

Medicina tradicional china DANIEL REID

Una introducción a los aspectos fundamentales de este antiguo conocimiento Introducción

Para la medicina tradicional china, el organismo humano es un reflejo microcósmico del universo macrocósmico, todo un mundo interno compuesto por los mismos elementos y energías y sujeto a las mismas leyes naturales que el mundo externo y el cosmos. Los principios universales que rigen «todo lo que hay bajo el Cielo» (tien hsia) se conocen simplemente como «el Camino» (Tao) y se aplican por igual a las estrellas y los planetas, las moléculas y los átomos, y funcionan exactamente de la misma forma en el organismo humano que en el sistema solar. Puesto que la naturaleza es la manifestación más evidente y duradera del Tao sobre la tierra, buena parte de la terminología tradicional de la medicina china deriva directamente de los fenómenos naturales (fuego y agua, viento y calor, sequedad y humedad, etcétera), de modo que un diagnóstico chino tradicional a veces se parece más a un parte meteorológico que a un análisis médico. En la medicina china, la naturaleza manifiesta es el modelo que permite al médico comprender y manipular los elementos y energías internos del organismo humano. Cuando las energías elementales del organismo humano se mantienen en un estado natural de equilibrio dinámico y armonía funcional, hace «buen tiempo» dentro del cuerpo y florece el jardín de la salud humana, tanto mental como físicamente. Pero cuando se rompe el equilibrio orgánico y las energías anómalas invaden el organismo, se pueden producir inundaciones y sequías, viento y lluvia, calor y frío, y otras formas de «mal tiempo» que ocasionan perjuicios al paisaje interno. Como el sistema microcósmico de energía de los seres humanos (ren) se encuentra a mitad de camino entre Los poderes cósmicos del Cielo (tien) y las fuerzas naturales de la Tierra (di) y obtiene su fuerza de am-

bas fuentes, la salud humana no depende sólo del equilibrio energético interno del organismo, sino también de su armonía con los poderes macrocósmicos del Cielo (el cosmos) y la Tierra (la naturaleza). Dos conceptos fundamentales para la medicina tradicional china son: el hecho de que exista una enfermedad representa un fallo en la atención sanitaria preventiva, y la salud es una responsabilidad que comparten por igual el médico y el paciente. En la tradición médica china, el médico actúa fundamentalmente como guía y consejero, como el instructor que enseña al paciente las normas básicas y las estrategias que le permitirán salir victorioso en el juego de la salud, pero depende de cada individuo jugar a ese juego y ganar o perder el premio de la salud. La táctica esencial en el juego de la salud es la intervención oportuna y preventiva. Ya lo afirman los versos clásicos del Tao Te King: *Antes de que aparezca un mal presagio, es fácil tomar precauciones...*

Conviene tratar las cosas mientras se están formando, ponerlas en orden antes de que surja la confusión.

El enfoque tradicional chino de la salud se resume en el antiguo proverbio: «Un remiendo a tiempo ahorra ciento». Los chinos siempre han sido conscientes de la conveniencia de dedicar tiempo y dinero a un remiendo preventivo ahora, en lugar de hacer frente al esfuerzo y el coste de un centenar de remiendos curativos más adelante. Este es uno de los motivos por los cuales, en todos los órdenes de la vida, los chinos no suelen poner restricciones a lo que gastan en alimentación: hace tiempo que aprendieron que uno es lo que come, y saben que una alimentación sana siempre es la mejor medicina preventiva. Actualmente, en Occidente nadie se preocupa por su salud hasta que la pierde, y entonces va corriendo al médico para que lo arregle o le ponga una prótesis. Según el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo, «este método es comparable al comportamiento de una persona que no empieza a cavar un pozo hasta que no tiene sed, o que no empieza a forjar sus armas hasta que no se encuentra en medio de la batalla. ¿No será entonces demasiado tarde?».

Según un antiguo axioma médico chino, «el buen médico enseña a sus pacientes a mantener la salud». En las familias tradicionales chinas, se contrataba al médico de familia no sólo para tratar a los enfermos, sino también para mantener sanos a todos los que vivían en la casa, incluidos los criados. El médico visitaba la casa a menudo, tomaba el pulso y controlaba los signos vitales de cada uno de sus moradores, y les proporcionaba los consejos y los remedios que convenían a cada cual, a fin de tratar las situaciones al tiempo que se estaban formando. Mientras los habitantes de la casa estaban sanos, el médico recibía una suma todos los meses, pero si alguno enfermaba, dejaban de pagarle hasta que devolviera la salud al paciente, ¡pagando de su propio bolsillo! Este sistema no sólo era excelente para prevenir enfermedades, sino que además era eficaz para evitar negligencias en el ejercicio de la profesión y un gran incentivo para el progreso creativo en la atención sanitaria, porque los ingresos de los médicos dependían exclusivamente de que sus clientes se mantuvieran sanos, y no de tratarlos por enfermedades que se podrían haber evitado con un «remiendo a tiempo», como suele ocurrir en la medicina occidental moderna.

Los médicos tradicionales chinos diagnostican y tratan todo el organismo humano, en lugar de ocuparse de cada una de sus partes por separado, como hacen los especialistas de la medicina occidental moderna, que tienden a concentrarse en los síntomas manifiestos de la enfermedad, en la parte del cuerpo en que se producen, tratando cada dolencia de la misma forma en todos los pacientes, como si los síntomas lucran fenómenos independientes que no guardaran relación alguna con el resto del cuerpo ni con el ambiente externo. Según los chinos, este tipo de atención médica elimina los síntomas superficiales, pero no hasta para curar la raíz del problema. Por el contrario, la medicina china diagnostica y trata todos los síntomas de enfermedad en términos de su relación funcional con el organismo humano en su totalidad, y también con

los actores externos del ambiente en el cual aparecieron los síntomas. Centra fundamentalmente su atención en las sutiles energías controladoras que actúan halo la superficie, y no en los síntomas externos evidentes que producen en el exterior. Esto se denomina «curar La raíz, en lugar de tratar la superficie»

Para los chinos, el cuerpo humano es un sistema orgánico cuyas partes guardan una interrelación funcional en virtud de las mismas fuerzas fundamentales que rigen la naturaleza y el cosmos, del cual el organismo humano es un reflejo microcósmico, pero completo. Así Lo explica Ted Kaptchuk en una trama sin tejedor:

Para la medicina occidental, comprender una enfermedad significa descubrir un ente que existe independientemente del paciente; para la medicina china, implica captar la relación entre todos los signos y los síntomas del paciente. [...] Por lo tanto, el método chino es holista y parte de la idea de que no se pueden comprender las partes si no es en relación con la totalidad. [...] Si alguien presenta un síntoma, la medicina china trata de averiguar cómo encaja ese síntoma dentro del esquema global del paciente. [...] Comprender ese esquema global, del cual el síntoma es una parte, es el desafío de la medicina china.

Para la medicina occidental, el cuerpo humano es una máquina compuesta por piezas independientes, a menudo sustituibles, y el médico es el mecánico especializado que la repara cuando se avería, o que reemplaza las partes gastadas cuando se estropean. Pero antes de la aparición de la enfermedad, la medicina occidental moderna por lo general no se preocupa por la atención preventiva. Además, algunas de las terapias modernas que aplica, como la cirugía, la radioterapia, la quimioterapia y las drogas químicas, son sumamente intrusivas y en ocasiones tóxicas para el organismo humano, y a menudo producen daños en el cuerpo que no se manifiestan hasta varios años después, cuando se diagnostican y se tratan como si fueran otra enfermedad distinta. En cambio, para la medicina china, el cuerpo humano es un jardín vivo y próspero, y el médico es el jardinero que periódicamente corta, poda, desyerba, riega, fertiliza y se ocupa de los distintos organismos para evitar que todo el jardín se marchite y decaiga. El médico recurre a una alimentación sana, hierbas medicinales, acu-

puntura, masajes, ejercicios y otros métodos naturales, no intrusivos, para cultivar la totalidad del jardín humano y protegerlo de los perjuicios que le ocasionan las fuerzas anómalas de la naturaleza. Mientras que la medicina occidental moderna emplea la tecnología como un arma para luchar contra las fuerzas de la naturaleza que intervienen en las enfermedades humanas, tomando el cuerpo como campo de batalla, la medicina china procura aprovechar, armonizar y desviar las energías malignas a fin de volver a equilibrar y poner a punto todo el organismo humano. Sin prisa, pero sin pausa, el método chino devuelve al organismo humano su estado de equilibrio, eliminando así los síntomas que surgen, inevitablemente, cuando las energías humanas pierden el equilibrio interno y la armonía con las fuerzas ambientales del Cielo y la Tierra.

Uno de los problemas de la medicina occidental moderna es que ha evolucionado sobre todo a partir de la disección y el estudio de cadáveres, y esta investigación se ha aplicado de forma literal a los seres humanos vivos, sin tener en cuenta las energías dinámicas que rigen los órganos físicos y las demás partes del cuerpo humano vivo. Esto ha provocado una fuerte tendencia mecánica y química en la práctica de la medicina occidental moderna, y ha hecho que no se preste suficiente atención al papel fundamental que desempeñan las fuerzas invisibles pero decisivas de la energía dentro del organismo humano. En cambio, en la medicina china, el sistema energético humano siempre se ha considerado el factor clave para la salud y la curación. Mitani Kolu, comentarista médico japonés del siglo XVIII, hizo una observación reveladora: «A medida que la medicina occidental estudia cada vez más detalles, se va alejando del objetivo real de la investigación. [...] Sus estudios sobre el cuerpo humano sólo se refieren a cadáveres. No nos informan sobre los seres humanos vivos, que son el único objetivo verdadero de los estudios médicos».

Los chinos consideran a los seres humanos en función de tres

dimensiones de la existencia que son inseparables y se interpenetran, llamadas «los Tres Tesoros» (San bao), a saber: el jing (la esencia, el cuerpo), el chi (la energía, el aliento) y el shen (el espíritu, la mente). Estos aspectos de la vida humana, diferentes pero totalmente interdependientes, equivalen al concepto del budismo tibetano de los tres haya: dharmakaya (la dimensión de la mente), sambhogakaya (la dimensión de la energía) y nirmanakaya (la dimensión del cuerpo). Los Tres Tesoros componen el marco de la existencia humana. los fundamentos de la vida humana y los ingredientes básicos de la «alquimia interna» (nei-gung) de la meditación, La medicina y las artes marciales taoístas tradicionales. Según un antiguo texto taoísta, titulado La clasificación de los terapias, «la esencia se transforma en energía y la energía se transforma en espíritu». Este proceso de transformación y sublimación de la energía constituye la base de la alquimia interna taoísta y se consigue aplicando el corolario a la ecuación anterior: «El espíritu controla la energía y la energía controla la esencia». Esta fórmula, conocida como «la Triple Unidad», quiere decir que la mente controla la energía y la energía controle el cuerpo para garantizar que el cuerpo produzca energía y la energía sostenga la mente.

El Jing se refiere al cuerpo físico, sobre todo a su «esencia vital», como la sangre, las hormonas, las enzimas, la linfa, los factores inmunitarios y otros componentes esenciales del cuerpo. El chi se refiere a la suma de todas las energías vitales que existen dentro del organismo humano y también a las energías que constituyen cada órgano, glándula y tejido interno y las demás partes funcionales del cuerpo. El shen se refiere al espíritu primordial puro, así como también a los aspectos temporales del espíritu que definen la mente humana en todas sus diversas facetas y funciones. Los Tres Tesoros de la vida no son más que uno de los aspectos de una trinidad dimensional básica —junto con los Tres Poderes (Cielo, Tierra, Humanidad) y los Tres Campos del Elixir (ombligo, plexo solar, cabeza)— que aparecen en toda la filosofía tradicional

china, fundiendo las tres prácticas taoístas fundamentales (meditación, medicina y artes marciales) en un solo sistema unificado. El equilibrio interno en cada nivel de la existencia (físico, energético y mental) y la armonía entre los tres son la clave de la salud humana y la longevidad.

La medicina occidental sólo reconoce el soma (el cuerpo o jing) y la psique (la mente o shen), y los separa en dos departamentos independientes, y a menudo contrapuestos, en la atención sanitaria (fisiología y psicología); además, fragmenta diversos aspectos de cada uno en subdepartamentos todavía más especializados, con escasa o nula conexión entre ellos. Desde el punto de vista occidental, lo principal es el cuerpo físico; la energía se considera un mero derivado del metabolismo fisiológico, y la conciencia, un producto del cerebro. Para los chinos, en cambio, el espíritu y sus diversas facetas de conciencia y volición son los factores fundamentales que controlan la vida humana, mientras que la energía se considera el combustible básico del universo, con existencia propia, que el espíritu utiliza para cumplir sus objetivos, y el cuerpo no es más que energía condensada, que la mente humana organiza con el fin de formar un vehículo físico para la vida manifiesta sobre la tierra. Estos dos puntos de vista sobre la vida humana no sólo son fundamentalmente diferentes en cuanto a su filosofía, sino que, además, dan lugar a enfoques muy distintos en la práctica de la medicina con respecto a la salud y la enfermedad. Desde el punto de vista chino, se puede utilizar la mente para controlar y conducir la energía con el fin de que sane y repare el cuerpo. Recientemente, la ciencia médica occidental ha confirmado este punto de vista mediante el descubrimiento de la llamada «respuesta psiconeuroinmunitaria», a través de la cual los estados positivos de la mente, como la compasión, el amor, la fe, la calma, la felicidad y muchos más, generan respuestas curativas en el cuerpo. Se supone que esto se debe a que estimulan la secreción de determinadas hormonas y sustancias neuroquímicas que inter-

vienen en la inmunidad y la curación. Por el contrario, los pensamientos y emociones negativos, como la ira, la tristeza, los celos, el odio y el estrés, generan esencias y energías que inhiben la respuesta inmunitaria, desequilibran el organismo y dejan abierta la entrada a la enfermedad y la degeneración.

La medicina occidental convencional separa las dolencias del cuerpo de las de la mente y deriva los problemas físicos a los médicos y los cirujanos, y los problemas mentales y emocionales a los psicólogos y los psiquiatras. Ninguno de ellos se ocupa de —y ni siquiera comprende— las energías humanas profundas que conectan los síntomas físicos y los mentales formando un sistema unificado y orgánicamente integrado, y por lo tanto, ninguno es capaz de proporcionar una cura que sane tanto el cuerpo como el espíritu y devuelva un saludable equilibrio a todo el organismo humano. La medicina china trata directamente los desequilibrios internos y los desarreglos energéticos que se encuentran en la raíz de los síntomas tanto fisiológicos como psicológicos de la enfermedad, curando de este modo todo el sistema con las mismas terapias. Una consecuencia interesante y beneficiosa de la terapia tradicional china es que, al equilibrar y sanar la mente, además del cuerpo, suele colocar a los pacientes en el umbral del descubrimiento espiritual, y muchos de ellos adoptan la meditación, el chikung (también llamado «qigong») y otros métodos chinos para cultivar por sí mismos la salud total. Tanto en la teoría como en la práctica, el chi, con los diversos papeles que desempeña dentro del organismo humano, forma parte de la esencia misma de la medicina tradicional china. A pesar de ser invisible e inmaterial, es el componente más básico de la vida, la fuerza formativa que sustenta toda la existencia manifiesta, y el poder que impulsa todas las actividades y cataliza todas las transformaciones, tanto las mentales y emocionales como las físicas. La naturaleza esencial de esta energía vital sigue siendo uno de los grandes misterios de la vida; sin embargo, sus efectos son visibles y tangibles y sus

poderes y propiedades se captan y se comprenden fácilmente a través de sus manifestaciones en la naturaleza y dentro del organismo humano. Milagroso por su potencia infinita y su omnipresencia en todos los reinos de la naturaleza y en el universo, el chi manifiesta su poder decisivo sobre la materia en todo, desde la formación y disolución de estrellas y galaxias hasta los fenómenos más comunes de la naturaleza sobre la tierra, como una hoja que cae de un árbol, una manzana que se pudre, una célula que se duplica, una cascada, un eructo o un estornudo. Es el latido del corazón, la temperatura de la sangre, la expansión y contracción rítmica de la respiración. El chi es tanto la causa como el efecto de cualquier actividad y fenómeno en los átomos, las moléculas, las células, los órganos, los cuerpos, los planetas, las estrellas, las galaxias y el universo en su totalidad.

En *Una trama sin tejedor*, Ted Kaptchuk escribe: «El pensamiento chino tiende a buscar la actividad funcional dinámica en lugar de estructuras somáticas fijas que realizan actividades». La primacía de la energía sobre la materia, de la función sobre la forma, es uno de los rasgos más característicos de la medicina tradicional china. Pese a la detallada precisión de la anatomía y la fisiología occidentales, a la medicina en Occidente le sigue faltando un enfoque global y sistemático de las fuerzas vitales que forman la materia, modelan la forma e impulsan todas las funciones del cuerpo humano, tejiendo la red invisible de energía que constituye la pauta para todas las estructuras físicas del cuerpo y controla las actividades del organismo en su totalidad y de cada una de sus partes. Tanto el Cielo (las energías cósmicas) como la Tierra (las fuerzas naturales) tejen los patrones del sistema energético humano que aparecen codificados de forma permanente en los filamentos del ADN de cada una de las células del cuerpo. Las distorsiones de los patrones energéticos humanos siempre son la causa fundamental de la enfermedad y la degeneración, y estas distorsiones, a su vez, se deben a la exposición a energías externas anómalas o a energías inter-

nas desequilibradas.

Para la medicina china, la enfermedad física es la última manifestación sintomática de antiguos desequilibrios, deficiencias, obstrucciones y otras anomalías crónicas en el flujo y los patrones del sistema energético humano, que se curan mediante la restauración y el reequilibrio de las energías internas desordenadas y el restablecimiento de la armonía energética con el entorno. En cuanto el sistema energético recupera el equilibrio y la armonía normales, de inmediato se pone a trabajar para reparar el daño físico, eliminar toxinas, sustituir células y reconstruir tejidos, siguiendo el plan maestro que viene en el ADN, el remedio más efectivo que tiene el cuerpo para alcanzar la salud y la longevidad. Una de las claves de la medicina preventiva china consiste en detectar y corregir los patrones anormales del sistema energético humano antes de que arraiguen somáticamente en el cuerpo y provoquen daños físicos permanentes.

Uno de los motivos fundamentales de la importante crisis de la salud humana que tiene lugar actualmente en todo el mundo es el hecho de que el estilo de vida urbano moderno y la tecnología industrial han aislado y alienado a la humanidad, alejándola de los poderes de la naturaleza y el cosmos, el contexto en el cual la vida humana se ha desarrollado en armonía durante millones de años. Un principio básico del punto de vista orgánico holista de la humanidad, la naturaleza y el cosmos es que todo lo que sea beneficioso para la totalidad lo es también para las partes que la componen. Aunque la actual medicina estadounidense no comparte el punto de vista holista de la medicina china, la opinión que tienen los indígenas americanos sobre la salud humana presenta notables semejanzas con el enfoque chino, como demuestra esta declaración memorable del jefe Seattle, realizada en 1854:

La tierra no pertenece al hombre; el hombre pertenece a la tierra. Todas las cosas están conectadas. [...] Lo que le ocurra a la tierra les ocurre a los hijos de la tierra. El hombre no tejió la tela de la vida, de la cual no es más que una hebra. Lo que le haga a la tela se lo hace a sí mismo.

Cuando los seres humanos contaminamos el aire con sustancias tóxicas y llenamos el cielo de microondas, campos electromagnéticos artificiales y otras energías anormales, y cuando envenenamos el suelo y las aguas con productos químicos tóxicos y desechos inmundos, también distorsionamos las energías, envenenamos los fluidos y contaminamos los tejidos de nuestro propio mundo interno. La humanidad no puede tener las dos cosas: no es posible perturbar y desnaturalizar el macrocosmos de nuestro entorno vivo sin perturbar y destruir el microcosmos de vida que tenemos en nuestro interior. Si promovemos y protegemos la pureza fundamental, el equilibrio natural y la armonía inherente a los Tres Poderes (el Cielo, la Tierra y la Humanidad), y los integramos con los Tres Tesoros (el cuerpo, la energía y la mente), podemos evitar las enfermedades, impedir la degeneración y prolongar la vida, del mismo modo que podemos destruir la salud y acelerar la muerte a través de la ignorancia y la violación de las leyes naturales que rigen la vida sobre la tierra. Lo único que realmente le hace falta a la vida para conseguir los objetivos de la salud y la longevidad es sincronizar sus energías con los pulsos naturales del planeta y los ritmos del cosmos de los que brota la vida. La medicina tradicional china pretende facilitar este equilibrio armónico en los tres niveles del cuerpo, la energía y la mente mediante la nutrición, las hierbas medicinales, la acupuntura, el masaje, el chikung, la meditación y otros métodos holistas que devuelven al sistema energético humano sus pautas naturales y vuelven a colocarlo en el lugar que le corresponde en la gran urdimbre que es la vida sobre la tierra.

CAPITULO 1 – MOMENTOS DESTACADOS EN LA HISTORIA DE LA MEDICINA CHINA

La medicina tradicional china tiene sus raíces en los cimientos mismos de la civilización china, cuya piedra angular se encuentra en la llanura central de la cuenca del río Amarillo, en el norte del país, hace por lo menos cinco mil años. Aunque los estudiosos

occidentales siguen dejando a un lado este período inicial de la historia china, por considerarlo «mítico», y califican de «legendario» a Huang Ti (el «Emperador Amarillo»), fundador del imperio, las excavaciones arqueológicas recientes finalmente han confirmado la existencia de una gran civilización que floreció en la cuenca del río Amarillo alrededor de tres mil años antes de Cristo, gobernada por un emperador de nombre Huang Ti. Prácticamente todos los documentos históricos y los descubrimientos arqueológicos realizados en China, que van desde este período inicial hasta la época actual, dan fe de la importancia fundamental de la medicina en la civilización china.

Antes de que aparecieran los primeros médicos profesionales, al comienzo de la dinastía Chou (1122-249 a.C.), la medicina china estaba exclusivamente en manos de los chamanes de las tribus (wu). Estos «curanderos» recogían las hierbas silvestres que los ermitaños taoístas nómadas traían de las montañas de la antigua China, las probaban, las clasificaban y las utilizaban para sanar. Era la época del emperador Shen Nung (el «Agricultor Divino»), que, según un experto historiador de la dinastía Han, Ssu Machien, «probó la miríada de hierbas medicinales y así nació el arte de la medicina». En algunos de los ciento sesenta mil caparazones de tortugas y huesos para oráculos que se han hallado durante el siglo XX en las excavaciones realizadas en la región de la llanura central, que datan sobre todo de la antigua dinastía Yin (alrededor del año 1500 a.C.), han aparecido grabadas referencias a treinta y seis enfermedades distintas y a las plantas que servían para curarlas. Así se demuestra que, hace tres mil quinientos años, la enfermedad y la medicina ya se hablan convertido no sólo en un campo de estudio sistemático en China, si no en una auténtica profesión. Durante la dinastía Chou, que sustituyó a la dinastía Yin en el año 1122 a.C., la lengua y la civilización chinas experimentaron una rápida evolución, y el arte de la medicina dejó de asociarse con la brujería y la superstición. El antiguo ideograma

chino que significa «doctor» (yi) aparece por primera vez en documentos escritos que datan del comienzo de la era Chou, lo cual indica que la medicina ya se habla convertido en una profesión independiente y había dejado de ser una rama del chamanismo. El ideograma correspondiente a «medicina» (yao) también aparece por primera vez en los textos clásicos del comienzo del periodo Chou.

Los términos yi y yao aparecen con frecuencia en el I Ching o Libro de las mutaciones, el libro más antiguo del mundo. Este canon chino de filosofía y adivinación fue escrito durante el siglo XII a.C. por el duque de Chou y representa la codificación más antigua que se conoce sobre la estructura de la filosofía taoísta en la que se basan todas las artes y ciencias tradicionales chinas. Los términos yin y yang también hicieron su aparición por escrito en el maravilloso texto del I Ching, por ejemplo en el siguiente trozo: *El intercambio incesante entre el Cielo [el cosmos] y la Tierra [la naturaleza] da forma a todas las cosas. La unión sexual de lo masculino con lo femenino da vida a todas las cosas. Esta interacción del yin y el yang se llama Tao [el Camino] y el proceso creativo resultante se llama «mutación».*

En el año 218 a.C., el combativo reino de Chin, del cual Occidente derivó el nombre de China, llegó desde el noroeste y conquistó todos los reinos y principados guerreros que habían surgido para llenar el vacío dejado por la decadencia y caída de la antigua dinastía Chou, uniendo todo el imperio central bajo un único gobierno centralizado, por primera vez en la historia del país. En su implacable intento de erradicar todo vestigio del pasado, el primer emperador Chin ordenó los infames «fuegos de Chin», una campaña masiva de quema de libros en la cual fueron pasto de las llamas prácticamente todos los documentos escritos del antiguo patrimonio clásico chino. Lo único que se salvó de esta destrucción masiva de los registros del conocimiento fueron los libros sobre agricultura, adivinación (incluido el I Ching) y medicina. Tras soportar la crueldad del gobierno Chin durante quince años, el pueblo chino se sublevó y entregó el Mandato del Cielo a la gran

dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.), bajo la cual la civilización china, tal como la conocemos actualmente, adquirió la forma y el carácter que la distinguen. La primera parte del período Han y los años de guerras que la precedieron fueron una época de gran fermento intelectual en China, durante la cual surgieron muchos de los principales filósofos chinos, desde Confucio y Mencio hasta Lao Tse y Chuang Tse, al igual que los textos clásicos que ellos escribieron o que se les atribuyen. Los primeros autores de la dinastía Han escribieron tres importantes textos médicos que, por primera vez, organizaron la gran cantidad de experiencia médica acumulada en China durante los tres milenios anteriores y se convirtieron en los primeros cánones clásicos de la medicina tradicional china.

El más importante de estos primeros textos médicos de la dinastía Han fue el titulado Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo (Huang Ti Nei Ching), que sigue siendo todavía un texto indispensable para el estudio de la medicina tradicional china. Como ocurre con tantos otros clásicos de la época, para darle mayor autoridad, el título lleva el nombre de uno de los emperadores antiguos más venerados de China, como si el texto hubiera salido directamente del pincel de tan augusta fuente, si bien en realidad fue compilado al principio de la dinastía Han. Este libro separó la ciencia de la superstición y aclaró los principios rectores esenciales de la medicina tradicional china, estableciendo un marco teórico sistemático para el estudio y la práctica de la medicina como profesión. El texto explica las aplicaciones medicas prácticas del Gran Principio del Yin y el Yang, las Cinco Energías Elementales y otros principios primordiales de la filosofía taoísta; muchas de las terapéuticas que introdujo se siguen aplicando actualmente en la práctica clínica. (En la bibliografía figuran dos traducciones al inglés de este canon médico.)

Otro clásico médico famoso de la dinastía Han es La farmacopea de Shen Nung (Shen Nung Pen Tsao Ching), que registraba todo el conocimiento sobre hierbas medicinales transmitido en China

desde épocas anteriores, separando los hechos de las suposiciones e incluyendo sólo lo que se podía demostrar clínicamente. Shen Nung era el antiguo emperador a quien el historiador Ssu Machien, de la dinastía Han, atribuye el nacimiento de la medicina china. La farmacopea de la dinastía Han que lleva su nombre clasifica todas las hierbas medicinales conocidas en tres categorías funcionales: la clase «superior», que nutre la vida y favorece la longevidad; el grupo «intermedio», que nutre la naturaleza y otorga vitalidad, y la categoría «inferior», que llevaba la etiqueta de «veneno» e incluía todas las hierbas tóxicas que se utilizaban para combatir las enfermedades infecciosas más virulentas. Estas categorías todavía se mantienen en la fitoterapia china actual.

El tercer gran tratado médico de principios de la dinastía Han es el llamado Análisis de las fiebres y las gripes (Shang Han Lun), escrito por Chang Chung-ching alrededor del año 200 a.C. Más de la mitad de los miembros del clan del propio doctor Chang murieron de distintos tipos de fiebres, a raíz de lo cual decidió dedicar su vida al estudio de los remedios para estos males. Dividió todas las enfermedades en seis tipos (tres yin y tres yang) y formulaba sus recetas de forma que sirvieran para corregir los desequilibrios de las fuerzas opuestas yin-yang en el organismo humano, curando así de raíz las causas de la enfermedad en el cuerpo. El doctor Chang también escribió otro tratado médico fundamental, titulado Recetas esenciales del círculo dorado. En un principio, este libro y Análisis de las fiebres y las gripes (Shang Han Lun) formaban uno solo, pero más adelante se separaron en dos volúmenes. Además, el doctor Chang creó y publicó el primer mapa de los meridianos de energía y los puntos vitales que se emplean en acupuntura. En su libro, todavía hoy respetado como un manual clásico de referencia fidedigna para preparar fórmulas con hierbas medicinales, se enumeran ciento trece recetas médicas que utilizan cien plantas. Algunas de estas fórmulas se usan desde hace tiempo como remedios populares de demostrada eficacia, que se

transmiten en las familias chinas de generación en generación, como la sopa de canela, que contiene canela, jengibre, regaliz, jojoba y peonía, y se sigue usando en medicina china para curar las fiebres acompañadas de escalofríos. (En la bibliografía aparece una traducción al inglés y un comentario sobre el Shang Han Lun.)

En la segunda mitad de la dinastía Han (25-220 d.C.) apareció otro gran médico que dejó una huella personal y permanente en la medicina tradicional china. Su nombre era Hua To (140-208 d.C.) y fue el primero que usó hierbas tóxicas (como *Datura metel*, *Rhododendron sinense* y *Aconitum*) para la anestesia local antes de una intervención quirúrgica superficial. Hay una pintura famosa que representa a Hua To operando a un gran héroe histórico, el general Kuan Yu, posteriormente divinizado y convertido en el dios chino de la guerra, para extraerle del brazo una punta de flecha envenenada. Gracias a las hierbas que le aplicó el médico para calmar el dolor, el estoico general pudo jugar al ajedrez tranquilamente con otro oficial mientras Hua To le cortaba la carne infectada del brazo hasta el hueso. También se recuerda a Hua To por una serie de ejercicios terapéuticos, llamada dao-yin, que creó partiendo de los movimientos de los animales y recomendó para distintas enfermedades. Dao-yin, que significa «inducir y conducir» (en el sentido de inducir y conducir la energía por el cuerpo), se sigue enseñando y practicando todavía en China como terapia sanitaria. En el año 629 d.C., el primer emperador de la gran dinastía Tang (618-906 d.C.), conocida como la época dorada de China, publicó un decreto por el cual, a partir de entonces, todos los conocimientos médicos del imperio se tenían que reunir y codificar en la ciudad de Chang An (la actual Sian), donde estableció la primera escuela de medicina de China. La dinastía Tang produjo varios médicos famosos, algunos de los cuales registraron sus conocimientos en textos que después se incorporaron a los clásicos de la medicina china. Un herbolario de la dinastía Tang, Tao Hung-ching, escribió dos libros titulados Las

Hung-ching, escribió dos libros titulados *Las hierbas medicinales* que estudió Shen Nung (Shen Nung Tsao Yao Hsueh) y *Anécdotas de médicos célebres* (Ming Yi Ku Shih), en los cuales compilaba y comentaba los datos médicos transmitidos desde épocas anteriores.

El médico más famoso de la época Tang, de lejos, y una de las figuras más importantes en la historia de la medicina china, fue Sun Ssu-miao (590-692). El doctor Sun rechazó la solicitud que le hicieron dos emperadores de la dinastía Tang, que querían que fuera su médico personal, a fin (le poder continuar con su práctica privada y su investigación médica entre la gente común. Vivió ciento un años practicando lo que predicaba, y predicaba lo que practicaba, y lo dejó escrito en el gran compendio médico titulado *Recetas preciosas* (Chian Chin Fang), que contenía información y comentarios valiosos sobre cada aspecto de la atención sanitaria tradicional china, incluyendo las hierbas medicinales, la acupuntura, la alimentación, el ejercicio, la respiración y el yoga sexual. Este libro contiene las primeras referencias que se hicieron en China a enfermedades producidas por deficiencia nutricional, como el beriberi y el escorbuto, que diagnosticó acertadamente y trató eficazmente con nutrientes. Por ejemplo, reconoció que el bocio se debe a la falta de un nutriente fundamental (el yodo) en la alimentación de las personas que viven lejos del mar, y lo curaba con algas y extractos de tiroides de ciervo y de cordero, que son alimentos ricos en yodo. *Recetas preciosas* es uno de los manuales más prácticos y completos de la medicina tradicional china, e incluye capítulos sobre el yoga sexual taoísta y las prácticas para la longevidad.

Durante la dinastía siguiente, la Sung (960-1279), la medicina china siguió avanzando rápidamente, y se establecieron en China varias escuelas nuevas. Como parte de su formación, los estudiantes de medicina tenían que tratar a los profesores, los funcionarios y los militares enfermos, y los resultados se incluían en la

nota de su examen final. Se estandarizaron todas las recetas de hierbas medicinales del imperio y aparecieron en la práctica formas nuevas de tratamiento, como cataplasmas, comprimidos y fórmulas específicas. Se revisó y se amplió cuatro veces la farmacopea oficial del imperio, tanto que en la última edición figuraban casi mil sustancias. Tras un breve período de inactividad durante la dinastía Mongol Yuan (1260-1368), la medicina china volvió a dar un gran salto hacia delante con la dinastía Ming (1368-1644), durante la cual la cultura china clásica disfrutó de un próspero renacimiento. Los Ming produjeron otro gran maestro de la fitoterapia, Li Shihchen (1517-1593), que dedicó veintisiete años de su vida a compilar y escribir el libro que se ha convertido en la farmacopea más fidedigna de la fitoterapia china, *Principios generales y divisiones de la medicina herbaria* (Pen Tsao Kang Mu). Este texto, contenido en cincuenta y dos rollos, que menciona 1.892 plantas medicinales, minerales y productos animales, se ha convertido en la biblia de los herbolarios chinos de todo el mundo y sigue siendo una referencia indispensable para el estudio y la práctica de la medicina china. Además, ha sido traducido en su totalidad a los siguientes idiomas: japonés, coreano, vietnamita, francés, alemán, ruso e inglés, y fue el primer texto médico chino que se aceptó y estudió seriamente en Occidente, donde dicen que ejerció una influencia importante en la teoría de la evolución de Charles Darwin. En 1911 se publicó en Shanghai una traducción al inglés en tres volúmenes, realizada por G. A. Stuart y B. E. Read, que se volvió a imprimir en Taiwán (véase la bibliografía).

Li Shih-chen fue el último gran gigante de la historia clásica de la medicina china. Durante la siguiente dinastía manchú, la Ching (1644-1911), prosiguieron sin pausa el estudio y la práctica de las artes curativas chinas, que gozaron de una protección imperial bastante generosa; se escribieron y publicaron numerosos textos importantes sobre ramas específicas de la medicina china, aunque pocos fueron traducidos al inglés en su totalidad. Durante este pe-

riodo, el primero que puso a China en estrecho contacto con Occidente, entraron en las farmacopeas británica, estadounidense y europea muchas hierbas medicinales chinas, y allí sembraron las primeras semillas de la híbrida «Nueva Medicina» que actualmente fusiona las prácticas médicas oriental tradicional y occidental moderna en muchas partes del mundo. A pesar de que numerosos sistemas médicos tradicionales han caído en desuso hace tiempo debido a la competencia de la tecnología occidental moderna, la medicina tradicional china sigue dominando el campo de la salud en China, donde continúa evolucionando y expandiéndose en conjunción. más que en competencia, con la ciencia médica moderna. El inevitable enfrentamiento entre la medicina china y la occidental tuvo lugar en Shanghai en 1929; pero a diferencia de tantos otros conflictos entre métodos antiguos y actuales, en la medicina china salieron ganando los tradicionalistas, lo cual redundó en un beneficio permanente para la salud del pueblo chino. En aquel entonces, unos jóvenes médicos chinos, recién formados en Japón en las maravillas de la medicina occidental, acababan de regresar a China proclamando la necesidad de abolir la medicina tradicional por considerarla un residuo arcaico y supersticioso del pasado. Esto provocó una oposición tan categórica en todos los ámbitos de la sociedad china, que se convocó en Shanghai una asamblea extraordinaria de los médicos tradicionales de mayor renombre del país, que eligió una delegación para presentar el caso ante el gobierno nacionalista en la cercana Nanking. Tras la debida consideración (sin duda, muchos de los líderes nacionalistas más ancianos habían experimentado en carne propia los beneficios de la medicina china), el 17 de marzo el Gobierno declaró que apoyaba plenamente la medicina tradicional china, y desde que se tomó esta decisión histórica, que salvó a la medicina china de la extinción en las papeleras de la historia, este día se celebra en China como «el día del médico chino». Dos años después, en 1931, la Liga de Naciones estableció en Ginebra un comité espe-

cial para emprender un estudio global sobre la medicina tradicional china, con lo cual las antiguas artes chinas de la curación empezaron a ser objeto de investigación científica en los laboratorios del mundo occidental.

