

La energía del sabor picante

Dr. José Luis Coba

2020 abril 06

Alimentos, elementos y energías vitales

Maestría en Acupuntura y
Moxibustión 2018-2021



**ENERGÍA
DEL
SABOR
PICANTE**

PICANTE

NATURALEZA YANG

FUNCIONES

TONIFICA, CALIENTA, PROMUEVE LA CIRCULACIÓN, ABRE, PERMEA LOS MERIDIANOS, AYUDA A DISOLVER LOS ESTANCAMIENTOS

LA MAYOR PARTE DE ALIMENTOS PICANTES TIENEN ENERGÍA TEMPLADA Y CALIENTE Y PROMUEVEN LA TRANSPIRACIÓN

A LA LARGA PUEDEN ENFRIAR EL CUERPO POR VÍA DE LA TRANSPIRACIÓN Y DEBILITAR LA ENERGÍA, LA SANGRE Y LOS LÍQUIDOS ORGÁNICOS

POCO PICANTE

**FAVORECE LA
DIGESTIÓN**

PROBLEMAS EN ESTÓMAGO (POR FRÍO)

DIGESTIONES PESADAS, LENTAS

**PICANTE
TEMPLADO EN
MODERACIÓN**

**TONIFICA EL YANG DE
RIÑÓN Y EN EXCESO Y LO
DAÑA**

**PICANTE EN
EXCESO**

**DAÑA A MADERA: HÍGADO
Y VESÍCULA BILIAR**

LA ENERGÍA DEL SABOR PICANTE

**PROMUEVE LA
SUDORACIÓN**

ÚTIL AL INICIO DE UN RESFRIADO

EN INVASIÓN DE VIENTO FRÍO:
JENGIBRE, CANELA, PIMIENTA,
CLAVO (AYUDAN A ABRIR LOS
POROS Y ELIMINAR LA ENERGIA
PERVERSA HACIA AFUERA)

EN INVASIÓN DE VIENTO CALOR:
CON CEFALEA Y MOLESTIAS DE
GARGANTA, INYECCIÓN
CONJUNTIVAL (TÉ DE MENTA O
MEJORANA QUE TIENEN
NATURALEZA FRESCA)

Alimentos de color blanco-refuerzan la energía de Pulmón-Metal: intestino grueso-purifican

- cebolla-ajo
- Nabo-coliflor
- Pera
- Jengibre
- Raíz de apio-parte blanca
- Arroz-avena-cebada

La **miel** y el **caqui**, aunque no sean de color blanco, nutren y humectan la sequedad y alivian la tos. Las **almendras** y **castañas** ayudan a disolver la flema

Pulmón es un órgano frágil que se afecta por la flema, la sequedad.

sequedad de orofaringe, tos,
flema

- Estos alimentos son considerados afines al meridiano de Pulmón Taiyin de la mano

Caqui, afín a la energía de Pulmón-Metal



CAQUI

- **Vitaminas:** A, C, E y B6.
- **Minerales:** manganeso, cobre, magnesio, potasio y fósforo.
- Fibra dietética
- **Antioxidantes:** catequinas, galocatequinas y ácido betulínico
- Fuente de fibra
- Estimula la peristalsis intestinal
- Disminuye la absorción de lípidos
- Ca colon rectal

Nueces, almendras y bananas no solamente que humectan cuando hay sequedad y tos seca, también ayudan a los intestinos en su motilidad.

Como estos síntomas son atribuibles a Pulmón-Metal, estos alimentos tienen una afinidad por el meridiano de Pulmón Taiyin de la mano y de Intestino Grueso Yangming de la mano.

