

La Hipertensión Arterial desde la perspectiva de la Medicina China Tradicional

Autor: Dr. Marcos Díaz Mastellari

Introducción.-

Por su alta incidencia entre los países y personas que han alcanzado cierto nivel económico, especialmente en las condiciones sanitarias de los países desarrollados, la hipertensión arterial ha ido cobrando cada vez más importancia, no solo como causa de morbilidad, sino por su papel creciente en la mortalidad.

Pero en la milenaria medicina china, no existió ni existe la hipertensión arterial. Este síndrome es una categoría específica de la Medicina Occidental Moderna.

¿Por qué no podía existir? Por dos razones harto evidentes.

- 1) Porque no contaban con esfigmomanómetro.
- 2) Porque en MTCh, cuando se clasifica un paciente, que es decir diagnosticar, se atiende a los cambios del organismo como totalidad y no a los de un aparato, sistema, región o estructura.

Cuando se clasifican las personas en las que se pueden constatar cifras elevadas de presión arterial desde la perspectiva de los síntomas y signos que reconoce la MTCh, los diagnósticos probables son, por lo menos, trece¹:

- 1) **Deficiencia de Yin de Riñón**
- 2) **Agitación del Viento Interno por Exceso de Yang de Hígado**
- 3) **Ascenso Anormal por Hiperactividad del Yang de Hígado**
- 4) **Hiperactividad del Fuego de Hígado**
- 5) **Deficiencia de Yin de Hígado y Riñón**
- 6) **Deficiencia de Yin y de Yang de Hígado y Riñón**
- 7) **Estancamiento de Sangre de Corazón**
- 8) **Incomunicación de Corazón y Riñón**
- 9) **Estancamiento de Qi de Hígado**
- 10) **Insuficiencia de Esencia de Riñón**
- 11) **Deficiencia de Sangre de Hígado**
- 12) **Obstrucción por Flema-Fuego de Corazón**
- 13) **Lesión por Flema de la Vesícula Biliar**

A estos habría que añadir que, a los trastornos que no están asociados al factor patógeno "Flema", éste se les puede asociar como consecuencia, por lo general, de un deterioro de las funciones de Bazo y Estómago. Si además tenemos en consideración las posibles combinaciones de estos desequilibrios entre sí y con otros, será evidente que la gama de afecciones a enfrentar será considerable.

Sin embargo, una simple ojeada a este conjunto de trastornos nos permite identificar que en la mayoría, ya como trastorno inicial, ya como consecuencia de su evolución, es factible encontrarnos frente a trastornos en los que predominan dos grupos de lesiones:

¹ Ver cuadros clínicos en detalle al final en el anexo.

1) lesión por plenitud calurosa o exceso de Yang

2) lesión por calor por vacío o deficiencia del Yin

Cuando se habla de exceso de Yang, generalmente se vincula con el Yang o Fuego de Hígado y, cuando se habla de deficiencia de Yin, lo más frecuente es vincularlo con el Yin de Riñón. Debido a los estrechos vínculos en la fisiología y en la patogenia entre estos dos Zang y el Bazo, no es difícil reconocer la posibilidad de que al desequilibrio se le puedan añadir manifestaciones del Jiao Medio tales como Humedad y Flema.

Cuando abordamos el diagnóstico y tratamiento de la HTA desde esta perspectiva simplificada todo parece más sencillo, pero esa sencillez es mala consejera. Al aplicarla no es raro que encontremos pacientes que nunca se llegan a compensar del todo, o pacientes que necesitan de tratamiento permanente, implantación de catgut, estímulos permanentes en algún que otro microsistema, etc.

Aunque pudiéramos estar frente a un paciente que ya no está en capacidad de revertir el desequilibrio, debemos cuidarnos de no comenzar por hacer responsable al paciente de nuestro fracaso terapéutico. En esos casos es probable que hayamos tratado la consecuencia y dejado las causas relativamente indemnes. De ser así, la afección de base continuará avanzando y más adelante tendremos otras manifestaciones o aparecerá una hipertensión incontrolable.

Dado que muchas veces el tiempo es escaso y que la exploración adecuada del paciente necesita de un determinado vínculo de confianza y de mutuo reconocimiento entre médico y paciente y de una comunicación realmente eficiente entre ambos, apoyarnos de inicio en el enfoque esquemático y simplificado puede ser tan útil como válido, pero mantenernos solo en ese nivel es inadmisibile.

La frecuencia de las alteraciones de Hígado y Riñón que acabamos de mencionar, está poniendo de manifiesto que se trata de aspectos a tener en cuenta no solo en la terapia, sino también en las medidas profilácticas y se sostén, pero no son los únicos a tener en cuenta. Cada paciente deberá estar provisto de un sistema de medidas diseñadas según sus particularidades personales, particularidades que no son solo psico-biológicas, sino también sociales, económicas y culturales.

Las medidas que en cada caso se recomienden tienen que estar dentro de las posibilidades de cada persona, tienen que serles accesibles económicamente y tienen que ser aceptables para ellas. Si no cumplen esos requisitos, el sistema diseñado es incorrecto porque no es viable o factible para esa persona concreta.

Se debe procurar además que el paciente acepte el tratamiento no como algo que un sabio o un semidiós le han impuesto, sino como una convicción. En el transcurso de los sucesivos contactos entre el médico y el paciente, es indispensable educarlo a fin de que actúe con arreglo a convicciones². No se trata de vencer sino de convencer y algo más: se trata de preparar al paciente para que cada vez necesite menos del médico para mantener su salud lo más cercano posible al nivel óptimo.

² “La voluntad es la decisión forjada en el sentimiento”, Capítulo VIII del Ling Shu.

Diagnóstico.-

Período Agudo:

En una fase aguda, en una crisis hipertensiva, lo más importante es el tratamiento sintomático, esto es, eliminar los malestares subjetivos menos tolerables y reducir las cifras de la tensión arterial a niveles aceptables. El tratamiento en la fase aguda del cuadro se debe escalar, ejecutándose paso a paso, de modo que la respuesta contribuya a orientarnos, al menos, acerca de sus características más generales.

Cuando recibimos un paciente con cifras tensionales elevadas y es necesario reducirlas, paso a paso el procedimiento pudiera ser, escalonadamente, estimular los siguientes puntos:

- a) Sangría en el Apex Auricular³.
- b) Sangría en Yin Tang⁴ y/o Shi Xuan⁵.
- c) En la oreja, dispersar o hacer sangría en el Surco Hipotensor Auricular⁶ y punto Hipertensión 1⁷
- d) IG-11, E-36, VB-20, IG-4 y Pc-6, todos en dispersión e H-3 realizándole una maniobra ambigua.
- e) Dispersar E-9 en el momento que se perciba el latido de la carótida común en la aguja.
- f) Palpar los siguientes puntos y dispersar los que resulten dolorosos o molestos:
Cabeza: Du-20, V-7.
Cuello: Du-16.
Espalda: V.11, V-12, V-14, V-15.
Miembro superior: IG-11, IG-10, Pc-4, IG-4.
Miembro inferior: VB-34.
Pecho y abdomen: Ren-17, Ren-14.

Se puede emplear la Zona Vasomotora del microsistema de cráneo de Jiao Shunfa. A esta se pueden la Zona del Tórax y la Zona Sensitivo-Motora del Pie bilateral.

Período de Estado:

En un período de estado o estadio crónico, el diagnóstico del desequilibrio del paciente puede hacerse en dos etapas. En una primera etapa, que pudiéramos llamar de **“orientación o de aproximación básica”** al diagnóstico definitivo, podemos clasificar la afección de cada paciente dentro de cinco grandes categorías o categorías generales⁸ en las que estarían incluidos la mayoría de los diagnósticos probables, y siempre estarán contempladas las causas más inmediatas de las principales manifestaciones del síndrome hipertensivo de la MOM. Estas cinco categorías generales de la MTCh serían:

³ Doblando la oreja sobre sí misma verticalmente, el punto se encuentra en el punto más alto del pliegue que se forma.

⁴ Situado en el centro de la glabella.

⁵ Ubicado en el extremo de cada dedo de ambas manos.

⁶ En la cara posterior del pabellón de la oreja, en el surco que se corresponde con el Antihélix, en su tercio superior.

⁷ En la porción medial de la fosa triangular, cerca del borde superior de esta.

⁸ Algunos hacen la clasificación en cuatro categorías, excluyendo la deficiencia de Yin de Riñón y exceso de Yang de Hígado. Otros la reducen a solo dos categorías, lesión por plenitud calurosa de Hígado y por vacío de Yin de Riñón, mientras que otros añaden a estas dos, las lesiones asociadas a la Flema-Humedad.