Desde entonces, la ciencia médica occidental ha confirmado muchas de las teorías y ha validado muchas de las prácticas de la medicina tradicional china, y numerosos estudiosos y científicos occidentales han dedicado toda su carrera profesional al estudio y la práctica de este antiguo sistema de curación. (se incluye en la bibliografía una selección de los principales libros escritos por occidentales que han estudiado y aplicado la medicina china.)

Mientras tanto, en las clínicas y los laboratorios científicos de China, Hong Kong, Taiwán, Japón y Corea, al igual que en los países occidentales donde se ha aceptado la medicina china, están sometiendo la terapéutica tradicional china a rigurosas pruebas científicas, y cada año se realizan importantes descubrimientos, que incluyen un control de la natalidad seguro y efectivo por medio de hierbas medicinales, remedios para el sida y el cáncer, electroacupuntura, nuevas curas a base de plantas para cepas de malaria y otras enfermedades mortales resistentes a las drogas, y mucho irás. Todos estos descubrimientos se están incorporando a la Nueva Medicina, que combina lo mejor de Oriente y Occidente en cuanto a salud y curación, y ofrece nuevas esperanzas para la resolución de misterios médicos que ni la medicina tradicional ni la moderna, por sí solas, han sido capaces de solucionar.

En lo que respecta a la medicina, Lo que realmente cuenta es lo bien que funciona en la práctica, y no lo bien que se ajusta a tal o cual teoría, y esto es algo que sólo los pacientes pueden afirmar con certeza. Así como el testimonio espontáneo de millones de pacientes chinos salvó a la medicina tradicional de ser abolida por sus detractores modernos en 1929, gracias a la fe y la confianza de cientos de millones de pacientes en todo el mundo, esta forma antigua de sanar sigue evolucionando actualmente.

CAPÍTULO 2 **EL SISTEMA ENERGETICO HUMANO**

El sistema energético humano es como una central eléctrica con circuitos establecidos por todas y cada una de las partes funcionales de una compleja máquina o factoría, transmitiendo y regulando la corriente que controla cada parte y manteniendo todo el organismo conectado para que funcione armoniosamente como una totalidad. Este sistema energético es un microcosmos de los patrones energéticos universales que funcionan como plantillas por toda la naturaleza y el cosmos, desde el sistema galáctico y el solar, hasta los niveles de existencia celular, molecular y atómico. El sistema energético humano, que contiene múltiples subsistemas, como órganos, tejidos y células, y forma parte de múltiples supersistemas, como el medioambiental, el ecológico, el planetario y el solar, comparte los mismos elementos y energías básicos que constituyen todo el universo, y la salud humana depende exclusivamente del grado en el cual este sistema funcione en resonante sincronía con todos sus subsistemas y supersistemas.

Para seguir funcionando, todos los sistemas energéticos tienen que alcanzar un estado de equilibrio entre lo que entra y lo que sale. Según el paradigma taoísta de los Tres Poderes (el Cielo, la Tierra y la Humanidad), el sistema energético humano se encuentra a mitad de camino entre las fuerzas del cosmos (el Cielo) y las fuerzas de la naturaleza (la Tierra), asimila energías de ambas fuentes y las transforma en los tipos de energía que el organismo humano requiere. Arriba, el cuerpo humano actúa como superconductor de las sutiles ondas energéticas del Cielo que caen constantemente sobre nuestra cabeza desde lo alto, convirtiéndolas en pulsaciones de energía electromagnética que el organismo humano puede utilizar. Abajo, el cuerpo extrae y asimila las energías elementales de la Tierra, contenidas en los alimentos, los fluidos, las hierbas medicinales y el aire, las transforma y las perfecciona, convirtiéndolas en las energías orgánicas básicas que el organismo humano necesita. Cuanto más eficaz sea el organismo

para conducir y transformar las puras y potentes energías del cosmos, como la luz, el color y los rayos invisibles, menos tendrá que depender de fuentes de energía más vulgares, como los alimentos, las hierbas medicinales y los suplementos nutricionales. En el balance humano de ingresos y gastos, la energía es siempre el punto esencial. La física occidental moderna ha establecido, sin lugar a dudas, un hecho que la mística oriental tradicional descubrió hace miles de años: que la materia no es nada más ni nada menos que energía condensada, altamente organizada. Einstein propuso este punto de vista hace medio siglo con su famosa ecuación $E = mc^2$, pero la medicina occidental no se ha dado cuenta de lo que supone este dato científico para la salud humana y la atención médica. «La ciencia nos dice que todo es energía y que la materia no es más que energía en una forma diferente — explica John Veltheim, que practica la terapia de la energía—. Nuestro cuerpo es un conjunto de muchos patrones y vibraciones energéticos.» Como «aglutinante» que mantiene unidas todas las moléculas, las células, los tejidos y los órganos, como combustible que impulsa todas las funciones vitales, y como agente que ejecuta las ordenes de la mente, la energía es, con gran diferencia, el elemento más importante del organismo humano y el factor más vital para la salud y la longevidad. Es el auténtico «apoyo de la vida» y el puente que conecta el cuerpo con la mente.

LA DINÁMICA DEL YIN Y EL YANG

La energía humana es una fuerza electromagnética que funciona en virtud de su polaridad dinámica. En la tradición china, esta polaridad, que se manifiesta en todo el universo material, se denomina «el Gran Principio del Yin y el Yang», y explica la polaridad de todos los hechos y fenómenos, desde el macrocosmos galáctico y el planetario hasta el microcosmos orgánico, el celular y el molecular del sistema energético humano. Debido a la polaridad del yin y el yang, la energía humana, como todas las fuerzas naturales, siempre se está moviendo, está en constante transforma-

ción, permanentemente activa.

Es importante tener en cuenta que el yin y el yang no son dos tipos diferentes de energía, sino cualidades opuestas y complementarias de las mismas energías básicas. Los términos yin y yang, que aparecieron por primera vez en el Libro de las mutaciones o I Ching alrededor del año 1250 a.C., en un principio significaban «el lado de sombra de una montaña» y «el lado de sol de una montaña», respectivamente, indicando que no son más que los lados opuestos de la misma moneda. Esta definición no sólo refleja la polaridad básica del yin y el yang, sino que también indica su capacidad para transmutarse el uno en el otro, porque así como a medida que el sol (es decir, la energía) se desplaza por el cielo, el lado de sombra de la montaña se va llenando de sol y el lado de sol va quedando en la sombra, del mismo modo el agua (yin) se transforma en su propio contrario, el vapor (yang), cuando queda expuesta a la energía del fuego, del calor. Como afirma el I Ching: «La interacción del yin y el yang se denomina “el Camino” [Tao], y el proceso creativo resultante se llama “mutación”». Por lo tanto, toda creación y todo cambio responden a la polaridad dinámica del yin y el yang, que son propiedades de la energía activa, no de la materia estática.

El yin y el yang manifiestan su polaridad complementaria en todos los aspectos del organismo humano (véase el cuadro 1). Hay órganos yin funcionalmente acoplados por la energía con órganos yang, energías «calientes» y «frías», energías que se expanden y que se contraen, energías «malignas» (que producen enfermedades) y energías «verdaderas» (curativas). La parte anterior del cuerpo es yin con respecto al dorso, que es yang; la superficie externa es yang, en contraste con el yin del interior; el pH ácido es yang, mientras que el alcalino es yin, y así sucesivamente. De este modo, la naturaleza esencial del yin y el yang es la polaridad complementaria, su relación esencial es de interacción constante y mutua transformación, y el equilibrio dinámico entre ambos de-

termina el estado de salud de la totalidad y de cada una de las partes que la componen. La filosofía china menciona cinco leyes básicas que determinan el funcionamiento del Gran Principio del Yin y el Yang en la naturaleza y en todo el cosmos, y la medicina china aplica los mismos principios al universo microcósmico que existe dentro del sistema energético humano.

Cuadro 1: Aspectos de la polaridad yin-yang.

Aspectos	Yin	Yang
Macrocosmos UNIVERSAL		
Celeste	Luna	Sol
Tiempo	Medianoche	Mediodía
Estación	Invierno, otoño	Verano. Primavera
Temperatura	Frio, fresco	Calor, templado
Luz	Oscuro	Radiante
Composición	Duro, denso, pesado	Blando, poroso, ligero
Forma	Materia	Energía
Números	Pares	Impares
Género	Femenino	Masculino
Dirección	Abajo	Arriba
Posición	Abajo, dentro, atrás	Arriba, fuera, delante
Actividad	Formadora, condensadora	Transformadora, expansiva
MICROCOSMOS HUMANO		
Anatomía	Interna, parte inferior del torso y el tronco, espalda, lado derecho	Exterior, parte superior del torso y la cabeza, parte delantera, lado izquierdo
Órganos vitales	Hígado, corazón, bazo, pulmones, riñones	Vesícula biliar, intestino delgado, estómago, intestino grueso
Sistema Constitutivo	Esencia (jing): sangre, fluidos, tejidos	Energía (chi): calor, actividad metabólica
Metabolismo	Anabolismo (desarrollo de los tejidos)	Catabolismo (destrucción de los tejidos)
Estado energético	Débil, vacío, deficiente, frío	Fuerte. Lleno, excesivo, caliente
Fases de la vida	Degeneración. muerte, evolución	Crecimiento, nacimiento, madurez
Tipo psíquico	Contemplativo, introvertido, suave	Activo, extrovertido, robusto

1. Todos los acontecimientos y fenómenos tienen dos aspectos opuestos y complementarios, llamados yin y yang, y esta polaridad es la base de todas las estructuras orgánicas y sus funciones.
2. Cada sistema yin-yang contiene miles de subsistemas que lo componen y está contenido dentro de miles de supersistemas yin-yang.

3. El yin y el yang se dan origen mutuamente el uno al otro y dependen funcionalmente el uno del otro. Sus actividades siempre son relativas, y sus cualidades, complementarias.
4. El yin y el yang se equilibran y regulan de un modo natural el uno al otro. Su equilibrio relativo determina el equilibrio, la estabilidad y la viabilidad funcional de todo el sistema energético humano y de cada uno de sus subsistemas orgánicos.
5. El yin y el yang son transmutables y se transforman mutuamente el uno en el otro. Sus transformaciones dan origen a toda creación, desarrollo, cambio y decadencia.

En la práctica de la medicina china, el principio del yin y el yang proporciona una escala conveniente para evaluar el equilibrio global del sistema energético humano, así como también el equilibrio relativo de todos los subsistemas energéticos de los órganos que lo componen. En la diagnosis, sirve como herramienta para determinar la naturaleza de enfermedades concretas y para controlar su avance dentro del organismo en su totalidad. En terapia, indica el tipo de tratamiento médico necesario para reequilibrar los sistemas energéticos de los órganos enfermos y devolverles la sincronía dentro del organismo en general. «Caliente» y «frío», «lleno» y «vacío», «externo» e «interno», «ascendente» y «descendente», y muchos términos más que se usan en la diagnosis y la terapia Chinas tradicionales no son más que distintas formas de describir diversas manifestaciones de la polaridad yin-yang en diferentes partes del organismo.

LAS CINCO ENERGÍAS ELEMENTALES

Las Cinco Energías Elementales (wu hsing), que también se pueden traducir como las Cinco Fases, son fuerzas fundamentales de la naturaleza, creadas por la interacción del yin y el yang sobre la tierra. Un antiguo tratado chino sobre la energía afirma:

Mediante la transformación del yang y su unión con el yin, surgen las Cinco Energías Elementales: madera, fuego, tierra, metal y agua, cada una con su propia naturaleza específica, según la parte que tienen de yin y yang. [...] Las Cinco Energías Elementales se combinan y recombinan de innumerables maneras para crear la existencia

manifiesta. Todas las cosas contienen estas cinco energías en diversas proporciones.

Como parte de la naturaleza manifiesta sobre la tierra, el organismo humano también ha evolucionado a partir de diversas combinaciones de las Cinco Energías Elementales. Sostiene el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo que «es un paradigma que se aplica por igual a los seres humanos». Todas las actividades, transformaciones y fases cíclicas en las que intervienen las Cinco Energías Elementales, en la naturaleza y en los seres humanos, se rigen por un sistema dinámico de verificaciones y equilibrios que se conoce como ciclo creativo (sheng) y ciclo de control (keh), o relación madre-hijo y vencedor-vencido. Estos ciclos complementarios ajustan automáticamente el equilibrio global y la armonía funcional de todo el sistema según las polaridades relativas del yin y el yang en las diversas interacciones de las Cinco Energías Elementales. Cuando se produce un desequilibrio entre dos energías y sus respectivas funciones, el ciclo creativo y el de control lo Compensan y lo corrigen para devolver la armonía funcional a todo el organismo.

En el ciclo creativo, cada energía genera e incrementa la siguiente, mientras que en el ciclo de control, la domina y la reduce. Cuando en el ciclo creativo una energía determinada se intensifica de pronto y ejerce una influencia demasiado estimulante sobre la energía que la sigue, el Ciclo de control contrarresta automáticamente ese exceso, sometiendo a la energía desmedida por medio de su elemento de control. Si este mecanismo de equilibrio natural no funciona, debido a una obstrucción o a algún otro problema del sistema energético humano, este desequilibrio de la energía no tarda en manifestarse somáticamente, dando origen a una enfermedad fisiológica, en cuyo caso ha de intervenir un médico para corregir el problema con hierbas medicinales, acupuntura y otras terapias que reequilibren el sistema energético humano. Por ejemplo, un corazón hiperactivo (fuego) acaba por estimular exce-

sivamente el bazo (tierra) a causa de la relación creativa entre el fuego y la tierra; si esta situación de desequilibrio no se corrige, pueden surgir graves problemas digestivos. El médico chino tiene dos formas de corregir esta situación: o bien seda directamente el fuego del corazón para aliviar la presión que sufre el bazo, o, por el contrario, estimula el agua del riñón para que domine al fuego de] corazón mediante el ciclo de control del agua sobre el fuego, aliviando así también la energía tierra del bazo de la excesiva influencia del fuego. En medicina china, la salud humana siempre se reduce al equilibrio básico y la armonía de las energías dentro del organismo.

La medicina china no define los órganos vitales por su forma, su localización y sus componentes bioquímicos, sino por las energías que los rigen y las funciones vitales que cumplen dentro del conjunto del organismo. Esas energías de los órganos y sus funciones se consideran según el equilibrio entre el yin y el yang y la armonía cíclica entre las Cinco Energías Elementales. Las leyes universales que rigen las actividades del yin y el yang y las Cinco Energías Elementales de la naturaleza forman una plantilla maestra que permite al médico comprender el funcionamiento interno del organismo humano y buscar la raíz de los desequilibrios energéticos que desencadenan los síntomas particulares de una enfermedad fisiológica. Estas leyes y las relaciones orgánicas que controlan también proporcionan al médico un medio para regular las energías del paciente a fin de devolver el equilibrio y la armonía a todo el organismo, eliminando así la causa que provoca la enfermedad en el cuerpo. Las Cinco Energías Elementales están presentes en cada reino de la naturaleza y funcionan sin cesar en los tres niveles de la existencia humana: el cuerpo (jing.), la energía (chi) y la mente (shen), que son los Tres Tesoros de la vida. En el cuerpo físico, administran las funciones y determinan las condiciones de todos los Órganos, glándulas y tejidos vitales. En el sistema energético, o «cuerpo áurico», se manifiestan como

emociones y sentimientos e intervienen en las mil transformaciones energéticas que se producen dentro del organismo y entre este y el ambiente externo. En el nivel de la mente, las Cinco Energías están relacionadas con diversas facultades mentales, como la voluntad, la intuición y la creatividad. La medicina china también distingue diversos tipos constitucionales según cuál de estas cinco fuerzas prevalezca en el organismo de un individuo: por ejemplo, el fuego es caliente e hiperactivo; la madera es expansiva y creativa; el agua es fría y conservadora, y así sucesivamente. Estas designaciones se pueden determinar según diversos signos externos, como la tez, el aspecto físico, el color del pelo, la piel y las uñas, el color y la textura de la lengua, y muchos más, y ayudan al médico en el diagnóstico y en la terapia.

Cada ser humano ha sido dotado por la naturaleza y la genética de distintas proporciones e intensidades relativas de las Cinco Energías Elementales. Las deficiencias y los desequilibrios inherentes se pueden suplir y reponer en el curso de la vida, aprovechando diversas fuentes externas de estas energías, como la alimentación, las hierbas medicinales, los aromas, la luz solar, los elementos atmosféricos y demás. La energía procedente de estas fuentes externas se puede cultivar y asimilar de dos maneras: mediante prácticas personales, como la alimentación, el ejercicio, el yoga sexual, el chi-kung y la meditación, o mediante terapias médicas holistas, como las hierbas medicinales, la acupuntura, el masaje y otras. En cada caso se introduce en el organismo una energía externa específica en virtud de su resonancia o «afinidad natural» (gui jing) con un determinado sistema energético interno de los órganos, y una de las Cinco Energías Elementales actúa como denominador común entre la fuente externa y el órgano interno. Por ejemplo, las hierbas dulces reponen la energía del bazo y el estómago, porque el sabor dulce tiene la energía de la tierra, y el bazo y el estómago son órganos con la misma energía. Según ese mismo principio, las hierbas y los alimentos agrios (que tienen

la energía de la madera) estimulan las funciones del hígado y la vesícula biliar (órganos de la madera), los sabores picantes (metal) influyen en los pulmones y el intestino grueso (órganos del metal), y así sucesivamente. La acupuntura trabaja directamente sobre el flujo y el potencial de los distintos sistemas energéticos internos de los órganos que recorren la red de los meridianos, incrementando o disminuyendo su fuerza según las intenciones del médico. Por consiguiente, todas las terapias chinas son fundamentalmente métodos de transferencia y control de la energía que se consiguen estableciendo resonancias entre distintas fuentes externas de energía curativa y los sistemas internos energéticos de los órganos con los cuales tienen una afinidad natural esas fuentes en particular. Todas estas terapias pretenden devolver al sistema energético humano su equilibrio natural y su armonía, y sincronizar el organismo con los ciclos energéticos de la naturaleza y el cosmos.

En definitiva, toda la materia es creada y controlada por las Cinco Energías Elementales, y al final toda la materia vuelve a estas energías en su forma primordial pura, como rayos de luz de colores. Según la filosofía taoísta, al igual que la budista, la naturaleza fundamental de la mente y de toda la realidad es la radiante luminosidad de la Clara Luz primordial. De la Clara Luz del espíritu primordial, que es eterna e infinita, la mente refracta los cinco rayos de colores y los usa para condensar y organizar la energía libre y con existencia propia del universo en las diversas formas de materia y energía orgánica que componen nuestro cuerpo físico y el mundo material. Los rayos de luz amarillos poseen la capacidad única de organizar la energía elemental de la tierra, que constituye «la carne y los huesos» de nuestro cuerpo y también del planeta que habitamos. El rojo controla la energía elemental del fuego, que proporciona calor a la tierra y a nuestro cuerpo. La energía del agua crea la sangre y otros fluidos de nuestro cuerpo y da origen a los ríos, lagos y océanos de la tierra, y así sucesi-

vamente. En el transcurso de la vida, las Cinco Energías Elementales fluyen a través de nuestro organismo, dirigiendo los tejidos y funciones respectivos y recurriendo a las fuentes externas para reponerlos y equilibrarlos. Pero al morir, nuestro espíritu retira esas energías de nuestro cuerpo moribundo, una a una, empezando por la tierra, después el agua, y a medida que cada energía, de forma consecutiva, se vuelve a transformar en la luz pura primordial de la que surgió, los correspondientes órganos y energías del cuerpo dejan de funcionar, hasta que el cuerpo muere y todas las energías que lo constituían se reabsorben en la Clara Luz original del espíritu primordial, dispuestas a ser proyectadas al reino de la existencia y a la forma de vida que les corresponda. Los chinos llaman «retorno a la fuente» a este proceso de reintegración de la energía en la muerte, que marca el límite entre donde acaba la ciencia médica y donde comienza la espiritualidad.

En la medicina china y en otras disciplinas taoístas, los principales órganos, colores, sonidos, sabores, emociones, estaciones y demás cualidades manifiestas de la naturaleza se asocian con cada una de las Cinco Energías Elementales (véase el cuadro 2). El lector puede consultar este cuadro para determinar el tipo energético que le corresponde, en base a las predilecciones que se mencionan, y adaptar sus hábitos y su estilo de vida personal para conseguir un mejor equilibrio y armonía. Obsérvese que el fuego rige un par adicional de órganos que la medicina occidental no reconoce: el pericardio y el Triple Calentador.

Cuadro 2: Las Cinco Energías Elementales y sus asociaciones macrocósmicas y microcósmicas.

MACROCOSMOS UNIVERSAL					
Categoría	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Color	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Sabor	Agrio	Amarga	Dulce	Picante	Salado
Clima	Viento	Calor	Húmedo	Seco	Frío
Hora	03-07h	09-13h	01-03, 07-09, 15-19h	13-15, 19-21 h	21-01h
Desarrollo	Brotando, creciendo	Floreciendo, fruto	Madurando, cosechando	Secándose, decayendo	Latencia, almacenando
Dirección	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte

Estación	Primavera	Verano	Final verano	Otoño	Invierno
Actividad	Genera	Se expande	Estabiliza	Se contrae	Se conserva
MICROCOSMOS HUMANO					
Órgano Yin	Hígado	Corazón, pericardio	Bazo	Pulmones	Riñones
Órgano Yang	Vesícula biliar	Intestino delgado	Estómago	Intestino grueso	Vejiga
Función vital	Sistema nervioso	Sangre, endocrino	Digestión linfa, músculos	Respiración, piel	Sistemas urinario y reproductor
Secreciones corporales	Lágrimas	Sudor	Saliva	Mucosidad	Orina. Fluidos sexuales
Emoción	cólera	Alegría	Obsesión	Tristeza	Miedo
Apertura Externa	Ojos	Lengua, garganta	Labios, boca	Nariz	Oídos
Ciclo vital	Infancia	Juventud	Madurez	Vejez	Muerte
Sonido curativo	Hsu	Her	Huu	Shii	Chuai
Tejidos	Ligamentos, nervios, uñas	Vasos sanguíneos	Grasa, músculos	Piel, pelo	Huesos, médula, cerebro
RASGOS PSÍQUICOS Y DE LA PERSONALIDAD					
Tipo de energía	En expansión	Fusión	Moderación	Condensación	Conservación
Habilidad	Iniciativa	Comunicación	Negociación	Discriminación	Imaginación
Preocupación mental	Trabajo	Estímulo	Detalle	Ritual	Misterio. secreto
Obsesiones	Respuestas, opciones, objetivos	Placer, deseo, amor, divinidad	Manipulación, lealtades, seguridad	Perfección, orden, normas	Misterios, muertes, visiones, hechos
Tendencias	Riesgo, trabajo	Excitación, contacto	Comodidad compañía	Seguir órdenes, Formular juicios	Soledad aislamiento
Necesidad emocional	Estimulación	Enamorarse	Sentirse necesitado	Tener razón	Ser protegido
Temor psíquico	Impotencia	Aislamiento	Confusión	Corrupción	Extinción
Virtud	Benevolencia	Propiedad	Fe	Rectitud	Sabiduría
Debilidad emocional	Depresión	Inestabilidad	Obsesión	Angustia	Temor

El primero se asocia con la función cardíaca y protege al corazón de energías anómalas, mientras que el segundo interviene en las tres funciones básicas de la ingestión, la digestión y la excreción. Ninguno de los dos es un órgano en el sentido estricto de la anatomía occidental, y las funciones de ambos están regidas por la energía del fuego, que es todo lo que nos hace falta saber aquí.

Tipos de energía humana

La medicina china distingue dos formas fundamentales de energía

en el sistema humano: la prenatal o primordial (hsien-tien) y la pos-natal o temporal (hou-tien), también conocidas como agua y fuego. La energía prenatal es la fuerza vital básica que recibimos al nacer; se hereda del plasma genético de los padres y se almacena en las glándulas sexuales y las células reproductoras. Se suele denominar yuan-chi (energía primordial) y constituye una especie de «biobatería» de la cual podemos extraer energía cuando no son suficientes las fuentes externas, como los alimentos y el aire, pero cada uno de nosotros nace con una cantidad limitada y no se puede sustituir. Por lo tanto, si quemamos toda nuestra reserva de yuan-chi porque descuidamos nuestros hábitos de salud o porque llevamos un estilo de vida poco cuidadoso, nuestro cuerpo se deteriora rápidamente y se nos acorta la vida.

La energía posnatal o de fuego es la que asimilamos de fuentes externas mediante la digestión y la respiración y luego transformamos en energía humana. Constituye el combustible básico de la vida y adopta distintas formas funcionales en el organismo humano. El tipo de energía que requiere específicamente nuestro organismo se llama «Energía Verdadera» (jeng-chi) y se produce en el torrente sanguíneo a partir de la fusión de la energía extraída de los alimentos por el estómago, el bazo y el páncreas, y la energía extraída del aire por los pulmones. A continuación, la energía verdadera adopta dos formas básicas en el sistema humano, según la función: una es la energía nutritiva (ying-chi) y la otra es la energía protectora (wei-chi). La energía nutritiva viaja dentro de los vasos sanguíneos y los meridianos de energía, donde trabaja con las Cinco Energías Elementales de los sistemas de los órganos y provee de combustible a los distintos procesos vitales del Cuerpo. La energía protectora circula fuera del torrente sanguíneo y los meridianos, siguiendo la superficie del cuerpo, justo por debajo de la piel, formando un aura que impide que las energías externas anómalas invadan el organismo y provoquen enfermedades.

El organismo humano Coordina los diversos tipos de energía para mantener la salud y la integridad funcional del cuerpo en su totalidad y de cada una de sus partes. Estas energías se transforman y transfieren constantemente por todo el organismo a fin de satisfacer las necesidades del cuerpo y compensar las condiciones cambiantes del entorno; el equilibrio global y la armonía funcional entre ellas determina el estado de salud física y mental de cada persona. Sólo cuando el organismo humano alcanza un nivel estable y equilibrado de salud física y mental, es capaz de producir y utilizar la más sutil de todas las energías humanas, la energía del espíritu o ling-chi, que se transforma dentro del organismo a partir de las energías ordinarias mediante la alquimia interna (nei-gung) de la meditación y la práctica del chi-kung. Esta energía pura y altamente perfeccionada aumenta la conciencia y estimula las facultades mentales; también es el componente básico del llamado «embrión espiritual de la conciencia iluminada» que cultivan los adeptos espirituales más avanzados, que la usan como vehículo para proyectar la conciencia más allá del cuerpo al morir. Conociendo en el yoga tibetano como «Cuerpo Arco Iris», este cuerpo sutil de luz primordial pura es el objetivo último de aquellos que practican los estados más avanzados de meditación taoísta y budista tibetana. Aunque este aspecto de la energía humana queda fuera del alcance de la ciencia médica, que se interesa sólo por la vida antes de la muerte, y no después, se menciona aquí para dar al lector un atisbo de la manera en que las energías básicas que intervienen en la salud física están relacionadas, en la medicina china, como las metas superiores de la práctica espiritual

La red energética humana

La medicina china reconoce tres redes circulatorias dentro del organismo humano: los nervios, los vasos sanguíneos y los meridianos de energía. La medicina occidental reconoce sólo los dos primeros sistemas; sin embargo, para la medicina china, el último es el más importante, con gran diferencia. Se afirma en el Clásica de Medicina Interna del Emperador Amarillo que «la energía

Medicina Interna del Emperador Amarillo que «la energía manda a la sangre; adonde va la energía, la sangre la sigue». Esto significa que la sangre circula sólo en aquellos tejidos donde la energía fluye libremente, y que lo que causa una circulación sanguínea insuficiente es un bloqueo de los meridianos de energía. El mismo principio se aplica también al sistema nervioso, y por eso, en medicina china, tanto los trastornos circulatorios como los nerviosos se pueden corregir con acupuntura y otras terapias que estimulan y equilibran el flujo de energía por toda la red de meridianos, que forma una plantilla invisible que siguen tanto el aparato circulatorio como el sistema nervioso. Los tres sistemas circulatorios deben estar bien equilibrados y funcionar en sincronía para mantener la salud, pero es la red de los meridianos y sus sutiles energías lo que hay que manipular y restaurar para corregir problemas en los tres sistemas. De modo que observamos de nuevo la primadía de la energía en el enfoque chino de la salud humana. Hace por lo menos cinco mil años que los chinos saben que existe una red energética humana invisible. Descubrieron que la energía humana fluye a través del cuerpo mediante una compleja malla de grandes canales (mai), meridianos de los órganos (jing) y pequeños capilares (luo), a lo largo de la cual también bailaron una serie de puntos energéticos sensibles (hsueh) que actúan como transformadores y terminales de retransmisión para la energía humana. Estos puntos, cada uno de los cuales produce efectos concretos sobre órganos y tejidos determinados y sobre sus energías afines, constituyen la base de las terapias de acupuntura, moxibustión y digito-puntura.

Los canales más poderosos de la red energética humana, los Ocho Canales Extraordinarios (chi jing ba mai), funcionan como depósitos de energía para todo el organismo y se pueden activar y reponer mediante el chi-kung, la meditación y otras prácticas. Los principales son el Canal Gobernador y el Canal de la Concepción, que forman lo que se conoce como Órbita Microcósmica, de la

cual extrae energía todo el organismo. A continuación están los doce meridianos que se asocian con los doce sistemas energéticos vitales de los órganos. Estos meridianos corren como si fueran ríos por todo el organismo, irrigando órganos, glándulas y tejidos con energía nutritiva y manejando sus funciones vitales respectivas. Envían energía a los principales sistemas de órganos siguiendo un orden específico. De los ocho canales principales y los doce meridianos de los órganos, se ramifican infinidad de pequeños capilares, que forman una fina red que provee de energía a cada célula del cuerpo.

La red energética humana cumple numerosas funciones. Regula la circulación y la presión de la sangre, mantiene la corteza externa de energía protectora del cuerpo, interviene en el sistema nervioso, distribuye energía nutritiva por todo el organismo, controla el calor corporal, alimenta el metabolismo, establece todos los vínculos funcionales entre el cuerpo y la mente, y muchas cosas más. En medicina china, toda la patología fisiológica, al igual que los problemas mentales y emocionales, se consideran reflejos sintomáticos de graves desequilibrios o disfunciones dentro de la red energética humana, que además proporciona el vehículo principal a través del cual el médico puede curar las dolencias del paciente.

El campo energético humano

Hasta ahora hemos hablado de las diversas formas de energía que hay en el organismo humano y de la manera en que funcionan y circulan, pero para la salud tienen la misma importancia la fuerza y la polaridad del campo en el que opera la energía humana y del cual extrae su poder. Todas las energías electromagnéticas, incluidas las del organismo humano, crean un campo electromagnético. El campo energético humano está compuesto por numerosos subcampos, creados por las energías de los diversos órganos, tejidos y células del organismo, y también forma parte de diversos supercampos en los cuales opera, como grupos, viviendas, ecosistemas, regiones geográficas y el campo electromagné-

tico del propio planeta. Todos estos sistemas deben resonar en sincronía para impedir los desequilibrios y las anomalías de la energía que provocan enfermedades y degeneraciones. En Pranayama, André van Lysebeth afirma: *La longevidad del hombre civilizado depende en gran medida de la presencia continua de un campo eléctrico con suficiente potencia. [...] Buena parte de las llamadas «enfermedades modernas» [por ejemplo el cáncer y el sida] se deben a la falta o a una considerable disminución de la intensidad de los campos eléctricos naturales en las grandes ciudades.* Los seres humanos que se ven obligados a vivir en edificios o habitaciones con estructuras metálicas y que, por lo tanto, tienen las propiedades físicas de una caja de Faraday de la cual queda excluido cualquier campo eléctrico, se cansan y se agotan rápidamente. Richard Broeringmeyer, director del Bio-Energy Health Newsletter [Boletín de Salud y Bioenergía], lo explica de esta manera: «No es posible la vida sin campos electromagnéticos, y no es posible la salud óptima si los campos electromagnéticos permanecen desequilibrados durante largos períodos». El cuerpo humano genera un campo electromagnético que se extiende alrededor de un metro hacia fuera, con un polo en la cabeza y el otro en el perineo. Cualquier fuerza que bloquee o desequilibre el campo energético humano natural es una causa potencial de enfermedad. Por eso numerosos médicos chinos se niegan a tratar a pacientes que se empeñan en usar relojes de pulsera de cuarzo, porque las oscilaciones de alta frecuencia del cuarzo estorban los pulsos energéticos (particularmente sensibles en las muñecas) y distorsionan el campo energético humano, obstaculizando así todas las terapias relacionadas con el sistema energético humano, como las terapias chinas.

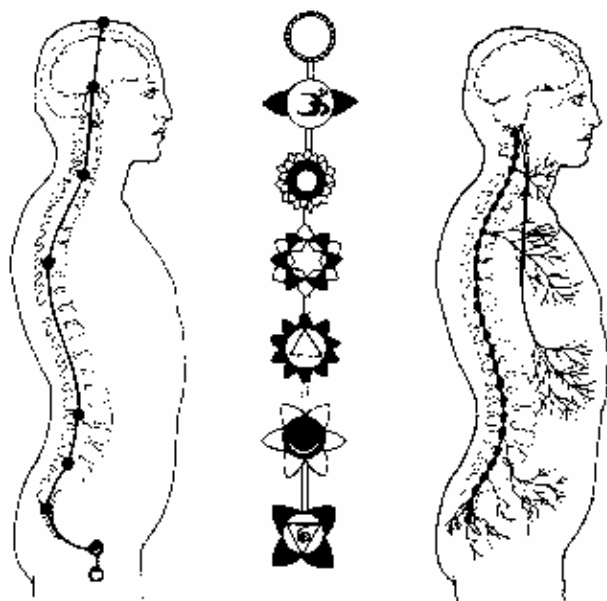
El campo energético humano recibe la influencia directa y puede extraer energía de otros campos electromagnéticos naturales de todo tipo (como los del sol, la luna, los planetas y las estrellas, y también del propio campo terrestre), y además se puede contaminar con los campos negativos producidos por cables de alta tensión y transformadores, aparatos eléctricos, torres de radiodifu-

sión, construcciones con armazones metálicos, radiación de microondas y otras fuentes artificiales. Para diagnosticar y tratar la enfermedad humana, por lo tanto, es tan importante considerar los efectos de la exposición a campos energéticos externos dañinos como rastrear desequilibrios en las energías internas. Si los dolores de cabeza que sufre una persona se deben a que duerme en una habitación donde su organismo queda expuesto al campo electromagnético producido por un transformador de energía eléctrica o un electrodoméstico que tiene cerca, no le servirán de gran cosa ni la acupuntura, ni las hierbas medicinales ni ninguna otra terapia contra el dolor, a menos que elimine primero la raíz del problema y duerma en otra habitación o retire de su casa la fuente de contaminación electromagnética.

El campo energético humano es lo que Gabriel Cousens, autor de *Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet* [La nutrición espiritual y la dieta Arco Iris], denomina «campo sutil de energía organizadora». Estos campos, que están presentes en todas las formas de vida, organizan la totalidad de las energías y los elementos que hacen falta para mantener las formas de vida orgánicas. En los seres humanos, los campos sutiles distribuyen las energías y los elementos del organismo humano según los modelos de la plantilla maestra contenidos en el ADN, que coreografía todas las funciones vitales del cuerpo en la armoniosa sinfonía de la vida. En virtud de su capacidad para organizar energías aleatorias en formas estructuradas, estos campos resisten la influencia amenazadora para la vida de la segunda ley de la termodinámica, o entropía, que acaba causando la disolución de todos los sistemas compuestos del universo. En la medida en que el sistema energético humano y su campo sutil se mantengan en equilibrio y plenamente

cargados de energía polarizada, estarán en condiciones de reparar automáticamente cualquier daño que sufra el organismo, mantener todas las funciones vitales y resistir la fuerza desintegradora de la entropía.

