

Prólogo

Cuando entré por primera vez en la clínica de la doctora Xiaolan Zhao, hace ya muchos años, tuve la hermosa sensación de que me hallaba en un entorno medicinal donde reinaban los cuidados y la compasión. Xiaolan me dio un masaje y me hizo acupuntura; fue un tratamiento muy terapéutico. Desde entonces, muchos de mis amigos, familiares y pacientes han pasado por su consulta; de hecho, es el único médico al que vamos mi esposo y yo.

El nuevo libro de Xiaolan, *Medicina tradicional china para la mujer*, es un acto de amor que transmite al mundo el entorno sanador de su práctica médica. Este valioso y esclarecedor libro debería estar en la mesilla de noche de todas las mujeres. Es una fascinante revisión de las etapas de la vida de una mujer e incluye un montón de sugerencias prácticas para vivirlas en armonía con los ciclos de la naturaleza, para conservar la salud y evitar la enfermedad.

En la medicina occidental, las etapas naturales y saludables de la mujer se ven como un problema médico. Se recetan demasiadas píldoras anticonceptivas, tratamientos hormonales sustitutorios, tranquilizantes, antidepresivos y muchas otras medicaciones, que van en detrimento de su salud. En la medicina china, por el contrario, las etapas de la vida de las mujeres se honran y se celebran. La menstruación recibe el nombre de Agua Celestial; el embarazo, Madurar el Fruto; el posparto se conoce como el Mes Dorado y la menopausia

es la Segunda Primavera. El Mes Dorado, el período de descanso recomendado tras el parto, es uno de mis conceptos favoritos de la medicina china. Durante dicho mes, la madre y el bebé están envueltos en un círculo de amor y de cuidados que les proporciona la familia, están siempre atendidos, día y noche, para poder recuperar la energía perdida durante el parto. Creo que las mujeres occidentales padecerían muchas menos depresiones posparto y menos dificultades si siguieran algunos de estos principios.

Las antiguas tradiciones de la medicina china son más necesarias en nuestra sociedad actual, en la que las mujeres tienen cada vez más presión para llegar a ser unas *superwomen* y su grado de cansancio, estrés y falta de sueño alcanza un nivel alarmante. El cáncer de mama, las enfermedades cardiovasculares y las autoinmunes (en las que el cuerpo arremete contra sus propios tejidos) son cada vez más comunes.

En el arte chino del *feng shui*, hacemos que nuestro entorno sea más agradable para que fluya el *Chi* o energía vital. El cuerpo, nuestro más valioso tesoro, es nuestro habitáculo, y debe tener un buen equilibrio para que podamos gozar de buena salud y de una Segunda Primavera sana y radiante. Este libro te ayudará a cuidarte y a disfrutar del cuerpo en el que vives.

CAROLYN DEMARCO, doctora en Medicina
Autora de *Take Charge of Your Body:*
Women's Health Advisor

Introducción

En 1986, cuando trabajaba de cirujana en las urgencias del hospital más grande de la ciudad de Kunming, en China, ingresó una mujer de treinta y cuatro años llamada Jiayu. Presentaba un cuadro de vómitos de sangre roja brillante, y por su color supuse que se trataba de una hemorragia del tracto digestivo superior. Decidí, junto con mi equipo médico, operarla de inmediato, pero no pudimos hallar la causa del sangrado. A las tres horas, Jiayu volvía a vomitar sangre.

Desconcertada y perpleja, consultamos con el director del hospital, que era también el médico jefe. Nos aconsejó que volviéramos a intervenirla e hiciésemos una exploración más profunda, y revisásemos el intestino delgado, el páncreas y la vesícula biliar. Después de una o dos horas en el quirófano, con toda la tecnología médica en nuestras manos, seguíamos sin poder localizar la fuente de la hemorragia. Todos estábamos perplejos. Habíamos realizado numerosas cirugías abdominales para tratar casos agudos, pero en aquella ocasión estábamos perdidos. En cuestión de horas regresaron sus vómitos.

Acordamos convocar una reunión urgente con los mejores cirujanos del hospital. Los cinco estaban durmiendo tranquilamente en sus casas, puesto que era de noche cuando los llamó la enfermera. Pero enseguida llegaron al centro y se pusieron sus batas de quirófano. La intervenimos todos juntos por tercera vez, revisando cuida-

dosamente todos los lugares que ya habíamos inspeccionado. Pero no había ninguna herida, ni sangrado interno. Todo se veía limpio. Habían transcurrido unas veinticuatro horas desde el ingreso en urgencias de Jiayu y seguíamos en el mismo punto de partida con respecto a su enfermedad. Nos sentíamos impotentes.

La familia de la paciente no se había movido del hospital, y aún hoy puedo recordar a su esposo, quien, como es comprensible, estaba consternado, y era incapaz de ponerse en pie o de articular palabra. Lo único que hacía era balbucear cuánto amaba a su esposa. Tanto él como su hermosa hija de ocho meses estaban perdiendo las esperanzas. El director me miró y me dijo: «Xiaolan, haz todo lo que puedas. La estamos perdiendo». Él sabía que yo también era licenciada en Medicina Tradicional China (MTC) y me estaba pidiendo que utilizara todos mis conocimientos para salvar a Jiayu.

