Dr. Jorge Pérez-Calvo
Pilar Benítez

Alimentos que curan



Nutrición energética para tu cuerpo, tu mente y tus emociones

ONIRO terapias naturales

Índice

Portada
Introducción
Capítulo 1. Energética de los alimentos
Capítulo 2. Gestión de las emociones
Capítulo 3. Energética de la sexualidad
Conclusión
Bibliografía
Notas
Créditos

Introducción

Cuentan que en la antigua China a los médicos no se les pagaba para que curaran las enfermedades, sino para que mantuvieran sanos a sus pacientes con sus conocimientos. Las familias pagaban al facultativo, y este las visitaba regularmente para comprobar que se seguían sus consejos y la dieta que les recomendaba, la cual podía variar según las estaciones, el trabajo que se realizaba o las condiciones de vida del lugar. Y si alguien se ponía enfermo, se dejaba de pagar al médico, al menos hasta que la armonía volvía al hogar. Era lo justo.

Actualmente esto es impensable. Hoy en día vamos al médico cuando sentimos los primeros síntomas de una enfermedad; el facultativo, entonces, los identifica y los asocia a un determinado trastorno, que trata casi siempre con modernos medicamentos, de eficacia probada. Y seguimos con nuestra vida, despreocupados, hasta que la enfermedad vuelve a afectarnos.

Gozamos de un sistema sanitario infinitamente mejor que el de nuestros abuelos, con avances tecnológicos impensables hace solo unas décadas, con una universalización de la medicina que —excluyendo intereses político-económicos— podría garantizar a todos los ciudadanos el tratamiento de sus dolencias a un coste ínfimo...

Y, sin embargo, hay más enfermos que nunca. Da que pensar. Tal vez sea así porque hemos renunciado a la responsabilidad sobre nuestra salud y la hemos delegado en los médicos.

Durante muchos años de práctica clínica, hemos sido gratos testigos de la evolución de los pacientes que deciden responsabilizarse de su salud.

Este libro es un recorrido por algunos de los aspectos básicos que debería conocer cualquier persona que quiera tomar las riendas de su salud en el complicado y específico entorno actual.

El proceso se inicia cuando una persona se plantea que quiere mejorar su condición, derivada de unas rutinas —alimentarias, profesionales y vitales— que le vienen impuestas por el ritmo de nuestra sociedad. Estamos hablando de estrés, pero también de problemas digestivos y circulatorios, de trastornos que alteran el equilibrio (como la obesidad, el cansancio crónico, la irritabilidad o la pérdida de capacidad de concentración), de insomnio y de depresión.

En estos casos, una vez descartada la existencia de una patología grave, insistimos en un primer paso fundamental: la alimentación. El proceso empieza aquí, cuando estas personas se plantean que quieren aprender a «comer bien» —o mejor de lo que ya lo hacen— siguiendo unos principios determinados; principios que iremos exponiendo a lo largo del primer capítulo de este libro («Energética de los alimentos»).

Y a lo largo de nuestra experiencia hemos comprobado que las personas, cuando empiezan a alimentarse de una forma consciente, siguiendo estos principios, empiezan a sentirse mejor, su nivel de energía aumenta y se sienten más despejadas y vitales. Es el primer paso. En muchos de estos casos, constatamos que las personas que ahora tienen un plus de energía se preguntan qué podrían hacer para dar un pasito más allá en cuanto a su estado de salud. Como físicamente se encuentran mejor, e incluso están más tranquilos emocionalmente, se preguntan cómo podrían estabilizar el estado de bienestar emocional que empiezan a vislumbrar. Esto es lo que analizaremos a lo largo del capítulo dos: «La gestión de las emociones». Estas personas aprenden que, con la dieta y el ejercicio adecuados, pueden evitar ciertos estados de ánimo que le resultan desagradables, como la irritabilidad, la tensión crónica, la apatía, la melancolía, el nerviosismo, incluso la ansiedad... Y en ese punto muchos empiezan a interesarse por el autoconocimiento, quieren saber más sobre la conciencia y los vínculos «psicobioemocionales». Han mejorado sus hábitos de vida y han constatado que desde esta nueva plataforma pueden disfrutar más de la vida y del momento presente.

Una cosa lleva a la otra, y el hecho de ver que los cambios realizados hasta ese momento han resultado beneficiosos para su salud física y mental hace que muchas veces esas mismas personas pregunten, se interesen,

busquen más recursos para tener el control de su vida: ¿es posible incrementar este nivel de energía? Sí, y por ello en el tercer capítulo titulado «Energética de la sexualidad», abordamos este tema y analizamos cómo se puede incrementar la energía vital reciclando la energía sexual. Se puede disponer de un gran plus de energía y rejuvenecer interna y externamente sin cirugía, sin pastillas solo aplicando estos conocimientos.

Vivir con salud actualmente es un gran reto; podríamos decir que se está convirtiendo en todo un arte. Vivimos momentos intensos y complicados, con cambios constantes que tienen lugar a gran velocidad, y hay que ser consciente de ello, sortear muchos obstáculos y tener ciertos conocimientos para poder escoger en cada momento lo más adecuado para poder vivir en plenitud alejados de la enfermedad. Esto es lo que nosotros denominamos «gestión vital», y precisamente de esto trata este libro.

Cordialmente,
Jorge y Pilar

Capítulo 1

Energética de los alimentos

¿Somos lo que comemos?

Los humanos nos distinguimos por nuestra forma de alimentarnos. Todo animal tiene un programa biológico para alimentarse que le permite funcionar según corresponde a su especie. Una gacela es capaz de saltar cuatro o cinco metros porque ha evolucionado para adaptarse a un medio determinado y porque se alimenta de las hierbas y los pequeños rizomas que encuentra en la sabana o en la estepa; eso le da la capacidad de comportarse como una gacela. Un tigre come la carne de lo que depreda, y eso le da la capacidad de comportarse como un tigre. Si a un tigre le diéramos de comer la comida de una gacela, acabaría cayendo enfermo. También el ser humano enferma cuando come lo que no debe.

La dentadura marca las características que indican cómo debe comer una especie. El diseño de nuestra dentadura nos dice cuál es la alimentación apropiada para desarrollar las capacidades que, como humanos, podemos alcanzar en el aspecto físico y mental, en nuestra comprensión del universo y, también, en el terreno emocional y espiritual. Disponemos de la sensibilidad y la capacidad de cuidar de nosotros y de nuestro planeta, de estar en armonía con la creación que está por debajo de nosotros en la escala evolutiva. Por ello es tan importante entender qué alimentos son adecuados para nosotros.

En primer lugar, debemos atender a lo que nos revela nuestro aparato digestivo, empezando por los dientes. La dentadura de cada animal responde a sus necesidades alimenticias y biológicas. Cada especie está programada biológicamente, y tanto su dentadura como su aparato digestivo

han evolucionado para adaptarse lo mejor posible al tipo de alimentación que le es propio. Así, la dentadura de un depredador, de un carnívoro, está compuesta principalmente por piezas afiladas y cortantes, con el fin de que pueda desgarrar con facilidad la carne.

La dentadura del hombre consta de treinta y dos piezas, veinte de las cuales son molares y premolares, es decir, piezas planas destinadas a moler; ocho son incisivos, piezas especializadas en cortar, y las cuatro restantes son caninos, piezas puntiagudas, cuya función es desgarrar. En términos porcentuales, el 62,5 % de nuestra dentadura está destinado a moler; el 25 %, a cortar, y el 12,5 % restante, a desgarrar. Estos datos nos proporcionan una idea muy aproximada de la proporción, en volumen, de los distintos tipos de alimentos a nuestro alcance que debemos consumir.

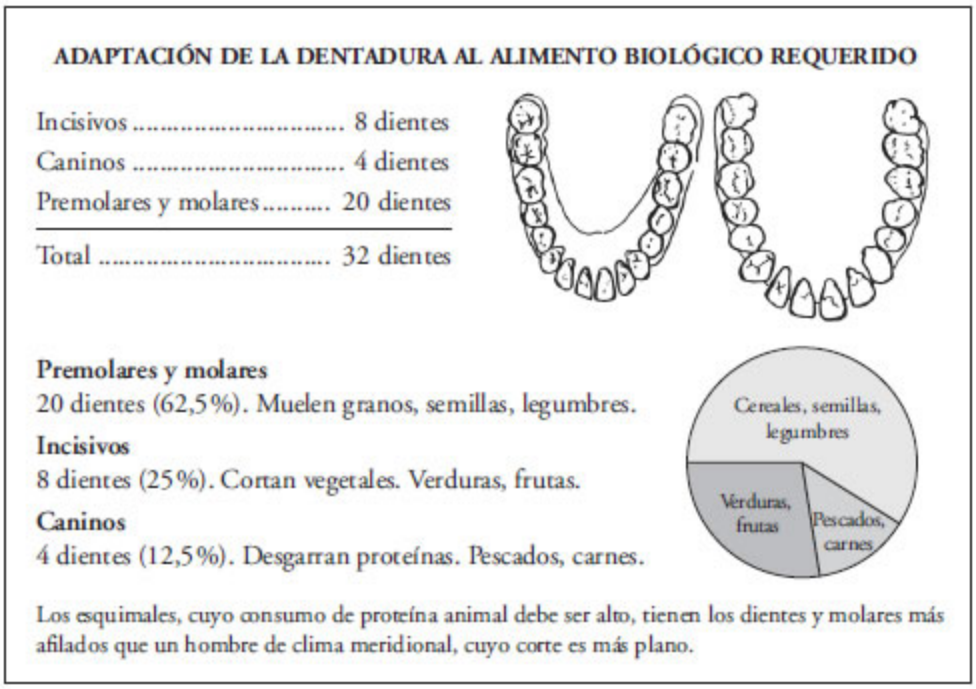


Ilustración 1. Dentadura humana.

Una dieta estándar, por tanto, debería estar compuesta, aproximadamente, de un 62 % de cereales, legumbres y semillas; un 26 % de frutas y verduras, y un 12 % de proteínas. Hay que añadir que, según los individuos, los colmillos y otros dientes pueden ser más o menos afilados o

planos, lo cual puede ser un indicativo de una mayor o menor necesidad de proteína animal; de hecho, diferencias de ese tipo se dan, por ejemplo, entre un esquimal y un caribeño.

El hecho es que el hombre, al estar al final de la escala evolutiva, puede comer de todo, pero no puede alimentarse de todo. Revisando la dentadura, tenemos una de las claves de cómo alimentarnos para adaptarnos a las distintas latitudes y realidades geoclimáticas del planeta.

Por ejemplo, en países cálidos, tropicales, con una atmósfera muy expansiva, con dentadura plana, no afilada, diseñada para cortar fruta y verduras, moler legumbres y grano y no para el consumo de carne y proteína animal (muy contractiva), si se consume mayoritariamente proteína animal se produce una atracción hacia alimentos muy expansivos, como las drogas, el azúcar, el alcohol y los condimentos picantes. Esto es lo que ocurre en México, Colombia, Afganistán, etc., lo cual condiciona de forma determinante la «salud» social, económica y general del país.

¿Qué nos proporcionan los alimentos?

Hemos perdido el contacto con la realidad inmediata, con la naturaleza, e ignoramos el hecho de que con los alimentos captamos la energía que hace funcionar correctamente nuestro organismo. Un herbívoro en libertad, en su medio, sabe qué hierba tiene que buscar en el momento en que está enfermo, cuáles debe comer y cuáles no. Pero al parecer, nosotros no; nosotros no tenemos ni idea de lo que nos va bien.

- ¿Por qué hay personas que dicen que el agua las engorda?
- ¿Qué debemos comer cuando llegamos a casa después de un duro día de trabajo y nos sentimos profundamente cansados?
- ¿Qué podemos darles a nuestros hijos cuando no se concentran en el colegio? ¿Un zumo de fruta variada, un plato de pasta, arroz o una escalopa de ternera?

Parece claro que el desafío consiste en recuperar el instinto perdido, la intuición y el conocimiento para prevenir el desequilibrio. Solo de este modo determinaremos en qué punto está ese desequilibrio y cómo podemos influir sobre él con la alimentación.

Partamos de un concepto ampliamente aceptado: los alimentos son fundamentalmente energía. Todo el universo lo es. La teoría cuántica lo ha demostrado. Según ella, la materia no es más que energía condensada. Veamos en qué se basa esta afirmación. Como sabemos, los átomos están formados por uno o varios electrones y por un núcleo compuesto de protones y neutrones. Los electrones no tienen masa, es decir, son energía en estado puro. Los protones y los neutrones, en cambio, sí la tienen. Sin embargo, cálculos científicos han probado que si uniéramos todos los núcleos atómicos del universo cabrían en la cabeza de un alfiler, lo cual demuestra que la materia, por sólida que parezca, está vacía.

El hecho de que una sustancia —un alimento, en este caso— nos resulte más o menos sólida es una cuestión de percepción. En realidad, nunca llegamos a tocar nada verdaderamente. Cuando creemos rozar una mesa, por ejemplo, sus electrones y los de los átomos de nuestros dedos no entran en contacto. Si lo hicieran, estaríamos frente a una reacción química, algo que, obviamente, no sucede cuando pasamos la mano por su superficie. Así que la solidez de un objeto no es más que una impresión. Si pudiéramos contemplarlo a nivel subatómico, comprobaríamos que ese objeto, sea cual sea su naturaleza, está formado por ínfimas porciones de masa separadas por enormes espacios huecos; sería como una suerte de universo en el que los núcleos atómicos ejercen de estrellas; los electrones, de planetas, y el resto, millones de kilómetros de puro vacío. De hecho, cuando algo se nos antoja duro o, por el contrario, blando, lo que estamos percibiendo son energías con diferentes longitudes de onda.

En resumen, tanto nosotros como el mundo que nos rodea somos básicamente energía. Y los alimentos, por supuesto, no escapan a esa ley. Así que vamos a abordar la alimentación desde este punto de vista.

Conocer el yin y el yang

La concepción del universo como un inagotable crisol de fenómenos energéticos no es patrimonio exclusivo, ni mucho menos, de la física moderna. Tradiciones y filosofías de diferente signo y origen geográfico entienden y explican la realidad de esta forma desde hace muchísimos siglos. Y todas ellas, asimismo, comparten la idea de que los fenómenos se manifiestan bajo dos caras, dos tendencias, que son el resultado de la existencia de una polaridad universal en los fenómenos, que se ha representado de distintas formas según la cultura o la religión a la que nos refiramos: el taoísmo la simboliza con el círculo del yin y el yang (los términos que vamos a utilizar aquí); el cristianismo, con la cruz —la energía horizontal y la energía vertical, o también la madre tierra y el padre celestial, a los que se refiere Jesucristo en el evangelio copto de santo Tomás—; el judaísmo, con la estrella de David —el triángulo y el triángulo invertido—; el budismo tibetano, con la esvástica (tan tergiversada por el nazismo); el sintoísmo, con la T invertida; el zoroastrismo, con el punto y la línea, etc., y la ciencia moderna, con el sistema binario de unos y ceros, capaz de abarcar todo el conocimiento actual.

¿En qué consiste esa polaridad? Desde antiguo, los hombres observaron que en todo fenómeno existe una tendencia hacia la expansión y otra hacia la contracción o, lo que es lo mismo, una tendencia yin y otra yang. En función de qué tendencia predomine en un momento determinado, es decir, sabiendo si el fenómeno se encuentra en una fase expansiva (yin) o en una fase contractiva (yang), se puede prever qué evolución sufrirá. El yin y el yang son, en síntesis, fuerzas —la primera centrífuga, la segunda centrípeta— que operan en cualquier dimensión de la realidad. Si nos referimos, por ejemplo, al movimiento, este será más yin cuanto más lento sea, y más yang cuanto más rápido. Si nos referimos a las texturas, las blandas son más yin y las duras, más yang. Si analizamos a una persona por su constitución, será más yin cuanto más alta y gruesa sea, y más yang cuanto más baja y delgada. En cuanto a las zonas climáticas, la tropical es más yin y, en cambio, los polos son más yang. Yin, en definitiva, es todo lo que conlleva difusión, dispersión, separación, descomposición, etc. Yang, por el contrario, es lo que implica fusión, asimilación, reunión, organización, etc.

	YIN	YANG
	Fuerza centrífuga	Fuerza centrípeta
Tendencia	Expansión	Contracción
Función	Difusión	Fusión
	Dispersión	Asimilación
	Separación	Reunión
	Descomposición	Organización
Movimiento	Más inactivo y lento	Más activo y rápido
Vibración	Onda corta y alta frecuencia	Onda larga y baja frecuencia
Dirección	Ascendente y vertical	Descendente y horizontal
Posición	Hacia fuera, periférica	Hacia dentro, central
Peso	Más liviano	Más pesado
Temperatura	Más fría	Más cálida
Luz	Más oscura	Más clara
Humedad	Más mojado	Más seco
Mundo	Vegetal	Animal
Densidad	Menor	Mayor
Tamaño	Más grande	Más pequeño
Forma	Más expansiva y frágil	Más contraída
Extensión	Más larga	Más corta
Textura	Más blanda	Más dura
Partícula atómica	Electrón	Protón
Elementos	N, O, K, P, Ca, etc.	H, C, Na, As, Mg, etc.

Tabla 1.

En la tabla 2 podemos ver estos y otros ejemplos de la aplicación de la polaridad yin/yang a la realidad.

Hay que entender esta clasificación en términos relativos, porque nada es yin o yang de forma absoluta. Todos los fenómenos son una combinación de ambas tendencias energéticas en una u otra proporción, que además varía constantemente, hasta el punto de que cualquier cosa, llevada al extremo, se convierte en su opuesto. Podría ocurrir que algo que, al generalizar, quedara incluido en el campo de lo yin, resultara yang al compararlo con algo más yin, y viceversa.

Para comprender mejor cómo funciona esta polaridad universal podemos recurrir a los principios y leyes que, de acuerdo con la tradición oriental, regulan el funcionamiento energético del mundo. Veamos cuáles son, según esta filosofía, los siete principios del «infinito universo», un concepto que alude a la matriz de fenómenos que nos envuelve, de la cual surgen los acontecimientos, situaciones y seres que configuran nuestra realidad:

1. Todo es una diferenciación del Uno infinito.
2. Nada es idéntico.
3. Todo fenómeno es efímero y se transforma constantemente, cambiando su polaridad de yin a yang o viceversa.
4. Los elementos antagónicos son complementarios, es decir, forman una unidad.
5. Lo que tiene cara tiene dorso, y cuanto mayor es la cara, mayor es el dorso.
6. Todo lo que tiene principio tiene fin.
7. Yin y yang se manifiestan continuamente desde el eterno movimiento del infinito universal.

	YIN	YANG
	Fuerza centrífuga	Fuerza centrípeta
Tendencia	Expansión	Contracción
Función	Difusión	Fusión
	Dispersión	Asimilación
	Separación	Reunión
	Descomposición	Organización
Movimiento	Más inactivo y lento	Más activo y rápido
Vibración	Onda corta y alta frecuencia	Onda larga y baja frecuencia
Dirección	Ascendente y vertical	Descendente y horizontal
Posición	Hacia fuera, periférica	Hacia dentro, central
Peso	Más liviano	Más pesado
Temperatura	Más fría	Más cálida
Luz	Más oscura	Más clara
Humedad	Más mojado	Más seco
Mundo	Vegetal	Animal
Densidad	Menor	Mayor
Tamaño	Más grande	Más pequeño
Extensión	Más larga	Más corta
Textura	Más blanda	Más dura
Partícula atómica	Electrón	Protón
Elementos	N, O, K, P, Ca, etc.	H, C, Na, As, MG, etc.
Ambiente	Vibración, aire	Agua, tierra
Efectos climáticos	Clima tropical	Clima frío
Biológico	Más calidad vegetal	Más calidad animal
Sexo	Femenino	Masculino
Estructura orgánica	Más hueca, expandida	Más compacta, condensada
Nervios Vegetativos (estructura)	Simpático	Parasimpático
Actitud	Más pasiva	Más activa
Trabajo	Más psicológico y mental	Más físico y social
Función vegetativa	Parasimpático	Simpático
Mentalidad	Analítica	Sintética

Tabla 2.

Según estos siete principios, la tradición oriental entiende el universo como una manifestación de dos energías antagónicas y complementarias: el yin, que representa la «centrifugalidad», y el yang, que representa la «centripetalidad». Estas dos energías se atraen mutuamente, interactúan y

generan todos los fenómenos. De nuevo, nada es totalmente yin ni totalmente yang; cualquier fenómeno es una combinación de ambas energías en distintas proporciones, las cuales, además, varían constantemente. El equilibrio absoluto no existe, sino que, en los fenómenos, situaciones o sistemas estables se da un equilibrio dinámico. Otras dos leyes fundamentales rigen a ambas fuerzas: por una parte, lo yin repele lo yin y lo yang repele lo yang; por otra, lo extremadamente yin produce yang y lo extremadamente yang produce yin.

Como decíamos antes, y explicaremos detalladamente más adelante, también los alimentos son energía y tienen este carácter bipolar: unos son más yin y otros, más yang. En función de ello, producen determinados efectos en nuestra mente, nuestras emociones y nuestro organismo. De ahí que la aplicación de la polaridad yin/yang a las recomendaciones sobre cómo alimentarnos y a las dietas curativas sea muy directa. Tan directa como efectiva. Un ejemplo a modo de anticipo: si una persona está dispersa, asténica y alicaída, es decir, se encuentra en una fase yin, lo que convendrá es que tome, por ejemplo, alimentos salados, concentrados y tostados, que producen efectos yang.

Pero antes de entrar de lleno en la cuestión de la alimentación, veamos cómo funcionan ambas fuerzas, la centrífuga y la centrípeta, el yin y el yang, a escala planetaria.

La energía de la Tierra y la energía del cielo

Todos los fenómenos que se producen en nuestro planeta lo hacen bajo el influjo de dos clases de energías: las terrestres y las celestes. Las energías terrestres son yin: verticales, ascendentes y centrífugas. Las energías celestes, por el contrario, son yang: verticales, descendentes y centrípetas. En la confluencia, en el choque de esas dos fuerzas, se genera y se desarrolla, sin ir más lejos, la vida. Cuando predomina la energía celeste, nos encontramos con el mundo inorgánico, y conforme la energía terrestre aumenta, aparece el mundo orgánico. Los minerales, por ejemplo, tienden a cristalizar, a organizarse ocupando el mínimo espacio y la menor energía

posibles: son yang estructurado, centrípeto, condensado. En cambio, el mundo orgánico crece por imbibición, tiende a la expansión, y gracias a la energía terrestre puede satisfacer su vocación de ocupar más espacio.

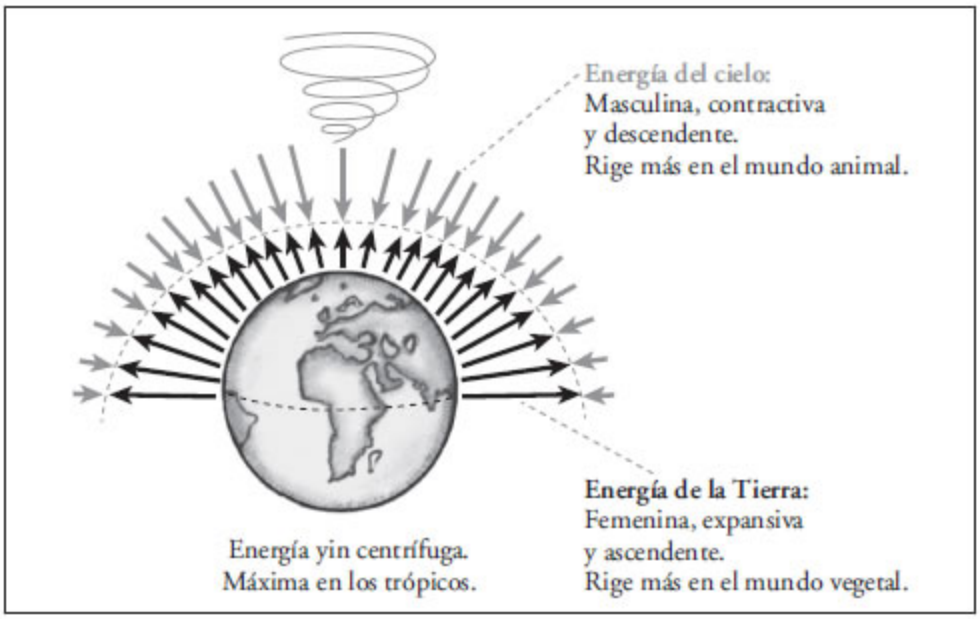


Ilustración 2. Energía del cielo - Energía de la Tierra.

Podemos comprobarlo con el crecimiento de las plantas, vertical y ascendente. Incluso las plantas que aparentemente crecen en horizontal lo hacen, en realidad, hacia arriba. Claro está que las raíces crecen hacia abajo, pues yin y yang siempre coexisten, pero la tendencia dominante en las plantas es el crecimiento hacia arriba y hacia fuera.

Dentro del mundo orgánico existen diferencias entre el mundo vegetal y el mundo animal. Las células de los animales —yang— son más condensadas que las de los vegetales —yin— y, en general, el mundo animal se rige por una tendencia más centrípeta y aglutinadora que la que gobierna el mundo vegetal, absolutamente expansiva. Esto es debido a que los animales cuentan con mayor proporción de energía celeste que los vegetales.

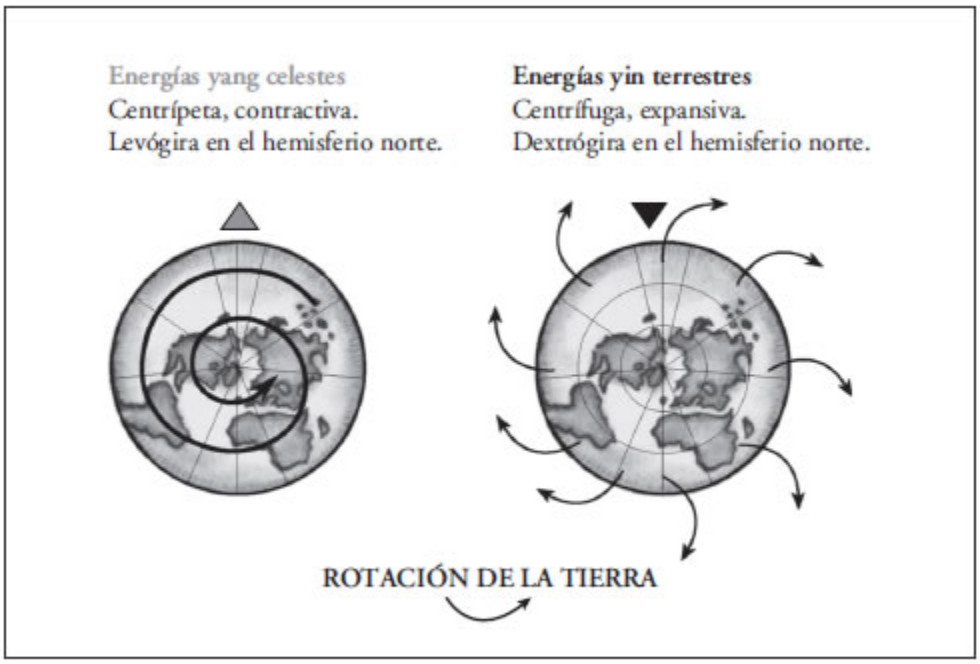


Ilustración 3. Energía centrífuga - Energía centrípeta.

La energía terrestre, centrífuga y yin, es fruto de la rotación del planeta y alcanza su punto culminante en los trópicos. Allí crecen grandes árboles, grandes hojas, grandes insectos. Y es que la energía de la Tierra produce abundancia y diversidad de seres vivos. Por el contrario, la energía celeste, centrípeta y yang, predomina en los polos, donde la vida tiene mayores dificultades para desarrollarse: hay menor variedad de especies, con predominio de la vida animal —osos, focas, etc.—. Las especies vegetales que empiezan a surgir conforme nos alejamos de los polos cuentan con más características celestes, es decir, son más duras: tienen hojas pequeñas, más raíces y mayor condensación y resistencia que en los trópicos. En los polos el mundo es más vibracional y energético —véanse las auroras boreales— mientras que en el ecuador hay más manifestaciones físicas materiales.

En el mundo orgánico, lo vegetal es más yin: expansivo, pasivo y frío. Lo animal, en cambio, es más yang: compacto, activo y caliente.

En los polos, la energía predominante es yang; conforme nos acercamos a ellos van desapareciendo los vegetales. En cambio, si nos acercamos al ecuador, la diversidad vegetal aumenta y los árboles son cada vez más altos (porque hay más energía de la Tierra, yin).

Los seres humanos, como animales que somos, tomamos más energía del cielo que de la Tierra. Somos, de hecho, el animal que más energía celeste es capaz de captar. La proporción entre energía celeste y energía terrestre de que estamos cargados es, aproximadamente, de 7 a 1, que, por cierto, es también la proporción ideal, según los clásicos, entre el tamaño del cuerpo y el de la cabeza. Existe, sin embargo, una pequeña diferencia entre el hombre y la mujer, que explica la polaridad y atracción entre ambos: el hombre está más cercano a la proporción de 8 a 1. De ahí que los ciclos de la mujer se rijan por múltiplos de 7 y los del hombre, por múltiplos de 8. La mujer comienza a menstruar, o comenzaba a hacerlo, a los 14 años. Actualmente, la primera menstruación se ha adelantado debido al excesivo consumo de carne y de proteína animal, que son factores yang, pero el ciclo sigue repitiéndose cada 28 días, un múltiplo de 7, y un embarazo dura unas 10 lunas (280 días). En el hombre la pubertad llega, en cambio, a los 16, un múltiplo de 8, y los 40 marcan en general un momento significativo de la vida.

Según las medicinas orientales, la energía terrestre entra en el cuerpo humano por los pies y por el perineo; la celeste, en cambio, entra sobre todo por la cabeza. Ambas circulan especialmente por un mismo canal central y van cargando una serie de centros de energía, que los orientales denominan chacras, los cuales a su vez la distribuyen a través de nadis o meridianos internos y externos por todo el organismo. La energía sufre en ese trayecto un proceso progresivo de materialización, de más sutil a más densa, que alcanza su culminación en la linfa y las células.

Los chacras regulan las actividades fisiológicas y mentales de su área de influencia. En total, existen seis centros de energía básicos, que se encuentran respectivamente en los siguientes centros:

1. La zona de la coronilla, que es el lugar por donde entra, principalmente, la energía celeste (desde hace muchísimo tiempo este centro energético está desvitalizado, es decir, más allá de constituir la puerta de entrada de la energía celeste, no aporta energía al organismo, sino que la consume por el descontrol del gobierno mental).

2. El mesencéfalo, o zona del cerebro medio, que es el chacra que distribuye la energía al cerebro.
3. La región de la garganta, que regula, entre otras cosas, la secreción de saliva, las funciones de las glándulas tiroides y paratiroides, la respiración y el habla.
4. El corazón, que, gobierna el sistema circulatorio y funciones mentales profundas como, por ejemplo, el sueño.
5. La zona estomacal e intestinal, desde donde se regula la digestión y se distribuye la energía al hígado, el bazo, el páncreas y los riñones, y donde se guarda la energía.
6. La zona genital, que es el principal lugar de absorción de la energía terrestre.

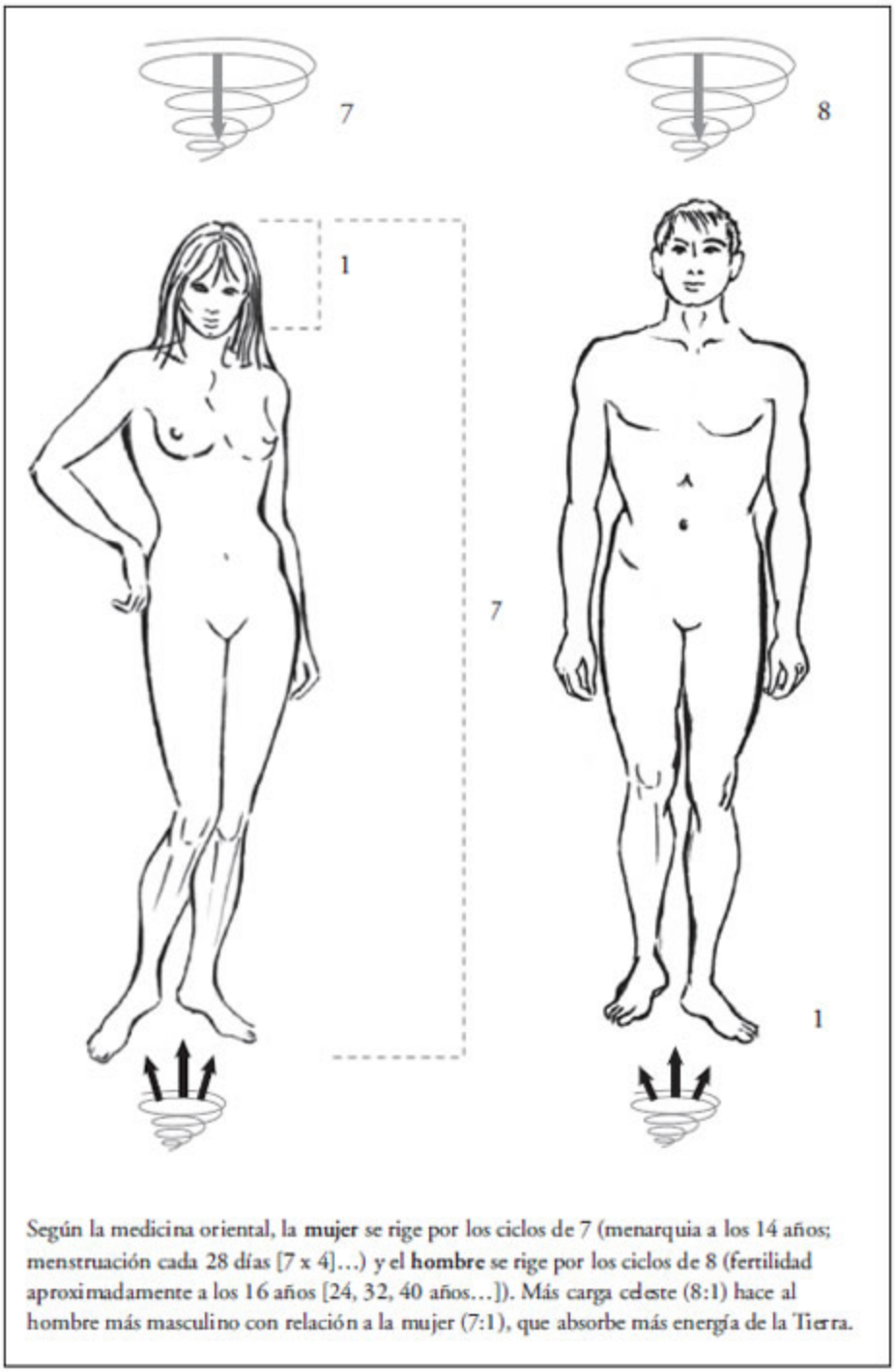


Ilustración 4. Carga celeste – Carga terrestre.

Además de recibir su aliento del canal distribuidor de la energía celeste y terrestre, los chacras se nutren de la fuerza que les aporta el sistema sanguíneo, cargado asimismo electromagnéticamente. Gracias a ello, podemos influir directamente en su actividad, dado que la sangre se nutre

de los alimentos que ingerimos y del aire que respiramos. En función de lo que comamos y bebamos, y también de cómo respiremos, los condicionaremos en uno u otro sentido y, por lo tanto, podremos mejorar nuestras capacidades físicas y mentales (véase capítulo 2).

Yin y yang en el hombre y en la mujer

La polaridad energética universal explica también muchas de las diferencias que existen entre el hombre y la mujer. Pero para entender cómo operan el yin y el yang en los distintos sexos conviene que diferenciemos previamente dos conceptos: la «constitución» de la persona y su «condición». La constitución de la persona es el conjunto de características físicas y energéticas con las que nace. Es su marca de fábrica, la que nos habla de la estructura interna y de la fortaleza de sus tejidos y sistemas orgánicos. La condición de la persona, en cambio, es el resultado de cómo nos cuidamos, el estado de forma en que nos encontramos en función de cómo vivimos y nos alimentamos, nuestro estado de salud en un momento determinado.

Si bien la mujer es grosso modo más yin que el hombre, hay que distinguir entre su interior y su forma externa. El interior de la mujer es más yang que el del hombre; está más cargado de energía celeste y por ello es más concentrado. Prueba de ello es que sus órganos genitales están orientados hacia dentro y que, por lo general, la cintura es estrecha (por ello, los órganos centrales del cuerpo son más compactos) y su estatura es menor que la del hombre. En cambio, su forma externa es más yin que la del hombre: pechos mayores, formas no angulosas sino redondeadas, mayor cantidad de grasas, más blandita...

En líneas generales, tanto los niños como las niñas son yang, son pequeños y condensados (compactos), y por eso les gusta lo yin: los helados, el azúcar, la fruta, etc. Sin embargo, al nacer, una niña es más yang que un niño: es más pequeña y compacta, más resistente, más fuerte. De ahí que durante el parto y las primeras semanas de vida sobrevivan más niñas

que niños (en realidad, la muerte es el resultado final de un proceso de descomposición, de pérdida de energía, de desintegración, de «yinización» en definitiva).