Cada vez que el campo energético humano se ve invadido por energías anómalas internas o externas, o expuesto a campos energéticos artificiales perniciosos, todo el sistema se desequilibra y pierde su armonía funcional. Si esta situación de desequilibrio no se corrige enseguida, al poco tiempo aparecen una patología fisiológica y síntomas mentales y emocionales anormales. La mera supresión de los síntomas físicos y mentales de la enfermedad para brindar un rápido alivio, como ocurre en la práctica de la medicina alopática occidental, no producirá nunca una curación duradera mientras se mantengan los desequilibrios energéticos subyacentes que han provocado los síntomas. Cuando se aplica una medicación alopática supresora, los síntomas externos del desequilibrio energético interno siguen cambiando, transformándose y manifestándose en otras partes del cuerpo, lo cual induce al médico alópata a diagnosticar otra enfermedad y aplicar otro medicamento para curar el «nuevo» síntoma, mientras que para el médico chino el nuevo síntoma no es más que otra manifestación del mismo problema, una indicación clara de que su causa primordial no ha desaparecido del sistema energético. En la medicina china, sólo se cura realmente una enfermedad, una disfunción o una degeneración del cuerpo humano cuando las energías desequilibradas recuperan el equilibrio, cuando los sistemas que funcionan mal recuperan la armonía funcional, y cuando se restablece la sincronía entre todos los subsistemas y supersistemas que influyen en el campo energético humano.



Los chakras y los cuerpos sutiles de energía

El campo de fuerza dinámica que envuelve al sistema energético humano en realidad está compuesto por siete «cuerpos» sutiles de energía, cada uno de los cuales se rige por uno de los siete centros

sutiles de energía llamados «chakras», que irradian una frecuencia de ondas de colores específicos y se asocian funcionalmente con glándulas y redes nerviosas concretas. Los colores, que la mente retracts como un prisma a partir de la Clara Luz del espíritu primordial, son formas puras de la energía libre del universo, y cada uno regula aspectos específicos del sistema energético humano. Los cuerpos sutiles de energía, también llamados «auras», se extienden hacia fuera del cuerpo físico como campos energéticos luminosos; los más densos están más próximos a la superficie física, y los más sutiles irradian mucho más lejos. Los chakras, conocidos en la alquimia interna taoísta como «campos del elixir» (dan-tien), funcionan como transformadores en dos sentidos: al «bajar» transforman las energías cósmicas que llegan del cielo hasta nuestro organismo en formas y frecuencias que el cuerpo puede utilizar, y al «subir» perfeccionan las energías inferiores de la tierra en formas y frecuencias que puede utilizar la mente. Por lo tanto, los tres chakras superiores intervienen sobre todo en las energías espirituales, más elevadas, mientras que los

tres inferiores se ocupan fundamentalmente de las energías fisiológicas, más burdas, de los alimentos, el sexo y demás fuerzas relacionadas con la tierra. El chakra central del corazón equilibra los chakras superiores e inferiores y los conecta con la conciencia humana. Las energías cósmicas invisibles penetran constantemente en nuestro organismo a través del chakra de la coronilla (glándula pineal), que enseguida las transfiere hacia abajo, al chakra de la frente (pituitaria), donde se refractan en los siete rayos de colores que son, en orden descendente, violeta, añil, azul celeste, verde, amarillo, anaranjado y rojo. Cuando esta energía de luces de colores llega al chakra del corazón (timo), se transforma en energía de fuego (calor), una forma más densa de energía que utilizan los chakras inferiores. En el chakra raíz (genitales), la energía se condensa más, y adopta una forma más densa que Jack Schwartz, el autor de Human Energy Systems [Sistemas energéticos humanos], denomina «melaza». Cuando este tipo de energía, que también penetra en el cuerpo desde la tierra a través del perineo, vuelve a subir por el sistema de los chakras, va adquiriendo de nuevo formas cada vez más sutiles, hasta que llega otra vez a la coronilla como la energía de luz cósmica pura del espíritu primordial. Los centros energéticos y las transformaciones en las que intervienen son elementos importantes en las prácticas de la alquimia interna taoísta. Como los tres centros superiores (garganta, frente y coronilla) participan sobre todo en los procesos mentales y espirituales de la meditación, es decir, el Cielo, la medicina china se ocupa fundamentalmente de los tres centros inferiores (raíz, ombligo y plexo solar), que regulan las funciones del cuerpo físico y sus órganos vitales, es decir, la Tierra. En este paradigma, el centro del corazón representa el poder de la Humanidad, cuya conciencia se encuentra en el medio y equilibra los poderes del Cielo (arriba) y la Tierra (abajo) para sostener el bienestar global de todo el organismo, tanto espiritual como físico. En el sistema chino de atención sanitaria, el médico trata directamente las ener-

gías de la Tierra de los tres centros inferiores, y cada individuo tiene que cultivar las energías espirituales superiores del Cielo, bajo la dirección de un maestro espiritual calificado. Se pueden conseguir una salud y una longevidad óptimas cuando los Tres Poderes (san tsai) del Cielo, la Tierra y la Humanidad están bien cultivados y armoniosamente integrados en el organismo humano.

El cuerpo como superconductor cósmico y transformador de energía

Ciertos tejidos humanos, sobre todo los huesos, los ligamentos y otros tejidos conectivos, presentan una estructura cristalina característica, con propiedades piezoeléctricas; esto significa que, igual que todos los cristales, ante un estímulo físico o una tensión producen una pulsación del campo electromagnético. Como estructuras cristalinas, los huesos sobre todo poseen la capacidad única de transformar la energía de onda vibratoria, como la luz, el sonido y la palpación física, en pulsaciones energéticas electromagnéticas que el sistema energético humano puede asimilar y utilizar. Esto explica, por ejemplo, que se pueda usar la energía sonora de un mantra o de la música para proporcionar energía al organismo humano y sanarlo. Las estructuras cristalinas del cuerpo absorben las vibraciones y las convierten en señales energéticas electromagnéticas que influyen directamente en el sistema energético humano. Tal vez sea éste uno de los motivos por los cuales los cantantes y los bailarines, dejando de lado el comportamiento autodestructivo al cual son tan propensos algunos, tienden a vivir más años y a gozar de mejor salud que las demás personas. Las pulsaciones rítmicas de la canción y la danza generan frecuencias curativas en sus huesos y demás tejidos cristalinos, que a su vez envían pulsaciones electromagnéticas al resto del cuerpo, sobre todo a los órganos y las glándulas.

Por el contrario, está demostrado científicamente que las pulsaciones electromagnéticas pueden afectar y alterar la estructura física de los cristales, como los huesos y otros tejidos humanos, lo

cual explica que la acupuntura sea capaz de curar tejidos modulando señales electromagnéticas en la red de meridianos. También explica por qué se pueden usar campos electromagnéticos pulsados para estimular la curación de huesos rotos y activar la secreción de hormonas y sustancias neuroquímicas. Teniendo en cuenta que las estructuras cristalinas de los tejidos humanos son tan sensibles que incluso les afectan los cambios más sutiles en los campos electromagnéticos ambientales a los que quedan expuestos, debería ser evidente que los campos electromagnéticos artificiales producidos por cables de alta tensión, transformadores, torres de radiodifusión, instalaciones de radar y aparatos eléctricos tienen efectos sumamente perjudiciales para el cuerpo humano. Existen pruebas que demuestran que estos campos electromagnéticos artificiales, que no existían sobre la tierra con anterioridad al siglo XX, son factores que favorecen muchas de las enfermedades mortales que afectan actualmente a la humanidad, como el cáncer y el sida. Aparte de los huesos y otros tejidos cristalinos sólidos, el cuerpo humano está lleno de estructuras cristalinas líquidas, como la sangre, la linfa, las hormonas y los fluidos intercelulares. Todas estas estructuras también tienen propiedades piezoeléctricas, y constantemente están convirtiendo la energía de ondas vibratorias que entra en el organismo en campos electromagnéticos y pulsaciones de energía que estimulan y sanan el cuerpo humano. Ciertos fluidos corporales, como las sales celulares, también tienen la capacidad de almacenar y transferir energía en forma de iones con carga eléctrica. Todas estas estructuras cristalinas forman una serie de campos y subcampos energéticos entrecruzados y oscilantes, y para mantener la salud y la vitalidad es necesario que todas resuenen en sincronía por todo el organismo.

partiendo del análisis anterior, resulta evidente que las estructuras moleculares y energéticas del cuerpo son inseparables, que las estructuras cristalinas de los tejidos transforman y transfieren

energías, y que las energías controlan la formación y la disolución de las moléculas, las células y los tejidos. Es importante tener en cuenta que las energías invisibles asociadas con las células, los tejidos y los 'órganos constituyen la fuerza dinámica de la vida humana y son siempre los factores principales de la salud y la enfermedad, mientras que los tejidos físicos no son más que las envolturas materiales dentro de las cuales funcionan las energías vitales de la vida humana. La enfermedad y la degeneración del cuerpo físico siempre indican serios desequilibrios y trastornos funcionales del sistema energético humano y, por lo tanto, sólo se pueden tratar adecuadamente con terapias que restauren el equilibrio y la armonía en todo el sistema energético y en todos los subsistemas de órganos que lo constituyen. Cada uno de los sistemas energéticos de los órganos y cada uno de los subsistemas celulares del cuerpo tienen una frecuencia electromagnética única. Cada vez que la energía de un sistema determinado se suprime, se estimula en exceso, se enfría, se calienta, se humedece o se distorsiona de alguna otra manera a causa de energías anómalas y campos energéticos anormales, los órganos y tejidos relacionados con ella sufren un daño fisiológico y comienzan a funcionar mal, provocando una sensación de «malestar» en todo el organismo. Manipulando las frecuencias específicas de los sistemas energéticos de los órganos afectados mediante acupuntura, hierbas medicinales, chi-kung, sonidos, luces, masajes y otras terapias energéticas holistas, el médico reequilibra esas energías y vuelve a ponerlas en sincronía con todo el organismo. Una vez reequilibradas, estas energías entran de inmediato en acción y se ponen a reorganizar las moléculas, reconstruir las células y restaurar las funciones de los órganos y tejidos enfermos, haciendo desaparecer todos los síntomas de enfermedad, tanto físicos como mentales. En realidad, ningún médico puede sanar un cuerpo dañado o enfermo. Lo mejor que puede hacer es restablecer el equilibrio energético y la armonía funcional de los cuales depende

la salud humana para que después el organismo se cure a sí mismo.

La medicina china siempre ha destacado la importancia vital de los huesos y los fluidos corporales para la salud. Estos tejidos funcionan como antenas y transductores: recogen las sutiles vibraciones energéticas del Cielo (las estrellas, los planetas y el cosmos) y de la Tierra (las fuerzas de la naturaleza) y las transforman en la energía de campo electromagnético de la «humanidad». Envían estas pulsaciones electromagnéticas curativas hacia los órganos y las glándulas de todo el organismo, según la resonancia o la afinidad natural entre las fuentes de energía originales y las partes concretas del cuerpo. Por este motivo es tan importante mantener los huesos bien alineados, y por eso los ejercicios terapéuticos chinos se centran en aflojar, relajar y alinear los huesos y las articulaciones, en estirar y tonificar los ligamentos y los tendones, y en estimular la circulación de la sangre, la bilis, la linfa y otros fluidos corporales cristalinos. En inglés, para decir que uno tiene un presentimiento se utiliza la expresión «sentirlo en los huesos», lo cual es literalmente cierto para aquellos que han desarrollado una especial sensibilidad a las pulsaciones energéticas generadas en sus estructuras óseas cuando escuchan, por ejemplo, una música que los conmueve, o cualquier otro sonido dulce, o cuando experimentan pensamientos y emociones conmovedores, o están expuestos a fuertes vibraciones energéticas externas, porque todo esto produce poderosas ondas energéticas que los huesos recogen enseguida y transforman en pulsaciones electromagnéticas. Desde el núcleo óseo sólido más interno del cuerpo físico hasta el halo más sutil y más externo del cuerpo de energía áurica más fina, el sistema energético humano está formado por la superposición de campos energéticos oscilantes, interdependientes, que aportan al organismo humano energía procedente de muy diversas fuentes, la transforman en Energía Verdadera y la organizan para mantener las moléculas, las células, los tejidos y los órganos

del cuerpo físico. Del principio al fin, la energía siempre es el factor clave en todas las ecuaciones de la salud humana, el vehículo de la curación, la base de todas las terapias, el puente entre los fenómenos físicos y los mentales, y el medio a través del cual la mente controla la materia. En el organismo humano, la energía es el componente más básico y el hecho fundamental de la vida, la fuerza organizadora sin la cual los componentes elementales (aire, agua y nutrición) permanecen inertes y sin vida.

CAPÍTULO 3 Las causas de la enfermedad

Básicamente, la principal causa de enfermedad es el «mal tiempo», no los gérmenes. Señalan Harriet Beinfield y Efrem Korngold en *Between Heaven and Earth: A Guide to Traditional Chinese Medicine* [Entre el Cielo y la Tierra: Guía de la medicina tradicional china] que «cuando un “clima” concreto empieza a dominar el medio ambiente del cuerpo, se puede convertir en un estrés patógeno que puede ser, al mismo tiempo, la causa y la consecuencia, la raíz y el fruto, del desequilibrio». Aparte de los traumatismos físicos más evidentes, como una herida de arma de fuego o las lesiones producidas por un accidente automovilístico, la abrumadora mayoría de los problemas de salud se debe a energías anómalas que desequilibran de golpe el sistema energético humano y producen en el cuerpo el tipo de «clima» anormal que permite la entrada en el organismo de gérmenes y otros elementos patógenos. El estado del sistema energético humano, sobre todo la respuesta inmunitaria, es lo que determina si el cuerpo se vuelve vulnerable o mantiene la resistencia a la invasión de los gérmenes. Siempre hay gérmenes mortales y parásitos dentro y fuera del cuerpo humano, lo cual significa que nuestro organismo está expuesto a ellos de forma permanente. Por ejemplo, casi un 80% de los seres humanos lleva en sus pulmones el bacilo de la neumonía, pero mientras soplen «vientos favorables» en el sistema energético, humano y la respuesta inmunitaria siga siendo fuerte, los gérmenes se mantienen latentes y benignos, en vez de convertirse en

una amenaza para nuestra salud. Sin embargo, cuando se altera el equilibrio energético normal a causa de una mala alimentación, toxinas en la sangre, contaminación de los tejidos, campos energéticos anormales y otros factores perjudiciales, se reduce la respuesta inmunitaria, y los gérmenes, hongos y parásitos que siempre están presentes en nuestro ambiente interno y externo aprovechan para invadir y colonizar nuestro organismo. Si los gérmenes fueran la causa real de la enfermedad) moriríamos a los pocos minutos de nacer en este mundo tóxico, infestado de gérmenes.

Para la medicina china, la raíz de la mayoría de los tipos de enfermedades y degeneraciones se encuentra en un grave desequilibrio de los diversos sistemas energéticos de los órganos del cuerpo y en la falta de armonía funcional global de todo el organismo, que se produce, indefectiblemente, cuando existe un desequilibrio orgánico. Debido a la interdependencia de los Tres Tesoros (el cuerpo, la energía y la mente), el desequilibrio energético siempre se manifiesta en el cuerpo como una enfermedad o un malestar físico, y en la mente, como un trastorno mental y emocional. El corolario a este principio es que todos los síntomas de enfermedad, tanto físicos como mentales y emocionales, siempre se remontan a un desequilibrio concreto y una falta de armonía funcional en el sistema energético. Las causas que originan la enfermedad siempre se producen primero en la red invisible del sistema energético humano, y los principales factores causantes no son los microbios, sino las energías anómalas. Cuando el cuerpo o la mente manifiesta los primeros síntomas, las causas ya se encuentran tan arraigadas en el sistema energético como para poner en grave peligro la respuesta inmunitaria e inhibir otras funciones vitales, estableciendo así las condiciones anormales que permiten la existencia de enfermedades y degeneraciones en el plano físico. Como el médico chino puede predecir el “tiempo” que hará en el sistema energético humano, está en condiciones de adoptar

medidas preventivas para mantener el equilibrio óptimo y la armonía funcional dentro del organismo, eliminando las condiciones de calor, frío, humedad, sequedad y los (le más desequilibrios energéticos que provocan los síntomas físicos y mentales de la enfermedad. Debido a la tecnología moderna y al estilo de vida urbano contemporáneo, las energías internas y externas que ejercen una influencia decisiva en la salud humana y la longevidad son ahora mucho más complejas y potencialmente perniciosas que en la antigüedad. Las energías ambientales y atmosféricas anómalas de la naturaleza, que en la medicina tradicional china se conocían como los Seis Males, como por ejemplo el calor, el frío, la humedad, la sequedad, etcétera, han quedado eclipsadas en magnitud y peligrosidad por el «calor seco» de la calefacción central, el «frío seco» del aire acondicionado, los «malos vientos» de las radiaciones de microondas y los campos electromagnéticos artificiales, el «calor húmedo» interno del azúcar blanco, el alcohol y las drogas químicas, y otras fuentes industriales artificiales de energías anormales que trastocan el equilibrio natural y los patrones de las energías humanas. El mismo concepto se aplica también al paisaje interno de las energías mentales y emocionales. En épocas tradicionales, se consideraba que las energías perjudiciales de las Siete Emociones (la aflicción, la rabia, el temor, etcétera) eran las principales causas internas de enfermedad, pero en la actualidad el impacto de estas emociones perturbadoras se ha ampliado considerablemente y se ha complicado con el estrés, la neurosis, la psicosis, la paranoia, la ansiedad y otras energías mentales y emocionales debilitadoras que se generan en respuesta al ritmo y la presión que nos impone el estilo de vida urbano moderno. No obstante, dejando de lado lo letales y complejos que se han vuelto los factores energéticos que influyen hoy en día en la salud humana, sigue siendo el equilibrio entre las energías positivas y negativas, curativas y dañinas, yin y yang, y la armonía general de todo el organismo lo que determina si estos factores continúan siendo

benignos o se convierten en malignos. Si los desequilibrios del sistema energético humano se pueden detectar y corregir antes de que provoquen síntomas tísicos o mentales graves, es posible prevenir la enfermedad y la degeneración y prolongar la vida; éste sigue siendo el punto de vista básico de la medicina tradicional china con respecto a la salud y la curación en la época actual. La medicina occidental moderna parte de la teoría de Pasteur sobre los gérmenes de la enfermedad, conocida también como «teoría del agente único», según la cual cada enfermedad conocida está causada por un agente patógeno determinado que se encuentra en los tejidos enfermos, y entonces se trata con agentes químicos que destruyen ese agente patógeno en particular. Cuando ya no se encuentra el agente patógeno en el cuerpo, el paciente se considera curado y se suspende la medicación. Esta teoría no sirve para explicar la causa del cáncer, la artritis, la osteoporosis, la arteriosclerosis y muchas otras enfermedades degenerativas que no guardan relación alguna con los gérmenes, ni tampoco explica realmente la naturaleza de las enfermedades infecciosas asociadas con los gérmenes, porque no aclara por qué, bajo las mismas condiciones de exposición a los mismos gérmenes, hay personas que enferman y otras que no.

Vamos a emplear la analogía de la basura y las moscas para ilustrar este punto. La basura siempre atrae a las moscas, pero sin duda esto no significa que las moscas provoquen la basura. De hecho, cuando las moscas ponen huevos en la basura, aparecen las larvas. ¡Entonces la basura produce más moscas! Pero el hecho de usar pesticidas para matar las moscas no nos libra de la basura, y en cuanto desaparezca el efecto del pesticida vendrán más moscas y colonizarán la misma basura. Sin embargo, si eliminamos la basura, las moscas desaparecen solas, porque no pueden vivir y reproducirse en un ambiente limpio, aséptico, como los gérmenes no pueden vivir en un tejido normal, sano.

Precisamente se aplica el mismo principio a los gérmenes que aparecen en los tejidos humanos tóxicos. Los gérmenes no provocan la toxicidad ni la patología de los tejidos enfermos, sino que son atraídos hacia esos tejidos por la toxicidad y la consiguiente falta de factores inmunitarios. Eliminar estos gérmenes no contribuye en lo más mínimo a corregir la toxicidad de los tejidos ni la deficiencia inmunitaria que presentan; por el contrario, las drogas químicas, la radioterapia y la cirugía que propone la medicina occidental moderna sólo sirven para agravar la toxicidad de los tejidos y debilitar todavía más la respuesta inmunitaria, preparando el camino para recaídas posteriores más graves. En resumidas cuentas: los gérmenes patógenos sólo pueden vivir y reproducirse en condiciones anormales de extrema toxicidad de los tejidos y con una respuesta inmunitaria muy debilitada, no en tejidos sanos y normales, protegidos por un sistema inmunitario fuerte. Es así de simple. Los gérmenes patógenos son organismos vivos que, para sobrevivir, requieren condiciones muy específicas de temperatura, humedad, pH y otros factores ambientales. Los que elaboran vinos y los panaderos son muy conscientes de este hecho, y se ven obligados a mantener el «clima» adecuado cuando fermentan el pan o el vino, para obtener productos agradables al paladar. El propio Pasteur era muy consciente de la primacía del medio sobre el microbio, y sus diarios están repletos de referencias a las condiciones específicas del clima interno que predisponen a los tejidos a sufrir la infección de un germen determinado. Lamentablemente, la industria médica moderna ha ocultado este aspecto del trabajo de Pasteur para aferrarse, en cambio, a su vacilante teoría sobre los gérmenes, y desde entonces viene librando la «guerra de los gérmenes» contra el cuerpo humano enfermo, a menudo con efectos adversos para la salud y la longevidad de las personas, uno de los cuales ha sido la alarmante aparición de cepas mutantes de neumonía, malaria, tuberculosis y otras enfermedades infecciosas, totalmente resistentes a cualquier fármaco.

Algunas personas que estuvieron junto a Pasteur en su lecho de muerte afirman que vio la luz poco antes de morir y se retractó de su teoría de los gérmenes. «¡El microbio no es nada! —declaró—. ¡Lo importante es el terreno! » En la actualidad, cuando muchos microbios se han vuelto resistentes a todas las drogas, el terreno se ha vuelto más importante que nunca para proteger la salud.

Más que el microbio en sí, es la condición preexistente del terreno interno del cuerpo humano lo que determina que los tejidos alberguen a los microbios y otros agentes patógenos o les opongan resistencia. En el siglo XVIII, mucho antes de que la medicina occidental moderna canonizara la dudosa teoría de los gérmenes de Pasteur, el patólogo celular Rudolf Virchow escribía: «Si pudiera volver a vivir mi vida, la dedicaría a demostrar que los gérmenes buscan su hábitat natural, el tejido enfermo, en lugar de ser la causa del tejido enfermo» (las cursivas son del autor). El sanador holista Henry Bieler, autor de *Los alimentos son sus mejores remedios*, coincide con él: «La principal causa de enfermedad no son los gérmenes —afirma—. Por el contrario, me parece que la enfermedad se debe a una acumulación de toxinas que produce trastornos celulares que a su vez facilitan la multiplicación y el ataque de los gérmenes». Sin embargo, a pesar de la sabiduría que encierran estas palabras pronunciadas por alguien de sus propias filas, toda la industria médica y farmacéutica occidental, la más rentable de Estados Unidos actualmente, apoya con firmeza la teoría de los gérmenes del agente único que el propio Pasteur rechazó al final de su vida. En consecuencia, en lugar de limpiar la basura interna y las toxinas de los tejidos, que preparan el camino para el ataque de los gérmenes, la medicina occidental sigue librando una batalla química y quirúrgica contra los gérmenes, aplicando una política de cortar y quemar que estropea todavía más el terreno interno humano y permite la entrada en el organismo de agentes patógenos aún más virulentos.

En la medicina tradicional china, las principales causas externas de la enfermedad son las energías ambientales y atmosféricas anómalas conocidas como los Seis Males (liu shieh): el viento, el calor, la humedad, la sequedad, el frío y el fuego. Estas energías nocivas ejercen una influencia debilitadora sobre el sistema energético humano y crean las condiciones de desequilibrio y falta de armonía que permiten que la enfermedad arraigue y produzca síntomas somáticos o psíquicos. Tradicionalmente asociadas con las Cinco Energías Elementales y sus correspondientes órganos, estaciones, colores y demás factores afines (cuadro 3), las cinco energías «malignas» (el viento, el frío, el calor, la humedad y la sequedad) adoptan una forma más agresiva todavía debido a las fuentes externas artificiales de energías anómalas, como el aire acondicionado y la calefacción central, la contaminación ambiental de las industrias y los automóviles, las radiaciones de microondas y las líneas de alta tensión, los alimentos procesados y las drogas, incluyendo los fármacos. El sexto mal, el fuego, se desarrolla como consecuencia de la prolongada exposición a condiciones extremas de cualquiera de los otros cinco: si estas condiciones de desequilibrio no se corrigen, van empeorando cada vez más, hasta que al final acaban por «quemar» los tejidos y los órganos afectados, y por eso este mal se llama «fuego». Los Seis Males suelen invadir el organismo humano en diversas combinaciones, como viento seco, viento frío, calor húmedo, frío húmedo, etcétera, y cada combinación daña energías humanas específicas y los órganos y tejidos relacionados con ellas. Las principales causas internas de enfermedad en la medicina china se llaman «las Siete Emociones» (chi ching), y son las olas desenfrenadas de energía salvaje que se desbandan por todo el organismo como consecuencia de reacciones emocionales extremas frente a los acontecimientos externos. Debido al trastorno físico y mental que ocasiona, la emoción se conoce también en alquimia taoísta como «el Gamberro Jefe», mientras que los cinco sentidos a través de los

cuales se provocan las reacciones emocionales se llaman «los Cinco Ladrones», porque roban la energía y la conciencia del espíritu y las derrochan en distracciones sensoriales frívolas. Las emociones son las respuestas internas directas del sistema energético humano a los estímulos externos percibidos a través de los canales sensoriales. La naturaleza esencial de la emoción y su papel en la salud humana son más fáciles de comprender cuando se considera la emoción como una energía en movimiento (emoción), en lugar del fenómeno estrictamente psicológico que percibe la medicina occidental. Los factores psicológicos intervienen muy brevemente en la respuesta emocional, en el momento en que la mente reacciona ante la entrada de señales sensoriales en términos positivos de atracción o en términos negativos de aversión, según cada persona.

Cuadro 3: Los Seis Males y sus asociaciones elementales.

Mal	Elemento	Estación	Órganos	Emociones	Efectos
Viento	Madera	Primavera	H- Vb	Rabia	Dispersa, trastorna
Calor	Fuego	Verano	C – ID	Alegría	Acelera, eleva. activa calienta
Humedad	Tierra	Fines del verano	B, E	Preocupación	Hunde. acumula, condensa, estanca
Sequedad	Metal	Otoño	P, IG	Ansiedad, aflicción	Encoge, deshidrata, astringe
Frío	Agua	Invierno	R, V	Miedo, temor	Enfría, deprime, vacía, agota
Fuego	Una exposición prolongada a condiciones extremas de cualquiera de los anteriores males hace surgir el fuego, que intensifica los síntomas y quema los órganos y tejidos afectados				

Un mismo acontecimiento externo puede provocar alegría en una persona, rabia en otra y aflicción en una tercera, con un trasfondo psicológico muy diferente, y sin embargo, en los tres casos, las energías desencadenadas por la respuesta emocional corren desenfrenadamente por todo el organismo, alterando el delicado equilibrio orgánico de las energías internas del cuerpo y perjudicando funciones vitales, sobre todo la respuesta inmunitaria. La emoción penetra enseguida en la red de meridianos como una poderosa ola de intensa energía en movimiento, cargando contra el sistema energético humano como un elefante en una tienda de porcelana, trastornando los sistemas energéticos de los órganos internos, secando las glándulas y desbaratando La armonía funcional de todo el organismo. Ya fuera del control tanto del cuerpo como de

la mente, la emoción se convierte en una energía anómala rebelde que irrumpe en el organismo y daña el terreno interno. Las Siete Emociones que producen «malestar» son: la alegría, la rabia, la angustia, la preocupación, la aflicción, el temor y el susto. Cada una se asocia con el sistema energético de un órgano determinado, se rige por una de las Cinco Energías Elementales de la naturaleza y se corresponde con los demás factores energéticos. Para mayor comodidad, estas siete emociones a veces se reducen a cinco, cuando el temor y el susto (un temor agudo) se engloban bajo el concepto del agua y el sistema de los riñones, y la angustia y la aflicción (una angustia aguda) se combinan bajo el concepto del metal y el sistema de los pulmones.

Todas las emociones provocan respuestas fisiológicas específicas en todo el organismo humano. en virtud de la biorretroalimentación entre el sistema endocrino y el nervioso, que provoca cambios en el pulso y en la tensión, estimula o inhibe la respiración y facilita o dificulta la digestión, el metabolismo, la inmunidad y otras funciones vitales. Una respuesta emocional normal y bien equilibrada sigue su curso a través del sistema energético sin producir ningún daño, mientras que las emociones humanas superiores y más edificantes espiritualmente, como el amor, la compasión y la devoción, producen efectos realmente curativos en el cuerpo. Todos sabemos lo maravillosamente bien que nos sentimos al estar enamorados, o cuando seguimos a un gran maestro o practicamos la compasión. El amor y la compasión generan una energía muy tranquilizadora, que produce mucha felicidad y tiene el poder de sanar nuestro propio cuerpo y también el de los demás. Desde hace poco tiempo, algunos científicos occidentales, como Marcel Vogel, están estudiando las notables capacidades curativas de las frecuencias particulares de energía interna producidas en el organismo humano por el amor, que sin duda parece capaz de conquistar todo.

Pero cuando prevalecen las emociones negativas, como la rabia y la aflicción, y cuando se permite una respuesta emocional extrema o explosiva, se desencadenan una serie de reacciones fisiológicas que producen mucho daño en los órganos y las glándulas vitales, inhiben las funciones vitales, debilitan la inmunidad, reducen la resistencia y abren las puertas a la enfermedad y la degeneración. Los ataques de rabia Frecuentes y prolongados, por ejemplo, trastornan e inflaman la energía del hígado, que al final acaba por enfermar, y esto a su vez predispone al individuo a más ataques de rabia, creando un círculo vicioso de autodestrucción. Asimismo, la aflicción prolongada perjudica los pulmones y ocasiona ritmos respiratorios irregulares y superficiales que a su vez trastornan el pulso, inhiben la circulación, perjudican el metabolismo y suprimen la respuesta inmunitaria, con lo cual el organismo se vuelve vulnerable a la enfermedad y la degeneración. En términos médicos occidentales, la naturaleza autodestructiva de las respuestas negativas o extremas podría llamarse «psiconeuropatología», que representa el efecto contrario a la respuesta curativa de la «mente sobre la materia», descubierta hace poco, que se conoce como «psiconeuroinmunología».

Al igual que los Seis Mates, las Siete Emociones tienen manifestaciones modernas más peligrosas todavía, producidas por el ritmo del estilo de vida urbano contemporáneo y la presión a que nos somete. La más perniciosa de estas formas nuevas de respuesta emocional negativa es, con diferencia, el estrés, una respuesta reprimida de lucha o huida, que combina elementos de rabia, temor, aflicción y preocupación. Mediante la biorretroalimentación, el estrés arrasa con todo el organismo y daña casi todas las funciones vitales del cuerpo, sobre todo la respuesta inmunitaria. Por lo tanto, el estrés crónico provoca una deficiencia inmunitaria crónica, que es la causa de numerosas enfermedades crónicas degenerativas actuales. Si tenemos en cuenta que también está comprobado que las formas artificiales modernas de los Seis

Males, como las radiaciones de microondas, los campos de energía eléctrica, la televisión, los ordenadores y otros aparatos que suelen encontrarse en las oficinas y los electrodomésticos, inhiben sobre todo la respuesta inmunitaria, y a esto le añadimos los efectos inmunosupresores del estrés, no es extraño que el estilo de vida moderno produzca fácilmente una deficiencia inmunitaria.

Mientras que la medicina tradicional china atribuye a las energías anómalas externas e internas casi todos los tipos de enfermedad y degeneración del ser humano, los médicos chinos reconocen también una tercera categoría de causas varias, llamada «ni externa ni interna» (bu wai, bu nei). Esta categoría incluye causas inesperadas, como accidentes y heridas traumáticas, picaduras de insectos y mordeduras de animales, parásitos y venenos, y también factores producidos por un estilo de vida negligente, como la glotonería, la mala alimentación, el abuso del alcohol y otras drogas, las malas combinaciones de alimentos y bebidas, el agotamiento sexual y la falta de ejercicio. En la China tradicional, eran pocas las dolencias atribuibles a esta categoría de factores, porque las condiciones sociales y ambientales, la dieta y la nutrición, la actividad sexual y otros factores básicos del estilo de vida no eran tan peligrosos para la salud humana como lo son actualmente. En el mundo actual, con tanta contaminación y tanto desorden social, dietas desnaturalizadas y aditivos químicos, estrés e hiperactividad, el estilo de vida se ha convertido en uno de los factores que más contribuyen a causar enfermedades, degeneración y una muerte prematura, en lugar de ser un baluarte preventivo contra ellas.

El sistema energético humano es un instrumento muy sensible y muy bien afinado, que responde como una veleta a los cambios más sutiles en la dirección del viento de los ambientes interno y externo, y reacciona instantáneamente ante cualquier cambio que se produzca en las energías ambientales que influyen en el organismo. Cualquier fluctuación anormal de las energías externas o

internas relacionadas con el organismo humano siempre perturba tanto al cuerpo como a la mente y, si no se corrige, al poco tiempo se manifiesta como un síntoma de enfermedad. Las fluctuaciones biorríticas normales de la naturaleza provocan respuestas biorríticas normales en el organismo humano, que se adapta a los nuevos patrones de energía sin perjudicar el cuerpo ni la mente. Sin embargo, cualquier cambio energético repentino, como un clima anómalo o intempestivo, una descarga de radiaciones de microondas, una patalata o un ataque de paranoia, provoca una respuesta anormal, angustiosa, que distorsiona los patrones energéticos humanos y perturba todo el organismo, produciendo las condiciones de desequilibrio y trastorno internos que siempre preparan la situación para desencadenar una enfermedad. La energía es el medio a través del cual se establecen en el cuerpo humano las condiciones que predisponen al organismo a la enfermedad y la degeneración, y también es el vehículo a través del cual la medicina tradicional china trabaja para curar las enfermedades, interrumpir la degeneración y sanar el cuerpo. Si tenemos en cuenta que en definitiva toda la materia, incluida cada célula y cada tejido del cuerpo, no es más que energía condensada, muy organizada, es fácil ver que las dolencias físicas en realidad no son más que reacciones patológicas frente a los patrones anormales de energía provocados por un «clima» anómalo en el organismo. Cuando en el sistema energético humano prevalecen el buen tiempo y los vientos armoniosos, hay buena salud física y la mente está serena. Cuando tormentas, sequías, inundaciones y malos vientos asolan el terreno interno del cuerpo y la mente, es inevitable que el jardín de la salud sufra daños y se produzca el «malestar». La única manera de restaurar la salud y recuperar la paz mental consiste en crear las condiciones de equilibrio interno que el sistema energético necesita para curarse y para sincronizar todo el organismo con los ritmos de la naturaleza y el cosmos. devolviendo así la armonía a los Tres Poderes: el Cielo, la Tierra y la Humanidad.