Estudí varias fórmulas de fitoterapia china que se suponía que trataban las hemorragias. Recordé una de ellas en particular: la Fórmula de la Tierra Amarilla. Fui a mi despacho y miré la fórmula en uno de mis libros de consulta. Di a la familia una lista con los ingredientes y las instrucciones correspondientes. Tenían que elaborar el remedio en casa y llevarlo al hospital, puesto que carecíamos de instalaciones para preparar las hierbas. Al cabo de cuatro horas, regresaron con el remedio.

Por aquel entonces, Jiayu había perdido tanta sangre que estaba inconsciente y muy débil. Permanecía con vida por los fluidos intravenosos que le estábamos inyectando y las transfusiones de sangre que le habíamos hecho. Le administramos las hierbas a través de un tubo que le habíamos puesto por la nariz, y esperamos. Habían transcurrido dos horas y no vomitaba. Y después, tres horas más, seis, doce y veinticuatro. Algún componente de la fórmula había detenido la hemorragia.

Para mí, esta experiencia fue una increíble demostración de la eficacia de la MTC. Había comprobado con anterioridad los efectos de la fitoterapia para aliviar los síntomas de un resfriado, los de la acupuntura para tratar problemas de los senos nasales o los del *tui na* (ma-

saje chino) para aliviar el dolor de espalda. Pero nunca había visto que la medicina china salvara la vida de una persona en una emergencia en la que la medicina occidental había fracasado. Yo era una médica tradicional, con una formación racional basada en las pruebas científicas. Pensaba que uno y uno eran dos, y que los problemas tenían soluciones lógicas. Pero la medicina occidental no podía explicar la eficacia de la fórmula de la Tierra Amarilla. Por otro lado, la causa de las hemorragias de Jiayu continúa siendo un misterio: nunca llegamos a desvelarla.

Cuando tratamos de entender la MTC con los conceptos de la medicina occidental entran en juego nuestras tendencias personales. La MTC empezó a desarrollarse hace unos cinco mil años, cuatro mil quinientos años antes que las tradiciones científicas occidentales, en una cultura cuya visión del mundo era única y prohibía la disección de cuerpos humanos. Los terapeutas de la antigüedad tuvieron que confiar en el poder de la observación y en el método de ensayo y error para desarrollar una terminología y un sistema de medicina. A raíz de ello, desarrollaron una comprensión del cuerpo humano y de la enfermedad diferente de la que se tiene en Occidente. Tras siglos de valoraciones y evaluaciones, la MTC ha superado la prueba del tiempo. Sigue formando parte integral del sistema de salud chino, y en muchos hospitales se practica conjuntamente con la medicina occidental. De hecho, los médicos de medicina occidental y los de MTC reciben las mismas ayudas económicas estatales para su formación y son respetados por igual. Los pacientes recurren a una o a otra medicina, según la naturaleza de su enfermedad. Para problemas agudos, como los infartos de miocardio, se dirigen a las urgencias de un hospital de medicina occidental. Para casos crónicos, como artritis o migrañas, recurren a un médico de MTC. Cada disciplina tiene sus puntos fuertes; por lo tanto, la combinación de ambas puede funcionar muy bien. Los médicos de la medicina occidental suelen recurrir a un médico de MTC para consultar algún caso en particular, y a la inversa.

En Occidente, la MTC todavía se considera una medicina alter-

nativa. No obstante, en las últimas décadas se han realizado cientos de estudios con el fin de poder aportar una base científica más sólida a la MTC. Por ejemplo, una serie de estudios sobre la acupuntura han revelado su eficacia en el tratamiento de varias patologías, entre las que se encuentran migrañas, lumbalgias, síndrome del túnel carpiano, accidentes cerebrovasculares, adicciones y esterilidad, y como paliativo para los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer. En 2004, los resultados de un estudio histórico patrocinado por los institutos nacionales de salud de Estados Unidos, los National Institutes of Health (NIH), demostraron que los pacientes con osteoartritis en las rodillas experimentaban una disminución del dolor del 40 %, y un 40 % de mejora funcional cuando eran tratados con acupuntura. La ciencia occidental ha demostrado que la acupuntura funciona, pero no puede explicar *cómo* lo hace. No acepta la explicación de la MTC, aparentemente irracional, de que clavando agujas en ciertos puntos de nuestros meridianos se puede desbloquear el *Chi* o energía vital. A veces hay fenómenos inexplicables, pero no por ello con efectos menos poderosos.

En 1992 llegué a Canadá y abrí una clínica de MTC en Toronto, donde hoy en día trato a más de siete mil pacientes que experimentan los beneficios de la MTC. En general, no saben cómo explicar el alivio o bienestar que sienten. Puede que no puedan aplicar la lógica a lo que les está sucediendo, pero empiezan a creer que las prácticas de la medicina china pueden ayudarlos.

Muchas de mis pacientes vienen con problemas de salud similares. Me siento muy identificada con ellas. Veo mujeres que están luchando contra fatiga, depresión, trastornos menstruales, esterilidad, dolor crónico y cáncer, especialmente de mama. Les hago tratamientos en los que combino acupuntura, *tui na* y plantas medicinales chinas, y, a medida que empiezan a experimentar su eficacia, la mayoría de ellas quiere saber más sobre esta medicina. Pensé que un libro como *Medicina tradicional china para la mujer*, que se centra en la salud de la mujer y que pone esta medicina al alcance de cualquier lector, sería una buena idea.