- 1) Hiperactividad del Fuego de Hígado
- 2) Agitación del Viento Interno por Hiperactividad del Yang de Hígado
- 3) Deficiencia de Yin de Riñón y exceso de Yang de Hígado
- 4) Deficiencia de Yin y de Yang de Hígado y Riñón
- 5) Lesión por exceso de Flema-Humedad

Sin perder de vista que esta es solo una primera aproximación en el conocimiento detallado de las cualidades del trastorno de cada paciente, estas cinco grandes categorías nos deben permitir establecer una terapéutica con un carácter provisional sin mayores riesgos de imponer medidas inadecuadas que puedan tener consecuencias negativas para el paciente. Además, la calidad de la respuesta al tratamiento nos debe permitir apoyarnos en ella como uno de los criterios para la ratificación o la rectificación de la hipótesis de diagnóstico.

Cuadro Clínico.-

No detallaremos el cuadro clínico completo sino los síntomas y signos de mayor utilidad para su identificación por dos razones principales:

- a) Se trata de un diagnóstico provisional y a grandes rasgos.
- b) Si fuera necesaria una precisión mayor, se debe consultar un material sobre Zang-fu.

Hiperactividad del Fuego de Hígado:

- Cefalea
- Irritabilidad
- Rigidez del cuello ocasional
- Cara enrojecida
- Ojos enrojecidos
- Boca seca
- Constipación
- Saburra amarilla
- Pulso cordado o rápido y fuerte

Agitación del Viento Interno por Hiperactividad del Yang de Hígado:

- Cefalea intensa
- Sensación de mareo o atontamiento
- Desmayos súbitos que pueden estar asociados a miedo
- Confusión
- Afasia, disfasia u otros trastornos similares que pueden ser transitorios
- Convulsiones o espasmos o saltos musculares
- Hemiplejía o hemiparesia que puede ser transitoria
- Lengua roja
- Saburra amarilla delgada
- Pulso cordado y rápido

Deficiencia de Yin de Riñón y exceso de Yang de Hígado:

- Sensación de mareo o atontamiento
- Visión borrosa que aparece y desaparece o se recrudece por ratos
- Tinnitus

- Sensación de debilidad y desasosiego en el corazón o en el pecho
- Insomnio
- Muchos ensueños
- Entumecimiento o sensación de torpeza en las extremidades
- Lengua roja
- Pulso cordado y estrecho

Deficiencia de Yin y de Yang de Hígado y Riñón

- Sensación de mareos o atontamiento
- Falta de aliento
- Palpitaciones
- Depresión de ánimo
- Tinnitus
- Fatigabilidad mental
- Entumecimientos de manos y pies
- Debilidad en las piernas o rodillas y en la región lumbar
- Aumento de la frecuencia al orinar, especialmente en la noche
- Disfunciones sexuales
- Lengua pálida
- Pulso profundo y estrecho

Lesión por exceso de Flema-Humedad

- Opresión torácica
- Palpitaciones
- Sensación de mareo o atontamiento
- Eructos y regurgitaciones
- Náuseas o vómitos
- Sensación de pesadez en las extremidades
- Entumecimientos
- Movimientos torpes
- Saburra gruesa viscosa
- Pulso cordado y resbaladizo

Tratamiento.-

El diseño del sistema de medidas terapéuticas debe ser como un traje que se corta y cose sobre el cuerpo de la persona. No obstante existe un conjunto de medidas terapéuticas con las que se han obtenido resultados satisfactorios que pueden servir de líneas directrices en la orientación y organización de cada conjunto de medidas particulares.

El tratamiento principal debe basarse en la acupuntura corporal y/o en la Medicina Tradicional Interna⁹. El resto de las medidas, tales como el empleo de los microsistemas, los ejercicios, masaje, farmacopuntura, implantación de catgut, martillo de 7 agujas y ventosas, deben ser medidas complementarias a emplear a modo de apoyo o cuando las

⁹ La medicina Tradicional Interna abarca la terapia mediante la dieta o trofoterapia y las formulaciones magistrales de medicamentos.

otras medidas por si solas no hayan sido capaces de permitirnos alcanzar los objetivos deseados.

No es recomendable, y carece de sentido práctico, imponer un tratamiento basado solo en una modalidad terapéutica. Ningún método por si solo suele abarcar todas las necesidades y posibilidades del paciente en todos los momentos de la evolución del cuadro clínico de cada paciente. Además, solo el desconocimiento es un impedimento para no hacerlo y, en ese caso, está en nuestras manos ponerle fin. Lo adecuado es combinar coherente y flexiblemente todas las medidas aconsejables tanto de la Medicina Externa¹⁰ como de la Interna, pues no todas tienen la misma efectividad sobre todas las condiciones, no todas son igualmente accesibles para todos, ni todas son factibles o aceptables por las más diversas razones para todas las personas.

MEDICINA TRADICIONAL EXTERNA

Acupuntura y Moxibustión Corporal¹¹:

A continuación se detallan las cualidades que fundamentan la recomendación de un conjunto de puntos con vistas a su empleo en el tratamiento de las afecciones que se asocian con cifras elevadas de tensión arterial.

- **VB 20 Fengchi** – Punto de reunión de Yang Qiao Mai con el Canal de la Vesícula Biliar; disipa y refrena el Yang en exceso; contribuye a la eliminación del Viento Interno.
- **IG 11 Quchi** – Contribuye a drenar el Yang excesivo de los Canales.
- **E 36 Zusanli** – Contribuye a drenar el Yang excesivo de los Canales; tiene acción sobre el Movimiento Tierra en todos los Canales Yang.
- **H 3 Taichong** – Equilibra las funciones de Hígado y contribuye a la eliminación del Viento Interno.
- **Tai Yang** (extra.) – Refrena el Yang excesivo.
- **SJ 17 Yifeng** – Refrena el Yang excesivo.
- **H 2 Xingjian** – Elimina el Fuego de Hígado.
- **V 18 Ganshu** – Puede eliminar el Fuego de Hígado.
- **VB 34 Yanglingquan** – Elimina el Fuego de Vesícula Biliar.
- **Pc 6 Neiguan** – Contribuye a diluir y eliminar la Flema; contribuye a equilibrar las funciones de Estómago y Bazo; contribuye a eliminar la Flema del pecho.
- **E 40 Fenglong** – Diluye y elimina la Flema; contribuye a drenar y a facilitar el descenso Estómago.
- **B 9 Yinlingquan** – Elimina los líquidos perniciosos y contribuye a eliminar la Flema.
- **R 3 Taixi** – Tonifica el Yin y el Yang de Riñón.
- **B 6 Sanyinjiao** – Contribuye a regular y equilibrar los tres Canales Yin de la Pierna.
- **C 7 Shenmen** – Tranquiliza la mente.
- **Anmian II** (extra.) – Tranquiliza la mente.

¹⁰ Ejercicios, masajes, acupuntura, ventosas, moxas, etc.

¹¹ Donde no se especifique otra cosa, se refiere al empleo de agujas.

- **Ren 6 Qihai** – Cuando se moxa, contribuye a calentar el Fuego de Mingmen y todas las actividades Yang de Riñón.
- **Ren 4 Guanyuan** – Cuando se moxa, contribuye a calentar el Fuego de Mingmen y todas las actividades Yang de Riñón.
- **Du 4 Mingmen** – Cuando se moxa, contribuye a calentar el Fuego de Mingmen y todas las actividades Yang de Riñón.
- **Pc 5 Jianshi** – Contribuye a eliminar la Flema del pecho.
- **Ren 17 Shanzhong** – Contribuye a eliminar la Flema del pecho.
- **C 3 Shaohai** – Nutre el Yin de Corazón.
- **R 10 Yingu** – Nutre el Yin de Riñón; tiene acción sobre el Movimiento Agua en todos los Canales Yin.
- **B 2 Dadu** – Puede eliminar la Humedad y diluir la Flema.
- **B 3 Taibai** – Puede eliminar la Humedad y diluir la Flema; nutre el Bazo.
- **V 20 Bishu** – Puede eliminar la Humedad y diluir la Flema.
- **H 14 Qimen** – Puede tonificar el Yin de Hígado.
- Las combinaciones **H 3, H 14, R 3 y R 10** y **H 3, H 8, R 3 y R 7** se pueden emplear para nutrir el Yin de Hígado y Riñón.

Auriculoterapia:

- Subcortex
- Punto Cero
- Surco Hipotensor
- Gan Yang (Hígado Yang) #1 y #2
- Shenmen
- Corazón
- Simpático

Retener las agujas de 1 a 2 horas.

