencia y las cosas bien hechas. Gracias.

A mis padres, que me trajeron a este mundo que adoro a pesar de lo que nos hace sufrir; me quedo con la admiración que siento por la grandiosidad del ser humano y del universo. A mi padre, por educarme en el trabajo, en la responsabilidad y en el coraje, por no poner trabas a las ilusiones, por sembrar el afán por la curiosidad y el saber en múltiples facetas. A mi madre, por su constancia infinita y enorme capacidad de adaptación y de aprendizaje, por el interés en todo lo que hago y leerse casi todo. A los dos, por dejarse cuidar en los momentos difíciles, por su compromiso con la vida y valor ante la adversidad. Gracias por creer en mí.

A mis queridos hermanos y amigos, que no me han visto mucho, porque el tiempo no da para más y hay que sacrificar algo, pero han disfrutado de esta tesis conmigo. Gracias por seguir ahí.

A mis compañeros de trabajo, que se han adaptado a mis tiempos y me han apoyado en todo momento. A Sergio y a Vladimir por su ayuda con textos, tablas y fotos cuando no se da más de sí. A Pei Wei, por la ayuda con el chino. A mis alumnos y pacientes, porque me obligan a seguir aprendiendo. A todas las personas que he ido conociendo a lo largo de la realización de esta tesis y que me han aportado su experiencia y conocimiento.

Dejo para el final el agradecimiento a mi hijo Álvaro, quien sin lugar a dudas tiene el mayor mérito, pues ha sabido llevar, sin queja alguna, estos años y, sobre todo, los dos últimos años del esfuerzo para terminar la tesis, por sus ánimos, por su complicidad, por su amor, por su música, por sus preguntas; porque siendo como es, me hace feliz ver reflejado en él el paso del tiempo; es para mí un ejemplo y es el motor principal de mi vida.

Gracias.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Justificación	4
1.2. Objetivos	5
2. MATERIALES Y MÉTODOS	7
3. HISTORIA DE LA CIVILIZACIÓN CHINA	11
3.1. Prehistoria	14
3.1.1. El Hombre de Pekín	16
3.1.2. Homo sapiens	19
3.1.3. El hombre del Ciervo Rojo	19
3.1.4. La cultura de Yangshao	22
3.1.5. La cultura de Liangzhu	23
3.1.6. La cultura de Longshan	24
3.2. Evolución a través del tiempo - Dinastías y gobierno actual	26
3.2.1. Dinastía Xia	27
3.2.2. Dinastía Shang	28
3.2.3. Dinastía Zhou	29
3.2.4. Dinastía Qin	30
3.2.5. Dinastía Han	31
3.2.6. Dinastía Sui y Tang	32
3.2.7. Dinastía Song y Yuan	33
3.2.8. Dinastía Ming, dinastía Manchú y hasta la actualidad	33
4. TEORÍAS FILOSÓFICAS APLICADAS A LOS ALIMENTOS SEGÚN LOS TEXTOS CLÁSICOS	37
4.1. Yi Qing (I Ching), Libro de las Mutaciones o Libro del Cambio	39
4.2. Huang Di Nei Jing: los fundamentos de la medicina tradicional china	44
5. LAS BASES DE LA ALIMENTACIÓN EN LA MEDICINA CHINA	49
5.1. Teoría de Yin-Yang	52
5.1.1. Las leyes de Yin y Yang	60

5.1.2. Desequilibrios básicos según la Teoría de Yin-Yang	65
5.2. Teoría de los Cinco Elementos	69
5.2.1. Asociaciones de los Cinco Elementos.	74
5.2.2. El equilibrio en el cuerpo según los Cinco Elementos.	76
5.2.3. Los Cinco Elementos en desequilibrio: las dinámicas anormales	81
5.2.4. El Diagnóstico y los Cinco Elementos	86
5.2.5. El Tratamiento y los Cinco Elementos	90
5.3. Las Sustancias Vitales	91
5.3.1. Qi	92
5.3.1.1. Origen de Qi	95
5.3.1.2. Funciones de Qi y los alimentos	96
5.3.1.3. Movimientos de Qi y los alimentos	102
5.3.1.4. Tipos de Qi y los alimentos	104
5.3.2 La Esencia y los alimentos	109
5.3.3 La Sangre y los alimentos	111
5.4. Los Órganos y las Esferas Funcionales en medicina china	114
5.4.1. Clasificación de los Órganos en medicina china	117
5.4.2 Los órganos yin: las vísceras	120
5.4.2.1. Hígado	120
5.4.2.2. Corazón	133
5.4.2.3. Pericardio	138
5.4.2.4. Bazo	139
5.4.2.5. Pulmón	147
5.4.2.6. Riñón	153
5.4.3 Los órganos yang: las entrañas	160
5.4.3.1. Vesícula Biliar	161
5.4.3.2. Intestino Delgado	162
5.4.3.3. San Jiao	164
5.4.3.4. Estómago	167
5.4.3.5. Intestino Grueso	169
5.4.3.6. Vejiga	170
5.4.4. Órganos anexos	171

6. TEXTOS RELEVANTES QUE EXPONEN LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS SEGÚN LA MEDICINA CHINA	173
6.1. Su Wen - Los alimentos y la fisiología según la medicina china	176
6.2. Shen Nong Ben Cao Jing y la clasificación de los alimentos	179
6.3. Shang Han Lun - El tratado esencial de formulación	183
6.4. Obras posteriores	186
7. PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS SEGÚN LA MEDICINA CHINA	191
7.1. Cuatro naturalezas	193
7.1.1 Naturaleza de tipo yin	194
7.1.2. Naturaleza de tipo yang	196
7.1.3. Naturaleza de tipo neutro	201
7.2. Cinco sabores	203
7.2.1. Sabor picante	204
7.2.2. Sabor dulce	206
7.2.3. Sabor ácido	206
7.2.4. Sabor amargo	207
7.2.5. Sabor salado	208
7.2.6. Sabor neutro	208
7.3. Cuatro direcciones	210
7.4. Combinaciones de sabores	211
7.5. Relaciones con los meridianos	212
8. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES	219
8.1. Adaptación a las necesidades personales	221
8.2. Adaptación de la alimentación y del tipo de alimentos según el clima	222
8.3. La cantidad justa y la moderación en la alimentación	225
8.4. Respetar el ritmo	227
9. MODOS DE ELABORACIÓN DE ALIMENTOS	229
10. LOS ALIMENTOS Y SUS CARACTERÍSTICAS EN MEDICINA CHINA	237
10.1. Cereales	240
10.2. Legumbres	248

10.3. Frutos secos	254
10.4. Frutas, hortalizas y tubérculos.	262
10.5. Setas / hongos	292
10.6. Alimentos de origen animal: carne, huevos, leche	309
10.7. Alimentos de origen animal: pescados y alimentos acuáticos	322
10.8. Aderezos	331
10.9. Otros	340
10.10. Resumen comparativo de las características de los alimentos	347
11. EJEMPLOS DE RECETAS SALUDABLES	353
12. CONCLUSIONES	363
13. BIBLIOGRAFÍA	371
14. ANEXOS	381
Anexo I – Tabla de alimentos ordenados por grupos	383
Anexo II – Tabla de alimentos por orden alfabético	393
Anexo III – Tabla de alimentos ordenados por sabores	401
Anexo IV – Tabla de alimentos ordenados por naturalezas	409
Anexo V: Clasificación terapéutica de los alimentos y sustancias medicinales	419
15. RESUMEN	421
16. SUMMARY	429

1. INTRODUCCIÓN

En 1973 se hallaron 14 textos clásicos relacionados con el comienzo de la terapia herbal o fitoterapia en la provincia de Hunan (China) (Hsu *et al.*, 1968). En la medicina china, los alimentos son parte de esta “fitoterapia”, pues son considerados, no sólo la primera opción de actuación ante un desequilibrio, sino que, mediante un correcto uso de los mismos, son esenciales para preservar la salud (Kaptchuk, 1983; Beinfield y Korngold, 1999; Maciocia, 2001; Lorite, 2007). Esta idea está bien arraigada en las distintas regiones y los distintos usos y costumbres culinarias de tan vasto país. Por eso es muy difícil separar el estudio de la alimentación del estudio de la dietética medicinal. Es frecuente que las personas acudan a los alimentos como primera opción para el cuidado de la salud y sobre todo, en situaciones especiales como durante el embarazo, post-parto y lactancia, en que la mujer es alimentada con alimentos muy nutritivos, como por ejemplo carne de gallina, frutos de Coix (*C. lachryma-jobi*), raíz de codonopsis (*Codonopsis sinensis*), dátiles chinos (azufaifas), brotes de soja, manitas de cerdo... que la ayudan a fortalecerse, “crear sangre” y mejorar la lactancia (Wang, 2005).

En la medicina tradicional china existen alimentos vegetales, animales y minerales que además son remedios medicinales. Cada vegetal, animal o mineral es clasificado atendiendo a sus características de sabor, naturaleza, y también según los meridianos con los que se relacionan, e incluso según la “dirección de acción”. Estas características son un modo específico de plasmar las acciones que los distintos alimentos efectúan en el organismo, es decir, un modo de plasmar sus propiedades. No obstante, los distintos modos culinarios o “procesados” y las combinaciones de alimentos serán muy importantes ya que pueden incluso modificar las características iniciales de un alimento si se pretende conseguir un fin concreto (Hsu *et al.*, 1986; *State Administration of TCM*, 1995; Bensky y Gamble, 1993; Beinfield y Korngold, 1999).

La organización de los alimentos o remedios se conformaba inicialmente en una clasificación muy simple relacionada con características básicas, los efectos que cabía esperar y con la potencia de dicho efecto. Sin embargo, este sencillo sistema supone ya una incipiente clasificación según el nivel de toxicidad / actividad o la inocuidad, lo que se relacionaba entonces con la posibilidad o no de usarlo durante

un tiempo prolongado (Hsu *et al.*, 1986; *State Administration of Traditional Chinese Medicine*, 1995; Lorite, 2006).

El sistema de clasificación evolucionó en el tiempo hasta conformarse el que se emplea hoy día, según grupos terapéuticos o acciones terapéuticas, lógicamente desde el punto de vista de la medicina china, no desde el punto de vista de principios activos y las acciones de esos principios activos de la medicina occidental.

En este trabajo se presentará en primer lugar cuál ha sido la evolución cultural de la civilización china y del conocimiento tanto de la fisiología, como de los alimentos y de sus características y beneficios para la salud según la medicina china. Para ello nos vamos a basar en datos históricos referentes a la prehistoria en China, así como en los textos médicos clásicos más importantes. Posteriormente, nos centraremos en la descripción más detallada de las características de los alimentos presentando también los textos más destacados en los que se basan dichas características y clasificaciones. Por último, se presentará la clasificación de los alimentos y sus características concretas así como los beneficios que aportan a la salud según los textos clásicos.

1.1. JUSTIFICACIÓN

La amplia disponibilidad de alimentos provenientes de la cultura china es evidente en nuestro mundo actual globalizado. Estos alimentos no son de uso exclusivo de la numerosa población de origen oriental que vive en Occidente, sino que también son utilizados por una número importante de personas nacidas en la cultura occidental que gusta de la cultura oriental y de un modo diferente de preservar y mantener la salud a través de la alimentación.

El desconocimiento en Occidente de las ideas de la medicina china en relación a la forma diferente de abordar las propiedades de los alimentos y la posibilidad de establecer una organización sistemática adaptada en cierta medida a los conceptos que existen en nuestro entorno referidos a la alimentación y la salud han sido las motivaciones para emprender este estudio para el que se han planteado los objetivos que se incluyen a continuación.

1.2. OBJETIVOS

Objetivo general

- Conocer la utilidad e importancia que se da a los alimentos en los textos clásicos de la medicina china en relación con la salud. clasificación y características de los alimentos según la medicina china.

Objetivos específicos

- Conocer aspectos de la Historia de China y la evolución de costumbres alimentarias.
- Conocer las ideas relacionadas con los alimentos a través de textos clásicos de medicina china.
- Extraer conceptos básicos de fisiología en medicina china en relación con los alimentos, lo que permitirá comprender la utilidad de dichos alimentos para el organismo humano.
- Conocer el sistema de clasificación de los alimentos, sus características y las acciones.

A la hora de realizar este estudio se han respetado las normas de terminología relacionadas con las denominaciones específicas de ciertos conceptos como son Yin y Yang, así como el nombre de los órganos. Según estas normas, las palabras yin y yang, aparecerán en mayúsculas cuando se refieran a los conceptos en sí mismos, y en minúsculas cuando se utilicen como adjetivos o se refieran a cualidades. Por otra parte, algunos órganos en medicina china no son sólo los órganos anatómicos, sino que se relacionan con estaciones, colores, tejidos, acciones, emociones, etc., a modo de acciones o cosas relacionadas por características concretas semejantes, en el conjunto de un elemento arquetípico o esferas funcionales. En estos casos, cuando representan un Elemento o arquetipo, se escriben con mayúscula; y con minúscula, cuando se refieran al órgano anatómico en sí.

Los alimentos que aparecen en el trabajo no son absolutamente todos los que pueden formar parte de la dieta en China, que es amplísima dada la gran variedad climática y de terreno. Aun así, la variedad es grande y se han introducido los más

destacables que pueden ilustrar no solo la variedad sino las características y usos de los alimentos. Además, existe una dificultad añadida y es que alimentos y materias medicinales están tratadas de igual forma; así, se consideran alimentos huesos de determinados animales, conchas de moluscos, pues son utilizadas en la preparación de ciertas recetas medicinales. La separación entre plantas medicinales y alimentos vegetales es casi inexistente, pues el alimento se considera medicina. Hemos seleccionado para la exposición de las características de alimentos aquellos que son eminentemente alimentos, aunque también se usen como medicina, y no aquellos que se utilizan principalmente como medicina, si bien se mezclan con alimentos en recetas culinarias medicinales. Por ejemplo, el jengibre está incluido en el estudio pues se considera un alimento medicinal y no así la raíz de codonopsis, que se considera una medicina que puede utilizarse como alimento. Un caso especial serán los hongos, como se verá en el capítulo 10.5., pues todos son considerados alimentos medicinales de gran valor.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio se ha realizado empleando diferentes fuentes de información dependiendo de las áreas del mismo.

Con el fin de elaborar el cuerpo inicial del trabajo se ha acudido a textos y bases de datos sobre historia y antropología especializados en prehistoria e historia de la cultura y civilización china. Ha sido necesario reflejar las bases de la fisiología según la medicina china, recabar clasificaciones de los alimentos a lo largo de la historia hasta la actualidad; recopilar descripciones de las características y propiedades de los alimentos, siempre desde el punto de vista de la medicina china; y para ello, se han empleado como fuentes de información los textos clásicos y publicaciones más modernas relevantes y, por último, bases de datos.

La terminología empleada en fisiología respeta las fuentes. Dado que existen diferentes convenios de traducción, en determinados casos, las traducciones se han realizado de acuerdo a un criterio que permita una mejor comprensión por parte de la cultura occidental. Ha sido necesario contrastar los nombres de los alimentos en el idioma chino, utilizando el sistema simplificado de escritura de ideogramas y complementando con la grafía occidental en pinyin. Para ello, además de comparar los textos y nomenclatura en los idiomas chino y español, se ha contado con la colaboración de una especialista nativa, licenciada en medicina china (Dña. Pei Wei Tseng).

Respecto a la denominación científica de las especies, se ha respetado principalmente la denominación de las especies más utilizadas en China y que aparecen en los textos descriptivos. En algunos casos, existiendo especies semejantes, el nombre puede diferir; por ejemplo, *Cinnamomum cassia* es la canela usada en China, mientras *Cinnamomum zeylanicum* es la usada en España. Otro ejemplo, sería *Glycyrrhiza uralensis* y *Glycyrrhiza glabra*, que son respectivamente la especie más utilizada en China y en España.

A este respecto es importante destacar que los nombres de los alimentos en chino o en pinyin, no siempre hacen referencia a una sola especie, sino que pueden referirse a especies diferentes con características y propiedades semejantes. No obstante, se ha intentado simplificar y asociar los nombres chinos con una única especie, con el fin de facilitar la consecución de los objetivos de este trabajo.

3. HISTORIA DE LA CIVILIZACIÓN CHINA

La historia de la civilización china es la historia de la población gradual de los grandes valles y llanuras formadas alrededor de los grandes ríos de China y es fruto de la fusión gradual de diversas culturas, no de la evolución de una única cultura. Como inicio habría que considerar la expansión y el desarrollo de los primeros pobladores de Asia, en la región hoy conocida como China (Figura 1). China, en chino, hace referencia a “El País del Centro”, su nombre en pin yin es: *Zhong Guo*. (Pin yin es el sistema internacional de escritura que, utilizando signos occidentales nos permite “leer” los ideogramas chinos). Sin embargo, según estudiosos de la historia de China de la *National Gallery of Art* en Washington DC, su nombre occidental, “China” parece provenir de Qin (que se pronuncia “Chin”), dinastía bajo la cual se unificaron los reinos y territorios por primera vez hacia el 221 a.n.e.



Figura 1.- Mapa actual de China

Fuente: Wikipedia.org

3.1. PREHISTORIA EN CHINA

En las últimas décadas los datos aportados por las excavaciones y estudios realizados en China han sacado a la luz información sorprendente acerca de la antigüedad de los homínidos y del propio *Homo sapiens* en China. Hace unas dos décadas se encontraron restos con una antigüedad aproximada de 1,36 millones de años en el norte de China en Xiaochangliang. Se han hallado fósiles algo más primitivos que otros fósiles de evolución semejante encontrados en otras partes del mundo, vinculados con numerosos utensilios de piedra, hueso o cuerno, junto con restos carbonizados y cenizas, residuos de comida intactos así como restos fósiles de muchos animales, algunos de los cuales se han extinguido (Chen Tienmei y Zhang Yinyun, 1991; *National Gallery of Art*, 1999). En China hay registrados una gran cantidad de enclaves paleolíticos, unos 400 según Chen Tienmei y Zhang Yinyun, en su trabajo publicado en 1991 en la revista *World Archaeology*. De estos enclaves, Zhu *et al.* (2001), resaltaron cinco como más importantes por las investigaciones realizadas. Del norte de China: Xiao Changliang, Dong Gutuo y Gong Wangling, y del sur de China: Longgupo y Yuanmou. Chen Tienmei y Zhang Yinyun (1991) en su trabajo exponían que en China podría haberse producido la coexistencia de *Homo erectus* y de *Homo sapiens*, dos especies que se han creído siempre evolución una de la otra.

Estos datos pueden significar nuevos planteamientos respecto al origen del *Homo sapiens*, tradicionalmente ubicado en África. Sin embargo, muchos especialistas manifiestan opiniones diferentes; así la duda sobre el origen del *Homo sapiens* ya se plantea en un texto de 1960 escrito por Bergounioux titulado "La prehistoria y sus problemas", aunque arqueólogos chinos más modernos como, entre ellos Liu Qing Zhu (2005), presidente del Instituto Arqueológico de la Academia de Ciencias Sociales de China, hablan de un "multiorigen" del hombre moderno. Estudiando los diferentes textos e hipótesis, se plantea un reto importante a la hipótesis denominada "*Out of Africa*" según la cual los humanos modernos tienen su origen en África y desde allí, seguramente siguiendo a la caza, se diseminaron a otras localizaciones, pudiendo ocurrir que hubiera desarrollos y evoluciones simultáneas que permitieron la aparición de *Homo sapiens* en distintas áreas geográficas en épocas semejantes, independientemente de que cada una de las líneas surgidas se diseminara por otros territorios (Lorite, 2007).

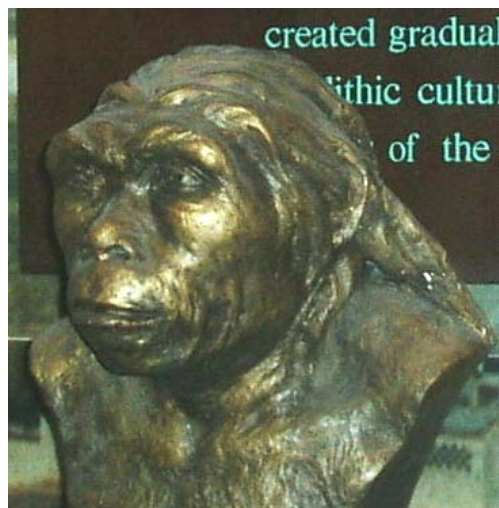


Figura 2.- Hombre de Lantian

Fuente: Wikipedia.org

Con independencia de la dificultad que aún parece existir en la datación de ciertos restos hallados entre los fósiles más antiguos encontrados en China, se encuentran los relacionados con el llamado “Hombre de Jianshi”, cuyos restos parecen provenir de entre 2,15 y 1,95 millones de años (Zheng, 2005). Asimismo los relacionados con Longgupo (“Hombre de Longgupo”) fechados con una antigüedad de 2 a 1,8 millones de años (Huang *et al.*, 1995), que podrían considerarse

pertenecientes a una especie *Homo* muy primitiva como *Homo habilis* e incluso quizás *Homo ergaster* (Wood y Turner, 1995). También los de Yuanmou, de la provincia de Yunnan (Hu, 1973) fechados mediante datos de paleomagnetismo con una antigüedad de unos 1,7 millones de años (Qian, 1985) y los de Gong Wang Ling que podrían tener alrededor de 1 millón de años de antigüedad (Zhu *et al.*, 2003; Arsuaga y Martínez, 2006). Estos restos se relacionan con el llamado *Hombre de Lantian* (Figura 2). Sin embargo, de todos los homínidos del Paleolítico en China, el más conocido y famoso es el descubierto en 1929 y denominado como el *Hombre de Pekín*. El Cuadro 1 se ha confeccionado como un resumen de los restos paleolíticos más destacados junto con otros datos interesantes, recurriendo a distintas fuentes bibliográficas (Zhu *et al.*, 2003; Zheng, 2005; Arsuaga y Martínez, 2006, Lorite, 2007).

Cuadro 1: Restos fósiles más destacados del Paleolítico en China

Evolución humanos	Fósiles	Época prehistórica	Era geológica	Antigüedad en años (aproximada)
<i>.Pithecus</i>	Kaiyuan	Paleolítico inferior	Mioceno tardío	8.000.000 a 14.000.000
	Lufeng	Paleolítico inferior	Mioceno tardío	8.000.000
	Baoshan	Paleolítico inferior	Mioceno tardío, Plioceno	4.000.000 a 8.000.000
<i>.Homo primitivo, quizás H. Habilis u H. Ergaster</i>	Hombre de Longgupo	Paleolítico inferior	Plioceno	1.800.000 a 2.000.000
<i>.Homo erectus primitivo</i>	Renzidong	Paleolítico inferior	Plioceno	Más de 2.250.000
	Hombre de Jianshi Hombre de Nihewan	Paleolítico inferior	Plioceno tardío	1.950.000 a 2.150.000
	Hombre de Yuanmou	Paleolítico inferior	Plioceno tardío	1.700.000 a 2.500.000
<i>Homo erectus</i>	Hombre de Lantian	Paleolítico inferior	Pleistoceno medio, etapa inicial	500.000 a 1.150.000
	Hombre de Pekín	Paleolítico inferior	Pleistoceno medio, etapa media	250.000 a 550.000
<i>Homo sapiens primitivo</i>	Hombre de Changyang	Paleolítico inferior	Pleistoceno tardío, etapa inicial	150.000 a 200.000
<i>Homo sapiens primitivo</i>	Hombre de Maba	Paleolítico medio	Entre las etapas media y tardía de Pleistoceno	100.000 a 200.000
	Hombre de Dingcun	Paleolítico medio	Inicio de la etapa tardía de Pleistoceno	120.000
<i>.Homo sapiens</i>	Hombre de Liujiang	Paleolítico superior	Periodo medio de la época final del Pleistoceno	50.000
	Hombre de Shandingdong	Paleolítico superior	Periodo final del final del pleistoceno	18.000
<i>.Homo sapiens ?</i>	Hombre del Ciervo Rojo. Restos de Lunglin y de Maludong.	Paleolítico superior	Periodo final del Pleistoceno	11.500 a 14.500

3.1.1. El Hombre de Pekín

Los hallazgos arqueológicos que se relacionan con el denominado “Hombre de Pekín” se encontraron en la cueva de Zhou Kou Dian a unos 50 km de Beijing (Pekín) que es Patrimonio de la Humanidad desde 1987. Las excavaciones que ofrecieron este gran descubrimiento comenzaron en 1921 debido a que el azar quiso que un diente de mamífero fosilizado llegara a manos del científico sueco Otto Zdansky, que trabajaba entonces para el geólogo Johan Anderson. Zdansky comenzó su excavación y en 1926 halló distintos molares que llevó a la Facultad de Beijing donde fueron analizados. Los estudios publicados en la revista *Nature* presentaron la

conclusión de que eran restos pertenecientes a la especie *Homo erectus*, denominándose *Homo erectus* sb. *pekinensis* (Jia, 1976; Mateos-Nevado, 2000). Los primeros ejemplares de *Homo erectus* habían sido descubiertos anteriormente por Eugene Dubois, en Java en 1891. Esta especie se denominó inicialmente *Pithecanthropus erectus* (hombre mono erguido) pero hoy día se incluye en el género *Homo* (Jia, 1976; Adamson y Weaver, 1985; Asimov, 1992; Mateos-Nevado, 2000; Arsuaga y Martínez, 2006). En los trabajos también participaron Pierre Teilhard de Chardin y Franz Weidenreich. Hacia 1929 se hicieron cargo de los trabajos especialistas chinos. Los restos reales se perdieron durante la Segunda Guerra Mundial, por lo que la información de que se dispone actualmente se basa en las observaciones realizadas por Franz Weidenreich, así como en escritos de Lanpo Jia y en los moldes que se hicieron de los fósiles (Arsuaga y Martínez, 2006).

Según dichos estudios, los restos hallados podrían tener una antigüedad de entre 550.000 y 250.000 años dispuestos en distintos niveles (Mateos-Nevado, 2000). Los miembros de estos *Homo erectus* sabían andar sobre dos pies y mantener la verticalidad del cuerpo; su estatura media era 1,55 metros para el sexo masculino y 1,43 para el femenino. Su capacidad craneana, más desarrollada que la de sus antecesores, entre 915 - 1.225 cm³ (Arsuaga y Martínez, 2006), –algunos autores dan como media 1.075 cm³ (Jia, 1976) o 1.000 cm³ (Mateos-Nevado, 2000)– era aproximadamente el doble que la del gorila o la del chimpancé, pero un 80% aproximadamente de la del *Homo sapiens* (Jia, 1976; Arsuaga y Martínez, 2006). Parece posible que la diferencia en los tamaños medios tenga relación con la antigüedad de los restos, pues según expresaban especialistas como Mateos-Nevado (2000), los individuos más “modernos” de *Homo erectus*, que empezaban a mostrar la evolución a *Homo sapiens*, tenían cerebros más grandes: con el paso de los años la capacidad craneana del *Homo erectus* habría pasado de un tamaño medio de 900 a 1.100 cm³.

El Hombre de Pekín (Figura 3) presentaba pómulos planos y sobresalientes y su hueso nasal era muy ancho, lo que indicaba que su cara y nariz eran chatas, compleción robusta. Los huesos de las piernas tenían tamaño y forma similar a los del hombre



Figura 3.- Hombre de Pekín
Fuente: Wikipedia.org

moderno. Los restos de cráneos y de dientes de homínidos muestran características que son comunes en el hombre moderno del Asia oriental, y menos frecuentes en el hombre de cualquier otra parte.

Este *Homo erectus* sb. *pekinsensis*, se encontró rodeado de restos de animales e instrumentos fabricados con piedra y huesos; los datos iniciales, deducidos de las excavaciones sugerían que el Hombre de Pekín era cazador y podría conocer ya el fuego y, aunque estudios posteriores realizados por Lewis Binford en 1985, parecían demostrar que no era cazador sino carroñero, la mayoría de los especialistas coinciden en que era cazador, anotando además que la presencia de restos de animales jóvenes en los asentamientos indicaba que no eran carroñeros (Mateos-Nevado, 2000). Por otra parte, en 1998, las conclusiones del Instituto Científico Weizmann apuntaron a que el Hombre de Pekín no conocía aún el fuego, en cuanto a la forma de crearlo por sí mismo, pero sí conocía su conservación una vez se había localizado alguna fuente natural de fuego (Asimov, 1992). Algunos autores, posteriormente, como Mateos-Nevado (2000), opinan que sí conoció y dominó el fuego.

El fuego podía protegerles del frío, evitar el ataque de los animales y ayudarles eficazmente en la cacería. Además, les proporcionó alimentos cocinados, lo cual ayudaba a mejorar su calidad higiénica; favorecía el proceso digestivo y por tanto, mejoraba la asimilación de las sustancias nutritivas, todo lo cual redundaba en un incremento, cada vez mayor, del desarrollo físico y de su fortaleza, y en un mayor crecimiento de la población (Lorite, 2007).

El clima, en aquella época, parece que era muy caluroso en verano y muy frío en invierno. Por el desgaste de los dientes puede deducirse que masticaban las pieles duras de los grandes animales para fabricarse mantas y ropas que sirvieran tanto de abrigo al cuerpo como de techo protector (Adamson y Weaver, 1985; Harris, 1988). Según Mateos-Nevado (2000) dadas las características de esta especie y de su sistema de alimentación, se podía deducir que los individuos de *Homo erectus* eran errantes, si bien regresaban con frecuencia a los mismos campamentos. Seguían a la caza, alimentándose de lo que cazaban (rinocerontes, cabras montesas, jabalíes, búfalos, elefantes, gacelas, avestruces y caballos salvajes) y de la recolección de frutos, huevos de pájaros, raíces, etc. En cuanto a la pesca,

principalmente recogían moluscos y también peces, pues parece que habían aprendido a “envenenar las aguas” para después recoger a mano los peces. Un aspecto muy llamativo de esta especie era el cambio en los hábitos de alimentación, pues no sólo compartía sus alimentos, como hacía *Homo habilis* (antecesor de *Homo erectus*), sino que la alimentación empieza a significar una vivencia social que hasta entonces no existía, ampliando el círculo de sus comensales no sólo a su familia, sino también a otros miembros del grupo (Contreras, 1993).

En cuanto al origen y la evolución de la especie *Homo erectus*, hoy día hay distintas opiniones entre los especialistas. Sin embargo, parece que la más aceptada es que la evolución de *Homo habilis* habría dado una especie, *Homo ergaster*, de la cual derivaría posteriormente *Homo erectus* tal como plantean Arsuaga y Martínez (2006).

3.1.2. *Homo sapiens*

En el norte de China, se descubrió la cultura Zhiyu, en el distrito Shuoxian, Shanxi, cuya historia data de 28.000 años atrás. En la Caverna Superior en Zhou Kuo Dian, con unos 18.000 años de antigüedad, se encuentra un nivel superior de evolución respecto a otras culturas de China (UNESCO, 2007).

Parece que el hombre de estas regiones de China comenzó a emigrar a América del Norte y posiblemente al Japón hace unos veinte mil años. Mostraba una interesante habilidad para crear utensilios, algunos en forma de aguja. Posiblemente traía piedra desde largas distancias. Vivía en pequeñas comunidades, e iba adquiriendo un considerable conocimiento de las raíces, los frutos y los vegetales del campo, así como de la pesca y de los animales salvajes que corrían por las llanuras.

3.1.3 El Hombre del Ciervo Rojo

En 2008 los investigadores Darren Curnoe y Ji Xuepin comenzaron trabajos con unos restos fósiles de una posible nueva especie del género *Homo* en el Sur de China que parecen datar de hace unos 14.500 a 11.500 años. Estos restos realmente habían sido hallados en 1979 pero permanecieron en un almacén



Figura 4.- Reconstrucción de hombre de la Cueva del Ciervo Rojo
Peter Schouten Fuente: arkoscience.com

hasta ser encontrados por Ji Xuepin. No se conoce aún la especie exacta a la que pertenece, si bien se ha observado que poseen mezcla de caracteres arcaicos y modernos; pero se sabe que convivió con el *Homo sapiens* y sobrevivió a la Edad del Hielo. Se le ha llamado Hombre del Ciervo Rojo (Figura 4) por la proximidad a la cueva así denominada (Maludong en chino) cerca de Mengzi, en la provincia de Yunnan. Se cree que se alimentaba principalmente de este ciervo rojo ya extinguido (Curnoe, 2008). Se han encontrado restos que demuestran que cazaban y cocinaban este tipo de ciervo y que utilizaban utensilios de cerámica para almacenar los alimentos. También parece que cultivaban arroz salvaje.

Algunos otros especialistas como Chris Stringer del Museo de Historia Natural de Londres, sin embargo, opinan que no se trata de una nueva especie sino de *Homo sapiens* con unas características específicas debido a la combinación genética con otras especies de *Homo*. Se da el caso, como se apuntaba más arriba, de la posibilidad de convivencia de distintos tipos de humanos en algunas regiones de China que pudieron vivir hasta tiempos más avanzados.

Hace unos 40.000 – 50.000 años, la cultura china entró en la era de los que se consideran ya *Homo sapiens*, no *Homo sapiens* primitivos. A partir de ese tiempo, la pesca y la caza avanzaron notablemente y estaba formándose una *sociedad matriarcal*.

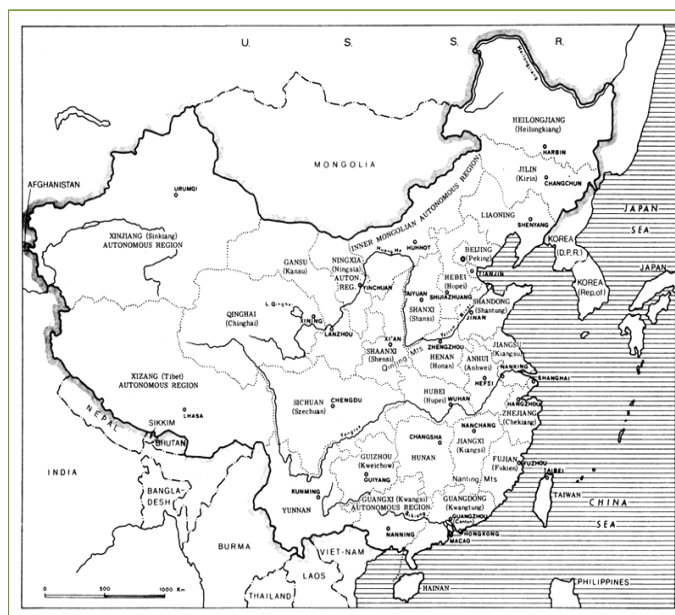


Figura 5 .- Mapa físico de China
Fuente: chinatour.com

En cualquier caso, el paso paulatino del Paleolítico Superior al Neolítico significa el descubrimiento de la producción de los alimentos que consume el hombre, con lo que los seres humanos pueden asentarse en territorios más propicios. El ser humano, además de ser cazador / pescador y recolector, empieza a cultivar plantas, con el surgimiento de una agricultura incipiente desarrollada por las mujeres, así como también surge la ganadería como forma espontánea de cuidar y de proteger aquellos animales que le resultaban más útiles. Como fruto de su trabajo consigue unos beneficios, sin embargo, también hay unos inconvenientes, pues trabaja más horas, hay una cierta pérdida de libertad en aras de una mayor seguridad, hay menos proteínas en su dieta y depende, creándose cierta angustia, de los factores climatológicos, resultando una gran pérdida si se dañan los cultivos. No obstante, parece que en las primeras etapas no dejaron de ser recolectores sino que simultáneamente recogían frutos silvestres y paralelamente cultivaban ciertos alimentos. El desarrollo de técnicas que permitían obtener los alimentos supuso un gran cambio social y cultural, con el inicio paulatino de otras actividades más sistematizadas como oficios: alfareros, tejedores, artesanos de piedra, etc. (Mateos Nevado, 2000).

Parece que hace unos 10.000 años podría haber comenzado el cultivo del arroz en las inmediaciones del río Yangzi; posteriormente se iniciaría en el cultivo del mijo, en la provincia de Henan (*The Golden Age of Chinese Archaeology*, 1999). Algunos autores fechan el inicio del cultivo del arroz más tarde, incluso posterior al del mijo, que podría haber sido el alimento básico en China, incorporándose después la soja (Mateos-Nevado, 2000).

Hace unos 6.000 o 7.000 años los clanes y las tribus vivían dispersos en el vasto territorio del país. Desde el norte de China, atravesando las regiones autónomas de Mongolia interior y de Ningxia, hasta las de Xinjiang y el Tíbet, se dispersaban las culturas de los objetos neolíticos; de entre ellas se pueden destacar la cultura de Yangshao en el curso medio del río Huanghe (Río Amarillo) y la cultura de Majiayao en el curso superior del mismo (que fueron muy semejantes en sus características, por lo que se desarrolla en este trabajo la primera de ellas). La cultura de Liangzhu, que representa la “Edad del Jade” y la cultura de Longshan, más moderna que las anteriores, presentarán ya características de Edad de Bronce, que se dispersa y desarrolla hacia el curso medio y bajo del río Huanghe. En el Cuadro 2

se presentan las principales culturas neolíticas de China, incluyendo la de Liangzhu.

Cuadro 2 - Principales culturas neolíticas en China

Yangshao	5000 – 3000 a.n.e.	Noroeste de China, curso superior del Río Huanghe, (Henan, Shaanxi, Shanxi)
Majiayao	3300 – 2700 a.n.e.	Noroeste de China, curso superior del Río Huanghe, (Gansu y Qinghai)
Liangzhu	3300 – 2200 a.n.e.	Curso del Río Yangzi
Longshan	2800 – 2000 a.n.e.	Curso medio y bajo del Río Huanghe

3.1.4. La cultura de Yangshao

Corresponde a la zona del noroeste de China, en el curso superior del Río Huanghe, en lo que hoy son las provincias de Henan, Shaanxi y Shanxi, con una antigüedad de 5000 a 3000 a.n.e. En esa época el hombre vivía en casas excavadas en el terreno, y paulatinamente se creó una organización en comunidades más amplias, como los clanes, siendo una organización social de tipo matriarcal.

Parece que entonces ya se había domesticado por lo menos un animal, el cerdo. Con el correr de los siglos el perro pasó a ser parte de su hogar. El descubrimiento de gran cantidad de huesos de ciervo, enteros o quemados en las cuevas, confirma que el ciervo fue el principal objetivo de su caza.

Aún sigue recolectando y la agricultura era muy rudimentaria: el mijo se convirtió en su principal cosecha y también puede que cultivase arroz de baja calidad y algo de trigo. Cuando el terreno se hace menos productivo se traslada a otra zona, quema la vegetación, deseca el terreno y realiza la siembra.

La preparación de “cocimientos” (“tang”) se emplea para la preparación de alimentos y también para la elaboración de remedios con fin medicinal (aún hoy día éste sigue siendo uno de los principales métodos de elaboración de preparados medicinales, por supuesto, mucho más sofisticados). Según Gómez-Caamaño (1986), el hecho de que existiera en China la costumbre de beber agua hervida desde tan antiguo es lo que pudo ayudar a que se evitaran algunas de las epidemias que asolaron Europa.

Parece que los seres humanos de esta cultura fabricaban sus vestidos con pieles y cortezas y, tal vez, con cáñamo. Podían fabricar instrumentos de piedra y hueso; así, su principal utensilio agrícola era la azada de piedra afilada, arcos y

flechas, así como antorchas, que serían probablemente, sus principales instrumentos tanto de ataque como de defensa. Las mujeres se adornaban con conchas perforadas del tipo de las que se mencionan más abajo.

Podían fabricar cierta clase de alfarería tosca. De hecho, en algunas áreas, particularmente en el curso central y superior del Rio Huanghe y en el norte, se desarrolló la producción de alfarería, puede que usaran para ello el torno. Algunas de las piezas tenían alrededor de 45 centímetros de altura y la base punteada. Se sabe que fabricaban vasijas de diversas formas, algunas de ellas pintadas, bien monocromadas o policromadas, con caracteres que bien podrían ser los antecesores de los ideogramas caligráficos chinos, con un antigüedad de 6.000 a 5.000 años a.n.e., reflejando el sol, la luna, las estrellas, dioses y escenas de caza o pastoreo (*The Golden Age of Chinese Archaeology*, 1999).

Se han hallado también algunas vasijas de formas semejantes en Asia occidental, Rusia y en la India. Pero una que es peculiar de China es una vasija con forma de trípode de pies huecos, que podía ponerse al fuego para calentar cosas (Figura 6) .



Figura 6.- Vasija con tres patas, cultura de Yangshao
Fuente: Sinophilia



Figura 7.- Concha kauri
Fuente: sanibelhistory

Con propósitos de intercambio, es decir, como moneda y también como amuleto u ornamento, usaron el *kauri*, una concha pequeña (*Cypraea annulus*, *Cypraea moneta*) que podría proceder de lugares lejanos; de hecho, en muchas otras regiones del mundo también se empleaban como moneda (Sanibelhistory, 2007) (Figura 7).

3.1.5. La cultura de Liangzhu

Esta cultura se considera importante pues, asociada a ella, en numerosos

enclaves arqueológicos alrededor del río Yangzi, cercanos a lo que hoy sería Shanghai, se encontraron tumbas con más de 3.000 objetos de jade (*The Golden Age of Chinese Archaeology*, 1999). Trabajar el jade requiere una técnica muy especial y todo hace suponer que ya existía una clase social elevada que encargaba dichos objetos a un colectivo de trabajadores específico que fabricaban objetos preciosos, algunos destinados al más allá. Debido a este hecho la cultura de Liangzhu se relaciona con una “Edad del Jade” en tiempos neolíticos en China y previa a la Edad del Bronce (Figura 8). Esta Edad de Jade es exclusiva de China, no habiéndose encontrado en otros lugares hasta el momento.



Figura 8.- Hombre de Jade. Figura con incrustaciones de jade

Fuente: *The Golden Age of Chinese Archaeology Exhibition*

También se dice que hace unos 10.000 años en esta región del Yangzi comenzó el cultivo del arroz en un clima más templado y sureño.

3.1.6. La cultura de Longshan



Figura 9.- Artesanía de la cultura Longshan

Fuente: [Wikipedia.org](https://es.wikipedia.org/wiki/Cultura_de_Longshan)

Esta cultura aparece al final del periodo Neolítico de China. Los científicos fechan los hallazgos hacia el tercer y segundo milenio a.n.e., es decir, hace unos 5.000 años, aproximadamente, y supuso un gran avance cultural y social. Los clanes y las tribus que poblaban las cuencas de los ríos Huanghe y Changjiang se integraron paulatinamente en comunidades patriarcales.

El hombre empleaba principalmente herramientas realizadas con piedra, aunque en algunos casos se han encontrado vestigios de Edad del Bronce relacionada con esta cultura (Figura 9). El primer cuchillo de bronce de China

pertenece a esta cultura.

En esta época aumentaron las variedades de los cultivos agrícolas - si bien el arroz se estableció como cultivo básico - y el rendimiento en los cultivos; se conocía la fermentación de algunos cereales y ya se habían domesticado seis animales diferentes: caballo, vaca, oveja, gallina, perro y cerdo (Vilches, 2003).

La cerámica dio un gran paso adelante con la creación de variedades negras, blancas y otras tan bellas como el tipo "cáscara de huevo" denominado así por su finura y blancura. La artesanía se plasmaba en la dificultosa talla del jade y de colmillos de animales.

Todo ello promovió avance de la producción y un mejor nivel de vida. La división del trabajo y el aumento del intercambio de mercancías, se acompañan del desarrollo de la propiedad privada y de la aparición de distintas clases sociales, lo cual significó gradualmente el crecimiento de la civilización y a la aparición de las dinastías que se exponen más adelante en el punto 3.2.

De unos 3.000 años a.n.e. se data la existencia de los tres Emperadores Legendarios o Emperadores Augustos, considerados por las leyendas como semidioses, a los que se atribuye la fundación de la civilización china y el origen de la prosperidad en diferentes ámbitos. Existen muchas referencias a los mismos, y según los escritos reciben distintos nombres. Sin embargo, en lo que sí hay mayor concordancia es en la existencia de tres personajes augustos, a los que se atribuyen fantásticas capacidades y dotes que utilizaron en servicio de la humanidad viviendo cientos de años. No obstante, parece bastante posible que efectivamente estas personas existieran, y fueran reyes o gobernantes de la época, a quienes el paso del tiempo y las leyendas dotaron de una mítica aureola e incluso eran venerados en templos.

Así, los tres Emperadores Augustos o Celestiales fueron cronológicamente: Fu Xi, Shen Nong y Huang Di. A Fu Xi se le atribuye la invención de la escritura, de la cocina, la pesca, la caza, la fabricación de utensilios y de los trigramas del Yi Jing. Shen Nong, el Divino Agricultor, es de quien se dice que "probó los cien sabores (sustancias)" y enseñó a los hombres los usos de las piedras, las aguas, las hierbas, los frutos, los animales, etc., en beneficio de su salud. Se dice de él que consideraba

que todas las personas debían beber agua hervida, pues era más saludable. Las leyendas le atribuyen a Shen Nong el descubrimiento del té en el año 2737 a.n.e. De Huang Di, el Emperador Amarillo, se dice que enseñó a los hombres la medicina y la terapéutica –principalmente la acupuntura-, la astrología y el Feng Shui. (Wilhelm, 1977; Gómez, 1986; *Shanghai College of Traditional Chinese Medicine*, 1988; Wing, 1989; Bensky y Gamble, 1993; Maciocia, 2001; García, 2005; Lorite, 2006). Los textos clásicos más célebres de medicina y materia médica llevan, por ejemplo, el nombre de Huang Di y de Shen Nong.

3.2. EVOLUCIÓN A TRAVÉS DEL TIEMPO – DINASTÍAS

La evolución de la civilización china después de las etapas precedentes entra en un largo periodo en el cual el poder y el gobierno pasan a ser hereditarios, manteniéndose un sistema de dinastías, que va cambiando con el paso del tiempo, de unas dinastías a otras. En los casos de las primeras de ellas puede haber variación en los datos cronológicos de inicio y finalización de las mismas, no así en las más modernas para las que hay mayor uniformidad en cuanto a los datos históricos. Encontraremos también que pareciera haber una simultaneidad de dinastías en el mismo momento histórico, lo cual se explica por el hecho de que el actual territorio de China no siempre estuvo unificado. La primera de las dinastías considerada como tal por este carácter hereditario del poder es la dinastía Xia, de la cual hasta 1959 no había evidencias arqueológicas. Los hallazgos y las mediciones de antigüedad también han supuesto, en algún caso, un cambio en las franjas temporales atribuidas a las dinastías más antiguas, por lo que en la bibliografía a veces hay variaciones de 200 o 300 años. Los hitos históricos más destacables en relación con este trabajo se exponen a continuación para cada una de las dinastías más relevantes. En el Cuadro 3 se recogen los datos de nombre y duración de las mismas (Lorite, 2007).

Cuadro 3 - Dinastías en el territorio de China

Dinastía Xia	2100 – 1600 aprox., a.n.e.
Dinastía Shang	1600 – 1100 aprox., a.n.e.
Dinastía Zhou del Oeste	1100 – 770 aprox., a.n.e.
Dinastía Zhou del Este Periodo de Primavera y Otoño	770 – 476 a.n.e.
Dinastía Zhou del Este Periodo de los Reinos Combatientes	476 – 221 a.n.e.
Dinastía Qin	221 – 206 a.n.e.
Dinastía Han del Oeste	206 a.n.e. – 9
Dinastía Xin	9 – 23
Dinastía Han del Este	23 – 220
Tres Reinos	221 – 280
Dinastía Jin de Oeste	265 – 318
Dinastía Jin del Este	317 – 420
Dinastía del Norte y del Sur	386 – 581
Dinastía Sui	581 – 617
Dinastía Tang	618 – 907
Periodo de Cinco Dinastías y Diez Reinos	907 - 976
Cinco Dinastías	907 – 1125
Dinastía Song	Song del Norte (960-1127) Song del Sur (1132-1279)
Dinastía Xia del Este	1038 – 1227
Dinastía Jin	1115 – 1234
Dinastía Yuan	1260 – 1368
Dinastía Ming	1368 – 1644
Dinastía Qing	1644 – 1912

A continuación se describen hechos históricos destacables de los principales periodos. Más adelante en el Capítulo 6, se exponen los textos más relevantes en relación con los alimentos y sus características según la medicina china, así como el desarrollo de las combinaciones según dichas características.

3.2.1. Dinastía Xia (2100 – 1600 aprox. a.n.e.)

Según la tradición, los Xia fueron la primera dinastía china hereditaria. Se trata de un periodo de transición desde el Neolítico, desde la cultura de Longshan, hasta la dinastía Shang. Las tribus existentes estaban casi continuamente en guerra. La historia acerca de esta dinastía ha estado siempre envuelta en la leyenda, hasta que,

como se mencionaba más arriba, se encontraron restos arqueológicos. Posiblemente ocuparon territorios del este y noreste de China, habiéndose encontrado evidencias arqueológicas en lo que hoy es Henan y Shanxi (Ariel, 2008).

Se encontraron restos arqueológicos de una cultura llamada Erlitou, de la que quedaron tumbas, palacios y caminos con pavimento, lo que hizo suponer que esta localización podía ser la capital de la dinastía Xia, si bien estaba hacia el norte. Esta sociedad empleaba una tecnología de bronce bastante avanzada. Parece que esta dinastía incluyó a 17 gobernantes, el último de los cuales tiranizó a la población hasta que fue derrotado por pueblos del este, que instauraron la dinastía Shang (Wiesheu, 2000).

3.2.2. Dinastía Shang (1600 – 1100 aprox. a.n.e.)

La dinastía Shang gobernó durante muchos años en el territorio que ocupan las actuales provincias de Henan, Hubei, Shandong y la parte septentrional de Anhui, en el centro y norte de China. La capital, desde alrededor del 1384 a.n.e. en adelante, estaba situada en Anyang cerca de la frontera norte de Henan.

La economía estaba basada en la agricultura; cultivaban arroz, mijo, trigo y cebada. Criaban cerdos, perros, ovejas y bueyes. También se cuidaban gusanos de seda que alimentaban con las hojas de morera; esta actividad, la sericultura, se convertiría en un floreciente mercado con el paso de los años. Conseguían material para hacer tejidos, así como medicinas (Bensky y Gamble, 1993). Se han encontrado recipientes realizados en bronce, también armas y otras herramientas.

La sociedad creada por los Shang era aristocrática. Al frente estaba el rey, que presidía una nobleza militar y elegía a los gobernantes territoriales, que estaban obligados a ayudarlo en sus empresas militares. Entre esta clase aristocrática y los plebeyos, había un estrato sacerdotal culto que se ocupaba de los documentos de gobierno y era responsable de la adivinación. Los Shang adoraban a sus antepasados y a una multitud de dioses, el principal de los cuales era conocido como Shang Ti, “el Señor en lo Alto”. A esta dinastía también se la conoce con el nombre de Yin. Hay muchos vestigios arqueológicos de su existencia. Llama la atención la presencia de huesos oraculares (huesos de animales y caparazones de tortuga) (Figura 10), donde supuestamente los sacerdotes escribían la pregunta al oráculo, la

respuesta del mismo y si se cumplía o no. En los miles de huesos oraculares que se han encontrado figuran numerosos caracteres que hoy día siguen siendo usados en el idioma chino. Por ello se atribuye a esta dinastía el comienzo de la escritura china (Wiesheu, 2000, Enciclopedia Británica, 2007).



Figura 10.- Hueso oracular, Dinastía Shang
Fuente: Museo de Shanghai

El relato de la caída de la dinastía Shang que aparece en las historias tradicionales chinas parece ser similar a la del fin de los Xia. El último monarca Shang, un tirano cruel y libertino, fue expulsado por un enérgico Zhou de un estado en el valle del río Wei. Localizada en las franjas noroccidentales de los dominios Shang, la cultura de los Zhou era una convergencia de los elementos básicos de la civilización Shang y de ciertas tradiciones marciales características de los pueblos no chinos del norte y del oeste.

3.2.3. Dinastía Zhou (1100 – 221 a.n.e.)

Esta dinastía se divide en varios periodos (Cuadro 3): desde su inicio en el 1100 hasta el 770 a.n.e., se denomina periodo de dinastía de los Zhou del Oeste o Zhou Occidentales. Bajo el gobierno de la dinastía Zhou, la cultura china se extendió hacia el sur, hasta el valle del Yangzi y hacia el este, hasta el mar. La primera capital de la dinastía fue Hao, cerca de la actual Xian.

En el año 770 a.n.e. las tribus nómadas, junto con príncipes feudales descontentos, invadieron el valle de Wei, destruyeron la capital y mataron al rey. El hijo del rey muerto fundó la capital de la dinastía Zhou del Este o Zhou Orientales en Luoyang. Esta dinastía se mantuvo hasta el año 221 a.n.e.

La dinastía Zhou del Este u Oriental se divide en dos períodos:

- El periodo de Primavera y Otoño (770 – 476 a.n.e.).
- El periodo de los Reinos Combatientes (476 – 221 a.n.e.).

Los emperadores Zhou del Este fueron, desde este momento, meros cargos adquiridos aparentemente sin mucho poder ni capacidad unificadora de los territorios; los reyes locales gobernaban con bastante independencia y la unión era más bien simbólica. El nombre de "Reinos Combatientes", por el que se conoce a este periodo, hace referencia a que se mantenían diferentes luchas entre los distintos reinos. Los

reyes Shang habían sido crueles y malvados, haciendo mal uso de la creencia de que recibían el poder o designio del Cielo. Sin embargo, los reyes Zhou fueron bastante justos, en general.

Este período fue especialmente rico y floreciente para la cultura y, de hecho, es cuando surgen varias filosofías, escuelas de pensamiento médico y religiones que prevalecen e impregnan la cultura china, como es el caso del Confucionismo, fundado por Confucio (551 – 479 a.n.e.), y del Taoísmo, fundado por Lao Zi quien vivió aproximadamente durante los siglos V o IV a.n.e., parece que fue contemporáneo de Confucio. Los denominados padres del Taoísmo desarrollaron los 64 signos o hexagramas que conforman uno de los más importantes y trascendentales textos orientales: I Ching (Yi Jing), Libro de las Mutaciones o Libro del Cambio (Wilhelm, 1977; Blofeld, 1985; Wing, 1989; Maciocia, 2001; Lorite, 2006) (ver Capítulo 4).

Durante el Periodo de los Reinos Combatientes surgen los principales conceptos y teorías como *Yin-Yang* y *Cinco Elementos*, relacionadas ambas con la Naturaleza en general, y con la medicina y la explicación de la salud y la enfermedad, en concreto. Se fechan en este periodo ya algunos de los textos clásicos de la medicina y terapéutica más sobresalientes de todos los tiempos, de los cuales hablaremos más adelante, en el Capítulo 4. Los alimentos y los modos de preparación son especialmente variados y exquisitos durante esta dinastía, en la cocina imperial queda patente la importancia de la correcta combinación de alimentos para el mantenimiento de la salud (China.org).

3.2.4. Dinastía Qin (221 – 206 a.n.e.)

En contraste con el florecimiento cultural, parece que la dinastía Zhou no fue suficientemente fuerte desde el punto de vista de gobierno, por lo que, de las continuas luchas entre reinos, surgió una dinastía efímera, que toma el nombre de uno de los Reinos Combatientes del norte: Qin. El gobernante más importante de esta dinastía fue Shi Huang Di (significa Primer Emperador). Parece que fue un hombre bastante capaz llamado Ying Zheng que se autoproclamó emperador, siendo el primer gobernante, ahora con el título de emperador, que unificó el Imperio. Hasta este momento los gobernantes habían ostentado el título de Rey, desde este momento los gobernantes superiores pasan a ser Emperadores. Este hombre se

proclamó Emperador utilizando una terminología que estaba reservada para los Emperadores Augustos o Celestiales que eran incluso venerados como dioses, como se ha explicado anteriormente. Establece la capital en Xianyang, al oeste de la actual Xi'an. Shi Huang Di sometió a los gobernantes en lucha y centralizó el poder y el gobierno. También suprime el poder feudal. En este tiempo se unifica la escritura, el sistema de pesos y medidas, la unidad monetaria y la imposición de determinadas leyes. Para ello, Shi Huang Di se opone a los sabios del confucianismo y ordena quemar los clásicos de la literatura y de la filosofía chinas. Pero la memoria y los ejemplares ocultos se encargaron de la supervivencia de estos conocimientos, si bien algunos textos están incompletos. Durante esta época y para defenderse de las tribus nómadas, en el año 215 a.n.e., se inicia la construcción de la Gran Muralla en el norte de China (*Beijing Oficial Website International, 2007*).

3.2.5. Dinastía Han (206 a.n.e. – 220)

Esta dinastía estuvo en el poder desde el año 206 a.n.e. hasta el 220 de nuestra era. Se distinguen dos periodos o dinastías Han: la dinastía Han del Oeste (206 a.n.e. – 9) con capital en la actual Xi'an y la del Este (23 – 220) cuya capital era Luoyang. Es la época de la expansión territorial, pero aún más importante la del desarrollo político y cultural del país.

La era de esplendor y prosperidad tuvo lugar bajo el reinado del emperador Han Wudi (140 – 87 a.n.e.), cuando el imperio se extiende al norte, manteniendo la frontera contra las tribus nómadas de los hunos, conquistando el territorio de la actual Corea, aumentando el comercio con el oeste a través del Turquestán y abriendo el comercio con Asia central, a través de la célebre Ruta de la Seda que se creó asociada a la sericultura. En el sur se someten los territorios de Guangzhou (*Enciclopedia Encarta, 2002; Enciclopedia Británica, 2007*).

Asimismo, en esta época, se establece de nuevo el confucianismo y las enseñanzas clásicas chinas, floreciendo también el budismo, que había penetrado en China, desde la India, a través de la Ruta de la Seda. Uno de los descubrimientos más importantes de esta época fue el papel.

Durante esta dinastía tienen lugar hitos importantes en la medicina china en relación con el empleo de los alimentos para cuidar de la salud, como la aparición del

clásico que estudia las enfermedades debidas al Frío y su tratamiento, titulado *Shang Han Lun* del prestigioso médico Zhang Zhong Jing; o también la Materia Médica de Shen Nong así como otros textos clásicos. Otros personajes relevantes de la medicina china vivieron en esta época. Por ejemplo, el célebre médico Hua Tuo (110 – 207) a quien se debe, entre otros grandes logros, la invención de diferentes ejercicios y movimientos con cinco estilos específicos que imitaban a animales (tigre, oso, ciervo, mono, grulla) para cuidar de la salud. Estos estilos de ejercicio se unen a la larga tradición de cuidado y entrenamiento simultáneo del cuerpo y de la mente. A él se debe el conocimiento de la anestesia con acupuntura y el descubrimiento de los puntos paravertebrales (Requena, 1993; Maciocia, 2001; Lorite, 2007).

La dinastía Han sufrió unos años de gran inestabilidad social y política debida en gran parte al afán de expansión que provocaba pobreza en la población. De hecho, fue derrocada entre la dinastía Han del Oeste y la dinastía Han del Este, y hubo un periodo muy corto, desde el año 9 al 23, en que un ministro de los Han instauró la dinastía Xin. En el año 23 de nuevo la dinastía Han recupera el poder, pero se fue debilitando en sus últimos años.

Desde el 220, final de la dinastía Han, hasta el comienzo de la dinastía Sui (de la cual se pueden encontrar referencias históricas más contrastables), se desmembró el territorio y se sucedieron diversos reinos en las distintas regiones. Los reinos debilitados y los disturbios entre ejércitos propios que tenían las familias poderosas se van sucediendo, hasta que en el año 581 se establece la dinastía Sui con el proclamado emperador Yang Chien que consigue reunificar los territorios.

3.2.6. Dinastías Sui (581 – 617) y Tang (618 – 907)

Durante estas dos dinastías China está reunificada. Esta situación política va acompañada de un importante avance y organización de la medicina china. Según las referencias, en el año 624 se crea el sistema de supervisión tanto de los estudios de medicina china como la organización de los servicios médicos. En esta época se describen diversas enfermedades, tanto microbianas como carenciales, entre las que se encuentran el beriberi, el raquitismo, o metabólicas, como la diabetes. Como se ampliará más adelante, uno de los médicos más destacados de esta época, cuyo influyente legado aún perdura es Sun Simiao (581 – 682) autor de diferentes tratados

sobre medicina y apoyo dietético para cuidar y recobrar la salud (Ariel y Reyes, 2008).

3.2.7. Dinastías Song (960 – 1279) y Yuan (1260 – 1368)

Aunque según se observa en el Cuadro 3, se podría decir que existen otras dinastías de manera contemporánea, la más destacada a efectos históricos es la dinastía Song. Durante este tiempo, en China se producen grandes descubrimientos que serán importantes para el mundo en general, pues se inventan la imprenta, la brújula, la pólvora. Se realizan también grandes avances en matemáticas y en biología. En medicina encontramos la figura de Qian Yin (1035 – 1117), un médico especializado en pediatría y en el tratamiento de infecciones como la varicela, el sarampión o la escarlatina. Aunque las ideas espirituales desaconsejaban las disecciones, se realizaban de forma clandestina y existen referencias de las mismas hacia el siglo XI. De ese tiempo proviene un texto que refleja el trabajo sobre medicina legal. La farmacopea se enriquece con sustancias de otros lugares como el opio, la mirra o la mandrágora.

En el final de la dinastía Song y la dinastía Yuan podemos encontrar algunos hechos destacables como el trabajo de Hu Zheng Qi Huei (también conocido como Hu Sihui), quien fue un dietista imperial de la dinastía Yuan que ejerció entre los años 1314 y 1330. Su trabajo se centró de manera especial en la descripción de las enfermedades carenciales y su tratamiento mediante la elección de alimentos con los que elaborar una dieta racional.

3.2.8. Dinastía Ming (1368 – 1644), Dinastía Manchú (1644 – 1912) y hasta la actualidad

Durante el periodo de la dinastía Ming se produce un gran auge de la vida cultural, y se inicia una enorme expansión de los territorios y destacan los intercambios con otros países y culturas lejanos, tanto por el nuevo conocimiento que desde China llega a otros países, como a la inversa, el conocimiento que llega a China. Desde la mitad del siglo XV el gobierno de los Ming comienza un declive, durante este periodo se produce el contacto marítimo entre China y Occidente. Expediciones portuguesas llegaron en 1521. El contacto con los españoles de Filipinas se inició en 1570. Los holandeses se asentaron en territorio de China en

1619.

De la época de la dinastía Ming destacamos la obra de Gran Tratado de Materia Médica, de Li Shizhen (1518 – 1593), un compendio de saber que ha sido traducido a diferentes lenguas. Incluso este texto sigue estudiándose hoy día.

En 1644 se produce un cambio político, terminó el gobierno de la dinastía Ming y comenzó el gobierno de la dinastía Qing o Manchú que se mantuvo hasta 1912. Brevemente se menciona que durante esta dinastía aumenta la expansión que en el siglo XVIII alcanza un cénit en territorios cercanos a China como el Tíbet, Birmania, Mongolia, Nepal, Corea, Vietnam del Norte o Taiwan. Además aumentan los contactos comerciales con países lejanos principalmente con Gran Bretaña, Estados Unidos y Francia. En el siglo XIX la delicada situación política y social estuvo principalmente influida por guerras de trasfondo comercial que socavaron profundamente el desarrollo y la sociedad de China. Durante el periodo de la dinastía Manchú se incorporan a la alimentación de los chinos alimentos provenientes de América, por ejemplo, los cacahuets que llegaron a finales del s. XIX.

En 1911 terminó el periodo dinástico, hubo un cambio en el modo de gobierno y comenzó la época como República Popular en 1912, que ha ido evolucionando hasta la actualidad (Enciclopedia Encarta, 2006; Ariel y Reyes, 2008).

La medicina china y el sistema de alimentación relacionado han sido predominantes en China. El sistema médico y filosófico tradicional sufrió una época de rechazo durante un tiempo debido al régimen de gobierno desde la finalización de la época dinástica; sin embargo, ha prevalecido y crecido. El contacto con Occidente y la apertura a nuevas formas de cuidar la salud, conviven hoy día, sin haber sido anulada su medicina ni el sistema cuidado de salud tradicional. La medicina china y concretamente la dietética se ha beneficiado de las nuevas tecnologías alimentarias, así como del control exigido por las autoridades a nivel mundial en materia de seguridad en los cultivos y procesados. China exporta una gran cantidad de alimentos, a la par que hoy día también importa alimentos, en parte debido al crecimiento rápido de su población y de la economía. Por ejemplo, según la FAO en 2013, China importó alimentos básicos como arroz, trigo y maíz, además de frutas como cerezas, uvas, arándanos o kiwis. España exporta a China gran cantidad de carne de cerdo, aceite de oliva y vino.

No obstante, cabe destacar las alertas surgidas en los últimos años debidas al cambio socio-cultural, al crecimiento económico y a la introducción de hábitos dietéticos occidentales, que se alejan de la tradición. Las autoridades sanitarias advierten de que se están perdiendo las costumbres, sobre todo entre las nuevas generaciones, que son receptores del cambio socio-económico, y con ello se están viviendo alarmantes problemas de salud como obesidad en la infancia y en la juventud, con todas las consecuencias tal como ocurre desgraciadamente en Occidente (OMS, 2014).

4. TEORÍAS FILOSÓFICAS APLICADAS A LOS ALIMENTOS SEGÚN LOS TEXTOS CLÁSICOS

Los hechos más relevantes relacionados con la aparición, de forma estructurada, de las teorías básicas de la medicina tradicional china y su sistema terapéutico, provienen de la Dinastía Zhou del Este o Zhou Orientales, especialmente, durante el periodo de los Reinos Combatientes. Durante este periodo se plasman las teorías e ideas filosóficas que se han ido fraguando con el devenir del tiempo y la observación de la naturaleza y del ser humano. Las teorías confucionistas y taoístas tienen una enorme repercusión tanto en la sociedad como en la cultura, la filosofía y la medicina.

Nos vamos a centrar en el periodo que va desde el siglo V a.n.e. hasta el siglo II, y vamos a comentar los textos más relevantes de esta época, como son:

- Yi Jing (anónimo).
- Huang Di Nei Jing (anónimo).
- Shen Nong Ben Cao Jing (anónimo).
- Shang Han Lun (Zhang Zhong Jing).

4.1. YI JING (I CHING), LIBRO DE LAS MUTACIONES O LIBRO DEL CAMBIO

El Yi Jing o Libro de las Mutaciones o Libro del Cambio, tiene origen desconocido. En él aparecen ocho trigramas compuestos por tres líneas partidas o continuas (Figura 11). Los ocho trigramas se combinan entre ellos para formar hexagramas. El texto nos muestra conceptos básicos de la filosofía, de la vida y la observación del devenir de los acontecimientos en la Naturaleza, que son fuente de sabiduría y aplicables al ser humano y a su cuidado en todos los aspectos.

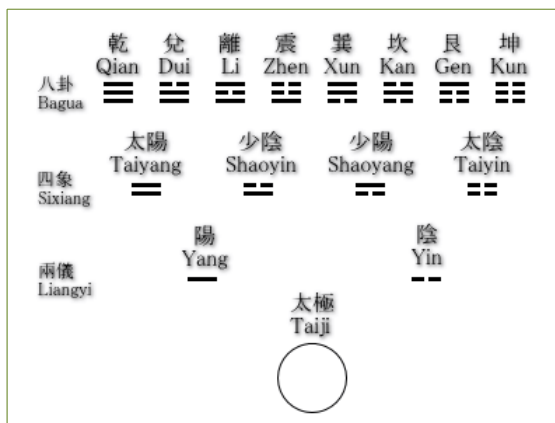


Figura 11.- Formación de los trigramas

Se dice que “cuatro santos” escribieron este libro: el mítico Fu Xi (uno de los Emperadores Augustos) a quien se atribuye el texto y los ocho trigramas o signos; el rey Wen (de la dinastía Zhou) quien aportó la formación de los 64 hexagramas que surgen de la combinación de los trigramas, a los cuales acompañó de pequeñas

sentencias o comentarios; el duque de Zhou (hijo del rey Wen) que enriqueció el texto realizando los comentarios asociados a cada línea de los hexagramas y a Kong Zi (Confucio¹) (551 – 479 a.n.e.). Parece que Confucio quedó tan fascinado con el texto que dedicó muchos años de su vida a edad avanzada a realizar comentarios a cada hexagrama que se conocen tradicionalmente como "la decisión" o el dictamen y algunos comentarios sobre las imágenes que representan cada hexagrama. (Wilhelm, 1923; Jung, 1949; Blofeld, 1985; Wing, 1989; Chia y Huang, 2001).

Se hacen palpables la antigüedad del mismo y del saber que contienen, pues su origen se cita en "tiempos inmemoriales". En este texto aparecen reflejadas las leyes que surgen como explicación de las relaciones entre yin y yang, leyes que aún son estudiadas como parte de los conocimientos que un estudiante de medicina tradicional china debe adquirir y que serán aplicados a lo largo de toda su carrera profesional. Asimismo, estas leyes son aplicables a la elección de alimentos y plantas para el cuidado de la salud y como terapia durante la enfermedad (Wilhelm, 1977; Wing, 1989; Maciocia, 2001; Lorite, 2006).

En el Yi Jing se explican las leyes básicas de evolución y revolución en la naturaleza y del universo, tal como se expresan en las teorías taoístas, que surgen del Tao (virtud, camino). Desde el Tao se crea el Uno, que a su vez crea el Dos (Tai Qi), formado por la unión complementaria y opuesta de Yin y Yang; el Dos engendra el Tres (Los tres tesoros: Qi, Esencia y Shen (espíritu o mente) (Maciocia, 2001; Lorite, 2013), que a su vez crea la miríada de seres; esto aparece reflejado en el capítulo XLII de la obra Dao De Jing, de Lao Zi:

*"El Tao engendra el Uno,
el Uno engendra el Dos,
el Dos engendra el Tres.
El Tres engendra todos los seres".*

En el texto del Yi Jing se presentan las posibilidades de combinación de líneas yin y yang, combinadas de tres en tres, formando 8 trigramas compuestos a su vez por 3 líneas yin (partidas) o yang (continuas) (Figura 11). Estos 8 trigramas o signos (kua) pueden crear, a su vez 64 hexagramas, formados por 6 líneas yin o yang,

¹ El nombre habitual de Confucio es Kong Zi, que significa "Maestro Kong". Una variante de este nombre, poco habitual en la actualidad, es Kong Fu Zi de la que se deriva el nombre tradicional en español a partir de la forma latinizada *Confucius*, adoptada por los jesuitas en sus primeros contactos con China (Wilhelm, 1977).

cuando se disponen los trigramas uno encima del otro. Las líneas se numeran del 1 al 6, siendo la primera la que está colocada en el nivel más bajo. Cada hexagrama tiene un significado que puede referirse a aspectos personales, sociales o gubernamentales. Los hexagramas representan dinámicas de comportamiento de la Naturaleza, de los seres humanos y, por extensión, de los grupos sociales, siendo, además, una guía de comportamiento para el que busca vivir según el Tao. La traducción de Tao sería "camino". Pero no es un camino cualquiera, sino que Tao es "el Camino" de la persona sabia y éste, es el camino correcto: el "Camino de la Virtud", el de aquel que vive de acuerdo con la naturaleza. Vivir en armonía y de acuerdo con la naturaleza y con el cosmos sustenta la felicidad, la salud y la longevidad en esta vida.

Cuatro de estos 64 hexagramas se relacionan directamente con la alimentación relacionando distintos aspectos asociados no solo el hecho fisiológico, sino también la alimentación espiritual:

- La Nutrición, hexagrama número 27.
- El Caldero, hexagrama número 50.
- La Alimentación, hexagrama número 5.
- El Pozo, hexagrama número 48.

Para su exposición, se han tomado como referencia los textos acerca del Yi Jing de Richard Wilhelm (1873 – 1930) un importante sinólogo del siglo XX, cuya obra fue estudiada por personajes de nuestra cultura como Carl Gustav Jung o Jorge Luis. Borges.

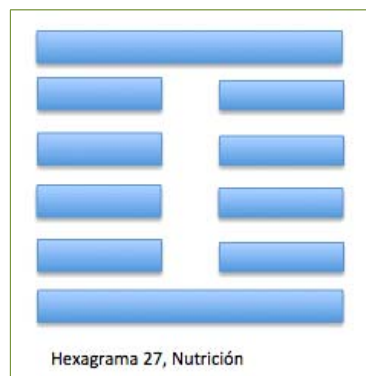
La Nutrición

Este hexagrama se llama a veces “Las comisuras de la boca”, representa la nutrición corporal y la nutrición espiritual. Su imagen quiere representar unos labios y entre ellos la boca (Figura 12). El texto del Yi Jing se refiere al cuidado que debe prestarse a los alimentos que se ingieren.

“Al dispensar cuidados y alimentos es importante que uno se ocupe de personas rectas y se preocupe en cuanto a su propia alimentación, del modo recto de realizarla [...]. El cuerpo tiene partes nobles e innobles, partes importantes y partes

nimias. No debe perjudicarse lo importante a favor de lo nimio, ni perjudicar a lo noble a favor de lo innoble [...]. El comer y el beber son el movimiento que va desde afuera hacia adentro. La Nutrición ha de moderarse mediante la quietud. La quietud hace que el alimento que entra por la boca no sobrepase su justa medida”.

Se observa que este hexagrama, la Nutrición, se refiere al modo de ingerir los alimentos así como a la calidad de los mismos. De la misma manera, la persona cuida lo noble e innoble de su ser, cuidando aquello que le nutre: ideas, personas, lugares, actividades... con el fin de fomentar lo noble y no lo innoble. Esto nos demuestra la estrecha relación entre los aspectos físicos y espirituales que se contemplan en la cultura china en general y en el Yi Jing, en particular.

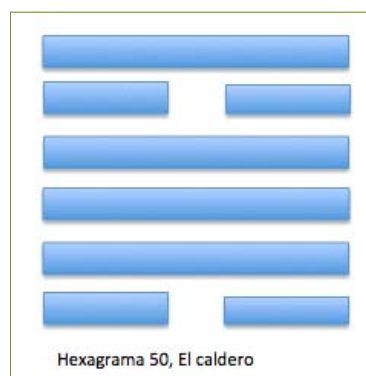


**Figura 12.- Hexagrama 27
La Nutrición**
Fuente: Elaboración propia

El Caldero

Este hexagrama se denomina también "Orden cósmico". Representa la imagen de un caldero, con su patas, vientre, orejas, asas y argollas para transportarlo (Figura 13).

“El caldero fundido en bronce, era el utensilio que en el templo consagrado a los antepasados y durante los festines de celebración, contenía los alimentos cocidos. El señor de la casa los extraía del mismo y los distribuía en escudillas para los huéspedes”.



**Figura 13.- Hexagrama 50
El Caldero**
Fuente: Elaboración propia

El caldero está hecho de bronce y es un utensilio realizado con cuidado y esmero, más propio de los niveles sociales altos y refinados, lo que sugiere el cuidado y la alimentación en referencia a “lo que alimenta” a los hombres capaces y “sabios”. Asimismo, este cuidado de la alimentación se refiere al cuidado y, especialmente, a la cultura que se dispensa al pueblo, ensalzando la característica de nobleza y crecimiento favorecidas por un buen gobierno.

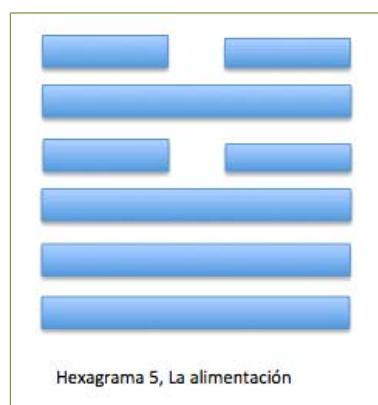
Según se nos presenta, el símbolo del caldero se relaciona también con el crecimiento espiritual y el ofrecimiento a lo Elevado; ideas espirituales y religiosas que surgen como muestra de evolución cuando la cultura del pueblo es apropiada. El proceso que tiene lugar en el caldero, con la madera ardiendo debajo y cociéndose los alimentos del interior, es una imagen de la transformación que debe ocurrir en la persona cuando lo mejor de sí mismo es sometido a una cocción, léase “a un sacrificio”. Así vemos cómo el procesado de los alimentos, realizado en un recipiente de alto valor, se toma como imagen educadora acerca de los procesos “purificadores y extractores” que deben ocurrir en las personas y sobre todo, en las personas que guían a los demás, en las diversas áreas de la vida. Por otra parte, cada uno de los elementos del caldero, asas, patas... tienen un significado concreto en relación con su utilidad.

La Alimentación

Este hexagrama se llama también “La Espera” o “La espera calculada”.

“Todos los seres necesitan del alimento (que procede de arriba). Pero la donación de la comida tiene su tiempo que debe aguardarse”.

Los chinos relacionaban esta situación de “Espera Calculada”, con la observación de la formación de nubes que traen la lluvia (Figura 14); lluvia que, con su efecto, alimenta a la vegetación y así también proporciona alimento y bebida al hombre. Pero la lluvia tiene su momento. Mientras se forman las nubes y se prepara la lluvia *“el noble come y bebe y permanece sereno y de buen humor”*. Este hexagrama nos recomienda aprender a estar en el momento presente.

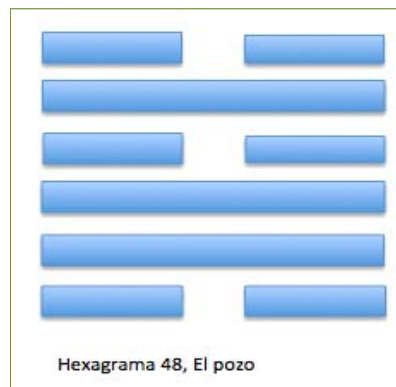


**Figura 14.- Hexagrama 5
La Alimentación**
Fuente: Elaboración propia

El Pozo

El hexagrama se denomina también “La Fuente” y representa la vara de madera que, introduciéndose en la tierra, hace elevar el agua, refiriéndose a un pozo de palanca, pues en la China antigua los cubos eran de barro cocido, no de madera (Figura 15). Esta imagen también se refiere a los vegetales que a través de sí mismos

hacen que el agua ascienda desde la tierra. Esta idea del pozo, y por extensión de los vegetales, sugiere el “*inagotable don del alimento*”. Este don inagotable que se extrae de la tierra mediante el pozo, se refiere, asimismo, a la fuente interior, inagotable, de la que surge el don de la esencia de la persona, o también, a las fuentes del conocimiento.



**Figura 15.- Hexagrama 48
El Pozo**

Fuente: Elaboración propia

La importancia del hallazgo de agua en un lugar concreto viene reflejada por el dato de que “*se pueden trasladar las ciudades y las personas, pero el pozo, no*”. Esto se relaciona con el hecho de que antiguamente las capitales podían ser trasladadas por causas de gobierno, pero el pozo –la fuente de agua– alrededor del cual fueron creadas inicialmente, no puede trasladarse.

Hemos presentado aquí cómo el modo de alimentarse, la preparación de los alimentos y los utensilios, el agua que hace crecer a los vegetales y que viene del cielo en forma de lluvia es, además, en términos generales, un reflejo de cómo conducir la vida y la sociedad. Por otra parte, es una muestra de la trascendencia de la observación de la naturaleza, del universo y del devenir de los acontecimientos, y su aplicación al ser humano y a la vida.

4.2. HUANG DI NEI JING: LOS FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Hacia el siglo V a.n.e. aparecen todas las bases filosóficas y los conocimientos, recopilados en un texto clásico denominado *Huang Di Nei Jing*, el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo (Bensky y Gamble, 1993; Marié, 1998; Beinfeld y Korngold, 1999; López, 2000; Hammer, 2001; Maciocia, 2001; García, 2005; Lorite, 2013). La obra está dividida en dos partes:

- *Su Wen: Preguntas sencillas.*
- *Ling Shu: Eje milagroso.*

En este texto se describen los conceptos básicos e intemporales de la medicina china, la filosofía, la concepción de la naturaleza y de la vida, las causas de

la enfermedad, los tipos de enfermedades, así como los sistemas de diagnóstico y el tratamiento, siendo por otra parte, una guía de actuación moral para el médico. Asimismo, incluye amplia y profunda información acerca de la cosmología y comprensión del devenir del cielo y los acontecimientos en la naturaleza y en la vida, siendo este apartado la base de lo que se conoce como Feng Shui. El texto, escrito sobre materiales perecederos, en rollos, ha de ser reescrito una y otra vez para conservar el conocimiento y pasarlo a sucesivas generaciones de médicos. Está escrito en un modelo docente, empleando el sistema de intercambio de preguntas y respuestas entre el Emperador y un maestro, rompiendo además las normas de protocolo tradicionales para permitir una comunicación fluida.

Un interesante prólogo del Su Wen está realizado por Wan Bing, famoso médico de la dinastía Tang (616 a 907) que realizó una maravillosa labor de recopilación de los rollos en los que estaban escritos todos los capítulos del Huang Di Nei Jing, de sus dos partes, y de hecho, es su versión la que ha perdurado hasta hoy. En adelante, de las múltiples versiones que hay del Huang Di Nei Jing y de sus dos partes, vamos a tomar como referencia la realizada por García (Su Wen aparecida en 2005, y Ling Shu en 2002). En el prólogo mencionado, Wan Bing hace referencia a la organización de este texto:

“Ban Gu, un historiador de la dinastía Han, en su libro Historia de la Dinastía Han, dijo sobre el Huang Di Nei Jing: consta de 18 rollos, de los cuales 9 son de Su Wen y Ling Shu está formado por los otros 9 rollos. Aunque los tiempos y las épocas cambian, su estudio se ha preservado y aún se conserva. En ciertos periodos, se ha ocultado, para protegerlo de personas inapropiadas”.

Así, parece que el 7º rollo fue custodiado por un maestro y no apareció.

En el capítulo 1 del libro, titulado “Sobre la Verdad Celeste en los Tiempos Antiguos”, se introduce el texto con un párrafo que sorprende por la actualidad de la cuestión, si se tiene en cuenta en los tiempos remotos en que está escrito, hacia el siglo V a.n.e.

“El Emperador Amarillo preguntó al maestro celestial (tian shi) Qi Bo: “He oído decir que en los tiempos antiguos todas las personas podían alcanzar la edad de 100 años, era saludables y activos en su vejez, pero actualmente las personas están

agotadas con 50. ¿Es debido a las anomalías por la edad o a descuido de las personas?”

Más sorprendente aún es la respuesta que ofrece Qi Bo al Emperador, de la cual se reproducen aquellas palabras más interesantes:

“Qi Bo contestó: “En los tiempos antiguos los hombres vivían de acuerdo con el Tao, con las leyes de Yin-Yang, [...] moderando su comida y su bebida, y protegiendo sus articulaciones, sus actividades diarias eran regulares, no eran ni impropias ni excesivamente fatigosas. De esta manera eran capaces de mantener tanto su estructura física como su espíritu en armonía y podían prolongar la duración natural de su vida a 100 años”.

Y prosigue para asombro de los lectores actuales:

“En la actualidad las personas no son así, ingieren bebidas alcohólicas sin moderación, se mantienen ociosos de ordinario [...] se dedican a apresurar su corazón, contrarios a la existencia jubilosa (feliz) en sus actividades diarias dañan sus articulaciones, debido a todo ello, están debilitados con 50 años”.

En la línea de recomendaciones de vida equilibrada y moderada en todos los aspectos, señala:

“Cuando la comida es genuina, desempeña el cargo de medicina”.

Existe ya desde entonces el convencimiento de que los alimentos bien empleados harán la función de preservar la salud y el bienestar. Asimismo, se piensa que cuando alguien enferma o se desestabiliza, antes que usar medicinas, hay que intentar reequilibrar mediante los alimentos, modificando los hábitos dietéticos en el sentido que conduzca a la recuperación, basándose para ello en los conocimientos que tienen de las propiedades de los alimentos. Es habitual emplear plantas (que además poseen propiedades terapéuticas) asociadas con alimentos comunes para la elaboración de platos o recetas culinarias específicas, tanto con fines de prevención y cuidado como de recuperación de la salud. Esta forma de pensar nos recuerda al viejo aforismo hipocrático:

“Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento”.

No es desestimable la coincidencia en el tiempo de las ideas plasmadas en el Huang Di Nei Jing y la filosofía hipocrática plasmada en los Aforismos, pues estamos en el siglo V a.n.e. aproximadamente. Existen de hecho varios paralelismos que concurren en el tiempo en cuanto a las filosofías y cambio de pensamiento en los aspectos médicos y de cuidado de salud, así como en la forma de entender la naturaleza, el entorno y el ser humano (Lorite, 2006).

La prevención es una importante idea expuesta en los clásicos; así, en el Su Wen, se dice en el capítulo 2:

“Los hombres sabios no esperan a que se declare la enfermedad, sino que la previenen. Remediar la enfermedad con drogas medicinales, es actuar cuando ya se ha declarado el caos, ¡como el que intenta excavar un pozo cuando ya está sediento y exhausto, o pretende forjar las armas cuando ya se ha declarado la guerra!”.

La observación de la naturaleza, del devenir de los acontecimientos y de los ciclos es especialmente importante, deduciéndose de ello una explicación del equilibrio y de los desequilibrios que se producen en el ser humano. Fruto de esta observación son las teorías de Yin-Yang y de los Cinco Elementos, pilares fundamentales, no sólo de la filosofía china, sino también de su medicina tradicional. Más adelante se desarrollan más ampliamente las teorías básicas que sustentan la medicina china y la utilización de los alimentos.

En las teorías de Yin-Yang y de los Cinco Elementos se basa la forma de clasificar los alimentos y las drogas, los alimentos-medicina y las medicinas-alimentos. Los criterios de clasificación también son semejantes en la ordenación y caracterización de las enfermedades o desequilibrios. Quizá nos resulta más cercano el modelo griego hipocrático de clasificación de enfermedades y remedios, humores, etc. El modelo chino desarrolla otra terminología para nombrar los tipos de remedios y enfermedades, pero el orden que subyace, es el mismo.

El concepto de enfermedad difiere del concepto usual más actual, siendo la diferencia una demostración de la distinta postura que se adopta al observar y percibir la enfermedad. Así, enfocándose en las manifestaciones y en las molestias que padecemos, la enfermedad se ve como padecimiento que hay que erradicar lo antes posible. Vista desde la perspectiva de la naturaleza, la enfermedad es el intento de

reequilibrio del organismo, siendo las manifestaciones - signos y síntomas - el lenguaje que, interpretado, guía hacia el conocimiento profundo del problema que se está produciendo y de la forma o medios que se requieren para intentar paliarlo y para, finalmente, recuperar el equilibrio (Maciocia, 2001; Lorite, 2013). El hombre enferma porque se rompe su equilibrio natural, equilibrio que no es estático sino dinámico, pues existe un continuo movimiento, pero este movimiento es equilibrado y está de acuerdo con el cosmos.

5. LAS BASES DE LA ALIMENTACIÓN EN LA MEDICINA CHINA

La presentación de las teorías y principios fundamentales de la medicina china que se reflejan y exponen en el texto clásico Huang Di Nei Jing, principalmente en Su Wen, es un ordenamiento del saber, y como se decía más arriba, una explicación de los mecanismos de la salud y de la enfermedad. Estas bases fundamentales sustentan la explicación de la fisiología y de la fisiopatología en medicina china, así como la utilidad de los alimentos y el modo adecuado de seleccionarlos para preservar y mantener la salud y el bienestar. A lo largo de los años estas teorías se han ido enriqueciendo hasta conformarse el cuerpo doctrinal de la medicina china que conocemos hoy y que forma parte de los estudios de formación en medicina china. Es relevante, no obstante, que las bases originales sigan siendo válidas y que la ciencia occidental compruebe su validez.

Las teorías básicas que se explican a continuación tienen un reflejo en la fisiología, anatomía y fisiopatología convencionales. Incluso el conocimiento del funcionamiento del cuerpo según las fases fisio-energéticas da lugar al planteamiento de algunas relaciones que no se consideraban entre ciertos órganos y tejidos, pudiéndose encontrar una explicación biológica. No obstante, aún no coincide todo, pero es de esperar que en los próximos años así sea o que se abran vías de investigación que impliquen profundizar en diversos campos del conocimiento. Se encuentra que determinadas áreas del cuerpo, aparentemente no conectadas, manifiestan una respuesta y relación patológica semejante pues están relacionadas porque tienen receptores para la misma sustancia; por ejemplo, la encía en la zona de los incisivos y caninos en mandíbula inferior y los ovarios están unidos por el meridiano Ren mai, presentan respuestas relacionadas que la medicina china planteaba hace miles de años y la ciencia comprueba que ambas áreas tienen receptores para estrógenos (Velásquez y Fernández-Michelena, 2004).

La medicina china en general y, en particular, la utilización de los alimentos, se sustentan en unas teorías que son aplicables también a toda la naturaleza y en otras que son específicas de la fisiología humana (Flaws y Wolfe, 1983; Williams, 1995; Kastner, 2004; Lorite, 2013). Las teorías cosmológicas son:

- Teoría de Yin-Yang.
- Teoría de Cinco Elementos.

Las teorías específicas que explican la fisiología humana y están también relacionadas con la alimentación son:

- Teoría de Sustancias Vitales.
- Teoría de Órganos Yin-Yang (*Zang Fu*).
- Teoría de Medianos y Colaterales que también está relacionada con la alimentación.

5.1. TEORÍA DE YIN – YANG

Esta filosofía proviene básicamente del taoísmo, si bien todas las culturas tradicionales han podido observar una dualidad básica y fundamental en el universo, aunque lo hayan denominado de distinta forma.

En la cultura y filosofía chinas, la teoría de Yin-Yang es uno de los ejes esenciales de la Vida. Yin y Yang son conceptos, a los cuales se asocia todo en diferentes estados y cualidades (Maciocia, 2001; Lorite, 2006).

La continua sucesión de los días y de las noches, de las estaciones, de la germinación, crecimiento, maduración y muerte de los vegetales; la alternancia entre luz y oscuridad, frío y calor, contracción y dilatación, etc., son hechos que se explican entendiendo que en el universo existen cualidades que se manifiestan en distintos grados de mezcla de dos polaridades, al igual que entre blanco y negro existen numerosos matices de gris.

También, por ejemplo, la luz y la oscuridad no son situaciones extremas invariables, no es siempre igual “de día” o igual “de noche”. En el transcurso de un día observamos, desde el amanecer, un continuo aumento de la luminosidad hasta un punto máximo (mediodía) seguido de un continuo debilitamiento de la luz (o aumento paulatino de la oscuridad) hasta un punto máximo de oscuridad (medianoche), que de nuevo implica una “entrada” paulatina y creciente de la luz. Este cambio continuo y rítmico asegura, por otra parte, la Vida y nuestra propia existencia.

¿Qué podemos decir que es Yin o Yang? ¿Es correcto decir que algo “es” Yin o Yang? Estrictamente hablando no debe decirse que algo “es” Yin o Yang, puesto que una de las premisas de esta teoría es que “todo está continuamente en

movimiento, cambiando” luego nada “es” Yin o Yang en el sentido de que conserve una cualidad. Este concepto cuestiona muchas de las ideas que tienen las personas formadas en una cultura principalmente occidental y apoya la idea de la no-existencia o no-perdurabilidad de las cosas, eventos, personas, estados, etc. En cierto sentido, nada es yin o yang, ya que todo está en continuo cambio; sin embargo, ciertas cosas, estados, personas, entidades, parecen relacionarse más bien con yin o con yang; se suele decir que “pertenecen a” o “se relacionan más con” Yin o Yang. Así, nuestra mente humana, tamiz racional de todos los conceptos, necesita una clasificación que al menos aporte algo de consistencia a lo variable. Ciertamente es que para nuestro idioma es complicado introducir estas expresiones y, finalmente, terminamos diciendo que la noche es yin y el día es yang, pero... en la mente debe primar el concepto.

En el Su Wen encontramos las nociones básicas y avanzadas respecto a Yin-Yang y uno de los primeros conceptos es la presentación de la interacción del Cielo y la Tierra como padres o creadores de la vida.

En el capítulo 3 se puede leer: *“La energía del cielo es pura y su intención es ordenar y consolidar la energía Yang, protegerla de los factores perjudiciales (climáticos) y de su capacidad destructiva. [...] El movimiento celeste sirve para que podamos recibir la luz del Sol y gracias a ello, (recibir) el Yang y defender el exterior de nuestro cuerpo”.*

Y también: *“Yin está emparentado con los cinco sabores”*, lo que significa que los sabores pertenecen al Yin pues se refieren a los sabores de los productos de la tierra, y también es una forma de referirse a los alimentos en general; aunque luego encontraremos sabores más bien yin y otros más bien yang. E igualmente, encontraremos alimentos con características más bien yin o más bien yang.

En el capítulo 4 se lee: *“Al alba, hasta el mediodía, es periodo yang del día: Yang (es de día) dentro del Yang (ascenso del Sol); desde el mediodía hasta el crepúsculo, es periodo yang del día (aún es de día): Yang (día) dentro del Yin (descenso del Sol); desde la noche cerrada al canto del gallo, es periodo yin del día: es Yin dentro del Yin; desde el canto del gallo al alba, es periodo yin del día: es Yin dentro del Yang”.* Se representa este ciclo en la Figura 16.

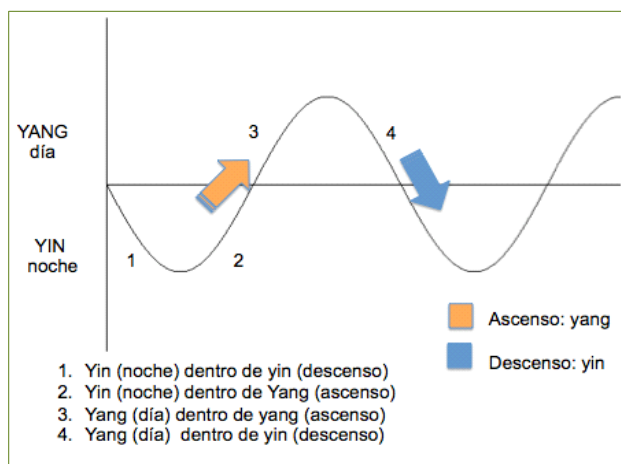


Figura 16.- Variación del Yin y del Yang a lo largo del día

Fuente: Elaboración propia

El texto de Su Wen continúa: *"Esto también ocurre en el ser humano. [...] En el cuerpo humano también hay Yin y Yang [...] el exterior es yang, y el interior es yin, [...] la parte posterior es yang, y el abdomen es yin; según el criterio de los Órganos, los Órganos "zang" son sólidos y yin (Corazón, Hígado, Bazo, Pulmón y Riñón) y los Órganos "fu" son huecos y yang (Estómago, Vesícula Biliar, Intestino Grueso, Intestino Delgado, Vejiga y San Jiao)".*

En medicina china, cada Órgano está asociado no solo a unas funciones fisiológicas, sino que se refiere a un elemento arquetípico o lo que es lo mismo, a una esfera funcional o esfera fisio-energética, a unas funciones más allá de las propias del órgano y a unas áreas del cuerpo relacionadas. Para diferenciarlo, cuando se habla del Órgano que representa o pertenece a un Elemento, se escribe con mayúscula, mientras que cuando se refiere al órgano anatómico en sí, se escribe con minúscula. Por ejemplo, utilizamos esta diferenciación para denotar que estamos tratando del hígado compuesto por hepatocitos, o del Hígado y el conjunto de funciones con él asociadas que se enmarcan en todos y cada uno de los posibles planos de la persona (Lorite, 2013). Más adelante se desarrollarán las esferas funcionales u Órganos para una mejor comprensión de las características de los alimentos y de su elección en cada caso, según la medicina china.

En cuanto a acciones características de Yin y de Yang, podemos encontrar algunas de ellas en el capítulo 5: *"El cielo almacena Yang, la tierra almacena Yin: Yin es inmóvil, Yang es impetuoso; Yang enciende la vida (se refiere al nacimiento) y Yin*

la prolonga (se refiere a crecimiento); Yang reduce (sustancias y materias), Yin almacena (sustancias y materias); Yang transforma la energía, Yin la forma física. [...] El agua es yin, el fuego es yang; la energía (Qi) es yang, el sabor es yin".

El Cuadro 4 muestra algunos conceptos generales y fisiológicos, junto con su asociación a Yin o a Yang. Se puede observar que las funciones, en general, se relacionan con Yang, puesto que indican una actividad. Por el contrario, la materia como los tejidos y los distintos líquidos orgánicos, se relacionan con Yin. La lista de puede ser tan amplia como se desee. A este respecto, Su Wen indica en el capítulo 6:

“Aspectos yin y yang pueden enumerarse 10 o llegar a 100, pueden ampliarse a 1.000 o llegar a 10.000 e incluso al infinito, aunque lo esencial es su aspecto unitario”.

