

GRAN SERIE DE 'EL SEMANAL'

4 Medicina tradicional china

TODO LO QUE HAY QUE SABER

La acupuntura, el qigong, el masaje tuina y exóticos fármacos vegetales y animales forman parte de las técnicas curativas del imperio chino. Pero ¿funcionan en Occidente? Sepa qué puede hacer por usted la ciencia que viene de Oriente.

Por Sonia Shinde

CON EL ASESORAMIENTO DEL PROFESOR EDZARD ERNST, CÁTEDRA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DE LA UNIVERSIDAD DE EXETER

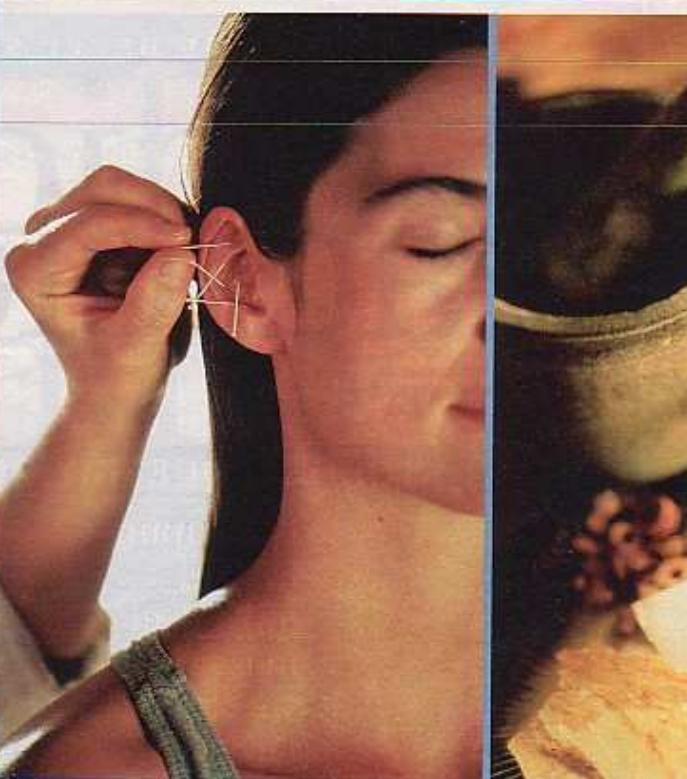
Foto: E. Gómez

D

olores que transforman cada paso en un verdadero suplicio. Vicenta Fuster lleva más de diez años viviendo con ellos, ha probado más de 50 fármacos distintos, ha visitado una clínica reumática..., pero no han servido de nada. Los médicos le han diagnosticado fibromialgia, una especie de reumatismo que afecta a los músculos y tejidos del cuerpo. Su curación es bastante improbable y ha decidido dirigirse a un terapeuta de la medicina tradicional china (MTC). Él tampoco puede curarla, pero sí mitigar sus dolores.

Para conseguir esta meta, ha acudido al Centro Médico de Acupuntura de Valencia, dirigido por el doctor Iturralde, médico por la Universidad de Valencia desde 1975 y acupuntor por el General Veterinario Hospital de Pekín (China). Las dos sesiones semanales se acompañan de la ingesta de una bebida compuesta por diez ingredientes distintos —entre ellos, angélica china y adrágano o astrágalo— y de ejercicios de relajación del qigong. Se estima que entre el 15 y el 20 por ciento de los españoles ha probado esta ciencia que gana popularidad en nuestro país. Rafael Torres Collado, especialista en medicina natural, asegura que la presión médica y popular está logrando avances para la integración de la MTC en España: «La Organización Médica Colegial ha aprobado un decreto por el que reconoce estas terapias, y la ministra de Sanidad, Elena Saigado, ha afirmado que el Ejecutivo estudia un área de formación específica para estos tratamientos».

De dónde viene. En realidad, esta medicina es un producto 'artificial', elaborado por orden del dirigente comunista Mao Ze-dong hace sólo 50 años. Los funcionarios médicos de Mao, formados en la medicina occidental, eliminaron todos los componentes metafísicos y espirituales de la medicina popular china y mantuvieron los métodos más prácticos.