El empleo de estímulos permanentes debe hacerse solo cuando sea absolutamente indispensable.

Farmacopuntura:

- Inyectar diariamente 2 ml de clorhidrato de procaína al 0.25% en los puntos **E 36 y Pc 6**, o en **IG 4 y B 6**, o en **H 3 e IG 11**.
- Inyectar diariamente 2 ml de novocaína al 0.5% en **IG 10**.
- Inyectar 0.1 mg de reserpina o 2 ml de novocaína la 0.25% en **IG 4, B 6, H 3 e IG 11**.

Diez sesiones constituyen un ciclo de tratamiento.

Implantación de Catgut:

- Implantar los puntos **V 15, IG 11 y E 36**.
- Emplear alternamente los de un hemicuerpo cada vez.
- Repetir el implante cada 20 días.

La implantación de catgut debe hacerse solo cuando esté plenamente justificada.

Martillo de 7 agujas o Acupuntura Cutánea:

- Golpetear suavemente a ambos lados de la columna vertebral, siguiendo la cadena de los Puntos Huatuojiayi primero, y a lo largo de la cadena más medial del Canal de Vejiga.
- Además se puede estimular de manera similar a lo largo y siguiendo el sentido del Canal de Pulmón y alrededor del perímetro de la órbita de los ojos.

Ventosas:

- Aplicar ventosas en **Du 14, Du 12, V 15, VB 21, IG 15, IG 11, V 57, Weishang (extra.), E 36, IG 4, V 36, V 40, V 56, V 60, R 1, V 62.**
- Cada aplicación debe durar de 10 a 15 minutos.
- No se deben emplear más de 10 ventosas en cada sesión.

Ejercicios Preventivos y Terapéuticos:

Indicaciones generales:

- 1.-Realizarlos en un lugar tranquilo, preferiblemente bajo techo o donde existan árboles que sirvan de abrigo, ventilado y resguardado de las corrientes de aire.
- 2.-El horario ideal es bien temprano en la mañana, al amanecer o un poco antes, y al anochecer o un poco después. Las horas desde la media mañana hasta la media tarde son las peores.
- 3.-Concentrarse profundamente en el ejercicio, los movimientos y otras indicaciones. Si de pronto nos percatamos que estamos pensando o atendiendo a cualquier otra cosa, detener la secuencia y volver a comenzar.
- 4.-Seguir las instrucciones minuciosamente.
- 5.-La temperatura del sitio o local donde se realicen los ejercicios y/o el masaje no puede ser ni fría ni excesivamente caliente.
- 6.-Deben practicarse desnudo o con ropas holgadas que no aprieten; descalzo sobre una frazada, lona o colchoneta.
- 7.-La práctica debe ser diaria, ni acabado de comer o excesivamente lleno ni con hambre, sin deseos de orinar o defecar ni fatigados o desvelados.
- 8.-En las mujeres, deben suspenderse durante el embarazo y durante los 3 primeros días de la menstruación.
- 9.-Si estamos atravesando un momento de malestar emocional, antes de comenzar los ejercicios, meditar hasta que logremos sentir alivio y bienestar emocional al menos durante el tiempo que demoren las actividades.
- 10.-En los ejercicios y masajes preventivos, la actitud mental y la absoluta concentración en todas las maniobras es tan importante como cada secuencia en sí.

EJERCICIOS PARA CALENTAR YONG QUAN Y BENEFICIAR EL YIN¹²

1.- PRESIONAR Y PELLIZCAR LOS DEDOS DE LOS PIES:

Sentado con una pierna cruzada sobre la otra, presione comprimiendo entre el pulgar y el índice, cada dedo del pie, tanto lateral como sagitalmente, hasta que cada uno se enrojecza y se sientan molestias. Pellizque entonces alrededor de la uña de cada dedo

¹² Estos ejercicios son particularmente beneficiosos cuando se practican antes de dormir.

para estimular las ramas y puntos más distales de todos los meridianos del pie. Repita este último movimiento 9 veces en cada dedo.

2.- PELLIZQUE, PRESIONE Y FRICCIONE YONG QUAN:

a) Sentado con la espalda recta, concentre toda su atención en el punto R-1 (Yong Quan). Flexione entonces ligeramente el metatarso sobre la planta y pellizque no menos de 18 veces la zona donde se localiza el punto R-1. Luego, presione 18 veces sobre R-1 con el dedo pulgar. Por último, friccione en R-1, en dirección al calcáneo, esto es, desde delante hacia detrás, 18 veces por lo menos.

b) Acostado o sentado, coloque la planta de un pie contra la del otro, y frótelas sin prisa, rítmicamente y con fuerza hasta que sienta una evidente sensación de calor.

EFFECTOS:

Nutrir el Yin, mitigar el fuego, despejar y tranquilizar la mente, drenar y desobstruir las aperturas, purificar y calmar el hígado, beneficiar el riñón y expulsar lo turbio.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LAS FUNCIONES DE LAS VISCERAS ABDOMINALES

1.- MASAJEAR Y FROTAR EL ABDOMEN:

a) Sentado o acostado en posición supina, frote el abdomen circularmente dejando al ombligo en el centro sin tocar. Con la mano izquierda, desde Zhong Wan (Ren-12), hacia el hipocondrio derecho y hacia Guan Yuan (Ren-4). Gire en sentido inverso con la mano derecha. Cuide siempre de que el centro de la palma de sus manos (Lao Gong, Pc-8), durante los movimientos de fricción circular, pase por Ren-12 y Ren-4. Repita el movimiento 9 veces con cada mano.

b) Colocando el centro de la palma de la mano sobre Shang Zhong (Ren-17), con cada inspiración frote de arriba hacia abajo hasta llegar al pubis, a lo largo de Ren Mai. Repita este movimiento 9 veces con cada mano.

c) Acostado en posición supina, presione y haga vibrar el punto Shen Que (Ren-8) hasta percibir una sensación de distensión o entumecimiento en el abdomen.

d) Colocando la punta de los dedos índice, medio, anular y meñique de ambas manos sobre el centro del ombligo, separar ambas manos presionando a lo largo de la cintura durante cada espiración. Durante la inspiración, coloque el centro de ambas palmas sobre el pliegue inguinal, a seis traveses de dedo de la línea media, y deslícelas hacia arriba hasta la altura del pecho. Realizar los movimientos con ambas manos simultáneamente y repetir el conjunto 9 veces.

2.- PELLIZCAR, TIRONEAR Y VIBRAR:

a) Pellizque y tire la piel del abdomen a lo largo de Ren Mai, desde el extremo inferior del esternón hasta el pubis. Debe repetirse 9 veces.

b) Uniendo los dedos de la mano como en un haz, friccione haciendo simultáneamente vibrar la piel a lo largo de Ren Mai. Debe repetirse 9 veces.

3.- CALENTAR EL DAN TIAN:

En posición de pie o sentado, coloque la mano izquierda sobre el Dan Tian Inferior y la mano derecha sobre la izquierda si se trata de un varón y si se trata de una mujer, colocar la mano izquierda sobre la derecha.

a) Coloque el centro de la palma correspondiente (Lao Gong, Pc-8), específicamente sobre el punto Qi Hai (Ren-6), y proceda a frotar circularmente de la siguiente manera: desde la eminencia hipotenar, a la eminencia tenar, a la base del dedo pulgar, a las caras palmares de los dedos índice, medio, anular y meñique, y de nuevo a la eminencia

hipoténar. Coordinar este movimiento con la respiración abdominal y realizarlo 18 veces en cada sentido, esto es, como aparece descrito y al revés.

b) Sitúe el centro de ambas palmas de las manos, una sobre la otra tal y como se indicó en el párrafo anterior, sobre el punto Guan Yuan (Ren-4). Con cada inspiración, acérquelas lentamente, hasta tocar el punto suavemente primero y presionando después, y separándolas lentamente del punto con la espiración. Repita el movimiento hasta sentir una sensación de entumecimiento, de erizamiento o de retracción de la piel. A partir de ese momento, repítalo 9 veces.

c) Realice el ejercicio descrito en el epígrafe “b” pero actuando esta vez sobre Zhong Wan (Ren-12).

EFFECTOS:

Estos ejercicios son efectivos para tonificar y armonizar el bazo, el estómago, el riñón, beneficiar la esencia, calentar el Yang, regular los vasos Ren y Chong, regular y balancear el útero y los genitales internos en general, conservar la sangre y la energía vital, armonizar el hígado, prevenir los movimientos anormales de la energía y prevenir los agotamientos.