Cuadro 4 - Conceptos asociados a Yin y a Yang

YIN	YANG
Luna	Sol
Noche	Día
Medianoche	Mediodía
Invierno	Verano
Tranquilidad	Actividad
Lentitud	Rapidez
Frío	Calor
Inmovilidad	Movimiento
Descenso	Ascenso
Interiorizar	Exteriorizar
Sombra	Luz
Interno	Externo
Final (de la vida)	Comienzo (de la vida)
Agua	Fuego
Negativo	Positivo
Pesado	Ligero
Redondo	Lineal
Estrecho	Ancho
Tierra	Cielo
Posterior (excepto en el cuerpo)	Anterior (excepto en el cuerpo)
Materia	Función
Femenino	Masculino
Cuerpo	Espíritu
Números pares	Números impares
Crecimiento	Nacimiento
Interior	Exterior
Pies	Cabeza
Derecha	Izquierda
Piernas	Brazos
Vísceras (Órganos yin)	Entrañas (Órganos yang)
Sangre / Líquidos Orgánicos	Qi
Tejidos	Funciones
Abdomen, Pecho	Espalda
Parte anterior (al contrario que en objetos)	Parte posterior (al contrario que en objetos)
Qi Nutritivo	Qi Defensivo
Parte interna de las extremidades	Parte externa de la extremidades
Salado, Ácido, Amargo	Dulce, Picante, Neutro

Sin embargo, no olvidemos que "dentro de yin hay yang y dentro de yang hay yin", como representa el símbolo de Tai Ji. O Esencia Suprema (Figura 17), que todos hemos visto en alguna ocasión. Este símbolo nos aporta una información muy valiosa referente a la estrecha relación entre yin y yang que se verá en el punto 5.1.1. En el Cuadro 5 encontramos que las funciones se consideran yang por naturaleza; no obstante, existen funciones de tipo yin y de tipo yang, dependiendo del efecto que producen. Por ejemplo, relajar un músculo es una función (yang) de tipo yin (sedar, relajar, disminuir la presión); y contraer un músculo es una función (yang) de tipo yang (activar, aumentar la presión). Dormir, nutrir, hidratar, almacenar bilis se consideran yin; evacuar, sudar, calentar, hacer circular la sangre, son funciones yang.

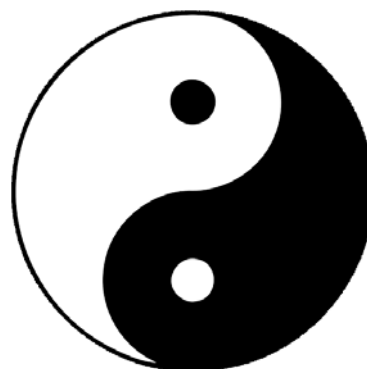


Figura 17.- Símbolo de Tai Ji
Fuente: Wikipedia.org

En el capítulo 5 de Su Wen encontramos varias relaciones que son importantes para poder comprender el funcionamiento y desarrollo del organismo: "*Yang enciende la vida (nacimiento), yin la prolonga (crecimiento); yang reduce, yin almacena; yang transforma la energía, yin la forma física*". Puede parecer un tanto contradictoria la asociación de crecimiento con yin, sin embargo, para comprenderla hemos de pensar que la multiplicación celular (nuevas células) es un proceso de tipo yang; el nacimiento es un cambio que se asocia a yang. Mientras que las células, el organismo para crecer debe acumular (yin) sustancias en las nuevas células formadas.

Podría decirse que el sistema nervioso simpático realiza funciones de tipo yang (activadoras) y el sistema nervioso parasimpático realiza funciones de tipo yin (reparadoras, relajantes). También el sistema inmunitario realiza funciones de tipo yin y de tipo yang, es decir, consideramos que hay defensa o protección de tipo yin (mantener hidratadas las mucosas) y de tipo yang (crear una inflamación).

Los órganos están formados por tejidos, y en general se consideran yin como materia que son, pero en medicina china los órganos se clasifican en yin y yang, formando parejas yin – yang, atendiendo a su forma y al tipo de función general que

realizan. En el apartado 5.4. se desarrollan las características y funciones de cada uno de los Órganos. Introducimos aquí la clasificación en el Cuadro 5.

Cuadro 5. Clasificación de los Órganos según Yin y Yang

Órganos yin	Órganos yang
Hígado	Vesícula Biliar
Corazón	Intestino Delgado
Pericardio	<i>San Jiao</i>
Bazo	Estómago
Pulmón	Intestino Grueso
Riñón	Vejiga

Los Órganos yin son “vísceras” se consideran tesoros, y en general, son compactas, se consideran internas con respecto a su localización y relación con su pareja yang, y almacenan sustancias.

Los Órganos yang son “entrañas” se consideran talleres, y en general, son huecas, se consideran externas con respecto a su localización y relación con su pareja yin, y sirven de paso, no almacenan sustancias.

A cada Órgano le corresponde un aspecto yin y un aspecto yang, independientemente del tipo de Órgano que sea. El mismo Qi pertenece al yang, pero hay muchos tipos de Qi, unos yin como el Qi Nutritivo, otros yang como el Qi Defensivo (Colin y Barry, 1991).

Las sustancias, en sí mismas, se relacionan con yin; así los nutrientes, los líquidos orgánicos y la Sangre se relacionan con yin, pero necesitan de una energía (yang) que las impulse para poder moverse y desplazarse a los lugares donde son útiles. La Sangre (yin) no puede moverse sin el empuje (yang) del Qi (yang). La función (yang) y la materia (yin) están pues estrechamente relacionados. Una materia sin función no tiene sentido y una función sin algo que la realice, tampoco: yin y yang se necesitan el uno al otro.

La teoría de Yin-Yang no consiste sólo en un sistema de clasificación, sino que también explica las relaciones existentes entre los conceptos y cualidades asociados a cada uno de ellos, con el fin de exponer cómo suceden los cambios y por tanto, qué cabe esperar de la interacción entre Yin y Yang. Esto es lo que se conoce como “las Leyes de Yin-Yang”, leyes que explican cómo se mantiene el equilibrio, un equilibrio dinámico, no estático (Williams, 1995).

Las cualidades o características pueden ser de tipo más bien yin o más bien yang, se refieren a un concepto concreto que se manifiesta con distinta gradación o intensidad. Anteriormente se mencionaba, como ejemplo del movimiento incesante entre una polaridad yin o yang, el cambio de la cantidad de luz a lo largo del día, y el hecho de que entre blanco y negro hay infinitud de matices de gris.

Es importante tener en cuenta que entre dos extremos de cualidad modificable existen múltiples puntos intermedios que representan distintas cantidades de cada uno de los extremos. Por ejemplo, no existe sólo algo frío o caliente, sino que existe una gradación de cantidad de calor o cantidad de frío. La temperatura es una medida arbitraria de la cantidad de calor y esta de la velocidad de movimiento de las partículas. Otra cuestión a destacar es que importa cuál sea el punto de referencia que tomemos, y dicho esto, debemos pensar que “ser” yin o yang, depende de con qué comparemos.

El continuo, rítmico e incesante movimiento desde yin hasta yang, y desde yang hasta yin, perpetúa la existencia. Observando las leyes de la naturaleza podemos comprender todo. Este movimiento y sus reglas se representan en las leyes que relacionan a Yin y Yang. Por otra parte, y como se comentaba más arriba, la división del cosmos de forma binaria, supone que todo lo existente es una manifestación de ese continuo movimiento del que hablábamos, y por tanto, de la interacción entre “dos principios esenciales”, cuya unión es el Tao, el Uno, como se mencionaba en el apartado 3.1.

- Como estamos viendo existe una íntima relación entre Yin y Yang, que se plasma en las leyes o relaciones de Yin-Yang:
- Son estados opuestos pero se complementan formando el Uno.
- Yin contiene el germen de Yang y viceversa (representado por el pequeño

círculo blanco dentro del área negra y el pequeño círculo negro dentro del área blanca).

- Nada es totalmente yin o yang.
- Se pueden transformar el uno en el otro.

5.1.1. Las leyes de Yin y Yang

Estas leyes son cuatro y explican las relaciones entre Yin y Yang, ayudan a comprender la dinámica de Yin y Yang, su significado e influencia. Estas leyes se pueden encontrar en todo lo que nos rodea, y de modo muy específico en el organismo como se ve más adelante (Lorite, 2013). Los alimentos ayudan a mantener la salud participando del equilibrio entre el yin y el yang. Las leyes que relacionan a yin y a yang constan de los siguientes aspectos (Flaws y Wolfe, 1983; Williams, 1995; Zhang y Zheng, 1997; Marié, 1998; Maciocia, 2001):

- Interdependencia.
- Oposición.
- Equilibrio.
- Transformación.

Interdependencia

Yin y Yang provienen del mismo origen y se generan mutuamente. Su origen es el Uno. El Tao o Principio Único se hace presente con distintas cualidades o características que pueden polarizarse. Compartir el mismo origen significa que Yin y Yang están hechos de lo mismo, su base es la misma. Y también significa que todo en sí contiene un aspecto yin y un aspecto yang.

Si comparten el mismo origen y se generan mutuamente, no pueden existir uno sin el otro. La luz existe porque existe la oscuridad, el día existe porque existe la noche, no puede existir actividad sin reposo, etc. La "cantidad" total, suma de yin y yang en un sistema cerrado y aislado es siempre la misma. Según el Principio de Conservación de Energía:

."La energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma".

Oposición

Se complementan y se inhiben entre ellos. Al provenir del mismo origen se asume que son "lo mismo", con distinta polaridad. Decimos que se inhiben porque al ser opuestos y tener que mantener un nivel de equilibrio global, la aparición de uno supone un control sobre el otro (la "desaparición" del otro), pues se excluyen uno al otro. La aparición de una cualidad yin implica la desaparición en la misma medida de la cualidad yang correspondiente.

No pueden existir simultáneamente y en la misma localización luz y oscuridad, la luz va agotando la oscuridad y al revés. El calor que se inicia en la primavera va inhibiendo al frío del invierno. No puede hacer frío y calor al mismo tiempo en el mismo punto. Después de entrenar mucho se necesita descansar; actividad y descanso son complementarios, pero al mismo tiempo son excluyentes.

Equilibrio

Sus incrementos y disminuciones están equilibrados. Como en el movimiento pendular, desde un punto medio, la desviación hacia un lado y hacia el lado opuesto representa esta polaridad y la posibilidad de distintos puntos intermedios dependiendo de la cualidad o hecho del que se trate.

Recordamos el ejemplo de cantidad de calor y la temperatura, esa cualidad se relaciona con la velocidad con que se mueven las moléculas; así, más rapidez de movimiento o vibración, significa más calor y menos frío, más lentitud en el movimiento o vibración: menos calor y más frío. Alcanzado un punto máximo de polarización, la cualidad empieza a recorrer un camino de transformación semejante, que no el mismo. Recordemos también el principio básico de Conservación de Energía aplicado a la energía cinética y potencial de un cuerpo en movimiento vertical. A medida que aumenta la energía cinética se provoca una disminución necesaria de la potencial en el movimiento de caída de un cuerpo.

En cuanto a Yin y Yang, si uno aumenta el otro disminuye para mantener el equilibrio. Tradicionalmente esta ley se ha denominado “Consumo mutuo de Yin y Yang”, significa que Yin y Yang mantienen como estamos viendo un equilibrio, pero ese equilibrio no es estático, es un equilibrio dinámico. Yin y Yang no pueden estar parados, eso contradice las leyes del Universo. Como se muestra en la Figura 18, aunque pueda parecer que todo está siempre igual, en realidad, lo que existe es un movimiento e intercambio continuo, incesante, la apariencia no es la realidad. Yin se está transformando en Yang, y Yang se está transformado en Yin, continuamente. Podría tratarse de un cambio muy lento, tan lento que nos parezca que no hay cambio.

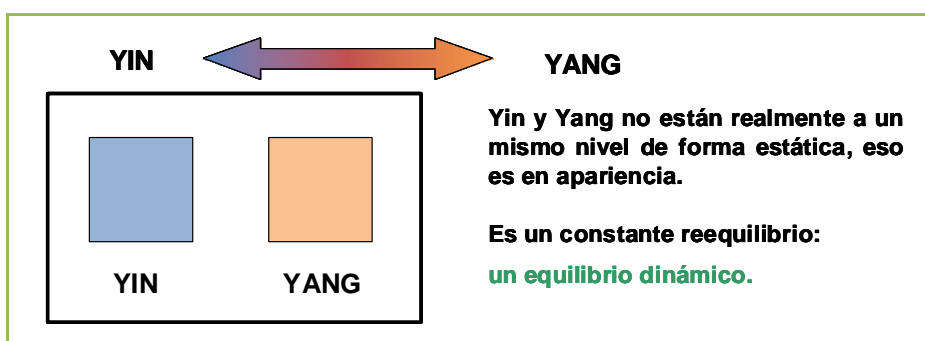


Figura 18.- Equilibrio dinámico entre Yin y Yang

Fuente: Elaboración propia

No obstante, pueden darse casos reales de desequilibrio en el que Yin o Yang; por circunstancias, se manifiestan con mayor intensidad que el otro. Como por ejemplo una entrada intensa de Yin (frío) en el cuerpo (Flaws y Wolfe, 1983; Williams, 1995).

Transformación

Yin y Yang se transforman uno en otro. Se explica tradicionalmente que una vez que Yang ha alcanzado un punto máximo o extremo de Yang (y bajo determinadas circunstancias) se convierte en Yin. Ya hemos visto que en la sucesión de hechos o estados, como en el péndulo o en ciclo día/noche, Yin sigue a Yang y viceversa. Pero esto ocurre siguiendo una pauta, no ocurre por casualidad. Como hemos visto en los ejemplos anteriores, la evolución de un estado o situación sigue un camino, una pauta: Yin se va desarrollando o desplegando, aumentando progresivamente hasta un punto en que no es posible que exista más Yin, en ese

momento se produce el cambio, igual que en el punto más alto del día cuando el Sol alcanza el mediodía no es posible que el Sol suba más, a partir de ese momento comienza a descender. El solsticio de verano, en el hemisferio donde ocurre se relaciona con el momento de mayor inclinación hacia el Sol del eje de rotación de la Tierra. Alcanzado el solsticio de verano en uno de los hemisferios, la Tierra se encuentra en la posición de mayor inclinación hacia el Sol y se produce la noche más larga del año; a partir de ese momento comienza a variar el ángulo de inclinación hasta que alcanza el punto más distante, el solsticio de invierno, pero más allá del solsticio de invierno no hay un punto de mayor distancia entre el Sol y la Tierra debido a la inclinación de eje de la Tierra. También lo vemos en la vida diaria. Hay refranes tradicionales que reflejan este cambio: “No hay mal que cien años dure”, “Después de la tempestad, viene la calma”, etc.

Este cambio de polaridad en ese punto justo en que uno de los dos, Yin o Yang, se está manifestando como máximo, se produce bajo determinadas circunstancias bien sean internas (inherentes al proceso mismo que está teniendo lugar y sus capacidades de cambio o mutación), o externas. En este caso, como se suele decir, “es cuestión de tiempo”. No debemos adelantar determinados acontecimientos, si lo hacemos debemos ser conscientes de estar alterando un equilibrio. La idea de causalidad simultánea nos ayudará a reconocer la forma en que pueden ocurrir los desequilibrios en la vida y en el organismo. Los agentes que provocan un cambio pueden provenir de varios niveles a la par (físicos, mentales, emocionales, externos, internos...) y manifestarse en desequilibrio en un espacio / tiempo, muy distante de donde se originó. Un ejemplo que nos sirve para visualizar esta idea es una piscina de bolas de las que hay en los parques infantiles. Cuando retiramos una bola, las de alrededor se mueven y ocupan el lugar, pero no ocurre que he quitado una bola y solo se mueve una bola: el conjunto se reajusta. Si introdujera una bola nueva, ocurriría lo mismo: el conjunto se reajusta, no desplazo solo a una. Así, un cambio, una interferencia, puede afectar a otros acontecimientos.

Recordemos: No existe nada absolutamente yin ni nada absolutamente yang, pues esto significaría una ruptura. Cuando Yin es máximo y Yang ínfimo, comienza a crecer Yang disminuyendo simultáneamente el Yin. A modo de resumen presentamos los conceptos básicos asociados a la Teoría de Yin-Yang:

- Polaridad.
- Relatividad.
- Comparten el mismo origen.
- Simultaneidad.
- Movimiento continuo.
- Complementariedad.
- Interdependencia.
- Control mutuo.
- Ritmo.
- Equilibrio.

5.1.2. Desequilibrios básicos según la Teoría de Yin – Yang

Los alimentos ayudan a mantener la salud al participar en el equilibrio entre yin y yang; y a su vez, pueden ayudar a restablecer el equilibrio perdido. por ello, con el fin de comprender bien la elección de los alimentos para mantener y recuperar la salud, en base, por ejemplo, al trabajo que se realiza o al clima, es importante conocer mínimamente los posibles desequilibrios que se pueden producir entre yin y yang. Puede producirse un desequilibrio entre yin y yang, que no pueda ser reequilibrado a tiempo y se manifieste con unos signos y síntomas más o menos palpables, intensos o evidentes. El conjunto cuerpo-mente siempre va a tender a reequilibrar y en el proceso aparecen determinadas manifestaciones. Sólo ocasionalmente se supera la capacidad de reequilibrio del cuerpo-mente y se produce un cambio de estado.

En el estado de salud, el equilibrio se mantiene en distintos aspectos: entre el interior y el exterior del cuerpo en el intercambio con el entorno, entre las distintas funciones, entre las materias y las sustancias, entre las sustancias y las funciones, entre lo mental, lo emocional y lo físico. La comunicación entre los distintos sistemas o niveles de manifestación es igualmente una representación de las relaciones entre yin y yang. En lo más pequeño, en el interior, en cualquier célula o meridiano minúsculo; y en lo mayor, en el exterior, en cualquier sistema orgánico o meridiano principal, se cumplen las mismas leyes puesto que son universales. Se cumplen en todos los niveles de manifestación (Reid, 1989; Williams, 1995; Capra, 2000; Lorite, 2013).

Cuando yin o yang están desequilibrados se produce la pérdida de la salud y las manifestaciones consecuentes pueden ser más o menos molestas o graves. Básicamente, se pueden encontrar los siguientes tipos de desequilibrios según el nivel de Yin o de Yang:

- Exceso de yang.
- Exceso de yin.
- Insuficiencia de yang.
- Insuficiencia de yin.

Además se puede encontrar un cuadro de desequilibrio que se denomina "Transformación de Yin en Yang" o viceversa. Es un cuadro muy avanzado generalmente en el que las características del desequilibrio varían (Zhang y Zheng, 1984; Marié, 1998).

Exceso de Yang

Este desequilibrio se produce por un exceso de yang y obliga a una disminución de yin. Las manifestaciones son de tipo yang y normalmente intensas. Por ejemplo, un caso de insolación o una comilona con exceso de alimentos de naturaleza caliente con calor y sequedad.

Exceso de Yin

Se produce por un exceso de yin y provoca una disminución de yang. Las manifestaciones son de tipo yin y normalmente intensas. Por ejemplo, un enfriamiento repentino por beber de pronto mucha bebida fría o comer mucho helado.

Insuficiencia de Yang

A diferencia de los anteriores, se produce por una falta relativa de yang, por una debilidad de yang. Dado que yin y yang están en equilibrio normalmente, la insuficiencia de yang provoca que se manifieste yin. Este yin que se manifiesta no está en exceso "absoluto o real" sino que es un "exceso relativo", causado por no haber suficiente yang como para equilibrar el yin, por tanto se manifiesta yin. Por ejemplo, una dieta habitual con alimentos de naturaleza yin (fría) como verduras o frutas, que consume el yang (calor), al cabo de un tiempo provoca una insuficiencia

de yang, y sentimos frío (yin) por falta de calor, no por exceso de frío como en el caso del enfriamiento repentino por muchas bebidas frías o helado.

Insuficiencia de Yin

Este desequilibrio es semejante al anterior pero en sentido inverso. Existe una insuficiencia de yin y por tanto, se manifiesta un exceso “relativo” de yang. Sería una falta de hidratación (yin) en las mucosas, por ejemplo, que se manifiesta con enrojecimiento y calor (yang). O una falta de alimentos que hidraten o de naturaleza yin, se manifestará con sequedad (yang) intestinal.

Transformación de Yin en Yang o viceversa

Bajo determinadas circunstancias, yin puede transformarse en yang, y al revés. Normalmente en patología esta situación es muy intensa y grave, como por ejemplo, cuando hay un cuadro con fiebre (yang) muy elevada y se manifiesta frío (yin) en alguna infección grave. Puede llegar incluso a significar la separación entre yin y yang, pues se produce cuando uno de los dos alcanza un punto máximo o mínimo. Los cuadros de separación de yin y yang son graves y pueden significar el fallecimiento del paciente.

A continuación mostramos en el Cuadro 6 que los desequilibrios anteriores se pueden clasificar en tipo yin o yang. Se puede decir que un desequilibrio o síndrome de Insuficiencia es por naturaleza de tipo yin, ya que se relaciona con que la base del desequilibrio es que hay poco yin o yang o menos de lo normal, tomando Yin y Yang, en sentido amplio. Esto significa que las funciones, actividades, fluidos, temperatura, etc., de tipo yin o yang se encuentran por debajo del nivel normal para mantener la salud. Suelen ser cuadros de tipo crónico.

También podemos decir que un cuadro o síndrome de exceso es de tipo yang, puesto que hay demasiado yin o demasiado yang, "más de lo normal", tomando yin o yang en un sentido amplio. Se puede decir que las actividades, funciones, fluidos, temperatura, etc. de tipo yin o yang se encuentran por encima del nivel normal que se relaciona con la salud. Suelen ser cuadros de tipo agudo.

En el Cuadro 6 se exponen los aspectos yin y yang de desequilibrios según la forma en que se desarrollan (insuficiencia o exceso) y según el nivel relativo de Yin o de Yang que manifiesta (Jun y Jing, 1984; Williams, 1995):

Cuadro 6. Manifestación según el tipo de insuficiencia o exceso

Desequilibrio	Tipo de desequilibrio	Manifestación
Insuficiencia de Yin	Yin	Yang
Insuficiencia de Yang	Yin	Yin
Exceso de Yin	Yang	Yin
Exceso de Yang	Yang	Yang

A continuación en la Figura 19 podemos observar de modo gráfico cómo se producen y manifiestan estos desequilibrios básicos según el nivel de yin o de yang y porqué la manifestación puede ser de naturaleza diferente al tipo de desequilibrio. La línea verde representa el nivel de equilibrio. Un ejemplo muy simple sería el siguiente: podemos sentir frío porque realmente hace mucho frío (exceso) o porque vamos poco abrigados (insuficiencia).

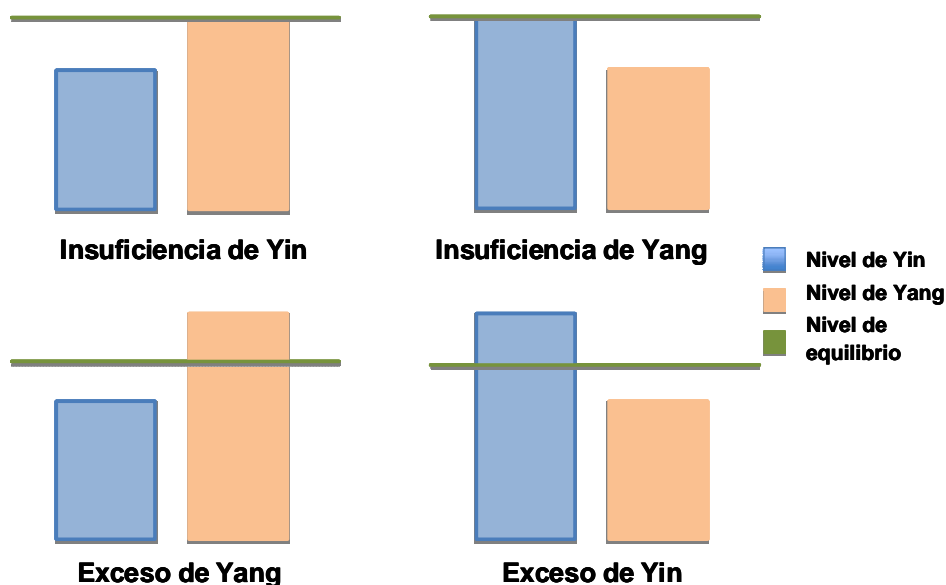


Figura 19.- Desequilibrios de exceso e insuficiencia según nivel de Yin y de Yang
Fuente: Elaboración propia

Atendiendo no sólo al nivel relativo de Yin y de Yang, como se ha visto, sino también a características de cantidad de calor, localización y tipo de sustancia o función afectada, se pueden producir ocho desequilibrios básicos o Ba Gang. Estos

desequilibrios representan una clasificación sencilla que sirve de guía para el diagnóstico, más complejo, de los desequilibrios concretos que afectan a cada Órgano, Sustancia etc. (Jin y Jing, 1984; Zhang y Zheng, 1984; Llopis y Lorite, 1988; Ximing, H, 1988). El Cuadro 7 representa estos ocho cuadros básicos y su clasificación en tipo yin o yang.

Cuadro 7. Ocho desequilibrios básicos o Ba Gang

Agente referencial	Yin	Yang
Respuesta del organismo	Frío	Calor
Localización	Interno	Externo
Duración / Intensidad	Crónico	Agudo
Nivel o cantidad	Insuficiencia	Exceso

Para finalizar, y dado que será importante a la hora de aplicar una selección y combinación de alimentos, se introduce que los principios terapéuticos aplicados según la teoría de Yin-Yang nos dicen que "en caso de insuficiencia, hay que tonificar" (lo que está en insuficiencia); y que "en caso de exceso, hay que dispersar" (lo que está en exceso) (Zhang y Zheng, 1984; Marié, 1998, González, 1998).

Por ejemplo, en caso de una insuficiencia de Yang, que se puede manifestar con frialdad de extremidades, por ejemplo, hay que tonificar el Yang (calentar) con alimentos de naturaleza caliente. En caso de exceso de frío, con sensación de frío y dolor en la zona abdominal, por ejemplo, hay que dispersar el frío con alimentos de naturaleza contraria (tibios o calientes).

5.2. TEORÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS

Según la filosofía china en la naturaleza se manifiestan cinco arquetipos, cinco estados, que no son estáticos sino que pueden variar, ya que la naturaleza está en continuo cambio y movimiento, como se ha reflejado más arriba: "La energía no se crea ni se destruye sólo se transforma", también según los principios clásicos de la física. Los cinco estados se pueden considerar como fases o etapas de un cambio cíclico, pero a su vez, cada estado o fase tiene asociadas unas características por lo

que la denominación, cuando hablamos de la naturaleza, es Cinco Elementos. En el caso del organismo, también se utiliza esta denominación de Cinco Elementos pero sin olvidar que no son algo estático y que tienen asociadas características, actividades, áreas del cuerpo, etc. (Beinfeld y Korngold, 1999). Por eso hablamos también de esferas funcionales, como se verá más adelante cuando presentemos las funciones de los Órganos (Williams, 1995; Marié, 1998; García, 2005; Maciocia, 2005; Lorite, 2013).

Los Cinco Elementos arquetípicos se muestran en la Figura 20.



Figura 20.- Los Cinco Elementos

Fuente: www.innatia.com

El significado e interés de estos Elementos se describe en los textos clásicos. Así, en el capítulo 3 de Su Wen se lee:

“La vida humana depende de las energías (Qi) de los Cinco Elementos (Wu Xing): Madera, Fuego, Tierra, Metal, Agua, en correspondencia con los tres Yin (frío, sequedad y humedad) y los 3 Yang (viento, fuego y calor estival). [...] Ésta es la raíz de la vida”.

Este párrafo nos explica que la relación entre los climas frío, sequedad, humedad, viento, fuego y calor estival (que provienen del Cielo) y los Elementos (que provienen la Tierra) es esencial para la vida; de su interrelación surge la idea de que el hombre necesita del cielo y de la tierra para vivir.

En el mismo capítulo, más adelante, también se nos explica la relación de la nutrición, que es un concepto, como vimos, asociado a yin, con los cinco sabores, y

por extensión, con los Cinco Elementos. Más adelante se verá la relación de cada sabor y cada Elemento:

“Yin está emparentado con los cinco sabores y es la raíz de los cinco sabores. La nutrición de los cinco Órganos proviene de los cinco sabores pero cuando los cinco sabores se toman excesivamente se dañarán los cinco Órganos”.

La nutrición es un concepto asociado a Yin, en contraposición a la defensa, que es un concepto asociado a Yang. Ya se nos advierte además, de la importancia del equilibrio en la alimentación, y de que los excesos dañarán y mermarán la salud.

En el capítulo 4 de Su Wen podemos encontrar ya algunas de las asociaciones de cada Elemento:

“El viento del este nace en primavera, puede provocar enfermedad del Hígado. El viento del sur, nace en verano, puede provocar enfermedad del Corazón. El viento del oeste nace en otoño, puede provocar enfermedad del Pulmón. El viento del norte nace en invierno, puede provocar enfermedad de Riñón. El centro pertenece a la Tierra y la tierra se corresponde con el Bazo”.

En este mismo capítulo se siguen presentando todas las asociaciones de cada elemento; pondremos como ejemplo las relaciones del elemento Madera:

“El Emperador Amarillo pregunto: Puesto que los cinco Órganos se corresponden con las cuatro estaciones, ¿recibe cada uno de ellos su influencia?”

Qi Bo contestó: Sí. La dirección este se corresponde con el color verde (verde azulado), se comunica con el Hígado, su orificio son los ojos, su esencia orgánica se guarda en el hígado, [...], su sabor es lo ácido, pertenece a la categoría Madera, su categoría animal es el pollo, su cereal es el trigo; [...] su enfermedad se manifiesta en el tendón y su olor es fétido, olor como la orina”.

En todos los casos, en los demás elementos arquetípicos, se plasma esta relación, que se va ampliando como vemos a alimentos de origen vegetal y animal.

En cuanto al desarrollo de la naturaleza, observando los cultivos, se deducía lo siguiente que aparece reflejado en el capítulo 6 del Su Wen:

“El nacimiento es consecuencia de la primavera, el crecimiento es consecuencia del verano, la recolección es consecuencia del otoño y el almacenamiento es consecuencia del invierno. Los seres humanos están subordinados a estas cuatro situaciones del cielo y la tierra”.

Las características básicas de los Cinco Elementos se exponen a continuación tomando en consideración su manifestación y asociaciones con la naturaleza (Marié, 1998; Alphen y Aris, 1998; Maciocia, 2001; Lorite, 2013).

Madera

La Madera es la representación de los vegetales, por eso, el ejemplo que de manera más sencilla nos hará caracterizar la Madera y sus asociaciones, es el de una planta o un árbol. La semilla germina y crece en todas direcciones (dando lugar a raíces, tallo, hojas...); por eso, el movimiento de dispersión en todas direcciones, el desbloqueo, crecimiento, desarrollo y ascenso, son conceptos que se asocian a la Madera. Cuando el carácter de una persona o de una entidad, o el efecto de un alimento o sustancia, se manifiesta con estas características decimos que pertenece a Madera arquetípicamente.

Fuego

El Fuego proviene de la Madera que arde, el fuego asciende, se mueve rápidamente, se eleva, quema, da calor, consume. Estas características se asocian al Fuego como elemento esencial. Cuando una persona, alimento, sustancia o entidad se mueve o se manifiesta según estas características, la asociamos a Fuego.

Tierra

Una vez que el fuego ha consumido la madera, quedan cenizas que se unen a la tierra (ambas son sales minerales). En el interior de la tierra se pudren las semillas, germinan, crecen se desarrollan, se reproducen y mueren, completando su ciclo vital. En la Tierra ocurren las transformaciones pues es la base sobre la que se pueden producir los cambios. La tierra contiene el agua, da forma a los ríos, lagos, mares, océanos, sostiene a las plantas, nutre a los vegetales. En la tierra los desechos se transforman, la materia y las energías se transforman. La tierra recibe la energía del cielo y permite el desarrollo de los seres. Por eso se asocian con Tierra personas,

entidades, energías, movimientos y características relacionadas con la transformación, el sostenimiento, la producción y la receptividad. Y por supuesto, la recepción y transformación de alimentos, y creación de sustancias vitales. Cuando una persona, alimento, sustancia o entidad se manifiesta o produce manifestaciones semejantes a la Tierra, se asocia con el elemento Tierra.

Metal

El metal surge del interior de la tierra, se forma en la tierra. Brilla y su brillo luminoso es un ejemplo de pureza. Sobre su superficie se forman gotas de rocío. La pureza implica una acción o estado de purificación, de limpieza. Así se asocian con Metal personas, alimentos, sustancias o entidades cuyas características o acciones principales estén relacionadas con la limpieza. Teniendo en cuenta que con el metal se hacen herramientas que significan por una parte una transformación del metal en sí mismo, el Metal participa de forma cercana de las funciones de transformación profundas, de la purificación de las sustancias y energías, del drenaje (como método de limpieza) de las toxinas de distinta naturaleza.

Agua

El agua es el símbolo de la adaptación y de la perseverancia para la cultura oriental. Adaptación: pues toma la forma del recipiente sin perder su esencia. Perseverancia: pues el agua, adaptándose a las circunstancias (que no resignándose y sometiéndose), espera el momento oportuno para actuar y seguir. El agua sabe cuándo hay que actuar y cuándo hay que no hacer nada. El agua tiene un gran poder regenerador, es la base de la vida, dicen los científicos que la vida comenzó en el agua, el feto vive en agua, somos principalmente agua. El agua no se mueve por sí sola (es yin), sin un agente externo que lo estimule (yang), el agua está quieta. El agua da sensación de frío, frescor, hidrata y tiene tendencia a caer, a descender. Personas, alimentos, sustancias o entidades con dichas características se asocian con Agua. Todas las propiedades y asociaciones de cada elemento cobran importancia al relacionarse entre ellos. La primera relación se deduce de forma natural con lo explicado anteriormente:

La Madera hace que exista el Fuego (sin madera que arda no hay fuego). El Fuego crea Tierra (las cenizas –sales minerales- forman la tierra). La Tierra da lugar

en su interior al Metal (los metales, los minerales se forman en su seno). El Metal permite que el Agua se manifieste (sobre la superficie brillante del metal, se forman gotas de rocío). El Agua permite que la Madera exista (el agua hace crecer a la semilla y a la planta).

Y así hemos completado un ciclo de los Cinco Elementos en la naturaleza, denominado ciclo de generación. Los Cinco Elementos siguen el orden de las estaciones según se muestra en la Figura 21.

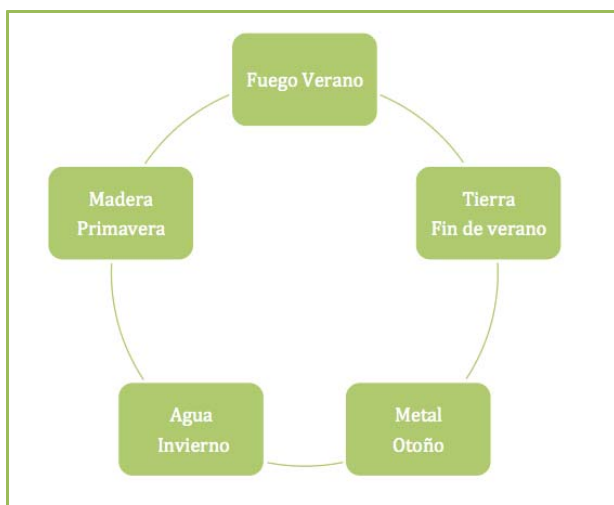


Figura 21.- Ciclo de las estaciones y de los Cinco Elementos

Fuente: Elaboración propia.

5.2.1. Asociaciones de los Cinco Elementos

Existen muchísimas asociaciones que se asimilan en cada uno de los elementos y en el Cuadro 8 se presentan las que se relacionan con la naturaleza y con nuestro cuerpo; en él se presenta una relación con números. La forma en la que se asignan estos números proviene de los textos clásicos como el Su Wen y de la relación con los puntos cardinales aunque también de la disposición de los Cinco Elementos según el ciclo cosmológico según se muestra en la Figura 22, que dispone la Tierra en el Centro, el Fuego arriba, el Agua abajo, la Madera a la izquierda y el Metal a la derecha. Se sigue el siguiente orden: el número 1 corresponde a Agua (Norte), el 2 corresponde a Fuego (Sur), el 3 corresponde a Madera (Este), el 4 corresponde a Metal (Oeste), el 5 a Tierra (Centro). Y se continuaría comenzando de nuevo por Agua: 6, Agua; 7, Fuego; 8, Madera; 9 Metal; 10, Tierra, etc. (Maciocia, 2005).

Cuadro 8. Relaciones arquetípicas de los Cinco Elementos

	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Estación	Primavera	Verano	Interestaciones - fin de verano	Otoño	Invierno
Agente climático	Viento	Calor estival	Humedad	Sequedad	Frío
Etapa naturaleza	Nacimiento	Crecimiento	Transformación	Cosecha	Reserva
Eje cardinal	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
Números	3, 8	2, 7	5, 10	4, 9	1, 6
Color	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Sonido	Grito	Risa	Canto	Llanto	Gemido
Órganos yin	Hígado	Corazón Pericardio	Bazo	Pulmón	Riñón
Órganos yang	Vesícula Biliar	Intestino Delgado San Jiao	Estómago	Intestino Grueso	Vejiga
Sabor	Ácido	Amargo	Dulce	Picante	Salado
Órgano sensorial	Ojos	Lengua	Boca	Nariz	Oído
Emoción	Cólera, Ira, Frustración	Alegría / Sorpresa	Preocupación	Tristeza	Miedo / Susto
Tejido	Tendones, uñas	Vasos sanguíneos	Músculos	Piel, mucosas	Huesos, dientes

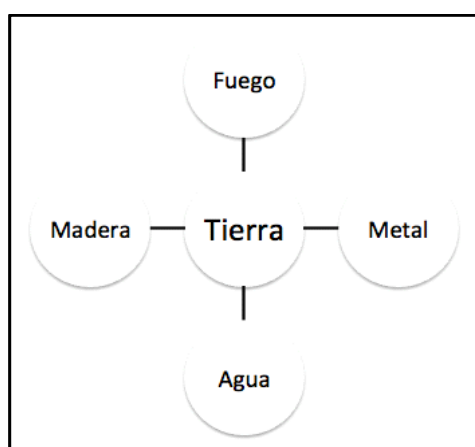


Figura 22.- Ciclo Cosmológico
Fuente: Elaboración propia.

5.2.2. El equilibrio en el cuerpo según los Cinco Elementos

El equilibrio en el cuerpo y en el ser humano se mantiene gracias a una correcta dinámica de cambio y transformación de los Cinco Elementos. La transformación equilibrada está regulada mediante dos ciclos o dinámicas opuestas y complementarias (como reflejo de Yin y Yang) (Lorite, 2013).

- Dinámica de generación, relacionada con Yang, produce activación.
- Dinámica de control, relacionada con Yin, produce inhibición.

En cuanto a su relación con las estaciones, estos ciclos se presentan en el capítulo 9 de Su Wen, donde Qi Bo explica al Emperador Amarillo cómo su maestro le transmitió el conocimiento de la medición del tiempo, y la duración de un año solar y un año lunar; además Qi Bo le explica la evolución de las estaciones.

“Cuatro estaciones forman un año... Cada uno de los Cinco Elementos hereda el gobierno y a su vez transmite (energía y sustancias), según un orden regular. Este ciclo anual se repite constantemente y cada periodo extiende su energía en un ciclo sin fin”.

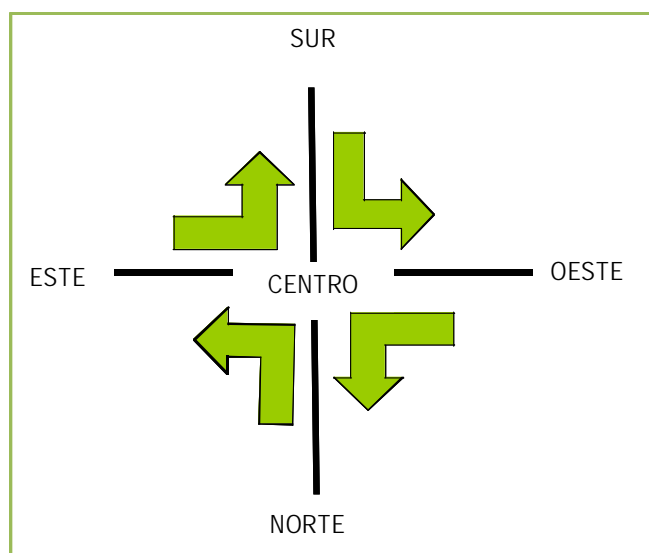


Figura 23.- Movimiento de la energía por los distintos puntos cardinales.

Fuente: Elaboración propia.

Qi Bo se refiere al ciclo de generación, según el cual, la primavera va seguida del verano, el verano del otoño, después viene el invierno y de nuevo la primavera. Aquí vemos un ciclo de 4 estaciones, pero en realidad se consideran cinco, pues la que corresponde al elemento Tierra es, o bien la fase corta justo al final de cada estación, como una fase de transición o bien el final del verano (Figura 23). La Tierra está implicada

en todos los cambios de estación, pues todos los cambios de estación ocurren en la Tierra como planeta. También, este hecho se refiere al hecho de que la Tierra, como elemento, ha de estar preparada para los cambios. Esto también incluye todas las funciones que realiza la Tierra, para el equilibrio básico de la salud. Es decir, el

bienestar del elemento Tierra y de sus Órganos asociados es esencial para afrontar de forma adecuada los cambios de nuestro entorno (Kaptchuk, 1983; Liu, 2003; García, 2005).

Este planteamiento de la Tierra como Elemento Central, también nos muestra que, al principio, la Teoría de Cinco Elementos, se representaba hemos visto más arriba en la Figura 21, no en un pentágono sino en ejes cardinales, en un cuadrado, con la Tierra en el centro, recordando la relación de los puntos cardinales con las estaciones: Sur con verano, Oeste con otoño, Norte con invierno, Este con primavera. Centro con el periodo entre estaciones o fin del verano. También era una forma de representar que “todos los cambios ocurren en la Tierra” (Lavier, 1973; Maciocia, 2001; Lorite, 2013). De este modo, además, se atribuye a la Tierra, como elemento arquetípico, la importancia de su función de recepción y transformación. Esta función es crucial pues se refiere principalmente, aunque no exclusivamente, a la recepción y transformación de los alimentos. Esta representación del ciclo de generación con la Tierra colocada en el centro se denomina ciclo cosmológico (Figura 21) y otorga un puesto central a los procesos de asimilación y transformación de los alimentos y bebidas, además de ayudar a comprender ciertos aspectos de la fisiología de manera más clara. Los cambios de clima, los cambios de horario, los cambios de estación son mejor aceptados por el organismo cuando la Tierra está fuerte, cuando los alimentos son mejor procesados y la obtención de nutrientes es óptima. (Beinfeld y Korngold, (1999); García, 2002; Lorite, 2013).

Como se decía, el ciclo de generación es una dinámica de tipo yang, que asegura la creación y el crecimiento de cada estado en el continuo devenir de la energía y la materia: Madera, Fuego, Tierra, Metal, Agua, Madera, Fuego... continuamente. El movimiento por el ciclo y la creación de un ciclo tras otro, no significa que cuando se vuelve a alcanzar de nuevo un Elemento, el estado en sea exactamente el mismo que el anterior. El movimiento no es un círculo incesante, sino que más bien podría, o debería ser como un solenoide, ya que de esta manera aseguramos que además de ciclicidad existe evolución.

Las relaciones que se establecen, basadas en el ciclo de generación, son aplicables a todo lo que incluye cada elemento, y asumir que es así es importante para poder aplicarlo debidamente a la utilización de los alimentos según la medicina

china. Así por ejemplo, para ayudar a los tendones buscaremos alimentos que ayuden a la Madera, para los huesos buscaremos alimentos que tengan una relación con el Agua, etc. Estas relaciones se explican principalmente a lo largo de los capítulos 4 y 5 de Su Wen.

Al hablar de la dinámica de generación, el elemento que genera a otro se denomina "madre" y el generado se denomina "hijo". Así, siguiendo el ciclo de la anterior Figura 20 se observa que:

- Madera genera Fuego.
- Fuego genera Tierra.
- Tierra genera Metal.
- Metal genera Agua.
- Agua genera Madera.

Incorporando la terminología "madre" para el elemento generador e "hijo" para el generado, cada Elemento genera y es generado:

- Madera es madre de Fuego e hijo de Agua.
- Fuego es madre de Tierra e hijo de Madera.
- Tierra es madre de Metal e hijo de Fuego.
- Metal es madre de Agua e hijo de Tierra.
- Agua es madre de Madera e hijo de Metal.

Estas relaciones madre – hijo pueden desequilibrarse produciendo cuadros patológicos. Son muy importantes al elegir los alimentos y para comprender las funciones de los mismos y las relaciones con los tejidos y funciones orgánicas; como también lo es la dinámica que vemos a continuación.

El ciclo de control es una dinámica fisiológica de restricción, respecto a la cual Qi Bo explica:

“La primavera vence al verano largo (fin del verano); la Madera controla a la Tierra; el verano largo vence al invierno: la Tierra controla o domina al Agua; el invierno vence al verano: el Agua controla o domina al Fuego; el verano vence al otoño: el Fuego controla al Metal; el otoño vence a la primavera: el Metal controla a la Madera. Y se inicia un nuevo ciclo”.

Este ciclo es de naturaleza yin y tiende a contraer la energía de crecimiento que promueve el ciclo de generación, evita que la generación se produzca de modo continuado, sin freno, y su actividad, así como las sustancias que produce, crezcan y crezcan sin control, de forma que finalmente se pudiera colapsar el sistema por exceso de funciones o de sustancias.

El hecho de que el equilibrio en el organismo se mantenga en parte gracias a la existencia de estos dos ciclos complementarios y contrarios, es una manifestación de la teoría de Yin-Yang, que se expresa cuando se dice que "dentro de yin hay yang y dentro de yang hay yin", y que se complementan y se inhiben mutuamente. Control y generación se producen al mismo tiempo, ambos son necesarios. Más adelante vemos algún ejemplo de cómo se manifiesta en el organismo.

El ciclo de control se representa en la Figura 24 y se nombra así:

- Madera controla a Tierra.
- Tierra controla a Agua.
- Agua controla a Fuego.
- Fuego controla a Metal.
- Metal controla a Madera.



Figura 24.- Ciclo de control
Fuente: Elaboración propia.

Para entender esta relación los clásicos nos explicaban que la Madera controla a la Tierra como las raíces de los árboles sujetan y mantienen a la tierra en un lugar; la Tierra controla al Agua como la tierra, con sus formas, crea los cauces de los ríos, los lagos o los mares. El Agua controla al Fuego porque lo apaga, lo enfría; el Fuego controla al Metal porque lo funde y finalmente el Metal controla a la Madera porque la corta.

En la relación de control, llamamos controlador al elemento que produce control o sometimiento sobre otros, y al receptor de dicho control, lo llamamos controlado. Así:

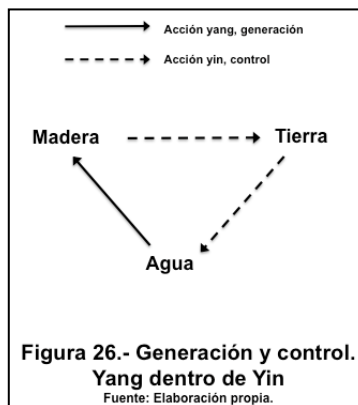
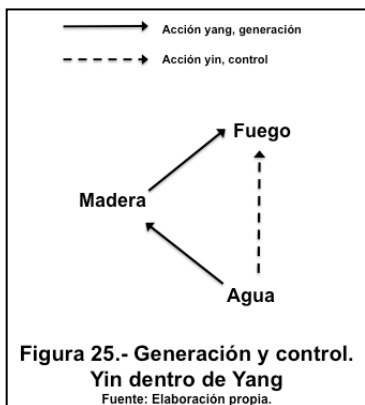
- Madera es controlador de Tierra y está controlado por Metal.
- Fuego es controlador de Metal y está controlado por Agua.
- Tierra es controlador de Agua y está controlado por Madera.

- Metal es controlador de Madera y está controlado por Fuego.
- Agua es controlador de Fuego y está controlado por Tierra.

Esta relación de control se produce fisiológicamente de manera clara y cuando se da algún desequilibrio tanto por exceso como por defecto en el control, se provoca un cuadro patológico o un desequilibrio en los aspectos funcionales, en lo mental, emocional y/o espiritual. El ciclo de control es muy importante a la hora de elegir alimentos pues con ellos, debido a su sabor, podemos actuar sobre los Elementos y, por tanto, sobre órganos, funciones, tejidos y demás asociaciones. En Su Wen ya se explica a lo largo de los primeros capítulos la combinación de sabores de alimentos que ayuda a cada Órgano.

En términos globales y de forma muy semejante a como ocurre en la vida diaria y en los procesos de producción: un exceso de generación llevaría al colapso, un exceso de control, por su parte, a la disminución de energías y de funciones. Una insuficiencia de control llevaría a un exceso de generación, por falta de restricción. Una insuficiencia de generación conduciría a una debilidad de funciones y de sustancias y, por ello, a un aumento del efecto de la dinámica de control pero por debilidad del elemento controlado. Estos hechos fisiológicos son, de nuevo, una manifestación

Gracias a la existencia simultánea de las dos dinámicas, una yin y otra yang, se mantiene el equilibrio, en la naturaleza y en el ser humano. A continuación se proponen dos ejemplos de la actuación conjunta de los dos ciclos fisiológicos. Un ejemplo sería: Agua genera Madera y Madera genera Fuego, el Agua controla al Fuego. Así vemos que el control (yin) asegura que la generación no aumente demasiado, pues Agua impide que haya demasiado Fuego: como vemos esto es un sistema de retroalimentación, tal como sabemos que existen en la biología convencional. Una vez alcanzado un nivel de una determinada sustancia, ese hecho biológico mismo, la propia sustancia, inhibe el proceso de su formación. Se dice que dentro de Yang, hay Yin, o bien que hay Yin dentro de Yang (Figura 25).



Otro ejemplo interesante sería el que se establece entre Agua que genera Madera, Madera controla a Tierra que a su vez controla a Agua, impidiendo así una explotación (control excesivo) de Madera sobre Tierra si se generara demasiada Madera por parte de Agua. Se dice que dentro de Yin hay Yang, bien que hay Yang dentro de Yin (Figura 26). La explotación se refiere a una situación de desequilibrio en que un elemento que controla a otro, lo controla demasiado impidiendo su función (Beinfeld y Korngold, 1999; Lorite, 2013).

El equilibrio entre generación y control es una manifestación del equilibrio entre Yin y Yang en el cuerpo. Ambas dinámicas, generación y control, se consideran fisiológicas, es decir, normales.

Sin embargo, como cabe esperar, se producen desequilibrios en el sistema y con ellos se darán manifestaciones de diverso tipo y magnitud.

Todo lo explicado hasta ahora ocurre en la naturaleza y en nuestro cuerpo. Somos un reflejo de lo que ocurre fuera, y además, estamos en continuo intercambio con el entorno: intercambio de sustancias, de sensaciones, de información, de energía en definitiva.

5.2.3. Los Cinco Elementos en desequilibrio: las dinámicas anormales

Una vez conocidas las dinámicas fisiológicas (normales) se presentan las dinámicas que se relacionan con desequilibrios (dinámicas anormales) en el sistema de movimiento de energía (Zhang y Zheng, 1984; Beinfeld y Korngold, 1999; Lorite, 2013).

Podemos encontrar desequilibrios según el ciclo de generación y ciclo de control. Según el ciclo de generación, podemos encontrar situaciones de insuficiencia y de exceso de un elemento según se introdujo en la teoría de Yin-Yang en el capítulo 5.1.2.

Según el ciclo de control, podemos encontrar situaciones de explotación y de oposición entre los elementos.

Explotación

La dinámica de explotación es una situación en la que un elemento controla en exceso a su controlado. Es una alteración, por tanto, de la función de control.

Por ejemplo, con bastante frecuencia se produce que la Madera explota a la Tierra. Esta situación se manifiesta de muchas formas, por ejemplo, cuando por un enfado o frustración tenemos "el estómago cerrado". O cuando después de una discusión, se vomita. Las emociones contenidas afectan mucho a la Madera y eso repercute en la Tierra (digestión, estómago) por ejemplo, impidiendo el movimiento normal del vaciado gástrico y con ello del peristaltismo. El exceso de alimentos de sabor ácido (sabor asociado a la Madera) mediante el ciclo de control, puede afectar a la Tierra y puede perjudicar a los músculos, por ejemplo, a la pared gástrica.

Como consecuencia de esta explotación de Madera sobre Tierra, lo que se manifiesta es una situación de Insuficiencia de Tierra. Es decir, parece que hubiera "poca Tierra" y no puede cumplir sus funciones. Llegar a este estado puede ser por dos causas: porque haya "demasiada Madera" o un exceso de Madera (de sus funciones o de alguno de los conceptos asociados a Madera), con lo cual el control aumenta en sí mismo sobre la Tierra. Es decir la Tierra sufre un exceso de control. Esto sería equivalente a un exceso de controlador. O bien porque haya "escasa Tierra" o una Insuficiencia de Tierra, entonces aunque la Madera no esté en exceso, incluso si estuviera normal, parecería una Explotación, porque el efecto de control llega sobre menos energía. Menos Tierra sufre el mismo control que si hubiera suficiente Tierra, lo que resulta en un control excesivo funcionalmente. Sería como cuando estamos enfermos y el mismo trabajo nos parece demasiado.

En resumen, la dinámica explotación se puede producir porque hay un exceso de controlador, una insuficiencia de controlado o ambas situaciones al mismo tiempo.

Las manifestaciones suelen ser de los dos elementos implicados y su reconocimiento es parte del diagnóstico. Así pues, siguiendo los patrones terapéuticos que nombramos en el apartado de Yin-Yang, si hay una situación de control podremos:

- Dispersar el controlador (hay un exceso de controlador).
- Tonificar al controlado (hay una insuficiencia de controlado).
- Realizar las dos acciones simultáneamente.

Generalmente, sobre todo a modo preventivo, se suele actuar de las dos maneras, pues en muchas ocasiones dependiendo de los elementos implicados no podemos saber cuál es el desequilibrio primario que ha llevado a una situación de explotación. Además, en cualquier caso, suponiendo que el controlado estuviera antes del control suficientemente fuerte, una acción de tonificación le ayudaría a recuperar antes el nivel energético y funcional adecuado.

Oposición

La dinámica de oposición es un movimiento anormal de energía y de materia en el ciclo de control, que se manifiesta como una resistencia de un elemento a ser controlado por su controlador natural.

Por ejemplo, la Madera se opone con frecuencia al Metal, que es el elemento que de forma natural le controla. Un caso muy frecuente es cuando por un acceso de ira se produce un acceso de asma. En este caso, también se producirían manifestaciones relacionadas con los dos elementos implicados.

La Oposición puede producirse por dos causas: porque el controlado está muy fuerte, en exceso, y se rebela ante su controlador. O bien porque el controlador está muy débil, en Insuficiencia, y como no ejerce suficiente control sobre su controlado parece que hay una rebelión.

Como en el caso de explotación estas dos situaciones se pueden encontrar individualmente o de modo simultáneo.

¿Cómo se manifiestan las dinámicas de generación, control, oposición y explotación en la fisiología y energética humana? Veamos cada elemento y algunos ejemplos de las relaciones (Reid, 1989; Marié, 1998; Maciocia, 2003; Lorite, 2013).

Que la Madera genera el Fuego se ve reflejado en el hecho de que el Hígado (que almacena Sangre) almacena Sangre para el corazón, cuidándolo y fortaleciéndolo. Una insuficiencia de Madera, como una insuficiencia de Sangre de Hígado, significaría una insuficiencia de Sangre de Corazón, el corazón se debilitaría y no podría latir con la fuerza adecuada manifestándose, por ejemplo, taquicardias. El Corazón es hijo de Hígado.

La Madera controla a la Tierra, pues el Hígado controla al Bazo y al Estómago, controlando sus movimientos favoreciendo un correcto movimiento del Qi de Bazo y de Estómago y por tanto una adecuada realización de sus funciones, ayuda a que los nutrientes transformados por el Bazo² se transporten a los sitios adecuados. Con frecuencia se produce una explotación del Hígado sobre Bazo y Estómago alterándose las dinámicas de movimiento normales. Recordemos que la Madera tiene como característica la dispersión, el movimiento en todas direcciones, por ello el correcto estado y funcionamiento de la Madera también permite que cada órgano realice sus funciones y se manifiesten en el sentido adecuado, así como que las sustancias se muevan en el sentido adecuado, sin impedimentos.

El Fuego genera Tierra como el corazón impulsa la sangre apoyando así al Bazo en su función transformadora de los alimentos. Se suele decir que el Fuego calienta al Bazo para ayudar a la digestión y transformación de los alimentos, pero no significa que sea el Yang de Corazón, no es así. Esto constituye una excepción en la dinámica de generación, ya que es el Yang de Riñón (y no el Yang de Corazón) el que calienta al Bazo, favoreciendo al Yang de Bazo. Esto tiene una enorme trascendencia en la terapéutica y en la aplicación de los alimentos para cuidar la salud.

² En medicina china, el Bazo no es solo el bazo anatómico, sino un conjunto de funciones entre las que se encuentran las funciones de transformación de los alimentos (sólidos y líquidos), absorción y transporte de nutrientes. Además, el Bazo como Órgano yin representa a la Tierra y a sus funciones. Esto es aplicable a todos los órganos yin: representan al Elemento al que pertenecen (Lorite, 2013)

El Fuego controla al Metal, el Corazón controla al Pulmón, como el corazón con su latir afecta al ritmo respiratorio. Ambos están localizados en el Jiao Superior³ (cavidad torácica según la anatomía en medicina china) y su relación es muy especial; se dice que Pulmón es el Maestro del Qi, que gobierna el Qi, y que Corazón gobierna e impulsa la Sangre. Es evidente en este caso la relación entre el bombeo del corazón y la función respiratoria. La palabra gobierno se utiliza como reflejo de una buena administración y control de la sustancia o función en cuestión para un óptimo funcionamiento.

La Tierra genera el Metal, como el Qi de Bazo nutre al Qi de Pulmón. Una deficiencia en la Tierra, una insuficiencia de Qi de Bazo significa una insuficiencia de Qi de Pulmón. Vemos la relación entre la transformación de los alimentos y la capacidad respiratoria. Alimentación y respiración son dos fuentes de energía y nutrientes para el cuerpo.

La Tierra controla al Agua, como el Bazo, al cumplir bien su función de transformación de los líquidos, apoya la función del Riñón, también relacionada con los líquidos.

El Metal genera Agua, como el Pulmón (los pulmones) permite que el Riñón (los riñones) pueda apoyar la purificación de los líquidos y la eliminación de desechos líquidos. La respiración y el movimiento diafragmático apoya el funcionamiento de los riñones y el drenaje de los líquidos. De este modo el Pulmón-Metal manifiesta sus funciones de drenaje y limpieza.

El Metal controla a la Madera, como el Pulmón controla al Hígado. Esta es una relación muy especial puesto que el Qi de Pulmón se manifiesta hacia abajo, el Metal se asocia con descenso, como el Agua; sin embargo la Madera se asocia con ascenso. Estas dos direcciones opuestas deben estar equilibradas para que el Qi en el cuerpo fluya debidamente. La respiración tranquila, sosegada, rítmica puede apaciguar la ira o la rabia, ayudando al Hígado. La respiración aporta oxígeno a la Sangre apoyando las funciones del hígado. Sin embargo, desde el punto de vista de

³ Jiao significa fogón, calentador, espacio. El Jiao superior es parte de San Jiao. En medicina china San Jiao se considera también como un solo órgano que a la vez, se refiere a cada una de las tres divisiones del tronco: superior, media e inferior; o torácica, abdominal y pélvica. Pero además de ser un área del cuerpo, se asocia con las actividades que tienen lugar en cada una de esas áreas, con los órganos que las realizan y con el movimiento de sustancias en esa localización. Tiene un meridiano asociado. Se prefiere no traducir y mantener el nombre San Jiao, según la obra Estándar Internacional Chino-Español de Nomenclatura (2011), en cuya realización intervino N. Lorite.

desequilibrio, según Cinco Elementos se produce con más frecuencia una oposición del Hígado al Pulmón, en parte debido a la naturaleza propia de la Madera, en parte debido a lo frecuente de las insuficiencias de Pulmón. El Pulmón es un Órgano muy sensible que se afecta por desequilibrios y debilidades fácilmente. Esta relación se comprende muy bien observando el ciclo cosmológico.

El Agua genera Madera, como el Yin de Riñón genera Yin de Hígado, como el Riñón hidrata al hígado para que pueda ejercer bien sus funciones. El Yin de Riñón nutre la Sangre de Hígado, la Sangre que el hígado almacena, así vemos que el Yin de Riñón “refrigera” al hígado.

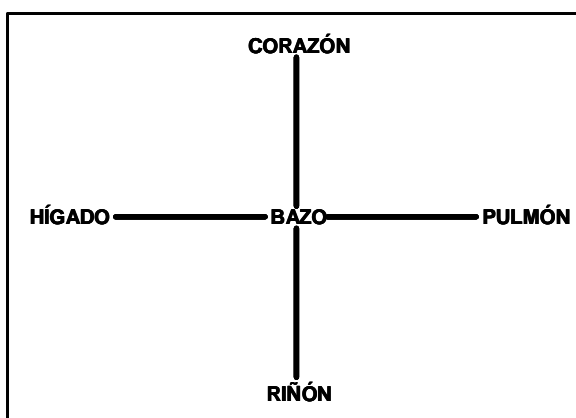


Figura 27.- Ciclo cosmológico y relación entre Órganos
Fuente: Elaboración propia.

El Agua controla al Fuego como el Yin de Riñón controla al Yang de Corazón, protegiéndolo de su propio Fuego. La relación entre Riñón y Corazón es también una relación muy especial que, al igual que la relación entre Hígado y Pulmón, son parte del llamado ciclo cosmológico como se ve en la Figura 27.

Es importante destacar que aunque en teoría se puedan dar todos los casos de desequilibrio, tanto en oposición como en explotación entre elementos, como insuficiencias o excesos de elementos, en la práctica no se observan todos los desequilibrios.

5.2.4. El Diagnóstico y los Cinco Elementos

En la práctica es muy frecuente que el elemento en lugar de mencionarse por el nombre del elemento lo sea por el nombre del Órgano yin que se relaciona con él. Así hablar de Madera y de Hígado es equivalente, o hablar de Metal y Pulmón. El Órgano yin representa en el organismo al elemento en cuestión. Las asociaciones que se han realizado a cada uno de los elementos sirven también para ayudar a decidir qué nos interesa apoyar con los alimentos así como en el conformación del cuadro patológico durante el proceso de diagnóstico. Durante el proceso de valoración se presta atención además de a las alteraciones de la fisiología, a otras manifestaciones como por ejemplo, colores o tonalidades que aparecen en la tez, en

la lengua, en los ojos, en la piel de todo el cuerpo; en emociones, en los tejidos que están afectados, etc. tal como vimos en la asociación de características de los Cinco Elementos. El proceso de valoración es complejo y parte de la base de que una misma manifestación puede tener más de un significado y que lo que importa es el conjunto de signos y síntomas (Reid, 1989; Marié, 1998; Barry y Colin, 1991; Beinfield y Korngold, 1999 Maciocia, 2005; García, 2005; Lorite, 2013).

Cada color puede tener varios significados, pero a modo de ejemplo, recordemos que el color verde se asocia con Madera y por tanto con desequilibrios del Hígado; de la localización de ese tinte verdoso, en la cara por ejemplo, podremos deducir incluso si se trata de una Explotación de la Madera a la Tierra, cuando el tinte verdoso aparece alrededor de la boca. Que el Hígado esté afectado no significa que tengamos que pensar en el hígado como tal de modo aislado sino que se busca cuál es el cuadro de desequilibrio de los múltiples que puede sufrir el hígado o estar implicada la Madera. Y así igualmente para los demás elementos.

Si se trata de un tono amarillento en la cara, como en la ictericia, se presume que la Tierra está implicada, normalmente con una insuficiencia de Qi de Bazo o un cuadro de Humedad que afecta al Bazo.

Si se trata de un enrojecimiento de toda la cara podemos pensar en principio en un desequilibrio de Fuego, cuando cara y ojos están muy enrojecidos “inyectados en Sangre” es bastante posible que se trate de una implicación simultánea de Fuego de Hígado y de Corazón.

La palidez se relaciona con el Metal y por eso cuando hay insuficiencia de Qi de Pulmón estamos más pálidos.

Una tonalidad violácea, casi negruzca nos encamina a problemas de Agua y de Riñón.

Las emociones que una persona siente o refiere son también una ayuda pues como hemos expuesto, existe una relación entre emociones y Elementos, y por ello, también con la dieta se puede ayudar al estado emocional y mental. Estas relaciones entre emociones, elementos y Órganos yin se observan en el Cuadro 9.

Cuadro 9. Relaciones entre emociones, Elementos y Órganos yin

Emoción	Elemento	Órgano yin
Ira, rabia, frustración	Madera	Hígado
Alegría, susto	Fuego	Corazón
Preocupación	Tierra	Bazo
Tristeza, pena	Metal	Pulmón
Miedo	Agua	Riñón

Cada emoción, cuando es excesiva, afecta al Elemento y puede relacionarse con un desequilibrio. El carácter "excesivo" depende de cada persona y de sus circunstancias. Las emociones son normales todas ellas, sin embargo lo que puede dañar a un órgano, a una función, es el exceso de la misma, y la complicación con otras. Así por ejemplo, una persona que sufra con mucha frecuencia ataques o brotes de ira o rabia, verá su Hígado afectado y por la ley de generación, posiblemente también a su Corazón. La preocupación excesiva afecta al Bazo y a veces hace que las personas retengan Flema (Tan) y creen un cuadro de obesidad. La tristeza excesiva afecta al Pulmón y la pena casi no permite respirar. Cuando estamos muertos de miedo perdemos la capacidad de controlar los esfínteres, función asociada a Riñón, del elemento Agua. Y como todos sabemos cuando nos dan un susto, parece que se nos para el Corazón, la alegría desmedida también puede ser signo de afección del Shen (mente, alma o espíritu), que se relaciona con Corazón. (Colin y Barry, 1991; Ye, 1992; Maciocia, 1998; Hammer, 2002).

En cuanto a los tejidos, la conclusión es semejante: si hay un problema de tendones o se necesita fortalecerlos, se debería valorar el estado del Hígado, de la Sangre y el Yin de Hígado pues es el tejido asociado a la Madera. Si hay un problema de osteoporosis en una persona mayor es muy fácil que el Riñón esté implicado, la esfera de Agua. Si hay un problema de distrofia o debilidad muscular, debemos buscar una implicación del Bazo, del Qi de Bazo que estará en Insuficiencia, un problema de Tierra. Si los vasos sanguíneos son frágiles, valoremos el estado del Corazón, de Fuego. Y por último, si la piel está reseca, valoremos el estado del Yin de Pulmón, pues la piel es tejido de Metal.

Los alimentos pueden apoyar el bienestar de los tejidos; por ello es muy importante conocer las relaciones entre los tejidos y de los alimentos con los Cinco Elementos. Un alimento que apoya a un Elemento puede apoyar al tejido que se corresponde con dicho elemento.

Con los órganos de los sentidos, la deducción es exactamente igual: si hay un problema en los ojos, el Hígado puede estar implicado tanto causalmente como en el cuidado y tratamiento; si se está perdiendo audición se debe atender a la esfera de Riñón; si la lengua no se mueve bien y está rígida, mucha atención al Corazón y a su esfera funcional; si estamos perdiendo sentido del gusto, la Tierra y el Bazo pueden estar afectados. Si la nariz está seca y no podemos oler bien, se valorará el estado del Pulmón pues la nariz pertenece a Metal y es el orificio de Pulmón.

Los alimentos por su relación con determinados Elementos, Órganos y debido a sus características concretas pueden ayudar a un mejor estado de los órganos sensoriales; de ahí que la elección adecuada de los alimentos sea muy importante en cada caso.

Respecto a los climas es semejante, teniendo en cuenta cuándo aparecen las afecciones o nos empeoramos, o al contrario, cuando estamos más fuertes, para conocer nuestras fortalezas y debilidades. Primavera es la estación de la Madera, se sufren más afecciones relacionadas con el Hígado y molesta mucho el viento que produce dolores de cabeza. En verano, con el calor, se afecta la tensión arterial, las piernas molestan por problemas de circulación, los vasos sanguíneos son tejidos de Fuego. Al final del verano antes del otoño, las hernias de hiato y las molestias de estómago en general aumentan, la Tierra está débil entonces. En otoño, en que la sequedad resulta más agresiva para el cuerpo empiezan las afecciones de garganta y los resfriados, el Pulmón debe ser cuidado. Y en invierno se agravan las patologías óseas, estamos en general más doloridos, las personas mayores están más débiles. Se suele decir que si un anciano supera el invierno es buena señal. Como veremos el Riñón es un Órgano muy especial base del yin y del yang de todos los Órganos, como el Agua es la base absolutamente de la vida.

La alimentación y la elección de los alimentos se adapta a cada clima con el fin de apoyar mejor el funcionamiento del cuerpo en general, para poder asegurar un correcto funcionamiento mental y adaptación a los cambios climáticos.

5.2.5. El Tratamiento y los Cinco Elementos

Ya hemos apuntado que la clasificación según los Cinco Elementos sirve igualmente para clasificar remedios herbales, alimentos, etc. A la hora de preparar una selección de alimentos o una dieta o el régimen de comidas diario, también vamos a tener en cuenta las asociaciones con los Cinco Elementos, pues los alimentos que se usan sean, del tipo que sean, se clasifican atendiendo a su sabor, además de a la naturaleza y al meridiano con el que se relacionan. El sabor nos da información acerca del elemento con el que están relacionados presentando asimismo beneficios para los órganos y simulando acciones y asociaciones típicas del elemento.

En Su Wen en el capítulo 3 y siguientes, se nos explica la relación de los sabores y sus acción según los órganos y elementos. Así, los alimentos de sabor ácido tendrán una relación con la Madera y el Hígado y estimularán alguna de sus funciones, por ejemplo, ayudando a que otros alimentos e incluso sustancias medicamentosas lleguen antes a la Sangre, o ayudando a mejorar la circulación del Qi. Los alimentos que tienen sabor amargo relacionados con Fuego y Corazón, suelen tener acción desecante pues eliminan Humedad. El sabor amargo ayuda al Corazón drenando líquidos. El sabor dulce ayuda a estimular la Tierra y al Bazo, es lo primero que nos pide el cuerpo cuando estamos un poco débiles. El sabor dulce, sin ser excesivo, ayuda a regular la digestión. El sabor picante, nos hace sudar, abre los poros, emulando una función de Metal que gobierna el Pulmón. El sabor salado también nos tonifica, pues es el sabor del Agua, del Riñón.

Sin embargo, los sabores, en exceso, pueden afectar negativamente al elemento al que pertenecen y afectar a otros elementos. Este efecto negativo normalmente se manifiesta siguiendo el ciclo de control.

- El exceso de ácido afecta al elemento Tierra y a los músculos.
- El exceso de amargo afecta al elemento Metal y a la piel, deseca la piel.
- El exceso de sabor dulce afecta al elemento Agua y a los huesos y dientes.
- El exceso de sabor picante afecta al elemento Madera y a los ligamentos y tendones.
- El exceso de sabor salado afecta al elemento Fuego y a los vasos sanguíneos y al corazón.

Como hemos visto, la Teoría de Cinco Elementos es más compleja que la Teoría de Yin-Yang, pero son complementarias. Ambas tienen en común que son teorías que explican asimismo la naturaleza; por eso ayudaban a sostener la idea de que alimentándose de forma armónica, siguiendo el ejemplo de la naturaleza, se cuida la salud y el bienestar general.

5.3. LAS SUSTANCIAS VITALES

Las dos teorías expuestas anteriormente, la de Yin-Yang y la de Cinco Elementos, son concretamente las bases de la medicina china que provienen de la observación de la naturaleza y del cosmos, no sólo de la observación del organismo. Se relacionan entre ellas y comparten la idea de continuo movimiento o cambio, y por deducción la idea de que "nada es eterno". Esas teorías nos sitúan en el marco mental y de conocimiento de la filosofía que deviene en el conocimiento del organismo y del ser humano como un reflejo de la naturaleza y del mismo cosmos. Este modo de concebir el cuerpo humano no es exclusivo de la medicina china, otras filosofías y sistemas de conocimiento utilizan analogías para comprender las relaciones internas y las relaciones con el entorno. "Como arriba es abajo, como abajo es arriba", reza uno de los axiomas herméticos atribuidos a Hermes Trismegisto, y que expresa el principio de correspondencia que relaciona estados y fenómenos de la naturaleza. También de tradición hermética es el principio de vibración que se enuncia así: "Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra".

En nuestro desarrollo en el estudio de los alimentos en la medicina china, para poder comprender las funciones de los alimentos, por qué se usan unos u otros en determinadas circunstancias, o para comprender lo que significa "alargar la vida", deben ser presentados unos conceptos que ya sí son exclusivos de la fisiología humana (Reid, 1989; Williams, 1995; Marié, 1998; Chia y Huang, 2001; McCarthy, 2001; Maciocia, 2003; Lorite, 2013).

Entre estos conceptos se destaca la existencia de unas "*Sustancias Vitales*" que son: Qi, Sangre (xue), Líquidos Orgánicos (yin ye) y Esencia (Jing). Se podría decir que estamos compuestos de estas sustancias y que gracias a ellas se mantienen las funciones orgánicas e intelectuales, se sienten y expresan las

emociones, y se da alojamiento a la mente y al espíritu, es decir: se mantiene la vida. Gracias a las sustancias vitales nacemos y nos desarrollamos, además, como seres humanos únicos e individuales.

A continuación se van a desarrollar los conceptos de sustancias vitales que más difieren de nuestro concepto occidental de la fisiología, por tanto, no se hablará de los líquidos orgánicos que, básicamente se refieren a todos los líquidos y fluidos que forman el cuerpo humano, y que ayudan a la hidratación, nutrición y protección de estructuras y tejidos.

5.3.1. Qi

Definir el Qi es francamente difícil, su ideograma (Figura 29) representa el arroz crudo y el vapor, asimilando en una misma imagen o palabra, lo material y lo inmaterial. Independientemente de la controversia filosófica que plantea buscar una definición correcta para la palabra Qi y lo que designa, parece más sencillo, práctico y realista, asumir la idea, la imagen, y evitar que las palabras resten significado, pero algo hay que explicar.



Figura 28.- Ideograma de Qi
Fuente: www.takingcharge.csh.umn.edu

La medicina china no separa el funcionamiento del cuerpo del funcionamiento de la mente / espíritu. Cada vez que hablamos de causas, efectos, diagnóstico, propuestas dietéticas, tratamiento, etc., es esencial que entendamos que somos un todo de materia-energía, un continuo sin divisiones y que, por tanto, no hace falta estar siempre repitiendo este concepto, pues quien vive y asume este hecho no tiene ninguna separación ni compartimento en su cabeza. Por eso, aunque no se nombre continuamente siempre, siempre subyace la idea de conjunto, de globalidad del ser. La materia es una forma de energía, de Qi, cuyas propiedades en cuanto a disposición de los elementos que la componen hacen que resulte ser más o menos sólida, visible o palpable. Lo que llamamos Qi o "energía" es más sutil, impalpable; la mayoría de las veces, creemos que invisible, pero se puede sentir, experimentar y percibir, y de hecho, sin ella estaríamos, no muertos, si no en otro estado, no corpóreo. Para algunos, el Qi del cuerpo es la vitalidad; para otros, es la energía

bioquímica que sustenta la vida celular. En términos más globales, Qi es lo que vivifica, la vida en sí misma, el constituyente fundamental del universo, el principio creador de todo lo existente (Kaptchuk, 1983; Reid, 1989; Williams, 1995; Marié, 1998; Beinfield y Korngold, 1999). El concepto de mente y espíritu está asociado, por tanto, intrínsecamente en la medicina al ser humano y no se concibe un diagnóstico sin tener en cuenta cómo se siente el paciente, si ha habido cambios en su modo de sentir o en sus emociones. Pensamientos y sentimientos no son lo mismo, forman parte de nosotros, y como tales, pueden ser objeto de modificaciones conscientes o inconscientes, y acompañar a los desequilibrios y al reequilibrio posterior (Veret, 1991).

En cualquier caso todo es Qi. Cualquier sustancia, pensamiento, emoción, materia, es un Qi bajo diversas manifestaciones: todo es Qi y Qi es todo (Beinfield y Korngold, 1999; Lorite, 2013). En adelante vamos a hablar de muchos tipos de Qi e iremos forjando el concepto y sus partes.

Generalmente la palabra Qi se traduce por “energía” en el sentido que adquiere cuando se comprende que todo es energía y que lo material y lo inmaterial, en realidad son lo mismo, pero bajo distintas formas de manifestación. Esta idea está muy aceptada hoy día también en el mundo occidental y ayuda a comprender muchos procesos que antes no se comprendían. Desde que Albert Einstein propusiera su Teoría de la Relatividad, parece más sencillo asumir lo que desde siempre se ha predicado en las culturas y filosofías tradicionales. Que la energía actúa sobre la materia no nos parece extraño, pues el calor (una forma de energía) hace que un objeto sólido se funda e incluso se transforme en otras sustancias. Que la materia se transforme en energía tampoco nos es ajeno, pues los alimentos que comemos se transforman en calor y en energía química. Sin embargo, cuando se sube de nivel, es posible que cueste un poco más: ¿Puede un pensamiento cambiar la materia? ¿Puede la materia generar un sentimiento o pensamiento? ¿Tiene un sentimiento una base material? ¿Qué circula por un meridiano de acupuntura?

El Qi, en definitiva, puede adoptar múltiples formas, visibles o no, materiales o inmateriales. Está en constante movimiento, cuando se hace más denso da lugar a la materia y a distintos estados de agregación y manifestación. Existen muchos tipos de Qi. El Qi cumple diversas funciones (Kaptchuk, 1983; Marié, 1998; Kapra, 2000;

Maciocia, 2001; Lorite, 2013). En el capítulo 6 de Su Wen encontramos la explicación de cómo el Qi modifica las características de la materia, promueve el movimiento en el cielo y en la Tierra, y las transformaciones en cuanto a naturaleza yin o yang de las cosas, actividades o entidades.

Si no hay Qi no hay vida. La vida misma es Qi. En el capítulo 25 de Su Wen se expone:

“La persona depende del Qi del Cielo y de la Tierra [...] cuando el Qi de la Tierra y del Cielo se combinan el resultado se llama ser humano”.

En resumen:

- El Qi es tanto material como inmaterial.
- El Qi cumple diversas funciones.
- Está en constante movimiento, cuando se hace más denso da lugar a la materia y a distintos estados de agregación y manifestación.
- Existen muchos tipos de Qi.
- Todo es Qi y Qi es todo.

Para facilitar la comprensión y el estudio de nuestra fisiología se realizan varias clasificaciones del Qi atendiendo a distintos aspectos, así por ejemplo:

Según la *función general* que realice el Qi decimos que hay:

- Qi que impulsa.
- Qi que defiende.
- Qi que transforma.
- Qi que calienta.
- Qi que contiene.

Según *actividades concretas*:

- Qi de los Órganos.
- Qi de los Meridianos.
- Qi Nutritivo.
- Qi Defensivo.
- Qi Torácico o Qi de Reunión.
- Qi Original

5.3.1.1. Origen de Qi

En un sentido filosófico el Qi del ser humano proviene de la unión del Qi del Cielo y el Qi de la Tierra. Nuestro Qi como seres vivos proviene de tres fuentes fundamentales (Kaptchuk, 1983; Zhang y Zheng, 1984; Marié, 1998; Lorite, 2013):

- Del Qi de nuestros padres, *Jing Qi*.
- Del Qi de los alimentos (sólidos y líquidos), *Gu Qi*.
- Del Qi del aire que respiramos, *Qing Qi*.

El Qi de nuestros padres es anterior al nacimiento y el Qi de los alimentos y del aire es posterior al nacimiento. Si no existiera el Qi de nuestro padre y de nuestra madre no habríamos sido concebidos y éste es el que principalmente nos mantiene durante la vida fetal; una vez que nacemos los alimentos y el aire nos proporcionan Qi suplementario sin el cual no podríamos vivir ni generar todos los tipos de Qi que necesitamos, en definitiva, todo lo que necesitamos. El Qi de nuestros padres se relaciona con Riñón-Agua, el Qi de los alimentos con el Bazo-Tierra y el Qi del aire con Pulmón-Metal. Así vemos en estos tres elementos Agua, Tierra y Metal una relación importante con la obtención y producción de Qi.

De estos tres orígenes cabe destacar que aquel sobre el que nosotros más podemos actuar es el Qi de los alimentos. El Qi de nuestros padres, nos ha sido dado, como veremos en el apartado de Esencia, y podemos actuar mínimamente sobre él, cuidarlo principalmente. A veces se denomina Qi de nuestro ancestros. El Qi del aire, relacionado con la respiración, se refiere al Qi que se obtiene desde el aire y concretamente al oxígeno, puede verse afectado por la calidad del aire y por la fortaleza del sistema respiratorio. Es evidente que si no respiramos, dejamos de vivir. Ante esta obviedad, solo podemos concluir que el origen de Qi que depende en mayor medida de nosotros es el Qi que contienen los alimentos y se extrae de ellos. De aquí la tremenda importancia de cuidar la alimentación. Además las tradiciones indican que la práctica de qi gong, tai qi, artes marciales, tienden a cultivar la Esencia y el Qi (Reid, 1989; Chia y Huang, 2001; McCarthy, 2001).

El Qi pertenece al Yang por sus características de movilidad inherente a su entidad, pero el Qi, puesto que puede manifestarse en distintas localizaciones, tiene un aspecto yin y un aspecto yang. Básicamente el aspecto yang se manifiesta o

relaciona con el Qi del Cielo y su capacidad creadora y el aspecto yin con el Qi de la Tierra y su capacidad receptora de esa intención creadora, que se traduce en una formación y transformación (Wilhelm, 1977). De esta idea proviene el concepto de que, como acto y resultado de la capacidad creadora del Cielo y receptora/transformadora de la Tierra el Hombre se encuentra entre el Cielo y la Tierra (Lavier, 1973; Beinfield y Korngold, 1999, Marié, 1998).

Vemos el hexagrama llamado Tai, Paz, (Figura 29) que aparece en el libro Yi Jing, donde el trigramma superior representa a la Tierra, formado por tres líneas partidas, de tipo yin, y el trigramma inferior representa al Cielo, formado por tres líneas yang, continuas. Este hexagrama representa la unión en armonía del Cielo y la Tierra, y su interacción. Puede sorprender la disposición, pero tiene una explicación: el Cielo se asocia con yang, y el

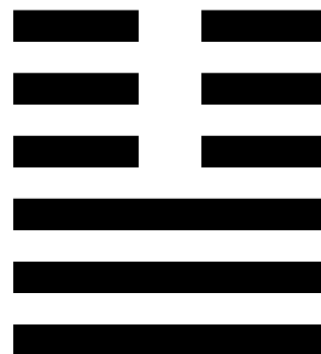


Figura 29.- Hexagrama 11, Tai, Paz
Fuente: Elaboración propia.

movimiento yang tiende al ascenso. Por otra parte, la Tierra se asocia con yin y el movimiento yin tiende al descenso. Estos dos sentidos de movimiento salen uno al encuentro del otro y generan cambios, actividades y sustancias. Su actividad se relaciona con los meses de febrero y marzo, fin del invierno e inicio de la primavera donde la vida comienza de nuevo en la naturaleza. (Wilhelm, 1977; Blofeld, 1985; Wing, 1989).

El Qi que se condensa (menos movimiento) forma la materia, los tejidos, las sustancias. El Qi que no se condensa (más movimiento), más sutil, ofrece la capacidad de realizar funciones. Como se vio anteriormente, las sustancias o materias en general se asocian a yin; y las funciones o actividades en general se asocian a yang. Por otra parte, el Qi que realiza actividades de tipo yang, es un tipo de Qi que está asociado con yang; mientras que el Qi que realiza actividades de tipo yin, se asocia con yin.

5.3.1.2. Funciones de Qi y los alimentos

El Qi en el organismo cumple una serie de funciones fisiológicas que se pueden agrupar en cinco tendencias o aspectos (Maciocia, 2005; Lorite, 2013):

- Impulso.

- Calentamiento.
- Defensa.
- Contención.
- Transformación.

Impulso

El Qi siempre está en movimiento, por naturaleza es yang y tiende a “impulsar”, empujar o promover el movimiento de lo demás, de su entorno. La función impulsora del Qi es una función estimuladora promotora de las actividades y movimiento del resto de los tipos de Qi. Así podemos decir que impulsa o promueve:

- Las actividades fisiológicas de los Órganos y meridianos.
- El crecimiento y desarrollo del cuerpo y de la mente.
- La producción de sangre y su circulación.
- La producción, distribución y filtrado de líquidos con la posterior eliminación de desechos.

Se puede observar que la más importante es la primera, pues las demás están incluidas en ella o se derivan de ella.

El Qi promueve las actividades fisiológicas de los Órganos y meridianos y hace que cada uno cumpla con su misión de tal forma que todo funcione dentro del equilibrio y se promueva el desarrollo armónico del cuerpo y del ser. Por ejemplo, gracias a esta función, el Hígado realiza bien sus funciones, entre las que se encuentra que el Qi circula libremente por el cuerpo apoyando al Bazo, al Estómago, a los intestinos y a la Vesícula Biliar en su función de apoyo a la digestión, con lo que se pueden transformar los alimentos sólidos y líquidos y se consiguen los nutrientes y el Qi para nuestro crecimiento y para las actividades de defensa y reparación. La mente se puede desarrollar, nuestro pensamiento puede sernos útil si tenemos Qi.

Gracias a que el Qi impulsa la acción de la Tierra obtenemos líquidos orgánicos y Sangre para nutrir e hidratar todos los tejidos y células, y podemos filtrar y depurar lo incorporado para eliminar los desechos, físicos, mentales o emocionales. De hecho, sin Qi tampoco podríamos desechar pensamientos negativos y emociones

perjudiciales. Sin Qi un bebé no crece, un cuerpo no madura ni se desarrolla, no se repara, no se defiende.

Cuando hay una insuficiencia de Qi hay fallo o insuficiencia de funciones, hay desarrollo inadecuado, incluso retrasos en el crecimiento, o envejecimiento prematuro. Si no hay suficiente Qi que circule por los meridianos el movimiento es dificultoso o torpe, los músculos se debilitan y se atrofian, los tendones se endurecen, los huesos se debilitan, perdemos sensibilidad, disminuye la capacidad de pensamiento, la memoria, etc. En definitiva, todo el desarrollo armónico depende del Qi.

Los alimentos cumplen un papel esencial, pues siendo fuente del Qi adquirido, ayudan a promover las funciones del Qi relacionadas con el impulso. La alimentación adecuada, con un equilibrio entre sabores y naturalezas, promueve las actividades fisiológicas del cuerpo, ayuda al desarrollo armónico de la mente y del organismo, ayuda a la formación y circulación de sangre y de líquidos orgánicos y, en definitiva, aportan el Qi necesario para realizar todos los procesos tanto de creación de estructuras y de reparación, como de eliminación de desechos.

Calentamiento

El Qi pertenece al yang y se relaciona con el Calor. Al estimular las funciones de los órganos, el Qi promueve la creación de calor y su control. El calentamiento y la termorregulación son funciones que también se asocian a yang y que ayudan a:

- Mantener una temperatura corporal adecuada, compatible con la vida.
- Promover y mantener las actividades fisiológicas de cada órgano o tejido con la temperatura adecuada.
- Promover y mantener la circulación de Sangre y de Líquidos Orgánicos y la sensación de bienestar y confort, apoyando la sensación de calor y aliviando la sensación de frío.

Cuando la temperatura disminuye o la cantidad de calor no es suficiente, el frío (yin) acumulado enlentece (yin) la circulación de la Sangre y de los líquidos orgánicos, produciendo edema, dolor, entumecimientos, pérdida de sensibilidad, aturdimiento, malnutrición de células y tejidos.

Si la termorregulación no funciona bien y por alguna causa se acumula un exceso de calor, se puede producir una situación que puede variar desde leve hasta grave, provocando incluso un colapso del sistema. La acumulación de calor en una zona puede provocar dolor, hinchazón, enrojecimiento; puede dañar las mucosas, dañar los vasos sanguíneos, provocar hemorragias, desequilibrios mentales, etc.

Los alimentos, según sus características, en concreto, según la naturaleza, pueden ayudar a mantener el calor adecuado e incluso a refrigerar el cuerpo, en general o en zonas concretas. También los sabores nos pueden ayudar, pues estimulan las funciones propias de Órganos determinados que, a su vez, participan en la termorregulación.

Defensa

Gracias al Qi estamos protegidos y en caso de agresión, gracias al Qi podemos defendernos. La función defensiva es un mecanismo complejo en realidad que implica a todo el organismo, puesto que es toda la capacidad de autorregulación del ser, tanto en los aspectos físicos como no materiales. Cada tejido, cada órgano, cada célula, cada meridiano puede participar en los procesos de defensa.

Según la medicina china, en la función de defensa participan principalmente dos tipos de Qi (Reid, 1989, Barry y Colin, 1991; Williams, 1995, Hammer, 2001; Maciocia, 2005) :

- Qi defensivo.
- Qi nutritivo.

El primero se distribuye por toda la parte externa del cuerpo y protege la piel y las mucosas. Se denomina *Wei Qi*. El control de su funcionamiento está a cargo del Qi de Pulmón. Aunque se denomina Qi defensivo, no es el único tipo de Qi que participa en la defensa. Se denomina así porque circula y actúa en las áreas más externas del cuerpo para evitar que los factores patógenos entren al interior.

El Qi nutritivo, por su parte, se relaciona con una defensa más interna, ya no superficial, y tiene como misión expulsar a los factores patógenos que han invadido el cuerpo superando la primera línea de defensa. No obstante, el trabajo de defensa, es una combinación del trabajo de ambos tipos de Qi, una demostración de colaboración entre el Yin (Qi nutritivo) y el Yang (Qi defensivo). Ambos tipos de Qi nutritivo y

defensivo provienen del Qi de los alimentos sólidos y líquidos y del Qi del aire (que se supone). De nuevo los alimentos cobran una relevancia trascendental.

Cuando el Qi, en general, está fuerte y fluye bien, no solemos ser afectados por factores patógenos, pues nos defendemos bien; si el Qi está débil o hay problemas en su circulación, entonces estamos más expuestos a sufrir las consecuencias de que los factores patógenos superen nuestras barreras defensivas.

Los alimentos favorecen las funciones de defensa del organismo, ayudando a los Órganos que intervienen en estas acciones, y creando sangre y líquidos orgánicos, tan importantes, para poder realizar bien las funciones asociadas al Qi nutritivo, y también, al Qi defensivo. La defensa depende de un equilibrio entre ambos tipos de Qi.

Contención

La función del Qi de contención significa “sujetar”, es decir, mantener en su sitio sustancias y órganos. De esta forma participa también en la circulación adecuada de líquidos y Sangre y en la eliminación de desechos. Por ello, cuando decimos que el Qi puede contener nos referimos a:

- Evitar la extravasación de la sangre, evitar pérdidas menstruales excesivas.
- Evitar la eliminación excesiva de sudor, saliva, lágrimas, líquido seminal.
- Evitar la eliminación excesiva de líquidos en las deposiciones y mediante la orina.
- Evitar los prolapsos, manteniendo los órganos de la cavidad pélvica y abdominal en su lugar.

Una insuficiencia de Qi en su función de contención se pueden manifestar por ejemplo con hiperdiaforesis, diarreas, eyaculación precoz o involuntaria, hemorragias, poliuria, prolapsos en distintos grados.

Podemos darnos cuenta de que, en ciertos aspectos, la función de impulso (como apoyo del movimiento) de carácter más bien yang se compensa equilibrándose con ésta de contención de carácter más bien yin. Por ejemplo, el Qi impulsa la circulación de la Sangre y al mismo tiempo la mantiene dentro de los vasos

sanguíneos. La primera función es competencia del Qi de Corazón y la segunda, del Qi de Bazo. De nuevo encontramos un ejemplo de equilibrio entre Yin y Yang.

Cuando esta función falla, se suele acompañar de sensación de debilidad o cansancio: proporcionar una buena elección de alimentos es esencial pues al mismo tiempo que se pierden líquidos (por sudoración excesiva o diarreas) se pierde Qi. Al mismo tiempo que se pierde sangre se pierde Qi.

Los alimentos promueven el buen estado y funcionamiento de cada uno de los Órganos y Elementos implicados en la función de contención, por ello una alimentación armónica ayudará a evitar o minimizar estas situaciones asociadas a la falta de contención cuando son causadas por una insuficiencia de Qi.

Transformación

Esta función de transformación se denomina también “potencial metabólico del Qi” o *Qi Hua*. Se refiere a la capacidad del Qi de impulsar la transformación de sustancias y la transformación de distintos tipos de Qi con el fin de que se obtenga todo lo necesario y se elimine lo innecesario. Básicamente se relaciona con el metabolismo, es decir con:

- La capacidad de transformar los alimentos, obtener los nutrientes y crear las sustancias necesarias para la vida,
- La degradación y eliminación de sustancias de desecho.

Como sabemos el metabolismo está formado por dos grandes etapas o funciones: catabolismo y anabolismo. Como consecuencia de esta función metabólica se crean las sustancias vitales que se han mencionado y que son base de la vida,; gracias a la función de transformación que realiza el Qi se crean Qi, Sangre, líquidos orgánicos y Esencia.

La intervención de los alimentos en la función de transformación del Qi es más evidente, por una parte, porque los alimentos son el objeto de la transformación, por otra parte, porque alimentos de unas características determinadas promueven que la transformación tenga lugar adecuadamente. Gracias a una alimentación armoniosa se pueden crear las sustancias vitales: Qi, Sangre, líquidos orgánicos y Esencia.

5.3.1.3. Movimientos de Qi y los alimentos

Existen distintos tipos de Qi como vamos comentando, pero para que cada uno pueda ejercer bien su función, además dicha función tiene que realizarse en el sentido adecuado. Por ejemplo, la función de contención de los órganos abdominales implica un sentido "ascendente". El sentido de eliminación de agentes patógenos es de "exteriorización" pues debe ser desde el interior hacia el exterior. El sentido de circulación del Qi de Pulmón debe ser "descendente" para que la respiración y la eliminación de líquidos sean adecuadas. El sentido del Qi de Estómago también es descendente, refiriéndose al vaciado gástrico y, con ello, a la progresión del proceso digestivo, cuando no desciende debidamente aparecen náuseas o vómitos (Zhang y Zheng, 1997; Williams, 1995; Kastner, 2004; Maciocia, 2005; Lorite, 2013).

Cada Órgano ejerce su función siguiendo una dirección y un sentido determinados; la alteración, en ese sentido de circulación o movimiento, puede implicar un daño y una pérdida de funcionalidad perjudicando al organismo.

Los movimientos del Qi se conocen como *Qi Ji*. Los cuatro movimientos básicos y saludables del Qi son:

- Ascenso.
- Descenso.
- Entrada.
- Salida.

Podemos apreciar en el Cuadro 10 una asociación de estos movimientos por parejas antagónicas y complementarias, a modo de parejas yin-yang:

Cuadro 10: Características yin o yang de los movimientos de Qi

Sentido	Yin	Yang
Vertical	Descenso	Ascenso
Profundidad orgánica	Entrada	Salida

El movimiento de ascenso (yang) y descenso (yin) se producen y manifiestan en sentido vertical. El movimiento de entrada (yin) se trata de una interiorización y el de salida (yang) se trata de una exteriorización; no se producen como vemos, en una

dirección concreta, sino que se refieren a un cambio de nivel desde órganos o tejidos más externos hacia órganos o tejidos más interno y viceversa: hacia el exterior desde el interior, o hacia el interior desde el exterior, por eso se habla de profundidad orgánica. Por ejemplo, según la medicina china, cuando una persona con fiebre rompe a sudar y como consecuencia de ello la fiebre baja, esta ha sido una reacción de exteriorización o salida de Qi. Cuando una persona suda demasiado y se está debilitando, si se contiene el sudor (efecto astringente) este es un movimiento de entrada o de interiorización. Algunos autores (Kastner, 2004; Maciocia, 2005) denominan al movimiento de salida del Qi, Qi flotante, pues se suele manifestar hacia fuera y por la parte superior del cuerpo.

El equilibrio en el movimiento general del Qi, se produce cuando hay un equilibrio entre los distintos sentidos y direcciones: cuando ascenso se compensa con descenso, cuando entrada se compensa con salida.