Para muchos occidentales, la medicina china puede parecer complicada y esotérica. Les intimidan las explicaciones sobre el *Yin* y el *Yang* o sobre la energía vital a la que llamamos *Chi*. En realidad, la medicina china es muy directa y fácil de entender y de aplicar. Se basa en la naturaleza, en el antiguo conocimiento de las plantas medicinales y en los propios recursos autocurativos del cuerpo. A veces, trataré un problema de sinusitis con eucalipto u otras plantas populares, y me dirán: «¡Vaya, esto huele a los remedios de mi abuela!». Gran parte de la medicina china se basa en la intuición y el sentido común.

Sé que la medicina china puede tratar las enfermedades, pero una de las facetas en las que quería centrarme en este libro era la de la prevención. Antiguamente, los médicos chinos sólo cobraban mientras los pacientes estaban sanos. Al fin y al cabo, si enfermaban, no podrían trabajar para ganar el dinero que necesitaban para pagar al doctor. Por lo tanto, todos estaban interesados en que nadie enfermara.

Este enfoque preventivo hace hincapié en la armonía y el equilibrio en nuestra vida cotidiana; por lo tanto, debemos prestar atención a lo que comemos, a cómo hacemos deporte, a cómo afrontamos nuestras emociones, nuestra vida sexual, a cuánto trabajamos y dormimos. El equilibrio que mantenemos entre estos diferentes aspectos es lo que genera más energía y nos protege de las enfermedades. La MTC nos pide que nos responsabilicemos de nuestra salud y nos apoya en este proceso. Por esto me parece tan valioso este enfoque de la salud: la MTC no es sólo una forma de tratar la enfermedad, sino una manera de vivir con mayor equilibrio, autoconciencia y vitalidad.

A muchas mujeres les cuesta confiar en su cuerpo y conectar con los aspectos positivos de los ciclos femeninos. Independientemente del país donde vivamos, nuestras experiencias en sociedades que todavía están centradas en lo masculino son similares: hay una falta de apoyo cultural hacia las mujeres en las etapas de nuestra vida en las que realizamos transiciones importantes. La consecuencia es que nos cuesta confiar en nuestro cuerpo y conectar con los aspectos positi-

vos de nuestros ciclos. En Occidente se suele contemplar la menstruación como un engorro o un fastidio («la maldición»), en lugar de verla como una oportunidad para desarrollar una nueva relación con nuestro cuerpo. Puede que el nacimiento de un hijo se contemple como una interrupción en nuestra vida, en lugar de considerarlo una experiencia que genera un nuevo sentimiento de conexión. Identificamos de manera funesta la menopausia con el fin de la juventud, en lugar de hacerlo con el comienzo de una etapa de crecimiento espiritual y de nuevas libertades. En Occidente, la sexualidad femenina se suele asociar a la juventud y a la imagen corporal. Se supone que todas debemos gastar una talla mediana hasta la vejez, y que, una vez hemos llegado a ella, se nos ha acabado el sexo. Por otra parte, la medicina china contempla la sexualidad como una práctica de por vida, como un aspecto vital de nuestra salud y longevidad. La energía sexual es una corriente de energía que fluye a través de nosotras y que nos mantiene fuertes.

En mi clínica, muchas veces mis pacientes me abren sus corazones y me cuentan lo que les preocupa desde el punto de vista emocional. Los sentimientos comienzan a aflorar a medida que la acupuntura va desbloqueando el flujo del *Chi* por todos sus cuerpos. En la MTC, la mente y el cuerpo son inseparables, y los síntomas físicos crónicos suelen estar relacionados con emociones no resueltas. Me sorprenden los miedos y ansiedades que tienen las mujeres con relación a su cuerpo, su vida sexual, sus enfermedades y la perspectiva de envejecer. Estos temores merman su salud y las deprimen. Según la medicina china, los sentimientos negativos contribuyen al desarrollo de las enfermedades.

¿Cómo vamos a cuidar de nuestra salud si no cultivamos un nivel básico de amor y respeto por nuestro cuerpo y por las diferentes etapas de nuestra vida? Al escribir este libro espero animar a las mujeres a desarrollar una relación más amable y compasiva con ellas mismas. Debemos ser conscientes de que existen nuevas formas de relacionarnos con nuestro cuerpo, corazón y mente, y de que esta forma de recobrar el poder sobre nosotras mismas es una parte muy importan-

te en mi práctica, en la que pido que las pacientes se planteen preguntas como las siguientes: ¿Cómo podemos reconectar con nuestra verdadera naturaleza? ¿Cómo podemos convencernos de que nuestros ritmos corporales son buenos y naturales?

Me encanta compartir los regalos de la MTC y quiero enseñar a las mujeres a utilizarlos para prevenir las enfermedades, proteger su vitalidad y que sean más conscientes de su propio poder de autocuración y conservar la salud. La MTC colabora con la salud y nos pide que conectemos con la naturaleza. Da por hecho que todos tenemos la capacidad de autocurarnos, que no está sólo en las manos de los expertos en Medicina. La medicina occidental convierte a veces en patológicas las transiciones naturales de la vida de la mujer. Hablamos más del riesgo de la depresión posparto que de profundizar en la emoción que acompaña la maternidad. Durante la menopausia, nos preocupamos más de la necesidad de hacer una terapia hormonal sustitutoria o de otras medicaciones que de la oportunidad de realizar una búsqueda espiritual y de la evolución que se produce con la edad. La MTC trata las fases de la vida de la mujer como transiciones saludables y nos apoya en nuestro paso por las mismas.