Desde la niñez, la mujer se muestra más atraída por lo yin y el hombre más atraído por lo yang. Esto ocurre precisamente porque el núcleo de la mujer es yang y se ve atraído por lo yin, y viceversa: el hombre internamente es yin y siente predilección por lo yang.

Por ello, la niña, que interiormente es más yang, acumula yin comiendo más grasa, dulces, verduras, frutas, ensaladas, etc. Con los años, su cuerpo se irá llenando de sustancia yin y aparecerán las curvas y redondeces propias del sexo femenino. Por el contrario, el niño, cuyo interior es más yin, tiende a comer más alimentos salados y concentrados, más proteína animal, alimentos más cocinados, con lo que acumula yang; al nacer sin un núcleo energético denso y activo, busca aquello que lo haga más fuerte, más compacto. Eso explica que se incline más que la niña por el ejercicio físico y por todo lo que lo compacte.

No todos los niños siguen este patrón general. En ocasiones, las tendencias no se cumplen y surgen alteraciones y enfermedades como la anorexia. Desde el punto de vista energético, la anorexia se explica por una falta de fuerza del núcleo yang de la niña o adolescente. La niña rechaza lo yin: quiere estar muy delgada, tener un cuerpo plano y rehúye las redondeces y curvas propias de su sexo, lo cual es producto de la falta de mineralización de su estructura interna o, en otras palabras, de la carencia de un buen yang nuclear. Lo que conviene en estos casos, desde el punto de vista bioenergético, es establecer dietas que nutran los órganos internos y los mineralicen. Con un aporte de yang, la niña empezará a buscar también lo yin.

En general, la mujer, al tener un recubrimiento más yin y más líquido en el cuerpo, tiende a ser más emocional. El hecho de que cuente con mayor proporción de energía terrestre que el hombre la lleva a ser más práctica que él y le confiere mayores capacidades para la gestión de los asuntos biológicos y terrenos. El hombre, por el contrario, es más mental y proclive al idealismo. A la mujer le gusta más lo yin: lo suave, lo artístico, lo delicado. Al hombre, en cambio, le gusta más lo yang: la actividad, los

deportes, la política, la intelectualidad, la actividad social. En cuanto a los alimentos, la mujer, en general, se inclina más por las frutas, las ensaladas, la verdura, los dulces o los lácteos. El hombre, por su parte, prefiere la carne, la caza, los alimentos más salados y fuertes.

Ya en la vejez, tanto el hombre como la mujer van perdiendo la capacidad de regenerar sus tejidos, que se vuelven más secos, menos turgentes. La sustancia que a lo largo de la vida han ido acumulando en los tejidos se desgasta, y emerge el núcleo interior: yang, concentrado y activo, en la mujer, y yin, diluido y pasivo, en el hombre. De hecho, para mantenerse joven lo que hay que hacer es regenerar esa sustancia año tras año, lo cual requiere de una alimentación que nutra la sangre, la esencia, la energía o yang corporal y la propia sustancia o yin corporal. En el siguiente apartado, nos extenderemos más sobre estos cuatro conceptos.

En la tercera edad, el núcleo se convierte en predominante, y a menudo los sexos intercambian sus papeles. Así, puede que una mujer que siempre haya tenido un carácter más yin, suave, dulce y flexible, cambie y se vuelva más arisca y dominante, más disciplinada y activa (más yang). Y viceversa: al perder su capa externa yang, un hombre acostumbrado a llevar la iniciativa y si su carácter ha sido siempre autoritario y territorial (yang) puede volverse suave, flexible y conciliador, incluso cándido (más yin).

La esencia, la sustancia y la energía

Hemos hecho referencia anteriormente a la necesidad de nutrir la esencia. Pero ¿qué es exactamente la esencia? Según las medicinas orientales —la tradicional china, la ayurvédica y la tibetana—, la esencia es una sustancia sutil que se acumula en los riñones y otros órganos vitales y permite la regeneración y el crecimiento de los tejidos. De hecho, existen dos tipos de esencia: la prenatal y la posnatal.

La **esencia prenatal** es la que heredamos de nuestros padres; esto es, la esencia de que disponemos al nacer. La esencia prenatal determina la fortaleza de nuestra constitución y la expectativa de vida.

La **esencia posnatal** es la que obtenemos a partir de la digestión de determinados alimentos.

El ser humano consume esencia a diario, tanto prenatal como posnatal. Normalmente, el gasto diario de la primera es, aunque inevitable, mínimo; sin embargo, si uno dispone de poca esencia posnatal, consumirá más esencia prenatal de lo debido, y hay que tener en cuenta que cuando se acaba la esencia prenatal, morimos. Cuanta más esencia posnatal acumulemos, mejor conservaremos nuestra reserva de esencia prenatal, lo cual influirá en nuestra salud, nuestra vitalidad y nuestra capacidad para regenerarnos y mantenernos jóvenes.

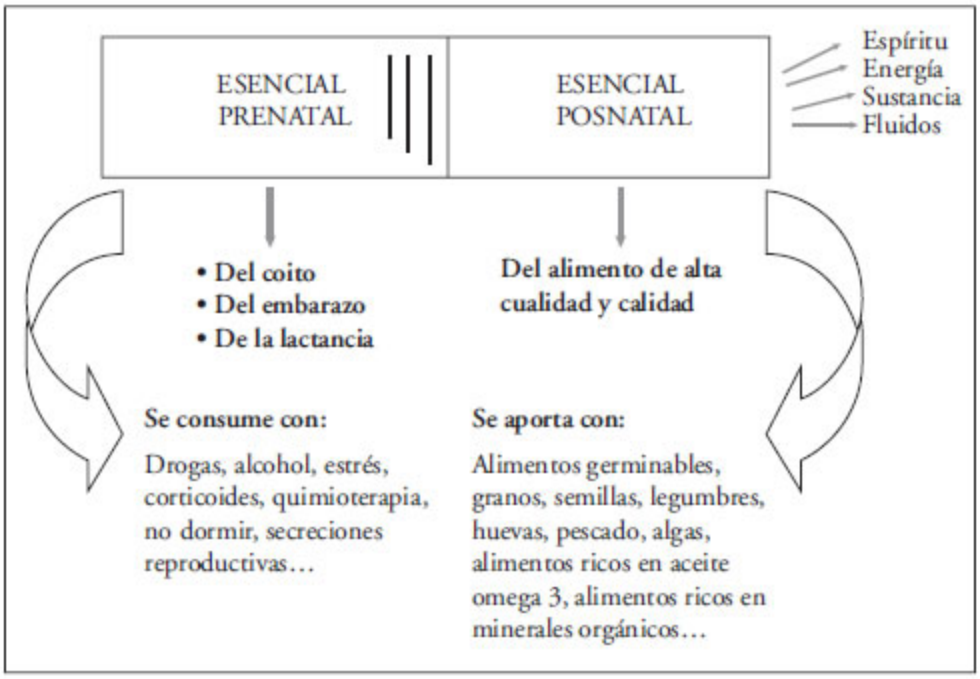


Tabla 3. Salud y gestión vital.

En la medicina tradicional china se conoce al cerebro como «el mar de la esencia», porque existe un vínculo muy estrecho entre la esencia y la capacidad intelectual, la capacidad de concentración, la fluidez mental, el volumen de recursos mentales y la capacidad para meditar, entre otras funciones. El cerebro, como comentaremos más adelante, está muy relacionado con los riñones.

La esencia es un elemento desconocido para la medicina occidental y, sin embargo, resulta indispensable tenerla en cuenta para entender el funcionamiento bioenergético del cuerpo humano. Los alimentos que la restituyen son, sobre todo, los granos —semillas, legumbres, cereales en

grano—, así como los frutos secos, los aceites de primera presión en frío y los productos del mar, algas principalmente. De ahí la importancia que deben tener en nuestra dieta estos nutrientes.

Conviene reseñar que un grano entero, por ejemplo, un grano de arroz, es rico en esencia porque conserva la capacidad de germinar, de producir vida. No ocurre así cuando se ha convertido en harina o sémola, o ha sido procesado y ha perdido su forma y sus cualidades. Por ello, con vistas a tonificar la esencia —algo fundamental en el tratamiento de muchas enfermedades—, hay que saber cocinar los granos enteros de modo que no pierdan ese don esencial. Hace más de 2.300 años Aristóteles ya afirmaba: «La materia contiene la naturaleza esencial de todas las cosas, pero solo de manera potencial. Por medio de la forma esa materia se convierte en real o actual». O sea, la forma mantiene la esencia.

Además de la esencia, los órganos cuentan con otros tres componentes básicos: la **energía** o **yang** corporal; la sustancia o **yin** corporal (es decir, los fluidos corporales y los tejidos conjuntivos y de los órganos), y la **sangre**, que es la que permite que la energía y la sustancia procedentes de los alimentos lleguen a los órganos. En cada órgano, la esencia es la encargada de mantener el debido equilibrio yin/yang, es decir, el equilibrio entre sustancia y energía, el equilibrio entre el sistema simpático y parasimpático. En definitiva, la esencia se ocupa de que el órgano pueda desempeñar su función y se recupere y regenere adecuadamente.

La salud de nuestro cuerpo en general y la de cada órgano en particular depende de estos cuatro elementos. Puesto que cualquier alimento incide sobre uno o más de ellos, haremos continuas referencias tanto a la energía como a la sangre, la sustancia y la esencia al abordar las ventajas o desventajas de seguir un tipo u otro de dieta.

Cómo alimentarnos mejor

Una de las leyes que gobiernan la polaridad energética universal es que el yin y el yang se buscan mutuamente. Lo hemos comprobado al referirnos a la distinta constitución de hombres y mujeres y a cómo desde la niñez buscan compensar su núcleo, respectivamente más yin y más yang, con

alimentos de polaridad opuesta. Esta atracción de lo yin por lo yang, y viceversa, responde a una búsqueda de equilibrio y armonía, que es, a la postre, la que debe guiar nuestra alimentación.

Analizaremos con detalle más adelante qué tipos de alimentos son más yin o más yang y la forma ideal de combinarlos para alcanzar ese equilibrio. Pero antes vamos a referirnos a otros argumentos muy significativos que nos ayudarán a comprender *por qué hay que comer unos alimentos y evitar otros*. Empezaremos con una visión de cómo aparecieron, en los inicios de la vida en la Tierra, los elementos que servirían posteriormente como alimento.

En sus orígenes, nuestro planeta era una masa gaseosa, amorfa, que evolucionó hacia un estado de mayor densidad en el que los elementos gaseosos, líquidos y sólidos no existían como tales, sino que formaban una suerte de amalgama. Más adelante, se fueron diferenciando progresivamente los tres estados típicos de la materia: el gaseoso, en la atmósfera; el líquido, en el océano, y el sólido, en el continente primigenio. Conforme la atmósfera fue perdiendo densidad, la energía celeste, un factor básico para la vida, pudo llegar hasta la superficie del planeta de forma cada vez más intensa. La atmósfera pasó progresivamente de ser yang, densa, rojizo anaranjada, a ser liviana, etérea y azul, lo que permitió que de forma paulatina penetraran en ella mayor variedad de rayos cósmicos y que lo hicieran cada vez con más fuerza.

Este yang celeste, que ha ido entrando en la atmósfera terrestre desde tiempos remotísimos y lo sigue haciendo en nuestros días, propició la aparición de formas de vida cada vez más evolucionadas.

En el reino animal, los primeros seres pluricelulares y los invertebrados antiguos (yang) se alimentaban de musgos marinos y algas primitivas (yin). Más adelante aparecieron los primeros crustáceos, los celentéreos y algunas especies de peces (yang). La vida comenzó a colonizar las tierras con los primeros musgos y líquenes terrestres y otras especies vegetales que alimentaban los primeros anfibios, las plantas antiguas, los reptiles, las plantas modernas, las gramíneas, los mamíferos...

El mundo vegetal nutría al animal y viceversa, al tiempo que la mayor información lumínica iba aumentando la complejidad biológica de las especies.

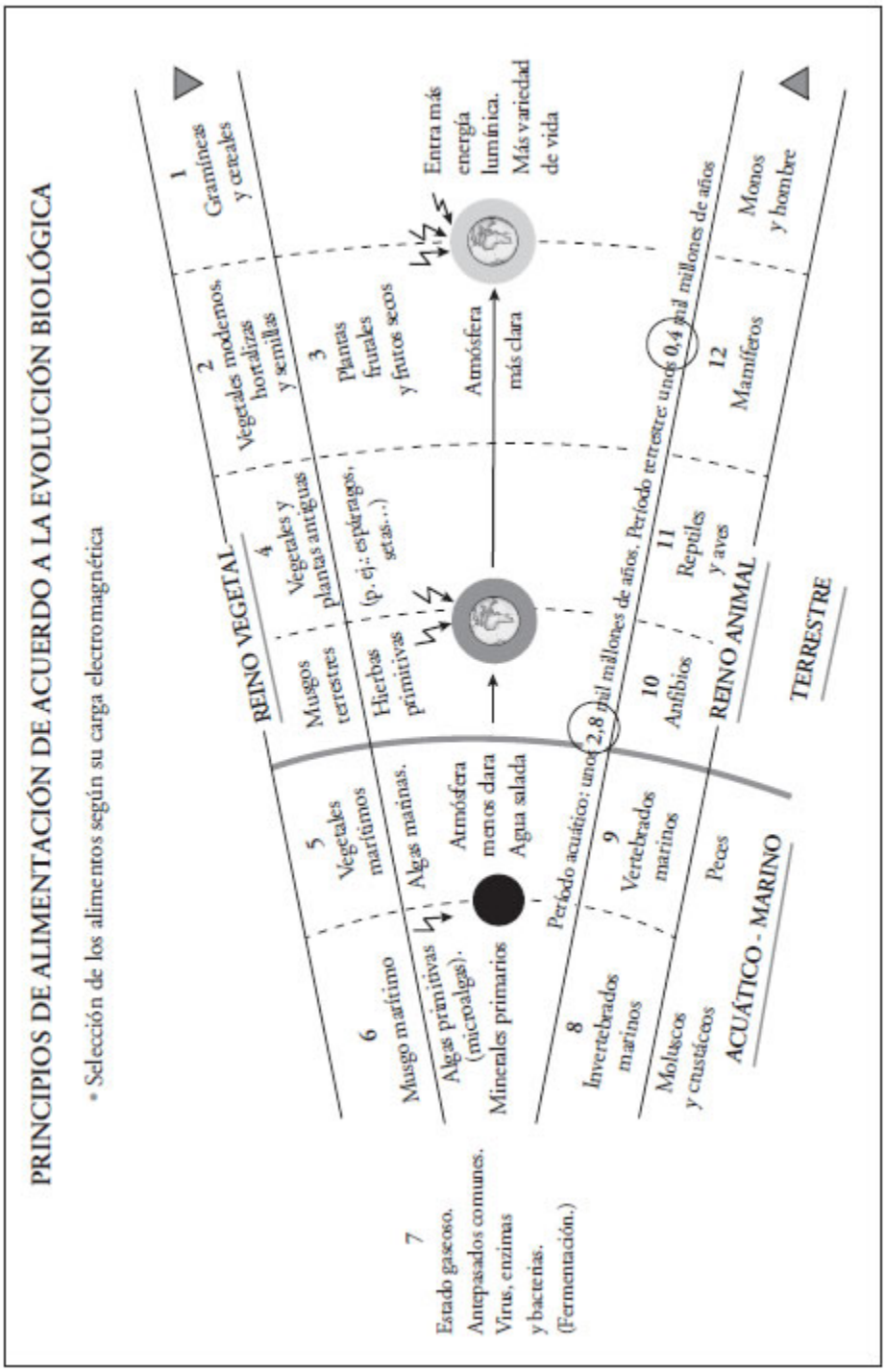


Ilustración 5. Evolución biológica.

Hace dos o tres millones de años, en un momento en que la atmósfera estaba ya muy despejada y se producía una gran entrada de energía lumínica, aparecieron las gramíneas y los cereales, vegetales muy cargados de energía electromagnética. Gracias a la ingestión de estos alimentos, los simios pudieron evolucionar hacia los primeros homínidos. Y es que la diferencia entre los mamíferos superiores y el hombre es que este está mucho más cargado de energía electromagnética, que es lo que le permitió, por ejemplo, adoptar la posición erguida.

El animal yang más evolucionado, más cargado electromagnéticamente, se alimenta del vegetal yin, también más evolucionado, más cargado electromagnéticamente.

Aún hoy, un grano de arroz integral se emplea como fuente de energía; se usa, por ejemplo, en acupuntura, para cargar de energía determinados puntos energéticos. Hace unos años se encontraron en Egipto semillas de un trigo desconocido que habían permanecido guardadas en una vasija durante miles de años. Las semillas se plantaron y produjeron cosechas. Hoy, ese tipo de trigo se come y se comercializa con el nombre de Kamut. Este dato nos da idea de la importantísima estructura energética que posee un grano y de la cantidad de energía que contiene.

Los granos son la fuente primordial de energía electromagnética. Cuando se ingiere grano, su energía pasa al organismo y carga enormemente el cuerpo. De hecho, es imposible soportar una dieta basada únicamente, por ejemplo, en el arroz integral o el mijo. Y no porque limitarse a comer solamente eso pueda producir hastío; es imposible soportarla porque nos proporciona una altísima carga energética y el cuerpo exige otros alimentos yin que seden la energía. Todo el mundo vegetal es yin, pero las unidades de energía electromagnética yin que contiene un cereal son mucho más numerosas y de más amplio espectro que las de cualquier otro vegetal. De ahí que el consumo de cereales integrales, en grano preferentemente, aporte mucha más energía que el consumo de verduras y mucha más que la fruta.

El hombre es el animal que absorbe más energía celeste. Es más, nuestro desarrollo personal, mental y físico, y nuestra salud, dependen de la absorción de una buena cantidad de ella, ya que aproximadamente las siete

octavas partes (o sus sextas partes) de toda nuestra carga energética son o deben ser de procedencia celeste. Pero para atraerla y asimilarla convenientemente resulta imprescindible poseer un buen yin interno. Y la mejor manera de asegurarnos de que disponemos de él son, sin duda, los cereales. Si en general los animales, que grosso modo son yang, se alimentan de vegetales, que son básicamente yin, el hombre, que es el animal más cargado de energía celeste, debe tender a alimentarse del vegetal con más carga energética terrestre, que no es otro que el cereal en grano. Cuando los cereales constituyen la parte fundamental de nuestra dieta, atraemos y retenemos más energía celeste, esa energía yang que nos aportará más inspiración, más capacidad mental y de trabajo, más concentración, más resistencia, etc.

Claro que podemos alimentarnos con otros vegetales con menor carga electromagnética, pero entonces no dispondremos de un yin tan energético, tan cargado, y no manejaremos la misma cantidad de energía yang, con lo que ni nuestra mente rendirá al máximo de sus posibilidades ni tendremos la misma capacidad de resistencia física.

La energía celeste —yang— y la energía terrestre —yin— se atraen mutuamente. El cuerpo humano es un semiconductor en el que confluyen ambas. Puesto que lo yang y lo yang se repelen, si la carga del cuerpo es demasiado yang —por ejemplo, por haber consumido en exceso proteína animal—, el yang celeste no puede penetrar óptimamente en él y recorrerlo a través de sus meridianos hasta llegar a los pies. Los cereales tienen la virtud de poseer al mismo tiempo características yin y yang: yin por su condición de vegetales y, entre estos, los más yang, porque son compactos, redondeados y muy energéticos. Gracias a ello, atraen tanto la energía celeste como la terrestre, lo cual posibilita que la energía electromagnética recorra convenientemente todo el organismo, con lo que los tejidos se regeneran y la esencia se tonifica.

La propia historia de la humanidad es también una fuente de argumentos a favor de una dieta en la que los granos —cereales integrales — desempeñen un papel fundamental. No en vano, los cereales han sido el alimento básico en todas las grandes civilizaciones en su camino hacia el esplendor: la cebada, en el caso de la antigua Roma; el arroz, en el de

China; el trigo, en Egipto; el maíz, en el caso de los imperios maya y azteca; el mijo, en el de los conquistadores españoles, etc. En muchos casos, asimismo, las personas más evolucionadas espiritualmente se han alimentado mayoritariamente de granos y verduras.

Otro criterio fundamental a la hora de determinar cuál debe ser nuestra dieta nos lo proporciona el concepto de salud, entendida como la «capacidad del organismo para adaptarse al medio que lo rodea».

Si uno se adapta al medio físico, climático, social, laboral o familiar en el que vive goza de buena salud física y mental. Si no lo hace, enferma física, mental o espiritualmente. Dado que alimentarse es ingerir y asimilar elementos del medio en el que estamos inmersos para adaptarnos mejor a él, podría decirse que, para amoldarnos a nuestro entorno, nos lo comemos. Visto de otra manera: si queremos amoldarnos óptimamente a nuestro entorno debemos adecuar nuestra dieta a lo que él nos ofrece, sin olvidar nunca nuestras características individuales.

Así pues, resulta básico, por ejemplo, que nuestra alimentación se base en productos de la zona en la que vivimos y de la estación en la que estamos. Cuando tomemos alimentos de otros lugares del mundo, debemos procurar siempre que sean propios de zonas pertenecientes a nuestro hemisferio y que cuenten con un clima similar al de la región donde nos encontramos. Si vivimos en España y tomamos regularmente fruta tropical, nuestro nivel de energía bajará y deberemos consumir, de forma habitual también, alimentos muy contractivos para compensar (carne, huevo, pollo), lo cual a medio o largo plazo nos generará problemas, pues no es esa la forma adecuada de buscar el equilibrio dietético.

El estudio de China

El estudio de nutrición de China-Cornell-Oxford sobre la relación entre dieta, estilo de vida, enfermedades y mortalidad aborda la estrecha relación entre los factores dietéticos y de estilo de vida y la enfermedad y la mortalidad en China, y compara las consecuencias para la salud de las dietas basadas en proteína animal y de las dietas basadas en alimentos de origen vegetal. Dicho estudio se realizó en China durante veinte años, con

la colaboración del Instituto Chino de Medicina Preventiva, la Universidad de Cornell y la Universidad de Oxford. Se estudiaron 6.500 personas de 65 condados rurales de China, con características genéticas muy similares, que vivieron casi toda su vida en un mismo lugar y que comieron casi toda su vida de la misma manera. El diario *The New York Times* lo calificó como el «Grand Prix» de la epidemiología.

Relación de las enfermedades «occidentales» con la concentración de colesterol en sangre

En el estudio se investigó la existencia de enfermedades típicas de Occidente (enfermedades cardiovasculares, diabetes, leucemia, cáncer de colon, de pulmón, de pecho, de cerebro, de estómago, de hígado) en cada condado. Se basaron en variables de dieta y de estilo de vida, y se descubrió que el factor que predice este tipo de enfermedades es el colesterol en sangre. El estudio relaciona un bajo nivel de colesterol en sangre con niveles muy bajos de problemas de corazón y de cáncer.

Los autores afirman que cuando los niveles de colesterol en sangre en ciertos condados aumentaba, la incidencia de las enfermedades occidentales también aumentaba. Lo que resulta sorprendente es que los niveles chinos eran mucho más bajos de lo que se esperaba. La medida del nivel de colesterol en sangre era solo de 127 mg/dl, que es aproximadamente 100 puntos menos que la media del nivel de colesterol en sangre de la población americana, de 215 mg/dl. Algunos condados tenían niveles tan bajos como 94 mg/dl.

El nivel de colesterol en sangre está relacionado con la dieta

Los autores concluyen que consumir dietas ricas en proteína animal aumenta los niveles de colesterol. Por el contrario, los alimentos de origen vegetal no contienen colesterol y pueden ayudar a disminuir la cantidad de colesterol generada por el propio cuerpo. Explican que «estas asociaciones entre enfermedad y colesterol en sangre son muy importantes, porque el consumo de proteína animal en América es muy elevado. En la China rural,

la ingesta de proteína animal en promedio es de solo 7,1 g al día, mientras que el promedio de la ingesta de proteína animal en la población americana es de 70 g por persona y día».

El estudio de China pone de manifiesto que los beneficios para la salud son mayores cuanta menos proteína animal se consume; incluso afirman que es beneficioso que el porcentaje de proteína animal en la dieta baje hasta el 0 %. Por lo cual concluyen que es razonable asumir que el porcentaje óptimo de proteína animal de una dieta es cero, por lo menos para cualquiera con una predisposición a desarrollar una enfermedad degenerativa.

Las recomendaciones de la OMS

La Organización Mundial de la Salud publicó en 1991 un estudio nutricional de ámbito mundial en el que participaron importantes especialistas de distintos países y disciplinas. Se realizó, además, al margen de presiones de carácter corporativo por parte de los grupos industriales productores de alimentos. El estudio, muy riguroso, tenía como fin establecer una serie de pautas nutricionales para la erradicación de las enfermedades crónicas de la civilización moderna.

Sus conclusiones constituyen uno de los principios más sólidos, avanzados y fundamentados científicamente de que disponemos hoy en día sobre la relación entre nutrición y salud. En la publicación que recogía los resultados de dicho estudio, la propia OMS advertía que sus afirmaciones podían «chocar» con intereses políticos, económicos y comerciales. No en vano, sus consejos dietéticos cuestionaban buena parte de lo que constituye la alimentación moderna.

METAS DE NUTRIENTES PARA LA POBLACIÓN		
LÍMITES DE INGESTA MEDIA POBLACIONAL		
Grasa total	Límite inferior	Límite superior
Ácidos grasos saturados	0 % de energía	10 % de energía
Ácidos grasos poliinsaturados	3 % de energía	7 % de energía
Colesterol en dieta	0 mg/día	300 mg/día
Carbohidratos totales	55 % de energía	75 % de energía
Carbohidratos complejos	50 % de energía	70 % de energía
Fibra dietética	---	---
Polisacáridos no feculentos	16 g/día	24 g/día
Fibra dietética total	27 g/día	24 g/día
Azúcares libres	0 % de energía	10 % de energía
Proteína	10 % de energía	15 % de energía
Sal	(e)	6 g/día

Tabla 4. Sumario ejecutivo de la OMS sobre nutrición y enfermedades crónicas de la civilización moderna, Ginebra, 1991.

Para empezar, la OMS establece que los límites de **grasa** en el cuerpo deben oscilar entre un 15 % en el umbral inferior y un 30 % en el umbral superior. Por lo que se refiere a los ácidos grasos saturados, presentes en todo tipo de proteína animal terrestre, volatería incluida, establece el límite inferior de ingesta en el 0 % y el límite superior en el 10 %, lo que es lo mismo que decir que si nos abstenemos por completo de tomar proteína animal de origen terrestre, lácteos y huevos, no pasa absolutamente nada y que, en el caso de que sí tomemos esos alimentos, debemos hacerlo muy moderadamente.

En cuanto a los ácidos grasos poliinsaturados, los que están presentes en los aceites vegetales de primera presión en frío, las semillas, las legumbres, los cereales en grano, en el pescado y las algas, la recomendación es ingerirlo diariamente en una proporción como mínimo del 3 %. También concluye que no es conveniente tomar colesterol, presente en toda proteína animal, sobre todo en la de origen terrestre.

En lo referente a los **hidratos de carbono**, conocidos popularmente como «azúcares», la OMS recomienda ingerir los conocidos como complejos, es decir, verduras que tengan hidratos de carbono —como la zanahoria, que por eso es dulce, la cebolla o la col—, cereales integrales y legumbres. De ellos debemos obtener entre un 50 y un 70 % de nuestra energía. La OMS no recomienda, en cambio, los carbohidratos refinados, presentes en la bollería, el pan blanco, la harina blanca, el arroz blanco, etc.

En cuanto a la **fibra**, la recomendación es que tomemos entre 16 y 24 gramos al día; es decir, que hay que comer habitualmente verdura o productos integrales, porque son los alimentos que contienen fibra vegetal. Sin embargo, tampoco es bueno tomar tantísima fibra como se aconseja a veces, pues se corre el riesgo de perder minerales, lo cual es especialmente pernicioso en el caso de la gente mayor. Un exceso de fibra produce, además, nerviosismo, gases, etc.

Respecto a los **azúcares libres** (azúcar, fructosa, miel, sacarina, aspartamo), azúcares mono o disacáridos de asimilación rápida, la OMS nos dice que deben constituir entre un 0 y un 10 % del aporte energético que recibamos. Es decir que, como en el caso de la grasa animal, la OMS no indica que debamos incluirlos en nuestra dieta. En el caso de que los consumamos, debemos hacerlo con moderación y mejor si lo hacemos comiendo fruta fresca. Los edulcorantes artificiales, como el aspartamo, afectan a diferentes órganos, por ejemplo, a nivel cerebral y nervioso, de modo que los niños no deberían consumirlos.

De las **proteínas** debemos obtener entre un 10 y un 15 % de nuestra energía, con lo cual su ingesta debe ser moderada.

Y por lo que respecta a la **sal**, no debemos tomar, según la OMS, más de 6 gramos diarios.

Cereales integrales	40-60 %
Proteínas	10-22 %
Ensaladas	1-10 %
Verduras	20-35 %
Fruta y frutos secos	0-5 %
Semillas, aceites de 1.ª presión en frío, algas, sal, sopa	3-7 %

Tabla 5. Proporciones de alimentos en volumen por día.

Al afirmar que entre un 20 y un 35 % de nuestra alimentación diaria debe estar compuesta por verduras, nos referimos a tomar ensaladas y verduras cocinadas. En países vegetarianos por necesidad o tradición, como China, Vietnam o Japón, la ensalada cruda no se concibe como tal. No queremos decir con ello que la ensalada sea mala, pero no es desde luego la forma idónea de obtener vitaminas. Es mucho mejor tomar vegetales cocinados durante al menos tres o cuatro minutos, pues de ese modo, aunque perdamos un mínimo porcentaje de vitaminas, ahorraremos mucho en fuego interno y vitalidad digestiva o, lo que es lo mismo, en la energía que deberemos emplear para su digestión y asimilación.

Todo alimento nos exige que empleemos fuego interno para digerirlo; la clave radica, por tanto, en procurar no consumir energía alegremente, para poder invertirla en pensar, sentir, andar, correr o cualquier otra actividad. Si la digestión nos dilapida ese capital, perderemos vitalidad y capacidad de trabajo.

Cocciones muy cortas del vegetal permiten que este conserve del orden del 80 o el 90 % de sus vitaminas, lo cual es más que suficiente si tenemos en cuenta, además, que la ingestión excesiva de productos crudos suele provocar debilidad digestiva, que impide la correcta asimilación de las vitaminas por parte de nuestro organismo.

En definitiva, como regla general, cuando tomemos verduras, que son una fuente óptima de vitaminas y minerales, es aconsejable cocerlas ligeramente para incrementar su digestibilidad. Reservaremos las ensaladas para cuando comamos pescado o marisco —alimentos yang que

compensarán la tendencia expansiva de la ensalada— o para cuando haga mucho calor o hayamos hecho mucho ejercicio, momentos en los que nuestro cuerpo las pedirá.

La forma de nutrirse en verano es, o debería ser, muy distinta de la de invierno. En verano hace calor y hay mucha energía en el ambiente, energía de la que nuestro cuerpo se nutre, de modo que nos pide que comamos menos. Una ensalada refrescante o verdura ligeramente cocinada son platos indicados para esta estación. En cambio, en invierno la energía ambiental es mínima y la fuerza vital tiende a nutrir las zonas más internas del cuerpo. En invierno, uno no puede alimentarse a base de crudos, a no ser que sea una persona con una energía muy alta, con una digestión fuera de lo común y que necesite refrescarse interiormente, caso que, desde luego, no es habitual. Lo normal cuando se abusa de los alimentos crudos es que el nivel de energía digestiva baje considerablemente; de hecho, cuando se toma ensalada muy a menudo, es frecuente que la barriga se hinche, que algunos alimentos repitan —el pepino, la cebolla, el pimiento, etc.— y que se sufra de flatulencias, sensación de cansancio o digestiones pesadas.

Volviendo a las recomendaciones de la OMS (véase tabla 4), recordemos que conviene tomar diariamente entre un 3 % y un 7 % de algas, semillas y sopas. Tomar sopa es una excelente forma de tonificar la digestión y de ingerir sales minerales.

Para resumir las recomendaciones de la OMS, ofrecemos a continuación un listado de lo que hay que comer y de lo que hay que evitar comer.

Alimentos recomendados

- Cereales integrales, verduras y frutas frescas de la estación y algas, todo ello cultivado orgánicamente, a ser posible.
- Legumbres variadas, como la soja y sus derivados (tofu, tempeh, miso, shoyu...).
- Verduras fermentadas o encurtidas (*pickles*).
- Pescado y, en general, frutos de mar.

- Huevos orgánicos —de gallina de corral (no alimentada con piensos)— o, si es preciso, en climas muy fríos u otras condiciones especiales, carne de aves criadas naturalmente (conviene tomarlas solo de forma esporádica).
- Hierbas, sal marina, salsa de soja natural, miso sin pasteurizar y otros condimentos naturales, en cantidades moderadas.
- Semillas de sésamo, girasol, calabaza, cáñamo, lino y frutos secos.
- Aceites de primera presión en frío —de sésamo, de lino, de germen de trigo, de oliva virgen, etc.—, *tahín* (mantequilla de sésamo). El *tahín* se emplea en salsas. En general el consumo diario medio de grasas de cualquier tipo no ha de sobrepasar las tres cucharadas soperas (en una persona de 65 kg).
- Fruta de temporada, melaza de arroz y melaza de cebada, pasas, orejones, fresas deshidratadas... Son fuentes de sabor dulce.
- Agua de manantial.
- Infusiones de hierbas tradicionales como la menta y la manzanilla, té verde o té de rama tostados (*bancha* y *kukicha*), cafés de cereales.

Alimentos cuyo consumo conviene evitar o reducir en lo posible (de mayor a menor importancia)

- Azúcar, miel, sacarina y edulcorantes químicos.
- Carnes, huevos, pollo y embutidos (muy especialmente cuando se trate de productos no criados naturalmente).
- Aceites refinados, margarinas y alimentos elaborados mediante procesos químicos que contengan antioxidantes, colorantes, etc.
- Alimentos transgénicos.
- Alimentos irradiados para su conservación.
- El café y el alcohol (aunque el consumo muy moderado de un vino tinto de muy buena calidad puede ser conveniente para algunas constituciones y digestiones).
- Aceites refritos.
- Vinagres comerciales.
- Fritos.
- Alimentos preparados en microondas.

- Pan y, en general, horneados que no hayan sido elaborados con ingredientes biológicos y levadura madre (aunque si se disfruta de buena salud, el cuerpo los tolera mejor).
- Frutas tropicales o que no sean de la temporada.
- En general, los alimentos muy fríos o muy condimentados.
- Pescado de piscifactoría.
- Pan, pasta, arroz blanco y harinas refinadas.

Una buena digestión es básica para tener vitalidad

Otro de los aspectos fundamentales en los que hace hincapié la OMS es la naturaleza de la digestión. Para entender qué función cumple este proceso vital debemos retomar el concepto de salud. Más arriba hemos definido la salud como la capacidad para adaptarnos al medio que nos rodea. Cuando un ser vivo dispone de esa capacidad, sobrevive. En cambio, si no dispone de ella, acaba pereciendo. La vida se fundamenta en la capacidad de adaptarse al medio que nos rodea.

¿Qué hacemos para adaptarnos a nuestro entorno? Sencillamente, nos lo comemos, para convertirnos en el entorno mismo. Nuestra alimentación, compuesta de productos del medio en que nos desarrollamos, es precisamente la que permite que nos adaptemos a ese hábitat y, en última instancia, que gocemos de buena salud en una vida armónica.

Para adaptar ese entorno a nuestro cuerpo necesitamos desmenuzarlo en partículas biológicas elementales, que puedan ser asimiladas por él. Se podría decir que nuestro organismo atomiza el medio, nuestro alimento, y lo transforma en materia corporal y energía. Y para ello se sirve del sistema digestivo.

El sistema digestivo es el que se ocupa de convertir las materias complejas, tanto de origen animal como vegetal, en partículas elementales: desmenuza las proteínas en aminoácidos; los hidratos de carbono, en glucosa, fructosa o galactosa, y las grasas y los aceites, en ácidos grasos y glicerol (un alcohol). Asimismo, mediante el sistema digestivo nuestro

organismo absorbe directamente agua, vitaminas y minerales. Tales partículas elementales son las que componen la estructura orgánica de los seres vivos.

Nos referiremos al factor que permite esta atomización como el fuego digestivo, que se manifiesta de distintas maneras: en forma de enzimas y secreciones, con diferentes grados de acidez/ alcalinidad a lo largo del sistema digestivo; en la actividad peristáltica o movimiento interno capaz de hacer descender el alimento a través del sistema digestivo, y en el proceso de absorción intestinal. Este último es un proceso de carácter ascendente, impulsado por el fuego interno, que se halla en lo que en la medicina tradicional china se conoce como «el caldero», es decir, la parte central del cuerpo. En el caldero —en los intestinos concretamente—, se rechaza lo desechable y se absorbe lo nutritivo, que a través de la vena porta y del sistema linfático llega a la parte superior del cuerpo. La absorción intestinal no es una función de tipo digestivo, sino asimilativo, y en la medicina tradicional oriental se la conoce como función del bazo. La labor del bazo chino es fundamental, pues determina no solo el buen funcionamiento del sistema digestivo, sino también la capacidad del organismo para absorber nutrientes y fluidos, nutrir la sangre y la sustancia, llevar a cabo la combustión celular y, en definitiva, adquirir la energía necesaria para que podamos seguir viviendo.