En cuanto a los cuatro movimientos básicos del Qi, los alimentos, gracias a sus características, ayudan a que se mantenga el equilibrio entre ellos. Algunos alimentos, dependiendo de sus características, pueden realizar su acción en más de un sentido, pues además ayudan a más de un Órgano. Un Órgano puede manifestar sus funciones, es decir, su Qi, en más de un sentido. Y por ello algunos alimentos pueden favorecer el movimiento de Qi en más de un sentido. Por ejemplo, el jengibre, de sabor picante y naturaleza caliente, estimula la salida de Qi (sudoración) y el descenso de Qi (promueve el progreso de la digestión en el estómago). Los alimentos salados suelen retener líquidos estimulando el movimiento de entrada de Qi. Los alimentos dulces suelen favorecer el ascenso de Qi, ayudan al Qi de Bazo. Pero también alimentos dulces, con naturaleza fresca, pueden promover el descenso del Qi de Estómago e hidratar los intestino y entonces apoyar el descenso del Qi.

Si se produce una alteración en el movimiento del Qi podemos encontrar distintas situaciones de desequilibrio:

- Estancamiento de Qi.
- Escape de Qi.
- Bloqueo de Qi.
- Rebelión de Qi.

En Cuadro 11 podemos encontrar los movimientos naturales y patológicos de Qi de algunos Órganos.

Cuadro 11. Ejemplos de movimientos de Qi de Órganos

Órgano	Sentido natural	Sentido patológico	Manifestaciones
Pulmón	Descendente	Ascendente	Asma, tos, disnea
Estómago	Descendente	Ascendente	Vómitos, náuseas
Hígado	Ascendente	Ascenso patológico	Cefaleas, opresión
Bazo	Ascendente	Descendente	Diarrea, hemorragias, prolapsos

Puesto que existe una relación entre los movimientos y las funciones de los Órganos, la alteración de la dinámica de movimiento de un Órgano puede afectar a los otros.

5.3.1.4. Tipos de Qi y los alimentos

Existen cuatro tipos de Qi según la función que realicen y la zona por la que circulen (Williams, 1995; Marié, 1998):

- Qi Torácico.
- Qi Nutritivo.
- Qi Defensivo.
- Qi Original.

Qi torácico

Denominado *Zong Qi*. Qi torácico y se refiere al Qi que circula por la zona torácica. También recibe el nombre de Qi de Reunión, que no es inadecuado, pues hace referencia al modo en que se forma: "como reunión" de dos tipos de Qi muy importantes (Maciocia, 2001). Se distribuye en la zona que se llama en medicina china Jiao Superior. El Jiao Superior es el área (funcional) o cavidad (física) donde se localizan los pulmones y el corazón.

El Qi torácico, está formado por la unión del Qi puro del aire y del Qi de los alimentos, por lo que es evidente que este tipo de Qi no podría formarse sin la alimentación.

El Qi de Bazo tiene sentido de ascenso pues sube el Qi que ha extraído de los alimentos hacia la zona torácica y allí se une al Qi del aire que ha extraído el Pulmón, formando de esta forma el Qi torácico.

El Qi torácico se relaciona con las funciones de Pulmón y Corazón, así que controla y regula la respiración, la fuerza de voz, y la circulación de Qi y de la Sangre en general.

El control de la respiración y de la fonación, y la fuerza de voz son unas funciones relacionadas con el Pulmón. Se dice que el Pulmón es el Maestro del Qi (del pulso, concretamente), pues gracias al ritmo respiratorio, el Qi circula, y el corazón puede trabajar también.

Al actuar sobre la circulación de Qi y de Sangre, el Qi torácico ayuda a distribuir Qi y Sangre a todo el cuerpo. Por ello el Qi torácico, participa de la termorregulación y, además, de la nutrición y de la capacidad de funcionamiento de los órganos de los sentidos. El ritmo cardiaco, el ritmo respiratorio, el ritmo de circulación de Qi y de Sangre están relacionados en este sentido con el Qi torácico.

Los alimentos aportan su Qi para que se pueda crear el Qi torácico y, de esta forma, el corazón y los pulmones pueden funcionar debidamente, el corazón late a un ritmo adecuado y la sangre se distribuye por el cuerpo, la nutrición y la termorregulación se mantienen, y podemos hablar y la voz tendrá fuerza.

Qi nutritivo

Llamado *Ying Qi*; su origen es el Qi de los alimentos que ha extraído el Qi de Bazo y Estómago. Se asocia con el Jiao Medio, la zona o área abdominal, donde se realiza la digestión.

El trabajo conjunto de los Órganos de Tierra que son Bazo y Estómago, permite en inicio recibir los alimentos y transformarlos para extraer las sustancias útiles convirtiéndolas en el Qi de los alimentos (sólidos y líquidos). Recordemos que la Tierra tiene entre sus funciones la de transformación y transporte de sustancias nutritivas, siendo ésta su función más importante. Bazo y Estómago se localizan en el Jiao Medio, por eso se dice que el Qi nutritivo se origina en el Jiao Medio.

No hay que confundir el Qi nutritivo con el Qi de los alimentos; el Qi nutritivo proviene del Qi de los alimentos, pero no son el mismo. Veamos. El Qi nutritivo tiene una estrecha relación con la Sangre pues forma parte de ella: circula por dentro de los vasos sanguíneos y de los meridianos, y nutre a todos los órganos internos, a los tejidos, a todo el organismo. El Qi de los alimentos da lugar a otros tipos de Qi, no solo al Qi nutritivo. Por sus características, determinado tipo de alimentos estimulará una mejor creación de Qi nutritivo, si bien, básicamente se necesitan todos los sabores y en armonía según las condiciones personales, los sabores que más favorecen el Qi nutritivo son el sabor dulce, salado y ácido.

Qi defensivo

El Qi defensivo o *Wei Qi* proviene del Qi de los alimentos, por tanto también se origina en el Jiao Medio, se distribuye por la zona torácica y abdominal recorriendo la pleura y el peritoneo, no entra en los órganos. Circula por fuera de los vasos sanguíneos, en el sistema muscular y en el sistema superficial, recorre los espacios entre la piel y los músculos. Está relacionado con el Qi de Pulmón para evitar que los factores patógenos entren por cualquier pequeña abertura hacia zonas más internas (y vitales) del organismo.

Sus funciones son defender al organismo protegiendo el sistema superficial. Se dice que es el Qi del sistema superficial de defensa. Forma una barrera de protección, mantiene la integridad de las estructuras en las zonas del cuerpo que comunican con el exterior como piel y mucosas, músculos externos, para impedir que factores patógenos externos como Viento, Frío, Calor o Humedad, nos afecten.

El Qi defensivo participa en la termorregulación: mediante el control de la apertura y cierre de los poros de la piel se controla la sudoración y la temperatura corporal se mantiene en niveles adecuados. También participa en el equilibrio general de los líquidos mediante el control de los poros de la piel.

Qi nutritivo y Qi defensivo forman una pareja Yin-Yang, pues como vemos su acción es complementaria, circulan por zonas distintas; el Qi nutritivo por dentro de los vasos sanguíneos, el Qi defensivo por fuera; el Qi nutritivo tiene como función principal nutrir, que es una función yin y el Qi defensivo, defender, que es una función yang.

Además, se apoyan mutuamente pues el Qi defensivo necesita de la fuerza que aporta la correcta nutrición para poder expulsar a los factores patógenos y el Qi nutritivo necesita que la defensa sea adecuada para que su nutrición sea eficaz y no se dilapide. Podríamos decir que el Qi nutritivo, indirectamente, participa en la defensa, mientras que el Qi defensivo también participa, muy ligeramente en la hidratación de la piel (yin) pues difunde líquidos por los espacios superficiales. Como vemos, de nuevo, se muestra el cumplimiento de las leyes de Yin-Yang.

El Qi defensivo tiene el mismo origen que el Qi nutritivo: provienen de los alimentos. Sin embargo, por sus características, determinados tipo de alimentos estimulan de modo más favorable la formación de Qi defensivo y sus funciones, principalmente los alimentos de sabor picante y amargo.

Qi original

Se denomina *Yuan Qi*. El Qi original está relacionado con la Esencia. El concepto de Esencia es quizá el más difícil de comprender, se explica más adelante, pero adelantamos que se relaciona con aquello que hace que cada uno de nosotros sea un ser humano con todas sus potencialidades y a la vez, un ser humano único e irrepetible. El Qi original incluye el Yin original (Yuan yin) y el Yang original (Yuan yang), por tanto, este Qi original es el origen del yin y del yang de todo el cuerpo. Por eso se dice que es la base del Qi de Riñón, puesto que el Riñón almacena el Yin y Yang de todo el cuerpo.

Participa de modo especial en la transformación de Qi torácico en Qi nutritivo y en Qi defensivo. Puede intervenir en todos los ciclos de la vida sean cortos o largos y en sus cambios. Su origen está en el Riñón, en la Puerta de la Vida que se explica más adelante. Desde esa área orgánica proporciona calor para las funciones del cuerpo. Después circula por las vías de paso de San Jiao, alcanzando a todos los órganos y meridianos hasta unos puntos específicos que se denominan Yuan (Fuente).

El Qi original estimula el crecimiento y el desarrollo del cuerpo humano y de la persona. Promueve las actividades fisiológicas de los Órganos y, facilita las transformaciones de Qi y de Sangre. Es la base del dinamismo y de la vitalidad, de la fuerza de vida que estimula la realización de las funciones.

El Qi original se afecta más bien por el estilo de vida; en principio, la alimentación es necesaria para preservarlo el mayor tiempo posible, su origen depende más del Qi congénito, por ello, aunque parezca lo contrario, la correcta elección de alimentos es importante para poder mantener y cuidar este tipo de Qi que interviene como catalizador en procesos esenciales como por ejemplo, el desarrollo del organismo, el crecimiento, la formación de la sangre y, como se ha visto, la formación de Qi nutritivo y de Qi defensivo.

Qi central

Se denomina *Zhong Qi*; se refiere de forma conjunta al funcionamiento del Qi de Bazo y de Estómago, como Qi de la Tierra.

La Figura 30 muestra los tipos principales de Qi y las relaciones entre ellos.

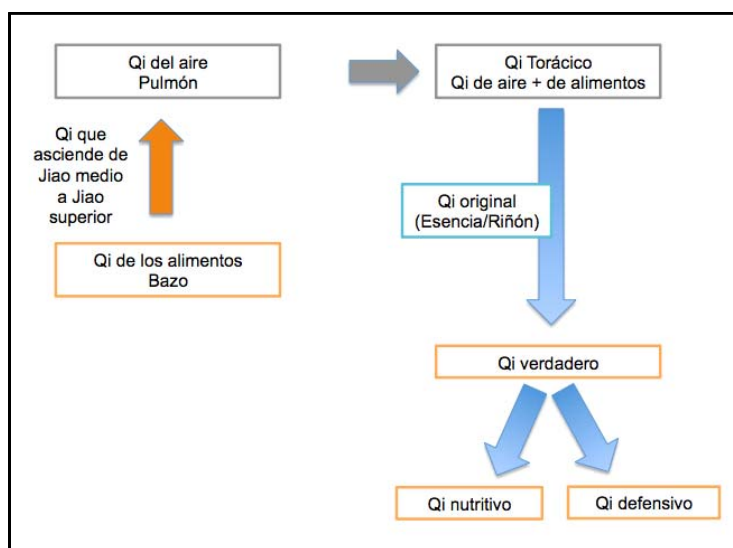


Figura 30.- Esquema de obtención de los tipos de Qi

Fuente: Elaboración propia.

El proceso de formación de los distintos tipos de Qi sería así: el Estómago recibe los alimentos y se inicia la transformación, en el Jiao medio donde tiene lugar el proceso digestivo; el Bazo extrae los elementos nutritivos (Qi de los alimentos) y los asciende hacia el Jiao superior, para que se mezclen con el Qi del aire (es una forma de incorporar la necesidad de oxígeno). Esta mezcla de Qi (extraído) de los alimentos y de Qi (extraído) del aire se denomina Qi torácico. A partir del Qi torácico y, gracias a la intervención del Qi original, se pueden formar Qi nutritivo y Qi defensivo. En definitiva y de forma muy resumida, lo que se explica es: la Tierra (el Qi

central) es quien realiza las transformaciones de los alimentos recibidos, el Pulmón incorpora el oxígeno necesario para realizar las funciones fisiológicas. El hecho de que nos alimentemos y respiremos, es necesario para que el corazón y los pulmones sigan funcionando. Gracias a la intervención de nuestra inherente capacidad humana (Qi original / Esencia) de purificar los nutrientes y de crear sustancias, podemos crear las dos funciones mínimas básicas: nutrición y defensa.

Según el esquema anterior, faltaría explicar qué es el Qi verdadero (*Zhen Qi*): es una etapa final de transformación de Qi, muy purificada y refinada (al contrario que el Qi de los alimentos, que es un Qi muy burdo aún). La participación del Qi verdadero es una forma de incluir la idea de que el proceso de obtención de sustancias que asegure las funciones, pasa por varias etapas de refinamiento y purificación. A la vista del esquema anterior podemos deducir lo siguiente:

Qi nutritivo y Qi defensivo comparten el mismo origen: los alimentos y el aire.

El Qi original (Qi de la Esencia) es imprescindible para poder tener Qi nutritivo y Qi defensivo. No es suficiente solo con comer y beber, y respirar: nuestro organismo tiene que ser capaz de utilizar los alimentos. Debemos de tener una buena base o constitución que nos permita hacer buen uso de alimentos y bebidas. Este es un concepto importante, pues la Esencia y su Qi aseguran que “podemos”, que “somos capaces” de crecer, de desarrollarnos, de realizar todas nuestras funciones.

5.3.2. La Esencia y los alimentos

La Esencia también se denomina Sustancia Basal o *Jing*. La Esencia asegura los cambios característicos del cuerpo humano, asegura la fertilidad, apoya la concepción, el embarazo, el parto. Ayuda a que el feto viva dentro de la madre, que el bebé crezca y se desarrolle armónicamente en todos los aspectos, que el cuerpo alcance la madurez sexual, que la mente se desarrolle y el pensamiento sea ágil, que los órganos y tejidos y meridianos puedan realizar sus funciones. La Esencia ayuda en la recuperación de la salud tras la enfermedad.

Así, como ejemplo, se dice en el Ling Shu (García, 2002):

“Cuando la Esencia de una persona está en Insuficiencia o Vacío, sus oídos estarán sordos; cuando la Esencia de uno está en Insuficiencia o Vacío, sus ojos estarán embotados”.

La Esencia es nuestra esencia como seres humanos y como personas individuales.

Podría decirse que es la capacidad de ser, pues a veces se dispone de las herramientas y los medios pero no se es capaz de emplearlos. Podría decirse que es la constitución que hemos heredado, y en cierto modo, el terreno como forma de reaccionar. La Esencia no se puede modificar mucho si no es apropiada, si es buena hay que cuidarla y no desperdiciarla. Los excesos de la vida agotan la Esencia antes de tiempo, entonces el deterioro llega antes. Ya nos lo decía Qi Bo en el capítulo 1 de Su Wen (García, 2002):

“En la actualidad las personas ingieren bebidas alcohólicas sin moderación, se mantienen ociosos de ordinario, se emborrachan y se entregan al sexo, y sus deseos agotan su Esencia Basal (o Vital, Jing), consumen y disipan la energía genuina, no saben administrar la integridad de su existencia ...”.

En el capítulo 14 de Su Wen encontramos:

“Cuando la Esencia y el espíritu (Shen) no progresan, la voluntad y el pensamiento no pueden gobernar y debido a ello la enfermedad no puede mejorar. Actualmente las gentes echan a perder la Esencia y marchitan su espíritu, su nutrición y su defensa, son incapaces de recuperarse. ¿Y por qué? Porque sus deseos sensuales son infinitos, sus sufrimientos no tienen límite y así su vitalidad se echa a perder, su energía nutritiva solloza y su energía defensiva se agota. Debido a ello su espíritu se marchita y la enfermedad no puede curarse”.

La Esencia se puede “completar” en parte pero muy poco, pues su dinámica es muy lenta. La Esencia que hemos recibido de nuestros padres (también denominada Esencia prenatal, Esencia del Cielo Anterior o Esencia pre-cielo) se une a una pequeña parte de los alimentos que ingerimos, denominada la Esencia postnatal, del Cielo Posterior o post-cielo. Durante el proceso de extracción del Qi de los alimentos, el Qi de Bazo y Estómago (Qi central) extrae una parte finísima, muy pura, que se

utiliza para cuidado de la Esencia. De aquí también se deduce la importancia de la elección de alimentos de buena calidad, tal como se nos ha presentado en los textos antiguos, ya incluso en el Yi Jing.

Respecto a esta formación original de la Esencia, encontramos en el Ling Shu:

“Los sexos yin y yang se unen, se combinan y forman un cuerpo nuevo; la sustancia que produce el cuerpo, se denomina Esencia (o Qi Esencial)”.

Asimismo, la cultura china ha desarrollado a lo largo de los siglos técnicas para mantener y cuidar la Esencia: la práctica del qi gong y del tai ji (Requena, 1995; Reid, 1989; Barry y Colin, 1991; Chia y Huang, 2001; McCarthy, 2001; Wang, 2005).

En resumen: la Esencia prenatal o del Cielo Anterior, proviene de nuestros padres, se relaciona con nuestra vitalidad y nuestra constitución. Nos determina como seres humanos únicos. Podría decirse que es la carga genética y epigenética. La acción del entorno, de los alimentos y del aire, apoya la creación de una Esencia postnatal. Nuestro comportamiento y el cuidado de nuestra salud, podrá mantener por más tiempo una Esencia fuerte que nos lleve a una vida larga y saludable. En este punto, en relación con la Esencia, es donde los alimentos cobran relevancia, pues los alimentos de buena calidad, limpios, combinados de manera armónica, e ingeridos con moderación, apoyarán el mantenimiento de la Esencia y con ello, la posibilidad de una vida larga y saludable.

5.3.3. La Sangre y los alimentos

El concepto de Sangre en medicina china es prácticamente equivalente al de la fisiología occidental; sin embargo, además de las funciones de nutrición e hidratación, y colaboración en la termorregulación, se la relaciona con la mente (Shen).

Se explica que por la noche la mente descansa o se aloja en la sangre (almacenada en el Hígado) y si hay una insuficiencia de Sangre tenemos sueños que nos despiertan, o un sueño muy ligero. La Sangre ayuda a que los órganos de los sentidos estén hidratados y nutridos y puedan realizar bien sus funciones, a que los músculos puedan moverse, a que los ligamentos y tendones se mantengan flexibles, con el tono adecuado, a que la piel se vea tersa y sana, etc. De todos los órganos de los sentidos, los ojos, que están relacionados con la esfera de Hígado pueden

manifestar con facilidad una insuficiencia de Sangre y por ello veremos sin brillo o con poca agudeza, tendremos problemas de acomodación o moscas volantes. Es curioso que en las recomendaciones dietéticas antiguas ya se incluía comer hígado de cerdo para ayudar a la vista (Flaws, 1983).

En cuanto a su formación, resumidamente, se explica en el capítulo 18 del Ling Shu, segundo libro de Huang Di Nei Jing (García, 2002):

“La energía del Jiao medio parte también del estómago, se abre en el Jiao superior, produce la transformación de los sabores de los cinco cereales, elimina los desechos, retiene las sustancias refinadas (beneficiosas) y las envía al pulmón, después se transforma en sangre para nutrir todo el cuerpo, no hay nada más valioso”.

Asimismo, en el capítulo 30 de Ling Shu, se repite esta misma idea de formación de la sangre:

“El Emperador Amarillo preguntó: ¿Qué es la sangre?”

Qi Bo dijo: el Jiao medio recibe la comida procedente del estómago, absorbe su sustancia refinada y lo transforma en el fluido rojo, se denomina sangre”.

La creación de la sangre según la medicina china implica varios Órganos y es curioso que ya implica a la médula ósea, asociada al Riñón. A modo resumido diremos:

En el Jiao medio, el Qi de Bazo y Estómago extrae el Qi de los alimentos (sólidos y líquidos), los asciende al Jiao superior, donde el Pulmón incorpora el Qi del aire. De momento, tenemos en el Jiao superior una mezcla burda de Qi de alimentos y de Qi de aire (las dos fuentes de Qi postnatal). Esta mezcla llega al Corazón y en su interior, gracias a la intervención de la Esencia, se transforma en Sangre que recorre todo el cuerpo por los vasos y meridianos, impulsada por el Qi de Corazón.

El Hígado almacena sangre cuando no es necesaria tanta cantidad en circulación. El Qi de Corazón la impulsa, el Qi de Bazo evita su extravasación. El estado de los vasos sanguíneos (relacionados con Fuego) asegura que su circulación y fluidez sea adecuada. El Qi de Hígado también participa en una adecuada

circulación de la Sangre. Si hay suficiente Qi en general también el Corazón podrá impulsarla y el Bazo contenerla.

La intervención de la Esencia (almacenada en el Riñón) implica la idea de que esa mezcla de nutrientes y aire, sea "nuestra" sangre, personaliza la formación de Sangre.

La mente descansa en la Sangre. Si no hay sangre suficiente la mente no tiene asiento y esta es una de las causas de alteraciones del ánimo y de la mente.

De la buena calidad y cantidad de alimentos depende una sangre adecuada, y por extensión, un estado de ánimo y mental equilibrado. Algunos alimentos, por sus características, tienen mayor capacidad para ayudar a crear Sangre o para actuar sobre ella manteniendo una circulación adecuada, por ejemplo, la seta auricularia.

Entre Qi y Sangre hay una relaciones muy importantes que también son un reflejo de las leyes de yin y yang:

- El Qi impulsa y mueve la Sangre (Qi de Corazón).
- El Qi contiene a la Sangre (Qi de Bazo),
- La Sangre transporta al Qi. El Qi es yang y necesita un soporte material (Yin) para llegar a todo el cuerpo.
- Si se pierde sangre se pierde Qi. Por eso en ambos casos de insuficiencia de Sangre o de Qi, se nota cansancio y deficiencia de funciones orgánicas, así como frialdad.

La relación entre los líquidos orgánicos y el Qi es exactamente la misma que la anterior:

- El Qi permite que los líquidos circulen o se mueven (cada tipo de líquido según su débito).
- El Qi contiene a los líquidos. En su función de contención no perdemos líquidos de más por ejemplo por sudoración, diarreas o diuresis excesiva.
- El Qi circula en los líquidos. Los líquidos son una forma de Qi.
- Si se pierden líquidos se pierde Qi. Cuando hay sudoraciones excesivas por ejemplo, se siente debilidad.

Entre Sangre y líquidos hay una relación interesante, como se ve, además de las comunes, ya que hay líquidos que circulan dentro de la sangre y fuera de la sangre; cuando hay pérdida de sangre o de líquidos, se produce un movimiento de líquidos de las localizaciones extra-sanguíneas al interior de los vasos, o al revés, según las necesidades. Esto, por ejemplo, nos explicaría que cuando hay anemia no se recomienda tomar alimentos picantes y calientes pues desecan más el organismo y hacen sudar, con lo que se pierden más líquidos y la tensión sanguínea puede disminuir.

5.4. LOS ÓRGANOS Y LAS ESFERAS FUNCIONALES EN MEDICINA CHINA

Esta teoría se denomina en chino Teoría de *Zang Fu*, denominación que hace referencia a los dos tipos en que se clasifican los Órganos: *Zang* se refiere a Órganos yin y *Fu* se refiere a los Órganos yang.

A lo largo de los primeros capítulos en Su Wen encontramos la descripción de cada uno de los Órganos y de las esferas funcionales, así como las relaciones entre ellos. Esta teoría que es específica de la medicina china implica la descripción de los distintos órganos que componen el cuerpo humano y de las funciones de cada uno de ellos. Sin embargo, una vez más, hemos de recordar que no se considera una separación entre el cuerpo y la mente; de nuevo, en el ámbito de la explicación de las funciones de los órganos, nos encontramos que no se trata sólo de las funciones de los órganos en el sentido occidental convencional, sino que se atribuyen a los órganos funciones, actividades, áreas de influencia y relaciones que se encuentran en los planos emocionales, mentales, espirituales y en la interacción con el entorno. Por ello, los órganos (con minúscula) pasan a ser Órganos (con mayúscula) para denotar así que estamos tratando no sólo con un hígado formado por hepatocitos, sino con un Hígado y un conjunto de funciones asociadas con él que se enmarcan en todos y cada uno de los planos de la persona, así como con otras áreas del cuerpo (áreas de influencia) (Lavier, 1973; Lorite, 2013).

La teoría de Órganos y esferas funcionales o teoría de *Zang Fu* utiliza los desarrollos de la teoría de Yin-Yang y de la teoría de Cinco Elementos explicadas en los capítulos 5.1. y 5.2., respectivamente.

Pero, ¿qué es una esfera funcional? Cuando hablamos de esfera funcional nos referimos todo lo que se relaciona con un Órgano en concreto. Podría decirse que el nombre del órgano se utiliza como nombre del universo o sistema de relaciones del cual son el centro. O bien podría explicarse que cada grupo, Elemento o esfera se conforma con una serie de cosas, funciones o características que tienen en común un comportamiento (Racionero, 2004). Cada Órgano realiza ciertas funciones fisiológicas y se relaciona con ciertos fluidos, órganos sensoriales, sabores, movimientos, emociones, actividades mentales, habilidades, sueños, colores, estaciones del año, horas del día, meridianos, áreas o territorios orgánicos internos, áreas o territorios reflejos sobre la superficie corporal o en otros órganos, etc. Un alimento con características de un Elemento concreto es un estímulo o apoyo de ese Elemento concreto. Mediante los alimentos, conociendo las características de los Cinco Elementos, sus asociaciones e interrelaciones, podemos intervenir en el organismo, interaccionar y prever qué acción tendrá un elemento. Asimismo podemos usar los alimentos para actuar sobre órganos o tejidos que no son propios del Elemento con el cual se relacionan pues el alimento promueve el funcionamiento de la fisiología y de su equilibrio que, como sabemos, sigue los ciclos de generación y de control.

En medicina china, los aspectos mentales, espirituales o de conciencia aparecen en Huang Di Nei Jing denominados con una palabra doble: Shen-Zhi que se refiere estrictamente al espíritu (Shen) y a la mente (Zhi). Sin embargo, en nuestra época se ha simplificado la denominación y se habla de "Shen" con ese significado dual de mente y espíritu, pero se mantiene el concepto de que existen cinco actividades básicas que realiza el Shen, o más estrictamente hablando, que realiza Shen-Zhi: *Shen, Hun, Po, Yi, Zhi*. Cada uno de estos cinco aspectos se relaciona con un Órgano yin, y se refiere a un conjunto de actividades, habilidades, destrezas, aptitudes, etc. tanto de índole mental, como emocional, espiritual, relacional. Representan estos cinco aspectos, la interrelación que se menciona continuamente entre cuerpo y mente. La denominación espíritu o alma puede depender de las ideas o creencias de cada personas. Sin embargo, desde el punto de vista de la psicología, no cabe duda de que son aspectos totalmente necesarios para la vida armónica. En el capítulo 23 de Su Wen se dice: *"El Corazón guarda el espíritu (Shen), el Pulmón guarda el alma sensitiva (o corpórea, Po), el Hígado guarda el alma espiritual (o etérea, Hun), el Bazo guarda el pensamiento (Yi) y el Riñón guarda la voluntad (Zhi)".*

Brevemente, y con el fin de comprender la influencia que puede tener la alimentación en el ámbito mental y emocional, destacaremos que el Shen, a su vez, incluye todos los demás aspectos, razón por la cual, si bien una emoción o actividad mental puede dañar al órgano correspondiente, si esa emoción o actividad mental resulta excesiva y durante demasiado tiempo, puede afectar en última instancia al Corazón. *Hun*, o también Alma Etérea, se relaciona con la capacidad de soñar (durante el descanso y con ello liberar la mente) pero también con la capacidad de "soñar" y planificar en la vida, tener metas y tener un objetivo, crear e inventar. *Po* se relaciona con el Pulmón, es el alma sensitiva o corpórea, nos ayuda a sentir y percibir. Recordemos que la piel y las mucosas se incluyen en la esfera de Metal, de Pulmón. Por eso, la sensibilidad se relaciona con Pulmón. *Yi* se relaciona con el Bazo y con el pensamiento, con la capacidad de procesar información proveniente de las ideas y de los sentidos, transforma, procesa y da forma a las ideas mediante la reflexión. Con el apoyo de Riñón y de Corazón, desarrolla la memoria. Apoya al Hígado a llevar a cabo los planes. *Zhi* se relaciona con el Riñón, con la fuerza de voluntad y el deseo de vivir. Es un aspecto esencial, muy primario, en el sentido de que no solo ayuda a mantener la perseverancia de Bazo, sino que nos apoya en los momentos cruciales de la vida donde solo la "esencia de lo que somos" nos puede sacar adelante (Ye, 1992; Hammer, 2002; Lifang y Garvey, 2006).

La ciencia convencional está demostrando algunas de las relaciones más difíciles de comprender y seguramente, con el paso del tiempo, se terminarán por demostrar algunas de esas relaciones que nos parecen en ocasiones un poco difíciles, incomprensibles, cuando no se domina el tema.

Llama la atención que la información acerca de todas las relaciones de las que hablamos ya estaban reflejadas en el texto Huang Di Nei Jing del siglo V a.n.e. y, dado que es una recopilación del saber hasta el momento, son aún más antiguas. El paso del tiempo no ha hecho más que corroborar y confirmar su utilidad y veracidad. Cuando un médico o terapeuta de medicina china "piensa en chino" es capaz de valorar y reequilibrar situaciones físicas, mentales o emocionales alteradas de forma un tanto extraña para la fisiología y fisiopatología occidentales. De hecho la integración de la concepción fisio-energética según la medicina china y de la fisiología y anatomía convencional, puede aportar grandes avances, abriendo vías de estudio y de tratamiento. Con el fin de poder alcanzar una mejor comprensión de las funciones

que realizan los alimentos en el cuerpo, en los siguientes apartados se van a exponer las características y funciones de cada Órgano, las relaciones entre Órganos y Elementos, y las relaciones entre Órganos entre sí (Lavier, 1973; Kaptchuk, 1983; Requena, 1985; Zhang, Jia *et al*, 1988; Reid, 1989; Barry y Colin, 1991; Jilin, L. y Peck, 1995; Williams, 1995; Zhang y Zheng, 1997; Marié, 1998; Beinfield y Korngold, 1999; Chia y Huang, 2001; Hammer, 2001; Hammer, 2002; Maciocia, 2005; Lorite 2006; Sun, 2012). Dado que las funciones de los Órganos y las relaciones entre ellos son parte de la fisiología en medicina china, se han consultado diferentes textos, incluidos los textos clásicos en los que se basa la bibliografía moderna, y las referencias son comunes a todo el capítulo.

5.4.1. Clasificación de los Órganos en medicina china

Los Órganos en medicina china se clasifican en dos grupos principales:

- Vísceras o *Zang*: son órganos yin.
- Entrañas o *Fu*: son órganos yang.

Más un tercer grupo:

- Órganos Anexos: sus características yin o yang no están muy definidas.

Para la comprensión plena de esta teoría hemos de tener en cuenta las teorías de Yin Yang, de Cinco Elementos, y los conocimientos acerca de las Sustancias Vitales expuestas en los apartados anteriores 5.1, 5.2. y 5.3. La descripción de cada Órgano permite conocer sus funciones fisiológicas, y al mismo tiempo, ayuda a comprender las funciones de los alimentos, pues los alimentos se relacionan con Órganos, Elementos y acciones determinadas, según las características que presenten.

Vísceras

Las vísceras, en la fisiología china, se consideran órganos yin, pues se disponen en una localización más bien interna, no tienen conexión directa con el exterior y su forma es de tejido “lleno o compacto”. Puesto que conservan sustancias vitales y nutritivas, también se las puede denominar como órganos “tesoros”. Cuando se habla de Órganos, sin especificar yin o yang, *Zang* o *Fu*, se está tratando de los

órganos yin, pues por sus características son los que representan al Elemento con el cual se relacionan o a cuya esfera pertenecen.

En Su Wen se consideran cinco vísceras u órganos yin, pero en realidad son seis las vísceras del organismo. Es de destacar que en su capítulo 8 se simplifica la nomenclatura llamando a los órganos yin simplemente "órganos", lo cual es importante pues de hecho, cuando se habla de los Órganos que representan a los Elementos, se refiere a los órganos yin, a las vísceras:

- Hígado.
- Corazón.
- Pericardio.
- Bazo.
- Pulmón.
- Riñón.

Existe una excepción en las características de los órganos yin, y es que sólo uno de ellos tiene conexión directa con el exterior y es el Pulmón, que se abre al exterior directamente a través de la nariz. Pericardio pertenece al Elemento Fuego, como Corazón, por eso también se suele encontrar que las vísceras son: Hígado, Corazón / Pericardio, Bazo, Pulmón y Riñón, enumerados según el orden de los Elementos. Corazón y Pericardio se consideran como una única unidad fisiológica y fisiopatológica, como un solo Órgano yin, aunque cada uno tiene su propio meridiano y ciertamente no comparten todas las acciones; sin embargo esa unidad tan íntima es la razón de que se consideren como uno y por ello, se dice que existen cinco órganos yin cuando en realidad son seis.

Entrañas

Las entrañas en la fisiología china se consideran órganos yang; su localización es más bien externa, tienen conexión directa con el exterior, y su forma es hueca, son conductos. No almacenan sustancias vitales ni nutritivas. Sirven principalmente para que por su interior circulen sustancias por diferentes motivos, según cada una de las entrañas. A diferencia de lo que ocurre con las vísceras, en el Su Wen en el capítulo 5 y en el 8, se habla de cuáles son las entrañas, se desarrollan sus características que se amplían a continuación y se observa que sí se consideran siempre seis:

- Vesícula Biliar.
- Intestino Delgado.
- San Jiao.
- Estómago.
- Intestino Grueso.
- Vejiga.

Entre ellas también hay una excepción y es la Vesícula Biliar, pues su localización impide que tenga contacto directo con el exterior, y si bien es un órgano que canaliza el paso de la bilis, en cierto modo “almacena” sustancias.

Entre las vísceras y las entrañas, al ser órganos yin y yang, respectivamente, existen unas relaciones que se denominan relaciones Interior-Exterior (*Biao-Li*) como un ejemplo más de las características y complementariedad entre Yin y Yang. Estas relaciones quedan reflejadas en sus funciones coordinadas, en los trayectos de los meridianos correspondientes que recorren el organismo, así como en las relaciones entre los meridianos de cada Órgano.

Órganos anexos

Los Órganos anexos también se denominan entrañas extraordinarias. Se denominan así porque la forma que tienen en general se parece más bien a una entraña (yang), mientras que su función se asemeja más bien a una víscera (yin). En cualquier caso, son órganos que por su forma y función son difíciles de clasificar con clara determinación, sea como órgano yin o yang, sin que el hacerlo signifique una pérdida de caracterización adecuada como tal órgano yin o yang. Por otra parte, también tienen en común que todos ellos se relacionan directamente con uno de los órganos yin principales.

Estos órganos anexos son:

- Cerebro y médula.
- Útero.
- Vasos sanguíneos.

En la descripción individual de cada Órgano veremos las características propias de ellos.

5.4.2. Los órganos yin: las vísceras

Las cinco vísceras o *Zang*, son órganos yin, con las características generales ya descritas. Sus funciones se resumen en que intervienen en la creación y transformación de sustancias vitales y nutritivas, que a su vez almacenan, participando de manera muy especial en el mantenimiento de la vida y de la integridad del ser humano como entidad global que se relaciona con el entorno. Los órganos yin o las vísceras son órganos indispensables para la vida saludable. Las funciones de las vísceras son más difíciles de sustituir en caso de enfermedad, si bien la medicina convencional, las técnicas de diálisis y los trasplantes, han significado un gran avance para la humanidad puesto que ayudan a mantener la vida, no cabe ninguna duda de que es mucho menos trascendente para la vida un tramo intestinal que un pulmón o un riñón.

Vamos a presentar los cinco órganos yin y sus esferas funcionales, asumiendo, como se ha mencionado más arriba, que Pericardio se considera parte integrante de la funcionalidad en sí misma del Corazón. Las referencias bibliográficas para la exposición de las características de todos los Órganos son las mismas, mencionadas anteriormente al comienzo del capítulo 5.4. referencias modernas que tienen su base en los textos clásicos como Su Wen. Raramente encontramos textos o tratados acerca de un Órganos único y si ocurre, es para destacar un papel relevante de dicho Órgano, pero no de manera aislada del conjunto, tan solo "destacada". Así por ejemplo, la obra Pi Wei Ju (Tratado del Bazo y del Estómago) de Li Dong-Yuan⁴. (1180 – 1251).

5.4.2.1. Hígado

El órgano Hígado se relaciona con la Madera, siendo el Órgano yin que la representa. El Órgano pareja de Elemento es la Vesícula Biliar, que es el Órgano yang de Madera.

⁴ Li Dong Yuan es un médico conocido por su teoría de que la mayoría de las enfermedades provienen de un desequilibrio en el Bazo y Estómago, debidos a una mala alimentación, exceso de alimento y de bebida, y a una forma inadecuada de alimentarse como, por ejemplo, comer estresado; así como al exceso de trabajo o actividad física que debilitan a la Tierra y a los Órganos relacionados (Bazo y Estómago).

El meridiano que se corresponde con el Hígado se llama Jue yin del pie⁵. Se dice "del pie" porque parte del meridiano discurre por la extremidad inferior y acaba o empieza en los pies. Hay dos meridianos de Hígado, en realidad es uno, pero bilateral, por eso generalmente se habla en singular. Existe otro meridiano con el mismo nombre, Jue yin, pero de la mano, pues parte del recorrido del meridiano discurre por la extremidad superior y por las manos. El meridiano Jue yin de la mano es el que corresponde al Pericardio.

Los meridianos del mismo nombre se relacionan con áreas semejantes de circulación de los meridianos solo que uno circula por la pierna y el pie, y otro por el brazo y la mano. El área de circulación de un meridiano se plantea anatómicamente con una referencia que es la siguiente: el cuerpo se representa de pie, con los brazos a lo largo de las piernas, las palmas de las manos pegadas a las piernas, el pulgar (primer dedo) indica hacia delante; y el dedo meñique (quinto dedo), hacia atrás. Tanto los brazos como las piernas se dividen en áreas: anterior, media y posterior y, además, interna o externa. El área de circulación que le corresponde al meridiano de Jue Yin a lo largo del brazo o de la pierna, es el área media e interior. Aquí podemos recordar que conceptos como interior / exterior estaban asociados a yin y a yang, respectivamente.

Un meridiano no es solo una línea que une los puntos de acupuntura principales de un Elemento u Órgano sino también es un área refleja de todos los sistemas: nervioso, locomotor, etc. Los meridianos, además, pueden ser de distinta categoría según su función e intensidad de acción o transmisión (impulsos, sangre, líquidos, etc.) y tienen relación con órganos internos, comunican los órganos, tejidos y células, comunican distintas áreas del cuerpo entre sí; por ejemplo: el interior con el exterior, la parte de arriba con la parte de abajo. Además, son vías por las que se distribuyen tanto los agentes patógenos, como los efectos beneficiosos de los alimentos o de las medicinas, por lo que son muy importantes para comprender los efectos y características de los alimentos según la medicina china. Así en este caso,

⁵ En el capítulo 7.5. se explica ampliamente el significado de esta denominación. Brevemente, se adelanta que cada Órgano yin y yang tiene un meridiano asociado, cuyo nombre se compone de dos palabras que hacen referencia a la zona por la que discurren en las extremidades, a su característica yin o yang. Con ello podremos conocer el sentido de circulación del Qi en ese meridiano. Los meridianos de los doce órganos yin y yang se agrupan por parejas que reciben el mismo nombre de acuerdo con la zona de las extremidades por donde circulan. Estas parejas no son las parejas que se forman de Órgano yin y yang en cada Elemento. Cada meridiano tiene dos parejas: una es la pareja de Elemento, por ejemplo, Hígado y Vesícula Biliar son una pareja de Elemento Madera. Y la otra pareja está relacionada con parte de su recorrido, concretamente, con el recorrido por las extremidades, son parejas cuando tienen un recorrido homolateral pero en la extremidad contraria, así Hígado y Pericardio discurren por zonas semejantes pero uno por las piernas y otros por los brazos, esto se refleja en el nombre Jue yin del pie y Jue yin de la mano, respectivamente.

Hígado y Pericardio, que comparten una zona de recorrido del cuerpo semejante, también estarán relacionados en la formación de desequilibrios y en su recuperación.

Recordemos las relaciones referentes a Madera según la Teoría de Cinco Elementos en el Cuadro 12.

Cuadro 12. Relaciones del Hígado y del Elemento Madera

Sabor	Ácido o agrio
Color	Verde
Estación	Primavera
Agente climático	Viento
Órgano sensorial / Sentido	Ojos / Vista
Tejido	Ligamentos, tendones, uñas
Órgano yang pareja de Elemento	Vesícula biliar
Sentido de manifestación	Ascenso y dispersión.
Secreciones	Lágrimas, bilis.
Meridiano	Jue yin del pie
Órgano yin pareja de meridiano	Pericardio (Meridiano: Jue yin de la mano).

Para comprender bien las funciones del Hígado, las implicaciones en nuestra fisiología y las acciones de los alimentos que se relacionan con él, hemos de tener siempre presentes las características de movimiento o el tipo de manifestación asociadas a Madera, como son el ascenso y la dispersión que se encuentran, asimismo en acciones de desbloqueo, crecimiento y desarrollo. Los alimentos cuyas características pertenecen a Madera realizan funciones que se relacionan con este elemento, estimulando las funciones de los órganos de Madera, y al mismo tiempo apoyando los aspectos emocionales y mentales de Madera, apoyando a los tejidos de Madera, etc.

Las funciones del Hígado son:

- Conservar la Sangre.
- Control del flujo y de la secreción.
- Se relaciona con los tendones, los ligamentos y las uñas.
- Ayudar a una visión adecuada y clara.

- Alberga al Alma Etérea (Hun).

Conservar la Sangre

El Hígado es un reservorio de Sangre. Cuando no necesitamos tener tanta sangre disponible para las funciones de los órganos y tejidos y para el movimiento, parte de la misma se queda almacenada en el hígado para cuando sea necesaria. Durante la noche (yin) y el descanso (yin), parte de la sangre vuelve igualmente al hígado y allí acumulada permite reposar al alma etérea siendo su alojamiento. De manera que si disponemos siempre de sangre suficiente colaboramos a tener un buen descanso. La Sangre tiene otras funciones; su estado y cantidad disponible es muy importante sobre todo en las mujeres en edad menstrual y cuando se produce alguna pérdida de sangre por accidente, hemorragia o en cuadros de Insuficiencia de Sangre. Si la Sangre está en Insuficiencia, el alma etérea o simplemente alma/espíritu, no tiene un buen alojamiento por lo que, según nos enseña Su Wen, flota sin asiento siendo responsable de los sueños o pesadillas que nos despiertan y no nos dejan descansar bien (Beinfeld y Korngold, 1999; Hammer, 2002).

Como vemos, durante el reposo, el hígado almacena la sangre; sin embargo, cuando comienza la fase yang del día y más, cuando nos despertamos y levantamos, sangre almacenada se vierte de nuevo al torrente circulatorio y a los meridianos para que nos podamos mover bien, con agilidad y sin molestias, y que todos los órganos (incluidos los órganos de los sentidos) puedan realizar todas sus funciones. De esta forma la Sangre manifiesta su función de nutrición, hidratación y, en segundo término, de calentamiento.

Por todo esto, el Hígado está relacionado con la correcta hidratación de los órganos de los sentidos que necesitan sangre, sobre todo los ojos. Así, cuando hay insuficiencia de Sangre y el Hígado no tiene bastante sangre almacenada, los ojos se secan, se siente picor o escozor (manifestación de tipo yang, porque falta de sangre que es un fluido yin); se va perdiendo capacidad de acomodación de la vista, ya que los ojos no tienen la nutrición, la hidratación, ni flexibilidad de movimiento adecuadas. La visión no es tan clara ni tan brillante. Así se comprueba que para “iluminar la vista” se deben incorporar alimentos que tonifiquen la Sangre y el Yin de Hígado.

Cuando se habla de cuadros o síndromes de Insuficiencia de Sangre “a secas”, nos referimos a insuficiencia de Sangre del Hígado, pues es quien la almacena.

La sangre que almacena el Hígado también es la que el Hígado cede al útero durante cada ciclo para prepararlo en caso de concepción y subsecuente embarazo, o si no ocurriera, para la menstruación. El Hígado y, por extensión, la Madera tienen un papel crucial en la regulación del ciclo menstrual y, en general, en el bienestar del sistema hormonal y reproductor en hombres y mujeres (Maciocia, 1998; Lorite, 2002, Beinfield y Korngold, 1999).

El Hígado, a través de su aspecto Yin, también nutre e hidrata los tendones y los ligamentos, asegurando la flexibilidad de los mismos y participando de este modo en el movimiento (Sun, 2012). Como “extensión” de los tendones se consideran las uñas, que correctamente hidratadas y nutridas por la Sangre, crecerán sin decaparse ni romperse con facilidad.

Prácticas como el yoga, tai qi, qi gong, etc., pretenden, entre otros objetivos, mantener flexibles los tendones y ligamentos, siendo esto un signo de salud orientado a la longevidad, pues el envejecimiento se asocia con una disminución del Yin general del cuerpo, principalmente. La Sangre pertenece a Yin, por lo que el correcto estado de la Sangre promueve la salud y la longevidad. Como podemos deducir y relacionar, el bienestar prolongado por más tiempo, no se refiere orgánicamente sólo al mantenimiento de la flexibilidad de los ligamentos y de los tendones, sino de todos los tejidos elásticos, por tanto, también implica un mantenimiento de la flexibilidad de la piel, de los parénquimas de los tejidos nobles como pulmones y riñones, de los vasos sanguíneos, etc. Ya Leonardo da Vinci (1452 – 1519) en sus Cuadernos de Anatomía dejó constancia del hecho de que envejecíamos por un endurecimiento de los tejidos, entre ellos, de los vasos sanguíneos, es decir, por una pérdida paulatina de Yin. Esta disminución del Yin se relaciona con una deshidratación, desnutrición y endurecimiento de tejidos elásticos del cuerpo. Sabemos que esto es así y las afecciones cardiovasculares que ocupan los primeros puestos en las listas de agentes de mortalidad, tienen una relación directa con el endurecimiento y esclerosis de los vasos.

Resumiendo, en el caso de la relación directa de Madera, una insuficiencia de Sangre de Hígado que se refleje en los tendones y ligamentos, se va a manifestar con

problemas de movimiento tales como tics, calambres, temblores, rigidez, falta de flexibilidad (Sun, 2012).

La Sangre, como hemos dicho, pertenece al Yin, pero *el Yin no es sólo Sangre*. Esta consideración es vital para el bienestar del organismo. También debemos recordar que la Sangre proviene de la función del Bazo sobre los alimentos y bebidas. Por tanto, elegir los alimentos adecuados según su sabor y naturaleza nos ayudará a promover un mejor estado de salud en todos los sentidos.

La Sangre que el Hígado reserva y pone en circulación debe fluir de modo adecuado, constante, sin estancamientos, impedimentos u obstáculos, en todo lo cual también interviene la Madera, como se explica en el siguiente punto.

Como resumen de la función del Hígado de conservar o almacenar Sangre recordemos que:

- Beneficia al descanso, al estado emocional y mental.
- El Hígado regula el volumen de sangre circulante según la demanda y la actividad física.
- El Hígado cede la Sangre al Útero y participa en el ciclo menstrual y endometrial.
- Ayuda a bienestar de los tejidos asociados a Madera.

Control del Flujo y de la Secreción

Esta es, sin lugar a dudas, una de las funciones que mayor trascendencia tienen en la fisiología humana, ya que si no se realiza correctamente “todo” el organismo va a verse afectado. Esta función se relaciona con la característica de Madera de moverse hacia arriba (ascenso) y en todas direcciones (dispersión).

El Qi de Madera fluye en todas direcciones asegurando el flujo libre y tranquilo, sin sobresaltos, sin alteraciones, de modo continuo y armonioso de todos los tipos de Qi, tales como, el Qi de todos los Órganos, el Qi que circula por los meridianos y muy especialmente, las emociones.

El Qi de Hígado mantiene libres las vías por las que circula el Qi (meridianos principales, meridianos colaterales, meridianos menudos, meridianos superficiales, etc.), de forma que no haya obstáculos, no haya insuficiencias ni excesos en ningún

punto de la circulación energética humana, en ningún plano de dicha circulación. Así, se pueden determinar los siguientes puntos relacionados con el control del Flujo y la Secreción (de Qi):

- Regulación de los movimientos del Qi en todo el ser humano.
- Apoyo a la Vesícula Biliar en su función.
- Asegurar el flujo libre y equilibrado de las emociones.

Regulación de los movimientos del Qi en todo el ser humano

Como hemos adelantado, esta función se relaciona con el hecho de que gracias a la función de la Madera y del Hígado, los canales o meridianos por los que circula el Qi están limpios y libres de obstáculos, asegurando un fluir continuo y armónico. Por los canales circula el Qi unido a la Sangre, por lo que se suele hablar del binomio Qi –Sangre, pero se entenderá que por algunas zonas, o para algunas funciones sí se trata de Qi y de Sangre simultáneamente, y para otras sólo de Qi.

Ejemplo del primer caso es la circulación por los distintos tejidos hasta cada célula y en el segundo caso, se refiere al Qi (en el sentido de función que realiza cada órgano) a la secreción, movimiento y distribución de fluidos, o a la eliminación de desechos, entre otros) y a las emociones de manera muy destacada, pues son un tipo de Qi.

Las implicaciones de la alteración de esta función son varias y como digo afectan a todo el cuerpo y a la persona, incluso en su estado de ánimo. De tal manera que si el Qi de Hígado se estanca (circula más despacio) se producirán estancamientos de Qi en su meridiano relacionado, y en el meridiano que es su pareja, en primer lugar y, con ello, en las zonas directamente relacionadas con esos meridianos y en segundo lugar, en realidad en cualquier parte del cuerpo y de cualquier tipo de Qi. Este caso de desequilibrio se considerará un caso de exceso, puesto que, en principio, el estancamiento de Qi se califica con una situación de exceso (hay más acumulado en la misma zona) pudiendo observarse movimientos musculares alterados, sensación de opresión o distensión acumulación de fluidos, como la linfa, la sangre, mucosidades; entre otros, por ejemplo:

- Dolor distensivo en la zona costal, en el abdomen, dolor premenstrual y/o menstrual, flujo menstrual con coágulos, hinchazón del escroto y dolor

testicular (el meridiano de Hígado es el único que pasa por los órganos genitales).

- Formación de masas de Qi (quistes, fibromas, por ej.), borborigmos, bolo histérico...
- Ya que el Qi empuja o impulsa a la Sangre, podemos deducir que si el Qi se estanca pueden formarse masas de Sangre como miomas o tumores. El movimiento ascendente del Qi de Hígado también ayuda al retorno venoso.
- El Qi que desarrolla cualquier Órgano, aunque no pertenezca a Madera puede verse afectado.

Vamos a analizar un ejemplo: el estancamiento del Qi de Hígado puede impedir que el Qi de Tierra circule bien, por lo que se observará una alteración de las funciones de los órganos de Tierra, así por ejemplo, puede haber dolor distensivo epigástrico. Si el Qi se estanca y puesto que continúa en movimiento aunque lentamente, a un estancamiento de Qi de determinado órgano le suele seguir una alteración del sentido de su circulación⁶: si se estanca el Qi de Estómago y no se soluciona, se producirá con bastante probabilidad un ascenso patológico del Qi de Estómago. El estancamiento del Qi de Estómago en inicio se percibe como un dolor distensivo en la zona epigástrica, con otras molestias y enlentecimiento del vaciado gástrico con posible estreñimiento. Si esta situación no se regula a tiempo, pasará a acumularse Qi, posiblemente con Calor o Fuego, pudiendo producir inflamación, hinchazón epigástrica, dolor severo, úlceras. También puede ocurrir que el Qi tienda a subir (como mecanismo de compensación) en lugar de bajar, manifestándose como náuseas, vómitos, regurgitaciones, acompañadas posiblemente de Fuego de Estómago (el Qi asciende arrastrando Fuego/Calor), con manifestaciones como ardor de estómago, regurgitaciones ácidas, vómitos agrios, sangrado de encías, incluso formación de úlceras. La dieta, el tipo de alimentos, la frecuencia de alimentación, el estrés, son factores importantes que pueden desencadenar estas situaciones. Por otra parte la elección de los alimentos adecuados según sus sabores y naturalezas, y las ingestas con el ritmo adecuado tal como requiere la Tierra y la digestión ayudan a promover un bienestar digestivo.

⁶ Los movimientos alterados de los Órganos se reflejan en el Cuadro 15, en el capítulo 5.3.1.3.
Tesis Doctoral. Nuria Lorite Ayán. Dpto. Nutrición y Bromatología II. Facultad de Farmacia, UCM

También puede ocurrir que el Qi de Hígado se mueva de forma exagerada. Este caso, y puesto que Qi y Sangre circulan asociados por los meridianos, se manifiesta como un movimiento de ascenso excesivo, unido posiblemente a otros factores como ascenso de Yang de Hígado, pudiéndose apreciar cefaleas, dolor ocular, enrojecimiento de los ojos, síncope, accidente vascular cerebral... Los casos son diversos y dependen de la concurrencia de varios factores que los acompañen. Los alimentos que contrarresten la hiperactividad del Hígado serán interesantes a la hora de mantener la armonía en el flujo del Qi, para evitar o disminuir el riesgo que entraña un ascenso de Qi y de Yang de Hígado.

La regulación del flujo de Qi y de los movimientos de Qi es la función principal del Hígado como hemos señalado, y se relaciona con las demás tal como vemos a continuación.

Apoyo a la Vesícula Biliar en su función

En medicina china la Vesícula Biliar también tiene una función relacionada con los procesos mentales y emocionales, por lo que en parte, se considera como una prolongación del Hígado). La bilis se forma en el hígado y se almacena en la vesícula biliar para apoyo de las funciones digestivas. La bilis emulsiona las grasas para que el jugo pancreático pueda actuar sobre ellas. La bilis pertenece a Madera y el jugo pancreático a Tierra, siendo una demostración más de la dinámica de Cinco Elementos: la Madera controla a la Tierra.

Si el Qi del Hígado fluye bien, también el Qi de la Vesícula Biliar fluye bien y libera la bilis cuando es necesitada. Si el Qi de Hígado no fluye bien, la bilis no se libera correctamente alterándose el proceso digestivo, ya que sin una liberación adecuada de bilis (Madera) el jugo pancreático (Tierra) no puede realizar su función correctamente. La alteración del flujo de Qi de la Vesícula Biliar se reconoce porque se producen manifestaciones como eructos, amargor de boca, inapetencia, etc., lo que afecta directamente al Qi de la Tierra y a su función de transformación de los alimentos que va a ser inadecuada. También cuando el Qi de la Vesícula Biliar se estanca se producen acúmulos de aquellas sustancias que deberían ser empujadas por sus vías de circulación correspondientes hacia las zonas relacionadas; en este caso, la bilis se estanca produciendo la aparición de dolor en la zona de vesícula o en

la zona referida, malas digestiones, gases, hinchazón, diarrea, estreñimiento e incluso, cefaleas, migrañas, formación de cálculos biliares.

Asegurar el flujo libre y equilibrado de las emociones

Como parte de la actividad del Hígado y relacionado con el flujo libre y armonioso del Qi, también las emociones fluyen de manera libre y equilibrada. Un flujo libre de emociones no significa descontrolado, sino todo lo contrario, significa que somos capaces de expresar nuestras emociones, sea con palabras, con actitudes o con acciones, bajo cierto control, de forma que nada se quede estancado o guardado. “Lo que se guarda, se pudre” como el agua cuando se estanca, dice un refrán, con referencia a que lo que no se expresa, con el tiempo y la acumulación de “sentimientos guardados y reprimidos”, dará problemas, pudiendo afectar a la mente o al cuerpo, o a ambos a la vez. Evidentemente, una parte muy importante de la expresión de las emociones, es la educación que hemos recibido, el ambiente y los patrones de creencias, por lo que como parte del proceso de crecimiento personal y de nuestra madurez, deberíamos aprender a hacer fluir nuestras emociones convenientemente, y poder “colocarlas” donde corresponden sin que hagan daño. Todas las emociones son normales, naturales, pero su exceso o incluso su falta, puede crear un desequilibrio (Hammer, 2002).

Vamos a presentar aquí cómo afectan las emociones de la Madera al Hígado: la emoción asociada a la Madera es la ira, y por extensión, la rabia, el enfado, y como expresión reprimida de los mismos, la frustración y el resentimiento. La ira, la rabia o el enfado son emociones naturales, que todo ser humano siente alguna vez en su vida, con mayor o menor frecuencia. El manejo de estas emociones es muy importante para asegurar el equilibrio de la Madera y del Hígado. La ira, la rabia o el enfado reprimidos pueden crear un cuadro agudo de estancamiento de Qi de Hígado que normalmente debe resolverse con la misma rapidez con que se forma; pero si se reprimen durante mucho tiempo estos sentimientos, se pueden crear con mucha facilidad cuadros o síndromes importantes de estancamiento de Qi de Hígado, que pueden materializarse con los síntomas típicos del síndrome mencionado, así como con la formación de masas de diverso tipo o de úlceras. La Madera alimenta al Fuego; si hay mucha madera, Madera en exceso... hay más Fuego, por lo tanto hay que prestar atención al Corazón. Desde la Madera se puede cuidar y afectar (al

mismo tiempo) al Corazón, a su esfera funcional, al Shen (mente/espíritu) y su equilibrio. Prevenir la hipertensión, los ictus cerebrales, los problemas de hipertensión ocular... tiene mucho que ver con los aspectos que estamos nombrando, y son muy importantes en nuestra sociedad. Determinadas dietas, comportamientos y/o maneras de ser, son proclives a desencadenar estas afecciones. Mantener el Qi de Hígado "desbloqueado" es una forma de prevención. Si bien uno puede sentir que mostrar ira o rabia, le libera, como cuando se destapa una olla a presión, el hecho que hay que cuestionarse, si esto ocurre muy a menudo, es ¿por qué se siente ira o rabia con tanta frecuencia? ¿se puede hacer algo para "canalizar" la ira, la rabia, la frustración o el resentimiento?, desde luego que sí. Alimentos con sus características específicas de sabor y naturaleza nos pueden ayudar. Por ejemplo, Su Wen, en el capítulo 22, nos explica que la Madera se relaciona con la impaciencia y que la impaciencia se calma con sabor dulce (Tierra).

Se relaciona con los tendones, los ligamentos y las uñas

Se ha dicho anteriormente que el Hígado asegura un correcto estado de tendones y de ligamentos y su "extensión", las uñas. En general, se refiere al estado de los tejidos elásticos que participan en el movimiento, así el Yin de Hígado participa en el movimiento de las extremidades y de las articulaciones. La Tierra es la que gobierna los músculos aportándoles fuerza, consistencia y tono. El trabajo coordinado de Madera y Tierra, de Hígado y de Bazo, asegura que el movimiento en el aspecto material es adecuado. Se dice que es el Bazo quien gobierna las cuatro extremidades, y el Hígado apoya su correcto movimiento: la fuerza muscular la pone el Bazo (Tierra), la flexibilidad, conexión y coordinación de ligamentos y tendones, las pone el Hígado (Madera). Obviamente no nos olvidamos de los huesos, relacionados con Riñón (Agua) (Sun, 2012).

La Sangre y el Yin de Hígado alimentan a los tendones y ligamentos haciéndolos resistentes y flexibles; si faltan los tendones pierden su resistencia y flexibilidad, manifestándose calambres, tics, temblores, entumecimiento, alteraciones de los movimientos, convulsiones, etc. Existe un concepto específico de la medicina china que es el "Viento de Hígado", que toma su nombre del agente climático y de su modo de manifestarse en la naturaleza y sus síndromes se caracterizan por alteraciones del movimiento, tanto por crear movimientos inexistentes o alterar su

frecuencia, como en el caso de tics o convulsiones, como por anular movimientos existentes, como en el caso de parálisis locales o generales.

Un aspecto interesante de este apoyo a ligamentos y tendones es que en realidad se refiere a todos los tejidos elásticos, con matriz de colágeno, de modo que la flexibilidad y el tono de válvulas internas de los vasos venosos, o las mismas válvulas cardiacas son cuidadas por el Yin de Hígado. Es una forma más de demostrar que el Yin de Hígado alimenta (o genera) Yin de Corazón, según la dinámica de Cinco Elementos (Requena, 1995).

Como ya se ha expuesto, las uñas se presentan como una extensión de los tendones, y puesto que los tendones están bajo la influencia del Hígado, las uñas, también. En muchas ocasiones, las mujeres se quejan de caída de pelo y de uñas frágiles; es interesante valorar su estado de ánimo, su dieta y sus características menstruales y posiblemente se encuentre la razón. Así, el estado de las uñas se considera una expresión del estado de la Sangre del Hígado de manera que unas uñas que se resquebrajan o se levantan en capas, o son débiles, pueden ser un signo de una Insuficiencia de Sangre de Hígado o también una insuficiencia de Yin de Hígado. Los alimentos que apoyan la formación de Sangre y el cuidado del Yin de Hígado, ayudarán al pelo y a las uñas como, por ejemplo, las azufaifas (*Ziziphus jujuba*, fruto).

Ayudar a una visión adecuada y clara

Los ojos son el órgano sensorial asociado al Hígado, son la ventana del Hígado, lo que significa que también muestran el estado del Hígado. El correcto funcionamiento de los ojos depende en gran parte del Hígado y concretamente de la Sangre de Hígado, como ya se ha visto en el apartado de conservación de la Sangre. Efectivamente, la Sangre de Hígado hidrata y nutre a los ojos y a los tendones que se encargan de moverlos. Por eso, problemas como visión borrosa, moscas volantes, visión poco clara, sequedad y sensación de arenilla, irritación, las alteraciones de acomodación a las distancias (como miopía), o del movimiento de los ojos (como nistagmo o estrabismo) se relacionan con el Hígado, con la Sangre de Hígado y también con el Yin de Hígado. Varias alteraciones en el equilibrio del Hígado se pueden manifestar en los ojos, como por ejemplo, Insuficiencia de Sangre de Hígado, Ascenso de yang de Hígado, Insuficiencia de Yin de Hígado, Fuego de Hígado.

Los ojos y la función visual, no obstante, no dependen sólo del Hígado, de Yin y de la Sangre de Hígado. Cualquier órgano sensorial depende también de la Esencia de Riñón, pues la Esencia nutre a los órganos sensoriales dotándoles de la capacidad de realizar sus funciones. Y por supuesto, también depende del cerebro (órgano perteneciente a la esfera de Riñón). Asimismo, varios meridianos tienen ramas colaterales que llegan a los ojos, siendo una de las más importante, además del meridiano de Hígado, el de Corazón, responsable del Shen de los ojos. Shen, en este caso se traduce como "brillo" y se suele decir que "si hay brillo en los ojos, es un buen signo pronóstico" (Lorite, 2006). El hecho de que otros meridianos lleven ramas colaterales directas o indirectas a los ojos es interesante, pues además de que pueden verse afectados entonces por distintos Órganos, a la inversa, el estado de los mismos puede verse reflejado en los ojos.

Alberga al alma etérea (*Hun*)

Hun es uno de los aspectos del Shen, que se denomina al alma etérea y está relacionada con el Hígado. Se explica que la mente debe tener un alojamiento apropiado que es la Sangre de Hígado, por la noche, para poder descansar, para que nuestra mente pueda descansar.

Se demuestra que nutriendo la Sangre de Hígado se duerme mejor, pues uno no se despierta con sueños o sobresaltos, ni hay taquicardias por la noche por el estrés, se está más tranquilo y menos irritable. Los alimentos tienen mucha importancia a la hora de conseguir este efecto beneficioso, no solo por la cantidad de alimentos ingeridos antes de ir a dormir sino porque gracias a sus características pueden resultar tranquilizantes directamente o ayudar a crear sangre como por ejemplo, el fruto de *Ziziphus jujuba*, la azufaifa.

El Hígado, como esfera funcional, y en concreto, el alma etérea (*Hun*) que pertenece a dicha esfera, están relacionados con la capacidad de planear en nuestra vida, y de darle sentido a la misma, con sabiduría y con visión. Cuando se pierde el sentido de la vida, o no se tienen objetivos, se dice que el alma etérea vaga, queriendo hacer alusión a que no está enraizada, no tiene sustento y por tanto, no tiene guía (Hammer, 2002).

Las relaciones entre los órganos y las capacidades mentales y las emociones se reflejan a lo largo de los textos clásicos en varios capítulos. Hoy día estas relaciones son muy importantes pues sustentan el bienestar mental y emocional así como el cuidado de las afecciones mentales y emocionales (Hammer, 2002). La Vesícula Biliar y el Hígado se apoyan mutuamente, pues en la Vesícula reside la valentía, el coraje, para afrontar los proyectos, una vez planeados por el Hígado. Así, la capacidad de planear, de organizar y de resolver, reside en el Hígado, mientras que el coraje y la valentía, residen en la Vesícula Biliar. Las personas de carácter relacionado con Madera, con Hígado suelen tener capacidad resolutive y organizativa, iniciativa, motivación, empuje, imaginación, proyectan bien y suelen ser personas con recursos (se mueven en todas direcciones). Por otra parte, y como consecuencia de la misma naturaleza “ascienden” con mucha rapidez, se emocionan fácilmente, cuentan sus ideas, explican sus proyectos, se expresan bien, pero la ira puede hacer aparición, pueden manifestar con facilidad sus enfados, que normalmente tan pronto como vienen se van. También son proclives por el contrario a la frustración.

El clima y el Hígado

Siendo su estación la primavera, el Viento es el agente patógeno que más le afecta, provocando o acentuando cefaleas, inquietud, irritabilidad, etc. aunque el viento aparezca en otra época del año. Las recomendaciones dietéticas se modifican en cada estación con el fin de preparar al organismo para poder mantener la salud.

5.4.2.2. Corazón

El Corazón es la víscera, el Órgano yin, asociado a Fuego. Su órgano yang pareja es Intestino Delgado. En el elemento Fuego hay otros dos órganos: Pericardio (yin) y San Jiao (yang). Pericardio se suele explicar asociado a Corazón, pues por sus funciones, son semejantes, si bien su función principal es proteger al Corazón de tal forma que, a modo de coraza protege al Corazón de la invasión de factores patógenos; también se dice que es una manifestación muy sutil del Corazón, en cierto sentido así se puede considerar. Algunos autores denominan al Pericardio, Maestro del Corazón (Salagnac, 1998).

El meridiano correspondiente al Corazón es Shao yin de mano, siendo su pareja de meridiano Riñón que es el Shao yin de pie, lo que quiere decir que Corazón y Riñón comparten zonas semejantes de recorrido y de manifestación, en extremidad superior e inferior: áreas posterior e interior de brazo y de pierna respectivamente. De esta manera también se manifiesta la relación tan estrecha que existe entre Corazón y Riñón, entre Fuego y Agua, como ya vimos en la teoría de Cinco Elementos. En el cuadro 13 vemos las relaciones del Corazón y el Elemento Fuego.

Cuadro 13. Relaciones del Corazón y Elemento Fuego

Sabor	Amargo
Color	Rojo
Estación	Verano
Agente climático	Calor
Órgano sensorial / Sentido	Lengua / Sabor
Tejido	Vasos sanguíneos
Órgano yang pareja de Elemento	Intestino Delgado
Sentido de manifestación	Ascenso, dispersión
Secreción	Sudor
Meridiano	Shao yin de la mano
Órgano yin pareja de meridiano	Riñón (Meridiano: Shao yin del pie)

Las funciones asociadas al Corazón son:

- Control de los vasos sanguíneos y gobierno de la Sangre.
- Albergar y gobernar el Shen.
- Se manifiesta en la lengua.
- Relación con el sudor.

Control de los vasos sanguíneos y gobierno de la Sangre

El Corazón está relacionado con la Sangre y la circulación de la misma de forma muy importante; por una parte, como ya vimos, la transformación en Sangre de la mezcla formada por Qi de los alimentos y Qi del aire, se produce en el Corazón. Es decir, el Corazón es el lugar donde la Sangre se crea, no es el Órgano que la crea, sino el alojamiento donde dicha transformación tiene lugar. Cuando hablamos de la

Sangre de Corazón no hablamos de la Sangre que circula por los vasos, sino de la Sangre que alimenta y nutre al Corazón en sí mismo como Órgano yin. Pero, el Corazón, no crea Sangre, sino que participa en su creación como alojamiento.

Por otra parte, el Qi de Corazón cumple la función de impulsar la Sangre por el interior de los vasos sanguíneos, siendo esta función semejante a la cumplida por el corazón anatómico.

Recordemos que la circulación de la Sangre por los vasos sanguíneos es un trabajo de equilibrio entre yin y yang, en el que el aspecto yang (impulso) le corresponde al Qi de Corazón y el aspecto yin (contención) le corresponde al Qi de Bazo. Si el Corazón funciona bien y está Fuerte, su Qi impulsa la Sangre con fuerza y llega a todos los lugares. Así la Sangre aporta sus nutrientes, hidratación y mantiene todas las zonas calientes (gracias al Qi que la misma Sangre transporta).

Y por último, el Corazón controla los vasos sanguíneos, como tejido, es decir el tejido asociado a Fuego son los vasos sanguíneos. Si el Qi de Corazón y la Sangre de Corazón son adecuados, los vasos serán a la par fuertes y flexibles, permitiendo una circulación sanguínea adecuada; si hay problemas con la Sangre de Corazón o Fuego de Corazón, los vasos se secan y se queman, produciendo hemorragias y fragilidad capilar, y por tanto problemas vasculares.

Albergar y gobernar el Shen

Shen es un concepto de medicina china difícil de explicar, razón por la cual casi siempre se escribe en el idioma original. Puede traducirse como mente, o como espíritu, según los contextos. Incluso se habla del Shen de la lengua, Shen de los ojos, Shen de la cara, refiriéndose en este caso al brillo que refleja la vitalidad o la vida. De hecho, vitalidad es una palabra que también se usa para referirse a Shen (Maciocia, 1999).

Sin embargo, la acepción más común es la que se refiere al conjunto de facultades o actividades mentales, pues se dice que todas residen en el Corazón, o que el Corazón alberga el Shen. Cada elemento y cada órgano se relacionan con una actividad mental, con una capacidad o recurso mental. Para que el Shen, la mente, esté bien y en armonía es necesario un buen estado del Corazón, de la Esencia y del

Qi. Las enfermedades de la mente se relacionan en su mayor parte con el Corazón, pues si bien cada Órgano tiene sus actividades mentales y sus emociones, la particularidad del desequilibrio en lo que a mente y emoción se refiere, radica en que, cuando un desequilibrio es muy importante, además de afectar al Órgano directamente relacionado, también llegará a afectar a Corazón. Este es el concepto de “gobierno” que se atribuye a veces a los Órganos: controlar, gestionar, dirigir y desarrollar de manera sabia. Entonces "gobernar el Shen" significa controlar, gestionar, dirigir y desarrollar el Shen.

La alegría es la emoción asociada a Fuego y al Corazón, cuadros en los que hay una alegría desmedida, irracional son cuadros asociados a desequilibrios de Corazón. Igualmente, situaciones de alegría “excesiva” pueden dañar al Corazón, como cuando nos llevamos una inmensa alegría o una gran sorpresa... También, el susto repentino puede afectar a Corazón produciendo una circulación desordenada del Qi y por ello, también una circulación desordenada de Sangre, lo que se traduce en aturdimiento, confusión, mareo, etc.

Se manifiesta en la lengua

“La lengua es el brote del Corazón”. Así, en los textos clásicos como en Su Wen, se refleja la estrecha relación entre la lengua y el Corazón. Del meridiano de Corazón parte una rama que llega hasta la lengua, relacionándose con la forma, color y aspecto de la misma. Un buen equilibrio del Corazón también permite que la lengua pueda reconocer los cinco sabores. Sin embargo, el gusto es el sentido relacionado con Tierra. Sabor y gusto no son lo mismo; sabor es más bien apreciación de la lengua por los receptores de la misma, mientras que gusto es una mezcla entre sabor y olfato, que depende de la Tierra.

La lengua refleja el estado de todos los órganos yin, de la Sangre, del Yin, de los líquidos orgánicos, etc., siendo uno de los sistemas de diagnóstico más importantes y específicos de la medicina china. Concretamente, el Corazón se refleja en la punta de la lengua, pero el aspecto general de la misma nos da una idea de cómo se encuentra el corazón (Maciocia, 1999).

Otra relación del Corazón con la lengua se refiere a que el estado del Corazón afecta al habla, y así la dificultad para hablar, el tartamudeo, son desequilibrios que

se tratan teniendo en cuenta desequilibrios del Corazón. Así pues el movimiento ágil de la lengua para poder articular las palabras depende del Corazón. Por tanto, el habla depende de Corazón, no así el tono de voz que depende de Pulmón.

Relación con el sudor

Ésta es una relación especial pues su explicación se basa en el intercambio entre líquidos orgánicos y Sangre que se ha explicado. Cuando se produce una sudoración abundante, parte de los líquidos que circulan por el interior de los vasos sanguíneos salen al exterior a fin de compensar su pérdida. El sudor es una forma de líquidos orgánicos que se localiza en los espacios entre la piel y los músculos. Puesto que la Sangre está impulsada por Corazón, gracias al Qi de Corazón se pueden hacer llegar líquidos orgánicos a zonas donde hacen falta si se han perdido por exceso de sudoración; de esta manera se plantea la relación entre la secreción de sudor y el Corazón. Al mismo tiempo, se observa que, en casos de sudoración masiva, el Corazón sufre una insuficiencia que es muy importante tratar cuanto antes. Tan importante es esta relación que si existe una insuficiencia de Corazón previa está contraindicada la realización de acciones sudoríficas o el consumo excesivo de alimentos que promuevan la sudoración, como alimentos picantes, sobre todo si además son de naturaleza caliente (Bensky y Gamble, 1993).

El sudor, depende de Corazón, como sustancia, pero su eliminación y control depende de Pulmón, que controla la apertura y cierre de los poros.

El clima y el Corazón

Siendo el verano la estación asociada a Fuego, al Corazón le va muy mal el calor. La afectación del Corazón por el Calor se puede manifestar como problemas mentales ya que se dice que el Calor o el Fuego “nublan u obstruyen los orificios del Corazón”. En un sentido estricto es “el orificio del Corazón” refiriéndose a la conexión circulatoria entre el corazón y la mente (cerebro). El Viento del sur puede afectar al corazón y al pecho según se dice en el capítulo 5 de Su Wen. Los alimentos con acción refrescante son importantes para evitar el calor excesivo que puede dañar al corazón y a la mente.

5.4.2.3. *Pericardio*

Este Órgano de Fuego cumple una función de protección del Corazón. Si bien como se ha mencionado, algunos autores hablan de él como Maestro (del) Corazón (Salagnac, 1998), la denominación Pericardio (que rodea o envuelve al Corazón) es más adecuada y representa mejor su función.

El meridiano asociado a Pericardio es Jue yin de la mano, su meridiano pareja es Jue yin de pie que se corresponde con Hígado. Los meridianos de Pericardio y de Hígado comparten áreas semejantes: media e interior en el brazo y la pierna, respectivamente. El Órgano yang pareja de elemento de Pericardio es San Jiao, que también es Órgano del Elemento Fuego.

Las funciones de Pericardio son:

- Protección del Corazón.
- Ayudar a la circulación.
- Protección del Shen.

Protección del Corazón

El Pericardio rodea y envuelve al Corazón como una coraza que lo protege, de tal forma que los agentes patógenos, antes de atacar al Corazón, atacan primero al Pericardio. El Pericardio asume de esta manera su función protectora. No obstante ante la invasión de factores patógenos graves, la afección de Pericardio también manifiesta una afección de Corazón. Es decir, el Corazón no es invulnerable. Esto es ampliable a las afecciones físicas y las emocionales y mentales.

Ayuda a la circulación

El Pericardio apoya la función del Qi de Corazón de impulso de la Sangre por dentro de los vasos.

Protección del Shen

Como parte de la protección al Corazón, el Pericardio también participa en la estabilidad del Shen, protegiéndolo. El control y gobierno del Shen estaría entonces más bajo el mando de Corazón, mientras su protección estaría bajo el auspicio de Pericardio. Al fin y al cabo, la afectación del Shen también significa una posible

afección del Corazón, por lo que es lógico igualmente, que sea Pericardio quien protege al Shen, para que no haya una ulterior afectación de Corazón. Por ello, en el tratamiento de afecciones mentales, el trabajo de regulación sobre Pericardio es esencial.

5.4.2.4. Bazo

El Bazo es un Órgano yin que se relaciona con el elemento Tierra. Cumple funciones trascendentales para el cuidado y desarrollo del ser humano. El meridiano relacionado con el Bazo es Tai yin del pie. El meridiano con el que hace pareja por su nombre y recorrido es Pulmón (Tai yin de la mano) lo que quiere decir que Pulmón y Bazo discurren por una zona semejante aunque por extremidad contraria. Ambos discurren por la zona interna y anterior de la extremidad superior o inferior. La relación entre Bazo y Pulmón va a ser muy importante pues ambos son las Fuentes postnatales del Qi.

El Órgano pareja de Bazo en el Elemento Tierra es el Estómago que es un Órgano yang; sin embargo, como veremos, son una pareja un tanto especial ya que muestran algunas características contrarias a lo que cabría esperar por el hecho de ser Órgano yin o yang. En el Cuadro 14 encontramos las relaciones del Bazo y el Elemento Tierra.

Cuadro 14. Relaciones del Bazo y del Elemento Tierra

Sabor	Dulce
Color	Amarillo
Estación	Fin del verano. Cambios entre estaciones.
Agente climático	Humedad
Órgano sensorial / Sentido	Boca, labios / Gusto
Tejido	Músculos
Órgano yang pareja de Elemento	Estómago
Sentido de manifestación	Ascenso
Secreción	Saliva
Meridiano	Tai yin del pie
Órgano pareja de meridiano	Pulmón (Meridiano: Tai yin de la mano)

En el "Tratado sobre el Bazo y el Estómago", Li Dong Yuan (1180-1251) (Figura 31) expone todas las funciones, desequilibrios y formas de actuar para regular las funciones de la Tierra y con ello mantener y recuperar la salud. La Tierra es el elemento central de la fisiología y de la cosmología. Como hemos avanzado ya, el Qi de Bazo cumple varias funciones trascendentales para el organismo:

- Transformación y transporte de sustancias nutritivas.
- Formación de la Sangre.
- Contención de la Sangre.
- Se relaciona con el "ascenso de Qi" y ascenso de órganos.
- Se relaciona con los músculos y las cuatro extremidades.
- Se manifiesta en los labios y en la boca.
- Se relaciona con el pensamiento y la preocupación.

Transformación y transporte de sustancias nutritivas

Esta función del Qi de Bazo representa la función general de la Tierra con sus características de ser alojamiento de las transformaciones y de los cambios. El Qi de Bazo apoya la función de recepción de los alimentos que realiza el Estómago, y transforma los alimentos sólidos y líquidos en sustancias nutritivas necesarias para nuestro organismo. La transformación de los alimentos implica los cambios necesarios para extraer los nutrientes y separar los residuos para su posterior eliminación. En este aspecto, el Bazo trabaja de modo coordinado con el Estómago, los Intestinos, y la Vejiga, con el apoyo de la Vesícula Biliar, según se explica en el capítulo 9 de Su Wen. Por ello se considera que el Bazo es fuente del Qi en cuanto a la obtención del Qi mediante transformación de los alimentos. Se considera "fuente" por ser el primer Órgano transformador, gracias al cual se inicia la secuencia de transformaciones que finalmente conducirá a la obtención de Qi, en general, y de todos los tipos de Qi concretos. Asimismo, la Sangre se puede crear gracias a que el Qi de Bazo puede transformar los alimentos sólidos y líquidos, tal como vimos en el capítulo de formación de la Sangre. Por decirlo de otro modo, si el Bazo no puede realizar bien su función de transformación no se podrán crear ni Qi, ni Sangre. Ni Esencia, que llevaría al Riñón para su almacenamiento. En el capítulo 9 de Su Wen encontramos las explicaciones en cuanto a las acciones del Bazo respecto a los



Figura 31.- Li Dong Yuan
Fuente: www.cultural.china.com.

alimentos y así nos dice: *"El Bazo tiene la habilidad de transformar y transportar los sabores (alimentos), de separar los desechos de los alimentos. Su esplendor se muestra en los labios y alrededor de los labios, enriquece los músculos, su sabor es el dulce, su color es el amarillo"*. Y también: *"El Bazo (junto con los demás órganos que intervienen en el proceso digestivo) es la raíz de los alimentos (y nutrientes), es donde reside la energía nutritiva"*. Es interesante la asociación del Bazo con la Tierra y por ello dice que el Bazo es "un granero".

No obstante, y complementando la función de transformación, está la función de transporte, ya que el Qi de Bazo distribuye los productos de la transformación a los lugares adecuados. Transformación y transporte son funciones complementarias y necesarias para la obtención de todas las sustancias nutritivas (esencias de los alimentos) y de las sustancias vitales: Qi, Sangre, Esencia y líquidos orgánicos. El Bazo participa, por tanto, en el metabolismo.

Recordemos que para la creación de la Sangre hace falta además la incorporación del Qi puro del aire, que extrae el Pulmón durante la respiración. Por ello, el Qi de Pulmón y el Qi de Bazo son las dos Fuentes postnatales del Qi. Por otra parte, para que el Bazo pueda realizar esta función de transformación y transporte, hace falta calor. Este calor es lo que se denomina el Yang de Bazo, que a su vez proviene del Yang de Riñón y no del Yang de Corazón como cabría esperar, según el ciclo de generación de los Cinco Elementos (Williams, 1995; Marié, 1998; Maciocia, 2005; Lorite 2013). Esta circunstancia es muy importante a la hora de elegir alimentos que mejoren la digestión y calienten el sistema digestivo para aliviar, por ejemplo, espasmos o dolor.

Si la función de transformación y transporte es correcta, el proceso digestivo será adecuado, el intestino y la vejiga funcionarán correctamente, en la eliminación de desechos, se podrá producir Sangre y el Qi estará fuerte, habrá buen apetito y la energía será adecuada. También el estado de ánimo depende de que esta función se realice correctamente, pues se adquiere fortaleza física, los órganos estarán saludables y se aporta asiento estable al Shen. Recordemos que el Shen representa el espíritu o la mente, y también se relaciona con las emociones y el estado de ánimo (Ye, 1992).

El Qi de Bazo también participa en las transformaciones de los líquidos ingeridos. Así, el correcto funcionamiento del Qi de Bazo asegura la transformación y el transporte adecuados de los líquidos. Gracias a esta función los líquidos también son separados en dos partes: una nutritiva y otra residual. A este proceso se le llama tradicionalmente "purificación". El metabolismo de los líquidos, como el de los alimentos, se compone de una serie de procesos continuos de transformación con extracción de nutrientes y separación de desechos. Los elementos puros (nutrientes) se hacen llegar al Pulmón donde se reúnen con el Qi puro del aire (oxígeno). Esta es una manifestación de la dirección ascendente del Bazo. Bazo y Pulmón Órganos que tienen relaciones muy estrechas; concretamente esto también se manifiesta en los meridianos que se corresponden con cada uno de ellos, pues tienen el mismo nombre: Tai yin. Esto significa que circulan por áreas semejantes pero por distinta extremidad: el meridiano de Bazo es Tai yin de pie, y el meridiano de Pulmón es Tai yin de la mano. Por otra parte, Bazo y Pulmón son la fuente del Qi adquirido o postnatal como se vio en el capítulo 5.3.1.1.

En caso de que la función de transformación y transporte de los líquidos falle o sea insuficiente, se puede producir acumulación de Humedad y acumulaciones de líquidos o fluidos: sensación de pesadez, borborigmos, edemas o hinchazón en distintas localizaciones. Un concepto interesante es el que en medicina china se denomina Tan o Flema. La Flema o el Tan, es una masa más o menos líquida, más o menos espesa, que proviene de una inapropiada transformación de los líquidos y fluidos. En primera instancia, por una presencia excesiva de líquidos o fluidos se habla de "Humedad", que a su vez, si no es transformada debidamente, produce Tan o Flema. La Humedad y el Tan o Flema no se presentan sólo con manifestaciones físicas sino también mentales y emocionales (Ye, 1992; Maciocia, 2005).

Al Bazo, a pesar de ser un Órgano yin, una víscera, no le favorece nada la Humedad, que es una sustancia yin. Se dice en Su Wen que "el Bazo detesta la Humedad", esta es una característica especial y algo contradictoria en apariencia. Por el contrario, al Estómago, entraña y por tanto, órgano yang, le beneficia una cierta cantidad de Humedad, perjudicándole la sequedad que sí beneficia al Bazo. Estos conceptos son los equivalentes a la temperatura más elevada en el sistema digestivo y a las enzimas digestivas (Yang de Bazo), y la protección de la pared gástrica gracias a la presencia de sodio (Yin de Estómago).

Recordemos que la estación asociada con Tierra es el final de verano, estación en la que se asocian Humedad y Calor, siendo la Humedad la que más perjudica al Bazo para la realización de sus funciones. La Humedad que dificulta la acción del Bazo se refiere al exceso de determinado tipo de alimentos, como por ejemplo, exceso de alimentos lácteos, grasos o de naturaleza yin, que enlentecen la digestión (Beinfeld y Korngold, 1999; Flaws y Wolfe, 1983).

La insuficiencia de Qi de Bazo es un desequilibrio con diversas manifestaciones, entre ellas cansancio, debilidad, inapetencia, diarrea con alimentos sin digerir y afecta a otros órganos y tejidos, como veremos. La Humedad que se crea si hay insuficiencia de Qi de Bazo va a afectar de forma especial a los músculos, creando la base para cuadros reumáticos. La regulación de la función del Qi de Bazo mediante alimentos de sabor y naturaleza adecuados ayudará a todo el organismo.

Formación de la Sangre

El sistema de formación de la Sangre se ha expuesto en el apartado 4.3.3. El Qi de Bazo al controlar la transformación y transporte de sustancias nutritivas es el Órgano esencial cuando se trata de la formación de Sangre, ya que el paso inicial, es obtener las sustancias nutritivas desde alimentos y bebidas, luego le sigue la incorporación del Qi del Aire. Cuando hay necesidad de crear Sangre en situaciones de insuficiencia de Sangre, se deben elegir alimentos que tonifican el Qi de Bazo para que de este modo se favorezca la formación de Sangre (Zhang, Jia *et col.*, 1988).

Contención de la Sangre

Entre las funciones generales de Qi se encuentra la función de Contención que se explica en el apartado 4.3.1.2. Dicha función representa también la dirección de ascenso del Qi de Bazo y se manifiesta de modo muy concreto a través del Qi de Bazo, pues es el Qi de Bazo quien “contiene o sujeta” a la Sangre para que circule sin que haya extravasaciones. Las hemorragias pueden tener diversa etiología, entre las que se encuentra una insuficiencia de Qi de Bazo. Así, por ejemplo, menstruaciones muy abundantes pueden ser causa de una insuficiencia de Qi de Bazo, lo que a su vez produce más insuficiencia, pues con la Sangre se pierde Qi.

Se podría decir que el *Bazo controla la Sangre*; esto sería del todo cierto, si entendemos control como Sujeción, pero si pensamos en su situación global en el cuerpo como fluido circulante, el *control de la circulación de la Sangre* es un equilibrio entre Qi de Bazo y Qi de Corazón. Si bien el Bazo es la Fuente inicial de Sangre y la contiene o sujeta dentro de los vasos sanguíneos, su movimiento está impulsado por el Qi de Corazón.

Se relaciona con el ascenso de Qi y ascenso de órganos

Una de las más importantes funciones que se relacionan con el movimiento de ascenso del Qi es el mantenimiento del ascenso de los elementos nutritivos. Esta función se relaciona también con el equilibrio que debe existir entre el ascenso del Qi de Bazo y el descenso de Qi de Estómago, siendo una representación del equilibrio entre el ascenso de sustancias nutritivas (al Pulmón) y el descenso de sustancias impuras para posterior purificación (actuaciones consecutivas sobre los alimentos para separar los desechos). Si el descenso de Qi de Estómago es inadecuado, habrá problemas, pues no se eliminarán correctamente los desechos; si el ascenso de Qi de Bazo es inadecuado, habrá problemas, pues no se obtendrán correctamente Qi y Sangre. Existe un equilibrio entre el ascenso y el descenso de Qi que se manifiesta en el equilibrio entre Bazo y Estómago.

Gracias, igualmente, a la función de contención que realiza el Qi de Bazo, los órganos de la cavidad abdominal se mantienen en su sitio. Si hubiera insuficiencia de Qi de Bazo se producirían prolapsos, en mayor o menor grado, de útero, intestino, estómago, vejiga o hernias inguinales, es decir, manifestaciones de Hundimiento de Qi. Esta función es una manifestación del sentido de circulación ascendente del Qi de Bazo. También se relaciona con el hecho de que el Bazo controle los músculos y los fortalezca. Una debilidad del Bazo puede manifestarse con debilidad muscular y por ejemplo con hernias o prolapsos.

Se relaciona con los músculos y las cuatro extremidades

El tejido relacionado con la Tierra es el muscular, así los músculos y por extensión las cuatro extremidades están bajo el control del Qi de Bazo.

Si el Qi de Bazo es fuerte, los músculos son fuertes, si el Qi de Bazo es insuficiente los músculos se debilitan. No solo se refiere a los músculos de las extremidades, sino en general a todos los músculos del cuerpo. Si el Bazo está débil, los músculos también y por ello el movimiento se puede hacer más difícil y “pesado” por la acumulación de Humedad en los mismos y suele asociarse con una sensación de cansancio. Las afecciones que cursan con debilitamiento muscular o atrofia muscular están relacionadas con el Qi de Bazo.

Se manifiesta en los labios y boca

El Bazo se relaciona con la boca, por una parte porque es ahí donde se inicia el proceso digestivo con la masticación, y por otra porque el Bazo se relaciona con el sentido del gusto. Los labios manifiestan el estado del Qi de Bazo; así, cuando está bien, los labios tienen buen color y están correctamente hidratados, mientras que si el Qi de Bazo está débil los labios se aprecian pálidos y resecos. También por insuficiencia de Qi de Bazo, puede haber inapetencia, la sensación de sabor soso o dulzón en la boca, o dificultad para apreciar bien los sabores.

Se relaciona con el pensamiento y la preocupación

La emoción o aspecto mental asociado a Bazo es la preocupación. Preocupación o reflexión se han relacionado tradicionalmente con la Tierra. El término preocupación a veces no es muy bien comprendido, pues lo entendemos en el sentido negativo de ocuparse de algo con inquietud. Por eso es conveniente entender que se refiere a los procesos de “elaboración” del pensamiento, el aspecto del Shen que se denomina Yi como vimos anteriormente. El Bazo participa de la concentración y de las funciones intelectuales que llevan a la consecución de unos resultados: “transformar y transportar” ideas o pensamiento. En ese sentido, es pensar mucho o preocuparse excesivamente lo que puede resultar perjudicial para el Qi de Bazo.

Demasiada actividad intelectual también debilita al Bazo, como normalmente esa actividad intelectual implica los ojos, se dice que leer mucho agota también la Sangre, percibiéndose como insuficiencia de Sangre de Corazón, principalmente.

Dado que el Bazo está relacionado con los procesos intelectuales, interviene asimismo en la capacidad de concentración, en la adquisición de conocimientos y en

la creación de estructuras mentales, pero hay otros Órganos que apoyan el proceso como son el Corazón y el Riñón, pues participan en la memorización, aspecto importante en el aprendizaje. Diremos brevemente que el Corazón, mediante el Shen al que aloja, ayuda a pensar con claridad, ayudando a tomar decisiones y a recordar el pasado (memoria a largo plazo), mientras que el Riñón al controlar el Mar de la Médula (cerebro) y se relaciona con la memoria a corto plazo y los acontecimientos más cercanos y de la vida diaria. Si recordamos que el envejecimiento se asocia con la disminución de la Esencia de Riñón, esto explicaría que con el paso del tiempo y el envejecimiento, las personas recuerden hechos del pasado (asociados al Shen, al Corazón y a los sentimientos en general) y olviden lo que hicieron por la mañana (memoria asociada a la esfera de Riñón). Los alimentos que ayudan a fortalecer el Qi de Bazo normalmente de sabor dulce, en relación con el aporte de glucosa para la actividad cerebral. Sin embargo, el exceso de sabor dulce debilita a los huesos (que se relacionan con el Elemento Agua y el Riñón).

El Bazo y el clima

El clima que más afecta al Bazo, y a la Tierra como elemento, es la Humedad. Como hemos presentado la estación de la Tierra es el fin del verano, un periodo donde confluye en algunos territorios con grandes lluvias y, por ello, humedad. La asociación de calor y humedad es además más perjudicial para los órganos digestivos manifestándose diarreas y todo tipo de alteraciones gastrointestinales. Al mismo tiempo la Tierra se relaciona con los cambios de estación, recordemos de nuevo esa posición central que ocupa en el ciclo cosmológico y que explica que para que el organismo pueda adaptarse bien a los cambios de estación o de clima se requiere de una Tierra fuerte.

Por ello y para terminar, la presentación del Bazo es importante señalar que como representante de la Tierra, y a semejanza del ritmo con que aparecen las diferentes estaciones, en el organismo el proceso digestivo requiere un ritmo en el aporte de alimentos, además de una dieta equilibrada. De este modo también la Tierra como elemento y el Bazo como esfera funcional, nos ayudará a atravesar mejor los cambios de estación. Curiosamente, esta sería una explicación de por qué al final del verano y principio del otoño se produce una mayor incidencia de molestias gástricas, de molestas relacionadas con las hernias de hiato, gastritis, etc. Por todo

ello, encontrar el equilibrio en la dieta es, si cabe, aún más esencial para promover una vida larga y saludable.

5.4.2.5. Pulmón

El Pulmón pertenece al elemento Metal. Aunque se denomine en singular se refiere a los dos pulmones pues se consideraban a los pulmones como un solo órgano dividido en dos partes. Sin embargo, como concepto, como esfera funcional se habla en singular: Pulmón, por ejemplo, la esfera de Pulmón. La función principal de Metal es la de limpieza, y sus acciones se manifiestan con movimientos difusores y descendentes. Esto se va a ver reflejado claramente en las funciones del Pulmón como Órgano yin. Su meridiano se llama Tai yin de la mano, siendo su pareja de meridiano Tai Yin del pie que se corresponde con Bazo. El órgano yang que es su pareja de elemento es Intestino Grueso, cuyo meridiano se llama Yang ming de la mano. En el Cuadro 15 se presenta un resumen de las relaciones del Pulmón como representante del Elemento Metal.

Cuadro 15. Relaciones del Pulmón y del Elemento Metal

Sabor	Picante
Color	Blanco
Estación	Otoño
Agente climático	Sequedad
Órgano sensorial / Sentido	Nariz / Olfato
Tejido	Piel, mucosas
Órgano yang pareja de Elemento	Intestino grueso
Sentido de manifestación	Dispersión y descenso
Secreción	Mucosidad
Meridiano	Tai yin de la mano
Órgano pareja de meridiano	Bazo (Meridiano: Tai yin del pie).

Las funciones principales del Pulmón en la fisiología según la medicina china son:

- Gobernar el Qi y la respiración.
- Controlar la dispersión y el descenso del Qi.

- Regular las vías de paso del agua (de los líquidos).
- Relacionarse con la piel.
- Se abre en la nariz.
- Se relaciona con la tristeza y la búsqueda de la verdad.

Gobernar el Qi y la respiración

Esta es la función más importante de Pulmón, y se relaciona tradicionalmente con el control y el gobierno del Qi y del aire, por eso al Pulmón se le llama "Maestro del Qi" (Maciocia, 2005). Durante la respiración el movimiento rítmico asegura las funciones de otros órganos. Estos aspectos básicos que estamos considerando tienen interesantes implicaciones en la fisiología según la medicina china y son fundamentales para la práctica del qi gong o de tai qi, así como para las artes marciales, el yoga y la meditación, donde el control de la respiración es central para el dominio del cuerpo (Requena, 1995).