En la MTC, la enfermedad es una expresión de toda la persona —cuerpo, mente y espíritu— con relación a su entorno. La medicina china no trata sólo los síntomas aislados en ciertas partes del cuerpo. Fomenta que tomemos conciencia de nosotras mismas como entidades completas, lo que a su vez promueve la fortaleza y la curación. Por ello, he intentado organizar este libro utilizando los mismos principios holísticos, en lugar de dividirlo en secciones que traten las distintas partes del cuerpo y sus patologías. Empiezo el libro con una breve introducción a los principios básicos de la MTC: los conceptos del *Yin* y del *Yang*, el *Chi*, la teoría de los Órganos *Zang-Fu* y la teoría de las Cinco Fases. Para distinguir entre los órganos y fluidos de la medicina occidental y la versión de la MTC, he puesto en mayúsculas los nombres de los órganos, fluidos y otros conceptos cuando me estoy refiriendo a ellos según la medicina china. Os ruego que tengáis un poco de paciencia conmigo. Estos conceptos pueden pa-

receros nuevos e incluso difíciles de entender, pero es necesario tener unos conocimientos mínimos sobre los mismos para comprender la medicina china. No os preocupéis si no los entendéis a la primera; los conceptos se irán aclarando a medida que vayáis leyendo los siguientes capítulos, y siempre podéis volver a la primera parte como referencia. En el resto del libro, he intentado mantener mis explicaciones teóricas en el contexto de las anécdotas de mi propia vida y de las experiencias de mis pacientes.

El libro sigue la narrativa normal de la vida de una mujer desde su pubertad, embarazo y maternidad hasta la menopausia en adelante. Para esto, he utilizado los términos tradicionales chinos, que son poéticos y se basan en la naturaleza. Así pues, la segunda parte, que trata sobre la menstruación, se denomina «Agua Celestial», y la quinta parte, que aborda el embarazo, se titula «Madurar el Fruto». La etapa después del parto se llama «Mes Dorado» (sexta parte). La menopausia (séptima parte) es la «Segunda Primavera». También he incluido una sección, «El Loto Florece» (tercera parte), dedicada a la salud del pecho, que tan problemática es en Occidente —una de cada nueve mujeres padece cáncer de mama— y eso está íntimamente relacionado con cada una de las etapas de los ciclos de la mujer. La cuarta parte, «Nubes y Lluvia», versa sobre la sexualidad, y explora cómo podemos profundizar y dirigir nuestras energías sexuales a través de la vida. Espero que este marco ayude a las lectoras a adquirir una visión integrada y única de la MTC.

El título de esta obra en inglés no se correspondía con la traducción *Medicina tradicional china para la mujer*, sino con *Reflejos de la luna sobre el agua*. Este título evoca los aspectos arquetípicos de lo femenino que todas encarnamos. En la MTC, la Luna y el agua están conectadas de manera simbólica con el *Yin*, lo femenino, y muchas culturas comparan la evolución de la mujer desde su juventud hasta que se convierte en madre y luego en matriarca con la transformación de la Luna y sus fases. El título inglés también estaba pensado para sugerir las posibilidades que surgen cuando nos entregamos a los demás y compartimos con ellos. Del mismo modo que he com-

partido mi conocimiento y experiencia de la medicina china con mis pacientes, las maravillosas mujeres a quienes he conocido en Canadá me han mostrado quiénes eran y con ello han iluminado partes de mí que anteriormente estaban ocultas, como la cara oscura de la Luna. La luminosa luz de nuestra totalidad se refleja en cada una de nosotras, para que todas la veamos. Espero que, al compartir mis conocimientos y experiencia con la medicina tradicional china, así como mis anécdotas personales y de las vidas de mis sabias y valientes pacientes, consigas el conocimiento y las prácticas que te ayudarán en tus transiciones. Deseo de todo corazón que este libro te ayude a reconectar con tu verdadera esencia interior en tu viaje terapéutico hacia la plenitud.

PRIMERA PARTE

Las orquídeas florecen en el universo



*Estudiando el símbolo del Yin y del Yang.
Pergamino colgante (detalle).*

1

Como es arriba, es abajo

Cuando a un médico que practica la medicina occidental se le pregunta sobre el cuerpo humano, lo más probable es que lo describa como «un organismo formado por varios componentes. Es como una máquina, en la que los distintos órganos y sistemas se pueden separar, examinar y entender». No obstante, como practicante de medicina tradicional china, yo diría lo siguiente: «La persona es una entidad completa, que posee un cuerpo físico, una totalidad unificada. Todos los aspectos de un individuo —físico, emocional, mental y espiritual— están interconectados y son interdependientes, y ninguna parte puede ser comprendida si no es con relación al resto. Todos somos un organismo unificado de cuerpo, mente y espíritu». Cuando viene una paciente a mi consulta, observo su expresión, el brillo de sus ojos, su piel, su conducta, su constitución física, su postura y su olor. Le tomo el pulso y le examino la lengua. Le hago preguntas para entablar un diálogo y escucho atentamente lo que me dice. Utilizo todos mis sentidos para encontrar signos externos y síntomas que reflejen la dinámica de lo que está sucediendo en su cuerpo. Este método de diagnóstico, establecido por los médicos de la antigüedad, ha sido transmitido de generación en generación. Su forma de entender y de describir el funcionamiento del cuerpo humano se fundaba en el análisis y estaba determinado por la filosofía taoísta, que sostiene que los seres humanos son un aspecto más de la

