

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

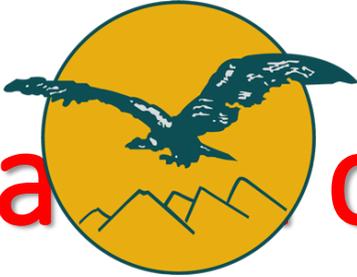
Las plantas protectoras de la energía de defensa

Pulmón Metal

Parte II

José Luis Coba Carrión

1 de octubre de 2020



Vincula con la Colectividad
Área Académica de Salud
Curso Abierto
FITOTERAPIA

UNIVERSIDAD ANDINA
SIMÓN BOLÍVAR
Ecuador

COORDINADOR

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

2020 10 - 12



**UNIVERSIDAD ANDINA
SIMÓN BOLÍVAR**
Ecuador

LAS PLANTAS PROTECTORAS DE la energía de defensa Pulmón- Metal, parte II

DR. JOSÉ LUIS COBA C.

2020 10 01



- La energía de defensa-wei, es parte del universo de energía Pulmón-Metal

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



Cebolla larga –
Allium
fistulosum
partes usadas:
tallos y hojas

Sabor:
picante

Temple:
abrigada

Afinidad:
pulmón y
estómago

Funciones

Cebolla larga- propiedades

diaforética

Libera la
superficie

Activa la
energía
yang
Dispersa el
frío

Desparasita
nte y
desintoxica
nte

**Síndrome
de viento
frío
externo**

- escalofrío, fiebre, cefalea y poca sudoración
- Cebolla larga y toufu en sopa
- Raíces de cebolla larga cocidas con arroz para hacer una colada, se agrega canela, clavo, pimienta dulce, mantequilla y leche

**Dolor en
abdomen y
diarrea por
exceso de yin
y de frío en el
interior**

- Decocción de cebolla larga y jengibre para tomar caliente, tres veces al día, por 5 días.

**No se debe
cocinar por
largo tiempo**

**No en
personas con
sudoración
espontánea
por
insuficiencia**

Cebolla larga blanca

Su naturaleza es yang, temperatura abrigada y sabor picante. Ayuda en el proceso de digestión y metabolismo de los alimentos

**tiene afinidad con la energía de estómago y pulmón.
Promueve la sudoración, elimina el viento frío**

En estados gripales, por frío, se usa 60 gramos de cebolla larga;

se la corta en trozos pequeños; se añade un medio litro de agua

se hierve por unos 5 minutos hasta que se reduzca un poco

Tomar un vaso, mientras está caliente y no endulzar.





Ajo – *Allium sativum*
partes
usadas:
bulbos

Ajo

Sabor picante, energía yang (abrigada, caliente).

Tonifica y regula la energía yang de Pulmón-Metal

Promueve la
circulación
porque contiene
energía Yang,
Promueve la
sudoración

para sacar el frío
que enferma el
cuerpo.



Sabor
picante y
dulce



Temple
abrigado



Funciones

- Abriga
- Fortalecer estómago
- Apoyar la digestión
 - Desintoxicar
 - desparasitar