Por una parte, el Pulmón es, junto con el Bazo, la Fuente del Qi adquirido y participa en la creación de la Sangre gracias a la función del Pulmón de incorporar oxígeno mediante la respiración (extracción del Qi puro del aire). También gracias al trabajo conjunto de Pulmón y Bazo, se forman todos los demás tipos de Qi, por la unión del Qi de los alimentos y el Qi del aire. Concretamente el Qi de Reunión o Qi Torácico que se forma y acumula en el pecho es el que ayuda al Pulmón y al Corazón a realizar sus funciones. Muestra de esta colaboración es el hecho de que es el Pulmón quien da ritmo de movimiento al Qi por el cuerpo, lo cual se observa a través del pulso, que se toma sobre el meridiano de Pulmón. Es precisamente por este hecho por lo que al Pulmón se le denomina Maestro del Qi.

El Qi de Reunión o Torácico también es responsable del tono de voz; así decimos que el Corazón controla el habla, como mecanismo, pero el tono de voz lo imprime el Qi de Pulmón. Por ello, cuando el Qi de Pulmón está débil, hablamos en voz baja y con poca gana. Puede haber cansancio, debilidad para respirar, disnea, opresión torácica puesto que el Qi se acumula, sin bajar, en la zona del pecho. Algunas manifestaciones de la insuficiencia de Qi de Pulmón se asemejan a la insuficiencia de Sangre como sensación de frialdad general o en las manos, el cansancio. Este hecho refleja la relación ya explicada entre el Qi y la Sangre: el Qi

empuja la Sangre, la Sangre transporta al Qi. "Donde va el Qi, va la Sangre" dice un antiguo axioma (Beinfield y Korngold, 1999).

Por otro lado, el proceso respiratorio es una manifestación de la función de limpieza asociada a Metal y al control del movimiento del Qi: se incorpora Qi puro (oxígeno), y se elimina Qi impuro (anhídrido carbónico). Otro aspecto de la función de limpieza asociada al movimiento del Qi y su control por parte del Pulmón, es el empuje rítmico que se hace al respirar sobre el Intestino Grueso, favoreciendo los movimientos peristálticos que impulsan la eliminación de desechos (Qi impuro).

Controlar la dispersión y el descenso del Qi

Hemos hablado del Pulmón como Maestro del Qi; podemos efectivamente decir que el Pulmón controla la dispersión y el descenso del Qi, pues el Qi de Pulmón se distribuye hacia todo el cuerpo para hidratar los tejidos; en este sentido se distribuye el Qi de Pulmón que empuja a los líquidos.

La distribución de los líquidos es un aspecto importante sobre todo en lo que respecta a la dispersión de los líquidos hacia el Sistema Superficial de Defensa. Así, los espacios entre la piel y los músculos y los espacios que puedan quedar en la textura de la piel quedan rellenos, aportando tersura y resistencia a la barrera de defensa externa; esto incluye la piel y las vías aéreas altas, así como las mucosas externas, que deben estar bien hidratadas para cumplir su función de protección. Se explica que para poder realizar esta función de relleno de los huecos (*cou li*) en la piel y en las mucosas, el Pulmón modifica el aspecto de los líquidos que el Bazo le ha hecho llegar, y los dispersa como si fuera un difusor que atomiza los líquidos en gotículas hacia el sistema superficial. Lo que se llama el sistema superficial o sistema superficial de defensa se refiere a la integridad y elasticidad de la piel y de las mucosas, evitando la agresión y penetración de agentes patógenos. También se refiere a la posibilidad de controlar los poros para eliminar líquidos y controlar así la defensa y la temperatura, mediante la transpiración y el aumento de mucosidades (Williams, 1995; Beinfield y Korngold, 1999; Lorite, 2013).

Esa difusión del Qi de Pulmón es en realidad la difusión del Qi de Defensa y de los líquidos simultáneamente. Recordemos que los líquidos también transportan Qi. Decimos por todo ello que el Pulmón controla el sistema superficial: cuando la función

dispersante no se realiza correctamente se producen bloqueos de los poros y no se puede sudar, o bien que se queden abiertos y se sude demasiado.

Otra parte de los líquidos que el Pulmón ha recibido es enviada a Riñón para una posterior purificación (función descendente). De esta parte de los líquidos el Riñón extrae una parte pura y se la devuelve a Pulmón para hidratar los pulmones en sí mismos. Este es un reflejo de la relación recíproca entre Metal y Agua. Según los Cinco Elementos el Metal genera el Agua, como el Qi de Pulmón al descender permite que el Riñón realice su función, y al mismo tiempo el yin de Riñón hidrata a los pulmones.

El descenso del Qi de Pulmón se refleja en la conexión Pulmón – Riñón que es una conexión descendente y rítmica, gracias a la cual se pueden eliminar líquidos de desecho y se puede hidratar el Pulmón. Para que esta conexión funcione bien, además de que el Pulmón “baje” debidamente, el Qi de Riñón tiene que ser capaz de “agarrar” el Qi que el Pulmón le manda, debe poder sujetar al Qi de Pulmón; esto se llama recepción del Qi de Pulmón por parte del Riñón.

La hidratación del propio Pulmón es muy importante pues es el Órgano yin que se halla en posición más alta, que además tiene conexión directa con el exterior, por lo que está muy expuesto a la desecación. Así, el mantenimiento de la hidratación del Pulmón y de las vías respiratorias altas, es decir, el mantenimiento del yin de Pulmón, es uno de los principios terapéuticos básicos para asegurar su buen funcionamiento (Colin y Barry, 1991).

Regular las vías de paso del agua (de los líquidos)

Esta función deriva de la anterior de control del Qi, pues el Pulmón asegura que los líquidos se muevan por el interior del cuerpo gracias a su función dispersante y descendente, con sus movimientos respectivos. El Qi de Pulmón participa en el metabolismo de los líquidos. La función dispersante del Qi de Pulmón se refiere a la hidratación de la piel y al mantenimiento de la integridad de las mucosas acondicionadas con suficiente humedad como se ve más abajo. El descenso del Qi de Pulmón hacia el Riñón se refiere al descenso de los líquidos hacia los riñones y asegura tanto la fase final de purificación de los líquidos (separación de parte útil y de desechos) como la propia hidratación del Pulmón (de los pulmones en sí). La

participación del Pulmón en el metabolismo de los líquidos también pone de manifiesto la función general de Metal que es Limpieza.

El ritmo que imprime el Qi de Pulmón a la circulación del Qi en general asegura el ritmo de circulación de Qi y de Sangre en los meridianos y vasos. El Qi de Corazón empuja a la unión de Qi-Sangre por los canales, pero el ritmo de circulación depende de Pulmón. Así el Qi de Pulmón también participa en la llegada de Sangre a todos los puntos del cuerpo, por eso por insuficiencia de Qi de Pulmón también podemos tener manos y pies fríos, como cuando hay insuficiencia de Qi de Corazón.

Relacionarse con la piel

Metal tiene como tejido asociado a la piel y, por extensión, a las mucosas de cavidades externas. El estado de la piel refleja el estado del Pulmón, pues el Pulmón es el encargado de hidratar la piel: si la piel está seca el Qi de Pulmón no está difundiendo bien los líquidos o hay una insuficiencia de Yin de Pulmón. También la hidratación de la piel se relaciona con una cantidad suficiente de líquidos en la Sangre, pero obviamente quien empuja a la sangre hacia la piel es el Qi. En casos de piel seca hay que considerar, por tanto, el estado de la Sangre en cuanto a líquidos y el Yin de Pulmón. Todo esto es importante a la hora de elegir alimentos para cuidar de la piel. En el capítulo 10 de Su Wen se nos dice al respecto que *"el exceso de sabor amargo causará sequedad de la piel y caída del vello corporal"*.

También el Pulmón se relaciona con el estado del cabello, pero en los aspectos de brillo (hidratación), al igual que la piel, si el pelo luce brillante indica que el Qi y el yin de Pulmón están bien, y al contrario, si el pelo está seco y mate. El vello del cuerpo depende de Pulmón pero el cabello de la cabeza depende tanto de Pulmón como de Riñón y de la Sangre.

Se abre en la nariz

El Pulmón es el órgano superior; se dice esto porque es el que está colocado más arriba de todos los órganos yin. Se conecta con el exterior a través de las vías respiratorias altas y de la nariz, lo cual es una excepción pues los órganos yin se caracterizan por ser internos (yin) y por no tener conexión directa con el exterior. Si hay afectación por factores patógenos, la nariz se congestiona y la respiración es

difícil. La nariz y las vías altas también actúan como protección de las vías respiratorias bajas y de los pulmones, pues los factores patógenos externos afectan primero a las vías respiratorias altas. El olfato es el sentido asociado a Pulmón, y en combinación con Bazo, participa en el sentido del gusto.

Se relaciona con la tristeza y la búsqueda de la verdad.

El Pulmón, como Órgano representante del Elemento Metal, se relaciona con la tristeza o la melancolía. El aspecto mental o espiritual que le corresponde es el alma corpórea o alma sensorial, llamada Po. Po se relaciona con la sensibilidad, no por casualidad, el Pulmón controla la piel, y con ello la percepción de sensaciones. La tuberculosis, afección de gran debilidad respiratoria por definición y asociada a un modo de ser, ha sido estudiada por numerosos expertos, y ligada desde hace siglos tanto a un estado de melancolía como a un aumento de la creatividad (González *et al.*, 2006). Sin pretender entrar en detalle en el debate, sería interesante destacar cómo la medicina china explicaría esta situación. La emoción asociada al Pulmón es la tristeza, emoción que no es perjudicial o negativa en sí misma, de hecho, cuando atravesamos un proceso gripal si nos sentimos tristes y con ganas de estar echados, es bastante mejor, pues descansaremos y nuestro organismo aprovechará la energía para lo que en ese momento es primordial: defenderse y limpiar agentes patógenos. La alegría del Corazón impide que la tristeza sea excesiva (Hammer, 2002). Por otro lado, si el Pulmón está exhausto, como ocurriría en una tuberculosis, no puede ejercer su control sobre Madera, con lo que el Hígado se desborda dando rienda suelta a la imaginación, y también a los cambios de humor, que es lo normal de la Madera: caprichoso como el viento. No pretendemos trivializar, ni mucho menos, sino tan solo, de modo muy sencillo, plantear lo que puede ser una ayuda en momentos duros de la vida. Mediante los alimentos adecuados podemos ayudar a mejorar la sensibilidad, reducir la tristeza excesiva, fomentar la alegría, moderar los caracteres caprichosos y potenciar la creatividad y el coraje, lo que tanta falta hacen en este mundo.

Paralelamente, la función de limpieza y de descenso asociada al Pulmón encuentran un equivalente en la incorporación de experiencias y vivencias, de conocimientos, desde el exterior, y su filtrado, para eliminar lo que no es útil y conservar aquello que sí importa. Esta limpieza ocurre tanto en los aspectos mentales

como emocionales, lo cual apoya la "búsqueda de la Verdad, la búsqueda de la Pureza" en el comportamiento, en el trato, en el pensamiento, en las emociones. Esta apreciación apoyaría las ideas planteadas anteriormente. Al mismo tiempo apoya a las tradiciones y actividades que tienen a la respiración como eje central de la evolución y crecimiento personal. Quizá la frase "angustia existencial" ese momento en que nos quedamos sin aliento ante una crisis, cobre ahora una nueva perspectiva y comprendamos la importancia de llevar una dieta con alimentos puros, limpios, lo más sencillos posibles, para ayudar a nuestra mente y a nuestro espíritu o alma.

El clima y el Pulmón

El agente climático que más afecta al Pulmón es la sequedad (Marié,, 1998; Maciocia, 2001). La sequedad es el factor climático predominante en otoño, estación relacionada con Metal. Así, las afecciones de otoño se caracterizan por sequedad de nariz y de garganta, con tos seca.

Sin embargo, también el frío es un agente patógeno que perjudica sobremanera al Pulmón y bloquea con mucha facilidad la circulación ordenada y equilibrada del Qi de Pulmón, impidiendo su difusión y su descenso dando manifestaciones como frialdad general, dolor y opresión torácica, tos, asma y disnea. De hecho en Su Wen, en el capítulo 23 se expone que "el Pulmón tiene aversión al frío".

Frío y sequedad son dos agentes climáticos que si se asocian perjudican al Pulmón, pues dificultan el movimiento del Qi.

5.4.2.6. Riñón

En numerosos capítulos de Su Wen encontramos la explicación de la trascendencia del Riñón y del elemento Agua. Destacaremos el capítulo 1 y el 8 en los cuales se nos explica que "*el Riñón es como el funcionario a cargo de la fortaleza, gobierna la fuerza y las habilidades del cuerpo y de la mente en general*" y además se considera la Puerta de la Vida; de su estado depende la posibilidad de nacer, crecer, engendrar y de tener una larga vida.

El Riñón es un Órgano yin que se corresponde con el Elemento Agua. En este caso el Riñón es un Órgano muy especial por las funciones que cumple y porque su

yin y su yang adquieren una dimensión trascendental en la fisiología y en la vida, al ser la base o la raíz del Yin y del Yang de todo el cuerpo. Su meridiano es Shao yin del pie, siendo Corazón su pareja de meridiano, Shao yin de la mano. El Órgano pareja de elemento es Vejiga, cuyo meridiano es Tai Yang del pie. Según se explica en Nan Jing⁷. (García, 2003), en la Dificultad 36: *“Cada Órgano yin tiene una única entidad, excepto los riñones que son dos. (...) Los dos riñones no son ambos “riñones”: el izquierdo constituye el riñón, mientras que el derecho es la “Puerta de la Vida” (ming men); la Puerta de la Vida es la morada del Shen y de la Esencia, es donde se guarda el yuan Qi. En los varones guarda la Esencia (jing) y en las mujeres guarda el útero”*. De este texto se deducen algunas de las variadas funciones y atributos que tiene el Riñón y la importancia de Riñón y del Elemento Agua para la Esencia, así como su relación con el desarrollo de niños y niñas, y con la capacidad reproductora de hombres y mujeres. En el capítulo 1 de Su Wen quedan reflejadas las etapas por las que atraviesa el cuerpo de hombres y mujeres. En las mujeres sigue ciclos de siete años y en los hombres de ocho años. Este hecho ha llamado mucho la atención de algunos autores, incluso hoy día, pues sigue pareciendo una pauta bastante acertada en cuanto a la observación de ciertos hitos biológicos (Puerta, 2009). Las relaciones del Riñón y el Elemento Agua las encontramos en el Cuadro 16.

Cuadro 16: Relaciones del Riñón y del Elemento Agua

Sabor	Salado
Color	Negro, azul oscuro
Estación	Invierno
Agente climático	Frío
Órgano sensorial / Sentido	Oído, oreja / Oído
Tejido	Huesos, Dientes. Médula, Cerebro
Órgano yang pareja de Elemento	Vejiga
Sentido de manifestación	Descenso
Secreción	Orina
Meridiano	Shao yin del pie
Órgano yin pareja de meridiano	Corazón (Meridiano: Shao yin de la mano)

⁷ Nan Jing, traducido como Canon de las Dificultades o Clásico de las Dificultades, es un texto clásico cuyo objetivo era ampliar algunas enseñanzas de Huang Di Nei Jing. Está formado por 81 capítulos, y su estructura sigue el formato de preguntas y respuestas. Su origen es incierto, se atribuye a Bian Que, (ca. siglo V a.n.e; pero podría haberse recopilado en el siglo II, y entonces ser contemporáneo del texto Shang Han Lun, de Zhang Zhong Jing. Para referenciar en este trabajo se ha utilizado la versión de Julio García de 2003).

Las funciones del Riñón son:

- Conservar la Esencia.
- Ser Fuente del Yin y del Yang de todo el cuerpo.
- Se relaciona con la médula y el mar de la médula.
- Controlar y dirigir los líquidos.
- Recibir el Qi de Pulmón.
- Controlar los huesos
- Controlar los orificios inferiores.
- Se relaciona con el miedo y la fuerza de voluntad.

Conservar la Esencia

Ya hemos hablado en capítulos anteriores acerca de la formación de la Sustancia Basal o Esencia en el apartado 5.3.2.; añadiremos aquí que clásicamente se dice que la Esencia penetra en el nuevo ser a través de la Puerta de la Vida (Ming Men), que se localiza en el área del punto de acupuntura llamado Ming Men, Du4 (punto 4 del meridiano Du mai⁸). La Esencia también se relaciona directamente con el Yin de Riñón aunque hay que tener en cuenta que la Esencia es una sustancia vital que tiene un aspecto yin y un aspecto yang.

El cuidado del Riñón es un aspecto importante del cuidado de la Esencia. Alimentos de buena calidad, la posibilidad de extraer los nutrientes para ser utilizados por las células, aire limpio, actividad adecuada, pensamientos adecuados y emociones equilibradas, son algunos de los aspectos importantes que nos ayudan a conservar la Esencia y así conservar energía suficiente para recuperarnos antes de las enfermedades, o para no enfermar, mantener la salud y alargar la vida. Los alimentos que mejoran la Esencia suelen ser algunos de los que estaban clasificados en la categoría superior en Shen Nong Ben Cao Jing como, por ejemplo, *Ganoderma lucidum*, y son, a la par, alimentos y medicinas.

Ser fuente del Yin y del Yang de todo el cuerpo

⁸ Du mai es un meridiano de acupuntura cuyo recorrido externo se localiza desde el perineo, luego hacia la espalda, ascendiendo por la línea media, sobre la columna vertebral, luego llega a la cabeza, sigue la línea media y termina debajo de la nariz. El punto Du4 se localiza a la misma altura que el ombligo, pero por detrás, en la espalda, debajo de la segunda vértebra lumbar (Lorite, 2006).

Se dice que el Riñón es un Órgano de Agua y Fuego. Esto sirve para representar que el Riñón tiene un yin y yang potentes que de hecho son la Fuente del Yin y del Yang de todo el cuerpo. Cada órgano tiene su yin y su yang, pues tiene una estructura física que debe ser nutrida e hidratada (aspectos yin) y tiene unas funciones (aspecto yang) que cumplir. A su vez, como vimos, las funciones pueden ser de naturaleza yin o yang. Así, el yin de Riñón nutre e hidrata al Pulmón, pero es reserva de yin de todo el cuerpo. Cuando Estómago, Corazón, Hígado o Pulmón necesitan yin, “tiran” del yin de Riñón, lo que se observa por las manifestaciones propias de insuficiencia de yin de los respectivos Órganos, que si es muy intensa, implica también una insuficiencia de Yin de Riñón con síntomas de calor:

- Calor en Cinco Corazones⁹, es decir, calor en las palmas de las manos, en las plantas de los pies y en el pecho.
- Enrojecimiento de los pómulos.
- Molestias lumbares y de rodillas.
- Ligera inquietud o insomnio.

También el Corazón cuando sufre insuficiencia de yin va demandar yin de Riñón: en este caso la relación es una relación muy especial que se dice existe entre Agua de Riñón y Fuego de Corazón. Si recordamos el ciclo cosmológico, vemos aquí el equilibrio recíproco. El Agua de Riñón impide que el Fuego de Corazón sea excesivo dañando al corazón, a la mente y a los vasos. Realmente también el yin de Corazón se nutre del yin de Hígado, quien si se queda debilitado tira del yin de Riñón, por lo que el yin de Corazón es controlado por dos vías para proteger al "rey", al Corazón: Es un ejemplo que vimos en la dinámica de control y de generación entre los Cinco Elementos:

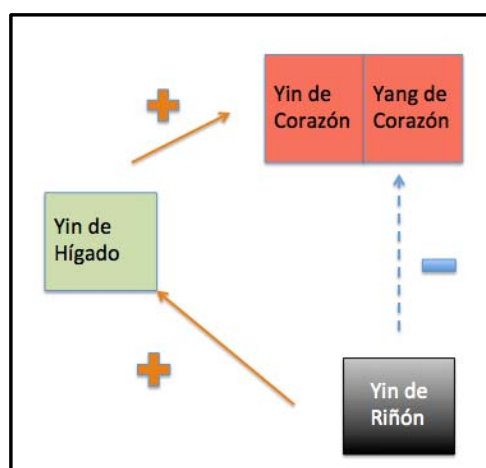


Figura 32.- Relación Yin de Riñón, Yin de Hígado y equilibrio de Corazón

Fuente: Elaboración propia.

El Yin de Riñón alimenta al Yin de Hígado, que a su vez alimenta al Yin de Corazón, mientras que el Yin de Riñón controla (impide el ascenso excesivo) del Yang (Fuego) de

⁹ La denominación Cinco Corazones hace referencia a cinco centros importantes de nuestro cuerpo: la zona del corazón, el centro de las palmas de las manos y el mismo lugar, equivalente, en la planta del pie (Maciocia, 2001).

Corazón (Figura 32). Algunos alimentos son más adecuados para mantener el Yin de Riñón, por ejemplo, el apio o las azufaias.

En el caso de insuficiencia de Yang ocurre lo mismo, solo que en este caso, es el Bazo el órgano que principalmente demanda Yang al Riñón, para poder realizar su función de transformación de los alimentos y bebidas, y transporte de los elementos nutritivos, pues hace falta calor y energía (yang). Cuando hay una insuficiencia de Yang de Bazo, este va a demandar Yang de Riñón, por lo que, a las manifestaciones típicas de insuficiencia de Yang de Bazo se les unirán las de insuficiencia de Yang de Riñón como son:

- Frialdad.
- Entumecimiento.
- Cansancio.
- Dolor.
- Diarrea matinal.
- Molestias lumbares y en las rodillas.

Algunos alimentos se pueden recomendar para mantener el nivel de yang de Riñón y de Bazo adecuados para ayudar al bienestar, como por ejemplo, el jengibre, el ajo o la canela.

Se relaciona con la Médula y el Mar de la Médula

El Riñón controla la Médula y el denominado Mar de la Médula: el cerebro y la médula ósea. La Médula, en medicina china, no es la médula ósea, sino una sustancia de la que se forman la médula ósea, los huesos, la médula espinal y el cerebro. Esta relación representa el control del Riñón sobre dichos tejidos. Por otra parte, a través de la Esencia, observamos de nuevo la importancia de la esfera de Agua, sobre el desarrollo, movimiento, capacidades cerebrales, capacidades sensoriales, funciones del sistema nervioso central y autónomo, así como endocrino. Se dice que la Esencia forma la médula espinal que asciende para formar el cerebro. Por eso, una Esencia fuerte también se relaciona con una capacidad mental e intelectual importante. Si la Esencia se va agotando hay vértigos, mayor riesgo de fracturas, mareos, confusión, pérdida de memoria, sobre todo de hechos cotidianos, entre otros, como vemos situaciones relacionadas con el envejecimiento. La alimentación juega un papel primordial en este aspecto.

Controlar y dirigir los líquidos

Esta función ya se ha explicado cuando hemos tratado de las funciones del Pulmón en el apartado 5.4.2.5., ya que el Riñón, en coordinación con el Pulmón, puede realizar un último paso de purificación, enviando la parte pura al Pulmón y la impura hacia Vejiga para ser eliminada al exterior. La función final del Riñón secundado por la Vejiga es abrir o cerrar el paso de los líquidos impuros al exterior. Es el yang de Riñón quien realiza la separación entre lo puro e impuro. Si la función del Riñón se realiza correctamente no habrá acumulación inadecuada de líquidos, no habrá edemas. Si hay fallos en la función del Riñón puede haber edemas, incontinencia, oliguria, poliuria, dependiendo de otros factores. En el caso de una insuficiencia de yang de Riñón, suele haber abundante eliminación de orina clara, y si hay una insuficiencia de yin de Riñón, suele haber orina escasa y oscura. La debilidad del Riñón y de la Esencia son causa de la incontinencia urinaria en la edad avanzada. Los alimentos que ayudan a fortalecer e impedir o minimizar la incontinencia se dice que tienen acción "astringente" de la Esencia o Sustancia Basal (Colin y Barry, 1991; Requena, 1995).

Recibir el Qi de Pulmón

El Riñón debe recibir el Qi de Pulmón que rítmicamente baja para enviar de este modo líquidos al Riñón. Si el Qi de Riñón no es capaz de "agarrar" el Qi de Pulmón en su descenso, se provocan alteraciones en el metabolismo de los líquidos y en la dinámica normal del Qi de Pulmón, que no puede bajar, y los líquidos se acumulan y estancan en la zona superior, provocando tos, asma, disnea, opresión torácica, edemas en la parte superior del cuerpo como cara y manos. Este desequilibrio entre Pulmón y Riñón sería uno de los cuadros más importantes que explican el asma crónica, por ejemplo (Colin y Barry, 1991; Maciocia, 2005; Lorite, 2006).

Controlar los huesos

Como se ha mencionado, el Riñón, mediante la Esencia, se relaciona con los huesos y los dientes, pues los nutre. Si la Esencia o el Riñón son débiles, los huesos y los dientes también lo serán, habrá fragilidad ósea, osteoporosis, descalcificación,

caída prematura de dientes o salida tardía, caries no justificadas, decoloración de los dientes, desvitalización de los dientes y de los huesos.

Controlar los orificios inferiores

El Riñón controla la apertura y cierre de la uretra. Desde el punto de vista de la medicina china se dice que el Riñón controla el orificio de uretra – y salida espermática, en los hombres – y el ano. Se dice en Su Wen que el Riñón controla los tres orificios inferiores. Si el Qi de Riñón está débil, se puede apreciar incontinencia urinaria o enuresis, así como espermatorrea o emisiones nocturnas. También puede haber incontinencia intestinal con incapacidad funcional del ano. Como vemos esto justificaría la pérdida de funcionalidad de los esfínteres asociada con la edad avanzada.

El Riñón se relaciona con el miedo y la fuerza de voluntad

El Riñón se relaciona con el aspecto del Shen que se denomina Zhi, que a su vez se manifiesta más como la fuerza de voluntad: si tenemos un Riñón fuerte tendremos suficiente fuerza de voluntad. Cuando no tenemos un Riñón fuerte o a medida que va perdiendo su energía, la fuerza de voluntad disminuye y nos cuesta todo aún mucho más esfuerzo. Esta función es importante para poder emprender proyectos y perseguir objetivos en la vida (capacidades relacionadas con la Madera). Además la fuerza de voluntad es esencial para poder afrontar y superar nuestros miedos. El miedo es la emoción asociada al Riñón. Por pánico o miedo, se pierde la capacidad de contención de los orificios inferiores. Todos conocemos las frases que asocian el miedo con este hecho. El miedo es la emoción más inhabilitante que existe, nos bloquea y nos paraliza, hace que perdamos el control de la voluntad, del pensamiento y de las emociones. Pero tiene su lado positivo, el miedo nos protege, nos pone límites. El miedo controla la alegría excesiva, la cual que haría que cometiéramos locuras que podrían incluso poner nuestra vida en peligro. El miedo controla que la alegría no sea una locuacidad sin sentido como el Agua controla al Fuego.

Las afecciones mentales tienen en la alimentación un aliado muy importante, pues gracias a ciertos alimentos podemos tonificar la sangre que dará sustento y tranquilidad a la mente, nos fortalecerán y tendremos base para la fuerza de voluntad,

nos ayudarán a salir de la melancolía o de la angustia sin razón aparente, nos ayudarán a evitar los peligros de los ataques de ira, a minimizar los cambios de la bipolaridad, entre otros (Hammer, 2002).

El clima y el Riñón

El Riñón sufre especialmente por frío que bloquea sus funciones y agota su yang, y por sequedad, que consume su yin, según se expone en el capítulo 3 de Su Wen. La sequedad y el frío intensos o durante largos periodos de tiempo agotan la energía del Riñón manifestándose en distintos tipos de cuadros o síndromes.

También podemos encontrar los equivalentes internos: frío interno y sequedad interna que pueden ser contrarrestados por los alimentos adecuados, y especialmente por bebidas adecuadas. Tanto la falta de líquidos como su exceso pueden ser perjudiciales para las funciones del Riñón, de los riñones y del elemento Agua. Es muy importante que recordemos que el yin de Riñón es la base del yin de todos los demás órganos, por lo que, si hubiera sequedad interna, otros órganos pueden sufrir. Alimentos que puedan hidratar y conservar el Yin será adecuados si se utilizan de modo equilibrado.

5.4.3. Los Órganos yang: las entrañas

Como ya se ha mencionado, las entrañas se consideran Órganos yang; sus características principales son que su aspecto es hueco, que no almacenan esencias ni sustancias nutritivas y que tienen conexión directa con el exterior. Sirven principalmente para que por su interior circulen sustancias por diferentes motivos según cada una de las entrañas. Consideramos las seis entrañas ya presentadas en el apartado 5.4.1.:

- Vesícula Biliar.
- Intestino Delgado.
- San Jiao.
- Estómago.
- Intestino Grueso.
- Vejiga.

Entre las entrañas nos encontramos una excepción que es la Vesícula Biliar, pues su localización impide que tenga contacto directo con el exterior y, en cierto modo, “almacena” sustancias, pues almacena bilis, aunque no la produce. Encontramos otra entraña con características muy específicas y diferentes al resto, que es el Estómago como se explicará más adelante. Veamos a continuación cada una de las entrañas y sus funciones.

5.4.3.1. Vesícula Biliar

El meridiano asociado a Vesícula Biliar es Shao yang del pie. El Órgano con el que forma pareja en el elemento Madera es Hígado. El Órgano con el que hace pareja de meridiano y, por tanto, comparten territorios corporales de circulación semejantes, es San Jiao que se corresponde con el meridiano Shao yang de la mano.

La función de la Vesícula Biliar es:

- Conservar y excretar bilis.

La bilis, formada por el hígado, es almacenada en la vesícula hasta su utilización. Para que la evacuación de bilis sea apropiada el Hígado debe realizar correctamente su función de drenaje y evacuación. El flujo adecuado del Qi de Hígado apoya el correcto drenaje de la bilis por parte de la vesícula biliar, para que ocurra no sólo en el momento preciso y necesario, sino también con la fluidez adecuada, impidiendo de este modo la formación de cálculos biliares.

La función de conservar y excretar la bilis, apoya a la función de transformación y transporte realizada por la Tierra y concretamente por el Bazo.

Si hay una insuficiencia de la función de la Vesícula Biliar puede haber inapetencia, deposiciones blandas o estreñimiento, dolor y/o distensión abdominal, mala digestión de las grasas, acumulación de gases, náuseas y malestar estomacal, entre otros. Debido a una mala función de la Vesícula Biliar se puede producir una alteración del equilibrio entre Madera y Tierra que se vio en la teoría de Cinco Elementos, según la cual la Madera controla a la Tierra, y en situación de desequilibrio la Madera puede controlar excesivamente a la Tierra, lo que se denomina relación de Explotación. Este desequilibrio también se denomina ascenso patológico del Qi de Vesícula Biliar y puede relacionarse con alteraciones digestivas

que pueden implicar a otros órganos como estómago o páncreas manifestándose por ejemplo, con cálculos biliares, amargor de boca, vómitos de sabor amargo o con acidez de estómago.

La Vesícula Biliar se relaciona con la valentía. Debido a este aspecto, apoya al Hígado en la planificación, en la creatividad y en la puesta en marcha de los planes organizados, ya que la Vesícula aporta la valentía necesaria para iniciar aquello que se ha decidido hacer, o dicho de otro modo, la toma de decisiones es una acción conjunta de Hígado y de Vesícula Biliar. Cuando la vesícula está en insuficiencia se relaciona con propensión a timidez, cobardía, terrores, miedos e insomnio (Hammer, 2002; Maciocia, 2005).

5.4.3.2. Intestino Delgado

Pertenece al elemento Fuego, su pareja de elemento es Corazón. Su meridiano es Tai yang de la mano, siendo su pareja de meridiano Vejiga, Tai Yang del pie con quien comparte áreas corporales semejantes pero en el brazo y en la pierna, respectivamente.

Las funciones del Intestino Delgado son:

- Ayudar en el proceso digestivo.
- Controlar los líquidos.

Ayudar en el proceso digestivo

El Intestino Delgado recibe los alimentos del Estómago y prosigue la transformación pues realiza una purificación de los mismos, dirigiendo la parte pura (útil) al Bazo y lo impuro (desechos o no útil) hacia abajo, al Intestino Grueso. Aquí observamos la referencia a la transformación y absorción de sustancias nutritivas (esencias) que se dirigen al Bazo como representación de que esos nutrientes aún no están listos del todo para ser utilizados: es el Bazo quien distribuye; recordemos que la función principal del Bazo es Transformación y Transporte (de los elementos nutritivos).

Controlar los líquidos

El Intestino Delgado participa en el control de los líquidos mediante la participación en el proceso de purificaciones sucesivas (separación de parte útil de otra parte no útil o que aún habrá de ser modificada), pero en este caso el Intestino Delgado cumple además una interesante función que es servir al Corazón de vía de purgación de Calor o Fuego excesivo que le puede perjudicar. El Intestino Delgado actúa como una vía de salida del calor. El calor no es solo aumento de temperatura, sino que se puede deber a la presencia de toxinas o de agentes infecciosos, que promueven una inflamación como respuesta orgánica. El agua tiene una gran capacidad calorífica y por ello es un medio perfecto para eliminar toxinas, desechos o calor en sí mismo, fuera del cuerpo. El Corazón está protegido de los excesos de calor o de Fuego, o se refrigera, gracias a que hay una vía de salida que es el Intestino Delgado.

El calor excesivo o Fuego es un factor patógeno peligroso para el Corazón. Si hay calor excesivo que afecta al Corazón se pueden encontrar manifestaciones que parecen relacionadas en realidad con el Intestino Delgado como por ejemplo, fermentación, flatulencia, parasitosis, cistitis, disuria u orina oscura. Si hay calor excesivo en el Intestino Delgado podemos encontrar manifestaciones como inquietud, ansiedad y apreciar que la punta de la lengua está roja, lo cual, según el sistema de diagnóstico por la lengua, refleja que el corazón está afectado por calor (físico o emocional) (Maciocia, 1999).

Hay una relación muy estrecha entre Corazón e Intestino Delgado, tanto que, a veces, las manifestaciones no indican bien dónde ha comenzado el desequilibrio: si ha comenzado en Corazón y el Intestino Delgado está sirviendo de drenaje del calor, o si por el contrario, se ha iniciado en el Intestino Delgado, y afecta a su vez al Corazón. En la práctica esto es importante para elegir alimentos de naturaleza y sabor adecuados que ayuden a ambos órganos, generalmente amargos y fríos o frescos.

La participación del Intestino Delgado en el control de los líquidos además se manifiesta en la relación entre la eliminación vía intestinal o urinaria: si hay una mayor absorción de líquidos en el intestino puede darse estreñimiento o deposiciones secas

junto con orina abundante; si por el contrario, los líquidos no se absorben en el intestino podrá haber diarrea o heces blandas y orina escasa.

5.4.3.3. *San Jiao*

San Jiao es un Órgano exclusivo de la medicina china. Esto no significa que exista un órgano más en el cuerpo no conocido hasta ahora. San Jiao es también una esfera funcional y, concretamente, es una demostración de las relaciones que existen entre los diferentes Órganos, así como de las distintas áreas anatómicas y funcionales del cuerpo en el tronco. San Jiao tiene su propio meridiano, que es el meridiano Shao yang de la mano. Su pareja de meridiano es Vesícula Biliar, Shao yang del pie, por lo que los meridianos de San Jiao y Vesícula Biliar comparten áreas anatómicas semejantes en los brazos y las piernas. El Órgano pareja de elemento Fuego es Pericardio. San Jiao realiza importantes funciones, como vemos a continuación, entre las que se incluyen las atribuidas al sistema linfático y endocrino. En el texto Nan Jing, Canon de las dificultades, encontramos que la Esencia se distribuye a todos los órganos a través de San Jiao. También Marié en su Compendio de medicina china (1998), expone este concepto de que la Esencia circula por San Jiao. El Qi original, relacionado con la Esencia, circula por San Jiao como se expuso en el capítulo 5.3.1.4.

San Jiao es un Órgano muy importante para los dietistas y fitoterapeutas. Para comprender qué es San Jiao debemos saber que sirve para dividir al tronco en tres áreas. *Jiao* hace referencia a cavidad, o fogón como lugar donde se calienta o cuece algo, también representa un lugar central donde ocurre algo, como el hogar en el sentido de sinónimo de fuego. Debido a la complejidad de encontrar un término que represente realmente el conjunto de lo que es San Jiao, optamos por dejarlo en la forma original, sin traducir. Sin embargo, algunos autores lo traducen como Triple Recalentador (Requena, 1995; Salagnac, 1998; García, 2003) o Tres Hogares (Marié, 1998).

Veamos la división del tronco según San Jiao que ya fue descrita en los textos Ling Shu y Nan Jing. Nos encontramos tres cavidades o Jiao:

- Jiao Superior: Se localiza desde el diafragma hacia arriba. También incluye el cuello, la garganta y la cabeza.

- Jiao Medio: Se trata de la zona abdominal es decir, desde el diafragma hasta la altura del ombligo.
- Jiao Inferior: Es la zona comprendida entre la altura del ombligo hasta el perineo, incluyendo las piernas.

Funciones específicas y generales de San Jiao

Además, ya que cada una de las tres cavidades o Jiao incluye unos Órganos, se asocia a cada Jiao unas funciones y, por lo tanto, la manifestación del Qi de cada Órgano según la dirección correspondiente, tal como se explica a continuación.

Jiao superior

En el Jiao superior se alojan Pulmón y Corazón, pero el Jiao superior se relaciona más bien con la función dispersante de Pulmón. Se suele decir, por esa función de dispersión o difusión de los líquidos para rellenar los huecos (cou li) entre la piel y los músculos, que el “aspecto” es como una neblina, por lo que el tratamiento o cuidado aplicado, si es el caso, debe ser ligero y sutil. En el Jiao superior se controlan los movimientos de entrada y salida de Qi, lo cual se refiere al ritmo del movimiento del Qi respiratorio, que regula la entrada de Qi puro (aire puro con oxígeno) y la salida de Qi impuro (aire impuro e intercambio con dióxido de carbono), así como la dispersión del Qi de Defensa o Wei Qi por todo el Sistema Superficial para mantenerlo íntegro, hidratado y nutrido.

Jiao medio

Aquí se realizan las funciones digestivas, por tanto, los Órganos que se relacionan con el Jiao medio son Bazo, Estómago, Vesícula Biliar e Hígado (en este caso por su relación con la creación de bilis y transformación de sustancias). En el Jiao medio se realizan las funciones de transformación, absorción y transporte de sustancias nutritivas. En el Jiao medio se posibilita la circulación de sustancias nutritivas para los órganos y se comunica con el Jiao inferior. La función principal de Jiao medio es la función digestiva, lo cual requiere de calor y principalmente procesos de fermentación y enzimáticos, por lo que se describe tradicionalmente como una olla (donde se cuecen los alimentos). El cuidado esencial que necesita el Jiao medio ha de ser equilibrador y regulador.

Jiao inferior

Aquí se realizan funciones de drenaje y de eliminación de las sustancias de desecho hacia el exterior, por tanto los Órganos que se refieren como localizados en el Jiao inferior son Riñón, Vejiga, Intestino Delgado e Intestino Grueso, y el Hígado en relación con su función de apoyo al sistema ginecológico (recordemos que el Hígado ayuda a regular el ciclo menstrual y cede la sangre al útero). La función principal del Jiao inferior es de drenaje y salida de desechos, lo cual se describe como paso por canales de desagüe, por ello se suele decir que el cuidado y el tratamiento deben ser purgante y drenante.

Sin embargo, aunque cada uno de los tres Jiaos tenga funciones específicas, se describen unas acciones generales de San Jiao (Maciocia, 2005, Lorite 2013):

- Control del metabolismo.
- Control de los movimientos del Qi.
- Servir de paso para los líquidos.

Control del metabolismo

Esta función se relaciona con las transformaciones que puede sufrir el Qi y que dan lugar a todos los tipos de Qi, que se han visto, y a la formación de las sustancias vitales, a los procesos de filtración, de separación de lo útil de lo no útil en sucesivas reacciones, etc. Cuando hay un exceso de esta función de control metabólico se suele relacionar con una insuficiencia de yin de Riñón y en consecuencia, con un exceso relativo de yang de Riñón: en definitiva, con una transformación más rápida de las energías y sustancias. Por el contrario, cuando hay una insuficiencia, se produce una insuficiencia de yang de Riñón, y una transformación más lenta de las energías. Esto se asocia por ejemplo, a un hipertiroidismo o a un hipotiroidismo, respectivamente.

Control de los movimientos del Qi

Gracias a cada una de las cavidades de San Jiao y a la comunicación entre ellas, se pueden producir los movimientos de Qi y en las direcciones adecuadas, de modo que cada Órgano realice y manifieste sus funciones en la dirección adecuada. Los movimientos básicos del Qi de ascenso, descenso, interiorización y

exteriorización se producen a través de San Jiao y gracias a la comunicación entre las tres áreas de San Jiao. De hecho el meridiano de San Jiao, en su recorrido interno, asciende y desciende comunicando todos los órganos internos.

La energía y los desequilibrios circulan desde el Jiao medio hacia arriba al Jiao superior y luego al Jiao inferior. Si se inicia un desequilibrio en el Jiao inferior y no se regula a tiempo, se moverá o desplazará hasta el Jiao medio y luego al Jiao superior. Lo que quiere decir que en ese sentido percibiremos las manifestaciones. La comunicación entre las tres cavidades de San Jiao es de gran importancia para aplicar correctamente la elección de alimentos que ayuden a conservar la salud de los órganos y sistemas, pues determinados alimentos tendrán afinidad por ciertos órganos, aunque todos se transformen en el Jiao medio y se distribuyan desde allí. Por ejemplo, un alimento que tenga una propiedad laxante desbloqueará el Jiao medio y ayudará a su vez a desbloquear el Jiao superior: alimentos con acción laxante pueden ayudar a los pulmones cuando están cargados de flemas.

Servir de paso para los líquidos

Gracias a que el Qi puede moverse debidamente, los líquidos también, ya que el Qi impulsa a los líquidos. Se considera que San Jiao conforma las vías por las que circulan los líquidos para distribuirse por el organismo y una vez filtrados, la parte impura o los desechos se eliminan al exterior. Este hecho tiene gran trascendencia a la hora de preparar tratamientos para desequilibrios de los líquidos, como por ejemplo edemas o ascitis. Lo cual también nos lleva a recordar la conexión entre Pulmón y Riñón con respecto a los líquidos, como reflejo de una relación entre el Jiao superior y el Jiao inferior. Un alimento con propiedades diuréticas podría ayudar a los pulmones a respirar mejor, ya que permitiría que el Qi de Pulmón descienda debidamente. Esta idea ha permitido encontrar aplicaciones antiasmáticas a hierbas y alimentos que tenían propiedades diuréticas.

5.4.3.4. Estómago

El Estómago es la entraña u Órgano yang que corresponde a Tierra, cuya víscera u Órgano yin pareja es Bazo. El meridiano de Estómago se denomina yang ming del pie. Su pareja de meridiano es Yang ming de la mano que le corresponde a Intestino Grueso por lo que los meridianos de Estómago y de Intestino Grueso

comparten áreas anatómicas semejantes en la pierna y en el brazo, respectivamente. Es un Órgano yang que muestra algunas excepciones con respecto a los demás Órganos yang: requiere yin para poder realizar sus funciones, y de hecho existe el desequilibrio de insuficiencia de yin de Estómago, le favorece la humedad (yin). Y su meridiano circula por delante del cuerpo en el tronco (zona yin).

Las funciones del Estómago son:

- Recibir y digerir los alimentos.
- Controlar el descenso de lo impuro.

Recibir y digerir los alimentos

El Estómago es una entraña que recibe los alimentos tras la ingestión preparando el inicio de la transformación gracias al jugo gástrico. Para poder cumplir esa función además necesita humedad interna suficiente, es decir el Yin de Estómago debe estar fuerte. Este Yin proviene de Riñón, como ya dijimos. Se refiere a la protección de la pared gástrica gracias a la hidratación que provee la presencia de sodio, principalmente. El Yin de Estómago impide que la pared gástrica se dañe debido al calor y a la irritación de los jugos gástricos. Al Estómago le va bien la hidratación. Cuando el Yin de Estómago está débil podemos sentir molestias al comer e inapetencia. Tan importante es el yin de Estómago que los alimentos que ayudan a mantenerlo o proveerlo, son muy valorados para los niños y para las personas de edad avanzada o para aquellos que han perdido el apetito tras una enfermedad.

Controlar el descenso de lo impuro

Como ya se ha explicado el sentido del Qi de Estómago es descendente, reflejando su peristaltismo. Esto quiere decir que su función debe asegurar las posteriores purificaciones, enviando lo puro que se extrae de los alimentos al Bazo y lo impuro a Intestino Delgado para subsecuentes purificaciones. Si falla esta función de descenso del Qi, puede haber estreñimiento, calor en Estómago, enlentecimiento de vaciado gástrico, hinchazón, inapetencia, dolor epigástrico. Si el descenso se mantiene durante mucho tiempo estancado puede producirse ascenso (ya que no puede descender el Qi) con lo que se manifiestan: eructos, náuseas, vómitos. Bazo y Estómago mantienen un equilibrio perfecto entre el sentido del movimiento del Qi de cada uno de ellos para que la Tierra funcione bien. Ambos se manifiestan en

dirección vertical pero el Qi de Estómago en sentido descendente, y el Qi de Bazo en sentido ascendente.

5.4.3.5. *Intestino Grueso*

Intestino Grueso es la entraña u Órgano yang que corresponde a Metal, su pareja yin es Pulmón. Su meridiano es Yang ming de la mano y su pareja de meridiano es Estómago, Yang ming del pie, por lo que ambos comparten áreas de circulación anatómica semejantes.

Las funciones de Intestino Grueso son muy simples:

- Cambiar o modificar.
- Permitir el paso.

Cambiar

Esta función se refiere al cambio de forma de los residuos de los alimentos en heces. Los desechos se van haciendo más sólidos a su paso por el Intestino Grueso. El Intestino Grueso no realiza purificación importante alguna, tan sólo absorbe cierta cantidad de agua para crear una mayor consistencia de los desechos. Apoya al Pulmón en la eliminación de desechos, apoyando la función de limpieza y de descenso de Metal. La función del Intestino Grueso reviste, no obstante, gran importancia pues beneficia a todos los Órganos manteniendo el organismo libre de desechos, no solo por la formación de las heces y su eliminación en sí misma, sino también por la función de protección que realiza, junto con el intestino delgado, al disponer de la biota intestinal. Esta protección es parte del Wei Qi, o Qi de defensa. Hoy día ya sabemos que en el intestino se cumplen funciones inmune trascendentes. Queda patente la función simultánea de limpieza y protección del Metal.

Permitir el paso

El Intestino Grueso permite el paso de los desechos por su interior para ser eliminados al exterior. Esta es una función típica de Órgano yang. Para poder permitir el paso, el peristaltismo del Intestino Grueso necesita no solo de una correcta inervación sino también de un aporte suficiente de sangre como músculo que es, y desde luego, de desechos que circulen por su interior con un mínimo de hidratación.

Si se producen desequilibrios de las funciones y del trofismo del Intestino Grueso se pueden manifestar estreñimiento o diarrea, pero también afectaciones de otros órganos. Una alimentación adecuada permite un vaciado intestinal regular y el mantenimiento de la flora o biota saludable.

El vaciado del intestino grueso depende de otros órganos a su vez, como por ejemplo del Bazo, pues si no hay una buena transformación de los alimentos llegan casi sin digerir al intestino produciendo diarreas, o del Riñón que controla la fuerza del esfínter anal. Los alimentos que fortalecen al Bazo y al Riñón ayudan indirectamente al intestino grueso.

5.4.3.6. Vejiga

Es la entraña u órgano yang de Agua, cuya pareja yin es Riñón. Su meridiano es Tai yang del pie y su pareja de meridiano Tai yang de la mano es Intestino Delgado. Vejiga e Intestino delgado comparten áreas semejantes de circulación en la pierna y en el brazo, respectivamente.

Las funciones de la Vejiga son:

- Eliminar la orina.
- Apoyar al Riñón.

Eliminar la orina

Después de los procesos de filtración y purificación secuenciales realizados anteriormente, la Vejiga recibe líquidos de desecho y acumula durante un tiempo orina formada con desechos y agua hasta que se llena, eliminando finalmente orina al exterior.

Apoyar al Riñón

La Vejiga apoya o secunda la acción del Riñón al ser receptora última de su función de filtrado y ayudar a la eliminación de los líquidos de desecho.

La Vejiga puede verse afectada por desequilibrios del Riñón y por afecciones propias, que afectan a la eliminación de orina, y de líquidos en general. Determinados

alimentos pueden ayudar a aliviar la incomodidad que se pueda sufrir por afecciones urinarias en la vejiga, y también pueden ayudar a fortalecer las vías urinarias.

5.4.4. Órganos anexos

Los órganos anexos también se denominan órganos o entrañas extraordinarias. Se denominan así porque en algunos la forma parece más bien de entraña; mientras que su función se asemeja más a una víscera. En cualquier caso, son órganos con forma y función difíciles de clasificar. Lo que tienen en común es que se relacionan directamente con uno de los Órganos yin, con el Riñón. Además, son especiales porque no forman parejas yin yang como los demás órganos que hemos presentado; sus características no son muy claras de víscera o de entraña y no tienen contacto directo con los alimentos. En los textos clásicos y en los más modernos se estudian aparte.

Los órganos anexos son:

- Cerebro y médula.
- Huesos.
- Útero.
- Vasos sanguíneos.

Describimos aquellos que presentan características especiales dignas de mención desde el punto de vista de la medicina china.

Cerebro y médula

Ya hemos explicado en el apartado de Riñón los conceptos de médula y cerebro. Pero vamos a señalar aquí que existen algunas relaciones específicas importantes. Cerebro (el mar de la médula) y la médula, están gobernados o controlados por Riñón, el meridiano más relacionado con ambos es Du mai, que tiene relación con los riñones, surge hacia el exterior como primer punto en el perineo y asciende por la espalda justo por encima de la columna, hasta la cabeza y acaba debajo de la nariz. Hay otros meridianos que tienen relación con el cerebro y con la médula. Cerebro y Médula están especialmente relacionados con la Esencia.

Al cerebro y a la médula se les atribuyen las funciones relacionadas con actividades intelectuales y sensoriales, de tal forma que aunque los órganos

sensoriales u órganos que alimentan cada actividad estén bien, si el cerebro o la médula, no están bien, habrá fallos en la funcionalidad de dichos órganos.

Útero

El útero y, en general el aparato genital femenino, se relacionan con Hígado y con Riñón, y con meridianos como Ren mai, Chong mai y los correspondientes a los órganos yin relacionados.

Funciona como entraña durante la menstruación y como víscera durante el resto del ciclo y el embarazo. El Hígado tiene una función muy importante porque le cede la Sangre que necesita para preparar una concepción y mantener un embarazo tal como se explica en el apartado 5.4.2.1.

Aloja al feto, lo nutre y es alojamiento para su desarrollo y nacimiento. En Su Wen se le llama Envoltura del Feto o Palacio del Niño.

En los hombres el Órgano “equivalente” sería Dan Tian, una zona energética que ocupa el lugar del útero (que se localiza a la altura de tres través de dedo o tres cun¹⁰ por debajo del ombligo).

La alimentación adecuada y equilibrada es muy importante para el mantenimiento de la salud de estos órganos, que no por ser "anexos" son menos importantes. De hecho, el bienestar de los vasos, del aparato genital masculino y femenino, del cerebro y de los huesos, es uno de los puntos cruciales para mantener la salud y la calidad de vida por más tiempo, y la dietética china mima estos aspectos.

¹⁰ Cun es una medida proporcional del cuerpo, que equivale a la anchura de la primera articulación o articulación distal del dedo pulgar de la mano. Por ello, un cun también recibe el nombre de un través de dedo.

6. TEXTOS RELEVANTES QUE EXPONEN LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS SEGÚN LA MEDICINA CHINA

En los capítulos anteriores, se han presentado referencias de los diversos textos en los que se desarrollan principalmente las teorías básicas que sustentan la cosmología, la fisiología en la medicina china y la utilización de alimentos con armonía. Incluso los textos y autores contemporáneos, citan generalmente los textos clásicos antiguos, pues en ellos se basa, todo el cuerpo de teoría básica. Existen varios textos de relevante importancia que se tratan en este capítulo.

En los textos clásicos como Su Wen y Shen Nong Ben Cao Jing, ya aparece información relevante acerca de los usos y costumbres que deben tenerse en cuenta para cuidar y mantener la salud. La observación de la naturaleza llevó a la creación de las teorías de Yin-Yang y de los Cinco Elementos. Estas mismas teorías se aplicaron a la alimentación con el fin de conocer mejor los alimentos y qué cabía esperar de ellos. Como se ha comentado ya, se prefería realizar modificaciones dietéticas a la utilización de otros sistemas terapéuticos cuando la enfermedad aparecía. En los textos clásicos, incluso, se nos explica qué problemas podemos tener por alimentarnos en exceso con determinado tipo de alimento o de sabor.

Con el fin de profundizar en el estudio de los alimentos en los textos clásicos más importantes vamos a presentar la información que aportan los textos de Su Wen y Shen Nong Ben Cao Jing acerca de los tipos de alimentos, sus características destacables a la hora de conocer sus propiedades, y cómo surge la primera clasificación de los alimentos con fines de ordenación. Posteriormente, vamos a presentar un texto clásico fundamental que marca el inicio de la utilización de alimentos de forma combinada con el objetivo de restablecer la salud. Este texto es Shang Han Lun, escrito por Zhang Zhong Jing. Estos textos son fundamentales y a lo largo de la historia han sido revisados y ampliados, sobre todo, Shen Nong Ben Cao Jing, dando lugar a otros textos que gradualmente incorporaban cada vez mayor número de alimentos, sus características y usos. Por ello, al final de la exposición de las características, nombramos algunas de las obras más destacadas que fueron apareciendo a lo largo de los siglos.

Recordemos la dificultad que encontramos en la cultura china en general, y en los textos clásicos en concreto, para la separación de alimentos con fines exclusivamente nutricionales o medicinales, así como la consideración de hierbas o plantas medicinales como alimentos.

6.1. SU WEN - LOS ALIMENTOS Y LA FISIOLÓGÍA SEGÚN LA MEDICINA CHINA

En términos generales, en los textos clásicos se nos explica que existen unos sabores y colores básicos en los alimentos, pero que hay infinidad de sabores y colores en realidad, y así numerosos alimentos. Esta multiplicidad se explica cosmológicamente de forma semejante a como lo hacen otras tradiciones, y así, en el capítulo 9 de Su Wen, se explica la acción de la energía sobre la materia, produciéndose, como consecuencia de este contacto, variaciones en las distintas cualidades, dando lugar a distintas variaciones de la “esencia”, es decir, distintos tipos de lo mismo, la “multiplicidad de los seres”:

“El Emperador Amarillo dijo: He entendido que la energía (Qi) al combinarse con la estructura física (la materia) causa la rectificación del nombre de todo (la energía como agente primordial al actuar sobre la materia, causa cambios en la cantidad de las cualidades fundamentales de la que está hecho la materia creando así distintas cosas); el movimiento del cielo y de la tierra (la secuencia de día-noche, de las estaciones, de los años...), las transformaciones del yin y del yang, y de todas las cosas, hace copioso lo escaso (y escaso lo copioso), pero ¿puede explicármelo completamente?”

Qi Bo contestó: ¡Compleja pregunta! [...] Hay cinco colores en las hierbas (vegetales), pero las variaciones de los cinco colores son demasiado numerosas para apreciarlas con la vista, hay cinco sabores en la hierbas, son excelentes, pero las combinaciones de los cinco sabores son demasiado numerosas para poder saborearlos todos, las preferencias sensuales de las personas son diversas, cada uno de los sabores transita a su morada (cada sabor está relacionado con un órgano, tiene una función)”.

Y continúa explicando cómo el Cielo alimenta al ser humano, planteando resumidamente la relación de distintos tipos de alimentos y sus funciones en el organismo. Básicamente se explica que cada alimento tiene distintas propiedades nutricionales beneficiosas pero, en lugar de basarse en la composición química, que desconocían obviamente, lo explican mediante las características de sabor y naturaleza.

Según se expone “*el cielo alimenta al ser humano mediante cinco energías*”. Estas cinco energías a las que se refiere son los distintos climas o tipos de climas que tienen una relación con la tierra e influyen en la existencia de vegetales y animales, aguas y todo lo necesario para la alimentación. Se trata de la incorporación de la importancia del ciclo del agua, así como de los ciclos estacionales con las características propias de cada estación y los frutos propios de cada estación, de los ciclos del crecimiento de vegetales y animales como fuentes de alimentos para los seres humanos (Lorite, 2007).

Las cinco energías del cielo que son:

- Viento.
- Calor.
- Humedad.
- Sequedad.
- Frío.

La tierra alimenta al ser humano mediante cinco sabores que son:

- Ácido.
- Amargo.
- Dulce.
- Picante.
- Salado.

En el capítulo 9 de Su Wen se dice: “*Los cinco sabores entran en el hombre a través de la boca, se almacenan en el estómago e intestinos y se extienden a los Órganos, nutren sus cinco energías (las energías de cada Órgano), mediante su armonía aportan vitalidad, se complementan entre sí mediante los fluidos corporales y de esta manera preservan el espíritu*”.

Así se plasma, por otra parte, un concepto fundamental de la filosofía china: “el hombre se encuentra entre (la influencia de) el Cielo y la Tierra”; gracias a ello vive y evoluciona y completa su ciclo, tal como se expresa en el capítulo 25 del Su Wen:

“*El Cielo cubre y la Tierra transporta, completan y proveen todas las cosas vivientes, y el ser humano es lo más importante. El ser humano depende de las energías del Cielo y de la Tierra para existir*”.

Los cinco sabores representan parte de las características de los alimentos. En el idioma chino el ideograma que representa sabor (wei, 味) significa asimismo ingrediente, quedando bien palpable la importancia del sabor para calificar un alimento. Así, por ejemplo, en las recetas recomendadas con fines preventivos o terapéuticos *Jia Wei*, significa “añadir sabores”, realmente “añadir ingredientes”. O por ejemplo *Liu wei di huang wan* significa “píldora de seis ingredientes (o sabores) con *Rhemannia*”. Liu significa seis; Di Huang es el nombre de *Rhemannia glutinosa*, que es una hierba muy conocida en la medicina china de la cual se usa la raíz como droga medicinal y como alimento.

Las características de los alimentos también se tienen en cuenta para ayudarnos a prevenir situaciones de desequilibrio. Para conocerlas, la medicina china se apoya en las relaciones arquetípicas planteadas por la teoría de los Cinco Elementos.

Según la teoría de los Cinco Elementos, existe una asociación arquetípica de Órganos yin con determinados tejidos orgánicos, de tal manera que el estado y bienestar de un Órgano yin se relaciona directamente con el bienestar de un tejido concreto, y de la misma manera, si un desequilibrio afecta a un Órgano yin puede asimismo, afectar al tejido con el que se relaciona.

Las relaciones de los Órganos yin con los tejidos son las siguientes tal como aparece en Su Wen capítulo 10:

“El Corazón se corresponde con los vasos sanguíneos, su prosperidad se manifiesta en la tez; el Pulmón se corresponde con la piel, su prosperidad se manifiesta en el vello corporal; el Hígado se corresponde con los tendones, su prosperidad se manifiesta en las uñas; el Bazo se corresponde con los músculos, su prosperidad se manifiesta en los labios; el Riñón se corresponde con los huesos, su prosperidad se manifiesta en el cabello”.

Al respecto de los sabores y su acción sobre los Órganos se continúa:

“Por ello el exceso de comida salada causará endurecimiento de los vasos sanguíneos y marchitamiento del color del cutis; el exceso de comida amarga, causará sequedad de la piel y caída del vello corporal; el exceso de comida picante,

causará calambres en los músculos y marchitamiento de las uñas (y tendones); el exceso de comida ácida causará aspereza y arrugas en la piel y en los labios; el exceso de comida dulce causará dolor de huesos y caída de cabello".

Estas son las alteraciones causadas por los "Cinco Excesos"; como se puede observar, un sabor puede afectar a un Elemento siguiendo el ciclo de control. Recordemos que este ciclo es una dinámica que ayuda a mantener el equilibrio, siendo una dinámica de componente yin, inhibidora.

Además, los sabores (alimentos) pueden resultar perjudiciales para el organismo explicándose también de la siguiente manera según el capítulo 5:

"Los sabores, cuando se toman en exceso, pueden lesionar la estructura física, la energía (Qi) puede lesionar la Esencia (ya que depende de ella) puesto que la Esencia se transforma en energía, la energía puede ser dañada por los sabores".

6. 2. SHEN NONG BEN CAO JING Y LA CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Antes de presentar el texto Shen Nong Ben Cao Jing, habría que hacer mención a un texto clásico curioso que perduró y que fue Shan Hai Jing (Clásico de las Montañas y los Mares) (Anónimo, traducción de Birrel, 1999). Este texto trata de la mitología, leyendas y las prácticas mágicas y rituales como exorcismos, desde el siglo III a.n.e, pero lo que resulta interesante es que describe datos geográficos y culturales de las distintas regiones, haciendo referencia a las plantas, animales y minerales que podían encontrarse en cada una y que se usaban en los rituales, y a la producción de alimentos según zonas. Se divide en 18 capítulos, cinco capítulos corresponden a la parte dedicada a las Montañas y es la que se llama Shan Jing y los otros trece se dedican a los Mares, y se llama Hai Jing, de aquí se deduce el nombre completo del texto Shan Hai Jing. Parece ser que Shan Jing procede del 250 a.n.e. y Hai Jing del 120 a.n.e. Parece posible que los documentos geográficos de la dinastía Zhou (770 – 221 a.n.e.) pudieron ser una fuente de datos para la obra y que en la dinastía Han del Oeste (206 a.n.e. – 9) se conformó el texto completo. No obstante, no está clara la autoría de este texto. Respecto a productos, en la obra se describen 250 plantas y animales, de los que solo 68 se utilizan con fines medicinales (siendo 47 de origen

animal y 21 de origen vegetal). Entre ellos se encontraban alimentos como canela, los frutos de *Ziziphus jujuba* (azufaifa); otros productos utilizados también como alimentos, como los “huesos de dragón” (originariamente los fósiles encontrados en las cavernas) la bilis o la espina de sepia (Bensky y Gamble, 1993; Llopis y Lorite, 1998).

Pero según la tradición, el fundador de la medicina china fue Shen Nong, el Divino Agricultor, quien “probó los 100 sabores” y enseñó a los hombres las virtudes de los vegetales, animales, minerales y aguas, así como a emplearlos para aliviar las enfermedades (Hsu, 1986; Bensky y Gamble, 1993; Llopis y Lorite, 1998).

Como se ha explicado anteriormente, la palabra sabor e ingrediente es la misma en el idioma chino (wei), por lo que se refiere alegóricamente, a que probó todo lo existente y en base a ello enseñó las características y utilidades.

Shen Nong Ben Cao Jing (Tratado de Materia médica de Shen Nong) es la obra clásica de referencia de la fitoterapia china, aparecida aproximadamente en el siglo II a.n.e. o principios del siglo I a.n.e.. A semejanza del texto Huang Di Nei Jing, también Shen Nong Ben Cao Jing es una recopilación de conocimientos. Esta recopilación original fue llevada a cabo inicialmente por autores desconocidos, pero los datos que existen no son siempre muy certeros. Se considera la obra clave y ha sido objeto de numerosas revisiones y ampliaciones a lo largo de los siglos (Ayala, 2002; Hsu *et al.*, 1986).

Shen Nong Ben Cao Jing constituye la primera materia médica como tal, con 365 sustancias de los tres reinos: vegetal animal y mineral. Muchas de esas sustancias son alimentos de uso común. La edición más conocida se relaciona con un famoso taoísta, Tao Hong Jing, que debió realizarla aproximadamente hacia el siglo V, si bien hay referencias de una anterior del siglo I.

Independientemente de lo impreciso de su origen, su característica más destacable sería que es la primera obra en la que se realiza una clasificación racional de las materias medicinales, repartiéndolas en tres niveles, o categorías, relacionadas con su acción general y con su grado de toxicidad o inocuidad, e incorporando datos sobre características como sabor y naturaleza (Hsu *et al.*, 1986; Llopis y Lorite, 1998, Yang, 2010).

El tipo de caracterización y la descripción de la utilidad de cada una de ellas proviene de los textos del Huang Di Nei Jing, donde ya se describen los sabores, las naturalezas y la relación de cada uno de ellos con el organismo, así como una relación mínima de alimentos asociados o representativos de cada sabor.

Los grupos o categorías para los alimentos o materias medicinales que aparecían en Shen Nong Ben Cao Jing eran los siguientes:

Categoría superior: contiene aquellos con efectos rejuvenecedores, relacionados con la longevidad, inocuos o prácticamente exentos de toxicidad; se llamaban “imperiales o monarcas”, debido a su función principal en las combinaciones o porque se podían utilizar como recomendación única.

Categoría media: podían presentar distintos grados de toxicidad pero se relacionaban principalmente con el equilibrio mental y orgánico; se llamaban “ministras”, debido que realizaban una función secundaria o bien de apoyo a la monarca en las preparaciones.

Categoría inferior: las sustancias o materias incluidas en esta categoría eran todas tóxicas y se empleaban en circunstancias concretas, como para “eliminar masas”, producir evacuaciones, etc.; se llamaban “asistentes o súbditos” debido a su función en las formulaciones.

Recordemos que no todas las materias que estaban incluidas en esta obra eran alimentos pero la utilización de alimentos como medicina, y de hierbas medicinales como alimentos, hace muy difícil la separación entre alimentos y materias medicinales. Como se puede apreciar, la influencia del sistema social es clara en la clasificación también de las acciones. Esta clasificación, con las denominaciones de ingredientes como monarca, ministro o asistente, se siguen empleando hoy día, para explicar la función de cada ingrediente en una mezcla de materias o drogas realizada con fines terapéuticos. Así, el que se llamaran “monarcas o ministros”, era que ejercían funciones de “monarcas o ministros” (Bensky y Gamble, 1993; Llopis y Lorite, 1998).

Otra breve y concisa explicación de las categorías es: la categoría superior nutre la vida, la categoría media nutre y ayuda a los distintos tipos de terrenos, la categoría inferior elimina o expulsa la enfermedad (Shouzhong, 1998).

En esta obra ya se mencionan los distintos sabores, naturalezas y direcciones de acción de las materias medicinales así como su relación con los meridianos. Los distintos métodos de preparación se explican en la introducción, luego se disponen las monografías de cada remedio, indicando su sabor y naturaleza, e incluyendo una lista de manifestaciones en las que eran útiles. Si bien el sabor es el sabor que se percibe al probar el remedio, y la naturaleza la sensación de cambio de temperatura que se siente, lo que se demuestra es que las características de sabor y naturaleza se van deduciendo de sus acciones en el cuerpo, por relación con la acción según Cinco Elementos o Yin-Yang.

Como curiosidad se puede decir que la fitoterapia china siempre ha sido calificada con una “medicina amarga y picante”, difícil de tomar (la forma principal siempre han sido decocciones y otros cocimientos). Y esto se debe a que la inmensa mayoría de los ingredientes de la materia médica efectivamente tienen estos sabores.

Así, por ejemplo, del conjunto de las materias medicinales que aparecen en la recopilación de Shen Nong Ben Cao Jing encontramos productos de los distintos sabores y con todos los que se citan se ha calculado el tanto por ciento que corresponde a cada sabor, resultando las siguientes proporciones:

- Sabor picante: 27,45 %.
- Sabor amargo: 36,41 %.
- Sabor dulce: 21,84 %.
- Sabor salado: 10,64 %.
- Sabor ácido: 3,64 %.

De los datos anteriores se deduce que la suma de la proporción de ingredientes de sabor picante y amargo, significa ya un 63,8%. Esto también está en relación con las acciones que presentan estos sabores, pues en general el sabor picante se relaciona con acciones dispersante y estimulante de la circulación de Qi y de Sangre, y las amargas como la eliminación de acumulaciones de calor internas así

como eliminación de humedad. En verdad, estas acciones se necesitan con mucha frecuencia para resolver problemas de salud. El sabor que se utiliza más después de éstos – o junto con ellos – es el dulce. El sabor dulce tiene acciones tonificantes y reguladoras.

Algunos ejemplos de alimentos que aparecían en esta obra y que aún hoy día son empleados son los que aparecen en el Cuadro 17.

Cuadro 17. Algunos alimentos que aparecen en Shen Nong Ben Cao Jing

Vegetales	Animales
Azufaifas	Concha de ostra
Brotos de soja	Cuerno de rinoceronte, de ciervo joven o de antílope
Canela, corteza y ramas	Testículos de cerdo
Cáscara de naranja y mandarina	
Esclerocio de <i>Polyporus umbellatus</i>	
Jengibre seco y fresco	
Judías azuki (<i>Vigna angularis</i>)	
Mijo	
Naranja, fruto	
Ñame	
Semillas de albaricoque	Otros:
Semillas de melocotón	Miel

6.3. SHANG HAN LUN – EL TRATADO ESENCIAL DE FORMULACIÓN

Este texto es una de las obras clásicas que siguen siendo de obligado conocimiento para los estudiantes de medicina china. Su importancia respecto a los alimentos radica en que plantea numerosas recetas medicinales en las que se emplean alimentos, explicando las funciones de los mismos.

Este texto “Tratado de las enfermedades debidas al Frío”; está escrito por Zhang Zhong Jing uno de los más famosos médicos chinos, al que también se

conocía por el nombre de Zhang Ji, y que parece que vivió entre los años 150 al 219. Fue un estudioso de los textos antiguos, fue un hombre respetuoso y respetado, y en el prólogo de la obra escribe lo siguiente (González, 1998; García, 2003):

“He observado que los médicos de hoy día no revisan el valor de los clásicos, tienen la tendencia a propagar los conocimientos que ellos han adquirido de la medicina y sólo lo que ellos consideran que es un arte. [...] Confucio decía que aquella persona que entiende las cosas desde su origen es de alto nivel, aquella que sólo entiende las cosas porque las ha estudiado es de segundo nivel, aquella persona que entiende las cosas porque lo ha oído es de tercer nivel. Yo soy un estudioso de la medicina y utilizo la frase: Aprender y estudiar la medicina, escuchar e investigar mucho para aumentar los conocimientos”.

La obra describe las enfermedades que pueden originarse por un ataque de Frío externo al organismo o evolucionar a partir de él: incluye numerosas recetas de tratamiento basadas en hierbas medicinales, animales, minerales y alimentos de distinto tipo, pues recordemos siempre la dificultad de separar alimento y medicina. La inmensa mayoría de las recetas propuestas siguen utilizándose hoy día.

Un aspecto a destacar de este texto es la recomendación de formulaciones terapéuticas basadas en alimentos y materias medicinales, cuyas composiciones siguen siendo hoy día respetadas y valoradas, constituyendo una de las bases de la formulación (Him.Che, 1995; Bensky y Gamble, 1990). En el texto aparecen numerosas recomendaciones basadas en alimentos, de las cuales vamos a describir algunos ejemplos extraídos de la edición de Shang Han Lun, de González (1998).

Gui zhi tang

Gui zhi tang es una de las prescripciones básicas del grupo de prescripciones diaforéticas y drenantes del sistema superficial. Se utiliza para tratar cuadros externos de viento-frío, como resfriados, gripes o resfriados con fiebre no muy elevada, con sudoración que no alivia el cuadro, debilidad relacionada con el periodo premenstrual o menstrual. Su fórmula es referencia para crear otras prescripciones, siendo modificada; de hecho, ya en el mismo texto, aparecen varias modificaciones para adaptarla a otras circunstancias. Aún hoy día se siguen empleando, tanto Gui zhi tang como las modificaciones.

Está formada por los ingredientes que aparecen en el Cuadro 18.

Cuadro 18. Ingredientes de Gui zhi tang

Nombre en pinyin	Parte empleada	Nombre botánico
Gui zhi	Ramitas de canela	<i>Cinnamomum cassia</i>
Bai ShaoYao	Raíz de peonía blanca	<i>Paeonia lactiflora</i>
Sheng Jiang	Jengibre fresco	<i>Zingiber officinale</i>
Zhi Gan Cao	Raíz de Regaliz preparada (tostada con miel)	<i>Glycyrrhiza uralensis</i>
Da Zao	Azufaifas	<i>Ziziphus jujuba</i>

Gan cao gan jiang tang

Esta sencilla fórmula está formada sólo por dos ingredientes como se muestra en el Cuadro 19.

Cuadro 19. Ingredientes de Gan cao gan jiang tang

Nombre en pinyin	Parte empleada	Nombre botánico
Gan Cao	Raíz de regaliz	<i>Glycyrrhiza uralensis</i>
Gan Jiang	Rizoma de jengibre seco	<i>Zingiber officinalis</i>

Está recomendada para restaurar el Yang en el caso de que habiendo “cometido un error” utilizando mal la fórmula anterior, se produzcan vómitos intensos, desazón y debilidad, con pies muy fríos.

Ma huang tang

Junto con Gui zhi tang, otra fórmula clásica que aún se sigue estudiando y es base para otras muchas modificaciones es Ma huang tang. Ma huang es el nombre de la efedra, de la que en China se utiliza bien la hierba entera, bien las partes aéreas, la composición es la que figura en el Cuadro 20.

Cuadro 20. Ingredientes de Ma huang tang

Nombre en pinyin	Parte empleada	Nombre botánico
Ma huang	Hierba de efedra	<i>Ephedra sinensis</i>
Gui zhi	Ramitas de canela	<i>Cinnamomum cassia</i>
Xing ren	Semillas de almendra amarga	<i>Prunus armeniaca</i> var. <i>amara</i>
Zhi gan cao	Raíz de regaliz tostada con miel	<i>Glycyrrhiza uralensis</i>

Se utiliza como diaforética, en casos de ataques de Viento-Frío externo. Es una formulación con un poder broncodilatador muy importante debido a la efedra y a las semillas de almendra amarga.

Xiao jian zhong tang

Su nombre significa: “Decocción menor para fortalecer el centro” y su composición figura en el Cuadro 21.

Cuadro 21. Ingredientes de Xiao jian zhong tang

Nombre en pinyin	Parte empleada	Nombre botánico
Yi tang		<i>Saccharum granorum</i>
Gui zhi	Ramitas de canela	<i>Cinnamomum cassia</i>
Bai shao yao	Raíz de peonía blanca	<i>Paeonia lactiflora</i>
Zhi gan cao	Raíz de regaliz preparada (tostada con miel)	<i>Glycyrrhiza uralensis</i>
Sheng jiang	Jengibre fresco	<i>Zingiber officinale</i>
Da zao	Azufaifas	<i>Ziziphus jujuba</i>

Esta receta está recomendada en casos de acumulación de frío en Bazo y Estómago, debilidad, agotamiento por enfermedad febril, para ayudar en casos de dolores espasmódicos en la zona abdominal.

6.4. OBRAS POSTERIORES

Hasta ahora hemos desarrollado los fundamentos de la fisiología según la medicina china y hemos realizado un estudio pormenorizado de cómo los textos

clásicos presentan las características de los alimentos y la asignación de funciones a los mismos. Al igual que los textos clásicos como Yi Jing, Huang Di Nei Jing, Shen Nong Ben Cao Jing o Shang Han Lun, muchos de los textos mencionados a continuación, han resultado muy importantes para el conocimiento de los alimentos y de las pautas de alimentación recomendadas, por ello, han sido estudiados, revisados y reeditados por autores contemporáneos, pero sin lugar a dudas la base de todas las recopilaciones es Shen Nong Ben Cao Jing, siendo revisado y ampliado sucesivamente (Hsu, 1986; Zhang, 1988; Liu, 2003; Reyes y Ariel, 2008; Yang, 2010).

Durante la dinastía Jin (265 – 420) Ge Gong realizó una recopilación de recetas para tratamiento y cuidado, muchas de ellas basadas en alimentos. Su obra principal, "Prescripciones para Emergencias" (*Zhou Hou Pei Ji Fang*), contenía recetas con alimentos como ingredientes, por ejemplo, la canela, el ruibarbo, las almendras de albaricoque o el regaliz. Esta obra fue revisada y ampliada posteriormente durante la época de la dinastía del Sur (420 – 589) por Tao Hongjing (452 – 536).

Tao Hongjing fue quien realizó nuevas clasificaciones de los alimentos, abandonando la antigua clasificación de las tres categorías: superior, media e inferior. Clasificó atendiendo a las afecciones que podían tratar, a su lugar de procedencia y al modo de preparación. El trabajo de Tao fue ciertamente muy importante ya que gracias a él se dispone de una versión de Shen Nong Ben Cao Jing, pues durante muchos años esta obra estuvo perdida.

Parece que hasta la época de las dinastías Sui (581 – 617) y Tang (618 – 907) se habrían publicado más de sesenta textos sobre los alimentos, de los cuales la mayoría se perdieron. Esta época fue de gran esplendor para la medicina y el cuidado de la salud. Entre otros textos se encuentra "Dietoterapia y Materia Médica" cuyo autor, Meng Xan escribió también en la época de la dinastía Tang pero con posterioridad a Sun Simiao. Este texto fue recopilado en décadas recientes y reeditado por Xie Haizhou y Ma Jixing en 1984.

En esta época, Sun Simiao (581 - 682) fue una de las grandes personalidades médicas relacionadas con la alimentación. Entre sus diversas obras se encuentra su tratado "Recetas que valen Mil Monedas de Oro" (*Qian Jin Fang*) que sigue siendo una referencia destacada hoy día. La importancia de este tratado reside en la

clasificación que realiza de todo tipo de alimentos y de sus propiedades. El texto incluye frutas, hortalizas, cereales, pescados, animales, incluso insectos. Además establece unas recomendaciones y prohibiciones en el uso de los alimentos para situaciones específicas. Las prohibiciones y contraindicaciones no aparecen por primera vez en la obra de Sun Simiao, pues ya la obra *Shen Nong Ben Cao Jing*, la primera recopilación de alimentos y sustancias medicinales, incluye una serie de prohibiciones, incompatibilidades y recomendaciones. Por ejemplo, se sostiene que los alimentos de sabor picante y sobre todo de naturaleza caliente, como la mayoría de las especias, deben evitarse durante el embarazo, por su acción estimuladora de la circulación de la sangre y del Qi. Generalmente esta recomendación suele expresarse como: evitar preparar los alimentos muy especiados. Durante el embarazo también se aconseja evitar alimentos fríos o muy fríos. Y está totalmente desaconsejado comer alimentos crudos, semillas de albaricoque, usar las flores de cártamo y el jengibre (Bensky y Gamble, 1993; Kastner, 2004).

Estos textos tienen la cualidad de que además también son importantes para la fitoterapia, no sólo por el cuidado de la dieta y la alimentación con fines preventivos y curativos. Sun Simiao ya explicaba cómo debía ser la dieta para las personas de edad avanzada. En China, tradicionalmente, se venera y respeta a los mayores y eso se trasmite al cuidado de la salud en la edad avanzada. Sun Simiao escribió también un anexo al texto original de "Recetas que valen Mil Monedas de Oro", con algunas recetas de alimentos específicas para emergencias.

Durante la dinastía Song (960 – 1279) se produjo un gran avance científico y tecnológico. La medicina, la biología, la anatomía y el cuidado de la salud vivieron un gran esplendor y era frecuente realizar recomendaciones dietéticas para cuidar la salud, así también como primera medida ante una afección (Contreras, 1993; Liu, 2003). El texto "*Cómo ayudar a los mayores a mantener y alargar sus vidas*", que se atribuye a Chen Zhi, tuvo gran relevancia al convertirse en un tratado de nutrición y alimentación para la edad avanzada, con recetas y prescripciones para diferentes afecciones, de las cuales prácticamente el 70% eran recetas con alimentos y recomendaciones dietéticas. En el texto considera la preparación de alimentos en forma que resulten fáciles de comer, como por ejemplo, gachas o purés, no muy calientes, para las personas mayores que normalmente tienen problemas de masticación o debilidad. Este texto, aún hoy día, tiene una gran relevancia y se

considera el tratado más antiguo de cuidado de la edad avanzada o dieta en gerontología, y fue revisado y ampliado por Zou Xuan durante la dinastía Yuan (1260 – 1368) (Zhang, 2012).

Hu Sihui, también llamado Hu Zheng Qi Huei, fue un especialista imperial en nutrición durante los años 1314 a 1330 que vivió en la época de la dinastía Yuan (1206 - 1368). Hu Sihui escribió el tratado "*Esenciales en alimentación*" (*Yin shan zheng yao*) donde describió las enfermedades carenciales y su tratamiento mediante una dieta equilibrada y racional. El tratado contenía casi cien recetas de platos principales diferentes, además de unas treinta y cinco sopas, y unas treinta recetas para alargar la vida. Observamos que el objetivo de enlentecer el envejecimiento es un punto central en la consideración de la alimentación. Además del gran número de recetas saludables, el tratado destaca las menciones a las prohibiciones y contraindicaciones de alimentos por ejemplo, durante el embarazo o la lactancia, que como se ha mencionado más arriba, ya se incorporan en la obra Shen Nong Ben Cao Jing.

Más tarde, en la dinastía Ming (1368 – 1644) el famoso médico Li Shizhen (1518 – 1593) recogió numerosas recetas y preparaciones con alimentos, incluso bebidas y vinos medicinales en su texto "Compendio de Materia Médica". En diversos textos elaborados durante la dinastía Ming se fueron compilando recetas y sistemas para preservar la salud, como por ejemplo, la obra "Ocho Ensayos para Preservar la Vida". El número de alimentos compilados en las obras fue creciente, incluyendo gran variedad de alimentos entre ellos frutas, cereales, hortalizas, legumbres, carnes, pescados, carnes de reptiles, etc. (Liu, 2003). A finales de esta dinastía, China compraba alimentos del Nuevo Mundo tales como batatas, maíz y cacahuetes, lo que supuso una mayor riqueza alimentaria ya que además se podían cultivar en terrenos donde no crecían el trigo, mijo o arroz.

En la época de la dinastía Qing o Manchú (1616 – 1911) se pueden destacar tratados importantes como los atribuidos a Shen Lilong: "Recetas de alimentos y bebidas de la casa Suixi", o el atribuido a Yuan Mei: "Recetas del jardín de Suiyuan". Estas dos obras tratan, no solo del apoyo dietético de las enfermedades, sino de la alimentación en sí, de la dieta diaria para mantener y preservar la salud, y también de los diferentes métodos y principios de preparación de los alimentos.

Como ya se ha comentado la diferenciación entre el alimento como elemento nutritivo y como sustancia medicinal es muy difícil, casi imposible. Cuando se emplea el término "dietoterapia" en medicina china se refiere tanto el mantenimiento de la salud con los alimentos y bebidas, como al tratamiento de los desequilibrios. Este concepto quedó reflejado en el texto, "Verdades sobre las materias médicas" (*Ben Cao Qiu Zen*) escrito por Huang en 1769. La diferencia entre la utilización de un alimento como tal como medicina, a veces, difiere en la formas de preparación o en la combinación de alimentos con sustancias medicinales (Liu, 2003).

7. PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS SEGÚN LA MEDICINA CHINA

Una vez tomadas las referencias de los textos clásicos y presentados los conceptos básicos, vamos a comentar las propiedades de los alimentos según la medicina china, resaltando que dichas propiedades son las mismas que se emplean para caracterizar y clasificar las drogas chinas de cualquier origen (Hsu *et al.*, 1986; Bensky y Gamble, 1993; Yeung, 1996; Llopis y Lorite, 1998; Yang, 2002; Karsner, 2004).

Los alimentos y las plantas chinas se clasifican atendiendo a su naturaleza, sabor, dirección de actuación y meridiano con el cual se relacionan. De estas características las más relevantes para deducir la acción y el funcionamiento de un alimento son la naturaleza y el sabor. La relación con los meridianos, además, nos aporta más información acerca de áreas específicas a las que los alimentos pueden beneficiar. En cuanto a dichas características podemos decir que existen:

- Cuatro Naturalezas.
- Cinco Sabores.
- Cuatro Direcciones.

7.1. CUATRO NATURALEZAS

Las naturalezas se refieren al efecto que un alimento produce en el cuerpo en cuanto a calentamiento o enfriamiento, y más ampliamente en cuanto a lo que supone calentar o enfriar local o generalmente el organismo, un meridiano o un órgano. Como vemos a continuación se contemplan cuatro naturalezas principales, más una neutra:

- Caliente.
- Fría.
- Tibia.
- Fresca.
- Neutra.

Las naturalezas se clasifican en dos tipos, según se asocien a Yin o a Yang, siendo ya esta una aplicación de la clasificación de la propia Naturaleza y universo a las características de las hierbas y alimentos.

La naturaleza de tipo yin es la naturaleza fría y los distintos grados de “frescor”.

La naturaleza de tipo yang es la naturaleza caliente y los distintos grados de “tibiaza”.

La naturaleza neutra se considera en términos sencillos como “ni yin ni yang” o “yin y yang”, un punto medio en el que podría decirse que hay la misma proporción de cualidades yin y yang. Esta situación de neutralidad es especialmente destacable ya que significa que no interfiere ni realiza cambios destacables en el organismo aunque se emplee durante un tiempo prolongado. Es bastante importante esta naturaleza desde el punto de vista de los alimentos, pues, además ofrecerá más opciones de combinación y menos interferencias.

Aquellos alimentos que presentan naturalezas semejantes muestran efectos semejantes. A continuación vamos a comentar las acciones características de cada una de las naturalezas. Hemos de destacar que no significa que un alimento o hierba culinaria presente todas las acciones atribuidas a una característica, en este caso la naturaleza, sino que los cuadros recogen el conjunto de acciones que se han encontrado relacionadas con esa naturaleza en concreto. Más adelante se indicarán alimentos que corresponden a cada naturaleza (Hsu *et al.*, 1986; Bensky y Gamble, 1993; Yeung, 1996; Llopis y Lorite, 1998; Yang, 2002).

7.1.1. Naturaleza de tipo yin

Se asocia a propiedades antibióticas, sedativas y antiflogísticas en enfermedades febriles en general, pues dispersan el calor, reducen la inflamación, refrescan la sangre y detoxifican, realizan una acción inhibitoria y sedante, y favorecen la eliminación de parásitos intestinales.

Como hemos dicho, los alimentos y las hierbas que presentan esta naturaleza yin se relacionan con efectos dispersantes del calor. La dispersión o aclaración del calor puede observarse en general, como un efecto antitérmico; puede observarse como un efecto local, por ejemplo, en los casos en que ayudan a disminuir procesos inflamatorios locales, o cuando “refrescan la sangre” acción que se relaciona con alivio de procesos dermatológicos como dermatitis o eczemas, o procesos supurativos, pues se relaciona con procesos de detoxificación. Refrescar la sangre

también es una acción asociada con acción hemostática en casos de hemorragias o sangrados locales, como por ejemplo, sangrado de encías. Refrescar la Sangre mediante un alimento de naturaleza yin tiene una acción nutritiva también para tejidos que puedan estar desecados o desvitalizados, por ejemplo, en casos de ojos secos, piel seca, dermatosis, etc.

La eliminación de calor en órganos concretos puede tener distintas acciones según el órgano; así, la eliminación de calor (y de calor asociado a toxicidad) en el intestino manifestará un efecto antidiarreico. La eliminación de calor en el Estómago puede beneficiar al estómago en sí mismo ayudándole a hacer la recepción y digestión de los alimentos, pero también puede ayudar a aliviar encías inflamadas, ya que el efecto yin del alimento asciende por el recorrido del meridiano de Estómago que recorre la mandíbula o dentadura inferior.

Los alimentos de naturaleza yin pueden mostrar también acciones sedantes o “inhibidoras”, siendo que los alimentos considerados drogas más potentes como sedantes o tranquilizantes del sistema nervioso son de origen mineral y se les atribuye una naturaleza yin. Esto debe ser comprendido en el sentido de que acción, excitación, movimiento o intranquilidad son conceptos que se asocian a Yang; por tanto, aquello que pueda contrarrestar dichas situaciones se asocia a Yin. La acción sedante se relaciona con una dispersión del calor relacionado o alojado en la esfera de Corazón o de Hígado, o de ambos. En medicina china, la inquietud e intranquilidad se asocian a Yang, a calor; en contraposición a la quietud y la tranquilidad que se asocian a Yin.

Del mismo modo, la acción inhibidora del movimiento o de la acción en sí de los parásitos intestinales, se considera yin, pues paralizan a los parásitos. Los alimentos que pueden desarrollar esta acción se dice que son de naturaleza yin, por ello la naturaleza yin se asocia con acciones antiparasitarias.

La diferenciación entre naturaleza fría y fresca, es realmente una variación en intensidad del efecto. Así un alimento “frío” es más frío, es decir, más yin, que uno “fresco”.

Ejemplos de productos alimentos o hierbas que se pueden usar como alimentos, de naturaleza yin serían:

- *Gypsum fibrosum* (yeso), su naturaleza es de la más frías, tanto, que se suele utilizar en algunas recetas culinarias, pero con arroz, para compensar la frialdad que podría dañar al estómago.
- *Rheum palmatum* (ruibarbo).
- *Nelumbo nucifera* (loto).
- *Spinacea oleracea* (espinaca).
- *Apium graveolens* (apio).

7.2.2. Naturaleza de tipo yang

La naturaleza de tipo yang confiere a los alimentos una acción calentadora que puede ser general o bien de sistemas u órganos concretos, por lo que determinadas funciones, pueden ser estimuladas. La naturaleza yang puede ser caliente o tibia.

En resumen, podríamos decir que la naturaleza caliente puede dispersar Viento-Frío o Viento-Frío-Humedad que afecte al sistema superficial, a la cabeza o a las articulaciones, por ejemplo. También puede reducir el frío acumulado en el interior, calentar, favorecer la circulación de la sangre y restaurar el Yang de Riñón. El calentamiento y reducción del frío se suele relacionar con un alivio del dolor, cuando el dolor está producido por frío. Del frío se dice que "congela y contrae" impidiendo la circulación normal de Qi y de Sangre, provocando falta de movilidad de la musculatura lisa y estriada, lo cual se manifiesta con dolor generalmente. Asimismo, los alimentos de naturaleza caliente pueden disolver flemas mediante el calentamiento de Bazo y Estómago que permite metabolizar mejor los líquidos y el Tan o acumulación de flemas. En general, los alimentos de naturaleza caliente tonifican y estimulan.

Por su parte, la naturaleza tibia, puede dispersar factores patógenos externos como Viento-Frío-Humedad, regular la circulación de Qi (mover el Qi de modo armónico), tonificar el Qi de Bazo. Tienen una acción calentadora pero menos intensa que la naturaleza caliente.

Como hemos visto, la naturaleza tipo yang, sí se suele diferenciar en tibia y caliente debido a que sus acciones son, en ocasiones, no sólo una diferencia de

intensidad sino también distintas, precisamente debido a la potencia o profundidad con que calientan el organismo.

Así los alimentos de naturaleza caliente, más yang que la naturaleza tibia, pueden “dispersar Viento–Frío” es decir, aliviar cuadros relacionados con la afectación por Viento y/o Frío como agentes climáticos o con cuadros “externos” cuyas manifestaciones son semejantes, como por ejemplo, resfriados, dolores musculares, cefaleas, gastralgias, dismenorreas, disuria, etc.

La naturaleza yang, en conjunto, se relaciona con la capacidad de estimular el movimiento de Qi y de sangre, lo que implica un efecto analgésico en los casos en que el frío u otro agente nocivo provoque un enlentecimiento de la circulación de los mismos. Esta característica se relaciona también con la capacidad de estimular la sudoración que se asocia a hierbas y alimentos calientes y tibios. Esta acción se busca en el caso de necesitar aliviar resfriados, dolores articulares o musculares que se caracterizan como un cuadro de Viento-Frío o Viento-Frío y Humedad según la medicina china.

También puede eliminar frío acumulado en el interior del cuerpo que se manifiesta principalmente con dolores tanto de musculatura lisa como estriada, con incapacidad para moverse, aturdimiento, sopor, sensación de frío generalizada o en las extremidades, molestias urinarias, dolor en la región lumbar, etc. Esta acción está muy relacionada con lo que en medicina china se denomina “*restaurar el Yang*” que se refiere a la necesidad de obtener calor y energía, es decir, las acciones orgánicas y el metabolismo encaminado a la obtención de energía. Esta acción tiene notables beneficios en cuanto a estimulación metabólica, mejorando la digestión y el aprovechamiento de los alimentos y nutrientes, disminuyendo edemas y acumulaciones de líquidos, aliviando diarreas crónicas, mejorando la capacidad de actividad mental y física, el movimiento, las lumbalgias, etc. La restauración de Yang también se considera en casos de colapso o *shock* con sudor frío o sudoración espontánea, por ejemplo.

La disolución de flemas o de Tan por calentamiento de Bazo y Estómago, se refiere a la mejoría de los procesos de transformación y metabolismo de los líquidos así como a impedir la generación de mucosidades o Tan a causa de un mal metabolismo de los alimentos y de los líquidos en concreto. Recordemos que “Tan”,

en medicina china, se refiere a sustancias patológicas que se forman como consecuencia de una deficiente transformación y/o movilización de líquidos en concreto y de alimentos en general. El término más exacto es *Tan-In* pues abarca distintos aspectos de esta Flema o mucosidad, visible o invisible, palpable o no palpable. Se asocian con Tan-In por ejemplo, las mucosidades nasales, la expectoración bronquial, la grasa acumulada como reserva en exceso, los quistes en cualquier localización, los edemas, el contenido intestinal que da lugar a borborigmos, el bolo histérico, aquello que produce sensación de pesadez e interfiere entorpeciendo las facultades mentales, como ocurre en un accidente cerebro-vascular con antecedentes de obesidad, etc. (Lorite, 2006).

Por combinación de la acción de calentar y ayudar a mejorar el metabolismo de los líquidos, se pueden aliviar los cuadros de “Viento-Frío-Humedad” que son reumatismos en general, excepto aquellos que se relacionan con calor (inflamación y enrojecimiento articular importantes) que de hecho se agravarían con esta naturaleza

Los alimentos de naturaleza tibia pueden ayudar a dispersar también Viento-Frío y Humedad, pero con menor intensidad, y menos profundidad, que los de naturaleza caliente; pero como contrapartida, presentarán la ventaja de la posibilidad de ser usados durante más tiempo, y de no desecar tanto, de no activar tanto, ya, según los casos, demasiado calentamiento podría ser contraproducente.

Ejemplos de alimentos con esta naturaleza yang:

- *Cinnamomum cassia*, ramitas y corteza (canela).
- *Zingiber officinale*, rizoma seco y fresco (jengibre).
- *Citrus reticulata*, corteza (corteza de naranja).
- *Ziziphus jujuba*, fruto (azufaifa).

Con respecto al uso equilibrado de los alimentos de naturaleza caliente el capítulo 5 de Su Wen nos indica que "*el fuego fuerte debilita la energía, el fuego suave tonifica o fortalece la energía*".

Este texto tiene una gran relevancia pues, en tan pocas palabras, hace referencia a unas normas básicas de cuidado en la alimentación y, al mismo tiempo, se refiere a la aplicación de tratamiento con Moxibustión. La Moxibustión es una técnica que se basa en la aplicación de calor local sobre determinados puntos de

acupuntura (Requena, 1987). Por otro lado, la cita representa una referencia básica a la biorregulación. Desde luego lo que nos importa en este trabajo es que hace referencia al calor necesario para hacer la digestión y la transformación de los alimentos. El calor necesario es calor interno (yang de Bazo) y calor externo (naturaleza y temperatura de los alimentos). Esta norma general se aplica en caso de desequilibrio de la salud, ya que en ocasiones si el frío es muy intenso puede ser necesaria la utilización de alimentos de naturaleza muy caliente, si bien raramente se utilizan a temperatura muy caliente, pues podría ser perjudicial para el estómago al dañar su yin. También si hay exceso de calor interno, el estómago sufre pues se consume el yin, lo que se manifiesta, por ejemplo, con acidez, ardor, regurgitación ácida, úlceras gastroesofágicas o gastroduodenales. Es decir, los alimentos de naturaleza muy caliente como, por ejemplo, la corteza de canela o el jengibre seco, no necesariamente han de ser tomados también a temperatura muy caliente.

En el Cuadro 22 se presenta un resumen de las acciones relacionadas con las naturalezas yin y yang, así como ejemplos de alimentos que tienen esta naturaleza.

