

Alimentación en la Medicina Tradicional China

ADECUANDO NUESTRA DIETA A CADA ESTACIÓN



En la **Medicina Tradicional China**, tanto los alimentos como las personas se entienden dentro del lenguaje del **Yin-Yang** y los **Cinco Elementos**.

Los alimentos Yin: son aquellos que refrescan, hidratan, ralentizan y mueven la energía hacia abajo y hacia adentro. Estos alimentos son fríos, hidratados (con mucha agua), y pobres en calorías. Son por ejemplo frutas y hortalizas.

Los alimentos Yang, son aquellos que calientan, secan, activan y mueven la energía hacia arriba y hacia fuera. Estos alimentos son calientes, secos (o con poca agua) y ricos en calorías. Son por ejemplo las carnes (especialmente las rojas), huevos y quesos curados. Los pescados son menos Yang que las carnes.

La base del pensamiento chino clásico es la observación de la Naturaleza. Los aspectos cíclicos y sucesivos del clima llevaron a determinar cinco arquetipos, simbolizados por cinco elementos: **Agua, Madera, Fuego, Tierra y Metal**. Cada elemento se relaciona con un tipo de energía y una estación del año. En su relación con el cuerpo humano cada elemento tiene afinidad con un órgano y una víscera y regula algunas funciones y partes del organismo.

Madera: La energía es la de la primavera, caracterizada por el movimiento que produce el viento. Crecimiento hacia afuera, expansión, dilatación y movimiento. El órgano y la víscera: Hígado y Vesícula biliar (H-VB). Regula los cartílagos, tendones, uñas, ojos y vista.

Fuego: La energía es la del verano, caracterizada por el calor y la sequedad. Calentamiento, ascenso. El órgano y la víscera: Corazón e Intestino delgado (C-ID). Regula los vasos sanguíneos, circulación sanguínea, sistema nervioso central y la expresión del rostro.

Tierra: La energía es la del final del verano, caracterizada por la humedad y las lluvias. Producción, soporte, fertilidad, recepción. El órgano y la víscera: Bazo y Estómago (B-E). Regula gran parte del metabolismo de los líquidos, cavidad bucal y tejido subcutáneo.

Metal: La energía es la del otoño, caracterizada por el frío-seco. Refinamiento, purificación, cambio (opuesto a la Madera). El órgano y la víscera: Pulmón e Intestino grueso (P-IG). Regula la piel, membranas mucosas, vello corporal, nariz y olfato.

Agua: La energía es la del invierno, caracterizada por el frío. Enfriamiento, hidratación y descenso (opuesto al Fuego). El órgano y la víscera: Riñones y Vejiga (R-V). Regula la fortaleza física y sexual, la distribución de líquidos, estructura ósea, médula ósea, cerebro, aparato reproductor, glándulas de secreción interna (suprarrenales, gónadas, tiroides, paratiroides), cabello y oído.