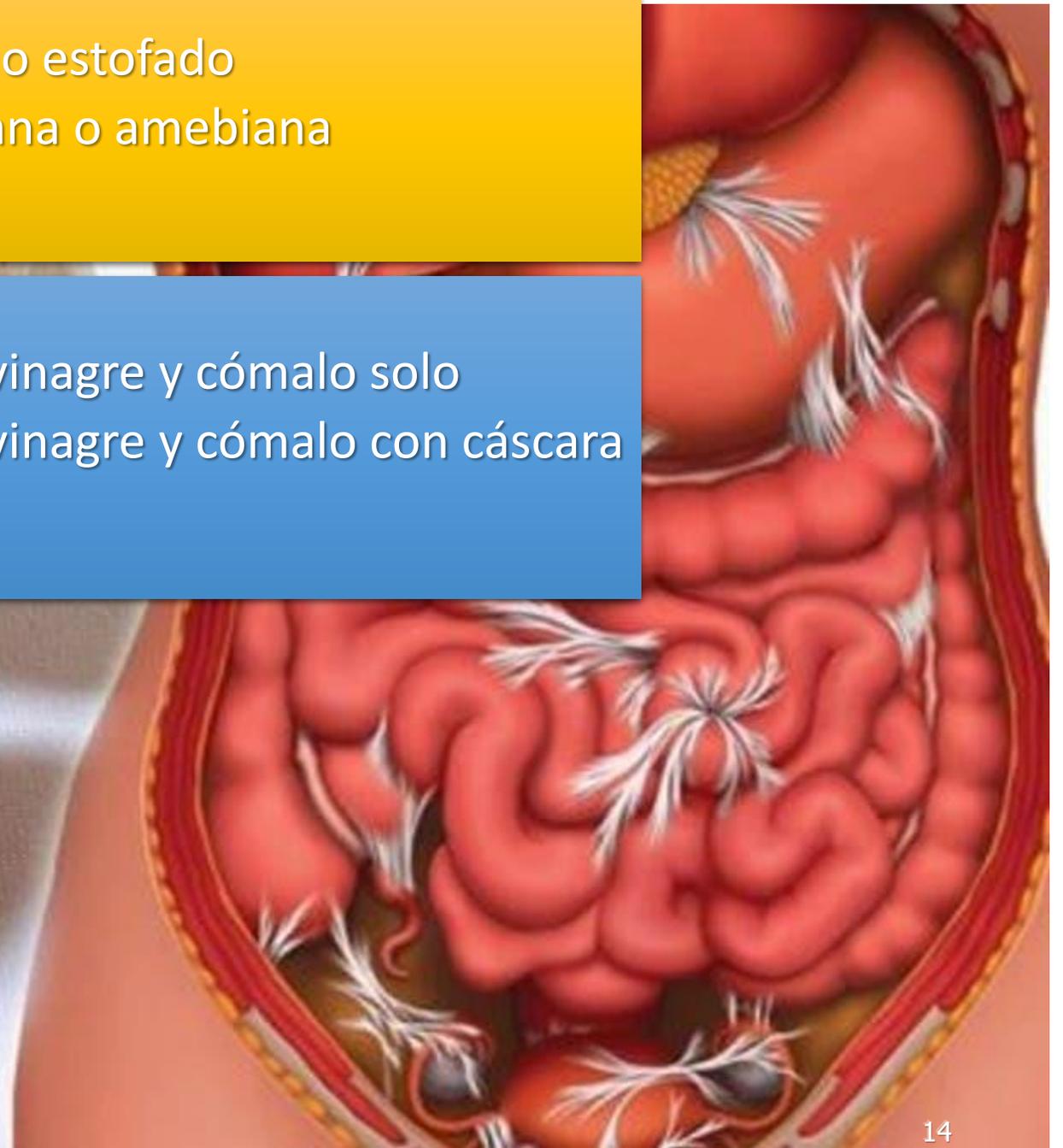
Bazo
estómago
pulmón

**Vómito y
diarrea por
transgresión
alimentaria**

**Frío y dolor en
epigastrio y
estancamiento
de alimentos
(carne)**

- Coma el ajo crudo o estofado
- En diarrea bacteriana o amebiana
- Jarabe de ajo

- Sumerja el ajo en vinagre y cómalo solo
- Sumerja el ajo en vinagre y cómalo con cáscara de mandarina



Canela

Picante, caliente

Expulsa el frío, y viento; abriga el interior

Transforma la flema, (para el vómito)

Abriga, útil en dolor osteomuscular por frío o humedad fría.

Moviliza los líquidos acumulados, útil en edema, hinchazón en las piernas

Estimula el apetito, útil en el malestar estomacal, llenura.



CANELA

Cinamomun cassia Presl

- Sabor: picante, dulce
- Naturaleza: caliente - yang
- Corazón, pulmón, vejiga
- Función: purgativa, abriga los meridianos.
- Originaria de Sri Lanka e India



CANELA

- **Energía yang, útil para contrarrestar la invasión de energía nociva yin, por ejemplo energía de viento frío.**
- **la función más importante de la Canela es la de dispersión (yang) y por lo tanto moviliza y expulsa el proceso destructivo viento y frío**



CANELA

- **Energía yang que abriga y promueve el flujo del qi en los meridianos, por lo que es útil en problemas de dolor osteomuscular en donde exista un proceso deteriorante o agresor de naturaleza yin: frío y humedad.**



CANELA



- **Tonifica la energía yang: útil en síndromes de insuficiencia de yang.**
- **moviliza el Qi, en síndromes donde exista un déficit de yang o un exceso de yin como: agua, edemas y problemas urinarios.**

Canela

- Al movilizar la energía, moviliza también la sangre, por lo que es útil en estancamientos de energía y de sangre que pueden presentarse como: dismenorreas, oligomenorreas (problemas de la menstruación)



CANELA

- **Dosis: 3 a 10 gramos**
- **Precauciones: debido a que es una planta de naturaleza yang, puede lesionar la naturaleza yin, y por lo tanto debe ser utilizada con precaución en síndromes de insuficiencia de yin con predominio de yang**
- **En embarazo utilizar con precaución**



MENTA

Japanese mint.

