

LAS EMOCIONES Y LOS SABORES DE ACUERDO A LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA.

Paloma Cerezo Yagüe
cursoauriculoterapia@gmail.com

Preguntas como : ¿Una persona con la digestión pesada debe tomar alimentos de color amarillo-naranja para que sus molestias desaparezcan? O ¿Por qué cuando estamos preocupados nos apetecen los sabores "dulces"?, pueden ser contestadas a través de la Medicina Tradicional China.

El libro clásico de la Medicina Tradicional China , es el "Cannon de Medicina Interna del Emperador Amarillo, escrito 2000 - 3000 años a. J.C., el cual nos dice : "... Un medico que trata la enfermedad después de que esta haya ocurrido, es un medico mediocre, pero un medico que la trata antes de que ocurra es un medico excelente".

El presente articulo tratara inicialmente de explicar las reglas que se establecen entre las emociones y la somatizaciones en el cuerpo físico del ser humano, moviéndonos en el tema de los sabores y colores de los alimentos.

Recomiendo que la lectura se haga despacio, ya que los conceptos de Medicina Tradicional China, aunque he tratado de simplificarlos al máximo, ofrecen alguna dificultad a la persona que por primera vez se acerca a ellos.

Las emociones equilibradas desembocan en una larga y buena vida, por el contrario las desequilibradas ofrecen enfermedades, mal carácter, problemas, etc. Sin embargo estas ultimas pueden ser equilibradas de nuevo, de una forma sencilla, a través de la alimentación, de la observación de nuestras apetencias en este terreno y de la reflexión sobre nuestros sentimientos y emociones.

La nutrición desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China se define como "la ciencia que se ocupa de las propiedades curativas de los alimentos para corregir los problemas del cuerpo, tratar su nivel energético y lograr su equilibrio".

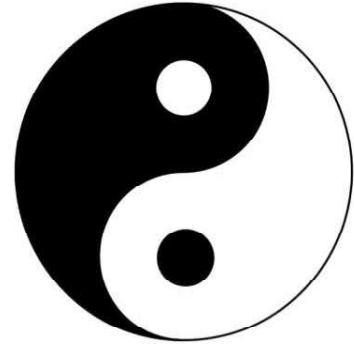
Todos los alimentos tienen cualidades concretas, por lo que al cocinarlos, las mismas pueden ser potenciadas o neutralizadas.

Por ejemplo para enfriar un alimento, desde el punto de vista energético solo es necesario añadirle azúcar, miel o fruta, lo cual a una persona con exceso de peso, le

va a ser perjudicial. Para calentar un alimento desde el punto de vista energético, se le añade calor, presión o sal.

☯ YIN / YANG.

Cuando tratamos los alimentos hay que tener presente una ley universal que nos pone de manifiesto que todo es dual, todo es relativo, todo esta en un cambio constante, me refiero a un concepto muy conocido que es el Yin / Yang.



"Todo el universo consiste en dos contrarios que a la vez son complementarios".

Cuando el Yin y el Yang no están compensados y se encuentran en desequilibrio, salen a la luz las enfermedades.

En principio el ser humano es una mezcla de Yin / Yang equilibrada, pero dada su alimentación, emociones, entorno, etc, puede darse la situación de que uno predomina sobre el otro, produciendo un desequilibrio.

Cuando hablamos de Yang estamos refiriéndonos al calor, la luz, el sol, la juventud, el movimiento, la rapidez, hablamos de fuera, de sequedad, de ritmo respiratorio, de dolor superficial y localizado, etc.

Cuando hablamos de Yin , nos referimos al frío, a la oscuridad, a la noche, a la luna, a lo viejo, a la quietud, a la lentitud, al concepto de dentro, mojado, al ritmo cardiaco, al dolor profundo y amplio, etc.

Bajo estas someras descripciones una persona yin necesita alimentos yang (calientes) y una persona yang necesita alimentos yin (fríos).

Los síntomas clásicos que encontramos en personas yang o de tipo cálido son : cutis rojizo, sudoración facial, siempre caliente, dominantes, personalidades "agresivas" o "demasiado extrovertidas", bruscos, de voz alta, boca seca, con sed, con tendencia a beber bebidas frías, con apetito feroz, estreñimiento, respiración profunda, orina oscura y escasa, a veces tos seca con esputos espesos y amarillos, se enfada fácilmente, son muy emotivos, irritables, con tendencia al insomnio, con reglas tempranas en las mujeres.

