



YIN y YANG: reflexiones sobre salud y alimentación.

En la Medicina Tradicional China cada fenómeno de la naturaleza es regulado por fuerzas opuestas pero al mismo tiempo complementarias: lo Yin y lo Yang.

El equilibrio entre estas fuerzas es sinónimo de salud, al contrario el exceso prolongado de una de las dos fuerzas sobre la otra genera desequilibrio y enfermedad.

El Yin es la fuerza que contrae y se exprime con el frío, la obscuridad, la pasividad y con lo que podemos definir como un estado de vacío de energía.

El Yang es la fuerza que dilata y expande; es calor, luz, actividad y cuando se encuentra en exceso produce un lleno de energía.

También nuestro cuerpo, en su totalidad y sus distintos órganos, puede pasar por fases más Yang o más Yin. Así reconoceremos por ejemplo en la hipertensión una manifestación Yang y en las síndromes hipotensivas una Yin, a lo mismo que en el hiper- o hipotiroidismo. Yang son los dolores reumáticos en su fase aguda, igual que todos los traumas agudos acompañados por sensación de calor y que mejoraran con compresas frescas de arcilla. Al contrario son Yin los dolores reumáticos crónicos caracterizados por articulaciones frías, escasa circulación, que presentan dificultad inicial al movimiento y que beneficiaran del aporte de calor y energía, por ejemplo en forma de compresas calientes de jengibre.

Escuchando nuestro cuerpo y sus síntomas y mirando a lo que nos ofrece la naturaleza a menudo podemos encontrar remedios sencillos y eficaces para muchas de nuestras dolencias. Así que toda la fruta que madura en verano, empezando por el melón o la sandía, crece rápidamente, es de consistencia acuosa y refrescante (Yin) y se presta perfectamente a mitigar los excesos de calor y sus manifestaciones más Yang típicas del verano.

En cambio en otoño y invierno es cuando más se presentan las enfermedades típicas del frío Yin como resfriados, laringitis y tos, que bien reaccionarán por ejemplo con infusiones a base de ginseng, raíz que ha crecido lentamente, bajo el suelo y es fuente de energía y calor para los órganos del cuerpo.

El otoño en particular es cuando las temperaturas empiezan a bajar, a veces repentinamente, causando desequilibrios en el cuerpo, que a menudo se manifiestan a nivel del aparato respiratorio, con resfriados, picor y inflamación de la garganta, cefaleas, etc. Este tipo de manifestaciones casi siempre se pueden controlar rápidamente si se interviene al aparecer de los síntomas, simplemente con mantener el cuerpo bien cálido y asumiendo alimentos y infusiones cálidos y un poco picantes.

Una antigua receta consiste en hervir dos clavos de olor con jengibre fresco, un rabanillo y unas cebolletas durante 15 minutos en agua o un caldo vegetal ligero. Beber el infuso 3 o 4 veces al día, en ayunas. A menudo este caldo provoca sudoración, señal de que el agente patógeno está siendo eliminado por el cuerpo. Otros remedios para liberarse de un resfriado o gripe a sus primeros síntomas son los baños y duchas muy calientes, los masajes al cabo y al cuello y el té a la menta o la manzanilla con la adjunta de pimentón rojo. No hay que comer mucho, ya que concentrarse en la digestión impide al cuerpo de reaccionar adecuadamente a la agresión patógena.

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

Cinzia Casadio, ©2011.

Naturópata · Terapeuta craneosacral biodinámica RCST