

El contenido de esta obra es una contribución del autor al repositorio digital de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, por lo que 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



La energía de los alimentos del proceso Agua
Alimentos, energías y Salud Individual en lo colectivo

José Luis Coba Carrión

31 de julio de 2024



UNIVERSIDAD ANDINA
SIMÓN BOLÍVAR

Ecuador *30 años*

Área de Salud

La energía de los alimentos del proceso Agua

Alimentos, energías y Salud Individual en lo colectivo

Dr. José Luis Coba

31 de julio de 2024

joseluis.cobacsurya@uasb.edu.ec

The image features two ears of black corn on the left, showing their characteristic dark, glossy kernels. To the right, a wooden spoon is tilted, pouring a vibrant purple powder. The powder is piled up, with some scattered around it. The background is plain white, which makes the dark corn and purple powder stand out. The text is overlaid in the center, partially covering the corn and powder.

El qi sanador de
alimentos que tonifican
al proceso Agua

Apio

Su temple yin, favorece el drenaje y elimina y direcciona hacia abajo (Agua)

Su temple yin refresca, aplaca el yang calor sequedad

- en cantidad moderada tonifica el yin
- promueve la producción de líquidos.
- Aplaca el viento yang y la humedad calor que perturban a Madera.

En exceso, su temple yin

- favorece la producción de humedad y flema fría.

Apio

- Sabor: dulce y amargo (neutro y yin)
- Temple: yin fresco
- Armoniza el qi yin de: Madera, Tierra, Agua
(hígado, vesícula biliar, estómago, intestino,
digestión, metabolismo, transformación,
transporte, excreción)

El apio

Su energía yin-fría; refresca y tonifica el yin de la energía sangre y fluidos

Por su color verde tiene afinidad por Madera

Diurético

Depurativo

Aperitivo

Tonificante

Hidrata, lubrica.

calma, nutre el yin y direcciona el qi hacia el interior (yin)

lo tonifica y desintoxica

El apio



Diurético y depurativo

- Favorece eliminación de orina (urea – creatinina)
- gota, litiasis, ligeramente febrífugo

Aperitivo y tonificante

- Sensación de bienestar y vitalidad
- Agotamiento o depresión nerviosa.

Tónico estomacal

- Facilita la digestión
- Útil en gastritis crónica y atonía digestiva
- semillas: elimina gases emenagogas (facilita el flujo menstrual)

El sabor salado (yin)

En moderación
(poca cantidad)

Tonifica el qi yin y yang de Agua (especialmente de riñón)

Tonifica el yin de Madera

Madera regula la flexibilidad del tejido muscular y tendones

El qi de madera fluye en todas las direcciones, se expande, llega a toda la corporeidad (requiere del qi yang y del qi yin de la energía sangre)

Elasticidad, flexibilidad, funcionalidad

En exceso

Sobre estimula algunas funciones del proceso Agua que a la larga debilitan el qi de riñón)

Filtración renal, diuresis, tonificación del yin en la sexualidad, apreciación del yin del shen de Agua (posesividad, egocentrismo)

Debilita el yin de Madera (osteopenia, osteoporosis)

Al debilitarse el yin, aparece un exceso de yang en Madera; porque no hay suficiente yin para controlar al yang

El qi yang predomina, se genera tensión muscular (hombros, espalda, región lumbar)

Ojos enrojecidos, migraña

agresividad

Alimentación con demasiada sal



Afecta al
proceso de
energía
Agua

- **Riñón, vejiga, huesos, cartílagos, yin, yang, audición, estructura ósea, fertilidad, voluntad, apreciación del territorio personal**
- **suprarrenales**
 - **Miedo, temor, fobia, pánico**

Afecta al
procesos de
energía
Fuego

- **Se desarmoniza la relación entre Fuego y Agua (fallo cardio renal)**
 - **Enfermedad renal**
 - **Enfermedad cardiovascular**
 - **Hipertensión arterial**
 - **Retención de agua**

Recordar que
Tierra
controla Agua

Aumenta el deseo
de dulce

Una dieta
con exceso
de sal

Las personas con
padecimiento de
diabetes

- Deben disminuir tanto el sabor dulce como el sabor salado

Favorece el
drenaje de
líquidos y in
internos

- Pérdida de fluidos
- Apetencia por dulce para compensar

Causas

Hereditaria
vejez
enfermedad
(de los
padres)

Excesos
sexuales

Embarazos
seguidos

Drogas o
exceso de
alcohol

Shock o
susto muy
fuerte

Surmenage
(fatiga
crónica)
estrés

Ayuno
prolongado,
al no recibir
energía de
los
alimentos, se
consume la
energía de
Agua y de
toda la
corporeidad

Insuficiencia de qi en Agua

Evitar

Azúcar refinada

- Desmineralizante
- Debilita dientes y huesos
- Debilita el qi de Tierra y Agua

Alimentos congelados

- Debilitan el qi de Tierra y el yang de Agua
- Los alimentos congelados tienen poco qi

Exceso de sal

Ayuno prolongado



Recomendar
alimentos
que
tonifican el
qi de Agua

Leche de
oveja

Hongos shiitake

Remolacha, col morada,
capulí, choclo negro, mashua,
maca negra

Cereales en grano, pues representan una
energía potencial almacenada en el grano

Recomendar alimentos que tonifican el qi de Agua

Nueces,
sésamo
negro,
semillas
oleaginosas

Sopas de
hueso y de
médula

Riñones de
ternera o
cordero

Algas
Alimentos
de color
negro o
violeta
oscuro

Tonificar el qi de Agua

Alimentos
ligeramente
ácidos (yin),
neutros y
templados
(ligeramente
abrigados)

- Pato, frambuesas,
liches, uvas,
ciruelos

Tonificar el qi de Agua

Alimentos salados (yin), neutros y templados (ligeramente abrigados)

Sepia (en su tinta, con cebolla e hinojo) calamar, pescado blanco, sardinas, algas, ostras, camarones, miso

Alimentos que tonifican el qi yin de Agua

- Alimentos del fondo del mar
 - Algas (ricas en proteínas, calcio, yodo, potasio, fósforo, hierro)
 - Refuerzan el qi de Agua
 - Cabello, huesos, riñones, glándulas endócrinas
 - Ayudan a eliminar tóxicos y radiaciones

Raíces, hongos, tubérculos

- Zanahorias, jícama, nabo oscuro, ciruelos negros
- Hongos
- Sésamo negro, soya negra, papas y camotes violetas
- Trigo, maca negra, mashua negra

