

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 Fuego
Alimentos, energías y Salud Individual en lo colectivo

José Luis Coba Carrión

30 de julio de 2024



UNIVERSIDAD ANDINA
SIMÓN BOLÍVAR
Ecuador

30 años

Área de Salud

La energía de los alimentos del proceso Fuego

Alimentos, energías y Salud Individual en lo colectivo

Dr. José Luis Coba

30 de julio de 2024

jose Luis.cobacsurya@uasb.edu.ec

1

Fuego

Proceso de energía y alimentos

Dr. José Luis Coba C.

Dr. José Luis Coba

Dr. José Luis Coba Carrión

Corazón-Fuego Funciones

- **Gobierna la sangre**
- **Controla los vasos sanguíneos**
- **Se manifiesta en la complexión**
- **Atesora la mente**
- **Su ventana es la lengua**
- **Controla la sudoración**

Dr. José Luis Coba

Amargo

Energía yin que favorece, regula, controla el flujo del qi de Fuego; el yin del amargo armoniza o equilibra el yang de Fuego



Tonifica a la sangre (Fuego) y a la energía del espíritu shen que también es Fuego; especialmente útil cuando hay exceso de yang calor.



Moviliza hacia abajo, regulando el qi de fuego en ascenso; porque es yin y favorece el drenaje

Fuego:
AMARGO
YIN

Dr. José Luis Coba

4

El sabor amargo es energía yin que regula y controla el flujo del qi de Fuego; también lo redirecciona hacia abajo (yin)

Tonifica a la sangre (Fuego) y a la energía del espíritu shen que también es Fuego, especialmente en insomnio, sueños entrecortados, pesadillas

Moviliza hacia abajo, regulando el qi de fuego en ascenso; porque es yin y favorece el drenaje, tomarlo en cuenta en estados de ascenso brusco del yang (hipertensión)

Fuego: AMARGO YIN

El qi de los alimentos de sabor amargo, favorece el drenaje y la evacuación; direccionan el qi en dirección **descendente**, drenan y secan. Actúan sobre el proceso Fuego (corazón, intestino delgado, sangre, circulación)

Dr. José Luis Coba

5



Corazón - Fuego

verano, calor, flameo	alimentos rojos, amargos
sur	corazón, pericardio, vasos sanguíneos
rojo, fuego, inflamación	intestino delgado
amargo	lengua
calor, entusiasmo	circulación sanguínea, presión
inflamación	alegría, inspiración, creatividad
movimiento hacia arriba	carcajada, risa sonora

Dr. José Luis Coba

Dr. José Luis Coba

Corazón - Fuego

verano, calor, flameo, ascenso, inflamación, enrojecimiento

sur

rojo, fuego, rubicundez, acaloramiento

Amargo, es el sabor que tonifica al proceso Fuego

calor, entusiasmo, alegría (cuando Fuego es armónico)

Inflamación, calor (cuando Fuego está en desarmonía)

movimiento hacia arriba (movimiento yang en ascenso propio de Fuego)

alimentos rojos, amargos

corazón, pericardio, vasos sanguíneos, son los tejidos, órganos que forman parte del proceso Fuego

intestino Delgado, también es Fuego

Lengua, es el brote de Fuego, muy útil observarla para detectar excesos de calor yang en Fuego

circulación sanguínea, presión, son funciones de Fuego

alegría, inspiración, creatividad, empatía, chispa, generosidad; son manifestaciones de la armonía del shen de Fuego

carcajada, risa sonora

Dr. José Luis Coba

7

La
energía
del sabor
amargo



yin

- Fuego
- Vasos sanguíneos

Amargo
Fuego

- Moviliza hacia adentro
- Hacia abajo

fresco

- Nutre la sangre
- nutre al shen

Dr. José Luis Coba C.

8

Dr. José Luis Coba Carrión

Movimiento del qi, según la energía de los sabores



El sabor amargo

- Fuego yang
 - Tonifica el qi yang para movilizar la sangre
 - Tonifica la producción de sangre
 - Nutre a la energía del espíritu shen
- Fuego yin
 - El yin del sabor amargo equilibra el qi yang de Fuego
 - Aplaca el exceso de qi yang
 - Dirige el qi hacia abajo, drena
 - Tranquiliza
 - Tonifica el yin de la sangre
 - Tranquiliza el espíritu shen

Dr. José Luis Coba C.

9

El qi del color rojo



Inspiración,
creatividad,
chispa,
sociabilidad,
empatía, alegría

Fuego

Impaciencia,
hiperactividad,
inquietud, calor,
sofocación

Circulación,
abrigo,
nutrición,
defensa,
funcionalidad

Dr. José Luis Coba C.

10

Sabor amargo: Temple muy yin

Funciones: refresca a la energía sangre

- **CALMA EL YANG de FUEGO:** que se expresa como calor interno
 - FIEBRE, ERUPCIONES, NERVIOSISMO, INFLAMACIONES, ETC
- **SECA LA HUMEDAD INTERNA**
- **MUEVE LA ENERGÍA HACIA ABAJO**
 - ESTANCAMIENTO DE QI
 - ÚTIL TRAS UNA COMIDA COPIOSA O GRASA

Dr. José Luis Coba C.

11

Amargos neutros, frescos y templados:
aumentan la secreción biliar, envían el qi
hacia abajo y desbloquean el qi de Madera

Diente de león, té verde, té negro

Lechuga, espárragos, crisantemo

Tomillo, orégano, alcaparras

Dr. José Luis Coba C.

12

amargo

naturaleza yin, favorece el drenaje y la eliminación hacia abajo, evacuación y diuresis

Seca (favorece el drenaje y eliminación hacia abajo), útil en casos de humedad

Vigilar el exceso de sabor amargo en casos de insuficiencia de energía sangre o de líquidos

Dr. José Luis Coba C.

Dr. José Luis Coba

13

amargo

naturaleza yin, favorece el drenaje y la eliminación hacia abajo, evacuación y diuresis

Favorece la digestión, abre el apetito

Actúa directamente sobre la energía sangre, la refresca y calma el fuego y calor interno

Dr. José Luis Coba

14



Amargo frío	verbena
Amargo fresco	Centeno, rábano, espárragos, apio, lechuga, berros, espinacas crudas, nabo crudo, alcachofas crudas, diente de león, té verde, té negro, cerveza de trigo
Amargo neutro	Alfalfa, manzanilla, crisantemo
Amargo abrigado	Alcaparras, piel seca de mandarina, valeriana, tomillo, orégano, ginseng, vino, café
Amargo caliente	

Dr. José Luis Coba 17

AMARGO



Dr. José Luis Coba

18



Amargos neutros, frescos y templados que aumentan la secreción biliar, envían el qi hacia abajo y desbloquean hígado

Dr. José Luis Coba C.

amargo

naturaleza yin

Favorece la digestión, abre el apetito

Actúa directamente sobre la energía sangre, la refresca y calma el fuego y calor interno

Dr. José Luis Coba C.

Amargo
frío

verbena



Amargo
fresco



Centeno, rábano, espárragos, apio, lechuga, berros, espinacas crudas, nabo crudo, alcachofas crudas, diente de león, té verde, té negro, cerveza de trigo

Dr. José Luis Coba C.

21

Té para intranquilidad de la energía del espíritu shen de Fuego

- 10 g. de trigo
- 1 dátil rojo en trozos
- 9 Arándanos rojos
- Raíz de valeriana, cortada en rodajas finas de medio centímetro de ancho (3)
- Hervir por 1 minuto
- 1 litro de agua
- Beber el té por sorbos

Dr. José Luis Coba C.

22