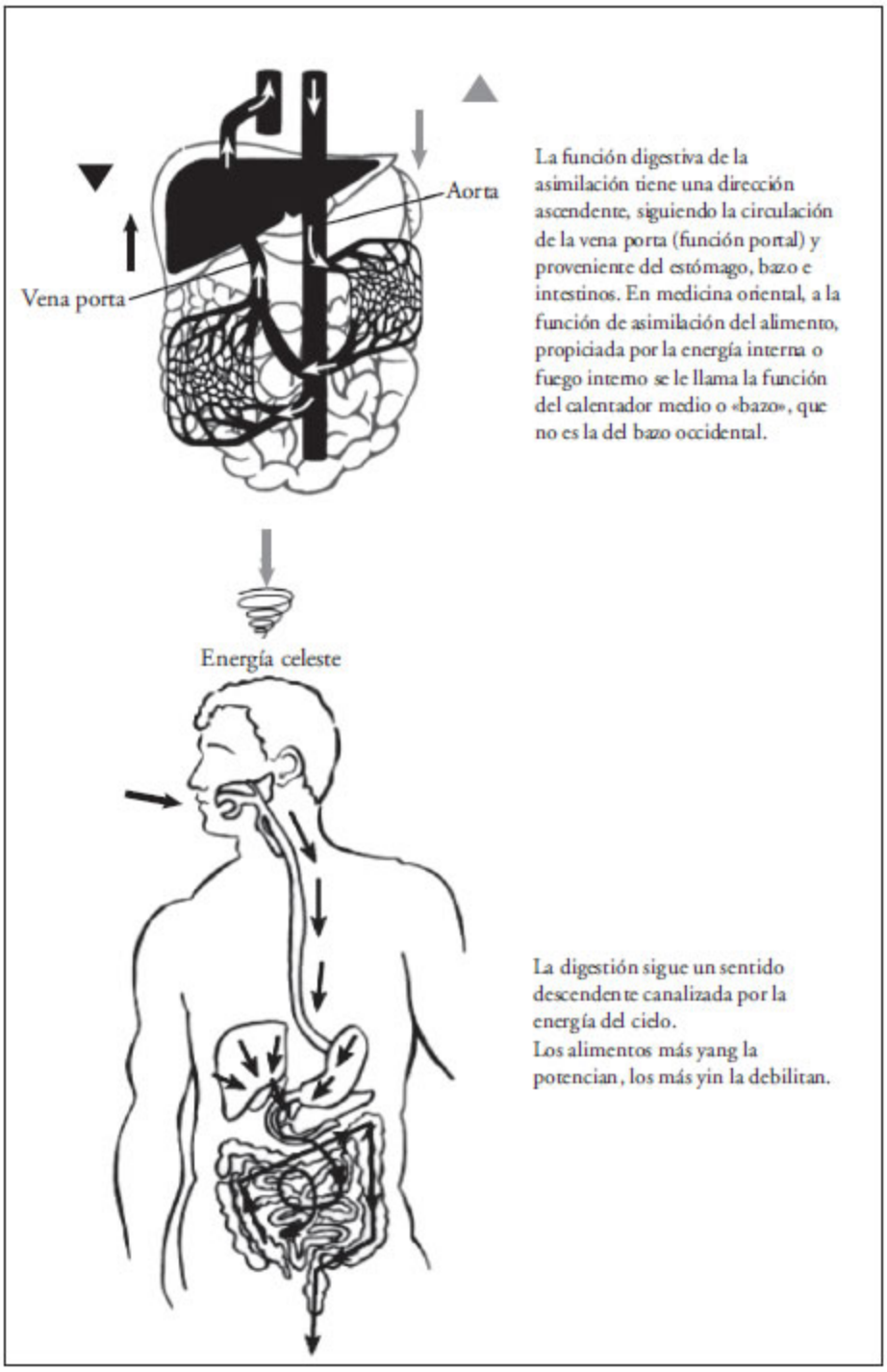


Ilustración 6. La digestión.

La alimentación, por tanto, se desarrolla en dos fases, la digestiva, durante la cual se desmenuza el alimento, y la asimilativa, en la que el alimento, una vez atomizado y tras ser absorbido desde los intestinos y

conducido hasta el hígado, se convierte en sangre con el fin de que nutra nuestra sustancia, nuestra esencia y nuestra energía.

La digestión es una función yang, descendente —impulsada por la energía celeste—, que conduce el alimento desde la boca hasta el ano. Los movimientos peristálticos que hacen descender poco a poco el alimento son similares a los de un látigo. A fuerza de impulsos, que provienen en última instancia de la energía celeste, el alimento pasa de la boca al esófago; de ahí, al estómago; luego, al intestino delgado, y finalmente, al intestino grueso. La energía celeste es responsable de los movimientos de esas vísceras y partes del cuerpo, y también de la producción del fuego metabólico que permite la adecuada secreción de jugos desde la boca hasta el intestino, así como de los movimientos a partir de los cuales se produce la excreción de la bilis y los jugos pancreáticos.

Dado que la digestión es un proceso de tipo yang, todos los factores más expansivos, es decir, yin, que a la hora de digerir estén presentes en nuestro cuerpo inhibirán el movimiento de las vísceras y la secreción de jugos. De ello se deduce que si queremos potenciar las funciones digestivas de un órgano —el estómago, el páncreas, el hígado, los intestinos, etc.— deberemos consumir alimentos que, además de tener trofismo por ese órgano digestivo, sean de tipo yang. Para que los órganos segreguen jugos convenientemente, será necesario, también, que el organismo esté bien hidratado y «fluidificado».

Aclaraciones importantes

En general, cuantas más variedades de nutrientes contenga un alimento, más fácil será su asimilación, pues los nutrientes de distinto tipo se complementan para favorecer el proceso de absorción. En cambio, con la digestión sucede exactamente lo contrario: cuanto menor es la variedad de nutrientes de un alimento, más fácilmente se digiere, pues menor es también el abanico de jugos gástricos y enzimas que entra en juego. Basándose en esto, algunas dietas de adelgazamiento postulan que se ingiera un solo tipo de nutriente en cada comida. Si solo consumimos proteínas, grasas o hidratos de carbono, la absorción es menor, con lo cual no se engorda. El

problema es que, a medio plazo, esta práctica genera deficiencias nutricionales, además de posibles desequilibrios bioenergéticos. Lo ideal es seguir una dieta que favorezca que tanto la digestión como la absorción se lleven a cabo de la mejor manera posible. El modo de alimentarse que preconiza la OMS y que defendemos en esta obra es, en ese sentido, el más indicado.

Cuando a nuestra digestión le falte dinamismo, fuerza, bien porque el movimiento de las vísceras o la capacidad de secreción de jugos gástricos sean insuficientes, bien porque se dilate alguna de las partes del tubo digestivo, el problema de fondo no será otro que la falta de conductividad de energía celeste, causada a su vez por una dieta pobre en minerales y otros factores contractivos.

Los sabores salado, ácido y amargo, por ejemplo, estimulan la secreción y el movimiento peristáltico. Son sabores yang y mueven la energía celeste hacia abajo. En cambio, el pepino, el pimiento o el ajo son alimentos que mueven la energía hacia arriba; ese es el motivo de que repitan. Para que no lo hagan, podemos cocinarlos o condimentarlos con sal, derivados de la soja o vinagre de muy buena calidad —si la condición de la persona no es muy débil—, que, de hecho, no es más que un modo de «yanguizarlos». Los alimentos yin restan fuerza a la digestión. De ahí que cuando se quiere potenciar el fuego interno se eliminen de la dieta los crudos —muy fríos y yin— y se sustituyan las frutas y ensaladas por hortalizas cocinadas.

Propiedades de los alimentos

A continuación, vamos a abordar algunas de las propiedades energéticas y biológicas de los alimentos, que explican los efectos que estos ejercen en el cuerpo.

Alimentos que producen acidez y alimentos que producen alcalinidad

Desde el punto de vista dietético, los alimentos se clasifican en acidificantes y alcalinizantes según los efectos que producen en el cuerpo, independientemente de su grado intrínseco de acidez o alcalinidad. Por ejemplo, el azúcar blanco ejerce un efecto muy acidificante en la sangre a pesar de ser un producto alcalino; en cambio, muchos alimentos de sabor ácido —la ciruela ume y el limón, por ejemplo— dejan un residuo alcalinizante al ser metabolizados.

Pero ¿qué significa que un alimento sea alcalinizante o acidificante? En último término, una sustancia o disolución alcalinizante es la que tiende a aportar electrones al organismo, mientras que un producto acidificante es el que tiende a robárselos.

Los tejidos y la sangre deben tener un nivel de acidez/alcalinidad, llamado también pH, ligeramente alcalino, para compensar la acidez o pérdida de electrones que causan las funciones vitales, la actividad diaria y el estrés.

Cuando tomamos alimentos acidificantes —carne, lácteos, la mayoría de los cereales (especialmente los refinados), legumbres, pescado, azúcar, drogas, productos químicos, muchos medicamentos, grasas y en algunos casos las frutas—, cuando sufrimos de estrés, cuando realizamos demasiada actividad física o cuando respiramos aire contaminado, nuestra sangre se acidifica demasiado y, por consiguiente, podemos contraer enfermedades con mayor facilidad.

Para amortiguar la acidez, el cuerpo dispone de un sistema tampón que actúa sobre la sangre, los órganos vitales y los tejidos. Ante un exceso de acidez, la reserva de sales minerales y el *pool* de esencia del organismo empiezan a actuar. Asimismo, nuestro cuerpo elimina el plus de ácido por medio de la orina e incrementando el ritmo respiratorio. A pesar de todos estos recursos, la acidez puede convertirse en crónica, con lo que la sangre, los órganos vitales y también los huesos se desvitalizan. Para evitar que eso suceda debemos procurar que nuestra dieta guarde el debido equilibrio entre los alimentos acidificantes y los alcalinizantes. Este equilibrio es en ocasiones más trascendental y movilizador a corto plazo que el que debe existir entre alimentos contractivos, o yang, y expansivos, o yin.

¿Qué ocurre cuando tomamos alimentos muy acidificantes? Que el cuerpo se ve forzado a movilizar y consumir su reserva de sales minerales. Recurre en primer lugar a las que se encuentran en la sangre y, si no le bastan, acude a las del cerebro y los riñones, con lo que se pone en marcha un proceso de desmineralización o, dicho de otro modo, de pérdida de energía, minerales y esencia. Por ello, si uno no tiene una constitución muy fuerte y se toma, por ejemplo, un refresco azucarado, es fácil que a continuación note cierta dispersión mental, tenga dificultades para concentrarse, se sienta cansado e incluso propenso a sentirse afectado emocionalmente.

En general, los alimentos acidificantes contienen más azúcares simples, proteínas, grasas y vitaminas solubles en agua y menos fibra y minerales que los alcalinizantes. Estos, por su parte, contienen más azúcares complejos, fibra, minerales y vitaminas liposolubles, y menos proteínas y grasas.

Una dieta compuesta de carne, lácteos, azúcar, fruta, productos refinados y alimentos aceitosos y grasos, junto con el consumo frecuente de frutas tropicales, refrescos y bebidas aromáticas y estimulantes —en otras palabras, la forma moderna de comer—, produce condiciones corporales más ácidas. En cambio, una práctica dietética tradicional, basada en el consumo de cereales integrales, verduras cocidas, legumbres, algas y otros alimentos naturales, condimentados todos ellos con sal de mar o alguno de sus derivados y acompañados de bebidas no estimulantes, tiende a generar más alcalinidad en el cuerpo y en la sangre.

Más allá de cuidar nuestra alimentación, ¿qué podemos hacer para alcalinizar la sangre? En primer lugar, masticar muy bien la comida, pues la masticación carga de Chi los alimentos y, además, los mezcla con la saliva, que es un fluido muy alcalino. También contribuye a alcalinizar hacer algo de ejercicio —sin excederse—, en sitios con aire puro, bien cargados de energía, y respirando de forma adecuada. Asimismo, es de mucha ayuda llevar una vida ordenada, sin prisas ni estrés. El estrés conduce a que las glándulas suprarrenales liberen catecolaminas (hormonas suprarrenales:

adrenalina y noradrenalina), las cuales producen residuos metabólicos ácidos. Para no acumular ácidos también es conveniente no comer demasiado ni cenar muy tarde.

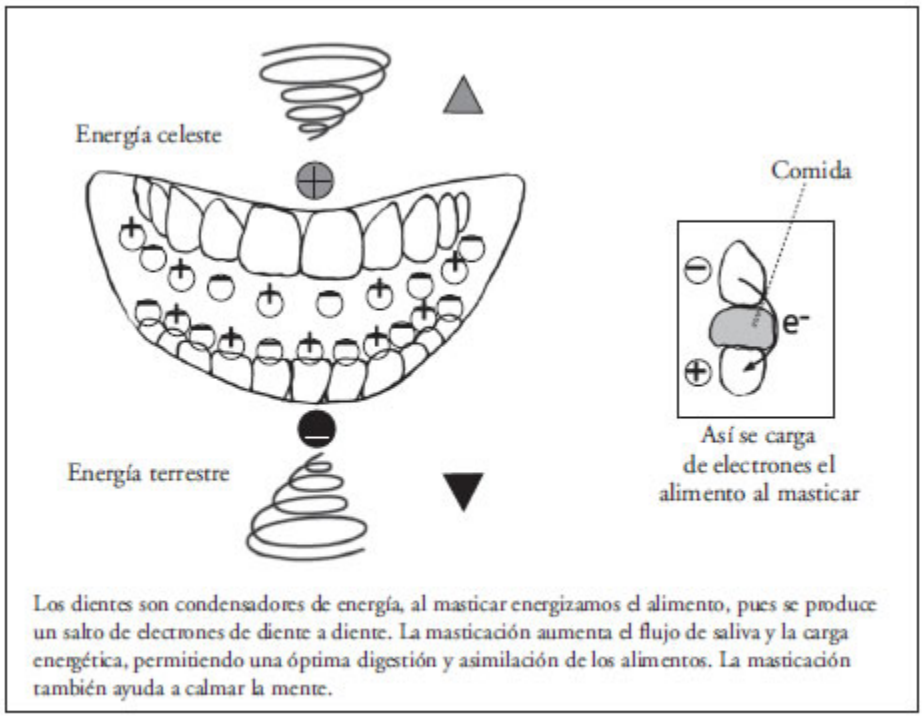


Ilustración 7. Masticación.

Respecto a los alimentos, conviene saber que los **cereales en grano** son ligeramente acidificantes, salvo el mijo y el trigo sarraceno tostado (*kasha*). Para alcalinizarlos pueden cocinarse con alga kombu o sal, o dejarse en remojo entre ocho y doce horas, para que germinen, con lo cual se vuelven más alcalinos. Huelga decir que los condimentos salados —preparados con sal marina o algas— que se echan encima del cereal son alcalinizantes, pues son ricos en sales minerales.

Las **legumbres**, por su parte, son acidificantes, excepto la soja y el azuki. Los derivados de la soja, como el tofu o el tempeh, pueden tener tanto efecto alcalinizante como acidificante (efecto tampón).

Las **verduras** son alcalinizantes, lo cual explica por qué tradicionalmente se han comido combinadas con los cereales.

En cuanto a la **fruta**, hay quien afirma que es alcalinizante, pero nuestra experiencia clínica indica lo contrario. La fruta solo alcaliniza cuando uno sigue una dieta altamente acidificante, rica, pues, en carnes, harinas, horneados, lácteos duros, grasas saturadas, huevos, embutido, etc. En tal caso, los residuos de la fruta, que son de tipo yin, drenan los residuos yang de los alimentos, con lo que se produce un efecto neto alcalinizante. Sin embargo, cuando nuestra dieta no es rica en proteína animal, horneados, lácteos, etc., o cuando nuestra reserva de sales minerales es baja, la fruta ejerce sobre nuestro organismo un efecto acidificante. Es lógico que lo haga, pues la fruta no es especialmente rica en sales minerales y sí lo es, en cambio, en sacarosa, cuya metabolización requiere un dispendio de minerales y vitaminas que, generalmente, la fruta no puede aportar. No olvidemos que la parte de la fruta más rica en vitaminas es la piel, la cual normalmente se desecha, pues es donde más incide el uso de pesticidas, plaguicidas e insecticidas.

En cualquier caso, los productos que más acidifican la sangre y los tejidos son: las grasas —de las cuales también la fruta es una fuente cuando se consume en exceso—, los aceites ya fritos, los alimentos fritos, los alimentos derivados de animales (carne, huevos, embutidos, pollo...), el azúcar, los refrescos azucarados, los farináceos y las bebidas alcohólicas.

Muchas veces buscamos compensar la acidez con alimentos de tipo alcalino —café, ensaladas, sal, etc.—, pero si consumimos los productos que hemos citado en el párrafo anterior la acidez se vuelve crónica y es fácil que aparezcan enfermedades de todo tipo: infecciones, alergias, problemas reumáticos o cardiovasculares, osteoporosis, fatiga crónica, etc.; en cambio, si nuestro organismo dispone del nivel de alcalinidad necesario, es difícil que contraiga enfermedades.

En definitiva, debemos procurar que los factores alcalinizantes y acidificantes estén compensados en todas nuestras comidas: si tomamos cereales y proteína, deberemos tomar verdura o emplear condimentos alcalinizantes y bebernos un té o un café de cereales; si tomamos legumbre, deberemos aliñarla con un poco de salsa de soja y cocinarla con alga kombu. Si el primer y el segundo plato son alcalinizantes, será bueno que tomemos un postre. De lo contrario, podemos tener tendencias alimentarias

incontrolables. Por ejemplo, la falta de proteína (acidificante) en nuestra dieta, nos inducirá a tomar farináceos (acidificantes también), y un exceso de sal y verduras (alcalinizantes y yin) nos llevará a consumir fruta y azúcar (acidificantes y yin); en este caso primará el impulso de compensar lo alcalino con lo ácido, a lo yin o expansivo con lo yang o contractivo.

Alimentos refrescantes y alimentos caloríficos

Una característica distintiva de algunos alimentos es que aumentan la temperatura corporal y la actividad metabólica del organismo o de la zona del cuerpo por la que tienen trofismo (atracción). En cambio, otros bajan la temperatura, con lo que sedan la actividad metabólica general o la de algún órgano en concreto. Según calienten o enfríen en mayor o menor medida, los alimentos se dividen en calientes, tibios, neutros, frescos y fríos.

Cuando tomamos alimentos fríos o refrescantes, la energía y los fluidos corporales tienden a dirigirse hacia el interior del organismo y hacia su parte inferior, debido a lo cual, si hace frío, lo notamos antes en las zonas exteriores y superiores del cuerpo. El proceso es parecido al que siguen los árboles en los meses fríos, cuando la savia se canaliza hacia su interior y la parte exterior queda desvitalizada, con lo que las hojas caen.

Cuando tomamos alimentos tibios o calientes, la energía y los fluidos tienden a dirigirse hacia arriba y hacia fuera. Si tomamos alimentos extremadamente calientes —alcohol o especias como la cayena o el chili, por ejemplo—, el ascenso de la temperatura de la zona exterior del cuerpo y la consiguiente sudoración causan, paradójicamente, un efecto refrescante. En cambio, alimentos calientes pero de tipo más yang —como la cebolla, la zanahoria, el ginseng, la avena, el jengibre seco o las anchoas— incrementan el nivel de energía y aumentan la temperatura en todo el organismo.

ALIMENTOS				
Calientes	Tibios	Neutros	Frescos	Fríos
Ajo crudo	Ajo cocinado	Abalón	Alga wakame	Alga nori
Alcohol	Albaricoque	Aceitunas	Ancas de rana	Algas en general
Canela	Amasake	Alfalfa	Apio	Almejas
Cayena	Anchoas	Almendra	Berenjena	Cangrejo
Cebolla cruda	Arroz dulce	Anguila	Berro	Espárrago
Clavo de olor	Avena	Arenque	Cebada	Frambuesa
Jengibre seco y fresco	Bacalao	Arroz integral	Cebada perlada	Mango
Pimienta fresca	Café	Azafrán	Cerveza de trigo	Mora de árbol
Pimienta verde	Calabaza	Azuki	Conejo	Plátano
Semilla de hinojo	Carnes de vaca, cordero y pollo	Buey	Diente de león	Pulpo
	Cebolla cocinada	Caballa	Espinaca	Sandía
	Cereza	Carne de cerdo	Germen de trigo	Setas (algunas)
	Coriandro	Carne de jabalí	Hígado de cordero	Soja verde germinada
	Gambas	Col	Leche de soja	Vieiras
	Ginseng	Col china	Leche de vaca	
	Hinojo	Coliflor	Lechuga	
	Mantequilla	Espelta	Limón	
	Mejillones	Guisantes	Mandarina	
	Melecotón	Habas	Manzana	
	Mijo	Hojas de rábano	Manzanilla	
	Nueces	Huevo	Menta	
	Piel de mandarina	Maíz	Mora de zarza	
	Piñones	Ostra	Naranja	
	Puerros	Papaya	Pepino	
	Queso parmesano	Patata	Pera	
	Romero	Pato	Pickles	
	Trigo sarraceno	Pescado blanco	Pomelo	
	Zanahoria	Raíz de loto	Quesos no salados	
		Regaliz	Rabanito	
		Sal marina	Remolacha	
		Sardina	Semillas de girasol	
		Sepia	Setas	
		Soja amarilla	Soja verde	
		Soja negra	Té negro	
		Uva	Té verde	
			Tofu y otros derivados de la soja	
			Tomate	
			Trigo	

Tabla 6. Temperatura de los alimentos.

Si nos referimos a las plantas, las que tardan más tiempo en crecer —la col, la cebolla, la chirivía, la zanahoria, el ginseng, etc.— calientan más que las que crecen más rápidamente —el tomate, la patata, el pimiento, la berenjena, la lechuga, el calabacín, el pepino, el rábano, etc.—. En general,

las plantas fertilizadas con productos químicos son más frías que las de cultivo biológico. Lo mismo ocurre con las que son de colores fríos, como el azul, el violeta o el verde: refrescan más que las de color amarillo, naranja o rojo. Por ejemplo, el pimiento verde es más frío que el rojo, la mandarina verde lo es más que la naranja, la pera verde lo es más que la amarilla y la manzana verde lo es más que la roja.

Por otra parte, los alimentos crudos son más fríos que los cocinados. No obstante, mediante la cocción podemos transformar un alimento caliente en frío y viceversa. El tipo de cocción y el tiempo que pase el alimento al fuego determinarán sus efectos sobre la temperatura corporal. Cuanto más larga sea la cocción y más presión calórica se emplee, más se calentará el alimento. Por ejemplo, si freímos un alimento lo calentamos más que si lo cocinamos al horno, si lo hacemos al horno lo calentamos más que si lo hacemos a la plancha, si lo hacemos a la plancha lo calentamos más que si lo salteamos, si lo salteamos lo calentamos más que si lo hervimos, si lo hervimos lo calentamos más que si lo cocinamos al vapor, etc.

También influye en la temperatura del alimento la forma de cortarlo. Por ejemplo, cuanto más troceada está la verdura, más fácilmente absorbe el calor y, por lo tanto, más calienta el alimento y menos se tiene que cocinar.

Otro modo de modificar la temperatura de un alimento es combinarlo con otros de forma adecuada para tal fin. Por ejemplo, una fruta refrescante como la manzana se convierte en neutra o tibia si la combinamos con canela y jengibre en una compota.

Veamos qué beneficios nos puede aportar esta clasificación de los alimentos según su temperatura. Por ejemplo, cuando suframos de problemas digestivos —digestiones lentas, diarreas— o, en general, cuando estemos faltos de energía, deberemos tomar alimentos calientes, tibios o neutros; en cambio, cuando tengamos síntomas de que acumulamos demasiado calor en el cuerpo —hipertensión arterial, sudoración, sofocación, rojez de cara, ánimo colérico o irritado, insomnio, agitación, etc.—, deberemos tomar alimentos frescos o fríos. Por regla general, el sistema digestivo prefiere los alimentos algo calientes, tibios o neutros para perpetuar el fuego interno.

Alimentos contractivos (yang) y alimentos expansivos (yin)

Alimentos extremadamente yang

Entre los productos más extremadamente yang se encuentran algunos medicamentos, como los utilizados en quimioterapia, y algunas hormonas como la tiroxina y la insulina. La insulina la segrega el páncreas, un órgano situado en el centro del cuerpo y regido por una energía muy yang. Cuando uno se encuentra muy yang, segrega insulina, con lo que el cuerpo pide azúcar y alimentos de tipo yin para compensar. Es lo que nos sucede habitualmente a partir de las seis de la tarde, el momento más yang del día: a esa hora sentimos la necesidad de tomar algún dulce para compensar ese exceso de insulina.

La **sal yodada** o refinada también es muy yang. Es mejor consumir sal marina, más rica en minerales. Pero incluso en ese caso, si consumimos demasiada, nos contraeremos en exceso. Cuando la tomamos, notamos que nuestra fuerza digestiva aumenta y que nuestro apetito crece, pero si abusamos de ella, aparte de poder provocarnos, a la larga, un aumento de la tensión arterial, nos pondrá tensos y nos causará dificultades para relajarnos o dormir. La sal debe echarse durante la cocción, no directamente sobre el plato, pues el fuego la modula, es decir, la suaviza y «yiniza».

El **ginseng** es una raíz tibia también muy contractiva, y solo es aconsejable para personas mayores o que sufren un bajón importante de energía. Suele presentarse combinado con jalea real, endulzantes o vitaminas —productos más yin—. A las mujeres, generalmente, les sienta mal, pues al ser internamente más yang, el exceso de contracción se traduce en sofocos, insomnios, nerviosismo, malestar... No hay que tomarlo, pues, cuando se tienen síntomas de exceso de calor o contracción en el cuerpo.

Después de la sal, el alimento más contractivo son los **huevos**. Si los tomamos, el cuerpo nos pedirá alimentos muy expansivos, como chocolate, pasteles, azúcar, etc.

En cuanto a la **carne**, hoy en día su calidad deja muchísimo que desear. Por otra parte, si se consume carne es muy difícil equilibrar correctamente una dieta en un clima templado o tropical. Si uno toma alimentos centrados, ni muy contractivos ni muy expansivos, y se come de

pronto un bistec, el cuerpo le exigirá otros alimentos extremos, en este caso expansivos, como helados, vino, azúcar o cualquier cosa que relaje y expanda. Si consumimos alimentos extremos es muy difícil alcanzar el equilibrio dietético necesario para gozar de una salud óptima. Sin darnos cuenta, un alimento extremo nos lleva a otro también extremo, pero de polaridad contraria, y vamos abandonando los más centrados, equilibrados y energéticos. Después de un solomillo, ¿a quién le apetece comerse un plato de arroz o de verduras? A buen seguro, preferiremos unas patatas fritas, un helado o un café con azúcar.

▲▲ ALIMENTOS MUY YANG MUY CONTRACTIVOS	▲ ← + contractivos	ALIMENTOS MODERADOS		+ expansivos → ▼	
PESCADO Y MARISCO Pescado azul (Salmón) Atún Pez espada CONDIMENTOS Sal marina Tamari Miso Gomashio Tekka Shio kombu ALIMENTOS PROCESADOS Arroz blanco Horneados (Café)	CONDIMENTOS Gomashio Polvo de algas Umeboshi Hojas Sisho Nori (copos) Mostaza Semillas de sésamo tostadas Vinagre de umeboshi	SEMILLAS Y FRUTOS SECOS Almendra Avellana Cacahuete Piñones Pistacho Semillas: sésamo, calabaza, girasol Nuez	VERDURAS Hoja verde/hoja blanca Acelgas Hojas de zanahoria Apio Celdrina Hojas de daikon Endivia Escarola Puerros	ALIÑOS Y CONDIMENTOS Vinagre de arroz Mirin Amasake Melaza de arroz Melaza de cebada Jengibre Daikon Rábano Umeboshi Jugo de limón, de mandarina, de naranja Pimienta Mostazas Aceite de sésamo, de maíz, de oliva, de mostaza Sake	BEBIDAS DE USO FRECUENTE Zumo de fruta Sidra Leche de soja Leche de arroz Sake Cerveza de fermentación natural Vino Otras bebidas naturales Canela Té verde, té negro, té rojo ENDULZANTES Amasake Melaza de arroz Melaza de cebada Zumo de frutas Frutos secos Fruta cocinada

Tabla 7. Clasificación de los alimentos de yang a yin - de más contractivo a más expansivo.

▼▼ ALIMENTOS MUY YIN ←						→ ▼▼▼ ALIMENTOS EXTREMO YIN
VERDURAS Y FRUTAS (Espárrago) Aguacate Plátano Nueces de Brasil Coco Aceite de coco Berenjena Higos Pimiento verde Kiwi Mango Aceite de palma Papaya Patata Pimiento rojo Tomate	LÁCTEOS Mantequilla Queso Yogur Crema Helado Kefir Leche	ALIMENTOS PROCESADOS Harina blanca Granos refinados Comidas instantáneas Comidas enlaradas Congelados Productos con aditivos químicos, colorantes, saborizantes Pastillas de vitaminas Suplementos minerales y similares	ENDULZANTES Aspartamo Azúcar moreno Azúcar de caña Azúcar refinado Algarroba (Sirope de maíz) Chocolate Fructosa Miel Sacarina Sorbitol Xilitol	ESTIMULANTES Té negro Té menta Otros tés aromáticos estimulantes (Café) Cola Refrescos Curry Nuez moscada Otras especies	ALIÑOS Margarina Margarina de soja Manteca de cerdo Aceites refinados Vinagre de vino Mayonesa	QUÍMICOS Y DROGAS Anfetaminas Antibióticos Aspirina Cortisona Cocaína LSD Marihuana Otros

Tabla 8. Clasificación de los alimentos de muy yin a extremo yin - de muy expansivo a extremo expansivo.

El **pollo** también es bastante yang. Contrae y calienta, sobre todo el hígado. Por ello, es especialmente desaconsejable para personas que sufran de hipertensión, problemas hepáticos, tensión emocional, problemas musculares —atrofias, tirones...— y problemas de vista o de piel. También

hay que ser prudentes a la hora de consumir pato, pavo o faisán, porque a la larga desbaratan el equilibrio alimenticio. En cualquier caso, consumir volatería es más saludable que comer mamíferos, de acuerdo con el principio de que cuanto más lejana a nosotros es la especie que nos comemos, mejor para el organismo y para la conciencia.

Pescados y mariscos

Menos extremos que los alimentos del apartado anterior son el pescado azul y el pescado de carne roja (atún, bonito...). Podemos tomarlos de vez en cuando, si necesitamos tonificarnos y reforzar el organismo y no disponemos de otra cosa. El pescado azul es más graso, más difícil de digerir y produce más toxinas que el pescado blanco, pero como este se cría cada vez más en piscifactorías, donde se lo alimenta con harinas animales, es mejor comer un buen pescado azul que un mal pescado blanco. Por otra parte, el pescado azul es más rico en ácidos grasos omega 3 —ideales para limpiar las arterias— que el blanco. El atún y el pez espada, por su alto contenido en mercurio, no deberían tomarse más de dos o tres veces por semana, y en el caso de los niños pequeños y las mujeres embarazadas es mejor evitarlos.

A la hora de preparar el pescado, tenemos que procurar no cocinarlo demasiado. Asimismo, debemos sazonarlo con poca sal, porque aunque esta ayuda a la digestión de las proteínas, es, al igual que el pescado, contractiva y, por lo tanto, si empleamos mucha estamos «yanguizando» demasiado nuestra comida. Es recomendable acompañar el pescado con un poco de rábano rallado, limón y unas hojas verdes, porque el pescado, cuando se descompone, produce bacterias que compiten con la flora intestinal, responsable de la eliminación de muchos tóxicos, de la asimilación de vitaminas y minerales y de la salud de los intestinos. En los intestinos, el residuo de las hojas verdes con las que acompañemos al pescado compensará las bacterias procedentes del mismo.

En el momento de elegir un pescado, los criterios fundamentales deben ser la frescura y la calidad. Pero, dicho esto, los pescados más aconsejables son: la caballa, el bonito y la sardina —entre los pescados azules—, y el

lenguado, la pescadilla, el besugo, el mero y el gallo —entre los pescados blancos—. Por el contrario, no son recomendables la lubina, la trucha, la dorada, el rodaballo y el salmón, si provienen de piscifactorías, donde se los alimenta con harinas animales y piensos no libres de transgénicos y donde muchas veces se los sacrifica para el consumo aunque estén enfermos. Conviene andar con cuidado con los arenques y los salmones procedentes del norte de Europa, pues debido a la lluvia ácida son ricos en dioxinas, que son sustancias cancerígenas. El salmón ahumado si no es salvaje es mejor no consumirlo. Por norma general, debemos preferir los pescados de pequeño tamaño —no nos referimos, claro está, a las crías—, puesto que cuanto mayor es el ejemplar, más ha comido y, por lo tanto, más residuos tóxicos, como metales pesados o dioxinas, ha acumulado.

También son muy recomendables otros frutos de mar como la sepia, el calamar, la almeja —altamente nutritiva y rica en vitamina B_{12}— y el mejillón (el mejillón es un buen tónico del yin y el yang del riñón). Respecto al marisco, no hay que abusar de él, puesto que vive en los fondos marinos, los cuales, como es sabido, están bastante sucios y contaminados, pero aun así son preferibles los recogidos en el océano a los de criadero. Debemos elegirlos usando nuestro instinto, en función de su aspecto, olor, impresión que nos produce, referencias

Condimentos

Con los condimentos entramos ya en el ámbito de los alimentos centrados, es decir, ni demasiado contractivos ni demasiado expansivos, y que, por lo tanto, pueden consumirse sistemáticamente, aunque en pequeñas cantidades.

Se trata de sustancias de fuerte sabor, generalmente salado. Suelen ser la combinación de un producto vegetal con sal. El vegetal (yin) suaviza la sal (yang) y la vuelve menos contractiva. De este grupo forman parte el tamari y el miso, condimentos provenientes de la fermentación de la soja, que aportan enzimas y aminoácidos al organismo y tonifican el aparato digestivo, con lo que facilitan la digestión. Se toman cuando no se consume proteína animal. Dotan al cuerpo de energía yang, al igual que el pescado,

pero a diferencia de este no producen acidez en los tejidos, ni toxinas, ni la consiguiente posible sensación de cansancio. A excepción de la mostaza, los condimentos son alcalinizantes, con lo que aportan un plus de energía a corto y largo plazo. Son ricos en minerales y es muy recomendable consumirlos poniéndolos sobre los cereales. Cuando se está cansado y se quiere fortalecer la digestión, se puede aumentar la cantidad que le pongamos habitualmente al cereal; también podemos tomarlos con una bebida, por ejemplo, el té bancha con tamari reduce el cansancio rápidamente.

Alimentos extremadamente yin

Entramos ya en el apartado de los productos altamente expansivos. Que tengan esta característica no significa que deban suprimirse radicalmente de nuestra alimentación. En muchos casos pueden tomarse de vez en cuando sin causar perjuicios en el organismo. En otros casos, la época del año o la forma de cocinarlos harán que sus efectos no sean tan extremos. Ahora bien, cuando existe un problema de salud, deberían desaparecer de las dietas. El espárrago, por ejemplo, puede comerse, a pesar de tener una naturaleza muy yin, siempre y cuando se goce de buena salud y esté bien cocinado. Lo mismo ocurre con el té verde, el negro, la menta y otros tés aromáticos, que se pueden tomar sin mayores problemas —aunque mejor hacerlo esporádicamente— si se está sano o dependiendo del problema de salud de que se trate. La canela, por su parte, se puede tomar de forma regular porque tiene a la vez un efecto yin y un efecto yang; esté especialmente indicada en climas fríos.

Otras especias, como la nuez moscada, no son muy recomendables, a no ser que uno viva en una zona tropical, puesto que son de naturaleza muy caliente y mandan la energía hacia fuera, lo cual aumenta la sudoración y, por lo tanto, refresca.

De todos los **endulzantes** que aparecen en este apartado, el único que tiene efectos beneficiosos es el sirope de arroz, cebada o maíz, siempre y cuando sea de fermentación natural. También la stevia en infusión. El resto

de endulzantes —aspartamo especialmente, azúcar moreno, azúcar de caña o refinado, algarroba, chocolate, fructosa, miel, sacarina, sorbitol y xilitol— es mejor eliminarlos de cualquier dieta terapéutica.

Ocurre lo mismo con los **aliños** —margarina, margarina de soja, manteca de cerdo, aceites refinados, vinagre de vino y mayonesa—, puesto que son extremadamente yin: es mejor no tomarlos. Podemos sustituir el vinagre de vino por vinagre de arroz, de manzana o de limón, aunque en el caso de algunas enfermedades lo más recomendable es no tomar vinagre.