EJERCICIOS PARA FORTALECER LA CINTURA Y BENEFICIAR EL RIÑÓN

1.- ESTIMULAR EL PALACIO DEL RIÑÓN:

A partir de las porciones superiores del hueso sacro, pellizque en porciones consecutivas, de abajo hacia arriba, toda la piel a ambos lados de la línea media, a lo largo de ambas cadenas del canal vejiga, hasta la altura de la última costilla. Luego, colocando ambas palmas a la altura de la última costilla, friccione a ambos lados hacia abajo, hasta llegar a la porción superior del pliegue interglúteo. Haga coincidir la maniobra de pellizcamiento con la espiración y la de fricción, con la inspiración. Repita el movimiento no menos de 18 veces, procurando alcanzar una sensación de calor, molestias y/o entumecimiento de la región.

2.- GOLPETEAR Y PALMOTEAR LA REGION LUMBOSACRA:

Comenzando desde la porción media del pliegue interglúteo, golpee suavemente con el dorso del puño hasta la altura de la 12a. Costilla. Luego, con las manos abiertas, golpee con las palmas a ambos lados de la columna, a lo largo de las dos ramas del canal vejiga, desde la última costilla hasta la mitad del pliegue interglúteo. Repetir el movimiento no menos de 18 veces, haciendo coincidir el golpeteo ascendente con la espiración y el descendente con la inspiración. Preferiblemente, debe realizarse hasta que aparezca una sensación de entumecimiento, distensión o relajación y/o molestias en la zona.

3.- FLEXIONAR LA CINTURA EN LOS SEIS SENTIDOS:

Colocándose de pie, aquiete la mente y concéntrese en mantener su cuerpo, desde la cintura hasta los pies, inmóvil, esto es, que todos los movimientos se efectuarán moviendo el tronco con las caderas inmóviles, fijas.

Flexionar el tronco hacia adelante y atrás 18 veces; hacia la derecha y hacia la izquierda otras 18 veces; y hacer rotar el tronco 18 veces en el sentido de las manecillas del reloj y 18 veces en sentido contrario. Al terminar cada uno de estos movimientos, adoptar la posición de “jinete” y hacer 9 respiraciones abdominales estimulando el Dantian Inferior

circularmente en ambos sentidos también 9 veces, con la mano izquierda debajo y la derecha sobre esta cuando se trate de un hombre y a la inversa en el caso de la mujer.

EFFECTOS:

Expulsar el viento, eliminar la humedad, fortalecer la cintura y la columna vertebral, promover y consolidar la esencia, calentar la región lumbar y beneficiar el Qi de riñón.

EJERCICIOS PARA FORTALECER LAS PIERNAS Y ALIGERAR LOS PIES

1.- PRESIONAR Y AMASAR LOS PUNTOS DE LOS MERIDIANOS DEL PIE:

Presionar con el dedo medio y amasar con los pulpejos de los cinco dedos a la vez los siguientes puntos: E-31, E-34, E-36, E-40, E-41, VB-30, VB-31, VB-34, VB-38, VB-40, B-10, B-9, B-6, B-3, H-12, H-9, H-8, H-3, R-10, R-9, R-7, R-6, V-36, V-37, V-40, V-56, V-57 y V-60.

2.- SACUDIR Y FROTAR AMBAS PIERNAS:

Coloque una mano sobre la cara lateral del muslo, por debajo de la cadera, y la otra a la altura de la ingle, sobre la cara interna de la extremidad, de modo tal que ambas palmas queden una frente a la otra. Sacudir las masas musculares a la vez que, lentamente, se fricciona desde arriba hacia abajo, hasta llegar al tobillo. Luego, realice fricción recta hacia arriba con ambas manos desde el tobillo hacia la ingle y la cadera. Repita la secuencia no menos de 9 veces, preferiblemente hasta sentir una sensación de calor y distensión o relajación.

3.- PRESIONAR Y AMASAR LA RODILLA:

Sentado, presionar y amasar inmediatamente por debajo de la rótula, a ambos lados del tendón rotuliano, así como inmediatamente por encima, hacia el centro de la rótula, hasta experimentar una sensación de calor, molestia y distensión o relajación en lo profundo de la región.

4.- PELLIZQUE Y TIRONEE DEL TENDON AQUILEANO:

Pellizque con el índice y el pulgar inmediatamente por delante del tendón aquileano, a la altura de los puntos R-3 y V-60 aproximadamente y, luego de presionar, tire como si se tratara de la cuerda de un arco. Repetir ese movimiento no menos de 18 veces en cada extremidad.

5.- ROTAR Y MOVILIZAR LOS TOBILLOS Y LOS DEDOS:

Con la mano, flexione y extienda al máximo posible los dedos de los pies. Luego, uno a uno, ténselos y tire de ellos. Repita este movimiento 9 veces por lo menos en cada dedo. Luego, agarrando el pie por el extremo, hágalo rotar 9 veces en cada sentido.

6.- MOVER LAS TRES ARTICULACIONES DE LA PIERNA:

Encontrándose de pie, flexione el pie sobre la pierna, la pierna sobre el muslo y el muslo sobre el abdomen. Desde esta posición, extienda hacia el frente una pierna y vuelva a la posición inicial. Luego haga la misma operación pero hacia el lado y luego hacia detrás, repitiendo cada uno de ellos 9 veces. Repita el ejercicio con la pierna contraria. Luego haga rotar 9 veces en ambos sentidos cada pierna.

EFFECTOS:

Expulsar el viento, dispersar el frío, activar la sangre, desobstruir y drenar los canales y colaterales de la región, facilitar y flexibilizar el movimiento de las articulaciones y aliviar el dolor. Practicados regularmente pueden fortalecer la cintura, nutrir el riñón, armonizar el estómago y tonificar el bazo.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VISION

1.- Colocar ambos índices en Jing Ming (V-1) y presionar sobre éste 9 veces. Luego deslizar el pulpejo de estos dedos sobre el borde de la órbita de ambos ojos a la vez, por su semicircunferencia inferior hasta Tai Yang y masajear 9 veces circularmente en ambos sentidos en este punto. Volver a colocar el dedo índice sobre V-1, presionarlo 9 veces, deslizar el pulpejo de ambos dedos por la semicircunferencia superior de ambas órbitas hasta Tai Yang y volver a masajear circularmente estos puntos 9 veces en ambos sentidos. Repetir estas maniobras 3 veces.

2.- Masajear circularmente 9 veces en ambos sentidos He Gu (IG-4), Jing Ming (V-1), Cheng Qi (E-1), Si Zhu Kong (SJ-23), Zan Zhu (V-2), bilateralmente y respetando ese orden

3.- Sentarse cómodamente con la espalda recta y las piernas ligeramente separadas, evitando toda presión de la ropa, especialmente en la cintura. Colocar ambos antebrazos apoyados en los brazos del mueble en que se encuentre sentado, con las manos en posición supina, uniendo como en un haz los dedos medio, índice y pulgar, a la vez que flexionando sobre la palma los dedos anular y meñique. No abandone esta posición mientras esté ejercitando las secuencias descritas en este epígrafe 3.

- Manteniendo concentrada nuestra atención en la secuencia y respirando rítmicamente con el Dan Tian Inferior, con los ojos suavemente cerrados, dirija los ojos lo máximo que pueda hacia arriba y manténgalos ahí durante 5 segundos, realizando a continuación la misma operación pero hacia abajo, hacia la izquierda y hacia la derecha, como formando una cruz. Si nos refiriéramos a la esfera de un reloj, diríamos que miramos hacia las 12, luego hacia las 6, hacia las 9 y, por último, hacia las 3. Seguidamente, repetir un movimiento similar, pero esta vez formando una equis, esto es, refiriéndonos a la esfera de un reloj, mirando primero hacia el punto medio entre la 1 y las 2, luego entre las 7 y las 8, luego entre las 10 y las 11 y, por último, entre las 4 y las 5. Repetir esta secuencia completa 9 veces.

- Rotar los ojos 9 veces en un sentido y 9 veces en sentido contrario.

- Abrir los párpados al máximo posible y mantenerlos así durante 5 segundos. Seguidamente cerrar los párpados con toda la fuerza posible durante otros 5 segundos. Repetir esta secuencia completa 9 veces.

- Fijar la vista en un punto lo más distante posible durante 10 segundos, para luego hacer converger los ojos paulatinamente hasta mirarse la punta de la nariz; manténgase mirando la punta de la nariz otros 10 segundos. Si no lo logra, puede realizarlo apoyándose en la siguiente maniobra: Fije su vista en un objetivo situado lo más distante posible; luego desplácela lentamente hacia un dedo situado a la máxima distancia que le permita su brazo y, sin dejar de mirarlo, acerque el dedo muy despacio a su nariz hasta que comience a verlo doble, deténgalo en ese momento y, esforzándose por verlo como un solo dedo, manténgalo en ese punto durante 10 segundos. Repetir esta secuencia 9 veces.

