

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 4.0 Internacional



**Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador
Área Académica de Salud
Vinculación con la Colectividad**

Curso Abierto Fitoterapia

Las plantas protectoras de la energía de defensa

Parte I

José Luis Coba Carrión

1 de octubre de 2020

Vincula con la Colectividad
Área Académica de Salud
Curso Abierto
FITOTERAPIA

COORDINADOR

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

2020 10 - 12



**UNIVERSIDAD ANDINA
SIMÓN BOLÍVAR**
Ecuador

LAS PLANTAS PROTECTORAS DE la energía de defensa I

DR. JOSÉ LUIS COBA C.
2020 10 01

- La matriz civilizatoria, desde una lógica colonial, monocultural -y a nombre del “bien común” y del “desarrollo”- ha arrasado con los ecosistemas que nos sustentan en lo material, espiritual y cultural, donde se recrean relaciones con la alteridad no humana.

Ta iñ xemotuam. 2020. “Coronavirus y monoculturalidad; las pandemias para los pueblos indígenas”. Centro para la formación y desarrollo de la salud del pueblo mapuche – Ta iñ Xemotuam. Correo electrónico: xemotuam@gmail.com

- Frente a escenarios nocivo o destructivos, que afectan a la salud como proceso; es importante generar información, mensajes relacionales, que puedan impactar desde la racionalidad ancestral; desde la propia voz, la voz de las y los abuelxs, como también las voces de conocimientos que no necesariamente dependen de una forma monocultural de entender la salud.

- La enfermedad no es solamente un fenómeno biológico, físico, o emocional. Hay que *sentipensarla* como un proceso de extravío del equilibrio dinámico de las energías vitales

- Los actos y acciones sociales, colectivos e individuales; están determinados por modos de consumo, modos de habitar, de ser y de estar en la vida; **modos determinados social e históricamente**



LA SALUD ES EQUILIBRIO
DINÁMICO, ES COMO UN
TEJIDO CON SIGNIFICADO
DE TOTALIDAD

Entramado de energías vitales yang y yin





- La energía de defensa-wei

La energía de defensa – wei

Depende de las energías de nutrición, de la energía del espíritu – shen, de la energía original, de las energías de todos los cinco procesos vitales.

La energía de defensa es distribuida por el universo de energía Metal, Madera y Fuego

Se obtiene de la función de transformación y transporte de los alimentos y bebidas, que corresponde a Tierra.

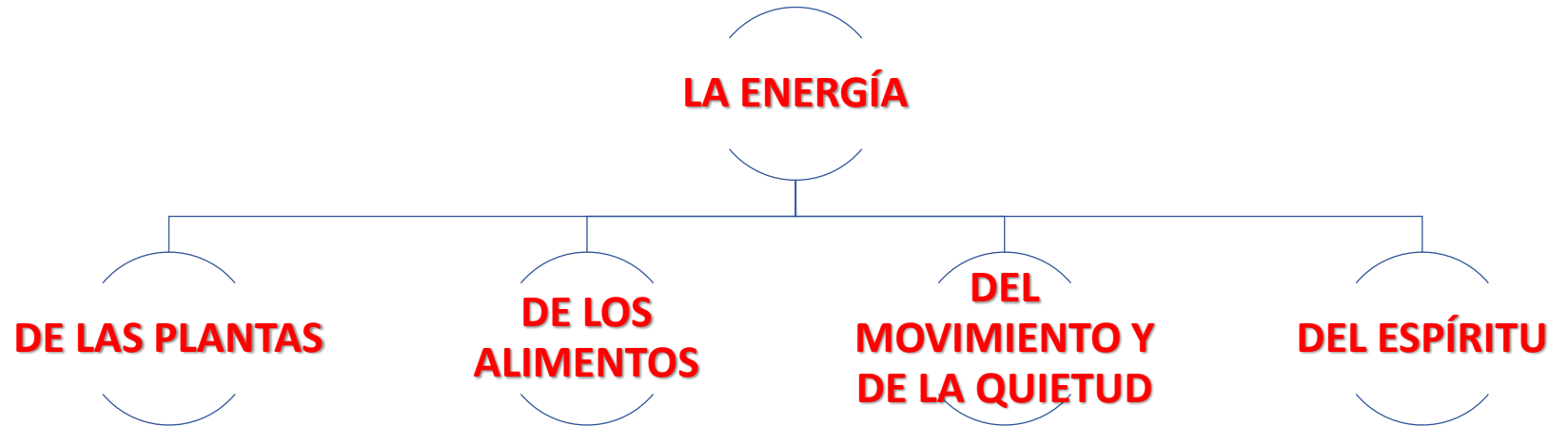
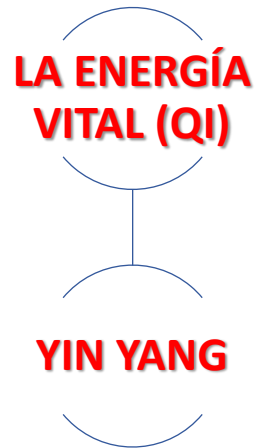
Depende de la energía yuan qi, o energía original de Agua