Las **frutas tropicales**, como, por ejemplo, el aguacate (el menos yin de esta lista), el mango, el plátano, la piña o la chirimoya, son alimentos muy expansivos, por lo que dificultan la adaptación del cuerpo a las regiones y climas templados —al frío— y nos predisponen a sufrir problemas de salud como catarros, falta de energía, dispersión mental, falta de defensa inmunitaria, etc.

Las **verduras tropicales** ejercen un efecto más moderado —pimiento, tomate, berenjena, patata—. Pueden tomarse en verano, estación en la que crecen de forma natural, en regiones calurosas y si se disfruta de buena salud.

Por lo que respecta a los **alimentos procesados**, en las dietas terapéuticas no deben aparecer harinas blancas. En cuanto a los alimentos enlatados, como los berberechos, no tiene mayor importancia comerlos algún día si uno goza de buena salud, pero las comidas enlatadas están recubiertas de unas sustancias, los bifenoles, que alteran el organismo a nivel endocrino, con un efecto extremadamente yin y feminizante.

Hay que tener cuidado también con el **glutamato**, que se usa como potenciador del sabor. Es un producto muy yin que dilata no solo las papilas gustativas, sino también los vasos capilares del cerebro. Si comemos en un restaurante oriental, lo mejor es pedir que nos sirvan la comida sin glutamato. También se lo conoce como sal china, *ajinomoto* o *chao-liao*, y existen muchos cuadros clínicos relacionados con su consumo, desde alergias alimentarias hasta hipertensión arterial.

Las **pastillas de vitaminas** pueden ejercer efectos benéficos siempre y cuando no descompensen el organismo. El cuerpo es como una orquesta y si el violín suena demasiado fuerte habrá que subir el volumen del resto de

los instrumentos; ingerir en exceso determinada vitamina puede causar deficiencia de otros nutrientes.

Los **lácteos** —especialmente los de origen vacuno— producen mucosidades, humedad y acumulaciones (residuos mórbidos), y minan la energía. Son una de las principales causas de que la digestión (el bazo chino) sufra deficiencias energéticas. Asimismo, la caseína de la leche de vaca es una proteína muy aterógena. Por lo tanto, si se toman lácteos, hay que hacerlo con moderación. Aunque eliminarlos por completo de nuestra dieta suele ser beneficioso, si tomamos lácteos de vaca, cabra u oveja, debemos asegurarnos de que sean de origen ecológico, para evitar las hormonas, los antibióticos y otros productos químicos que se dan a los animales para estimular la producción de leche y cuidar de su salud.

En cualquier caso, los lácteos de origen animal, sean de origen ecológico o no lo sean, tienden a causar complicaciones en el aparato digestivo a causa de su mucogenicidad; también generan depósitos en las arterias y alergias de todo tipo.

Por otra parte, conviene saber que la leche de cabra y la de oveja son mejores que la de vaca, puesto que son más tibias y no producen tantas mucosidades.

El **kéfir** es un lácteo frío, el más frío de todos, y el más interesante desde el punto biológico. Contiene una bacteria, el *Lactobacillus bulgaricus*, que ayuda a regenerar la flora intestinal. El yogur también contiene bacterias saprofitas, pero no sobreviven más de un día, por lo que, para mantener el volumen de bacterias necesario mediante el yogur, habría que tomar uno a diario; de ahí que los enriquezcan con ellas. El kéfir es mucho mejor para regenerar la flora intestinal, pero es de naturaleza fría y, por lo tanto, no es aconsejable si se tiene el bazo débil u otros signos de debilidad digestiva o frío corporal. Muchos asmas se producen por un exceso de mucosidades, fruto a su vez del mal estado del bazo chino. Salvo en estos casos, en los que no conviene tomarlo, no hay ningún problema para que en verano uno ponga de vez en cuando kéfir en una salsa o una ensalada, o lo tome como postre, en cantidades moderadas, si el calor propio de la estación compensa sus efectos.

Más allá de constituir un estímulo para el paladar, los sabores de los alimentos tienen propiedades dietéticas y terapéuticas que conviene conocer para conseguir alimentarnos adecuadamente. Los sabores expresan la naturaleza dinámica de la energía. Los sabores picante y dulce la canalizan hacia arriba y hacia afuera del cuerpo. En cambio, los sabores salado, ácido y amargo la conducen hacia abajo y hacia el interior del cuerpo. Asimismo, cada uno de los sabores está en estrecha relación con una zona determinada del organismo: el sabor ácido actúa sobre el hígado y la vesícula biliar; el amargo, sobre el corazón y el intestino delgado; el dulce, sobre el bazo-páncreas y el estómago; el picante, sobre los pulmones y el intestino grueso, y el salado, sobre los riñones y la vejiga.

En la dieta de una persona saludable, los cinco sabores deben guardar equilibrio, pero el dulce siempre debe predominar. Este sabor, presente en la mayoría de los carbohidratos —granos, verduras, legumbres, frutos secos, semillas y frutas—, debe acompañarse a diario de pequeñas cantidades de sabor amargo, salado, picante y ácido.

Si nuestra salud es débil o estamos enfermos, lo conveniente en la mayoría de las ocasiones es aumentar el consumo de dos o tres sabores —los correspondientes a los órganos que más nos interesa tonificar— y reducir el de los sabores contraindicados en nuestro caso. Por ejemplo, para estimular la función biliar del hígado tomaremos alimentos de sabor ácido o ligeramente salobre, evitaremos los picantes y no consumiremos demasiado sabor dulce.

La alimentación ecológica: una necesidad

Puede que hasta hace unos pocos años, elegir un alimento de origen ecológico fuese una elección que generalmente solo hacía un grupo muy determinado de personas: las que estaban más sensibilizadas respecto al cuidado del planeta y las que buscaban una alimentación más natural. Pero hoy en día es una necesidad, siempre y cuando uno quiera preservar su salud.

La manipulación genética hoy en día está ya muy extendida. Numerosas voces provenientes el mundo científico —trabajos de investigación muy bien documentados— avisan a gobiernos y consumidores del gran riesgo que supone alimentarnos con estos productos, a los que se les ha alterado de su orden natural. Sin embargo, los transgénicos siguen ganando mercado. Por desgracia, en los comercios donde se comercializan productos de alimentación de gran consumo, y en los que compra la gran mayoría de la población, está lleno de productos que contienen transgénicos.

Además, hay que evitar que los insecticidas, los fungicidas, los bactericidas o los medicamentos que ingieren los animales formen parte de nuestra dieta. Todos deberíamos intentar que los productos que compramos para alimentarnos fuesen de origen ecológico.

Capítulo 2

Gestión de las emociones

En el capítulo 1, hemos expuesto el concepto del alimento como energía, como una combinación de partículas atómicas, subatómicas y fotones en una frecuencia vibratoria. Y podríamos afirmar otro tanto del organismo de los seres vivos: somos un conjunto de partículas de energía con una configuración especial que nos confiere una especial identidad, la de un invertebrado o la de un ser humano, por ejemplo.

Somos muy parecidos en nuestra constitución a lo que es el universo. Pero ¿por qué hablar ahora del universo cuando de lo que se trata es de analizar el equilibrio que nos ha de proporcionar salud y longevidad? Porque demasiado a menudo ese equilibrio nos viene dado por nuestras emociones, y hablar de las emociones es hacerlo de los planos de conciencia. Y para entender esto es necesario a su vez ver al ser humano como una imagen del universo. Así que empezaremos por el origen. Pero no se trata tanto de saber como de comprender; no es cuestión tanto de tener unas creencias como de experimentar, es decir, corroborar lo que creemos con la experiencia. Y en esto, la cultura oriental nos puede aportar mucho. De hecho, la explicación tradicional que se ha dado en Oriente a la formación del universo describe un proceso tan sutil y real que quien es capaz de una profunda meditación puede constatarla con su propia experiencia.

La espiral de materialización

Partamos de lo infinito o lo no manifestado, del ser, de Dios, de la existencia no dual o de la mátrix universal, como queramos llamarlo. El universo parte de un proceso en espiral de materialización de la energía en el que se dan, alternativamente, movimientos progresivos de contracción-expansión, es decir, yinyang, desde lo más sutil que es el Todo, el infinito, y al mismo tiempo es nada, hasta lo más condensado, que es nuestro plano material. Es decir, hay una transición de lo no manifestado a la manifestación de lo más sutil. Aparece el viento cósmico, las radiaciones electromagnéticas, que de ser de alta frecuencia pasan a ser de baja frecuencia y mayor longitud de onda. El viento cósmico se densifica, se condensa, se generan ondas electromagnéticas, que se agrupan entre sí formando fotones y, después, vibraciones. De esas vibraciones surge el mundo de las partículas subatómicas: los electrones, los protones, los neutrones y demás elementos subatómicos, que formarán el átomo y darán lugar al mundo de los elementos.

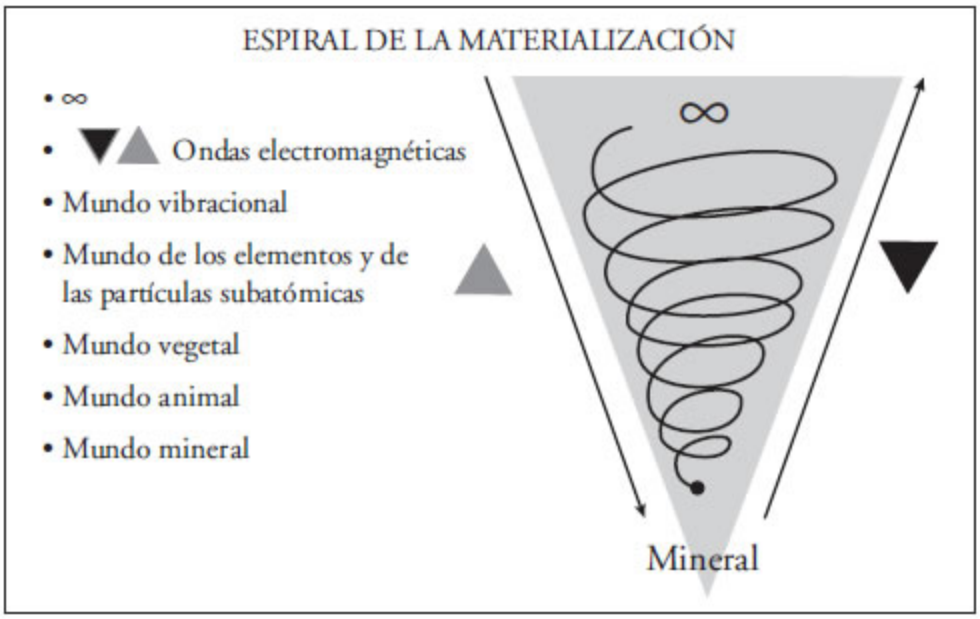


Ilustración 8. Espiritualización en la naturaleza - universo.

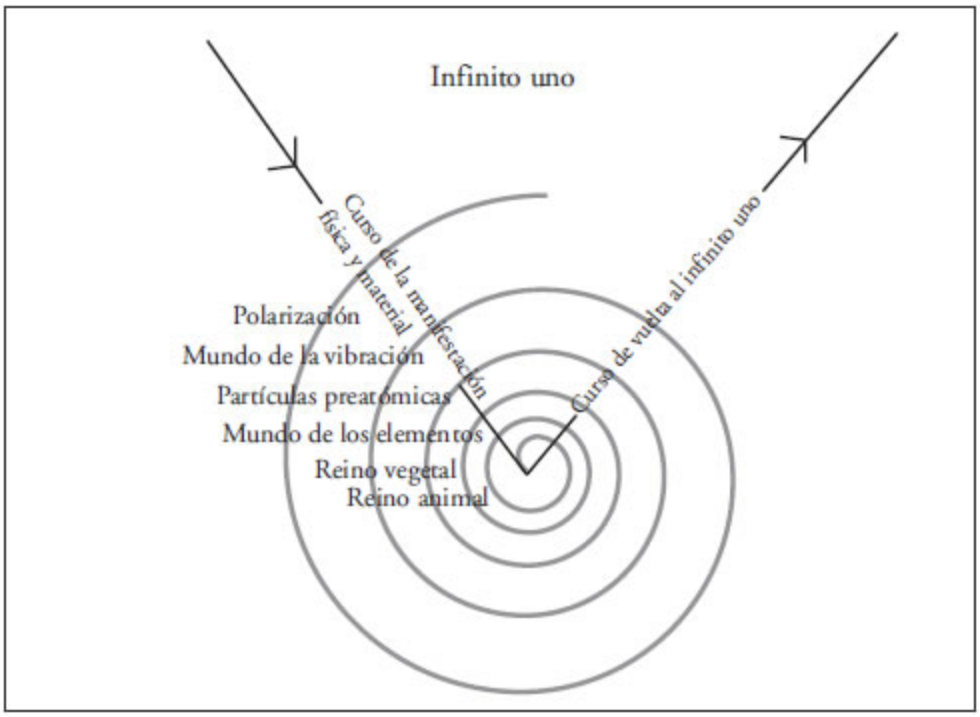


Ilustración 9. Espiral de la materialización.

A partir del mundo de los elementos, se configura la naturaleza que conocemos, en la que una abundancia relativa de la energía de la tierra carga el mundo vegetal, y una abundancia relativa de energías celestes carga el mundo animal. En el mundo manifestado, este plano en el que vivimos, el punto de contracción máximo en cuanto a solidez sería el mundo mineral, la cristalización de los minerales.

En el proceso universal continuamente se está produciendo esta espiral en ambas direcciones: hay ciclos continuos que conducen a la formación de la materia y ciclos continuos de espiritualización.

Planos de conciencia

El ser humano es un reflejo holográfico del universo. Cada uno de nosotros somos un microcosmos, y en nosotros se reproducen los procesos que se dan en el universo.

Es inevitable que el ser humano busque la plena realización, la unión consciente con «lo infinito», la conciencia de nuestra verdadera naturaleza. Todos, aunque no lo sepamos, anhelamos alcanzar ese estado que los budistas describen como «iluminación» y los cristianos como «conciencia crística». Es un estado de total unidad, el «uno infinito», y el camino para alcanzarlo discurre por niveles de conciencia que serían paralelos a los procesos de espiritualización en la espiral universal.

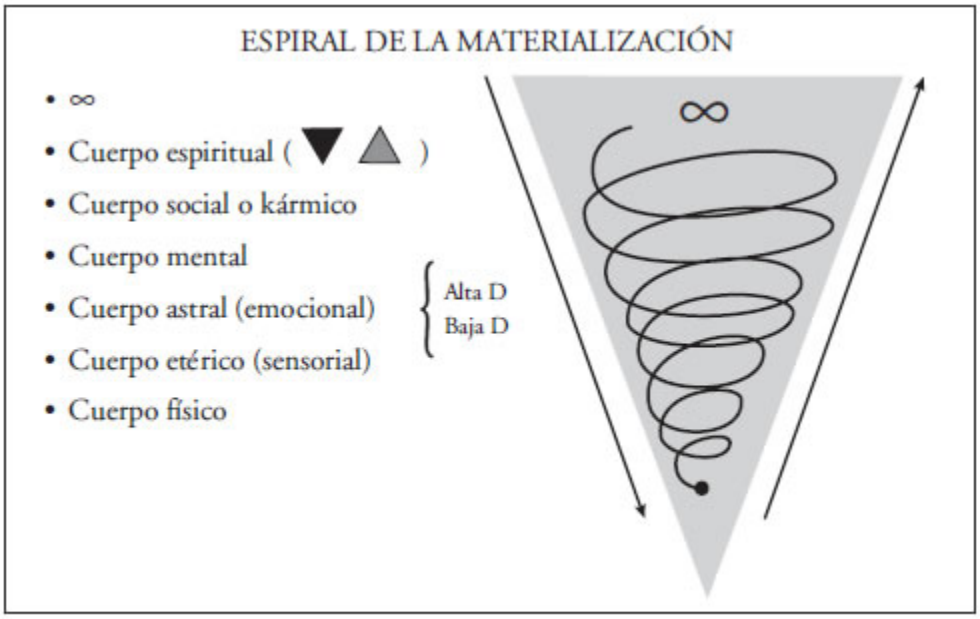


Ilustración 10. Espiritualización en el ser humano.

Del más sutil al más denso, los planos de conciencia serían los siguientes:

1. La conciencia espiritual
2. La conciencia social o kármica
3. La conciencia mental o intelectual
4. La conciencia emocional o astral
5. La conciencia sensorial
6. La conciencia física o mecánica

La **conciencia espiritual** da acceso a los niveles de conciencia más sutiles, más inclusivos, que son la vía a los estados de realización más elevados. La dualidad tiende a desaparecer, y podemos percibir el mundo como flujos de energía vibratoria. En los estados de conciencia sutiles, hay control del continuo mental, lo que nos permite PERCIBIR, y esta percepción es la que permite que la conciencia se libere.

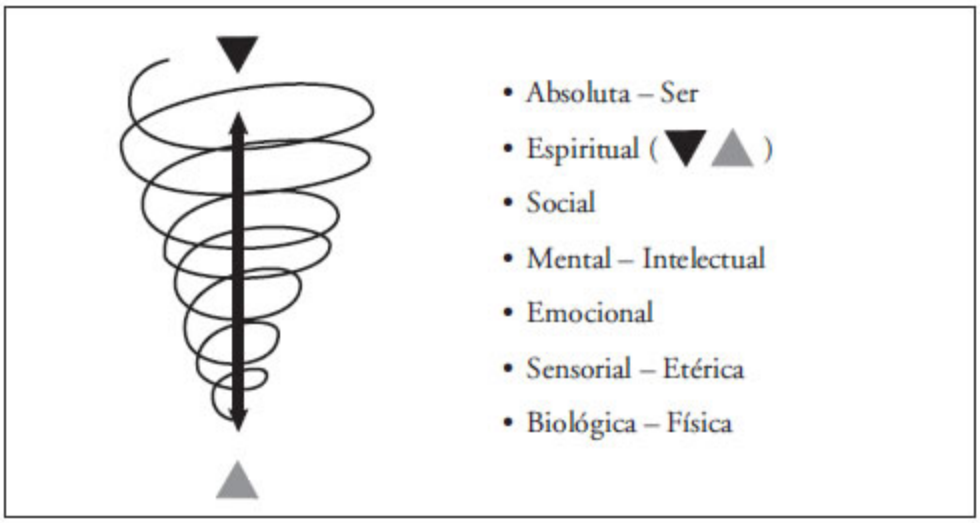


Ilustración 11. Niveles de conciencia.

La **conciencia social o kármica** se relaciona con la capacidad de ser consciente de que cualquier fenómeno está interconectado, de que hay un hilo conductor energético en todo, de que toda causa tiene su efecto, y ver una cadena de causas y consecuencias producidas y producibles más allá del presente inmediato.

La **conciencia mental o intelectual** está relacionada con la capacidad de razonar, el pensamiento lógico y, en un nivel superior, con el pensamiento analógico e intuitivo. Es la conciencia racional o especulativa, la que consolida el ego, que asocia los pensamientos a emociones y sensaciones. A través de ella limitamos nuestras posibilidades evolutivas y de salud, y somos proclives a las somatizaciones.

La **conciencia emocional o astral** es la de las emociones y los sentimientos, que a su vez están relacionados con el estado de salud y el estado energético de los órganos. Las emociones están casi siempre relacionadas con imágenes y sensaciones, y unas desencadenan las otras.

La **conciencia sensorial** es la que está relacionada con nuestras sensaciones, con los meridianos de energía que recorren el cuerpo, con el aura que nos rodea, con la superficie de la piel.

Y todos conocemos las sensaciones físicas, pues las percibimos con la **conciencia física o mecánica** cuando estamos cansados o cuando sentimos vitalidad, dolor, hambre, frío, calor, cuando nos acarician, etc.

Los planos superiores crean, y jerárquicamente están por encima de los planos inferiores. Cuanto más fuerte y desarrollado esté el plano superior, más capacidad de control tendremos sobre los planos inferiores. Por ello, una persona cuya conciencia se sitúe en el plano espiritual será capaz de controlar los demás planos y solucionar las situaciones que, por ejemplo, las emociones generadas en ellos puedan provocarle.

Absoluta – Ser →	Del eje del canal central a todas partes
Espiritual (▼ ▲) →	En canal central
Social →	En interior chacras
Mental – Intelectual →	En periferia chacras
Emocional →	En órganos y periferia de chacras (meridianos secundarios que van a los chacras)
Sensorial – Etérica →	En meridianos, aura, superficie de la piel
Biológica – Física → (Somnolencia, dolor, postura …)	En todo el cuerpo

Tabla 9. Ubicación de los distintos niveles de conciencia.

De este modo, la conciencia social queda en un plano superior al del pensamiento; la del pensamiento estará por encima de la de la emoción, y la emoción, por encima de la percepción sensorial. Hay que tener en cuenta que no todas las personas interactúan de la misma manera con los distintos niveles. Las habrá que vivan a un nivel muy físico, muy biológico, y para ellas lo más importante será satisfacer los impulsos básicos: el hambre, el

sueño, el sexo, la seguridad física. Son personas a las que lo que más les importa es poseer cosas («vales en función de lo que tienes»); esto es, se mueven principalmente en el plano físico material.

Para otras, el objetivo en la vida es obtener placer, es decir, se mueven básicamente en el plano sensorial, «me gusta, no me gusta», «quiero o no quiero»…

También hay mucha gente cuya vida gira en torno a las emociones: en amar o ser amado, o necesitan sentir ira, tristeza, alegría desbordante, miedo para sentirse viva. Se mueve en el plano emocional.

Otros humanos se rigen por el plano intelectual. Su máxima sería «pienso, luego existo», y en ellos el continuo mental no deja nunca de funcionar. Podríamos poner como ejemplo a las personas que cada día, al levantarse, leen el periódico al desayunar, escuchan las noticias, leen mucho, se informan de todo. Continuamente tienen que estar estimulando el plano intelectual.

Y finalmente las hay que se mueven en el nivel social o kármico. Entienden de manera holística el mundo en el que viven; comprenden cómo nuestros actos, pensamientos y palabras interactúan con todo lo que nos rodea, y por ello tienen una visión mucho más amplia y global, conectada con todo.

La ley de causa y efecto

La física cuántica nos explica un fenómeno, con base científica, que nos ayudará a comprender la importancia de los planos de conciencia: lo que ocurre en un lugar puede tener repercusiones en otro lugar a miles de kilómetros de distancia. De la ley de causa y efecto se desprende que toda situación proviene de otra anterior y será la causa de otra posterior, que nada sucede por casualidad y que siempre hay una causa anterior.

En nosotros tampoco ocurre nada por casualidad, de modo que si somos capaces de comprender el funcionamiento de la ley que concatena causas y efectos, tendremos un mejor control sobre nuestra vida y sobre nuestro destino. Por ello debemos ser conscientes de que la concatenación de acciones va creando un hábito, una inercia y una tendencia en nosotros.

Porque de otro modo la concatenación de causas y efectos nos hace prisioneros de nuestros hábitos y rutinas, y de las acciones que realizamos sin suficiente conciencia.

Veamos, con un ejemplo, cómo **la jerarquía de los planos de conciencia nos puede ayudar a resolver nuestros conflictos emocionales**, y qué pistas nos da para ello.

Imaginemos que tenemos un problema emocional de pareja. Estamos disgustados porque hemos vivido una situación de desencuentro, y podemos reaccionar de varias maneras posibles. Una sería mantenernos en el plano emocional, así que sentimos tristeza, enfado, frustración, rabia, celos, y empezamos con el discurso de «es que no me quieres, es que no te quiero, es que me has hecho esto, estoy dolido contigo, me has herido, no me esperaba esto de ti...». Seguramente esta argumentación, muy anclada en el plano emocional, no nos ayudará a resolver el conflicto con nuestra pareja. Posiblemente nos hagamos más daño, incrementemos algunas de nuestras emociones negativas y acabemos colgando el teléfono o dando un portazo, quizá rompiendo la relación.

Pero hay una segunda opción: intentar resolver la situación desde un plano superior. El plano inmediatamente superior al emocional es el intelectual. Si nos trasladamos al plano intelectual, estaremos en condiciones de analizar qué está pasando para intentar resolverlo: por qué hemos llegado a esta situación, qué he hecho yo para llegar a este punto, qué ha hecho mi pareja, qué puedo aportar para resolver la situación, qué es lo mejor que puedo plantearle a mi pareja, qué circunstancias han coincidido con esta crisis, etc. También puede ocurrir que el plano mental no nos ayude a resolver la situación, porque «la manera de pensar de mi pareja me hace sentir mal» o porque «no entiendo sus planteamientos»... Entonces hay que seguir avanzando y recurrir a un plano superior. Estamos ya en el plano social. Tenemos que ver si realmente tenemos con esta persona motivaciones comunes, si estamos en la misma onda, si nuestros propósitos son los mismos, si tenemos la misma sensibilidad ante los fenómenos. Puede que entonces seamos capaces de entender por qué se originan los problemas, así como la mutua conveniencia o no de la relación.

Sea cual sea el problema, se trata de ir analizándolo desde un plano cada vez más fino. De esta manera, todo lo que está por debajo se alinea automáticamente.

Por tanto, es importante, cuando abordemos el problema, mantener siempre la cabeza derecha sobre los hombros y la espalda bien alineada por las razones que enseguida expondremos.

Anatomía de la conciencia: el árbol de la vida

Según las medicinas orientales, la naturaleza del ser humano es semejante a la de un árbol invertido, al que llamaremos árbol de la vida.

Las raíces están en las estrellas, su energía entra por la coronilla y recorre el cuerpo a lo largo del tronco por el canal central, un canal sutil que va desde la coronilla hasta el periné con un grosor aproximado de una espiga de trigo. A su derecha, hay un canal ascendente, solar, al que se le llama ida, y a su izquierda, un canal descendente, lunar, llamado pingala. No son canales físicos que puedan constatarse en una autopsia, sino sutiles, energéticos. Es importante saber dónde se encuentran porque así podremos concentrarnos en ellos mediante la introspección. Por estos canales circula la energía en ambas direcciones, formando los chacras en los puntos de encuentro. A partir de estas zonas de resonancia sutiles —los siete chacras —, la energía se diversifica a medida que se va ramificando. Se van formando los meridianos de energía, que van de muy sutiles e internos a más densos y superficiales. Los meridianos forman canales cada vez más gruesos hasta que finalmente la energía se diversifica, formando la linfa, los capilares y, finalmente, las células, que en la analogía que hacíamos con el árbol, vendrían a ser las hojas al final de las ramas.

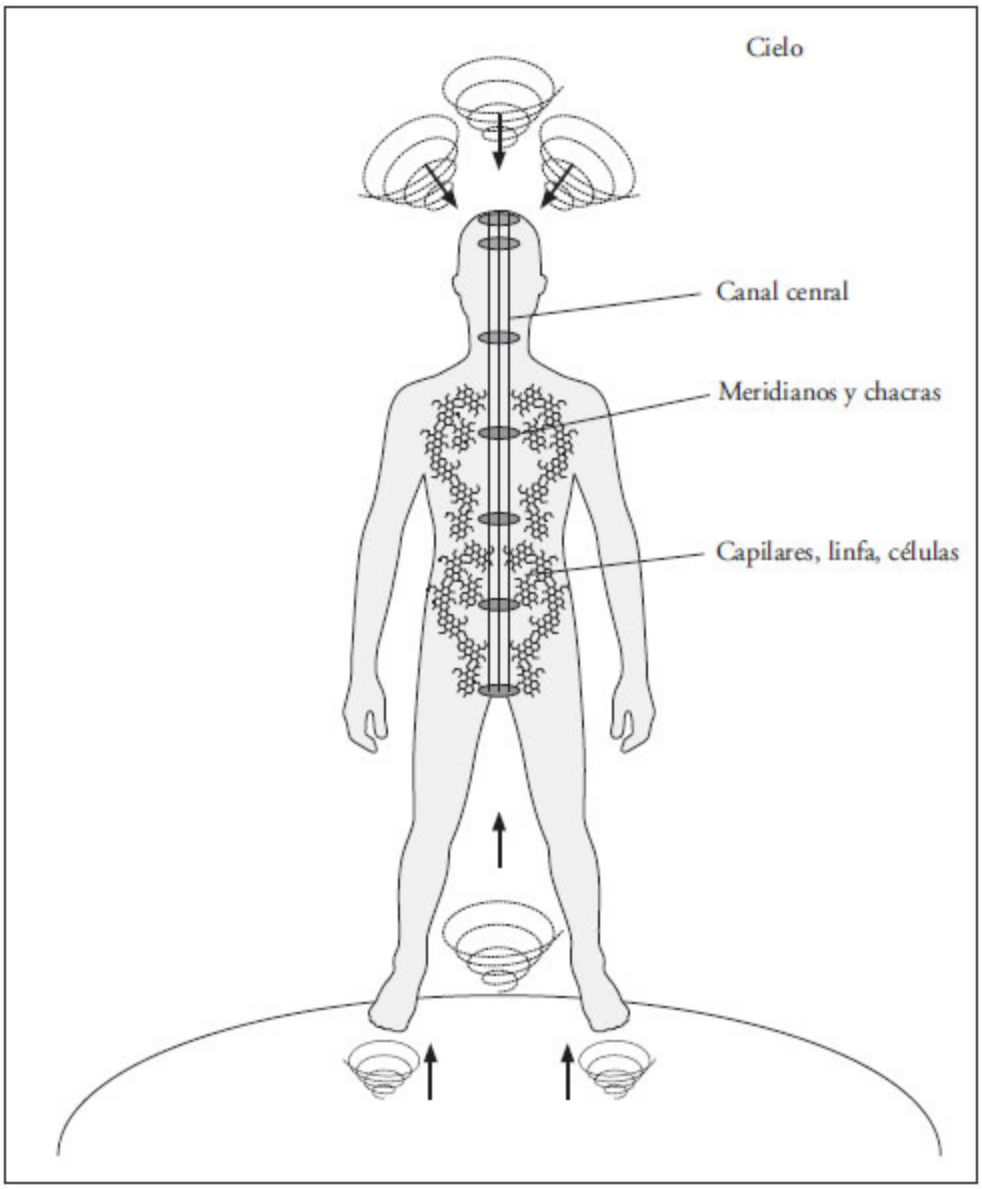


Ilustración 12. El árbol de la vida.

Vemos al ser humano como un universo en sí mismo que ejemplifica la espiral de materialización de formación del universo. Desde el infinito, que sería el canal central, progresivamente la energía se densifica y se van formando los distintos planos de conciencia en un proceso de materialización que termina en el cuerpo físico.

El reto para el ser humano consiste en desarrollar la capacidad de absorber la energía hacia dentro, de manera que la conciencia se haga cada vez más sutil y la persona sea capaz de vislumbrar niveles más

interiorizados, y de mayor frecuencia.

Estas capacidades se van desarrollando en función de la historia de cada uno, de sus hábitos de vida y de su alimentación. Hemos comprobado que la alimentación moderna potencia los planos material, emocional e intelectual. En realidad, podríamos achacar en gran parte a lo que comemos la gran falta de capacidad para interpretar el mundo desde los planos más refinados. Actualmente, el ser humano pretende dar una explicación del mundo desde los planos emocional e intelectual. En Oriente se considera que el pensamiento, la mente profunda, está alojado en el corazón, no en la cabeza. De hecho, todos hemos oído decir alguna vez que las decisiones correctas las tomamos desde el corazón. El pensamiento ordinario, lo que normalmente llamamos mente, suele ser algo que nos tiene tiranizados, esclavizados. El hombre de hoy no para de «darle vueltas a las cosas en la cabeza», es decir, su mente siempre vuelve, en un círculo vicioso, a temas recurrentes y nunca la deja descansar. La clave está, por tanto, en ser capaces de «liberarnos» de la esclavitud del continuo mental para poder empezar a absorber la conciencia y a percibir desde el corazón y centros o niveles superiores.

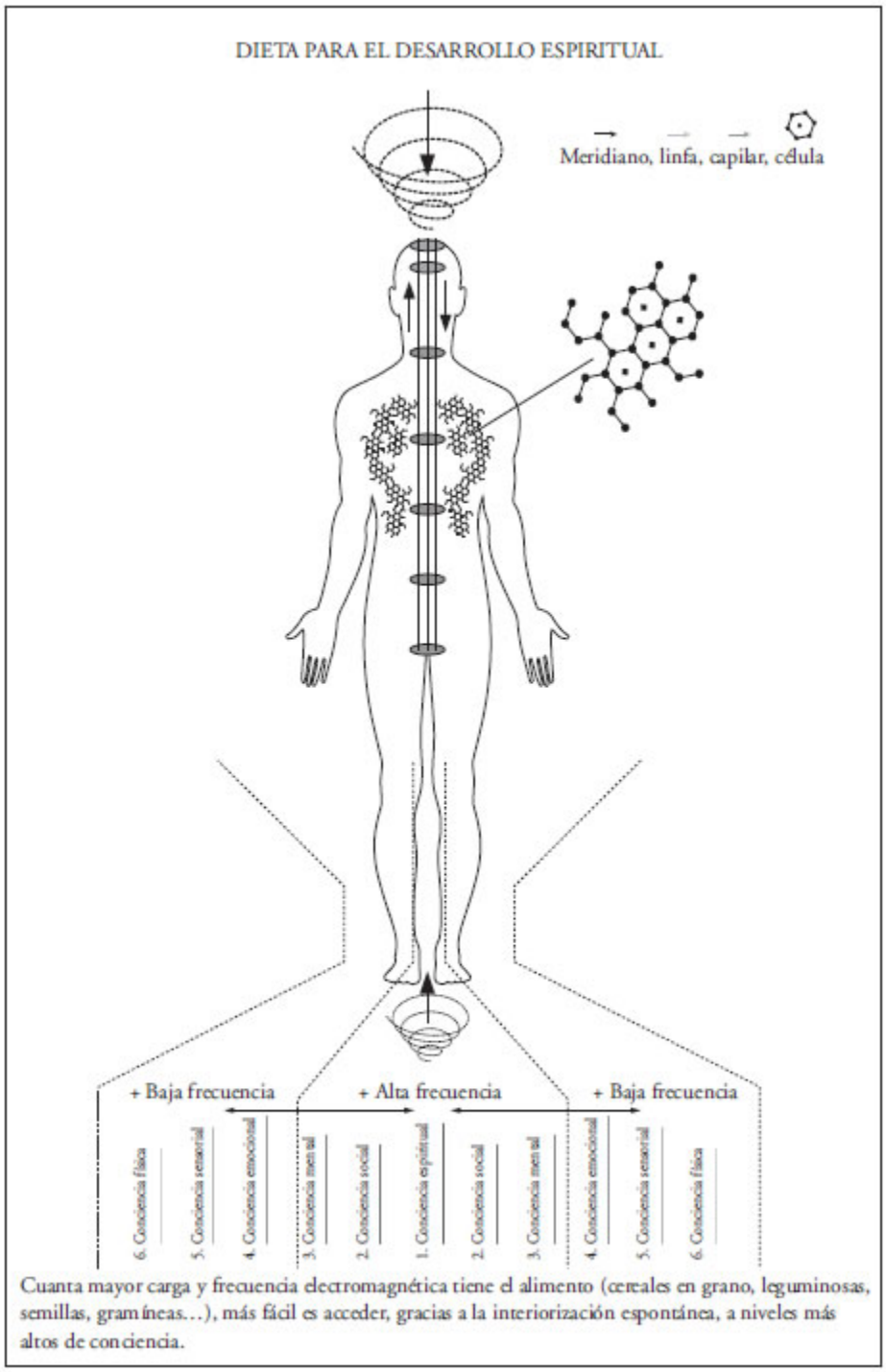


Ilustración 13. Anatomía de la conciencia.

A través de la conexión con el cuerpo, de la capacidad de sentirlo, de percibir su interior —los órganos, los huesos, el fluir de la energía, sus recorridos— obtendremos la clave para interiorizar y acceder al potencial

que nos ofrecen los planos de conciencia más profundos.

Uno de los momentos en el que tenemos mayor capacidad para acceder a nuestro interior es después de haber hecho un ejercicio físico intenso. En ese estado el cuerpo está cansado, lo sentimos bien, estamos presentes en el cuerpo y no en la mente, y conectamos con él.

Para poder percibir y no estar constantemente interpretando la realidad con emociones y pensamientos, hay que entrenar y educar la percepción.

Meditar

La meditación, de la que tanto se habla y se escribe hoy en día, es conocida como el proceso de «traer la mente a casa», de intentar poner fin a la tendencia inagotable que tenemos de distraernos con banalidades. Meditar implica la capacidad de centrar la atención en lo que nos interesa, sin interferencias.

Sogyal Rimpoché nos describe así en su obra *El libro tibetano de la vida y de la muerte* qué es meditar:

> Vivimos nuestra vida como una lucha intensa y angustiosa, en un torbellino de celeridad y agresividad, compitiendo, aferrando, poseyendo y logrando, atareándonos constantemente con ocupaciones y preocupaciones superfluas. La meditación es todo lo contrario. Meditar es romper por completo con nuestra forma normal de funcionar. Es un estado libre de toda preocupación e inquietud, exento de toda competitividad, en el que no hay deseo de poseer ni de aferrar nada, libre de cualquier lucha intensa y angustiosa y desprovisto de la sed de logros, es un estado sin ambición en el que no hay ni aceptación ni rechazo, ni esperanza ni miedo, un estado en el que poco a poco empezamos a liberar, en el estado de la simplicidad natural, todos aquellos conceptos y emociones que nos aprisionan.