Insuficiencia-vacío de qi de Pulmón-Metal

Exposición y vulnerabilidad

Debilidad hereditaria, insuficiencia de qi del Cielo anterior; enfermedades tipo tuberculosis; insuficiencia de qi del Cielo anterior

La persona es sedentaria, pasa sentada muchas horas

Ataque de procesos patógenos o destructivos como: frío, humedad, sequedad

Síntomas

Disnea, tos sin fuerza, cansancio

No le apetece hablar, sudoración espontánea

Rinorrea, esputo blanco y acuoso

Palidez, propensión a resfriados

Pulso vacío y débil

Lengua pálida

Insuficiencia-vacío de qi de Pulmón-Metal tonificar el qi de Metal

Recomendar

Dulces neutros y templados que tonifican el jiao medio y por el ciclo de generación, tonifican Metal

Insuficiencia-vacío de qi de Pulmón-Metal

tonificar el qi de Metal

Recomendar

Arroz, maní
hervidos en
agua salada
(tonifican y
humectan
Pulmón.
Almendras

Higos, uvas (calman la tos)

— Leche de cabra: dulce y
templada, tonifica el qi de
pulmón

— Leche de vaca: dulce y
neutra, tonifica pulmón
(evitarla si hay humedad o
flema)

Zanahoria, coliflor, nabo,
rábano, miel

Tos crónica

- Cebolla perla en rodajas
- Zanahorias
- Piel de mandarina hervida
- Nabo, rábano
- Uva
- Infusión de dátiles y maní

Picantes neutros y templados en moderación

- Albahaca, tomillo, salvia, orégano, romero, cebolla, jengibre, puerro

Receta

6 rojadas de cebolla, cortadas finas

Media taza de miel (a baño maría)

Hervir durante dos horas

Cernir y beber a lo largo del día

Picantes
neutros y
templados
en
moderación

Albahaca, tomillo, salvia, orégano,
romero, cebolla, jengibre, puerro

Humedad fría en Pulmón-Metal

Causas

Insuficiencia de qi de bazo

Ataque externo de viento humedad

Síntomas

Tos crónica, esputos blancos y abundantes

Dolor torácico

Respiración ruidosa

Lengua pálida, saburra blanca

Pulso resbaladizo y tenso

Humedad fría en Pulmón-Metal

transformar la humedad, eliminar el frío

Recomendar los alimentos que transforman la humedad fría

Piel de mandarina, naranja o manzana secas

Almendras

Jengibre fresco, tomillo, cebolla, té de perejil

Rábano, algas, alfalfa, miso

Recomendar alimentos neutros y tibios, picantes, salados y amargos

Tomillo, puerro, salvia, orégano, romero, hinojo

Pescado blanco

Humedad fría en Pulmón-Metal

transformar la humedad, eliminar el frío

Evitar los
alimentos
de
naturaleza
fría o
fresca

Lácteos todos

Azúcar y derivados

Cerdo y grasas saturadas

Plátanos

Bebidas industrializadas

Harinas refinadas

Frutas tropicales

Zumos de frutas concentradas

Humedad caliente en Pulmón-Metal

Exposición y vulnerabilidad

Insuficiencia de qi de Bazo-Tierra que genera humedad

Exceso de calientes y grasas

Cebolla+cerdo; picante+alcohol; tabaco+alcohol

Ataque externo de viento calor

Síntomas

Tos de perro, tos perruna

Esputo abundante, amarillo verdoso y maloliente

Disnea, plenitud torácica

Lengua con saburra amarilla

Pulso resbaladizo y rápido

Humedad caliente en Pulmón-Metal
transformar la flema, refrescar el calor

Recomendar

Neutros
y frescos

Arroz, mijo, maíz, centeno, pelo de choclo

Té de perejil, nabo, rábano, algas

Alfalfa, apio, pera, almendras

Refrescan
el calor

Apio, té verde y negro, lechuga, taraxaco

Rábano, nabo

Picantes
y frescos

Rábano, menta, apio, pepino, mejorana

Humedad caliente en pulmón
transformar la flema, refrescar el calor

Evitar

Alimentos
productores
de
humedad
caliente

Mezcla de picante y dulce

Grasas, salsas, harinas

Maní tostado

Alcohol en exceso, lácteos y derivados

Alimentos calientes

Viento calor que ataca a Pulmón-Metal

Exposición y vulnerabilidad

Ataque externo

Calefacción fuerte

Síntomas

Tos, disnea, fiebre, sed

Dolor de garganta, amidgalas inflamadas

Esputo amarillento, cefalea

Lengua roja, saburra blanca o amarilla

Pulso resbaladizo y rápido

Viento calor que ataca Pulmón-Metal eliminar el calor de pulmón, calmar la tos

Recomendar

Neutros, frescos,
fríos, especialmente
picantes y dulces,
insistir en los que
calman la tos