Para contrarrestar estos "síntomas" y lograr un equilibrio, las personas con tendencia yang, en líneas generales consumirán alimentos que les puedan enfriar, como por ejemplo el trigo, la sandía, los zumo de fruta frescos y evitaran los alimentos cálidos y especiados.

Los síntomas típicos de una persona yin o de tipo frío son : palidez, tendencia al frío, desdeño por bebidas frías, le gustan los líquidos cálidos, tendencia a tener baja la energía, laxos, personalidad introvertida, esputos blancos y transparentes, faltos de apetito, orina abundante y nítida, tendencia a los vómitos y los edemas.

Las personas de tipo frío alcanzan el equilibrio incluyendo alimentos cálidos en la dieta, como son el ajo, el jengibre, las cebollas, el cordero y el pollo. Evitando los alimentos fríos y crudos.

☉ CINCO ELEMENTOS.

La Medicina Tradicional China no ve el cuerpo, el alma y el espíritu como elementos separados. Considera que cada órgano de nuestro cuerpo, tiene no solo una función fisiológica, sino también una función emocional, intelectual y espiritual.

El cuerpo, el alma y el espíritu, se contemplan como la forma de expresión de los cinco elementos, que forman la raíz común de los diversos fenómenos de la vida.

El lenguaje de la Medicina China es inmensamente metafórico en este tema y tiene el potencial necesario para describir cualquier aspecto del ser humano, la visión de los órganos difiere, de las definiciones anatómicas occidentales.

Por ejemplo cuando hablamos de Bazo, no nos referimos solo a este órgano, sino también al páncreas, el cual produce la mayor parte de las enzimas de la digestión y también nos referimos a todos los tejidos linfáticos, las células y órganos que forman la base fisiología del sistema inmunológico, como son las amígdalas, los ganglios linfáticos, las plaquetas de Player y la pulpa blanca del Bazo.

Cuando hablamos del Estomago, lo hacemos no solo de este órgano, sino que incluimos el duodeno y los primeros centímetros del intestino delgado.

La Medicina Tradicional China considera los órganos corporales como parejas que consisten en un órgano yin y otro yang, a los cuales se les asocian unas correlaciones energéticas que no asociamos directamente en nuestra cultura occidental con el órgano físico. Hablamos en estos casos de un concepto teórico-físico que son los

meridianos, cauces que cruzan nuestro cuerpo a través de los cuales circula la energía.

Los chinos comenzaron a observar y reunir experiencias que se transmitían de generación en generación. Observaban los ciclos de la vida, el transcurso de los astros, los cambios de tiempo, el firmamento, etc.

También contemplaban los fenómenos de la naturaleza, en estrecha relación con el hombre, sus sentimientos, su manera de pensar, sus sueños y sus enfermedades.

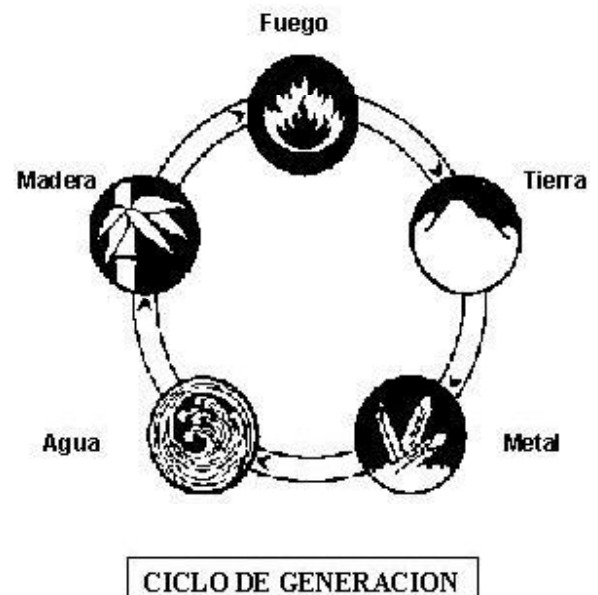
Desde la observación de dos conceptos básicos como son el Yin y el Yang, se llega a la comprensión del origen del mundo, a su formación, mantenimiento y disolución, mediante continuas fases de transformación, que dan lugar a los cinco elementos.