Al terminar todas las secuencias de los ejercicios para mejorar la visión, debe realizar respiración abdominal, concentrando la atención en el Dan Tian Inferior, frotando con suavidad circularmente en el sentido de las manecillas del reloj, con la mano izquierda bajo la derecha en el caso de los hombres y con la mano derecha bajo la izquierda en el de las mujeres.

EFFECTOS:

Puede disipar el fuego y el calor de hígado, mejorar la visión, el ánimo y las fuerzas.

MEDICINA TRADICIONAL INTERNA

Trofoterapia:

Los alimentos son sustancias con efectos terapéuticos blandas. Esto hace que sus efectos dependan mucho de la constancia con que se apliquen.

Por lo general, la dieta se emplea inicialmente como un complemento de la terapia. A medida que se va avanzando y se va logrando un mayor y mejor equilibrio del paciente, va cobrando más importancia, pudiendo llegar a constituir el conjunto de medidas principales, cuando se aplican como tratamiento se sostén y como profiláctico.

Pautas generales para el empleo de los alimentos como una herramienta de la Medicina Tradicional Interna:

1. No hay reglas absolutas ni generales; todo lo absoluto y general es, en esencia, una intemperancia. Las reglas son las de cada persona concreta en cada circunstancia específica.
2. En general, no hay alimentos ni rotunda ni absolutamente prohibidos.
3. Lo prohibido son la cantidad, las proporciones, las frecuencias de ingestión, las asociaciones, las oportunidades y las maneras de preparar los alimentos.
4. En general, es preferible el consumo de los alimentos locales, frescos y de la estación.
5. Deben confeccionarse menús semanales en los que se roten los diversos alimentos y se cambien sus formas de elaboración, pues el resultado terapéutico de una dieta será siempre una resultante de todas las combinaciones que empleemos.
6. Debe revisarse la dieta en relación con su estado de salud, con una frecuencia ajustada a los requerimientos de cada persona, a fin de eliminar los riesgos previsibles y anular la posibilidad de iatrogenia, especialmente.
7. No se debe abusar del consumo de alimentos insuficientemente cocinados o fuera de sazón¹³: tienden a lesionar el Yang del bazo.
8. Si la persona rechaza un alimento, no lo debe consumir, salvo excepciones.
9. Si la persona apetece mucho un alimento, lo debe consumir con moderación, salvo que resultara conveniente la ingestión exagerada para lograr un determinado efecto terapéutico.
10. Por lo menos antes de que se inicie cada ciclo anual y antes de cada estación, la dieta debe revisarse y ajustarse a las peculiaridades de cada uno en cada etapa concreta.

¹³ Alude a un momento no recomendado dentro el ciclo de desarrollo y crecimiento de la planta.

11. Precisar los alimentos que, en cada caso, es recomendable su consumo, así como aquellos que deben evitarse, entregando un listado al paciente.
12. Advertir que los alimentos que no se incluyen pueden consumirse con libertad.
13. Cuando alguien tenga hábitos de consumo de alguna sustancia no recomendable, no prohibirla de manera absoluta. Dejar un margen, explicar detalladamente las medidas para atenuar los efectos adversos de aquellas sustancias que, a pesar de estar contraindicadas, gozan de la preferencia de la persona o probablemente sean ingeridas, y aprovechar las consultas para educar y persuadir.
14. Salvo que otra cosa se especifique, los alimentos se consumen cinco días a la semana y se suprimen dos.
15. No consumir vinos ni bebidas espirituosas. Si lo hace, deben estar diluidas, frías y con limón.
16. Debe reducir el consumo de grasas, especialmente las de origen animal.
17. No debe abusar de los alimentos dulces con independencia de la naturaleza del edulcorante.
18. Los edulcorantes naturales más recomendables son la miel de abejas y el azúcar refino.
19. Si no existen complicaciones que lo contraindiquen, debe emplearse sal marina con moderación en la confección de los alimentos.

Estrategia Terapéutica:

Tonificar el bazo y el riñón; favorecer el control del Metal sobre la Madera, sedar el Yang y tonificar el Yin del Hígado.

Alimentos Recomendados y sus Cualidades Terapéuticas Fundamentales:

Espinaca:

Tonifica Qi y Xue, disipa el calor, seda el Yang, conserva el Yin, lubrica la sequedad, alivia el calor de estómago, favorece la eliminación de las toxinas cuando éstas se asocian con manifestaciones calurosas, refresca los intestinos, favorece la expansión del pecho.

Habichuela:

Tonifica a Qi y Xue, armoniza y regula el Yin, disipa el calor patógeno, favorece el equilibrio Yin-Yang, fortalece el bazo, tonifica el riñón, beneficia el estómago y los intestinos, promueve la eliminación de líquidos y de toxinas, refresca la sangre.

Castaña:

Socorre y protege al Yang, tonifica Qi y Xue, beneficia a Qi, moviliza y elimina los estancamientos de sangre, expulsa el frío, seda el Yin, nutre el Qi de bazo, estómago y los intestinos, favorece el control de la sangre, tonifica el riñón, fortalece los tendones, activa la circulación de la sangre.

Apio:

Tonifica Qi y Xue, disipa y elimina el calor, seda el Yang, tiene efecto diurético, seca la humedad, diaforético, calma o seda al hígado, expulsa el viento, refresca la sangre.

Perejil:

Tonifica Qi y Xue, disipa y elimina el calor, seda el Yang, tiene efecto diurético, seca la humedad, diaforético, calma o seda al hígado, expulsa el viento, refresca la sangre.

Berenjena:

Tonifica Qi y Xue, disipa el calor, seda el Yang, moviliza y elimina los estancamientos de sangre, tiene acción analgésica, alivia las inflamaciones, favorece la eliminación de las toxinas, promueve la diuresis.

Col China:

Beneficia el riñón, favorece la consolidación de la esencia, contribuye a mejorar la memoria y la atención, favorece la defecación, elimina el calor en el reverso, promueve la diuresis, favorece la eliminación de las toxinas, favorece la eliminación de la humedad y la humedad-calor, contribuye a regular el estómago y los intestinos.

Hígado de Pollo:

Socorre y protege al Yang, tonifica a Qi y Xue, moviliza y elimina los estancamientos de sangre, expulsa el frío, seda el Yin, tonifica el hígado y el riñón.

Algas Marinas:

Disipa y elimina el calor, lubrica la sequedad, tonifica el Yin, seda el Yang y contrarresta su hiperactividad, promueve la función de las vías del agua, ablanda las durezas, beneficia la circulación de los líquidos, diluye y elimina la flema, tiene efecto diurético.

Almejas:

Disipa el calor, lubrica la sequedad, tonifica el Yin, beneficia la sangre, diluye y favorece la eliminación de la flema, promueve y beneficia la función de las vías del agua, ablanda los endurecimientos, beneficia al hígado y al riñón.

Ostiones:

Disipa y elimina el calor -especialmente el endógeno-, lubrica la sequedad, socorre y protege al Yin, beneficia la sangre, diluye y contribuye a eliminar la flema, ablanda las durezas, beneficia el riñón.

Mejillones:

Socorre y protege al Yang, regula y armoniza a Qi, lubrica la sequedad, beneficia a Qi, favorece la eliminación de los estancamientos de sangre expulsa el frío seda el Yin tonifica al hígado y el riñón beneficia la esencia y la sangre.

Boniato Amarillo:

Tonifica Qi y Xue, beneficia el bazo y el pulmón, consolida el riñón -especialmente el Yin-, beneficia la esencia, contribuyen a calentar y a fortalecer el organismo.

Boniato Blanco:

Socorre y protege al Yang, tonifica a Qi y Xue, beneficia a Qi, moviliza y elimina los estancamientos de sangre, favorece la circulación de Xue, expulsa el frío, tonifica el Jiao Medio -especialmente al bazo-, armoniza la sangre, favorece la generación de líquidos, beneficia el apetito, favorece la adecuada evacuación intestinal, nutre los cinco Zang, beneficia al hígado y al riñón.

Calamar:

Tonifica la sangre, agudiza la visión, regula y armoniza al hígado, beneficia la captación de Qi por el riñón.

Hígado de Cerdo:

Tonifica la sangre, beneficia el Yin, tonifica el hígado, agudiza la visión.

Frambuesa:

Regula y armoniza a Qi y Xue, regula y armoniza el hígado y el riñón, controla la micción, socorre y protege el Yang, consolida la esencia, favorece y promueve la agudeza visual.