Cuadro 22. Resumen de acciones y alimentos de naturaleza yin y yang

Naturaleza de los alimentos de tipo yin – Naturaleza fría y fresca	
Acciones	Alimentos
Dispersan el calor Reducen la inflamación Refrescan la sangre y detoxifican Realizan una acción inhibitoria y sedante Favorecen la eliminación de parásitos intestinales	Apio <i>Apium graveolens</i> Espinaca <i>Spinacia oleracea</i> Ruibarbo <i>Rheum palmatum</i> Raiz de loto <i>Nelumbo nucifera</i> Yeso <i>Gypsum fibrosum</i>
Naturaleza de los alimentos de tipo yang – Naturaleza caliente y tibia	
Naturaleza caliente	
Acciones	Alimentos
Dispersan Viento – Frío, y Viento – Frío – Humedad Acción calentadora Restauran el Yang Acción analgésica Disuelven flemas mediante el calentamiento del Bazo y Estómago Tonifican y estimulan	Ramitas y corteza de canela <i>Cinnamomum cassia</i> Jengibre seco y fresco <i>Zingiber officinale</i> Corteza de naranja <i>Citrus reticulata</i>
Naturaleza tibia	
Acciones	Alimentos
Dispersan Viento – Frío – Humedad como factores patógenos externos Regulan la circulación del Qi Tonifican el Bazo Acción calentadora	Azufaifas <i>Ziziphus jujuba</i>

7.1.3. Naturaleza de tipo neutro

La naturaleza neutra en alimentos y hierbas presenta acciones en general más suaves y reguladoras. Así, puede regular la circulación sanguínea, tonificar y reforzar el estado general, dispersar la Humedad y el Viento, mediante la estimulación de la diuresis y realizar una acción tranquilizante y sedante.

Los alimentos de naturaleza neutra presentan la ventaja de que pueden combinarse con los de otras naturalezas sin afectar *demasiado* al conjunto. Además, también por la misma razón de su naturaleza, pueden ser empleados durante más tiempo sin provocar calor o frío residuales ni efectos secundarios, lo que podría ocurrir si se emplea un alimento de naturaleza caliente o fría durante un tiempo excesivo, sobre todo cuanto más intensa sea esa naturaleza.

Sin embargo, en algunas ocasiones, se señalan características “neutra tirando a tibia” o “neutra tirando a fresca”, lo cual significa “muy poco yang” y “muy poco yin”, respectivamente.

Como hemos dicho, los alimentos de naturaleza neutra muestran acciones reguladoras de la circulación sanguínea, tonificantes en general, drenan líquidos mediante diuresis, lo que ayuda a disminuir las manifestaciones asociadas a cuadros de Humedad (y Viento) que serían cuadros reumáticos según la medicina china. El efecto regulador también se aprecia como una acción tranquilizante y sedante.

Hay dos alimentos muy representativos de esta naturaleza, ampliamente usados en la dietética y en la terapéutica:

- *Poria cocos*, hongo Poria.
- *Glycyrrhiza uralensis*, raíz, Regaliz.

Poria es un hongo comestible que se utiliza desde tiempos inmemoriales como base de la dieta en muchos pueblos de china. Poria aparece como primera referencia en Shen Nong Ben Cao Jing, donde se le atribuyen numerosas acciones preventivas y curativas; incluso es un alimento del que se dice que tomado regularmente mejora el sistema inmune y prolonga la vida. Actualmente se considera que algunos hongos comestibles podrían tener propiedades funcionales (Hobbs, 1995; Lorite, 2002) Poria se utiliza también en terapéutica siendo una de las drogas más importantes de la farmacopea china, clasificada en el grupo de drogas que eliminan Humedad mediante diuresis, siendo el patrón de referencia de características óptimas de un diurético: neutro en naturaleza y en sabor.

Asimismo, el regaliz es un ingrediente esencial en la preparación de combinaciones de alimentos, y de hierbas y alimentos, o de drogas de cualquier

origen con fines terapéuticos, de naturaleza neutra; regula el sistema digestivo y lo protege en los casos en que sea necesario utilizar alimentos o hierbas o drogas de naturaleza fría - que dañan el Qi de Estómago y de Bazo - (Bensky y Gamble, 1993; Llopis y Lorite, 1998; Junying *et al.*, 1999).

7. 2. CINCO SABORES

Los sabores también explican, y se relacionan, con acciones características, como la naturaleza; sin embargo, en este caso, los sabores son características que se deducen de la teoría de Cinco Elementos. Pues cada Elemento está relacionado con unos órganos de tipo yin y de tipo yang, unos tejidos y unas funciones arquetípicas y fisiológicas relacionadas con cada Elemento. Recordemos las relaciones descritas anteriormente en cada Elemento como elemento arquetípico presentadas en el cuadro 12 y que concretamente, en el capítulo 5 de Su Wen se exponen de la siguiente forma:

- Sabores asociados a yin: salado, ácido y amargo.
- Sabores asociados a yang: dulce y picante, y neutro.

El sabor se percibe, inicialmente, en la boca como sabor del alimento; pero, al igual que en el caso de la naturaleza del mismo, el sabor puede deducirse mediante la observación de las acciones o cambios que los alimentos o las hierbas realizan en el organismo. En algunos casos, un alimento se asocia con más de un sabor.

También en el capítulo 5 de Su Wen encontramos toda una serie de directrices ampliadas acerca de los sabores para conocer los alimentos, en las que observamos que se emplea el término sabores en lugar de alimentos, e incluso, indistintamente. Este hecho es relevante en el sentido de que equipara la importancia del alimento en sí a la del sabor, pues el sabor es quizá la característica que representa más ampliamente la función del alimento por su relación con Órganos concretos, según los Cinco Elementos. Entrecorramos los textos tal cual aparecen en el texto original para luego ir explicando o ampliando su significado.

"Los sabores (alimentos) confluyen en la estructura física, la estructura física confluye en la energía (Qi), la energía o Qi confluye en la esencia, la esencia confluye

en la transformación: la Esencia se alimenta de la energía, la estructura física se alimenta de los sabores. La transformación produce la Esencia y la energía produce la estructura física".

Este texto pretende explicarnos que la alimentación es necesaria para crear los tejidos y los órganos y es, por tanto, la base de la formación del organismo. El Qi, en sus distintas formas y funciones, se manifiesta gracias a esta formación de las estructuras del organismo. El organismo en sí mismo, como conjunto, es una manifestación del Qi, de la energía. Recordemos los hexagramas del Yi Jing, que presentamos en el capítulo 4.1., que representaban el concepto amplio y global de la alimentación. Por otro lado, ya hemos visto que la Esencia proviene del Qi, concretamente del Qi más puro que se extrae de los alimentos. Recordemos que la Esencia es lo que nos permite desarrollarnos, reproducirnos, tener una vida larga y saludable, y desempeñar todas las funciones propias del ser humano, por ello se dice que la Esencia produce la transformación y el cambio. Es muy interesante este concepto de "cambio y movimiento" porque implican la transformación y el transporte de sustancias que son acciones básicas que adjudicamos a la Tierra como Elemento, pero que no puede desarrollarse debidamente si no existe Esencia adecuada.

En definitiva, los cambios inherentes a estar vivos dependen de los alimentos.

A continuación vamos a presentar las acciones y asociaciones relacionadas con cada sabor.

7.2.1. Sabor picante

Se relaciona con el Elemento Metal y por ello con Pulmones, Intestino Grueso y Piel y con acciones de limpieza y descenso, tal como se ha visto en las relaciones de los Cinco Elementos.

Las sustancias relacionadas con este sabor producen una movilización o estimulación del movimiento de Qi y de sangre, y por ello pueden ayudar a aliviar dolores (acción analgésica) y promover la sudoración cuando esta estimulación del movimiento de Qi y de sangre se realiza en las capas de piel; el mayor flujo de sangre a la dermis y la apertura de los poros ayudan a la eliminación de factores patógenos, sobre todo de origen externo, que provocan cuadros con molestias articulares o

musculares superficiales, cefaleas, frialdad. El factor patógeno externo que se elimina principalmente mediante el sabor picante es Viento. Existe un adagio médico chino que dice “*para eliminar Viento, mover la sangre*”. El Viento (Feng) está considerado con el principal factor climático que puede ser patógeno. El ideograma para la palabra Viento 风 podría representar “algo” que va en un envase; es la idea de que el viento mueve, transporta cosas y cambia cosas de sitio, o bien: por extensión, el Viento, en medicina china es el agente patógeno que provoca manifestaciones que cambian de localización o provocan movimientos, o bien los anula, tal como un viento intenso impide el movimiento de animales y personas en la calle. También se observa que el viento lo percibimos porque “mueve las copas de los árboles”, la parte alta de los árboles. Así, picores, tics, convulsiones, parálisis, dolores migratorios, cefaleas, etc. se asocian con Viento. El sabor picante se asocia con la facultad de mover la sangre y ayudar a aliviar manifestaciones asociadas con Viento.

Si el sabor picante además se asocia a una naturaleza yang, tibia o caliente, se potencian las acciones de estimulación de movimiento de Qi y de sangre, con lo que se elimina Frío, por lo que los efectos analgésicos y sudoríficos son más potentes. Ejemplos de alimentos de sabor picante y naturaleza caliente son:

- Ramas y corteza de canela (*Cinnamomum cassia*).
- Rizoma fresco o seco de jengibre (*Zingiber officinale*).

Cuanto más intenso sea el sabor picante y más intensa la naturaleza yang, más profundas y potentes son las acciones del alimento. Así, por ejemplo, las ramas de canela troceadas se utilizan para “dispersar el sistema superficial” y aliviar resfriados o dolores de estómago si hemos “cogido frío”, mientras que la corteza de canela muestra una acción más profunda y es capaz de aliviar cuadros de frío intenso interno, no sólo superficial, tonificar el organismo, aliviar dismenorreas, aliviar dolores articulares más profundos, no sólo debidos a un resfriado, sino por ejemplo reumatismos, y otras acciones relacionadas.

En el caso de que el sabor picante se asocie a una naturaleza yin, fresca normalmente, la acción estimulante del movimiento de la sangre se asociará además a la eliminación de toxinas que circulen por la sangre y que afecten a los ojos; se dice que dispersan Viento-Calor y ayudan a aliviar cuadros con manifestaciones como

cefaleas, fiebre, dolor y enrojecimiento de garganta, ojos enrojecidos con picor. Ejemplos de hierbas o alimentos de sabor picante y naturaleza fresca son:

- Ramas de morera (*Morus alba*).
- Flores de crisantemo (*Chrysanthemum sp.*).

7.2.2. Sabor dulce

Es el sabor asociado a la Tierra como elemento. Su acción general es tonificante de la energía Qi, y reguladora de los problemas de funcionamiento insuficiente del sistema digestivo. De hecho, el sabor dulce apoya las funciones de transformación de los alimentos sólidos y líquidos realizada por los órganos de Tierra. Según la relación de generación de los Cinco Elementos, la Tierra genera el Metal, y de ahí también se deduce que el sabor dulce se relacione con funciones de tonificación de los desequilibrios de tipo insuficiencia de Pulmón, que se pueden manifestar con cansancio, respiración superficial, tono de voz bajo, desgana.

La hierba por excelencia representante de este sabor es el regaliz, ampliamente utilizado en la dietética y medicina chinas, no sólo por sus acciones directas sobre el sistema digestivo, sino para ayudar a moderar la acción de otras hierbas o elementos: esta acción se llama armonizadora o moderadora. La raíz de regaliz, *Glycyrriza uralensis*, es una hierba dulce y tibia. La miel, está dentro de la lista de alimentos dulces y se utiliza también con fines terapéuticos.

El sabor dulce se relaciona también con efectos espasmolíticos y sedantes, la Tierra se relaciona como tejido con los músculos; su correcto estado depende de un buen estado de la Tierra que es apoyada mediante el sabor dulce.

7.2.3. Sabor ácido

Este es el sabor asociado a la Madera; su acción está por tanto muy relacionada con el Hígado y con la sangre, pues el hígado almacena sangre. Los alimentos y las hierbas de sabor ácido manifiestan un efecto astringente sobre líquidos y sudor, empleándose para tratar diarreas o sudoraciones excesivas.

Una de las hierbas más utilizadas y apreciadas en la medicina china es la *Schizandra chinensis*, cuyos frutos son muy apreciados por su efecto astringente.

Este efecto ayuda a recuperar la energía y la vitalidad.

Se suele incluir en este sabor, el sabor astringente, que considera más el efecto que el sabor, pues los alimentos pueden resultar astringentes y no saber ácidos.

7.2.4. Sabor amargo

Este sabor se asocia con acciones deshidratantes; se dice que elimina humedad, y al conseguir este efecto, se aprecia una disminución del calor acumulado en el organismo. La eliminación de líquidos es la vía más rápida para la eliminación de calor, debido a la gran capacidad calorífica del agua. Ayuda en cuadros febriles. De hecho el sabor amargo es el sabor asociado al elemento Fuego, y otra forma de explicarlo sería diciendo que el sabor amargo elimina Fuego o Calor, mediante la deshidratación. El sabor amargo se usa para ayudar a las entrañas y al corazón, tiene también indirectamente un efecto sedante, tranquilizante, al eliminar cuadros de calor.

Asimismo se observa que algunas materias de sabor amargo tienen la propiedad de aliviar cuadros de tos y vómitos (regulan el ascenso patológico de Qi de Pulmón y de Estómago), como por ejemplo, la corteza de naranja madura e inmadura (*Citrus reticulata*), la corteza y la piel interna del fruto de granada *Punica granatum*, las almendras amargas *Prunus persica*, var. *amara*, el ruibarbo *Rheum palmatum*,. Se suele asociar el sabor amargo a naturaleza fría como explicación de esa eliminación de calor al mismo tiempo que de humedad. Además algunas materias ayudan a eliminar cuadros febriles tóxicos incluso cuadros de disentería como por ejemplo *Coptis chinensis*, una hierba muy apreciada en la medicina china.

7.2.5. Sabor salado

Este sabor se asocia con el elemento Agua, y su acción principal es una acción emoliente, reblandece masas fecales. También se asocia con efectos purgantes y/o laxantes. La mayoría de las materias asociadas a este sabor son de origen mineral, que se usan como alimentos o se les añade; asimismo, algas como *Laminaria japonica* y *Sargassum palidum* son alimentos asociados al sabor salado. Estas algas son ejemplos de alimentos que se usan como medicina. También el *Aloe vera* está considerado como sabor salado, o conchas de moluscos como granosa (*Arca*

granosa) o como la ostra (*Ostrea gigas*) o compuestos minerales como *mirabilitum* (sulfato sódico). Las conchas tienen muchas utilidades en medicina y dietética chinas, pues a ellas se asocia un efecto tonificante del yin del cuerpo que puede ser beneficioso en casos de agotamiento o cansancio por insuficiencia de Yin, o para cuidar los huesos, que además son el tejido relacionado con el Agua.

7.2.6. Sabor neutro

Sería un sabor “sin sabor”, muy poco definido; a veces se dice que es muy poco dulce, soso. Los alimentos que se asocian a este sabor suelen tener propiedades diuréticas, eliminando la humedad por esta vía (mientras las amargas lo hacen principalmente a través del intestino). Puesto que ayudan a eliminar humedad, ayudan a dispersar o disipar el Tan (Flema) por lo que se recomiendan también como apoyo para ayudar a perder peso (el exceso de peso y la acumulación adiposa son formas de Tan), con la ventaja de que el sabor neutro se puede usar durante periodos prolongados sin que dañe al organismo, ya que no modifica de forma importante la temperatura interior de tejidos u órganos. Los hongos o setas suelen tener naturaleza neutra. Poria, el hongo que ya hemos nombrado anteriormente, de naturaleza neutra, es el alimento, que además es una droga vegetal de uso muy frecuente, más representativo de este sabor. De hecho como droga se encuentra clasificada hoy día en el grupo de drogas que eliminan humedad vía diurética (Bensky y Gamble, 1993).

Una vez presentadas las acciones y asociaciones relacionadas con cada sabor, en el Cuadro 23 se presenta un resumen de las mismas.

Cuadro 23. Acciones asociadas a los sabores

Sabor	Naturaleza	Acción
Picante	Tibia	Diaforética, dispersa Viento y Frío externos Elimina la Humedad del Bazo Disuelve Flema-Tan Elimina la acumulación de Flema – Frío y de Flema – Humedad Estimula la circulación de la sangre Elimina estasis sanguínea
	Caliente	Calienta y elimina el frío de Bazo y de Estómago Ayuda a recuperar el Yang de Bazo Ayuda a recuperar el Yang de Riñón en casos de Frío interno o en casos de shock Analgésica Estimula la frecuencia cardíaca
	Fresca	Diaforética, dispersante del Viento y calor como factores externos Elimina Viento y Calor de los ojos, que se manifiesta con conjuntivitis, picazón y enrojecimiento Estimula el brote de erupciones
	Fría	Reduce el calor intenso acumulado en el interior Dispersa el calor acumulado en el sistema de Qi Alivia afecciones supurativas en el Sistema superficial Estimula las manifestaciones supurativas
Dulce	Caliente	Nutre el Qi en síndromes de insuficiencia de Qi Refuerza el Yang en síndromes de insuficiencia de Yang de Bazo y/o de Yang de Riñón Estimula la formación de sangre en síndromes de insuficiencia de sangre
	Fría	Febrífuga Elimina el calor patógeno Reduce el calor estival Diurética en trastornos urinarios Nutre el Yin en síndromes de insuficiencia de Yin Disuelve y elimina Flema asociada a calor
	Neutra	Elimina el estreñimiento provocado por falta de líquidos orgánicos Sedante, ayuda a calmar y tratar el insomnio Nutre la sangre en síndromes con insuficiencia de Sangre
Amargo	Fría	Purgante, evita la retención de alimentos, toxinas, parásitos, etc Emética, elimina la indigestión y el estancamiento de alimentos en el estómago Remueve el calor patógeno mediante deshidratación Alivia la acumulación de Humedad y calor sobre todo en los intestinos: antidiarreico Detoxificante en infecciones supurativas en el Sistema Superficial Diurética, elimina la acumulación de Humedad Ayudan a eliminar parásitos intestinales
	Caliente	Regula la circulación de Qi Elimina estancamientos de Qi
	Neutra	Antitusiva y antiasmática mediante la eliminación de flemas y la regulación de la circulación de Qi de Pulmón
Salado	Fría	Elimina el calor patógeno de la sangre: refresca la sangre Sedante y tranquilizante Anticonvulsivante: elimina el Viento patógeno que afecta al Hígado Nutre el Yin, disminuye el calor interno producido por la insuficiencia de Yin Elimina la Flema o Tan asociada a Calor en casos de flemas persistentes Purgante y debilitante por la pérdida de líquidos y de Qi, por el enfriamiento interno
Ácido	Caliente	Hemostática y astringente para frenar las diarreas severas
	Fría	Emética, elimina Viento asociado a Flema y toxinas de los alimentos
	Neutra	Antihelmíntica, elimina parásitos intestinales Hemostática y astringente, frena las diarreas severas
Neutro	Neutra	Diurética, elimina Humedad
	Fresca	Diurética, elimina Humedad asociada a calor

7.3. CUATRO DIRECCIONES

Las direcciones de los alimentos y drogas como característica de clasificación, no son el aspecto más importantes; sin embargo, es una característica que refleja el “sentido” en que se manifiesta la acción del alimento en cuestión (Cuadro 24).

Por ejemplo, un alimento con acción antidiarreica o emética se considera que tiene una acción ascendente; sin embargo un antiemético se considera que tiene una acción descendente, al evitar una acción (la acción emética) que ocurre en sentido ascendente. Por la misma razón, se considera que un sudorífico tiene una dirección de acción flotante (hacia el exterior) y que una sustancia astringente de la sudoración, manifiesta una dirección de acción hundida (hacia el interior).

Las direcciones ascendente y flotante se consideran yang, mientras que las direcciones descendente y hundida se consideran yin.

Cuadro 24. Direcciones características de los alimentos y actividad

DIRECCIÓN	ACTIVIDAD
Ascendente	Es una dirección de tipo yang. Puede tonificar el Yang. Acción emética. Se emplean cuando las manifestaciones de una enfermedad se desarrollan hacia abajo, con diarrea, hemorragias funcionales, prolapso rectal.
Flotante	Es una dirección de tipo yang. Se manifiesta desde el interior hacia el exterior. Acción diaforética. Elimina Viento y Frío. Se emplea cuando las manifestaciones de desequilibrio se desarrollan desde el exterior hacia el interior, como por ejemplo, inhibición de la sudoración, cuadros de frío o dolor muscular sin sudor.
Descendente	Se considera una dirección de tipo yin. Se manifiesta hacia abajo. Se relaciona con acciones purgantes, diuréticas, antieméticas y antiasmáticas. Se emplea cuando las manifestaciones de la enfermedad se presentan hacia arriba con vómitos, asma, tos, hipo.
Hundida	Es de tipo yin. Se manifiesta desde el exterior hacia el interior. Produce astringencia, frenando el sudor Se utiliza cuando la enfermedad se desarrolla desde el interior hacia el exterior, con sudoración, sudores nocturnos.

En resumen, podemos decir que los alimentos pueden ser de tipo yin o yang atendiendo a sus características de naturaleza y sabor, según se refleja en la siguiente Cuadro 25:

Cuadro 25. Resumen alimentos tipo yin o yang

Alimentos de tipo yang	Alimentos de naturaleza caliente o tibia
	Alimentos de sabor picante, dulce o neutro
Alimentos de tipo yin	Alimentos de naturaleza fría o fresca
	Alimentos de sabor amargo, salado y ácido

7.4. COMBINACIONES DE SABORES

Como pequeña presentación de lo que sería la combinación de alimentos en la práctica, en el Cuadro 26 presentamos un resumen de las acciones que cabría esperar cuando se combinaran alimentos de distintos sabores; también refleja el hecho de que a un mismo alimento se le pueda asociar más de un sabor y de esta manera se explica mejor su acción. La combinación de sabores tiene gran importancia, pues sustenta la armonía en la alimentación, ya que el sabor es la característica que se relaciona más directamente con los Órganos y sus esferas funcionales.

Cuadro 26. Combinaciones de sabores y acciones

SABOR	SABOR	ACCIÓN
Amargo	Amargo	Deseca la Humedad mediante purgación
Amargo	Dulce	Remueve el calor de las vísceras e intestinos
Amargo	Ácido	Favorece la eliminación de líquidos y Humedad
Amargo	Salado	Efecto purgante, alivia el estreñimiento Elimina el estancamiento de alimentos y la estasis sanguínea Elimina el calor interno y el exceso de líquidos o fluidos
Amargo	Neutro	Elimina Humedad mediante diuresis
Dulce	Dulce	Tonifica y nutre
Dulce	Ácido	Consolida el Yin, ayuda a aliviar afecciones agudas Favorece la circulación de Qi y de Sangre Nutre e hidrata la Sangre Acción sedante y tranquilizante
Dulce	Salado	Elimina el Viento patológico Nutre el Hígado
Dulce	Neutro	Elimina Humedad Fortalece el Qi de Bazo
Ácido	Ácido	Astringente, contrae descargas excesivas
Ácido	Salado	Remueve las flemas asociadas a Viento patógeno
Ácido	Neutro	Reduce el calor estival
Salado	Salado	Reblandece masas patológicas Alivia el estreñimiento
Neutro	Neutro	Elimina Humedad, estimula la diuresis

7.5. RELACIÓN CON LOS MERIDIANOS

Un concepto único y de gran interés, que ayuda a completar la comprensión de las teorías básicas de la medicina tradicional china, es la existencia de una red de meridianos o canales.

En efecto, la medicina china sostiene la existencia de unos canales o meridianos que recorren el cuerpo como una red de comunicación, por los que circula el Qi y la Sangre, que no se corresponden con ninguno de los sistemas orgánicos anatómicos conocidos, y que permite que a cada minúsculo rincón del cuerpo llegue una pequeña ramificación de un meridiano asegurando la vida, la nutrición, las

funciones, la temperatura adecuada, la evolución y el desarrollo. Gracias a este sistema, que funciona como una red de circulación, se produce la integración y el funcionamiento óptimo del organismo y un correcto y saludable estado mental y emocional. Por esta red pueden penetrar los factores patógenos al organismo, así como las medicinas y los alimentos. Por esa red se pueden expulsar los factores patógenos al exterior. Lo de arriba con lo de abajo, lo de dentro con lo de fuera, todo está conectado gracias a esta red.

La red de meridianos y colaterales realiza las siguientes funciones:

Comunicar

El interior con el exterior y viceversa. Comunican los Órganos internos con el exterior. El exterior con los Órganos internos. Además comunican la parte de arriba con la de abajo, y viceversa. Comunican de modo vertical, transversal y en profundidad.

Transportar

Transportan el Qi y la Sangre para que en el cuerpo todos los tejidos y células puedan nutrirse y eliminar sus desechos. Para que el metabolismo pueda realizarse.

Transmitir

Transmiten información, así como los estímulos o los factores patógenos de un Órgano a otro, de un lugar a otro del cuerpo. Asimismo transmiten el efecto reequilibrante o beneficioso de los alimentos, medicinas y de la acupuntura. En definitiva transmiten desequilibrio y reequilibrio.

Equilibrar

Apoyar el equilibrio entre los Órganos y sus esferas funcionales. Recordemos que el equilibrio no es un equilibrio estático sino un equilibrio dinámico en el que continuamente se producen desequilibrios que son o han de ser reequilibrados de manera natural con la propia fuerza vital o con apoyo.

Existen doce meridianos principales y ocho meridianos extraordinarios. En alguna bibliografía podemos encontrar la denominación de meridianos regulares para

los doce meridianos principales (Zhang y Zheng, 1997). Sin embargo, la denominación "principal" está ampliamente aceptada, pues se refiere a su relación directa con Órganos yin o yang de cada uno de los Cinco Elementos. Los meridianos principales son los que se reflejan en el siguiente Cuadro.

Cuadro 27. Nombres completos de los meridianos principales

Elemento	Nombre completo	Nombre completo
Madera	Hígado, Jue yin del pie	Vesícula Biliar, Shao yang del pie
Fuego	Corazón, Shao yin de la mano	Intestino Delgado, Tai yang de la mano
Fuego	Pericardio, Jue yin de la mano	San Jiao, Shao yang de la mano
Tierra	Bazo, Tai yin del pie	Estómago, Yang ming del pie
Metal	Pulmón, Tai yin de la mano	Intestino Grueso, Yang ming de la mano
Agua	Riñón, Shao yin del pie	Vejiga, Tai yang del pie

Realmente, el nombre completo del meridiano se compone de tres partes: la primera es el nombre del Órgano yin o yang con el que se relaciona, la segunda nos dice por la parte por la que discurre (anterior, media o posterior que se denominan con nombres que reflejan la cantidad relativa de yin, yang o Qi que transportan (Tai yin, Shao yang...)), y la tercera nos indica si empieza o termina en las manos o en los pies y, por tanto, si recorre la extremidad superior o inferior. Sin embargo, cuando se habla de los meridianos principales, no es necesario utilizar el nombre completo, con tan solo decir el nombre del Órgano con el que se relaciona, o al cual pertenece, es suficiente. Así cuando se dice "meridiano de Hígado", ya se sabe que es el meridiano Jue yin del pie. También podemos encontrar que en lugar del nombre del Órgano se denomina un meridiano por la zona por la que discurre, siguiendo con el ejemplo, sería Jue yin del pie. En definitiva, cuando se dice, meridiano de Hígado o meridiano Jue yin del pie nos estamos refiriendo al mismo meridiano.

Los meridianos recorren el organismo por áreas concretas que son lo que comúnmente conocemos como el trayecto superficial, que resulta del trazado de la unión de los puntos de acupuntura de un mismo meridiano sobre el cuerpo. Cada meridiano tiene además un área de acción interna y un área de acción externa o dermatoma. En el Cuadro 28 se exponen las áreas anatómicas en las extremidades por las que discurren los meridianos principales.

Cuadro 28. Área anatómica por la que discurren los meridianos principales

Meridiano Principal	Parte por donde discurren	Extremidad
Pulmón, Tai yin de mano	Anterior, interna	Superior
Intestino Grueso, Yang ming de mano	Anterior, externa	Superior
Pericardio, Jue yin de mano	Media, interna	Superior
San Jiao, Shao yang de mano	Media, externa	Superior
Corazón, Shao yin de mano	Posterior, interna	Superior
Intestino Delgado, Tai yang de mano	Posterior, externa	Superior
Bazo, Tai yin del pie	Anterior, interna	Inferior
Estómago, Yang ming del pie	Anterior, externa	Inferior
Hígado, Jue yin del pie	Media, interior	Inferior
Vesícula Biliar, Shao yang del pie	Media, exterior	Inferior
Riñón, Shao yin del pie	Posterior, interior	Inferior
Vejiga, Tai yang del pie	Posterior, exterior	Inferior

Los doce meridianos principales son bilaterales. Además, dos de los meridianos extraordinarios tienen puntos propios: Du Mai y Ren Mai. El primero Du mai, se inicia en el perineo y asciende por la columna vertebral hacia la cabeza por la línea media, terminando debajo de la nariz. Ren Mai se inicia en el perineo y asciende por la parte delantera y por la línea media del abdomen y del tronco y termina debajo del labio inferior. Du mai y Ren mai son meridianos muy importantes para la regulación de las funciones del cuerpo. Solo tenemos un meridiano Du y un meridiano Ren debido a que circulan por la línea media del tronco, por la parte trasera y delantera, respectivamente.

Existen 365 puntos acupunturales principales, pero son aún más con los puntos extras y los nuevos puntos que se van descubriendo. En distintos capítulos del Su Wen se explican los meridianos y la existencia de estos puntos y, de entre ellos, los más importantes. Sin embargo es la segunda parte del Huang Di Nei Jing, el Ling Shu, donde se desarrolla más ampliamente toda esta información. Desde luego, a lo largo de los siglos, hasta la actualidad el conocimiento de la red de meridianos y de los puntos de acupuntura se ha desarrollado ampliamente e incluso ha dado lugar a técnicas de tratamiento más allá de la acupuntura y moxibustión clásicas como, por

ejemplo, el trabajo con ventosas, la auriculoterapia, la actuación sobre puntos gatillo y la punción seca, la electroacupuntura de Voll, aculáser o el vendaje neuromuscular (Martínez, 1999; Hecker *et al.*, 2001; Kim, 2005; Litscher y Schikora, 2005; Chung y Liu, 2009).

Relación de los alimentos con los meridianos

La relación de los alimentos con los meridianos o canales es muy útil para designar la afinidad de un alimento por un Órgano, o para explicar su función en el organismo. Por ello, además de sabor y naturaleza, a cada alimento se le relaciona con uno o más meridianos concretos. Por ejemplo: se considera que la pera es de sabor dulce, ligeramente ácido, y de naturaleza fresca, y que se relaciona con los meridianos de Pulmón y de Estómago. Estas características se relacionan con un conjunto de acciones derivadas de sus características, y así, según la medicina china, la pera puede ayudar a nutrir e hidratar el estómago y los pulmones; y en caso de enfermedad o desequilibrio, puede refrescar el calor acumulado en el estómago o en los pulmones, lo que se relaciona con la hidratación de las flemas y un alivio de la tos. El sabor dulce ayuda a la Tierra y, al estar combinado con una naturaleza fresca, se puede deducir que ayuda a mejorar el estado de los líquidos en esos órganos. El yin de Pulmón es necesario para respirar bien, el Pulmón puede hacer bien su función descendente cuando está bien hidratado, y el Yin de Estómago es esencial para recibir los alimentos y proteger la mucosa gástrica. En resumen: la pera, con las características de sabor dulce y ácido, y naturaleza fresca, relacionada con los meridianos de Pulmón y de Estómago, puede ayudar a aliviar la tos seca y la acumulación de flemas cuando hay sequedad, además de ayudar a la mucosa gástrica, suavizándola (Liu, 2003). Un aspecto interesante de la relación de los alimentos con los meridianos es que se puede explicar que un alimento o una hierba por tener una afinidad intensa por un meridiano, puede "conducir" o dirigir la acción hacia ese meridiano y, por tanto, hacia toda el área de influencia del meridiano, que son los Órganos (anatómicos y esferas funcionales) con los cuales se relaciona, las áreas reflejas sobre la superficie (dermatomas), los sentidos, emociones y todas las demás funciones y asociaciones relacionadas con el elemento al que pertenecen (Bensky y Gamble, 1993).

Otro ejemplo interesante sería las características del rizoma de jengibre, *Zingiber officinalis*: su sabor es picante, de naturaleza caliente y se relaciona con los meridianos de Pulmón, Bazo y Estómago. Explicaremos ahora solo su relación con la Tierra: el jengibre está considerado un alimento que ayuda a hacer la digestión, fomenta el Yang de Bazo, que hace falta para hacer la digestión, promueve el vaciado gástrico, evita las náuseas y vómitos, estimulado la circulación de Qi de Estómago en su sentido normal que es descendente; evitando el ascenso de Qi de Estómago (que se manifestaría con náuseas y vómitos); puede ayudarnos en casos de alimentos con toxinas o en mal estado. Ayuda a aliviar el dolor de estómago debido a frío climático o a alimentos fríos en exceso. Ayuda a promover la sudoración (el sabor picante es de Metal) y ayuda en la acción dispersante del Qi de Pulmón en casos de enfriamientos y resfriados.

8. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

El estudio de la alimentación no trata solo del tipo de alimentos sino también de observar una serie de criterios en relación con las características personales, la actividad, el clima, etc. El equilibrio de la salud y el bienestar dependen de la habilidad para adaptar la dieta a cada caso particular y a respetar unas normas higiénicas. Por ello, a continuación se exponen las adaptaciones según las necesidades personales, según el clima y las estaciones, la observación de un término medio en la cantidad de alimentos en general y de tipos de alimentos concretos, y el cuidado del ritmo.

- Adaptación a las necesidades personales.
- Adaptación de la alimentación y del tipo de alimentos según el clima.
- La cantidad justa y la moderación en la alimentación Respetar el ritmo.

8.1. ADAPTACIÓN A LAS NECESIDADES PERSONALES

En medicina china, las recomendaciones de un tipo determinado de alimento o varían según las etapas de la vida; este cuidado está muy arraigado y los diferentes textos nos lo han ido mostrando. Las necesidades de alimentación no son las mismas para un joven que para un anciano.

Se considera que el sistema digestivo, la Tierra y sus funciones, no están maduras hasta los siete años, por lo que durante la infancia, se recomiendan alimentos sencillos, de fácil digestión; se desaconsejan los alimentos de sabor intenso, picante o amargo, a no ser que sea necesario por la existencia de alguna afección. Se prefieren alimentos de naturalezas suaves, no frías ni muy calientes, más bien tibias y neutras, de sabor dulce, como los cereales. Las necesidades metabólicas para apoyar el crecimiento aconsejan respetar los ritmos alimentarios y cuidar la higiene para evitar contaminaciones y parasitosis. Durante la juventud, si bien el sistema digestivo pueda estar ya maduro, las necesidades siguen siendo muy importantes para mantener el alto ritmo metabólico y el crecimiento, el Yin y el Yang del cuerpo, el Qi aún no está completamente desarrollado; cuidar la Esencia es muy importante para asegurar un buen desarrollo, y por ello, es importante elegir alimentos limpios y de calidad nutricional adecuada. Las frutas, las verduras, los

cereales que además ayudan a hidratar el yin de Estómago, son importantes para promover una buena digestión. Se prefiere evitar tomar gran cantidad de los alimentos de naturaleza caliente, que consumirán el yin tan necesario para construir el organismo y que puede resultar muy estimulante, en una edad en que ya de por sí hay mucha actividad orgánica.

En general, la elección de alimentos en los adultos depende también de si es hombre o mujer, y en el caso de las mujeres, de la época de la vida. La menstruación, el embarazo, el parto, la lactancia, etc., son circunstancias que suponen un costo energético muy importante, y reponer Qi y Sangre es esencial. Durante el embarazo se observan de modo más severo ciertas precauciones tanto en tipo de alimentos como en higiene alimentaria. Se evitarán los alimentos muy especiados, de sabor picante y naturaleza caliente, que promueven la circulación de Qi y de Sangre. En general se desaconsejan las bebidas alcohólicas, el jengibre (sobre todo seco porque es más picante y más caliente), la corteza de canela, las pimientas, entre otros alimentos picantes y calientes. Se evitarán alimentos muy grasos difíciles de digerir. Se prestará especial atención a los pescados y a las carnes. Al contrario se utilizarán alimentos que tonifiquen y nutran la Sangre y el Yin, como por ejemplo, dátiles rojos o azufaifas, sopas de dioscórea china. En la medicina china la alimentación de la mujer embarazada y en lactancia es muy cuidada pues se considera esencial para una buena vejez (Liu, 2003, Maciocia, 2005).

Los ancianos o las personas de edad avanzada, en cierto modo, requieren un cuidado semejante al de los niños. Las deficiencias debidas a la edad, los problemas dentales, etc., aconsejan también alimentos fáciles de digerir que no dificulten la masticación: purés, gachas, sopas, carnes cocidas, etc. Los alimentos que tonifican el Qi y la Sangre son muy adecuados en esta época, así como los que nutren el yin. Se recomienda cuidar los excesos de naturaleza fría o caliente.

8.2. ADAPTACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y DEL TIPO DE ALIMENTOS SEGÚN EL CLIMA

En los textos clásicos, como ya se ha visto, se realizan numerosas referencias al hecho de adaptar la actividad y la alimentación al clima, y se aconseja sobre la

importancia de respetar los ciclos de la naturaleza y el equilibrio. Así, en el capítulo 2 de Su Wen se advierte acerca del clima, y acerca de lo que ocurre cuando se pierde el equilibrio en el clima y en las estaciones, advertencias que no nos son ajenas en los tiempos actuales:

“Si no se intercomunicaran (Yin y Yang), todas las cosas en la tierra perderían su fuente de nutrición; bajo tal circunstancia la mayoría de los árboles grandes moriría y el aire sería irrespirable; el viento y la lluvia se alterarían, el rocío no descendería, el crecimiento de los cereales no prosperaría, el viento perverso y la lluvia torrencial serían habituales, el clima de las cuatro estaciones perdería sus modelos de interrelación regulares y todas las cosas en la tierra morirían prematuramente”.

Hay recomendaciones específicas en Su Wen en las que se nos habla acerca de cuál debe ser el tipo de alimentos, en general, que debemos tomar cuando se vive en un determinado clima.

Cada clima tiene una influencia que afecta al organismo con unas características particulares y con los alimentos se intenta paliar la influencia negativa que pueda tener; así, por ejemplo, cuando el clima es frío y sobre todo, si es frío y ventoso, es recomendable tomar alimentos de naturaleza picante y tibia, que movilicen la energía (el Qi) y la circulación de la sangre y nos hagan sudar para eliminar el frío. Entre las recomendaciones más sencillas existe la de tomar sopas con *Allium fistulosum*, un tipo de cebolleta, cuando nos vemos afectados por “viento externo” en tiempo frío, con molestias como picor de garganta o malestar inicial.

Una sopa con soja y con cebolleta china es una buena manera de tomar esta cebolleta, pues la soja, *Glycine max*, está considerada con un alimento dulce, ligeramente amargo y casi neutro, pero suave como la cebolleta china que además es picante, lo que ayuda en los primeros síntomas de los resfriados, a la vez que nutre al cuerpo. Cuando el resfriado, ya está instaurado, se puede aconsejar la incorporación a nuestra alimentación de jengibre, o de ramas o corteza de canela, pues igualmente son alimentos de sabor picante y naturaleza tibia, con un matiz más caliente, por lo que las manifestaciones de cefalea, malestar general, dolor de hombros y cuello, etc., se alivian considerablemente, a la par que podemos obtener un efecto antitérmico, pues tanto el jengibre como la canela tienen efecto sudorífico. No obstante, existe una diferencia sustancial entre jengibre y canela: el jengibre es más aconsejable para

cuando el cuadro de Viento-Frío (así se denomina a un enfriamiento o resfriado según la medicina china (Huo, 1995)) presenta manifestaciones como náuseas o vómitos, pues es una droga antiemética muy importante. En relación con este efecto, pero no con el clima, el jengibre se utiliza por su capacidad de “neutralizar toxinas” de alimentos o drogas, y por eso se usa como complemento en la comida con pescado crudo, por ejemplo. El pescado crudo es de naturaleza fría, generalmente, y el jengibre compensa esa naturaleza, por una parte, protegiendo el estómago y ayudando a la digestión del pescado crudo (Yeung, 1995; Llopis y Lorite, 1998; Lorite, 2006).

Veamos lo que nos dice el Su Wen al respecto de cada clima y las recomendaciones alimentarias en el capítulo 12 titulado “*Sobre los distintos métodos adecuados a diferentes regiones*”:

“El Emperador Amarillo preguntó: Los médicos tratan el mismo tipo de enfermedades con distintos métodos y, sin embargo, todos curan las enfermedades, ¿cuál es la razón?

Qi Bo contestó: Es debido a las diferentes topografías y a sus distintas condiciones y costumbres. En la región del este [...] se consume pescado salado pues se encuentra en la costa cercana al mar, sus gentes están habituadas a comer pescado y sal, son tranquilos, disfrutan de su lugar y están contentos con su comida; pero tomar pescado y sal excesivamente puede causar golpe de calor [...] , sus enfermedades suelen ser de tipo carbunco (úlceras y abscesos) y picores. En la región del oeste, que es desértica y pedregosa, [...] sus gentes viven en una región montañosa con mucho viento, su clima es duro e inflexible y sus gentes llevan ropa de tela basta [...] y prefieren la comida succulenta y grasienta, por ello los factores patógenos externos casi no pueden afectarles y sus enfermedades son de tipo interno. [...] En la región del norte [...] su territorio es alto y montañoso con viento frío y tierra helada, sus gentes se alimentan casi únicamente de leche y suelen contraer frío en las entrañas y enfermedades de (tipo) plenitud. [...] En la región del sur el clima es suave y la lluvia abundante, es el lugar donde la bruma y el rocío se reúnen. Sus gentes prefieren el sabor ácido y la comida fermentada lo que causa que las uniones entre la piel y los músculos sean densos, su piel rojiza y sus enfermedades son contracturas y parálisis. [...] La región central es de tierra nivelada y húmeda, se

generan multitud de cosas [...] la alimentación de sus gentes es variada sin necesidad de trabajar excesivamente, lo que causa enfermedades de atrofia muscular, frío y calor”.

En el párrafo anterior vemos cómo Qi Bo explica qué se suele comer en cada región según el clima y cómo debido a las condiciones climáticas, la alimentación es diferente, lo que redundará en afecciones de distinto tipo.

Respecto a recomendaciones por estaciones se nos explica en el capítulo 22 titulado “Sobre la ley de la energía (Qi) de los Órganos en cada estación”:

“El Hígado es el anfitrión en primavera; el Hígado sufre de impaciencia, esta alteración puede moderarse mediante alimentos dulces [...].

El Corazón es el anfitrión del verano, [...] el Corazón sufre de lentitud, esta alteración puede controlarse con alimentos ácidos. [...] el enfermo debe abstenerse de tomar comida caliente. [...]

El Bazo es el anfitrión en el estío (verano grande), [...] el Bazo sufre de humedad, esta alteración puede secarse con alimentos amargos. [...] Los alimentos dulces le ayudan [...] si está alterado, lo amargo le seda, lo dulce le tonifica.

El Pulmón es el anfitrión del otoño, [...] el Pulmón sufre de ascenso patológico de Qi, esta alteración puede drenarse con alimentos amargos. [...]

*El Riñón es el anfitrión del invierno, [...] el Riñón sufre de sequedad, esta alteración puede humedecerse con alimentos picantes para abrir sus *cou li*, extender (difundir) los fluidos corporales y desbloquear la energía (el Qi)”.*

El ascenso patológico de Qi del Pulmón se refiere a situaciones que se manifiestan con asma, tos, disnea (Bensky y Gamble 1990, Marié 1998, Maciocia 2001, Lorite 2006). Los *cou li*, se refieren al espacio entre la piel y los músculos (Marié 1998, Maciocia 2001, García 2005).

8.3. LA CANTIDAD JUSTA Y LA MODERACIÓN EN LA ALIMENTACIÓN

Cantidad justa y moderación, son dos principios esenciales de la alimentación saludable, y se refieren a que es más conveniente tomar menos cantidad de alimentos y con más frecuencia, que mayor cantidad en una vez, o por el contrario, con demasiada frecuencia esperando que la frecuencia alta produzca mejor efecto. Lo cual puede ser en realidad contraproducente pues no se permite el descanso del sistema digestivo. Por otra parte, "cantidad justa y moderación" también se refieren al tipo de alimento, en concreto al sabor y a la naturaleza del alimento. Ya hemos visto la incidencia de los sabores y naturalezas en el organismo anteriormente. Cada persona puede necesitar una asociación de sabores y de naturalezas determinada dependiendo de su actividad, del clima, de su edad, de la fase de la vida, etc. Por ello, los términos cantidad justa y moderación se refieren a "cantidad justa para cubrir las necesidades" y al equilibrio necesario entre los alimentos con el fin de mantener la armonía y la salud.

También encontramos unas recomendaciones en cuanto a la cantidad relativa de sabores, o al exceso de los mismos, por ejemplo, en el capítulo 5 de Su Wen se nos dice lo siguiente:

"Los sabores (alimentos) cuando se toman en exceso pueden dañar la estructura física y la energía, y por ello la Esencia".

En ese mismo capítulo se hace referencia a la importancia de los cereales en la dieta:

"La energía de los cereales (que se denomina Gu Qi) se comunica con el Bazo".

La palabra "cereales" se emplea aquí para designar a los alimentos en general, pero también en el sentido de que los cereales son alimentos dulces, de tierra y son esenciales, básicos en la dieta.

En el capítulo 10 de Su Wen se hace referencia a los tejidos asociados a cada Órgano y cada Elemento y también a la acción que los sabores en exceso pueden ejercer sobre los tejidos:

"El exceso de comida salada causa endurecimiento de los vasos sanguíneos y marchitamiento del color del cutis; el exceso de comida amarga causará sequedad de la piel y caída del vello corporal; el exceso de comida picante causará calambres en los músculos (todos los tendones confluyen en las articulaciones nos explica un poco más adelante el capítulo) y marchitamiento de las uñas; el exceso de comida ácida causará aspereza y arrugas en la piel y los labios; el exceso de comida dulce causará dolor de huesos y caída de cabello: estas son las lesiones causadas por el exceso de los cinco sabores".

A continuación nos explica lo que beneficia a cada Órgano y los tejidos relacionados con él: *"Por esto el Corazón desea sabor amargo, el Pulmón sabor picante, el Hígado desea el sabor ácido, el Bazo sabor dulce, el Riñón sabor salado"*.

En relación con la "cantidad justa" existe un aspecto interesante y se trata de la recomendación de beber poco durante la comida, pues un exceso de líquido, que en general se consideran yin, puede entorpecer el funcionamiento del estómago, al disminuir el Yang de Bazo y de Estómago necesarios para la digestión. Por ello también se recomienda beber, por ejemplo, té tibio o caliente, incluso agua tibia, durante la comida, y no agua fría (Karstner, 2004).

Podemos deducir que cada sabor apoya o protege al Órgano y los tejidos que están relacionados según los Cinco Elementos, y al mismo tiempo, los perjuicios o daños, se ejercen siguiendo la dinámica del ciclo de control de los Cinco Elementos. Esto es muy importante pues se tendrá en cuenta a la hora de elegir alimentos y combinaciones de alimentos para preservar la salud y para cuidar tejidos u órganos en concreto según las circunstancias.

8.4. RESPETAR EL RITMO

Las funciones digestivas propiamente dichas, asociadas al estómago principalmente y al sistema enzimático digestivo, requieren de un ritmo, y una rutina.

Es decir, el estómago debe poder descansar y el organismo poder “saber” cuando llegarán los alimentos. El *ritmo* adecuado es esencial para la función digestiva correcta. La Tierra es el elemento arquetípico que representa la función digestiva denominada: transformación y transporte (de los alimentos sólidos y líquidos, y de los nutrientes). La Tierra, tal como ocurre en la naturaleza, guarda un ritmo, así como las estaciones y los climas cambian de acuerdo a un ritmo. Es posible que en un lugar sólo haya dos estaciones, pero hay un ritmo. El día y la noche, los ciclos circadianos se manifiestan de forma rítmica. El organismo, en general, necesita de los ritmos para su óptimo funcionamiento: ritmos hormonales, ritmo inmunológico, ritmo digestivo, ritmo circadiano.

Si por alguna razón se rompe el ritmo de forma brusca, le corresponde a la Tierra poder adaptarse, apoyada por la Madera que le ofrece la capacidad de adaptación y la flexibilidad, lo cual se manifestará en una redistribución adecuada de la energía, de los alimentos y un reajuste de las funciones de todos los órganos, pues todos los órganos dependen de los alimentos.

El elemento Madera se relaciona con el Hígado y la Vesícula Biliar, y con sus esferas funcionales. Juntos, de manera coordinada, pueden facilitar que nuestro organismo se adapte a los cambios de rutinas o de ritmo. Y son ellos los que absorben o asumen las rupturas o modificaciones: una persona con debilidad en la función hepatobiliar presenta más dificultades para adaptarse a los cambios horarios y lo que esto significa en los horarios de comidas. Algunas personas si rompen su ritmo en la alimentación sufren jaquecas.

Cuando cambiamos de estación, de clima o de horario, en general, la adaptación a los cambios, como ocurre por ejemplo en los viajes y el *jet lag*, depende de una Tierra fuerte que implica también esa capacidad de estar dispuesta a absorber cambios. Se muestra a la par con la flexibilidad de la Madera.

De esto se deduce que aquellas personas que por su actividad laboral se ven sometidas a continuos cambios de horario (trabajos a turnos, viajes con cambio horario) pueden tener mayor facilidad para sufrir alteraciones digestivas y no sólo eso, sino también para sufrir alteraciones en las funciones de órganos que trabajan con ritmo, tales como el sistema hormonal femenino, el sistema inmunológico, la liberación de cortisol, liberación de somatotropina, etc.

La debilidad digestiva puede o no manifestarse con molestias digestivas. Según la medicina china, podremos observar, por ejemplo, insuficiencia de Sangre. Un cuadro de insuficiencia de Sangre en medicina china no significa necesariamente una anemia. Sin embargo, se puede apreciar fallo o debilidad en funciones y tejidos muy relacionados con la sangre como la vista, la fortaleza del cabello o las uñas, el estado emocional, incluso la fatiga crónica (Zhang y Zheng, 1984; Lorite, 2013).

9. MODOS DE ELABORACIÓN DE ALIMENTOS

Existen diferentes modos de elaboración de los alimentos que se utilizan con el fin de modificar el aspecto, facilitar el cocinado, modificar las características propias de los alimentos, ya sea para potenciar alguna característica o bien para disminuir algún efecto secundario que pudiera tener (Zuo, 1988). Los distintos modos de preparación también tienen importancia cuando se utilizan los alimentos con fines preventivos o terapéuticos. Existe la idea de que las medicinas herbales o los alimentos que se usan como medicinas no tienen buen sabor: que son amargas. De hecho, una gran parte de las sustancias (hierbas o alimentos) que se usan en la medicina china son picantes o calientes (Lorite, 2007). Por ello, los métodos de preparación ayudan a mejorar el sabor y el aspecto de los alimentos, pues las características organolépticas si son agradables, también ayudan a cuidar la salud. Esto viene representado en la frase "Buen sabor y conveniente para la salud" (Zuo, 1988).

Hemos de destacar que cuando hablamos de efectos secundarios respecto a los alimentos en medicina china no se refiere solo a efectos tóxicos para el organismo, sino a efectos que pueden simplemente no ser los que se necesitan. Por ejemplo, un alimento puede modificarse para disminuir su naturaleza fría que puede ser beneficiosa en algunos casos como por ejemplo gastritis debidas a dietas con exceso de alimentos calientes y picantes; pero puede ser "perjudicial" para personas con digestiones débiles. Conociendo este hecho, se puede modificar la naturaleza fría para aprovechar los nutrientes y mejorar su digestibilidad. Estas modificaciones se pueden realizar con un método de elaboración diferente, que en ocasiones implica la asociación con otro alimento.

Algunos métodos de elaboración son comunes para la preparación de alimentos con usos alimentarios y medicinales; aquí hemos de recordar de nuevo que es muy difícil separar el concepto de alimento como nutriente del concepto alimento como sustancia medicinal.

Una dieta saludable en medicina china se parece bastante a una dieta medicinal, con el trasfondo del cuidado y de la prevención. A la hora de elegir los ingredientes de la dieta se tiene en cuenta la edad de la persona, su estado, su actividad, el clima, si tiene alguna afección, etc. tal como se vio en el apartado anterior. La dieta puede estar formada por alimentos y también por ciertas sustancias

medicinales que se incorporan a las recetas culinarias, pues se preparan de modo conjunto (Schlotter & Spielmann-Rome, 2013).

Existen muchas formas diferentes de procesar y elaborar los alimentos. Las más destacadas son en realidad cuatro tipos de preparación básicos (Zuo, 1988; Lui, 2003; Kastner, 2004; Schlotter y Spielmann-Rome, 2013), que se describen a continuación:

- En agua: cocción con agua,
- Al vapor: cocción al vapor.
- Al fuego: asados
- En aceite: salteados y frituras.

Según el estilo de cocina y el tipo de platos que se preparen puede decirse que hay más de 40 métodos que un buen chef debería conocer, lo que no es el objetivo de este trabajo, pero sí se nombrarán los preparados básicos a realizar:

- Hervidos de arroz. Arroz solo o con otros alimentos, hervido en agua o con el líquido resultante de la cocción previa de otros ingredientes se obtienen diferentes consistencias, desde arroz hervido seco pasando por arroz caldoso o sopa de arroz. A estos hervidos se les puede añadir también ingredientes previamente cocinados y pulverizados para dar diferentes consistencias y propiedades, con lo que se pueden preparar también salsas o espesar un estofado, por ejemplo.
- Gachas. Realizadas con distintos cereales como base.
- Cocimientos de alimentos que pueden realizarse en agua, en vino e incluso en miel. El escaldado, es una "cocción" muy rápida en una determinada cantidad de agua, tal como se realiza en el wok con hortalizas, verduras o carne. Una vez realizada la primera cocción se le puede añadir salsas ya preparadas, y seguir con un salteado.
- Salteado: Podría decirse que es el modo principal de cocinado de los alimentos; se hace con fuego fuerte, intenso y un cocinado corto y rápido.
- Jugos frescos de verduras, hortalizas, frutos.

- Frutas cocidas, escarchadas.
- Bizcochos y otras masas con una base de harina de cereales con distinta mezcla de alimentos.
- Macerados en vinagre o en licor.
- Rebozado en harinas: de verduras, hortalizas, carnes, mariscos y pescados, luego se cocinan de diferentes maneras.
- Pasta: la pasta se prepara con harina de trigo, arroz o maíz puede elaborarse como fideos, tallarines o en masa de distintas formas para rellenar con ingredientes salados o dulces.
- Polvo: algunos alimentos se pueden pulverizar y el polvo se añade a otras preparaciones.
- Asado.
- Fritura.

El uso del cocinado al vapor se emplea no solo para cocinar verduras, hortalizas y pescados, sino también para calentar o mantener calientes los alimentos, como por ejemplo, la pasta rellena de carnes o verduras como dim sum o dian xin. Raramente se utilizan alimentos crudos y habitualmente se utiliza una cocción rápida para dar textura crujiente y aspecto fresco.

Según los alimentos la cocción se realiza de forma rápida e intensa de modo que el alimento tiene una textura crujiente y ayuda a preservar sus propiedades. Por ejemplo, se utiliza esta forma de cocción rápida para hortalizas. Cada alimento se somete a la cocción o salteado adecuado, se separa antes de mezclar, y se suelen servir enseguida una vez preparado el plato.

El pulverizado también es importante porque permite añadir alimentos que se emplean como especias o también, por ejemplo, los hongos se pueden usar pulverizados, ya que por el gran contenido de agua que tienen se suelen secar previamente como medio de conservación. También se desecan algunas raíces que se utilizan también como alimento terapéutico, por ejemplo, la raíz de astrágalo o los dátiles chinos, también llamados dátiles rojos, que son las azufaixas.

El troceado es una parte muy importante de la preparación de los alimentos. Se suelen partir en trozos pequeños que facilitan la elaboración del plato y la mezcla con los demás ingredientes, ya que normalmente se remueve al mismo tiempo que se cocinan; además se facilita el hecho mismo de comer. Los trozos pequeños están pensados para utensilios como los palillos. Favorecen una buena masticación y digestión. Por otro lado, el troceado de los alimentos acorta el tiempo en que el alimento tiene que estar en contacto con el calor lo cual no solo preserva sus propiedades sino que también ayuda ahorrar combustible. Según algunos autores (Schlotter y Spielmann-Rome, 2013), esta técnica se inicia de hecho en tiempos antiguos, con el fin de ahorrar en leña para cocinar. Encontramos muchos modos de trocear. En los modos de cocción rápidos los alimentos se trocean más pequeños. Finalmente, el corte de los alimentos se convierte casi en un arte, pues no solo se usa para preparar los alimentos que se van a cocinar sino también como decoración de los platos.

Una forma curiosa de utilizar los alimentos y presentarlos en pequeñas porciones es envueltos en masa de harina. Esta forma se debe al famoso médico Zhang Zhong Jing autor del texto clásico Shang Han Lun, quien ideó esta forma de dar pequeños bocados nutritivos a los enfermos y a los pobres. Se puede utilizar como relleno carnes o puré de legumbre envuelto en masa de harina a modo de empanadillas pero con forma de bolsita o de oreja, que se cuecen posteriormente, y aún hoy día son un plato muy utilizado y conocido denominado Jiǎozi. Algunas personas lo consideran una especie de albóndigas envueltas en masa y cocidas, otras lo llaman empanadillas chinas o utilizan para referirse a ellas la palabra inglesa *dumpling* o el nombre japonés *gyoza*.

Un aspecto interesante es cómo se pueden modificar las del alimento según el tipo de preparación. Someter el alimento a una temperatura elevada implica añadir característica yang al alimento. La intensidad de esta característica yang dependerá de la temperatura y del tiempo de cocinado. Por ejemplo, hervir o realizar cocimientos aporta una característica yang suave, de la cual se benefician los alimentos de naturaleza fresca o fría como, por ejemplo, el trigo o la mayoría de los vegetales. De este modo el estómago los admite mejor y se facilita la digestión.

El escaldado es el que método que menos afecta a la naturaleza de los alimentos, facilita la digestión de los mismos. Se considera neutro en cuanto a la característica que aporta a los alimentos. La cocción al vapor también se considera neutra, no varía la naturaleza de los alimentos. Este punto es interesante porque en ocasiones se preparan alimentos escaldados o al vapor y se comen a temperatura ambiente, es decir, se dejan "enfriar", por lo que el alimento conserva su naturaleza.

El salteado aunque se hace con fuego fuerte, el tiempo de cocinado es corto, utilizando un aceite vegetal de buena calidad, se considera una preparación de tipo yang pero prácticamente no varía la naturaleza del alimento.

Calentar en agua muy abundante, en proporción con la cantidad de alimento, puede reducir la naturaleza yang, por lo que no se suele aplicar a los alimentos de naturaleza neutra o fría.

Los preparados con licor (alcohol) aportan una naturaleza yang. Por sí mismo el alcohol tiene una acción de tipo ascendente (yang), estimula la circulación de Qi y de Sangre y disipa el frío. Cocinar con algún licor o vino, calienta el Jiao medio, lo cual ayuda al Qi de Bazo y del Estómago, y también, por su función ascendente, ayuda a calentar el Jiao superior, donde se alojan Corazón y Pulmón. La función dispersante del Qi que produce el alcohol se relaciona con la dispersión de bloqueos de Qi, también mentales y emocionales, que tratándose del Corazón y del Pulmón, disipa la tristeza, la tensión y mejora el estado de ánimo. Obviamente, todo en su justa medida... ya nos decían los antiguos: "Moderación".

Las cocciones largas no se utilizan mucho hoy día, salvo para platos específicos más bien con acción medicinal, los ingredientes carnes, huesos, partes duras de vegetales como raíces, cuecen durante muchas horas. No se aplica a vegetales u hortalizas, Este método pretende tonificar intensamente el Yang y el Qi del organismo, y realmente, no valora tanto la pérdida nutricional que se produzca por una cocción tan prolongada.

La combinación de alimentos dará una naturaleza final al plato. Las especias casi todas son de naturaleza yang y se añaden para mejorar la digestibilidad de los alimentos. La temperatura a la que se come o se bebe también importa. Se suele decir que para evitar las digestiones lentas o la retención de líquidos hay que evitar el

exceso de alimentos fríos en naturaleza o en temperatura. Existe, de hecho, la recomendación de comer con té o infusión caliente, o con agua tibia, evitando bebidas frías, que perjudicarían al Qi de Estómago, provocando digestiones lentas y dispepsia.

Se ha de recordar que las características de los alimentos que se elijan han de estar de acuerdo con las necesidades personales tal como se explica en el capítulo 8 de recomendaciones dietéticas generales.

Este capítulo lo finalizamos con un dicho acerca de la dieta que nos recuerda que la combinación y la preparación de los alimentos ha de ser agradable organolépticamente y útil para la salud: "Sabor rico y conveniente para tomar" (Zhang, 1988).

10. LOS ALIMENTOS Y SUS CARACTERÍSTICAS EN MEDICINA CHINA

En capítulos anteriores se han expuesto las características generales de los alimentos y las acciones o beneficios que cabe esperar de dichas características. Además se ha tratado de las funciones de los Órganos que según la medicina china se consideran esferas funcionales las cuales incluyen también órganos y sistemas anatómicos. A continuación, se tratan los alimentos y sus características según la medicina china, así como sus funciones en el organismo, derivadas de dichas características. Es importante señalar que en este trabajo no se trata del contenido nutricional de cada alimento para exponer sus acciones y beneficios, sino de cómo, desde la medicina china, y concretamente desde las características asociadas a cada alimento, se explican los beneficios utilizando una terminología diferente a la nuestra.

Los alimentos se clasifican en nueve grupos para una mejor exposición, intentando que se correspondan a los grupos de alimentos que estudiamos actualmente:

- Cereales.
- Legumbres.
- Frutos secos.
- Frutas, hortalizas y tubérculos.
- Setas / hongos.
- Alimentos de origen animal: carne, huevos, leche.
- Alimentos de origen animal: pescados y alimentos acuáticos.
- Aderezos.
- Otros.

Los alimentos de cada grupo se han organizado a modo de tablas que incluyen: nombre del alimento, especie botánica, nombre en **pinyin**, sabor, naturaleza, meridianos con los que se relaciona, acciones y aplicaciones, y finalmente, usos. En casos concretos, se incluye algún apartado específico, por necesidad de una mejor explicación del alimento, como por ejemplo, en el arroz, donde además hay un apartado de tipos de arroz. Generalmente se trata de alimentos conocidos en todo el mundo y que nosotros usamos habitualmente, pero existen algunos característicos de la alimentación china.

En el apartado de Anexos se encuentran una serie de tablas para ayudar a la localización de los alimentos descritos y de sus características. Dichos anexos son:

- Anexo I – Tabla de alimentos ordenados por grupos.
- Anexo II – Tabla de alimentos por orden alfabético.
- Anexo III – Tabla de alimentos ordenados por sabores.
- Anexo IV – Tabla de alimentos ordenados por naturalezas.
- Anexo V: Clasificación terapéutica de los alimentos y sustancias medicinales.

10.1. CEREALES

En este grupo se describen los siguientes alimentos:

- Arroz.
- Cebada.
- Lágrimas de Job.
- Maíz.
- Mijo.
- Trigo.
- Trigo sarraceno o alforfón.
- Sorgo.

ARROZ

Descripción	Semilla de <i>Oriza sativa</i> , de la familia de las Gramíneas.
Nombre chino y pinyin	粳米 Jīng mǐ, 米 mǐ.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra o ligeramente tibia.
Meridianos	Bazo, Estómago, Pulmón.
Acciones y aplicaciones	Fortalece el Jiao medio, tonifica el Qi, pues ayuda al Bazo y regula el Estómago.

Puede ayudar a fortalecer el organismo, al ayudar al Qi de Bazo y también al Qi de Pulmón, aportando energía al cuerpo.

Es útil en casos de importante debilidad o cansancio, náuseas matutinas. Ayuda a frenar diarreas. En niños, en ocasiones se puede dar el líquido resultante de hervir arroz en agua por el efecto tonificante y astringente.

Si se come demasiado, puede provocar calor en el sistema digestivo, restringiendo los líquidos, y con ello, dar lugar a deposiciones secas.

Tipos

Se encuentran diversos tipos de arroz; en cuanto a la cantidad de amilosa / amilopectina se clasifican en: arroz glutinoso (nuòmǐ 糯米) y arroz no glutinoso.

El arroz glutinoso contiene menor proporción de amilosa y mayor proporción de amilopectina, lo que le confiere la característica de absorber más los caldos de cocción y quedar más apelmazado; además tiene un sabor más dulce, y naturaleza más tibia, puede apoyar mejor al Qi de Bazo y de Estómago y con ello, al Qi de Pulmón.

Según el tipo de estructura del grano se encuentra: arroz de grano largo y arroz de grano corto. El arroz de grano corto suele ser más glutinoso, de sabor más dulce, crece menos y se apelmaza más. El arroz de grano largo es menos glutinoso, crece más, su sabor es menos dulce y tras la cocción queda más suelto.

Todos estos tipos de arroz provienen de la misma especie, pero son distintas variedades.

Se puede germinar el arroz; entonces se utiliza más bien para mejorar la digestión, en personas que tienen indigestión, dispepsia, o digestiones lentas. Tiene las mismas características de sabor y naturaleza, con prioridad sobre los meridianos de Bazo y Estómago.

Usos

Se suele usar hervido, en guisos o gachas o mezclado con otros alimentos. Las personas que tengan frío interno deben tomar menos cantidad, pues les costará un poco más digerirlo.

El arroz no glutinoso se emplea más bien para gachas o dulces. El arroz glutinoso para cocer.

Si hay estreñimiento se debe evitar.

El arroz germinado se suele tomar seco, se puede pulverizar.

Con arroz se puede elaborar pasta como fideos o tallarines. También masas por ejemplo, para empanadillas de distintas formas.

CEBADA

Descripción Semilla de *Hordeum vulgare*, de la familia de las Gramíneas.

Nombre chino y pinyin	大麦 Dàmài.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Bazo, Estómago, Vejiga.
Acciones y aplicaciones	<p>Apoya al Qi de Bazo y de Estómago. Ayuda a aliviar la sed, promueve la formación de líquidos orgánicos y ayuda a promover la diuresis.</p> <p>Ayuda a fortalecer el organismo, evitando la sensación de cansancio o debilidad, ayuda a crear Qi y Sangre.</p> <p>La cebada germinada, malta, se llama 麦芽 Màyá, en crudo tiene acción carminativa. Sin embargo, la naturaleza se vuelve neutra al tostarla o al hornearla, y los meridianos de actuación entonces principalmente son Bazo, Estómago e Hígado. Goza de muy buena fama para ayudar a las indigestiones infantiles, o para abrir el apetito a los niños.</p> <p>La malta ayuda durante la lactancia: si las mamas están congestionadas, favorece la lactancia (efecto lactífugo); pero ha de evitarse durante la lactancia si no existe este problema.</p>
Usos	<p>Para ayudar a aliviar la sed o sensación de sequedad, la cebada se puede tomar cocida como gachas o sopas con mijo.</p> <p>El líquido resultante de su cocción se puede usar para molestias urinarias.</p> <p>La cebada germinada, malta, se puede secar y utilizar en polvo para mejorar la digestión de carbohidratos o cereales.</p>

LÁGRIMAS DE JOB

Descripción	Semillas de <i>Coix lacryma-jobi</i> , de la familia de las Gramíneas.
Nombre chino y pinyin	薏苡仁 Yìyǐ rén.
Sabor	Neutra, ligeramente dulce.
Naturaleza	Neutra, ligeramente fresca.
Meridianos	Bazo, Estómago, Pulmón e Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Ayuda al Bazo en el metabolismo de los líquidos, previene la acumulación de humedad o Tan en el cuerpo mediante diuresis.</p> <p>Refresca y puede ayudar a disipar calor o inflamación localizada en los pulmones o en la piel, así como en el intestino. Se recomienda para cuidar la piel, la limpia y la hace más suave.</p> <p>Evita las diarreas típicas de las épocas de calor o por afecciones</p>

febriles gastrointestinales.

Es beneficioso para las personas con dolor e inflamación articular (con calor en las articulaciones).

Usos Se llama a veces cebada perlada china. Se prepara como otros cereales, cocido y salteado, se mezcla con otros cereales, verduras, hortalizas, carnes... también se hacen bebidas.

MAÍZ

Descripción Semillas maduras o casi maduras de *Zea mays*, de la familia de las Gramíneas. También se usan los estilos y estigmas de la mazorca de maíz.

Nombre chino y pinyin 玉米 Yùmǐ y 玉米须 Yùmǐ xū.

Sabor Dulce.

Naturaleza Neutra.

Meridianos Bazo, Estómago, Vejiga.

Acciones y aplicaciones Es un importante alimento, ayuda a fortalecer el organismo, en general, pues ayuda crear Qi y Sangre, al favorecer al Qi de Bazo y de Estómago.

Favorece la función de la Vejiga y ayuda a eliminar líquidos cuando hay retención de líquidos o edemas.

También los estilos y estigmas se consideran de sabor dulce y naturaleza neutra, pero se relacionan con los meridianos de Hígado, Vesícula Biliar, Riñón y Vejiga.

Tienen unas propiedades muy específicas pues promueven la diuresis, y ayudan no solo a los riñones, vejiga y vías urinarias, sino al hígado y a la vesícula biliar. Se considera un alimento depurativo, ayuda a eliminar retención de líquidos, en las piernas y en el abdomen. Ayuda a las personas con hipertensión, pues su efecto diurético es suave y además ayuda al drenaje de toxinas y limpieza hepatobiliar.

Se recomiendan para afecciones hepáticas, ictericia, sangrados nasales o gingivales.

Usos Se puede usar el grano de maíz cocido o molido. Se toma en sopas, en ensaladas, con otros alimentos como carnes, verduras y hortalizas.

El almidón de maíz se usa con frecuencia para espesar sopas y salsas.

Los estilos y estigmas de maíz se utilizan cocidos en una decocción, se toma el líquido resultante.

Secos se pueden tomar en polvo o preparar decocciones.

MIJO

Descripción	Semilla de <i>Setaria italica</i> , de la familia de las Gramíneas.
Nombre chino y pinyin	粟米 Sùmǐ.
Sabor	Dulce y salado.
Naturaleza	Neutra tirando a fresca.
Meridianos	Bazo, Estómago, Riñón.
Acciones y aplicaciones	Regula el Jiao medio y con ello el sistema digestivo. Se considera tan eficaz como el arroz en el aspecto de apoyo a los órganos que intervienen en la digestión. Por ello, ayuda a crear Qi y Sangre.

Puede eliminar el calor patógeno alojado en el sistema digestivo debido a la presencia de toxinas o alimentos mal digeridos cuyo procesado parcial es percibido como tóxico. Es una acción semejante a la del jengibre.

Ayuda a aliviar el calor o fuego por insuficiencia de Yin de Estómago, en las regurgitaciones de comida y vómitos, diabetes y diarrea.

Fortalece el Riñón, ayuda a calmar la sed. Mejora la obtención de líquidos para el cuerpo. Se recomienda como alimento muy nutritivo durante etapas de gran demanda de energía como por ejemplo durante el embarazo.

Molestias urinarias derivadas de un cuadro de Humedad-Calor en Bazo, Estómago y Riñón.

Se puede germinar el mijo, a veces se le llama mijo viejo. Entonces la naturaleza se modifica, es más bien neutra, tirando a tibia; y el sabor dulce, ligeramente amargo. Ayuda a eliminar flemas del estómago y con ello vómitos y náuseas.

Usos	Ha de tenerse en cuenta que muchos cereales de grano pequeño se consideran como "mijo" aunque no sean la misma especie. Se utiliza cocido, en gachas, en sopas. Es muy nutritivo y se recomienda como cereal para desayunar junto con frutos secos y canela, por ejemplo. También se puede germinar y secar, y de modo semejante al arroz, para mejorar la digestión.
------	---

SORGO

Descripción	Es la semilla de <i>Sorghum vulgare</i> , de la familia de las Gramíneas.
-------------	---

Nombre chino y pinyin	梁 Liáng.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo y Estómago.
Acciones y aplicaciones	Calienta el Jiao medio, lo que tonifica el Bazo ayudando a que mejore la digestión y se metabolice la Humedad que puede acumular el cuerpo como retención de líquidos, disminuyendo su eliminación vía intestinal, favorece la eliminación vía urinaria lo cual ayuda a drenar calor y humedad que producen molestias en las vías urinarias. Disminuye los edemas e hinchazón de vientre por acumulación de líquidos.
Usos	Su consumo es escaso comparado con los cereales más importantes. Se utiliza en polvo o cocido. Se utiliza en la industria para preparar golosinas.

TRIGO

Descripción	Semilla de <i>Triticum aestivum</i> , de la familia de las Gramíneas.
Nombre chino y pinyin	小麦 Xiǎomài.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Corazón, Bazo y Riñón.
Acciones y aplicaciones	Nutre el Corazón, favorece la formación de Sangre para el Corazón, tonifica el Qi de Riñón, el Yin de Riñón, elimina el calor patógeno y alivia la sed. Se recomienda a las personas diabéticas. Ayuda cuando hay diarreas por debilidad. Ayuda a tratar alteraciones del estado de ánimo pues equilibra y fortalece al mismo tiempo. Recomendable durante la fase de alteración hormonal en la menopausia: tonifica, equilibra y refresca, promueve la diuresis. A evitar por los que tienen cuadros de humedad-calor con diarrea (cuadro compatible con gastroenteritis infecciosa o a la intolerancia al gluten).
Usos	Se puede utilizar cocido, en gachas, es muy interesante para las épocas de desánimo o cambios emocionales, se puede comer cocido con regaliz y dátiles chinos con la semilla (azufaiñas). El agua resultante de su cocción se puede usar cuando hay molestias urinarias. El trigo se puede elaborar de muchas formas, por ejemplo, con la harina como pasta en forma de tallarines o fideos, o masa para

empanadillas que se rellenan.

TRIGO SARRACENO O ALFORFÓN

Descripción	Es la semilla de <i>Fagopyrum esculentum</i> , de la familia de las Poligonáceas.
Nombre chino y pinyin	荞 Qiáo.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Bazo, Estómago e Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Ayuda al estómago en el proceso digestivo, promueve el vaciado del estómago, es decir, el movimiento descendente del Qi de Estómago.</p> <p>Favoreciendo el vaciado gástrico e impidiendo su ralentización, evita la acumulación de alimentos en el estómago. Ayuda a disminuir la acumulación de humedad y calor nocivos en el estómago que podría ser una indigestión, con náuseas y vómitos.</p> <p>Es muy útil en las diarreas estivales (asociadas con humedad y calor).</p> <p>No debe tomarse mucho tiempo de manera continuada o bien moderar su naturaleza fresca con otros alimentos.</p> <p>Debe evitarse que sea el alimento principal si hay insuficiencia de Yang Qi de Riñón y de Bazo pues se acumula frío y su naturaleza es fresca.</p>
Usos	Se utiliza cocido, en guisos o gachas, junto con otros alimentos. También se puede moler.



Figura 33.- Arroz

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:IMG_7259-Oryza_sativa_ssp_brevis.jpg



Figura 34.- Cabada

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hordeum_vulgare_f_hexastichon_fpe_ear.jpg



Figura 35.- Lágrimas de Job

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Seeds_of_Coix_lacryma-jobi.jpg



Figura 36.- Maíz

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zea_mays_MS_2273.JPG



Figura 37.- Mijo

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Japanese_Foxtail_millet_01.jpg



Figura 38.- Sorgo

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gerstenkorrele_Hordeum_vulgare.jpg



Figura 39.- Trigo

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Triticum_aestivum_\(3849807244\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Triticum_aestivum_(3849807244).jpg)



Figura 40.- Trigo sarraceno/Alforfón

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fagopyrum_%D0%B3%D1%80%D0%B6%D1%87%D0%BA%D0%B0.jpg

10.2. LEGUMBRES

En este grupo se describen los siguientes alimentos:

- Arveja china o guisante.
- Azuki o soja roja.
- Coupí o judía china.
- Haba.
- Haba espada.
- Judía roja.
- Soja.
- Soja verde.

ARVEJA CHINA - GUISANTE

Descripción	Fruto entero o la semilla de <i>Pisum sativum</i> , de la familia de las Leguminosas.
Nombre chino y pinyin	豌豆 Wāndòu.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo y Estómago.
Acciones y aplicaciones	Ayudan a fortalecer el organismo. Cuando se toman con la vaina, ayudan a mejorar el metabolismo de los líquidos, tanto hidratando el cuerpo como eliminando mejor los líquidos correspondientes. El apoyo al estómago y la facilidad de crear líquidos ayuda a cuidar y nutrir el Yin del Estómago, facilitando la digestión. En este caso se usan mejor guisantes jóvenes.
Usos	Se cocina tanto la vaina con los guisantes en el interior, como los guisantes solos. Las vainas suelen usarse previamente escaldadas en agua y luego salteadas. Los guisantes solos se pueden preparar cocidos, en asados o secos y pulverizados.

AZUKI - SOJA ROJA

Descripción	Semilla de <i>Vigna angularis</i> de la familia de las Leguminosas.
-------------	---

Nombre chino y pinyin	小豆 Xiǎodòu.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo y Estómago.
Acciones y aplicaciones	<p>Apoya la tonificación de Qi y de Sangre. Ayuda a revitalizar en estados de debilidad, anemia o cansancio. Destacable para niños y ancianos. Mejora el movimiento de los músculos.</p> <p>Ayuda a limpiar impurezas de la piel, consecuencias de alimentos en mal estado, de toxinas en el sistema digestivo o en la sangre.</p> <p>Ayuda en casos de diarreas. Ayuda en casos de toxinas en la sangre, en casos de hemorroides, diarreas con melena. En dificultad para eliminar los líquidos por debilidad del Qi de Bazo.</p>
Usos	Se puede tomar cocida con otros alimentos como una legumbre. Con vinagre ayuda cuando hay toxinas en la sangre.

COUPÍ – JUDÍA CHINA

Descripción	Semilla de <i>Vigna sinensis</i> o <i>Vigna unguiculata</i> , de la familia de las Leguminosas. Se llama también judía china o frijol chino. El nombre coupí o caupí, viene del nombre en inglés <i>cowpea</i> .
Nombre chino y pinyin	牛豌豆 Niú wāndòu.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago y Vejiga.
Acciones y aplicaciones	<p>Fortalece el Qi de Bazo y de Estómago y con ello sus funciones, ayuda a metabolizar bien los líquidos, impedir la acumulación de humedad y de Tan.</p> <p>Estimula la eliminación de líquidos, vía diuresis por ello ayuda cuando hay molestias urinarias.</p>
Usos	Se toma cocida junto con otros alimentos como verduras, hortalizas, carnes, pescados, etc.

HABA

Descripción	Semilla de <i>Vicia faba</i> , de la familia de las Leguminosas.
Nombre chino y pinyin	川豆 Chuāndòu.

Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Estómago y Bazo.
Acciones y aplicaciones	Fortalece las funciones del Bazo y del Estómago. Mejora el metabolismo de los líquidos, evitando la acumulación de humedad o Tan.
Usos	<p>Se comen las habitas más jóvenes y a las habas más maduras, se les quita el hollejo, cocidas en agua hirviendo por lo menos durante 10 minutos.</p> <p>Son muy famosas en la cocina de Sichuan, de donde proviene el hombre chino: judía de Sichuan.</p> <p>Con habas fermentadas, soja fermentada, arroz, sal, cayena y especias se prepara una salsa de judías fermentadas llamada <i>douban jiang</i>.</p>

HABA ESPADA

Descripción	Semilla de <i>Canavalia gladiata</i> , de la familia de las Leguminosas.
Nombre chino y pinyin	刀豆 Dāo dòu.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo, Estómago y Riñón.
Acciones y aplicaciones	<p>Ayuda a fortalecer las funciones de la Tierra y a fortalecer el organismo.</p> <p>Calienta levemente el Jiao medio ayudando a hacer la digestión y mejorando el descenso del Qi de Estómago que pudiera estar estancado por frío debido a insuficiencia de Yang de Bazo. Ayuda a aliviar las molestias epigástricas con sensación de frío.</p> <p>Ayuda en casos de frío interno por insuficiencia de Yang de Riñón.</p>
Usos	Se toma cocida con otros alimentos, tras se cocida se puede saltear, con otros alimentos.

JUDÍA ROJA

Descripción	Semilla de <i>Vigna umbellata</i> antes <i>Phaseolus calcaratus</i> (<i>Vigna calcaratus</i>), de la familia de las Leguminosas.
Nombre chino y pinyin	赤豆 Chìdòu

Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Intestino Grueso, Intestino Delgado.
Acciones y aplicaciones	<p>Ayuda a fortalecer la función del Bazo, por eso ayuda cuando hay agotamiento y debilidad, que se puede manifestar con acumulación de humedad y diarreas.</p> <p>Ayuda al correcto tránsito intestinal, ayuda a las personas con hemorroides, en ese caso se añade un poco de vinagre al plato cocinado con frijoles y verduras como, por ejemplo, verdolaga.</p>
Usos	Se toman cocidas con distintos alimentos: verduras, hortalizas, carnes, pescados, etc. Se usa también en polvo.

SOJA

Descripción	Semilla de <i>Glycine max</i> , de la familia de las Leguminosas.
Nombre chino y pinyin	黄豆 Huángdòu.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago e Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Fortalece el Qi de Bazo y Estómago, alivia la distensión epigástrica, humedece la sequedad al ayudar a formar líquidos y promueve el metabolismo correcto de los líquidos, si hay exceso o acumulación, se eliminan mediante diuresis.</p> <p>Buen alimento en casos de malnutrición, también en malnutrición infantil. Esta legumbre cuyo color amarillo se relaciona con la Tierra, se prefiere para los niños.</p> <p>Ayuda a detoxificar el organismo en casos de infecciones, toxemias, diarreas, abscesos, etc. Es decir cuando por alguna infección o toxina el organismo intenta eliminar a través del intestino y de la piel (Metal). Se utiliza cuando se han tomado alimentos de naturaleza caliente o muy caliente, que han dañado al organismo.</p>
Usos	<p>Se puede preparar cocida en forma de gachas, guisos o estofados.</p> <p>La leche de soja es una bebida que se prepara moliendo habas de soja hidratadas con o sin el hollejo y mezclando con agua. Se puede consumir como bebida y también utilizar para cocer dátiles rojos (azufaiñas), tras lo cual se bebe la leche y se comen los dátiles, siendo una mezcla muy nutritiva.</p> <p>De la soja también se prepara el tofu o queso de soja, que tiene unas características propias y se encuentra en el apartado de "otros alimentos".</p>

SOJA VERDE

Descripción	Semilla de <i>Vigna radiata</i> , de la familia de las Leguminosas.
Nombre chino y pinyin	毛豆 Máodòu.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Corazón, Bazo y Estómago.
Acciones y aplicaciones	<p>Ayuda a refrescar el interior, es conveniente en afecciones estivales por ejemplo, gastroenteritis debidas a calor y humedad, alivia la diarrea y promueve la diuresis.</p> <p>En casos de calor estival excesivo o insolación con inquietud y sed excesiva.</p> <p>Así mismo ayuda a eliminar la toxicidad de los alimentos, por ejemplo, de naturaleza caliente cuyo exceso provoca manifestaciones en la piel.</p>
Usos	Se preparan cocidas con otros alimentos. Se desaconsejan para los niños.



Figura 41.- Arveja china – Guisante
<https://www.flickr.com/photos/70626035@N20/8453228965/>



Figura 42.- Azuki – Soja roja
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Azuki_Beans.jpg



Figura 43.- Coupi – Frijol chino
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vigna_angularata_Blanco2.286.png



Figura 44.- Haba

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Vicia_faba1.jpg



Figura 45.- Haba espada

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Canavalia_gladicata2.jpg



Figura 46.- Judía roja

<http://commons.wikimedia.org/wiki/>



Figura 47.- Soja amarilla

<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Soja.jpg>



Figura 48.- Soja verde – Judía mungo

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mung_bean_\(Vigna_radiata\)_Direc_open_Pod_in_Hong_Kong.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mung_bean_(Vigna_radiata)_Direc_open_Pod_in_Hong_Kong.JPG)

10.3. FRUTOS SECOS

Los frutos secos, en general, tienen funciones específicas dependiendo de las características propias de cada uno. Aquellos que son semillas oleaginosas muestran un acción sobre el intestino grueso donde se comportan como emolientes, ayudando a mejorar el tránsito intestinal. Este efecto es muy interesante en el caso de las personas mayores o después de hemorragias o del parto, pues cuando existe pérdida o insuficiencia de Sangre, el intestino pierde motilidad. Suelen fortalecer el Qi de Bazo y de Estómago por su sabor y naturaleza, y favorecer las funciones de Bazo y de Estómago. Sin embargo, cuando tienen acción emoliente sobre el intestino grueso, no se recomienda comerlos en cantidad abundante si hay diarrea, aunque sea causada por insuficiencia de Qi de Bazo, porque se aumentaría la diarrea en lugar de contrarrestarla.

En este grupo se describen los siguientes alimentos:

- Almendra dulce (de albaricoque).
- Avellana.
- Cacahuete.
- Castaña china.
- Nuez de nogal.
- Piñones de pino.
- Pipas de girasol.
- Semilla de loto.
- Sésamo negro.
- Torreya china.

ALMENDRAS DULCES (de albaricoque)

Descripción	Semilla de la especie <i>Prunus armeniaca</i> , de la familia de las Rosáceas.
Nombre chino y pinyin	杏仁 Xīngrén.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Pulmón e Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Tonifica el Qi de Bazo y de Pulmón. Suaviza los pulmones ayudando a la respiración haciendo que el Qi de Pulmón esté fuerte y fluya debidamente.</p> <p>También puede ayudar al intestino grueso favoreciendo la regulación del ritmo intestinal, en casos de estreñimiento.</p>
Usos	Se puede comer cruda, se puede cocer y hacer bebidas, o se puede pulverizar y preparar pequeñas píldoras. Ha de evitarse en casos de diarreas. Es importante evitar las almendras amargas del albaricoquero que tienen las mismas funciones pero con otras funciones sobre el Pulmón, pues pueden actuar regulando el Qi de Pulmón, ayudando a aliviar la tos y el asma. Pero se ha de tener en cuenta un grado de toxicidad en las almendras amargas debido a la amigdalina.

AVELLANA

Descripción	Semilla de <i>Corylus heterophylla</i> o <i>Corylus avellana</i> , de la familia de las Betuláceas.
Nombre chino y pinyin	榛子 Zhēnzi.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago, Hígado.
Acciones y aplicaciones	<p>Ayuda a regular el funcionamiento del Qi de Bazo y de Estómago, promueve la digestión y el apetito (función digestiva y aperitiva).</p> <p>Se emplea por tanto para la inapetencia, el cansancio, la fatiga o astenia, visión débil. Puede mejorar la vista.</p>
Usos	Se pueden comer crudas, machacadas o pulverizadas, también se puede cocer y mezclar con otros ingredientes. Se puede hacer bebida de avellana.

CACAHUETE

Descripción	Semilla de <i>Arachis hypogaea</i> , de la familia de las Leguminosas.
Nombre chino y pinyin	花生 Huāshēng.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago, Pulmón y Riñón.
Acciones y aplicaciones	<p>Puede ayudar a tonificar el Qi de Bazo, mejorar el metabolismo de los líquidos. También puede regular el Qi de Estómago y favorece el descenso del Qi de Estómago evitando las regurgitaciones y el reflujo. Ayuda a mejorar la digestión.</p> <p>También puede hidratar el Yin de Pulmón mejorando la respiración. Por ello se recomienda cuando se tiene tos seca.</p> <p>Ayuda a la Sustancia Basal o Esencia cuando hay debilidad general. Apoyo cuando hay hipogalactia durante la lactancia.</p>
Usos	Se pueden comer crudos, machacados, tostados o cocidos. No se debe utilizar en casos de Humedad-Frío que se acumula en el interior y se manifiesta con deposiciones blandas o diarreas.

CASTAÑA CHINA

Descripción	Semilla de <i>Castanea mollissima</i> de la familia de las Fagáceas.
Nombre chino y pinyin	板栗 Bǎnlì.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo, Estómago y Riñón.
Acciones y aplicaciones	<p>Beneficia al Qi Estómago y fortalece el Qi de Bazo. Beneficia a los músculos. Ayuda en casos de debilidad o agotamiento: evita las regurgitaciones, las diarreas.</p> <p>Tonifica el Riñón. Al fortalecer el cuerpo, el Qi de Riñón y los músculos, alivia el dolor de la espalda y la debilidad de las piernas.</p>
Usos	Se pela y se puede comer cruda, cocida, machacada o guisada con carne. Para fortalecer el organismo es mejor comerla cocida. De todas formas, no es muy aconsejable comer demasiadas, pues puede producir calor en el sistema digestivo.

NUEZ DE NOGAL

Descripción	Semilla de <i>Juglans regia</i> , de la familia de las Juglandáceas.
Nombre chino y pinyin	胡桃仁 Hútáo rén.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Riñón, Pulmón, Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Tonifica el Riñón por lo que ayuda a evitar problemas urinarios y dolores articulares, sobre todo lumbalgias y dolores de rodillas.</p> <p>Ayuda a mejorar las funciones intelectuales, sobre todo en las personas mayores, ya que ayuda al cerebro.</p> <p>Ayuda a que el Qi de Pulmón fluya debidamente ya que puede eliminar el frío, por eso ayuda a respirar mejor, a que el Qi de Pulmón descienda.</p> <p>Suaviza el intestino promoviendo su funcionamiento y relajación con un efecto emoliente, interesante cuando hay sequedad intestinal debida a la dieta, o por falta de líquidos o de sangre, como suele ocurrir en las personas mayores.</p> <p>Como son de naturaleza tibia, han de evitarse cuando ya hay calor en el interior por insuficiencia de Yin pues agravaría la situación.</p> <p>Si se come demasiada cantidad pueden provocar diarreas.</p>
Usos	Las nueces se pueden comer crudas o cocidas. Se pueden pulverizar, utilizar en cocimientos o en purés. Se comen con alimentos salados pero también con frutas o dulces.

PIÑONES DE PINO

Descripción	Semilla de <i>Pinus koraiensis</i> , de la familia de las Pináceas.
Nombre chino y pinyin	松子 Sōngzǐ.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo, Pulmón e Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Ayuda a estimular el Qi de Bazo, el metabolismo de los líquidos.</p> <p>Estimula la producción de líquidos orgánicos, ayuda a hidratar los pulmones y los intestinos. Se recomienda en personas con tos seca o con estreñimiento.</p> <p>Si hay casos de Humedad interna y calor que se manifiesta como diarreas, deposiciones blandas, es conveniente evitarlo.</p>

Usos Se pueden comer crudos, tostados, también machacados. Se pueden cocer y tomar como bebida. Se pueden cocer y mezclar con arroz.

PIPAS DE GIRASOL

Descripción Semilla de *Helianthus annuus*, de la familia de las Compuestas.

Nombre chino y pinyin 葵花籽 Kuíhuā zǐ.

Sabor Dulce.

Naturaleza Neutra.

Meridianos Bazo, Intestino Grueso.

Acciones y aplicaciones Puede fortalecer el Qi de Bazo, lo cual fortalece el organismo. Aportan sensación de vitalidad.

Suaviza el tracto intestinal con una acción emoliente. Ayuda a las personas con estreñimiento debido a sequedad intestinal.

Usos Se comen crudas, machacadas, cocidas, solas o con otros ingredientes.

SEMILLAS DE LOTO

Descripción Semilla de *Nelumbo nucifera*, de la familia de las Ninfáceas.

Nombre chino y pinyin 蓮子 Liánzǐ.

Sabor Dulce, ligeramente ácido.

Naturaleza Neutra.

Meridianos Bazo, Riñón y Corazón.

Acciones y aplicaciones Puede fortalecer el Qi de Bazo, ayudan al Bazo y al Estómago, fortalece el organismo.

Actúa sobre la Sustancia Basal o Esencia, puede fortalecer el organismo debilitado, frenar diarreas por debilidad, y también puede beneficiar a la formación de esperma. Aportan vitalidad.

Puede nutrir el Corazón (la Sangre para el Corazón) y tranquilizar la mente, ayuda a controlar el insomnio.

Deben evitarse si hay estreñimiento.

Usos Se comen crudas, machacadas, cocidas solas o con otros ingredientes. Se pueden preparar en platos dulces.

SÉSAMO NEGRO

Descripción	Semilla madura de <i>Sesamum indicum</i> , de la familia de las Pedaliaceas.
Nombre chino y pinyin	黑芝麻 Hēi zhīma.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Hígado, Riñón, Pulmón, Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Tonifica el Yin de Hígado y de Riñón. Ayuda a aportar líquidos orgánicos al Hígado y al Riñón, así como, a los tejidos asociados a las esferas funcionales y especialmente a las articulaciones.</p> <p>Es conveniente para ayudar a recuperarse tras una enfermedad que ha producido debilidad. Ayuda a fortalecer la Sustancia Basal o Esencia.</p> <p>También ayuda a regular el tránsito intestinal, sobre todo en personas de edad avanzada, o en casos de anemias que pueden además estar asociadas a postparto, intervenciones quirúrgicas o traumatismos que conllevan pérdida de sangre. En general, en las convalecencia con debilidad.</p> <p>Ayuda a tonificar la Esencia o Sustancia Basal, y se recomienda en el cansancio crónico y en la falta o insuficiencia de leche en la mujer durante la lactancia.</p>
Usos	Se puede tomar crudo, en ensaladas, en gachas dulces como postres, con arroz glutinoso, con moras. También se puede utilizar el aceite de sésamo.

TORREYA CHINA

Descripción	Semilla de <i>Torreya grandis</i> , de la familia de las Taxáceas.
Nombre chino y pinyin	香榧 Xiāngfěi.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago, Pulmón e Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Fortalece las funciones del Bazo y del Estómago, al tonificar el Qi de Bazo también se tonifica el Qi de Pulmón, además, ayuda a hidratar y suavizar los pulmones (mejora el Yin de Pulmón) y por tanto, mejora la respiración. Beneficia en casos de tos y de asma.</p> <p>Puede suavizar la sequedad intestinal, con una acción emoliente.</p> <p>Puede eliminar parásitos intestinales y movilizar alimentos indigestos</p>

o mal digeridos. Se emplea para mejorar la alimentación en casos de niños desnutridos o en parasitosis intestinales.

Usos

Se pueden comer tostadas o cocidas. También se pueden moler. Comerlos tostados con regularidad puede fortalecer los músculos, mejorar la visión y fortalecer la salud en general. Debido a su efecto laxante es recomendable no tomarlos en exceso cuando hay deposiciones blandas.



Figura 49.- Almonds dulces (de albaricoque)

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Prunus_america_Sturn08061.jpg



Figura 50.- Avellana

<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hazelnuts.jpg>



Figura 51.- Cacahuete

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arachis_hypogaea_005.JPG



Figura 52.- Castaña china

<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chataignes.JPG>



Figura 53.- Nuez de nogal
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Juglans_regia



Figura 54.- Piñones de pino
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:KoreanPineSeeds.jpg>



Figura 55.- Pipas de girasol
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sunflower_seeds.JPG



Figura 56.- Semillas de loto
http://es.wikipedia.org/wiki/Semilla_de_loto



Figura 57.- Sésamo negro
<https://www.flickr.com/photos/30063276@N02/3435988352/>



Figura 58.- Torreya china
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Torreya_grandis_Nussebe.jpg

10.4. FRUTAS, HORTALIZAS Y TUBÉRCULOS

En conjunto, las frutas y hortalizas se consideran alimentos de tipo yin. Sin embargo, existen alimentos en este grupo que tienen naturaleza de tipo yang. Es interesante conocerlas para complementar las dietas y adaptarlas a las condiciones personales. También es útil conocer la naturaleza para ayudar cuando hay frío o calor interno, o para complementar armónicamente las dietas vegetarianas, que son eminentemente yin. Con frecuencia, "ponerse a dieta" significa dar prioridad o incluso comer solo frutas, verduras y hortalizas. Lejos de ayudar a perder peso, no es extraño que las personas cuyo metabolismo puede estar ya enlentecido, retengan líquidos, sientan frialdad, formen Humedad o Tan, con mucosidades y aumentan de peso. Recordemos que el tejido adiposo o graso acumulado excesivamente, el colesterol o los triglicéridos acumulados en la sangre, también son formas de Tan. Por ello, balancear las combinaciones de alimentos e introducir alimentos de naturaleza yang, puede ayudar a que se eliminen líquidos, Tan, y de este modo, ayudar a adelgazar y perder peso, y a regular las tasas de colesterol y lípidos en sangre. Los quistes y neoformaciones también se consideran formas de Tan, por ejemplo, el crecimiento óseo en la artrosis. Las masas de crecimiento tisular o neoformación sean benignas o malignas implican acumulación de Tan y de Sangre, y mover el Qi y la Sangre, deshacer el Tan, son acciones que ayudan y que se encuentran en aquellos frutos que hoy día son muy apreciados por su efecto antineoplásico. A este último efecto se colabora mediante la acción atribuida al estímulo del Qi en su función de protección, que se atribuye al sabor dulce, al picante, combinado con el ácido.

