

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



La medicina tradicional china

para
dummies[®]



Descubre sus técnicas terapéuticas y preventivas

Comprende el origen de todos tus males

Aumenta tu longevidad a través de la alimentación

Jean Pélissier

Experto en medicina tradicional china

Revisado por Mireia Masip, profesora de medicina china



La medicina tradicional china

para
dummies[®]

Jean Pélissier

para
dummies[®]

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas
utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *La Médecine traditionnelle chinoise pour les nuls*

© 2018 by John Wiley & Sons, Inc.
© de la traducción: Paula González, 2019
Revisión técnica: Mireia Masip

© Centro Libros PAFP, SLU 2019
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0517-9
Depósito legal: B. 1.444-2019

Primera edición: febrero de 2019
Preimpresión: Toni Clapés
Impresión: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

INTRODUCCIÓN	1
Acerca de este libro	2
Convenciones	3
Cómo está organizado el libro	3
Parte I. Fundamentos de la medicina tradicional china	3
Parte II. Los métodos de diagnóstico	4
Parte III. Las causas de la enfermedad	4
Parte IV. Los métodos de tratamiento	4
Parte V. La dietética de la longevidad	5
Parte VI. Los decálogos	5
Anexos	5
Iconos utilizados en este libro	5
 PARTE I: FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA	7
 CAPÍTULO 1 Los orígenes	9
Las obras clásicas o fundadoras	9
Los grandes principios	9
El Tao	10
La multiplicidad de teorías	11
La transmisión oral	11
El maestro Leung Kok Yuen	12
Biografía	12
Obra	13
 CAPÍTULO 2 Una visión holística del cuerpo humano	15
El cuerpo ordenador	15
Los órganos software	16
El Qi, la energía	16
Jing (esencia), la batería del organismo	18
¿Cómo funciona?	18
Los cinco órganos software	19
Los meridianos	20
¿De dónde viene la energía?	20
¿Cuál es el papel de un meridiano?	21
La teoría de los meridianos	22
El ciclo circadiano	25
Los puntos de acupuntura	25
Los tres niveles de energía	26
¿Cómo podemos predecir la evolución de una patología?	28

CAPÍTULO 3	Los grandes conceptos de la medicina tradicional china	29
	El médico chino: un detective en potencia	29
	El concepto del Yin-Yang.....	30
	Lo que el Yin-Yang no es.....	30
	Intento de definición	30
	Los orígenes del concepto	31
	No te pierdas en el laberinto del Yin-Yang	32
	El Qi, la energía.....	33
	¿De dónde viene?.....	33
	¿Cómo se transforman los alimentos en energía?.....	34
	¿Qué es la energía real o verdadera?	34
	Los órganos más importantes para producir Qi	34
	La gran tríada: el Hun-Po-Shen	35
	El alma espiritual: el Hun	35
	El alma corporal: el Po.....	36
	El espíritu: el Shen	37
	Resumen	38
	El San Jiao, Triple Calentador y los Tres Tesoros.....	39
	Las ocho reglas o Ba Gang.....	40
CAPÍTULO 4	La relación entre el hombre y el universo	41
	Las cinco energías del cielo y de la tierra.....	41
	Los cinco elementos de la naturaleza	42
	Los sentidos y las emociones	43
	El ciclo de la vida	45
	Los cinco elementos: Wu Xing.....	46
	Los cuatro elementos y el hombre.....	46
	El pentágono.....	47
	Clasificación de los cinco elementos	48
PARTE II: LOS MÉTODOS DE DIAGNÓSTICO.....		51
CAPÍTULO 5	Los cuatro métodos	53
	Los cuatro métodos de diagnóstico.....	53
	Una verdadera investigación.....	54
	Los cuatro puntos que no deben pasarse por alto	54
	Valorar si los síntomas son normales.....	55
	Distinguir los síntomas principales de los secundarios ...	55
	¿Cómo podemos predecir la evolución de la enfermedad?.....	55
	Evalúa las fuerzas presentes	56
CAPÍTULO 6	La observación	57
	Pistas que aporta el estudio del Shen	57
	¿Cómo se observa el Shen Qi?.....	58

