

El contenido de esta obra es una contribución del autor al repositorio digital de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, por tanto el autor tiene exclusiva responsabilidad sobre el mismo y no necesariamente refleja los puntos de vista de la UASB.

Este trabajo se almacena bajo una licencia de distribución no exclusiva otorgada por el autor al repositorio, y con licencia Creative Commons – Reconocimiento de créditos-No comercial-Sin obras derivadas 3.0 Ecuador



Los cinco sabores y la teoría de los cinco elementos

José Luis Coba Carrión

16 de mayo de 2015

Tema presentado en: Maestría de Acupuntura y Moxibustión, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, Área de Salud, Quito, mayo 16 de 2015.

los cinco sabores y la teoría de los cinco elementos

Dr. José Luis Coba C.

La energía del sabor Dulce



Es el sabor más común en los alimentos

Casi todos lo tienen en mayor o menor grado

Armoniza los demás sabores

Representa el centro de la dieta

DULCE

**COMO EL
CEREAL**

Arroz, mijo,
trigo, cebada,
algunas frutas,
verduras,
maíz, camote

Es una
energía
que
**NEUTRALIZA
EFECTOS
TÓXICOS DE
OTROS
ALIMENTOS**

Tonifica la energía del sistema Bazo-Tierra, de la masa muscular y de la función de transformación y transporte

El sabor ácido y dulce

- Promueven la producción de fluidos corporales. Calman la sed y asisten al sistema digestivo
- Tamarindos, vinagre, ciruelos, claudia.

El sabor dulce puede remediar la debilidad y regula los espasmos de estómago ya que tonifica al Sistema Bazo-Tierra

Duraznos, melocotones, calabaza, uvas, dátiles, maltosa, carne animal y sus visceras

El sabor amargo tiene un efecto antipirético y puede calmar los estados asmáticos y la tos o, puede actuar como purgativo

Peras amargas, olivas, diente de león

Los alimentos con un ligero sabor dulce

tienen un efecto diurético y remueven la humedad

El picante que se añade a los alimentos, incorpora calor

Promueve el flujo del qi y de la energía sangre. Induce la transpiración. Disuelve el calor y ayuda a la digestión

- Cebollino, genjibre, cebolla, pimienta, flores de jazmín

LA ENERGÍA DEL SABOR DULCE

DULCE

DULCE LLENO o
pletórico o fuerte

- TONIFICA Y FORTALECE
- La energía se expande hacia arriba y afuera

DULCE VACÍO o
suave

- REFRESCANTE y LIMPIA (FRUTAS)

ES UN SABOR
ARMONIZANTE

- EFECTOS RELAJANTES

TONIFICA A PERSONAS
DELGADAS Y SECAS

FORTALECEN LA DEBILIDAD Y
LA DEFICIENCIA EN GENERAL

- REDUCE LA FUERZA DEL SABOR AMARGO
- RETARDA/CONTROLA EL APARECIMIENTO DE SÍNTOMAS EN ENFERMEDADES AGUDAS

- LÁCTEOS Y CÁRNICOS SON CONSIDERADOS DULCES, SON NECESARIOS EN ESTADOS DE INSUFICIENCIA EXTREMA

PUEDE SER APROPIADO PARA HÍGADO

- **SUAVIZA LAS EMOCIONES AGRESIVAS DE HÍGADO COMO IRA E IMPACIENCIA.**
- **CALMA ATAQUES AGUDOS EN HÍGADO**

HUMECTA CONDICIONES DE SEQUEDAD EN PULMÓN

RELAJA UNA MENTE HIPERACTIVA

DULCE

SE BENEFICIAN LAS
PERSONAS CON
TENDENCIA A SEQUEDAD,
FRIALDAD, NERVIOSISMO,
DELGADAS, DÉBILES,
MIEDOSAS

LAS AGRESIVAS SE
BENEFICIAN POR EL
EFECTO RETARDANTE DEL
SABOR DULCE

CUANDO PROVIENE DE
GRANOS: TRIGO, ARROZ Y
AVENA, BENEFICIA A LOS
DOS TIPOS DE
PERSONALIDAD O
ACTITUD

**MASTICAR BIEN LOS
CARBOHIDRATOS HACE QUE ELLOS
TIENDAN A DESARROLLAR MENOS
MOCO Y MENOS HUMEDAD,
TORNÁNDOSE MÁS LIGEROS Y
DIGERIBLES Y CON MENOS
IMPACTO EN LA DIGESTIÓN**