Gelatina Animal (gernetina):

Protege y tonifica la sangre, socorre y beneficia el Yin, favorece la circulación de Qi, humedece el pulmón, favorece la generación de líquidos.

Higo:

Tonifica a Qi y Xue, fortalece el estómago, lubrica y favorece la función de los intestinos, favorece la circulación de los líquidos, estimula el apetito, neutraliza y elimina las toxinas, favorece la eliminación del calor, beneficia las texturas, armoniza y regula el hígado, mejora la agudeza visual.

Miel de Abejas:

Tonifica a Qi y Xue, beneficia al Yang y a Qi, tonifica el Jiao Medio, nutre y protege al bazo y al pulmón, lubrica la sequedad, tiene efecto analgésico, neutraliza y elimina las toxinas, beneficia la eliminación del calor tóxico, lubrica los intestinos, favorece el fortalecimiento de la voluntad, favorece la atenuación de los síntomas agudos, tiene efectos analgésicos.

Jalea Real:

Regula y armoniza Yin y Yang, fortalece, favorece y estimula la circulación de Qi, favorece la eliminación de las toxinas, regula y armoniza el hígado y el bazo.

Jamón:

Tonifica el bazo, estimula el apetito, genera líquidos, promueve el descenso del Qi de estómago, beneficia la sangre, contribuye a generar las médulas, favorece la adecuada respuesta sexual.

Melón de Castilla:

Tonifica a Qi y Xue, disipa el calor endógeno, regula y armoniza el Yin, alivia el calor exógeno, favorece el adecuado tono emocional, mitiga la sed, tiene acción diurética.

Moras:

Tonifica y regula a Qi y Xue, disipa el calor -especialmente en el intestino delgado-, regula y armoniza el Yin, tonifica el hígado, beneficia el riñón, promueve la circulación de Xue, contrarresta el viento, fortalece al corazón, favorece la reproducción y la actividad sexual, controla la orina, tiene acción febrífuga.

Plátano Macho:

Regula y armoniza a Qi y Xue, disipa el calor -especialmente en el reverso-, regula y armoniza el Yin, beneficia el Agua, favorece la circulación de líquidos, agudiza la visión, expulsa la flema.

Pulpo:

Tonifica a Qi y Xue, disipa el calor, lubrica la sequedad, regula y armoniza el Yin, fortalece la voluntad, nutre la sangre, beneficia la esencia, beneficia la visión, regula y beneficia a hígado, riñón y corazón.

Remolacha:

Tonifica a Qi y Xue, tonifica el Yin, abre y facilita la canalización de los efectos de las sustancias en los meridianos, contrarresta la perversión de Qi, expande y desobstruye el pecho, promueve la menstruación, favorece el descenso de Qi.

Soya Germinada:

Genera líquidos y favorece su adecuada circulación, beneficia el Yin, lubrica la sequedad, favorece la dilución de la flema, beneficia la circulación de Xue, disipa el calor, promueve la diuresis, favorece la eliminación de las toxinas, contribuye a eliminar los estancamientos y coagulaciones de sangre.

Tiburón:

Tonifica a Qi y Xue, lubrica la sequedad, regula y armoniza el Yin, tonifica los cinco Zang, favorece la circulación y eliminación de líquidos, elimina y disuelve las acumulaciones y coagulaciones, tiene efecto antiinflamatorio, favorece la adecuada circulación de Xue.

Macarela:

Tonifica a Qi y Xue, elimina la humedad, beneficia a Qi.

Sardina:

Tonifica Qi y la sangre, lubrica la sequedad, tonifica el Yin, calienta el Jiao Medio, beneficia a Qi, fortalece los tendones y los huesos, diurético y digestivo.

Agua de Coco:

Seda el Yang, genera líquidos, beneficia el riñón, disipa el calor, tonifica el Yin, beneficia la esencia, promueve la diuresis, tiene acción vermífuga.

Pepino:

Tonifica a Qi y Xue, disipa el calor, seda el Yang, beneficia el Agua, neutraliza y elimina las toxinas, alivia la sed, promueve la diuresis.

Melón de Agua:

Tonifica a Qi y Xue, disipa el calor, regula y armoniza el Yin, alivia la depresión de ánimo, elimina la sed, tiene efecto diurético, refresca la sangre, favorece el control del viento interno, lubrica los intestinos, tiene acción febrífuga.

Tomate (maduro):

Tonifica a Qi y Xue, disipa el calor, regula y armoniza el Yin, genera líquidos, alivia la sed, fortalece el estómago, favorece la digestión, refresca la sangre, beneficia al hígado y al riñón, favorece la diuresis.

Toronja:

Refresca y disipa el calor, regula, armoniza y beneficia el Yin, promueve la circulación y eliminación de líquidos, lubrica la sequedad, favorece la función del Jiao Medio.

Limón:

Beneficia el Yin, disipa el calor -especialmente el exógeno-, favorece la generación de líquidos, armoniza y regula a Qi, alivia la sed, beneficia el hígado, armoniza el estómago, contribuye a evitar el aborto espontáneo.

Tofú:

Tonifica a Qi y Xue, disipa el calor, elimina el calor tóxico, seda el Yang, regula, armoniza y beneficia el Yin, armoniza y beneficia el Jiao Medio, beneficia los intestinos, favorece la circulación de la sangre, genera líquidos, lubrica la sequedad, neutraliza y elimina las toxinas, favorece la diuresis.

Yogurt de Soya:

Tonifica a Qi y Xue, disipa el calor, elimina el calor tóxico, seda el Yang, regula, armoniza y beneficia el Yin, armoniza y beneficia el Jiao Medio, beneficia los intestinos, favorece la circulación de la sangre, genera líquidos, lubrica la sequedad, neutraliza y elimina las toxinas, favorece la diuresis.

Espárrago:

Tonifica Qi y Xue, disipa el calor, seca o elimina la humedad, tiene efecto diaforético, tonifica el Yin, lubrica la sequedad, despeja los pulmones, contribuye a eliminar la flema, seda el fuego, promueve la diuresis.

Habas:

Tonifica el bazo, promueve la eliminación de líquidos, refresca la sangre, contribuye a calmar la hiperactividad del Yang de hígado.

Maíz:

Tonifica Qi y Xue, moviliza y elimina los estancamientos de sangre, regula y armoniza el Jiao Medio, fortalece el estómago, estimula el apetito, favorece la generación, circulación y eliminación de líquidos, tiene efecto diurético, favorece la armonización de corazón y de riñón.

Conjuntos de recetas que pueden resultar de utilidad:

La finalidad de estos grupos de recetas es solo dar una idea general de cómo se pueden combinar las medidas para que cumplan sus cometidos terapéuticos ofreciendo y margen de diversidad para que no lleguen a ser monótonas y para que se puedan adaptar a la diversidad de gustos, preferencias y posibilidades.

Grupo #1.-

1. Tomar Jalea Real de lunes a viernes una vez por día. Suspender al cabo del quinto mes por 30 días y reiniciar.
2. En ayunas, con el estómago vacío, ingerir a primera hora de la mañana 2 tomates de ensalada grandes o tres medianos con limón y sal, y esperar 1 hora antes de ingerir nada más.
3. Tomar agua con jugo de toronja sin endulzar al gusto diariamente no menos de 6 veces en el día¹⁴.
4. Sustituir los productos lácteos por el yogurt de soya endulzado discretamente con miel de abejas.
5. Preparar hígado de pollo con habichuelas y perejil y comerlo 2 veces por semana.
6. Preparar un revoltillo de huevos de pato¹⁵ con mejillones, almejas u ostiones y tomates maduros y comerlo 1 vez por semana.
7. Comer tamal en cazuela con carne de cerdo magra una vez por semana.
8. Comer sopa de pescado con espinaca 1 vez por semana.
9. Preparar sardinas con tomate, cebolla y espinacas y comer 2 veces por semana.

Grupo #2.-

1. Tomar una cucharada de miel con jalea real diariamente de lunes a viernes
2. En ayunas, con el estómago vacío, ingerir diariamente 2 vasos de jugo de toronja sin azúcar y 10 granos de maní encurtido¹⁶ y esperar 1 hora antes de ingerir nada más.
3. Tomar un vaso de agua de coco con limón sin azúcar dos a tres veces por día¹⁷.
4. En cuatro comidas por semana, consumir apio, remolacha, habichuela y pepino, empleando limón y cebolla¹⁸ u hojas de cebollino en el aderezo.
5. Comer macarela, jurel, corbina o túnidos dos veces por semana.
6. Comer hígado de cerdo con tomate y cebolla dos veces por semana.
7. Comer berenjena 2 veces por semana.
8. Comer consomé de pollo con tomate y maíz 1 vez por semana.
9. Preparar pulpo entomatado y comerlo 1 vez por semana.