CAPÍTULO 4 EL DIAGNÓSTICO TRADICIONAL CHINO

Una de [as diferencias más reveladoras entre la medicina occidental moderna y la tradicional china reside en su manera de enfocar el diagnóstico de la enfermedad. La medicina occidental presta atención a cada uno de los síntomas por separado, utilizando especialistas y una tecnología compleja de laboratorio para determinar la localización precisa y analizar la patología exacta de cada síntoma, y para identificar los microbios concretos que se encuentran presentes en la zona afectada. Este método trata los síntomas como si fueran fenómenos espontáneos y localizados que se producen independientemente del resto del cuerpo, y a menudo no consigue establecer una relación entre los síntomas que se manifiestan en una parte del cuerpo y las causas ocultas en otro sitio, conectados por los lazos invisibles del sistema energético humano. El diagnóstico occidental suele sugerir el mismo tratamiento para el mismo síntoma en todos los pacientes, pasando por alto algo tan decisivo como las variaciones constitucionales entre los organismos de los distintos pacientes; en consecuencia, en la terapéutica occidental, lo que cura a un paciente puede ser un veneno para otro.

La diagnosis tradicional china considera los síntomas externos de la enfermedad como un reflejo fisiológico de los desequilibrios internos del sistema energético, y los usa como indicadores para encontrar la raíz de la enfermedad dentro de los circuitos del sistema energético humano. Los médicos chinos emplean sus propios sentidos como instrumentos para diagnosticar, e interpretan sus observaciones de forma intuitiva, basándose en su experiencia clínica. En primer lugar, diagnostican el estado actual de todo el organismo del paciente, buscando patrones de falta de armonía que justifiquen la patología de los distintos síntomas físicos y mentales del paciente, y a continuación elaboran una estrategia para corregir las situaciones de desequilibrio que producen los síntomas. En lugar de limitarse a suprimir cada síntoma con un fárma-

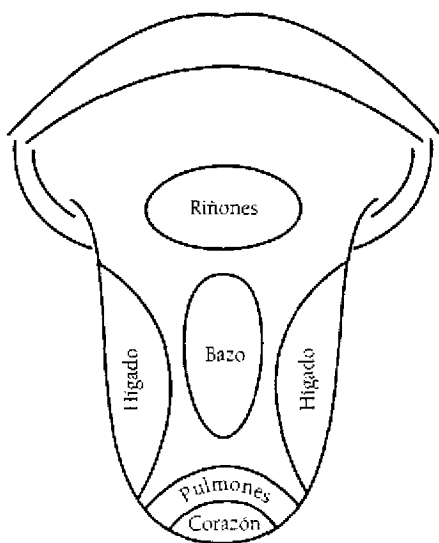
co, como sucede en la medicina alopática occidental, la medicina china orienta sus terapias a corregir el desequilibrio sistémico y la falta de armonía funcional que constituyen la raíz de toda enfermedad, efectuando una cura duradera y eliminando todos los síntomas anormales de un solo golpe terapéutico.

El hecho de centrarse fundamentalmente en los patrones especiales y las condiciones vigentes en todo el organismo de cada paciente, en lugar de hacerlo en la patología y la situación anatómica exacta de cada síntoma, es uno de los principios de diagnóstico más importantes de la medicina tradicional china, que considera las diferencias constitucionales individuales entre pacientes que sufren las mismas dolencias un factor mucho más decisivo para la diagnosis y el tratamiento de la enfermedad que cualquier similitud superficial entre los síntomas que puedan tener en común. Por más que los órganos internos de todo el mundo sean exactamente iguales en una autopsia o en la mesa de operaciones, la manera en que las energías vitales y los órganos internos responden a las influencias externas varía enormemente de una persona a otra, y estas diferencias son factores decisivos en la forma en que se desarrolla una enfermedad en un paciente determinado y en su manera de responder a un tratamiento médico concreto. La medicina china reconoce que los mismos síntomas en distintos pacientes pueden tener causas muy diferentes, y se basa en estas diferencias individuales para prescribir «una solución distinta para cada caso» en la aplicación de terapias médicas, en lugar de usar siempre el mismo medicamento para el mismo síntoma en todos los pacientes, como suelen hacer los médicos alópatas occidentales. Así lo explica con toda claridad el siguiente texto, tomado de un tratado de medicina china escrito en 1757 y traducido al inglés por Paul Unschuld, para una conferencia pronunciada durante el Simposio Internacional de Acupuntura que se celebró en 1987:

Las enfermedades pueden ser idénticas, pero las personas que las sufren son diferentes. [...] Hay personas débiles y otras fuertes, en lo que respecta a su energía o su estado físico. [...] Si tratamos a todos los pacientes que parecen sufrir de la misma enfermedad con la misma terapia, es posible que atacemos la naturaleza de la enfermedad, pero también es posible que nuestro método esté contraindicado por las influencias energéticas que determinan el estado del cuerpo de cada paciente. Por lo tanto, los médicos deben tener en cuenta las diferencias entre las personas y sólo entonces decidir si el modelo terapéutico que aplican es adecuado para la constitución de ese individuo.

El diagnóstico chino se presenta en dos etapas. La primera es la del diagnóstico inicial del estado actual de todo el organismo del paciente, que sirve como marco para diagnosticar la naturaleza básica y la causa primordial de los síntomas particulares del paciente. La segunda etapa es la del diagnóstico diferencial y tiene lugar durante cada consulta posterior con el médico, para registrar los cambios sintomáticos que se producen durante el tratamiento y seguir el avance tanto de la enfermedad como de la cura. De este modo, el médico puede ir adaptando las terapias gradualmente, a

medida que los síntomas del paciente cambian y se transforman, y el organismo va recuperando poco a poco el equilibrio. Tanto en la etapa inicial como en la diferencial del diagnóstico, se emplean dos parámetros básicos para determinar la causa y prescribir la cura de la enfermedad: los Cuatro Diagnósticos y los Ocho Indicadores. Durante la primera visita del paciente, el médico aplica el método de los Cuatro Diagnósticos



para hacerse una imagen completa del estado de todo el organismo del paciente, examinar su historial clínico y analizar todos los síntomas que existen dentro del contexto global de los patrones

energéticos constitucionales inherentes al individuo. Los Cuatro Diagnósticos son: interrogar, observar, escuchar y oler, y tocar.

Interrogar. El médico solicita al paciente que le dé una explicación compleja y detallada de su historial clínico presente y pasado, y le interroga sobre su alimentación, el ejercicio que hace, sus hábitos de higiene, cómo duerme, sus evacuaciones, su actividad sexual, sus emociones y demás hábitos personales. También escucha las quejas concretas del paciente en relación con sus respuestas a todas estas preguntas.

Observar. El médico examina con la vista el cuerpo del paciente, buscando síntomas de anormalidad en el cutis, los ojos, el pelo, las uñas, el tono de la piel y sobre todo, el color y el estado de la lengua y la saburra. El diagnóstico chino por la observación de la lengua se ha refinado hasta convertirse en un sutil arte, que reconoce veinticuatro estados de desequilibrio de la energía interna basados en el color y la textura de la saburra. El diagnóstico chino lee también el estado en que se encuentran los cinco grandes sistemas energéticos de los órganos observando las zonas correspondientes de la lengua (figura 6). Presta atención a la forma en que el paciente anda, se sienta, se mueve, gesticula y respira, y a los demás signos sutiles que reflejan su estado energético interno. La expresión chi-seh, que significa literalmente «el color de la energía», se refiere al estado global del sistema energético del paciente, tal como lo observa el médico, como cuando dice: «El color de su energía es débil y pálido», o: «El color de su energía es fuerte e intenso». Hacen falta muchos años de experiencia clínica para desarrollar un buen ojo para las señales que indican el «color» de la energía de un paciente.

Figura 6. Zonas de la lengua que reflejan el estado en que se encuentran las cinco sistemas energéticos de los órganos yin.

Escuchar y oler. Aparecen los dos juntos porque en chino se usa el mismo ideograma para indicar el verbo «oler» que el verbo «escuchar», y los médicos chinos utilizan los dos sentidos para cali-

brar el aliento del paciente, el timbre de su voz, la fuerza y el ritmo de su pulso, sus ruidos intestinales, el olor de sus secreciones y excreciones corporales y otras señales sonoras u olfativas que les permitan evaluar el funcionamiento de las energías y las funciones vitales dentro del cuerpo.

Tocar. Incluye el examen táctil de la piel y la carne del paciente, la palpación de los órganos internos y demás tejidos y la presión de ciertos «puntos de alarma» a lo largo de la red de meridianos del paciente para revelar los trastornos existentes en el organismo. También incluye el método de diagnóstico chino más certero, sutil y exclusivo: tomar los pulsos (ba mai), que consiste en que el médico presione suavemente tres puntos situados a lo largo de las arterias radiales de ambas muñecas para detectar doce pulsos diferentes que reflejan el estado exacto de cada uno de los doce grandes sistemas energéticos de los órganos. Hacen falta un tacto muy fino y muchos años de experiencia para dominar este antiguo método de diagnóstico por medio del pulso, que permite distinguir docenas de patrones energéticos diferentes en cada pulso: resbaladizo, rápido, vacío, lleno, tenso, nervioso, nudoso, escurridizo, poco profundo, etcétera. Cuando se aprende a dominar este método, el diagnóstico por el pulso proporciona una visión completa y notablemente precisa de la totalidad del sistema interno del paciente, revelando las condiciones exactas de cada sistema orgánico que lo constituye. Mediante el método de los Cuatro Diagnósticos, los médicos chinos usan su propio cuerpo como instrumento para medir los distintos signos vitales del paciente, y toman como referencia su propia experiencia clínica, en lugar de los manuales y las pruebas de laboratorio, para emitir un diagnóstico a partir de los datos que les aportan sus sentidos y para prescribir la terapia adecuada. Una vez iniciada la terapia, el médico continúa controlando el curso de la enfermedad y va rastreando el avance de la curación con diagnósticos diferenciales, que siguen los síntomas a medida que se van moviendo por el organismo durante las etapas

sucesivas del tratamiento. El diagnóstico diferencial se basa en diversos signos externos de las condiciones energéticas internas conocidas como los Ocho Indicadores: yin y yang, interno y externo, frío y caliente, y vacío y lleno.

El diagnóstico diferencial es otra de las características de la medicina tradicional china, gracias a la cual el médico puede ir adaptando periódicamente las terapias según los cambios que se produzcan en los patrones energéticos internos del organismo del paciente a medida que la enfermedad va atravesando distintas etapas hasta su curación. «Para la medicina china, la enfermedad es un trastorno de relación, no una entidad singular e invariable — escriben Beinfield y Korngold—. Cuando se reconoce un problema en sus primeras etapas, se puede tratar antes de que se convierta en una enfermedad compleja, muy arraigada y crónica.» Utilizando el yin y el yang, las Cinco Energías Elementales y los Ocho Indicadores para seguir el rastro de los síntomas que van cambiando a medida que se va reequilibrando todo el organismo del paciente, el médico consigue aplicar exactamente el medicamento adecuado, en el sistema energético del órgano correcto, en el momento justo, trabajando en estrecha alianza con las energías internas del cuerpo del paciente, a fin de expulsar el trastorno del organismo. En este escenario, el médico se limita a trazar la estrategia y a brindar al paciente la asistencia táctica oportuna, pero librar la batalla real depende de las energías del propio paciente. Según el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo, «el buen médico primero diagnostica la enfermedad en términos de yin y yang». En la diagnosis china, el yin y el yang se conocen como los jefes de los Ocho Indicadores, porque todos los demás indicadores no son mas que distintas manifestaciones del yin y el yang. Los indicadores externo, caliente y lleno indican una situación básicamente yang, mientras que los indicadores interno, frío y vacío son signos de estados yin. Existen además muchos grados y combinaciones intermedios entre los extremos yin y el yang.

Un síntoma frío que se manifiesta externamente se denomina «frío-externo» o «yin dentro del yang». Un síntoma lleno que aparece internamente es «interno-lleno» o «yang dentro del yin»; un síntoma caliente sobre la superficie es «externo-caliente» o «yang dentro del yang», y así sucesivamente. Cada combinación de indicadores requiere una táctica terapéutica determinada. Como afirma el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo: «*Si está caliente, enfríalo; si está frío, caliéntalo; si está vacío, llénalo; si está lleno, vacíalo*». A medida que avanza el tratamiento, la enfermedad pasa por distintas etapas y produce diferentes grupos de indicadores sintomáticos que requieren terapéuticas distintas, hasta que al final todos los indicadores se equilibran, todos los signos se normalizan y se consigue una completa curación.

Los Ocho Indicadores reflejan las siguientes condiciones sintomáticas básicas:

Frío: actividad metabólica deprimida; aversión al frío; temperatura corporal baja; evacuaciones de vientre abundantes; orina clara y abundante; lasitud e indiferencia.

Calor metabolismo hiperactivo; aversión al calor; temperatura corporal elevada; estreñimiento; orina escasa y oscura; irritabilidad nerviosa e inestabilidad emocional.

Vacío: poca resistencia; reducción de la respuesta inmunitaria; debilidad física; hipofunción de los sistemas energéticos de los órganos; agotamiento nervioso.

Lleno: hiperfunción de los sistemas energéticos de los órganos; hipersensibilidad al estrés y a las infecciones; hipertensión: hinchazón

Interno: influye en las glándulas y los órganos internos y los tejidos

Profundos: afecta al interior de las cavidades del cuerpo; indica etapas internas serias en la evolución de los síntomas.

Externo: influye en la piel, el pelo, los nervios periféricos, los músculos y los tendones; afecta a las superficies y los orificios exter-

nos; indica síntomas superficiales en las primeras etapas de la invasión o las últimas etapas de la eliminación.

Yin: condiciones compuestas de frío, vacío e interno.

Yang: condiciones compuestas de calor, lleno y externo.

Vamos a examinar algunos ejemplos sencillos de cómo se usan los Cuatro Diagnósticos y los Ocho Indicadores para diagnosticar los síntomas de enfermedad en términos del yin y el yang y las Cinco Energías Elementales, y de su utilización para localizar las causas de los trastornos funcionales y las deficiencias en diversos sistemas energéticos vitales de los órganos. Tomemos como ejemplo el caso de un hombre en general sano, de unos cuarenta y cinco años, que acude a la consulta de un médico chino porque, por primera vez en su vida, tiene la presión alta y palpitaciones. La observación de los signos externos no revela problemas cardíacos; el paciente come bien, descansa lo suficiente y hace ejercicio, y no está sometido a estrés ni en su casa ni en el trabajo. No obstante, el diagnóstico por el pulso indica un estado yin de vacío-interno en el sistema renal, que se rige por la energía elemental del agua; en el interrogatorio que tiene lugar durante la entrevista, el paciente reconoce que últimamente ha pasado por una etapa prolongada de promiscuidad sexual, que le hacía expulsar semen casi todos los días. El médico le explica que «la pérdida excesiva de semen y energía vital debida a sus actividades recientes le ha debilitado los riñones, que rigen la energía sexual, dando lugar a un estado vacío de agotamiento de la energía del riñón. Según el ciclo de control de las Cinco Energías Elementales, el agua controla el fuego. Puesto que la energía agua del riñón se ha debilitado, ha perdido el control de la energía fuego del corazón, que entonces se ha descontrolado, presentando síntomas de lleno yang- hipertensión y palpitaciones». En lugar de hacer como los médicos occidentales y prescribir medicamentos que brindan un alivio rápido pero transitorio, porque suprimen el síntoma de la presión alta, el médico chino trata de llegar al quid de la cuestión,

prescribiendo hierbas medicinales para tonificar (es decir «llenar») la energía vacío del riñón del paciente, recomendándole además que reduzca la actividad sexual para no volver a perder esa energía. Una vez devuelta totalmente al paciente la energía del riñón, el agua vuelve a ejercer el control normal sobre el fuego, el corazón se serena y recupera su ritmo natural, y todos los síntomas anormales desaparecen. Einfield y Komgoid ofrecen el siguiente ejemplo de cómo un mismo síntoma básico, el dolor de cabeza, se puede diagnosticar de forma muy distinta en distintos pacientes y atribuirlo a causas diferentes, según los «vientos que soplen» en el sistema energético de cada uno de ellos:

Por ejemplo, una perturbación de la red del hígado puede producir migrañas, es decir, el tipo de dolor de cabeza asociado con náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y los sonidos. Estos dolores de cabeza los puede provocar la ira y son más frecuentes en primavera. Una perturbación del estómago y los intestinos puede producir dolores de cabeza asociados con congestión nasal y de los senos nasales, acidez, flatulencia y estreñimiento. Este tipo de dolor de cabeza puede aparecer por la mañana y aumentar a últimas horas de la tarde. Sobre todo en climas cálidos y húmedos, las perturbaciones del bazo y el corazón pueden causar dolores de cabeza asociados con fatiga, mareos, sudor y ansiedad. En invierno, los dolores de cabeza asociados con dolor de espalda, frío y necesidad de orinar con frecuencia pueden indicar una perturbación del riñón. El dolor de cabeza puede deberse simplemente a una indigestión aguda o estar relacionado con un problema complejo y crónico, como hipertensión, asma, alergias o el síndrome premenstrual. El tratamiento para cada persona dependerá de la red orgánica afectada.

El diagnóstico chino es un proceso analítico selectivo que determina exactamente lo que está sucediendo cuando algo no funciona bien en el sistema energético humano, cómo se relaciona con las diversas energías internas y externas que influyen en el equi-

librio y la armonía del organismo, y el motivo por el cual provoca los síntomas en cuestión. Recurre a todos los principios y parámetros de la medicina china —desde el yin y el yang, los Tres Tesoros y las Cinco Energías Elementales, hasta los Seis Males, las Siete Emociones y los Ocho indicadores— para identificar el desequilibrio profundo que causa la dolencia y diagnosticar todos los síntomas dentro del contexto de los patrones energéticos especiales que prevalecen en el sistema individual de cada paciente. Es un proceso dinámico de descubrimiento espontáneo que revela exactamente la combinación de tácticas terapéuticas que hay que aplicar en cada caso individual, en lugar de sugerir siempre el mismo tratamiento en todos los pacientes que presentan síntomas similares. Al evaluar síntomas específicos teniendo en cuenta el organismo del paciente en su totalidad, el diagnóstico chino hace todo lo posible por rastrear las causas profundas de la enfermedad, y todas las terapias van dirigidas a conseguir el apoyo de las propias energías internas del paciente para combatir la situación y recuperar el equilibrio. El tratamiento prosigue y de vez en cuando se rectifican las terapias hasta que se eliminan todas las condiciones anormales de desequilibrio energético que provocan los síntomas de enfermedad, y todo el organismo recupera la armonía funcional. Si se sigue y se completa correctamente el tratamiento, la curación que logra la medicina tradicional china suele durar mientras el paciente no cometa los mismos errores y evite las influencias malévolas que causaron el problema en primera instancia.

CAPÍTULO 5 EL ÁRBOL CHINO DE LA SALUD

El sistema chino tradicional del cuidado de la salud humana es como un árbol antiguo y venerable que lleva miles de años creciendo constantemente, con sus antiguas raíces bien arraigadas en la tierra fecunda de la filosofía taoísta clásica, y las ramas terapéuticas extendiendo su sombra tranquilizadora sobre los campos resacos de la enfermedad y la degeneración humanas. A pesar de

su variedad multicolor y de la diversidad de métodos que utilizan para curar enfermedades, cada rama de las artes curativas chinas sigue conectada al mismo tronco principal de la filosofía médica, y por todo el sistema de cuidado de la salud humana fluye libremente la misma savia nutritiva. Esta savia es el chi, la energía de la vida, en sus miles de manifestaciones, desde las fuerzas macrocósmicas de la naturaleza y el cosmos hasta las energías microcósmicas que circulan como corrientes eléctricas por todos los órganos, tejidos y células del cuerpo humano. La energía sigue siendo el denominador común de toda la compleja ecuación de la salud y la enfermedad, y cada rama de las artes curativas tradicionales chinas trata las energías fundamentales —el Cielo, la Tierra y la Humanidad (los Tres Poderes)— con un método holista que restaura su armonía primordial. A diferencia de la medicina occidental moderna, cada vez más fragmentada en departamentos sumamente especializados, centrados exclusivamente en partes específicas del cuerpo o en categorías determinadas de enfermedades, la medicina tradicional china ofrece al Paciente una variedad de formas distintas de sanar y reequilibrar todo el organismo con el fin de curar dolencias de cualquier tipo. Todos estos métodos variados, como las hierbas medicinales y la alimentación, la acupuntura y el masaje, el ejercicio y la meditación, son totalmente sinérgicos y se pueden aplicar en armónica conjunción los unos con los otros. Por el contrario, los especialistas de la medicina occidental moderna están preparados para tratar sólo una parte del organismo humano o un tipo de enfermedad, apenas se hacen referencias a los demás, y las prácticas terapéuticas casi no tienen nada en común. En la práctica de la medicina china tradicional, se recurre al mismo médico para tratar problemas ginecológicos o de próstata, dificultades respiratorias en los niños y las disfunciones neurológicas de ancianos y personas seniles. En la medicina occidental moderna, una mujer busca los servicios de un ginecólogo, un hombre con problemas de próstata tiene que ir al

urólogo, los niños van a ver al pediatra, y los ancianos, a un neurólogo especializado en gerontología. La diferencia fundamental entre el enfoque de la salud oriental tradicional y el occidental moderno es que el primero trata todos y cada uno de los síntomas dentro del contexto orgánico de la totalidad del organismo humano, buscando y tratando las causas fundamentales dondequiera que se encuentren ocultas dentro del organismo, a fin de lograr una curación duradera, mientras que el método occidental parece más centrado sólo en la parte del cuerpo en la que se manifiestan los síntomas, brindando un alivio rápido, pero sólo momentáneo, a los malestares sintomáticos, y pasando por alto las causas ocultas en otras partes del cuerpo. Por consiguiente, los médicos chinos tradicionales deben estar calificados para practicar todas las ramas del árbol de la terapia china, y deben conocer todos los aspectos del organismo humano, mientras que los especialistas occidentales se preparan fundamentalmente para tratar partes aisladas o situaciones concretas. El resultado de esta diferencia es que las terapias chinas suelen tardar más en surtir efecto, pero por lo general ofrecen curaciones duraderas, mientras que las terapias occidentales brindan alivio rápido a costa de futuras recaídas. Esta solución implica un ciclo imparable de complicaciones que conducen a una dependencia vitalicia de médicos y fármacos, y a menudo acaba con la extirpación quirúrgica radical de las partes dañadas.

La diferencia entre el enfoque orgánico y holista de la terapia china tradicional y el método especializado y fragmentado de los tratamientos occidentales modernos se refleja con toda claridad en la preparación y la formación requeridas para poder ejercer la profesión. Mientras que la mayoría de los médicos occidentales tardan sólo cuatro o cinco años en graduarse en la especialidad que elijan, en China, Taiwan, Hong Kong y otros países del este de Asia hace falta una media de entre diez y doce años de estudio riguroso y aprendizaje clínico para estar plenamente capacitado

para ejercer la medicina tradicional china. Los médicos chinos se tienen que familiarizar con todas las ramas del árbol chino de la salud y, en muchos casos, tienen que ser capaces de aplicar dos o más tipos de terapias para tratar la enfermedad que sufre el paciente, al cual le conviene este enfoque holista porque puede ir con todos sus problemas de salud al mismo médico y seguir un programa global de curación que le solucione todos los problemas a la vez. Este enfoque sistemático ahorra a los pacientes mucho tiempo, complicaciones y gastos; por lo general, si el paciente sigue fielmente el régimen prescrito, al final consigue una curación completa y duradera.

El árbol de la atención sanitaria china tradicional es, por consiguiente, un sistema integrado de terapias sinérgicas en el cual cada rama parte de los mismos principios fundamentales y utiliza las mismas energías básicas de las cuales dependen todas las formas de vida. Aunque cada rama utilice distintos métodos terapéuticos para resolver diversos problemas de salud y deficiencias constitucionales, todas trabajan conjuntamente para conseguir el objetivo último de devolver el equilibrio energético óptimo y la armonía funcional a todo el organismo, además de establecer el equilibrio entre todo el organismo humano y los elementos y energías ambientales que le dan forma y lo nutren.

«La concepción médica china integra la medicina, cuyo objetivo es sanar el cuerpo y la mente, con la filosofía, cuya finalidad es guiarnos en la vida —escriben Beinfield y Korngold—. Las comprensiones intuitivas de la medicina china se ocupan de nuestro sentido de nosotros mismos, de nuestra conciencia, al mismo tiempo que la acupuntura y las hierbas medicinales promueven nuestra experiencia directa de la Integración.» Esta sensación de Integración entre cuerpo y mente, energías internas y externas, fuerzas macro-cósmicas y microcósmicas, experimentada a través del equilibrio armónico de todas las energías de la vida, constituye el mayor regalo de la medicina tradicional china para la salud y la felicidad del ser humano.

CAPITULO 6 FITOTERAPIA

La fitoterapia, o medicina basada en las hierbas, es, con gran diferencia, la rama más antigua y frondosa del árbol chino de la salud y la curación. Las referencias a las hierbas medicinales son frecuentes en los primeros anales de la historia china, incluyendo el antiguo Libro de las mutaciones (I Ching) y el Libro de las odas (Shih Ching), dos de los clásicos sagrados de la primitiva dinastía Chou, con comentarios de Confucio. En este último encontramos descripciones poéticas de jóvenes doncellas cantando en las montañas y los valles mientras recogen hierbas medicinales con fines farmacéuticos domésticos. Tanta importancia tenía el uso cotidiano de hierbas medicinales en las familias de la antigua China que hasta el día de hoy una de las formas más comunes de preguntar: «¿Qué te pasa?», en chino, es decir: «¿Acaso te has equivocado hoy de medicamento?».

Según la definición occidental estricta, la palabra «hierba» sólo se refiere a las plantas y a los extractos derivados de las plantas, pero en medicina china incluye también los productos minerales y animales, es decir, cualquier cosa derivada de la cornucopia de la naturaleza. El uso de minerales medicinales tiene en China una historia larga y animada, ya que los médicos chinos enseguida se dieron cuenta del papel vital que desempeñan los minerales en el metabolismo humano, sobre todo como conductores y catalizadores de las corrientes electromagnéticas del sistema energético humano. Utilizados a menudo como sedantes en el tipo de fitoterapia del Espíritu Sereno (ding shen), los minerales medicinales se aplican a menudo para una amplia gama de trastornos nerviosos. Constituyen además el principal ingrediente activo en muchos de los famosos elixires de la longevidad (chang shou dan) que fabricaban los alquimistas y magos taoístas para sus imperiales amos, algunos de los cuales perdieron la vida de forma prematura por intentar prolongarla mediante prescripciones minerales tóxicas. Los minerales medicinales se emplean asimismo en los famosos

«comprimidos para una larga vida» que se preparan en la medicina ayurvédica y en la medicina tradicional tibetana.

Quizá la sustancia mineral más importante que tradicionalmente se usa en fórmulas para la longevidad y el sistema nervioso sea el cinabrio (ju sha) un extracto de mercurio altamente refinado que todavía se prescribe en fórmulas para la hipertensión, el insomnio, la ansiedad, la conmoción y otros trastornos nerviosos. En dosis ínfimas, el cinabrio actúa como sedante, antiespasmódico y tónico nervioso; en cambio, en mayores dosis o con un uso prolongado puede llegar a ser muy tóxico para el organismo humano. Otras sustancias minerales que se emplean habitualmente por su efecto sedante son la concha de ostra (mu li), la magnetita (tse shih) y los huesos de dinosaurio fosilizados (lung gu). La sal marina (thai yen) también es una fuente excelente de minerales medicinales, sobre todo de magnesio y oligoelementos. Debido a la presencia de oligoelementos que la compensan, la sal marina no provoca hipertensión ni los problemas renales asociados con la sal de mesa que se vende en la actualidad, ni siquiera cuando se utiliza con fines culinarios.

Los productos animales constituyen otra clase dentro de la medicina china que rara vez se encuentra en la tradición médica occidental. Ciempiés y escorpiones, lombrices y serpientes, mantis religiosas y gusanos de seda, caparazones de tortuga y astas de ciervo, tienen un papel fundamental en muchas fórmulas chinas tradicionales hechas con hierbas medicinales, y por su eficacia médica figuran entre las sustancias más apreciadas en la farmacopea china, sobre todo en la categoría de tónicos.

Los tónicos representan una categoría especial dentro de la fitoterapia china; se utilizan fundamentalmente de modo preventivo en personas sanas, y no con fines curativos en las enfermas. Prácticamente todas las hierbas tónicas están comprendidas en la clase superior (shang) de hierbas medicinales; esto significa que son de probada eficacia para proteger la salud y promover la lon-

gevidad en los seres humanos, y no producen efectos secundarios tóxicos. Gracias a esta propiedad de prolongar la vida, los tónicos se han convertido en las hierbas favoritas de emperadores y generales, ministros y magistrados, y esta demanda los ha situado entre los productos más caros de la farmacopea china. También eran muy conocidos en la medicina tradicional occidental hasta comienzos del siglo XX, cuando las drogas químicas y la cirugía erradicaron su uso como medicamentos preventivos en el cuidado de la salud. Los productos tónicos de origen animal (como las astas de ciervo y el caballito de mar, el caparazón de tortuga y la piel de asno) contienen proteínas poderosas y restos de hormonas que producen un fuerte efecto estimulante sobre el sistema endocrino, promueven las secreciones glandulares que proporcionan energía a todo el organismo y activan las funciones vitales cuando flaquean, sobre todo la vitalidad sexual, la respuesta inmunitaria y las funciones cerebrales. Algunos tónicos muy conocidos derivados de plantas, como el ginseng, el astrágalo y la codonopsis, son lo que en la fitoterapia occidental se denomina «adaptógenos», es decir, que adaptan de un modo natural las funciones vitales del organismo humano para compensar condiciones adversas tales como el estrés, la mala alimentación, las energías ambientales anómalas y las condiciones degenerativas asociadas con el envejecimiento, previniendo así los daños somáticos y prolongando la vida de todo el organismo. La función fundamental de los tónicos adaptógenos consiste en tonificar los factores sanguíneos, estimular los sistemas energéticos vitales de los órganos y equilibrar el yin y el yang en todo el organismo.

Otra categoría de medicamentos herbarios exclusiva de la medicina china comprende las fórmulas constitucionales, que poseen propiedades tanto preventivas como curativas. Estas fórmulas están diseñadas concretamente para corregir problemas específicos, provocados por deficiencias constitucionales del individuo, y desequilibrios energéticos que se heredan antes del nacimiento o

se adquieren después, mediante el estilo de vida y los hábitos personales. Prácticamente todo el mundo posee cierto grado de desequilibrio o distorsión inherente entre sus energías vitales y sus funciones orgánicas, y a estas discrepancias constitucionales se deben muchos dolores poco importantes y enfermedades crónicas que la mayoría de los occidentales pasamos por alto o bien tratamos en vano de curar con medicamentos alopáticos. No obstante, no sirve para nada (y a menudo produce daños a largo plazo) tomar medicamentos para aliviar los síntomas de los malestares crónicos cuya causa reside en deficiencias constitucionales profundamente arraigada. En cambio, las fórmulas de hierbas constitucionales, preparadas por encargo para compensar estas deficiencias, consiguen re-equilibrar toda nuestra red energética de los órganos, y no sólo alivian los malestares sintomáticos relacionados con esas deficiencias, sino que también corrigen sus causas constitucionales profundas. He aquí algunos ejemplos comunes de cómo funcionan estas fórmulas.

- ◆ El cansancio mental crónico, los dolores de cabeza frecuentes, el insomnio y la distracción suelen ser signos sintomáticos de una deficiencia constitucional inherente o adquirida relacionada con la circulación cerebral. En lugar de tomar aspirinas, anfetaminas, somníferos y otros fármacos para reducir estos problemas, se puede aliviar todo el síndrome con una sola fórmula constitucional que mejore la circulación cerebral, utilizando hierbas medicinales como la gota kola, el ginkgo, el ginseng y la esquisandra.
- ◆ Un hombre de mediana edad que haya sido demasiado promiscuo en su juventud y sufra ahora de lumbago crónica, micción frecuente, dolor y debilidad en las rodillas y extremidades frías, presenta una deficiencia constitucional de la energía yin del riñón, y en general le convendría tomar la famosa fórmula patentada, especial para la energía yin del riñón, llamada comprimidos Rehmannia con Seis Sabores (liu wei di huang wan).

- ◆ Una mujer con problemas menstruales crónicos, como la dismenorrea y el síndrome premenstrual, debidos a una deficiencia sanguínea constitucional inherente, encontraría tanto un alivio de los síntomas como una posible curación a largo plazo si tomara una receta elaborada por encargo a base del gran tónico femenino para la sangre: Angelica sinensis (dang gui).

Todas las hierbas medicinales chinas ejercen una acción terapéutica sobre los órganos y tejidos a los que van dirigidas en virtud de su afinidad natural (gui jing, que literalmente significa «albergar-se en los meridianos») con los canales energéticos que rigen estos órganos y tejidos. Así, la actividad terapéutica de las hierbas chinas trabaja más en el plano de la energía que de la química, aunque también producen efectos bioquímicos directos. La frecuencia y la valencia únicas de la energía molecular dentro de cada esencia herbaria determinan su afinidad particular con un órgano al resonar en sincronía con la frecuencia y la valencia de las moléculas que hay dentro de los tejidos del órgano determinado al cual se va a aplicar el tratamiento. A lo largo de miles de años de constante observación clínica, la ciencia médica china ha identificado las afinidades específicas de miles de hierbas medicinales y alimentos con los sistemas energéticos de los órganos. Se han registrado observaciones similares en las tradiciones fitoterapéuticas de la India, Persia, la Europa medieval y las tribus de indios norteamericanos y sudamericanos; todas ellas presentan similitudes básicas en cuanto a las propiedades terapéuticas de las hierbas medicinales que tienen en común. Combinando distintas hierbas en fórmulas compuestas, se puede conseguir un grado notable de especificidad y unos efectos conjuntos que resuelven los problemas concretos de cada paciente. Este método es muy superior a la moderna práctica alopática, que consiste simplemente en prescribir el mismo producto químico para la misma enfermedad básica en todos los pacientes.

Las hierbas medicinales chinas se clasifican según su naturaleza Yin-yang básica (calurosa, fría o neutra), su identidad en las Cinco Energías Elementales, que se reflejan en los Cinco Sabores (picante, dulce, agrio, amargo o salado), y sus propiedades terapéuticas primarias (tonificante, purgante, de concentración o de dispersión) (cuadro 4). Estas diversas clasificaciones se combinan para determinar las funciones terapéuticas exactas y los efectos farmacodinámicos de cada hierba medicinal en la farmacopea china, partiendo de miles de años de constante observación empírica y aplicación clínica, y en la práctica terapéutica se equiparan con los signos sintomáticos y los requisitos constitucionales del organismo de cada paciente. Cada vez que aparece una hierba medicinal nueva que llama la atención de los herbolarios chinos, por ejemplo procedente de Europa o de América, de inmediato se clasifica en función de su categoría fundamental como perteneciente a una de las Cinco Energías Elementales, basándose en el atributo evidente del sabor, pero hacen falta muchos años de práctica clínica para establecer las demás propiedades farmacéuticas.

Cuadro 4- Los Cinco Sabores y demás atributos de las hierbas medicinales chinas.

Sabor	Energía Elemental	Órgano afín	Efectos Terapéuticos	Ejemplos
Picante	Metal	P, IG	Estimulante, sudorífico, dispersador. elimina el estancamiento	Jengibre, clavo. ajo
Dulce	Tierra	B, E	Nutritivo, digestivo, armonizador	Regaliz. miel,
Agrio	Madera	H, Vb	Astringente, concentrador, antipirético	Ruibarbo, ciruela, peonía
Amargo	Fuego	C, ID	Secador. Purgante, antídoto, refrescante	Hoja de loto. genciana
Salado	Agua	R, V	Suavizante, diurético, laxante, disolvente	Alga marina. Sal común

Los herbolarios chinos tradicionales han desarrollado varios métodos distintos para preparar tanto las hierbas solas como fórmulas compuestas para su aplicación interna y externa. El método de preparación que se utiliza para cada remedio depende de diversos factores, que incluyen la naturaleza de la hierba o hierbas medicinales, el tipo de enfermedad que hay que tratar y los efectos terapéuticos que se pretende conseguir. A continuación damos una breve descripción de los métodos más frecuentes de preparación de las hierbas chinas para su uso terapéutico.