	¿Y en el hombre?	58
	Pistas que aporta el estudio de los colores.	59
	Pistas que aporta el estudio de la morfología	61
	¿A qué tipo de morfología pertenezco?	61
	¿Y la personalidad?	63
	La observación del rostro	66
	¿Tengo buen color?	66
	Esos molestos granitos...	68
	¿Y las arrugas?	68
	¡Qué ojos más bonitos tienes!	69
	La nariz.	70
	Las orejas no pasan desapercibidas.	71
	Los labios.	72
	Los dientes	73
	El examen de la mano.	75
	La eminencia tenar y la palma de la mano	75
	Los dedos	76
	Morfología de la mano	76
CAPÍTULO 7	El interrogatorio	79
	Cuidado con las trampas	80
	Las condiciones del interrogatorio	80
	Las cinco preguntas.	81
	El origen.	81
	La profesión	81
	Las costumbres	81
	Las relaciones afectivas.	81
	El origen de la enfermedad	82
	El interrogatorio sobre los síntomas o la “canción de las diez preguntas”.	82
	El frío y el calor	83
	El sudor	83
	Los dolores	84
	Las heces y la orina	84
	El apetito y los sabores bucales	85
	Las sensaciones en el tórax y el abdomen	85
	El oído, los acúfenos, la vista y los vértigos	85
	La sed.	86
	El descanso y los sueños	86
	Los trastornos ginecológicos.	87
CAPÍTULO 8	Tomar el pulso y observar la lengua	89
	Localización del pulso	90
	Método para tomar el pulso	91
	El pulso normal.	92
	El estudio de la lengua	92
	Técnica de observación.	93

	Las cinco partes de la lengua.	93
	Observación del cuerpo de la lengua.	94
PARTE III: LAS CAUSAS DE LA ENFERMEDAD.		99
CAPÍTULO 9 Enfermedades internas y externas		101
	¿De quién es la culpa?	101
	¿Por qué algunas personas son alérgicas y otras no?	102
	¿Enfermedad interna o externa?	103
	Las causas externas.	103
	Las causas internas.	103
CAPÍTULO 10 Las causas internas.		107
	La batería del Riñón se descarga	107
	El estancamiento de la sangre y la energía	108
	El estancamiento de la energía: Qi Zi	109
	El estancamiento de la sangre: Yu Xue.	110
	Deficiencia simultánea de sangre y energía	112
	Los trastornos emocionales.	113
	Los caracteres innatos	113
	El desequilibrio de los deseos	115
	Los desequilibrios alimentarios.	116
	La dietética del término medio	116
	El agotamiento y la fatiga	117
	Las irregularidades del sueño	118
CAPÍTULO 11 LAS causas externas.		119
	Los seis factores climáticos	119
	Los seis factores patógenos externos	119
	Factores ambientales	124
	Contaminación	124
	Radiactividad.	125
	El Tan: la flema	126
	Enfermedad del agua estancada	126
	Diferencia entre las enfermedades de agua estancada y el Tan.	128
PARTE IV: LOS MÉTODOS DE TRATAMIENTO		129
CAPÍTULO 12 Los grandes principios		131
	Las disciplinas.	131
	Las cuatro disciplinas principales	131
	Los métodos complementarios	132
	¿Tratamos el síntoma o la causa?	133
	¿Qué tratamos primero?	133
	Los tres grandes tipos de tratamiento.	134
	Una misma fórmula para varias afecciones	134

	Diferentes tratamientos para una misma patología	134
	Tipo “apoyar y eliminar”	134
CAPÍTULO 13	La verdadera acupuntura tradicional	137
	Los ocho métodos terapéuticos	137
	La técnica	138
	Las nueve agujas	138
	N.º 1, Chan	138
	N.º 2, Yuan	139
	N.º 3, Ti	139
	N.º 4, Feng	139
	N.º 5, Pi	139
	N.º 6, Yuan Li	140
	N.º 7, Hao	140
	N.º 8, Chang	140
	N.º 9, Da	140
	El método justo según el <i>Neijing</i>	140
	La posición del paciente	141
	La actitud del acupunturista	141
	La inserción de la aguja	142
	Llegar al “De Qi”	142
	Los cinco errores según el <i>Neijing</i>	142
	El trayecto de los meridianos y los puntos de acupuntura	143
	Las tres categorías de puntos	144
CAPÍTULO 14	La digitopuntura	145
	Cómo desarrollar una mano de masajista	146
	El punto Lao Gong	146
	Tonifica la mano y elimina los bloqueos	147
	La verdadera técnica tradicional	148
	Cómo prepararse para una sesión	148
	La navaja de Ockham	148
	Captar la energía	150
	Cómo debemos proceder	150
	Algunos consejos	151
CAPÍTULO 15	La moxibustión	153
	En qué consiste la moxibustión	153
	¿Cómo se fabrica?	153
	Acción e indicaciones de la moxibustión	154
	Las diferentes técnicas	155
	La moxibustión directa	155
	La moxibustión indirecta	155
	¿Qué hay que hacer en cada cambio de estación?	156
	Precauciones	156
	Contraindicaciones	157