naturaleza y, que como tales, se rigen por las mismas leyes naturales del universo. Según ellos, cada individuo es un universo en miniatura o microcosmos, y siempre lo comparaban con el gran universo. El antiguo tratado de medicina china *Huang Di Nei Jing (Canon de medicina interna del emperador amarillo)*, dice lo siguiente: «El Cielo tiene el sol y la luna, los humanos tienen dos ojos. [...] El Cielo tiene el trueno y el relámpago, los humanos tienen el sonido y el habla. El Cielo tiene el viento y la lluvia, los humanos tienen la dicha y la ira. [...] El Cielo tiene el invierno y el verano, los humanos tienen calor y frío. [...] El Cielo tiene la mañana y la tarde, los humanos tienen el sueño y la vigilia».

Para los taoístas, el universo era organizado y armonioso. Creían que, si vivíamos de acuerdo con sus leyes, también tendríamos armonía. Una forma de hacerlo sería actuar de acuerdo con las estaciones, yendo a dormir al anochecer y levantándonos al amanecer, vistiéndonos de forma adecuada para cada temperatura y comiendo los alimentos propios de cada estación. Los cambios en nuestra conducta deben reflejar los cambios que se producen a nivel universal, porque lo que es bueno para el macrocosmos (la naturaleza en su totalidad) es bueno para el individuo (el microcosmos), y viceversa.

Este concepto, visto desde otra perspectiva, contempla lo que favorece el entorno y los organismos vivos. Por ejemplo, la lluvia alimenta los árboles y las plantas y llena los lagos, ríos y arroyos, que nos proporcionan el agua para beber. En el plano microcósmico, todas las partes de nuestro cuerpo necesitan agua. Por consiguiente, no es posible aislar una parte del cuerpo o un síntoma sin considerar debidamente el resto. Tampoco podemos tratar una patología sin tener en cuenta su posible impacto sobre el resto del organismo o la causa probable de un síntoma específico. Si viniera alguien a mi consulta con una erupción enrojecida y con prurito, no examinaría su piel, sino que le preguntaría por síntomas gastrointestinales o respiratorios, puesto que, en la MTC, estas tres cosas están conectadas. También averiguaría si ha padecido alguna pérdida importante

en su vida, ya que la tristeza es un factor relevante en los trastornos del Pulmón, que a su vez puede desencadenar una inflamación en la piel.

Todos los trastornos y enfermedades son el resultado de un desequilibrio en el cuerpo. Los chinos de la antigüedad percibían todo lo que existe en el universo, incluidos nosotros, como la interconexión entre dos fuerzas opuestas, que están cambiando de manera constante. Así pues, el frío del invierno se transforma en el calor del verano, la oscuridad de la noche da paso a la luz del día, y el descanso es sustituido por la actividad. Estas dos fuerzas opuestas se conocen como el *Yin* y el *Yang*.

El *Yin* y el *Yang*

Todo lo que hay en la naturaleza, así como las diversas actividades de la vida cotidiana, tiene dos aspectos opuestos: uno es *Yin* y otro es *Yang*. *Yin* significa «el lado oscuro de la montaña», mientras que *Yang* se traduce como «el lado soleado de la montaña». El *Yin* se asocia con la sombra, el frío, la contracción, la luna, el agua, la inactividad, lo femenino y la materia. El *Yang* es el calor, la expansión, el sol, el fuego, la actividad, lo masculino y la energía. Estos aspectos aparentemente opuestos son las dos caras de la misma moneda. El calor y el frío son dos características de la temperatura, así como el día y la noche son aspectos relativos al tiempo. Existen sólo en relación el uno con el otro, pues ¿cómo podrían existir la noche sin el día o la parte posterior sin la parte frontal?

La tensión dinámica y la transformación constante que tienen lugar entre el *Yin* y el *Yang* es lo que crea la energía que nutre la naturaleza y la vida humana. El *Yin* y el *Yang* son como la tensión que existe entre los polos positivo y negativo de la corriente eléctrica o la sencilla verdad de que «los opuestos se atraen». El *Yin* es femenino, y el *Yang*, masculino. Y, por supuesto, la unión de estos dos tipos de energía es lo que crea la nueva vida. El *Yin* y el *Yang* hacen girar el mundo.