- **Sabor: picante**
- **Naturaleza: fría – yin**
- **Pulmón-Metal, Hígado-Madera**
- **Función: expulsa el viento caliente**



MENTA

- **Habitat:**
Asia, Caucasus, Himalayas, Mongolia
- **Componentes:** menthol 25-40%,
menthone 15-30%
- **Efectos:** carminativa, colagoga,
antimicrobiana y posiblemente
acción secretora sobre la mucosa
bronquial

MENTA

- Se utiliza en invasión por viento caliente, es decir en síndromes gripales, o estados iniciales de enfermedad por calor, con cefalea, dolor e inflamación en la garganta; ojos rojos + Crisantemo blanco.



MENTA

- La función más importante es la de dispersar el proceso nocivo calor, y por su afinidad con el meridiano/energía del proceso Hígado - Madera, ayuda en estancamiento de la energía de Madera.



MENTA



- **En estancamiento de energía en Hígado-Madera, pueden aparecer síntomas como: dolor costal, irritabilidad, hipertensión, migraña**

MENTA

- **Dosis: 2 a 10 gramos**
- **Precauciones: por su acción de dispersión, no utilizar en síndromes de insuficiencia con sudoración espontánea.**



MENTA

- Usos, de acuerdo a la Comisión Europea (Authority's herbal watchdog agency) :
- resfriado común, tos, bronquitis, fiebres, inflamación faringea, tendencia a la infección, padecimientos de hígado y de vesícula



Jengibre

Picante, caliente

Expulsa el frío, abriga el interior

Transforma la flema, antiemético (para el vómito)

Promueve la secreción de saliva y de jugos gástricos

Moviliza la flema o el moco, ayuda a que salga

La expectoración



JENGIBRE

- **Util en síndromes de viento y frío (energía yin)**
- **En invasión de frío a: estómago e intestinos, con síntomas como: náusea, vómito, dolor abdominal, diarrea.**



JENGIBRE

Efectos sobre el vómito: se piensa que el componente que tiene este efecto es el gingerol y shogaols, probablemente no por estimulación vestibular (Holtmann,1989)

en contraste con los medicamentos antieméticos (los que detienen el vómito) comunes, el gengibre se dice que actuaría localmente en estómago e intestinos.

JENGIBRE

- **Abriga a pulmón; por lo tanto es útil para la tos y asma + pimienta**
- **Transforma la flema, debido a su sabor picante moviliza y dispersa la flema, especialmente en casos de difícil expectoración**



GIBRE

Afinidad energética con el meridiano de bazo, y éste tiene la función de regular la sangre (en Medicina Tradicional China)

Cuando se usa tostado, penetra en la sangre y es una de las plantas que más actúa sobre este tejido en casos como melenas, metrorragias, sangrados fáciles, várices incipientes



- El efecto antiinflamatorio se piensa que se basa en la inhibición de cyclooxygenasa y 5 lipoxigenasa, lo que reduciría la síntesis de prostaglandinas y leucotrina. (Kiuchi,1992;)**