Cada sabor aporta sus funciones propias, y este grupo es bastante variopinto en ese sentido, a diferencia de otros grupos que son más uniformes en cuanto a las características de sabor. En este grupo encontramos una acción frecuente que es protección del Yin, en general, o de diferentes Órganos y los tejidos relacionadas. La protección del Yin, la dispersión del calor, la acción nutritiva de la Sangre o tonificante del Qi, son acciones que se podrían considerar tonificantes, revitalizantes, antioxidantes, etc. Por ejemplo, proteger el Yin de Hígado tiene el aspecto de proteger los tejidos elásticos y mantener su elasticidad e integridad, lo cual se traduce en una protección de los tejidos de colágeno y elastina del cuerpo, no solo tendones y ligamentos. Ayudar al Yin de Riñón, beneficia no solo al Yin de Riñón sino al Yin de

los demás órganos: protege al estómago de la hiperacidez (exceso de calor-Yang) al ayudar al Yin de Estómago; a los ojos de la sequedad, a la retina y la mácula de la oxidación, al ayudar al Yin de Hígado; a los vasos sanguíneos los que ayudan al Corazón o al Hígado, etc. Estas acciones las encontramos en muchas frutas y hortalizas, aspectos funcionales que la ciencia demuestra y la tradición nos ha explicado con mucha antelación.

Una característica casi común a todas es el sabor dulce y con ello, la acción sobre los Órganos de Tierra y la tonificación del Qi. Esta tonificación del Qi se puede traducir en una mejora tanto de la obtención de nutrientes desde los alimentos, como obtención de líquidos, y por supuesto un mejor metabolismo en general. Es decir: las funciones de Tierra y muy especialmente las funciones atribuidas a Bazo, se ven fomentadas por las frutas y hortalizas: impulso de las funciones de otros Órganos y estimulación del metabolismo, apoyo al Qi y Yin de Pulmón (defensa y protección manifestadas en la piel y mucosas, respiración, eliminación de desechos, estado de la piel, etc.). En este grupo el sabor dulce como decimos es el más relevante, pero así nos encontramos combinaciones con sabor ácido o ligeramente ácido, picante. De estas combinaciones surgen acciones muy interesantes desde el punto de vista funcional, como estamos explicando.

Las frutas y la mayoría de las hortalizas se pueden utilizar como tales, frescas o en jugos. También se pueden cocinar. Las frutas se pueden usar para preparar platos dulces o salados. Se pueden preparar platos que se tomarán como postres, pero también se pueden tomar como parte de cualquier otro plato, combinadas con pescados o carnes.

Los alimentos descritos en este grupo son los siguientes:

- Albaricoque.
- Apio.
- Ajo.
- Baya de goji.
- Benincasa.
- Berenjena.
- Brotes de bambú.
- Calabaza.
- Caqui.
- Carambola.
- Castaña de agua.
- Cebolleta china.
- Cereza.
- Ciruela.
- Coriandro.
- Dátiles chinos.
- Espinacas.
- Espino chino.
- Fruta dragón.
- Granada.
- Higo.
- Kiwi.
- Kumquat.
- Lichi.
- Limón.
- Longan.
- Loto.
- Luffa.
- Mandarina.
- Manzana.
- Melocotón.
- Morera.
- Naranja.
- Níspero.
- Ñame.
- Pera.
- Piña.
- Plátano.
- Pomelo chino.
- Rábano.
- Sandía.
- Tamarindo.
- Tomate.
- Ume.
- Uva.
- Verdolaga.
- Zanahoria.
-

Veamos las características propias de cada alimento de este grupo.

ALBARICOQUE

Descripción	Fruto de <i>Prunus armeniaca</i> , de la familia de las Rosáceas.
Nombre chino y pinyin	杏 Xìng.
Sabor	Dulce y ácido.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Estómago y Pulmón.
Acciones y aplicaciones	Ayudan a promover la hidratación del Estómago y del Pulmón, por ello calman la sed, hidratan la garganta. Ayudan a las vías respiratorias altas y bajas, ayudan a respirar mejor.
Usos	Se pueden comer frescos o en conserva. Se pueden cocer con agua y miel para ayudar a las vías respiratorias y a la garganta. Cuando predomina el sabor ácido conviene no comer muchos pues puede dañar al Qi de Bazo.

La almendra de albaricoque 杏仁 xìngrén se presenta en frutos secos. Se comen solo las dulces.

APIO

Descripción	Tallos y hojas de <i>Apium graveolens</i> , de la familia de las Umbelíferas.
Nombre chino y pinyin	芹菜 Qíncài.
Sabor	Dulce y amargo.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Hígado, Estómago y Vejiga.
Acciones y aplicaciones	<p>Ayuda a tonificar el Yin de Hígado, refresca la Sangre, dispersa calor del Hígado: esta acción se denomina suavizar o calmar el Hígado. Esto se percibe como un estado más calmado, mejor calidad de sueño, y además, en consecuencia puede ayudar a evitar hipertensión, vértigos, cefaleas, sofocos, conjuntivitis, que se relacionan con calor en la sangre y/o en el Hígado (acumulación de toxinas o tóxicos). Ayuda si hay exceso de Yang del Hígado, porque refresca y contrarresta el Yang excesivo; de hecho, tonificar el Yin y la Sangre del Hígado es una de las acciones más beneficiosas para proteger el hígado y que pueda realizar sus funciones, incluso mantener el colesterol en niveles adecuados.</p> <p>Ayuda a eliminar humedad, mediante diuresis, drena el calor hacia abajo. Ayuda a hacer la digestión eliminando calor excesivo del Estómago, beneficia a las personas con molestias digestivas con sensación de ardor o calor.</p> <p>Ayuda cuando hay molestias urinarias con sensación de escozor o ardor.</p>
Usos	Se puede comer salteado, beber el caldo del hervido, también se puede tomar su jugo. No conviene cocerlo demasiado, más bien comerlo crujiente. Se pueden tomar crudo, troceado en ensaladas, o solo.

AJO

Descripción	Bulbo de <i>Allium sativum</i> , de la familia de las Liliáceas.
Nombre chino y pinyin	大蒜 Dàsuàn.
Sabor	Picante.
Naturaleza	Caliente.
Meridianos	Bazo, Estómago y Pulmón.
Acciones y aplicaciones	<p>Estimula la circulación del Qi cuando está estancado, calienta el Bazo y el Estómago, lo cual ayuda a mejorar la digestión, aliviando el frío que provoca el estancamiento de Qi posiblemente con dolor.</p> <p>Elimina masas y toxinas intestinales, presenta una acción</p>

antiparasitaria en el intestino.

Se utiliza para la retención de alimentos en el estómago, cuando el vaciado gástrico es lento, con sensación de frío y dolor epigástrico y abdominal, con diarrea.

Ayuda a la piel en casos de impurezas o infecciones.

Por su naturaleza caliente y su sabor picante si se come en exceso puede provocar sequedad, calor interno e irritación local. Por eso debe evitarse si hay casos de Fuego o calor por insuficiencia de Yin, así como aquellos que padecen sequedad e irritación de la boca o de los ojos o de la lengua.

Usos Para aliviar el estancamiento de alimentos en el estómago, que normalmente será mala digestión para las carnes, se puede usar ajo macerado en vinagre, o bien ajo troceado con corteza de naranja.

BAYA DE GOJI

Descripción Fruto de *Lycium barbarum* o *Lycium chinense*, de la familia de las Solanáceas.

Nombre chino y pinyin 枸杞子 Gǒuqǐ zi .

Sabor Dulce.

Naturaleza Neutra.

Meridianos Hígado y Riñón.

Acciones y aplicaciones Puede ayudar a crear Yin para el Hígado y para el Riñón. Nutre los líquidos del cuerpo. Ayuda en la diabetes. Puede proteger el tejido hepático de los efectos de la toxicidad. Ayuda a que el hígado pueda filtrar mejor la sangre, y sirve de apoyo en el control de los niveles de colesterol.

Nutre la sangre, promueve su circulación.

Ayuda en casos de sequedad de ojos. Mejora la visión, sobre todo la visión nocturna. Protege a los ojos de los efectos de la hiperglucemia.

Usos Se desaconseja para personas con debilidad del Qi de Bazo y que acumulan humedad o Tan.

Es importante prestar atención a un consumo excesivo si se toman anticoagulantes, las bayas de goji promueven que la sangre sea más fluida. Para una persona con congestión o plétora sanguínea puede no ser conveniente, más que ocasionalmente.

BENINCASA – CALABAZA CHINA – CALABAZA DE LA CERA

Descripción	Fruto de <i>Benincasa hispida</i> , de la familia de las Cucurbitáceas.
Nombre chino y pinyin	冬瓜 Dōngguā.
Sabor	Dulce, tirando a neutro.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Pulmón, Estómago, Intestino Grueso, Intestino Delgado, Vejiga.
Acciones y aplicaciones	<p>Elimina calor patógeno y disuelve la Flema o Tan acumulada, mediante diuresis. Ayuda en la tos e incluso en el asma al facilitar el flujo normal del Qi del Pulmón eliminando calor local.</p> <p>Elimina calor patógeno o fuego en el estómago, puede ayudar a protegerlo en caso de úlceras, gastritis y otras manifestaciones de fuego de estómago.</p> <p>Tradicionalmente se recomienda para disminuir el efecto de la presencia de toxinas en el tracto intestinal. Ayuda a contrarrestar el efecto tóxico del alcohol.</p> <p>Ayuda en casos de molestias urinarias con sensación de calor o escozor.</p> <p>Debido a su naturaleza fría no debería comerse cruda, y debe evitarse cuando hay debilidad del Bazo y del Estómago, frío por Insuficiencia de Yang de Riñón o cuando hay diarrea y debilidad.</p>
Usos	<p>Se cocina estofado o salteado. También se puede utilizar el caldo de la cocción o su jugo como bebida que suele edulcorarse. El jugo elimina calor y fuego del Estómago.</p> <p>Se utiliza también confitado como <i>táng dōng guā</i> que es un dulce tradicional.</p>

BERENJENA

Descripción	Fruto de <i>Solanum melongena</i> , de la familia de las Solanáceas.
Nombre chino y pinyin	茄子 Qiézi.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Estómago e Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	Elimina calor y refresca la sangre, por lo que ayuda en casos de hemorragias y hemorroides.
Usos	Se puede tomar cocida o al vapor, también se puede preparar asada o a la plancha si previamente han estado en remojo en vino.

BROTOS DE BAMBÚ

Descripción	Brotos de <i>Phyllostachys pubescens</i> , de la familia de las Gramíneas. También son los brotes de <i>Phyllostachys edulis</i> y de <i>Bambusa vulgaris</i> .
Nombre chino y pinyin	竹笋 Zhúsǔn.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Estómago, Pulmón, e Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	Regulan la función del Bazo y del Estómago; dispersan calor, disuelven la Flema o Tan de Pulmón; suavizan el tracto intestinal. Mejoran la digestión y la sensación de distensión abdominal debida a digestión lenta o al lento vaciado gástrico. Ayuda a dispersar la acumulación de Tan y calor en los pulmones, porque refresca los pulmones. Ayuda en el estreñimiento crónico porque refresca e hidrata el intestino.
Usos	Se utilizan cocidos y se puede tomar el caldo resultante, también se puede tomar cocinado o salteado con verduras, hortalizas, carnes, etc. No es recomendable en mucha cantidad para los niños pues suelen tener aún insuficiencia de Qi de Bazo y no los digieren bien.

CALABAZA

Descripción	Fruto de <i>Cucurbita moschata</i> , de la familia de las Cucurbitáceas.
Nombre chino y pinyin	南瓜 Nánguā.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo y Estómago.
Acciones y aplicaciones	Tonifica el Qi Bazo y de Estómago. Ayuda al Jiao medio. Mejora el metabolismo de los líquidos, estimula la diuresis y alivia la retención de líquidos cuando se toma cocida. Las semillas, si se toman crudas, puede eliminar los parásitos intestinales como áscaris o lombrices intestinales y toxinas del intestino.
Usos	Se toma hervida, cocinada o el caldo de su cocimiento.

CAQUI

Descripción	Fruto de <i>Diospyros kaki</i> , de la familia de las Ebenáceas.
Nombre chino y pinyin	柿子 Shìzi.
Sabor	Dulce, ligeramente ácido.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Estómago, Pulmón e Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>El sabor ligeramente ácido que tiene se relaciona con una acción astringente. Cuando está suficientemente maduro no se aprecia el sabor ácido y se considera dulce.</p> <p>Ayuda a la formación de líquidos, hidrata los pulmones, tonifica el Yin de Pulmón. Ayuda si hay Tan o flemas que necesiten hidratación para facilitar su expulsión. Hidrata las vías respiratorias lo que ayuda en épocas de calor o de sequedad.</p> <p>Alivia la sensación de incomodidad epigástrica por sequedad en el estómago y alivia la sed relacionada con una insuficiencia de Yin de Estómago.</p> <p>Humedece y refresca el intestino.</p> <p>No se recomienda si hay insuficiencia de Qi de Bazo o frío en el estómago o en el intestino.</p> <p>Como curiosidad, las hojas del cáliz del caqui se consideran de sabor amargo y naturaleza neutra y se usan tradicionalmente en decocción para el hipo (ascenso patológico del Qi de Estómago), en personas con sequedad en el estómago por insuficiencia de Yin de Estómago, como ocurre con frecuencia en las personas mayores, sobre todo cuando padecen diabetes.</p>
Usos	<p>Si se utiliza el fruto cuando está muy maduro se evita el efecto astringente que tiene si está sin madurar.</p> <p>Se puede consumir fresco y también seco.</p> <p>Al caqui también se le llama ciruela china, pero hay que prestar atención porque este nombre común lo reciben también la ciruela (<i>P. salicina</i>) y ume (<i>P. mume</i>). Tienen acciones semejantes.</p>

CARAMBOLA – FRUTA ESTRELLA

Descripción	Fruto de <i>Averrhoa carambola</i> , de la familia de las Oxalidáceas.
Nombre chino y pinyin	楊桃 Yángtáo
Sabor	Dulce y ácido.

Naturaleza	Fría.
Meridianos	Estómago, Pulmón.
Acciones y aplicaciones	<p>Tonifica el Qi y la Sangre. Mueve el Qi y elimina el calor. Tonifica el Yin, ayuda a formar líquidos orgánicos, ayuda a formar saliva, puede eliminar toxinas, estimula la diuresis.</p> <p>Ayuda a aliviar la inflamación de las encías, dolor dental, por calor en el meridiano de Estómago. Ayuda a aliviar la tos y la sed.</p>
Usos	Se llama también fruta estrella o fruta china. Se suele usar fresca, también se preparan distintos jugos, postres, mermeladas.

CASTAÑA DE AGUA

Descripción	Bulbo de <i>Eleocharis dulcis</i> , de la familia de las Ciperáceas.
Nombre chino y pinyin	菱角 Língjiǎo
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Estómago, Pulmón e Hígado.
Acciones y aplicaciones	<p>Por su naturaleza puede ayudar a eliminar el calor; por su sabor ayuda a la formación de líquidos, por lo que se potencia la acción de eliminar o aclarar el calor acumulado en la Sangre, lo cual beneficia al Hígado y a la visión. Se explica que "aclara la visión".</p> <p>Ayuda a aliviar la tos y fluidificar Flema o Tan asociada a calor alojada en el Pulmón (vías respiratorias altas y bajas), alivia el dolor de garganta.</p>
Usos	<p>Se pueden comer solas crudas o en jugo con frutas. También se cuecen o se comen machacadas, incluso se preparan maceradas en algún licor, lo cual modifica su naturaleza fría. Se pueden preparar también en platos dulces. Tienen una textura crujiente, lo que las hace muy agradables, combinan con hortalizas, carnes, sopas, ensaladas.</p> <p>Debido a su naturaleza fría no conviene comerlas solas a las personas que tengan frío en el interior, por insuficiencia de Yang. Dolor con sensación de frialdad o inapetencia por alimentos o bebidas frías.</p>

CEBOLLETA CHINA

Descripción	Bulbo de <i>Allium fistulosum</i> , de la familia de las Aliáceas.
Nombre chino	葱 Cōng.

y pinyin

Sabor	Picante.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Pulmón y Estómago.
Acciones y aplicaciones	<p>Dispersa el cuadro debido a un síndrome superficial de viento-frío con manifestaciones como escalofríos, fiebre, dolor de cabeza. Estimula el Yang, disminuye el frío alojado en la zona abdominal que se manifiesta con dolor. ayuda a eliminar sustancias tóxicas de la zona abdominal relacionadas con infecciones, alimentos en mal estado o parásitos, como áscaris. Ayuda en casos de disentería, hinchazón y carbunco.</p> <p>Se utiliza tanto el bulbo como las hojas verdes, como alimento en sopas en los casos de resfriados y síntomas gripales incipientes, aunque no se sepa con claridad si es un caso de viento-frío o de viento-calor, pues ayuda a sudar, a eliminar los virus y a aliviar los dolores y el malestar. Como preventivo de estas afecciones principalmente durante la época fría.</p> <p>Si hay sudoración relacionada con debilidad no debe utilizarse.</p>
Usos	Se puede tomar picada en sopas, o también hervida con licores. Se puede usar también picada en aplicación externa. Ayuda a aliviar los dolores de oídos si se envuelve en un trozo de tejido.

CEREZA

Descripción	Fruto de <i>Prunus pseudocerasus</i> , de la familia de las Rosáceas.
Nombre chino y pinyin	櫻桃 Yīngtáo.
Sabor	Dulce, ligeramente ácido.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo, Hígado, Riñón.
Acciones y aplicaciones	<p>Fortalece el Qi de Bazo y de Estómago. Ayuda a hacer la digestión y por tanto, a obtener nutrientes y líquidos.</p> <p>Ayuda al Qi de Hígado, mantiene su flujo armonioso. Puede ayudar a la circulación de la sangre.</p> <p>Tonifica la Esencia o Sustancia Basal ayuda a revitalizar.</p>
Usos	Se pueden comer frescas, cocidas, cocidas en agua con miel, o maceradas en licor o en vino.

CIRUELA

Descripción	Fruto de <i>Prunus salicina</i> , de la familia de las Rosáceas.
Nombre chino y pinyin	梅 Méi.
Sabor	Dulce y ácido.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Estómago e Hígado.
Acciones y aplicaciones	Refresca el cuerpo, ayuda a formar líquidos y contenerlos con efecto astringente en las mucosas. Elimina calor del meridiano de Hígado, ayuda en casos febriles, escozor de ojos, calor o fuego en el Estómago.
Usos	Se comen frescas, secas, preparadas en dulces confitadas.

CORIANDRO - CILANTRO

Descripción	Parte aérea de <i>Coriandrum sativum</i> , de la familia de las Umbelíferas.
Nombre chino y pinyin	香菜 Xiāngcài (vegetal aromático).
Sabor	Picante.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Estómago y Pulmón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a la digestión regulando al Qi de Estómago. Al promover el descenso del Qi de Estómago estimula el vaciado gástrico y disminuye el estancamiento de alimentos, la sensación de distensión. Favorece la digestión y el peristaltismo. Tiene acción diaforética. Ayuda en casos de Viento-Frío.
Usos	Se come después de un hervido rápido en agua, se puede sofreír, o bien se puede usar el caldo de su cocción.

DÁTILES CHINOS – AZUFAIFA

Descripción	Fruto de <i>Ziziphus jujuba</i> , de la familia de las Ramnáceas.
Nombre chino y pinyin	大棗 Dà Zǎo.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo, Estómago, Corazón e Hígado.

Acciones y aplicaciones	<p>Fortalece el Qi de Bazo y de Estómago. Mejora la digestión y la obtención de nutrientes desde los alimentos.</p> <p>Ayuda a la formación de Sangre. Se recomienda en casos de debilidad y de anemia. Ayuda a fortalecer la musculatura.</p> <p>Tiene una acción ligera sedante, ayudando a relajar el Corazón al proveer mayor cantidad de sangre para su funcionamiento (acción conjunta con la semilla). Ayuda a minimizar las taquicardias y nerviosismo a veces asociado con la debilidad.</p> <p>La Sangre ayuda a proteger el hígado.</p> <p>Ayuda a que se digieran mejor otros alimentos así como a una mejor aceptación de los alimentos o hierbas con acciones medicinales.</p>
Usos	<p>Se toman cuando están maduros, que tienen un aspecto rojizo (de ahí el hombre común de dátiles rojos). Se suelen desecar ligeramente y se pueden comer secos, rehidratados en remojo, cocidos, solos o con otros alimentos como sopas, gachas con arroz. Cuando se cuecen, puede hacerse con o sin la semilla. Si se cuecen con la semilla se favorece la acción tranquilizante.</p> <p>Los dátiles chinos o rojos, aportan un sabor dulzón a los guisos y son muy valiosos para los niños y las personas mayores.</p>

ESPINACA

Descripción	Hojas de <i>Spinacia oleracea</i> , de la familia de las Quenopodiáceas.
Nombre chino y pinyin	菠菜 Bōcài.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Hígado, Estómago e Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Nutre y refresca la Sangre, ayuda en casos de hemorroides o hemorroides sangrantes. Ayuda al Hígado para que el Qi fluya debidamente.</p> <p>Ayuda a humedecer la sequedad del estómago e intestino. Mejora la incomodidad epigástrica por sequedad, y mejora el tránsito intestinal debido a sequedad.</p> <p>Ayuda en casos de anemia.</p>
Usos	Se come ligeramente salteada, cocida o tras un hervido rápido en agua hirviendo, también se toma el caldo del hervido.

ESPINO CHINO

Descripción	Fruto de <i>Crataegus pinnatifida</i> , de la familia de las Rosáceas.
Nombre chino y pinyin	山楂 Shānzhā.
Sabor	Dulce y ácido.
Naturaleza	Caliente, ligeramente.
Meridianos	Bazo, Estómago, Hígado.
Acciones y aplicaciones	Tradicionalmente se usa para mejorar la digestión. Sobre todo de carnes y alimentos grasos. Dispersa el Tan acumulado en el interior de los vasos sanguíneos. Mejora la circulación sanguínea, ayuda a limpiar el interior de las arterias. Mueve el Qi en la zona abdominal y ayuda a eliminar parásitos intestinales.
Usos	Se come crudo, cocido o hervido. Se suele tomar en invierno confitado, como golosina. También se preparan en forma de láminas caramelizadas o como piruletas. Esta es una forma de ayudar a hacer la digestión tras comidas copiosas.

FRUTA DRAGÓN - PITAHAYA

Descripción	Fruto de <i>Hylocereus undatus</i> , de la familia de las Cactáceas.
Nombre chino y pinyin	火龙果 Huǒlóng guǒ.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago, Riñón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda al Qi de Bazo, favorece al Qi en general. Ayuda a obtener el nivel de líquidos y de hidratación adecuada lo cual también ayuda en la formación de Sangre. Tonifica el Yin de Riñón y con ello beneficia al Yin Hígado, de Pulmón y de Corazón. Puede evitar la formación de Tan en el cuerpo. Fomenta la diuresis. Equilibra el metabolismo de los líquidos. Mejora la circulación de la sangre. Ayuda al sistema cardiovascular. Mejora la protección y respuesta del cuerpo ante las enfermedades. Ayuda a equilibrar el estado de ánimo. Equilibra los niveles de glucosa.
Usos	La fruta dragón es la pitaya o pitahaya con piel roja o rosa y pulpa blanca, con pequeñas semillas negras. Se puede comer fresca sola o con otras frutas, en jugo, en mermelada y otras preparaciones dulces.

GRANADA

Descripción	Fruto de <i>Punica granatum</i> , de la familia de las Punicáceas.
Nombre chino y pinyin	石榴 Shíliú.
Sabor	Dulce, ligeramente ácido.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Estómago e Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Los granos de la granada ayudan a tonificar el estómago y favorecer la digestión y el movimiento intestinal adecuado. Alivia la sed. Ayuda en casos de insuficiencia de Yin de Estómago, ayuda a mejorar el apetito.</p> <p>El sabor ácido con que se asocia es muy leve, depende del punto de madurez del fruto generalmente, y le confiere acciones astringentes sobre los líquidos, lo que ayuda a hidratar las mucosas, y a la par a contener la pérdida excesiva de líquidos por ejemplo, si hay diarreas.</p>
Usos	<p>Para mejorar el apetito y ayudar al estómago se toman los granos de granada o jugo de granada. Para ayudar a frenar diarreas se puede hacer jugo de la fruta pero con la corteza o al menos con las pieles internas (tastanas membranosas) que agrupan a los granos.</p> <p>También se utiliza la corteza de granada pero en medicina como antihelmíntico.</p>

HIGO

Descripción	Fruto de <i>Ficus carica</i> , de la familia de las Moráceas.
Nombre chino y pinyin	无花果 Wúhuāguǒ.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Pulmón e Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Fortalece el Qi de Bazo, mejora el apetito.</p> <p>Ayuda al Qi de Pulmón, ayuda a hidratar los Pulmones. Puede ayudar a aliviar la garganta.</p> <p>Beneficia el movimiento intestinal adecuado.</p> <p>Los higos son muy beneficiosos en el postparto, para ayudar a fortalecer y mejorar el tránsito intestinal.</p>
Usos	Se pueden comer frescos, también cocidos.

KIWI

Descripción	Fruto de <i>Actinidia chinensis</i> , de la familia de las Actinidiáceas.
Nombre chino y pinyin	猕猴桃 Míhóu táo.
Sabor	Dulce y ácido.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Estómago, Vesícula Biliar y Vejiga.
Acciones y aplicaciones	Refresca el estómago, ayuda a mejorar la digestión y favorece el metabolismo de los líquidos. Regula el Qi de Estómago haciendo que el vaciado gástrico sea adecuado, evitando la acumulación de alimentos en el estómago. Ayudan a la vesícula y ayudan a la digestión de las grasas. Ayuda a eliminar líquidos mediante diuresis.
Usos	Se comen frescos, cocidos o en jugo.

KUMQUAT – NARANJO ENANO – QUINOTO

Descripción	Fruto de <i>Fortunella margarita</i> , de la familia de las Rutáceas.
Nombre chino y pinyin	金橘 Jīn jú
Sabor	Picante, dulce y ácido.
Naturaleza	Tibia, ligeramente.
Meridianos	Pulmón, Estómago, Hígado.
Acciones y aplicaciones	Puede ayudar a las funciones de Pulmón y de Estómago. Así como a dispersar la Flema, ayudar a aliviar la tos asociada con frío. Ayuda a regular el Qi de Estómago y de Pulmón. Ayuda a mantener el flujo del Qi de Hígado: ayuda a evitar sensación de opresión en la zona abdominal.
Usos	Se puede comer fresco, cocidos, hacer decocción o endulzados con miel.

LICHI

Descripción	Fruto de <i>Litchi chinensis</i> , de la familia de las Sapindáceas.
Nombre chino y pinyin	荔枝 Lìzhī
Sabor	Dulce, ligeramente ácido.

Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo, Estómago, Hígado.
Acciones y aplicaciones	<p>Puede ayudar al Qi de Bazo y al Qi de Estómago, mejorando el metabolismo de los líquidos, calma la sed. Ayuda a crear Sangre. Ayuda a hidratar el Yin de Estómago, lo cual mejora el apetito y la digestión.</p> <p>El Hígado se beneficia, pues la sangre se hidrata y refresca. Ayuda a las funciones del Qi de Hígado. Ayuda a la circulación adecuada de sangre y a evitar palpitaciones y mareos.</p>
Usos	Para mejorar la digestión y la vitalidad se pueden tomar solos o junto con otras frutas, en una ensalada de frutas; o cocidos con dátiles rojos cocidos, con ñame, raíz de loto.

LIMÓN

Descripción	Fruto de <i>Citrus limonum</i> , de la familia de las Rutáceas.
Nombre chino y pinyin	柠檬 Níngméng.
Sabor	Ácido.
Naturaleza	Fría, ligeramente.
Meridianos	Estómago, Hígado y Pulmón.
Acciones y aplicaciones	<p>Refresca el cuerpo. Puede aliviar el calor acumulado incluso el efecto del calor estival. Puede promover la astringencia de líquidos, ayudando también así a aliviar la sed, mejorar la digestión.</p> <p>El Qi de Estómago fluye debidamente hacia abajo. Ayuda a regular la relación Madera-Tierra, en este caso Hígado-Estómago.</p> <p>También puede ayudar a mantener hidratados los pulmones, vías respiratorias y áreas relacionadas con Pulmón.</p>
Usos	Se puede tomar el zumo solo o endulzado con miel o azúcar. Se puede cocinar y combinar con distintos alimentos. También se puede tomar con sal.

LONGAN – OJO DE DRAGÓN

Descripción	Fruto de <i>Euphoria longana</i> o <i>Dimocarpus longan</i> , de la familia de las Sapindáceas.
Nombre chino y pinyin	龙眼 Lóngyǎn.
Sabor	Dulce.

Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo, Corazón.
Acciones y aplicaciones	Tonifica el Qi y ayuda a formar Sangre, nutre la Sangre. Regula o mueve el Qi, impulsa la Sangre. Alivia el frío, ayuda a fortalecer en casos de cansancio o debilidad físico y mental, ayuda a la memoria, útil en insomnio y nerviosismo.
Usos	Se pueden comer frescas, en jugo o combinadas con otras frutas. También se pueden desecar. Como los lichis, duran muy poco tiempo frescos.

LOTO

Descripción	Raíz de <i>Nelumbo nucifera</i> , de la familia de las Ninféáceas.
Nombre chino y pinyin	莲藕 Lián ǒu.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Corazón, Bazo y Estómago.
Acciones y aplicaciones	Si se come crudo se aprecia su naturaleza fría y puede eliminar calor, refrescar la sangre, ayuda a mejorar la circulación de la sangre y a la par evita el sangrado nasal. También ayuda a tranquilizar cuando hay inquietud y sed durante los procesos febriles. La raíz de loto, cocinada puede fortalecer el Bazo, y regular el funcionamiento normal del Estómago, ayudar a formar sangre y promover la regeneración de tejidos.
Usos	Se puede comer crudo, cocinado o licuado como jugo. También se puede secar, pulverizar y hacer gachas. Cuando se cuece la naturaleza se vuelve tibia. Se puede cocinar con arroz, hortalizas, carnes y otros.

LUFFA O CALABACILLA

Descripción	Fruto de <i>Luffa cylindrica</i> , de la familia de las Cucurbitáceas.
Nombre chino y pinyin	丝瓜 Sīguā.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Estómago, Pulmón, Hígado.

Acciones y aplicaciones	<p>Su naturaleza fresca y el contenido el líquidos hace que sea útil para rehidratar el organismo. Ayuda en el metabolismo de los líquidos.</p> <p>Ayuda a eliminar Tan. Esto se aprecia porque mejora la respiración y la tos por la retención de flemas asociadas al calor.</p> <p>Ayuda a refrescar la sangre del Hígado, lo cual ayuda a que el Qi de Hígado y la sangre en sí misma, puedan circular mejor, su efecto se puede apreciar en el área pélvica así como en la zona torácica, en las mamas. También mejora la sensación de entumecimiento o dolor asociada a circulación lenta en las extremidades.</p>
Usos	<p>Se puede cocer, hacer sopas, se puede usar el caldo del hervido, se puede saltar con otros ingredientes.</p> <p>Por su naturaleza, evitar si hay diarreas o frío interno.</p>

MANDARINA

Descripción	<p>Fruto de diversos tipos de mandarinas como de <i>Citrus reticulata</i>, <i>Citrus tangerina</i> o <i>Citrus erythrosa</i>, de la familia de las Rutáceas.</p>
Nombre chino y pinyin	<p>橘 Jú.</p>
Sabor	<p>Dulce y ácida.</p>
Naturaleza	<p>Fresca.</p>
Meridianos	<p>Pulmón y Estómago.</p>
Acciones y aplicaciones	<p>Promueve la función adecuada del Estómago, regulando el flujo del Qi de Estómago, mejorando la digestión y el flujo descendente de Qi de Estómago.</p> <p>Alivia la sed y puede hidratar el Pulmón. Se utiliza para tratar la acumulación de Qi en el pecho y en el estómago, con vómitos e inapetencia, así como ayudar en la insuficiencia de Yin de estómago, con sequedad de boca, sed.</p> <p>También ayuda a aliviar la tos debida a retención de calor patógeno en los pulmones.</p>
Usos	<p>Se come cruda pelada, se puede exprimir el zumo para beberlo.</p>

MANZANA

Descripción	<p>Fruto de <i>Malus pumila</i> y otras especies del género <i>Malus</i>, de la familia de las Rosáceas.</p>
Nombre chino y pinyin	<p>苹果 Píngguǒ.</p>

Sabor	Dulce, ligeramente ácido.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Bazo, Estómago, Pulmón.
Acciones y aplicaciones	Promueve la formación de líquidos orgánicos, hidrata los pulmones, ayuda a aliviar la inquietud, evita los efectos del calor estival en el sistema digestivo por ejemplo, diarreas estivales. Promueve la digestión y el bienestar del estómago. Ayuda a disminuir los efectos del consumo excesivo de alcohol. Debilidad y cansancio, inapetencia.
Usos	Se puede comer cruda, en jugo o bien cocida como compota o mermelada, rallada. Cocida con otras frutas u otro tipo de alimentos.

MELOCOTÓN

Descripción	Fruto de <i>Prunus persica</i> o <i>Prunus davidiana</i> , de la familia de las Rosáceas.
Nombre chino y pinyin	桃 Táo.
Sabor	Dulce y ácido.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Intestino delgado, Intestino grueso, Estómago.
Acciones y aplicaciones	Promueve la formación de líquidos orgánicos, humedece el tracto intestinal, estimula la circulación sanguínea y ayuda a eliminar el estancamiento de alimentos.
Usos	Se come fresco o en conserva endulzado, también se usa cocido para beber el caldo (decocción) y comer la pulpa del fruto. Si se come demasiado puede provocar calor interno.

MORA BLANCA

Descripción	Fruto de <i>Morus alba</i> , de la familia de las Moráceas.
Nombre chino y pinyin	桑椹 Sāng shèn.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Corazón, Hígado, Riñón.
Acciones y	Ayuda a tonificar el Yin, hidratar el cuerpo, principalmente el Yin de

aplicaciones	Hígado, Corazón y Riñón. Ayuda a nutrir la Sangre, lo cual beneficia al Hígado y al Corazón. Beneficia cuando hay debilidad, mareos, vértigos, problemas de visión, de la tensión arterial, zumbidos, sequedad de la boca, sudor nocturno. Ayuda a calmar la sed.
Usos	Se usan solas o combinadas con otras frutas o alimentos para tonificar el yin e hidratar. También se usan cocidas. Las moras negras (de <i>Morus nigra</i> , son más dulces) y se usan en tés, mermeladas, pasteles, etc. También se usan las hojas de la morera en infusiones.

NARANJA

Descripción	Fruto de <i>Citrus sinensis</i> , de la familia de las Rutáceas.
Nombre chino y pinyin	橙 Chéng.
Sabor	Dulce y ácido.
Naturaleza	Fría, levemente.
Meridianos	Estómago, Vesícula Biliar y Vejiga.
Acciones y aplicaciones	Ayudan en la formación de líquidos y refrescan el cuerpo, alivian la sed, inducen la diuresis. Refresca el Jiao inferior, ayudando en casos de afecciones urinarias con escozor (acumulación de calor). Ayuda después del consumo excesivo de alcohol.
Usos	Es la naranja dulce. Se puede comer el fruto, beber el zumo solo o el zumo con miel. Si hay debilidad hepatobiliar es preferible evitar su consumo excesivo. Se puede cocinar y combinar con otros alimentos. Existen diversos cítricos; si bien suelen tener características en común no son todos iguales.

NÍSPERO

Descripción	Fruto de <i>Eriobotrya japonica</i> , de la familia de las Rosáceas.
Nombre chino y pinyin	杷 Pá.
Sabor	Dulce, ligeramente ácido.
Naturaleza	Fresca.

Meridianos	Estómago y Pulmón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a mejorar la utilización de los líquidos, hidrata el Yin de Pulmón y el Yin de Estómago. Favorece al estómago, ayuda a la digestión, alivia la sed. Ayuda a mejorar la respiración al hidratar los pulmones y las vías respiratorias. Mejora el estado de la garganta cuando está reseca, alivia el dolor.
Usos	Se pueden comer frescos. Se puede beber el jugo que, por ejemplo, mezclado con miel ayuda a aliviar las molestias de la sequedad de garganta. También se pueden cocer sin las semillas.

ÑAME CHINO, ÑAME SILVESTRE

Descripción	Raíz tuberosa de <i>Dioscorea opposita</i> , de la familia de las Dioscoreáceas. También se refiere al ñame silvestre, la raíz de <i>Dioscorea villosa</i> .
Nombre chino y pinyin	山药 Shānyào.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Pulmón, Bazo y Riñón.
Acciones y aplicaciones	Fortalece el Qi de Bazo y tonifica el Qi y el Yin de Pulmón y el Qi el Yin de Riñón, ayudando a reponer Sustancia Basal o Esencia. Fortalece y revitaliza el cuerpo en general. Ayuda en estados de debilidad importante. Ayuda a recuperarse tras enfermedades febriles. Rehidrata las mucosas.
Usos	Tiene que ser salteada después de pelada. Se puede cocer y hacer gachas o polentas cuando se ha secado. Se come en sopas por ejemplo, con pollo, arroz, para tonificar el organismo.

PERA

Descripción	Fruto de <i>Pyrus bretschneideri</i> o <i>P. ussuriensis</i> , de la familia de las Rosáceas.
Nombre chino y pinyin	梨 Lí.
Sabor	Dulce, ligeramente ácido.
Naturaleza	Fresca.

Meridianos	Estómago y Pulmón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a refrescar el calor del cuerpo, principalmente del Estómago y del Pulmón, por tanto ayuda a las vías respiratorias, favoreciendo la respiración. También ayuda a hidratar las flemas o Tan, y por tanto, alivia la tos. Ayuda a las cuerdas vocales y a la garganta. Humedece el estómago, ayudando a mejorar la digestión. Ayuda, cuando ha habido fiebre, a recuperar los líquidos y aliviar la sed y la sequedad.
Usos	Se pueden tomar frescas y también cocidas, al vapor, en puré. Se pueden cocer con miel y con regaliz.

PIÑA

Descripción	Fruto de <i>Ananas comosus</i> , de la familia de las Bromeliáceas.
Nombre chino y pinyin	菠萝 Bōluó.
Sabor	Dulce, ligeramente ácido.
Naturaleza	Ligeramente fría.
Meridianos	Estómago, Vesícula biliar y Vejiga.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a refrescar el cuerpo, alivia los efectos del calor estival. Puede mejorar la digestión y promover el metabolismo de líquidos orgánicos, favoreciendo la hidratación del cuerpo. Ayuda a eliminar líquidos mediante diuresis. Ayuda a regular la relación Madera-Tierra, concretamente favorece el funcionamiento de la vesícula biliar y la función digestiva del estómago. Mejora el apetito, hidrata el Yin de Estómago y regula el Qi de Estómago. Evita la acumulación de alimentos en el estómago y facilita el vaciado gástrico.
Usos	Para ayudar al estómago, vesícula y la digestión, puede tomarse fresca, cruda, en jugo, también cocinada con diferentes alimentos.

PLÁTANO

Descripción	Fruto de <i>Musa paradisiaca</i> , de la familia de las Musáceas.
Nombre chino y pinyin	香蕉 Xiāngjiāo.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Frío.

Meridianos	Estómago, Pulmón, Intestino grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Beneficia al Yin de Estómago, favorece la digestión. Mejora la producción de líquidos y su metabolismo, beneficia al Yin, ayuda a hidratar.</p> <p>Elimina el calor patógeno, hidrata el Yin de Pulmón, evita la sequedad de garganta y de boca.</p> <p>Se utiliza para ayudar en los casos de inquietud y sed asociadas a las afecciones febriles, estreñimiento y sangrado por sequedad y hemorroides.</p>
Usos	<p>Se utiliza crudo, cocinado solo o con otros alimentos, de diferente tipo.</p> <p>No se recomienda comerlo crudo en exceso: debido a su naturaleza fría, ha de evitarse en casos de acumulación de Tan o deposiciones blandas debidas a insuficiencia de Qi o de Yang de Bazo.</p>

POMELO CHINO

Descripción	Fruto de <i>Citrus máxima</i> o <i>C. grandis</i> , de la familia de las Rutáceas. Es el pomelo chino, especialmente grande. Tiene la corteza amarilla o verdosa y el interior es amarillo claro. Se llama también pomelo blando para diferenciar del pomelo rosa o toronja, con el interior rojo-rosa.
Nombre chino y pinyin	柚子 Yòu zi.
Sabor	Dulce, ácido.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Estómago, Pulmón.
Acciones y aplicaciones	<p>Los gajos del pomelo chino suelen ser más dulces que los del pomelo rosa.</p> <p>Ayudan a tonificar el Yin de Estómago y de Pulmón. Alivia la sed, ayuda a hacer la digestión. Tras consumo excesivo de alcohol, se recomienda comer pomelos.</p> <p>Ayuda a evitar los vómitos (regula el Qi de Estómago), en este caso se puede tomar el zumo o cocer con la piel y tomar el agua del cocimiento habiendo añadido azúcar.</p>
Usos	<p>Se toma fresco, en jugo, cocido, o hervido en agua con miel. También se pueden macerar los gajos durante una noche en vino y comerlos al día siguiente.</p> <p>Es importante retirar la corteza y pelar los gajos, pues la corteza y la piel de los gajos tienen sabor amargo. Precisamente la corteza del fruto se utiliza tradicionalmente por sus propiedades medicinales.</p>

RÁBANO

Descripción	Raíz fresca de <i>Raphanus sativus</i> , de la familia de las Crucíferas.
Nombre chino y pinyin	白萝卜 Bái luó bo.
Sabor	Picante y dulce.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Pulmón y Estómago.
Acciones y aplicaciones	Favorece el correcto movimiento del Qi de Estómago y así la digestión y el vaciamiento gástrico. Evita el estancamiento de alimentos. Ayuda a refrescar el estómago, la boca, la sensación de sed, cuando se toma fresco. Ayuda cuando se tiene tendencia a sangrado nasal.
Usos	Se puede comer crudo, licuar para beber. También se puede cocinar salteado y se puede utilizar el caldo de la cocción. Cuando se cocina, la naturaleza y el sabor pueden cambiar y suele ser dulce y neutra.

SANDÍA

Descripción	Pulpa de <i>Citrullus vulgaris</i> , de la familia de las Cucúrbitaceas.
Nombre chino y pinyin	西瓜 Xīguā.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Corazón, Estómago, Vejiga.
Acciones y aplicaciones	Aporta una importante cantidad de líquidos que refrescan el cuerpo, dispersa y elimina las consecuencias del calor estival, también mejoran la eliminación de calor mediante diuresis. Alivia la sed y la inquietud o la apatía asociadas al calor. Ayuda a evitar la sequedad y las posibles heridas en la boca o en la lengua, las encías inflamadas, asociadas a inflamación, por calor y fuego de Estómago y Corazón que ascienden hacia la garganta, boca, encías y lengua.
Usos	Se come fresca, cruda. Se puede beber el jugo, hacer una decocción o cocer hasta conseguir una pasta para administración oral. Es conveniente evitar la sandía en personas que presentan deposiciones blandas por insuficiencia de Yang de Bazo.

TAMARINDO

Descripción	Fruto de <i>Tamarindus indica</i> , de la familia de las Leguminosas.
Nombre chino y pinyin	罗望子 Luó wàngzǐ.
Sabor	Dulce, ácido.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Estómago, Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>En alimentación se come la pulpa del fruto.</p> <p>Regula el Qi de Estómago, alivia el calor en Estómago y en intestino. Calma los movimientos excesivos del intestino por calor evitando las diarreas.</p> <p>Refresca el cuerpo cuando hay calor interno. Ayuda a hacer la digestión y mejora la sensación de plenitud, la inapetencia, evita las diarreas.</p>
Usos	Se utiliza la pulpa del fruto. Se pueden comer solos, o cocidos mezclados con otros alimentos, también se puede beber el agua resultante de su cocimiento junto con miel o azúcar. Esta última forma como decocción endulzada ayuda especialmente en casos de diarreas, refrescando el intestino.

TOMATE

Descripción	Fruto de <i>Lycopersicon esculentum</i> , de la familia de las Solanáceas.
Nombre chino y pinyin	西红柿 Xīhóngshì.
Sabor	Dulce y ácido.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Estómago, Hígado.
Acciones y aplicaciones	<p>Puede ayuda a refrescar el calor, a la producción de líquidos orgánicos. Nutre el Yin de Estómago y de Hígado. Refresca la Sangre.</p> <p>Puede ayudar a hacer la digestión al mejorar el estado del estómago si hay calor interno, alivia la sequedad de garganta, las encías sangrantes.</p> <p>La tonificación del Yin de Hígado se muestra en que ayuda a mejorar la visión, controlar la tensión arterial, los mareos, cefaleas y otras manifestaciones asociadas.</p>
Usos	Se pueden comer frescos, en puré, en jugo solo para obtener mejor efecto. También se puede combinar el jugo junto con otras hortalizas y frutas. Puede acompañar a otros alimentos de diversas maneras.

Si se asa o saltea, la naturaleza cambia.

UME

Descripción	Fruto de <i>Prunus mume</i> , de la familia de las Rosáceas.
Nombre chino y pinyin	梅 Méi.
Sabor	Ácido.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Estómago, Pulmón, Intestino Grueso, Hígado.
Acciones y aplicaciones	Es una fruta que tiene un efecto astringente sobre los líquidos, por lo que ayuda a hidratar las vías respiratorias y a calmar la sed. Ayuda a frenar diarreas por su efecto astringente sobre el intestino. Puede ayudar con un efecto antiparasitario frente a áscaris.
Usos	Se usa el jugo para calmar la sed y beneficiar a los pulmones calmando la tos seca, se puede mezclar con miel y con almendras de albaricoque. También se pueden comer solas frescas o secas.

UVA

Descripción	Fruto de <i>Vitis vinífera</i> , de la familia de las Vitáceas.
Nombre chino y pinyin	葡萄 Pútáo.
Sabor	Dulce y ligeramente ácido.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Pulmón, Riñón, Hígado.
Acciones y aplicaciones	Revitaliza el Qi de Bazo y de Pulmón, nutre la Sangre, ayuda al Yin de Hígado y de Riñón. Ayuda a mantener la salud de articulaciones, músculos, huesos y tejidos elásticos en general. Ayuda en casos por insuficiencia de Qi de Pulmón, y a evitar el cansancio, el desánimo, la intranquilidad, las palpitaciones y la sudoración nocturnas. Promueve la diuresis. Ayuda cuando hay molestias urinarias sean o no infecciosas, bebiendo jugo de uva.
Usos	Se come cruda, en jugo, cocidas, se puede preparar vino. El vino es la base de vinos medicinales que se preparan con hierbas medicinales.

VERDOLAGA O PORTULACA

Descripción	Hojas, brotes y botones florales de <i>Portulaca oleracea</i> , de la familia de las Portulacáceas.
Nombre chino y pinyin	马齿苋 Mǎ chǐ xiàn.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Ligeramente fresca.
Meridianos	Intestino Delgado, Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a detoxificar el organismo, muy importante en casos de diarreas o sangrados abundantes, pues elimina el calor del cuerpo y de la sangre.
Usos	Se come como una verdura, en ensaladas, al vapor, cocida con otros alimentos.

ZANAHORIA

Descripción	Raíz de <i>Daucus carota</i> , familia de las Umbelíferas.
Nombre chino y pinyin	胡萝卜 Hú luó bo.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Pulmón, Hígado.
Acciones y aplicaciones	Fortalece el Bazo y ayuda a la digestión. Ayuda en las indigestiones, la diarrea y la tos. Puede tonificar las cinco vísceras (órganos yin), promover la digestión, nutrir el Yin de Riñón y tonificar el Yang de Riñón. Se puede comer durante un tiempo prolongado. Ayuda a la visión, tonifica el Yin de Hígado. Presenta una acción muy completa sobre el organismo.
Usos	Se puede comer cruda, en jugo, o cocida, salteada en dulce o en salado, junto con otros alimentos.



Figura 59.- Bayas de goji

<http://en.wikipedia.org/>



Figura 60.- Benincasa

<http://www.tropcrop.nl/>



Figura 61.- Brotes de bambú

<http://spanish.news.cn/>



Figura 62.- Caqui



Figura 63.- Carambola



Figura 64.- Castaña de agua



Figura 65.- Cebolleta china



Figura 66.- Dátiles chinos



Figura 67.- Espino chino



Figura 68.- Fruta dragón – Pitahaya



Figura 69.- Kumquat



Figura 70.- Lichi



Figura 71.- Longan – Ojo de dragón



Figura 72.- Loto



Figura 73.- Luffa



Figura 74.- Ñame



Figura 75.- Pomelo chino



Figura 76.- Tamarindo



Figura 77.- Ume



Figura 78.- Verdolaga

10.5. SETAS / HONGOS

Los hongos son un grupo de alimentos muy destacado en la alimentación tanto por sus beneficios nutritivos, como por sus beneficios para la salud. Realizamos un apartado especial debido a sus características peculiares y la trascendencia que pueden tener para la alimentación en el mundo.

Los hongos pertenecen a un reino específico de la naturaleza: el Reino Fungi. Esto es así porque aunque su aspecto es de vegetales, son diferentes. Las características de los hongos que los diferencian de los vegetales son que las paredes celulares son de quitina no de celulosa y son heterótrofos pues no realizan la fotosíntesis. Los hongos viven sobre vegetales, troncos, tocones, sobre materia en descomposición, incluso sobre animales. Son una parte esencial de la cadena trófica y de los ecosistemas. (Eyssartier *et al.*, 2008). Son capaces de depurar y absorber metales pesados del medio en el que viven. Este hecho es digno de tener en cuenta pues hoy día la recolección de estos hongos ha de ser muy cuidadosa. Es importante adquirirlos de fuentes productoras seguras (Karmali, 2004).

Como ya hemos mencionado, el uso de hongos o setas en la medicina china y en la alimentación es muy antiguo. Muchos de los principales hongos utilizados hoy día y muy apreciados por su valor saludable y medicinal ya aparecían clasificados en la categoría superior de la obra Shen Nong Ben Cao Jin. Algunos como ganoderma estaban en el grupo de hierbas, otros como poria en la categoría de "maderas" debido a su consistencia (Yang, 1998). Su función de mantener la salud, ayudar en la recuperación tras enfermedades, promover el bienestar y la lucidez mental, favorecer a la Esencia y a los Órganos yin, así como la ventaja de poder ser utilizados durante largos periodos de tiempo por ausencia de toxicidad o de efectos secundarios, es lo que les hacía pertenecer a la categoría superior.

La investigación de las últimas décadas demuestra los usos tradicionales de los hongos. La industria alimentaria y farmacéutica puso su interés en los hongos cuando comenzó la búsqueda sistemática de drogas con acción anticancerígena en el mundo vegetal. Esta investigación desveló la existencia de ciertos principios activos que fueron aislados como por ejemplo, lentinano un polisacárido con actividad antitumoral que fue purificado en 1969 desde el shiitake (*Lentinula edodes*) por el profesor Goro Chihara quien demostró su acción anticancerígena. El uso de lentinano

fue desestimado por su toxicidad en tratamientos de larga duración. Este es un caso en el que un principio activo aislado es tóxico, no así cuando se usa el hongo que lo contiene. El lentinano aislado resultó muy tóxico en los tratamientos prolongados, lo cual no ocurre con los hongos o setas completas de shiitake (Hobbs, 1995; Chihara, 1996; Tindall y Clegg, 1999). El programa de investigación continuó en la búsqueda de forma sistemática de drogas vegetales en hongos. Entre ellos, resultó prometedor el hongo *Coriolus versicolor*, del cual se aisló PSK o polisacárido Krestin, en 1971, que mostró potenciar la inmunidad del huésped frente a ciertos tipos de cáncer. En 1979, una compañía farmacéutica española, CEPA, presentó Krestin a registro. En 1983 el registro fue rechazado ya que no se podía demostrar la acción por un solo y único ingrediente. En Japón Krestin se utiliza desde los años 70 junto con la quimioterapia, además de otros productos preparados con hongos nutricionales o comestibles como reishi, por ejemplo (Sakagami y Takeda, 1996; Karmali, 2004).

No obstante, estos hechos supusieron el comienzo de una amplia investigación que aún hoy día sigue su curso en relación con diversos hongos comestibles. Entre las acciones confirmadas, figuran las relacionadas con los beneficios en las enfermedades que han aumentado o surgido en la sociedad en las últimas décadas: las enfermedades degenerativas, el síndrome de fatiga crónica, sida, hepatitis C, síndrome de intestino poroso... y en definitiva, se ha demostrado su acción inmunomoduladora, combinando la explicación convencional con la visión de la medicina china (Maciocia, 2000; Lorite, 2002; Karmali, 2004; Monro, 2005, Tindall, 2005; Couto 2007).

Hoy día sabemos que la composición de los hongos es muy compleja, no solo en polisacáridos sino también en enzimas y metabolitos secundarios. Dependiendo de la especie, aportan una variedad de enzimas como superóxido dismutasa, glutatión peroxidasa, catalasa, citocromo P450 reductasa, entre otras, que apoyan las acciones antioxidantes del organismo, mejoran la obtención de energía, el funcionamiento general del organismo. La mayoría de los hongos comestibles pueden ayudar a disminuir las tasas elevadas de colesterol y de triglicéridos, así como, promover un buen estado de las arterias cuando se utilizan en la dieta o bien cuando se usan como alimentos medicinales. Todo esto es, resumidamente, lo que se podría decir una función promotora del retraso del envejecimiento en los jóvenes y adultos, y de un envejecimiento saludable en los adultos y en la edad avanzada. Asimismo

implica una acción positiva sobre la aparición y desarrollo de afecciones degenerativas de todo tipo (Karmali, 2004; Monro, 2005, Tindall, 2005; Couto 2007; Lorite, 2014).

Una pregunta general entre los consumidores es si comiendo shiitake todos los días se consiguen los efectos beneficiosos sobre las afecciones sobre las que parece demostrar beneficios. Hay que tener en cuenta que las cantidades de un hongo comestible que se utilizan en el caso de que sea necesario tratar una afección dependen de la gravedad de la afección y son mayores que las que se utilizan en una dieta diaria. Su uso como complementos nutricionales está muy extendido y suele ser en forma de polvo seco, en forma de comprimidos o tabletas, pues los hongos tienen generalmente una gran proporción de agua. Debido a que el contenido enzimático y de metabolitos secundarios, es mayor en el micelio, se recomienda utilizar el cuerpo fructífero junto con el micelio, en caso de complementos nutricionales, no solo el (Karmali, 2004, Simonovsky, 2013; Karmali, 2014).

Según la medicina china, las características comunes en los hongos son el sabor dulce y la naturaleza neutra. Los meridianos con los que se relacionan con mayor frecuencia son Bazo, Estómago, Hígado y Pulmón. De estas características podemos deducir una mejora de las funciones de los Órganos de Tierra, y con ello de la obtención de nutrientes desde los alimentos. Por ello, mejora de la obtención de líquidos orgánicos e hidratación de los Órganos (es decir un apoyo del Yin de los Órganos, principalmente del Yin de Estómago (mejor recepción de los alimentos, digestión gástrica y protección gástrica), del Yin de Pulmón (mejor respiración, con mejor capacidad respiratoria, protección de las vías respiratorias altas y bajas en los casos de ambientes secos, protección de la piel pues el Pulmón ayuda a mantener el bienestar de la piel. También se favorece la creación de Sangre lo cual además favorece también a la hidratación y nutrición de la piel, y funcionamiento de los órganos de los sentidos, movimiento, etc. Asimismo, deducimos una mejora de la función del sistema inmune, que se relaciona principalmente, pero no exclusivamente con el funcionamiento de Pulmón y del Bazo/Estómago. Apoyo del estado de ánimo que depende de un bienestar general de los Órganos, mejor sensación energética, alivio del cansancio. Apoyo del funcionamiento de la Madera en general, y del hígado en concreto. Dada su naturaleza neutra, los hongos pueden combinarse con todo tipo de alimentos sin que modifiquen la naturaleza de otros, y además se pueden tomar

durante temporadas prolongadas sin que afecten negativamente al organismo, y concretamente ni enfrían ni calientan demasiado al estómago.

Algunos hongos comestibles se pueden incorporar fácilmente a la dieta habitual, como, por ejemplo, shiitake, auricularia, seta ostra, champiñón, enoki, reishi, el hongo de cola de pavo o coriolus, bien cocinados como un alimento convencional, bien utilizando en polvo, como veremos más abajo. Los hongos comestibles pueden ayudar a mejorar las condiciones generales del cuerpo, ayudar en casos de estrés físico y mental, para evitar o disminuir el efecto del estrés sobre el cuerpo. Aumentan la resistencia ante las infecciones, mejoran la recuperación tras la enfermedad, casi todos tienen acciones adaptógenas. Ayudan a revitalizar y nutrir el organismo, aunque cada uno tendrá sus afinidades con órganos específicos, por su composición química muy semejante, rica en carbohidratos completos, enzimas, vitaminas, minerales, fibra, aminoácidos, son alimentos muy nutritivos.

Cuando se utilizan en la dieta, generalmente las setas se suelen cocinar junto con otros alimentos: carnes, verduras, hortalizas, sopas, con alimentos que mejoren su digestibilidad, por ejemplo, ajo, cebolla, jengibre y otras especias. Se suelen preparar con salsas, salteados, en sopas, etc. Cuando se utilizan secas, las setas tienen que hidratarse bien antes, limpiarlas y quitarles las partes no comestibles. Incluso algunas como, por ejemplo, la auricularia, (oreja de Judas u oreja de madera) conviene cocerla antes y añadirlas al resto de los alimentos que se están preparando (Schlotter y Spielmann-Rome, 2013). En general, se pueden preparar cocidas, saltar troceadas, estofadas con otros ingredientes. Siempre hay que asegurarse de que estén limpias. Se pueden utilizar en polvo, utilizando el líquido resultante de una decocción. Algunos son muy difíciles de masticar como el reishi (*Ganoderma lucidum*) que es muy duro y muy amargo, o el hongo de cola de pavo (*Coriolus versicolor*) también muy duro incluso tras haber sido cocido (Hobbs, 1995). En estos casos es cuando se utiliza en polvo si se quiere complementar o enriquecer la dieta, sobre todo si se pretende tratar algún problema de salud existente. Con fines terapéuticos se suele utilizar el hongo completo junto con el micelio, con el fin de potenciar el beneficio de las enzimas que en una mayor proporción se encuentran en el micelio.

Algunos hongos y setas, dado su alto precio y su rareza ya en tiempos antiguos, estaban destinados al uso exclusivo del Emperador como, por ejemplo,

Cordyceps, el hongo de la oruga (Hobbs, 1995). Otro ejemplo, sería el maitake (*Grifola frondosa*), que era tan valioso que se podía considerar como moneda.

En este trabajo se incluyen aquellos hongos comestibles que pueden por tanto ser incluidos de un modo u otro en la dieta. Es importante destacar que un mismo nombre en chino puede referirse a más de una especie. Esto es frecuente también en la fitoterapia. Se denominan de la misma manera especies que son semejantes en alguna acción concreta. Sin embargo, esto no significa que siempre sean "intercambiables"; de hecho hay que conocer muy bien la Farmacopea china para no cometer errores.

Los hongos y setas comestibles incluidos en este apartado son:

- Blazei u hongo del sol.
- Champiñón.
- Cordyceps.
- Coriolus o cola de pavo.
- Maitake.
- Melena de león o cabeza de mono.
- Oreja de árbol u oreja de Judas.
- Oreja plateada o seta de las nieves.
- Poliporo u hongo sombrilla.
- Poria.
- Reishi.
- Seta de aguja dorada, colibia de piel aterciopelada, enoki.
- Seta ostra.
- Shiitake o seta aromática.

BLAZEI – HONGO DEL SOL

Descripción	Cuerpo fructífero y el micelio de la especie <i>Agaricus blazei</i> , familia de las Agaricáceas.
Nombre chino y pinyin	姬松茸 Jī sōng róng.
Sabor	Dulce, Picante.
Naturaleza	Tibia.

Meridianos	Bazo, Estómago, Intestino Delgado, Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>Tiene un sabor muy agradable, con un aroma que recuerda a la almendra, lo que da lugar a uno de sus nombres comunes: hongo de la almendra.</p> <p>Es un hongo muy valorado por sus acciones tonificantes y reguladoras del sistema inmune, ayuda a que el organismo responda mejor a las amenazas externas, y a los problemas que se puedan generar en el interior.</p> <p>Ayuda al intestino delgado e intestino grueso, tiene acciones antiparasitarias, como <i>Pleurotus ostreatus</i>.</p> <p>Tonifica el Qi y ayuda al organismo, en general.</p> <p>Destaca en los últimos tiempos por las investigaciones sobre su composición enzimática y actuación en afecciones degenerativas.</p>
Usos	<p>Se puede cocinar el cuerpo fructífero con otros alimentos verduras, hortalizas, carnes, pescados, mariscos, salteados, sofritos y de diferentes formas, siempre y cuando se hayan rehidratado previamente.</p> <p>Se puede utilizar el cuerpo fructífero junto con el micelio, para obtener mayor beneficio de los nutrientes, enzimas y metabolitos secundarios. Esta forma se puede encontrar pulverizada y se toma sola o mezclada con zumos de frutas.</p>

CHAMPIÑÓN

Descripción	El cuerpo completo de <i>Agaricus campestris</i> , familia de las Agaricáceas.
Nombre chino y pinyin	蘑菇 Mógū.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Bazo, Estómago, Pulmón, Intestino Grueso, Intestino Delgado.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a tonificar el Qi general, hidrata los Órganos como el estómago y los pulmones, aliviando la sequedad.
Usos	Se puede emplear entero o troceado, solo o combinado con otros alimentos vegetales, carnes y pescados, cocido, salteado, también se puede pulverizar si se seca.

CORDYCEPS

Descripción	Hongo completo de la especie <i>Cordyceps sinensis</i> , de la familia de las <i>Clavicipitáceas</i> .
Nombre chino y pinyin	冬虫夏草 Dōng chóng xià cǎo
Sabor	Dulce y ligeramente ácido.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Pulmón y Riñón.
Acciones y aplicaciones	<p>Presenta la característica de tonificar el Qi de Bazo y de crear líquidos para el Pulmón, alivia afecciones de calor en la parte de arriba (Jiao superior) con asma, tos crónica, dificultad respiratoria.</p> <p>Ayuda a fortalecer el Qi defensivo por lo tanto ayuda a incrementar la resistencia ante enfermedades sobre todo por agentes patógenos externos, la resistencia ante los cambios climáticos y a evitar las alergias.</p> <p>Además ayuda a templar el Riñón, calentando levemente el Jiao Inferior, ayudando a prevenir infecciones urinarias, a mejorar el estado de los órganos genitales sobre todo en los hombres. Cordyceps ayuda fortalecer al Esencia de Riñón, promueve la fertilidad y la libido, tanto en hombres como en mujeres. Ayuda en casos de gran debilidad y de afecciones crónicas, a recuperar la vitalidad. Muy importante para personas de edad avanzada y para quienes desean concebir.</p> <p>Puede ayudar al hígado en las funciones de desintoxicación. El sabor ácido ayuda a que la sangre del hígado se encuentre limpia y libre de toxinas y tóxicos.</p>
Usos	Se puede combinar con pato, se considera que esta asociación es muy beneficiosa para las personas mayores. Para anemias o insuficiencia de Sangre se cocina con carne de cerdo o de pollo.

CORIOLOUS – COLA DE PAVO

Descripción	Cuerpo fructífero y micelio de la especie <i>Coriolus versicolor</i> , equivalente a <i>Trametes versicolor</i> , familia de las Poliporáceas. El nombre Trametes es el que se prefiere en los últimos años, si bien Coriolus está ampliamente aceptado asimismo. Su nombre está relacionado con el aspecto de hongo, como una cola de pavo real extendida y de múltiples colores.
Nombre chino y pinyin	雲芝 Yún zhī.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Ligeramente tibia.

Meridianos	Bazo, Corazón e Hígado.
Acciones y aplicaciones	<p>Es uno de los hongos más investigados por la ciencia occidental y ha ayudado a desvelar la naturaleza de la inmunomodulación que producen los hongos.</p> <p>Tradicionalmente en la medicina china se indica para fortalecer el Qi y la Sangre. Ayuda al sistema inmunológico para que pueda responder mejor ante cualquier desequilibrio.</p> <p>Ayuda a dispersar Tan (Flema), tanto el Tan que da lugar a nuevas formaciones tisulares como el Tan que dificulta el funcionamiento de la mente, cuando el Tan se aloja en el Corazón. Apoya el estado del Shen y con ello el estado de ánimo.</p> <p>Ayuda al bienestar del Hígado, apoyando el Yin de Hígado, ayuda en las funciones de desintoxicación del hígado.</p> <p>Ayuda en casos de agotamiento sea cual sea el origen: físico, mental, emocional, o el relacionado con desequilibrios inmunológicos como en casos de Síndrome de Fatiga Crónica (Lorite, 2002).</p>
Usos	Incluido en la dieta, se suele utilizar en forma de decocción del cuerpo fructífero; también se puede utilizar en polvo del cuerpo fructífero junto con el micelio.

MAITAKE

Descripción	Cuerpo fructífero de la especie <i>Grifola frondosa</i> , familia de las Meripiláceas.
Nombre chino y pinyin	灰树花 Huī shù huā.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Pulmón, Riñón, Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	<p>La tradición cuenta que este hongo era tan valioso que se utilizaba como moneda, pudiéndose cambiar por plata.</p> <p>Se valora por su acción tonificante del organismo y reguladora de las funciones generales, así como por el apoyo mental que realiza. Ayuda a recuperarse tras esfuerzos físicos y mentales.</p> <p>Ayuda a depurar y detoxificar el organismo. Ayuda a la limpieza intestinal. Puede ayudar a mantener los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa dentro de límites normales. Ayuda por tanto, a las personas con hipertensión arterial. Beneficioso para los que pasan por situaciones de estrés físico y mental.</p>
Usos	Se puede utilizar a diario, en diversas formas. Cocinarlos con arroz u otro cereales, cebolletas, pollo, verduras, hortalizas, salteados, cocidos, etc.

MELENA DE LEÓN O CABEZA DE MONO

Descripción	Cuerpo fructífero del hongo <i>Hericium erinaceus</i> , de la familia de las Hidnaceáceas.
Nombre chino y pinyin	猴头菇 Hóu tóu gū.
Sabor	Dulce con tendencia a neutro.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago, Hígado y Riñón.
Acciones y aplicaciones	<p>Puede ayudar a los cinco Órganos yin.</p> <p>Gracias a su naturaleza y sabor, ambos con tendencia a la neutralidad, tiene una acción destacable sobre el Riñón.</p> <p>La acción sobre el Hígado y el Riñón se relaciona con el apoyo al bienestar general, revitalizando, ayudando a evitar el calor excesivo del Hígado, ayuda a sentirse más tranquilo, es importante para personas con infecciones víricas del hígado o hepatitis.</p> <p>Ayuda en las dietas de las personas con molestias de estómago como gastritis, sobre todo las personas con infección por <i>Helicobacter pilory</i>.</p> <p>También es útil en las dietas de personas con problemas respiratorios, afecciones degenerativas y del sistema nervioso.</p> <p>Es muy rica en minerales como germanio y selenio, también fósforo, hierro y zinc. Además en enzimas como superóxido dismutasa, glutatióna peroxidasa y catalasa, que tienen acción antioxidante y mejoran las acciones antiinflamatorias.</p>
Usos	Su textura recuerda al marisco y su sabor al pollo o a la ternera; es muy rica en nutrientes y en enzimas. Como seta es muy valorada por su valor nutricional.

OREJA DE ÁRBOL – OREJA DE JUDAS

Descripción	Cuerpo fructífero y el micelio perteneciente a la especie <i>Auricularia polytricha</i> equivalente a la especie <i>Auricularia auricula-judae</i> (Oreja de Judas), se usan indistintamente, familia de las Auriculariáceas
Nombre chino y pinyin	黑木耳 Hēi mùěr.
Sabor	Dulce, tendencia a neutro.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Hígado, Estómago, Pulmón, Intestino Grueso.
Acciones y	Puede nutrir la Sangre y el Qi, fortalece el cuerpo en general. Por su sabor y naturaleza puede ayudar a que el cuerpo obtenga más Qi y

- aplicaciones Sangre desde los alimentos, fortaleciendo la función de la Tierra y el sistema digestivo. Es muy interesante como alimento para después del parto, tras hemorragias o tras la lactancia, épocas en las que hace falta fortalecer el organismo. También para personas con tendencia a anemia y cansancio.
- Ayuda a hidratar el Intestino Grueso, por lo que es útil en casos de estreñimiento. Puede ayudar en casos de hemorroides sangrantes gracias a su acción sobre el peristaltismo intestinal, y la disminución de la presión sobre el plexo hemorroidal.
- Ayuda a hidratar el estómago fortaleciendo el Yin de Estómago, por ello, mejora su funcionamiento. Cuida las encías. La acción conjunta sobre la sangre y sobre el Yin de Estómago se puede manifestar en una disminución de la inflamación y del sangrado de encías.
- Hidratación y nutrición en los pulmones y en las vías respiratorias, ayudando aliviar la tos seca o tos con flemas espesas por tonificación del Yin de Pulmón.
- La acción sobre el Hígado y la sangre beneficia al Yin y a la Sangre del Hígado, lo cual se percibe como antioxidante pues actúa sobre la SOD del hígado.
- Se considera que tiene propiedades anticoagulantes, puede formar parte de las dietas para regular el nivel de colesterol LDL, disminuir la hipercolesterolemia y la hiperlipemia.
- También ayuda al sistema inmunológico debido a los polisacáridos específicos que contiene.
- No es conveniente para personas con diarreas.
- Usos Se encuentra seco y hay que rehidratarlo antes de usarlo, limpiarlo y quitarle el pie. Se suele cocer un poco antes de emplearlo y mezclarlo con otros alimentos.
- Para ayudar a la tos seca o con flemas pegajosas, se puede cocer con azúcar cristalizada.
- Su sabor parece algo insípido, tiene una textura crujiente y gelatinosa que no se pierde con la cocción, lo cual es muy apreciado.
- Se puede utilizar preparando una decocción y utilizando el líquido resultante de la misma, hervido, cocinado con otros alimentos o en polvo.
- La forma pulverizada puede contener el cuerpo fructífero junto con el micelio, para obtener mayor beneficio de los nutrientes, enzimas y metabolitos secundarios. Esta forma se toma sola o mezclada con zumos de frutas.

OREJA PLATEADA O SETA DE LAS NIEVES

Descripción	Cuerpo fructífero de <i>Tremella fuciformis</i> , de la familia de las Tremeláceas.
Nombre chino y pinyin	银耳 Yín ěr.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Hígado y Pulmón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a revitalizar, apoya al sistema inmunológico. Disminuye la hipertensión, ayuda al hígado en sus funciones y en su metabolismo. Hidrata a los pulmones, ayuda a cuidar o apoyar en casos de sequedad que afecta a los pulmones. No es conveniente si hay diarreas o si las personas tienen abundante flema.
Usos	Por su aspecto, blanco y gelatinoso, se puede servir sola, también en sopas dulces, por ejemplo, acompañada de bayas de goji, papaya y semillas de loto, dátiles chinos (azufaifas) y otros frutos; también en recetas saladas, como por ejemplo, cocida con pollo en una salsa. Es muy apreciada por su textura gelatinosa. Suelen encontrarse secas y hay que rehidratarlas y asegurarse de que están antes de su uso.

POLIPORO – HONGO SOBRILLA

Descripción	Esclerocio de <i>Polyporus umbellatus</i> , de la familia de las Poliporáceas.
Nombre chino y pinyin	猪苓 Zhū líng.
Sabor	Ligeramente dulce, ligeramente amargo.
Naturaleza	Neutra ligeramente tibia.
Meridianos	Riñón y Vejiga. Bazo y Pulmón.
Acciones y aplicaciones	Muestra una acción diurética, está bastante relacionado con Poria, pero a diferencia de Poria, no tiene acción sedante, ni tónico. Ayuda a las personas que tienen tendencia a retener líquidos, o a tener diarreas. Ayuda al sistema inmunológico. Según la tradición ayuda a evitar la caída del cabello.
Usos	Se puede preparar como los demás hongos con carnes, pasta, verduras, hortalizas, salteados, cocidos, etc.

PORIA

Descripción	Esclerocio de <i>Poria cocos</i> , de la familia de las poliporáceas.
Nombre chino y pinyin	茯苓 Fú líng.
Sabor	Neutro.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Pulmón, Riñón, Corazón (Vejiga, Intestino Delgado).
Acciones y aplicaciones	<p>Su nombre en chino hace referencia a un nido santo, pretende que la energía divina del cielo cae (en forma de agua) y se recoge en estas gotas. El esclerocio creciendo sobre las raíces de los árboles de Poria es un alimento muy valorado con una larga tradición. Se encontraba en la Materia Médica de Shen Nong en la categoría superior, en el apartado de maderas, por su aspecto.</p> <p>Poria es el paradigma de alimento y droga diurética, y es la referencia de este tipo de acción. Su naturaleza neutra y sabor neutro le confieren una acción suave sobre los líquidos, ayuda a los riñones a eliminar los líquidos del cuerpo, sin dañar al organismo. Se puede usar diariamente en la dieta. De hecho en algunas poblaciones lo usaban como pan, cortado en láminas.</p> <p>Además Poria tiene la ventaja de ayudar a tranquilizar de modo suave, esa es una acción que realiza sobre el corazón. El Corazón también se beneficia del efecto diurético suave.</p> <p>El efecto suave diurético que beneficia al organismo, apoya al Riñón y al Corazón, se puede ver reflejado en los meridianos de Vejiga e Intestino Delgado, través de cuyas entrañas asociadas, los órganos respectivos eliminan los líquidos hacia el exterior.</p> <p>Es un buen alimento para las personas que padecen diabetes.</p> <p>Poria ayuda a tonificar el Qi de Bazo, en este caso se relaciona más bien con posibles insuficiencias de Qi que afecten a los líquidos o a prolapsos de órganos de la cavidad pélvica (insuficiencia del ascenso de Qi). Esto es muy importante para un alimento con propiedades diuréticas, ya que no debilita al organismo. De hecho se puede utilizar en la dieta durante épocas prolongadas a diario, sin que haya perjuicio para la salud.</p>
Usos	Poria es un ingrediente muy frecuente en todas las formulaciones herbales. En la dieta se puede mezclar en sopas por ejemplo de pescado, con verduras, con ñame chino.

REISHI

Descripción	Cuerpo fructífero de la especie <i>Ganoderma lucidum</i> , familia de las Polyporáceas.
-------------	---

Nombre chino y pinyin	灵芝 Líng zhī. En Shen Nong Ben Cao Jing se referencian 5 tipos de reishi, todos en la categoría superior. Cada tipo es de un color diferente y se asocia con uno de los Cinco Elementos. En ediciones posteriores de la obra aparecen 6 tipos, lo que sugiere que el sexto de color violeta fue añadido por autores posteriores. Actualmente el que se asocia con la especie <i>Ganoderma lucidum</i> es el de color rojo y su acción se efectúa sobre todos los órganos.
Sabor	Dulce y amargo.
Naturaleza	Neutra, ligeramente tibia.
Meridianos	Hígado, Corazón, Bazo, Pulmón y Riñón.
Acciones y aplicaciones	<p>El nombre del hongo es "hierba de la inmortalidad" o bien "hongo luminoso". Se dice que es el rey de los hongos.</p> <p>Fortalece la mente y el cuerpo en general. Ayuda a todos los Órganos del cuerpo. Ayuda a tonificar la Esencia de Riñón. Todo ello le confiere una acción global.</p> <p>Tiene una acción antienvjecimiento.</p> <p>Ayuda a nutrir la Sangre y calmar el espíritu (Shen). El sabor amargo ayuda a drenar humedad que afecta al Corazón y a la mente, aclara la mente.</p> <p>Ayuda a calmar la tos, el asma y afecciones respiratorias.</p> <p>Ayuda a tener una buena calidad de sueño.</p>
Usos	Se suele encontrar seco; dado que es muy duro, como madera, por ello, se suele presentar en forma de láminas. Se puede emplear de varias formas: en polvo, cocido en sopas con otros ingredientes, cocido solo en decocciones, se pueden preparar jarabes y otras diversas formas específicas cuando se utiliza con fines medicinales.

SETA DE AGUJA DORADA – COLIBIA DE PIEL ATERCIOPELADA – ENOKI

Descripción	Cuerpo fructífero de <i>Flammulina velutipes</i> la familia de las flammulináceas.
Nombre chino y pinyin	金針菇 Jīn zhēn gū.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago, Pulmón, Hígado.
Acciones y aplicaciones	<p>Dispersa calor y tonifica el Yin de Pulmón. Regula el sistema inmunológico.</p> <p>Puede proteger la mucosa gástrica al apoyar el Yin de Estómago. Ayuda asimismo a mantener el Yin de Hígado.</p>

	Tiene acciones antioxidantes y antiinflamatorias.
Usos	Se encuentra fresca o enlatada. Se utiliza en sopas, ensaladas y otro tipo de platos. Tiene una textura crujiente y es muy apreciada por su sabor.

SETA OSTRA

Descripción	Cuerpo fructífero de <i>Pleurotus ostreatus</i> , de la familia del Pleurotáceas.
Nombre chino y pinyin	平菇 Píng gū.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Ligeramente tibia.
Meridianos	Bazo, Estómago, Hígado.
Acciones y aplicaciones	<p>Puede ayudar a tonificar el Qi de Bazo y de Estómago, favoreciendo la digestión y el drenaje de la humedad. Ayuda en casos de inapetencia.</p> <p>Puede ayudar a cuidar el pelo, la piel, los huesos y las uñas.</p> <p>Dada su naturaleza ligeramente tibia, ayuda a calentar ligeramente favoreciendo el alivio de dolor y de contracturas. Ayuda a relajar los tendones. Esta acción está relacionada con los nutrientes que aporta el hongo en sí y con la obtención de nutrientes que ayudan a los huesos y al pelo en este caso así como a la nutrición del Yin de Hígado, de ligamentos, tendones y uñas).</p> <p>Parece tener una acción antiparasitaria.</p> <p>Ayuda al hígado, puede disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos.</p> <p>Ayuda a fortalecer el sistema inmune, en casos de infecciones en general y, concretamente, en infecciones víricas.</p>
Usos	Se cocinan salteadas solas o con verduras, pescado, pollo, carne o fideos. Para las personas con dolores articulares o espasmos se recomiendan comer solas o con semillas de lágrimas de Job (<i>Coix lacryma-jobi</i>).

SHIITAKE – SETA AROMÁTICA

Descripción	Cuerpo fructífero del hongo de la especie <i>Lentinula edodes</i> , de la familia de las Marasmiáceas.
Nombre chino y pinyin	香菇 Xiānggū.
Sabor	Dulce.

Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago y Pulmón.
Acciones y aplicaciones	<p>Fortalece las funciones del Bazo y del Estómago, favorece la formación de Qi y de Sangre.</p> <p>Ayuda a Bazo y Estómago y a la obtención de nutrientes desde los alimentos. A su vez el shiitake es una importante fuente de vitaminas y de minerales, de enzimas, de aminoácidos y de fibra.</p> <p>El contenido en enzimas además apoya la función del hígado y es un complemento en las dietas para disminuir los niveles elevados de colesterol, de triglicéridos, lo cual con la fibra y otros ingredientes ayuda también en casos de diabetes tipo 2.</p> <p>Ayuda al Pulmón (Metal), tonifica el Qi y el Yin de Pulmón, por ello ayuda a eliminar la acumulación de Flema (Tan) y sequedad. Puede ayudar a prevenir y disminuir la tos seca, tos crónica o tos con flema seca, difícil de expectorar. Ayuda cuando se contraen resfriados con facilidad.</p> <p>El apoyo al Qi de Bazo y de Pulmón aporta sensación de energía y vitalidad, ayuda en casos de estrés físico y mental, fatiga, inapetencia, mareos y debilidad inmune.</p>
Usos	<p>Es muy apreciada por su intenso aroma. Se ha de dejar dos horas en remojo si las setas están secas, limpiar, cortar el pie. Para cocinar se suele cortar el sombrero en tiras, Se puede combinar con todos los alimentos, va muy bien con pollo o con tofu (cuando se cocina con tofu hay que añadir alguna salsa o ingrediente tibio o caliente que ayude a moderar la naturaleza fría del tofu y mejorar la digestión, por ejemplo, ajo). Con pepinos de mar, tienen aún más propiedades fortalecedoras. Se pueden cocer, saltar, estofar.</p>



Figura 79.- Blazei



Figura 80.- Cordyceps



Figura 81.- Coriolus – Cola de pavo



Figura 82.- Maitake



Figura 83.- Melena de león, Hericium



Figura 84.- Oreja de árbol



Figura 85.- Oreja plateada



Figura 86.- Poliporo



Figura 87.- Poria



Figura 88.- Reishi



Figura 89.- Seta de aguja dorada



Figura 90.- Shiitake

10.6. ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: CARNE, HUEVOS, LECHE

Las carnes suelen tener naturaleza yang, tibia, ligeramente caliente, o neutra. El sabor dulce predomina en el conjunto de carnes y, por ello, promueven la tonificación del Qi de Bazo y el fortalecimiento de la energía del organismo en general. La carne más empleada en alimentación china es la de cerdo. Además se utilizan los órganos de algunos animales. La utilización de órganos de animales para ayudar al órgano del cuerpo humano al cual se pretende favorecer, se remonta a la antigüedad y muchas culturas hacen uso de estas relaciones. Por ejemplo, hígado para las afecciones del hígado. Pero además, según las relaciones de la medicina china, el hígado se recomienda para fortalecer los ojos y la Sangre, siguiendo la relación de conceptos, sustancias, órganos y funciones asociadas a cada uno de los Cinco Elementos. Estas asociaciones no solo se utilizan en alimentación sino también en medicina para tratar afecciones o recuperar de enfermedades. Como decimos, esta idea no es exclusiva de la medicina china, otras culturas siguen estas asociaciones y en la terapéutica moderna encontramos, por ejemplo, la organoterapia, la cual utiliza diluciones de órganos (normalmente de cerdo) para apoyar a órganos enfermos y a los órganos y funciones relacionados según las esferas funcionales (Tetau, 1985). A continuación se exponen las carnes de consumo principal así como alimentos asociados como por ejemplo, en el caso del cerdo o del cordero, donde no solo se consume su carne, sino diversas partes del cuerpo, y cada una puede presentar características específicas.

Los alimentos cárnicos que se describen son los que figuran a continuación:

- Cerdo.
- Cabra u oveja.
- Ciervo.
- Codorniz.
- Gallina de hueso negro (gallina negra).
- Ganso salvaje y anser careto.
- Gorrión.
- Huevos.

- Leche.
- Nido comestible.
- Paloma.
- Pato.
- Pollo o gallina.

CERDO

Descripción	Carne de <i>Sus scrofa domestica</i> , de la familia de los Suidos.
Nombre chino y pinyin	猪肉 Zhūròu.
Sabor	Dulce, salado.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago, Pulmón, Riñón.
Acciones y aplicaciones	<p>Tonifica el Qi de Bazo y de Estómago; apoya al Yin de Riñón y nutre la Sangre. Ayuda a tonificar la Esencia yin y por ello puede hidratar las vísceras (órganos yin) si están escasos de líquidos orgánicos, y especialmente el Pulmón. Tonifica el Qi y la Sangre tras pérdidas o situaciones de debilidad, como por ejemplo después del parto.</p> <p>Se utiliza para recuperar el Yin durante y tras las enfermedades febriles y en los casos de diabetes. También ayuda en el estreñimiento, en la sequedad de mucosas y de la boca.</p> <p>Debe evitarse en personas que acumulan Flema-Tan en el interior, así como si hay cuadros de Humedad y Calor. También conviene evitarlo durante las afecciones externas con o sin fiebre, por ejemplo: gripes, resfriados u otras afecciones víricas.</p>
Usos	Se puede comer salteado, cocido, asado, en sopas. Se puede utilizar en platos dietéticos.

Alimentos relacionados con el cerdo

Descripción	Hígado de cerdo.
Sabor	Dulce, amargo.
Naturaleza	Tibia, tirando a caliente.
Meridianos	Hígado.
Acciones y	Tonifica la sangre de Hígado, ayuda a la función del Hígado, mejora

aplicaciones	la visión. Aclara la visión, ayuda a los ojos.
Usos	Bien limpio, sin restos de bilis. Cocido o salteado.
Descripción	Pulmón de cerdo.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Pulmón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a fortalecer el Qi de Pulmón e hidratar el Yin de Pulmón.
Usos	Bien limpio, en pequeños trozos cocido o salteado.
Descripción	Corazón de cerdo.
Sabor	Dulce, salado.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Corazón.
Acciones y aplicaciones	Nutre el Corazón y tranquiliza la mente. Ayuda a controlar la inquietud, las palpitaciones, el sudor espontáneo relacionado con debilidad.
Usos	Se prepara cocido, hervido también con vino. Se come la carne de corazón y se bebe el jugo si se han añadido hortalizas o raíces medicinales como por ejemplo la raíz de angélica.
Descripción	Bazo de cerdo.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago.
Acciones y aplicaciones	Tonifica el Qi de Bazo y de Estómago.
Usos	Se utiliza bien limpio, cocido junto con intestinos de cerdo.
Descripción	Riñones de cerdo.
Sabor	Salado.
Naturaleza	Neutro.
Meridianos	Riñón.

Acciones y aplicaciones Fortalece los riñones y las funciones del Riñón en general. Ayuda a fortalecer la región lumbar y las rodillas, los huesos en general, Para debilidad general con sudoración nocturna. En la edad avanzada, cuando hay pérdida de audición y de memoria.

Usos Se toma bien limpio y lavado, troceado, cocido, junto con otros alimentos como, por ejemplo, nueces.

Descripción Intestinos de cerdo, es el intestino grueso del cerdo.

Sabor Dulce.

Naturaleza Neutro.

Meridianos Intestino grueso.

Acciones y aplicaciones Ayuda a los intestinos débiles, con prolapsos, con diarreas, en las hemorroides.

Usos Se utiliza bien limpio y cocido o frito. Si se trata de sangrados intestinales se cocina con vinagre de arroz.

Descripción Vejiga de cerdo.

Sabor Dulce, salada.

Naturaleza Neutra.

Meridianos Riñón, Vejiga.

Acciones y aplicaciones Ayuda en casos de incontinencia urinaria por debilidad del Qi de Riñón.

Usos Se toma bien limpia, troceada con arroz.

Descripción Manitas de cerdo.

Sabor Dulce y salado.

Naturaleza Neutra.

Meridianos Bazo, Hígado.

Acciones y aplicaciones Activa la circulación de la Sangre, ayuda a promover la lactancia pues ayuda a la formación de leche en casos de insuficiencia de Qi y de Sangre.

Se recomiendan también para eliminar toxinas de la piel por la estimulación de la circulación de Sangre.

Usos Se comen bien limpias, cocinadas solas por ejemplo con dátiles rojos.

Descripción Tripas o estómago de cerdo.

Sabor Dulce.

Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo, Estómago.
Acciones y aplicaciones	Fortalece el Bazo y el Estómago. Ayuda en caso de inapetencia, deposiciones blandas por debilidad, cansancio. Debilidad en los niños.
Usos	Bien limpias, troceadas, hervidas con loto y lágrimas de Job.

Descripción	Espina y costillas de cerdo.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Riñón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a tonificar el Yin de Riñón, por ello se utiliza en casos de febrícula vespertina, tras periodos febriles prolongados, con debilidad. Es recomendable para las personas de edad avanzada. Ayuda en casos de diabetes.
Usos	La espina dorsal bien limpia, troceada, se cuece.

CORDERO Y CABRA

Descripción	Carne de cabra <i>Capra hircus</i> y de oveja <i>Ovis aries</i> , de la familia de los Bóvidos.
Nombre chino y pinyin	羊肉 Yáng ròu, 绵羊 Miányáng.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo y Riñón.
Acciones y aplicaciones	Se consideran en una misma categoría por tener características semejantes. Es la carne magra, sus propiedades pueden variar dependiendo de la edad, la alimentación y las diferentes partes de la cabra o de la oveja. Pero en general tiene las mismas características de sabor y naturaleza. Tonifica el Qi y la Sangre, calienta el Jiao medio y relaja los intestinos. Fortalece las extremidades inferiores y las rodillas. Ayuda a recuperarse tras el parto. Es recomendable cuando se tiene tendencia a sentir frío en las extremidades, inapetencia o debilidad. Debe evitarse cuando hay calor en el interior o por una afección externa como por ejemplo, resfriados o gripes.
Usos	Se prepara cocida o salteada sola o con otros alimentos.

Alimentos relacionados con el cordero

Descripción	Riñón de cordero.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Riñón.
Acciones y aplicaciones	Fortalece el Qi de Riñón y tonifica la Esencia o Sustancia Basal. Se recomienda para problemas de insuficiencia de Esencia como incontinencia urinaria, debilidad.
Usos	Se puede tomar una vez limpio, cocido o salteado, solo o con otros alimentos.

Descripción	Hígado de cordero.
Sabor	Dulce, amargo.
Naturaleza	Fresca.
Meridianos	Hígado.
Acciones y aplicaciones	Ayuda al Hígado y mejora la visión. Es curioso que el hígado de cordero tiene una naturaleza fresca mientras que el hígado de cerdo es tibio.
Usos	Se puede tomar una vez limpio, cocido o salteado, solo o con otros alimentos.

CIERVO

Descripción	Carne de distintas subespecies de <i>Cervus elaphus</i> , de la familia de los Cérvidos.
Nombre chino y pinyin	鹿 Lù.
Sabor	Dulce, ácida.
Naturaleza	Caliente.
Meridianos	Bazo, Riñón.
Acciones y aplicaciones	Tonifica el Qi y el Yang de Bazo y de Riñón. Ayuda a crear Sangre. Calienta el cuerpo y elimina frío acumulado. Ayuda a que la sangre circule debidamente, esto tiene un efecto beneficioso para las extremidades pues facilita el movimiento.

Usos Se utiliza la carne cocida, asada, frita, salteada sola o con otros alimentos. Tiene muy buena reputación como carne tonificante. Por su naturaleza no conviene si hay calor o sequedad interna.

CODORNIZ

Descripción Carne de *Coturnix coturnix japónica*, de la familia de las Faisánidas.

Nombre chino y pinyin 鹌鹑肉 Ānchún ròu.

Sabor Dulce.

Naturaleza Neutra.

Meridianos Bazo, Estómago, Intestino Grueso.

Acciones y aplicaciones Puede tonificar los cinco órganos yin, vísceras, puede eliminar la Humedad, con lo cual puede frenar las diarreas. Es útil en casos de malnutrición o debilidad debido a la insuficiencia del sistema digestivo, es decir por insuficiencia de Qi de Bazo y Estómago. También es útil en casos de artralgias relacionadas con la Humedad.

Usos Se utiliza la carne, excepto las entrañas, la cabeza, el cuello y la piel. Se puede comer cocida a modo de estofados, salteados, fritas, e incluso beber el caldo resultante de su cocción. Se emplea con mucha frecuencia como alimento tonificante, sola o con otros alimentos.

GALLINA DE HUESO NEGRO (GALLINA NEGRA)

Descripción Carne de *Gallus gallus domesticus*, de la familia de las Faisánidas.

Nombre chino y pinyin 乌鸡 Wūjī.

Sabor Dulce.

Naturaleza Neutra.

Meridianos Bazo, Hígado y Riñón.

Acciones y aplicaciones Puede apoyar y tonificar las acciones del Hígado y del Riñón, además nutre el Yin. Puede disminuir la fiebre sobre todo la febrícula vespertina relacionada con debilidad o el final de afecciones febriles.

También se recomienda para tonificar el Qi de Bazo y de Estómago y fortalecer el organismo.

Usos Se refiere a la carne sin las entrañas. Se puede comer cocida en estofados, sofrita, o como parte de una plato medicinal. De hecho es uno de los alimentos que más se utilizan como alimento tonificante.

Incluso bebiendo el caldo de su cocción.

GANSO SALVAJE – ANSER CARETO

Descripción	Carne de <i>Anser albifrons albifrons (scopoli)</i> , <i>Anser cygnoides</i> de la familia de las Anátidas.
Nombre chino y pinyin	雁肉 Yàn ròu.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Hígado y Riñón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a tonificar el Qi de Riñón. Ayuda a eliminar Humedad. Favorece el movimiento del Qi de Hígado. Fortalece los huesos, los tendones y los músculos. Se utiliza para ayudar a tratar el entumecimiento de las extremidades relacionadas con las artralgias debidas a Viento, cuya característica es que son migratorias.
Usos	Se come cocida, guisada, salteada o se bebe el caldo de la cocción.

GORRIÓN

Descripción	Carne de <i>Passer montanus saturatus</i> , de la familia de las Ploceidas.
Nombre chino y pinyin	麻雀肉 Máquè ròu.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Riñón, Vejiga.
Acciones y aplicaciones	Puede fortalecer el Yang general del cuerpo y el Qi de Riñón. Ayudan a calentar el interior, puede completar o rellenar la Esencia o Sustancia basal, Ayuda a calentar la espalda y la zona de la cintura y lumbar. Ayuda a controlar la diuresis excesiva.
Usos	Se limpian y retiran las entrañas, cabeza, cuello y piel. Se comen salteados, fritos, cocidos, estofados.

HUEVOS

Descripción	Huevos de aves, también pueden ser de tortuga.
-------------	--

Nombre chino y pinyin	雞蛋 Jīdàn
Sabor general	Dulce.
Naturaleza general	Neutra.
Meridianos	Corazón, Bazo, Estómago, Pulmón, Riñón.
Acciones y aplicaciones específicas	<p>Los huevos no tienen todos las mismas características. Dependiendo del animal de origen puede variar la naturaleza. Si bien, se considera que el huevo, en general, tiene un sabor dulce y una naturaleza neutra. La clara y la yema tienen distintas características como se muestra a continuación.</p> <p>La clara, por su parte, se considera de naturaleza fresca, ayuda a rehidratar y eliminar calor.</p> <p>La yema, se considera de naturaleza neutra, actúa preferentemente en relación con los meridianos de Corazón, Bazo.</p> <p>Los huevos de gallina son bastante equilibrados.</p> <p>Los huevos de paloma se consideran de sabor dulce y salado y naturaleza neutra, apoyan al Riñón y al Corazón, nutren y ayudan a detoxificar. Ayuda a equilibrar el Yin de Riñón y Corazón: calman y fortalecen el estado de ánimo.</p> <p>Los huevos de pata se consideran de sabor dulce, y naturaleza fresca, tonifican el Yin de Pulmón, limpian los pulmones de flemas y ayudan en caso de tos seca. Ayudan a eliminar el calor en los pulmones.</p>
Usos	<p>Se pueden comer cocidos, salteados solos o acompañando a otros alimentos de diverso tipo. Se pueden cocer en caldos o en agua a la que se añaden condimentos como pimienta, té, canela, etc. Los huevos se golpean ligeramente mientras están cociendo para que el caldo entre y lo cueza, además modifica el color de la cáscara, haciendo que sean muy aromáticos y agradables a la vista. Se denominan huevos marmolados.</p>

LECHE

Descripción	Leche de oveja, de cabra, de vaca. No se refiere a la leche comercializada.
Nombre chino y pinyin	奶 Nǎi.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Pulmón y Estómago.
Acciones y	La leche no es un alimento común, tan solo en algunas áreas de

aplicaciones	China. Fortalece el Bazo, ayuda a hidratar los órganos. La leche de oveja y de vaca son tibias; se utiliza en casos de gran debilidad y cuando hay insuficiencia de Yin de Estómago. La leche de cabra es un poco más caliente que la de oveja y ayuda a tonificar el Yang de Corazón.
Usos	Se toman hervidas solas o con alimentos.

NIDO COMESTIBLE

Descripción	Se refiere al nido de golondrina o de <i>Salangana lustrosa</i> (<i>Collocalia esculenta</i>) de la familia de los Apódidos. Éste es uno de los productos alimenticios animales más caros del mundo. Los nidos de pájaro se utilizan principalmente como sopas desde hace unos 400 años y se consideran una delicatesen. El nido se construye con saliva o con saliva mezclado con plumones.
Nombre chino y pinyin	燕窝 Yàn wō.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Pulmón, Bazo y Riñón.
Acciones y aplicaciones	Nut্রে el Yin y puede humedecer la sequedad del cuerpo al crear líquidos orgánicos; tonifica y fortalece el Qi de Bazo y de Estómago. Se utiliza para personas debilitadas por afecciones pulmonares o en casos de pérdidas de líquidos y de sangre. Es muy apreciado como reconstituyente, en general.
Usos	Antes de utilizarse debe limpiarse con agua caliente, eliminando los restos de plumas y suciedad. Se cuece en agua hirviendo, se utiliza para cocinar platos normalmente sopa de nido de golondrina o para elaborar platos medicinales. El nido, al cocer, tiene una textura gelatinosa.