El concepto de elemento en Medicina Tradicional China es diferente al concepto occidental que lo asemeja a una sustancia material; los chinos hablan de fuerzas, de calidad del universo, se trata de fases de transformación de la variedad de manifestaciones que lo componen, de la descripción de diferentes estados energéticos.

Según la visión china, los cinco elementos se expresan, en todas las manifestaciones del Cosmos como son : en el firmamento, en las estaciones, en el clima, en las estrellas, en las plantas, los animales, en el estrato de las rocas, etc.

En el hombre desde el punto de vista de los sentidos, de los órganos, tejidos, sentimientos, emociones y capacidades espirituales.

Los cinco elementos se conectan en una secuencia que se denomina "**CICLO DE LA CREACIÓN**", donde el elemento creador es la madre que da a luz a un elemento hijo. Este ciclo tiene lugar tanto en la naturaleza, como en el interior de nuestros cuerpos.



Una pequeña consecuencia que sacamos, es que de una madre débil, se obtiene un hijo débil o que si tonificamos a la madre, estamos tonificando indirectamente al hijo, etc.

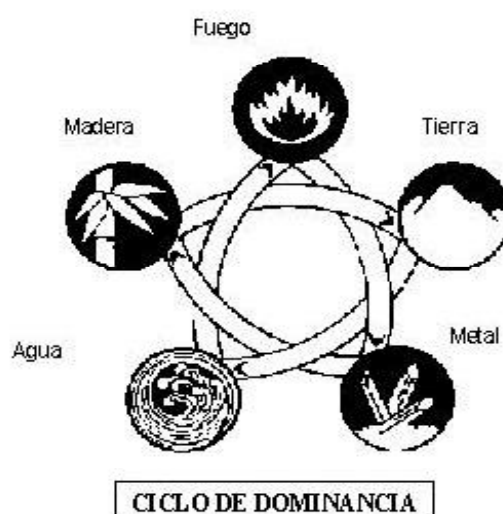
Para explicar el ciclo creativo, vamos a unificar nuestros cinco elementos de una forma comprensible :

“En la naturaleza, si frotamos dos trozos de MADERA, se crea el FUEGO, cuando este se quema y se producen cenizas, estas se convierten en TIERRA, la cual a su vez se convierten en minerales, en METAL, éste se funde hasta que se convierte en liquido y hace AGUA, posteriormente ponemos una semilla en el agua y al germinar creara un árbol, creara MADERA”, de esta forma el ciclo queda cerrado.

Es decir, si tenemos el elemento fuego representado por el Corazón, que se encuentra bajo de energía, si reforzamos el elemento configurado como su “madre”, es decir la madera (hígado) con alimentos adecuados, le haremos fuerte y consecuentemente se reforzara al hijo. (corazón),

Otra forma importante de interconexión entre los cinco elementos, es el “**CICLO DE CONTROL**”, que funciona de la forma siguiente :

“Si tomamos la MADERA, por ejemplo un árbol, vemos que sus raíces penetran en la TIERRA, con ella podemos hacer diques y controlar el AGUA, este apaga el FUEGO, el cual funde al METAL, de este material se hace el hacha que corta la MADERA” y se inicia de nuevo el ciclo .”



Ambos ciclos, el creativo y el de control, tienen lugar como fenómenos naturales y así mantienen la vida en equilibrio. Cuando uno de los elementos es demasiado fuerte o débil, se da un desequilibrio, que se traduce como la enfermedad.

Vamos a pasar ahora a un análisis de cada elemento, en el que haremos hincapié en el SABOR, la EMOCION y las características que corresponden a cada uno de ellos :

☉ MADERA :



Los órganos relacionados con este elemento son el Hígado y la Vesícula Biliar.

El hígado controla el ánimo de la persona, su sistema tendinomuscular (las famosas contracturas en el cuello y en la zona lumbar) y se encarga de mantener los fijos de energía (por tanto cuando la energía de nuestro cuerpo no circula correctamente, siempre hay que dirigirse hacia este elemento).

El hígado es un almacén para nuestra sangre y el filtro de todas nuestras emociones, se manifiesta externamente en los ojos.