CAPÍTULO 16	La fitoterapia	159
	Naturaleza, sabor y punto de acción	160
	Las cuatro naturalezas	160
	Los cinco sabores	161
	Punto de acción	162
	Los ocho métodos terapéuticos	162
	La sudoración, Han	162
	El vómito, Tu	162
	La purgación, Xia	163
	La regulación, He	163
	El calentamiento, Wen.	163
	La refrigeración, Qing	164
	La eliminación, Xiao	164
	La tonificación, Bu	164
	Las formas galénicas de las recetas	165
	La decocción, Tang.	165
	Las pastillas, Wan	165
	El polvo, San	166
	La pasta medicinal, Gao	166
	El vino medicinal, Jiu	166
	Ejemplo de una fórmula para un simple catarro	167
	Preparación.	168
	Explicación.	168
CAPÍTULO 17	La respiración	169
	¿Por qué la respiración?	169
	La respiración diafragmática	171
	¿Qué es el diafragma?	172
	Las virtudes de la respiración diafragmática	172
	Los tres ejercicios del maestro Leung	173
	Respira para despertarte en plena forma	173
	Respira para luchar contra el insomnio	173
	Respira para gestionar las emociones	174
	La conciencia plena	175
CAPÍTULO 18	El daoyin o ejercicios para la salud	177
	El concepto de <i>ejercicio</i> en MTC.	177
	¿Qué es el daoyin?	178
	Los diferentes tipos del daoyin	179
	El arte del Qigong	180
	Objetivos del Qigong	181
	Contraindicaciones del Qigong	183
	El jinete de hierro: a medio camino entre el Qigong activo y el tranquilo	184
	La meditación	184
	Instrucciones de uso	185
	Consejos para una buena meditación	186

CAPÍTULO 19	Las desconocidas virtudes del sueño	187
	¿Por qué dormimos?.....	187
	Consejos para dormir bien.....	188
	Postura.....	188
	Duración del sueño.....	189
	Las mejores franjas horarias.....	189
	¿Cuál es el descanso ideal?.....	190
	Cómo prepararse para dormir bien.....	190
	¿Qué hacer si no consigues dormirte?.....	190
	La relajación acude en tu ayuda.....	192
PARTE V: LA DIETÉTICA DE LA LONGEVIDAD		193
CAPÍTULO 20	Las nueve reglas	195
	Regla n.º 1: distingue entre comidas festivas y de diario.....	196
	Regla n.º 2: conoce las grandes prohibiciones.....	197
	La leche de vaca.....	197
	¿Qué hay de las grasas saturadas?.....	199
	¿Por qué huir de los azúcares rápidos?.....	200
	Los sabores en exceso, ¡cuidado!.....	201
	Regla n.º 3: plato único.....	203
	Regla n.º 4: conoce la ley de la transformación de los cereales a través de la masticación.....	203
	Regla n.º 5: la composición del plato.....	204
	Regla n.º 6: aprende a comer bien.....	206
	Regla n.º 7: la regla de las tres horas.....	208
	Regla n.º 8: la ley de las nueve comidas.....	208
	Regla n.º 9: hidrata el cuerpo sin agotar el Riñón.....	215
	¿Por qué bebemos?.....	215
	La gran regla.....	215
	Los diferentes tipos de bebidas.....	217
CAPÍTULO 21	Los téis chinos	219
	Las categorías.....	219
	Verde, negro, oolong.....	219
	Un té para cada momento.....	220
	Sus virtudes.....	220
	Modo de preparación.....	221
	Algunos consejos adicionales.....	221
PARTE VI: LOS DECÁLOGOS		223
CAPÍTULO 22	Gestiona las emociones	225
	Relativiza.....	225
	Bájate del escenario.....	226
	Espera a que pase la tormenta.....	226