Afortunadamente, hoy tenemos acceso a una bibliografía muy extensa y profunda sobre la meditación, de distintos maestros, con distintas técnicas y escuelas, y quien esté interesado en estos temas puede profundizar en aquellos aspectos que más le atraigan.

Cualquiera que sea la técnica que se utilice, es importante destacar que a partir de la percepción del cuerpo podemos acceder a los estados más profundos, y que es importante que el terreno biológico esté bien preparado. Mediante la correcta alimentación y con el entrenamiento meditativo correcto podemos elevar nuestro nivel de conciencia y con ello las

posibilidades de gozar y de sentir una profunda felicidad personal y compartida. El método meditativo más rápido proviene de la percepción «sensorial y corporal» de esta «anatomía de la conciencia». Dicho de otro modo: solo se puede meditar bien y percibir los estados de conciencia sutiles a través de la conciencia corporal, de modo que cuanto más limpio y energético esté nuestro organismo, más fácil nos resultará concentrarnos en las sutilezas de nuestro universo interior.

La espalda, los ojos, la boca

Existe una relación directa entre la postura del cuerpo y la actitud de la mente. Para meditar, la espalda debe estar recta, para alinear los canales sutiles y permitir que la energía fluya fácilmente.

La cabeza debe estar centrada sobre el cuello, que debe estar relajado pero erguido. Los hombros y la parte superior del tronco también deben estar erguidos, pero siempre evitando tensiones. El mentón suavemente hacia atrás, y las mandíbulas relajadas.

Las manos pueden descansar relajadamente sobre las rodillas, hacer algún mudra (gesto realizado con las manos que posee cualidades específicas) concreto, o estar entrelazadas en el regazo.

En las técnicas avanzadas de yoga se recomienda la postura del loto, con las piernas cruzadas, pero resulta algo difícil y no es imprescindible. Podemos sencillamente cruzarlas o, si no es posible, sentarse en una silla, con las piernas relajadas.

Acerca de los ojos hay tradiciones que recomiendan mantenerlos abiertos y otras, lo contrario. Se suele aconsejar que, al principio, por la falta de práctica, como se es muy sensible a los impulsos externos, se mantengan los ojos cerrados para concentrarse en el interior. Más adelante, cada cual irá viendo cómo decide desarrollar su práctica de meditación.

Con respecto a la boca, lo mejor es dejarla relajada y ligeramente entreabierta. Muchas tradiciones recomiendan situar la punta de la lengua en el paladar, detrás de los dientes superiores; la lengua es como un interruptor que conecta cielo y tierra, y provoca que ciertos automatismos se pongan en funcionamiento. Se dice, también, que la salud y la forma de

pensamiento vienen muy condicionadas por el estado de los dientes. Por eso se recomienda mantener una boca saludable y evitar en la medida de lo posible tratamientos que bloqueen el flujo energético natural, como endodoncias, implantes y puentes. Mantener durante el día la postura natural de la cabeza y la espalda erguida, y una y otra alineadas, es básico para mantener un estado mental libre y fluido en todo momento.

«La postura lleva a la respiración y la respiración, adonde queramos.»

La respiración

La clave es ser conscientes de cómo respiramos, y, progresivamente, ir aumentando el volumen respiratorio y ralentizar el ritmo, para lo cual es imprescindible manejar algún tipo de respiración abdominal o diafragmática. En definitiva, tenemos que aprender a usar uno de los músculos más importantes del cuerpo: el diafragma.

Concentrarse en la respiración es concentrarse en el cuerpo. Al meditar, hay que respirar con naturalidad y dirigir la atención hacia la respiración, pero sin exagerar. Poner atención en la inspiración y, al espirar, dejarse llevar por el aliento.

Después de la espiración, y antes de la nueva inspiración, se produce una pausa natural. Poco a poco debemos intentar descansar en ese espacio que se va abriendo. A medida que estemos más atentos a la respiración comprobaremos que nos volvemos más «presentes», porque, poco a poco, nuestro continuo mental se va acallando, y vamos vislumbrando un estado cálido, amplio, libre de ideas, emociones y juicios. La práctica regular de la meditación cultiva ese estado profundo y natural del ser humano, que lo conecta con su naturaleza esencial y sus potenciales más amplios.

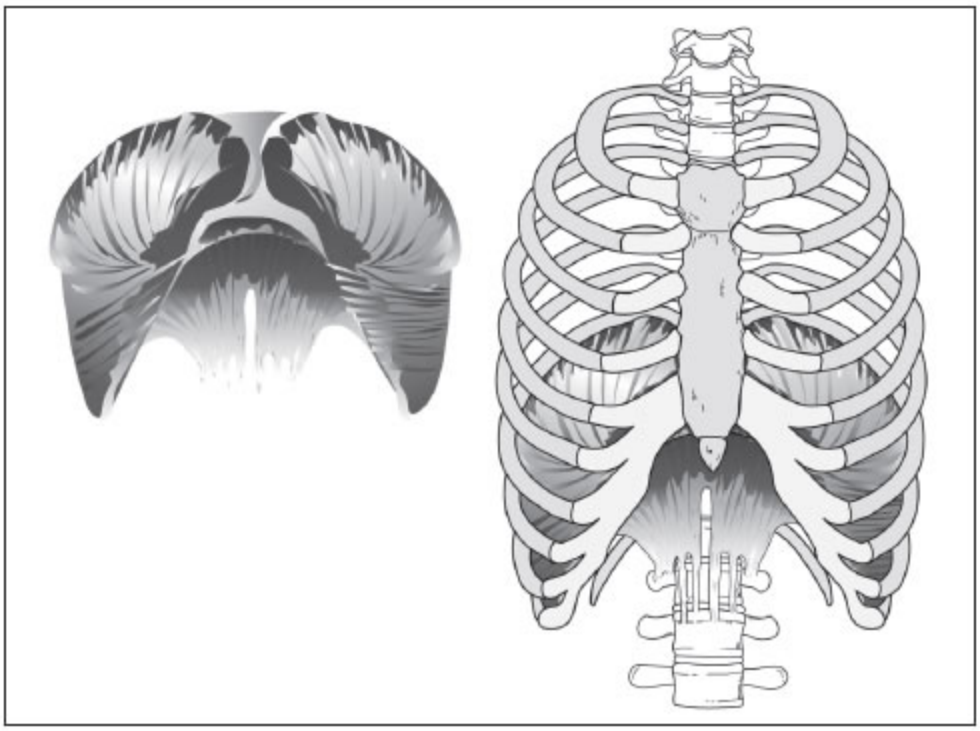


Ilustración 14. El diafragma corta transversalmente todo el cuerpo y «cubre» y tiene contacto con la mayoría de los órganos del cuerpo. Su movimiento fluido es básico para el flujo de energía y circulación en todo el cuerpo. Está en relación con el hígado, que lo gobierna.

Nivel físico, mental y emocional

Para vivir con salud y equilibrio debemos cultivar y equilibrar, en la medida de lo posible, nuestros niveles físico, emocional y mental.

Veamos la importancia que esto tiene de una forma gráfica, comparando al ser humano con un auriga, su caballo y su carro. El auriga, o conductor, sería la mente del hombre; el caballo, las emociones, y el carro, el cuerpo físico.

Imaginemos que estamos en una carrera y que el auriga está en plena forma, el caballo se siente vital y lleno de energía, pero el carro está mal cuidado. Cuando el conductor anime a los caballos a coger velocidad, puesto que ambos están preparados y tienen la disposición para ello, pueden verse abocados a un accidente, puesto que el carro no está preparado para el traqueteo y la velocidad. Este sería el caso del sujeto que mental y

emocionalmente está vital, despierto, capacitado, pero que no puede llevar a cabo sus proyectos e ilusiones porque el cuerpo físico le está limitando, por alguna enfermedad, por ejemplo.

Imaginemos ahora qué ocurriría si los caballos se desbocan. Todo el conjunto corre grave peligro de estrellarse. Sería el caso en el que las emociones y los sentimientos sobrepasan (o paralizan) al individuo.

Finalmente, queda el caso en el que el auriga no está centrado y no conduce con estabilidad, prudencia ni en una dirección determinada. Es muy probable que lleve al caballo y al carro por caminos equivocados, que reprima en exceso al caballo o que lo lastime. Nos hallamos ante el individuo mentalmente descentrado.

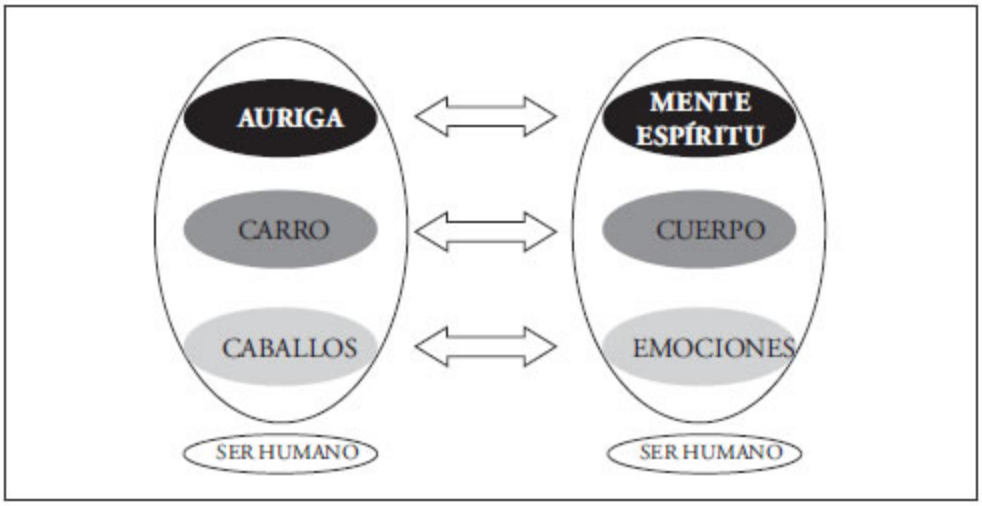


Ilustración 15.

¿Predomina en nosotros la mente, las emociones o el instinto?

La morfopsicología es una ciencia que estudia las estrechas relaciones que existen entre la forma del rostro y la manera de ser del individuo. Las formas traducen las tendencias profundas que condicionan la manera de estar en el mundo del individuo, expresan la fuerza vital profunda de la persona y la fuerza de expansión o retracción del medio donde se desarrolla.

El rostro puede expresar los valores esenciales de la personalidad, en su esfuerzo por adaptarse al mundo que lo rodea. Es el resultado de medios externos que empujan hacia fuera para desarrollarse, y de fuerzas exteriores

que, si son favorables, ayudan a la expansión, pero que si son desfavorables producen retracción. En un medio que favorece la expansión de la vida, los individuos tienden a dilatarse. En un medio de retracción, que pone en peligro la vida, los individuos tienden a retraerse.

Normalmente vivimos en un entorno con ambas influencias, y el individuo se retrae y/o se dilata; de modo que es la estructura profunda del individuo la que tenderá a una u otra dirección.

En una misma familia, en igualdad de condiciones, veremos rostros dilatados y rostros retraídos, aunque entre la máxima retracción y la máxima dilatación hay infinidad de situaciones intermedias. Disponemos de herramientas simples para comprobar rápidamente, por el rostro, si una persona tiene más desarrollado el aspecto mental, el emocional o el instintivo. Se puede dividir el rostro en tres zonas superpuestas: la zona cerebral, ámbito del pensamiento, de la vida intelectual; la zona media, ámbito de la vida afectiva, de la vida social, y la zona baja, ámbito de la vida instintiva, de la vida animal.

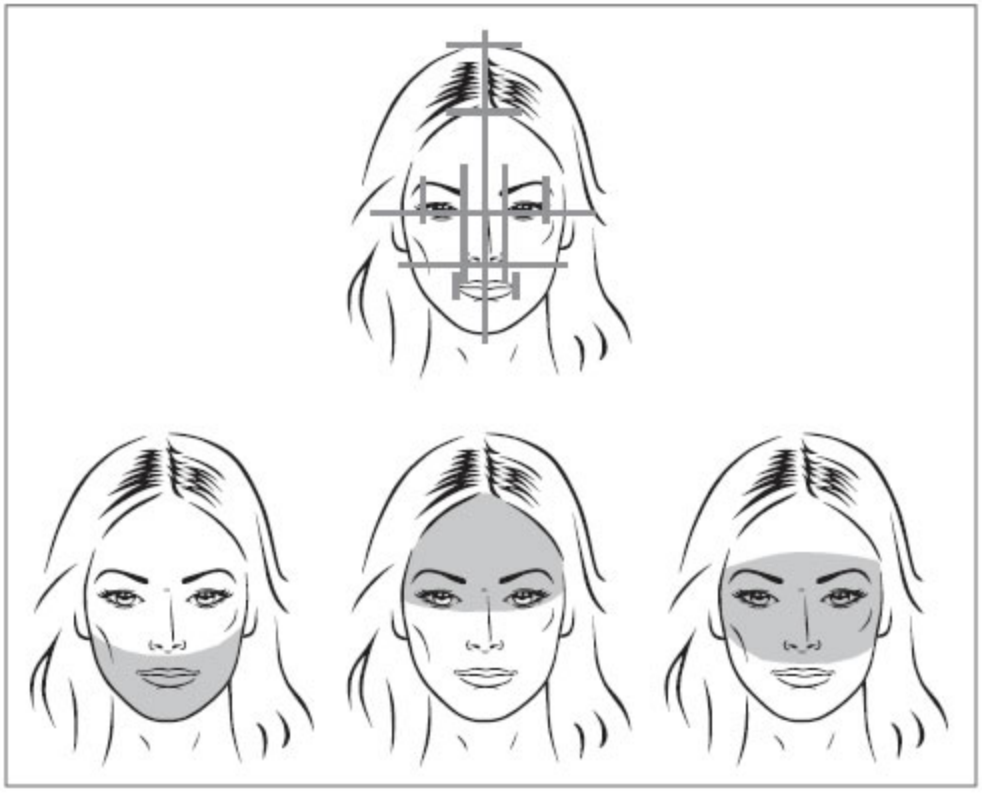


Ilustración 16. Las tres zonas del rostro: zona inferior o instintiva, zona superior o mental y zona media o emocional.

También es posible dividir el rostro en dos partes: el gran rostro, o marco, y el pequeño rostro, que encuadra los ojos, la nariz y la boca.

Por el tamaño del marco óseo facial obtenemos información sobre la energía vital de la persona. Un marco ancho aumenta la superficie en contacto con el entorno, domina la necesidad de extroversión y denota fuerza vital. Un rostro con marco facial estrecho y fino indica menor vitalidad; por lo tanto, el individuo deberá gestionarla para no desvitalizarse, y su tendencia a la extroversión, al intercambio con el medio, a los excesos, será mucho menor que en el caso anterior, y si se pasa lo acusará más.

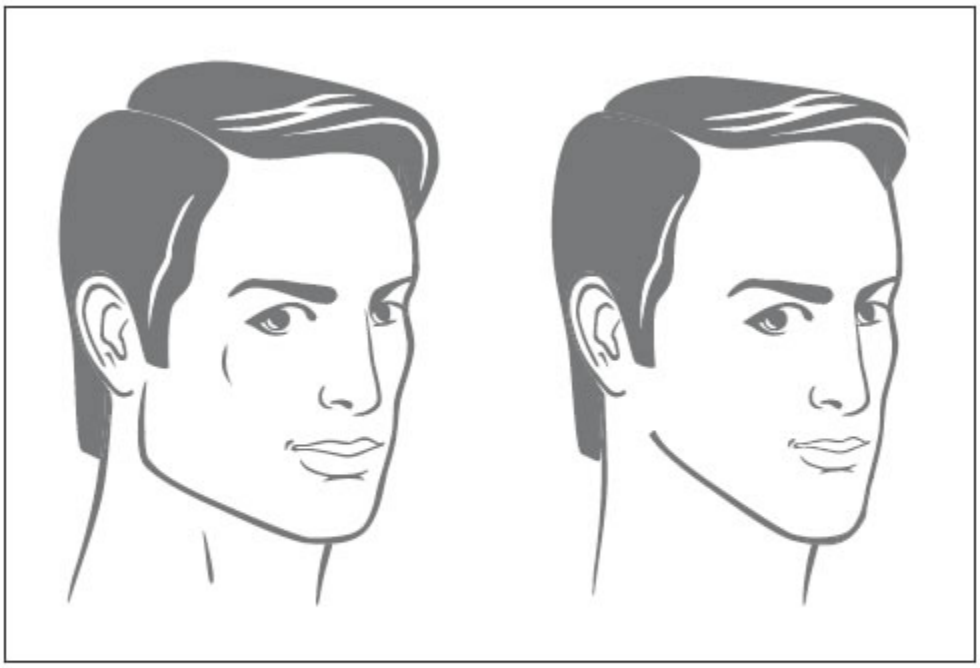


Ilustración 17. Dos tipos de marcos faciales. Ambos rostros son idénticos, salvo por el marco, que nos aporta información relevante sobre el tono vital de cada sujeto.

Así pues, podemos «leer» en el rostro cuáles son las tendencias que tienen mayor expansión a partir de la dilatación de la zona correspondiente: si la zona más dilatada es la inferior, el individuo es instintivo, domina el «carro»; si es la zona media, el individuo es más emocional, los sentimientos mandan sobre la razón y los instintos, domina «el caballo»; y si la zona más desarrollada es la zona alta, el individuo es más bien intelectual, el razonamiento prima sobre el sentimiento y el instinto, en este caso domina «el auriga».

La mejor forma de análisis consiste en identificar el elemento dominante, la tendencia más fuerte, la que va a marcar la dinámica de la persona, valorando ancho y largo de cada zona y comparándolos. Constataremos con qué libertad se expresan las tendencias, si surgen espontáneamente sin reservas (dilatación) o si se inhiben (retracción).

El grado de actividad de cada tendencia se manifiesta en el grado de tonicidad del modelado (firmeza y tono de la piel y músculos, huesos de cada zona). Si es tónico, hay más actividad; si el modelado es flácido, átono, hay pasividad.

Finalmente, valoraremos lo sensible y lo perceptivo emocional y sensorialmente que es y la tendencia que posee a percibir los estímulos del entorno, en función de la delicadeza de los vestíbulos (aperturas sensoriales: ojos, boca, nariz, oídos). Si los rasgos son toscos, rudos, y falta sensibilidad, la tendencia es a no responder a los impulsos del entorno. Si posee una viva sensibilidad —lo cual se traduce en unos rasgos sutiles, ligeros, piel fina y brillante—, la tendencia es a sintonizar y percibir mejor los estímulos externos.

Con una alimentación adecuada y ejercicio físico, se puede conseguir crear equilibrio y optimizar aptitudes incluso en individuos con tendencias muy extremas. Los hábitos de vida adecuados y la alimentación equilibrada refinan y modifican los aspectos constitucionales.

Enfermedades psicosomáticas

Nuestra psique y nuestras emociones tienen la capacidad de influir en el plano físico y orgánico. Gran parte de las enfermedades actuales son de origen psicosomático. Un trauma emocional, una pérdida, un desengaño, una ruptura o un fracaso, por ejemplo, pueden alterar nuestra salud. ¿Cómo podemos saber si una determinada situación tiene entidad suficiente para que afecte a nuestra salud? Y si llega a hacerlo, ¿cómo es el proceso que lo desencadena?, ¿cuándo se somatiza?, ¿cómo podemos corregirlo antes de que haga verdaderos estragos en nuestra salud?

El ser humano se regula desde tres planos: el psicológico, el físico y el mental. Desde el plano psicológico, el ser humano percibe una situación; desde el mental, se establece una relación en la parte del cerebro que codifica esa situación, y desde el físico, se crea una relación entre esa parte del cerebro y la correspondiente del cuerpo que gestiona. Hay una relación directa entre la función de un órgano y la zona del cerebro que gestiona ese órgano, y el colorido y guión psicológico del conflicto que se somatiza.

¿Qué circunstancias son susceptibles de provocar este proceso? Generalmente, las situaciones que comparten las siguientes cuatro características: 1) que sea una situación adversa, que afecte el terreno biológico o psicobiológico; 2) que se viva con intensidad (no se considera

una nimiedad, es importante para la persona); 3) que no se vea una solución aparente, que no se vislumbre una salida a la situación (lo que tiene solución no se somatiza), y 4) que no se comparta, es decir, que no se exteriorice.

Cuando se vive una situación adversa con mucha intensidad, no se ve una solución aparente y, además, no se exterioriza ni se comparte (nada o insuficientemente) con otra persona, existe riesgo de somatización.

¿Cómo podemos determinar si estamos en una situación de riesgo en este sentido? Asumiendo que ante un conflicto de esta naturaleza nos encontramos en una situación de estrés. Una situación de estrés tiene una serie de características muy claras. Una, la tendencia a tener las manos frías, los pies fríos, o lo uno y lo otro. Otro rasgo muy importante es la desazón emocional, ese estado de ánimo en el que cuando nos preguntan cómo nos encontramos no podemos responder que bien, o que, si lo hacemos, sentimos que no estamos diciendo la verdad.

Otros signos son pérdida o alteración del apetito, pérdida de peso, dificultad para dormir. Ocurre, no obstante, que muchas veces estamos tan acostumbrados a pasarlo mal y a darle vueltas a los problemas que no somos capaces de identificarlos. Entonces deberemos parar y analizar en qué estamos pensando, qué ocupa la mayor parte de nuestros pensamientos, qué nos impide estar tranquilos; solo así encontraremos el foco del problema.

Puede suceder también que no vivamos o suframos el conflicto a todas horas, que no sea omnipresente. Tal vez solo lo experimentamos, por ejemplo, cada vez que vamos al trabajo, porque resulta que tenemos un jefe que va a por nosotros y nos pone muy nerviosos y cuando estamos allí comprobamos que tenemos las manos frías y una sensación de «disconfort», pero cuando llegamos a casa nos relajemos y se nos pasa. Pero aunque solo nos suceda cada vez que vamos trabajar, es suficiente para somatizar, porque vivimos alrededor de ocho horas en estrés.

Hay muchas maneras de somatizar un conflicto. Es posible desarrollar una enfermedad grave en poco tiempo, hacerlo con el paso de los años o, incluso, en períodos intercalados, coincidiendo con la aparición y la

desaparición del conflicto. Y también puede que se solucione, aunque no seamos conscientes de ello.

Síntomas de psicoconflictividad activa o simpaticotonía:
Manos frías
Pies fríos
Desazón emocional
Pérdida del apetito
Dificultad para dormir
Pérdida de peso…

Tabla 10. Psicosomatización.

¿Qué se puede hacer para no entrar en esta dinámica? Lo mejor es resolver el conflicto. Poner todos los medios para conseguirlo, pero si no es posible, tener esperanza, confianza en el devenir; ante cualquier situación, por difícil que sea, siempre hay que tener esperanza, siempre habrá una salida, porque todo está constantemente fluyendo, todo se transforma. La esperanza es un excelente tratamiento. Cuando hablamos de conflictividad, estamos hablando de estancamiento de energía, de bloqueo. Uno se bloquea con un problema, hay un bloqueo a nivel cerebral y nos obsesionamos con ese problema.

Otro antídoto fundamental para evitar entrar en una dinámica de estrés es relativizar, conseguir una visión más ecuánime del problema. Un mecanismo espontáneo de ecuanimidad o relativización es la compasión. Ejercitar una forma de vida y de sentir más ecuánime, más universalizada, nos ayudará.

La tercera vacuna sería la fe, entendida como visión, no como creencia. La creencia es predatoria, en su nombre se mata, porque está basada en una fijación intelectual. Aquí nos referimos a la fe entendida como visión.

De hecho, en nuestros años de experiencia hemos constatado que **las personas que viven con esperanza, con compasión, con empatía y con tolerancia gozan de mejor salud**. Sus ejemplos sugieren que nadie es inmune al sufrimiento y a las preocupaciones, pero que hay pasos que se

pueden dar para disminuir el sufrimiento en nuestras vidas y para ser más capaces de responder a cualquier adversidad que se presente en nuestro camino, y no solo eso, sino que es posible hacerlo con más conciencia, creatividad y recursos. Son pasos que nos harán más sanos, más fuertes, menos proclives a la enfermedad.

Por supuesto, no todos somos iguales. Por ejemplo, de seis personas que se enfrentan a una misma situación una o dos no desarrollarán ningún problema y tres generarán tres conflictos distintos: una se desvalorizará, otra sentirá miedo y la última lo vivirá como una injusticia personal. Cada una de ellas lo somatizará en el órgano relacionado con la zona del cerebro afectada por su emoción correspondiente. Por ejemplo, ante una injusticia, el órgano afectado será el intestino grueso; ante un miedo escénico en el territorio, se verá afectada la mucosa bronquial, y ante una desvalorización, los huesos o las articulaciones.

¿Por qué en las mismas condiciones unos somatizan y otros no? Por la libertad de pensamiento, por su fortaleza espiritual, mental, orgánica y física.

Y ¿por qué se somatiza en un órgano determinado? Por la poca fortaleza de ese órgano. La persona que tenga un órgano débil, tenderá a somatizar lo que le suceda con contenidos psicológicos relacionados con ese órgano: alguien con un intestino débil, verá la vida como una injusticia; quien tenga los huesos flojos, tenderá a desvalorizarse, etc. Sin embargo, bajo las mismas circunstancias, la persona que goce de vitalidad, que sea más libre de pensamiento, que esté más fuerte o que tenga una mayor motivación vital, probablemente no somatizará.

Síntomas de psicoconflictividad activa o simpaticotonía:
Manos frías
Pies fríos
Desazón emocional
Pérdida del apetito
Dificultad para dormir
Pérdida de peso…

Tabla 10. Psicosomatización.

Podría decirse que somatizar, aunque sea un proceso comprensible, no deja de ser una triquiñuela del ego. Si uno ve las cosas de una forma positiva, con esperanza, si tiene confianza en que todo fluirá —y esto tiene que ver con la calidad biológica del cerebro, con la calidad biológica de los tejidos—, puede evitar somatizar y ser capaz de desarrollar recursos para salir adelante. Cuando la situación conflictiva se soluciona, entramos en fase de vagotonía o recuperación del estrés y del desgaste producido por la fase de conflicto activo o fase simpaticotónica. La identificaremos porque normalmente se siente un estado de paz interior y tranquilidad, junto con cansancio, sueño, aumento del apetito y tendencia a coger peso. Es una fase caliente. Muchas enfermedades inflamatorias y/o infecciosas se producen en esta fase.

Una excelente fórmula para estar sano consiste en mantener hábitos de vida saludables: seguir una alimentación sana, practicar ejercicio de forma regular, vivir con confianza y ecuanimidad y desarrollar la capacidad de ver las cosas por el lado bueno.

Alimentación y tendencias psicológicas

Además de aportar lípidos, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, los alimentos tienen influencia en otros aspectos del organismo como la temperatura y el proceso de expansión-contracción, tienen

tropismo por un órgano y zonas del cuerpo determinadas y son acidificantes-alcalinizantes. Y no solo eso, sino que se puede establecer una relación directa entre alimento y estado psicológico. A continuación analizaremos algunas de estas relaciones.

Los huevos

El huevo está cerrado al exterior, es poco permeable, poco flexible, poco adaptable. Desde un punto de vista psicológico, cuando se desea tomar huevos, el sujeto necesita estabilizarse, afianzarse, cerrarse, buscar seguridad. El consumo de huevos produce dificultad para dilucidar y para ser conscientes del propio interior emocional.

Energéticamente, el huevo, que es muy contractivo, muy yang, produce la necesidad de compensarse con alimentos muy yin: chocolate, alcohol, dulces, refrescos azucarados y, en casos extremos, drogas.

Las carnes

Nadie tiene que olvidar que la carne proviene de un animal que ha sido sacrificado. En ese proceso, el cerdo, la ternera, el buey, el pollo o el conejo han vivido una carga emocional tremenda, el estrés y el pánico sufridos en la matanza quedan plasmados en sus tejidos a través de las hormonas que han generado.

El sujeto que come esas carnes ingiere un alimento contractivo, «yanguizante» (más la carne roja que la volatería), que aporta al torrente sanguíneo una ración extra de adrenalina; por lo tanto, el efecto inicial es tonificante.

Quien se decanta por comer carne físicamente puede necesitar sal y proteínas, y psicológicamente, intensidad emocional; puede que exista un trasfondo de estrés, que equivale a una carga hormonal intensa, corta y tóxica. Comer carne se corresponde con la necesidad de sentirse energético. La búsqueda de la carne satisface la necesidad inconsciente de la aventura física, de la aventura sexual.

La connotación psicológica que producen las carnes es inseguridad, miedo, agresividad, impaciencia, ofuscación, competitividad, cerrazón de miras, tendencia práctica, visión materialista y poca tendencia al pensamiento abstracto, a la espiritualidad. La carne genera tendencia a la contención, combinada con tensión, y dificultad para la interiorización.

Los lácteos

Cuando apetece mucho tomar lácteos, puede que haya una necesidad biológica de tomar grasas y proteínas, pero la tendencia compulsiva a consumir estos productos (yogures, quesos blandos, leche) está asociada a la búsqueda o necesidad de afecto.

Lo que la persona no encuentra en el plano emocional, tiende a buscarlo en el plano físico, en la octava inferior.

Al explicar los planos de conciencia, afirmábamos que siempre hay que buscar la solución a una deficiencia en un plano a través del plano superior. La conciencia social, por encima del pensamiento; el pensamiento, por encima de la emoción, y la emoción, por encima de la percepción sensorial. Cuando un sujeto busca mucho el lácteo y consume gran cantidad de leche, quesitos, yogures, pizzas con doble queso, sándwiches con mantequilla y mucho queso, etc., inconscientemente está buscando subsanar una carencia de afecto.

El problema es que cuanta más grasa se ingiere, más se bloquean los meridianos y el hígado, el Chi fluye peor, el sujeto cada vez es menos magnético y cada vez tiene menor probabilidad de atraer el afecto que tanto necesita. Pero hay que tener en cuenta que casi nunca se consigue sustituir una deficiencia emocional acudiendo al plano inferior.

Hay muchos tipos de lácteos. Los más blandos —la leche, el yogur, los quesos blandos, los lácteos dulces— se buscan para sustituir un afecto tierno, cariñoso, maternal; tienen una connotación pasiva: la necesidad pasiva de recibir afecto. Los lácteos más duros, más salados, tienen una connotación de búsqueda de afecto más intenso y más activo. Se podría relacionar con la necesidad de una aventura amorosa.

La búsqueda de la carne en el hombre se podría asociar a la búsqueda del lácteo fuerte y salado por parte de la mujer. El hombre en general es más sexuado y la mujer, más afectiva; el hombre con necesidad de sentir intensamente pide carne, y la mujer, lácteos fuertes. En ambos casos, los dos están buscando sentir intensidad energética.

La sal

La sal abre los sentidos, es hedonista, produce atracción por el goce de la vida; es lo contrario al dulce, que produce satisfacción, sensación de saciedad.

Los dulces

Cuántas películas vemos en las que el/la protagonista abre la nevera y se pone a comer helado después de un disgusto amoroso.

El dulce, especialmente si es graso, se busca inconscientemente para sustituir un afecto perdido.

Cuando se consume dulce azucarado se busca dulzura, mimos. Pero de nuevo comprobamos que al tomar dulces, azúcar, el proceso que se produce tiene el efecto contrario al buscado, puesto que el azúcar desmineraliza, y por tanto se pierde vigor, poder personal, brillo, se pierde el magnetismo necesario para atraer ese afecto tan deseado.

La mayoría de los edulcorantes refinados o químicos producen hipoglicemia (bajo nivel de glucosa en sangre) al rato de haberlos consumido; entonces, la sensación de oscuridad interna que se produce reclama la nueva ingesta de azúcar o aspartamo, por ejemplo, para intentar calmar la probable ansiedad concomitante, e iluminar nuestro interior, intentando infructuosamente sustituir el cariño y los afectos verdaderos.

El dulce adecuado lo encontramos en los cereales integrales, las verduras dulces, como la zanahoria, la calabaza, los puerros, las melazas de cereales, las mermeladas de frutas naturales, las pasas, los orejones, los pasteles de frutas sin azúcar ni otros edulcorantes, etc.

El chocolate

El chocolate merece un apartado propio, pues tiene la propiedad de ayudar a liberar la energía estancada en el hígado, del mismo modo que las relaciones sexuales producen liberación del ki estancado en este órgano. Además el cacao calienta el corazón, aumentando la alegría y el tono vital (¡cuidado con tomar cacao al ir a dormir, porque puede desvelarnos!).

Cuando hay falta de relaciones sexuales, frustración, ansiedad, deseo de liberación, la persona adulta puede tender a buscar chocolate. Produce un efecto desinhibidor. Se ha dicho que el chocolate es un afrodisíaco, pero en realidad es solo un desinhibidor que, de entrada, parece que produce un efecto estimulante, aunque a continuación, si contiene leche y azúcar acaba reduciendo la libido.

En realidad al comer chocolate se está buscando algo que hidrate, que libere, que desinhiba, que aporte dulzura. Si se desea chocolate amargo, entonces el efecto dulzura, el mimo, importa menos, se busca más el efecto relajante y desinhibidor.

El chocolate es el otro lado del péndulo cuando se toman huevos y quesos duros (también carne o exceso de sal), alimentos todos ellos muy contractivos.

Las golosinas

Los niños que reclaman golosinas de forma regular expresan una petición inconsciente de atención, cariño, mimos.

Además de revisar un poco su necesidad de afecto, resulta muy eficaz quitarles los azúcares e introducir en sus dietas los carbohidratos complejos (cereales integrales) y procurar no darles alimentos demasiado salados y contractivos, para evitar así una atracción extrema por las golosinas. Se vuelven niños dependientes, que les gusta estar en brazos.

Los aceites y los fritos

Detrás del deseo de consumir estos productos puede haber distintas desarmonías orgánicas, exceso de sequedad interna, problemas de riego sanguíneo, problemas nutricionales, de estrés, etc.

Desde el punto de vista psicológico, se abusa del aceite o de los fritos cuando existe dificultad o rudeza en el trato con la gente y con el medio ambiente, cuando falta suavidad, tacto, delicadeza en el roce. Con el aceite, inconscientemente, se está buscando «lubricar» la interacción social y «engrasar» mejor la comunicación con el prójimo.

Las harinas

El grano de cereal tiene entidad energética, contiene toda la potencialidad de la planta; es a la vez fruto y semilla. Al machacar el grano para obtener harina, todo ese orden que forma el pequeño microcosmos que es el grano se dispersa y se disgrega.

Como seres humanos, somos una espiral integrada de distintas dimensiones, de distintas frecuencias integradas en un todo coherente. Como tales, siempre estamos, consciente o inconscientemente, buscando la coherencia, la integración en todo lo que hacemos y, por supuesto, también en los alimentos.

Cuando se tiende a comer mucha harina, pan o bollería, el sujeto está buscando coherencia, busca conectar con el momento presente. Al ingerir la harina, se produce, sin embargo, mayor desconexión y disgregación del pensamiento, se fantasea, se acentúa la falta de contacto con la realidad. Se genera un círculo vicioso, se busca la coherencia masticando harinas y cada vez se está más disperso. Las harinas integrales son menos acidificantes que las refinadas, aunque producen el mismo efecto.

La pasta tiene más coherencia que el pan y la bollería, está elaborada de forma más compacta y concreta. Es un buen alimento para personas que realizan movimientos muy definidos y concretos, como los deportistas. La pasta produce un efecto contrario que a ellos les ayuda a relajarse y equilibrarse.

Ingesta de…	Efectos que produce	Situación en las que apetece tomarlos
AZÚCAR Y DULCES Aspartamo Azúcar Miel Chocolate Golosinas	HIPOGLICEMIA	CARIÑO DULZURA ATENCIÓN
HARINAS Bollería Galletas Pasteles Donuts Pan	DESCONEXIÓN DEL AQUÍ Y DEL AHORA EVASIÓN	COLGARSE
CARNES Pollo Embutidos Huevo (falta de conciencia emocional) Cerdo Ternera Quesos salados / duros	AVENTURA	INTENSIDAD

Tabla 12. Alimentación y tendencias psicológicas.

El pan, si está elaborado con levadura madre, tiene menor efecto de disgregación que el que está elaborado con levaduras químicas.

Al comer el grano integral, el orden y la coherencia que contiene tiene resonancia en quien lo come. En Oriente, tradicionalmente, se ha comido más grano que en Occidente, y el pensamiento oriental tiende a ser más sintético que el occidental, de tendencia más analítica, debido al gran consumo de harinas.

Las emociones y su relación con los órganos

Para comprender mejor esta relación, la medicina tradicional china (MTC) clasifica los órganos del cuerpo en órganos yang, que producen, transforman y almacenan la esencia, y cuya forma es sólida y compacta, y

en seis vísceras asociadas yin, cuya función principal es la digestión de los alimentos y la gestión de las formas de eliminación, y cuya forma es hueca.

Los órganos yang son el corazón, el pericardio, los pulmones, el hígado, el bazo-páncreas y los riñones.