La salud sexual y el papel reproductor de los órganos genitales también dependen de la capacidad del Hígado para transmitir la energía de nuestra esencia a otra persona. Son patologías propias de este elemento, las migrañas, problemas con la menstruación, etc.

La ira, la frustración y la depresión, son emociones directamente relacionada con este elemento.

La vesícula biliar almacena y segrega la bilis, protege al sistema nervioso de sobrerreacciones y ayuda a equilibrar emocionalmente a una persona.

Un hígado desequilibrado energéticamente se manifestara como una persona a la que le cuesta llevar a la acción aquellos proyectos que tiene en su mente, cuando el órgano se equilibra, aparece EL PODER DE LA ACCION. Una vesícula biliar débil se manifestara con la dificultad de tomar decisiones, por tanto cuando el órgano se equilibra aparece EL PODER PARA LA DECISION.

☉ FUEGO :



Los órganos relacionados con este elemento son el Corazón y el Intestino Delgado.

El corazón alberga la mente (el shen), gobierna la sangre y se manifiesta externamente a través de la lengua.

El sabor es su función sensorial y la alegría su emoción relacionada.

Cuando el corazón esta equilibrado y la persona cuenta con una mente tranquila, tiene buena memoria, claros sentidos, sueño reparador y una tez lozana.

Cuando el corazón se encuentra bajo estrés, la circulación es anormal y el pensamiento se vuelve desordenado y confuso.

El intestino delgado absorbe los elementos nutritivos, es un órgano hueco que separa de forma física y psíquica, los elementos puros de los impuros, protege al Espíritu y elimina lo negativo.

☯ TIERRA :



Corresponde a este elemento el Bazo y el Estómago.

El bazo transforma y transporta el alimento en esencia alimentaria útil (los desperdicios se dirigen hacia el intestino), produce la sangre, abre la boca (bostezo, somnolencia diurna), controla el sistema muscular y se encarga de conservar la sangre en los vasos (control de hemorragias, hematomas, varices, etc.).

La emoción relacionada con este elemento es la preocupación, en su versión de "pensar demasiado", en obsesionarse, en bloquearse, etc

Cuando el bazo está en equilibrio, se ve favorecida la concentración, la formación de ideas y principalmente confiere el PODER DE LA INTENCION.

La intención es el medio de lograr el ímpetu necesario para transformar la voluntad (impulso del Riñón) en la acción (impulso del Hígado).

☯ METAL :



Corresponde a este elemento los Pulmones y el Intestino Grueso.

Las principales funciones de los pulmones son respirar, regular el metabolismo del agua, hacer descender y dispersar la energía por todo el cuerpo.

Por otra parte abre la nariz, controla la piel (tercer pulmón), los poros y el cuero cabelludo.

La emoción que encontramos relacionada con este elemento es la tristeza, la melancolía.

Cuando la energía del Pulmón se encuentra baja, la piel esta seca y arrugada, hay dermatitis alérgica, pérdida del vello corporal, sensibilidad a las corrientes de aire y a los cambios de temperatura, bajada de defensas frente a los resfriados, gripes y otras infecciones microbianas.

Su pareja el intestino grueso tiene como función fisiológica expulsar los excrementos del cuerpo al exterior y absorber el agua. Por otra parte define y configura lo que ya no queremos y lo que no somos nosotros, creando espacio para reconocer lo que sí queremos y lo que sí somos.

Esto nos ayuda a distinguir concretamente lo que nos es útil e inútil, beneficioso o dañino, correcto e incorrecto, propio y ajeno.

El Pulmón es la fuente de la INSPIRACION, crea un espacio abierto, el vacío dentro del cual toman formas las nuevas ideas y emociones.

☉ AGUA :



Corresponde a este elemento los riñones y la vejiga.

Los riñones guardan nuestra "Esencia" y son responsables del crecimiento, desarrollo y de la reproducción, producen médula, abren los oídos y equilibran el metabolismo del líquido corporal.

La emoción relacionada con este elemento es el miedo, el temor.

Cuando la energía del riñón está débil se produce el deterioro de las articulaciones, la pérdida de las facultades mentales, la rigidez de la columna, la caída o encanecimiento del cabello, la disminución de la vista y el oído, pérdida de dientes, impotencia y esterilidad.