DULCE

- **PERSONAS LENTAS, SOBREPESO, CON TENDENCIA A SIGNOS DE HUMEDAD LO CUAL INCLUYE FLEMA Y MOCO, DEBEN INGERIR POCO DULCE Y POCOS CARBOHIDRATOS**

- **DEMASIADO DULCE AFECTA A RIÑÓN, BAZO Y PÁNCREAS**
- **DEBILITA LOS HUESOS**
- **CAUSA PÉRDIDA DE CABELLO**
- **NO SE DEBE COMER DEMASIADO SABOR DULCE CUANDO HAY ENFERMEDADES DE LOS MÚSCULOS (INCLUYE OBESIDAD, TUMORES Y EDEMA)**

Exceso de dulce disminuye la energía yin de riñón y de hígado, favorece el flameo de la energía yang y origina irritabilidad, agresividad, fácilmente cambia de estados de ánimo

Personas con exceso de yang de hígado, no deberían abusar del sabor dulce

UN POCO DE DULCE ARMONIZA A HÍGADO

- EL SISTEMA BAZO-TIERRA, “HACE” LA ENERGÍA SANGRE, MISMA QUE SE ALMACENA EN EL SISTEMA HÍGADO-MADERA, CUANDO ÉSTE ÚLTIMO TIENE UNA BUENA CANTIDAD DE ENERGÍA QI Y DE ENERGÍA SANGRE, SUS FUNCIONES SE ARMONIZAN Y PUEDE DISTRIBUIR LA ENERGÍA A TODOS LOS LUGARES Y TODO EL TIEMPO.

- **FRUTAS**

- MANZANA, DURAZNO, CEREZA, DÁTILES, HIGOS, UVAS (s), TORONJA (s), OLIVA (s), PAPAYA (B), DAMASCO, PERA (s), FRUTILLA (s), TOMATE (s).

- **VEGETALES**

- REMOLACHA, HONGOS, ZANAHORIA, APIO (B), PEPINILLO, BERENJENA, LECHUGA (B), PAPA, CAMOTE, HONGO SHIITAKE, COL (P).

- **NUECES Y SEMILLAS**

- ALMENDRA, NUEZ, COCO, SEMILLAS DE SÉSAMO, SEMILLAS DE GIRASOL.

- **ENDULZANTES**

- MIEL, MELAZA, AZÚCAR NO REFINADA OBTENIDA DEL JUGO DE CAÑA, MALTA DE CEBADA, JARABE DE ARROZ.

AMARILLOS-BAZO-ESTÓMAGO-ESTABILIZAN- ARMONIZAN

- **ZANAHORIA-CALABAZA-MAÍZ-CEREALES INTEGRALES**
- **SOYA-LENTEJAS-GARBANZOS-SEMILLAS OLEAGINOSAS**
- **MELONES-DURAZNOS-ALBARICOQUE-PIÑA**
- **CARNES COCIDAS**

FAVORECEN EL ASCENSO DEL QI

Trigo

Cebolla-
Hinojo-
Puerro

Ajo-
Jengibre-
pimienta-
canela-
clavo-
tomillo-
orégano

Nueces-
castañas

DULCE

**LA MIEL ES
DULCE AL
PALADAR,
PERO ES
PICANTE, TIENE
UN EFECTO
SECANTE EN EL
CUERPO
LUEGO DE QUE
SE DIGIERE.**

**SECA LA
HUMEDAD, Y ES
ÚTIL EN
SOBREPESO Y
EN ESTADOS DE
FLEMA O
MOCO**

**NO BENEFICIA
A AQUELLOS
CON
SEQUEDAD E
INSUFICIENCIA,
DELGADOS,
NERVIOSOS O
CON
TENDENCIA AL
CALOR**

- **LA MIEL CALIENTE TIENE EFECTO HUMECTANTE SIMILAR AL DE OTROS ENDULZANTES CONCENTRADOS (EFECTIVOS EN SEQUEDAD Y QUE TAMBIEN AGRAVAN ESTADOS DE HUMEDAD Y FLEMA)**