Crudas

Comer hierbas crudas, frescas, es el método original y más antiguo de ingerir hierbas con fines medicinales. A menudo se representa al emperador Shen Nung (el «Agricultor Divino»), legendario fundador de la fitoterapia china, masticando un puñado de hierbas frescas; dicen que de esta manera saboreaba y probaba setenta hierbas diferentes por día hasta establecer las propiedades farmacológicas de todas las hierbas medicinales del imperio chino. Muchas hierbas medicinales son más potentes cuando se consumen crudas; en cambio a otras hay que secarlas, cocerlas, ponerlas en remojo, lavarlas con vinagre y procesarlas de distintas maneras para neutralizar los elementos tóxicos que contienen o para activar sus propiedades farmacológicas, de modo que no conviene hacer experimentos por cuenta propia con hierbas frescas recién recogidas, sin los consejos de un herbolario calificado. A menos que uno disponga de este tipo de ayuda, o de conocimientos formales sobre fitoterapia china, conviene comprar siempre las hierbas medicinales en una farmacia china o a un proveedor conocido, y usarlas según las indicaciones del profesional.

En decocción

La forma más tradicional y popular de preparar las hierbas medicinales para usar en casa es la decocción (tang, literalmente «caldo») de hierbas secas en un recipiente de barro o vidrio refractario, haciendo hervir el brebaje hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Este método asegura la máxima extracción de todas las propiedades medicinales de las hierbas, una rápida asimilación y efectos terapéuticos inmediatos, por lo cual resulta lo más adecuado para la mayoría de las enfermedades graves. El único inconveniente es que hace falta pasar un buen rato en la cocina todos los días.

Una variante de este método es la decocción al vapor, que consiste en poner un bol de cerámica tapado con la hierba o las hierbas y un poco de agua pura, sobre una rejilla dentro de un recipiente

más grande, y dejar cocer las hierbas al vapor durante varias horas. Con este método, también conocido como «olla de ginseng», se obtiene un extracto muy puro y potente llamado «rocío medicinal» (yao lu), especialmente adecuado para las hierbas tónicas caras, como el ginseng, que se prepara solo o bien en una combinación simple, pero no sirve para preparar fórmulas complejas.

En polvo

El polvo (san) se puede preparar en casa a partir de hierbas secas, con un molinillo eléctrico de café, o se consigue en la farmacia; en cualquiera de los dos casos, hay que preparar cantidades para dos o tres semanas como máximo, para que no pierdan potencia. Los polvos actúan con más lentitud y suavidad que las decocciones o las hierbas frescas, y sus efectos son más duraderos, por lo cual resultan más adecuados para enfermedades crónicas que requieren una terapia a largo plazo. Hay tres maneras de consumir los polvos. La forma más sencilla y tradicional consiste en tomar con cuchara la dosis requerida y tragarla con ayuda de agua tibia o un vino tibio, como el sake japonés o un jerez suave. Otro método tradicional consiste en echar la dosis exacta de polvo en una taza y verter encima agua caliente para preparar una infusión (cha). La tercera forma, la más moderna, consiste en rellenar cápsulas de gelatina con las hierbas medicinales en polvo (jiau Niang); este método resulta muy conveniente y útil sobre todo para tomar polvos amargos, difíciles de tragar.

En pasta

Para preparar la pasta (gao), se mezclan las hierbas medicinales en polvo con la cantidad exacta de miel con el fin de formar una masa que se come a cucharadas y se traga con agua tibia o vino. Las pastas se conservan durante varios meses en Frascos herméticos, en la nevera.

En pastillas

Las pastillas (wan) se preparan a partir de la pasta con miel, formando bolitas con el pulgar y el índice, se ponen en una fuente para horno y se hornean a temperatura mínima aproximadamente durante quince minutos, hasta que se empiezan a glasear. Cuando se enfrían completamente, se pueden conservar en frascos marrones herméticos durante muchos meses, sin refrigeración. Lo más habitual es tomar de cinco a quince pastillas, dos o tres veces por día, acompañadas de agua tibia o vino. A diferencia de las occidentales, las pastillas chinas de miel se hacen sin excipientes, conservantes ni ningún otro aditivo no herbario. Algunos tipos de pastillas se preparan con otras bases naturales, como agua, cera de abeja o masa de harina fermentada.

En licor

Para preparar los licores de hierbas (yao jiu), se ponen en remojo las hierbas medicinales secas, enteras o picadas, en licores destilados de alta graduación, como el vodka, y se dejan entre dos y cuatro meses, o incluso hasta un año, según la fórmula. Esta es una manera antigua y muy eficaz de extraer todo el potencial medicinal de las hierbas tónicas caras, como el ginseng, las astas de ciervo, el caballito de mar y otros tónicos potentes. También conocidos como «vinos de primavera», los licores tónicos a base de hierbas se pueden preparar en casa o comprar preparados en hermosas licoreras, y son famosos por sus efectos rejuvenecedores y por sus inmediatas propiedades vigorizantes.

En ungüento

Los ungüentos de hierbas (yio) se preparan para uso externo mezclando el polvo fino de las hierbas medicinales con una base aceitosa tibia, como aceite de sésamo o de almendras, vaselina amarilla, manteca, lanolina o cera de abeja. Se pueden conservar durante mucho tiempo, en frascos bien tapados, sin refrigeración. El más conocido de los ungüentos comerciales que se preparan con hierba: es el bálsamo del tigre.

En supositorios

Los supositorios de hierbas (sai ji) son una forma china antigua de medicación que aparece por primera vez en el Análisis de las fiebres, y las gripes de Chang Chung-ching, escrito al principio de la dinastía Han. Se preparan mezclando hierbas aromáticas en polvo con una base de miel, y luego se da forma a los supositorios.

En extractos y tinturas

Los extractos y tinturas de hierbas (yao jing) constituyen un método de preparación más reciente que emplea modernas técnicas de extracción farmacéutica. Los extractos y tinturas chinos son muy puros y altamente concentrados y siempre se preparan con toda la planta, mejor fresca y cruda, jamás con fragmentos aislados, como ocurre en la farmacología occidental moderna. Estos extractos de amplio espectro contienen todo tipo de elementos sinérgicos naturales, muchos de ellos sin identificar todavía, que equilibran los efectos de los principales componentes activos y evitan las reacciones tóxicas y demás efectos secundarios indeseables que suelen producir los extractos y concentrados fraccionados.

En la fitoterapia china, la mayoría de las fórmulas compuestas se combinan según un sistema tradicional conocido como «las Cuatro Funciones Principales», según el cual cada planta cumple una función específica en la acción terapéutica de toda la fórmula. La principal hierba activa de la fórmula se conoce como «el Emperador», y se elige por su acción terapéutica fundamental para el estado del paciente. Siempre es la hierba más fuerte y en las fórmulas complejas para dolencias graves, suele haber dos o tres Emperadores.

La hierba o hierbas secundarias se denominan «Ministros» y tienen efectos similares a los del Emperador, aunque complementarios, otorgando a la fórmula un mayor grado de eficacia. La tercera función corresponde al «Asistente», y se suelen añadir varios para neutralizar los elementos tóxicos de las hierbas principales, si los hubiera, para contrarrestar los efectos secundarios no deseados

de toda la fórmula y para mejorar la acción terapéutica del Emperador y los Ministros. La cuarta función se conoce como la «Conductora», y su función consiste en armonizar los efectos globales de toda la fórmula y facilitar una rápida asimilación y una distribución homogénea por todo el organismo. Las Conductoras también prolongan los efectos de los ingredientes principales y a veces sirven para brindar un rápido alivio a los malestares sintomáticos, mientras que el Emperador y los Ministros trabajan paulatinamente para curar la raíz del problema.

En la actualidad, el antiguo arte y ciencia de la fitoterapia china continúa con su tradición de cinco mil años de investigación y desarrollo, basada en la continuidad de la práctica clínica y la observación empírica, tanto en China como en otros países donde la medicina china se practica actualmente como terapia alternativa, como Estados Unidos, Australia y Europa occidental. Con la asistencia analítica de la tecnología de los laboratorios modernos y la mejora en los métodos de extracción y refinado, están apareciendo todo tipo de nuevas aplicaciones para las antiguas hierbas medicinales, y se están creando nuevas versiones de las fórmulas tradicionales, concretamente para solucionar los problemas de salud propios de nuestro tiempo, sobre todo el cáncer, el sida y numerosos trastornos degenerativos crónicos que se asocian con la sociedad industrial.

Recientemente se ha demostrado que la canela, por ejemplo, que en medicina china se utiliza desde hace miles de años como tónico yang para dar calor, estimula considerablemente la eficacia de la insulina en las personas que tienen diabetes. Varios estudios científicos han demostrado que la canela aumenta la actividad de la insulina en células vivas casi un 1.200%! «Esto es muy importante -afirma Richard Anderson, un bioquímico del Centro de Investigaciones sobre Nutrición Humana del Ministerio de Agricultura de Estados Unidos—, porque la mayoría de los problemas secundarios que surgen de la diabetes, como las enfermedades car-

diovasculares, se deben al gran uso que se hace de la insulina. Algunos diabéticos nos han dicho que han notado una mejora evidente a partir del consumo diario de media cucharadita de canela.» Otro remedio interesante para los problemas contemporáneos es una fórmula para la drogadicción desarrollada en China en Colegio Médico n.º 1 del Ejército de Liberación del Pueblo. Dice que, al cabo de treinta minutos de su administración, esta fórmula basada en una mezcla de más de cuarenta hierbas tradicionales chinas, alivia los intensos síntomas que provoca el síndrome de abstinencia y que, entre tres y cinco días después de iniciada la terapia, se consigue la abstinencia clínica. Los médicos chinos sostienen que esta fórmula, efectiva para la adicción a la heroína, la morfina y el opio, así como también para las anfetaminas y otras drogas farmacéuticas, ha dado resultado en un 95% de los casos en los estudios preliminares realizados a lo largo de cinco años, según informes recibidos de China. Se están investigando y desarrollando en China, Japón y algunos países occidentales otros remedios similares, a base de hierbas para distintos tipos de cáncer, el sida y otros síndromes de inmunodeficiencia, el mal de Parkinson y otros trastornos del sistema nervioso central, y muchas otras enfermedades contemporáneas, y los resultados positivos de este trabajo han situado la fitoterapia tradicional a la vanguardia de la investigación médica moderna.

Uno de los avances modernos más prácticos de la fitoterapia china es la creciente variedad y disponibilidad de fórmulas patentadas para una amplia gama de trastornos comunes de la salud. Los medicamentos patentados que se compran sin receta aparecieron por primera vez en China durante la dinastía Sung (960-1279); en la actualidad se venden en todo el mundo cientos de fórmulas prácticas y económicas. Algunas, como los famosos Comprimido: *Rehmannia con Seis Sabores* (bu wei di huang wan), son fórmulas antiguas de probada eficacia que se vienen usando desde hace varios siglos, mientras que otras son variaciones modernas de

fórmulas tradicionales, preparadas por talentosos herbolarios occidentales, como Charlie Jordan. del Dragon River Herbal de Nuevo México. El herbolario estadounidense Jake Fratkin ha escrito una guía muy útil sobre estos medicamentos patentados, titulada *Chinese Herbal Patent Formulas: A Practical Guide* [Fórmulas patentadas chinas a base de hierbas: Guía práctica], que incluye tanto los clásicos chinos como las variaciones estadounidenses contemporáneas. A aquellas personas que no han probado jamás ningún medicamento elaborado con hierbas, seguro que las fórmulas chinas patentadas les producen un efecto sorprendente, capaz de convertir al mayor escéptico en un firme convencido, porque aportan resultados inmediatos, un alivio efectivo y una curación duradera de muchas dolencias comunes, sin producir los desagradables efectos secundarios que se suelen asociar con los fármacos modernos. Los lectores no iniciados que deseen hacer la prueba con estos medicamentos patentados pueden comenzar con algunas de las siguientes fórmulas famosas:

Yin Chiao Pien (Comprimidos de Madre Selva y Forsitia): Para resfriados y gripes de la variedad «caliente», con estornudos, goteo de nariz, dolor e hinchazón de garganta, fiebre, dolor de cabeza y rigidez en el cuello y los hombros, esta fórmula brinda un alivio casi milagroso si se toma en cuanto aparecen los primeros síntomas y se sigue tomando durante dos o tres días. A menudo, al cabo de estos dos o tres días se acaba lo que, de lo contrario, podría llegar a convenirse en dos o tres semanas de malestar en las vías respiratorias, y sin los desagradables efectos secundarios de los antihistamínicos, descongestionantes y otros de los llamados remedios fríos que promocionan las empresas farmacéuticas occidentales. **Gan Mao Ling (Remedio Común contra el Resfriado)**: Otro remedio excelente para el resfriado común, capaz de cortarlo de raíz si se toma en cuanto aparecen los primeros síntomas; conviene sobre todo para curar el tipo de resfriado que se

asocia con el frío. También sirve para prevenirlo cuando uno piensa que se puede contagiar.

Kang Ning Wan (Píldoras Curativas): Es un remedio excelente para todo tipo de trastornos digestivos comunes. como acidez, gases, náuseas, reacciones frente a alimentos tóxicos (incluido el síndrome del glutamato monosódico). empacho, resacas y gripe estomacal. Es un remedio barato, eficaz y muy versátil para todo tipo de malestares gástricos provocados por la ingestión de alimentos o bebidas en mal estado o por unos hábitos alimentarios inadecuados.

Bao Ji Wan (Píldoras Po Chal): Otro remedio eficaz para los trastornos digestivos que acabamos de enumerar, adecuado también para niños y ancianos, y para aquellos que tienen un aparato digestivo débil o deteriorado. Tanto estas píldoras como las Píldoras Curativas ayudan mucho a hacer la digestión cuando se está de viaje, y se pueden tomar como remedios preventivos cuando uno supone que le pueden dar alimentos o agua contaminados.

Liu Wei Di Huang Wan (Comprimidos Rehmannia con Seis Sabores): Una de las fórmulas clásicas más populares de todos los tiempos, este medicamento patentado es un excelente tónico general cuando la energía yin de los riñones, el bazo y el hígado está agotada, produciendo síntomas como fatiga crónica, dolor lumbar, sudor nocturno, insomnio, impotencia masculina, micción frecuente, zumbidos en los oídos y presión alta. Resulta particularmente eficaz en hombres de mediana edad que experimentan estos síntomas como consecuencia de una pérdida excesiva de semen producida por una actividad sexual poco disciplinadas en su juventud.

Yunnan Bai Yao (Polvo Blanco de Yunnan): Muy valorado durante siglos como un tesoro fitoterapéutico por los militares chinos y los practicantes de artes marciales, este polvo restaña rápidamente incluso las heridas sangrantes más traumáticas y facilita la rápida cicatrización de los tejidos, casi sin dejar marcas. Emplea-

do internamente, detiene las hemorragias internas; también se puede ingerir antes de una operación para minimizar la pérdida de sangre, la aparición de magulladuras y la hinchazón, y es muy adecuado para las pérdidas menstruales excesivas, las hemorroides, las úlceras sangrantes, los esguinces y las infecciones de las encías. Este remedio patentado se encontraba en todos los botiquines de campo de todas las tropas de Vietnam del Norte durante la guerra de Vietnam, y les permitía curar las heridas de bala en el propio campo. La fitoterapia china, que se viene aplicando de forma continuada desde hace cinco mil años por lo menos, es una alternativa segura y eficaz a las drogas químicas cada vez más tóxicas que actualmente promocionan para la práctica médica moderna los médicos alópatas y las grandes empresas farmacéuticas. En 1992, por ejemplo, el informe Anual de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Venenos no mencionaba ni una sola muerte ni ningún perjuicio provocados por el uso de plantas medicinales en Estados Unidos, mientras que ese mismo año diez millones de personas denunciaron efectos contraproducentes, muchos de los cuales habían puesto en peligro su vida, producidos por el uso de drogas farmacéuticas aprobadas por el Departamento de Alimentación y Fármacos y recetadas de forma rutinaria por los médicos estadounidenses convencionales. Los reiterados esfuerzos del Departamento de Alimentación y Fármacos, la Asociación Médica Estadounidense y otras organizaciones similares para restringir el acceso del público a las hierbas medicinales y los suplementos nutricionales resultan, por lo tanto, totalmente injustificados e irracionales, y sólo se pueden interpretar como un intento de proteger los intereses creados de los farmacéuticos y los médicos alópatas, al negar al público el derecho a comprar libremente las plantas que, de forma eficaz y económica, cada uno puede usar en su casa para tratar numerosos trastornos comunes, sin tener que recurrir a médicos ni fármacos. Un motivo evidente de esta interferencia es que ni las hierbas medicinales ni

los nutrientes se pueden patentar ni monopolizar para el beneficio de intereses privados, como ocurre con las drogas químicas.

La Organización Mundial de la Salud afirma en sus «Pautas para la evaluación de medicamentos elaborados con plantas medicinales» (1992): «Un principio rector debería ser que, si el producto se ha usado tradicionalmente sin perjuicio manifiesto, no habría que emprender ninguna acción reguladora restrictiva a menos que aparezcan pruebas que exijan una nueva valoración de sus ventajas y sus riesgos». Este principio se aplica sin duda a la rama herbaria de la medicina tradicional china, que ha proporcionado múltiples beneficios para la salud a miles de millones de pacientes, durante miles de años, sin ningún perjuicio demostrado ni riesgos a largo plazo, mientras que sin duda no se puede decir lo mismo de las drogas farmacéuticas modernas, la radioterapia, la cirugía radical y demás procedimientos médicos modernos que se aplican hoy a los pacientes de forma rutinaria.

CAPITULO 7 DIETA Y NUTRICIÓN

En la terapia china tradicional no existe un límite definido entre alimentación y medicina, y en la medida de lo posible, la enfermedad se cura en primer lugar por medio de la nutrición. Sun Ssu-miao, el famoso médico de la dinastía Tang, escribió hace catorce siglos en su gran tratado médico *Recetas preciosas*: «El buen médico [...] trata primero al paciente con alimentos; sólo cuando falla la alimentación recurre a los fármacos». Antes de la aparición de la medicina alopática moderna, en los primeros decenios del siglo XX, la terapia nutricional también era uno (de los) principios fundamentales de la medicina occidental. Hipócrates, el padre de la medicina occidental, repetía las palabras de Sun Ssu-miao cuando enseñaba a sus discípulos: «Que tu alimento sea tu medicina». El famoso médico estadounidense Charles Mayo escribió: «La resistencia normal a las enfermedades depende directamente de la alimentación adecuada. No se obtiene jamás mediante una caja de comprimidos». El célebre naturópata estadounidense Harvey

Kellogg se opuso enérgicamente a la utilización de productos químicos en sustitución de una nutrición adecuada que se produjo con tanta rapidez en la medicina occidental al comienzo del siglo XX, y en cambio obtuvo excelentes resultados recurriendo a la dieta y la nutrición, las combinaciones adecuadas de alimentos, el ayuno y la limpieza de colon, y otros métodos relacionados con la dietética para curar a miles de pacientes de todo tipo de enfermedades y estados degenerativos en su sanatorio de Battle Creek, en Michigan. Hace miles de años que la medicina china reconoce el valor terapéutico de los alimentos; hoy en día un aspecto importante de tratamiento, en todas las ramas de la terapia china tradicional, siguiendo una disciplina dietética estricta. Por sus propiedades medicinales intrínsecas y sus energías activas, los alimentos enseguida incrementan u obstruyen los beneficios terapéuticos de las hierbas medicinales, la acupuntura y otros tipos de tratamiento; por lo tanto, seguir las pautas alimentarias que siempre dan los médicos chinos sigue siendo un factor decisivo para la eficacia de todas las terapias chinas. Como ocurre con todos los demás aspectos de la medicina tradicional china, la dieta y la nutrición también se reducen a los principios básicos del yin y el yang y las Cinco Energías Elementales. Las propiedades «farmacodinámicas» de los alimentos se identifican según las Cuatro Energías del yin y el yang (fresco y frío, tibio) caliente) y los Cinco Sabores correspondientes a las Cinco Energías Elementales (dulce/tierra, picante/metal, salado/agua, agrio/madera y amargo/fuego). La clasificación yin-yang determina la influencia global que tiene un alimento sobre todo el sistema energético humano; los alimentos yang (tibios y calientes) estimulan las glándulas y los órganos vitales y aumentan el calor interno, mientras que los alimentos yin (frescos y fríos) apaciguan y enfrían el organismo. La clasificación de los Cinco Sabores identifica la afinidad natural de los alimentos con diversos órganos: los alimentos dulces/tierra, como el maíz y los dátiles, entran en los meridianos del bazo y el

estómago; los alimentos picantes/metál, como el jengibre y el ajo, influyen en el sistema de los pulmones y el intestino grueso; los alimentos agrios/madera van al hígado y a la vesícula biliar. etcétera. Los médicos chinos recomiendan a sus pacientes el tipo de alimentación que les permita alcanzar el equilibrio óptimo de todo su organismo, y también apuntan a los sistemas energéticos específicos de los órganos para efectuar un tratamiento terapéutico. Mientras que la medicina occidental moderna analiza los alimentos simplemente en función de sus componentes bioquímicos y recomienda comer «de todo un poco en cada comida» para lograr una alimentación supuestamente equilibrada, los médicos chinos consideran los alimentos en función de los tipos de energía que liberan en el organismo humano, y así procuran equilibrar esas energías con las necesidades médicas y la constitución de cada paciente. Lo que cura rápidamente a un paciente tal vez sea un veneno para otro; por lo tanto, es una locura limitarse a recomendar a todos los pacientes que coman básicamente lo mismo en todas las comidas. A una persona con una constitución yang (caliente) le conviene comer muchos alimentos yin (refrescantes), como ensaladas de hortalizas crudas; en cambio, alguien con exceso de yin tiene que evitar por completo los alimentos crudos y comer alimentos yang (más estimulantes), como el pescado y los cereales.

Otro aspecto importante para equilibrar la dieta con el fin de alcanzar el máximo valor terapéutico es la delicada ciencia de combinar los alimentos que en la terminología occidental se conoce como trofología, una ciencia que ha caído en desuso hace tiempo en la práctica médica occidental. La medicina china comprendió hace mucho lo importante que es combinar adecuadamente los alimentos para alcanzar la salud y la longevidad, y la mayoría de los chinos la sigue practicando, tanto cuando come en su casa como cuando lo hace en un restaurante. En 1378, al cumplir cien años, Chía Ming, adepto al taoísmo, le regaló al primer emperador

de la dinastía Ming un libro titulado *Conocimientos esenciales para comer y beber*, en el cual había escrito: *Dependemos de la comida y la bebida para nutrir la vida. Pero si no sabemos que hay sustancias de naturalezas opuestas y las consumimos todas juntas de forma indiscriminada, los órganos vitales perderán su armonía y al poco tiempo se producirán consecuencias desastrosas. Los que quieran nutrir su vida deberán evitar hacerse ese daño a sí mismos.*

El principio fundamental de la combinación adecuada de los alimentos establece que hay que evitar que se produzcan en el estómago conflictos entre el yin y el yang. En términos occidentales, esto se conoce como equilibrio ácido-alcalino, o pH. Cuando se comen alimentos que requieren un medio ácido de las enzimas digestivas que hay en el estómago, como carne, huevos y otras proteínas concentradas, al mismo tiempo que alimentos que requieren un medio alcalino, como pan, arroz, fideos y otros hidratos de carbono, los dos tipos de enzimas digestivas entran en conflicto y se neutralizan entre sí, formando un medio neutro que no digiere ninguno de los dos tipos de alimentos. Entonces, los hidratos de carbono fermentan y las proteínas se pudren, produciendo gases, flatulencia, acidez y todo tipo de trastornos digestivos. Incluso en las escrituras hebreas se hacen referencias claras a la sabiduría de combinar adecuadamente los alimentos. Entre las leyes que Moisés transmitió a su pueblo había una que estipulaba que «comerán carne» por la noche y «se llenarán de pan» por la mañana; es decir, que había que consumir las proteínas y los hidratos de carbono por separado. Estas leyes prohibían también el consumo de carne y leche en la misma comida, que sigue siendo uno de los axiomas fundamentales de la ciencia de la combinación de los alimentos. Si bien la carne y la leche son dos formas de proteínas, tienen unas necesidades digestivas en el estómago que son totalmente diferentes y, si se consumen juntas, pueden causar graves trastornos digestivos debidos a la putrefacción. No obstante, la «dieta norteamericana estándar» (que es el nombre con el cual se conocen los hábitos alimentarios de los estadounidenses de hoy en la bibliografía contemporánea de la medicina nutricional

alternativa) todavía incluye carne con patatas, hamburguesas con patatas fritas, huevos con tostadas y todo tipo de combinaciones desastrosas que se toman juntas en el desayuno, el almuerzo y la cena, acompañadas con leche de vaca o zumo de naranja, seguidas de postres dulces, azucarados, que en realidad echan a perder el aparato digestivo. No es extraño que más del 50% de la población estadounidense sufra de algún tipo de trastorno digestivo crónico, y que la obesidad se haya convertido en un fenómeno nacional.

En general, los productos de origen animal y la mayoría de los cereales son alimentos yang, que producen acidez, mientras que las frutas y las verduras son alimentos yin, que producen alcalinidad;



Figura 7. Categorías yin y yang de los alimentos.

des productoras de ácidos (figura 7). El equilibrio dietético ideal para el organismo humano es un 80% de alimentos alcalinos frente a un 20% de alimentos ácidos, que es lo que la dieta china tradicional solía conseguir antes de la aparición de los productos occidentales modernos, como los lácteos, la comida basura y la comida rápida. Por el contrario, la dieta norteamericana estándar está constituida por un 80% de alimentos ácidos frente a un 20% de alcalinos, lo cual provoca un estado crónico de acidificación de la sangre y los órganos internos, conocido como acidosis, respon-

sable de muchos tipos de trastornos degenerativos crónicos que los médicos occidentales confunden con enfermedades, en lugar de interpretarlos como síntomas de unos hábitos alimentarios incorrectos, dolencias que incluyen la artritis, la degeneración dental y ósea, la fatiga crónica, los problemas cardíacos y circulatorios, los trastornos intestinales y muchos más.

Uno de los alimentos naturales que produce más beneficios terapéuticos es las setas, que han desempeñado un papel primordial en la alimentación china durante miles de años. Las propiedades médicas de las setas se conocen en China desde los albores de la civilización. En los últimos años, las investigaciones de los científicos realizadas en China y Japón han descubierto potentes propiedades anticancerígenas en más de cincuenta variedades de setas, sobre todo el shiitake, el mai take y el reishi, que inhiben la formación de tumores y estimulan una fuerte reacción inmunitaria en todo el organismo humano. Otros tipos de hongos, como las orejas de árbol blancas y negras, se usan para sanar y prevenir una amplia variedad de trastornos crónicos, como la arteriosclerosis, la candidiasis y la hipertensión, entre otros. Hace poco, en los ambientes de la Nueva Era relacionados con la salud, se ha puesto de moda una infusión hecha con un hongo, conocida como kombucha, que se utiliza como un tónico para el rejuvenecimiento. Este hongo es originario de la antigua China, desde donde se difundió pronto a Corea. En el año 414, un médico coreano, de nombre Kombu, lo llevó a Japón y desde entonces se lo conoce como kombucha (cha quiere decir «té» en chino, igual que en japonés). El kombucha se tiene que preparar en casa a partir de un hongo y es un excelente tónico preventivo que beneficia prácticamente a todos los grandes sistemas energéticos de los órganos. También sirve para purgar el cuerpo de residuos tóxicos acumulados, para purificar la sangre y para curar numerosos estados degenerativos comunes. Además de sus componentes nutricionales bioquímicos, como vitaminas, minerales y aminoácidos, los ali-

mentos frescos e integrales también contienen las Cinco Energías Elementales de la naturaleza en formas condensadas, cristalinas, y estas energías se liberan en el sistema energético humano cuando se digieren y se metabolizan. Las plantas, por ejemplo, transforman y almacenan la energía fuego del sol, la energía agua del agua, la energía tierra del suelo y la energía metal de los minerales, y cuando se consumen alimentos de origen vegetal, estas energías se liberan para nutrir los sistemas energéticos de los órganos correspondientes dentro del cuerpo humano. La salud depende tanto de estas energías esenciales de la naturaleza como de los nutrientes bioquímicos, y de hecho las dos formas de nutrición están unidas de forma inseparable. La estructura molecular de la clorofila, por ejemplo, la sustancia que transforma y almacena la energía fuego del sol en las plantas, sólo difiere en un átomo de la de la hemoglobina, que transporta el oxígeno en la sangre. Por lo tanto, todas las verduras frescas limpian y tonifican la sangre, que en el paradigma médico chino está relacionada con la energía fuego del corazón. Sólo los alimentos frescos integrales contienen las energías vitales de la naturaleza de las cuales depende la salud humana, y por eso las dietas modernas, basadas en alimentos desprovistos de todas sus energías vivas por los métodos de procesamiento en fábricas y los aditivos artificiales, no proporcionan al cuerpo el tipo de energías esenciales que necesita para funcionar de forma adecuada.

En su libro *Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet* [La nutrición espiritual y la dieta Arco Iris], el doctor Gabriel Cousens explica las propiedades energéticas de los alimentos de la siguiente manera: Dentro de la estructura vegetal, existen diferentes subestructuras cristalinas, semejantes a los múltiples subsistemas cristalinos oscilantes de nuestro propio cuerpo, que resuenan con los huesos y otras estructuras cristalinas del cuerpo. [...] De este modo, las propiedades vibratorias específicas de la planta dan energía y nutren a sistemas orgánicos, glandulares y celulares concretos. Esta es

una descripción científica moderna de la manera en que las Cinco Energías Elementales contenidas en los alimentos integrales frescos ingresan en los distintos sistemas energéticos de los órganos asociados del cuerpo humano en virtud de su afinidad natural con tales órganos. Los alimentos que se someten a un calor excesivo, aditivos químicos, rayos gamma y otras formas artificiales de procesamiento, como ocurre con la mayoría de los alimentos que se compran actualmente en supermercados y tiendas de alimentación, están totalmente desprovistos de estas fuerzas de la naturaleza que mantienen la vida, por más que en las características nutricionales impresas en la etiqueta se indique la cantidad de vitaminas, minerales y proteínas que contienen.

Otro aspecto de la energía de los alimentos es la energía enzimática. Las enzimas son poderosos compuestos bioquímicos y bioenergéticos que segregan el páncreas y otras glándulas del cuerpo y que también se encuentran en los alimentos integrales frescos. Son únicas porque constituyen un puente entre la «esencia» (bioquímica) y la «energía» (bioenergética). Para producir enzimas, el cuerpo debe ceder parte de su propia energía vital a la estructura molecular, y esta energía enzimática se utiliza en casi todas las funciones vitales del organismo humano. Cuando una persona se alimenta sólo con productos carentes de enzimas, el cuerpo tiene que invertir gran cantidad de energía para producir las enzimas que le permiten digerir y procesar esa masa inerte: esto produce una reducción neta de la energía y hace que otros sistemas vitales del cuerpo, sobre todo el sistema inmunitario, pierdan la capacidad enzimática necesaria para funcionar adecuadamente. Cuando se consumen alimentos ricos en enzimas, se reduce la carga enzimática digestiva de] organismo humano, y la energía humana queda disponible para ser utilizada en otras partes del cuerpo.

El fallecido Edward Howell, [a principal autoridad sobre enzimas de Estados Unidos, atribuyó la mayoría de las enfermedades de-

generativas a la grave ausencia de enzimas activas en la alimentación actual. Según sus estudios, «las pruebas demuestran que una alimentación a base de productos cocidos, sin enzimas, provoca un crecimiento patológico desproporcionado de la glándula pituitaria, que regula las demás glándulas». Interrogado acerca de las observaciones del doctor [Howell en relación con las enzimas y la energía, el maestro Loo Teh-bsiou, practicante taoísta de Taiwan, comentó: *Esta energía contenida en las enzimas es el chi que actúa en el cuerpo humano, y sólo se encuentra en los alimentos frescos, sin procesar. Cada vez que consumimos alimentos inertes, desprovistos del chi de las enzimas, le robamos al cuerpo la energía vital para poder digerir y metabolizar los productos inactivos de nuestro organismo, y esto hace que el cuerpo sufra una pérdida constante de energía.*

La alimentación china tradicional es rica en dos tipos de productos con enzimas activas: los crudos frescos, sobre todo las [rutas con muchas calorías, como los plátanos y los mangos, y los alimentos fermentados con las enzimas vegetales *Aspergillus*, como el tofu (queso de soja) y el miso (pasta de cebada, arroz o soja fermentada). Todas las raíces fermentadas son ricas en enzimas digestivas y de otros tipos, y compensan las que se pierden en los alimentos a causa del calor de la cocción. Si tenemos en cuenta el hecho de que se han identificado más de cien mil sistemas enzimáticos diferentes que actúan dentro del organismo humano, es evidente la importancia que tiene consumir alimentos ricos en enzimas. Otro método chino tradicional para enriquecer el contenido enzimático y energético de aquellos alimentos que suelen ser difíciles de digerir, como los cereales, las semillas y las legumbres, consiste en la germinación y los brotes. Escribe el doctor Cousens en *Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet* [La nutrición espiritual y la dieta Arco Iris]:

Los brotes y germinados incrementan la cantidad de enzimas de seis a veinte veces. También se activan las hormonas vegetales [...] y se produce un incremento tremendo de la ayurvédica metabólica. Los almidones se descomponen en azúcares simples, las proteínas se predigeren en aminoácidos libres fáciles de digerir, y las grasas se descomponen en ácidos grasos

solubles. [...] La vitamina B, aumenta un 500%, la B5, un 200%, la B2, un 1.300 por ciento, la biotina un 50%, y el ácido fólico, un 600%. Estos alimentos biogénicos tienen la capacidad de generar un organismo totalmente nuevo. La fuerza vital de estos alimentos es lo que se transfiere a las personas y contribuye a su curación y regeneración. Aparte de la calidad de los alimentos que consumimos y la manera de combinarlos, otro aspecto fundamental de la alimentación y la nutrición para la terapia sanitaria es la manera en que comemos realmente. Para extraer de los alimentos toda su energía vital y su esencia nutricional, es importante comer y beber con mucha lentitud, prestando atención a cada uno de los sabores. Los Cinco Sabores de los alimentos son manifestaciones de las Cinco Energías Elementales de la naturaleza, y gran parte de esta energía sólo se puede absorber a través de [as membranas mucosas de la boca y los receptores olfativos de las cavidades de los senos nasales. Si uno se limita a engullir la comida y tragar la bebida, como se suele hacer hoy en día, no aprovecha las energías más sutiles volátiles que contienen los alimentos y las bebidas que consume, porque el estómago no está equipado para absorberlas. Ghandi, famoso ayunador y experto dietista, recomendaba: «Bebe la comida y come la bebida», con lo cual queda decir que hay que masticar los alimentos sólidos para mezclarlos bien con la saliva hasta convertirlos en líquidos, y hay que beber los líquidos con tanta lentitud como se consumen los alimentos sólidos.

Comer lentamente no sólo garantiza la plena asimilación de la energía alimenticia volátil, sino que también asegura la digestión adecuada de los nutrientes sólidos en el estómago, sobre todo los hidratos de carbono, que se tienen que ensalivar y digerir previamente con una enzima salival alcalina llamada «ptialina» para poder ser bien digeridos en el estómago. A menudo se pueden curar por completo todo tipo de trastornos digestivos con sólo seguir esta única regla: comer lentamente, masticar bien y predigerir en la boca antes de tragar. Comer de menos antes que comer de

más es otro factor importante para el Tao de la alimentación y la nutrición. Todos los maestros taoístas y los médicos chinos tradicionales recomiendan a sus alumnos y pacientes que coman *chi-be feo bao*, que significa «hasta llenarse un 70 u 80%». Comer en exceso sobrecarga el aparato digestivo y suele producir una pérdida de energía en lugar de una ganancia, porque supone una carga para los órganos digestivos, sobre todo para las glándulas que producen enzimas digestivas, como el páncreas. No comer hasta hartarse ahorra gran cantidad de energía vital, retrasa el envejecimiento y, por lo tanto, prolonga la vida, y este es un hecho comprobado científicamente. Los experimentos llevados a cabo por Clive McCay en la Universidad de Cornell han demostrado que las ratas viven el doble cuando su consumo de alimentos se reduce a la mitad. El noble veneciano Luigi Cornaro (1464-1566) prolongó su vida hasta los ciento dos años reduciendo el consumo de alimentos a 350 g diarios, después de estar a punto de morir de obesidad cuando tenía cuarenta años, y volviendo a bajar su ingesta a 225 gramos diarios a los setenta y ocho años. Los famosos pueblos centenarios de Rusia, el Turquestán y el norte de Pakistán, como los hunzu, consumen menos de la mitad de las calorías que ingieren diariamente los estadounidenses. Según un antiguo proverbio chino, «la comida que queda en la mesa después de comer bien, le hace más bien a uno que la que come». Es así de simple: si uno reduce a la mitad la cantidad de alimentos que consume diariamente y mejora la calidad de todo lo que come, puede prolongar considerablemente su vida, sobre todo si practica ayunos periódicos como parte de su régimen alimentario.