PALOMA

Descripción	Carne de <i>Columba livia domestica</i> y de otras especies del género <i>Columba</i> , de la familia de las Colúmbidas.
Nombre chino y pinyin	鸽子 Gēzi.
Sabor	Salado.
Naturaleza	Neutra.

Meridianos	Hígado, Riñón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a tonificar el Yin de Hígado y de Riñón. Favorece a la Sangre de Hígado, y al Qi de Riñón. Ayuda a saciar la sed, ayuda a las personas con debilidad respiratoria.
Usos	Se puede comer sola o con otros alimentos, cocida o estofadas.

PATO

Descripción	Carne de <i>Anas domestica</i> , de la familia de las Anátidas.
Nombre chino y pinyin	鴨 Yā.
Sabor	Dulce y salado.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Pulmón, Riñón.
Acciones y aplicaciones	Tonifica el Qi y la Sangre. Suaviza la sequedad, tonificando el Yin de Estómago, Riñón y Pulmón. Ayuda a curar las heridas. Ayuda a aliviar sensación de calor interno. Ayuda al estómago a hacer la digestión, elimina Humedad y retención de líquidos. Regula el metabolismo de los líquidos.
Usos	Se puede preparar salteado, asado, cocido. Solo o con otros alimentos. La carne de pato con hongos o setas tiene un gran valor tonificante para el organismo.

POLLO / GALLINA

Descripción	Carne de <i>Gallus gallus domesticus</i> , de la familia de las Faisánidas.
Nombre chino y pinyin	鸡 Jī.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo, Estómago.
Acciones y aplicaciones	Puede calentar el Jiao medio, tonifica el Qi de Bazo, ayuda a crear Sangre. Ayuda a tonificar el Qi de Riñón y apoya a la Sustancia Basal o Esencia. Distintas partes del pollo o gallina pueden utilizarse como alimento con algunas características específicas, ver más abajo.

Usos Se puede preparar cocido, en sopas, salteado, con diversos alimentos.

Alimentos relacionados con el pollo

Descripción Hígado de pollo.
Sabor Dulce.
Naturaleza Tibia.
Meridianos Hígado, Riñón.
Acciones y aplicaciones Apoyo al Hígado y a los ojos, pues tonifica el Yin de Hígado y de Riñón y la sangre de hígado.
Usos Se come limpio, cocido, salteado, solo con otros alimentos.

Descripción Patas de pollo: meridianos de Hígado y de Riñón.
Sabor Dulce.
Naturaleza Neutra.
Meridianos Bazo, Hígado, Riñón.
Acciones y aplicaciones Ayuda al Yin de Hígado y de Riñón, apoyo a todos los tejidos elásticos y en especial a las articulaciones. También ayudan a tonificar el Qi de Bazo.
Usos Son muy gelatinosas. Se comen limpias cocidas en sopas o guisos, solas o con otros alimentos. También se bebe el caldo de la cocción.



Figura 91.- Cerdo



Figura 92.- Ciervo



Figura 93.- Gallina de hueso negro



Figura 94.- Ganso, anser careto

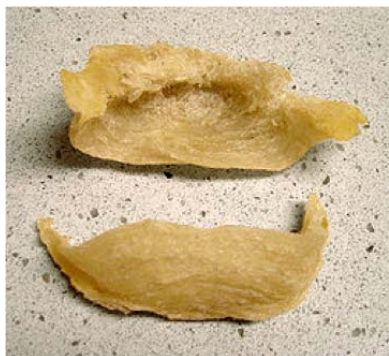


Figura 95.- Nido comestible



Figura 96.- Pato

10.7. ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: PESCADOS Y ALIMENTOS ACUÁTICOS

Los pescados y alimentos de origen acuático suelen tener naturaleza yin o neutra. En muchos casos esa naturaleza neutra se observa que tiene tendencia a fresca. Estas naturalezas se pueden modificar dependiendo del modo de cocción y de los alimentos acompañantes en el plato. En este grupo encontramos pescados, mariscos y animales acuáticos, como, la rana, por ejemplo, cuya carne es de naturaleza yin. Encontramos destacado el sabor dulce, lo cual nos indica su apoyo a los órganos de Tierra, Bazo y Estómago. Y además el sabor salado, y un apoyo a los meridianos de Hígado y de Riñón. Junto con la naturaleza yin, ayudarán en general a hidratar, nutrir el Yin y eliminar calor interno acumulado en la zona abdominal o en los pulmones, por ejemplo. Estos alimentos por su naturaleza, no se recomiendan cuando hay debilidad digestiva o problemas digestivos con acumulación de frío en el interior, molestias o dolor; y si se comen ocasionalmente, se han de combinar con alimentos que modifiquen la naturaleza fría. Recordemos que también el modo de cocción puede ayudar a que al menos el estómago no rechace el alimento por su naturaleza yin. Los alimentos asados o al fuego ven modificada su naturaleza fría levemente. También hay que tener en cuenta que un alimento de naturaleza fría tomado en frío, añade una sensación térmica que impide que el estómago pueda iniciar bien la digestión del alimento. Es una demostración de la necesidad de Yin de Estómago y de Yang de Bazo para realizar bien la digestión.

Algunos alimentos de este grupo como por ejemplo, ostras, gambas, mejillones, o la anguila, son de sabor salado, naturaleza tibia y tienen relación con el Riñón, Órgano relacionado con la Esencia y los órganos genitales y se consideran tonificantes de la energía masculina.

La costumbre invita a servir los pescados limpios pero enteros, con la cabeza, como un signo que puede permitir demostrar su frescura.

Los pescados y alimentos acuáticos que se van a describir son los que figuran a continuación:

- Almeja.
- Anguila.

- Cangrejo chino.
- Carpa.
- Carpa crucián/carpín.
- Gamba.
- Locha.
- Mejillón.
- Ostra.
- Pepino de mar.
- Pez gato chino.
- Sepia.
- Tortuga de caparazón blando.

ALMEJA

Descripción	Carne de <i>Anodonta woodiana</i> (<i>Sinadonta woodiana</i>), de la familia de los Uniónidios.
Nombre chino y pinyin	蜆 Lí.
Sabor	Dulce, Salado.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Hígado, Riñón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a tonificar el Yin de Hígado y de Riñón. Hidrata el organismo y despeja el calor relacionado con el Hígado lo que ayuda a cuidar la visión y los ojos. Por su naturaleza fría no es conveniente para las personas que tienen frío en el interior debido a insuficiencia de Yang de Riñón, con debilidad y problemas digestivos.
Usos	Se come la carne cocida o también salteada, sola o con otros alimentos.

ANGUILA

Descripción Carne o todo el cuerpo de *Monopterus albus*, de la familia de los

	Simbranquídeos.
Nombre chino y pinyin	鳎鱼 Mányú.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Hígado, Bazo y Riñón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a tonificar el Qi de Bazo y de Riñón, fortalece el cuerpo y la energía en general; por tanto ayuda en casos de debilidad y agotamiento. Puede fortalecer los huesos, ligamentos, tendones y los músculos. Ayuda a aliviar molestias en casos de artritis y artralgia pues elimina Humedad y Viento.
Usos	Se prepara cocida en un caldo o al vapor.

CANGREJO CHINO

Descripción	Carne y los órganos internos de <i>Eriocheir sinensis</i> , de la familia de los Grapsídeos.
Nombre chino y pinyin	螃蟹 Pángxiè.
Sabor	Salado.
Naturaleza	Frío.
Meridianos	Hígado y Estómago.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a eliminar el calor, refresca el interior, ayuda a eliminar toxinas. Ayuda a la circulación de la sangre. Ayuda a fortalecer los músculos o y los huesos. Ayuda a consolidar fracturas. Debe evitarse en personas que tengan frío interno por debilidad de Yang de Bazo.
Usos	Se utiliza cocido.

CARPA

Descripción	Carne de la especie <i>Cyprinus carpio</i> , de la familia de los Ciprínidos. También se refiere a la carpa roja.
Nombre chino y pinyin	鲤鱼 Lǐyú.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago y Riñón.

Acciones y aplicaciones	En general, puede ayudar a eliminar líquidos, beneficia en casos de edema, puede hacer descender el Qi de Estómago lo que favorece la digestión. Estimula la lactancia al mejorar el flujo de Qi impidiendo el estancamiento de leche en las mamas.
Usos	Bien limpia y eviscerada se puede preparar de varias formas: cocida en una sopa, o al vapor, con una salsa agrídulce, guisada con vino o estofada. Sola o con otros alimentos.

CARPA CRUCIÁN - CARPÍN

Descripción	Carne de la especie <i>Carassius carassius</i> , de la familia de los Ciprínidos.
Nombre chino y pinyin	鲫鱼 Jiyú.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago.
Acciones y aplicaciones	Fortalece el Qi de Bazo, ayuda a promover el metabolismo de los líquidos y elimina Humedad mediante la diuresis. Ayuda a evitar el cansancio. Beneficia cuando hay debilidad de Qi de Bazo y de Estómago, que se manifiesta con inapetencia.
Usos	Bien limpia y eviscerada se cuece en un caldo claro, al vapor o frito. También se pueden preparar fórmulas medicinales. Se puede usar vía externa la carne del pescado.

GAMBA

Descripción	Carne de la especie de <i>Penaeus orientalis</i> , de la familia de los Peneidos.
Nombre chino y pinyin	虾 Xiā.
Sabor	Dulce, salado.
Naturaleza	Tibio.
Meridianos	Riñón, Hígado.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a tonificar el Yang de Riñón, por ello calienta el interior del cuerpo, ayuda a hacer la digestión. Aporta vitalidad. Ayudan a crear leche en las madres durante la lactancia.
Usos	Se toman limpias cocidas, peladas, salteadas.

LOCHA

Descripción	Carne de el carne de <i>Misgurnus anguillicaudatus</i> , de la familia de los Cobitidos.
Nombre chino y pinyin	泥鳅 Ní qiū.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Riñón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a templar el Jiao medio, mejorando la digestión y la nutrición. Fortalece el Qi, ayuda a eliminar Humedad. Tonifica de manera suave el Qi y el Yang de Riñón, por lo que ayuda a fortalecer en general. Es un pescado semejante a la merluza.
Usos	Se utiliza cocido, preparado de diversas maneras solo o con otros alimentos.

MEJILLÓN

Descripción	Carne de <i>Mytilus crassitesta</i> y otras especies de la familia de los Mitílidos.
Nombre chino y pinyin	蚌 Bàng.
Sabor	Salado.
Naturaleza	Tibio.
Meridianos	Hígado, Riñón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a nutrir el Yin de Hígado y de Riñón. Apoya a la Sustancia Basal. También ayuda a nutrir la Sangre. Ayuda cuando hay cansancio, agotamiento, sensación de mareos o vértigos por debilidad. Revitaliza.
Usos	Se comen cocidos solos o con verduras u hortalizas, o pescados, normalmente.

OSTRA

Descripción	Carne de <i>Ostrea rivularis</i> u otras especies, de la familia de los Ostreidos.
-------------	--

Nombre chino y pinyin	牡蛎 Mǔ lì.
Sabor	Dulce, salado.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Hígado.
Acciones y aplicaciones	Puede nutrir el Yin y la Sangre de Hígado. Ayuda a cuidar la visión y los ojos. Ayuda al Yin de Riñón, lo cual puede beneficiar a la vitalidad general y a los pulmones hidratando también las mucosidades. Ayuda a refrescar y a disolver Tan o Flema.
Usos	Se utiliza cocida sola, en sopas o en ensaladas. También se prepara salsa de ostra para acompañar o cocinar diversos platos.

PEPINO DE MAR

Descripción	Cuerpo de <i>Stichopus japonicus</i> , de la familia de los Esticopódidos o de cualquier otro tipo de pepinos de mar.
Nombre chino y pinyin	海参 Hǎishēn.
Sabor	Dulce, salado.
Naturaleza	Tibio.
Meridianos	Hígado, Corazón y Riñón.
Acciones y aplicaciones	Tonifica el Qi de Riñón, por tanto la función de los riñones, ayuda a reponer la Esencia. Ayuda nutrir la Sangre de Hígado y de Corazón. Hidrata la sequedad. Es un alimento importante para adultos y personas de edad avanzada. Ayuda a personas con constitución débil o aquellos que se agotan por exceso de actividad física o mental. Redunda en un mejor estado óseo, y también en una mejor función sexual, ayuda en casos de impotencia, infertilidad. Evita la diuresis muy frecuente. Evita el estreñimiento por sequedad intestinal como ocurre en las personas mayores o cuando se ha pasado una enfermedad febril o tras una hemorragia. Deben evitarlo los que tengan diarreas por debilidad del Qi de Bazo, edemas o Flema-Tan (muchas mucosidad, obesidad por debilidad de Bazo).
Usos	Se limpia bien retirando los órganos internos y se prepara cocido en sopas o salteado solo o con otros alimentos. Para tonificar la Sustancia Basal o Esencia es importante mezclarlo con hongos específicos según el caso.

PEZ GATO CHINO

Descripción	Carne de <i>Silurus asotus</i> , de la familia de los Siluridos.
Nombre chino y pinyin	鯰鱼 Niányú.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago.
Acciones y aplicaciones	Fortalece el Qi de Bazo y de Estómago, lo cual facilita en la utilización de nutrientes, y la formación de Sangre. Fortalece el Qi en general. Fortalece el organismo. Ayuda en la formación de leche en las madres lactantes. Ayuda a evitar la formación de edemas por debilidad de Qi y el insuficiente metabolismo de los líquidos.
Usos	Se limpian, evisceran y se preparan cocidos, hervidos, solos o con otros alimentos.

SEPIA

Descripción	Carne de <i>Sepia esculenta</i> , de la familia de los Sepíidos.
Nombre chino y pinyin	乌贼 Wūzéi.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Hígado, Riñón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a nutrir el Yin de Hígado y de Riñón. Apoya a nutrir la Sangre. Fortalece el cuerpo. Ayuda a los ligamentos y tendones, apoyando que sigan flexibles. Beneficia a los ojos, se notan más hidratados y se aclara la visión. Útil para aumentar la producción de leche tras el parto.
Usos	Se retira el hueso y se limpia antes de usarla. Se cuece, saltea sola o con otros alimentos.

TORTUGA DE CAPARAZÓN BLANDO

Descripción	Carne de <i>Pelodiscus sinensis</i> (equivalente en características a <i>Trionyx sinensis</i>), de la familia de los Trioníquidos.
Nombre chino y pinyin	鳖 Biē.

Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra, con tendencia a fresca.
Meridianos	Hígado, Riñón.
Acciones y aplicaciones	<p>Se considerada un alimento tonificante del Yin y de la Sangre; por ello también ayuda a refrescar la sangre. Ayuda también al Qi y beneficia a todos los órganos, fortalece las funciones, también las de defensa que son típicas del Qi.</p> <p>Se recomienda para el cansancio físico y mental. Ayuda a recuperarse en las convalecencias y especialmente para las personas de edad avanzada.</p> <p>Se debe evitar durante el embarazo. También cuando hay frío interno con insuficiencia de Yang de Bazo o de Yang de Riñón.</p>
Usos	Se puede preparar cocida en un caldo claro o sopa, al vapor.



Figura 97.- Anguila
dongnaireserve.org.vn/



Figura 98.- Carpa crucián



Figura 99.- Locha



Figura 100.- Pepino de mar
xyxw.gov.cn



Figura 101.- Pez gato chino
Aquesterranote.com



Figura 102.- Tortuga de caparazón blando
cn.dreamstime.com

10.8. ADEREZOS

Este grupo de alimentos incluye alimentos que pueden ser utilizados como tales, por sus características, pero de manera especial, incluyen alimentos que presentan la capacidad de realzar los sabores, de hacer más apetecibles los alimentos, y de mejorar la digestión, haciendo que los alimentos a los que acompañan sean mejor aceptados por el estómago. Una gran parte de los alimentos de este grupo se emplea precisamente porque pueden modificar sabores y naturalezas, y por ello, moderar la acción de los alimentos a los que acompañan.

Entre otros alimentos utilizados con el fin de dar o potenciar sabor, se incluyen especias y se observa que normalmente tienen sabor picante y naturaleza yang. Debido a estas características promueven la digestión ayudando a tonificar, pueden estimular la circulación de la sangre y con ello, pueden ayudar a aliviar el dolor en las áreas de su influencia. Pero, como contrapartida, esta acción puede resultar inconveniente en algunos casos como por ejemplo, durante el embarazo. Las especias, de hecho, se desaconsejan durante el embarazo. Los alimentos de sabor picante intenso generalmente se suelen usar en pequeñas cantidades, tanto en recetas culinarias como medicinales.

Cuando se utilizan especias en platos o en cocciones, se suelen añadir al final para evitar la pérdida del aroma y sabor, y de sus acciones. Los aderezos que se describen en este grupo son los que figuran a continuación:

- Aceite de oliva.
- Azafrán.
- Cardamomo.
- Cártamo.
- Corteza de canela.
- Hinojo.
- Jengibre.
- Pimienta negra.
- Regaliz.

- Sal.
- Salsa de soja.
- Vinagre.

ACEITE DE OLIVA

Descripción	Aceite del fruto de la especie <i>Olea europea</i> , de la familia de las Oleáceas.
Nombre chino y pinyin	橄榄油 Gǎn lǎn yóu.
Sabor	Dulce, ácido, amargo.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Estómago, Intestino Grueso, Pulmón.
Acciones y aplicaciones	Favorece el flujo de Qi de Estómago e Intestino Grueso. Indirectamente ayuda al Pulmón (pulmones y piel) al eliminar toxinas mediante un efecto laxante suave.
Usos	No parece existir mucha tradición de consumo de aceitunas como alimentos, sin embargo, sí se aprecia el aceite de oliva, siendo el uso principal de la aceituna.

AZAFRÁN

Descripción	Estigmas de la flor de azafrán (<i>Crocus sativus</i>), familia de las Iridáceas.
Nombre chino y pinyin	藏红花 Zàng hóng huā.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Hígado, Corazón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a nutrir y mover la Sangre, apoya la circulación de la Sangre sobre todo la relacionada con el Hígado y con el Corazón. Ayuda a regular la tensión arterial; estimula la circulación de la sangre y puede ayudar a aliviar el dolor provocado por estasis sanguínea. Cuando se utiliza por su uso medicinal, por tanto en mayor cantidad, se aconseja evitar durante el embarazo. Suele sustituirse por flores de cártamo en los usos medicinales, aunque el cártamo es más débil en su acción.

Usos Se añade como condimento a los alimentos.

CARDAMOMO

Descripción Fruto de *Amomum villosum*, de la familia de las Zingiberáceas.

Nombre chino y pinyin 砂仁 Shā rén.

Sabor Picante.

Naturaleza Caliente.

Meridianos Bazo, Estómago, Riñón.

Acciones y aplicaciones Ayuda mejorar la digestión. Alivia frío acumulado en el interior. Mueve el Qi en la zona digestiva o Jiao medio, lo que ayuda a tener una sensación más confortable cuando hay molestias digestivas.

Puede ayudar a mover la Sangre, lo cual, junto con el efecto sobre el movimiento de Qi, ayuda a aliviar molestias como dolor muscular o articular.

Usos Se utiliza cocinado junto con otros alimentos o hierbas en forma de infusión.

CÁRTAMO

Descripción Flor de cártamo (*Carthamus tinctorius*), de la familia de las Compuestas.

Nombre chino y pinyin 红花 Hónghuā.

Sabor Picante.

Naturaleza Caliente.

Meridianos Hígado, Corazón.

Acciones y aplicaciones Su acción principal es estimulante de la circulación de la Sangre. Puede tener un efecto analgésico.

También se usa como medicina herbal, y se desaconseja durante el embarazo.

Usos El azafrán y el cártamo tienen acciones semejantes; sin embargo, el azafrán es más potente. El cártamo se usa como colorante en alimentación.

También se utiliza el aceite de las semillas de cártamo.

CORTEZA DE CANELA

Descripción	Corteza de los troncos y de las ramas de <i>Cinnamomum cassia</i> , de la familia de las Lauráceas.
Nombre chino y pinyin	桂皮 Guìpí.
Sabor	Picante y dulce.
Naturaleza	Caliente.
Meridianos	Bazo, Riñón, Vejiga.
Acciones y aplicaciones	<p>Revitaliza el Yang de Riñón, calienta el Jiao medio. Elimina el frío interno y los estancamientos producidos por el frío, mueve el Qi y mueve la Sangre. Calienta las extremidades y las articulaciones. Calienta la región lumbosacra y los órganos de la cavidad pélvica. Facilita el movimiento.</p> <p>Promueve la digestión, ayuda a digerir alimentos de naturaleza fría o fresca (yin). Alivia el dolor, en general. Reconforta. Revitalizante general. Disuelve la Flema y mucosidades de tipo frío (abundantes y claras/blancas).</p> <p>Se utiliza para templar la naturaleza yin de algunos alimentos, que pueden generar Humedad o flemas con facilidad, como por ejemplo, los lácteos.</p> <p>Ha de usarse con precaución durante el embarazo. En las personas con insuficiencia de Yin y sequedad, o en las que se manifiesta calor puede ser perjudicial si no se toma junto con alimentos de naturaleza fresca o neutra.</p> <p>Más adelante se compara con el jengibre, pues siendo semejantes en características, tienen una afinidad por los órganos diferente.</p>
Usos	Se toma cocida sola o con otros alimentos vegetales normalmente. Se puede moler y usarla sola, mezclada con alguna bebida alcohólica o licor.

HINOJO

Descripción	Fruto de <i>Foeniculum vulgare</i> , de la familia de las Umbelíferas.
Nombre chino y pinyin	茴香 Huíxiāng.
Sabor	Picante.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Bazo, Estómago, Hígado, Riñón.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a mover e impulsar la circulación del Qi, lo que favorece el tránsito digestivo e intestinal, evita la acumulación de gases, acción carminativa.

Calienta el sistema digestivo, haciendo que la zona abdominal esté más confortable. También ayuda en la sensación de frío en el área pélvica y lumbar.

Conviene evitarlo si hay calor interno por insuficiencia de líquidos orgánicos o de Yin.

Usos Se puede tomar como decocción, añadir los frutos a platos, a los que confiere un aroma y sabor característicos. Se puede tomar antes o después de comer para ayudar a la digestión como carminativo. Los frutos también se pueden tostar o cocer en vino.

JENGIBRE

Descripción Rizoma de *Zingiber officinale*, de la familia de las Zingiberáceas. fresco o seco.

Nombre chino y pinyin 姜 Jiāng.

Sabor Picante.

Naturaleza Caliente.

Meridianos Bazo, Estómago, Pulmón (Riñón*).

Acciones y aplicaciones Se puede usar en alimentación (normalmente las especias o condimentos se pueden usar secas o frescas según el tipo que sea); en el caso del jengibre, la naturaleza y el sabor cambian cuando se usa seco o fresco, y además tiene diferentes acciones, más intensas y profundas si es seco. De esta forma tiene un sabor más picante y una naturaleza más caliente, y además actúa sobre el meridiano de Riñón.

El jengibre fresco se usa porque promueve la circulación de Qi y de Sangre, calienta los meridianos, añadiéndolo a otros alimentos además modifica la naturaleza yin de alimentos. Tiene la función de aliviar los síntomas asociados a cuadros gripales o de resfriados relacionados con viento-frío externo.

El jengibre seco además de las acciones anteriores tiene capacidad para estimular el Yang de Riñón, lo que significa que además puede ayudar cuando hay frío alojado en el interior del cuerpo, con sensación intensa de frío, imposibilidad de entrar en calor, dolor articular y muscular, dolor en la región lumbosacra. La relación entre el Yang de Riñón y de Bazo se muestra en la acción del jengibre seco, pues se percibe que se alivian las diarreas por debilidad y por frío.

El jengibre y la corteza de canela se parecen mucho en su acción. Sin embargo, se aprecia una ligera diferencia en cuanto a la afinidad de cada uno de ellos por el sistema digestivo y por el sistema locomotor. El jengibre, fresco o seco, tiene más afinidad por el sistema digestivo y la canela, por el aparato locomotor. Si se

comparan, se aprecia que ambos parecen ser semejantes, no obstante, si hubiera que elegir una protección para el sistema gastrointestinal, se elegiría jengibre, mientras que si hubiera que elegir una prevención y alivio para el dolor articular y muscular, se elegiría corteza de canela.

El jengibre es una de las sustancias de elección como antiemético. Se utiliza junto con alimentos que pudieran contaminarse con facilidad. Asimismo se usa con setas, para facilitar la digestión y evitar posibles efectos secundarios gastrointestinales.

Hay que evitarlo cuando hay calor interno, calor por insuficiencia de Yin con sudor nocturno o febrícula al atardecer. También se debe evitar cuando hay hemorragias con calor en la sangre.

Usos En decocciones como infusión para mejorar la digestión junto con canela, y otras especias. En polvo, rallado o fresco, en guisos de alimentos de todo tipo: carnes, pescados, verduras y hortalizas.

PIMIENTA NEGRA

Descripción Fruto a mitad de maduración de *Piper nigrum*, de la familia de las Piperáceas.

Nombre chino y pinyin 胡椒 Hújiāo.

Sabor Picante.

Naturaleza Caliente.

Meridianos Bazo, Estómago e Intestino Grueso.

Acciones y aplicaciones Calienta el Jiao medio, ayuda a promover el descenso normal del Qi de Estómago. Es útil para disolver flemas o acumulación de sustancias tóxicas en el tracto gastrointestinal. Debido a su naturaleza caliente se emplea para disolver flemas de tipo frío y acumulación de alimentos y la acumulación de gases.

Ayuda a compensar la naturaleza fresca o fría de algunos alimentos.

Así ayuda a aliviar el dolor abdominal y las regurgitaciones asociadas al frío que estanca los alimentos en el estómago, también ayuda cuando el frío en la zona abdominal provoca vómitos acuosos o diarrea.

Se le asocia una propiedad eliminadora de toxinas alimentarias.

Mejora la absorción de ciertos nutrientes en el intestino al producir una calefacción del intestino o efecto termogénico.

Debe evitarse en casos de calor o fuego, así como en casos de insuficiencia de Yin.

Usos Si es para uso interno se utiliza cocinada o como aderezo o condimento al cocinar otros alimentos.

La pimienta verde, negra y blanca son el mismo fruto con distintos grados de maduración.

REGALIZ

Descripción	Raíz y rizoma de <i>Glycyrrhiza uralensis</i> , de la familia de las Leguminosas.
Nombre chino y pinyin	甘草 Gāncǎo.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Bazo, Estómago, Corazón, Pulmón.
Acciones y aplicaciones	<p>Su sabor y naturaleza hacen que el regaliz sea propicio para endulzar diversas mezclas y platos.</p> <p>Ayuda a hacer la digestión; ayuda a revitalizar el Qi y la formación de Sangre. Ayuda a neutralizar toxinas que puedan encontrarse en alimentos o en fórmulas herbales con fines medicinales.</p> <p>Tiene un efecto antiflogístico. Ayuda a aliviar el dolor de estómago por gastritis o úlceras.</p> <p>Ayuda a aliviar el dolor de garganta, la tos y mejora la expectoración. Se recomienda para los niños, en decocción, con fruta cocida como manzana o pera.</p> <p>También se utiliza el caldo del cocimiento y con miel y así es más tonificante del Qi de Bazo y del Qi y Yin de Pulmón.</p>
Usos	<p>Su nombre en chino significa <i>hierba dulce</i> y es uno de los alimentos más utilizados en la fitoterapia, pues ayuda a moderar los efectos perjudiciales de los ingredientes medicinales sobre el estómago.</p> <p>Se puede comer la raíz, pulverizar, cocer, mezclar con otros alimentos a los que aporta sabor dulce, generalmente, con frutas.</p>

SAL

Descripción	Sal cristalizada de distintas fuentes como salinas o de la desecación del agua del mar. Contiene principalmente cloruro de sodio, pero además otras sales.
Nombre chino y pinyin	食盐 Shíyán.
Sabor	Salado.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Riñón, Estómago, Intestino Delgado e Intestino Grueso.
Acciones y	Ayuda a refrescar la sangre al incorporar líquidos orgánicos a la

aplicaciones	<p>misma, también incorpora líquidos orgánicos a las mucosas hidratando la sequedad.</p> <p>Ayuda a que el Qi de Estómago sea descendente, facilita la digestión y el vaciado gástrico evitando la acumulación de alimentos.</p> <p>Fluidifica las flemas acumuladas en el estómago y promueve el movimiento intestinal.</p> <p>Ayuda a tonificar las funciones del Riñón tanto el Yin como el Yang de Riñón.</p> <p>Se ha de evitar en casos de edemas o retenciones de líquidos.</p>
Usos	<p>Se utiliza disuelta en agua hirviendo, o bien como condimento en la cocción de los vegetales y hortalizas.</p>

SALSA DE SOJA

Descripción	<p>Salsa preparada con pasta de soja. Tiene mayor contenido nutritivo que las semillas. Se utiliza como condimento. Tanto la pasta como la salsa de soja se preparan con agua, sal y habas de soja, que se hacen fermentar durante semanas o meses junto con harina de trigo. Algunas variantes pueden tener arroz o cebada fermentada. También se conoce con el nombre japonés, miso.</p>
Nombre chino y pinyin	<p>醬油 Jiàng yóu</p>
Sabor	<p>Dulce, salado.</p>
Naturaleza	<p>Neutro.</p>
Meridianos	<p>Bazo, Estómago, Riñón.</p>
Acciones y aplicaciones	<p>Ayuda a mejorar la función digestiva, fortalece el Estómago. Ayuda a regular y detoxificar el Jiao medio.</p>
Usos	<p>Combinada con pescado, carne, verduras, setas u otros alimentos ayuda a mejorar la digestión, y disminuye los posibles problemas con alimentos en mal estado o contaminados.</p> <p>Para preparar sopas se puede utilizar la pasta preferiblemente a la salsa.</p>

VINAGRE

Descripción	<p>Líquido resultante de la fermentación de mijo, trigo, sorgo, arroz o de bebidas alcohólicas como el vino, con contenido principal de ácido acético.</p>
Nombre chino y pinyin	<p>醋 Cù.</p>

Sabor	Ácido.
Naturaleza	Tibia.
Meridianos	Hígado y Estómago.
Acciones y aplicaciones	<p>El vinagre tiene gran afinidad por la sangre, ayuda a mover la sangre, puede eliminar toxinas de la sangre y del tracto intestinal, controla el sangrado.</p> <p>Ayuda a mejorar la digestión de alimentos grasos. Ayuda a abrir el apetito cuando hay inapetencia.</p> <p>Ayuda a aliviar las molestias digestivas que pudieran ocurrir por comer algún alimento que no estuviera en perfectas condiciones.</p> <p>No conviene si hay acumulación de Tan o Flema en la Jiao medio.</p> <p>Dependiendo del origen, la naturaleza puede ser más neutra o tibia. Por ejemplo, el vinagre de vegetales o cereales es más bien neutro y el que proviene de bebidas como el vino, es más tibio.</p>
Usos	Se utiliza para cocinar verduras, hortalizas, carne o pescado, también se mezcla con arroz. Se pueden preparar sopas.



Figura 103.- Cardamomo de China



Figura 104.- Cártamo



Figura 105.- Corteza de canela



Figura 106.- Jengibre

10.9. OTROS

En este grupo hemos dispuesto aquellos que se utilizan como bebidas, infusiones y algunos alimentos específicos como miel y tofu. En concreto, en este grupo se describen:

- Azahar.
- Azúcar cristalizada.
- Bebidas alcohólicas.
- Café.
- Caña de azúcar.
- Jasmín.
- Miel.
- Té.
- Tofu.

AZAHAR

Descripción	Flores de <i>Citrus aurantium</i> var. <i>amara</i> , de la familia de las Rutáceas.
Nombre chino y pinyin	橙花 Chéng huā.
Sabor	Picante, amargo.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Estómago, Hígado.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a mover adecuadamente el Qi de Hígado y de Estómago. Ayuda a disolver el Tan. Ayuda a evitar los vómitos, Qi ascendente del Estómago. Equilibra Qi en el Jiao medio y mejora la digestión, equilibrando la relación entre Hígado y Estómago. Ayuda a mejorar el estado de ánimo.
Usos	Se prepara en infusión. Se mezcla con té u otras hierbas. Se preparan dulces.

AZÚCAR CRISTALIZADA

Descripción	Azúcar en forma de cristales o pequeñas piedras.
Nombre chino y pinyin	砂糖 Shātáng.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Pulmón y Bazo.
Acciones y aplicaciones	Fortalece el Jiao medio y repone Qi. Regula la función del Estómago y del Bazo. Hidrata los pulmones. Ayuda en casos de tos y de asma relacionada con sequedad en los pulmones por insuficiencia de Qi y de Yin de Pulmón. En casos de viento-frío externo. Revitaliza en el agotamiento por exceso de actividad física y mental. Su utilidad se asemeja a la de la miel.
Usos	Se utiliza disuelto en agua hervida, se mezcla también con sopas de arroz o de pan, o como base de melazas. Con algunos alimentos como, por ejemplo, las setas auricularia, también llamadas de oreja de madera, para ayudar aliviar la tos seca, ya que ambas hidratan los pulmones. Se emplea azúcar blanca y morena para preparar este azúcar en cristales o pequeñas rocas de azúcar

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Bebidas alcohólicas preparadas desde bebidas fermentadas, por ejemplo, de mijo, arroz, maíz, sorgo o frutas. Los procesos de preparación pueden ser diversos. Destilados y no destilados, según el proceso de fermentación. Los destilados son licores en general y los no destilados, son vinos.

Descripción	Dependiendo del origen pueden tener distintas características concretas, vemos las características generales.
Nombre chino y pinyin	酒 Jiǔ.
Sabor	Picante, dulce.
Naturaleza	Caliente, tibia en el caso de los licores y el vino. Fresca en el caso de la cerveza de trigo.
Meridianos	Hígado, Corazón, Pulmón, Estómago. Bazo.
Acciones y aplicaciones	Ayudan a mover el Qi y la Sangre. Pueden ayudar a promover la digestión.

Los licores y el vino ayudan a dispersar el frío. Ayuda a entrar en calor, dispersa el Viento-Frío externos en casos de afecciones externas como resfriados, promoviendo la diaforesis.

Ayudan en los casos de dolor articular y muscular debida a afectación por viento-frío, espasmos musculares, estancamiento u obstrucción de Qi en el pecho, sensación de frío y de dolor en el pecho y en la zona abdominal.

Promueve el movimiento del Qi de Hígado y de Corazón, lo que ayuda a aliviar la tensión mental o emocional. También como consecuencia de desbloquear el Qi de Hígado, facilitan el movimiento de la sangre y ayudan a aliviar el dolor menstrual.

La cerveza ayuda a eliminar calor.

En exceso provocan dispersión del Qi de Corazón, afectación del Estómago con insuficiencia de Yin, así como acumulación de Tan-Flema, acumulación de Calor y Humedad en órganos como, por ejemplo, el Hígado.

Se deben evitar en casos de problemas de Corazón o de Estómago, incluyendo enfermedades mentales. Se deben evitar también en el embarazo y la lactancia.

Usos

Las bebidas alcohólicas se pueden usar para preservar alimentos o también, en pequeñas cantidades, para aderezar las comidas, o acompañar a los alimentos cocinando con ellas.

Se usan como bebida acompañante o al final de las comidas.

Combinado con ciertas frutas o partes de plantas, se preparan licores o vinos medicinales.

CAFÉ

Descripción Granos de la planta del género *Coffea*, de la familia de las Rubiáceas.

Nombre chino y pinyin 咖啡 Kāfēi.

Sabor Amargo.

Naturaleza Caliente.

Meridianos Corazón, Riñón.

Acciones y aplicaciones Calienta y tonifica el Corazón, ayuda a despejar la mente.

Ayuda a eliminar Humedad y Tan. Tiene efecto diurético.

En exceso deseca los tejidos y Órganos. Desestabiliza la mente, al promover un movimiento disperso del Qi de Corazón.

Usos El uso del café como bebida es muy reciente en China, sin embargo está aumentando su uso en las ciudades, sobre todo, pero aún es

muy escaso. De hecho su nombre es una transcripción del sonido del nombre.

CAÑA DE AZÚCAR

Descripción	Caña de <i>Saccharum sinensis</i> , de la familia de las Poáceas.
Nombre chino y pinyin	甘蔗 Gān zhè.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Estómago, Pulmón.
Acciones y aplicaciones	Se emplea para obtener el azúcar de caña. Ayuda a formar líquidos orgánicos, a aliviar la sed, ayuda a hidratar la sequedad. Ayuda a regular el Qi del Jiao medio, y facilita el descenso de Qi de Estómago, pues ayuda a tonificar el Yin de Estómago. Su consumo excesivo puede debilitar el Qi de Bazo por su naturaleza fría y crear Tan o Flema.
Usos	Se puede utilizar el jugo de la caña, el azúcar cristalizada de la caña de azúcar.

JAZMÍN

Descripción	Flores de <i>Jasminum sambac</i> , de la familia de las Oleáceas.
Nombre chino y pinyin	茉莉 Mòlì.
Sabor	Picante.
Naturaleza	Ligeramente caliente.
Meridianos	Bazo, Estómago.
Acciones y aplicaciones	Ayuda a mover adecuadamente el Qi de Estómago. Ayuda a disolver el Tan. Equilibra la función del Jiao medio y mejora la digestión. Ayuda a mejorar el estado de ánimo.
Usos	Se prepara en infusión.

MIEL

Descripción	Producto de la colmena producido por <i>Apis mellifica</i> , insecto de la
-------------	--

	familia de los Apídeos.
Nombre chino y pinyin	蜂蜜 Fēngmì.
Sabor	Dulce.
Naturaleza	Neutra.
Meridianos	Pulmón, Bazo, Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	Fortalece el Jiao medio, tiene una acción emoliente, suaviza en casos de sequedad. Ayuda a eliminar toxinas y alivia los espasmos del Jiao medio y de los pulmones y vías respiratorias altas. Ayuda en casos de afecciones externas (viento-frío) como resfriados. Es emoliente sobre la mucosa intestinal lo que le confiere una acción como laxante suave. Revitalizante general, cuando hay apatía o astenia física y mental. Se debe evitar cuando hay mucha Flema y Humedad en el organismo, distensión abdominal o diarrea por insuficiencia de Qi de Bazo. En casos de obesidad y de diabetes. Es muy dulce y puede agotar el Qi de Bazo.
Usos	Se utiliza recién disuelta en agua caliente, o como ingrediente de algún cocimiento o mezcla de alimentos, también como base de jarabes fluidos o melazas.

TÉ

Descripción	Hojas de <i>Camelia sinensis</i> , de la familia de las Teáceas.
Nombre chino y pinyin	茶 Chá.
Sabor	Amargo, dulce.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Corazón, Hígado, Estómago, Riñón, Vejiga, Intestino Grueso.
Acciones y aplicaciones	Refresca los Órganos. Ayuda a aclarar la mente y los ojos. Ayuda a la digestión, promueve la eliminación de líquidos y la detoxificación. El té negro tiene una naturaleza más bien tibia. Tomado en exceso puede provocar Tan que puede afectar al sistema digestivo e incluso afectar a la circulación y problemas de movimiento.
Usos	El tipo de té depende de la forma de procesar las hojas. Se toma en infusión. Ocasionalmente se puede tomar como parte de fórmulas herbales terapéuticas pues favorece la absorción de otras sustancias.

TOFU

Descripción	"Queso de soja", se prepara con las semillas de <i>Glycine max</i> , de la familia de las Leguminosas.
Nombre chino y pinyin	豆腐 Dòufu.
Sabor	Dulce tirando a neutro.
Naturaleza	Fría.
Meridianos	Bazo, Estómago, Pulmón, Intestino Grueso, Riñón.
Acciones y aplicaciones	<p>Ayuda a fortalecer el organismo. Favorece la formación de líquidos orgánicos. Hidrata los pulmones y la piel.</p> <p>Puede ayudar a cuidar los huesos.</p> <p>Es conveniente cuando ha habido algún proceso de intoxicación o infección con calor interno, pues refresca los órganos internos como estómago, intestinos y pulmones.</p>
Usos	<p>Se prepara troceado en ensaladas, también se puede freír o cocinar salteado con verduras, hortalizas, carnes, mariscos, etc., además se puede hacer a la plancha, y en este caso se corta en láminas de unos 5 mm de grosor.</p> <p>Dado que para preparar el tofu se suele emplear una sal mineral, normalmente <i>Gypsum fibrosum</i> (yeso, sulfato de calcio) y su naturaleza es muy fría, es muy importante tenerlo en cuenta. Si se prepara en ensalada, en conjunto normalmente será frío. En salteados, generalmente se prepara con algún ingrediente caliente y/o picante, como por ejemplo, jengibre o pimienta, o también con cebolleta, para moderar esa naturaleza fría y que el estómago pueda aprovecharlo mejor.</p>



Figura 107.- Azúcar cristalizada



Figura 108.- Bebidas alcohólicas



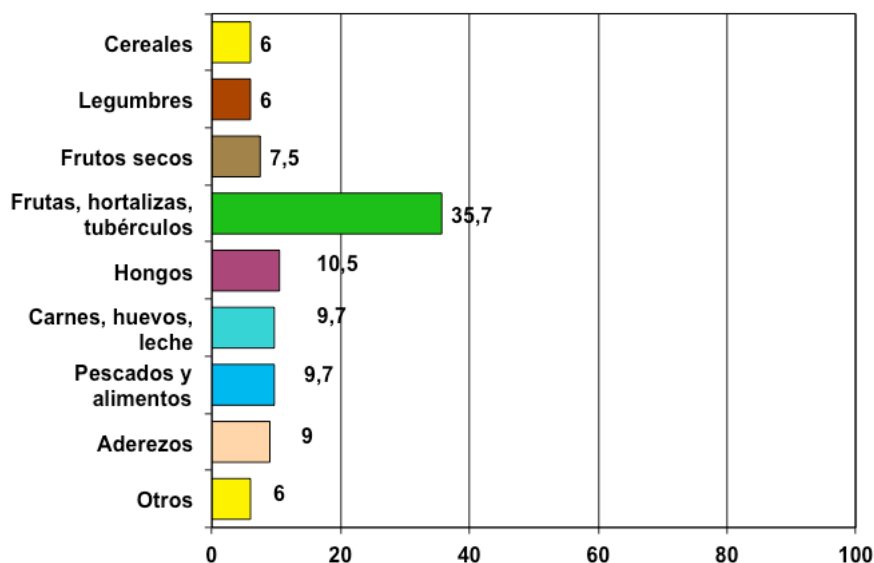
Figura 109.- Jazmín



Figura 110.- Tofu

10.10. ESTUDIO COMPARATIVO DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS

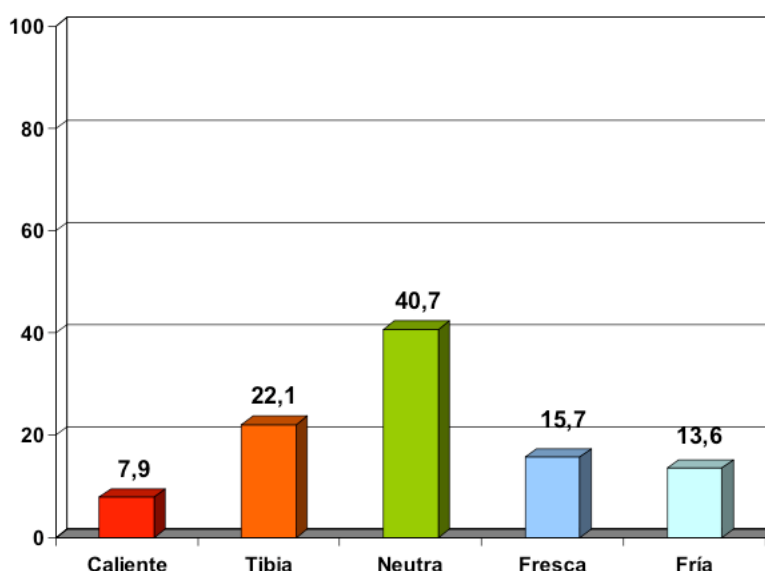
Tras el estudio de las características, acciones, aplicaciones y usos de los alimentos seleccionados en este trabajo, se realiza un estudio comparativo de las características de los mismos. Para ello, hemos tenido en cuenta el número total de alimentos descritos (total 134) y se han clasificado en función de distintos aspectos (características, acciones y beneficios para la salud), calculando los porcentajes correspondientes. Se han considerado los alimentos según grupos (Gráfica 1), en función de su naturaleza (Gráfica 2), naturaleza yin y yang (Gráfica 3) y según su sabor (Gráfica 4). Además se han estudiado los sabores de los alimentos desde el punto de vista de su utilidad terapéutica (medicinal) tal como aparece reflejado en el texto clásico Shen Nong Ben Cao Jing (Gráfica 5). Por otra parte, se ha realizado una comparativa entre los porcentajes de los sabores de los alimentos y de las sustancias medicinales (Gráfica 6).



Gráfica 1.- Clasificación de los alimentos por grupos (Porcentaje)

En el Anexo I se puede encontrar un listado de los alimentos ordenados por grupos. En la clasificación por grupos (Gráfica 1) el porcentaje mayor corresponde a frutas, hortalizas y tubérculos, de los que hemos descrito 47 alimentos. Del resto de grupos existe un número similar de los correspondientes a hongos, carnes, huevos, leche y pescados y alimentos acuáticos.

En el anexo IV se puede encontrar el listado de las naturalezas y los alimentos. La Gráfica 2 representa los porcentajes de naturalezas del conjunto de alimentos descritos y la Gráfica 3 la clasificación de los alimentos por naturalezas yin y yang. Es importante recordar que la naturaleza es un gradiente entre la naturaleza fría (de tipo yin) y la naturaleza caliente (de tipo yang), por lo que, a la hora de realizar los recuentos, nos hemos guiado por las naturalezas en sí y no por el detalle de gradiente, es decir, si un alimento es ligeramente tibio lo hemos contado como tibio. Sin embargo, si un alimento está descrito como neutro y ligeramente fresco, hemos considerado ambas naturalezas, neutra y fresca, para nuestro recuento.

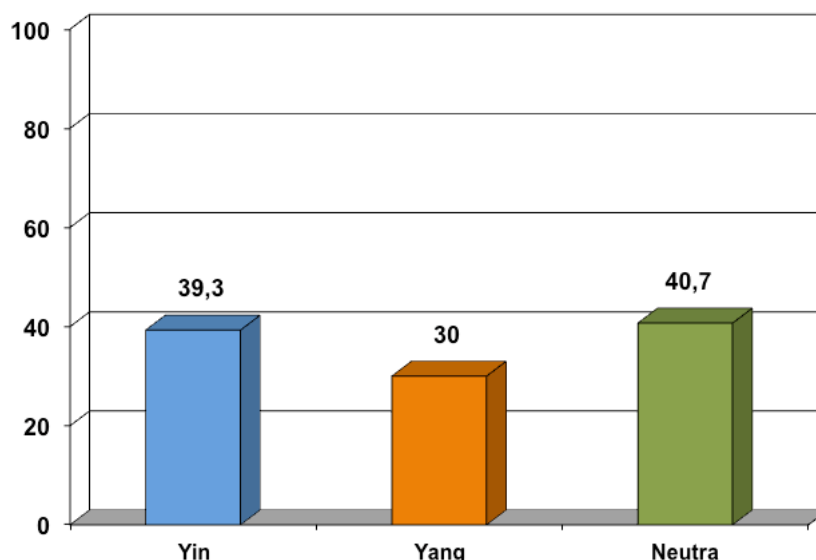


Gráfica 2.- Clasificación de los alimentos por naturalezas (Porcentaje)

En la Gráfica 2 destaca el porcentaje de los alimentos de naturaleza neutra (40,7% – 57 alimentos) seguido de los de naturaleza tibia (22,1% – 31 alimentos). Se observa también, que el porcentaje de alimentos con naturaleza fresca y fría es prácticamente el mismo (15,7% y 13,6%, respectivamente) y se han descrito 22 alimentos con naturaleza fresca y 19 alimentos con naturaleza fría. Por último, en este trabajo el número de alimentos con naturaleza caliente es de 11, lo que ha dado origen al 7,9%. La naturaleza neutra, la más destacada, no suele ser como tal en todos los alimentos ya que puede presentar una tendencia tibia o fresca. Los alimentos de naturaleza neutra son convenientes pues combinan bien con alimentos

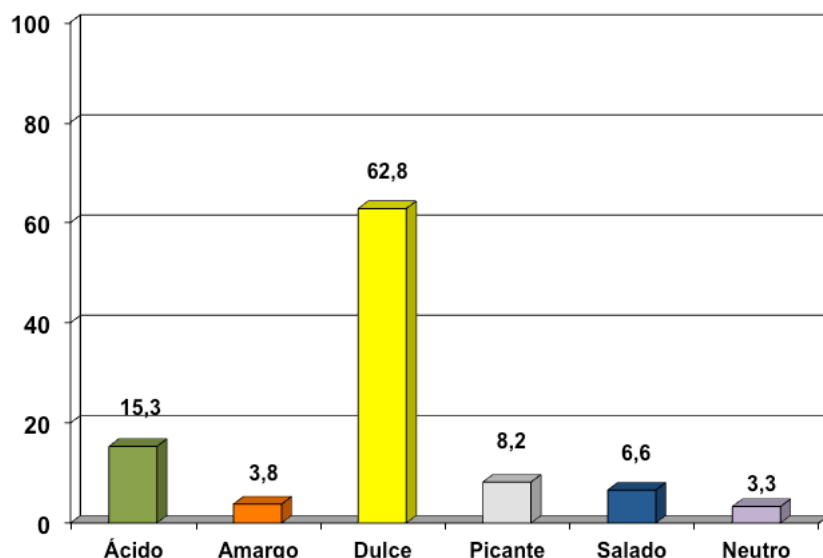
de otras naturalezas cuando se pretende buscar un efecto refrescante o calentador en un plato o receta culinaria. La naturaleza neutra está presente mayoritariamente en las legumbres, los frutos secos, tubérculos, algunas carnes y algunos pescados, y de modo especial en el grupo de setas y hongos. La naturaleza de tipo yin suele estar más bien presente en el grupo de frutas, hortalizas y tubérculos. Mientras que la naturaleza de tipo yang suele encontrarse en las carnes, pescados y frutos secos.

En conjunto, las naturalezas yin y yang, así como la neutra, se presentan bastante equilibradas en los alimentos estudiados, tal como se muestra en la Gráfica 3. La variedad de alimentos nos ofrece múltiples posibilidades para escoger naturalezas, para confeccionar menús y dietas adaptados a las necesidades personales y climáticas, tal como se recoge en el capítulo 8.



Gráfica 3.- Clasificación de los alimentos por naturalezas yin – yang (Porcentaje)

El sabor es otra de las características principales de los alimentos que nos indican su modo de actuación y funciones. En el Anexo III se puede encontrar un listado de los alimentos descritos. Algunos alimentos se asocian con más de un sabor, esto significa que realizan varias funciones en el organismo. En la Gráfica 4 se observa el elevado porcentaje de alimentos de sabor dulce, que se debe a un total de 115 de los alimentos descritos. Le siguen en la distancia los alimentos ácidos (15,3% – 28 alimentos). Los menos destacados son los alimentos amargos o de sabor neutro.



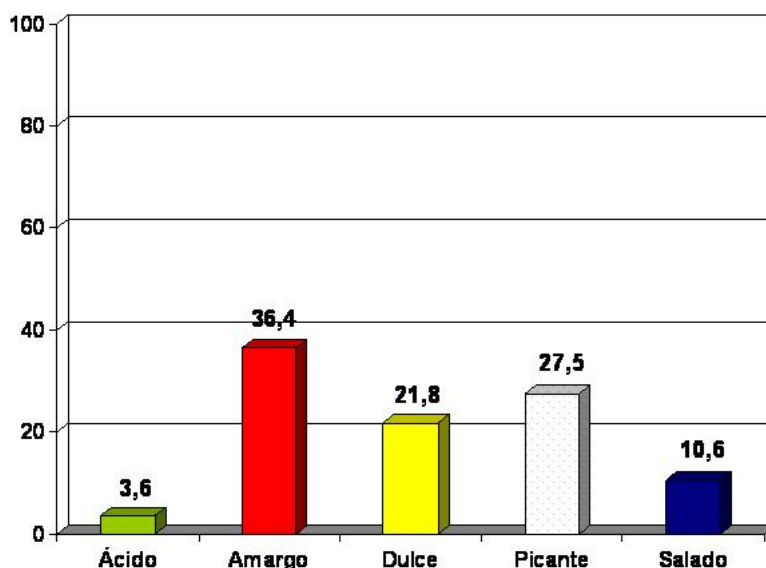
Gráfica 4.- Clasificación de los alimentos según su sabor (Porcentaje)

Dada la importancia de los alimentos dulces, para un buen funcionamiento del organismo, es interesante observar que precisamente este tipo de alimentos son los que más destacan.

La naturaleza nos ofrece muy variadas fuentes alimentos de sabor dulce, pues es el principal en cereales, legumbres, frutos secos, hortalizas, tubérculos, setas / hongos, carnes, huevos, leche, pescados y animales acuáticos, así como, evidentemente en el azúcar cristalizada, la miel y la caña de azúcar. El sabor dulce representa la fuente de todas las sustancias vitales. Por tanto, es esencial para mantener y preservar la salud. La alimentación racional con fines preventivos que se contempla en la medicina china, tiene en los alimentos con sabor dulce, su eje central.

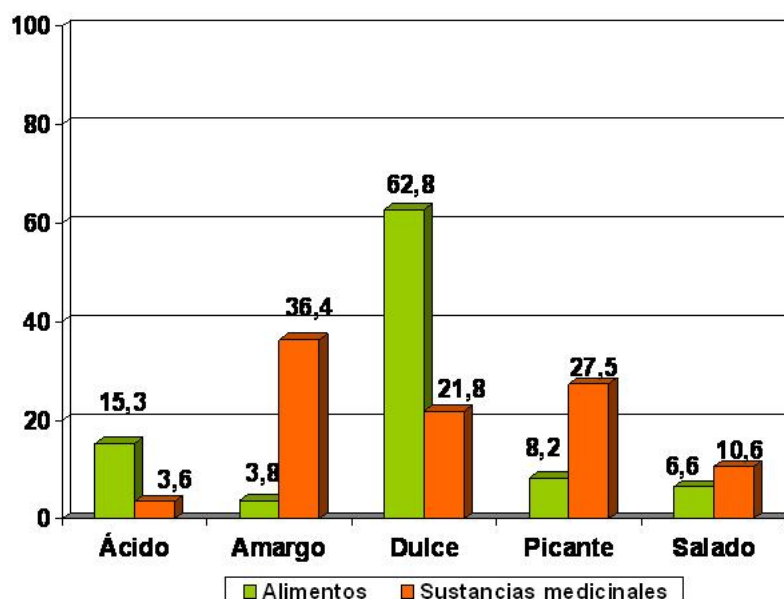
El sabor ácido es el segundo más presente en los alimentos de este estudio. Su presencia es prácticamente el doble que la del sabor picante, casi triple que la del sabor salado y unas cinco veces mayor que la del sabor amargo y el neutro. Este hecho se puede relacionar con la función de los alimentos de sabor ácido en el organismo. Encontramos sabor ácido principalmente en el grupo de frutas y en aderezos, como el vinagre.

Una vez tratadas naturalezas y sabores desde el punto de vista alimentario, vamos a considerar a continuación la obra Shen Nong Ben Cao Jing respecto a los sabores de las 365 sustancias medicinales que recoge (Gráfica 5) para, finalmente, comparar los alimentos y las sustancias medicinales en función de los sabores. Las 365 sustancias recogidas en Shen Nong Ben Cao Jing son alimentos o sustancias no alimenticias que se pueden utilizar de forma individual o de forma conjunta en la elaboración de recetas de uso medicinal, aunque se consuman como alimento.



Gráfica 5.- Sabores en sustancias medicinales en Shen Nong Ben Cao Jing (Porcentaje)

En la Gráfica 5 se observa que en Shen Nong Ben Cao Jing destacan los alimentos de sabor amargo (36,4%), seguidos de picante (27,5%) y dulces (21,8%) y los alimentos de sabor ácido representan el porcentaje más bajo, del 3,6%. Llama la atención la clara diferencia en los porcentajes de los distintos sabores al considerar los alimentos como tales descritos en este trabajo, o como sustancias medicinales (Shen Nong Ben Cao Jing). Se observa que, en las sustancias medicinales, predominan los sabores amargo y picante, la suma total de ambos, del 63,8%, es semejante al porcentaje de sabor dulce entre los alimentos, 62,8% (Gráfica 4). En los alimentos y en la alimentación en general, con fines de cuidado y prevención, los sabores predominantes son el sabor dulce y el sabor ácido. Sin embargo, cuando el estudio se hace sobre sustancias medicinales, los sabores predominantes son el sabor picante y el amargo (Gráfica 6).



Gráfica 6.- Comparación de alimentos y sustancias medicinales (Shen Nong Ben Cao Jing), según su sabor (Porcentaje)

La justificación de estas diferencias de sabores entre alimentos y sustancias medicinales se debe a las diferentes funciones que realizan en el organismo. La utilización de alimentos de sabor dulce y ácido ayudan a promover la digestión, la absorción de nutrientes y la creación de Sustancias Vitales, lo que asegura un buen funcionamiento orgánico y la prevención de desequilibrios de salud. Sin embargo la utilización de sustancias medicinales de sabor amargo y picante, se justifica porque en conjunto ayudan a eliminar factores perjudiciales para la salud y a promover la correcta circulación de Qi y de Sangre.

Tras estos estudios comparativos, volvemos a destacar que la alimentación racional y adaptada es la primera opción para cuidar y mantener la salud y para prevenir las enfermedades.

11. EJEMPLOS DE RECETAS SALUDABLES

Tras el estudio de los alimentos surge la posibilidad de combinación de los mismos para elaborar platos. Independientemente de los distintos estilos culinarios, los principios básicos de la cocina china fueron desarrollados por expertos en materia médica y médicos taoístas, a fin de que beneficiaran a la salud, y aún hoy día se centran en aplicar correctamente la teoría de Yin Yang y la teoría de Cinco Elementos explicadas, respectivamente, en los capítulos 5.1. y 5.2. Obviamente es necesario conocer bien las características de cada alimento o ingrediente para hacer las combinaciones adecuadas que ayuden a mantener y preservar la salud. No olvidemos tampoco que las combinaciones han de adaptarse al clima, a la edad, a las necesidades de cada persona, etc., tal como se indicaba en el capítulo 8.

En el capítulo 7.4 nos hemos referido a la combinación de distintos sabores y las acciones que cabe esperar. Las combinaciones de sabores pueden darse en un solo alimento pero generalmente provienen de la combinación de distintos alimentos. Dentro de las recomendaciones generales, para realizar combinaciones o recetas saludables hemos de tener presente no sólo las características de los alimentos que combinamos, sino el tiempo durante el cual se usan determinados alimentos. Esto se debe a que es posible que sea necesario compensar los posibles efectos de desequilibrio producido por la utilización demasiado continuada de un sabor o de una naturaleza. Por ejemplo, según la teoría de Cinco Elementos, el sabor dulce apoya las funciones de la Tierra y concretamente, tonifica el Qi de Bazo. Sin embargo, los alimentos de sabor dulce no deben tomarse durante mucho tiempo y aún menos tiempo si la naturaleza es yin y si hay debilidad o insuficiencia de Qi de Bazo. Demasiado dulce agota el Qi de Bazo (y se crea Tan, por ejemplo, en forma de sobrepeso) y posteriormente afecta al Riñón, sobre todo al Yang de Riñón, debilitándolo, lo cual, a su vez, perjudica al Yang y al Qi de Bazo. El exceso de sabor dulce puede perjudicar a los huesos y a los dientes, tejidos asociados a la esfera de Agua y al Riñón.

Otro ejemplo al respecto de lo anterior, sería el consumo continuado de alimentos de naturaleza yin, máxime cuando se toman a una temperatura fría, como por ejemplo, frutas, hortalizas, verduras, en forma de jugos o ensaladas. Este tipo de alimentación puede provocar un exceso de frío en el organismo que puede, tener distintas manifestaciones. El frío acumulado por un exceso de alimentos fríos puede

perjudicar al Qi de Estómago que por causa del frío se estanca o circula más lentamente, lo cual dificulta el vaciado gástrico y la digestión. Por otra parte, un exceso de frío (Yin) consume el Yang de Bazo, que es necesario, como hemos visto, para digerir bien los alimentos, y a la larga, la debilidad del Yang de Bazo, agota el Yang de Riñón, que es el origen del Yang de Bazo, según vimos en el apartado 5.4.2.4. Este exceso de frío que afecta al Yang de Bazo y al Yang de Riñón se puede manifestar con desequilibrios de salud como retención de líquidos en las piernas y/o en la zona abdominal, sensación de frialdad, dolor en la región lumbar, e incluso acumulación de Tan, con posibles mucosidades o flemas en el sistema respiratorio y sobrepeso o sobrecargas localizadas. Esto que hemos explicado sería una explicación de por qué muchas personas, alimentándose tan solo de verduras, frutas y hortalizas, junto con lácteos, pueden llegar a tener un metabolismo enlentecido y acumulan peso y/o líquidos cuando aparentemente es una dieta de bajo contenido calórico. Es muy importante tener en cuenta este hecho para poder compensar bien las dietas de naturaleza eminentemente yin, con alimentos de naturaleza yang, y también evitando los alimentos crudos o fríos en temperatura. En general, alimentarse solo o principalmente de un tipo de sabor o de un tipo de naturaleza, o de un tipo de alimento, puede crear desequilibrios de salud.

Si bien el apartado de recetas culinarias y medicamentosas, como combinaciones de alimentos, no es objeto de este trabajo, vemos a continuación algunos ejemplos de recetas saludables sencillas que pueden ilustrar cómo se puede ayudar a cuidar la salud y a aliviar síntomas comunes empleando combinaciones de los alimentos según sus características. Muchas recetas medicinales provienen de los textos antiguos, que aún prevalecen, uno de los más importantes es el llamado Shang Han Lun, del médico Zhang Zhong Jing, del cual tratamos en el apartado 6.3.

Si nos encontramos ante un caso de resfriado de tipo Viento-Frío incipiente con escalofríos, sensación de malestar leve y ciertas molestias en la garganta como picor, podemos preparar una sopa de cebolleta china (*Allium fistulosum*) con soja. Esta receta es adecuada para los primeros síntomas de un resfriado, sea de la naturaleza que sea el mismo. En medicina china un resfriado es una afección de tipo Viento-Frío, pero también puede ser de Viento-Calor, si bien las manifestaciones son diferentes (Marié, 1998).

Si ya está instaurado el resfriado y aún se tipifica como Viento-Frío, conviene entonces utilizar jengibre fresco cocido añadido a los guisos de verduras y hortalizas, o espolvorear un poco de jengibre seco. También se puede usar una decocción de corteza de canela y jengibre. Jengibre y canela se pueden usar combinados, por ejemplo, en cocimientos de frutas como pera o manzana, con dátiles rojos o azufaifas, con regaliz o con miel. Normalmente el jengibre fresco se retira y no se come, cuando se preparan platos para niños debido al intenso sabor picante que adquiere cuando se cuece. Una forma interesante de tomar jengibre es en una decocción de jengibre y azúcar que se realiza cociendo el rizoma de jengibre fresco a lo que se añade azúcar moreno. Se utiliza para ayudar en casos de Viento-Frío externo, como por ejemplo, en un resfriado (Zuo, 1988). Una forma curiosa de tomarlo es como jengibre glaseado, que conserva su sabor picante pero más suavizado. El jengibre fresco licuado añadido a un jugo de kiwi ayuda, por el contrario, a calmar los vómitos o las náuseas, acompañados con inapetencia, por calor acumulado en el Estómago.

En este tema de resfriados, en medicina china, se suele recomendar evitar los lácteos durante los procesos con flemas (Tan) ya que los lácteos favorecen la formación de Tan. Este hecho nos conduce al ejemplo mencionado arriba acerca del exceso de alimentos de naturaleza yin y a recordar que se pueden combinar con alimentos que contrarresten en parte la naturaleza y ayuden a su digestión y a evitar o disminuir la formación de flemas como, por ejemplo, canela o corteza de naranja, que modera la naturaleza yin y favorecen la digestión. Una aplicación occidental de este principio sería el plato de arroz con leche cocinado con corteza de naranja y con corteza de canela.

El hongo llamado oreja de árbol (*Auricularia*) se puede cocer en agua con unos trozos de azúcar cristalizada hasta que se disuelva el azúcar o también se puede cocer con miel. La textura gelatinosa de la *Auricularia*, junto con el sabor dulce del azúcar o de la miel, ayuda a aliviar la tos seca y a eliminar las flemas pegajosas, difíciles de expectorar por la sequedad.

Otro ejemplo de la necesidad de una buena combinación de alimentos la encontramos en la preparación de los platos con tofu. El tofu es de naturaleza fría, y es muy frío, sobre todo el que está preparado con yeso, que es el método tradicional,

y para evitar que sea perjudicial para el Qi de Bazo y de Estómago, y para el Yang de Bazo, se puede preparar con una salsa que tenga especias o aderezos picantes como la cayena, pimienta o jengibre. En platos tradicionales se usa la pimienta negra o pimienta de Sichuan, que es una pimienta típica más fuerte de sabor. También se usan otros alimentos o preparaciones que moderen la naturaleza yin como, por ejemplo, la cebolleta o el ajo, que también se sofríen, o se acompaña de carne. El frío, que contrae la circulación de Qi y de Sangre, puede impedir el funcionamiento adecuado del estómago y producir dolor o molestias abdominales. Por otro lado, el sabor picante mueve el Qi e impulsa la Sangre, lo cual contrarresta y favorece la digestión. Este sabor, en este caso, se potencia cuando el alimento es de naturaleza tibia o caliente, como los ejemplos de especias que se han nombrado. El sofrito ayuda a que la naturaleza fría se modifique levemente.

La garganta y la boca pueden notarse secas cuando hay una insuficiencia de Yin de Estómago; se recomienda para ello preparar guisantes cocidos y al agua de la cocción añadirle azúcar o miel; hay que comer los guisantes y beber el agua.

Las legumbres son muy nutritivas, tonifican el Qi de Bazo y de Estómago si se pulverizan habas secas, por ejemplo, y se cuecen añadiendo azúcar o miel al caldo de cocción; es una receta sencilla para casos de mucha debilidad mientras va recobrando la fortaleza.

Un concentrado nutritivo de pera y setas, que se prepara con el jugo de pera y extracto o cocimiento de setas u hongos como shiitake y coriolus se recomienda para personas de mediana edad y ancianos que sufran afecciones crónicas. Este concentrado puede tomarse bebido pero también se pueden comer las setas para beneficiarse de ingredientes que el cocimiento no puede extraer y puede ayudar a disminuir las tasas de lípidos en sangre, así como a mejorar la función del sistema inmunológico, funciones que están asociadas a un mejor estado de salud en general.

Las sopas o caldos son muy comunes y apreciados tanto porque son muy sabrosos y producen una sensación agradable al tomarlos, como por su alto valor para cuidar de la salud, lo cual se deduce de los ingredientes que se han utilizado para prepararlos. Las sopas se pueden componer solo del caldo o bien del caldo junto con carne, pescado, verduras, pasta. Los caldos se preparan más o menos concentrados a partir de diversos ingredientes como carne o partes de pollo, de

cerdo, de cordero; huesos, carne o parte de pescados, verduras, hortalizas (muy común con patata y ñame chino). Las carnes o pescados se pueden quedar prácticamente diluidos en el caldo, por ejemplo, la pechuga de pollo, tras largas cocciones dando una mayor consistencia a algunos caldos. También se puede espesar con clara de huevo o harina. En algunos casos, los huesos o partes utilizadas se pueden reutilizar para hacer unos caldos más claros.

La sopa agripicante es muy apreciada pues, además del curioso sabor picante y agrio o ácido al mismo tiempo, es muy nutritiva y se utiliza en casos de afecciones externas como resfriados o afecciones víricas, sobre todo cuando son debidas a debilidad y agotamiento. Contiene diversos ingredientes y, según las zonas pueden variar pero, en general, encontramos caldo de pollo, carne de pollo o de cerdo, setas (pueden ser de distinto tipo, pero se usa con frecuencia la seta oreja de árbol o auricularia, brotes de bambú, tofu, huevo entero, pimienta o cayena y un vinagre. Se llama agripicante puesto que son los sabores que predominan, sin embargo, los ingredientes que forman la sopa son también dulces como las carnes o las setas. Esta sopa, por su variedad, promueve la circulación de la Sangre y del Qi a la par que ayuda a tonificar Qi y Sangre, lo cual significa que ayuda a aliviar dolor, fomenta la sudoración si es necesaria, fortalece el organismo para que pueda defenderse por sí mismo de factores patógenos externos. Cuando una persona se encuentra mal de salud, las sopas como, por ejemplo la sopa agripicante, pueden ser un plato único, ya que es muy nutritivo.

La sopa de los Cuatro Dioses es típica de invierno, pues ayuda tonificar el Qi general del cuerpo, así ayuda a tener energía para afrontar el frío. Se realiza cocinando en agua un pato limpio troceado, con poria, semillas de euriale o nenúfar gigante (*Euryale ferox*), ñame chino, jengibre. A diferencia de poria, ñame y jengibre, que son alimentos que además tienen funciones medicinales, las semillas de nenúfar son un ingrediente específicamente medicinal, con sabor dulce y naturaleza tibia, que ayuda al tonificar el Qi de Bazo y el Qi de Riñón. Los "cuatro dioses" son, por tanto, los cuatro ingredientes medicinales: poria, semillas de nenúfar gigante, ñame chino y jengibre.

Los vinos y licores medicinales son muy variados y algunos tienen una gran tradición en el cuidado de la salud (Lorite, 2007). Se nombran aquí, por ejemplo,

algunos que suelen tener como base vino de arroz: licor de raíz de ginseng, licor de gecko (lagarto) y cordyceps, licor de lagarto con ginseng.

En cuanto a recetas con propiedades medicinales cocinadas con carnes tendríamos, como ejemplos, la carne de cordero cocinada con raíz de angélica o con rizoma de jengibre fresco. Esta receta aparece en el texto Shang Han Lun y está indicada para fortalecer el Qi y la Sangre del organismo y ayudar a la expulsión de factores patógenos; esto se explica diciendo que mantiene el equilibrio entre el Qi nutritivo y el Qi defensivo.

Otro ejemplo semejante es el plato hecho con carne de tortuga cocinada con raíz de angélica y con frutos de goji que ayudaría a mantener fuerte el equilibrio del sistema superficial de defensa con el Qi nutritivo, ya que la raíz de angélica y las bayas de goji ayudan a que la sangre se mueva convenientemente, con lo que se favorece que los factores patógenos externos no entren al interior o sean expulsados.

Un caso de plato tonificante del Qi general y, en concreto, del sistema inmunológico, sería la carne de paloma o pichón cocida con raíz de ginseng, raíz de astrágalo y cordyceps; este plato se recomienda en casos de asma bronquial, pues tonifica especialmente el Qi de Pulmón y de Bazo. La raíz de astrágalo, de angélica o de ginseng son ejemplos de sustancias medicinales que se incorporan a las recetas culinarias. El cordyceps, por su parte, es un ejemplo de hongo comestible que se utiliza como sustancia medicinal.

El regaliz es un ingrediente muy utilizado en los platos medicinales ya que, independientemente de sus propiedades específicas de tonificación del Qi de Bazo, pues es una materia dulce, ayuda a moderar las naturalezas excesivas de los alimentos permitiendo una mejor digestión, y se utiliza también en indigestiones. Por ejemplo, se recomienda comer judías negras cocinadas con regaliz cuando se han comido alimentos muy calientes y que han sentado mal.

La manzana cocida limpia y sin pelar, con regaliz, es un remedio muy popular para la tos, suaviza la garganta, alivia la tos. Una vez cocida en agua con regaliz la manzana se come y se bebe el agua, repartida en varias veces al día. Esta combinación es muy útil para los niños.

Los frijoles o judías, y en general las legumbres, con verduras como verdolaga y un poquito de vinagre, ayudan al correcto tránsito intestinal; ayudan a las personas con hemorroides, incluso con hemorroides sangrantes. El vinagre, que es de sabor ácido se relaciona con el Hígado y por tanto, con la Sangre. Este plato ayuda a refrescar el intestino y favorecer la circulación de la sangre. Otra combinación para la inflamación intestinal es frijoles o judías con diente de león, lagrimas de Job y regaliz.

Regular el Qi de Estómago significa promover un descenso del Qi de Estómago y, por tanto, favorecer el vaciamiento gástrico y promover la digestión, y a la par evitar náuseas, vómitos, hinchazón y molestias epigástricas. El jengibre, fresco y seco, tiene la función de regular el Qi de Estómago, favoreciendo su descenso; elimina el estancamiento del Qi de Estómago debido al frío externo o por alimentos fríos o en mal estado. El jengibre es el alimento considerado como el mejor alimento antiemético. Se recomienda para fortalecer el organismo en invierno; además promueve la sudoración por su sabor picante y su naturaleza caliente, y alivia los efectos de las gastroenteritis. Se añade a los platos de verduras, hortalizas, carnes, durante la estación fría. También se puede añadir rallado cuando se cocinan pescado o setas.

Otro alimento para ayudar en caso de náuseas o vómitos es el pomelo, que también ayuda a evitar los vómitos pues regula el Qi de Estómago. En este caso, se puede cocer con la piel y tomar el agua del cocimiento habiendo añadido azúcar. También se pueden macerar los gajos de pomelo en vino durante una noche y en este caso, se comen para ayudar a aliviar la tos.

Las salsas son un componente destacado en la cocina china. Una de las salsas más famosas, además de la salsa de soja, es la salsa de judías fermentadas llamada dou ban jiang. Se prepara con habas fermentadas, soja fermentada, arroz, sal, cayena y otras especias.

Otra mezcla de aderezos reconocida por su sabor y funcionalidad es el llamado Polvo de las Cinco Especias. Tradicionalmente se realiza mezclando a partes iguales cinco especias que aportan los cinco sabores y, por tanto, ayudan a equilibrar el Yin y el Yang de los cinco Órganos. Estas especias pueden variar, pero generalmente son: Anís verde, anís estrellado, jengibre, cassia, clavo. También puede ser: pimienta, anís estrellado, cassia, clavo e hinojo. Otras variedades son comino, coriandro, pimienta,

anís estrellado, regaliz, cassia. Se suele utilizar para platos de carnes, aves o setas. Se puede utilizar para preparar carnes que requieren cocción prolongada, como por ejemplo algunos platos con carne de cerdo o pato. Esta mezcla es un caso más de asociación de ingredientes considerados alimentos principalmente, con otros considerados más bien medicinales, como cassia, anís estrellado o clavo.

Se podrían poner muchísimos más ejemplos, sin embargo, nos separaríamos del objeto de este trabajo, que trata de los alimentos en sí.

12. CONCLUSIONES

Como resultado de este trabajo y para dar cumplimiento a los objetivos propuestos, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

A) Respecto a la historia de la civilización china

1.- Durante la Prehistoria, las costumbres alimentarias de los pobladores de esta zona del mundo, evolucionaron, igual que en las distintas civilizaciones, desde la recolección, caza y pesca a la producción. Se sabe que en culturas neolíticas como la de Yangshao (5000 – 3000 a.n.e.) ya se había domesticado el cerdo y aunque de forma rudimentaria se cultivaban mijo, arroz y trigo; a lo largo de los siglos mejoraron producción y formas de uso, entre las que se incluyen la preparación de "cocimientos", la costumbre de beber agua hervida y la elaboración de productos fermentados.

2.- La fundación de la civilización china y el origen de la prosperidad en diferentes ámbitos, se atribuyen a los tres Emperadores Legendarios o Emperadores Augustos, que pudieron haber vivido unos 3.000 años a.n.e. Sus nombres son Fu Xi, a quien se atribuye la invención de la escritura, la cocina, la pesca, la caza y la fabricación de utensilios, así como la invención de los trigramas de Yi Jing. Shen Nong, el Divino Agricultor, quien enseñó a los hombres el uso de piedras, aguas, hierbas, frutos, animales, etc. en beneficio de la salud. Y Huang Di, el Emperador Amarillo, quien enseñó a los hombres la medicina y la terapéutica, la astrología y el Feng Shui. A lo largo de los siglos diferentes dinastías dejaron avances destacables, tanto culturales y sociales, como respecto al sistema de alimentación.

B) Respecto a textos clásicos

3.- Durante la época que va del siglo V a.n.e. hasta el siglo II, se recogieron diferentes tradiciones relativas a la salud y la alimentación en distintas obras que se consideran los textos clásicos de la medicina tradicional china.

De ellos, Yi Jing (anónimo) y Huang Di Nei Jing, siglo V a.n.e. (anónimo) que incluyen la recopilación de los fundamentos de las teorías básicas de la medicina

china. Por su parte, Shen Nong Ben Cao Jing, siglo I a.n.e. (anónimo) y Shang Han Lun, siglo II (Zhang Zhong Jing (aprox. 150 – 219)), se consideran representativos de la clasificación de alimentos y remedios medicinales, y de la terapéutica.

4.- En Yi Jing (Libro de las Mutaciones o Libro del Cambio) aparecen 64 hexagramas que representan conceptos básicos de la filosofía de la vida y de la observación de los cambios en la naturaleza. Cuatro de estos 64 hexagramas están relacionados directamente con la alimentación y la nutrición, y son:

La Nutrición, que representa la nutrición corporal y espiritual. El Caldero, se refiere a un recipiente de alto valor, en el que se realiza la preparación y procesado de los alimentos y de los procesos purificadores en las personas. La Alimentación, se refiere al hecho de que todos los seres necesitan del alimento, pero todo tiene su tiempo y su momento adecuado. El Pozo, representa al agua como fuente de vida y de obtención de alimentos; también se refiere a los vegetales "por cuyo interior asciende el agua", base de la alimentación.

5.- La obra Huang Di Nei Jing (Tratado de Medicina Interna del Emperador Amarillo), se compone de dos partes: Su Wen (Preguntas o sencillas) y Ling Shu (Eje milagroso). En este texto aparecen reflejadas las teorías filosóficas, cosmológicas, así como las teorías específicas de la medicina tradicional china. Todas ellas, en conjunto, conforman las bases fundamentales que sustentan la explicación de la fisiología y de la fisiopatología en medicina china y ayudan a comprender el funcionamiento del organismo.

C) Respecto a las bases de la alimentación según la medicina china

6.- Es necesario conocer las bases fisiológicas de la medicina china, para la posterior comprensión de las características de los alimentos y de su utilidad para el cuerpo humano. Las bases fisiológicas se sustentan en las teorías cosmológicas de Yin – Yang y de Cinco Elementos; y las específicas que explican la fisiología humana, de Sustancias Vitales, de Órganos y Esferas Funcionales y de Meridianos y Colaterales.

7.- Yin y Yang son conceptos a los que se asocia todo lo existente. En el organismo, órganos, tejidos, funciones, etc., están asociados a Yin o a Yang, según sus características. Esta teoría no es solo un sistema de clasificación, también explica las relaciones existentes entre conceptos y cualidades asociados a Yin y a Yang. Los alimentos también se pueden clasificar según esta teoría dependiendo de sus características y de los efectos que producen en el organismo.

La teoría de Cinco Elementos expone y desarrolla los conocimientos sobre la naturaleza y el cuerpo humano, la fisiología y el mantenimiento de la salud, relacionándolos con la manifestación de cinco posibles arquetipos o estados. Los Cinco Elementos son: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua. Los alimentos se clasifican, en relación a uno o más Elementos, en función de sus características, lo cual, unido al conocimiento de las relaciones entre los Elementos, ayuda a mantener y recuperar la salud.

8.- Respecto a las teorías específicas que explican la fisiología humana y están relacionadas con la alimentación, la de Sustancias Vitales explica que el ser humano está formado por Qi, Sangre (xue), Líquidos Orgánicos (yin ye) y Esencia (Jing), gracias a las cuales nacemos y nos desarrollamos, como seres humanos únicos. Tras el nacimiento, el mantenimiento y el funcionamiento adecuado de estas Sustancias Vitales en el organismo dependen, en gran medida, de una correcta alimentación.

La teoría de Órganos y Esferas Funcionales, describe los distintos órganos que componen el cuerpo humano y las funciones de cada uno de ellos y relaciona a los órganos con actividades, funciones, áreas de influencia en el cuerpo, aspectos emocionales, mentales y espirituales.

La teoría de Meridianos y Colaterales establece la presencia de una red de comunicación que permite que cada célula, reciba la nutrición que requiere. Existen doce meridianos principales y ocho meridianos extraordinarios, y existen puntos de acupuntura puntos por los que se puede acceder a la red parten por la que circulan los alimentos y las medicinas.

9.- Conociendo las características de cada Órgano, las teorías de Yin – Yang y la de Cinco Elementos, y la afinidad por uno o varios meridianos, mediante los

alimentos, sus acciones e interrelaciones, podemos intervenir en el organismo, para obtener una mejor salud.

D) Respecto al conocimiento y acción de los alimentos

10.- Shen Nong Ben Cao Jing, representa la primera ordenación de los alimentos y productos terapéuticos de la medicina china. Esta clasificación se establece en función de tres categorías relacionadas con su intensidad de acción y efectos terapéuticos generales.

Shang Han Lun, por su parte, es un tratado esencial de terapéutica, que recoge recetas cuya finalidad es tanto alimentaria como terapéutica y que están formadas por combinación de productos de distinta naturaleza y sabor.

11.- Las propiedades de los alimentos en medicina china, se describen según su sabor y su naturaleza, así como según su relación con meridianos e incluso con dirección de acción.

Se consideran cinco sabores básicos: ácido, amargo, dulce, picante, salado, y un sabor neutro. Cada sabor está relacionado con un Elemento y ayuda a dicho Elemento considerado como conjunto de órganos, tejidos y funciones.

Las naturalezas se refieren al efecto de calentamiento o enfriamiento que los alimentos producen en el organismo, y por ello, también se relacionan con el estímulo o enlentecimiento de ciertas funciones o circulación de fluidos, en distintas partes del cuerpo. Se conocen cuatro naturalezas básicas: tibia, caliente, fresca y fría; existe una naturaleza neutra que no produce ningún cambio especial.

Los alimentos pueden tener una mayor o menor afinidad por ciertos meridianos, lo cual también se tiene en cuenta a la hora de elegirlos. Además, se contemplan cuatro direcciones que reflejan el sentido en el que se manifiestan sus acciones, que son: ascendente, descendente, flotante y hundida.

12.- La salud se cuida incluyendo alimentos de sabores y naturalezas apropiados en cada caso, utilizándolos con moderación y en su justa medida; la elección y combinación de los alimentos es de gran importancia. Ya en Su Wen

aparece la idea de adaptar la dieta a las necesidades personales, al tipo de trabajo o actividad que se desempeña, al clima o a las estaciones del año y debe respetar un ritmo que permita mantener la salud, siempre considerando siempre prioritaria la prevención.

13.- Se utilizan diversos modos generales de preparación y cocinado de los alimentos y, lo más esencial, el arte de la combinación de los mismos. En este trabajo se presentan los principales modos de cocinado y se comenta cómo pueden afectar a las características de los alimentos, en cuanto a sabor y naturaleza, lo que en definitiva repercutiría en su acción en el organismo.

14.- Se han estudiado los distintos alimentos y se han ordenado según grupos semejantes a los que estamos acostumbrados. Cada alimento se describe individualmente, especificando: nombre, sabor, naturaleza, meridianos, acciones, aplicaciones y usos. A modo de anexos se recogen de forma resumida, las características de los alimentos ordenados por grupos (Anexo I), por orden alfabético (Anexo II), según sabor (Anexo III), por naturaleza (Anexo IV), y un último Anexo (Anexo V) que incluye la clasificación terapéutica, según la medicina china, de alimentos y sustancias medicinales, con algunos ejemplos.

15.- Una vez descritos los diferentes alimentos se han comparado en función de sabores y naturalezas. Destacan el sabor dulce (62,8%) y ácido (15,3%); y la naturaleza neutra (40,7%) y tibia (22,1%). También se han clasificado las sustancias medicinales (alimentos y medicinas) recogidas en el Shen Nong Ben Cao Jing según su sabor, destacando el sabor amargo (36,41%) y picante (27,45%). Al comparar alimentos y sustancias medicinales en función de los sabores, se observa un hecho muy interesante y es la clara diferencia entre alimentos y sustancias medicinales, lo que está relacionado con su utilidad para el organismo: el sabor dulce representa la fuente de nutrientes y de sustancias vitales, apoyado por el sabor ácido que promueve la digestión y la distribución de nutrientes; picante y amargo eliminan factores perjudiciales para la salud.

16.- Se han recogido algunas recetas “saludables” que tienen en cuenta las mezclas de alimentos, su forma de preparación y su utilidad para el organismo humano.

17.- Como conclusión global y final, al estudiar los alimentos en la medicina china, podemos resaltar que:

- Es necesario conocer las bases fisiológicas de la medicina china para una mejor comprensión de las funciones de los alimentos.
- Existe una temprana ordenación de los productos alimenticios y terapéuticos, que se consideran sinónimos, y se pueden utilizar de forma conjunta para la salud.
- Destaca la idea de la prevención a través de una dieta equilibrada, racional y adaptada al individuo para mantener la salud y alargar la vida.
- Es casi imposible separar el cuerpo de la mente y de las emociones, por lo que los alimentos, no solo ayudan a mantener y preservar la salud física, sino la salud mental y el bienestar emocional.

13. BIBLIOGRAFÍA

- Adamson, E. y Weaver, T. (1985) Antropología y experiencia humana. Omega.
- Ariel, E., Reyes, G. (2008) Evolución histórica de la medicina tradicional china. Comunidad y Salud. Vol. 6 nº 2 Diciembre 2008.
- Arsuaga, J.L. y Martínez, I. (2006) La Especie Elegida. Madrid. Ed. Temas de Hoy.
- Asimov, I, (1992). Cronología del Mundo. Ed. Ariel.
- Ayala, V (2002) Génesis. La historia de la enfermería del arte a la profesión. Asunción, Ed. CEPUC.
- Barry, C.; Colin, D. (1991) Todo sobre la medicina china. Ed. Ibis.
- Beinfield, H y Korngold, E. (1999). Entre el Cielo y la Tierra. Barcelona. Los libros de la liebre de marzo.
- Bensky, D. y Gamble, A. (1990). *Chinese Herbal Medicine. Formulas and Strategies*. Seattle. Eastland Press.
- Bensky, D. y Gamble, A. (1993) *Chinese Herbal Medicine, Materia medica, Revised edition*. Seattle, Eastland Press.
- Bergounioux, P.C. (1960) La prehistoria y sus problemas. Ed. Taurus. Madrid.
- Binford, L. (1985) *Human ancestors: changing views of their behaviour. Journal of Anthropology and Archaeology* 4:292-327
- Birrel, A. (1999) *The Classic of Mountains and Seas*. Nueva York. Penguin Classics.
- Blofeld, J. (1985) I Ching. El libro del Cambio. La tabla Esmeralda.
- Boa, E. (2004) *Wild edible fungi. A global overview of their use and importance to people*. Roma, Food and Agriculture Organization of United Nations.
- Capra, F. (2000) El Tao de la Física. Málaga. Ed. Sirio.
- Chang, M. (1982) *Anticancer Medicinal Herbs*. Human Science and Technology Publishing House.
- Chen, T. y Zhang, Y. (1991) *Palaeolithic Chronology and Possible Coexistence of Homo erectus and Homo sapiens in China*. World Archaeology, 23,2.
- Chernev, T. (2013) *Coriolus-MRL supplementation in patients infected with low-risk and highrisk HPV subtypes - Bulgarian experience*. Poster. 3er. Congreso Internacional de Ginecología y Obstetricia en Macedonia.
- Chia, M. y Huang, T. (2001) La puerta de todas las maravillas. Ed. Sirio.
- Chmelik, S. (2000) Hierbas Medicinales Chinas. Benedikt Taschen Verlag GmbH.

- Chu K., Ho S., Chow A. (2002). *Coriolus versicolor: a medicinal mushroom with promising immunotherapeutic values*. Journal of Clinical Pharmacology, 42: 976-984.
- Contreras, J. (1993) Antropología de la Alimentación. Madrid. Eudema Antropología.
- Couto S. (2007). *Evaluation of Coriolus versicolor Supplementation in HPV Patients*. Clinical Journal of Mycology, Vol. 2, Ed. 1:2-5.
- Culotto, E. (1995) *Asian hominids grow older*. Science 270: 1116-1117.
- Eyssartier, G., et al. (2008) 1.001 Setas. Ed. Servilibro. Larousse.
- Flaws, B y Wolfe, H. (1983) *Prince Wen Hui's Cook*. Chinese Dietary Therapy. Paradigm Publications.
- García, J. (2005) Canon de Medicina Interna del Emperador Amarillo, Su Wen, Madrid. JG Ediciones.
- García, J. (2002) Canon de Medicina Interna del Emperador Amarillo, Ling Shu. Madrid. JG Ediciones.
- García, J. (2003). Zhang Zhong Jing - *Shang Han Lun*, Tratado sobre las enfermedades febriles. Madrid. JG Ediciones.
- García, J. (2003) Nan Jing, Canon de las Dificultades. Madrid. JG Ediciones.
- Geng, J et. al. (1999) Materia Médica China. Beijing, Ediciones en Lenguas Extranjeras.
- Gómez Caamaño, J.L. (1986) Páginas de Historia de la Farmacia. Sociedad Nestlé A.E.P.A.
- González, R. (1998) La medicina china del frío y del calor. Tratado de Criopatología Zhang Zhong Jing. México DF. Ed. Grijalbo.
- Hammer, L. (2001) *Chinese Pulse Diagnosis*. Seattle. Eastland Press.
- Hammer, L. (2002) Psicología y medicina china. Ed. Los libros de la liebre de marzo.
- Harris, M. (1991) Introducción a la antropología general. 3º ed. Alianza Editorial.
- Hecker, H., et. Al (2001) *Color Atlas of Acupuncture*. Ed. Thieme.
- Hipócrates (470 – 377 a.n.e) Aforismos. Ediciones Obelisco.
- Hobbs, C. (1995) *Medicinal Mushrooms*. Loveland. Interweave Press.
- Hsu et al., (1986) *Oriental Materia medica, a concise guide*. New Canaan. Keats Publishing Inc.

- Huang, W *et al.* (1995) *Early homo and associated artifacts from Asia*. Nature 378:275-278.
- Hu, C.Z. (1973) *Ape-man teeth from Yuanmou, Yunnan*. Act Geol. Sin. 1:65-71.
- Huo, J. (1995) *Treatment of Paediatric Diseases in Traditional Chinese Medicine*. Academy Press.
- Jia, Lanpo (1976) *Cueva del Hogar del Hombre de Pekín*. Editorial en Lenguas Extranjeras (Beijing).
- Jilin, L. y Peck, G. (1995) *Chinese Dietary Therapy*, Churchill Livingstone.
- Kaptchuk, T.J. (1983) *The web that has no weaver*. Chicago, Congdon y Weed, Inc.
- Karmali, A. (2004) *Detoxification – The role of mushroom nutrition*. Mycology News. Vol 1. Ed. 9.
- Kastner, J. (2004) *Chinese Nutrition Therapy*. Ed. Thieme.
- Kim, G. (2005) *Medical Taping Concept*. Daesung Medical Press.
- Lao Zi, (ca. siglo V – IV a.n.e) *Tao Te Ching (Dao de jing)*, Luis Carcamo, 1982, Madrid. Editorial Ricardo Aguilera.
- Lavier, J.A. (1973) *Medicina China, Medicina Total*. Barcelona. Ed. Acervo.
- Li, Dong-Yuan (1180 – 1251, autor) Yang, S. & Li, J. (traductores) 2004 *The Treatise on the Spleen and Stomach: A Translation of the Pi Wei Lun*. Ed. Blue Poppy Press.
- Litscher, G. Y Schikora, D. (2005) *Laserneedle-Acupuncture*. Ed. Pabst.
- Liu, G (1999) *Dietoterapia* Ed. Plaza y Janés.
- Liu, J (2003) *Chinese Dietary Therapy*. Ed. Churchill Livingstone.
- Llopis, C y Lorite Ayán, N. (1998) *Licenciatura de MTC. Curso de Fitoterapia China*. Fundación Europea de MTC. Escuela Superior de Ciencias de la Salud.
- López Piñero, J.M. (2000) *Breve historia de la medicina*. Madrid. Alianza Editorial.
- Lorite Ayán, N. (2002) *Chronic Fatigue Syndrome and Breast Lumps / Myomas: The Liver link, a TCM perspective*. Conferencia en la Universidad de Westminster, 15 June 2002.
- Lorite Ayán, N. (2002) *The Relationship between Chronic Fatigue Syndrome (CFS), Fibromyalgia and Rheumatoid Arthritis - A Clinical Perspective*. Mycology News, Volume 1, Edition 6.
- Lorite Ayán, N. (2006) *Textos del Curso de Experto en Acupuntura y Moxibustión, Primer curso*. Universidad Europea.

- Lorite Ayán, N. (2007) Características de los Alimentos según la medicina tradicional china en los textos clásicos. Memoria del trabajo tutelado de iniciación a la Investigación para la obtención del Diploma de Estudios Avanzados. Facultad de Farmacia. Dpto. de Nutrición y Bromatología II: Bromatología. Universidad Complutense de Madrid.
- Lorite Ayán, N. (2013) *Regulação e Modulação Imunitária: Desequilíbrios Associados*. Conferencia en: II Jornadas de Medicina Complementar. Instituto de Ciencias Biomédicas Abel Salazar, Universidad de Oporto (Portugal).
- Lorite Ayán, N. (2013) Las Bases de la medicina china. Fisiología. Ed. Palibrio.
- Lorite Ayán, N. (2014) *The Effectiveness of Mushroom Nutrition in Womens Health*. 2nd International Congress on Naturopathic Medicine. Paris (Francia)
- Lorite Ayán, N. (2014) *A Traditional Chinese Medicine Perspective on the Challenges to Women's Health and the Effectiveness of Mushroom Nutrition*. Participante en la Mesa Redonda: *Roundtable Discussion: Clinical Challenges in the Application of Mushroom Nutrition*. Seminario: *The Use of Mushrooms Nutrition in Traditional Chinese Medicine and Acupuncture*. Londres (Inglaterra), Amberes (Bélgica). Junto con Karel Simonovsky (Rep. Checa), Dra. Zuzana Vancurikova (Rep Checa) y Prof. Amin Karmali (Portugal).
- Lorite Ayán, N. (2014) Seminario Tendencias Actuales de la Suplementación con Hongos. Precauciones y contraindicaciones en el uso de hongos nutricionales. Las enzimas y la suplementación con hongos. La Utilización de hongos en condiciones virales. Desafíos actuales en la salud de la mujer, avances y eficacia de la suplementación con hongos. Valencia. Madrid. Barcelona (España); Lisboa (Portugal) y Oporto (Portugal) junto con el Prof. Amin Karmali.
- Lorite Ayán, N. (2014) *The role of Enzymes, B-glucans and Secondary Metabolites in Mushroom Nutrition. Seminar Mushroom, strong possibilities in TCM and everyday nutrition*. Amberes (Bélgica).
- Lu, H.C. (1986) *Chinese System of Food Cures*. Nueva York, Sterling Publishing.
- Luo Xiwen (1995). *Sinopsis of Prescriptions of the Golden Chamber with 300 cases*. (escrito por Zhang Zhong Jing). Beijing, New World Press.
- Maciocia, G. (1994) *The Practice of Chinese Medicine*. Ed. Churchill Livingstone.
- Maciocia, G. (1998) *Obstetrics & Gynecology in Chinese Medicine*, Ed. Churchill Livingstone.
- Maciocia, G. (1999) El diagnóstico por la lengua en medicina china. Aneid Press.
- Maciocia, G. (2000) *Medicinal Mushrooms in TCM. Mycology News*. Vol. 1 Ed. 2. Feb. 2000.
- Maciocia, G. (2001) Los Fundamentos de la Medicina China, Aneid Press.
- Maciocia, G. (2005) *The foundations of chinese medicine*. 2ª ed. Ed. Elsevier.