Trabaja el perdón	226
No temas a la muerte	227
Alcanza la plena conciencia	228
No te pierdas en los meandros de los juicios negativos.	228
Recarga la batería del Riñón.	229
Adopta la sonrisa interior	229
Adopta una nueva filosofía de vida.	229
CAPÍTULO 23 Diez prácticas diarias para alcanzar la longevidad.	231
La respiración consciente.	232
El sueño, otra faceta de la vitalidad	232
La relajación	232
El movimiento	232
Masajéate	233
La meditación para escuchar el alma	233
La regularidad.	233
Un buen tono muscular	234
Se hace camino al andar.	234
El retorno de la primavera	234
CAPÍTULO 24 Diez razones para masticar.	237
Acción directa sobre la energía del cuerpo.	237
Análisis del bolo alimenticio	238
La saliva transforma los cereales en azúcares lentos	238
La saliva, gran limpiador del bolo alimenticio	238
Masticar favorece la renovación de los líquidos orgánicos	239
La saliva, gran lubricante.	239
Luchar contra la depresión	239
Perder peso.	240
Masticar aleja al dentista	240
Un acto de plena conciencia	240
ANEXOS	241

Las obras clásicas o fundadoras de la medicina tradicional china

El principio del tao y de la unidad

¿Por qué hay tantas teorías?

El maestro Leung Kok Yuen

Capítulo 1

Los orígenes

Las obras clásicas o fundadoras

La medicina china se remonta a la noche de los tiempos y no se limita a la acupuntura. Es una medicina integral, tanto preventiva como curativa, que afecta a todos los ámbitos de la vida.



INFORMACIÓN
TÉCNICA

Los primeros indicios de este enfoque holístico del cuerpo humano se remontan a hace más de cinco mil años. El primer libro fundador de esta medicina es el *Yi Jing*. Dos mil quinientos años más tarde apareció el *Neijing*.

Los grandes principios

Podemos partir de esta famosa frase de Dao De Jing, escrita en el año 600 a. C. por Lao Zi, posible fundador del taoísmo: “El Tao engendra al Uno. El Uno engendra al Dos. El Dos engendra al Tres. El Tres engendra a los diez mil seres”.

HUANGDI NEIJING, 黄帝内经

Este libro se atribuye al emperador amarillo (*huang* significa “amarillo”). Es el manual de medicina china más antiguo que sirvió de base teórica para el posterior desarrollo de la MTC. Tiene más de dos mil quinientos años de antigüedad y se estructura en 19 capítulos divididos en dos partes: *Suwen* y *Lingshu*.

La obra se presenta como un diálogo entre el emperador amarillo, que hace las preguntas, y su ministro, Qibo. Abordan otros temas, como la cosmología, la filosofía o la moral por su relación con la medicina china.

También hablan del Yin y el Yang, dos elementos opuestos que todos conocemos, y la famosa teoría de los cinco elementos y los elementos numéricos que les corresponden. Hablaremos de todo ello más adelante.

El Tao

Hay quien dice que el Tao, símbolo del cero, es una invención reciente de los matemáticos. En realidad, esta noción del cero siempre ha estado presente de manera informal; no se trata de un símbolo ni de un concepto, sino que procede de la metafísica pura y solo se puede comprender a partir de la intuición que abarca a todas las palabras que sirven para definirla. Es anterior al big bang; es el no-ser. Resumiendo, quizá demasiado, el Tao es el origen del Uno.

El Uno está representado por el símbolo que todos conocemos pero que a menudo interpretamos mal. En la teoría del big bang, el Uno representa una extraordinaria concentración de energía, infinitamente pequeña, que fue el origen de los diez mil seres, del todo.

Cuando decimos “diez mil” nos referimos a aquello que no se puede contar. Si tuviéramos que establecer un paralelismo con el ser humano, se trata del óvulo en el que acaba de entrar el espermatozoide: el programa aún no se ha puesto en marcha, todo está por llegar. A continuación viene el Dos: es la explosión inicial, la primera división celular, la aparición de la dualidad Yin-Yang (capítulo 3).

El big bang procede del mismo simbolismo. Tras la explosión inicial, el universo se expandió con la aparición de las diez mil galaxias, que se alejan cada vez más rápido del Uno. Como vivimos en simbiosis con el entorno, somos una imagen de este big bang. Nuestras sociedades modernas se alejan cada vez más rápido del Uno, del origen.



RECUERDA

Es fundamental comprender todo esto porque nos encontramos en la fase de la “explosión del Yang”. Hemos perdido la visión global del organismo, la unidad que forma y, cuanto más avanzamos, más nos perdemos en los diez mil detalles y la medicina se divide en diez mil disciplinas. Nos perdemos en una increíble cantidad de técnicas que acaban por contradecirse.