Se afecta por estados emocionales deteriorantes, Shen, Fuego



Dr. José Luis Coba





PROCESO DE ENERGÍA PULMÓN - METAL

**Alimentos de color
Blanco**

De sabor picante

Evitar la sequedad

Pulmón

Intestino grueso

Nariz

Piel

PROCESO DE ENERGÍA RIÑÓN - AGUA

**Alimentos de color
negro, oscuro**

De sabor salado

Evitar la sequedad

Riñón

Vejiga

Oído

Huesos

PROCESO DE ENERGÍA HÍGADO - MADERA

Alimentos de color verde

De sabor ácido

Evitar el calor

Hígado

Vesícula biliar

ojos

tendones

PROCESO DE ENERGÍA CORAZÓN - FUEGO

Alimentos de color rojo

De sabor amargo

Evitar el exceso de calor

Corazón

Intestino delgado

lengua

Vasos sanguíneos

PROCESO DE ENERGÍA BAZO - TIERRA

**Alimentos de color
amarillo, terracota**

De sabor dulce

**Evitar el exceso de
humedad y
sequedad**

Bazo y estómago

metabolismo

boca

Músculos

PULMÓN-METAL

- **Para tonificar la energía de Pulmón, Intestino grueso, piel, nariz**
- **Sabor picante**
- **Alimentos de color blanco**
- **Controlar la tristeza**

EMOCIONES



Pulmón-Metal se ve afectado por estados prolongados de tristeza, pesadumbre y preocupación.

EMOCIONES



Estados de tristeza, pesadumbre, melancolía; bajan las defensas y los procesos patógenos externos como viento, frío, humedad fría, calor, pueden atacar a pulmón

SENTIDOS Y ORIFICIOS QUE TIENEN RELACIÓN CON LA ENERGÍA DE PULMÓN-METAL



**Nariz reseca, piel reseca,
constipación; reflejarían
sequedad en la
energética de pulmón**

CLIMA



**La sequedad
lesiona a
Pulmón-
Metal**

EN ALIMENTACIÓN



Cada alimento, sea planta, animal o mineral, posee una energía, sabor, textura, color, parte, etc., que beneficia a la corporeidad