No comer nada en absoluto, es decir, ayunar, es una de las terapias dietéticas más importantes y efectivas. A lo largo de miles de años, tanto en la tradición oriental como en la occidental, se ha practicado el ayuno para purgar los intestinos de desechos tóxicos acumulados y para purificar los tejidos corporales, pero la medicina moderna ha eliminado por completo este maravilloso régimen

curativo de la práctica médica contemporánea. Como medio de librar al cuerpo de residuos tóxicos y regenerar los tejidos, no hay ninguna otra terapia que se pueda comparar con el ayuno. Hace siglos, el médico chino Chai Yu-hua escribió: «*Cuando se purgan los intestinos, se elimina la fuente de los venenos, y de este modo la sangre y la energía se pueden regenerar de un modo natural. Al limpiar los intestinos, reparamos el cuerpo*». El naturópata estadounidense Norman Walker, que vivió hasta los ciento dieciséis años gracias a que mantenía limpios los intestinos, afirmaba:

La eliminación de los alimentos no digeridos y otros productos de desecho es tan importante como la adecuada digestión y la asimilación de los alimentos. [...] La mejor dieta no será mejor que la peor si el sistema de «alcantarillado» del colon se encuentra obstruido por un conjunto de desechos y corrupción. Hasta el Servicio de Salud de Estados Unidos ha reconocido que «más del 90 por ciento» de los estadounidenses sufren de obstrucción crónica del colon. V. E. Irons, famoso ayunador y terapeuta del colon, afirma que la cifra se aproxima al 98 por ciento. «Casi en el único sitio donde se encuentra un colon sano en esta época —afirmó en una ocasión— ¡es en los libros de anatomía!»

Ayunar es la única forma de purgar totalmente los intestinos de los desechos tóxicos incrustados, purificar la sangre y todos los órganos internos y glándulas, regenerar el crecimiento de los tejidos de todo el cuerpo y prolongar la vida de la totalidad del organismo de forma significativa. Cuando uno ayuna, todas sus reservas enzimáticas, incluida la tremenda proporción que habitualmente se ocupa de las tareas relacionadas con la digestión, empiezan a circular por todo el organismo y emprenden una misión de «búsqueda y destrucción» para eliminar residuos tóxicos, células precancerosas, tumores de reciente formación y acumulaciones de sustancias químicas, metales pesados y demás venenos de cada órgano, tejido y célula del cuerpo, y este incomparable mecanismo de curación natural, que todos los animales practican instintiva-

mente cuando enferman, sólo funciona cuando el cuerpo sale totalmente de su estado normal de digestión y asimilación. Chang Tsung-cheng, médico de la dinastía Sung, utilizaba el ayuno y la terapia de purificación del colon para curar a sus pacientes de docenas de síntomas que aparentemente no tenían ninguna relación, como dolencias respiratorias, estreñimiento crónico e indigestión, dolores de cabeza y fiebres, artritis y reumatismo, así como también perturbaciones mentales y emocionales. En Rusia, donde el ayuno se denomina «la cura del hambre», Yuri Nikolaev, del Instituto de Investigación Psiquiátrica de Moscú, informó en 1972 que había logrado curar a más de siete mil pacientes mentales graves de prácticamente todas las formas conocidas de enfermedad mental, incluidas la esquizofrenia y la psicosis. Se conocen muchos casos de matrimonios que, tras pasar veinte años sin poder tener hijos por algo que sus médicos llamaban «esterilidad», comentario que se había producido un primer embarazo y un parto absolutamente normales después de participar en un programa de purificación interna a base de ayunos e irrigación del colon para eliminar de su organismo los desechos tóxicos acumulados.

En la medicina tradicional china, la dieta y la nutrición siguen siendo dos pilares fundamentales de la salud y la longevidad, y se consideran auxiliares importantes en todas las ramas de la terapia médica. Para beneficiarse de una dieta y una nutrición adecuadas, no obstante, es absolutamente imprescindible purgar antes todo el organismo de los desechos acumulados y purificar la sangre, y después emprender un programa dietético que incluya alimentos frescos e integrales, especialmente seleccionados según la constitución propia de cada persona, combinar bien los alimentos en todas las comidas, comer lentamente y consumir los alimentos en dosis moderadas, como cualquier otro medicamento.

CAPÍTULO 8 ACUPUNTURA Y MOXIBUSTIÓN

La acupuntura y la moxibustión son dos antiguas formas de terapia, exclusivas de la medicina tradicional china, que trabajan directamente con el sistema energético humano. Otros sistemas médicos, como el europeo tradicional, el ayurvédico y el de los indios americanos, practican diferentes formas de fitoterapia, dieta y nutrición, ayuno, masaje, respiración y ejercicios, como métodos para sanar y conservar la salud, pero sólo en China se desarrollaron la acupuntura y la moxibustión, a las que habitualmente se hace referencia como una sola rama terapéutica, bajo el término tradicional *jenjiou*, que literalmente significa «aguja y moxa». Los dos métodos se aplican sobre los puntos energéticos vitales (*hsueh*), situados a lo largo del Sistema de meridianos, y ambos influyen en las corrientes energéticas electromagnéticas que circulan por los canales. Estas corrientes energéticas alteradas transmiten entonces los efectos terapéuticos a los órganos y tejidos internos a los que van destinados, equilibrando y regulando su función.

Según la tradición popular, la acupuntura se descubrió como consecuencia de las heridas de flecha que sufrían los soldados en los campos de batalla de la antigua China. En ocasiones, un soldado que tenía una cabeza de flecha clavada en la pierna o el brazo comentaba que de repente le desaparecían síntomas que sentía desde hacía tiempo en otras partes del cuerpo, como dolores de cabeza o trastornos digestivos. Con el tiempo, los médicos fueron situando una serie de puntos sobre la superficie del cuerpo que, cuando se presionaban o se pinchaban con utensilios de piedra, producían efectos terapéuticos en otras zonas del cuerpo, incluidas los órganos internos, la sangre, el sistema nervioso y los tejidos musculares de las extremidades. Al principio se usaban unas piedras planas afiladas, llamadas *bian*, para presionar o pinchar ligeramente ciertos puntos de la superficie del cuerpo, con el fin de tratar diversas enfermedades internas que, según se sabía, reaccionaban a la presión sobre esos puntos. Posteriormente las piedras se afilaron hasta convertirlas en agujas de piedra (*bian jen*)

para lograr una penetración más profunda. También se emplearon con este fin astillas de hueso y de bambú.

Con la invención de la metalurgia, se fabricaron distintos tipos de agujas de cobre, hierro, bronce, plata y oro, de modo que los médicos pudieron diseñar agujas de formas específicas con distintas finalidades terapéuticas. En el siglo V a.C. ya se hablan inventado nueve tipos de agujas para uso médico en acupuntura, que quedaron registradas en el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo de la siguiente manera:

Aguja de punta de flecha: Tiene la punta en forma de flecha, larga y afilada; adecuada para pinchazos superficiales.

Aguja redonda: El asta es como una columna, y la punta, redondeada como un huevo; se usa sobre todo para masajear las puntas.

Aguja desafilada: Tiene un asta gruesa y la punta desafilada; se usa para presionar los puntos.

Aguja triangular: El asta es redonda y la punta es triangular y esta muy afilada; se utiliza para sangrar distintos puntos, sobre todo de los dedos de las manos y los pies.

Aguja tipo espada: Presenta filos cortantes a ambos lados del asta, como una espada; se emplea para hacer incisiones con el fin de hacer salir pus.

Aguja redonda afilada: Tiene un asta gruesa y la punta redonda y afilada; se usa para realizar cortes rápidos y superficiales en los puntos.

Aguja filiforme: Tiene un asta fina como un pelo, con una punta pequeña y afilada; es el tipo de aguja que más se utiliza en acupuntura.

Aguja larga: Con un asta de unos veinte centímetros de largo, se usa para penetrar profundamente en tejidos gruesos, como músculos y cavidades óseas.

Aguja grande: Tiene un asta gruesa y la punta redondeada, y se usa sobre todo para aplicar una presión profunda sobre las articulaciones.

Dicen que la moxibustión fue descubierta incluso antes que la acupuntura, cuando los pueblos de las estepas septentrionales de China se apiñaban alrededor de las hogueras para calentarse. Enseguida se dieron cuenta de que el calor del fuego, aparte de calentarles el cuerpo, hacía desaparecer dolores diversos. Al principio utilizaban distintos tipos de hojas, ramitas y hierbas, y también carbón encendido y brasas de bambú, pero, al cabo de muchos años de experimentación con el método de ensayo y error, descubrieron que las hojas de moxa (*Artemisia chinensis*) proporcionaban los beneficios terapéuticos más electivos, sobre todo las hojas envejecidas antes de ser aplicadas para la moxibustión. El Libro de Mencio (Meng Tze), escrito entre los siglos III y IV a.C., señala que «hay que buscar hojas de moxa que se hayan conservado durante tres años para tratar enfermedades que

se hayan mantenido durante siete años». La moxa envejecida arde de forma más uniforme y suave que las hojas recién cortadas, y su calor radiante penetra más profundamente en los tejidos. Según Li Shih-chen, maestro her-

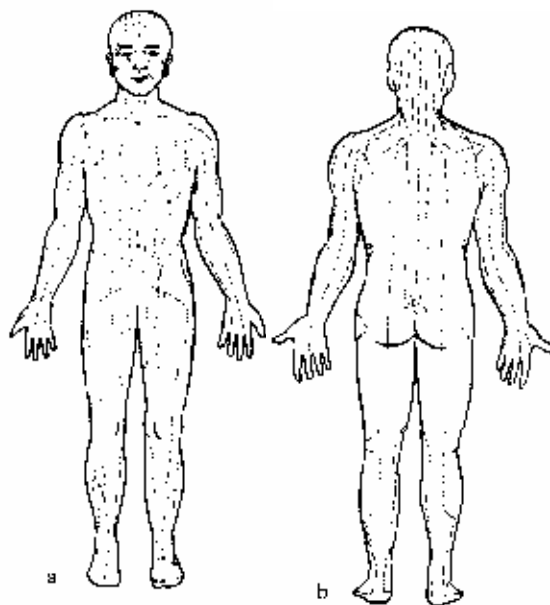


Figura 8. Red de meridianos de los canales de energía de la acupuntura y la digitopresión chinas, en la que se observan los meridianos de los órganos yin (a) y los de los órganos yang (b).

bolario de la dinastía Ming y autor de la «materia médica» china definitiva, la moxibustión resulta particularmente eficaz para «calentar el bazo y el estómago y para

hacer desaparecer el frío y la humedad». Unos estudios recientes han demostrado que ciertos aceites volátiles que contienen las hojas de moxa también tienen propiedades bacteriostáticas

En la actualidad, se utiliza en moxibustión una especie de cigarro que se hace con hojas de moxa enrolladas, envueltas en papel. Se enciende la barra de moxa y se acerca el extremo encendido al punto vital que hay que tratar, cerca de la piel pero sin tocarla, de modo que el calor del extremo encendido irradie la energía de la hierba, atravesando la superficie hasta llegar al punto, desde el cual los efectos circulan por los meridianos afectados y penetran en los órganos y tejidos a los que tienen que llegar. Una forma alternativa de moxibustión consiste en levantar una pirámide de la hierba en polvo encima del punto, encender luego la parte superior y dejarla arder poco a poco hacia abajo, hasta llegar a la piel, dispersando las cenizas antes de que la brasa llegue a la superficie. El libro más antiguo que existe dedicado exclusivamente a la acupuntura y la moxibustión es el Clásico de la Acupuntura y la Moxibustión (Jen Jiou Jia Yi jing), escrito por Huangfu Mi (215-282), que registra 649 puntos vitales que se utilizan en los tratamientos y describe las diversas técnicas que se emplean en la aplicación clínica. En el año 1026, al comienzo de la dinastía Sung, Wang Wei-yi compiló su famoso tratado Nuevo manual ilustrado sobre los puntos para la Acupuntura y la Moxibustión en el hombre de bronce (Hsin Tie Tung Ren Yu Hsueh jen jiou Tu jing), y en el año 1027 encargó la fundición de dos figuras de bronce de tamaño natural para representar y señalar todos los puntos vitales conocidos del cuerpo humano. Uno de estos bronce se conservaba en el palacio imperial, ya que en esa época la acupuntura era un arte esotérico que solían cultivar los aristócratas, y no sólo los médicos, y muchos emperadores chinos se hicieron famosos por su interés y su habilidad en este campo. A partir de ese momento y durante muchos siglos, el hombre de bronce se convirtió en una referencia estándar para los puntos de acupuntura, y se

hicieron copias que se guardaban en las academias y clínicas médicas de toda China, y también en los países vecinos, como Japón, Corea y Vietnam.

Los meridianos y los canales más finos que se utilizan en acupuntura y moxibustión forman una red semejante a una cuadrícula que constituye una plantilla que representa todo el cuerpo humano (figura 8). Estos canales, y las corrientes energéticas que circulan por ellos, componen un cuerpo muy real, aunque invisible, de energías sutiles que controlan las funciones del cuerpo físico y todas sus partes. Este cuerpo energético (chi ti) y su red de canales se captan en película mediante una técnica llamada «fotografía de Kirlian», desarrollada en Rusia, donde la acupuntura y la energía humana han sido objeto de serias investigaciones científicas durante mucho tiempo. Los místicos y los médiums que han desarrollado una visión sutil abriendo el llamado «Ojo Celestial», que queda oculto entre las cejas, son capaces de percibir el resplandor e influir en la circulación de estas energías. En la actualidad, hay sanadores psíquicos en todo el mundo que, para diagnosticar y tratar enfermedades, leen los patrones energéticos y regulan el flujo de las energías por los canales del organismo humano. El Ojo Celestial en realidad es una masa de células magnéticas —semejantes a las que utilizan como sistema de radar en vuelo los murciélagos y las palomas que vuelven al palomar— que todos los seres humanos tenemos localizada dentro del cráneo, entre la frente y la pituitaria; estas células responden a las ondas electromagnéticas emitidas por los sistemas energéticos de los organismos vivos. Para despertar este poder, el secreto está en aprender a percibir e interpretar estas sutiles señales de energía electromagnética.

Se han identificado más de ochocientos puntos vitales a lo largo de los meridianos del sistema energético humano, aunque en la práctica general para la mayoría de las dolencias se utilizan menos de cincuenta. Como las corrientes energéticas humanas son

electromagnéticas, se pueden usar agujas metálicas, insertadas en los puntos vitales situados en la red de meridianos, para estimular, sedar, acelerar, bloquear y modular de diversas maneras la intensidad y el flujo de estas energías, según los puntos que se usen y la forma de insertar y manipular las agujas. Como todas las lesiones que sufre el cuerpo humano afectan en primer lugar al aura invisible de energía que lo rodea, una terapia de acupuntura oportuna puede impedir que los daños arraiguen somáticamente en el cuerpo físico. Incluso después de que arraigue una lesión o una enfermedad, se puede utilizar la acupuntura para ir corrigiendo poco a poco los desequilibrios energéticos que han provocado el problema físico. Como las canales de energía constituyen una plantilla muy similar a las vías tanto del sistema nervioso como del circulatorio, la acupuntura es una terapia particularmente rápida y eficaz para los trastornos que se producen en estos sistemas.

Robert Becker, una de las principales autoridades en electromedicina de Estados Unidos, ha llevado a cabo amplias investigaciones sobre la acupuntura tradicional china, y sus estudios han demostrado la validez científica de la acupuntura como terapia médica eficaz. Según el trabajo del Dr. Becker, el cuerpo humano está dotado de un sistema electromagnético de señales energéticas, mucho más antiguo y fundamental que el sistema nervioso activado bioquímicamente que reconoce la medicina convencional moderna. Este sistema de señales electromagnéticas es el que rige las respuestas curativas más elementales del cuerpo. Cuando se produce una lesión en alguna parte del cuerpo físico, el sistema electromagnético, no el sistema nervioso, avisa al cerebro de que se ha producido un daño y desencadena los mecanismos de autocuración con los que están dotados por naturaleza todos los organismos vivos. En teoría, este sistema debería permitir al cuerpo no sólo curar las heridas comunes, sino también regenerar órganos enteros y extremidades que se encuentren en estado terminal; para ello, bastaría con que se pudieran descifrar las condiciones

adecuadas para que tuviera lugar esta regeneración. Partiendo de la base de su investigación sobre la acupuntura, el doctor Becker ha desarrollado unos dispositivos electroterapéuticos que ayudan al cuerpo a reparar los huesos fracturados; esta técnica ha demostrado tener una notable eficacia en aquellos casos en los que los huesos no logran curarse mediante el tratamiento de escayolado convencional.

Otro derivado importante, aunque todavía no oficial, de la acupuntura china lo desarrolló la cirujana escocesa Margaret Patterson, a partir de su trabajo con un cirujano y acupuntor chino en un hospital de Hong Kong. Este médico chino, que, aparte de la acupuntura tradicional, también tenía conocimientos de medicina occidental moderna, había estado utilizando electroacupuntura para ayudar a sus pacientes a recuperarse de traumas posquirúrgicos. Aparentemente, el tratamiento aceleraba la cicatrización de las heridas quirúrgicas, además de aliviar considerablemente el dolor postoperatorio. Sin que él lo supiera, varios de sus pacientes resultaron ser adictos a la heroína o al opio, y gran parte de su trauma postoperatorio se debía, en realidad, a los dolorosos síntomas de abstinencia, y no a la operación en sí. Finalmente, algunos de estos pacientes reconocieron la situación y confirmaron que, cuando les insertaban en el cuerpo las agujas con electricidad, independientemente del punto que se tocara, experimentaban un gran alivio de los síntomas de abstinencia. Trabajando en conjunción con los resultados de la investigación del doctor Becker, la doctora Patterson llegó a la conclusión de que, más que la propia aguja, era el estímulo eléctrico lo que proporcionaba el alivio del síndrome de abstinencia, de modo que desarrolló una técnica electrónica llamada «terapia neuroeléctrica», que consiste en enviar al cerebro una corriente de pulsaciones procedente de un pequeño dispositivo a pilas, a través de electrodos conectados a la zona del mastoide, detrás de las orejas. La clave estaba en estimular justamente los mismos patrones de ondas electromag-

néticas que produce el cerebro de una persona adicta a una droga determinada, a fin de desencadenar las mismas reacciones cerebrales pero sin la presencia de la droga adictiva, para que el cuerpo se desintoxique sin experimentar el doloroso síndrome de abstinencia. En estudios realizados en Europa, el tratamiento con la terapia neuroeléctrica de la doctora Patterson ha resultado eficaz en más del 90 por ciento de los casos para curar cualquier forma de drogadicción, desde la heroína al alcohol, sin recaídas, un porcentaje mucho más elevado del que se consigue con la metadona tradicional y otros tratamientos químicos que se utilizan habitualmente hoy en día. No obstante, todavía no está aprobado el uso de este método en programas de desintoxicación de Estados Unidos, y en la actualidad sólo se aplica en algunos países europeos. El tratamiento de la drogadicción con acupuntura se practica con notable fortuna en grandes centros urbanos de Estados Unidos desde mediados de la década de los setenta. En el Hospital Lincoln del sur del Bronx, en la ciudad de Nueva York, se están tratando con acupuntura auricular hasta 250 adictos por día, desde que comenzó el programa, en 1974. Michael O. Smith, psiquiatra residente, comenta: «En muchos casos, el tratamiento con acupuntura se considera la mejor elección. Siempre es el más solicitado». Actualmente funcionan en Estados Unidos más de trescientos centros de desintoxicación con acupuntura, y, según los estudios científicos, tanto a corto como a largo plazo esta terapia resulta más efectiva que ninguna otra forma de tratamiento, sobre todo para los cocainómanos.

Uno de los motivos del éxito de la acupuntura para tratar la drogadicción es que produce beneficios tanto psicológicos como fisiológicos; a la mayoría de los médicos occidentales les cuesta entender este fenómeno, porque la medicina occidental sólo trata el cuerpo y la mente, separándolos en dos departamentos que se excluyen mutuamente, mientras que la medicina china reconoce un terceto, el sistema energético humano, que funciona como un

puente entre el cuerpo y la mente, entre lo físico y lo psicológico. Cualquier tratamiento que actúe directamente para equilibrar el sistema energético humano, como la acupuntura, equilibra tanto el cuerpo como la mente, y ofrece al paciente una sensación de totalidad e integración orgánica que no se consigue nunca ni con la fisiología ni con la psicología occidentales por sí solas. Leon Hammer, otro psiquiatra estadounidense que practica la acupuntura, afirma: «La medicina china no distingue entre la salud mental y la física. Aunque existen alrededor de 135 puntos específicos para las manifestaciones psicológicas, todos y cada uno de los puntos producen algún efecto psicológico». Esta combinación de efectos psíquicos y físicos convierte a la acupuntura en una forma de terapia superior en todos aquellos casos en los que la salud mental, la situación emocional y los patrones de pensamiento del paciente están estrechamente relacionados con sus problemas fisiológicos, como ocurre con la drogadicción.

El tratamiento de la drogadicción mediante acupuntura parte de los evidentes efectos analgésicos que produce esta terapia, que, según se ha demostrado recientemente, estimula la secreción de endorfinas en el cerebro. Las endorfinas son poderosos compuestos bioquímicos que el cerebro produce de un modo natural; algunas de ellas son doscientas veces más fuertes que la morfina. Lamentablemente, lo normal es que el cerebro sólo segregue endorfinas en situaciones de emergencia, como cuando se produce una herida traumática repentina o durante el parto en las mujeres, o bien en breves momentos de elevación emocional. Mediante la estimulación de las corrientes energéticas electromagnéticas del cerebro, que a su vez rigen los mecanismos innatos de curación del cuerpo, la acupuntura promueve de manera natural la secreción de endorfinas, porque estas sustancias bioquímicas analgésicas están íntimamente relacionadas con el proceso curativo. Cuando se aplica una corriente eléctrica pulsada correctamente, se incrementa todavía más la producción de endorfinas. Debido a

este mecanismo, en la práctica médica occidental la acupuntura se emplea hoy fundamentalmente como analgésico para aliviar el dolor crónico. Numerosos estudios científicos occidentales han demostrado que el índice de efectividad de la acupuntura analgésica para aliviar el dolor crónico en todos los pacientes estudiados va del 55 al 85%; esta cifra resulta muy favorable en comparación con el 70% de eficacia que se consigue con la morfina y otras terapias químicas en casos similares. El poder analgésico de la acupuntura la convierte también en una terapia efectiva para tratar el síndrome de abstinencia de las drogas adictivas.

En la práctica china tradicional, la acupuntura tiene muchos usos terapéuticos más para la salud de los seres humanos, si bien pocos médicos occidentales se han tomado la molestia de investigarlos, sobre todo por las lagunas conceptuales sobre la naturaleza del organismo humano. En las clínicas chinas, la acupuntura se utiliza habitualmente para estimular los órganos perezosos, sedar los hiperactivos, mover los intestinos lentos, reducir la presión alta, curar el insomnio y otros trastornos nerviosos, promover la fertilidad, regular los ciclos menstruales y muchas cosas más. Todas estas aplicaciones parten de la idea de que cada órgano, glándula y tejido del cuerpo se rige por una red de grandes meridianos y pequeños canales que regulan su función, canalizando las corrientes de energía vital de la cual dependen. Por lo tanto, se puede influir terapéuticamente en las funciones vitales si se estimulan diversos puntos de la red de meridianos de formas determinadas, por medio de agujas y corrientes eléctricas. Uno de los avances recientes más interesantes para la acupuntura es su utilización como anestesia en operaciones quirúrgicas importantes. Durante la década de los cincuenta, los médicos chinos comenzaron a usar agujas largas y muy penetrantes para alcanzar un nivel suficiente de anestesia que les permitiera practicar operaciones abdominales, cerebrales y cardíacas. En realidad, este uso concreto de la acupuntura fue lo que despertó el interés del pública esta-

dounidense por la medicina tradicional china, cuando a un periodista del New York Times, James Reston, se le practicó una apendicetomía de urgencia en Pekín, con acupuntura, mientras cubría la visita del presidente Nixon a China. En este caso, las ventajas son evidentes: la anestesia con acupuntura no sólo permite que el paciente esté consciente, sino que además elimina el prolongado y difícil período de recuperación que sufren los pacientes cuando se les aplica la anestesia química convencional, cuyos efectos suelen ser mucho más traumáticos para el organismo humano que el propio procedimiento quirúrgico.

En la actualidad, prosigue la investigación científica para encontrarle más aplicaciones clínicas a esta terapia china tradicional. El médico inglés Felix Mann, cuyas obras figuran en la bibliografía que se incluye al final del libro, ha contribuido a llamar la atención de la comunidad médica occidental hacia la acupuntura clásica china, en términos que sus miembros puedan comprender Bjorn Nurdenstrom, del Instituto Karolinska de Estocolmo, ha utilizado la electroacupuntura para reducir tumores cancerosos, insertando agujas directamente en los tumores de los pacientes. Los campos eléctricos estimulados matan las células cancerosas sin dañar las células sanas, y las corrientes energéticas pulsadas ayudan a transportar elementos curativos —como sangre, energía y factores inmunitarios— hacia los tejidos muertos, para reparar el daño producido por las células cancerosas.

Las personas que no han sido tratadas nunca con acupuntura a menudo no se atreven a probarla, porque asocian las agujas con el dolor que producen las inyecciones al estilo occidental o los análisis de sangre, o porque temen infectarse con virus como el de la hepatitis B o el de inmunodeficiencia humana (VIH). Este temor ya no tiene fundamento, debido a la costumbre extendida ahora en todo el mundo de usar sólo agujas desechables en los tratamientos clínicos de acupuntura. En cuanto al dolor, la acupuntura en sí no sólo es totalmente indolora, sino que de hecho brinda

un alivio inmediato de los dolores crónicos de todo el cuerpo humano, además de ofrecer al paciente una sensación combinada de tranquilidad y bienestar, y una dosis sedante de secreción de endorfinas en el cerebro.

Después de insertar la aguja rápidamente, se hace girar en una u otra dirección, o en ambas, según el efecto que se pretenda conseguir, hasta que se siente un hormigueo o un entumecimiento en el tejido, justo por debajo de la superficie donde se inserta la aguja. Esta sensación indica que ahí hay energía presente y en movimiento. A esto se lo llama *deh chi* («obtener energía»), y es la señal de que la terapia surte efecto. La acupuntura es, además, una manera excelente de experimentar directamente la sensación y el flujo de la energía por todo el cuerpo, a través del sistema de meridianos, y esta experiencia sirve también para todos aquellos que quieren practicar el *chi-kung* y la meditación de la energía interna. A medida que aumenta el número de occidentales que prefieren adquirir una formación en medicina china antes que en la occidental convencional, tanto la versión clásica como la moderna de la acupuntura, y también la *moxibustión*, se convierten en alternativas cada vez más viables para los pacientes del mundo occidental. Actualmente, la acupuntura es la técnica terapia china tradicional que muchas mutuas médicas y compañías de seguros están dispuestas a incluir en sus pólizas en Estados Unidos; gracias a esta tendencia, esta rama de la medicina china está entrando con fuerza en la corriente principal de la práctica médica en Estados Unidos. Entre los numerosos trastornos para los cuales se puede aplicar con eficacia la acupuntura como terapia médica, la Organización Mundial de la Salud menciona los siguientes: resfriados y gripe bronquitis y asma fiebre del heno y sinusitis hipertensión arterial diabetes e hipoglucemia estreñimiento y hemorroides úlceras e infecciones de colon indigestión y diarrea artritis y bursitis ciática y tendinitis dolores de cabeza y neuralgias acné y eccemas apoplejía y parálisis, herpes, ansiedad y estrés depre-

sión insomnio, sordera y zumbidos en los oídos dolor de oídos y problemas oculares impotencia y esterilidad síndrome premenstrual e inflamación de la pelvis, náuseas del embarazo y calambres, trastornos menstruales.

Si «un remiendo a tiempo ahorra ciento» en lo que respecta a la salud, la aguja de acupuntura es un instrumento que puede servir para volver a tejer los hilos de la energía en el complejo tapiz del sistema energético humano, cuando el desgaste de la vida desarregla la trama normal.

CAPITULO 9 DIGITO PUNTURA Y MASAJE

La digitopuntura y el masaje constituyen la rama de la terapia física dentro de las artes de curación chinas, aunque, como todas las terapias chinas, también ejercen una influencia directa tanto sobre el sistema energético humano como sobre la mente. La compresión o digitopuntura consiste en aplicar una presión profunda con los dedos sobre los mismos puntos vitales que se usan en acupuntura, mientras que otras técnicas de masaje se concentran fundamentalmente en las articulaciones, los nervios y la columna vertebral, sobre todo en los cuatro canales del meridiano de la vejiga, paralelos a la médula espinal, desde el cóccix hasta el cuello. La digitopuntura (*dicta hsueh*) es la precursora de una técnica japonesa internacionalmente conocida llamada *shiatsu* y, en esencia, produce los mismos efectos terapéuticos que la acupuntura, sobre todo cuando la aplica un maestro experto que ha desarrollado la capacidad de transferir energía directamente de su propio cuerpo hacia el organismo del paciente, presionando con el pulgar o las yemas de los dedos sobre los puntos vitales del paciente, mientras practica *chi-kung* interno. La digitopuntura se utiliza para aliviar los síntomas agudos, a falta de agujas y de clínicas, o cuando el paciente manifiesta una sensibilidad excesiva a las técnicas más invasoras de la acupuntura. Con la yema o el nudillo del dedo índice o el medio, o de los dos, y a veces con el pulgar, se presiona con fuerza sobre los puntos seleccionados para el

tratamiento, ejerciendo una presión suficiente para alcanzar un nivel terapéutico de estimulación, pero sin provocarle al paciente un dolor excesivo. Como cualquier punto relacionado con un órgano enfermo resulta especialmente sensible a la presión, suele ser bastante sencillo localizar los puntos exactos para el tratamiento con sólo observar las reacciones del paciente ante la presión que se aplica. Una vez localizado y presionado el punto, se aplica una presión rotatoria durante de diez a quince segundos, se afloja, y se repite tantas veces como el terapeuta crea que hace falta para obtener algún resultado. El masaje tui na («empujar y frotar») se suele hacer con el pulpejo (la parte de la palma de la mano de donde sale el pulgar) y sirve para aliviar dolores artríticos y reumáticos en las articulaciones, para activar la circulación lenta en músculos y otros tejidos, para restaurar los nervios débiles o dañados y para tonificar la columna vertebral y los canales espinales. Se presiona con fuerza con el pulgar sobre el tejido que se tiene que tratar, se frota con vigor, de forma circular, unas cuantas veces, se afloja y se repite. Esta terapia se aplica de forma continua y rítmica durante periodos de veinte a treinta minutos, cubriendo poco a poco toda la zona del tratamiento, o toda la longitud de la columna, desde el cuello hasta el cóccix. Aparte de sus efectos locales, el masaje tui na aporta numerosos beneficios terapéuticos a todo el organismo: estimula la circulación de la sangre y la energía por todo el cuerpo, activa y drena la linfa, elimina el estancamiento y los residuos tóxicos de los órganos, tonifica los músculos, los tendones y los ligamentos, y mejora las funciones de los nervios. Es una de las mejores terapias posibles en casos de parálisis provocadas por embolias o lesiones en la médula espinal. Las vértebras que se salen de su sitio responden bien al masaje «empujar y frotar», que poco a poco ablanda el cartílago expuesto y lo vuelve a poner en su sitio entre los discos, sin que haga falta recurrir a la cirugía.

Los terapeutas tui na, prestan especial atención a los cuatro canales paralelos del meridiano de la vejiga situados a lo largo de la columna vertebral, dos a cada lado. Como están tan cerca de la médula espinal y de todos los circuitos nerviosos autónomos que salen de ello, masajear estos meridianos y los tejidos que los rodean estimula todas las funciones vitales autónomas del cuerpo y relaja la tensión muscular que suele bloquear estos centros nerviosos. En una época de estrés crónico e hiperactividad como la actual, los músculos de alrededor de la columna suelen estar en un permanente estado de rigidez y tensión, situación ésta que provoca una hiperfunción constante del circuito simpático de «acción» del sistema nervioso central, también conocida como «respuesta de lucha o huida». En esta situación, todo el cuerpo permanece en un estado de alerta permanente, que vacía de energía el organismo entero y bloquea funciones tan vitales como la digestión y la respuesta inmunitaria. Para que se produzcan el descanso, el restablecimiento y la respuesta curativa, es imprescindible pasar el sistema nervioso autónomo al modo parasimpático, relajante, y esto sólo ocurre cuando todo el cuerpo, sobre todo la columna, está totalmente relajado y la respiración es profunda y lenta. Utilizando la presión digital rotatoria para relajar, aflojar, flexibilizar y realinear los músculos, los nervios y las vértebras de la columna, el terapeuta induce una relajación completa del cuerpo, incluidos los órganos internos, que hace que todo el organismo pueda pasar de un modo natural al circuito curativo restaurador de la rama parasimpática. Por lo general hacen falta de diez a quince minutos de tratamiento para que el masaje espinal tui na surta efecto, y sus beneficios se perciban con toda nitidez en los tres niveles: cuerpo, respiración y mente. Por lo tanto, para inducir este estado curativo de total relajación, todos los tratamientos de masaje chino, sea cual fuere el problema concreto a tratar, suelen incluir un período preliminar de masaje de los canales espinales.

Un método que se utiliza a veces conjuntamente con la terapia tui na es el de las ventosas (ba guan). una forma de terapia exclusiva de la medicina tradicional china. Se rocían con alcohol unas tazas de cristal o de bambú, se prenden rápidamente para producir el vacío en su interior y se aprietan con fuerza sobre la zona del cuerpo a tratar. La carne que queda debajo del borde hermético se hincha y entra en la copa por la presión del vacío, eliminando el exceso de humedad, viento o calor, y aliviando la congestión de los tejidos. Este método resulta efectivo sobre todo para la congestión aguda del pecho, el dolor de las articulaciones, el dolor de espalda y el reumatismo, y se puede aplicar prácticamente sobre cualquier superficie plana del cuerpo. Las técnicas de tui na se aplican también sobre las plantas de los pies en una rama especializada del masaje de pies chino, conocida en la terminología occidental como reflexología. Es posible que ninguna otra rama de la medicina china haya despertado tanto escepticismo en la comunidad médica occidental como el masaje podal, pero quien haya experimentado los beneficios que proporciona podrá dar fe de su eficacia. Seis de los doce meridianos energéticos de los órganos principales tienen terminales en los pies (bazo, hígado, riñón, estómago, vejiga y vesícula biliar), al igual que las principales ramas del sistema nervioso autónomo. Por lo tanto, al masajear puntos determinados de los pies que están conectados con estos meridianos y nervios, el terapeuta consigue una gran estimulación de los correspondientes órganos y tejidos internos del cuerpo.

Según la medicina tradicional china, cuando los pies están torcidos y deformados, como suele ocurrir en esta época a causa del calzado apretado y de forma poco natural que usamos y de la dureza del suelo, los órganos internos correspondientes también se deforman y se inhiben sus funciones. Por ejemplo, tener los pies siempre apretados se considera una de las principales causas de la impotencia masculina y de los trastornos menstruales femeni-

nos, porque la presión obstruye el flujo de energía hacia los órganos y glándulas sexuales.