DULCE

NATURALEZA YANG

- TONIFICA, REFUERZA

FUNCIONES

- TONIFICA BAZO, PROMUEVE LA PRODUCCIÓN DE LÍQUIDOS INTERNOS Y DE ENERGÍA SANGRE
- TONIFICA EL YIN DE PULMÓN Y DE IG, LOS HUMECTA Y LUBRICA

EN CANTIDAD MODERADA

- TONIFICA A BAZO Y LA ENERGÍA EN GENERAL

EN EXCESO

- DEBILITA Y A LA LARGA FAVORECE LA PRODUCCIÓN DE
- FLEMA: OBESIDAD, ETCÉTERA.
- DEBILITA LA ENERGÍA DE RIÑÓN (YIN Y YANG): HELADOS, AZÚCAR, ETC, DEBILITAN HUESOS Y DIENTES

DULCE

**TIENE
ENERGÍA
ASCENDENTE**

- **EL EXCESO PUEDE ASCENDER HACIA CABEZA: CEFALEA, MIGRAÑA, ACNÉ**
- **EL DÉFICIT PUEDE CAUSAR INSUFICIENCIA EN LA PARTE MEDIA E INFERIOR DEL ABDOMEN.**

RALENTIZA

- **HACE IR MÁS LENTO FÍSICA Y MENTALMENTE**

**SI
QUEREMOS
DISMINUIR
EL DULCE**

- **TAMBIÉN DEBEMOS DISMINUIR LA SAL, YA QUE SI TOMAMOS MUCHA SAL, DISMINUIRAN LOS LÍQUIDOS INTERNOS Y NOS APETECERÁ EL DULCE PARA TONIFICARLOS Y COMPENSAR**

EL AZÚCAR
dulce
concentrado

- **DULCE Y FRÍO, DEBILITA LA FUNCIÓN DE BAZO Y ESTÓMAGO**
- **FAVORECE LA CONDICIÓN ÁCIDA DEL ORGANISMO**
- **LA SANGRE PARA MANTENER SU PH NEUTRO RECURRE A LAS SALES MINERALES ALCALINAS DEL CUERPO**
- **ES UN GRAN DESMINERALIZADOR DEL CUERPO**
- **DEBILITA EL QI DE BAZO, DISMINUYE LOS LÍQUIDOS ORGÁNICOS Y DEBILITA LA SANGRE**

**El jengibre estimula el apetito,
los rábanos y los melones
estimulan la producción de
fluidos corporales**

- **ESTÓMAGO ES RESPONSABLE DE LA DIGESTIÓN Y METABOLISMO, GUSTA DE LA HUMEDAD Y DETESTA LA SEQUEDAD**
 - **HIPOREXIA, DESHIDRATACIÓN, SED, SON CATEGORIZADOS COMO SÍNTOMAS DE ESTÓMAGO, LOS 3 ALIMENTOS ANTES MENCIONADOS SE CLASIFICAN COMO AFINES AL MERIDIANO DE ESTÓMAGO**

UTILIZAR EN

Prolapso
Diarrea
Crónica
Metrorragia
Cansancio
apatía

Vértigos por
falta de
ascenso de
qi claro

Insuficiencia
de yang de
bazo

Congestión
pélvica
Pesadez en
piernas

Insuficiencia-vacío de qi de bazo

Causas

- Exceso de alimentos fríos, crudos
- Abuso de grasa, azúcar, alcohol, lácteos
- Exceso trabajo intelectual
- Comer a deshoras, ayunar, comer poco, masticar poco
- Vivir en lugar muy húmedo

Síntomas

- Distensión > luego de comer
- Heces sueltas, diarrea
- Cansancio, debilidad, disnea, palidez, sin brillo
- Lengua hinchada (el qi de bazo no es suficiente para mover los líquidos y se colecciona humedad)
- Pulso débil, lento, sin fuerza