Los órganos yin, o vísceras asociadas, son el intestino delgado, el triple calentador, el intestino grueso, la vesícula biliar, el estómago y la vejiga.

Existen otros órganos, llamados «extraordinarios», que son el cerebro, el útero, la médula, los huesos y los vasos sanguíneos.

Según la MTC, las enfermedades son el resultado de desequilibrios entre yin y yang provocados o por ciertos agentes externos, que se clasifican en frío, humedad, viento, calor, fuego y sequedad, o por causas internas, provocadas por las emociones que se asocian a los órganos principales.

A continuación ahondaremos en esta asociación entre órganos y emociones.

El hígado

- *Elemento*: madera.
- *Energía*: ligeramente ascendente, generadora, elástica.
- *Emociones positivas*: paciencia, tolerancia, reconocimiento, alegría de vivir, fluidez en los movimientos, armonía, dignidad, capacidad de planificación.
- *Emociones negativas*: enfado, cólera, intolerancia, agresividad, irritabilidad, inadaptación social.

En el aspecto físico, el hígado almacena la sangre y regula la circulación y distribución uniforme de la energía vital. Ejerce una función de control sobre los tendones y también sobre la uñas.

El hígado emerge en los **ojos**.

La **vesícula biliar** que almacena y excreta la bilis está asociada con el hígado.

El hígado tiene dos funciones básicas: 1) la función ascendente (yin) y 2) la función descendente (yang).

1) La **función ascendente** (yin) consiste en la desintoxicación, la formación de la sangre. Es relajante cuando sube, es inspiradora, y tiene un efecto creativo.

Si algo dificulta el ascenso de la energía bioeléctrica en el hígado se produce un bloqueo, que puede desencadenarlo la alimentación, por una ingesta inadecuada de lácteos pesados, carnes grasas, embutidos o huevos, por un exceso de picante o de toxinas, de fritos e incluso de alcohol, o puede tener origen en las emociones, en la frustración, o en una combinación de ambas cosas.

Del mismo modo que el hígado es el filtro de toda la sangre procedente de los intestinos, antes de entrar en el torrente sanguíneo, es también un filtro de las emociones. Por tanto, las emociones que no se pueden expresar, que no se pueden «elaborar y asimilar», se bloquean en este órgano. Es muy importante no contemporizar con situaciones de frustración emocional, porque a la larga dan origen a todo un proceso que repercute a nivel orgánico. Se corre el riesgo de somatizar. El estancamiento de la energía en el hígado está en el trasfondo de muchas patologías y está en todas las situaciones de somatización con conflicto activo.

Cuando se contienen las emociones y, al mismo tiempo, la alimentación resulta tóxica para el hígado, este órgano se recalienta, y como el calor tiene tendencia a subir hacia arriba, la energía yang asciende hasta llegar al corazón, residencia del espíritu (Shen), y al cerebro, donde puede producir migrañas, dolor de cabeza, mareo y confusión mental, exceso de pensamiento difícil de detener e insomnio.

Ante esta situación, el individuo, de forma espontánea, tendrá dos maneras de drenar dicho calor: explotará súbitamente con un acceso de cólera desproporcionado o lo irá dejando fluir gradualmente con accesos regulares.

Estas explosiones suelen producirse cuando el sujeto, con estas condiciones de hígado caliente, bebe alcohol. El alcohol tiene una dirección energética expansiva y ascendente, y actúa como desinhibidor, pudiendo ser explosivo o no. Los frecuentes ataques de ira dañan el hígado, un daño que

a su vez incrementa la tendencia a la irascibilidad, y se establece así un círculo cerrado de energía emocional destructiva que se autoperpetúa, generando ira, rabia y agresividad.

También el comportamiento crónico, sarcástico, la murmuración y el criticismo están relacionados con un hígado bloqueado y en desarmonía.

En cambio, la energía armonizada y regeneradora del hígado favorece una personalidad con gusto por el crecimiento, entendido este como trabajo de superación o ambición sana; aporta una clara visión de futuro con gran capacidad para planear y tomar decisiones, y genera paciencia y tolerancia, generosidad y determinación.

Como el hígado está relacionado con la visión, favorece la memoria visual, la fantasía y la imaginación. Es el espíritu de iniciativa, emprendedor y explorador.

Para proteger la frescura y la turgencia del hígado, en general es muy importante no desgastar los ojos, «quemando» sangre del hígado cada vez que nos concentramos mirando pantallas luminiscentes, como el ordenador, juegos con pantalla, televisión, etc. Estas prácticas desgastan mucho la sangre del hígado, lo cual provoca sequedad en el órgano, que, como ya sabemos, es el origen de distintos síntomas y patologías.

El tai-chi, el tenis, el badmington o bailar moviendo los brazos son ejercicios que ayudan a desbloquear el hígado. La natación está bien siempre que no haya ningún déficit de sangre (este es un síndrome que describe la MTC y que exponemos en profundidad en el libro *Nutrición energética para la salud del hígado y la vesícula*). En general, el deporte físico ayuda, siempre que se practique de forma suave, moderada, especialmente moviendo los brazos.

Pasar buenos ratos con los amigos, contar chistes, charlar y reír distiende mucho el hígado, porque no hay ninguna intención, no hay ninguna expectativa o interés especial, no hay especulación alguna, es por pura distensión lúdica, y de este modo el hígado se descontrae. También son muy beneficiosas las relaciones sexuales satisfactorias, en caso contrario se crea frustración. Asimismo, es bueno estar en contacto con la naturaleza, los árboles, la vegetación, porque la energía de los árboles y lo verde es ascendente y alivia.

Por lo que respecta a la dieta, es muy importante evitar todos los picantes calientes, los picantes tibios, las salazones, los alimentos secos y los alimentos grasos (véase la tabla de la temperatura de los alimentos, pág. 61, cap. 1).

Los alimentos salados contraen, y el hígado bloqueado está, precisamente, contraído. Lo ácido también contrae.

Por el contrario, el sabor dulce alivia el estancamiento del hígado, pero el de buena calidad, no el azúcar. Son excelentes la melaza de cebada y las frutas rojas. El chocolate, al ser graso y muy amargo, puede producir irritabilidad.

Van bien el trigo, la espelta (y sus pastas), la avena, las verduras de tallo y hoja (apio, alcachofa, puerros…).

Para el estancamiento de hígado, es mejor ir a zonas verdes —con abundante vegetación y árboles, que ofrezcan sombra y suave brisa— que el ambiente caliente y seco de la playa en verano.

2) La **función descendente** del hígado es la de producir bilis, que es yang, alcalina, y que disuelve la grasa, que es yin. Esta función biliar, cuando está fuerte, es la que otorga la fluidez y el coraje para tomar decisiones. Cuando el hígado sufre una deficiencia de energía, especialmente en la vesícula biliar, experimentamos incapacidad para tomar decisiones. Porque la decisión conlleva un proceso mental. Digamos que el proceso es este: yo lo veo, he llegado a la conclusión final, veo que tiene que ser de esta manera pero al tener deficiencia de energía en el hígado, en la vesícula biliar, no tengo fuerzas para decidir. Cuando hay que tomar una decisión, analizamos, contrastamos, comparamos, sintetizamos acciones estas en las que están implicados distintos órganos, y es, al final, cuando ya lo vemos claro, cuando tomamos una decisión. En muchos casos el valor y el coraje de tomar la decisión es lo que falta (deficiencia de vesícula biliar).

A las personas con insuficiencia biliar les sientan mal las grasas, no las digieren bien. Así que deben evitar la proteína animal, los lácteos, el exceso de sal, los azúcares, los fritos, el alcohol, por supuesto, y los medicamentos en la medida de lo posible, porque casi todos se metabolizan en el hígado.

• 1.ª Estudio, ordenación de posibilidades	Estómago – Bazo – Páncreas YI
• 2.ª Análisis y discriminación de distintas posibilidades	Estómago – Bazo – Páncreas Intestino delgado YI
• 3.ª Contraste y comparación con otras posibilidades (del universo). Capacidad de proyectar las distintas posibilidades en el futuro	Hígado HUNG
• 4.ª Síntesis	Corazón – Bazo - Páncreas SHEN – YI – (PO)
• 5.ª Acción o decisión activa	Vesícula biliar
• Importancia de la digestión en la capacidad de decisión	

Tabla 13. Fases de la decisión.

El hígado es la casa del alma (Hung), es el alma etérea que asciende a los cielos, es la que navega cuando dormimos, cuando dormimos y soñamos que volamos, es la sensación espacial de movimiento, es la conciencia que se mueve; tiene la naturaleza opuesta a Po (pulmones), que es más densa.

Hung se agita con facilidad, es muy yang, ligero, es muy celeste, muy solar, y requiere del órgano más jugoso del cuerpo, que es el hígado. Siempre se tiene que cuadrar yin y yang. Para que Hung esté estable, no haya temblores, agitación ni compulsibilidad, el hígado tiene que estar bien lubricado.

Hung tiene que ver con la generosidad, con la capacidad de hacer proyectos, con la de cambiar cosas en la vida y generar ideas nuevas. Está relacionado con el tipo de creatividad en la que hay una proyección de futuro hacia delante; planificar una transformación, eso es hepático.

Un buen hígado, con un buen Hung, da carisma a la persona. Si el hígado se seca, Hung se altera y se pierde carisma.

- **Alimentos* desfavorables para el buen flujo de energía en el hígado**

  Lácteos pesados, carnes grasas, embutidos, huevos, alcohol en exceso, fritos en exceso, azúcares y todo lo que los contenga, cacao, sal en

exceso, sabor amargo y sabor ácido en exceso, picante en exceso.

- **Alimentos que ayudan a desbloquear el estancamiento de energía en el hígado**

  Apio, puerros, cebolleta, cebollín, espárragos, alcachofas, germinados de rabanito y de alfalfa ligeramente cocinados, cúrcuma, albahaca, compota de manzana, uva roja (si hay suficiente energía digestiva), melaza de cebada.

- **Alimentos desfavorables para la insuficiencia biliar**

  Proteína animal, lácteos, margarinas, sal en exceso, azúcares y todo lo que los contenga, chocolate, miel, sacarina, fritos, frutos secos, alcohol, fruta en general (excepto la rica en taninos, amargos y astringentes, como las frambuesas y otras bayas), zumos de frutas, ensaladas crudas, pan blanco, picantes, café (el café es colagogo, pero anticolerético; ayuda a segregar bilis, pero a la larga conduce a la insuficiente formación de bilis).

- **Alimentos que ayudan en el caso de insuficiencia biliar (coleréticos)**

  Verduras de raíz, verduras verdes cocinadas (col, hojas de rábano), puerros, calabaza, alcachofas, verduras verdes (ligeramente amargas), nabo, *pickles* (verduras encurtidas), aceites de primera presión en pequeñas cantidades, alimentos ligeramente salados, arroz integral, quinoa, cebada, avena, pasta, kamut, cebada, cuscús, bulgur.

- **Alimentos que ayudan a segregar bilis y a moverla**

  Pequeñas cantidades de zumo de pomelo, los *pickles*, semillas de girasol y de calabaza tostadas en pequeñas cantidades, rabanito picante escaldado 10 segundos (es más colagogo de esta manera que crudo), vinagre de umeboshi, zumo de limón con agua, la combinación equilibrada de los sabores dulce, salado, amargo y ácido.

El corazón

- *Emociones y atributos positivos*: alegría, intuición, lucidez, claridad, sinceridad, creatividad, entusiasmo, espiritualidad, luminosidad.

- *Emociones y atributos negativos*: orgullo, soberbia, inconsciencia, falta de visión, impaciencia, arrogancia, crueldad, inquietud, superficialidad, charlatanería.

El corazón es un elemento fuego que se caracteriza por una energía expansiva que tiende a propagarse con rapidez; la energía calienta y tiende a difundirse en todas direcciones.

En el ámbito físico, el corazón regula la sangre y controla los vasos sanguíneos. El corazón se relaciona con **la lengua**, el habla. El exceso de locuacidad tiene que ver con exceso de calor en el corazón. El **intestino delgado**, que separa lo puro de lo impuro, se asocia también al corazón. El **pericardio** protege al corazón y se asocia con el **calentador triple**, que es un órgano que no tiene equivalencia en la anatomía occidental, pues tiene una función puramente energética dado que coordina la transformación y el transporte de los fluidos del cuerpo, además de regular la función térmica de todo el organismo.

En el ámbito psicológico, la energía equilibrada y expansiva del corazón favorece una personalidad con claridad de ideas, con gran facilidad de comprensión y asimilación, comunicativa, alegre pero no jocosa.

El desequilibrio de la energía del corazón se puede producir 1) por un exceso de energía o un exceso de calor, que puede asociarse a la sequedad; 2) por un exceso de flemas; 3) por deficiencia de energía en el corazón, y 4) por un bloqueo de Chi o sangre.

1) **Exceso de energía o exceso de calor.** El exceso de yang del corazón puede producir agitación, humor variable, tartamudeo, hablar en exceso, insomnio. Y si se asocia a la sequedad, se produce ansiedad, que también puede producirse por bloqueo de energía en el corazón. En ambos casos puede haber palpitaciones y problemas de arritmia, por el exceso de calor. Si se hidrata, se nutre y se evitan los alimentos que calientan y secan el corazón, la ansiedad mejora mucho y desaparece.

Algunas de las causas que producen calor en el corazón son la alimentación, las prisas y el exceso de pantallas.

La **alimentación** es básica. Los alimentos picantes calientes y tibios (como el ajo y la cebolla cruda) y el alcohol producen calor en el corazón. También la carne genera mucha ansiedad, el pollo y todos los cárnicos muestran una tendencia a aglutinar la sangre; son procoagulantes. Aumentan asimismo la sensación de ansiedad, porque, además, el animal cuando es sacrificado segrega muchas hormonas de pánico, y todo eso, al pasar al sistema, aumenta la sensación de miedo, de pánico, de angustia. Si se abusa de estos alimentos o se toman regularmente, o incluso aunque se tomen esporádicamente, en un sujeto con una constitución más bien seca, con pocos fluidos, se puede producir ansiedad.

También el café y, por supuesto, los estimulantes externos como las drogas, la cocaína, el aspartamo y el azúcar blanco son prejudiciales en este sentido. Y también el hecho de ingerir un exceso de alimentos amargos.

ALIMENTOS QUE RECALIENTAN EL CORAZÓN Y PRODUCEN SEQUEDAD

Picantes tibios, picantes calientes (ajo, cebolla, pimienta, cayena...), cárnicos, pollo, alcohol (vino y destilados), café, aspartamo, azúcar, edulcorantes químicos.

ALIMENTOS QUE REFRESCAN Y DRENAN EL CALOR DEL CORAZÓN

Uva roja, granada, fresa, frambuesa, lichis, tomate maduro, azukis, aceite de onagra, membrillo cocinado sin azúcar, alga dulce, col lombarda, alubia roja, espinaca, cebada germinada, arroz rojo, quinoa roja, lenteja roja, alcachofa, endivia, espárrago, las verduras de hoja verde en general, sandía, goji.

Otro factor que induce a calentar y secar el corazón son las **prisas**.

Asimismo, el **uso excesivo del ordenador y pantallas** similares recalienta el hígado y el corazón. Por ejemplo, se suele asociar el estado de ansiedad a jóvenes estudiantes con la presión de los exámenes. La verdadera razón es la repercusión en los órganos del excesivo uso del ordenador y la falta de sueño prolongado durante días y semanas. Esto va

provocando calor en el corazón y, por lo tanto, insomnio, agitación, irritabilidad, y, en casos agudos, ansiedad, crisis de angustia, crisis de pánico.

En estos casos, lo que hay que hacer es volver a hidratar y a reponer fluidos. Se evita lo que lo causa y se aporta lo que lo compensa. Ante la falta de información sobre cómo compensar estos efectos con la alimentación, se viene haciendo con medicación. Se dan ansiolíticos para bajar el yang en el sistema, que, en efecto, refrescan el calor en el corazón, pero también el nivel energético general en todo el cuerpo, lo cual puede producir cansancio, atontamiento, malas digestiones y disminución de la libido. Lo aconsejable es actuar sobre el órgano afectado, y no sedar también los otros órganos. Pongamos el ejemplo de alguien con exceso de calor en el pulmón o en el corazón, que durante muchos años ha estado comiendo mal, que tiene malas digestiones y que, como consecuencia de todo ello, de forma crónica, ha tenido deficiencia de sangre, se le han ido secando los tejidos y el corazón ha ido poco a poco mermando su turgencia y su complexión, su condición. Esta persona va a acusar mucho más el desequilibrio si se le receta un ansiolítico, pues este medicamento baja también la energía a nivel digestivo, ya que enfría la digestión y baja el fuego interno. Por tanto, el problema solo se perpetúa y nos encontramos entonces con el tipo de personas que toda la vida están tomando ansiolíticos. Tienen un nivel de energía tan bajo que, por la mañana, deben tomarse un antidepresivo que las tonifique y, por la noche, un ansiolítico para poder dormir. Es decir, por la mañana se da un *input* al sistema con el antidepresivo para que se pueda funcionar, y por la noche, el ansiolítico se lo quita. No es una forma resolutiva de actuar, porque lo único que se consigue es tener un problema crónico.

¿Cuál es la diferencia entre la ansiedad y la risa? La hilaridad y la ansiedad se parecen. ¿Por qué una persona se parte de risa y otra está ansiosa? ¿Qué diferencia hay? En términos orgánicos lo que les ocurre es muy parecido: los dos tienen calor en corazón, pero una tiene una cosa que la otra no tiene. El que se ríe mucho sin ansiedad tiene el yin preservado, si lleva mucho tiempo muriéndose de risa, estará ansioso. Si hay deficiencia de fluidos y exceso de calor, habrá ansiedad.

Una persona joven que toma unas copas y que come picante, calienta el corazón y tal vez se pase riendo toda la cena, pero no tiene por qué sufrir ansiedad. Hay más fluidos. En el caso de la hilaridad, está más íntegro el corazón, es una cuestión de grado. La alegría es lo normal, pero la sobreexcitación, el exceso de alegría, pueden producir insomnio, locuacidad y dilatación del corazón.

Afecta también al corazón **la alegría súbita** (que te toque la lotería, por ejemplo). Es muy parecido a la sobreexcitación.

El **shock** o trauma súbito emocional también repercute en el corazón.

Afectan también al corazón y al Shen el **exceso de deseo**. El deseo y el apego son la raíz de la mayoría de las emociones negativas y del sufrimiento. Cuando se desea una cosa, se sufre con el corazón. De hecho, los celos son amor ciego; la envidia, desear algo que no tienes, también se somatiza en el corazón. Las emociones negativas debilitan los órganos respectivos y afectan, claro, a la persona en general.

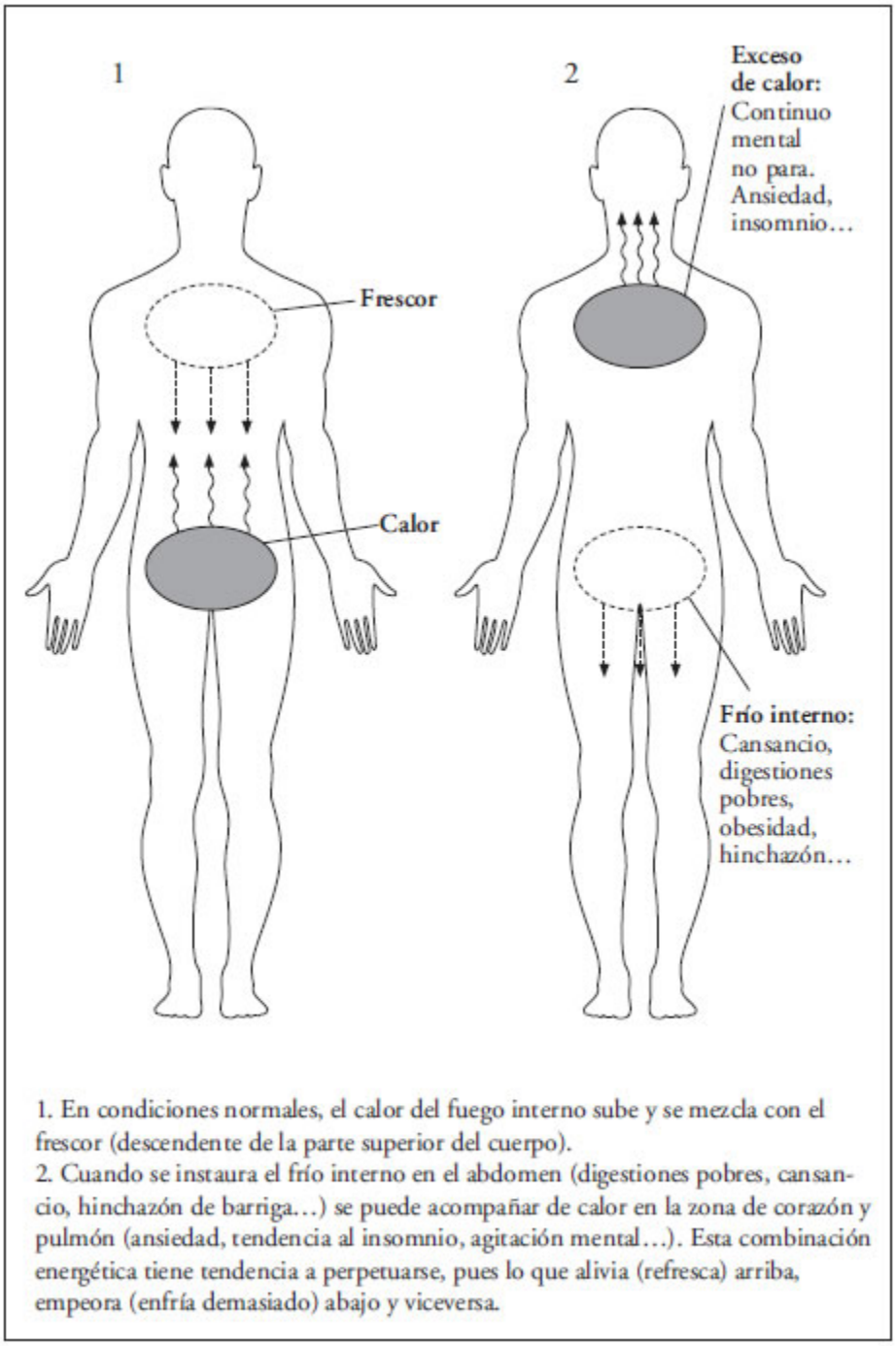


Ilustración 18. Relación entre la energía-temperatura, entre las distintas zonas corporales y la salud.

2) **Exceso de flemas en el corazón.** Las flemas son la segunda causa de desequilibrio en este órgano. Las flemas producen alteraciones de tipo psíquico más profundas, alteraciones mentales, psicosis, mal funcionamiento del raciocinio, pérdidas de memoria, falta de ubicación.

Esta afectación se produce cuando el tejido del corazón está alterado por residuos mórbidos acumulados y hay problemas vasculares por arteriosclerosis (grasa-flema en coronarias).

ALIMENTOS QUE PRODUCEN FLEMAS EN EL CORAZÓN

Azúcares y sus derivados, y todo lo que los contenga; frutas, lácteos, embutidos, huevos, cerdo (grasas saturadas en general), aditivos químicos añadidos a los alimentos, contaminación por metales pesados, cárnicos, alcohol, fritos, margarinas, bollería dulce, huevos.

ALIMENTOS PARA LIMPIAR FLEMAS DEL CORAZÓN

Cereales integrales, verduras de hoja verde, rábano, nabo, daykon (nabo seco rayado en caldos y estofados), seta shitake, berros, hoja de rábano, hoja de nabo, quinoa roja, amaranto con arroz rojo, arroz rojo, mijo, centeno, azuki, lenteja pardina, nato.

3) **Deficiencia de energía en el corazón.** Esta tercera causa de desequilibrio en el corazón produce una actitud tímida, triste, pusilánime, con tendencia depresiva, poco optimista, poco vital. Puede ir acompañada de deficiencia de yin de corazón (sustancia básica y/o fluidos) por falta de fluidos.

ALIMENTOS QUE PRODUCEN DEFICIENCIA DE ENERGÍA EN EL CORAZÓN

Alimentos fríos, frutas, zumo de frutas, líquidos en exceso, refrescos, azúcares y sus derivados y todo lo que los contienen, lácteos en general, bollería, helados.

ALIMENTOS QUE AYUDAN A TONIFICAR LA ENERGÍA DEL CORAZÓN

Centeno, maíz, trigo sarraceno, quinoa roja, mijo, mijo rojo, arroz rojo, cebollino, pimentón dulce y picante, azafrán, teka (condimentado en pequeñas cantidades), tamari, umeboshi en pequeñas cantidades, vino tinto, atún fresco poco cocinado,

azukis, almendra, nuez, alga dulse, concentrado de ume (ciruela japonesa).

Al espíritu que habita el corazón se lo llama Shen. Shen es el emperador de la conciencia, el que integra todos los aspectos de la misma. Es la mente, donde radica la conciencia de la persona, el espíritu; es el jefe, la mente que tiene toda la información consciente e inconsciente y que puede dirigirnos. El intelecto, la cabeza, es solo la «secretaria» o el ordenador capaz de solucionar eficazmente cuestiones concretas, pero solo con información sesgada. La mente sabia y capaz de dirigir nuestra vida radica en el corazón.

El estómago

Bazo-páncreas

- *Emociones positivas*: empatía, simpatía, optimismo, capacidad de organización, raciocinio fluido, sentido práctico, apertura perceptiva y emocional.
- *Emociones negativas*: desconfianza, antipatía, suspicacia, dudas ante la decisión, preocupación crónica, sarcasmo, cerrazón perceptiva y sensorial.

En el aspecto físico, el bazo-páncreas, que está justo en el centro del abdomen, regula la transformación de alimento en energía vital y su transporte. Controla, además, el tejido muscular, su volumen y tropismo. El bazo-páncreas se manifiesta con alteraciones en la boca, por ejemplo, en **los labios**. El estómago, que recibe y difiere, condiciona toda la digestión. La energía ascendente del bazo-páncreas, junto con la energía descendente del estómago, confiere al conjunto una estabilidad energética.

La energía equilibrada y estabilizadora del bazo-páncreas predispone una personalidad con fuerte sentido de la realidad (pies en el suelo) y con una muy buena capacidad de adaptación al entorno; analiza, sintetiza y procesa todo tipo de conocimiento, que transforma en experiencia y utiliza para superar cualquier situación difícil que se presente en la vida.

Con el bloqueo en el plexo solar a nivel de estómago, se genera antipatía, sentimiento de poca empatía, cerrazón perceptiva hacia el entorno.

¿Por qué aparece la antipatía aquí? Porque esta zona del cuerpo es la que recibe el medio ambiente. El alimento es el medio ambiente procesado para poder asimilarlo en nuestro organismo. Luego **alimentarse es procesar el medio ambiente, integrarlo en nosotros, para integrarnos a su vez en el mundo que nos rodea.** Eso es lo que hace la alimentación.

La salud es la capacidad de adaptarse al medio ambiente. El que no se adapta, muere

Adaptarnos al ambiente cultural, al social, al familiar es una necesidad, y nosotros lo hacemos, nos adaptamos a la naturaleza que nos envuelve comiéndonosla: la procesamos y la convertimos en una identidad humana, de modo que cuando es adecuada puede conectar con lo que está a nuestro alrededor y entonces estamos sanos.

Esta zona del cuerpo tiene la capacidad de digerir, asimilar y transformar el entorno. Al mismo tiempo, desde el punto de vista vibracional, es muy receptiva y lo absorbe todo; la empatía y la simpatía tienen que ver con esto.

Si una persona es simpática, en principio tiene el estómago en buen estado. Una persona antipática puede ser más simpática si su sistema digestivo mejora.

Cuando se sufre un desajuste energético y decimos que el bazo-páncreas está vacío (de energía), se puede desarrollar una preocupación excesiva y una persistente fijación mental en algún problema concreto que mantiene constantemente ocupada la mente, lo cual da lugar a un pensamiento circular, improductivo, estéril y que desgasta. Cuando el desajuste es extremo, se llega a las obsesiones. El desequilibrio acrecienta la intolerancia, el individuo se aísla y no desea relacionarse.

Si el páncreas tiene que hacer horas extras porque está bajo de energía y, además, la combinación de alimentos es inadecuada —por ejemplo, se ha cenado muy tarde—, se produce un estancamiento y se acrecienta la

tendencia a la preocupación. Una preocupación que puede derivar en un «exceso de pensamiento», en un yo hiperreflexivo, que siempre está dándole vueltas a las cosas.

Generalmente, cuando hay problemas emocionales por «exceso de tierra» (sobresfuerzo digestivo), se tiende al pensamiento circular (siempre dando vueltas al mismo tema). Los pensamientos en círculo son típicos del exceso de energía en el bazo. El desajuste energético perjudica la digestión, provoca dolor abdominal y disminuye la resistencia del organismo —puesto que se priva al cuerpo de la energía vital nutritiva—, y todo ello provoca fatiga y letargo.

El bazo tiene la responsabilidad de nutrir al cuerpo, de abastecer a todos los tejidos, de crear el entorno necesario para que el organismo se pueda regenerar. Por eso es muy importante que la mujer tenga un bazo fuerte, por el lugar que ocupa en la familia y en la pareja, porque tiene la capacidad de crear un entorno adecuado biológicamente para que todo funcione, para abastecer y nutrir a todos los miembros de la familia. En el caso del hombre, en cambio, que en general tiene una función más yang, tradicionalmente se considera que el órgano más importante es el hígado, porque tiene una función más de exploración, de proyección, de toma de decisiones, para «luchar en el mundo».

Tal como lo entiende la MTC, el bazo —que abarca páncreas, estómago y bazo, es decir, la función «portal» de absorción de los alimentos — tiene una función anímica, denominada Yi, que está relacionada con el procesamiento mental e intelectual. Es lo que nos permite gestionar los hechos que nos suceden desde un punto de vista intelectual. Nos permite estudiar, por ejemplo, y tener memoria de lo que hemos estudiado, de lo que tenemos que hacer, de la lista de la compra, de las obligaciones. Es la capacidad de organizarnos en el tiempo y en el espacio. Es bastante racional, pero es necesario porque le da cohesión a la conciencia. De hecho, la mayoría de la gente que tiene mal la digestión es muy dispersa, se olvida de las cosas, adolece de falta de planificación, es desordenada, olvidadiza. No es de extrañar, por tanto, que a veces estas personas, como mecanismo

de compensación, puedan ser muy radicales en su orden, de una manera incluso extrema. El Yi influye también en la memoria de hechos inmediatos como «¿Dónde he dejado las llaves?».

ALIMENTOS QUE DEBILITAN LA ENERGÍA DEL BAZO

Alimentos crudos, alimentos fríos, lácteos, frutas, zumo de fruta, exceso de sabor amargo (en frío), azúcares y sus derivados y todo lo que los contienen, grasas.

ALIMENTOS* QUE TONIFICAN LA ENERGÍA DEL BAZO
(LA ENERGÍA DIGESTIVA)

Mijo, arroz integral bien cocinado, quinoa, espelta, zanahoria, calabaza, verduras de raíz cocinadas, puerros, cebolla, cebolleta, pickles (verduras encurtidas), jengibre (con moderación), coñac, mirin, sake (¡utilizados como condimento al cocinar!), sabores salado y dulce, mostaza, pescado blanco en general (evitar el de piscifactoría), garbanzo pequeño.

Los pulmones

- *Elemento*: metal.
- *Energía*: la energía tiende a condensarse, va hacia dentro.
- *Emociones positivas*: ecuanimidad, honorabilidad, rigor, sentido del deber, integridad, entusiasmo, desapego, fluidez.
- *Emociones negativas*: tristeza, melancolía, tendencia al sufrimiento, aislamiento, pesimismo, desesperanza, posesividad.

En el aspecto físico, los pulmones regulan la energía vital, la respiración y el tránsito de agua en el cuerpo, y también controlan **la piel**. Los pulmones se manifiestan en **la nariz**. **El intestino grueso**, que absorbe lo puro y excreta lo impuro, se asocia asimismo a los pulmones.

El exceso de líquidos o flemas en los pulmones genera la tendencia a la hiperemotividad. Esta tendencia se ve favorecida por el exceso de lácteos, de fruta, azúcar y farináceas, de ensaladas crudas, de zumos de

frutas. Recordemos que los granes románticos de la literatura solían ser personas con enfermedades pulmonares, tísicos, tuberculosos, bronquíticos.

Cuando en el pulmón se produce un desequilibrio por exceso de energía, de yang, hay calor en el pulmón. En tal caso, los síntomas son de ansiedad.

La energía equilibrada y condensada de los pulmones predispone la personalidad hacia la dignidad y la honorabilidad, y quien disfruta de estas cualidades sabe juzgar con rigor y ecuanimidad, tiene autodisciplina y un gran sentido del deber y del sacrificio. También permite que sintamos frío, hambre, saciedad, sueño... en el momento adecuado para que el organismo se preserve y regenere eficazmente.

Los pulmones son la casa del instinto (Po). Es la fuerza que se ocupa de los automatismos físicos y de que presintamos lo que es bueno o malo; es la fuerza de la atracción o la repulsión como instinto de supervivencia; intuye las situaciones que todavía no han sucedido; es el sentido que ayuda a detectar los peligros.

Po trabaja siempre para que el cuerpo se regenere y vaya convirtiendo el alimento externo en esencia posnatal. Po proporciona la fuerza astral, la fuerza anímica, la consistencia interna para estar fuerte. En este sentido, el papel del pulmón es enormemente importante por su trabajo con la inmunidad.

ALIMENTOS QUE DEBILITAN Y CREAN FLEMAS EN LOS PULMONES

Farináceos, lácteos, azúcar y edulcorantes químicos, sus derivados y todo lo que los contienen, fruta, zumos de fruta, proteína animal no marina, exceso de líquidos, avena, y alimentos y bebidas frías.

ALIMENTOS QUE TONIFICAN LOS PULMONES

Arroz integral, mijo, mochi, pescado blanco (evitar el de piscifactoría), tofu, coliflor bien cocinada, cebollino, cebolla, zanahoria, hojas verdes duras cocinadas (hoja de rábano y de nabo, col, puerro), raíz de loto, semilla de loto, pequeñas cantidades de jengibre y de wasabi, almendra, piñón.

- *Elemento*: agua.
- *Energía*: fluctuante, horizontal.
- *Emociones positivas*: fuerza de voluntad, serenidad, autoestima, confianza en uno mismo, vitalidad, capacidad de adaptación.
- *Emociones negativas*: miedo, exceso de timidez, fobias, inseguridad, falta de autoestima, falta de voluntad, pereza, indolencia.

En el aspecto físico, los riñones almacenan la esencia y controlan la reproducción, el crecimiento y el desarrollo, también producen médula y sangre y controlan el tejido óseo. Los riñones controlan **los oídos**. **La vejiga**, que almacena orina y controla la excreción y las glándulas suprarrenales, también está asociada a los riñones. Cuando se produce un desequilibrio en los riñones —por deficiencia de energía, de yang, o por deficiencia de yin (sustancia básica)—, se puede tener miedo. Hay dos maneras distintas de reaccionar con miedo: sentirse como paralizado o reaccionar agresivamente.

En el primer caso se debe a deficiencia de energía en el riñón (yang) y, en el segundo, a mayor deficiencia de sustancia (yin) que de energía (yang). Se sale corriendo cuando hay deficiencia de yin de riñón, cuando faltan fluidos. Emocionalmente se vive con temor crónico a algo.

El caso de la persona temeraria está también relacionado con la deficiencia de yin de riñón. El temerario muchas veces busca provocar la secreción de hormonas suprarrenales mediante situaciones de riesgo. A la larga, esta maniobra forzada crea vacío en el riñón. En la actitud del temerario también se ve involucrado el corazón, puesto que falta visión, hay un problema de discernimiento y la función de Shen está debilitada, ya que arriesga la vida.

El riñón es el órgano que sustenta la vida, por eso cuando sufre un desequilibrio se siente miedo.

Cuando hay deficiencia de sustancia y sobre todo de energía en los riñones, surge la falta de voluntad. La voluntad nos da la posibilidad de conseguir lo que queremos. Cuando la fuerza regeneradora de los riñones disminuye —por consumo de drogas, por trasnochar demasiado, por exceso

de sexo, de estrés, de tóxicos en general o de medicamentos tóxicos—, puede que nos falte fuerza de voluntad, autoconfianza, y que sintamos inseguridad.

Una cantidad suficiente de energía renal proporciona una gran confianza en las propias capacidades. El riñón fuerte, es decir, una energía equilibrada y unificadora de los riñones, evita que surja o se introduzca el miedo. Además, favorece una personalidad con fuerza de voluntad; son esas personas activas que consiguen que todo vaya siempre hacia delante.

Los riñones son la casa del propósito y la volición (Zhi), también de la libido. Zhi está relacionado con la volición, con tener un propósito en la vida y la capacidad de conseguirlo. La persona que tiene una buena reserva de esencia consigue sus propósitos, es capaz de concretar sus sueños, de conseguir sus metas.