Aparte de los pulgares, los terapeutas a veces utilizan los nudillos, o incluso un palillo sin punta, para penetrar más y lograr la máxima eficacia terapéutica. Después del primer masaje podal profundo y bien hecho, muchos pacientes comentan que han tenido una excreción abundante de orina muy oscura y de olor fuerte, debida a que los riñones y la vejiga trabajan para eliminar las toxinas acumuladas que los órganos internos sueltan como consecuencia de la estimulación de los terminales nerviosos y los meridianos de los pies. Otra rama especializada de la terapia china de masajes es el masaje de la cabeza y el cuello. Cuando se masajea todo el cuerpo, por lo general se trabaja primero con la cabeza y el cuello, antes que con la columna, a fin de tranquilizar el cerebro y el sistema nervioso central, con lo cual no sólo se relaja el cuerpo, sino que también se serena la mente del paciente. Hacer que el paciente alcance un estado de calma y relajación, tanto física como mental, es imprescindible para el éxito terapéutico de cualquier tratamiento de masaje posterior en otras partes del cuerpo. Los nervios y músculos del cuello son particularmente propensos a la tensión crónica, que mantiene todo el cuerpo en un estado de rigidez que neutraliza los beneficios de la terapia de masaje. Por lo tanto, hay que relajar primero estos tejidos, antes de tratar otras partes del cuerpo. Además, muchas puertas importantes de la energía están situadas en la cabeza, sobre todo en la cara, y cuando se masajean estos puntos al comienzo del tratamiento, se relajan los correspondientes órganos internos y se estimula y equilibra el flujo de la energía por toda la red de meridianos.

El masaje de los tejidos profundos se aplica también directamente sobre los órganos internos (nei dzang) de la cavidad abdominal para expulsar las toxinas acumuladas, eliminar las obstrucciones, deshacer los estancamientos y estimular la circulación de la san-

gre y la energía hacia los tejidos de los órganos. Esta forma de masaje consiste en presionar con fuerza con el índice y el dedo medio, introduciéndolos profundamente en la cavidad abdominal para masajear los órganos a los que se pretende llegar, activar sus funciones vitales, tonificar los tejidos y, en caso de prolapso, devolver poco a poco al órgano su forma y hacer que vuelva a su lugar habitual. Cuando la lleva a cabo un terapeuta experto que ha desarrollado la capacidad de proyectar energía (yun chi) a través de los dedos, esta técnica se denomina chi nei dzang y sirve para corregir numerosos problemas crónicos de los órganos internos, como disfunciones hepáticas, indigestión, inflamación del páncreas, intestinos perezosos, gases, hinchazón y retención de líquidos, entre otros.

Otra especialidad del masaje terapéutico chino está dedicada exclusivamente al cuidado de la salud infantil. El masaje pediátrico (hsiao er tui na) cuenta con una larga historia en la tradición médica china, y siempre ha sido un método importante para tratar las dolencias más frecuentes en los niños, además de constituir un método preventivo. Sun Ssu-miao mencionaba las técnicas del masaje pediátrico en su libro *Recetas preciosos*, escrito durante los primeros años de la dinastía Tang; además, durante las dinastías Sung, Ming y Ching, se publicaron varios tratados médicos importantes, dedicados exclusivamente a la terapia del masaje infantil.

La razón fundamental para emplear el masaje tui na y la digitopuntura en los niños, en lugar de la acupuntura o el tratamiento con hierbas medicinales, es que el sistema energético infantil responde muy bien a la presión manual, oponiendo pocas de las barreras físicas o psíquicas que a menudo obstruyen la energía en los organismos de los adultos; por lo tanto, los niños requieren menos técnicas intrusivas que los adultos. A los niños por lo general les desagradan los tratamientos con agujas y con hierbas amargas, pero en cambio responden bien al contacto tranquiliza-

dor y consolador de la terapia física del masaje. Además, como en los bebés y los niños pequeños los órganos internos todavía están en fase de desarrollo, sus meridianos y sus puntos no siguen los mismos modelos que los de los adultos, por lo cual resulta difícil fijar con precisión los puntos exactos que se asocian con órganos determinados, así que es preferible masajear suavemente, con una presión rotatoria, toda la zona que rodea un determinado meridiano energético de un órgano o punto vital a fin de estimular el sistema del órgano correspondiente. A menudo se utilizan diversos aceites, como el de sésamo y el de almendra, o bálsamos aromáticos, para aumentar los efectos sedantes del tratamiento. En el masaje y la digitopuntura pediátricos, se utilizan ciento setenta puntos, de los cuales más de la mitad son específicos del cuerpo de los niños. Como la energía infantil responde rápidamente, la digitopuntura por lo general produce los mismos efectos en los niños que la acupuntura en los adultos; de este modo se consiguen plenos efectos terapéuticos sin agobiar al niño con pinchazos de agujas. En las familias chinas tradicionales, las mujeres aprenden de sus madres a masajear a los bebés y a los niños en general como una forma preventiva de cuidar de su salud y también para curar los problemas más habituales de la infancia, como el estreñimiento, la diarrea, la falta de apetito, los resfriados y fiebres, la dentición y los vómitos. Además, también se masajean las articulaciones, los ligamentos y los músculos para mejorar la circulación y para que los huesos crezcan bien. El masaje también sirve para tranquilizar a los niños hiperactivos y lograr que duerman bien por la noche. El masaje pediátrico, fácil de aprender y seguro de practicar en casa, podría constituir una gran diferencia para la salud de los bebés y los niños de Occidente, donde las dolencias infantiles se están volviendo cada vez más frecuentes y graves.

Aparte del masaje que llevan a cabo los médicos y terapeutas profesionales, también existe en China una vasta tradición de auto-masaje. Casi todos los chinos saben presionarse los puntos ener-

géticos vitales a fin de lograr efectos terapéuticos específicos para diversas enfermedades, y también saben estimular el flujo de la energía a través del cuerpo y activar las funciones vitales mediante el masaje de sus propios meridianos. A continuación se describen algunas de las técnicas más elementales y eficaces para que uno mismo se aplique la digitopuntura y el masaje.

AUTODIGITOPUNTURA

Con la yema o el nudillo del índice o el dedo medio, o con el pulpejo, se presionan con fuerza los siguientes puntos, según la dolencia que se quiera tratar. Hay que presionar hasta sentir un dolor sordo debajo de la superficie, que indica que se ha «obtenido la energía»; a continuación hay que frotar de tres a cinco segundos con un movimiento rotatorio cerrado, después se afloja y se vuelve a repetir tantas veces como se desee.

Ho gu (el Valle de la Armonía): Situado en el ángulo inferior interno del dorso de la mano, en la hendidura que se forma entre la base del pulgar y el índice, en la V que hay más o menos dos o tres centímetros por debajo de la base del índice. Sirve para aliviar dolores de cabeza y de muelas, contracciones nerviosas faciales y dolor e hinchazón de garganta, y para contrarrestar el cansancio mental.

Tai chung (el Impulsor Supremo): Situado en la parte superior del pie, entre los huesos conectados con el dedo gordo y el siguiente, a unos dos o tres centímetros de la base de estos dedos. Para todos los trastornos hepáticos, incluyendo resacas y dolores de cabeza similares, mareos, visión borrosa, ojos inyectados de sangre, hipertensión y náuseas.

San yin jiao (el Cruce de los Tres Yin): Situado en el interior de la pantorrilla, a un palmo de distancia del tobillo, justo por detrás del peroné. Resulta eficaz para todos los trastornos de los órganos reproductores, tanto los masculinos como los femeninos, y para estimular la energía sexual.

Nei guan (la Puerta Interior): Situado en el interior de la muñeca, entre los dos tendones principales, a dos dedos de distancia de la base de la mano. Para dolores de cabeza, insomnio, epilepsia, palpitaciones y dolores cardíacos.

Yung chuan (el Manantial Burbujeante): Situado en el centro del pulpejo del pie, a unos tres dedos de la base del dedo medio, Para desvanecimientos, sustos, ansiedad, hipertensión e insomnio.

Ren Jung (el Centro Humano): Situado en el centro de la depresión que hay encima del labio superior. Sirve para desvanecimientos, mareos y delirios, para dejar de estornudar y para estimular la energía cerebral.

AUTOMASAJE

Con las palmas de las manos y también con las yemas de los dedos, según la superficie, se masajean las distintas partes del cuerpo que se indican a continuación, frotando en círculos o bien en línea recta. Antes de masajear cada zona, conviene frotarse con fuerza las palmas y los dedos para calentarlos, con el fin de atraer energía hacia las manos y aumentar su polaridad. Hay que recargar las manos de este modo entre una sesión de masaje y la siguiente. Conviene frotar cada zona entre 12 y 36 veces. La siguiente rutina constituye un automasaje general para todo el cuerpo; conviene seguir los pasos en el orden indicado. Se puede hacer sentado en el borde de un taburete o de una silla.

Cabeza y cuello: Se usan el índice y el dedo medio para frotar en círculos alrededor de los ojos, siguiendo el borde de las cuencas oculares. A continuación, se frota hacia abajo a ambos lados del puente de la nariz, desde el ángulo interno del ojo hasta la base de las fosas nasales. Se coloca el centro de las palmas sobre los ojos cerrados y se frota en círculos pequeños; a continuación se hace lo mismo con los oídos. Se entrelazan los dedos detrás de la cabeza y, con los pulgares, se hace un masaje profundo sobre los cordones situados a ambos lados de las vértebras cervicales. Se

levanta la cabeza y alternando las palmas de las dos manos, se frotan las glándulas del cuello y la tiroides.

Pecho: Poniendo los centros de las palmas sobre los pezones, se frota el pecho en círculos. Se pasan las palmas sobre la caja torácica hacia fuera, desde el esternón hacia los lados. Se estiran los dedos de una mano hasta alcanzar la axila contraria, y se sujetan los tendones y los músculos que conectan el hombro con el pecho, se retuercen y se frotan con energía: se repite del otro lado. Con la palma de una mano se frota la caja torácica del lado contrario, desde la axila hasta la cintura; se repite del otro lado.

Abdomen: Se frotan las dos palmas en círculos sobre el abdomen, siguiendo la trayectoria del colon desde el apéndice hacia arriba, alrededor, y bajando hasta el recto. Se coloca la palma de una mano sobre el ombligo, se coloca encima la otra y se frota en círculos apretados, en ambos sentidos.

Cintura y zona lumbar: Se ponen las palmas sobre los riñones y se frota hacia abajo, hasta las nalgas. Se forma una V con el índice y el pulgar y se apoya sobre los huesos de las caderas, se aprieta hacia dentro y se frota hacia abajo, en dirección a la entrepierna.

Muslos: Se cogen los músculos del muslo entre el pulgar y los demás dedos y se retuercen con fuerza, bajando hacia las rodillas. Con las palmas abiertas, se golpea la parte externa de los muslos, bajando desde las caderas hasta las rodillas.

Rodillas: Se masajea alrededor del borde de las rótulas con el pulgar y los demás dedos: se hacen girar las rótulas con el centro de las palmas.

Pantorrillas: Se cruza una pantorrilla por encima de la rodilla contraria y, con todos los dedos de las dos manos, se sujeta el músculo de la pantorrilla y se amasa con fuerza, bajando desde la rodilla hasta el tobillo.

Tobillos: Se coge el tobillo con una mano y, con la otra, se hace rotar todo el pie en círculos, a partir de la articulación del tobillo.

Pies: Se presiona el punto tai chung situado en la parte superior del pie, entre los huesos del dedo gordo y el siguiente; a continuación se presiona con el pulgar y se frota a lo largo de las depresiones entre todos los huesos de la parte superior del pie. Se presiona el punto yung chuon, situado en el centro del pulpejo del pie, y se frota en círculos cerrados. Se sujeta cada dedo y se masajea con vigor.

Brazos: Se pasa la palma por todo el brazo, desde el hombro hasta la muñeca; después se sujeta el músculo del antebrazo entre el pulgar y los demás dedos y se aprieta con fuerza, bajando desde el codo hasta la muñeca.

Manos: Se presiona con el pulgar el punto loo gung, situado en el centro de la palma; se colocan el índice y el dedo medio en la parte superior de la mano y se aprieta profundamente. Se presiona con el pulgar el punto ho gu (véase la página 133). Con el pulgar y el índice, se sujeta cada dedo desde la base y se masajea con fuerza hasta la punta.

Un tipo exclusivo de automasaje en la tradición china es el automasaje sexual que usan los adeptos taoístas para cultivar la energía interna con el fin de transformarla en vitalidad espiritual. Se lo conoce como «cultivo a solas» (dan hsiou) para distinguirlo del «cultivo dual» (shuang hsiou), que es el yoga sexual que se practica en pareja, y consiste en usar las palmas de las manos para masajear los testículos en el caso de los hombres y los pechos en el de las mujeres, utilizando el punto de energía lao gung, situado en el centro de las palmas. Antes de efectuar este masaje, hay que frotarse enérgicamente las manos entre sí para concentrar en ellas la energía y aumentar su polaridad, con el fin de incrementar los efectos del masaje. El objetivo de esta forma de masaje no es, ciertamente, conseguir placer sexual, sino estimular las glándulas sexuales para que segreguen hormonas esenciales. La energía que se recoge de esta esencia vital se denomina jing-chi (Energía Esencial) y se introduce en la circulación general a través de los

meridianos, por medio de una respiración profunda y técnicas de visualización. Es un método eficaz para cultivar la energía interior. equilibrar el yin y el yang, y estimular el sistema endocrino. De todas las ramas de la terapia tradicional china, la digitopuntura y el masaje son, probablemente, las más fáciles de aprender para aplicarlas a uno mismo y a los demás, como medio para prevenir las enfermedades en general, aliviar los malestares físicos crónicos y mitigar numerosas dolencias comunes. Uno de los mejores manuales prácticos para aprender las técnicas del masaje terapéutico chino es El masaje qigong chino, un texto completo y una guía ilustrada de Yang Jwing-ming, que figura en la bibliografía. A diferencia de la acupuntura y la fitoterapia, que necesitan de la mano de un profesional, o del chi-kung y la meditación, que requieren cierto tiempo de aprendizaje y una práctica diaria, la digitopuntura y el masaje se pueden realizar en cualquier momento y en cualquier sitio y los puede llevar a cabo cualquier persona.

CAPITULO 10 CHI-KUNG Y EJERCICIO

El chi-kung es un antiguo método chino para cuidar la salud y prolongar la vida, que combina movimientos lentos y rítmicos del cuerpo con un control profundo de la respiración abdominal, en una armoniosa danza vital, coreografiada por un estado mental sereno y meditativo. Los adeptos occidentales a veces lo llaman «meditación en movimiento», y en la antigua China se conocía como un método para eliminar las enfermedades y prolongar la vida. En opinión del autor, que lo practica, el chi-kung chino es, con gran diferencia, el sistema más profundo y efectivo desarrollado jamás para cultivar la salud y la longevidad. Chi quiere decir «aliento» y «aire», además de «energía», y kung se refiere a cualquier habilidad cuyo desarrollo requiere mucho tiempo y disciplina y cuya práctica exige un gran autocontrol. Por lo tanto, se podría traducir chi-kung como «la habilidad de controlar la respiración y la energía». El chi-kung se practica en China para la salud y la longevidad desde los albores de la civilización, y ya se menciona en

los primeros anales de la historia china. Evolucionó en primer lugar como una danza terapéutica para aliviar dolores reumáticos y bloqueos circulatorios, debidos al exceso de humedad propio de las llanuras anegadizas del río Amarillo, en el norte del país, donde nació la civilización china. Se halló una inscripción en unas tablillas de jade que datan del siglo VI a.C. según la cual: «Quien practique este método tendrá una larga vida. Quien se le oponga, sufrirá una muerte prematura».

Durante el periodo de los Reinos Combatientes (siglos V al II a.C.), las formas de chi-kung se basaban en el movimiento de los animales en la naturaleza, según un sistema conocido como «el juego de los cinco animales» (wu chin hsi). En sus Comentarios generales sobre Chuang Tzu, escrito en el siglo II a.C., Cheng Yuan-lin afirma que «la respiración, cuando se practica con movimientos semejantes a los de un oso, un ave y otros animales, contribuye a mover nuestro chi, nutre el cuerpo y eleva el espíritu». En su memorable tratado médico Recetas preciosas. Sun Ssu-miao, el médico centenario de la dinastía Tang, ensalza los beneficios que reporta para la salud una respiración adecuada:

Cuando se practica una respiración adecuada, no aparece la miríada de dolencias. Cuando la respiración es inadecuada y forzada, se producen todo tipo de enfermedades. Quien quiera nutrir su vida deberá aprender primero los métodos correctos para controlar la respiración y equilibrar la energía. Estos métodos respiratorios curan todas las dolencias, tanto las grandes como las pequeñas.

Aparte de una respiración bien regulada, el otro pilar de la práctica del chi-kung es el ejercicio físico suave, fluido, un tipo de ejercicio conocido como dao-yin («inducir y conducir»). En el texto confuciano clásico del siglo IV a.C. titulado Anales de primavera y otoño, este tipo de ejercicio, exclusivo del cuidado tradicional chino de la salud, se describe de la siguiente manera: El agua que fluye no se estanca jamás, como no se oxidan los goznes de una puerta que se utiliza. Esto se debe al movimiento. El mismo principio se aplica a la esencia y la energía. Si el cuerpo no se mueve, la

esencia no fluye. Cuando la esencia no fluye, la energía se estanca.

Hua To, famoso médico y adepto taoísta, cuya vida se prolongó cien años, entre los siglos II y III elaboró una serie de ejercicios terapéuticos dao-yin, a partir de las posturas de lucha de los animales, que recomendaba para curar la artritis, el reumatismo, las dolencias gástricas, los trastornos nerviosos y los problemas circulatorios. «Cuando la sangre fluye por las venas sin encontrar obstáculos —escribió—, la enfermedad no se puede arraigar. Es como el gozne de una puerta, que no se oxida cuando se usa con frecuencia.» Un siglo después, Ho Hung, gran alquimista taoísta y escritor esotérico, autor del tomo enciclopédico taoísta Pao Pu Tzu ([Abrazar el bloque sin tallar]), comentó: «El comienzo de una enfermedad es una señal de que el chi no fluye. Hay que hacer ejercicio para desbloquear los miles de meridianos y hacer que el chi fluya libremente».

En el siglo y apareció en China un excéntrico monje budista procedente de la India llamado Bodhidharma, conocido en la historia china como Ta Mo. Bodhidharma trajo consigo los ejercicios de respiración pranayama del yoga indio y los fusionó con los ejercicios de movimientos animales dao-yin que encontró en China, creando un estilo único de control de la respiración combinado con ejercicios físicos, que se convirtió en la base de todas las escuelas posteriores de chi-kung de China. Bodhidharma escribió dos libros que posteriormente se convirtieron en las biblias clásicas de todas las formas de practicar el chikung médico, marcial y meditativo, tanto en China como en Japón y Corea. El primero se titula Cósico de la Transformación de los Tendones (Li Chin Ching) y se refiere fundamentalmente a las posturas básicas de estiramiento, aflojamiento y respiración. El segundo es el Clásico del Lavado de la Médula (Hsi Sui Ching), que introduce los secretos de la alquimia interna (nei gung) y otras prácticas avanzadas, como el «cultivo a solas» y la transformación de la energía sexual con fines espiritua-

les. Estos dos libros clásicos han servido de inspiración a casi todas las escuelas de chi-kung y constituyen la base de todas las formas de práctica que se han desarrollado en China en siglos posteriores; todavía se venera a Bodhidharma, que fue también el primer patriarca del budismo Chan (zen), como el patrono de todas las sectas de artes marciales tradicionales de China, Japón y Corea.

El concepto del chi sigue siendo uno de los mayores obstáculos entre el sistema médico occidental moderno y el chino tradicional, a pesar de que la ciencia moderna ya ha establecido, sin lugar a dudas, la existencia de energías, tanto electromagnéticas como infrarrojas, dentro del organismo, confirmando así el paradigma chino tradicional sobre el funcionamiento del chi en el cuerpo humano. Utilizando la sofisticada tecnología moderna, las investigaciones científicas llevadas a cabo en la Universidad Jiao Tong de Shanghai han demostrado que la energía humana manifiesta las propiedades de las corrientes electromagnéticas cuando fluye dentro del sistema de meridianos, pero que adopta las propiedades de las corrientes de partículas, similares a la energía de la luz láser, cuando se proyecta fuera del cuerpo a través de las manos de los maestros sanadores de chi-kung, que curan las enfermedades emitiendo su energía hacia el organismo del paciente. El poder penetrante de esta energía humana proyectada supera el de los rayos alfa y beta, atraviesa fácilmente planchas de madera y de metal y puede recorrer hasta ciento cincuenta metros sin perder fuerza.

La medicina tradicional china llama jeng-chi («Energía Verdadera») a la forma única de energía que anima el organismo humano, para distinguirla de otros tipos de energía que se encuentran en la naturaleza, como las Cinco Energías Elementales del planeta y la energía libre universal del cosmos. Una propiedad característica de la Energía Verdadera es su capacidad para transportar información además de proyectar poder. La información que transmite

la Energía Verdadera se graba en la mente humana, y es precisamente esta impronta lo que permite a los sanadores chi-kung configurar específicamente la energía que proyectan hacia el organismo de sus pacientes, según sus necesidades médicas concretas. Los estudios sobre sanadores chi-kung en China han demostrado que son capaces de modular la transmisión de energía para acabar con microbios específicos, disolver tumores, estimular el corazón y muchas cosas más. Estas comprobaciones verifican uno de los axiomas más antiguos de la alquimia interna taoísta: «El espíritu domina la energía, y la energía domina la esencia», es decir, que la mente controla y dirige la energía según patrones determinados, a fin de producir efectos fisiológicos específicos en el cuerpo. El objetivo fundamental de la práctica del chi-kung a nivel individual es el «cultivo de la Energía Verdadera» (yang jeng-chi) para la salud y la longevidad. La práctica del chi-kung aumenta nuestra energía potencial y mejora la actividad funcional de cada órgano, tejido y célula del cuerpo. La

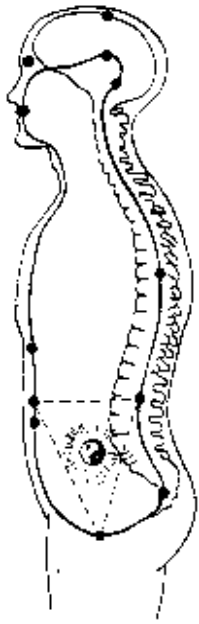


Figura 9. El Mar de Energía, o Campo del Elixir (dan-tien), en la parte inferior del abdomen, donde el ser humano almacena su energía.

energía se almacena en una zona situada justo por debajo y por detrás del ombligo, llamada Mar de Energía (chi-hai) o Campo del Elixir (dan-tien) (figura 9).

Chang Chin-chiou, médico de la dinastía Ching, describe el papel del Mar de Energía en el organismo humano en su comentario sobre el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo:

El hombre nace unido por el ombligo a un cordón umbilical, y el ombligo está conectado con el Campo del Elixir inferior, que es el Mar de Energía, de modo que el ombligo constituye la Puerta de la Vida. El feto recibe la vida cuando se abre esta puerta, y el bebé llega al mundo cuando se cierra. Por consiguiente, en su carácter de manantial de energía viva, esta región es la fuente del bienestar y el malestar del

hombre, de su fuerza y su debilidad. Cuando la energía que tiene allí es fuerte, todo el organismo es fuerte. Cuando es débil, todo el organismo se debilita.

El ombligo es el lugar donde se encuentran el fuego y el agua, donde residen el yin y el yang. Es el mar de la esencia y la energía, la puerta de la vida y de la muerte.

Los ejercicios de chi-kung «inducen y conducen» (dao-yin) la energía para que circule hasta cada uno de los sistemas energéticos vitales de los órganos y fluya libremente por todo el cuerpo, y se alcance así el estado de gran vitalidad que protege a todo el organismo de la enfermedad y la degeneración y le prolonga la vida. La práctica consigue que los Tres Tesoros (la esencia, la energía y el espíritu) participen en un ejercicio armonioso que favorece los tres niveles de la existencia humana: el cuerpo, la respiración y la mente. A nivel físico, los movimientos rítmicos de las extremidades flexibilizan las articulaciones, tonifican los músculos, activan la sangre y ejercen un suave masaje sobre todos los órganos y glándulas internos. A nivel mental, la corteza cerebral, que suele consumir una cantidad tremenda de energía, con su incesante cháchara mental y sus divagaciones discursivas, se silencia y se detiene, para dejar que la energía interna fluya sin inhibiciones por todo el organismo. Resulta imposible exagerar la importancia que tiene para el chi-kung establecer la tranquilidad mental y un estado de «vacío» de la mente mediante la suspensión del pensamiento discursivo, ya que el reposo mental es un requisito indispensable para inducir el libre flujo de la Energía Verdadera por el sistema de meridianos. Según el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo, «cuando la mente está tranquila y vacía, tenemos la Energía Verdadera a nuestra disposición. Si mantenemos la mente tranquila, desaparece el riesgo de contraer enfermedades».

No obstante, la respiración y la energía son los auténticos pivotes de la práctica del chi-kung. Cuando se practica chi-kung y ejercicios dao-yin con la mente tranquila, el cuerpo relajado y movi-

mientos rítmicos, la respiración se vuelve profunda y regular y la Energía Verdadera empieza a fluir libremente por todo el organismo. Este libre flujo de energía interna, llamado «corriente de los canales» (dzou jing-mai), elimina el chi estancado de los meridianos y la sangre congestionada de los órganos, y bombea energía fresca por los doce sistemas energéticos vitales de los órganos, al mismo tiempo que los alimenta con sangre recién oxigenada. Como indica otro axioma de la alquimia interna: «La energía domina a la sangre, y la sangre sigue a la energía. Donde vaya la energía, allí irá la sangre». Al mismo tiempo, todos los tejidos externos del cuerpo, como los músculos, la piel y las fascias, se llenan de sangre fresca cuando la energía fluye por la red de canales que recorre el cuerpo físico. A otro nivel, la práctica del chi-kung literalmente «sintoniza» el cuerpo con el pulso vigente de la frecuencia terrestre; esta frecuencia se conoce como «resonancia Schumann», y vibra a 7,8 hertzios (ciclos por segundo). Esta es la vibración ambiental del planeta, que constituye el supersistema macrocósmico más importante para el sistema energético humano y que ha demostrado ser la frecuencia más perfecta para sanar y armonizar este sistema, porque lo deja resonar en perfecta sincronización con el pulso del planeta. Por lo tanto, una sesión diaria de práctica de chi-kung sirve para afinar y poner a punto todo el organismo y todos los subsistemas energéticos de los órganos que lo constituyen, estableciendo una resonancia armónica con la tierra que tiene potentes virtudes curativas y preventivas.

Otro beneficio exclusivo de la práctica del chi-kung es que equilibra el sistema endocrino y el nervioso, poniéndolos en sincronía armónica a través de una biorretroalimentación positiva que se realiza mediante las hormonas y los neurotransmisores. La respiración abdominal profunda, la relajación física y la quietud mental, es decir, los tres pilares de la práctica del chi-kung, desconectan de un modo natural el sistema nervioso autónomo del circuito simpático hiperactivo y lo conectan con el aspecto curativo y restable-

cedor de la rama parasimpática. El estilo de vida urbano moderno, que promueve un estado constante de estrés, hiperactividad y excitación cerebral hace que el sistema nervioso funcione permanentemente en la forma simpática. Este estado inhibe las funciones vitales básicas, debilita la respuesta inmunitaria y vacía de energía todo el organismo. Practicando chi-kung todos los días, se pueden contrarrestar los efectos estresantes del exceso de respuesta nerviosa simpática, haciendo que el organismo pase al circuito parasimpático, rejuvenecedor y relajante, y esto se consigue en cualquier momento del día, en el lugar que uno elija para practicar. El maestro taoísta Luo Teh-hsiou, de Taiwan, describe este efecto de la siguiente manera:

El chi-kung activa el circuito parasimpático del sistema nervioso central, estimulando de este modo la producción de sustancias neuroquímicas que hacen que el sistema endocrino segregue hormonas que aumentan la vitalidad y mejoran la inmunidad. Estas hormonas contribuyen también a aumentar la producción de sustancias neuroquímicas parasimpáticas tranquilizadoras. Esta interacción mutua continúa hasta que se establece el equilibrio perfecto entre el sistema nervioso y el endocrino, y cuando esto ocurre se genera la Energía Verdadera de la salud y la longevidad.

Para captar la dinámica interna del chi-kung y aprender a practicarlo de forma adecuada, es importante comprender el papel que desempeña el diafragma en la respiración abdominal profunda. El diafragma es un músculo fuerte pero flexible que separa el pecho de la cavidad abdominal. En la respiración abdominal profunda, el diafragma desciende hacia los órganos abdominales al inspirar y vuelve a subir hacia la cavidad del pecho al espirar, proporcionando un vigoroso masaje a los órganos y las glándulas, sobre todo los riñones y las suprarrenales. También mejora la circulación sanguínea por todo el organismo en virtud de las presiones cambiantes que genera, como si hubiera una bomba entre el pecho y el abdomen. Debido a la pereza, la congestión, la inhibición emo-

cional, el estrés, el tabaco, la contaminación y otros factores, los hombres y mujeres modernos suelen realizar una respiración poco profunda, con la parte superior del pecho (situación que se asocia con el estado de ansiedad), en lugar de la respiración abdominal profunda para la cual está diseñado nuestro organismo. A. Salmannoff describe las funciones respiratorias del diafragma y los beneficios de utilizarlo adecuadamente en la respiración:

Es el músculo más poderoso de nuestro cuerpo: actúa como una bomba impulsora perfecta que comprime el hígado, el bazo y los intestinos, y estimula toda la circulación abdominal. Al comprimir los vasos linfáticos y sanguíneos del abdomen, el diafragma contribuye a la circulación venosa, desde el abdomen hacia el tórax.

El número de movimientos del diafragma por minuto es una cuarta parte de los que hace el corazón. Pero su capacidad hemodinámica es muy superior a la de las contracciones cardíacas, porque la superficie de la bomba impulsora es mucho mayor y porque su capacidad de propulsión es superior a la del corazón. Nos basta con visualizar la superficie del diafragma para aceptar el hecho de que actúa como otro corazón.

Es imposible exagerar la importancia del papel del diafragma como «segundo corazón» en la práctica del chi-kung, y esta función aumenta todavía más mediante una técnica llamada «respiración abdominal inversa» o «cierre abdominal», que consiste en impulsar hacia dentro la pared abdominal, en lugar de permitirle expandirse hacia fuera. Esta simple técnica incrementa considerablemente la presión dentro de la cavidad abdominal a medida que el diafragma desciende con la inspiración. La presión adicional producida por la contracción de la pared abdominal durante la inspiración da un fuerte impulso al flujo ascendente de la sangre a través de la vena cava, una vena importante que atraviesa el diafragma, retira la sangre contaminada de los órganos abdominales y la lleva al corazón y los pulmones para reabastecerla de oxígeno fresco. Esta fuerza propulsora, que actúa como una poderosa bomba de succión, es mucho más fuerte que el corazón e impulsa la circulación sanguínea por toda la extensión del aparato circula-

torio, quitándole un peso enorme al corazón con cada respiración abdominal. Teniendo en cuenta que sólo el cerebro está irrigado por dos mil litros de sangre al día, y que contiene alrededor de mil metros de capilares por gramo, la importancia de este empuje adicional de la circulación que proporciona el diafragma se vuelve más evidente, sobre todo para las personas sedentarias que realizan mucho trabajo cerebral y poco ejercicio físico vigoroso para estimular la circulación.

Otra técnica importante en la práctica del chi-kung es el cierre del esfínter anal, conocido en chino como ti-gang («levantar el ano») y en el yoga indio como mula bandha. A medida que la cavidad abdominal se expande y después se contrae deliberadamente con la inspiración, aumenta la presión interna, que trata de salir de forma natural hacia abajo, a través del tejido blando del suelo pélvico y el ano. Para impedir la salida de esta presión interna beneficiosa y mantenerla dentro del abdomen, hay que contraer y cerrar el esfínter anal con suavidad pero con firmeza; de esta manera se levanta todo el suelo pélvico y la presión abdominal intensificada no puede salir. En lugar de salir por abajo, la presión se mantiene dentro, donde masajea los órganos internos, estimula las glándulas y actúa como una bomba que activa el aparato circulatorio. El suelo pélvico está formado por una red flexible de músculos, tendones y nervios que, en cierto modo, actúa como otro diafragma y que se conoce como «el diafragma urogenital». Cada contracción del esfínter anal proporciona una estimulación terapéutica a los nervios sacros que atraviesan este diafragma, lo cual activa la secreción de hormonas vitales en los testículos y los ovarios, equilibra las funciones de la próstata y las menstruales, promueve el movimiento peristáltico de los intestinos y otras funciones del tracto digestivo, tonifica la vejiga y el canal urogenital, y limpia la sangre estancada de los capilares del ano, con lo cual evita y cura las hemorroides. El cierre anal y el levantamiento de la pelvis se pueden practicar en cualquier momento, en cualquier lugar y en cual-

quier postura, con o sin respiración chi-kung, y siempre brindan excelentes beneficios terapéuticos para toda la circulación sacra y otras funciones afines.

La práctica del chi-kung comienza con los pulmones y la respiración abdominal profunda, pero al final nos enseña a respirar con todo el cuerpo y a mover la energía directamente, a través de diversas «puertas». Para conseguirlo, hay que trasladar poco a poco la atención mental interna del flujo de aire que entra y sale de las fosas nasales y los pulmones al flujo de energía que entra y sale por las puertas elegidas, como el Ojo Celestial (entre las cejas), el Palacio de la Medicina (en la parte superior del cráneo), el Manantial Burbujeante (en las plantas de los pies), el Palacio del Trabajo (en las palmas de las manos), la Puerta de la Vida (entre los riñones) y la Confluencia del Yin (en el perineo). Cuando se ha regulado perfectamente la respiración, la mente está tranquila y el cuerpo totalmente relajado, simplemente se traslada la atención a uno de estos puntos y se respira a través de él, visualizando y percibiendo un haz de luz que entra al inspirar y sale al espirar. Una sensación de hormigueo, calor o entumecimiento en el punto elegido para la práctica indica que se ha abierto la puerta y que la energía entra por ella a raudales. Los adeptos muy avanzados en la «respiración corporal» son capaces de dejar de tomar aire y respirar por los pulmones para respirar sólo a través de sus puertas de energía, introduciendo la energía pura directamente en sus meridianos.

Las aplicaciones médicas y los beneficios terapéuticos de los ejercicios de chi-kung y dao-yin son numerosos, y de gran eficacia cuando se practican de forma adecuada, sobre todo si se combinan con una alimentación adecuada, hierbas tónicas, masajes terapéuticos y otros métodos. Estos son algunos de los principales beneficios que aportaba a la salud:

Adaptógenos: La práctica del chi-kung adapta todo el organismo para enfrentarse con éxito a condiciones ambientales adversas y

anomalías repentinas de los factores energéticos externos, como las inclemencias del tiempo, la contaminación, los cambios geográficos debidos a un viaje, el estrés, etcétera. Lo consigue mediante un reequilibrio interno del sistema energético humano que compensa los desequilibrios del ambiente.

Digestivos: La práctica del chi-kung estimula la secreción de bilis y enzimas digestivas, activa el movimiento peristáltico, masajea todos los órganos digestivos, mejora el flujo de sangre y energía hacia los órganos abdominales, elimina el estancamiento y ayuda a curar y a prevenir todo tipo de trastornos digestivos.

Circulatorios: La práctica del chi-kung mejora la circulación y la distribución de la sangre por todo el organismo, elimina la sangre estancada de los órganos y capilares, oxigena la sangre, regula la presión arterial y profundiza y lentifica el pulso.

Control del estrés: La práctica del chi-kung elimina la ansiedad y la tensión porque contrarresta directamente sus efectos sobre el sistema energético. Reduce los niveles de cortisona en la sangre, disminuye la actividad errática de la corteza cerebral, normaliza y profundiza la respiración, cambia el sistema nervioso autónomo del modo simpático de «lucha o huida» al circuito parasimpático, relajante y restaurador.

Equilibrio emocional: La práctica del chi-kung fomenta un estado de equilibrio emocional, al armonizar las Cinco Energías Elementales de los órganos y equilibrar el yin y el yang en todo el organismo. Como las reacciones emocionales no son más que «energías en movimiento» que se han descontrolado, el chi-kung enseña a restablece el equilibrio emocional, aprovechando y armonizando estas energías.