En realidad, esta ciencia fue elaborada por orden de Mao. Suprimieron las técnicas menos sofisticadas

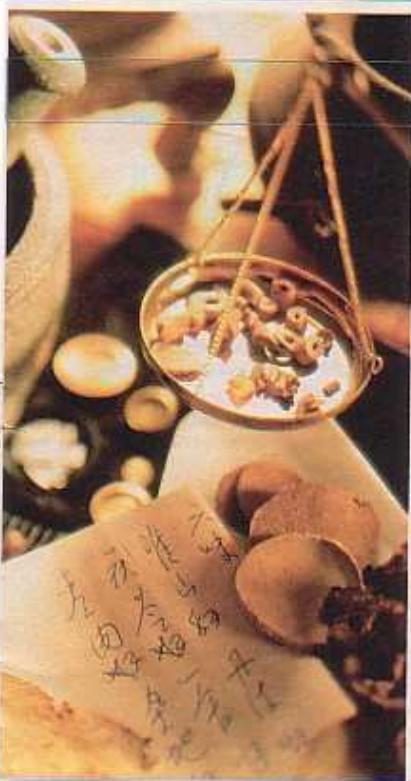
LOS 12 PILARES DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

1. EL TEST DE LA FALTA DE ARMONÍA

Las distintas enfermedades se manifiestan a través de diferentes indicios. Para ello se tienen en cuenta los llamados 'patrones de falta de armonía interior y exterior'. Si la enfermedad aparece de manera súbita y se manifiesta en forma de sensación de frío o fiebre, dolores de cabeza o de vientre, escasa saburra en la lengua o pulso superficial, la

teoría de la medicina tradicional china (MTC) apunta hacia una enfermedad 'exterior'. Las llamadas 'interiores' son causadas por trastornos emocionales y aparecen asociadas a dolencias crónicas. Sus síntomas serían vómitos, dolores de vientre, cambios en las heces o la orina, pulso profundo y alteraciones en la lengua. A estos patrones pertenece la falta o exceso de energía qi. Los estados carenciales

se asocian, sobre todo, con enfermedades crónicas, mientras que el exceso se corresponde con enfermedades agudas. Los médicos de la MTC consideran el frío y el calor como las principales muestras de desequilibrios en la armonía del yin y el yang. El frío se asocia con movimientos lentos, cara pálida, pies y manos fríos y defecaciones líquidas. El calor se manifestaría mediante movimientos



EXOTISMO AL SERVICIO DE LA SALUD

El empleo de fármacos tradicionales convive con técnicas como la aplicación de agujas de acupuntura.

Las técnicas de esta medicina son la acupuntura, el masaje tuina de meridianos y puntos reflejos, el qigong como técnica de relajación y movimientos físicos y la terapia con fármacos, que emplea recetas elaboradas con más de 2.000 tipos de raíces, hojas, polen, extractos animales y minerales.

En Occidente se tratan con la MTC todos los trastornos funcionales, dolores crónicos por artrosis o migrañas y estados de agotamiento tanto físico como mental. En cuanto a las enfermedades crónicas, puede aliviar sus síntomas, pero no curarlas. Por este motivo, los practicantes serios aconsejan a sus pacientes que se realicen un chequeo con su médico de cabecera antes de estudiar su pulso y su lengua, métodos básicos del diagnóstico chino.