El símbolo del *Yin* y del *Yang* es un círculo, medio negro (*Yin*), medio blanco (*Yang*), dividido por una línea curva que representa el incesante movimiento y la dinámica subyacente a toda forma de vida, así como el armonioso equilibrio que existe entre las fuerzas opuestas (véase la figura 1). Hay un punto negro en la zona blanca y uno blanco en la negra, lo que ilustra que ningún fenómeno es exclusivamente *Yin* o *Yang*. Por ejemplo, yo soy baja si me comparo con una persona de 1,82 metros, pero soy alta si me comparo con una niña de 1,20 metros. Los puntos también muestran que, en cualquier fenómeno, existe el potencial para transformarse en su estado opuesto. Por ejemplo, en cuanto nacemos, tenemos la posibilidad de morir. Este concepto del *Yin* y del *Yang* refleja la visión oriental de que los opuestos no tienen por qué competir, conquistarse o entrar en conflicto, ya que todo aspecto contiene, complementa y equilibra su contrario.



Figura 1: *Yin* y *Yang*.

Al igual que todo lo que existe en el universo, los seres humanos somos una combinación del *Yin* y del *Yang*. La cabeza está arriba y es *Yang*, mientras que los pies están abajo y son *Yin*. La espalda es *Yang* y la cara anterior de nuestro cuerpo es *Yin*. La MTC describe todas las partes de nuestro cuerpo, incluidos los órganos y los fluidos, como *Yin* o *Yang*, y contempla la salud como la capacidad para mantener el equilibrio interior entre ambos opuestos viviendo en armonía con los principios naturales del universo. Si el *Yin* o el

Yang no están equilibrados, puede aparecer la enfermedad. Si tenemos un exceso de *Yin*, hay una carencia de *Yang*, y podemos tener las manos y los pies fríos, pulso lento y cansancio. Seguramente preferiremos el yoga al aeróbic, o puede que nos cueste tomar decisiones, pero sabemos escuchar. Lo más probable es que hablemos muy suave o en voz baja. Si tenemos un exceso de *Yang*, se debe a que tenemos una carencia de *Yin*, y algunos de nuestros síntomas pueden ser estreñimiento, labios secos y sudoración excesiva. Seguramente no nos costará entrar en calor, nos gustará mantenernos activas e iniciar la actividad de forma espontánea. No dudaremos en ir detrás de lo que queremos.

La mayoría de mis pacientes de China tenían carencia de *Yang*. En Canadá tengo muchas pacientes con insuficiencia de *Yin*. Creo que esto es un reflejo de que, en la sociedad canadiense (y, en general, en Occidente), impera el *Yang*. La actividad, el movimiento, la velocidad, el crecimiento, la expansión, la juventud y el patriarcado resumen esta cultura. La sociedad occidental no es sólo *Yang*, pero sus excesos se dejan ver en los desequilibrios que observo en mis pacientes canadienses. Para compensar la cualidad *Yang* de la cultura occidental, sugiero la actividad *Yin*, como los momentos de silencio interior. Pasear entre los árboles, reflexionar sobre el atardecer, sentarse en silencio o meditar sobre una roca son características *Yin*. Estas actividades poseen cualidades de quiescencia que contrarrestan la actividad excesiva occidental.

Puede que te estés preguntando qué provoca estos excesos o carencias. Es el movimiento dinámico del *Chi*, concepto fundamental de la medicina china.

Comprender el *Chi*

En Occidente no hay una palabra exacta para describir el *Chi*, aunque suele traducirse como «energía vital». No obstante, esta definición no abarca todo su significado. El *Chi* es la energía de vida natu-

ral del universo que activa el cambio y el movimiento. Es la fuerza creativa que lo impregna todo: desde las estrellas resplandecientes y un riachuelo rumoroso hasta un organismo en proceso de descomposición, todo está bajo el poder de causa y efecto del *Chi*. Es como el viento, dada su capacidad para influir en el cambio y conducir a la actividad.

El *Chi* es la energía que crea vida, nuestra vitalidad, la fuerza vital subyacente a nuestro cuerpo, mente, corazón y espíritu. Es inmaterial e invisible; sin embargo, tiene la capacidad de producir efectos materiales y visibles, como sucede en el momento de la concepción, en que se crea un bebé. El *Chi* también posee un carácter transformador. Da lugar a la materialidad de nuestro cuerpo. Por ejemplo, el agua se transforma en hielo, y luego el hielo se funde y se diluye para volver a convertirse en agua. Asimismo, al morir puede que sintamos que volvemos a convertirnos en espíritu. Los dos caracteres chinos que forman el ideograma del *Chi* (véase la figura 2) significan «vapor» o «vaho» y «arroz crudo» o «grano». El vapor que sale de la cocción del arroz representa el *Chi* en su estado amorfo, mientras que el arroz simboliza el aspecto sustancial y material de la materia. El sentido inherente de esta palabra es la Esencia transformadora y cambiante del *Chi* de lo material a lo inmaterial y así sucesivamente.

El movimiento del *Chi* en nuestro cuerpo afecta a todas nuestras actividades. De pequeña, cuando estaba en China, me enseñaron lo siguiente: «Cuando el *Chi* se reúne, se forma el cuerpo físico; cuando se dispersa, el cuerpo muere». El *Chi* es la energía que estimula la actividad, nuestra capacidad para digerir los alimentos, mover las piernas o pensar. Esta energía también se puede manifestar como rencor o como ese nudo que se nos pone en la garganta cuando estamos tristes. El *Chi* es una forma radicalmen-



Figura 2: *Chi*.

te diferente de contemplarnos. Pero en Occidente también hay expresiones como «está llena de vida» para describir a la persona enérgica y que se siente viva. En algún plano profundo, sentimos que existe una conexión entre el movimiento de una fuerza vital y la vida.