SABOR PICANTE, BENEFICIA A PULMÓN-METAL

氣

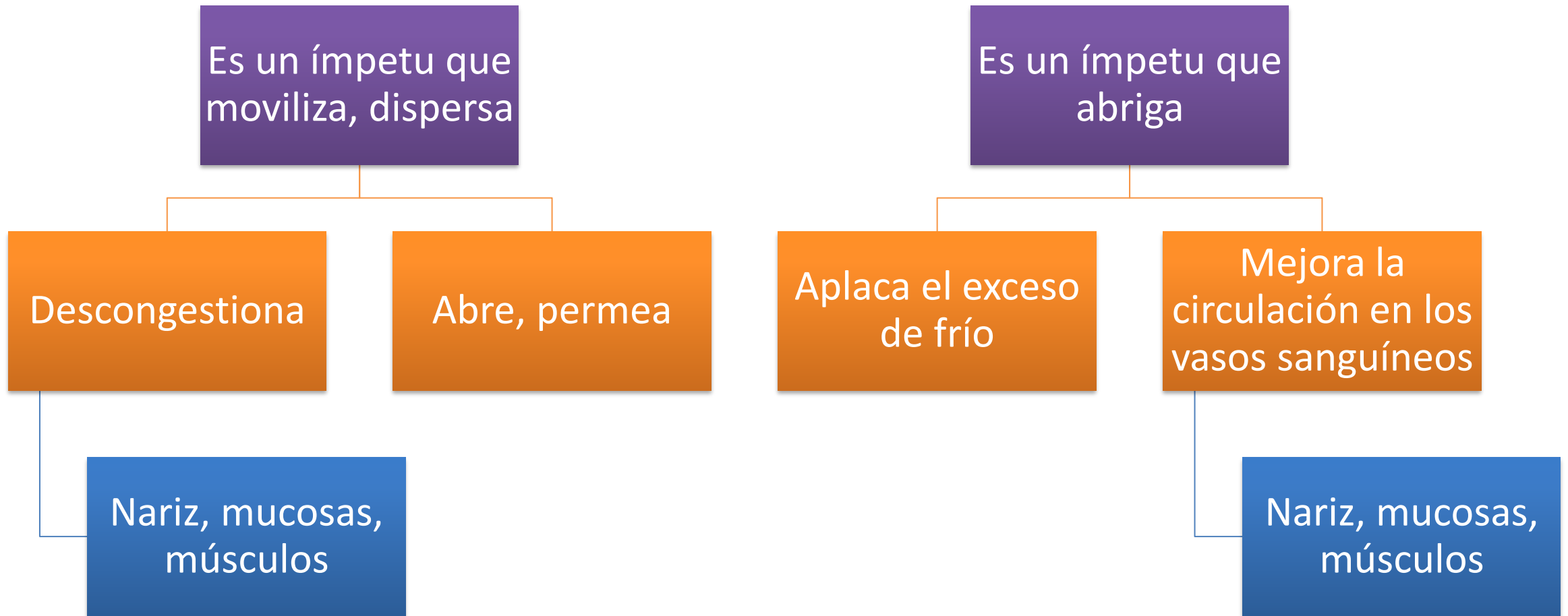
ENERGÍA – TEMPLE

ENERGÍA – TEMPLE

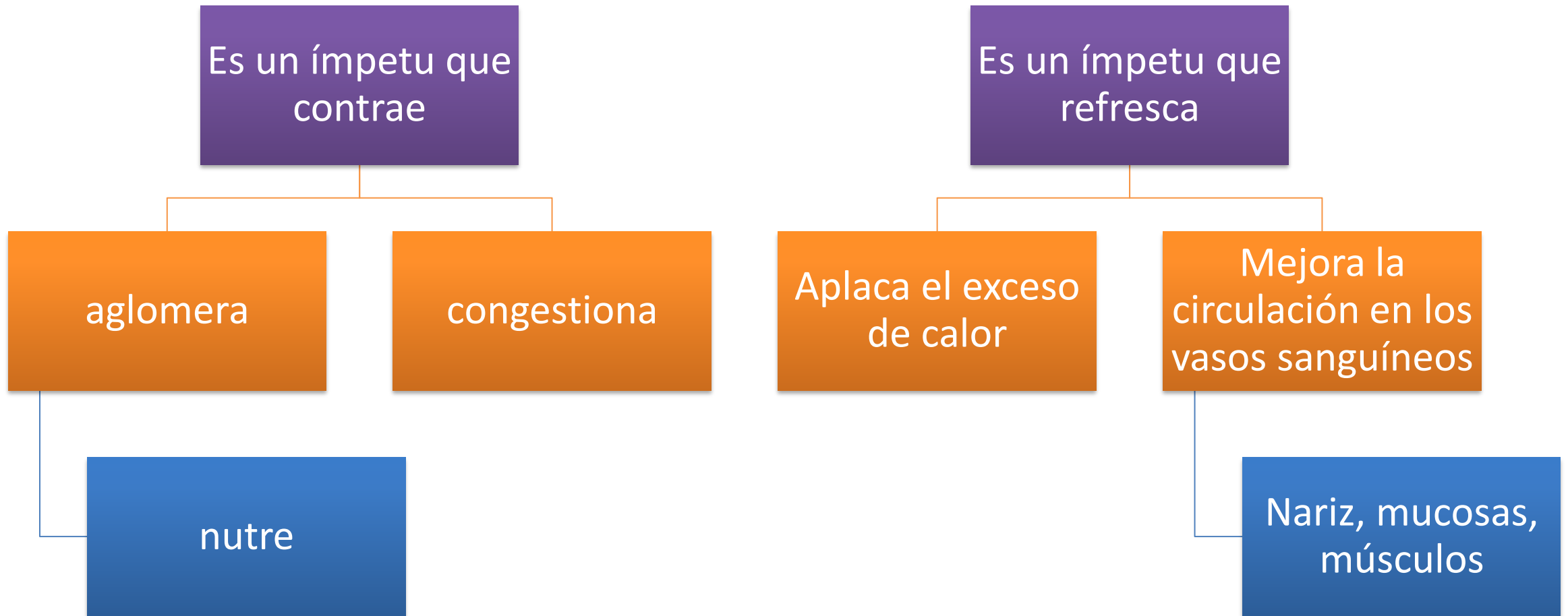


La mayoría de plantas de temple fresco o frío como la menta, eliminan calor, eliminan la virulencia de ciertos organismos patógenos, se las usa en enfermedades de tipo calor o de temple caliente

Energía yang



Energía yin



ENERGÍA YANG



**Las plantas de naturaleza
abrigada (temple caliente o
yang), como el jengibre
eliminan procesos
deteriorantes de tipo frío.**

LOS ALIMENTOS Y LAS PLANTAS MEDICINALES PUEDEN SER YIN O YANG, ES DECIR, ABRIGADOS O FRESCOS



**Calentar y abrigar es
característico de las
plantas o alimentos Yang**



**Enfriar y refrescar es
característico de plantas
o alimentos Yin**



Existen hierbas o alimentos que no son marcadamente yang o yin, son considerados neutros o de naturaleza media, son ligeramente frías o ligeramente calientes.

Sabores

**Los 5
sabores
son:**

- dulce
- salado
- ácido
- amargo
- **picante**

Picante/yang



**Dispersa las
obstrucciones de
diversos orígenes**

Destapa,
desobstruye

fortalece la
sangre.

Sabor picante

FUNCIONES