Espárragos, berros

Higos, pera

Rábano, nabo

Evitar

De naturaleza fría y
caliente y
especialmente los de
sabor picante

Ajos, pimienta,
canela

Viento frío que ataca Pulmón-Metal

Exposición y vulnerabilidad

- Exposición al frío
- Debilidad del weiqi
- Aire acondicionado, lugares refrigerados

Síntomas

- Frío, mialgias, artralgias
- Tos, obstrucción nasal, rinorrea blanquecina y fluida
- Estornudos, cefalea occipital
- Lengua saburra fina
- Pulso tenso

Viento frío que ataca Pulmón-Metal

dispersar el frío

Recomendar

Neutros y tibios que actúan en pulmón, especialmente picantes y tibios

Jengibre, canela, puerro, cebolla

Salvia, tomillo

Evitar

Fríos

Yogurt, plátano, sandía, melón

Crudos

Bebidas frías, helados

Azúcar

Trigo refinado, pastelería

Insuficiencia de líquidos orgánicos en IG postparto, vejez, insuficiencia de energía sangre y yin

Exposición y vulnerabilidad	Calor, sequedad prolongada en IG
	Insuficiencia de yin de estómago
	Insuficiencia de energía sangre
	Exceso de calientes, alcohol, cordero, picantes
Síntomas	Estreñimiento, heces secas y duras
	Faltulencia, halitosis, vértigo
	Orina escasa y oscura, boca seca
	Quemazón en el ano
	Lengua roja, saburra amarilla, seca o pálida
	Pulso rápido

Insuficiencia de líquidos orgánicos en IG

tonificar los fluídos, refrescar el calor en IG

Recomendar	Dulces y neutros y frescos, cantidad moderada de salados, neutros y frescos	Maní, tofu, pescado blanco Berros, espinacas, acelgas, lechugas Salvado de trigo, aceite de sésamo Leche, higos, papaya, pera, naranja Algas, cebada
Evitar	Tibios y calientes, especialmente los picantes y amargos	Ají, pimienta, jengibre, café clavo, ajo Castañas tostadas

Calor húmedo en IG

Exposición y vulnerabilidad

Abuso alimentos grasos, calientes, dulces y productores de humedad + calor interno

Alimentos en mal estado

Ataque externo de calor y humedad (clima)

Síntomas

Abdominalgia, diarrea, gases de mal olor

Mucosidad sanguinolenta en heces

Pesantez en hipogastrio y en extremidades

Orina escasa y oscura

Boca seca, sed sin deseos de beber

Sensación de quemazon anal

Lengua roja, saburra espesa amarilla

Pulso rápido y resbaladizo

Calor húmedo en IG eliminar el calor y la humedad

Evitar

Productores de humedad

Recomendar

Eliminan la humedad caliente

- Almendras, maíz, mijo, pelo de choclo
- Nabo, pera, rábano, arroz
- Té de perejil
- Algas

Refrescan el calor: neutros y frescos, especialmente los amargos frescos que secan la humedad

- Apio, té verde, lechuga
- Taraxaco, rábano

Frío en IG

Causas

**Abuso de
crudos y
fríos**

**Exposición
al frío (zona
del
ombligo)**

Síntomas

**Borborig
mos**

**Orina
clara, frío
en
cuerpo y
extremid
ades**

**Abdomin
algia**

**Heces
sueltas**

**Lengua
pálida**

**Pulso
fino**

Frío en IG
tonificar bazo
calentar el IG

Recomendar

- Dulces y neutros y tibios, especialmente los que tienen afinidad por bazo e IG
 - Maíz, mijo, cebollas
 - Alfalfa, fréjol, calabaza
 - Col, soya, sésamo

Insuficiencia-vacío de qi de pulmón tonificar el qi de pulmón

Evitar

- Fríos y frescos
- Picantes calientes que por ser extremos sobre estimulan y a la larga debilitan la energía de pulmón
- Vigilar los alimentos amargos