Por el contrario cuando esta fuerte hay una amplia resistencia a enfermarse, el cabello es exuberante, la energía constante, los dientes sanos, la agilidad de pensamiento, evidencia una esencia floreciente.

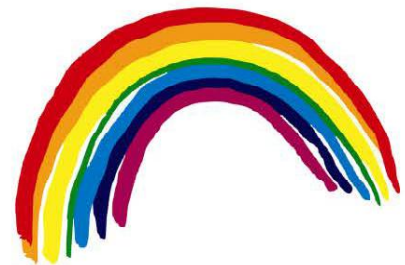
La vejiga tiene como función la guarda y expulsa de la orina.

El riñón se caracteriza por ser la fuente de nuestra IMAGINACION, nos permite mirar hacia atrás, para ver nuestros orígenes ancestrales, nuestra ascendencia y mirar hacia delante para ver nuestro futuro y crear nuestra descendencia.

☉ COLORES

Existe una relación entre los elementos, los colores de los alimentos, las emociones y los síntomas patológicos.

Los alimentos de color **BLANCO**, alimentan y equilibran el Pulmón; los alimentos de color **NEGRO** y **AZUL MARINO**, alimentan y equilibran el Riñón; los alimentos de color **VERDE** alimentan y equilibran al Hígado; los alimentos de color **AMARILLO-NARANJA**, alimentan y equilibran al Bazo y Estomago; los alimentos de color **ROJO**, alimentan y equilibran al Corazón.



Por consiguiente una persona que tiene la digestión pesada (debilidad energética del Bazo/Estomago), debería de incluir en su dieta alimentos de color Amarillo-Naranja, como boniatos, calabazas, etc., porque este color equilibra al elemento que tiene bajo de energía.

Otro ejemplo sería una persona con problemas circulatorios, le sería de beneficio ingerir alimentos rojos, como por ejemplo tomates, fresas, bayas de espino, etc., ya que este color equilibra al elemento fuego, que es el que en este caso está desequilibrado.

☉ SABORES :

En la Medicina Tradicional China, la sensación física del sabor, tiene su importancia en la clasificación que hace respecto del mismo con los cinco elementos : Agrio, Amargo, Dulce, Picante y Salado.

Cuando un alimento penetra en nuestro organismo, llega a nuestro tracto intestinal, para ser digerido y se dice que el Hígado y la Vesícula Biliar; absorben y se equilibran con el **SABOR AGRIO**, el Corazón e Intestino Delgado, absorben y se equilibran con el **SABOR AMARGO**; el Bazo y el Estomago, absorben y se equilibran con el **SABOR DULCE**; el Pulmón y el Intestino Grueso, absorben y se equilibran con el **SABOR PICANTE** y por ultimo el Riñón y la Vejiga absorben y se equilibran con los **SABORES SALADOS**.

Por tanto una persona con problemas digestivos, es decir con el Bazo y el Estomago débil, que se encuentra preocupada por algo, que no encuentra una solución inmediata al problema, tendrá una apetencia por ingerir "algo de dulce", de esta forma el equilibrio se produce y posibilita "la entrada en su mente a la solución del problema".

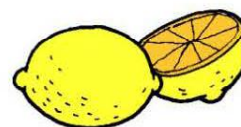
☉ **AGRIO :**

Elemento : **MADERA**

Meridianos Asociados: Hígado / Vesícula Biliar

Emoción Asociada: Rabia / Ira / Cólera.

Color : Verde.



Es un sabor con propiedades absorbentes, consolidadoras y astringentes. Actúa deteniendo la descarga anormal de fluidos corporales y en las afecciones de transpiración excesiva, como sofocos y sudor, también actúa en las diarreas, emisiones seminales, espermatorrea, enuresis, etc.

Ejemplos de este tipo de sabor son el limón, el vinagre, etc.

☉ **AMARGO :**

Elemento : **CORAZON.**

Meridianos Asociados: Corazón / Intestino Delgado.

Emoción Asociada: Alegría / Emociones sin control.

Color : Rojo.



Es un sabor que actúa secando la humedad y dispersando. Por regla general las sustancias amargas actúan eliminando el calor.

Los alimentos con sabor amargo ayuda en edemas y afecciones en las que la humedad es un factor importante, como por ejemplo la artrosis, artritis, etc.,

Ejemplo de este tipo de sabor son las lechugas tipo Hoja de Roble, Lollo Rosso, alcachofas, etc.