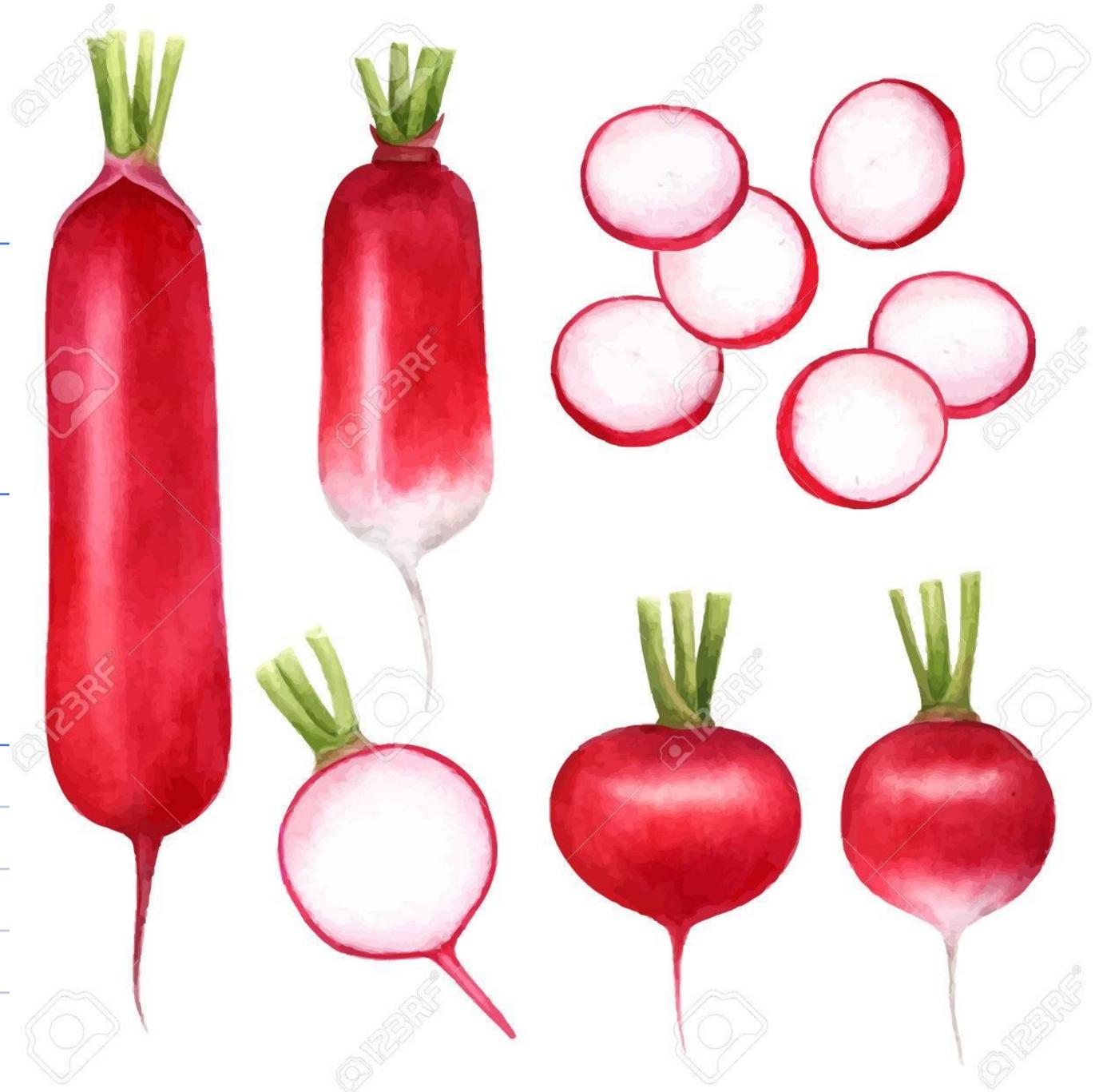
Rábano

Alimento
yang

Fortalece la energía
de Pulmón-Metal

Se puede
preparar
un jarabe
de
rábano

3 unidades de rábano fresco
un diente de ajo
media cebolla perla en rodajas
una cucharada de miel de abejas.



Rábano

Picar finamente el rábano, el ajo y la cebolla.

Añadir sobre estos ingredientes

la miel de abeja y tapar.

Dejar al sereno durante la noche.



Al día siguiente se toma solo el líquido por cucharaditas en forma fraccionada, durante todo el día hasta que se acabe. Hacer un novenario, es decir, repetir la toma por nueve días.

Pimienta dulce

Yang, abrigada

Desobstruye, desbloquea,
descongestiona

Beneficia los procesos de digestión

Armoniza la acción de otras hierbas



Pimienta dulce

Tonifica
Aperitiva,
digestiva

armoniza la
acción de otras
hierbas (miel)

nutre la sangre
Aumenta la
salivación

Analgésica,
expectorante,
antiinflamatoria

Anís estrellado

Dulzón, poco picante, yang, abrigado

Disipa el exceso de frío

Analgésico para dolor que se agrava con el frío

Beneficia la energía de pulmón y de intestino grueso

Desobstruye las mucosas



Clavo de olor

Picante, yang, tibio

Saca el exceso de frío

Útil en resfríos

Abriga el estómago

Estimula el movimiento intestinal

Favorece la digestión

analgésico



Pimienta negra

**Sabor picante, energía yang
(abrigada, caliente).**

Vitamina K, Manganeso, Hierro

**Tonifica y regula la energía
yang de Pulmón-Metal,
antioxidante**

**Desobstruye,
destapa el moco**

Abriga el interior

saca el frío que
enferma el
cuerpo.



Pimienta negra

Carminativa: previene la formación de gases en el intestino

Promueve la sudoración

En emplastos puede ayudar en músculos adoloridos

Ayuda en la absorción de nutrientes

Propiedades antibacteriales, estimulantes del sistema inmune.



Cómo preparar una infusión



HERVIR UN LITRO DE AGUA;
CUANDO ROMPA EL HERVOR,
AGREGAR LOS INGREDIENTES
(PLANTAS MEDICINALES); DEJAR
QUE HIERVA UNOS 30 SEGUNDOS,
APAGAR; TAPAR Y DEJAR REPOSAR
POR UNOS 10 MINUTOS; CERNIR;
TOMAR, POR LO MENOS UNA
TAZA, TRES VECES POR DÍA

Qi



Infusión:

Jengibre 3 rodajas de aproximadamente medio centímetro de ancho; 1 rajita de canela; 3 bolitas de pimienta dulce; 3 hojas de menta fresca; manzanilla.



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>