La ciencia occidental no ha demostrado la existencia del *Chi*, pues no se puede ver con un microscopio, ni diseccionar o escanear con un tac. Sin embargo, esto no significa que no podamos sentirlo. He aquí un sencillo ejercicio para que hagas la prueba. Lleva las manos a la altura del vientre, con las palmas de las mismas mirándose entre ellas. Ve juntando lentamente las manos sin que lleguen a tocarse. Ahora aléjalas. Repite este movimiento poco a poco (véase la figura 3). Notarás una leve tensión, calidez, cosquilleo, latido o presión en las palmas. El aire puede parecerte más denso en el espacio que hay entre tus manos. Eso es el *Chi*. No intentes comprenderlo con tu mente racional. Procura sentirlo.

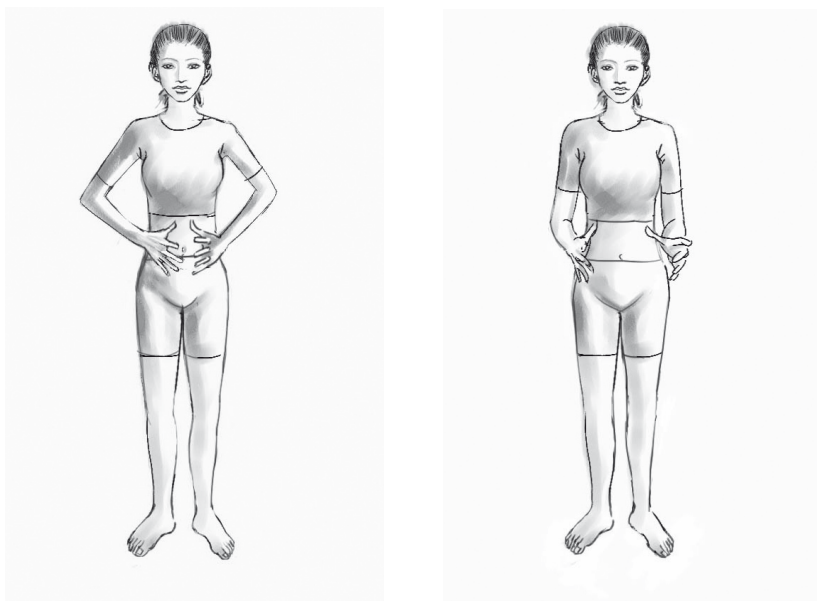


Figura 3: Ejercicio para notar el *Chi*.

Cuando acerques las palmas, estira lenta y suavemente los dedos y curva las palmas (véase la figura 3). Cuando las separes, relaja las manos. Ahora mueve suavemente los dedos de la mano derecha sobre la palma izquierda. Acaríciala sin tocarla con las yemas de tus dedos. Puede que notes un cosquilleo. Es el *Chi* que desprenden tus dedos.

Aunque la ciencia occidental no reconozca el *Chi*, los terapeutas chinos llevan más de tres mil años trabajando para armonizar este flujo. El *Chi* recorre nuestro cuerpo a través de una red de senderos o meridianos. Uno de los aspectos de la medicina china que más cuesta entender a los occidentales es el de los meridianos, que son canales invisibles que recorren todo nuestro cuerpo y conectan los órganos vitales con sus diferentes partes. En la anatomía occidental, los meridianos no existen. No obstante, estos conductos afloran a la superficie en ciertos puntos específicos, y en la acupuntura se pinchan con agujas muy finas para estimular el flujo del *Chi* en el cuerpo. Cuando el *Chi* fluye sin problemas, hay salud. Cuando se obstruye en alguna parte, se producen las enfermedades. Las agujas de la acupuntura sirven para aumentar el flujo de energía en ciertos meridianos, o para reducirlos, restaurando el equilibrio energético en nuestro organismo y favoreciendo el bienestar. Así explica la MTC el funcionamiento de la acupuntura. Los médicos occidentales han constatado los efectos de la acupuntura como anestésico en las operaciones quirúrgicas y creen que su efecto se debe a que se estimulan algunos nervios para que distribuyan narcóticos naturales. Puede que no dispongamos de una explicación racional de cómo y por qué funciona, pero su eficacia no se puede poner en duda.

El *Chi* es esencial para que nuestro cuerpo produzca Sangre. También es el *Chi* lo que hace circular la Sangre por los vasos sanguíneos y los meridianos. Entre la sangre y el *Chi* existe una relación de interdependencia. En la misma medida en que se necesita el *Chi* para la producción y la circulación de la Sangre, esta última alimenta nuestros Órganos, que son los que generan y mantienen el *Chi*. Por lo tanto, la Sangre y el *Chi* son inseparables. Sin la circulación de la

Sangre, no habría ningún vehículo para transportar el energético y amorfo *Chi*. A la inversa, el *Chi* es la fuerza motriz que mueve la Sangre. Es evidente que el concepto de Sangre de la MTC es diferente que en Occidente. La Sangre no es sólo el fluido que recorre nuestros vasos sanguíneos, sino el principio energético activo que la hace circular y nutre el organismo. Puesto que la Sangre es *Yin* y el *Chi* es *Yang*, la armonía entre ambos simboliza la totalidad que representa la salud.