**TONIFICA, CALIENTA,
PROMUEVE LA
CIRCULACIÓN, 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**

POCO PICANTE

**FAVORECE LA
DIGESTIÓN**

**PROBLEMAS EN ESTÓMAGO
(POR FRÍO)**

**DIGESTIONES PESADAS,
LENTAS**

**PICANTE EN
MODERACIÓN**

**TONIFICA EL YANG DEL
CUERPO, LO ABRIGA, LO
ESTIMULA**

**PICANTE EN
EXCESO**

**DAÑA EL HÍGADO Y
VESÍCULA BILIAR**

LA ENERGÍA DEL SABOR PICANTE



**AYUDA A
DESCONGESTIONAR,
A BAJAR LA FIEBRE,
A DESOBSTRUIR LA NARIZ Y
BENEFICIA A LA GARGANTA**

LA ENERGÍA DEL SABOR PICANTE



**ÚTIL AL INICIO DE UN
RESFRIADO producido
por invasión de energía
frío**

**PROMUEVE LA
SUDORACIÓN**

LA ENERGÍA DEL SABOR PICANTE



**PROMUEVE LA
SUDORACIÓN**

**EN RESFRIADO POR
EXPOSICIÓN A VIENTO
FRÍO: JENGIBRE, CANELA,
PIMIENTA, CLAVO,
ROMERO (AYUDAN A
ABRIR LOS POROS Y
ELIMINAR LA ENERGÍA
PERVERSA)**

Plantas Purgativas.

**Expulsan el proceso destructivo
(patógeno agresor)**

**y la gran mayoría son de sabor
PICANTE (dispersa)**

Provocan sudoración

Plantas purgativas

**Son útiles en síndromes de superficie
(síntomas y signos que no han llegado a
interiorizarse en el cuerpo), tales como:
temor al frío, fiebre, cefalea, mialgias**