En la voluntad también está implicada la conciencia, el Shen, porque uno tiene que discriminar. Para conseguir algo hay que trazar un plan, un proyecto, y el corazón, la mente, debe estar bien clara, con un buen enfoque.

De hecho, al riñón-corazón se le llama el «eje espiritual», porque ambos se complementan: el riñón es el reservorio de la esencia, la cual se transforma en Shen, espíritu, a través del recorrido del meridiano vaso gobernador, al entrar en la cabeza. El corazón es el templo del espíritu. Ambos están en el centro del «canal central», verdadera autopista de entrada de toda la energía lumínica y de conciencia proveniente del corazón, de las estrellas. Carga, dinamiza y conforma nuestro sistema, nuestra realidad humana.

	Fuego	Tierra	Metal	Agua	Madera
Estaciones	Verano	Fin verano	Invierno	Fin invierno Principio Primavera	Primavera
Fases del día	Mediodía	3-5 tarde	Tarde	Noche	Mañana
Puntos cardinales	Sur	Centro	Oeste	Norte	Este
Ciclos lunares	Llena	Menguante	Menguante	Nueva	Madera
Colores	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro	Verde
Órganos	Corazón Intestino delgado	Bazo chino (intestinos) Páncreas Estómago	Pulmones Intestino grueso	Riñones Vejiga	Hígado Vesícula biliar
Energía	Expansiva Rápida	Descendente Envolvente	Densa Lenta	Fluctuante	Ascendente
Emociones y estados mentales positivos	Alegría Intuición Hilaridad Lucidez Claridad Risa	Optimismo Servicial Buen humor Simpatía Razonable Curiosidad Capacidad organizativa Concentración Coherencia Orden Sentido práctico	Entusiasmo Generosidad Alegría Comprensión Fortaleza Desapego Intuición Funcionamiento fluido	Voluntad (sentido y dirección en la vida) Valentía Práctica Estabilidad Vitalidad Autoestima Confianza en uno mismo, Vitalidad Capacidad de adaptación	Paciencia Dignidad Perseverancia Altruismo Generosidad Capacidad de planificación Tolerancia Coraje (valentía)
Emociones y estados mentales negativos	Orgullo Soberbia Superficialidad Falta de concentración Arrogancia Falta de alegría Hiperactividad Charlatanería Crueldad	Duda sistemática Desconfianza Sarcasmo Cinismo Envidia Suspicacia Sarcasmo Antiempatía	Tristeza Posesividad Melancolía Rigidez mental Apegos Adicciones	Pereza Temor Timidez Inseguridad Miedo Falta de voluntad Indolencia Fobias Falta de autoestima	Enojo Irritabilidad Crítica Cólera Agresividad Enfado Murmuración-envidia Falta de confianza en la providencia Inadaptación social

Tabla 14. Los cinco elementos, los órganos y las emociones.

La medicina tradicional china interpreta que el estado de cada órgano influye en el carácter de la persona; el flujo energético entre todos los órganos compone la compleja personalidad del individuo.

ALIMENTOS QUE DRENAN LA ENERGÍA DEL RIÑÓN

Alimentos fríos, alimentos crudos, lácteos, helados, fruta, zumos de fruta cruda, azúcar, aspartamo, edulcorantes químicos y sus derivados y todo lo que los contiene, refrescos y bebidas comerciales.

ALIMENTOS QUE TONIFICAN EL YANG DEL RIÑÓN

Trigo sarraceno, arroz salvaje, quinoa, mijo, zanahoria, cebolla, chirivía, bardana, ajo, azuki, judía pinta, salmón salvaje, pescado blanco en general (evitar el de piscifactoría), marisco de calidad, piñón, semillas tostadas de girasol en pequeñas cantidades, alga kombu, espagueti de mar, alga hiziki, alga arame, sabores salados.

ALIMENTOS QUE TONIFICAN EL YIN DEL RIÑÓN

Fresones, bayas, legumbres, especialmente las de forma arriñonada, semillas tostadas en pequeñas cantidades —especialmente las de sésamo negro, porque tonifican la esencia—, pescados grasos, marisco, aceites de primera presión, nueces, piñones, arroz integral, arroz salvaje, quinoas (negra y amarilla), avena, pasta de trigo o Kamut.

Siempre que un órgano está en desequilibrio y persiste la emoción negativa asociada, se producen desajustes en los órganos relacionados: primero se ve afectado el órgano creado y seguidamente el creador, el controlado y el controlador (véase tabla 14 de los cinco elementos); finalmente, todo el organismo se ve afectado y se produce malestar físico, emocional y mental.

Capítulo 3

Energética de la sexualidad

Según la medicina oriental, todos nacemos con mayor o menor abundancia de una «energía» que a lo largo de este libro se ha definido como **esencia**.

La esencia, o energía creativa, es la sustancia más refinada con la que nace una persona. Es imprescindible para realizar las funciones del cuerpo, especialmente las de regeneración y crecimiento de los tejidos. Por ello está constantemente dirigiendo la regeneración de todos los tejidos del organismo. Si es necesario, esta esencia se puede convertir también en energía y, claro, en fluidos corporales. La esencia se corresponde con el «elixir de la eterna juventud» o la piedra filosofal de los alquimistas.

Cuando se agota la esencia prenatal que recibimos al nacer, finaliza la vida. La esencia posnatal, procedente de la alimentación, nos ayuda a mantenernos jóvenes y sanos más tiempo. Finalmente, la esencia se transforma en espíritu, en Shen, mente, en la persona con abundancia de esencia y corazón compasivo.

Conservar y nutrir la esencia es la base de la buena salud y de la longevidad. La esencia se acumula en todos los tejidos vivos, especialmente en el cerebro, los riñones, el esperma y los óvulos.

La energía sexual es la única energía creativa que puede duplicarse, triplicarse o **multiplicarse**. Al estar involucrados los fluidos reproductores, esencia en sí misma, **la correcta gestión de la sexualidad nos facilita los medios para conservar o restablecer la energía o la esencia perdida**, reciclándola y transformándola en energía, sustancia y Shen.

La palabra Shen significa ‘energía espiritual’. Cuando tenemos un orgasmo normal, la fuerza vital se vierte de nosotros hacia el universo.

Si aprendemos a encauzar la energía del orgasmo hacia dentro y hacia arriba, en vez de hacerlo hacia fuera, esta energía alcanzará centros superiores del cuerpo y de distintos órganos, y notaremos incluso con más fuerza la experiencia del placer. Es lo que se conoce como orgasmo total del cuerpo u orgasmo de los órganos y glándulas. De esta forma creamos más energía, la almacenamos y la convertimos en energía de fuerza vital, y de este modo aumentamos nuestra energía total.

Alguien dijo que el universo es sexual. En el universo todo acontece porque existe una relación de atracción entre opuestos. Es una relación que siempre está generando fenómenos nuevos. Fenómenos con polaridad distinta, aunque de identidad parecida, se unen; sus polaridades cambian y se convierten en un nuevo fenómeno que tendrá atracción con otro fenómeno de polaridad distinta, que se volverá a unir y formará otro nuevo fenómeno. Este a su vez encontrará uno nuevo, que se ha formado a una cierta distancia y con el que tiene una diferencia de potencial; tendrán contacto y se volverán a unir... Y así, constantemente, se están generando fenómenos gracias al sexo universal.

Hablar de sexualidad es hablar no solo del origen de la vida, sino también de la formación de los fenómenos en el universo. Nosotros nos vamos a referir sobre todo a cómo se manifiesta la atracción entre contrarios, entre hombre y mujer. En realidad, no somos más que una pequeña manifestación del universo que nos rodea.

El amor es un tema recurrente, el amor que tanto moviliza, al que tantos sentidos y matices se le pueden dar y que viene a simbolizar la unión entre opuestos. Hay muchos tipos de amor: el físico, la sexualidad propiamente dicha; el romántico o emocional; el intelectual, el amor más globalizado, el amor por el arte, por las plantas, por los animales, por un país, por el planeta; y existe aún un amor más ecuánime, no afectado por el deseo o el rechazo, incondicional, hacia todo lo que nos rodea, el amor espiritual.

La persona con canales suficientemente limpios y suficiente energía y capacidad de alineación puede tener contacto con esa experiencia.

La energética de la sexualidad no se limita solamente al plano físico, sino también a los otros planos. Nosotros vamos a abordar la sexualidad en un sentido más amplio que el meramente físico. Este ámbito es muy importante, claro está, porque estamos aquí en cuerpo físico y la sexualidad se hace con el cuerpo físico, obviamente. Pero la unión entre hombre y mujer es una unión entre fenómenos de polaridad opuesta que también tiene lugar en otros niveles de conciencia, a los que nos referíamos en el capítulo anterior.

Este hecho abre un potencial realmente impresionante a la dimensión humana. Por algo el hombre es el único animal que no tiene un período de celo determinado, como en cambio sí lo tienen un león, un elefante o un delfín. En la mayoría de las especies, la naturaleza establece un programa para la reproducción, dado que, como vamos a explicar, tiene un coste muy importante, tanto en recursos energéticos como biológicos. Si no existiese dicho programa, sería un problema para la supervivencia de las especies; por eso hay períodos de celo, para que el resto del tiempo los animales no se reproduzcan.

El ser humano, en cambio, siempre está en período de celo, lo cual le da un potencial distinto al animal. Es una gran ventaja, pero también puede ser un gran inconveniente porque, para empezar, cualquier célula reproductiva está hecha con lo mejor del organismo que va a reproducirse. Lógicamente se intenta transmitir —es una ley biológica— lo mejor, el elixir, el extracto de ese organismo para que la especie siempre pueda evolucionar y mejorar.

La tendencia a evolucionar y a mejorar generación tras generación programa biológicamente a las distintas especies para que siempre que se genere un óvulo o se produzcan fluidos reproductivos, que se extraen de los órganos vitales, estos contengan lo mejor. Por eso la naturaleza programa períodos cortos de celo, para que el organismo no se desgaste.

En el ser humano no es así. Pero no somos conscientes de ello, porque no se nos ha enseñado que los fluidos reproductivos son de altísima calidad. La esencia prenatal es la materia prima principal con la que se elaboran los fluidos reproductivos, y eso requiere un gran esfuerzo, mucha

concentración de recursos biológicos. Así que, ¿cómo nosotros, que somos la especie más evolucionada sobre la Tierra, estamos constantemente produciendo fluidos reproductivos?

En el capítulo 1 hemos comentado algunos aspectos básicos sobre la naturaleza yang y yin del hombre y de la mujer. La mujer adulta ha cubierto su interior yang con una capa de sustancia básica yin, que la hace opuesta o inversa al hombre, que ha ido cubriendo su centro más yin con una capa biológica más yang, y eso crea una polaridad entre yin/yang, hombre/mujer, masculino/femenino.

La capa externa masculina, yang, está gobernada sobre todo por energías celestes, y la capa externa femenina, yin, por energías terrestres.

La capa externa femenina está nutrida por sustancias mucho más ricas en alimentos expansivos —grasa, fluidos—, y la capa del hombre está nutrida por alimentos con una carga más contractiva —más proteína animal, más cereal, más minerales, alimentos más salados—, lo cual proporciona una estructura más compacta en el hombre.

La sexualidad en el hombre y en la mujer va cambiando desde su concepción hasta la madurez. Comprender estos cambios nos ayudará a entender qué es fisiológico y qué es patológico. Nos será útil plantearnos si el óvulo está regido por fuerzas celestes o fuerzas terrestres, porque de este modo podremos entender por qué a algunas mujeres la ovulación puede resultarles dolorosa, mientras a otras les duele menstruar. O cómo aparecen los problemas de fertilidad cuando no hay una buena ovulación, pues la fisiología de la ovulación sigue un proceso energético y comprender cómo funciona puede ayudarnos a solucionarlo.

Empezaremos por lo obvio: se ovula en los ovarios; es decir, en una zona situada en el centro del cuerpo. Se trata de órganos concentrados y compactos. Y normalmente cada vez se ovula solamente un óvulo. De modo que estamos hablando de un proceso de concentración, de contracción, y esto, en términos de yin/yang, es una manifestación de energía del cielo.

Por otra parte, cuanto más complejos sean los mecanismos de reproducción de los animales en general, cuanto más evolucionados, más necesario resulta que todos los recursos de la madre se centren en un único

embrión. Por ello decimos que el proceso de la ovulación está gobernado por energías del cielo y que el óvulo es centrípeto.

Del mismo modo, por polaridad yin y yang, podemos adivinar que el espermatozoide está regido por energías de la Tierra: va hacia arriba, tiene vocación de ascender para penetrar el óvulo y fecundarlo. El espermatozoide sube con facilidad. Son millones (mientras el óvulo es único), y se forman en un proceso de separación. Se trata de un fenómeno yin: lo que nutre el espermatozoide es la energía de la Tierra, que es fría, fresca, pues los testículos necesitan esta energía fresca de la tierra. La energía que nutre todo el proceso de formación del espermatozoide es fría y ascendente.

La lógica de la energía sexual

El atributo energético máximo del ser humano es su capacidad de concentrar energía, de ser un transmisor de energía centrípeta celeste. Cuando perdemos esta coherencia energética nos desintegramos y morimos.

Somos los seres más yang de la creación, pero vivimos una época de decadencia en la que hemos creado muchos factores yin artificiales. Todos los conocemos, son con los que nos solemos autocomplacer.

La naturaleza yang aguanta durante un tiempo esta embestida de yin extremo, entre otras cosas porque el modo en que perdemos energía nos produce un cierto «placer», entre comillas. Del mismo modo que un orgasmo produce placer, también podemos sentirnos satisfechos, aunque sea a otro nivel, cuando comemos azúcar o bebemos alcohol. Y lo hacemos a pesar de que sabemos que no nos conviene. Ciertamente, este «dejarse llevar», el perder el control y la coherencia energética, puede producir cierto placer.

La verdad es que resulta muy fácil que un humano coherente, con una naturaleza energética importante, en una época de decadencia en la que casi todo seduce a los sentidos a través del extremo yin, caiga en el exceso de consumo de estos productos y pierda su coherencia energética, poco a poco y sin apenas darse cuenta.

Y si no hay carga energética, porque todo lo que nos rodea, lo que comemos, bebemos y vemos tiene tendencia a dispersar nuestras reservas, nuestra energía nuclear se dispersa y degeneramos. Así ocurre también con la sexualidad, lo cual explicaría que se produzcan tantas desviaciones en el sexo, porque, en realidad, no hay nada más fácil para la reproducción que conectar positivo y negativo. Funciona solo.

Cuando un hombre y una mujer están sanos no necesitan artificios para que «salten chispas». Cuando no lo están, cuando el organismo no está suficientemente limpio, no existe un buen flujo de energía bioeléctrica en el cuerpo, no se carga bien el canal central, ni los órganos ni las glándulas. Y ante esta imposibilidad de sentir el Chi universal en el cuerpo, la gente hace cosas contra natura. Se tiende entonces a tomar estimulantes, a seguir prácticas que estimulan de forma exagerada los sentidos. Son comportamientos poco naturales, forzados, con los que se buscan cosas que estimulen con fuerza porque no hay suficiente carga eléctrica en el organismo. Por eso son tan abundantes las tiendas *sex shop* y la pornografía, porque hacen falta estímulos, porque estos no se consiguen de forma natural. Cuando hay una buena carga electromagnética, nada de todo esto es necesario.

Para ejemplificar la importancia que tiene la formación de flujos reproductivos, tanto en el hombre como en la mujer, expondremos el experimento que realizó en 1992 un científico estadounidense (el doctor Wayne van Voorhies, de la Universidad de Arizona) con una especie de gusanos simples denominados nematodos. Se cree que estos gusanos tienen una vida muy corta porque se aparean constantemente. En las pruebas se observó que su media de vida era de ocho días. Una de las pruebas que se hicieron consistió en castrar a unos cuantos especímenes, y a estos sujetos los llamaron gusanos monje. Comprobaron entonces que vivían doce días. Tres o cuatro días más que la media; es decir, su longevidad se alargaba casi un 40 %. A otros especímenes les hicieron una especie de vasectomía. Podían tener relaciones, pero no eyaculaban. A estos los llamaron gusanitos taoístas. Y comprobaron que vivían catorce días. Los resultados fueron los siguientes: perdiendo esperma vivían ocho días; sin perderlo y sin actividad sexual, doce días, y con actividad sexual sin perder esperma, catorce días.

La deducción lógica fue que la pérdida de esperma producía un desgaste biológico muy importante. Esto sucede en todas las especies; de ahí que existan épocas de celo en todos los animales.

En nuestra especie, hasta hace dos generaciones, lo habitual era que las mujeres engendraran al menos cinco o seis hijos. Si sumamos al tiempo de embarazo el de lactancia, las mujeres se ahorraban alrededor de quince meses de menstruación por hijo, esto es, nueve de embarazo y una media de cinco o seis de lactancia. Durante los meses de embarazo no ovulaban, y no había regla. Durante los meses de lactancia tampoco ovulaban ni había regla. Suponiendo que una mujer hubiese tenido cinco hijos, esto implicaba unos setenta y cinco meses de ahorro de menstruación (unos 6,25 años de vida sin menstruar), lo cual se traducía en un importante ahorro de esencia prenatal. Y como también se evitaban las subidas y bajadas emocionales del período, ganaban mucha más estabilidad emocional. Se producía, por tanto, un gran ahorro de esencia, lo cual daba lugar a mucha más fortaleza biológica.

La medicina china asegura que el cerebro es el océano de la esencia. Por este motivo, reciclar la energía sexual y llevarla al cerebro se traduce en un envejecimiento mucho más lento. ¿Por qué hablamos del cerebro, del océano de la esencia? ¿Por qué mencionamos que el ser humano es el único animal que no tiene celo? ¿O que las células reproductivas son un extracto de lo mejor de la esencia de la persona y que el cerebro está lleno de esencia? La respuesta puede ser reveladora: porque **toda esta esencia se puede reciclar**.

En efecto, la energía sexual, la esencia, se puede reciclar, podemos hacer que vuelva al cerebro y a los centros nerviosos superiores, para luego ponerla a disposición de los distintos órganos y aumentar así su vitalidad y nuestra inmunidad.

Ese es el sentido de que el ser humano, el ser más evolucionado sobre la Tierra, tenga la capacidad de disponer siempre de células reproductivas a su disposición. La cuestión es que debe contar también con suficiente poder personal para saber generar de forma espontánea o deliberada las condiciones para que dicha esencia se recicle y pueda aumentar así la energía de los centros superiores.

La enfermedad de Alzheimer, la demencia senil, la pérdida de memoria y la de las capacidades cognitivas, todo ello es síntoma del envejecimiento del cerebro. Y dado lo que hemos expuesto hasta ahora, cabría preguntarse cómo comen la mayoría de las personas que presentan estos síntomas. Si hiciéramos una encuesta constataríamos que en su mayoría son consumidores regulares de dulces, helados, frutas y bollería de harina refinada. El azúcar es uno de los principales ladrones de la esencia prenatal y de los nutrientes del cuerpo. Claro que el sabor dulce es un sabor «nutridor», que fluidifica, nutre, hidrata y tonifica, así que, instintivamente, cuando necesitamos estas propiedades buscamos lo dulce, pero el problema radica en que actualmente el dulce que tenemos a nuestro alcance, el que más nos seduce, es un dulce sintético, que carece de las propiedades del dulce natural. Tendemos a buscar el dulce más extremo porque, probablemente, además, hemos ingerido alimentos contractivos o muy salados, derivados cárnicos, y por eso nos decantamos por dulces refinados o químicos. No es de extrañar, por tanto, que los síntomas de degeneración del cerebro aumenten constantemente.

El cuerpo es el instrumento que nos permite comprender, percibir y sentir las cosas.

Pero trastornos como el Alzheimer y la demencia senil tienen otra causa muy común, que está relacionada con la falta de circulación cerebral. Las arterias que van al cerebro se taponan y se produce entonces una arterioesclerosis cada vez mayor que, junto con lo dicho anteriormente, degenera con mucha más facilidad.

En el capítulo 2 expusimos que en el hombre la energía entra por la coronilla y carga el canal central; a lo largo de todo el canal central van apareciendo unos centros de resonancia energética llamados chacras, y a partir de ellos se forman los meridianos, que se expanden extendiéndose a lo largo del cuerpo. A medida que se van distribuyendo, su energía es cada vez más densa y se va formando la red de nadis, meridianos linfáticos, capilares y celulares que conforman toda la red bioenergética del hombre.

En el hombre hay un poco más de carga masculina relativa, mientras que la mujer tiene un poco más de carga relativa de energía terrestre femenina. Esta energía sube por el perineo e interactúa en el canal central

con la energía celeste para formar los chacras. En la mujer, la energía terrestre sube por la vagina, carga la zona de las trompas, ayuda a la configuración de los ovarios, se manifiesta externamente en los senos y le da los atributos femeninos; la diferencia en la morfología corporal femenina es debida a esta pequeña mayor proporción (de 1 a 7 y no de 1 a 8) de energía terrestre en la mujer y celeste en el hombre (1 a 8 y no de 1 a 7).

La mujer tiene externamente un poco más de carga de energía terrestre, yin, que el hombre, pero su núcleo es más contractivo, yang, y esto configura el funcionamiento energético del sistema reproductor femenino: la mujer menstrúa, y lo hace hacia abajo, pierde sangre cada 28 días y empieza a tener ciclos menstruales, por lo general, a partir de los 14 años. ¿Por qué es así?

Es interesante constatar que el hombre no menstrúa, pero a la edad en que a las mujeres les viene el período, a los hombres les sale la nuez, se les ensanchan los hombros, les sale el vello facial y la voz se hace más grave porque la nuez se vuelve más ancha. La eliminación ascendente es típicamente masculina. En la mujer la eliminación es descendente.

La niña recién nacida, como veíamos antes, es más yang que el niño recién nacido. La niña pequeña es más compacta, aguanta mejor la enfermedad, mueren menos. Los niños recién nacidos son menos compactos. En general, las niñas pequeñas tienen más genio que los niños recién nacidos. Cuando nace, la niña es compacta, y a medida que crece este núcleo yang se va nutriendo de una sustancia básica más yin, formada por la elección de los alimentos de la niña a lo largo de su infancia. Se siente atraída por alimentos más grasos, dulces, suaves e hidratados y esto va haciendo que su exterior se vaya haciendo más yin, más grasito, más blandito, de modo que se compense el núcleo yang interno.

A medida que avanza en su desarrollo, llega un momento en que los requerimientos de crecimiento de la niña adolescente ya están cubiertos, y se produce un exceso. Cuando llega el momento en que su carga polar yang es excesiva en relación con la necesidad que tiene de ir aportando tejidos al cuerpo, tiene que sedar ese interior, ese exceso de contracción interna, el exceso de calor que se produce, y empieza a menstruar. En acupuntura, una manera de sedar el exceso de calor en el cuerpo es sangrando. Se sangra

para sacar calor de los meridianos, de los órganos. Este principio se aplica por ejemplo en prácticas como el toreo; a los toros en las corridas les clavan las picas en el canal vaso gobernador para sedarles la fuerza. El vaso gobernador es el meridiano que recorre la espalda desde la rabadilla hasta la zona de debajo de la nariz. Es un meridiano muy yang del cuerpo. Sangrar baja la temperatura corporal del cuerpo, la fogosidad, la energía.

A los 14 años, los órganos principales de la mujer, de la niña adolescente, ya se han formado y todo el crecimiento y la necesaria integración de sustancia básica es suficiente. Es preciso entonces que se descargue el exceso de yang.

Este exceso de yang se dará en la mujer de por vida, porque ya nace con él, y por ello irá descargando sangre hacia abajo. Por ejemplo, un exceso de calor en el pulmón se puede eliminar sangrando por la nariz. Cuando los niños acumulan mucho calor en la playa, muchas veces sangran espontáneamente por puntitos de la oreja. El cuerpo abre algún punto de acupuntura de la oreja para eliminar calor.

Así que cuando hay un exceso de yang o calor tóxico, la mujer dispone con la menstruación de una forma de eliminarlo, y de hacer otro tanto con la proteína animal, las grasas o la sangre, el exceso de tensión energética y la contracción en el cuerpo. En la mujer, hasta la menopausia, existe esta condición. Dependerá de su buena nutrición y de sus hábitos de vida que llegue con su yin interno, con su buena salud, hasta la vejez o que, por el contrario, se deteriore su capa externa femenina, su sustancia básica, y salga su núcleo yang, es decir, que se deteriore su cobertura externa.

Sobre la menstruación

El ciclo menstrual se divide en varias fases. La primera es el propio período, al que le sigue la ovulación, en la que un ovario suelta varios óvulos inmaduros y uno solo madura completamente. Durante el tiempo que transcurre desde el final de la menstruación hasta la ovulación, los ovarios adquieren progresivamente su máxima fuerza. Es el momento en que la energía de los ovarios se encuentra en su máximo yang, cuando son más calientes (aumenta la temperatura corporal). Después de la ovulación,

esta ruptura del ovario cicatriza y se forma el *Corpus luteum* o cuerpo amarillo, que produce progesterona. La progesterona tiene como función evitar que se desprenda el endometrio o mucosa uterina. Si se une el óvulo con un espermatozoide y tiene lugar la concepción, se estará segregando progesterona durante todo el embarazo. Si no hay fertilización, el ovario producirá un chorro de estrógeno y empezará el ciclo de la menstruación.

En la primera fase, para ovular son necesarias fuerzas yang, fuerzas centrípetas, celestes. Idealmente se correspondería con la fase de la luna que va de llena a nueva, la fase descendente. Durante la luna nueva es cuando idealmente se ovularía. En ese momento la energía se recoge, se concentra en la zona de los ovarios y se ovula.

A partir de ahí empieza la fase yin: se va acumulando yin y sustancia en el endometrio y se produce progesterona. El estrógeno es la hormona activante; la progesterona, la hormona yinguizante que ayuda a que se formen fluidos, tejidos y mucosidad en la zona del endometrio. Al final del ciclo se produce el máximo de yin en la mujer y se desprende el endometrio si no se ha producido el embarazo. La fase en la que se desprende el endometrio correspondería a la de luna llena. Es el momento de máxima expansión, dilatación, dehiscencia de los tejidos… cuando la mujer descarga su exceso de yang.

Si hay dolor durante la menstruación puede deberse a dos causas. En primer lugar, puede producirse porque durante el proceso de eliminación el endometrio esté demasiado contraído y entonces duela; ocurre cuando la mujer se da un baño frío, se le enfrían los pies, bebe una bebida fría, se le enfrían los ovarios y estos no se pueden aflojar debidamente, se produce entonces una contracción cuando debería haber expansión, y duele. En segundo lugar, puede suceder cuando una mujer come demasiada sal o proteína animal, está demasiado contraída o, por el contrario, toma demasiados alimentos yin, demasiados refrescos, zumos o fruta (fríos).

El remedio para cuando el dolor es debido al frío en los ovarios puede ser tomar un té caliente condimentado con rabanito rallado, con unas gotas de jugo de jengibre y con una cucharadita pequeña de shoyu. El jengibre no se puede tomar si la menstruación es muy abundante, porque puede hacer sangrar más, como todo lo picante. Si es así, se puede tomar una bebida

caliente con rábano rallado, té *bancha* con una pequeña cantidad de pasta de *umeboshi*, o se puede aplicar calor tópico con moderación. Si hay mucho sangrado hay que tener cuidado con el calor.

Y en segundo lugar, si la mujer cambia la alimentación, si deja la proteína animal y el exceso de sal y horneados, seguramente dejará de tener dolores durante la regla. Esta sería la solución cuando hay demasiada contracción por exceso de alimentos yang, como la sal o la carne. Si se dejan estos alimentos, la menstruación mejora.

La ovulación es dolorosa cuando se toman demasiados alimentos extremadamente yin, frutas tropicales, azúcar, zumos de fruta, ensaladas, pues dormirán las fuerzas contractivas yang en los ovarios durante el ciclo menstrual.

Alimentos adecuados para el período

- Evitar el alcohol y los picantes; el alcohol también hace que se sangre más.
- Durante la primera fase, comer moderadamente más yang.
- Durante la segunda fase, comer moderadamente más yin.
- Después de haber menstruado, hay que tonificar la sangre; es el momento de comer más pescado, alga dulse, lentejas, y complementarlo con alga espirulina (3 g/día) o alga chlorella (3 g/día) hasta la ovulación; y posteriormente, prepararse para eliminarla.

En muchas culturas antiguas, la menstruación era el momento en que la mujer estaba en estado de gracia, en el sentido de que se abría a la percepción de nuevas dimensiones, pues estaba más abierta, perceptible y sensible. En efecto, se decía que la mujer podía abrirse a otros mundos durante la menstruación. En términos fisiológicos, durante la menstruación la mujer se recoge más y debería estar más vagotónica, tener más tiempo para estar consigo misma, menos expuesta al mundo.

Los períodos entre sangrados demasiado largos pueden ser debidos a que haya déficit de sangre y/o de energía.

Los períodos demasiado cortos suelen producirse cuando hay deficiencia de yin, entonces hay demasiado calor interno y es necesario descargarlo; puede producirse por falso fuego, que congestiona demasiado rápidamente la zona, y la mujer necesita descargar. Cuando hay mucha actividad, cuando hay mucho yang el período tiende a acortarse; entonces, hay que reducir el consumo de alcohol, sal y proteína animal y aumentar el de legumbres, verduras, pasta y derivados de la soja, y prepararlo todo con menos tiempo de cocción. También es importante no trabajar demasiado y disminuir la actividad.

Cuando el proceso fisiológico de apertura en la regla no se da con naturalidad porque existe un bloqueo emocional, aparece el síndrome premenstrual: dolor, malhumor, hinchazón de pechos por el bloqueo energético-emocional.

Muchas veces el bloqueo emocional, que se acumula en el hígado, provoca que el descenso de fluidos hacia abajo no se produzca con facilidad y se bloquean los senos. Los senos están recorridos por el meridiano del estómago y el meridiano del hígado. Si no se drena bien hacia abajo, los pechos se hinchan y se sienten los síntomas premenstruales.

También suele darse en mujeres que trabajan mucho y gastan mucho el hígado y el riñón, porque estos se contraen de forma espontánea debido al desgaste y se produce un bloqueo, que no es de origen emocional. También entonces puede aparecer el síndrome premenstrual. En estos casos hay que nutrir el yin con aceite de onagra, verduras, algas, aceites de primera presión, legumbres arriñonadas, etc. Se soluciona con facilidad también si se evita el exceso de sal y de proteína animal.

Consejos para la mujer a partir de los 35 años

Es muy importante poner mucha atención a la alimentación a partir de los 35 años para permitir que la capa yin se mantenga y evitar que se desgaste, empiece a secarse, a envejecer prematuramente, a recalentarse excesivamente. Para que los senos, la piel y el tejido en general tengan una buena turgencia debe preservarse la sustancia básica de sus órganos internos. Es muy importante que a partir de la edad en que el yin, la

sustancia básica, se consume con facilidad, a partir de los 35 años, la mujer haga prácticas que favorezcan esta regeneración, y evite todo lo que la recaliente y seque.

Es decir, debe mantener su polaridad yin, porque de lo contrario la mujer se masculiniza y se produce un cambio en la polaridad de la sexualidad.

La polaridad de la mujer puede cambiar radicalmente cuando llega la edad de la menopausia si pierde el yin externo, la turgencia, la capacidad de coger suficiente energía de la Tierra, y se masculiniza.

Hay alimentos que masculinizan especialmente a la mujer como el alcohol, la proteína animal y el tabaco. Hacer deporte excesivamente fuerte produce el mismo efecto: consume yin. La mujer que a partir de los 35 años haga ejercicio excesivamente fuerte, siga dietas muy drásticas o ayunos muy importantes, lo único que conseguirá es quemar su yin interno, sus recursos orgánicos, y que su yin se vaya secando. La piel se le secará, se arrugará con facilidad, estará más tensa y será más dominante, más territorial, más masculina, y al llegar la menopausia los síntomas de calor serán mucho más importantes (sofocos, sudoración, insomnio, taquicardias…), porque no tendrá los fluidos ni la sustancia básica que le permitan refrescar el sistema.

Así que la mujer tiene que tonificar bien el yin interno y hacer ejercicio suave, regular, y nunca de forma extenuante, para no secarse. Cuando haga deporte debe hidratarse convenientemente, tomar suficientes aportes yin, nutrirse de forma adecuada, para que la sustancia básica se renueve. No puede actuar como si tuviese 25 años y correr, sudar y desgastar su yin.

La evolución de la polaridad desde la concepción

¿Existe alguna manera de concebir deliberadamente un descendiente varón o hembra? ¿Se puede escoger el sexo del bebé? ¿Qué es lo que hay que producir, por ejemplo, para tener un hijo varón? El óvulo debe ser más energético que el espermatozoide, es decir, la carga electromagnética del óvulo debe ser más importante que la del espermatozoide. De esta manera,

el óvulo, que como hemos visto tiene una carga centrípeta, más yang, siente mayor afinidad por los espermatozoides Y. Veamos: el espermatozoide puede ser X o Y; el X es más redondito, más lento y más resistente, es yang; el espermatozoide Y, o yin, es más alargado, más rápido y menos resistente. Así que si tenemos espermatozoides yin y yang, ¿qué sucede cuando el óvulo está más cargado electromagnéticamente, tiene una carga yang potente? Pues atrae al yin, no al yang (x + y = niño). Este óvulo dominante crea un cigoto con una carga centrípeta, yang. Ese pequeño embrión, con ese núcleo yang, atraerá durante todo el embarazo alimentos yin a su alrededor. De la sangre, de lo que le llega procedente de la sangre de la madre, a través de la placenta, la tendencia es a la atracción de nutrientes más yin.

Cuando las madres están embarazadas de un niño, suelen sentirse atraídas por alimentos más yin: ensaladas, frutas, verduras, dulces, etc. En el caso de que esté embarazada de una niña, por el contrario, la madre se sentirá atraída por alimentos más yang, como pescado, gambas y productos salados.

La polaridad va cambiando durante el embarazo. La polaridad yang se va recubriendo de yin, y nace el niño con condición yin. Durante la infancia, ese centro se va recubriendo de una capa yang y se hace más duro, más musculoso, más fuerte, se canaliza progresivamente más energía del cielo, y en la edad adulta es más yang. En la tercera edad también habrá cambios, dependerá de la nutrición, del estilo de vida y de cuánta esencia se haya podido retener, porque la esencia es la que mantiene la sustancia en el cuerpo, y si se ha tenido una polaridad más o menos yang se mantendrá en función de los hábitos de vida y la alimentación que se tengan a partir de los 35 años. Normalmente, alrededor de los 65 años el hombre se feminiza.

En el caso de la mujer sucede lo contrario. Con un centro yin, se recubre de sustancia yang, nace yang, y a lo largo de la infancia y de la adolescencia se va recubriendo de yin. Y desde la edad adulta hasta la vejez se masculinizará más o menos en función de la capacidad que tenga para retener su yin, si ha retenido su carga terrestre o si ha perdido sustancia básica. Si una mujer de 45 años no se nutre de manera adecuada, si trabaja mucho, duerme poco y hace mucho ejercicio, se masculinizará más. Si solo

cumple algunos de los requisitos y come bien, pero no duerme suficiente, trabaja en exceso o su yin se vacía con el ordenador, tendrá más problemas. Se «yanguizará» y envejecerá más rápido. Para la mujer, envejecer es masculinizarse; para el hombre, es feminizarse. Lo comprobamos, por ejemplo, con los dictadores, hombres que han sido feroces en su vida adulta y que, cuando se hacen mayores, parecen bonachones y afables, porque han perdido buena parte del yang externo.

Comprensión energética del acto sexual

En las parejas son necesarias las polaridades yang y yin. A continuación analizaremos qué sucede durante el coito.

La relación sexual es uno de los mayores atractivos que tiene el ser humano sobre la Tierra. Nos proporciona placer básicamente porque nuestra carga energética se incrementa de una forma importantísima. La adquisición de esta carga de energía, que alcanza de manera integral todo el cuerpo, es especialmente gozosa y placentera.

La energía celeste del hombre desciende por el canal central y sale por el pene; en general es carga positiva, energía celeste. La de la mujer tiene una polaridad negativa, porque carga más energía de la Tierra.

Cuando el hombre está solo se carga, en la medida de lo posible, con lo que tiene, pero al ponerse en contacto con un polo negativo, con más energía terrestre, atrae más energía celeste. Se carga más de energía positiva, yang, celeste. Cuando la mujer se une a alguien con carga positiva, puesto que tiene una polaridad más negativa, se carga más con su correspondiente proporción de carga terrestre. De este modo, va aumentando el nivel de carga en ambos: el hombre está cada vez más masculino, y la mujer, cada vez más femenina. Progresivamente, la mujer adquiere más y más energía del cielo y de la Tierra —obtiene más energía terrestre que el hombre—, y el hombre se va cargando más y más de energía del cielo y de la Tierra —más celeste que terrestre—. Energéticamente, ambos cada vez están más cargados y cada vez se van polarizando más. El hombre, hacia lo masculino, y la mujer, hacia lo femenino. Con cada roce y cada movimiento se van cargando más, se polarizan más. Y llega un

momento extremo de carga y de polarización. Y cuando el tejido soporta un exceso de energía, se descarga en forma de orgasmo. En la práctica sexual normal está todo focalizado en la zona genital y el orgasmo se produce en esa zona.