Inmunidad: La práctica del chi-kung estimula y equilibra las secreciones endocrinas en todo el organismo, sobre todo en el eje pituitaria-suprarrenales, aumentando así la respuesta inmunitaria, incrementa la actividad de la médula ósea, que produce glóbulos blancos. Activa la respuesta psiconeuroinmunitaria, produciendo

una biorretroalimentación positiva entre los neurotransmisores del sistema nervioso y las hormonas del sistema endocrino, y desencadena las respuestas curativas de la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo.

Equilibrio del pH (ácido-alcalino) yin-yang: La práctica del chi-kung mantiene un equilibrio sano del pH en la sangre y otros tejidos, eliminando los efectos debilitantes de la acidosis crónica. El ejercicio físico por sí solo acidifica la sangre, mientras que la respiración profunda por sí sola la alcaliniza. La respiración chi-kung, combinada con un ejercicio dao-yin suave y rítmico, mantiene el equilibrio adecuado del pH en la sangre y otros fluidos corporales. Hay numerosas escuelas y formas de practicar chi-kung, que van desde las «habilidades externas» extremas (wai-gung) de las artes marciales combativas, como el shao lin, el karate y el taekwondo, hasta las prácticas de la sutil alquimia interna (nei-gung) de los métodos de meditación taoísta. Hay técnicas de chi-kung terapéutico que se emplean en la práctica médica, mediante las cuales el terapeuta transfiere directamente su energía al organismo del paciente para obtener resultados terapéuticos específicos, y también hay métodos de autocuración en los cuales el paciente practica ciertos ejercicios para curar determinados sistemas de su cuerpo. Los estilos más populares de chi-kung y dao-yin para la salud y la longevidad incluyen una combinación equilibrada de control de la respiración y ejercicios físicos rítmicos, meditación y artes marciales, y alquimia interna y movimientos externos; todo ello tiene propiedades tanto curativas como preventivas para la salud. Estos son los estilos de «meditación en movimiento» del chi-kung, que los maestros chinos y sus alumnos practican en parques públicos y jardines privados a primeras horas de la mañana o cerca de la puesta del sol estilos como el tai chi, el pa kua, el hsing yi y el pa Wan chin; prácticamente cualquier persona que se pueda mantener en pie puede aprender a realizar estos elegantes ejercicios

energéticos para mantener «las aguas fluyendo» y «los goznes activos» y danzar hacia la salud y la longevidad.

CAPITULO 11 MEDITACIÓN Y ALQUIMIA INTERNA

En la tradición china, la meditación, aparte del papel que desempeña en el cultivo de la espiritualidad, se considera también una importante práctica terapéutica para la salud y la longevidad. La palabra «meditación» es una mala traducción de lo que los chinos y la mayoría de las culturas asiáticas denominan sencillamente «sentarse» (da dzuo) o, en la tradición taoísta, «sentarse quieto sin hacer nada» (jing dzuo wu wei). La palabra «meditación» implica algún tipo de contemplación mental abstracta o de complejo ejercicio espiritual, mientras que cuando uno se sienta sin hacer nada la cuestión es vaciar por completo la mente de todo pensamiento conceptual, silenciar el diálogo interno y tan sólo dejar la mente en un estado natural de tranquilidad y silencio. Esto parece bastante difícil, sobre todo para los occidentales, porque piensan que pierden el tiempo si no hacen algo, aunque sólo sea dejar volar la fantasía o ver la televisión. No hay nada más lejos de la verdad, porque incluso unos breves instantes de auténtica calma mental, con la mente tan serena y diáfana como un lago de montaña en un día sin viento ni nubes, pueden ser más útiles para promover la salud y prolongar la vida que los medicamentos más caros del mundo. Ya lo decía el filósofo francés Blaise Pascal: «Todas las desgracias del hombre proceden de su incapacidad para sentarse tranquilamente en una habitación, solo, sin hacer nada». La meditación es el nivel más elevado de la práctica del chikung interno, y en la terminología esotérica taoísta se denomina «alquimia interna» (nei-gung). Como ya hemos comentado, según la Triple Unidad de los Tres Tesoros (la esencia, la energía y el espíritu), la esencia se conserva y después se convierte en energía; la energía se almacena en el Campo del Elixir, situado debajo del ombligo, y después se eleva y se transforma para nutrir el espíritu. Cuando el espíritu se ha vuelto claro y estable, gracias

a esta práctica, es capaz de ejercer su poder primordial de mando sobre la energía, a la que concentra y dirige a fin de ejercer control sobre la esencia, completando de este modo el ciclo de la alquimia interna y devolviendo todo el organismo (cuerpo, energía y mente) a su estado primordial de armonía autoperfeccionada y de salud autosostenida.

Mientras que las hierbas medicinales y la alimentación trabajan directamente con la esencia (el nivel físico de la existencia), y la acupuntura y el chi-kung trabajan directamente con la energía, la meditación y la alquimia interna tratan el organismo humano desde el nivel superior del espíritu. En virtud de la Triple Unidad que une el cuerpo, la energía y la mente en un solo sistema orgánico, los tres niveles influyen en las tres formas de existencia. El objetivo final de la salud y la longevidad, el equilibrio y la armonía, coincide en todas las prácticas del cuidado de la salud; la única diferencia reside en la forma de enfocar el organismo. Desde el punto de vista del cuidado de la salud, la meditación no es más que otro recurso terapéutico para nutrir y equilibrar el sistema energético humano. En el caso de la meditación, la energía curativa procedente de la naturaleza y el cosmos penetra directamente en el organismo a través de las puertas de energía del cuerpo, convertidas en «calderas» de los centros energéticos (los chakras) para producir la Energía Verdadera de la cual depende el organismo humano y que después se distribuye a los diversos órganos, glándulas y tejidos mediante la red de meridianos y canales del cuerpo. EL único requisito para que se produzca este proceso es alcanzar un estado de quietud mental y de relajación física realmente sereno, estado que se consigue y se mantiene mediante una respiración suave y regular.

Cuando el cuerpo descansa en una postura estable de meditación y la mente está tranquila y en silencio, el sistema energético humano se convierte en un recipiente en el cual se vierten libremente las energías omnipresentes de la naturaleza y el cosmos,

como el agua en una jarra. La energía libre del universo se concentra en el organismo humano en forma de espiral a través del punto llamado «Palacio de la Medicina» (ni wan gung), situado en la coronilla, y de otras puertas, como las de las palmas de las manos, las plantas de los pies, el entrecejo, el perineo o las que hay a lo largo de la columna. Esta energía constituye una forma de «medicamento gratuito» que siempre está disponible para cualquiera que tenga la paciencia de aprender a sentarse quieto y administrárselo.

La meditación, o sencillamente «sentarse quieto sin hacer nada», es el método mediante el cual el sistema energético humano «digiere» y asimila la energía libre del universo. Este proceso se cumple gracias a las propiedades piezoeléctricas de los huesos y otras estructuras cristalinas del cuerpo humano, como ya hemos comentado en el capítulo sobre el sistema energético humano. La energía que penetra en el organismo humano procedente del cielo y la tierra es una energía de ondas vibratorias invisibles de alta frecuencia que se va reduciendo a medida que pasa por los distintos centros de energía, o chakras, del organismo humano. Entonces, las estructuras cristalinas del cuerpo la convierten en pulsaciones de energía electromagnética, o Energía Verdadera, y a través de la red de meridianos se transmite a todos los órganos y tejidos del cuerpo. Así, la meditación transforma las ondas energéticas procedentes del exterior en el tipo de energía electromagnética que necesita el organismo humano, del mismo modo que el aparato digestivo convierte en energía los alimentos a nivel físico. Las personas que practican cada día la meditación se aprovechan automáticamente de una dosis diaria y gratuita de esta medicina energética, pura y potente, que todos los días recarga sus biobaterías y les llena el depósito con la mejor energía de todas, la misma que sirve como combustible para la naturaleza y el cosmos. Otra forma de medicina energética vibratoria que, mediante la práctica de la meditación, se puede transformar en pulsos sa-

nadores para el organismo humano son los mantras, las sílabas sagradas que se recitan en los sistemas de meditación tántricos del budismo y el hinduismo. En la tradición taoísta china se consiguen efectos similares mediante una serie de «sonidos curativos» diseñados para tonificar y sanar diversos órganos y glándulas internos. Las sílabas

que se usan en los mantras y en los sonidos curativos han sido seleccionadas especialmente para producir efectos terapéuticos beneficiosos en el organismo humano cuando se entonan en un estado de quietud mental y relajación física. Como cualquier otra energía vibratoria, en virtud de su efecto piezoeléctrico, estas ondas sonoras son transformadas por los huesos y los tejidos cristalinos del cuerpo en pulsos electromagnéticos, y estos pulsos de Energía Verdadera a continuación se difunden y resuenan por todos los tejidos y células del cuerpo, y se sincronizan con las propias energías internas del cuerpo en patrones que poseen notables propiedades curativas. En numerosos estudios científicos se han observado los beneficios terapéuticos que produce una música sedante en pacientes convalecientes, animales inquietos y plantas en crecimiento, y esos mismos mecanismos actúan en la vibración de los mantras y en la meditación con sonidos curativos. En este libro no pretendemos hacer un curso de meditación, pero lo fundamental es sentarse en una postura estable, con la columna recta, el cuello erguido y los hombros y el pecho relajados. Puede uno sentarse con las piernas cruzadas sobre un cojín en el suelo, en el borde de un taburete o una silla, o incluso acostarse de lado en el suelo o en la cama. Los ojos no deben estar ni cerrados del todo ni muy abiertos, sino entornados y con la mirada desenfocada, y conviene apoyar la punta de la lengua ligeramente sobre el paladar, justo detrás de los dientes superiores, para completar el circuito energético de la Órbita Microcósmica formada por los dos canales de energía que suben por la columna desde el perineo, siguen por encima de la cabeza hasta el paladar, y bajan

desde la boca hasta el perineo. La respiración ha de ser uniforme, regular y natural, y hay que permitir que la mente descanse con total tranquilidad, simplemente dejando que todos los pensamientos se vayan difuminando poco a poco hasta desaparecer, como un tren que pasa en la noche. Uno de los métodos de meditación más sencillos de aprender, para la salud y la longevidad, sobre todo para aquellas personas que nunca han practicado, es el ideado por el maestro Han Yu-mo, de Taiwan, incluido en su manual Instrucciones para las técnicas de meditación (que figura en la bibliografía). Por medio de los métodos

del maestro Han, el practicante introduce en su organismo las energías cósmicas a través de la puerta del Palacio de la Medicina, situada en la parte superior de la cabeza, después las funde con sus propias energías internas y usa esta Energía Verdadera aumentada para eliminar las obstrucciones del interior de los canales energéticos, fortificar los músculos, los tendones, las fascias y los huesos, y curar las lesiones de los órganos y glándulas internos. Este proceso de limpieza a menudo produce un vaivén o balanceo del cuerpo a medida que la energía circula con fuerza por los canales y elimina los bloqueos que impiden el flujo del chi. Este vaivén se puede aprovechar y dirigir para sanar dolencias específicas, como la artritis, el dolor de espalda, la obstrucción de los intestinos, el dolor de cabeza, etc.

Paracelso, uno de los médicos y maestros más ilustrados de la historia occidental, escribió: «El cuerpo humano es vapor materializado por la luz solar, combinado con la vida de las estrellas». Su visión del organismo humano como energía condensada que emana de la misma fuente universal que el Sol y las estrellas guarda una notable semejanza con la visión china tradicional del sistema energético humano y su interdependencia funcional con las energías de la naturaleza y el cosmos. No obstante, en la actualidad, la escuela de pensamiento vitalista de Paracelso ha sido totalmente erradicada de la filosofía y la práctica médicas occiden-

tales por el paradigma químico-mecánico que promueve la moderna medicina farmacéutica y quirúrgica.

Mientras la medicina occidental siga aferrándose a su enfoque químico-mecánico de la salud y la curación, continuará privando a sus pacientes del mayor poder curativo del mundo, la esencia vital misma que yace en el centro del organismo humano y que está al alcance de todos y cada uno de nosotros, procedente de las fuentes originales que se encuentran en la naturaleza y el cosmos. Como escribió Deng Ming-dao en *Las crónicas del Tao*: Si uno quiere mantener la salud, alcanzar la longevidad y penetrar en los misterios de la vida, tiene que conservar la fuerza vital [...] y practicar chi-kung y meditación para retener y hacer circular la fuerza vital que está arraigada en el jing [la esencia].

Para ello, el jing reacciona con la respiración y se convierte en el chi, que circula y se transforma en espíritu. Se trata de la energía espiritual que llega a lo más alto. Todo esto se consigue mediante un método sencillo y fácil de practicar: «Sentarse quieto sin hacer nada». Como dijera en una ocasión un anciano maestro chino de meditación a sus inquietos discípulos occidentales: «¡No hay que hacer nada! ¡Sólo estar sentados!».

BIBLIOGRAFÍA COMENTADA

- ① Becker, R., *The Body Electric*, William Morrow, Nueva York, 1985.
- ② Un análisis científico sobre el electromagnetismo del sistema energético humano y su desarrollo evolutivo, con comentarios sobre acupuntura china, mecanismos de autocuración, regeneración de los tejidos y otros temas afines.
- ③ *Cross Currents*, Jeremy Tarcher, Los Ángeles, 1990.
- ④ Un profundo análisis científico sobre el papel que desempeña el sistema energético humano electromagnético en la salud y la curación; incluye importantes revelaciones sobre la contaminación electromagnética como causa moderna de las enfermedades humanas y distintas formas de curación con medicina electromagnética. Ha sido escrito por una de las principales autoridades que hay en Estados Unidos sobre la materia.
- ⑤ Beinfield, Harriet, y Efrem Korngold, *Between Heaven and Earth: A Guide to Traditional Chinese Medicine*, Ballantine Books, Nueva York, 1991.
- ⑥ Una guía completa y detallada sobre la filosofía y las ramas terapéuticas prácticas de la medicina tradicional china, escrita con lucidez para el público occidental. Incluye numerosas tablas explicativas y diagramas esquemáticos para ilustrar los conceptos fundamentales, algunos capítulos para llevar a cabo un autoanálisis práctico de los tipos constitucionales, y pautas para practicar en casa una terapia con alimentos y hierbas medicinales.
- ⑦ Bensky D., y R. Barolet, *Chinese Herbal Medicine: Formulas and Strategies*. Eastland Press. Seattle, 1990.

- ⑧ Una compilación y traducción del material bibliográfico chino clásico relacionado con fórmulas de hierbas medicinales y sus aplicaciones terapéuticas.
- ⑨ Blate, M., *The Natural Healer's Acupressure Handbook*, Falkynor Press. Nueva York, 1977. [Etap trad. al cast.: Digitopuntura. Alivio de dolencias por presión digital, Hispano Europea, Barcelona, 1965.]
- ⑩ Un manual práctico sobre la terapia de digitopresión o digitopuntura china, con ilustraciones sobre las técnicas e instrucciones detalladas para practicar en casa.
- ⑪ Blofeld, John, *I Ching: The Book of Change*, Unwin, Londres, 1976. [Hay trad. al cast.: I Ching, el libro del cambio, Edaf, Madrid, 1982.]
- ⑫ La traducción de Blofeld de este antiguo libro de adivinación sigue siendo una de las versiones más claras para los lectores occidentales que no conozcan la filosofía china clásica. Incluye un prólogo del lama Govinda, unos capítulos explicativos excelentes y diagramas que ilustran el funcionamiento de los trigramas y hexagramas.
- ⑬ Chang, S. T., *The Complete System of Chinese Self-Healing*, Thorsons, Londres, 1989.
- ⑭ Una guía completa sobre los ejercicios tradicionales chinos de chikung y dao-yin para la salud y la longevidad; incluye técnicas de respiración, ejercicios físicos, automasaje y la meditación de la alquimia interna, con ilustraciones y explicaciones claras, además de unos capítulos introductorios sobre los fundamentos teóricos.
- ⑮ Gilme, K., *Chinese Pediatric Massage: Practitioner's Reference Manual*. Institute for Traditional Medicine, Portland (Washington), 1993.
- ⑯ Una guía práctica sobre el masaje terapéutico chino tradicional para los niños: incluye un comentario introductorio sobre la teoría e instrucciones claras sobre las técnicas concretas.
- ⑰ *A Parent's Guide: Chinese Pediatric Massage*, Institute for Traditional Medicine, Portland (Washington), 1993.
- ⑱ Manual ilustrado para aquellos padres que quieren usar el masaje pediátrico chino en casa, como terapia curativa y preventiva.
- ⑲ Cousins, Gabriel, *Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet*, Cassandra Press, San Rafael (California), 1966.
- ⑳ Un análisis interesante e informativo sobre la dieta y la nutrición desde la perspectiva de la energética humana, con importantes explicaciones científicas sobre la alquimia interna de la transformación de la energía en el organismo humano.
- ㉑ Dharmananda, S., *Chinese Herbal Therapies for Immune Disorders*, Institute for Traditional Medicine, Portland (Washington), 1988.
- ㉒ Hierbas y fórmulas tradicionales chinas para aumentar la respuesta inmunitaria del ser humano, con una explicación del punto de vista chino sobre los trastornos de la inmunodeficiencia.
- ㉓ Fan, Y. L., *Chinese Pediatric Massage Therapy: A Parent's and Practitioner's Guide to the Treatment and Prevention of Childhood Diseases*, Blue Poppy Press, Boulder (Colorado), 1994.
- ㉔ Una guía completa y un manual práctico sobre las aplicaciones terapéuticas de la terapia china del masaje pediátrico, tanto en la clínica como en el hogar, con instrucciones detalladas sobre diversas técnicas.
- ㉕ Fratkin, Jake, *Chinese Classics*, Shya Publications, Boulder (Colorado), 1990.
- ㉖ Guía sobre 64 fórmulas herbarias chinas muy populares y su utilización, con un índice alfabético de los síntomas, un glosario terminológico y una lista de proveedores.
- ㉗ *Chinese Herbal Patent Formulas*, Shya Publications, Boulder (Colorado), 1986.
- ㉘ Guía completa sobre una amplia variedad de fórmulas patentadas chinas; incluye fórmulas clásicas procedentes de China y sus versiones modernas realizadas en Estados Unidos, con información detallada sobre indicaciones, dosis e ingredientes, y una lista de proveedores por correo.
- ㉙ Hammer, L., *Dragon Rises, Red Bird Flies: Psychology and Chinese Medicine*, Station Hill Press, Barrytown (Nueva York), 1990.
- ㉚ Una introducción general a los conceptos fundamentales de la medicina tradicional china, prestando especial atención a los aspectos psicológicos y emocionales, escrita por un psiquiatra occidental que utiliza la acupuntura en su práctica privada; una exploración subjetiva de la medicina china, empleando términos y símbolos psíquicos con los que el lector occidental establece fácilmente una conexión.

- ① Han Yu-mo, *Directions for Meditattional Techniques*, Yu Mo Publishing, Taipei, 1994.
- ② Una traducción hecha por Daniel Reid y Ronald Brown del manual ilustrado de meditación taoísta y alquimia interna del maestro Han Yu-mo, prestando especial atención a las prácticas para la salud y la longevidad, que incluye niveles fundamentales y avanzados.
- ③ Hsu, I-H. Y., y D. H. Easer, *For Women Only: Chinese Herbal Formulas*, Keats Publishing, New Canaan (Connecticut), 1994.
- ④ Análisis de las terapias herbarias chinas para los problemas de salud femeninos; incluye 53 fórmulas comprobadas para 21 dolencias femeninas, como el cáncer de útero y el de mama, los problemas menstruales, la esterilidad y otras enfermedades que se suelen tratar con cirugía y fármacos.
- ⑤ Hsu, I-H. Y., y C. S. Hsu, *Commonly Used Chinese Herb Formulas with Illustrations*, Oriental Healing Arts Institute, Los Ángeles, 1980.
- ⑥ Presentación detallada de las fórmulas herbarias chinas tradicionales, agrupadas por categorías terapéuticas, con información sobre la historia, los efectos, las indicaciones y las variaciones de cada fórmula, e ilustraciones anatómicas chinas.
- ⑦ Hsu, H. Y., y W Reacher, *Shang Han Lun: Well-Spring of Chinese Herbal Medicine*, Keats Publishing, New Canaan (Connecticut), 1994.
- ⑧ Traducción y comentarios sobre el canon herbario clásico de Chang Chung-ching Análisis de las fiebres y las gripes, con interpretaciones actuales.
- ⑨ Hunnan Health Committee, *A Barefoot Doctor' Manual*, Running Press, Filadelfia, 1997.
- ⑩ Manual para la práctica paramédica en China, que eombina elementos tradicionales chinos, como los métodos de diagnóstico y terapia. eon elementos occidentales modernos, como la tecnología y la terapia farmacéutica; una guía práctica sobre la Nueva Medicina en Asia, combinando lo mejor de Oriente y Occidente.
- ⑪ Kaptchuk, T. J., *The Web That Has No Weaver*, Congdon and Weed, Chicago, 1963. [Hay trad. al cast.: Tina trama sin tejedor, La liebre de marzo, Barcelona, 1995]
- ⑫ Una explicación minuciosa de los conceptos fundamentales y la terminología clásica de la medicina tradicional china, presentada tanto en términos subjetivos como científicos dei pensamiento occidental contemporáneo, con extensos apéndices sobre la diagnosis china tradicional; el autor se doctoró en medicina oriental en el Instituto de Medicina China de Macao.
- ⑬ Keys, J. D., *Chinese Herbs*, Charles Tuttle, Boston, 1976.
- ⑭ Monografías separadas sobre las principales hierbas medicinales que se utilizan en la fitoterapia china; incluye información extraída tanto de fuentes clásicas chinas como de la ciencia occidental moderna, con ilustraciones y caracteres chinos para cada entrada.
- ⑮ Lu, H., *Chinese System of Food Cures*, Sterling Publishing. Nueva York, 1966.
- ⑯ Manual sobre la terapia nutricional china tradicional, con una explicación sobre los Cinco Elementos, el yin y el yang y otros parámetros clásicos de la alimentación, además de remedios nutricionales específeos para distintas enfermedades.
- ⑰ Maciocia, C.. *The Foundation of Chinese Medicine: A Comprehensive Text far Acupuncturists and Herbahsts*, Churchill Livingstone, Londres, 1989. Una referencia general detallada y una guía práctica sobre las aplicaciones clínicas de la acupuntura y las hierbas medicinales en la terapia china tradicional, todo explicado con claridad para lectores occidentales.
- ⑱ Tongue *Diagnosis in Chinese Medicine*, Eastland Press. Seattle (Washington), 1987.
- ⑲ Explicación de diversas facetas del análisis de la lengua para la diagnosis tradicional china, incluyendo el color, la textura y las zonas, con orientaciones para el autodiagnóstico.
- ⑳ Mann, F, *Acupuncture: The Aneienni Chinese Art of Healing*, Heinemann, Londres, 1971.
- ㉑ Historia e introducción básica a la acupuntura como tratamiento para las enfermedades, con explicaciones sencillas de los términos y conceptos.
- ㉒ *Acupuncture: Cure of Many Diseases*, Heinemann, Londres, 1971.
- ㉓ Continuación del primer libro del doctor Mann, que amplía el análisis de cómo actúa la acupuntura para curar diversos tipos de enfermedades.
- ㉔ *The Meridians of Acupuncture*, Heinemann, Londres, 1974.
- ㉕ Descripciones detalladas de cada uno de los principales meridianos energéticos de los órganos que se emplean en acupuntura; incluye la sintomatología, los canales y los tejidos del cuerpo que están relacionados eon cada meridiano, aspectos psicológicos y otras facetas, con un capítulo completo para cada meridiano.
- ㉖ *The Treatment of Disease by Acupuncture*, Heinemann, Londres, 1974.
- ㉗ Un meticuloso análisis de las funciones y las características de cada uno de los principales puntos de acupuntura de los doce grandes meridianos energéticos de los órganos, además de una sección alfabética sobre el tratamiento de enfermedades y síntomas específicos mediante la acupuntura.
- ㉘ Mowrey, D., *Herbal Tonic Therapies*, Keats Publishing, New Canaan (Connecticut), 1993.
- ㉙ Un análisis científico sumamente informativo sobre el carácter tónico de la fitoterapia, con especial atención a los poderosos tónicos preventivos para los sistemas nervioso, circulatorio, digestivo, sexual e inmunitario. con datos bien documentados y referencias detalladas de sus fuentes, escrito por una de las figuras más destacadas en terapia de Estados Unidos.
- ㉚ *Next Ceneration Herbal Medicine*, Keats Publishing, New Canaan (Connecticut), 1991.
- ㉛ Un análisis científico detallado de algunas hierbas medicinales importantes que se utilizan en firoterapia, sobre todo las que se consiguen actualmente en forma de «potencia garantizada», como el ginkgo, el ginseng, la equinacea y el cardo mariano, junto con amplias referencias tomadas de los recursos científicos contemporáneos.
- ㉜ *The Scientific Validation of Herbal Medicine*, Keats Publishing, New Canaan (Connecticut), 1986.
- ㉝ Un análisis científico detalla4o sobre las pncipales hierbas medicinales y fórmulas herbarias que se usan ranto en la fitoterapia tradicional china como en la occidental, enumeradas según la categoría de la enfermedad. con ansplias notas sobre referencias de investigación.
- ㉞ Nakamura, T., *Oriental Beeathing Therapy*, Japan Publications, Tokio, 1981.
- ㉟ Explicación detallada de las técnicas de la respiración abdominal profunda que se utilizan en las prácticas de chi-kung para el cuidado de la propia salud, y su aplicación en terapias curativas y preventivas.
- ㊱ Needham, J., *Science and Civilization in China*, vol, 2, Cambridge University Press, Nueva York, 1962.
- ㊲ Momentos históricos decisivos en la evolución de la medicina tradicional china, con interpretaciones científicas de los términos y conceptos clásicos: vol, 2 de la memorable enciclopedia de Needham sobre la historia de las ciencias chinas.
- ㊳ Needham, J., y C. D. Lu, *Celestial Lancets: A History and Rationale of Acupuncture and Moxa*, Cambridge University Press, Nueva York, 1980.
- ㊴ Una historia coniepleta y una explicación cienúfica de ¿a acupuntura y la moxihustión; incluye la traducción de referencias clásicas y comentarios cientílicos modernos.
- ㊵ Ni Hua-ching, *Strength from Movement: Mastering Chi*, Seven Star Communications, Hong Kong, 1994.
- ㊶ Una explicación experta sobre el chi-kung y sus diversos estilos, el papel de los centros energéticos del Campo del Elixir en el cuerpo, y las aplicaciones del chi-kung para la salud, la longevidad y la espiritualidad; escrito por uno de los maestros taoístas más venerables del mundo, heredero directo de un linaje de 74 generaciones de maestros.
- ㊷ Ni Maoshing, *The Yellow Emperor's Classic of Medicine*, Shambhaia Pubheations, Boston, 1995.
- ㊸ Una nueva traducción del antiguo canon chino de medicina, con agudos comentarios y aclaraciones conceptuales hechos por el traductor.
- ㊹ Ramholz, J., *Shaolin and Taoist Herbal Training Formulas*, Silk Road Books, Chicago, 1992.
- ㊺ Compilación de fórmulas herbarias tónicas usadas tradicionalmente por los practicantes de las artes marciales y lo meditación para cultivar y equilibrar la energía interior y aumentar su fuerza, recogidas de referencias clásicas, con un índice de los caracteres chinos correspondientes a cada fórmula.
- ㊻ Read, B. E.. *Chinese Materia Medico: Animal Drugs*, Southern Materials Center, Taipei, 1976.
- ㊼ Traducción de artículos relacionados con productos medicinales chinos derivados de animales, tales como monos y roedores domésticos y silvestres., y con partes humanas, como cabello, huesos y orina, a partir de la larmacopea clásica de Li Shih-ehen.

- ② Chinese Materia Medica: Avian Drugs (1932), A Compendium of Minerals and Stones (1936), Turtle and Shellfish Drugs (1937), Southern Materials Center, Taipei, 1977.
- ② Traducción de artículos sobre productos medicinales que se obtienen de las aves, los moluscos y los minerales, a partir del compendio de Li Shih-chen de la dinastía Ming.
- ② Chinese Materia Medica: Dragon and Snake Drugs (1934), Fish Drugs (1939), Insect Drugs (1941), Southern Materials Center, Taipei, 1977. Traducción de artículos sobre productos medicinales que se obtienen de reptiles, peces e insectos, a partir de la farmacopea de Li Shihchen.
- ② Reid, Daniel, Chinese Herbal Medicine, Shambhala Publications, Boston, 1987.
- ② Una 'breve introducción a los principios y las prácticas de la medicina tradicional china, prestando especial atención a la rama de la fitoterapia. Incluye una guía ilustrada sobre la naturaleza y el uso de docientas hierbas chinas, extraída de las fuentes originales chinas, además de algunas prescripciones para preparar fórmulas herbarias y recetas para cocinar con hierbas medicinales.
- ② The Complete Book of Chinese Health and Healing (Guarding the Three Treasures), Shambhala Publications, Boston, 1994; y Simon & Schuster, Londres, 1994. [Hay trad. al cast.: Los Tres Tesoros de la salud, Urano, Barcelona, 1994.]
- ② Continuación de El Tao de la salud, el sexo y la larga vida [Urano, Barcelona, 1989], más centrado en el aspecto energético de los sistemas chinos para el cuidado de la salud; incluye unos capítulos introductorios sobre los fundamentos teóricos, una sección sobre las principales ramas de la terapia, información sobre contaminación energética y medicina energética, descripciones de las principales fórmulas chinas patentadas, recetas de hierbas medicinales y una lista de proveedores por correo.
- ② A Handbook of Chinese Healing Herbs, Shambhala Publications, Boston, 1995.
- ② Guía ilustrada sobre el uso, los efectos y la forma de preparar 108 fórmulas con plantas curativas chinas y 36 fórmulas tradicionales de uso doméstico, con un breve análisis global de los términos y conceptos fundamentales, instrucciones para preparar las hierbas medicinales en la cocina, un glosario de términos, un índice de enfermedades y una lista de proveedores.
- ② The Tao of Health, Sex, and Longevity, Simon & Schuster, Nueva York, 1989. [Hay trad. al cast.: El Tao de la salud, el sexo y la larga vida, Urano, Barcelona, 1989.]
- ② Una completa introducción a las principales ramas de los sistemas taoístas tradicionales sobre el cuidado de la salud: incluye temas como dieta y nutrición, ayuno, respiración, ejercicios, yoga sexual, meditación y alquimia interna y prácticas para la longevidad, combinando datos chinos tradicionales y científicos modernos.
- ② Schwarz, J., Human Energy Systems, E. P Dutton, Nueva York, 1980.
- ② Un revelador análisis del sistema energético humano y el papel que desempeña en la salud y la curación; incluye ejercicios para desarrollar la visión del aura y una introducción a los métodos de curación naturopáticos a través de la energía.
- ② Stuart, C. A., Chinese Materia Medica: The Vegetable Kingdom, Southern Materials Center, Taipei, 1976.
- ② Traducción de artículos sobre productos medicinales chinos de origen vegetal, a partir de la gran farmacopea de la dinastía Ming elaborada por Li Shih-chen, con abundantes comentarios realizados por el traductor; una excelente guía de referencia para obtener información sobre determinadas hierbas de la farmacopea china.
- ② Teegarden, R., Chinese Tonic Herbs, Japan Publications, Tokio, 1984.
- ② Una guía detallada e informativo sobre las principales hierbas tónicas que se utilizan en la fitoterapia china, con una validación científica de los datos tradicionales chinos sobre cada una de las plantas que se mencionan; incluye una presentación clara de los términos y conceptos fundamentales, indicaciones para preparar en casa los tónicos de hierbas y apéndices sobre fuentes, proveedores y categorías herbarias.
- ② Tin, Y. S. J.. The Book of Acupuncture Points, Paradigm Publications, Brookline (Massachusetts), 1984.
- ② Un análisis profundo de los aplicaciones terapéuticas de los principales puntos de acupuntura, partiendo de fuentes clásicas chinas, con una introducción que ofrece una versión interesante de la situación en China durante la primera mitad del siglo xx.
- ② Unschuld, P., Approaches to Traditional Chinese Medical Literature, Kluwer Academic Publishers, Norwell (Massachusetts), 1989.
- ② Una interpretación analítica de los términos y conceptos clásicos que aparecen con frecuencia en los textos tradicionales de la bibliografía sobre medicina china, con traducciones selectivas.
- ② Van Lysebeth, André, Pranayama: The Yoga of Breathing, Unwin, Londres, 1983. [Hay trad. al cast.: Pranayama, Urano, Barcelona, 1986.]
- ② Una de las explicaciones más completas y lucidas sobre el pranayama; abarca tanto los aspectos tradicionales como la investigación científica moderna que valida los antiguos principios que rigen el arte y la ciencia del control de la respiración. También se presentan algunos ejercicios respiratorios elementales.
- ② Veith, I., The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine, University of California Press, Berkeley, 1966.
- ② Traducción de los capítulos uno al 34 de este antiguo canon de la medicina tradicional china; incluye importantes comentarios de Wang Ping (762) y Kao Pao-heng y Lin I (1078), con una extensa introducción, por parte del traductor, de los términos y conceptos fundamentales.
- ② Waley Arthur, The Way and its Power: A Study of the Tao Te Ching and its Place in Chinese Thought, Grove Press, Nueva York, 1958.
- ② Muchos lectores consideran que la traducción de Arthur Waley de este antiguo texto taoísta es la más bonita de todas las versiones publicadas en inglés. Está precedida por una amplia introducción, que no sólo explica la importancia que tiene esta obra clásica para el pensamiento chino, sino que además pinta una vívida imagen de toda la estructura de la filosofía tradicional china.
- ② Wang, C. M., y L. T. Wu, History of Chinese Medicine, Southern Materials Center, Taipei, 1977.
- ② Una historia cronológica completa de la medicina tradicional china, desde su más remota antigüedad hasta los primeros decenios del siglo xx, con perfiles biográficos de los médicos más importantes. un análisis de los principales textos y un comentario sobre los más destacados acontecimientos médicos de la historia china; ilustrada y comentada.
- ② Wiseman, N., Glossary of Chinese Medicine, Paradigm Publications, Brookline (Massachusetts), 1990.
- ② Una obra de referencia práctica sobre las definiciones interpretativas de los principales términos y conceptos que aparecen con mayor frecuencia en los textos médicos chinos.
- ② Yang, J. M., Chinese Qigong Massage, Yang's Martial Arts Association, Jamaica Plains (Massachusetts), 1992. [Hay trad. al cast.: Masaje qigong chino, Mirach, Villaviciosa de Odón, 1995.]
- ② Un curso completo de masaje tradicional chino; incluye los conceptos elementales y los fundamentos teóricos, así como también técnicas específicas y aplicaciones terapéuticas; ilustrado con esquemas y fotografías; excelente introducción y manual práctico sobre la rama de los masajes dentro de la terapia china.
- ② Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Cleansing Chi Kung, Yang's Martial Arts Association, Jamaica Plains (Massachusetts), 1989. [Hay trad. al cast.: Chikung del cambio músculo-tendón y lavado médula-cerebro: el secreto de la Juventud, Mirach, Villaviciosa de Odón, 1995.]
- ② Traducción de los dos cánones clásicos de ehi-kung de Bodhidharma:
- ② Yi Chin Ching y Hsi Sui Ching, con un comentario analítico detallado, antecedentes históricos, fundamentos filosóficos y orientaciones para la práctica personal.
- ② The Root of Chinese Chi Kung, Yang's Martial Arts Association, Jamaica Plains (Massachusetts), 1989. [Hay trad. al cast.: La raíz del Chi Kung chino, Mirach, Villaviciosa de Odón, 1995.]
- ② Una completa introducción al campo del chi-kung chino, incluye sus perspectivas históricas, validaciones científicas, aplicaciones terapéuticas e indicaciones para la práctica personal.
- ② Zhang, Q. C. y Y. S. Hong, AIDS and Chinese Medicine, Keats Publishing, New Canaan (Connecticut), 1994.
- ② Una presentación detallada de la medicina tradicional china como tratamiento alternativo viable para el sida; incluye hierbas medicinales, acupuntura, chi-kung y ejercicios, con datos clínicos obtenidos de más de ciento cincuenta estudios de casos