Tonificar el qi de bazo

Dulces, neutros y tibios

Arroz: tonifica bazo y armoniza estómago

Zanahoria, calabaza, col, ternera: dulce y neutro, tonifica bazo y elimina el estancamiento

Rábano largo picante: dulce y fresco, usarlo si hay flemas ya que elimina el estancamiento de alimentos, elimina la humedad, la flema y las grasas, favorece la digestión

Tonificar el qi de bazo

Dulces, neutros y tibios

Perejil: dulce y tibio, tonifica bazo y estómago

Comino: picante y tibio, tonifica bazo y estómago y armoniza el qi

Insuficiencia de bazo

Tonificar el qi de bazo

Evitar

- Alimentos de naturaleza fría: pera, tomate, yogurt, azúcar
- Harinas: favorecen la producción de flema y humedad
- Crudos y congelados

Tonificar el yang de bazo

Recomendar

Dulces y templados, neutros y algo de calientes

- Trigo: tonifica el yang de bazo y de riñón
- Ternera, cordero (no aconsejable si hay calor en estómago)
- Zanahoria, hinojo, calabaza
- Pollo (no aconsejable si hay calor en estómago)

Tonificar el yang de bazo

Recomendar

Sopas

- Ternera o cordero + zanahoria + hinojo + rodajitas de jengibre seco + cebolla + sal + agua

Desayuno

- Muesli
- Horchata de cebada perlada

Infusión

- Jengibre, canela, agua, hervir por 5 minutos, no aconsejable si hay calor en estómago

Bazo no controla la sangre

**Ayudan
a no
perder
sangre**

- **Castañas**
- **hongos negros (shiitake)**
- **Té de alga kombu**
- **Para tonificar la sangre de un paciente con hemorragias**
 - **Vino tinto con liches**

Dr. JOSÉ LUIS COBA C.

Frío y humedad en bazo
Eliminar la humedad
Tonificar bazo y estómago

Picantes y templados que eliminan el frío y transforman la humedad

- Culantro, ajo, jengibre, anís estrellado, cebolla, orégano
- Puerro, albahaca, tomillo, hinojo
- Salvia, canela
- Alcaparras, romero

Salados neutros y tibios que secan la humedad

- Pescado blanco
- Alga kombu

Frío y humedad en bazo
Eliminar la humedad
Tonificar bazo y estómago

Evitar

- Productores de humedad
 - Helados, lácteos, azúcares, melón
 - Refrescos industrializados
 - Harinas refinadas
 - Zumos concentrados de frutas
 - sandía

SALADOS NEUTROS Y TIBIOS QUE SECAN LA HUMEDAD

Pescado
blanco

Miso

Algas

Insuficiencia de yang de bazo

Tonificar el yang de bazo

Tonificar yang de bazo
y yang de riñón

Salados, neutros y
templados

- Mejillones, miso,
camarones, pescado
blanco, sardinas

Para templar bazo y
estómago, picantes,
neutros y templados

Albahaca, alcaparras,
canela, vino, romero

Jengibre, culantro,
puerro, cebolla

Hinojo, orégano, salvia

Bazo no controla la sangre

Causas

- Las mismas que en insuficiencia de qi-yang de bazo

Síntomas

- Hematomas, hemorragias subcutáneas, hematuria, melenas, metrorragias
- Lengua pálida
- Pulso fino

Bazo no controla la sangre
tonificar el qi de bazo
controlar la sangre

Recomendar
alimentos que
ayudan a no
perder energía
sangre

- Castañas
- Shiitake
- Té de alga kombu

Si además se
desea tonificar la
energía sangre se
debe recomendar
vino tinto + liches

FUEGO EN ESTÓMAGO

REFRESCAR EL FUEGO DE ESTÓMAGO

Recomendar

Dulces fríos o frescos que estimulan la producción de líquidos orgánicos

- Sandía, melón, pepino, pera, cítricos, tomate, lechuga
- Té de menta, manzanilla, yogurt

Si además hay flema, consumir fríos y frescos que eliminen flema caliente

- Pera, rábano, sandía, mijo, maíz, cebada, centeno

Evitar

Tibios y calientes que estimulan el yang, picantes

- Clavo, ají, pimienta, ajo, canela, hinojo, cebolla, jengibre
- tabaco