A lo largo del canal central hay una serie de glándulas hormonales —la tiroides, el timo, el páncreas, las suprarrenales, los ovarios, los testículos, la hipófisis—, que con esta intensa actividad producen una gran cantidad de hormonas, y todo esto hace que la actividad sexual nos atraiga, pues nos sentimos vitales…

El ser humano entra en contacto directo con la energía cósmica cuando tiene una buena relación sexual. Es beneficiosa no solo porque todo el organismo se carga bioeléctricamente, sino porque también lo hacen los chacras, los canales energéticos. Es un ejercicio muy positivo para preservar la salud.

Parece ser que la ausencia de hormonas sexuales en el cerebro de la mujer después de la menopausia es una de las posibles causas del mal de Alzheimer. El estímulo energético y endocrino es muy importante para cargar energéticamente y glandularmente el cerebro y todos los órganos, nervios y glándulas del cuerpo.

Durante el coito, para el aumento progresivo de la polaridad y la energía en ambos cónyuges, y finalmente para la descarga orgásmica, es muy importante que el cuerpo esté limpio por dentro, que todo fluya bien, porque entonces la carga es muy fácil y fluida.

Si nos alimentamos a base de muchas grasas saturadas, huevos, grasas animales y lácteos, todo ese fluir resulta más difícil, y lo será también sentir toda esa transparencia, ese placer y esa percepción interna. La proteína y la grasa animal se acumulan y cargan sobre todo la parte baja del cuerpo. En el hombre se acumula principalmente en la zona prostática y las gónadas, y en la mujer, en la zona inferior. Y el resultado es que el sexo se vuelve mucho más genital y mucho menos globalizado.

Hemos comentado que los alimentos excesivamente yin influyen negativamente en la libido, pero también es muy importante evitar los alimentos excesivamente yang, sobre todo la proteína animal, porque «genitaliza» demasiado el acto sexual. También es mejor evitar el alcohol,

porque desinhibe, mueve la energía y parece que calienta la libido, pero, sin embargo, a continuación baja la capacidad y no proporciona la duración y la resistencia necesarias.

La energía sexual, tanto la erección como la libido, **dependen de la fuerza de los riñones**. Para aguantar en una relación hace falta esa fuerza. El alcohol la estimula al principio, pero luego la rebaja, y nos hace menos resistentes. El hombre tiene más facilidad para perder el control con el alcohol y con el picante. Además, para todo el trabajo más elevado con la sexualidad, el alcohol hace que se pierda sensibilidad para percibir la energía por los nadis y los meridianos, y que se pierda facilidad para interiorizar.

En China se habla de los tres tesoros: el Shen, el Chi y el Jing o esencia. Es interesante conocer estos tres tesoros porque comprenderemos cómo aprovechar mejor el acto sexual, la carga energética de Chi, la carga en el canal central y el aumento de la conciencia, todo lo que se pierde cuando el hombre eyacula. Porque hay formas naturales y espontáneas de procurar que la emisión por parte del hombre sea menor.

Los tres tesoros, tanto el Shen, el Chi como la esencia reciben este nombre porque son lo que el ser humano necesita tanto para vivir como para evolucionar. El Chi es la energía procedente de la carga del cielo y de la energía de la Tierra, así como de los alimentos y la respiración (del aire). Es lo que nos da la vitalidad y la energía. El Shen es el espíritu que gobierna la conciencia y que da integridad a todo el organismo. La esencia es el fluido que permite que la sustancia que digerimos se convierta en el cuerpo que somos. O sea, es ese fluido que recibimos (en la concepción y el embarazo) de los padres o que obtenemos a través de la alimentación de buena calidad, que permite que la sustancia que comemos se convierta en nuestra propia sustancia y el cuerpo se mantenga y se regenere. Estas son las funciones básicas de los tres tesoros. La esencia, además, tiene una función muy importante en el ser humano, que explica por qué el hombre no tiene período de celo. Y es que la esencia es la materia prima para el Shen. Sin esencia no hay Shen. Nosotros nacemos con un embrión de espíritu, y a lo largo de la vida lo vamos nutriendo con nuestras

experiencias y con nuestra esencia. Cuanto más o menos lo nutramos, más o menos nos realizaremos en esta vida. Y hay una manera deliberada de nutrir el Shen: la conciencia; de este modo la esencia se puede convertir en Shen.

Hay fases en nuestra vida, por la forma en que la vivimos, por nuestra manera de sentir, comer y comportarnos, por las situaciones por las que pasamos, por nuestras posturas y nuestras actitudes, que hacen que espontáneamente la esencia se convierta en Shen en mayor medida. En otras épocas de nuestra vida, en cambio, somos menos afortunados, porque vivimos momentos de más estrés, sufrimos más desgaste y no tenemos ese punto de tranquilidad, de compasión, de estar en nuestro sitio, de saber sentirnos internamente, que facilita que la postura corporal y nuestros hábitos de vida, de alimentación, permitan esa transformación de forma natural, espontánea.

Los místicos, los grandes meditadores de cualquier tradición, con sus formas de oración, con actitudes cardíacas compasivas, con su empatía, con su amor incondicional hacia los seres que los rodean, con sus ejercicios, lo pueden conseguir. Al igual ocurre a veces con los poetas, y con otros artistas en momentos de éxtasis creativo. Todos consiguen espontáneamente que la esencia reproductiva, en vez de emitirse y de salir hacia fuera —tanto en el hombre, con la eyaculación, como en la mujer, a través de la menstruación— se transforme y suba hacia centros superiores a través de la espalda.

Con una postura corporal y una compasión adecuadas, cuando el alineamiento energético de la persona es suficientemente importante, se produce el ascenso de la energía por la espalda de forma espontánea. Y ocurre cuando sentimos una lucidez, una compasión, una tranquilidad que no son muy frecuentes, pero que todos en algún momento de la vida hemos sentido. En ese momento se produce un flujo espontáneo de la esencia por la espalda. Para comprenderlo mejor vamos a hablar de la anatomía de la órbita microcósmica.

El movimiento de la energía: la órbita microcósmica

Los antiguos maestros taoístas descubrieron que existen dos canales que transportan una corriente especialmente vigorosa. Uno es el canal funcional o yin. Comienza en la base del tronco, entre los testículos o la vagina y el ano, en un punto central del perineo. Sube por la parte anterior del cuerpo, pasa por el pubis, los órganos del abdomen, el corazón, la garganta y acaba en la punta de la lengua. El segundo canal, llamado gobernador o yang, comienza en el mismo lugar, fluye desde el perineo, sube por la rabadilla, luego asciende por la columna hasta llegar al cerebro y vuelve a bajar al cielo de la boca. La lengua es como un interruptor que conecta estas dos corrientes. Cuando se pega al paladar, justo detrás de los dientes, la energía puede fluir en círculo por la columna y bajar de nuevo por delante. Los dos canales forman un solo circuito que la energía dirige en sentido circular. Esta corriente vital pasa por los órganos principales y los sistemas nerviosos del cuerpo, y aporta a las células el flujo que necesitan para crecer, curarse y realizar sus funciones. El recorrido de esta energía se conoce con el nombre de órbita microcósmica y conforma la base de la acupuntura.

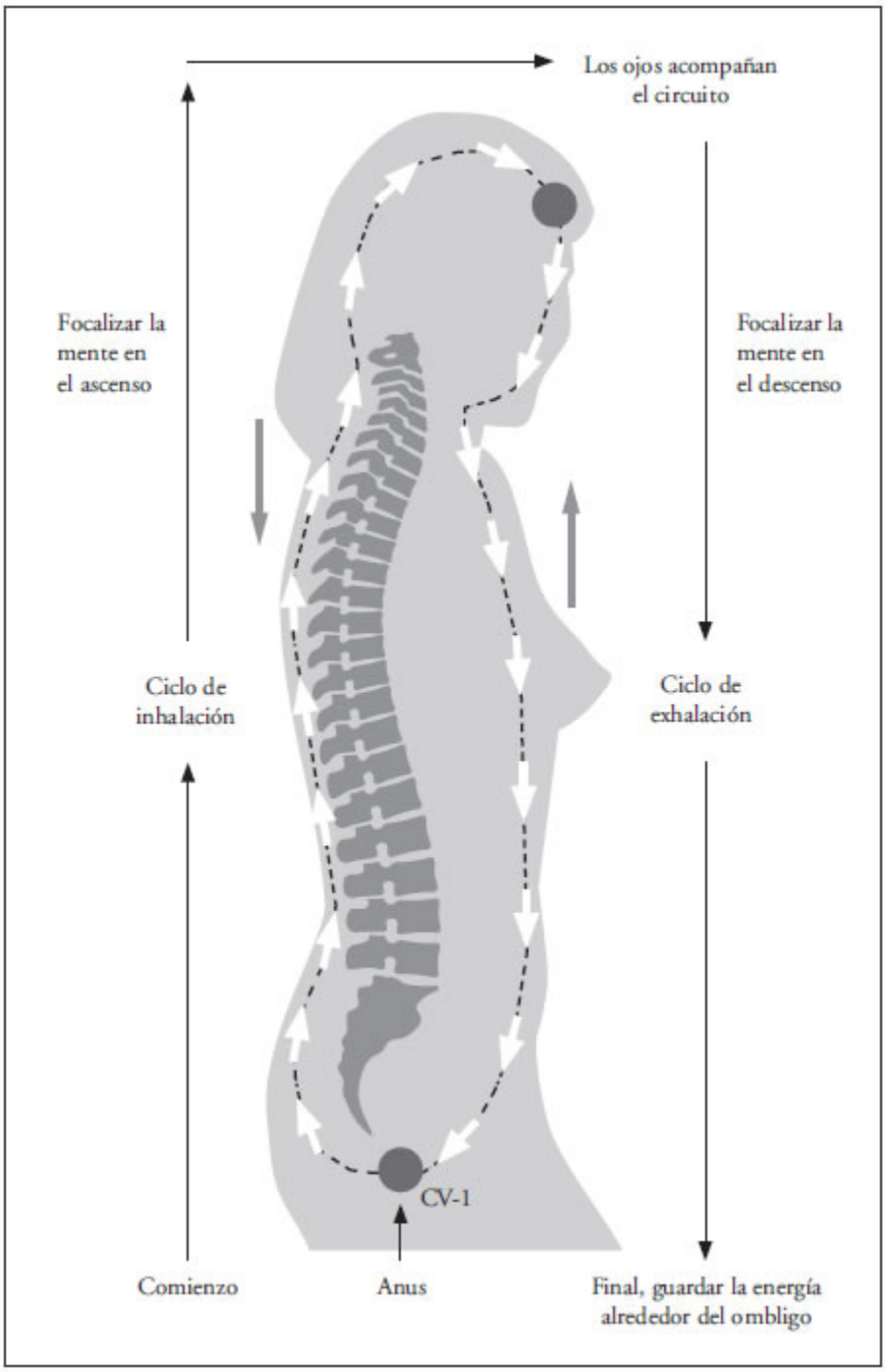


Ilustración 19. Descripción del circuito de la órbita microcósmica.

Este círculo de energía que recorre el cuerpo también transporta la corriente sexual desde los testículos o los ovarios y distribuye la vitalidad a otras partes del cuerpo. Tiene un profundo efecto en la salud, pues estimula las glándulas para que liberen las hormonas que regulan la química corporal

y, finalmente, la capacidad de que todo funcione bien. El método más sencillo de abrir el canal microcósmico de energía es sentarse a meditar unos minutos cada mañana y relajarse. Se trata de permitir que la energía complete de manera automática el circuito, dejando que la atención (mente) fluya con ella. Se puede empezar en el paladar, haciendo que describan círculos, y siguiendo con la mirada, la atención (la mente) y el corazón (la intención) la energía mientras desciende por delante, pasando por la lengua, la garganta, el pecho, el ombligo, para continuar después ascendiendo por el coxis y la columna vertebral hasta la cabeza. Al principio parece como si no ocurriera nada, pero al final la corriente empezará a notarse en algunos lugares a medida que circula. La clave consiste en relajarse e intentar fijarse en la parte del circuito en la que se centre, y no utilizar la mente como si fuera una televisión. Hay que experimentar el verdadero flujo del Chi, las sensaciones, relajarse y permitir que la atención fluya con el Chi por el cuerpo físico, a lo largo del circuito natural, hasta el punto de partida.

Siempre hay que cerrar el circuito. El mejor sitio para centrar la atención es el ombligo, empezar y acabar en él, espiralizando la energía. Siempre hay que permitir que la energía baje y que no se estanque en el corazón; de este modo evitaremos ansiedad, palpitaciones o insomnio.

Los beneficios de la órbita microcósmica van más allá de facilitar el flujo de energía sexual: incluyen la prevención del envejecimiento y la curación de muchas enfermedades, desde la tensión alta, el insomnio, los dolores de cabeza o la artritis.

Reciclar la energía sexual

Tal y como analizamos en el capítulo 2 al hablar de «esencia, sustancia y energía», el hombre y la mujer, al nacer, disponen de una cierta cantidad de esencia prenatal de un valor vital inestimable. Esta fuerza vital se va gastando a lo largo de la vida. Hay quien la gasta sabiamente y de manera saludable hasta una edad avanzada y hay quien la desperdicia. Cuando somos jóvenes, la gastamos despreocupadamente porque parece que no vaya a agotarse nunca. Citando al maestro taoísta Mantak Chia:

Tal y como se acostumbra a vivir hoy en día, la mayoría de la gente gasta más energía de la que obtiene, y esto es así a causa de una dieta escasa en nutrientes, de los tóxicos alimentarios y que nos envuelven, del consumo de drogas, de trabajar en exceso, de la ansiedad, del estrés, por debilidad constitucional y también por la pérdida frecuente del fluido sexual vital. Esa vitalidad y esencia, que se le demanda al organismo, se «roba» de un modo continuo del cerebro y de los órganos. Este robo de energía vital de las reservas biológicas conduce de forma gradual a la enfermedad mental y física y/o al envejecimiento prematuro.

Conservar la energía sexual es un modo práctico de ganar energía vital, es una inversión en el crecimiento físico, mental y espiritual. Y aunque la eliminación de otros malos hábitos reducirá la pérdida y aumentará la ganancia de energía, pocos factores son tan influyentes en la vida del individuo, consciente o inconscientemente, como lo es la energía sexual.

Reciclar la energía sexual hace circular nuevamente por el cuerpo las hormonas, las proteínas, las vitaminas, los enzimas, los minerales y la energía bioeléctrica de los fluidos reproductores. Cuando todo ello se conserva y se transforma, se disfruta de una maravillosa vida sexual, mejor salud, mayor equilibrio interno y mayor conciencia espiritual.

En el caso del hombre, una sola eyaculación contiene de 200 a 500 millones de células espérmicas. Si conservamos buena parte de esta fuerza generadora de vida en nuestro interior, acumularemos una importante energía y recursos biológicos.

Amar es un gran antídoto para el estrés. El estrés incide directamente en la degeneración cardiovascular, la arterioesclerosis, la hipertensión y un sinfín de patologías. El amor restaura la química dañada del organismo, activando los centros hormonales para que desciendan al cuerpo físico y armonicen nuestras facultades mentales y espirituales.

Pero con eyaculaciones demasiado frecuentes los beneficios del sexo empiezan a decrecer, y finalmente la vitalidad se viene abajo. La persona que derrocha su esencia pierde resistencia. Del mismo modo que la principal pérdida de energía para los hombres proviene de la eyaculación, para las mujeres esa pérdida procede de la menstruación.

Teniendo en cuenta que una mujer empieza a menstruar alrededor de los 12 años y que lo seguirá haciendo hasta la menopausia (aproximadamente a los 50), puede llegar a tener entre 300 y 500 períodos durante su vida. Si pensamos que en la actualidad una mujer suele tener de

uno a dos hijos en su edad fértil, significará que solo utilizará uno o dos huevos de todos los que es capaz de producir. El resto, hasta los 300 o 500 mencionados, se van a eliminar. Este consumo puede representar entre el 30 y el 40 % de la disponibilidad diaria de energía de una mujer. Si la mujer deja que esta energía sexual se vierta al exterior, está perdiendo alrededor del 30 % de su fuerza vital.

En las mujeres, la esencia se utiliza entre otras cosas para crear los óvulos, el revestimiento uterino y las hormonas, y para mantener su actividad sexual. La esencia, con la ayuda de la energía del aire que respiramos y de los alimentos que ingerimos, permite que el cuerpo de la mujer dote a sus óvulos de una fuerza vital y potencial que se transmitirá a la generación siguiente. La esencia también se convierte en energía, en fuerza vital en los órganos, en Chi.

Los métodos para cultivar la energía sexual son de una gran ayuda pues enseñan a aprovechar la energía sexual para beneficio de la salud y el desarrollo personal. La práctica sexual es un ejercicio interno que ayuda a restaurar los desequilibrios en la química corporal. La actividad sexual altera la bioquímica del organismo, debido a que estimula cada glándula del cuerpo, que también afecta a todas las demás. Por eso, cuando se estimulan las hormonas sexuales, se estimulan las hormonas segregadas por las glándulas principales: suprarrenales, timo, tiroides, pituitaria y pineal.

¿Y si nos tomáramos la molestia de hacer circular las hormonas sexuales en el interior del cuerpo en vez de perderlas repetidamente? Dado que la energía hormonal circula constantemente por el cuerpo, si el que practica evita perderla se encontrará con cantidades de energía que aumentarán constantemente a medida que envejezca. Asimismo, una mayor circulación de la energía sexual redistribuirá el Chi en el sistema corporal.

Al reciclar la energía sexual, esta se extrae de los testículos y ovarios y se llena de esencia la cavidad espinal y la craneal. Cuando están llenas, esta energía rebosa y empieza a llenar el pecho y las cavidades abdominales de fuerza vital y rejuvenecedora. Estos depósitos de Chi que hay dentro del cuerpo suministran la materia prima para fortalecer el cuerpo y protegerlo

de las enfermedades. El Chi es trasladado desde estos depósitos dentro de las cavidades corporales a los centros más profundos del cerebro y de los huesos.

La tradición taoísta, núcleo de la cultura china, sentó las bases de sorprendentes avances tecnológicos en medicina, química, biología, y otras muchas ramas del saber que no serían descubiertas por los científicos occidentales hasta dos mil años después. Desarrollaron métodos para cultivar la salud en una búsqueda implacable de los principios ocultos que animaban la materia, y esto incluía el control de la energía sexual. Estos conocimientos solo se transmitían como principios secretos de maestro a discípulo. Hoy en día, con la creciente interacción entre Oriente y Occidente, es posible que estos principios trasciendan y sean aceptados y entendidos por la cultura occidental. Concretamente el maestro taoísta contemporáneo Mantak Chia se ha atrevido a revelar a Occidente los principios para reciclar la energía sexual adaptándolos a la mentalidad occidental, tan distinta de la mentalidad oriental antigua. El lector que esté interesado puede conocer estos ejercicios consultando los libros del citado maestro taoísta, donde se detallan con rigor científico todos los principios para su práctica.*

Alimentación y libido

Ya hemos explicado que se puede manejar la libido muy fácilmente con la alimentación. Hemos afirmado que la capacidad de excitar la libido depende de la energía que tengan los riñones, de modo que será muy importante ingerir alimentos que los tonifiquen. Si una persona está muy cansada después de un largo día de trabajo, tendrá un bajo tono de riñones y, por lo tanto, un bajo tono sexual.

Hay que distinguir la libido verdadera de la falsa. La verdadera viene de un buen «tirón» de energía en los riñones. La falsa, del falso fuego en el riñón, se produce cuando el riñón está desgastado, seco, deficiente de sustancia básica y deficiente de energía. Se genera entonces un desequilibrio entre energía y sustancia, ambas deficientes, pero con más energía que sustancia.

La deficiencia de sustancia o de yin del riñón con exceso relativo de energía provoca la sensación de falso fuego, una falsa sensación de excitación sexual. Es frecuente en la tercera edad.

La libido puede bajar por exceso de cansancio, cuando el cuerpo se enfría demasiado debido a un exceso de frío externo, de baños, alimentos o bebidas frías.

Alimentos que drenan o que potencian la libido

Los alimentos crudos (ensaladas, fruta y zumos); los lácteos, en especial los yogures fríos; los helados y las bebidas frías, sobre todo los refrescos endulzados drenan la libido. Los kiwis, que muchas veces se recomiendan cuando el intestino se seca para lubricarlo, tampoco favorecen la libido. La combinación de ensaladas, kiwis, yogures y zumos produce pérdida de libido, tanto en el hombre como en la mujer.

Por el contrario, el marisco (las cigalas, almejas, la langosta…) y, en particular, el de color rojo, las gambas (y más aún las gambas al ajillo, porque el ajo calienta el meridiano del riñón) potencian la libido.

La canela también es un buen afrodisíaco. El jengibre no tiene tanta vocación por el riñón como por el bazo y la digestión, pero ayuda a digerir bien y si se tiene una buena digestión, se dispone de más energía para usar con la libido. Es facilitador, pero no produce el efecto tónico de riñón que produce la canela. Cocinar con un poquito de alcohol, también produce un efecto tónico que ayuda.

Por lo que respecta a los cereales, el mijo es un excelente tónico de la libido; también ayudan la quinoa y el trigo sarraceno. La avena también tonifica el riñón, pero es de efecto más lento. Va bien de fondo, para tener una buena reserva de energía sexual, porque da consistencia a los riñones, los nutre para que siempre puedan tener un buen flujo de esencia y de energía. La energía necesita sustancia que la abrace, si no, se pierde.

De entre las verduras, las mejores son las de raíz: zanahorias, que dan fuerza a la parte inferior del cuerpo, cebollas, chirivías... Las nueces también son muy adecuadas para fortalecer los riñones, y por tanto, pueden ser tónicos de la libido.

No podemos dejar de mencionar en este apartado los pseudoafrodisíacos, como el chocolate, que es un desinhibidor (como el alcohol). El chocolate está en el elemento fuego, entre fuego y madera. Produce una sensación de desinhibición, de liberación, que ayuda a que la energía circule más y, en un momento dado, moviliza el fuego renal y el hepático; en resumidas cuentas, aumenta un poco la libido, como el alcohol, pero quita resistencia y fuerza al acto sexual.

También se citan como afrodisíacos los frutos secos con miel. El fruto seco y la miel calientan en cierta medida, pero la mezcla resulta un poco pesada y a la larga se traduce en una menor resistencia y una mayor tendencia a que los canales se obturen con facilidad, lo cual puede producir ansiedad o irritabilidad. No son tan recomendables, especialmente porque las relaciones sexuales, al aumentar la energía, aumentan las emociones positivas y las emociones negativas. Son grandes amplificadores de la energía de fondo que se tenga. Si uno tiene emociones positivas, las aumentan; si hay represión emocional, frustración o rencor, también. Los frutos secos con miel son alimentos que estancan, son un poco bloqueadores, complican el proceso de ascenso de la energía y puede que alguno de estos «bloqueos» necesite salir.

En el hígado, las grasas se acumulan porque es el filtro de la digestión. Las grasas se acumulan en la zona hepática y esta acumulación tiene tendencia a explotar. Si aumentamos mucho el nivel de energía, al tomar una comida más grasa o más animal, el acto sexual puede hacer que la acumulación explote. De hecho, muchas veces, después de tener relaciones sexuales, hay explosiones emocionales.

El hecho de que el hombre dé un exceso de importancia a todo lo sexual —de ahí que existan las tiendas *sex shop* y prolifere la pornografía— se debe en gran medida a sus hábitos alimentarios. La carne, el huevo, los quesos duros y el embutido provocan la necesidad de eyacular. Si ponemos un trozo de carne en un vaso con agua se va al fondo. Cada alimento tiene un tropismo por distintas partes del cuerpo. La carne, la proteína animal, tiene tropismo por la parte baja del cuerpo. Se acumula en la zona inferior del organismo, que, en el hombre, está ocupada por la próstata y los órganos

sexuales. De modo que estos alimentos calientan mucho esa zona y, por consiguiente, el semen, y surge la urgencia de eyacular. «Semen retentivus venemum est.»

+	–
Marisco en general:	Azúcar y endulzantes artificiales
Vieira	Verduras crudas
Percebe	Frutas crudas
Almeja	Zumos de frutas
Ostra	Lácteos blandos y fríos:
Navaja	*Leche*
Mejillón	*Yogures*
Bogavante	*Helados*
Marisco rojo:	*Quesos frescos*
Gamba	Bebidas frías
Cigala	Refrescos azucarados
Langosta	Tofu
Pescado en general (salvaje)	Leches vegetales (soja, avena, arroz…)
Cereales:	Exceso de comida
Mijo	Exceso de líquidos
Quinoa	
Trigo sarraceno	
Avena	
Verduras:	
Zanahoria	
Cebolla	
Chirivía	
Frutos secos:	
Nuez	
Piñones tostados	
Condimentos:	
Canela	
Romero	
Eneldo	
Nuez moscada	
Comino	
Ajo	
Jengibre	
Cocinar con pequeñas cantidades de coñac, mirin (vino de arroz), sake	
Bebidas:	
Té mu	
Pequeñas cantidades de vino	

Tabla 15. Alimentos que potencian/drenan la libido.

En este caso la frase es cierta: hay que drenar el exceso de calor con la eyaculación. La mujer drena el exceso de calor con la menstruación.

Evitar la proteína animal que no sea pescado (salvaje, de calidad y de pequeño o mediano tamaño) es bueno para todo, para regular y controlar y para realizarse de forma natural en todos estos aspectos. El exceso de proteína animal en la mujer también produce una sexualidad mucho más mecánica. El consumo de pescado y de cereales resulta un buen tónico en general, y de los riñones en particular.

Finalmente, para mantener relaciones sexuales desaconsejaríamos el consumo de alcohol y drogas. Tampoco es recomendable tener relaciones después de un exceso de comida o de bebida, después de estados emocionales alterados o cuando haya mucha descarga eléctrica, como en el caso de una tormenta.

Trastornos de la fertilidad en el hombre

La capacidad de generar espermatozoides sanos y en suficiente cantidad depende de la calidad de la sangre. El recuento espermático, la fertilidad del hombre, ha bajado mucho en los últimos años. Uno de los problemas más importantes es la mala calidad del semen, que se debe a que la sangre que llega a los capilares de los testículos es de poca calidad, lo cual produce espermatozoides de baja calidad.

La solución obvia es aumentar la calidad de la sangre, su fuerza magnética, de modo que sea mayor la fuerza y calidad del semen. A la sangre se le debe aportar una buena nutrición y hábitos de vida energizantes o saludables.

El consumo excesivo de productos yin produce mala calidad del semen; no en vano todo es una constante transformación de yang en yin y de yin en yang. Un semen fuerte yang, cargado de energía y con carga electromagnética, atrae mucha más carga de la Tierra porque yang atrae yin. De este modo, con una buena carga mineral y una buena carga energética, gracias a una buena alimentación, se genera un espermatocito fuerte y

potente, con alta movilidad y sin problemas. Cuidar la alimentación con estas premisas puede solucionar buena parte de los problemas de fecundidad masculina.

Es aconsejable evitar azúcares, refrescos, alcohol, frutas tropicales y lácteos blandos, porque debilitan mucho el semen y el vigor sexual de la persona.

La energía celeste es la que carga mayoritariamente el cuerpo. Si tomamos demasiado alimento yin careceremos de fuerza celeste, puesto que la energía se dispersará y nos «descargaremos». El cuerpo tiene que ser un buen conductor bioeléctrico. Una dieta con exceso de azúcares y productos grasos, lácteos y frutos tropicales provoca una baja conductividad bioeléctrica en el organismo y, por supuesto, en los órganos reproductivos, porque la carga magnética de la sangre se reduce. Hay que tener en cuenta que esta carga electromagnética proporciona a la sangre fuerza y vitalidad.

Tiene que haber una buena carga electromagnética entre la coronilla y la base del periné. También entre la coronilla y las plantas de los pies, pues desempeñan el papel de polos positivo y negativo; es decir, desde arriba entra la energía celeste positiva y desde abajo sube la energía terrestre negativa. Cuando este bipolo (eje hipofisariogonedal) está bien cargado, el hombre tiene buena salud. Cargado de este modo, el espermatozoide puede ser plenamente operativo.

Otro trastorno asociado a la infertilidad es el varicocele, una dilatación de las venas que puede provocar varices en los testículos. Cuando esto ocurre, se genera más calor en los testículos, se recalientan los espermatozoides y estos pierden la vitalidad que necesitan. Un exceso de alimentos yin (por ejemplo, un exceso de ensaladas crudas, dulces, refrescos y solanáceas) puede provocar varicocele. El consumo desequilibrado de estos alimentos roba minerales, reduce la consistencia de las paredes de las venas, que se dilatan, y se produce la variz en el testículo. Es el mismo mecanismo que provoca varices en las piernas. Las verduras solanáceas consumen minerales, son plantas que crecen de noche, que acidifican la sangre, al contrario que el resto de los vegetales. Son solanáceas el tomate, la patata, la berenjena y el pimiento. El zumo de naranja es ácido y muy rico en potasio. El sabor ácido está compuesto por el

elemento tierra y el elemento fuego; este último ayuda a que el alimento sea digestivo. El ácido ayuda a la digestión, pero el zumo de naranja y la mayoría de los ácidos producen una emaciación o adelgazamiento de los tejidos. El ácido de los cítricos tomado regularmente puede producir una disminución de la sustancia básica de algunos órganos.

Generalmente, las estructuras que más desgaste sufren son las más yin. Las más sólidas y mineralizadas lo acusan menos. Las que tienen una pared y una consistencia más finas son las que más rápidamente van a sufrir el efecto de la desmineralización y la desustanciación que produce el ácido del alimento (o el picante). El consumo regular de mango, frutas tropicales, zumo de naranja, kiwi, piña y alcohol quema la sustancia. Todo ello favorece la aparición de las varices y los varicoceles.

Para solucionar el problema de la calidad del semen hay que tener en cuenta que la formación de espermatozoides tiene una duración aproximada de 63 días, y que necesitamos al menos cuatro meses para cambiar la sangre. Así que para cambiar y fortalecer de nuevo el semen de una persona, su capacidad reproductiva, necesitamos cuatro meses de cambio de sangre, más dos como mínimo de formación de espermatozoides; por tanto, un mínimo de seis meses. Si además hay que cargar electromagnéticamente la sangre, cuanto más se haga en este sentido más fuerte será el semen. Dos medidas sencillas para conseguirlo son hacer ejercicio físico y alejarse de campos magnéticos artificiales.

También se logra que el esperma tenga más vitalidad cuando se eyacula el mínimo de veces posible, ya que así se refuerza el yin y el yang de los riñones, se acumula esencia, se aumenta la fuerza magnética de la sangre, y con ello la polaridad del cuerpo. De hecho, al eyacular se pierde polaridad y carga positiva, porque tiene lugar una descarga. Cuando se desea tener un bebé, es mejor tener pocos coitos y de calidad que muchos, porque es una manera de que el hombre acumule carga electromagnética y potencia sexual.

Trastornos de la fertilidad en la mujer

Tal y como lo interpreta la medicina tradicional china, muchas mujeres tienen problemas de ovulación porque el óvulo no tiene suficiente fuerza yang. En este caso el origen del problema puede ser alimentario, como afirmábamos en el caso de la infertilidad masculina. El consumo excesivo de frutas tropicales, lácteos, azúcares, fritos, alcohol, refrescos… impide que el proceso de «yanguización», de concentración energética del óvulo sea posible, lo cual a su vez impide que este adquiera suficiente fuerza.

Las mujeres que tienen una condición demasiado expansiva en la pelvis suelen sufrir dolores durante la ovulación. En estos casos la recomendación es «yanguizar» el *tan tien*, la zona pélvica. La medicina oriental considera esta zona el océano de la energía, el océano del Chi. Es la zona energética por excelencia, donde se acumulan las reservas necesarias para que el cuerpo funcione. Por tanto tiene que estar altamente cargada, pues de otro modo, ante una carencia de energía en el centro del cuerpo, a la mujer le cuesta más ovular. Por eso se afirma que para la mujer es muy importante la energía del bazo, impulsada por la energía celeste de característica descendente.

Otra posible causa de infertilidad femenina es el ph del moco cervical, lo que se conoce como moco cervical hostil. Si es demasiado ácido el espermatozoide no puede atravesarlo con éxito. Con la dieta estándar recomendada en el primer capítulo, con la que se favorece un ph alcalino, se pueden tener excelentes resultados en pocas semanas, ya que el plasma se repone en quince días.

Otra causa de la infertilidad femenina es que las trompas no sean permeables por acumulación de grasa y mucus. Una dieta amucofena, libre de grasas saturadas (huevos, lácteos, cárnicos, margarinas), junto con alimentos que limpien las acumulaciones (caldo de alga arame, decocción de estigma de maíz, cebada perlada, etc.),* combinadas con compresas de jengibre, pueden dar excelentes resultados.

Por último, también es frecuente la «infertilidad psicológica» producida por la ansiedad de quedarse embarazada. Una alimentación equilibrada, ejercicio regular y mantener relaciones de forma relajada y sin una finalidad concreta puede resultar una excelente terapia.

Conclusión

Hemos hecho un recorrido por tres de los aspectos más importantes que hay que tener en cuenta para vivir conservando y regenerando ese patrimonio biológico al que hemos llamado esencia vital. Una alimentación adecuada, en calidad y cualidad, como hemos visto, es un pilar básico para suministrar salud a nuestro organismo, la energía que necesita todos los días. También hemos constatado que las emociones están directamente relacionadas con el estado de nuestro cuerpo, en concreto, de nuestros órganos internos. Hemos descrito las relaciones que se establecen entre ellos y hemos aprendido cómo podemos gestionarnos para optimizarlas, con el fin de establecer un equilibrio entre mente, cuerpo y emociones que nos permita estar serenos y centrados en nosotros mismos. Sabemos, finalmente, que la energía sexual es fuente de vida y regeneración si la sabemos reciclar. Si estamos atentos a estos tres pilares en los que se sustenta una buena salud, sin duda mejoraremos mucho nuestra calidad de pensamiento, nuestra forma de sentir y nuestro estado físico.

Existen, sin embargo, otros factores que también inciden directamente sobre nuestra salud; por ejemplo, la calidad del sueño, los viajes y el entorno que nos rodea, que puede influir en nosotros por medio de diversos tipos de contaminación, como las geopatías o la contaminación tóxica y electromagnética bajo la que vivimos. Estos tres factores —sueño, viajes y contaminación— merecen ser ampliamente desarrollados con el fin de ver cómo gestionar sus contraindicaciones y cómo optimizarlos para que jueguen a nuestro favor. A ello se dedicará el contenido de un nuevo libro.

Bibliografía

Bridges, Lillian, *Face Reading in Chinese Medicine*, Filadelfia, Churchill Livingstone, 2012.

Chia, Mantak y Maneewan Chia, *Amor curativo a través del Tao. Cultivando la energía sexual femenina*, Madrid, Mirach, 1993.

— y Michael Winn, *Los secretos taoístas del amor. Cultivando la energía sexual masculina*, Madrid, Mirach, 1991.

Corman, Louis, *Nuevo manual de morfopsicología*, Alicante, Marfil, 1970.

Gabarre, Julián, *El rostro y la personalidad*, Barcelona, Flumen, 2000.

Giovanni, Maciocia, *Fundamentos de la medicina tradicional china*, Lisboa, Anneid Press, 2002.

Ketchup, Ted, *Medicina china, una trama sin tejedor*, Barcelona, La liebre de marzo, 1998.

Kushi, Michio, *How to see your health: book of oriental diagnosis*, Tokio, Japan Publications, 1980.

Pérez-Calvo, Jorge, *Nutrición energética y salud. Bases para una alimentación con sentido*, Barcelona, Grijalbo, 2003.

—, *¡Revitalízate! Las mejores recetas de la cocina energética*, Barcelona, RBA, 2006.

—, *Nutrición energética para la salud del sistema digestivo*, Madrid, Edaf, 2012.

—, *Nutrición energética para la salud del hígado y la vesícula*, Madrid, Edaf, 2013.

Rimpoché, Sogyal, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Barcelona, Urano, 2006.

Consulta médica:
C/ Muntaner 438, 08022 Barcelona
teléfono: 932 021 335
www.jorgeperezcalvo.com / www.nutricionenergetica.com

Cursos sobre nutrición energética y gestión vital:
nutricionenergetica@nutricionenergetica.com

Notas

[*] Para ampliar la información de este apartado, véase Jorge Pérez-Calvo, *Nutrición energética para la salud del hígado y la vesícula*, Madrid, Edaf, 2013.

* Para ampliar la información de este apartado, véase Jorge Pérez-Calvo, *Nutrición energética para la salud del sistema digestivo*, Madrid, Edaf, 2012.

* Véase la bibliografía recomendada sobre este autor.

* Se pueden encontrar recetas depurativas en: <www.nutricionenergetica. com>.

Alimentos que curan
Dr. Jorge Pérez-Calvo y Pilar Benítez

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de cubierta e ilustraciones de interior, Idee, 2013

© Jorge Pérez-Calvo y Pilar Benítez, 2013

© de todas las ediciones en castellano
Espasa Libros, S. L. U., 2013
Oniro es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre 2013

ISBN: 978-84-9754-696-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com