- Marié, E. (1998) *Compendio de Medicina China*. Madrid. Ed. Edaf.
- Martínez Figuerero, V. (1999) *El desafío de la auriculoterapia*. Mandala Ediciones.
- Mateos-Nevado Artero, B. (2000) *El hombre y su alimentación desde su origen al calcolítico*. Discurso. 24 de mayo de 2000, Real Academia de Doctores.
- McCarthy, P. (2001) *Bubishi. La biblia del Kárate*. Madrid. Ed. Tutor.
- Monro, J. (2004) *Chronic Fatigue Immune Dysfunction Syndrome. Coriolus*. *J Integrative Medicine*; 8:101-108.
- Monro J. (2005). *Cytokine Th1 to Th2 Shift can be Reversed by Coriolus. Prospective Trial for HPV Control with Coriolus*. *Clinical Journal of Mycology*, Vol. 1, Ed. 10: 4.
- Ody, P. (2001) *Las Plantas y la Salud*. Ed. Taschen GmbH.
- Pavan, B, et al. (2014) *High glucose-induced barrier impairment of human retinal pigment epithelium is ameliorated by treatment with Goji berry extracts through modulation of cAMP levels*. *Exp Eye Res*. 2014 Mar;120:50-4.
- Puerta, J.L. (2009) *El Canon de Medicina Interna del Emperador Amarillo*. *Dendra Médica. Revista de Humanidades* 2009; 1:100-106.
- Qian, F. (1985) *On the age of Yuanmou man - a discusión with Liu Tung-Sheng et al*. *Act. Anthropol. Sin.* 4:324-331.
- Qu, L., y Garvey, M. (2006) *Analysis of the signs and symptoms of mental disorder*. *The European Journal of Oriental Medicine*. Vol 5. Nº 2
- Racionero, L. (2004) *Leonardo Da Vinci*. Ed. Folio.
- Reid, D. (1989) *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*. Barcelona. Ed. Urano.
- Requena, Y. (1984) *Guía Práctica de las moxas chinas*. Ed. Las Mil y Una Ediciones.
- Requena, Y. (1995) *Qi Gong*. Ed. Los Libros de la Liebre de Marzo.
- Reyes, G. & Ariel, E. (2008) "Evolución Histórica de la Medicina Tradicional China". *Comunidad y Salud [revista en la Internet]*. Dic; 6(2): 42-49.
- Sakagami, H y Takeda M. (1996) *Diverse Biological Activity of PSK (Krestin), A Protein - Bound Polysaccharide from Coriolus versicolor (Fr.) Quel*. *Mushroom Biology and Mushroom Products-Proceedings of the Second International Conference-University Park, Pennsylvania June 9-12, 1996*, Edited by D.J. Royce.
- Salagnac, B. (1998) *Naissance et acupuncture*. Ed. Satas.
- Schalotter, K y Spielmanns-Rome, E. (2013) *Culinaria China*. Ed. H.F.Ulmann.
- Shouzhong, Y. (1998) *The Divine Farmer's Materia medica: a translation of the Shen Nong Ben Cao Jing*. Boulder. Blue Poppy.

- Simonovsky, K. (2013) Manual MRL de hongos nutricionales para profesionales de MTC. Aneid Press.
- State Administration of Traditional Chinese Medicine (1995) *Advanced Textbook on Traditional Chinese Medicine and Pharmacology*. Beijing, New World Press.
- Sun, P. (2012) *Sports Medicine in TCM*, Ed. Arthos Uitgeverij.
- Tetau, M. (1985) Homeopatía. Dolisos España.
- *The Golden Age of Chinese Archaeology* (1999) Exhibition Brochure. National Gallery of Art. Washington DC.
- Tindall, J y Clegg, E. (1999) The Effectiveness of *Coriolus versicolor* Supplementation in the Treatment of Kaposi's Sarcoma in HIV+ Patients. Póster presentado en el *10th International Congress of Mucosal Immunology*, Junio, 1999. Amsterdam, Holanda.
- Tres Iniciados. (1990) El Kybalion de Hermes Trismegisto. Ed. Edaf.
- Valverde, M. E., Hernández-Pérez, T., y Paredes-López, O. (2015). *Edible Mushrooms: Improving Human Health and Promoting Quality Life. International Journal of Microbiology*, 2015, 376387. doi:10.1155/2015/376387 Pubmed.
- Van Alphen, J., Aris, A. (1998) Las medicinas orientales. Ed. Integral.
- Veret, P. (1991) Medicina energética. Ed. Everest.
- Wang, L. (2005) Medicina China Casera. Barcelona. Ediciones Robin Book.
- Wiesheu, W. (2000) La tesis de la ciudad-templo. Estudios de Asia y África XXXV:2
- Wilhelm, R. (1977) I Ching, El Libro de las Mutaciones (reproducción de la obra de 1923). Barcelona. Ed Edhasa.
- Williams, T. (1995) Medicina China. Ed. Tikal.
- Wing R.L. (1989), Manual Práctico del I Ching. Madrid. Ed. Edaf.
- Wood, B y Turner, A. (1995). *Out of Africa and into Asia. Nature* 378:239-240.
- Yang, S. (2010) *The Divine Farmer's Materia Medica. A translation of the Shen Nong Ben Cao Jing*. Blue Poppy Press.
- Yang, Y.. (2002) *Chinese herbal medicines. Comparisions and characteristics*. Churchill Livingstone.
- Yeung, H.. (1995) *Handbook of chinese herbal formulas*. Los Angeles. Institute of Chinese Herbs.
- Yeung, H. (1996) *Handbook of chinese herbs*. Los Angeles. Institute of Chinese Herbs.

- Zhang, J. y Zheng J. (1997) *Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China*. Ediciones en Lenguas Extranjeras.
- Zhang W., Jia W., et cols. (1988) *Chinese Medicated Diet*. Publishing House of Shang Hai College of Traditional Chinese Medicine.
- Zhang, X. (2012) *Features of health preserving for the elderly in Shouqin Yanglao Xinshu*. Diet and elderly. Jul;42(4):199-200. Pubmed.
- Zhang, Jia et cols. (1988) *Chinese Medicated Diet*. Publishing House of Shanghai College of Traditional Chinese Medicine, Shanghai.
- Zhu, R., et alt. (2003) *Magnetostratigraphic dating of early humans in China*. Earth Science Reviews, 61.
- Zhu, R. (2001) *Earliest Presence of Humans in Northeast Asia*, Nature, 413.

Artículos online y páginas web

- Abréu Guirado, O. ¿Hubo ciencia en la Medicina Tradicional China? Una mirada desde la epistemología de la complejidad. Rev Hum Med 2008 Dic. 8(2-3): http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172781202008000200002&lng=e
- Arteiro, JMS., Karmali, A., et al. (2012) *Protein-polysaccharides of Trametes versicolor: production and biological activities*. Medicinal Chemistry Research 21, 937-943 (<http://www.springerlink.com/content/5g7375137257v311/>).
- Beijing Oficial Website International, www.ebeijing.gov.cn
- Británica Concise Encyclopedia. www.britannica.com
- Enciclopedia Microsoft Encarta 2002.
- El hombre de la cueva del ciervo rojo, ¿una nueva especie humana en china? (2012) <http://www.arqueoscience.com/2012/03/17/el-hombre-del-ciervo-rojo-una-posible-nueva-especie-humana-en-china/>
- El quinto tipo: el hombre del ciervo rojo (2012) <http://dhistorika.blogspot.com.es/2012/05/el-quinto-tipo-el-hombre-del-ciervo.html>
- Etler, D.A., *Implications of new fossils material attributed to plio-pleistocene asian hominidae*. www.chineseprehistory.org
- Lee Kum Kee website: <http://www.lkkprofessional.com>
- Lorite Ayán, N. (2006) Jengibre contra el cáncer de ovario. BBC Mundo.com http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/science/newsid_4915000/4915718.stm
- Lorite Ayán, N. "Candida albicans: una inoportuna compañera". <http://www.lambertsusa.com/ftpsite/printer/docweb/informa11.pdf>

- *New evidence challenges hypothesis of modern human origins*, (2005) www.chinaview.cn
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO. <http://www.fao.org/agronoticias/agro-noticias/detalle/es/c/169779/>
- Segal, M., "*Tea: A story of serendipity*". www.fda.gov
- *The history of chinese imperial food*. <http://www.china.org.cn>
- Unesco: www.unesco.org
- Velásquez, N. y Fernández-Michelena, M. (2004) Efectos poco publicados de los estrógenos: www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0048-77322004000300004&lng=es.
- Vilches, V. 2003, Historia de la civilización china. Código ISPN de la Publicación: EpyyupZFklhCgQXCzX
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Medicina-Tradicional-China-En-Venezuela/>
- www.china10K.com/history
- www.chinese.yabla.com
- www.cpamedia.com
- www.cultural.china.com
- www.ffish.asia
- www.gbif.org *Global biodiversity information facility*.
- www.itis.gov *Integrated taxonomic information system*.
- www.marinespecies.org *World register of marine species*.
- www.mycologyresearch.com
- www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed
- www.papel.net
- www.tcm.health-info.org
- www.uchile.cl/cultura/grabadosvirtuales/apuntes/papel.html
- www.wikipedia.org

14. ANEXOS

Anexo I – Tabla de alimentos ordenados por grupos

Grupo	Familia	Alimento	Nombre científico	Nombre chino	Nombre Pinyin	Sabor	Naturaleza	Meridianos
Cereales	Gramíneas	Arroz	<i>Oriza sativa</i> L.	粳米, 米	jīng mǐ, mǐ	Dulce	Neutra, Tibia (lg.)	B,E,P
Cereales	Gramíneas	Cebada	<i>Hordeum vulgare</i> L.	大麦	Dàmài	Dulce	Fresca	B,E,V
Cereales	Gramíneas	Lágrimas de Job	<i>Coix lacryma-jobi</i> L.	薏苡仁	Yìyǐ rén	Neutro , Dulce (lg.) ¹	Neutra, Fresca (lg.)	B,E,P,IG
Cereales	Gramíneas	Maíz	<i>Zea mays</i> L.	玉米 / 玉米须	Yùmǐ/ Yùmǐ xū	Dulce	Neutra	B,E,V
Cereales	Gramíneas	Mijo	<i>Setaria itálica</i> (L.) P. Beauv.	粟米	Sùmǐ	Dulce, Salado	Neutra, Fresca (lg.)	B,E,R
Cereales	Gramíneas	Sorgo	<i>Sorghum vulgare</i> Pers., <i>Sorghum bicolor</i> (L.) Moench	粱	Liáng	Dulce	Tibia	B,E
Cereales	Gramíneas	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.	小麦	Xiǎomài	Dulce	Fresca	B,C,R
Cereales	Poligonáceas	Trigo sarraceno o Alforfón	<i>Fagopyrum esculentum</i> Moench	荞	Qiáo	Dulce	Fresca	B,E,IG
Legumbres	Leguminosas	Arveja china o guisante	<i>Pisum sativum</i> L.	豌豆	Wāndòu	Dulce	Neutra	B,E
Legumbres	Leguminosas	Azuki o Soja roja	<i>Vigna angularis</i> (Willd.) Ohwi y H. Ohashi	小豆	Xiǎodòu	Dulce	Neutra	B,E
Legumbres	Leguminosas	Coupí o judía china	<i>Vigna sinensis</i> (L.) Savi, <i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp var. <i>sinensis</i>	牛豌豆	Niú wāndòu	Dulce	Neutra	B,E,V
Legumbres	Leguminosas	Haba	<i>Vicia faba</i> L.	川豆	Chuāndòu	Dulce	Neutra	B,E
Legumbres	Leguminosas	Haba espada	<i>Canavalia gladiata</i> (Jacq.) DC.	刀豆	Dāo dòu	Dulce	Tibia	B,E,R

¹lg., ligeramente

Legumbres	Leguminosas	Judía roja	<i>Vigna umbellata</i> (Thunb.) Ohwi y Ohashi, <i>Vigna calcaratus</i> o <i>Phaseolus calcaratus</i>	赤豆	Chìdòu	Dulce	Neutra	B,ID,IG
Legumbres	Leguminosas	Soja	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.	黄豆	Huángdòu	Dulce	Neutra	B,E,IG
Legumbres	Leguminosas	Soja verde	<i>Vigna radiata</i> (L.) R. Wilczek	毛豆	Máodòu	Dulce	Fresca	B,C,E
Frutos Secos	Rosáceas	Almendra dulce (de albaricoque)	<i>Prunus armeniaca</i> L.	杏仁	Xìngrén	Dulce	Neutra	B,IG, P
Frutos Secos	Betuláceas	Avellana	<i>Corylus heterophylla</i> Fisch. ex Trautv. o <i>Corylus avellana</i> (L.)	榛子	Zhēnzi	Dulce	Neutra	B,E,H
Frutos Secos	Leguminosas	Cacahuete	<i>Arachis hypogaea</i> L.	花生	Huāshēng	Dulce	Neutra	B,E,P,R
Frutos Secos	Fagáceas	Castaña china	<i>Castanea mollissima</i> Blume	板栗	Bǎnli	Dulce	Tibia	B,E,R
Frutos Secos	Juglandáceas	Nuez de nogal	<i>Juglans regia</i> L.	胡桃仁	Hútáorén	Dulce	Tibia	IG,P,R
Frutos Secos	Pináceas	Piñones de pino	<i>Pinus koraiensis</i> Siebold y Zucc.	松子	Sōngzǐ	Dulce	Tibia	B,IG,P
Frutos Secos	Compuestas	Pipas de girasol	<i>Helianthus annuus</i> L.	葵花籽	Kuíhuāzǐ	Dulce	Neutra	B,IG
Frutos Secos	Ninfáceas	Semilla de loto	<i>Nelumbo nucifera</i> Gaertn.	莲子	Liánzǐ	Dulce, Ácido (lg.)	Neutra	B,C,R
Frutos Secos	Pedaliáceas	Sésamo negro	<i>Sesamum indicum</i> L.	黑芝麻	Hēizhīma	Dulce	Neutra	H, IG,P,R
Frutos Secos	Taxáceas	Torreya china	<i>Torreya grandis</i> Fortune ex Lindl.	香榧	Xiāngfěi	Dulce	Neutra	B,E,IG,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Albaricoque	<i>Prunus armeniaca</i> L.	杏	Xìng	Dulce, Ácido	Neutra	E,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Umbelíferas	Apio	<i>Apium graveolens</i> (Mill.) Pers.	芹菜	Qíncài	Dulce, amargo	Fresca	E,H,V
Frutas, hortalizas y tubérculos	Liliáceas	Ajo	<i>Allium sativum</i> L.	大蒜	Dàsuàn	Picante	Caliente	B,E,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Solanáceas	Baya de Goji	<i>Lycium barbarum</i> (L.) o <i>Lycium chinense</i> Mill.	枸杞子	Gǒuqǐzi	Dulce	Neutra	H,R

Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Benincasa o Calabaza china o Calabaza de la cera	<i>Benincasa hispida</i> (Thunb.) Cogn.	冬瓜	Dōngguā	Dulce, Neutro (lg.)	Fría	E,ID,IG,P,V
Frutas, hortalizas y tubérculos	Solanáceas	Berenjena	<i>Solanum melongena</i> L.	茄子	Qíezi	Dulce	Fresca	E,IG
Frutas, hortalizas y tubérculos	Gramíneas	Brotos de bambú	<i>Phyllostachys pubescens</i> (Pradelle) Mazel ex J. Houz., <i>Phyllostachys edulis</i> (Carrière) J. Houz. y <i>Bambusa vulgaris</i> Schrad. ex J. C. Wendl..	竹笋	Zhúsūn	Dulce	Fría	E,IG,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Calabaza	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne ex Poir.	南瓜	Nánguā	Dulce	Tibia	B,E
Frutas, hortalizas y tubérculos	Ebenáceas	Caqui	<i>Diospyros kaki</i> Thunb.	柿子	Shìzi	Dulce, Ácido (lg.)	Fresca	E,IG,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Oxalidáceas	Carambola o Fruta estrella	<i>Averrhoa carambola</i> L.	楊桃	Yángtáo	Dulce, Ácido	Fría	E,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Ciperáceas	Castaña de agua	<i>Eleocharis dulcis</i> (Burm.F) Trin. ex Hensch	菱角	Língjiǎo	Dulce	Fría	E,H,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Aliáceas	Cebolleta china	<i>Allium fistulosum</i> L.	葱	Cōng	Picante	Tibia	E,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Cereza	<i>Prunus pseudocerasus</i> Lindl.	櫻桃	Yīngtáo	Dulce, Ácido (lg.)	Tibia	B,H,R
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Ciruela	<i>Prunus salicina</i> Lindl.	梅	Méi	Dulce, Ácido	Fría	E,H
Frutas, hortalizas y tubérculos	Umbelíferas	Coriandro o Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i> L.	香菜	Xiāngcài	Picante	Tibia	E,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Ramnáceas	Dátiles chinos o Azufafas	<i>Ziziphus jujuba</i> (L.) H. Karst.	大棗	Dà Zǎo	Dulce	Tibia	B,C,E,H
Frutas, hortalizas y tubérculos	Quenopodiáceas	Espinacas	<i>Spinacia oleracea</i> L.	菠菜	Bōcài	Dulce	Fresca	E,H,IG
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Espino chino	<i>Crataegus pinnatifida</i> Bunge	山楂	Shānzhā	Dulce, Ácido	Caliente (lg.)	B,E,H
Frutas, hortalizas y tubérculos	Cactáceas	Fruta dragón o Pitahaya	<i>Hylocereus undatus</i> (Haw.) Britton y Rose	火龙果	Huǒlóng guǒ	Dulce	Neutra	B,E,R

Frutas, hortalizas y tubérculos	Punicáceas	Granada	<i>Punica granatum</i> L.	石榴	Shlíiú	Dulce, Ácido (lg.)	Neutra	E,IG
Frutas, hortalizas y tubérculos	Moráceas	Higo	<i>Ficus carica</i> L.	无花果	Wúhuāguǒ	Dulce	Neutra	B,IG,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Actinidiáceas	Kiwi	<i>Actinidia chinensis</i> Planch. <i>Actinidia deliciosa</i> (A. Chev.) Liang y Ferguson	猕猴桃	Míhóutáo	Dulce, Ácido	Fría	E,V,VB
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas	Kumquat, Naranja enano o Quinoto	<i>Fortunella margarita</i> Swingle	金橘	Jī jú	Picante, Dulce, Ácido	Tibia (lg.)	E,H,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Sapindáceas	Lichi	<i>Litchi chinensis</i> Sonn	荔枝	Lìzhī	Dulce, Ácido (lg.)	Tibia	B,E,H
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas.	Limón	<i>Citrus limonum</i> (L.) Burm.	柠檬	Níngméng	Ácido	Fría (lg.)	E,H,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Sapindáceas	Longan y Ojo de dragón	<i>Euphoria longana</i> Lam y <i>Dimocarpus longan</i> Loar	龙眼	Lóngyǎn	Dulce	Tibia	B,C
Frutas, hortalizas y tubérculos	Nimfeáceas	Loto	<i>Nelumbo nucifera</i> Gaertn.	莲藕	Lián ǒu	Dulce	Fresca	B,C,E
Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Luffa o calabacilla	<i>Luffa cylindrica</i> (L.) Roem.	丝瓜	Sīguā	Dulce	Fresca	E,H,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas.	Mandarina	<i>Citrus reticulata</i> Blanco, <i>Citrus tangerina</i> Tanaka o <i>Citrus erythrosa</i> Tanaka	橘	Jú	Dulce, Ácida	Fresca	E,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Manzana	<i>Malus pumila</i> Mill. y género <i>Malus</i>	苹果	Píngguǒ	Dulce, Ácido (lg.)	Fresca	B,E,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Melocotón	<i>Prunus persica</i> (L.) Stokes o <i>P. Davidiana</i> Carrière) Franch,	桃	Táo	Dulce, Ácido	Tibia	E,ID,IG
Frutas, hortalizas y tubérculos	Moráceas	Mora blanca	<i>Morus alba</i> L.	桑椹	Sāng shèn	Dulce	Fría	C,H,R
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas.	Naranja	<i>Citrus sinensis</i> Osbeck	橙	Chéng	Dulce, Ácido	Fría (lg.)	E,V,VB
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Níspero	<i>Eriobotrya japonica</i> (Thunb.) Lindl.	枇杷	Pípá	Dulce, Ácido (lg.)	Fresca	E,P

Frutas, hortalizas y tubérculos	Dioscoreáceas	Ñame chino y Ñame silvestre	<i>Dioscorea opposita</i> Thunb. y <i>Dioscorea villosa</i> L.	山药	Shānyào	Dulce	Neutra	B,P,R
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Pera	<i>Pyrus bretschneideri</i> Rehder y <i>P. ussuriensis</i> Maxim.	梨	Lí	Dulce, Ácido (lg.)	Fresca	E,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Bromeliáceas	Piña	<i>Ananas comosus</i> (L.) Merr.	菠萝	Bōluó	Dulce, Ácido (lg.)	Fría (lg.)	E,V,VB
Frutas, hortalizas y tubérculos	Musáceas	Plátano	<i>Musa paradisiaca</i> L.	香蕉	Xiāngjiāo	Dulce	Fría	E,IG,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas	Pomelo chino	<i>Citrus máxima</i> Merr. y <i>C. grandis</i> Osbeck	柚子	Yòuzi	Dulce, Ácido	Fría	E,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Crucíferas	Rábano	<i>Raphanus sativus</i> L.	白萝卜	Bái luó bo	Picante, Dulce	Fresca	E,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Sandía	<i>Citrullus vulgaris</i> Schrad., <i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.O Matsum. y Nakai	西瓜	Xīguā	Dulce	Fría	C,E,V
Frutas, hortalizas y tubérculos	Leguminosas	Tamarindo	<i>Tamarindus indica</i> L.	罗望子	Luó wàngzǐ	Dulce, Ácido	Fresca	E,IG,
Frutas, hortalizas y tubérculos	Solanáceas	Tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i> (L.)	西红柿	Xīhóngshì	Dulce, Ácido	Fresca	E,H
Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Ume	<i>Prunus mume</i> Siebold y Zucc.	梅	Méi	Ácido	Neutra	E,H,IG,P
Frutas, hortalizas y tubérculos	Vitáceas	Uva	<i>Vitis vinífera</i> L.	葡萄	Pútáo	Dulce, Ácido (lg.)	Neutra	B,H,P,R
Frutas, hortalizas y tubérculos	Portulacáceas	Verdolaga o Portulaca	<i>Portulaca oleracea</i> L.	马齿苋	Mǎ chǐ xiàn	Dulce	Fresca (lg.)	ID,IG
Frutas, hortalizas y tubérculos	Umbelíferas	Zanahoria	<i>Daucus carota</i> L.	胡萝卜	Hú luó bo	Dulce	Neutra	B,H,P
Setas / hongos	Agaricáceas	Blazei u hongo del sol	<i>Agaricus blazei</i> Murrill	姬松茸	Jī sōng róng	Dulce, Picante	Tibia	B,E,ID,IG
Setas / hongos	Agaricáceas	Champiñón	<i>Agaricus campestris</i> L.	蘑菇	Mógū	Dulce	Fresca	B,E,ID,IG, P
Setas / hongos	Cordyceps	Cordyceps	<i>Cordyceps sinensis</i> (Berk.) Sacc., <i>Ophiocordyceps sinensis</i> (Berk) Sund, Sung, Hywel-Jones y Spatafora.	冬虫夏草	Dōng chóng xià cǎo	Dulce, Ácido (lg.)	Tibia	P,R

Setas / hongos	Poliporáceas	Coriolus o cola de pavo	<i>Coriolus versicolor</i> (L.) Qué. o <i>Trametes versicolor</i> (L.) Lloyd	云芝	Yún zhī	Dulce	Tibia (lg.)	B,C,H
Setas / hongos	Meripiláceas	Maitake	<i>Grifola frondosa</i> (Dicks.) Gray	灰树花	Huī shù huā	Dulce	Neutra	B,IG,P,R
Setas / hongos	Hidnaceáceas	Melena de león o cabeza de mono	<i>Hericium erinaceus</i> (Bull.) Persoon	猴头菇	Hóu tóu gū	Dulce, Neutro (lg.)	Neutra	B,E,H,R
Setas / hongos	Auriculariáceas	Oreja de árbol u oreja de Judas	<i>Auricularia polytricha</i> (Mont.) Sacc. o <i>Auricularia auricula-judae</i> (Bull.) Schröt.	黑木耳	Hēi mù'ěr	Dulce, Neutro (lg.)	Neutra	E,H,IG,P
Setas / hongos	Tremeláceas	Oreja plateada o Seta de las nieves	<i>Tremella fuciformis</i> Berk.	银耳	Yín ěr	Dulce	Neutra	H,P
Setas / hongos	Poliporáceas	Poliporo u hongo sombrilla	<i>Polyporus umbellatus</i> (Pers.) Fr.	猪苓	Zhū líng	Dulce (lg.), Amargo (lg.)	Neutra, Tibia (lg.)	B,P,R,V
Setas / hongos	Poliporáceas	Poria	<i>Poria cocos</i> Wolf, <i>Wolfiporia extensa</i> (Peck) Ginns.	茯苓	Fú líng	Neutro	Neutra	B,C,ID,P,R,V
Setas / hongos	Poliporáceas	Reishi	<i>Ganoderma lucidum</i> (Curtis) P. Karstganoder	灵芝	Líng zhi	Dulce, Amargo	Neutra, Tibia (lg.)	B,C,H,P,R
Setas / hongos	Flammulináceas	Seta de aguja dorada, colibia de piel aterciopelada, enoki	<i>Flammulina velutipes</i> (Curtis) Singer	金针菇	Jīn zhēn gū	Dulce	Neutra	B,E,H,P
Setas / hongos	Pleurotus	Seta ostra	<i>Pleurotus ostreatus</i> (Jacq. ex Fr.) Kumm.	平菇	Píng gū	Dulce	Tibia (lg.)	B,E,H
Setas / hongos	Pleurotus	Shiitake o Seta aromática	<i>Lentinula edodes</i> (Berk.) Singer	香菇	Xiāngū	Dulce	Neutra	B,E,P
Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Suidos	Cerdo	<i>Sus scrofa domestica</i> (L.) Erxleben	猪肉	Zhūròu	Dulce, salado	Neutra	B,E,P,R
Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Bóvidos	Cabra u oveja	<i>Capra hircus</i> L. y <i>Ovis aries</i> L.	羊肉 y 绵羊	Yáng ròu y Miányáng	Dulce	Tibia	B,R

Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Cérvidos	Ciervo	<i>Cervus elaphus</i> L.	鹿	Lù	Dulce, ácida	Caliente	B,R
Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Fasiánidas	Codorniz	<i>Coturnix coturnix</i> L.	鹌鹑肉	Āntún ròu	Dulce	Neutra	B,E,IG
Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Fasiánidas	Gallina de hueso negro (gallina negra)	<i>Gallus gallus domesticus</i> (L.) Brisson	乌鸡	Wūjī	Dulce	Neutra	B,H,R
Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Anátidas	Ganso salvaje y anser careto	<i>Anser albifrons albifrons</i> Scopoli y <i>Anser cygnoides</i> L.	雁肉	Yàn ròu	Dulce	Neutra	B,H,R
Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Ploceidas	Gorrión	<i>Passer montanus saturatus</i> L.	麻雀肉	Máquè ròu	Dulce	Tibia	R,V
Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.		Huevos		雞蛋	Jīdàn	Dulce	Neutra	B,C,E,P,R
Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.		Leche		奶	Nǎi	Dulce	Tibia	E,P
Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.		Nido comestible		燕窝	Yàn wō	Dulce	Neutra	B,P,R
Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Colúmbidas	Paloma	<i>Columba livia domestica</i> Gmellin	鸽子	Gēzi	Salado	Neutra	H,R
Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Anátidas	Pato	<i>Anas domestica</i> L. o <i>Anas platyrhynchos domesticus</i> L.	鸭	Yā	Dulce, salado	Neutra	B,P,R
Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Fasiánidas	Pollo o gallina	<i>Gallus gallus domesticus</i> L.	鸡	Jī	Dulce	Tibia	B,E
Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Uniónidos	Almeja	<i>Anodonta woodiana</i> Lea o <i>Sinadonta woodiana</i> Lea	蜆	Lí	Dulce, Salado	Fría	H,R

Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Simbranquídeos	Anguila	<i>Monopterus albus</i> Zuiew	鳗鱼	Mányú	Dulce	Tibia	H,B,R
Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Grapsídeos	Cangrejo chino	<i>Eriocheir sinensis</i> H. Milne-Edwards	螃蟹	Pángxiè	Salado	Frío	E,H
Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Ciprínidos	Carpa	<i>Cyprinus carpio</i> L.	鲤鱼	Lǐyú	Dulce	Neutra	B,E,R
Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Ciprínidos	Carpa crucián/carpín	<i>Carassius carassius</i> L.	鲫鱼	Jiyú	Dulce	Neutra	B,E
Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Peneidos	Gamba	<i>Penaeus orientalis</i> Kishinouye	虾	Xiā	Dulce, salado	Tibia	H,R
Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Cobitidos	Locha	<i>Misgurnus anguillicaudatus</i> Cantor	泥鳅	Níqiū	Dulce	Neutra	B,R
Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Mitílidos	Mejillón	<i>Mytilus crassitesta</i> Lischke	蚌	Bàng	Salado	Tibia	H,R
Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Ostreidos	Ostra	<i>Ostrea rivularis</i> Lischke	牡蛎	Mǔlì	Dulce, salado	Neutra	H
Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Esticopódidos	Pepino de mar	<i>Stichopus japonicus</i> Selenka o <i>Apostichopus japonicus</i> Selenka	海参	Hǎishēn	Dulce, salado	Tibio	C,H,R
Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Siluridos	Pez gato chino	<i>Silurus asotus</i> L.	鲶鱼	Niányú	Dulce	Neutra	B,E
Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Sepíidos	Sepia	<i>Sepia esculenta</i> Hoyle	乌贼	Wūzéi	Dulce	Neutra	H,R
Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Trioníquidos	Tortuga de caparazón blando	<i>Pelodiscus sinensis</i> Wiegmann	鳖	Biē	Dulce	Neutra, Fresca (lg.)	H,R

Aderezos	Oleáceas	Aceite de oliva	<i>Olea europea ssp. cuspidata</i> (Wall. ex G. Don) Cif.	橄榄油	Gǎnlǎn yóu	Dulce, Ácido, Amargo	Neutra	E,IG,P
Aderezos	Iridáceas.	Azafrán	<i>Crocus sativus</i> L.	藏红花	Zàngghónghuā	Dulce	Neutra	C,H
Aderezos	Zingiberáceas	Cardamomo	<i>Amomum villosum</i> Lour.	砂仁	Shā rén	Picante	Caliente	B,E,R
Aderezos	Compuestas	Cártamo	<i>Carthamus tinctorius</i> L.	红花	Hónghuā	Picante	Caliente	C,H
Aderezos	Lauráceas	Corteza de canela	<i>Cinnamomum cassia</i> (Nees. y T. Nees) J. Presl.	桂皮	Guìpí	Picante, Dulce	Caliente	B,R,V
Aderezos	Umbelíferas	Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	茴香	Huìxiāng	Picante	Tibia	B,E,H,R
Aderezos	Zingiberáceas	Jengibre	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	姜	Jiāng	Picante	Caliente	B,E,P,R
Aderezos	Piperáceas	Pimienta negra	<i>Piper nigrum</i> L.	胡椒	Hújiāo	Picante	Caliente	B,E,IG
Aderezos	Leguminosas	Regaliz	<i>Glycyrrhiza uralensis</i> Fisch.	甘草	Gāncǎo	Dulce	Neutra	B,C,E,P
Aderezos		Sal		食盐	Shíyán	Salado	Fría	E,ID,IG,R
Aderezos		Salsa de soja		酱油	Jiàngyóu	Dulce, Salado	Neutro	B,E,R
Aderezos		Vinagre		醋	Cù	Ácido	Tibia	E,H
Otros	Rutáceas	Azahar	<i>Citrus aurantium var. Amara</i> L.	橙花	Chéng huā	Picante, Amargo	Neutra	E,H
Otros		Azúcar cristalizada		砂糖	Shātáng	Dulce	Neutra	B,P
Otros		Bebidas alcohólicas		酒	Jiǔ	Picante, Dulce	Caliente	B,C,E,H,P
Otros	Rubiáceas	Café	Género <i>Coffea</i> L.	咖啡	Kāfēi	Amargo	Caliente	C,R
Otros	Poáceas	Caña de azúcar	<i>Saccharum sinensis</i> Roxb.	甘蔗	Gān zhè	Dulce	Fría	E,P
Otros	Oleáceas	Jazmín	<i>Jasminum sambac</i> (L.) Aiton	茉莉花	Mòlihuā	Picante	Caliente (lg.)	B,E
Otros		Miel		蜂蜜	Fēngmì	Dulce	Neutra	B,IG,P
Otros	Teáceas	Té	<i>Camelia sinensis</i> (L.) Kuntze	茶	Chá	Amargo, Dulce	Fría	C,E,H,IG, R,V

Los alimentos en la medicina tradicional china

Otros	Leguminosas	Tofu	<i>Glycine max</i> L.	豆腐	Dòufu	Dulce, Neutro (lg.)	Fría	B,E,IG,P,R
-------	-------------	------	-----------------------	----	-------	---------------------------	------	------------

Anexo II – Tabla de alimentos por orden alfabético

Alimento	Grupo	Familia	Sabor	Naturaleza	Meridianos
Aceite de oliva	Aderezos	Oleáceas	Dulce, Ácido, Amargo	Neutra	E,IG,P
Ajo	Frutas, hortalizas y tubérculos	Liliáceas	Picante	Caliente	B,E,P
Albaricoque	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Dulce, Ácido	Neutra	E,P
Almeja	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Uniónidos	Dulce, Salado	Fría	H,R
Almendra dulce (de albaricoque)	Frutos Secos	Rosáceas	Dulce	Neutra	B,IG, P
Anguila	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Simbranquídeos	Dulce	Tibia	H,B,R
Apio	Frutas, hortalizas y tubérculos	Umbelíferas	Dulce, amargo	Fresca	E,H,V
Arroz	Cereales	Gramíneas	Dulce	Neutra, Tibia (lg.)	B,E,P
Arveja china o guisante	Legumbres	Leguminosas	Dulce	Neutra	B,E
Avellana	Frutos Secos	Betuláceas	Dulce	Neutra	B,E,H
Azafrán	Aderezos	Iridáceas.	Dulce	Neutra	C,H
Azahar	Otros	Rutáceas	Picante, Amargo	Neutra	E,H
Azúcar cristalizada	Otros		Dulce	Neutra	B,P
Azuki o Soja roja	Legumbres	Leguminosas	Dulce	Neutra	B,R
Baya de Goji	Frutas, hortalizas y tubérculos	Solanáceas	Dulce	Neutra	H,R
Bebidas alcohólicas	Otros		Picante, Dulce	Caliente	B,C,E,H,P
Benincasa o Calabaza china o Calabaza de la cera	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Dulce, Neutro (lg.)	Fría	E,ID,IG,P,V
Berenjena	Frutas, hortalizas y tubérculos	Solanáceas	Dulce	Fresca	E,IG

Blazei u hongo del sol	Setas / hongos	Agaricáceas	Dulce, Picante	Tibia	B,E,ID,IG
Brotos de bambú	Frutas, hortalizas y tubérculos	Gramíneas	Dulce	Fría	E,IG,P
Cabra u oveja	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Bóvidos	Dulce	Tibia	B,R
Cacahuete	Frutos Secos	Leguminosas	Dulce	Neutra	B,E,P,R
Café	Otros	Rubiáceas	Amargo	Caliente	C,R
Calabaza	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Dulce	Tibia	B,E
Cangrejo chino	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Grapsídeos	Salado	Frío	E,H
Caña de azúcar	Otros	Poáceas	Dulce	Fría	E,P
Caqui	Frutas, hortalizas y tubérculos	Ebenáceas	Dulce, Ácido (lg.)	Fresca	E,IG,P
Carambola o Fruta estrella	Frutas, hortalizas y tubérculos	Oxalidáceas	Dulce, Ácido	Fría	E,P
Cardamomo	Aderezos	Zingiberáceas	Picante	Caliente	B,E,R
Carpa	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Ciprínidos	Dulce	Neutra	B,E,R
Carpa crucián/carpín	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Ciprínidos	Dulce	Neutra	B,E
Cártamo	Aderezos	Compuestas	Picante	Caliente	C,H
Castaña china	Frutos Secos	Fagáceas	Dulce	Tibia	B,E,R
Castaña de agua	Frutas, hortalizas y tubérculos	Ciperáceas	Dulce	Fría	E,H,P
Cebada	Cereales	Gramíneas	Dulce	Fresca	B,E,V
Cebolleta china	Frutas, hortalizas y tubérculos	Aliáceas	Picante	Tibia	E,P
Cerdo	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Suidos	Dulce, salado	Neutra	B,E,P,R
Cereza	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Dulce, Ácido (lg.)	Tibia	B,H,R
Champiñón	Setas / hongos	Agaricáceas	Dulce	Fresca	B,E,ID,IG,P

Ciervo	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Cérvidos	Dulce, ácida	Caliente	B,R
Ciruela	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Dulce, Ácido	Fría	E,H
Codorniz	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Fasiánidas	Dulce	Neutra	B,E,IG
Cordyceps	Setas / hongos	Cordyceps	Dulce, Ácido (lg.)	Tibia	P,R
Coriandro o Cilantro	Frutas, hortalizas y tubérculos	Umbelíferas	Picante	Tibia	E,P
Coriolus o cola de pavo	Setas / hongos	Poliporáceas	Dulce	Tibia (lg.)	B,C,H
Corteza de canela	Aderezos	Lauráceas	Picante, Dulce	Caliente	B,R,V
Coupí o judía china	Legumbres	Leguminosas	Dulce	Neutra	B,E,V
Dátiles chinos o Azufaifas	Frutas, hortalizas y tubérculos	Ramnáceas	Dulce	Tibia	B,C,E,H
Espinacas	Frutas, hortalizas y tubérculos	Quenopodiáceas	Dulce	Fresca	E,H,IG
Espino chino	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Dulce, Ácido	Caliente (lg.)	B,E,H
Fruta dragón o Pitahaya	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cactáceas	Dulce	Neutra	B,E,R
Gallina de hueso negro (gallina negra)	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Fasiánidas	Dulce	Neutra	B,H,R
Gamba	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Peneidos	Dulce, salado	Tibia	H,R
Ganso salvaje y anser careto	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Anátidas	Dulce	Neutra	B,H,R
Gorrión	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Ploceidas	Dulce	Tibia	R,V
Granada	Frutas, hortalizas y tubérculos	Punicáceas	Dulce, Ácido (lg.)	Neutra	E,IG
Haba	Legumbres	Leguminosas	Dulce	Neutra	B,E
Haba espada	Legumbres	Leguminosas	Dulce	Tibia	B,E,R
Higo	Frutas, hortalizas y tubérculos	Moráceas	Dulce	Neutra	B,IG,P
Hinojo	Aderezos	Umbelíferas	Picante	Tibia	B,E,H,R

Huevos	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.		Dulce	Neutra	B,C,E,P,R
Jazmín	Otros	Oleáceas	Picante	Caliente (lg.)	B,E
Jengibre	Aderezos	Zingiberáceas	Picante	Caliente	B,E,P,R
Judía roja	Legumbres	Leguminosas	Dulce	Neutra	B,ID,IG
Kiwi	Frutas, hortalizas y tubérculos	Actinidiáceas	Dulce, Ácido	Fría	E,V,VB
Kumquat, Naranja enano o Quinoto	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas	Picante, Dulce, Ácido	Tibia (lg.)	E,H,P
Lágrimas de Job	Cereales	Gramíneas	Neutro , Dulce (lg.)	Neutra, Fresca (lg.)	B,E,P,IG
Leche	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.		Dulce	Tibia	E,P
Lichi	Frutas, hortalizas y tubérculos	Sapindáceas	Dulce, Ácido (lg.)	Tibia	B,E,H
Limón	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas.	Ácido	Fría (lg.)	E,H,P
Locha	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Cobitidos	Dulce	Neutra	B,R
Longan y Ojo de dragón	Frutas, hortalizas y tubérculos	Sapindáceas	Dulce	Tibia	B,C
Loto	Frutas, hortalizas y tubérculos	Nimfeáceas	Dulce	Fresca	B,C,E
Luffa o calabacilla	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Dulce	Fresca	E,H,P
Maitake	Setas / hongos	Meripiláceas	Dulce	Neutra	B,IG,P,R
Maíz	Cereales	Gramíneas	Dulce	Neutra	B,E,V
Mandarina	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas.	Dulce, Ácida	Fresca	E,P
Manzana	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Dulce, Ácido (lg.)	Fresca	B,E,P
Mejillón	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Mitílidos	Salado	Tibia	H,R
Melena de león o cabeza de mono	Setas / hongos	Hidnaceáceas	Dulce, Neutro (lg.)	Neutra	B,E,H,R

Melocotón	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Dulce, Ácido	Tibia	E,ID,IG
Miel	Otros		Dulce	Neutra	B,IG,P
Mijo	Cereales	Gramíneas	Dulce, Salado	Neutra, Fresca (lg.)	B,E,R
Mora blanca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Moráceas	Dulce	Fría	C,H,R
Naranja	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas.	Dulce, Ácido	Fría (lg.)	E,V,VB
Nido comestible	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.		Dulce	Neutra	B,P,R
Níspero	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Dulce, Ácido (lg.)	Fresca	E,P
Nuez de nogal	Frutos Secos	Juglandáceas	Dulce	Tibia	IG,P,R
Ñame chino y Ñame silvestre	Frutas, hortalizas y tubérculos	Dioscoreáceas	Dulce	Neutra	B,P,R
Oreja de árbol u oreja de Judas	Setas / hongos	Auriculariáceas	Dulce, Neutro (lg.)	Neutra	E,H,IG,P
Oreja plateada o Seta de las nieves	Setas / hongos	Tremeláceas	Dulce	Neutra	H,P
Ostra	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Ostreidos	Dulce, salado	Neutra	H
Paloma	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Colúmbidas	Salado	Neutra	H,R
Pato	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Anátidas	Dulce, salado	Neutra	B,P,R
Pepino de mar	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Esticopódidos	Dulce, salado	Tibio	C,H,R
Pera	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Dulce, Ácido (lg.)	Fresca	E,P
Pez gato chino	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Siluridos	Dulce	Neutra	B,E
Pimienta negra	Aderezos	Piperáceas	Picante	Caliente	B,E,IG
Piña	Frutas, hortalizas y tubérculos	Bromeliáceas	Dulce, Ácido (lg.)	Fría (lg.)	E,V,VB

Piñones de pino	Frutos Secos	Pináceas	Dulce	Tibia	B,IG,P
Pipas de girasol	Frutos Secos	Compuestas	Dulce	Neutra	B,IG
Plátano	Frutas, hortalizas y tubérculos	Musáceas	Dulce	Fría	E,IG,P
Poliporo u hongo sombrilla	Setas / hongos	Poliporáceas	Dulce (lg.), Amargo (lg.)	Neutra, Tibia (lg.)	B,P,R,V
Pollo o gallina	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Fasiánidas	Dulce	Tibia	B,E
Pomelo chino	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas	Dulce, Ácido	Fría	E,P
Poria	Setas / hongos	Poliporáceas	Neutro	Neutra	B,C,ID,P,R,V
Rábano	Frutas, hortalizas y tubérculos	Crucíferas	Picante, Dulce	Fresca	E,P
Regaliz	Aderezos	Leguminosas	Dulce	Neutra	B,C,E,P
Reishi	Setas / hongos	Poliporáceas	Dulce, Amargo	Neutra, Tibia (lg.)	B,C,H,P,R
Sal	Aderezos		Salado	Fría	E,ID,IG,R
Salsa de soja	Aderezos		Dulce, Salado	Neutro	B,E,R
Sandía	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Dulce	Fría	C,E,V
Semilla de loto	Frutos Secos	Ninfáceas	Dulce, Ácido (lg.)	Neutra	B,C,R
Sepia	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Sepíidos	Dulce	Neutra	H,R
Sésamo negro	Frutos Secos	Pedaliáceas	Dulce	Neutra	H, IG,P,R
Seta de aguja dorada, colibia de piel aterciopelada, enoki	Setas / hongos	Flammulináceas	Dulce	Neutra	B,E,H,P
Seta ostra	Setas / hongos	Pleurotus	Dulce	Tibia (lg.)	B,E,H
Shiitake o Seta aromática	Setas / hongos	Pleurotus	Dulce	Neutra	B,E,P
Soja	Legumbres	Leguminosas	Dulce	Neutra	B,E,IG
Soja verde	Legumbres	Leguminosas	Dulce	Fresca	B,C,E

Los alimentos en la medicina tradicional china

Sorgo	Cereales	Gramíneas	Dulce	Tibia	B,E
Tamarindo	Frutas, hortalizas y tubérculos	Leguminosas	Dulce, Ácido	Fresca	E,IG,
Té	Otros	Teáceas	Amargo, Dulce	Fría	C,E,H,IG,R, V
Tofu	Otros	Leguminosas	Dulce, Neutro (lg.)	Fría	B,E,IG,P,R
Tomate	Frutas, hortalizas y tubérculos	Solanáceas	Dulce, Ácido	Fresca	E,H
Torreya china	Frutos Secos	Taxáceas	Dulce	Neutra	B,E,IG,P
Tortuga de caparazón blando	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Trioníquidos	Dulce	Neutra, Fresca (lg.)	H,R
Trigo	Cereales	Gramíneas	Dulce	Fresca	B,C,R
Trigo sarraceno o Alforfón	Cereales	Poligonáceas	Dulce	Fresca	B,E,IG
Ume	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Ácido	Neutra	E,H,IG,P
Uva	Frutas, hortalizas y tubérculos	Vitáceas	Dulce, Ácido (lg.)	Neutra	B,H,P,R
Verdolaga o Portulaca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Portulacáceas	Dulce	Fresca (lg.)	ID,IG
Vinagre	Aderezos		Ácido	Tibia	E,H
Zanahoria	Frutas, hortalizas y tubérculos	Umbelíferas	Dulce	Neutra	B,H,P

Anexo III – Tabla de alimentos ordenados por sabores

Sabor	Grupo	Familia	Alimento	Naturaleza	Meridianos
Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas.	Limón	Fría (lg.)	E,H,P
Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Ume	Neutra	E,H,IG,P
Ácido	Aderezos		Vinagre	Tibia	E,H
Amargo	Otros	Rubiáceas	Café	Caliente	C,R
Amargo, Dulce	Otros	Teáceas	Té	Fría	C,E,H,IG,R,V
Dulce	Cereales	Gramíneas	Arroz	Neutra, Tibia (lg.)	B,E,P
Dulce	Cereales	Gramíneas	Cebada	Fresca	B,E,V
Dulce	Cereales	Gramíneas	Maíz	Neutra	B,E,V
Dulce	Cereales	Gramíneas	Sorgo	Tibia	B,E
Dulce	Cereales	Gramíneas	Trigo	Fresca	B,C,R
Dulce	Cereales	Poligonáceas	Trigo sarraceno o Alforfón	Fresca	B,E,IG
Dulce	Legumbres	Leguminosas	Arveja china o guisante	Neutra	B,E
Dulce	Legumbres	Leguminosas	Azuki o Soja roja	Neutra	B,R
Dulce	Legumbres	Leguminosas	Coupí o judía china	Neutra	B,E,V
Dulce	Legumbres	Leguminosas	Haba	Neutra	B,E
Dulce	Legumbres	Leguminosas	Haba espada	Tibia	B,E,R
Dulce	Legumbres	Leguminosas	Judía roja	Neutra	B,ID,IG
Dulce	Legumbres	Leguminosas	Soja	Neutra	B,E,IG
Dulce	Legumbres	Leguminosas	Soja verde	Fresca	B,C,E
Dulce	Frutos Secos	Rosáceas	Almendra dulce (de albaricoque)	Neutra	B,IG, P
Dulce	Frutos Secos	Betuláceas	Avellana	Neutra	B,E,H

Dulce	Frutos Secos	Leguminosas	Cacahuete	Neutra	B,E,P,R
Dulce	Frutos Secos	Fagáceas	Castaña china	Tibia	B,E,R
Dulce	Frutos Secos	Juglandáceas	Nuez de nogal	Tibia	IG,P,R
Dulce	Frutos Secos	Pináceas	Piñones de pino	Tibia	B,IG,P
Dulce	Frutos Secos	Compuestas	Pipas de girasol	Neutra	B,IG
Dulce	Frutos Secos	Pedaliáceas	Sésamo negro	Neutra	H, IG,P,R
Dulce	Frutos Secos	Taxáceas	Torreya china	Neutra	B,E,IG,P
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Solanáceas	Baya de Goji	Neutra	H,R
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Solanáceas	Berenjena	Fresca	E,IG
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Gramíneas	Brotos de bambú	Fría	E,IG,P
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Calabaza	Tibia	B,E
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Ciperáceas	Castaña de agua	Fría	E,H,P
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Ramnáceas	Dátiles chinos o Azufaifas	Tibia	B,C,E,H
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Quenopodiáceas	Espinacas	Fresca	E,H,IG
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Moráceas	Higo	Neutra	B,IG,P
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Sapindáceas	Longan y Ojo de dragón	Tibia	B,C
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Nimfeáceas	Loto	Fresca	B,C,E
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Luffa o calabacilla	Fresca	E,H,P
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Moráceas	Mora blanca	Fría	C,H,R
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Dioscoreáceas	Ñame chino y Ñame silvestre	Neutra	B,P,R
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Musáceas	Plátano	Fría	E,IG,P
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Sandía	Fría	C,E,V
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Portulacáceas	Verdolaga o Portulaca	Fresca (lg.)	ID,IG
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Umbelíferas	Zanahoria	Neutra	B,H,P
Dulce	Setas / hongos	Agaricáceas	Champiñón	Fresca	B,E,ID,IG,P

Dulce	Setas / hongos	Poliporáceas	Coriolus o cola de pavo	Tibia (lg.)	B,C,H
Dulce	Setas / hongos	Meripiláceas	Maitake	Neutra	B,IG,P,R
Dulce	Setas / hongos	Tremeláceas	Oreja plateada o Seta de las nieves	Neutra	H,P
Dulce	Setas / hongos	Flammulináceas	Seta de aguja dorada, colibia de piel aterciopelada, enoki	Neutra	B,E,H,P
Dulce	Setas / hongos	Pleurotus	Seta ostra	Tibia (lg.)	B,E,H
Dulce	Setas / hongos	Pleurotus	Shiitake o Seta aromática	Neutra	B,E,P
Dulce	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Bóvidos	Cabra u oveja	Tibia	B,R
Dulce	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Fasiánidas	Codorniz	Neutra	B,E,IG
Dulce	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Fasiánidas	Gallina de hueso negro (gallina negra)	Neutra	B,H,R
Dulce	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Anátidas	Ganso salvaje y anser careto	Neutra	B,H,R
Dulce	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Ploceidas	Gorrión	Tibia	R,V
Dulce	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.		Huevos	Neutra	B,C,E,P,R
Dulce	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.		Leche	Tibia	E,P
Dulce	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.		Nido comestible	Neutra	B,P,R
Dulce	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Fasiánidas	Pollo o gallina	Tibia	B,E
Dulce	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Simbranquídeos	Anguila	Tibia	H,B,R
Dulce	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Ciprínidos	Carpa	Neutra	B,E,R

Dulce	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Ciprínidos	Carpa crucián/carpín	Neutra	B,E
Dulce	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Cobitidos	Locha	Neutra	B,R
Dulce	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Siluridos	Pez gato chino	Neutra	B,E
Dulce	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Sepíidos	Sepia	Neutra	H,R
Dulce	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Trioníquidos	Tortuga de caparazón blando	Neutra, Fresca (lg.)	H,R
Dulce	Aderezos	Iridáceas.	Azafrán	Neutra	C,H
Dulce	Aderezos	Leguminosas	Regaliz	Neutra	B,C,E,P
Dulce	Otros		Azúcar cristalizada	Neutra	B,P
Dulce	Otros	Poáceas	Caña de azúcar	Fría	E,P
Dulce	Otros		Miel	Neutra	B,IG,P
Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cactáceas	Fruta dragón o Pitahaya	Neutra	B,E,R
Dulce (lg.), Amargo (lg.)	Setas / hongos	Poliporáceas	Poliporo u hongo sombrilla	Neutra, Tibia (lg.)	B,P,R,V
Dulce, Ácida	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas.	Mandarina	Fresca	E,P
Dulce, ácida	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Cérvidos	Ciervo	Caliente	B,R
Dulce, Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Albaricoque	Neutra	E,P
Dulce, Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Oxalidáceas	Carambola o Fruta estrella	Fría	E,P
Dulce, Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Ciruela	Fría	E,H
Dulce, Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Espino chino	Caliente (lg.)	B,E,H
Dulce, Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Actinidiáceas	Kiwi	Fría	E,V,VB
Dulce, Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Melocotón	Tibia	E,ID,IG

Dulce, Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas.	Naranja	Fría (lg.)	E,V,VB
Dulce, Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas	Pomelo chino	Fría	E,P
Dulce, Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Leguminosas	Tamarindo	Fresca	E,IG,
Dulce, Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Solanáceas	Tomate	Fresca	E,H
Dulce, Ácido (lg.)	Frutos Secos	Ninfáceas	Semilla de loto	Neutra	B,C,R
Dulce, Ácido (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Ebenáceas	Caqui	Fresca	E,IG,P
Dulce, Ácido (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Cereza	Tibia	B,H,R
Dulce, Ácido (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Punicáceas	Granada	Neutra	E,IG
Dulce, Ácido (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Sapindáceas	Lichi	Tibia	B,E,H
Dulce, Ácido (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Manzana	Fresca	B,E,P
Dulce, Ácido (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Níspero	Fresca	E,P
Dulce, Ácido (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Pera	Fresca	E,P
Dulce, Ácido (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Bromeliáceas	Piña	Fría (lg.)	E,V,VB
Dulce, Ácido (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Vitáceas	Uva	Neutra	B,H,P,R
Dulce, Ácido (lg.)	Setas / hongos	Cordyceps	Cordyceps	Tibia	P,R
Dulce, Ácido, Amargo	Aderezos	Oleáceas	Aceite de oliva	Neutra	E,IG,P
Dulce, amargo	Frutas, hortalizas y tubérculos	Umbelíferas	Apio	Fresca	E,H,V
Dulce, Amargo	Setas / hongos	Poliporáceas	Reishi	Neutra, Tibia (lg.)	B,C,H,P,R
Dulce, Neutro (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Benincasa o Calabaza china o Calabaza de la cera	Fría	E,ID,IG,P,V
Dulce, Neutro (lg.)	Setas / hongos	Hidnaceáceas	Melena de león o cabeza de mono	Neutra	B,E,H,R
Dulce, Neutro (lg.)	Setas / hongos	Auriculariáceas	Oreja de árbol u oreja de Judas	Neutra	E,H,IG,P
Dulce, Neutro (lg.)	Otros	Leguminosas	Tofu	Fría	B,E,IG,P,R

Dulce, Picante	Setas / hongos	Agaricáceas	Blazei u hongo del sol	Tibia	B,E,ID,IG
Dulce, Salado	Cereales	Gramíneas	Mijo	Neutra, Fresca (lg.)	B,E,R
Dulce, salado	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Suidos	Cerdo	Neutra	B,E,P,R
Dulce, salado	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Anátidas	Pato	Neutra	B,P,R
Dulce, Salado	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Uniónidos	Almeja	Fría	H,R
Dulce, salado	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Peneidos	Gamba	Tibia	H,R
Dulce, salado	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Ostreidos	Ostra	Neutra	H
Dulce, salado	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Esticopódidos	Pepino de mar	Tibio	C,H,R
Dulce, Salado	Aderezos		Salsa de soja	Neutro	B,E,R
Neutro	Setas / hongos	Poliporáceas	Poria	Neutra	B,C,ID,P,R,V
Neutro , Dulce (lg.)	Cereales	Gramíneas	Lágrimas de Job	Neutra, Fresca (lg.)	B,E,P,IG
Picante	Frutas, hortalizas y tubérculos	Liliáceas	Ajo	Caliente	B,E,P
Picante	Frutas, hortalizas y tubérculos	Aliáceas	Cebolleta china	Tibia	E,P
Picante	Frutas, hortalizas y tubérculos	Umbelíferas	Coriandro o Cilantro	Tibia	E,P
Picante	Aderezos	Zingiberáceas	Cardamomo	Caliente	B,E,R
Picante	Aderezos	Compuestas	Cártamo	Caliente	C,H
Picante	Aderezos	Umbelíferas	Hinojo	Tibia	B,E,H,R
Picante	Aderezos	Zingiberáceas	Jengibre	Caliente	B,E,P,R
Picante	Aderezos	Piperáceas	Pimienta negra	Caliente	B,E,IG
Picante	Otros	Oleáceas	Jazmín	Caliente (lg.)	B,E
Picante, Amargo	Otros	Rutáceas	Azahar	Neutra	E,H

Los alimentos en la medicina tradicional china

Picante, Dulce	Frutas, hortalizas y tubérculos	Crucíferas	Rábano	Fresca	E,P
Picante, Dulce	Aderezos	Lauráceas	Corteza de canela	Caliente	B,R,V
Picante, Dulce	Otros		Bebidas alcohólicas	Caliente	B,C,E,H,P
Picante, Dulce, Ácido	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas	Kumquat, Naranja enano o Quinoto	Tibia (lg.)	E,H,P
Salado	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Colúmbidas	Paloma	Neutra	H,R
Salado	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Grapsídeos	Cangrejo chino	Frío	E,H
Salado	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Mitílidos	Mejillón	Tibia	H,R
Salado	Aderezos		Sal	Fría	E,ID,IG,R

Anexo IV – Tabla de alimentos ordenados por naturalezas

Naturaleza	Grupo	Familia	Alimento	Sabor	Meridianos
Caliente	Frutas, hortalizas y tubérculos	Liliáceas	Ajo	Picante	B,E,P
Caliente	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Cérvidos	Ciervo	Dulce, ácida	B,R
Caliente	Aderezos	Zingiberáceas	Cardamomo	Picante	B,E,R
Caliente	Aderezos	Compuestas	Cártamo	Picante	C,H
Caliente	Aderezos	Lauráceas	Corteza de canela	Picante, Dulce	B,R,V
Caliente	Aderezos	Zingiberáceas	Jengibre	Picante	B,E,P,R
Caliente	Aderezos	Piperáceas	Pimienta negra	Picante	B,E,IG
Caliente	Otros		Bebidas alcohólicas	Picante, Dulce	B,C,E,H,P
Caliente	Otros	Rubiáceas	Café	Amargo	C,R
Caliente (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Espino chino	Dulce, Ácido	B,E,H
Caliente (lg.)	Otros	Oleáceas	Jazmín	Picante	B,E
Fresca	Cereales	Gramíneas	Cebada	Dulce	B,E,V
Fresca	Cereales	Gramíneas	Trigo	Dulce	B,C,R
Fresca	Cereales	Poligonáceas	Trigo sarraceno o Alforfón	Dulce	B,E,IG
Fresca	Legumbres	Leguminosas	Soja verde	Dulce	B,C,E
Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Umbelíferas	Apio	Dulce, amargo	E,H,V
Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Solanáceas	Berenjena	Dulce	E,IG
Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Ebenáceas	Caqui	Dulce, Ácido (lg.)	E,IG,P
Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Quenopodiáceas	Espinacas	Dulce	E,H,IG
Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Nimfeáceas	Loto	Dulce	B,C,E
Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Luffa o calabacilla	Dulce	E,H,P

Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas.	Mandarina	Dulce, Ácida	E,P
Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Manzana	Dulce, Ácido (lg.)	B,E,P
Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Níspero	Dulce, Ácido (lg.)	E,P
Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Pera	Dulce, Ácido (lg.)	E,P
Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Crucíferas	Rábano	Picante, Dulce	E,P
Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Leguminosas	Tamarindo	Dulce, Ácido	E,IG,
Fresca	Frutas, hortalizas y tubérculos	Solanáceas	Tomate	Dulce, Ácido	E,H
Fresca	Setas / hongos	Agaricáceas	Champiñón	Dulce	B,E,ID,IG,P
Fresca (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Portulacáceas	Verdolaga o Portulaca	Dulce	ID,IG
Fría	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Benincasa o Calabaza china o Calabaza de la cera	Dulce, Neutro (lg.)	E,ID,IG,P,V
Fría	Frutas, hortalizas y tubérculos	Gramíneas	Brotos de bambú	Dulce	E,IG,P
Fría	Frutas, hortalizas y tubérculos	Oxalidáceas	Carambola o Fruta estrella	Dulce, Ácido	E,P
Fría	Frutas, hortalizas y tubérculos	Ciperáceas	Castaña de agua	Dulce	E,H,P
Fría	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Ciruela	Dulce, Ácido	E,H
Fría	Frutas, hortalizas y tubérculos	Actinidiáceas	Kiwi	Dulce, Ácido	E,V,VB
Fría	Frutas, hortalizas y tubérculos	Moráceas	Mora blanca	Dulce	C,H,R
Fría	Frutas, hortalizas y tubérculos	Musáceas	Plátano	Dulce	E,IG,P
Fría	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas	Pomelo chino	Dulce, Ácido	E,P
Fría	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Sandía	Dulce	C,E,V
Fría	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Uniónidos	Almeja	Dulce, Salado	H,R
Fría	Aderezos		Sal	Salado	E,ID,IG,R
Fría	Otros	Poáceas	Caña de azúcar	Dulce	E,P
Fría	Otros	Teáceas	Té	Amargo, Dulce	C,E,H,IG,R,V
Fría	Otros	Leguminosas	Tofu	Dulce, Neutro (lg.)	B,E,IG,P,R

Fría (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas.	Limón	Ácido	E,H,P
Fría (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas.	Naranja	Dulce, Ácido	E,V,VB
Fría (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Bromeliáceas	Piña	Dulce, Ácido (lg.)	E,V,VB
Frío	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Grapsídeos	Cangrejo chino	Salado	E,H
Neutra	Cereales	Gramíneas	Maíz	Dulce	B,E,V
Neutra	Legumbres	Leguminosas	Arveja china o guisante	Dulce	B,E
Neutra	Legumbres	Leguminosas	Azuki o Soja roja	Dulce	B,R
Neutra	Legumbres	Leguminosas	Coupí o judía china	Dulce	B,E,V
Neutra	Legumbres	Leguminosas	Haba	Dulce	B,E
Neutra	Legumbres	Leguminosas	Judía roja	Dulce	B,ID,IG
Neutra	Legumbres	Leguminosas	Soja	Dulce	B,E,IG
Neutra	Frutos Secos	Rosáceas	Almendra dulce (de albaricoque)	Dulce	B,IG, P
Neutra	Frutos Secos	Betuláceas	Avellana	Dulce	B,E,H
Neutra	Frutos Secos	Leguminosas	Cacahuete	Dulce	B,E,P,R
Neutra	Frutos Secos	Compuestas	Pipas de girasol	Dulce	B,IG
Neutra	Frutos Secos	Ninfáceas	Semilla de loto	Dulce, Ácido (lg.)	B,C,R
Neutra	Frutos Secos	Pedaliáceas	Sésamo negro	Dulce	H, IG,P,R
Neutra	Frutos Secos	Taxáceas	Torreya china	Dulce	B,E,IG,P
Neutra	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Albaricoque	Dulce, Ácido	E,P
Neutra	Frutas, hortalizas y tubérculos	Solanáceas	Baya de Goji	Dulce	H,R
Neutra	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cactáceas	Fruta dragón o Pitahaya	Dulce	B,E,R
Neutra	Frutas, hortalizas y tubérculos	Punicáceas	Granada	Dulce, Ácido (lg.)	E,IG
Neutra	Frutas, hortalizas y tubérculos	Moráceas	Higo	Dulce	B,IG,P

Neutra	Frutas, hortalizas y tubérculos	Dioscoreáceas	Ñame chino y Ñame silvestre	Dulce	B,P,R
Neutra	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Ume	Ácido	E,H,IG,P
Neutra	Frutas, hortalizas y tubérculos	Vitáceas	Uva	Dulce, Ácido (lg.)	B,H,P,R
Neutra	Frutas, hortalizas y tubérculos	Umbelíferas	Zanahoria	Dulce	B,H,P
Neutra	Setas / hongos	Meripiláceas	Maitake	Dulce	B,IG,P,R
Neutra	Setas / hongos	Hidnaceáceas	Melena de león o cabeza de mono	Dulce, Neutro (lg.)	B,E,H,R
Neutra	Setas / hongos	Auriculariáceas	Oreja de árbol u oreja de Judas	Dulce, Neutro (lg.)	E,H,IG,P
Neutra	Setas / hongos	Tremeláceas	Oreja plateada o Seta de las nieves	Dulce	H,P
Neutra	Setas / hongos	Poliporáceas	Poria	Neutro	B,C,ID,P,R,V
Neutra	Setas / hongos	Flammulináceas	Seta de aguja dorada, colibia de piel aterciopelada, enoki	Dulce	B,E,H,P
Neutra	Setas / hongos	Pleurotus	Shiitake o Seta aromática	Dulce	B,E,P
Neutra	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Suidos	Cerdo	Dulce, salado	B,E,P,R
Neutra	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Fasiánidas	Codorniz	Dulce	B,E,IG
Neutra	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Fasiánidas	Gallina de hueso negro (gallina negra)	Dulce	B,H,R
Neutra	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Anátidas	Ganso salvaje y anser careto	Dulce	B,H,R
Neutra	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.		Huevos	Dulce	B,C,E,P,R
Neutra	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.		Nido comestible	Dulce	B,P,R

Neutra	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Colúmbidas	Paloma	Salado	H,R
Neutra	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Anátidas	Pato	Dulce, salado	B,P,R
Neutra	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Ciprínidos	Carpa	Dulce	B,E,R
Neutra	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Ciprínidos	Carpa crucián/carpín	Dulce	B,E
Neutra	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Cobitidos	Locha	Dulce	B,R
Neutra	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Ostreidos	Ostra	Dulce, salado	H
Neutra	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Siluridos	Pez gato chino	Dulce	B,E
Neutra	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Sepíidos	Sepia	Dulce	H,R
Neutra	Aderezos	Oleáceas	Aceite de oliva	Dulce, Ácido, Amargo	E,IG,P
Neutra	Aderezos	Iridáceas.	Azafrán	Dulce	C,H
Neutra	Aderezos	Leguminosas	Regaliz	Dulce	B,C,E,P
Neutra	Otros	Rutáceas	Azahar	Picante, Amargo	E,H
Neutra	Otros		Azúcar cristalizada	Dulce	B,P
Neutra	Otros		Miel	Dulce	B,IG,P
Neutra, Fresca (lg.)	Cereales	Gramíneas	Lágrimas de Job	Neutro , Dulce (lg.)	B,E,P,IG
Neutra, Fresca (lg.)	Cereales	Gramíneas	Mijo	Dulce, Salado	B,E,R
Neutra, Fresca (lg.)	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Trioníquidos	Tortuga de caparazón blando	Dulce	H,R
Neutra, Tibia (lg.)	Cereales	Gramíneas	Arroz	Dulce	B,E,P
Neutra, Tibia (lg.)	Setas / hongos	Poliporáceas	Poliporo u hongo sombrilla	Dulce (lg.), Amargo (lg.)	B,P,R,V

Neutra, Tibia (lg.)	Setas / hongos	Poliporáceas	Reishi	Dulce, Amargo	B,C,H,P,R
Neutro	Aderezos		Salsa de soja	Dulce, Salado	B,E,R
Tibia	Cereales	Gramíneas	Sorgo	Dulce	B,E
Tibia	Legumbres	Leguminosas	Haba espada	Dulce	B,E,R
Tibia	Frutos Secos	Fagáceas	Castaña china	Dulce	B,E,R
Tibia	Frutos Secos	Juglandáceas	Nuez de nogal	Dulce	IG,P,R
Tibia	Frutos Secos	Pináceas	Piñones de pino	Dulce	B,IG,P
Tibia	Frutas, hortalizas y tubérculos	Cucurbitáceas	Calabaza	Dulce	B,E
Tibia	Frutas, hortalizas y tubérculos	Aliáceas	Cebolleta china	Picante	E,P
Tibia	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Cereza	Dulce, Ácido (lg.)	B,H,R
Tibia	Frutas, hortalizas y tubérculos	Umbelíferas	Coriandro o Cilantro	Picante	E,P
Tibia	Frutas, hortalizas y tubérculos	Ramnáceas	Dátiles chinos o Azufaias	Dulce	B,C,E,H
Tibia	Frutas, hortalizas y tubérculos	Sapindáceas	Lichi	Dulce, Ácido (lg.)	B,E,H
Tibia	Frutas, hortalizas y tubérculos	Sapindáceas	Longan y Ojo de dragón	Dulce	B,C
Tibia	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rosáceas	Melocotón	Dulce, Ácido	E,ID,IG
Tibia	Setas / hongos	Agaricáceas	Blazei u hongo del sol	Dulce, Picante	B,E,ID,IG
Tibia	Setas / hongos	Cordyceps	Cordyceps	Dulce, Ácido (lg.)	P,R
Tibia	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Bóvidos	Cabra u oveja	Dulce	B,R
Tibia	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Ploceidas	Gorrión	Dulce	R,V
Tibia	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.		Leche	Dulce	E,P
Tibia	Alimentos de origen animal: carnes, huevos, leche.	Fasiánidas	Pollo o gallina	Dulce	B,E
Tibia	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Simbranquídeos	Anguila	Dulce	H,B,R

Tibia	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Peneidos	Gamba	Dulce, salado	H,R
Tibia	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Mitílidos	Mejillón	Salado	H,R
Tibia	Aderezos	Umbelíferas	Hinojo	Picante	B,E,H,R
Tibia	Aderezos		Vinagre	Ácido	E,H
Tibia	Alimentos de origen animal: pescados y animales acuáticos.	Esticopódidos	Pepino de mar	Dulce, salado	C,H,R
Tibia (lg.)	Frutas, hortalizas y tubérculos	Rutáceas	Kumquat, Naranja enano o Quinoto	Picante, Dulce, Ácido	E,H,P
Tibia (lg.)	Setas / hongos	Poliporáceas	Coriolus o cola de pavo	Dulce	B,C,H
Tibia (lg.)	Setas / hongos	Pleurotus	Seta ostra	Dulce	B,E,H

Abreviaturas utilizadas en los anexos I al IV:

H – Hígado VB – Vesícula Biliar
 C – Corazón ID – Intestino Delgado
 PC – Pericardio SJ – San Jiao
 B – Bazo E – Estómago
 P – Pulmón IG – Intestino Grueso
 R – Riñón V – Vejiga
 lg. – ligeramente

En medicina china se reconocen 18 **grupos terapéuticos** en los que se clasifican las sustancias medicinales. Esta misma clasificación se aplica a las acciones de los alimentos. A continuación presentamos dicha clasificación en el anexo V y algunos ejemplos de cada grupo.

No obstante, es importante destacar que un alimento, puede encontrarse en más de un grupo ya que sus acciones suelen ser variadas, son escasos los alimentos que tienen una acción única; esto es semejante para las sustancias medicinales, si bien se tiende a clasificar según su acción principal. Por otra parte, el tipo de elaboración o cocinado puede como se vio en el capítulo 9 puede modificar las características de un alimento y, por ello, modificar su acción en el organismo (Hsu *et al.*,1986; Bensky y Gamble, 1993; Llopis y Lorite, 1998; Yang, 2002; Kastner, 2004).

Anexo V: Clasificación terapéutica de los alimentos y sustancias medicinales.

Grupos de acción	Ejemplos de alimentos
1. Liberan cuadros externos de Viento – Frío o Viento – Calor	
1.1. De sabor picante y naturaleza yang.	Ajo, azúcar cristalizada, bebidas alcohólicas, cebolleta china, coriandro, jengibre fresco, ramitas de canela.
1.2. De sabor picante y naturaleza yin.	Hojas de la morera, menta, pomelo, rábano.
2. Dispersantes del calor.	
2.1. Eliminan calor y fuego en Órganos.	Apio, castaña de agua, cereza, lágrimas de Job, limón, luffa, manzana, melena de león, naranja, pera, pomelo, rábano, regaliz, soja verde, tamarindo, té, tofu.
2.2. Dispersan calor y humedad.	Apio, estilos y estigmas de maíz, lágrimas de Job, manzana, mijo, soja verde, trigo sarraceno.
2.3. Dispersan calor y refrescan la Sangre.	Apio, berenjena, castaña de agua, luffa, rábano, raíz de loto, soja roja/azuki, verdolaga, vinagre.
2.4. Dispersan calor y eliminan toxinas.	Apio, cangrejo, carambola, maitake, mijo, raíz de loto, soja roja/azuki, soja verde, soja, té, tofu, verdolaga.
2.5. Dispersan calor debido a insuficiencia de Yin.	Caqui, carambola, mijo.
3. Purgantes	
3.1. Laxantes purgantes	No hay alimentos en esta categoría.
3.2. Purgantes hidratantes y emolientes.	Aceite de oliva, almendras dulces, brotes de bambú, caqui, higo, kiwi, melocotón, miel, nuez de nogal, piel de manzana, piñones, pipas de girasol, torreyia china.
3.3. Catártico – diuréticos.	No hay alimentos en esta categoría.
4. Dispersan Viento y Humedad. (Acción antirreumática)	Anguila, castaña china, nuez de nogal, ramas de la morera.
5. Balsámicos, transforman y eliminan la Humedad.	Brotes de bambú, cacahuete, piñones.
6. Diuréticos.	Café, coupí/judía china, kiwi, lágrimas de Job, maíz, naranja, poliporo, poria, soja, trigo.
7. Calientan el interior.	Cabra, cardamomo, cártamo, ciervo, cordero, corteza de canela, gamba, gorrión, haba, hinojo, jengibre seco, pimienta negra, sorgo.

8. Reguladores de la circulación de Qi de los Órganos	Ajo, almendras dulces, azahar, bebidas alcohólicas, espino chino, kumquat, lichi, limón, mandarina, mijo, nuez de nogal.
9. Digestivos y promotores del vaciamiento gástrico.	Ajo, brotes de bambú, cacahuets, cardamomo, coriandro, corteza de canela, espino chino, granada, hinojo, jasmín, kiwi, malta, pimienta negra, rábano, salsa de soja, trigo sarraceno.
10. Antiparasitarios.	Ajo, blazei, pieles internas de la granada, semillas de calabaza, torrey china.
11. Regular la circulación de la sangre.	Azafrán, cardamomo, cártamo, goji, longan, luffa, raíz de loto, soja roja/azuki.
12. Disuelven la acumulación de Tan en distintas localizaciones.	Algas, café, corteza de canela, coupí/judía china, mijo, ostra, soja, vinagre.
13. Antitusígenos, astiasmáticos, antidisnéicos.	Albaricoque, almendras dulces, cacahuets, caqui, higo, kumquat, pera, regaliz, torrey china.
14. Sedantes, tranquilizantes y ansiolíticos.	Dátiles rojos, poria, semillas de loto.
15. Calman el Viento de Hígado: espasmolíticos.	Conchas de moluscos, raíz de loto.
16. Aromáticos que abren orificios: reanimantes, estimulantes del SNC.	No hay alimentos en esta categoría.
17. Tonificantes.	
17.1. Tonificantes de Qi.	Anguila, arroz, arveja china, avellana, azúcar cristalizada, blazei, cabra, carpa, castaña china, cerdo, cereza, ciervo, cordero, coriolus, dátiles rojos, fruta dragón o pitahaya, higo, judía roja, longan, maitake, maíz, nido de golondrina, nuez de nogal, oreja de árbol, pato, pipas de girasol, poliporo, regaliz, reishi, shiitake, soja roja/azuki, soja, tofu, torrey china, trigo, uva.
17.2. Tonificantes de Yang.	Castaña china, ciervo, corteza de canela, gamba, haba, jengibre seco.
17.3. Tonificantes de Sangre.	Avellana, cabra, cebada, cerdo, cordero, coriolus, dátiles rojos, espinaca, goji, lichi, longan, mejillón, mora blanca, oreja de árbol, ostra, pato, semillas de loto, sepia, shiitake, soja roja/azuki, tortuga, uva.
17.4. Tonificantes de Yin.	Almeja, apio, arveja china, cacahuets, cerdo, fruta dragón o pitahaya, gallina de hueso negro, goji, mejillón, melena de león, mora blanca, nido de golondrina, ñame, ostra, pato, sepia, sésamo negro, soja roja/azuki, tortuga, trigo, uva.
18. Astringentes.	Arroz, caqui no maduro, cordyceps, judía roja, limón, pieles internas de las granadas, semillas de loto, sésamo negro, soja verde.

15. RESUMEN

Título de la tesis: Los alimentos en la medicina tradicional china

En la medicina tradicional china, los alimentos son considerados no solo la primera opción de actuación ante un desequilibrio, sino que, mediante un correcto uso de los mismos, son esenciales para preservar la salud. Esta idea está bien arraigada en las distintas regiones y los distintos usos y costumbres culinarias de tan vasto país. Por eso, es muy difícil separar el estudio de la alimentación del estudio de la dietética medicinal.

Las motivaciones para emprender este estudio han sido el desconocimiento en Occidente de las ideas de la medicina china en relación a la forma diferente de abordar las propiedades de los alimentos y la posibilidad de establecer una organización sistemática adaptada en cierta medida a los conceptos que existen en nuestro entorno referidos a la alimentación y a la salud.

El **objetivo general** es conocer la utilidad e importancia de los alimentos en los textos clásicos de la medicina china en relación con la salud, clasificación y características de los alimentos. Y los **objetivos específicos**: conocer aspectos de la historia de China y la evolución de costumbres alimentarias, conocer las ideas relacionadas con los alimentos a través de textos clásicos de medicina china, extraer sus conceptos básicos de fisiología en relación con los alimentos, lo que permitirá comprender la utilidad de dichos alimentos para el organismo humano y conocer el sistema de clasificación de los mismos, sus características y sus acciones.

El contenido de la tesis incluye una visión de la historia de la civilización y medicina chinas desde la Prehistoria hasta nuestros días; las teorías fisiológicas que sustentan la utilidad de los alimentos tal como se reflejan en textos clásicos y otros referentes. Se estudian los alimentos según sus características y su utilidad para el organismo; aspectos de dietética y modos culinarios ya que influyen en las propiedades.

Como resultado de este trabajo, se ha llegado a las siguientes **conclusiones**:

1.- Durante la Prehistoria, las costumbres alimentarias de los pobladores de esta zona del mundo, evolucionaron, igual que en las distintas civilizaciones, desde la recolección, caza y pesca a la producción. Se sabe que en culturas neolíticas como la de Yangshao (5000 – 3000 a.n.e.) ya se había domesticado el cerdo y aunque de forma rudimentaria, se cultivaban mijo, arroz y trigo; a lo largo de los siglos mejoraron producción y formas de uso, entre las que se incluyen la preparación de "cocimientos", la costumbre de beber agua hervida y la elaboración de productos

fermentados.

2.- La fundación de la civilización china y el origen de la prosperidad en diferentes ámbitos, se atribuyen a los tres Emperadores Legendarios o Emperadores Augustos, que pudieron haber vivido unos 3.000 años a.n.e. Sus nombres son Fu Xi, a quien se atribuye la invención de la escritura, la cocina, la pesca, la caza y la fabricación de utensilios, así como la invención de los trigramas de Yi Jing. Shen Nong, el Divino Agricultor, quien enseñó a los hombres el uso de piedras, aguas, hierbas, frutos, animales, etc. en beneficio de la salud. Y Huang Di, el Emperador Amarillo, quien enseñó a los hombres la medicina y la terapéutica, la astrología y el Feng Shui. A lo largo de los siglos diferentes dinastías dejaron avances destacables, tanto culturales y sociales, como respecto al sistema de alimentación.

3.- Durante la época que va del siglo V a.n.e. hasta el siglo II, se recogieron diferentes tradiciones relativas a la salud y la alimentación en distintas obras que se consideran los textos clásicos de la medicina tradicional china. De ellos, Yi Jing (anónimo) y Huang Di Nei Jing, siglo V a.n.e. (anónimo) que incluyen la recopilación de los fundamentos de las teorías básicas de la medicina china. Por su parte, Shen Nong Ben Cao Jing, siglo I a.n.e. (anónimo) y Shang Han Lun, siglo II (Zhang Zhong Jing (aprox. 150 – 219)), se consideran representativos de la clasificación de alimentos y remedios medicinales, y de la terapéutica.

4.- En Yi Jing (Libro de las Mutaciones o Libro del Cambio) aparecen 64 hexagramas que representan conceptos básicos de la filosofía de la vida y de la observación de los cambios en la naturaleza. Cuatro de estos 64 hexagramas están relacionados directamente con la alimentación y la nutrición, y son: La Nutrición, que representa la nutrición corporal y espiritual. El Caldero, se refiere a un recipiente de alto valor, en el que se realiza la preparación y procesado de los alimentos y de los procesos purificadores en las personas. La Alimentación, se refiere al hecho de que todos los seres necesitan del alimento, pero todo tiene su tiempo y su momento adecuado. El Pozo, representa al agua como fuente de vida y de obtención de alimentos; también se refiere a los vegetales "por cuyo interior asciende el agua", base de la alimentación.

5.- La obra Huang Di Nei Jing (Tratado de Medicina Interna del Emperador Amarillo), se compone de dos partes: Su Wen (Preguntas o sencillas) y Ling Shu (Eje milagroso). En este texto aparecen reflejadas las teorías filosóficas, cosmológicas, así como las teorías específicas de la medicina tradicional china. Todas ellas, en

conjunto, conforman las bases fundamentales que sustentan la explicación de la fisiología y de la fisiopatología en medicina china y ayudan a comprender el funcionamiento del organismo.

6.- Es necesario conocer las bases fisiológicas de la medicina china, para la posterior comprensión de las características de los alimentos y de su utilidad para el cuerpo humano. Las bases fisiológicas se sustentan en las teorías cosmológicas de Yin – Yang y de Cinco Elementos; y las específicas que explican la fisiología humana, de Sustancias Vitales, de Órganos y Esferas Funcionales y de Meridianos y Colaterales.

7.- Yin y Yang son conceptos a los que se asocia todo lo existente. En el organismo, órganos, tejidos, funciones, etc., están asociados a Yin o a Yang, según sus características. Esta teoría no es solo un sistema de clasificación, también explica la relaciones existentes entre conceptos y cualidades asociados a Yin y a Yang. Los alimentos también se pueden clasificar según esta teoría dependiendo de sus características y de los efectos que producen en el organismo. La teoría de Cinco Elementos expone y desarrolla los conocimientos sobre la naturaleza y el cuerpo humano, la fisiología y el mantenimiento de la salud, relacionándolos con la manifestación de cinco posibles arquetipos o estados. Los Cinco Elementos son: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua. Los alimentos se clasifican, en relación a uno o más Elementos, en función de sus características, lo cual, unido al conocimiento de las relaciones entre los Elementos, ayuda a mantener y recuperar la salud.

8.- Respecto a las teorías específicas que explican la fisiología humana y están relacionadas con la alimentación, la de Sustancias Vitales explica que el ser humano está formado por Qi, Sangre (xue), Líquidos Orgánicos (yin ye) y Esencia (Jing), gracias a las cuales nacemos y nos desarrollamos, como seres humanos únicos. Tras el nacimiento, el mantenimiento y el funcionamiento adecuado de estas Sustancias Vitales en el organismo dependen, en gran medida, de una correcta alimentación. La teoría de Órganos y Esferas Funcionales, describe los distintos órganos que componen el cuerpo humano y las funciones de cada uno de ellos y relaciona a los órganos con actividades, funciones, áreas de influencia en el cuerpo, aspectos emocionales, mentales y espirituales. La teoría de Meridianos y Colaterales establece la presencia de una red de comunicación que permite que cada célula, reciba la nutrición que requiere. Existen doce meridianos principales y ocho meridianos extraordinarios, y existen puntos de acupuntura puntos por los que se puede acceder a la red por la que circulan los alimentos y las medicinas.

9.- Conociendo las características de cada Órgano, las teorías de Yin – Yang y la de Cinco Elementos, y la afinidad por uno o varios meridianos, mediante los alimentos, sus acciones e interrelaciones, podemos intervenir en el organismo, para obtener una mejor salud.

10.- Shen Nong Ben Cao Jing, representa la primera ordenación de los alimentos y productos terapéuticos de la medicina china. Esta clasificación se establece en función de tres categorías relacionadas con su intensidad de acción y efectos terapéuticos generales. Shang Han Lun, por su parte, es un tratado esencial de terapéutica, que recoge recetas cuya finalidad es tanto alimentaria como terapéutica y que están formadas por combinación de productos de distinta naturaleza y sabor.

11.- Las propiedades de los alimentos en medicina china, se describen según su sabor y su naturaleza, así como según su relación con meridianos e incluso con dirección de acción. Se consideran cinco sabores básicos: ácido, amargo, dulce, picante, salado, y un sabor neutro. Cada sabor está relacionado con un Elemento y ayuda a dicho Elemento considerado como conjunto de órganos, tejidos y funciones. Las naturalezas se refieren al efecto de calentamiento o enfriamiento que los alimentos producen en el organismo, y por ello, también se relacionan con el estímulo o enlentecimiento de ciertas funciones o circulación de fluidos, en distintas partes del cuerpo. Se conocen cuatro naturalezas básicas: tibia, caliente, fresca y fría; existe una naturaleza neutra que no produce ningún cambio especial. Los alimentos pueden tener una mayor o menor afinidad por ciertos meridianos, lo cual también se tiene en cuenta a la hora de elegirlos. Además, se contemplan cuatro direcciones que reflejan el sentido en el que se manifiestan sus acciones, que son: ascendente, descendente, flotante y hundida.

12.- La salud se cuida incluyendo alimentos de sabores y naturalezas apropiados en cada caso, utilizándolos con moderación y en su justa medida; la elección y combinación de los alimentos es de gran importancia. Ya en Su Wen aparece la idea de adaptar la dieta a las necesidades personales, al tipo de trabajo o actividad que se desempeña, al clima o a las estaciones del año y debe respetar un ritmo que permita mantener la salud, siempre considerando siempre prioritaria la prevención.

13.- Se utilizan diversos modos generales de preparación y cocinado de los alimentos y, lo más esencial, el arte de la combinación de los mismos. En este trabajo se presentan los principales modos de cocinado y se comenta cómo pueden afectar a

las características de los alimentos, en cuanto a sabor y naturaleza, lo que en definitiva repercutiría en su acción en el organismo.

14.- Se han estudiado los distintos alimentos y se han ordenado según grupos semejantes a los que estamos acostumbrados. Cada alimento se describe individualmente, especificando: nombre, sabor, naturaleza, meridianos, acciones, aplicaciones y usos. A modo de anexos se recogen de forma resumida, las características de los alimentos ordenados por grupos (Anexo I), por orden alfabético (Anexo II), según sabor (Anexo III), por naturaleza (Anexo IV), y un último anexo (Anexo V) que incluye la clasificación terapéutica, según la medicina china, de alimentos y sustancias medicinales, con algunos ejemplos.

15.- Una vez descritos los diferentes alimentos se han comparado en función de sabores y naturalezas. Destacan el sabor dulce (62,8%) y ácido (15,3%); y la naturaleza neutra (40,7%) y tibia (22,1%). También se han clasificado las sustancias medicinales (alimentos y medicinas) recogidas en el Shen Nong Ben Cao Jing según su sabor, destacando el sabor amargo (36,41%) y picante (27,45%). Al comparar alimentos y sustancias medicinales en función de los sabores, se observa un hecho muy interesante y es la clara diferencia entre alimentos y sustancias medicinales, lo que está relacionado con su utilidad para el organismo: el sabor dulce representa la fuente de nutrientes y de sustancias vitales, apoyado por el sabor ácido que promueve la digestión y la distribución de nutrientes; picante y amargo eliminan factores perjudiciales para la salud.

16.- Se han recogido, algunas recetas “saludables” que tienen en cuenta las mezclas de alimentos, su forma de preparación y su utilidad para el organismo humano.

17.- Como conclusión global y final, al estudiar los alimentos en la medicina china, podemos resaltar que: es necesario conocer las bases fisiológicas de la medicina china para una mejor comprensión de las funciones de los alimentos. Existe una temprana ordenación de los productos alimenticios y terapéuticos, que se consideran sinónimos, y se pueden utilizar de forma conjunta para la salud. Destaca la idea de la prevención a través de una dieta equilibrada, racional y adaptada al individuo para mantener la salud y alargar la vida. Es casi imposible separar el cuerpo de la mente y de las emociones, por lo que los alimentos, no solo ayudan a mantener y preservar la salud física, sino la salud mental y el bienestar emocional.

16. SUMMARY

Thesis title: Foods in Traditional Chinese Medicine.

According to Traditional Chinese Medicine, food is also considered not only the first choice in case of poor health, but it is also key for health care and prevention, when used properly. This idea is well established in the various regions of such a vast country, as well as in the different cooking styles and customs. That is why it is really difficult to separate the study of food and feeding from the study of medical nutrition.

The motivations for undertaking this study are two-fold. First, there is a general lack of knowledge in Western countries of how Chinese Medicine relates to the properties of foods. Secondly, it would be interesting to establish a systematic approach to our actual concepts of food and health.

The **general objective** is to understand the usefulness and importance given to food in the classic texts of Chinese Medicine in relation to health, classifications and characteristics of foods. **Specific objectives** are: learn about the aspects of Chinese History related to as well as the evolution of feeding habits; understand the ideas related to food through classical Chinese Medicine texts; extract the basic concepts of Physiology related to food. This will promote understanding the classification and characteristics of foods, and their actions on human health.

This thesis includes a overall vision of the History and Medicine of Chinese civilization, since Prehistory up to present day; as well as Physiology theories that explain food usefulness based upon classical text and other main comprehensive texts. Foods are studied according to their characteristics and benefits for human body; also dietetics aspects and cooking methods that may modify the characteristics.

As result, the following **conclusions** have been accomplished:

1.- Dietary habits of the population in this area of the world, as in the other different civilizations, evolved during Prehistory, from harvest, hunting and fishing to production. It is known that Neolithic cultures, such as Yangshao (5000 – 3000 a.n.e.) had domesticated the pigs, and although crudely millet, rice and wheat were cultivated; throughout the centuries, production and uses improved, such as, "boiling" preparations, drinking boiled water as a habit, an fermentation.

2.- Foundation of Chinese civilization and its source of prosperity in different areas is attributed to the existence of three Legendary or August Emperors, who may have lived in around 3.000 years BC. Those Emperors were: Fu Xi, to whom the invention

of writing, cooking, fishing, hunting and tool-making is attributed, as well as the invention of the trigrams in the Yi Jing; Shen Nong, the Divine Farmer, taught mankind the use of stones, water, herbs, fruits, animals, etc. for health care; and Huang Di, the Yellow Emperor, who taught mankind Medicine, Therapeutics, Astrology and Feng Shui. Throughout the centuries, Dynasties achieved remarkable progress culturally and socially, as well as in the feeding systems.

3.- From V century BC until the II century diverse traditions related to health and feeding were compiled in various texts considered as the classic of Traditional Chinese Medicine. Among them, Yi Jing (anonymous) and Huang Di Nei Jing (V century BC, anonymous) were created as a compilation of the basis of Chinese Medicine basic theories. On the other hand, Shen Nong Ben Gao Jing, I century BC (anonymous) and Shang Han Lun, II century by Zhang Zhong Jing (ca. 150 – 219), are considered the most representative related to food and remedies classification; and to Therapeutics.

4.- In Yi Jing (Book of Changes) 64 hexagrams are representing the basic concepts of philosophy of life and the observation of changes in nature. Four of these 64 hexagrams are directly related to food and nutrition: Nutrition, which represents the physical and spiritual nourishment. The Cauldron, relates to a high-value container, in which food is prepared and processed as well as the purifying processes in humans. Feeding: refers to the fact that all beings need food, but everything has its time and timing. The Well represents water as source of life and food obtaining; also refers to the plants, staple food, "through which water rises".

5.- Huang Di Nei Jing (Yellow Emperor Internal Medicine Treatise) is a 2 fold text: Su Wen (Simple Questions) and Ling Shu (Spiritual Axis). This text contains the philosophical, cosmological theories, as well as, specific theories that are foundations of Traditional Chinese Medicine. All of them, support physiology and physiopathology according to Traditional Chinese Medicine, and help us understanding human body mechanisms.

6.- Understanding foundations of Physiology according to Chinese Medicine is necessary, in order to understand foods characteristics and their benefits for human body. Several theories support Physiology: cosmologic theories of Yin – Yang and Five Elements; and Vital Substances, Organs and Functional Spheres, and Meridians and Collaterals specific theories.

7.- Yin and Yang are concepts, everything is associated to one of them. In our body, organs, tissues, functions, etc., are also related to Yin or Yang depending on their characteristics. This theory is not only a system of classification it also explains the inner relationship among yin and yang concepts and attributes. According to characteristics and effects in our body, foods can be related to Yin or Yang. Five Elements theory explains widely the knowledge about nature and human body, physiology and health care, in relation with five archetypes or stages manifestations. The Five Elements are Wood, Fire, Earth, Metal and Water. According to their characteristics, foods are classified into one of the Five Element. This, along with the comprehension of the Five Elements relationships will improve health and wellbeing.

8.- Regarding specific theories that explain human Physiology are also related to food and diet: Vital Substances theory explains that human being consists of Qi, Blood (xue), Body Fluids (yin ye) and Essence (Jing), that allow us be born, grow and develop as unique individuals. After birth, the maintenance and proper functions of these Substances depends on adequate feeding. The so called theory of Organs and Functional Spheres, describes organs and their functions and connect organs and activities, functions, body areas, tissues, as well as the emotional, mental and spiritual aspects. The theory of Meridians and Collaterals explains the existence of a communication network so that nutrition arrives to every cell. There are twelve main meridians and eight extraordinary meridians. There are specific points of acupuncture in order to access into this network, where foods and medicines flow within.

9.- The knowledge of the characteristics of each Organ, Yin and Yang theory and Five Elements theory, as well as, the relationship of foods with meridians, is critical and will support us to help body and improve health.

10.- Shen Nong Ben Cao Jing is the first classification of foods and medicinal remedies in Chinese medicine. This classification is presented within three categories according to intensity of action and general therapeutic effects. Shang Han Lun, stands for being an essential Therapeutics treatise, it includes different products combinations, with different flavours and natures, for feeding and healing purpose.

11.- Food characteristics according to Chinese Medicine are flavour, nature, and connection to meridians, and also direction of action. Five flavours are considered: sour, bitter, sweet, pungent and salty, plus a neutral flavour. Each flavour is related to one Element and supports this Element, considered as a sphere of organs, tissues

and functions. Because of their nature, foods can result in a heating or cooling effect in the body; that is why foods can stimulate or slow down certain functions or flow of fluids. Four basic natures are considered: hot, warm, cool and cold; a neutral nature is considered which does not provoke any special change. Each food is more likely to be related to one or more meridians, that also is key to the selection of foods. Foods develop their functions in the body according to four different directions: upward, downward, floating, sinking.

12.- For a proper health care, proper flavours and natures should be chosen; consume of foods should be fair and moderate. Adequate foods' selection and combination is central for wellbeing. Su Wen already introduces the idea of adapting the chosen foods to personal circumstances, job or activities, to seasons and climate, under regular rhythm along the day, that promotes health and keeping always in mind that prevention is priority.

13.- Different general preparation and cooking methods can be used, but the art of combining foods is essential. In this paper, the main cooking methods are included, as well as their possible effects on food characteristics such as flavour and nature, which definitely will modify their actions in human body.

14.- Foods have been studied and classified according to the groups we are used to. Each food is described individually by name (common, Chinese and pinyin), species, flavour, nature, meridians, actions and uses. Some annexes have been designed in order to summarize foods characteristics allowing food search by groups (Annex I), alphabetical order (Annex II), flavour (Annex III), or nature (Annex IV) and finally a single annex (Annex V) representing the therapeutic classification according to Chinese Medicine classification of food and remedies, with some examples.

15.- Once the different foods have been described, they have been compared by flavours and natures. The main are: among flavours, sweet (62,8%) and sour (15,3%); and among natures, neutral (40,7%) y warm (22,1%). Medicinal substances (foods and remedies) compiled in Shen Nong Ben Cao Jing have been also compared by their flavour, being bitter (36,41%) and pungent (27,45 %) the main ones. When comparing, it can be observed that foods and medicinal substances reflect an important fact: the clear different between foods and medicinal substances, which is related to their usefulness in human body: Sweet flavour means the source of

nutrients and Vital Substances, supported by sour flavour that improves digestion and nutrients distribution; pungent and bitter detoxify and expel health damaging factors.

16.- In this paper, some examples of "healthy recipes" have been included. These consider combinations of foods, preparation and benefits for human body.

17.- As overall and final conclusion, we can highlight about foods and Chinese medicine that it is necessary to know the foundation of Traditional Chinese Medicine in order to better understanding of foods functions. It exist an early classification of foods and therapeutic products, which are considered as synonymous, and can be used together to improve health. Prevention through balanced and rational diet, according to each individual is a keystone for health care and long life. It is almost impossible to separate body, mind and emotions, and because of this, foods helps not only to maintain and preserve physical health, but also, mental health and emotional wellbeing.