☉ DULCE :

Elemento : TIERRA

Meridianos Asociados: Bazo / Estomago.

Emoción Asociada: Miedo / Temor.

Color : Negro y Azul Marino.



Este sabor tiene la acción de tonificar, equilibrar y frenar. En casos de fatiga o deficiencia energética, las sustancias dulces tienen una acción vigorizante y reforzante, por eso cuando una persona se siente baja de energía le apetece "un dulce".

Tiene una función de desacelerar, por tanto produce un efecto de relajación, este efecto es bueno aprovecharlo en momentos en lo que existe algún dolor.

Ejemplo de este sabor lo encontramos en la batata, la calabaza, el maíz y el arroz.

☉ SABOR PICANTE:

Elemento : METAL.

Meridianos Asociados: Pulmón / Intestino Grueso.

Emoción Asociada: Tristeza / Melancolía

Color : Blanco.



Es un sabor que actúa dispersando, vigorizando y activando la circulación.

Su función de dispersar se manifiesta en la expulsión al exterior de los factores patógenos del cuerpo, como por ejemplo en los resfriados comunes y en la gripe.

Su función vigorizante se manifiesta haciendo circular la sangre y los fluidos corporales.

La enfermedad en la Medicina Tradicional China es fruto de un bloqueo de energía y sangre, debido inicialmente al desequilibrio de un estado emocional.

Los alimentos que poseen el sabor picante propician la circulación de la energía, la sangre y los fluidos corporales.

Un bloqueo energético puede manifestarse como un dolor local en un punto concreto, una menstruación irregular, una menstruación dolorosa, edemas, tumores, etc.

Al tener el sabor picante una función dispersante, actúa abriendo los poros de la piel, propiciando el sudor, como forma de expulsar el factor patógeno al exterior.

Ejemplos de este tipo de sabor es el jengibre, el ajo, la menta, etc.

☉ SALADO :

Elemento : AGUA.

Meridianos Asociados: Riñón / Vejiga.

Emoción Asociada: Miedo / Temor.

Color : Negro y Azul Marino.



Este sabor tiene la función de suavizar y disolver el endurecimiento, también humedece y lubrica los intestinos, por tanto favorece la emisión de las heces, mejorando el estreñimiento.

Los síntomas corporales como los bultos, masas, quistes, etc, pueden ablandarse con sustancias saladas.

Un ejemplo de esto es el bocio, que puede tratarse (siempre bajo supervisión médica), con algas marinas máximo exponente de este sabor.

Hay ocasiones en que el estreñimiento mejora, con un vaso de agua salada por la mañana, lo cual lubrica los intestinos y actúa como laxante.

Este sabor es de especial importancia en aquellas personas en las que su consumo es perjudicial y debe ser reducido a lo indicado por el especialista, por ejemplo personas con hipertensión.

El siguiente esquema es, un pequeño resumen que nos sirve de referencia breve a todo lo expuesto hasta el momento:

	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
MERIDIANOS	Hígado/ Vesícula Biliar	Corazón/ Intestino Delgado	Bazo Estomago	Pulmón Intestino Grueso	Riñón Vejiga
COLOR	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
EMOCIÓN	Ira / Rabia / Cólera	Alegría Emociones Descontroladas	Preocupación / Obsesión / Reflexión.	Tristeza /Melancolía	Miedo / Temor
SABOR EQUILIBRANTE	Agrio	Amargo	Dulce	Picante	Agua
SABOR PERJUDICIAL	Picante	Salado	Acido	Amargo	Dulce
SABOR BENEFICIOSO	Amargo	Dulce	Picante	Salado	Acido.

Paloma Cerezo Yagüe
cursoauriculoterapia@gmail.com

BIBLIOGRAFIA y DIBUJOS, utilizados en la redacción del presente artículo:

- 📖 Entre el cielo y la Tierra. Autores : Harriet Beinfield y Efrem Korngold. Editorial Los Libros de la Liebre de Marzo.
- 📖 El Tao de la alimentación. Autores : Dtor. Maoshing Ni, PhD y Cathy McNease. Editorial Oceano Ambar.
- 📖 Medicina Tradicional China. Autor Daniel Reid. Editorial Urano.