Pueden ser calientes o frías

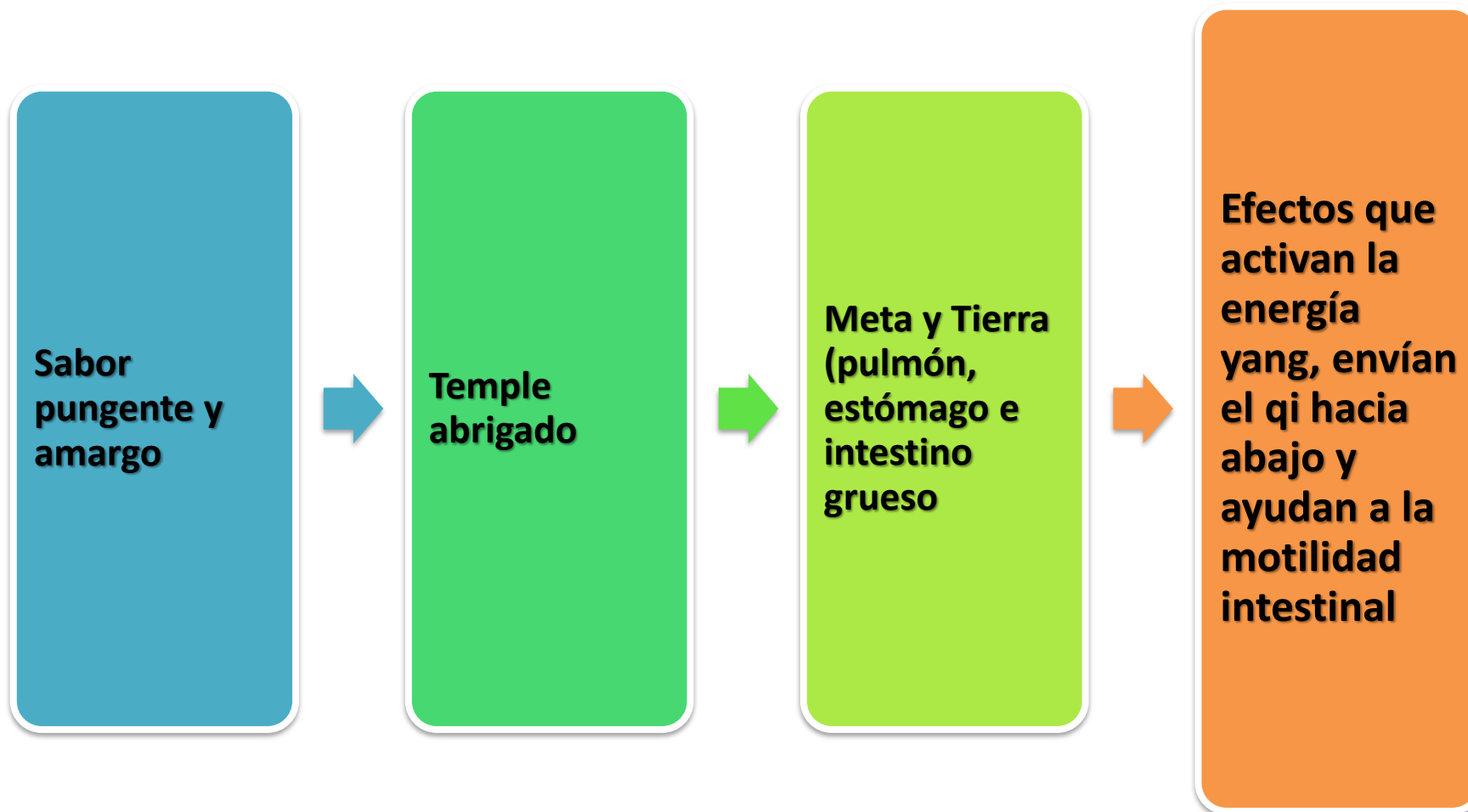


**Cebolla-*Allium*
Macrostemum
partes usadas
los bulbos**

Cebolla perla

- Antiinflamatoria
- Bactericida
- Expectorante
- Es de temple yang/abrigada
- Sabor picante





Sensación de opresión en el pecho, dolor, dificultad para respirar, tos con secreción

Por acumulación de frío y flema y humedad en el pecho

Fracaso en la circulación o flujo de la energía yang

Beber el jugo de cebolla

O puede mezclarlo y molerlo con fruta

Efecto muy significativo en obstrucción del qi en Metal

Bibliografía

- Coba Carrión, José Luis. Fitoterapia y los cinco procesos de energía vital. Quito: s.e., 2018. 91 p.
- URI: <http://hdl.handle.net/10644/6308>
- Coba Carrión, José Luis. La energía del sabor picante. Quito: s.e., 6 abril 2020. 33 p.
- URI : <http://hdl.handle.net/10644/7084>
- Coba Carrión, José Luis. Proceso de energía pulmón-metal. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador. Maestría de Acupuntura y Moxibustión 2018-2021, 2018. 56 p.
- URI : <http://hdl.handle.net/10644/6264>