¹⁴ La cantidad puede ser a partir de 1 onza flúido en adelante.

¹⁵ Los Huevos de Pato benefician el Yin , disipan el calor de pulmón , tonifican el corazón , son útiles en el tratamiento de la tos a consecuencia del calor , las dolencias de la garganta , las odontalgias , los trastornos de nivel neurótico , la hipertensión , la malnutrición infantil y loa gastritis crónica .

¹⁶ Maní encurtido : descascarar el maní y rasgarle la cáscara fina color marrón que está adherida al grano . Llenar un frasco de boca ancha de estos granos de maní , cubrirlos con vinagre y añadirle dos pizzcas de sal . Tapar con una tela y colocarlo en un sitio fresco . Consumir al cabo de 2 semanas de maceración .

¹⁷ Sustituye al agua con limón y pueden asociarse ambas recetas.

¹⁸ Socorre y protege el Yang, beneficia y regula el Qi, moviliza y elimina los estancamientos de sangre, expulsa el frío, seda el Yin, es diaforético, neutraliza y favorece la eliminación de las toxinas, tiene efectos diurético y expectorante, favorece la armonización de bazo y estómago. Aunque sus efectos pueden parecer contraproducentes, se emplea como elemento de balance, para np debilitar el Yang y para favorecer la circulación y excreción de líquidos.

Grupo #3.-

1. Comer algas marinas tres veces por semana o tomar una cápsula de espirulina de lunes a viernes.
2. Tomar agua con limón sin endulzar no menos de 6 veces por día¹⁹.
3. Comer carne de tiburón o sopa de aleta de tiburón 2 veces por semana.
4. Comer ensalada de espinacas, remolacha y col china 2 veces por semana.
5. Saltear arroz blanco con soya germinada, jamón, tomate y cebolla 2 veces por semana.
6. Tomar consomé de pollo con espinacas y apio 2 veces por semana.
7. Comer habichuelas en ensalada 3 veces por semana.
8. Comer calamares una vez por semana.

Recetario Magistral:

Decocciones e infusiones domésticas.-

Para regular el Hígado y sacar calor:

- a) Echar 1 onza (30 gramos) de pelusa de maíz en 1 litro de agua y dejar hervir durante 15 minutos. Apagar el fuego y echar los pétalos de 2 crisantemos. Tapar y dejar refrescar. Tomar preferiblemente fresco 3 veces por día.
- b) Echar 4 onzas (120 gramos) de cáscara de melón de agua en 1 litro de agua y dejar hervir durante 15 minutos. Apagar el fuego y echar los pétalos de 2 crisantemos. Tapar y dejar refrescar. Tomar preferiblemente fresco 3 veces por día.
- c) Echar 1 onza (30 gramos) de pelusa de maíz en 1 litro de agua y dejar hervir durante 15 minutos. Apagar el fuego y echar 2 onzas de hojas de apio. Tapar y dejar refrescar. Tomar preferiblemente fresco 3 veces por día.
- d) Echar 4 onzas (120 gramos) de cáscara de melón de agua en 1 litro de agua y dejar hervir durante 15 minutos. Apagar el fuego y echar 2 onzas de hojas de apio. Tapar y dejar refrescar. Tomar preferiblemente fresco 3 veces por día.
- e) Echar la cáscara de 2 bananos maduros y 10 a 12 hojas de Mar Pacífico (Rosa China o Hibiscus) en 1 litro de agua. Hervir durante 15 minutos y bajar del fuego. Tomar preferiblemente fresco y endulzado discretamente con miel de abejas 3 veces por día.

Recetas que requieren una elaboración más compleja.-

En cada receta las dosis que se exponen son las de una dosis.

Para calentar el Riñón y nutrir el Yang:

- Receta:

Carapacho de langosta	6 gr.
Placenta humana	4 gr.
Semilla de cebollino	4 gr.
Cáscara de naranja madura	4 gr.
Ajonjolí tostado negro por fuera	2 gr.
Miel hervida	6 ml
Polen	2 gr.

¹⁹ La cantidad puede ser a partir de 1 onza flúido en adelante.

Triturar y mezclar bien todos los ingredientes. Luego de mezclarlos, añadir poco a poco la miel hasta formar una melcocha espesa. Ingerir 1 onza (30 gr.) de la mezcla cada día, descansando una semana cada tres de ingestión diaria.

Para Tonificar el Qi de Bazo y Estómago:

- Receta:

Ajonjolí tostado amarillo	6 gr.
Cáscara de naranja madura	6 gr.
Jengibre seco	4 gr.
Artemisa	4 gr.
Cuneamor	4 gr.
Polen	6 gr.
Miel hervida	6 ml

Triturar y mezclar hasta producir un producto homogéneo. Luego añadir la miel de abejas hervida hasta formar una melcocha. Administrar 1 onza (30 gr.) diariamente durante tres semanas, recesando una semana cada mes.

Para beneficiar el Yinqi y el Yangqi del Riñón y tranquilizar la mente.

- Receta:

Carapacho de langosta	10 gr.
Semillas de cebollino	5 gr.
Semillas de llantén	5 gr.
Hueso seco en polvo	5 gr.
Caolín	4 gr.
Canela en rama	4 gr.

Triturar todos los ingredientes y mezclarlos bien con miel hervida hasta formar una masa de una consistencia que permita cortarla. Cortar la masa en cuatro partes iguales e ingerir de 2 a 4 partes por día.

Para rellenar y tonificar el Riñón Yin:

- Receta:

Hueso de animal seco	6 gr.
Concha de ostra u ostión	6 gr.
Harina de maíz	10 gr.
Espirulina	2 gr.
Cartílago de Tiburón	6 gr.
Agua	c.s.p.

Triturar y mezclar bien los ingredientes. Luego, hervir la mezcla en agua hasta que se haya cocinado y espesado la harina de maíz. Dividir el producto en tres partes iguales y consumir una de ellas tres veces por día.

ANEXOS

Lesión por Flema de la Vesícula Biliar

Dolor y distensión abdominal
Náuseas
Regurgitaciones ácidas o amargas
Vómitos
Puede haber antecedentes de cólico biliar o colecistitis
Sabor amargo en la boca
Sensación de boca pegajosa
Expectoración
Opresión torácica
Abundantes suspiros
Palpitaciones
Vértigos o mareos
Emociones contenidas
Irritabilidad, irascibilidad
Sensación de tener algo en la garganta
Intranquilidad,
Incapacidad para mantenerse sentado por mucho tiempo
Insomnio-
Sensación de tener la cabeza pesada
Puede haber antecedentes de cefalea migrañosa.
Saburra amarilla viscosa
Pulso cordado y resbaladizo

Deficiencia de Yin de Riñón

Sensación de atontamiento
Vértigos y mareos
Amnesia
Trastornos auditivos
Insomnio
Debilidad o rigidez en la región lumbar o las rodillas
Dolores óseos
Pérdida de peso
Febrícula vespertina
Sudoración nocturna
Palmas y plantas calientes
Enrojecimiento malar
Garganta y boca secas
Dolores anginosos
Inflamación de las encías
Epístaxis
Trastornos menopáusicos
Puede haber antecedentes de diabetes o anemia
Oligomenorrea, amenorrea, eclampsia, infecciones urinarias o prostatitis
Metrorragia
Esterilidad-
Eyaculación precoz
Hematuria

Lengua roja que puede además ser delgada
Saburra escasa y seca
Pulso rápido y estrecho

Agitación del Viento Interno por Exceso de Yang de Hígado

Sensación de atontamiento
Vértigo o mareos
Deseos de estar acostado
Dificultad para caminar
Dificultad para hablar
Puede haber disfasias
Entumecimientos
Temblor u otros movimientos anormales en las extremidades
Prurito
Cefalea
Puede haber antecedentes de hemiparesias, convulsiones o trastornos mentales
Lengua roja que puede también ser temblorosa
Saburra seca
Pulso cordado, rápido y estrecho

Ascenso Anormal por Hiperactividad del Yang de Hígado

Vértigo o mareos
Tinnitus
Cefalea que aparece y desaparece o que varía en intensidad espontáneamente Puede haber antecedentes de migraña, neuralgia trigeminal o trastornos visuales
Ojos enrojecidos,
Prurito o molestias en los ojos.
Puede haber aumento de la secreción lagrimal
Cara enrojecida e hinchada.
Ruborización facial paroxística
Garganta molesta y seca
Insomnio o excesiva somnolencia
Pérdida de memoria
Palpitaciones
Taciturno, irascible o temeroso.
Temblor o parestesias en las extremidades
Trastornos sensitivos
Rigidez lumbar
Sensación de debilidad en las piernas
Molestias estomacales
Tensión premenstrual
Lengua roja
Pulso cordado, estrecho y rápido