La Sangre se almacena en el Hígado y el *Chi*, en los Riñones. Yo digo a mis pacientes: «Los practicantes de medicina china conocemos bien los principales órganos de la anatomía de la medicina occidental. Pero son muy diferentes, aunque tengan nombres parecidos». La medicina china contempla los órganos como estructuras físicas y anatómicas, con funciones similares a los órganos de la medicina occidental, pero con unos ámbitos energéticos y de influencia más amplios, que incluyen los meridianos que conectan los órganos con otras partes del cuerpo. Estas redes pares de Órganos o sistemas son lo que llamamos los *Zang-Fu*.

Los órganos *Zang-Fu**

El término *Zang-Fu* se utiliza para describir el principio del *Yin* y del *Yang* aplicado a los Órganos. Los *Zang* son *Yin* y los *Fu* son *Yang*. Cada uno de los cinco Órganos *Zang* —Hígado, Corazón, Bazo, Pulmón y Riñón— tiene sus correspondientes Órganos *Fu* —Vesícula Biliar, Intestino Delgado, Estómago, Intestino Grueso y Vejiga, respectivamente—. Cada par de Órganos se asocia a un órgano de los sentidos, como los ojos y las orejas, y también a un tejido (véase la tabla 1). El Hígado es el responsable de la correcta circulación del *Chi* y de la Sangre, es el almacén de la Sangre, gobierna los tendones

* En castellano, solemos llamar «órganos» a los órganos *Yin* y «entrañas o vísceras», a los *Yang*. (*N. de la T.*)

y nutre los ojos. (Esto puede sonar raro hasta que recuerdas que las enfermedades hepáticas, como la hepatitis, hacen que el blanco de los ojos se tinte de amarillo.)

La teoría de los *Zang-Fu* describe nuestro cuerpo y las funciones de sus Órganos basándose en el principio de interdependencia con el resto de los sistemas de Órganos. El Bazo transforma los alimentos que ingerimos en un *Chi* nutritivo que es imprescindible para que el Corazón genere Sangre. Los Riñones proporcionan *Chi* al Corazón para fabricar Sangre. Los Pulmones ayudan a transportar el *Chi* nutritivo al Corazón para apoyar la producción de Sangre. La Sangre circula a través de nuestros vasos sanguíneos gracias al *Chi* del Corazón. El buen funcionamiento del Bazo sirve para asegurar que la Sangre no salga de sus vasos sanguíneos. El Hígado gobierna la circulación del *Chi*, almacena sangre y controla su volumen. Así pues, cada uno de los sistemas de Órganos mantiene una estrecha relación con el resto, y nuestra salud depende de su buen funcionamiento, que a su vez dependerá de la fluidez con que el *Chi* y la Sangre circulen por dichos sistemas. Si se bloquea el flujo en alguno de los Órganos, se produce un «Estancamiento» en el mismo. Si no hay suficiente *Chi*, tenemos una «Deficiencia». Si hay demasiado *Chi*, se trata de un «Exceso». Puesto que cada uno de los sistemas de Órganos mantiene una estrecha relación con los demás, el desequilibrio en uno de ellos tiene una profunda repercusión en los otros y, en última instancia, conduce a la enfermedad.

Miles de años de observación y práctica clínica respaldan las descripciones sintomáticas que da la medicina china de los desequilibrios de los Órganos profundos o de los meridianos. Por ejemplo, el Estancamiento del *Chi* de Hígado se puede manifestar como migrañas y menstruaciones irregulares. En su conjunto, los síntomas forman patrones que nos indican cuál puede ser el desequilibrio subyacente que está provocando los problemas. Las relaciones entre los Órganos se explican mediante las clasificaciones y las leyes del movimiento que aporta la teoría de las Cinco Fases. Ésta nos describe la interacción del *Chi* y lo que debemos hacer para restablecer su armonía.

TABLA 1: LOS ÓRGANOS ZANG-FU

ÓRGANO ZANG	HÍGADO	CORAZÓN	BAZO	PULMÓN	RIÑÓN
FUNCIÓN PRINCIPAL	Almacena la sangre, gobierna la libre circulación del <i>Chi</i>	Gobierna las transformaciones del <i>Chi</i> de los alimentos del Sangre, controla el pensamiento, la conciencia y el Espíritu (<i>Shen</i>)	Gobierna la transformación de los alimentos en <i>Chi</i> nutritivo y se encarga de su transporte, retiene la Sangre dentro de sus vasos	Gobierna la respiración, la transformación del <i>Chi</i> del aire, envía el <i>Chi</i> nutritivo al Corazón	Almacena el <i>Chi</i> , gobierna la reproducción, el desarrollo y el crecimiento
ÓRGANO FU	Vesícula Biliar Gobierna el almacenamiento y la secreción de bilis	Intestino Delgado Recibe los alimentos digeridos y separa lo «puro» de lo «impuro»	Estómago Transforma los alimentos y los líquidos	Intestino Grueso Se encarga de la eliminación de las heces	Vejiga Se encarga de almacenar y eliminar la orina
ÓRGANO DE LOS SENTIDOS	Ojos	Lengua	Boca	Nariz	Oídos
TEJIDO	Tendones, ligamentos y uñas	Vasos sanguíneos	Músculos, grasa	Piel, cabello	Hueso, médula, cerebro