La multiplicidad de teorías

La teoría de la acupuntura que nos aporta el *Neijing* es muy sencilla, quizá tal vez demasiado. Algunos siglos más tarde apareció el *Nanjing* o “Clásico de las dificultades”. Este libro intentó aportar su granito de arena. Algunos de sus pasajes son coherentes, pero otros entran en contradicción con *Neijing*. Entre los siglos XII y XVI, surgieron nuevas teorías, y no digamos ya en los tiempos modernos, en los que nos encontramos frente a una gran pluralidad de teorías cada vez más complejas y entre las que incluso los eruditos se pierden.

Como veremos, la teoría de la navaja de Ockham afirma que una explicación sencilla tiene más posibilidades de ser cierta que una complicada. Además, intentaremos volver a lo que podemos llamar “la unidad”, las técnicas ancestrales que se usaban antes de que la explosión del materialismo actual las “pervirtiese”.

La transmisión oral

Una característica de la MTC es que se transmite de forma oral. En el origen encontramos textos sagrados transcritos sobre materiales muy diversos (caparazones de tortuga, papel de seda, láminas de bambú, piedra, jade...). Son frases o ideogramas con significados muy concisos, mucho más cercanos al simbolismo que a una explicación textual letra por letra, y su enseñanza puede ocupar mucho tiempo hasta comprender el contenido metafísico que esconden.

DIFERENCIA ENTRE IDEOGRAMA Y ALFABETO



INFORMACIÓN
TÉCNICA

Un ideograma es una imagen, un concepto intuitivo, mientras que para comprender una palabra escrita necesitamos conocer las letras del alfabeto. En nuestro idioma, podríamos decir que la escritura alfabética hace trabajar el hemisferio izquierdo del cerebro, el analítico, que disecciona, investiga y analiza. Por el contrario, la lectura de un ideograma activa el hemisferio derecho del cerebro, el de la conceptualización, que trata la información de forma holística.

El maestro Leung Kok Yuen

Fue uno de los primeros en enseñar la verdadera medicina tradicional en Occidente. En la década de 1950, la medicina china solo se conocía en el mundo occidental a través de las obras de etnólogos de renombre, como el padre Claude Larre; entonces se produjo un cambio en la situación. Leung Kok Yuen fue uno de los primeros maestros chinos en enseñar la verdadera medicina tradicional china original, corrigiendo todos los errores derivados de la incompreensión de los textos fundadores.

Biografía

Nació en China en 1922. Descendiente de trece generaciones de médicos, pertenecía a los grandes maestros actuales de la MTC que siguen vivos. Ostentaba el título de Shih I, atribuido a los médicos chinos cuya familia perpetúa la tradición médica desde varias generaciones. Comenzó a estudiar medicina tradicional a los cinco años, mientras acompañaba a su padre a visitar a sus pacientes, en el sur de Cantón. Durante estas visitas, se aprendió de memoria las canciones que encierran las claves de la medicina tradicional china (¡aprender divirtiéndose es un método nemotécnico muy eficaz!). Más tarde su padre le explicó lo que significaban las canciones en términos medicinales. Con once años, ya era capaz de recitar de memoria dos libros redactados por Zhang Zhong Jing. A los dieciséis comenzó a realizar sus

primeras curas. Observaba todas las prácticas de su padre y cómo trataba al enfermo y a la enfermedad. Ya de mayor, fue enviado a otro maestro para perfeccionar su educación médica.

Entre 1952 y 1970 enseñó acupuntura en diferentes escuelas y, entre 1956 y 1970, fue presidente del Instituto Chino de Acupuntura de Hong Kong y de la Asociación China de Acupuntura. En 1970 se trasladó a Canadá y fundó el Instituto Norteamericano de Acupuntura en Vancouver, desde donde transmitió su saber a los alumnos occidentales, entre los que tuve la suerte de encontrarme.

Obra

Su obra pedagógica se considera la más completa: acupuntura, moxibustión, fitoterapia, psicoterapia, masajes, medicina preventiva y Qigong son algunas de las disciplinas en las que forma a sus alumnos.

El maestro Leung Kok Yuen decía que este saber era universal, que él solo era la correa de transmisión de un conocimiento que se remontaba a milenios atrás. Se jubiló en 1992 y falleció el 11 de mayo de 2013, a una edad simbólica: noventa años. Toda la base de sus rigurosas enseñanzas se fundamentaba en la explicación paso a paso del *Neijing*. Es lo que él llamaba la “enseñanza ortodoxa”. En toda su enseñanza supo resaltar los métodos del Yang Sheng Fa, o cómo nutrir la vida.

Fue uno de los principales exégetas del *Huangdi Neijing*.