Hiperactividad del Fuego de Hígado

Cefalea (que puede ser migrañosa)
Cara y ojos rojos
Epístaxis
Ruborizaciones paroxísticas con sensación de calor
Vértigo o mareos

Tinnitus
Hipoacusia
Puede haber antecedentes de conjuntivitis o glaucoma
Garganta seca
Sabor amargo en la boca
Hemoptisis
Dolor ardoroso o quemante en los costados del tronco
Espasmos dolorosos o molestos del diafragma
Puede haber antecedentes de síndrome de agitación psicomotora
Convulsiones
Pesadillas y otros trastornos del sueño
Constipación
Hematemesis
Orina Amarillo intenso
Enuresis
Menstruaciones que tienden a adelantarse
Puede haber antecedentes de hipertiroidismo, bocio, alergia o escrófula
Lengua roja, especialmente en ambos lados y en la punta
Saburra amarilla gruesa
Pulso cordado y rápido

Deficiencia de Yin de Hígado y Riñón

Astenia
Puede haber antecedentes de anemia
Sensación de pesadez, cansancio, debilidad o molestias en región lumbar o las rodillas
Molestias en los flancos
Palmas y plantas calientes que puede ser además sudorosas
Rubores faciales paroxísticos
Trastornos menopáusicos
Sudoración nocturna
Rubor malar
Sequedad de la boca, lengua, garganta, ojos y piel
Sensación de atontamiento
Visión borrosa y otros trastornos visuales
Pérdida de memoria
Cefalea frontal
Puede haber antecedentes de temores patológicos o síndromes hipocondríacos.
Puede haber antecedentes de arteriosclerosis, dolores anginosos, diabetes o hepatitis crónica
Convulsiones
Amenorrea u oligomenorrea
Leucorrea
Esterilidad
Eyaculación precoz
Disuria
Lengua roja o roja en la raíz con grietas o pliegues horizontales
Saburra escasa o ausente
Pulso estrecho y rápido

Estancamiento de Sangre de Corazón

Palpitaciones

Dolor punzante en región precordial o dolor anginoso

Puede haber antecedentes de Síndrome de Da Costa²⁰, infarto del miocardio, o arteriosclerosis

Agitación, intranquilidad o ansiedad

Sudoración espontánea en reposo

Vértigo y mareos

Desmayos o lipotimias

Pérdida de memoria

Cefalea

Cara roja

Cianosis distal

Pies y manos fríos

Lengua purpúrea o rojo oscuro con manchas purpúreas venas sublinguales dilatadas

Pulso estrecho, ahuecado y vacilante

Incomunicación de Corazón y Riñón

Ansiedad

Insomnio o duerme y se despierta varias veces en la noche

Puede haber antecedentes de cuadros neurasténicos e hipertiroidismo

Pérdida de memoria

Tinnitus

Vértigo o mareos

Prefiere la oscuridad

Cara roja

Rubor paroxístico

Sudoración nocturna

Trastornos menopáusicos

Aftas bucales recurrentes

Puede haber febrícula o sensación febril en ocasiones

Sensación de debilidad lumbar y en las rodillas

Eyaculación precoz

Lengua roja especialmente en la punta, seca y, en ocasiones, agrietada

Rápido estrecho y débil

Estancamiento de Qi de Hígado

Distensión y molestias en hemiabdomen inferior

Pueden palpase masas abdominales

Dolor en los flancos o hipocondrios

Trastornos estomacales

Espasmos esofágicos

Regurgitaciones ácidas

Sabor amargo en la boca

Vómitos de sabor ácido o amargo

Espasmos de los intestinos

Dificultad para tragar o de tener algo en la garganta

Adenopatías frías

²⁰ Debilidad o insuficiencia neurocirculatoria

Sensación de opresión en el pecho
Suspiros frecuentes
Depresión de ánimo
Irrascibilidad
Cefalea frontal, lateral o en el vértex
Sensación de tener la cabeza pesada
Extremidades frías
Parestesias
Distensión o molestias en las mamas
Trastornos oculares
Tensión premenstrual
Dismenorrea o menstruación irregular
Esterilidad
Leucorrea
Puede haber antecedentes de Herpes Zoster
Lengua delgada con venas sublinguales azulosas
Si se asocia el estancamiento de Xue, lengua purpúrea con venas purpúreas
Saburra blanca.
Pulso cordado

Insuficiencia de Esencia de Riñón

Desarrollo psico motor lento
Poca capacidad de memorizar
Mente ensombrecida
Sensación de cabeza vacía
Confusión
Astenia, agotamiento, falta de vitalidad
Extremidades débiles
Hipotonía del cuello
Debilidad muscular
Molestias lumbares y en las rodillas
Dientes flojos
Distrofias auriculares
Senilidad prematura
Oligospermia
Eyaculación precoz
Abortos frecuentes
Puede haber antecedentes de osteoporosis y trastornos de las glándulas suprarrenales
Sensación de frialdad en los huesos
Dolores y molestias óseas
Cierre tardío o incompleto de las fontanelas
Tinnitus
Hipoacusia
Trastornos visuales
Vértigo y mareos
Boca y garganta secas
Sudoración nocturna
Lengua Rojo oscuro, seca, agrietada y débil
Pulso estrecho y débil

Deficiencia de Sangre de Hígado

Complexión pálida

Astenia

Sensación de debilidad lumbar y en las rodillas

Puede haber antecedentes de anemia

Vértigo o mareos

Tinnitus

Insomnio

Sueña mucho

Visión borrosa o trastornos visuales

Ojos secos con poco lustre

Blefaroespasma

Sensación de cansancio en los ojos

Puede haber antecedentes de ceguera nocturna

Uñas pálidas y quebradizas

Parestesia en las extremidades

Oligomenorrea o amenorrea

Menstruaciones irregulares

Tendencia a tener menstruaciones retardadas

Trastornos sensitivos

Saltos musculares

Lengua pálida y delgada, especialmente en los lados

Pulso estrecho

Obstrucción por Flema-Fuego de Corazón

Puede haber trastornos de consciencia

Desmayos o lipotimias

Trastornos de la marcha

Trastornos de la sensopercepción

Confusión

Convulsiones

Puede haber antecedentes de hemiparesias y hemiplejias

Lenguaje incoherente

Movimientos incordiándoos

Rigidez en el cuello

Fatigabilidad mental

Pérdida de memoria

Sensación de tener la mente difusa

Opresión torácica

Palpitaciones

Respiración ruda como con sonido de flema

Saburra blanca viscosa

Pulso profundo, cordado y resbaladizo

Bibliografía

1. Álvarez Díaz, T.A., "Acupuntura: medicina tradicional asiática", Ed. Capitán San Luis, La Habana, 1992.
2. Colectivo de Autores, "Acupuntura: a comprehensive text", Eastland Press, Saele, 1981.
3. Feit, R. & Zmiewski, P., "Acumoxa Therapy", Vol. II, Paradigm Pubns., Massachusetts, 1990.
4. Flaws, B., & Wolfe, H.L., "Prince Wen Hui's Cook: Chinese Dietary Therapy", Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts, 1983.
5. Maoshing Ni, "The Tao of Nutrition", Seven Star Communications, Santa Monica, California, 1993.
6. Díaz Mastellari, M., "Pensar en Chino", Ed. Pro-Art, Cancún, 1997.
7. Díaz Mastellari, M., "La Trofoterapia en la Medicina China Tradicional", en proceso editorial.
8. Lu, H.C., "Chinese System of Food Cures: Prevention and Remedies", Sterling Publishing Co. Inc., New York, 1986.
9. Lu, H.C., "Chinese Foods for Longevity: the Art of Long Life", Sterling Publishing Co. Inc., New York, 1990.
10. Bienfield, H. & Korngold, E., "Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine", Ballantine Books, New York, 1991.
11. Padilla Corral, J.L., "Fisiopatología y Tratamiento en Medicina Tradicional China", Las Mil y Una Ediciones, Madrid, 1985.
12. Li Deming, y Ballester, T., "Las Sopas Medicinales Chinas", Miraguano Ediciones, Madrid, 1988.
13. Revolutionary Health Committee of Hunan Province, "A Barefoot Doctor's Manual", Cloudburst Press, Seattle, 1977.
14. Sun Chengnan, Chinese Massage Therapy, Shandong Science and Technology Press, Jinan, 1990.
15. Garvy Jr., J.W., "The Five Fases Food", Weelbeing Books, Newtonville, 1985.