



¡Fuego!

En el ciclo de los Cinco Elementos, en el que se basa la MTC, la estación veraniega corresponde al elemento Fuego. Las fuerzas energéticas del verano calientan el cielo y la tierra, así como gobiernan el corazón y el pulso en nuestro cuerpo. Al mismo Fuego le corresponden las emociones de joya y excitación. En cantidad correcta, la joya calienta, activa y fortalece el cuerpo, lo que genera un calor que ilumina los ojos y abre el corazón y a la vez comunica felicidad a los demás.

Pero la Medicina Tradicional China reconoce también un estado de desequilibrio en el cuerpo del elemento Fuego, que se produce cuando la excitación se convierte en algo semipermanente que interfiere con otras actividades. Ansiedad, hiperactividad e histeria son ejemplos del exceso de Fuego, muy típico en nuestra sociedad. Joya y excitación son experiencias físicas al mismo tiempo que emocionales: de la misma manera que el Fuego, éstas elevan la energía del cuerpo, de modo que deja los pies y las piernas y se desplaza hacia la parte superior del tronco y la cabeza. Un exceso de actividad mental y ansiedad son síntomas de este desequilibrio, con el consiguiente consumo de grandes cantidades de energía no enraizada.

La joya oportuna es bien distinta. Así como una buena risa o una diversión realmente disfrutada, una sana alegría es profundamente sanadora y una bendición para todo el cuerpo: no produce histeria ni falsa aceleración, sino todo lo contrario, ralentiza las cosas. Unas vacaciones bonitas, así como los momentos particularmente satisfactorios que hemos vivido, nos parecen largos en nuestra memoria si los miramos retrospectivamente: esto es porque la joya, cuando es oportuna, expande el tiempo abriendo el corazón a más amplios niveles de experiencia.

Pero ¿cómo podemos ayudar a nuestro cuerpo a reencontrar su equilibrio? Una ayuda sencilla nos viene dada, como siempre, por los alimentos. Amargo es el sabor del Fuego, como la lechuga romana, la alfalfa o el zumo de aloe. El sabor amargo penetra en el corazón y el intestino delgado y los estimula positivamente, y por esta razón se puede utilizar en caso de desórdenes y disfunciones orgánicas, aunque siempre con moderación.

El elemento Fuego tiene tendencia a desequilibrarse más fácilmente en verano, debido al clima cálido, pero puede aumentar en exceso en cualquier momento del año por otras causas, como por ejemplo un estrés prolongado, una sobrecarga de trabajo o una enfermedad. En estos casos, la dieta tendrá que ser variada, con comidas ligeras y vivaces (el fuego es elemento de los colores brillantes) y fruta y verdura en abundancia. Las hierbas de sabor amargo a menudo tienen también una marcada acción antibiótica y antiinflamatoria, como es el caso, por ejemplo, del pau d'arco o del saúco, muy recomendables no sólo para uso interno sino también en preparados tópicos contra las infecciones.

(publicado en el blog de los centros Marsan en abril 2011)

Cinzia Casadio, ©2011.

Naturópata · Terapeuta craneosacral biodinámica RCST