Para esta ciencia, basada en el confu-

cianismo, todo lo que ocurre en el mundo, incluidos los órganos vitales, está regido por cinco elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua. Su acción coordinada es el fundamento de las relaciones de intercambio que se producen entre las distintas vísceras. El segundo pilar de la MTC es la teoría del yin y el yang, la doctrina de los opuestos. Para esta medicina, el cuerpo está surcado por una red de meridianos a través de los cuales fluye la energía vital qi. Una persona goza de buena salud si esta energía fluye sin problemas y las dos fuerzas del yin y el yang están equilibradas. Si esto no sucede, la persona está enferma. Los causantes son factores variados, como el calor, el frío o el viento, pero también los sentimientos, como la tristeza, la ira o una alegría excesiva.

rada por orden de Mao Ze-dong. Sus médicos rias del saber popular y mantuvieron las más eficaces

ADICIONAL CHINA Guía básica para saber todo sobre ella

rápidos y bruscos, cara enrojecida, alta temperatura corporal, irritabilidad, sed y estremimiento. El patrón yin se establecería a partir de la combinación de síntomas 'interiores', síntomas de falta de qi y signos de frío, mientras que el yang lo haría con síntomas 'exteriores', exceso de qi y signos de calor. Estas categorías no cuentan con el respaldo de la medicina académica occidental.

2. EL MISTERIO DEL TRÍPE CALIENTE-DOR. Según la teoría china, se trata de un órgano que 'tiene nombre, pero no forma'. El sería el encargado de distribuir los alimentos y los líquidos. Desde un punto de vista anatómico, este órgano no existe.

3. LOS CINCO ELEMENTOS. La teoría que menciona su existencia se remonta a

las enseñanzas morales de Confucio y ya aparece descrita en la biblia de la MTC, el Huang Di Nei Jing. Cada fenómeno u objeto presente en el mundo está ordenado de acuerdo con los cinco elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua. Su permanente estado de cambio explicaría, junto con la teoría taoista del yin y el yang, todos los fenómenos y transforma-

ciones que tienen lugar en la naturaleza.

4. EL CLIMA EN LA ENFERMEDAD. Los factores ambientales, como el viento, la humedad, el calor, la sequedad, el frío y los rayos solares juegan un importante papel en la aparición y desarrollo de las enfermedades. Según la concepción de la MTC, estos fenómenos tienen una influencia negativa y pueden

resultar dañinos para el organismo cuando éste presenta un estado de debilidad debido a un desequilibrio entre el yin y el yang.

5. EL ESTUDIO DEL RELOJ BIOLÓGICO. Muestra a qué hora del día fluiría la energía qi y a través de qué órganos y meridianos. Por ejemplo, si un paciente suele despertarse por la noche hacia las cuatro, esto podría significar que el

Apenas hay estudios científicos sobre la eficacia de la MTC, pero su éxito es arrrollador. Sólo en 2002, la República Popular China exportó productos médicos por valor de 644 millones de dólares. Y la demanda sigue creciendo. En España, la MTC no está entre las ofertas de la Seguridad Social, aunque algunas mutuas privadas estudian incorporarla a sus coberturas, tal y como ocurre en EE.UU., Francia o Alemania. En la actualidad, un diagnóstico médico 'a la china' cuesta unos 48 euros, una sesión de acupuntura, unos 25 euros, y un tratamiento de dos semanas con plantas curativas, entre 20 y 120 euros.

¿Es efectiva esta ciencia? El Instituto de Medicina Social, Epidemiología y Economía Sanitaria de la Clínica Charité de Berlín ha llevado a cabo un estudio sobre la acupuntura en el que participaron 220.000 pacientes, y los primeros resultados son significativos. Nueve de cada diez alérgicos experimentaron una mejoría tras tres meses de tratamiento, ocho de cada diez asmáticos notaron una mejoría evidente, al igual que las tres cuartas partes de los aquejados de dolores cervicales.

Lo que hasta hoy no está claro es cómo se puede explicar la eficacia de la acupuntura de forma científica. No hay pruebas de la existencia de la energía *qi* ni de los meridianos por los que fluye. Si se ha demostrado que el uso de las agujas produce la liberación de neurotransmisores como la serotonina (mejora el estado de ánimo) y los péptidos opioides endógenos (reducen los dolores). Sobre su aplicación para aliviar los dolores de cabeza y espalda y los problemas de artrosis se sabe que existen resultados satisfactorios, dice el director del Centro Médico de Acupuntura del doctor Iturralde. «Tiene un efecto positivo en el alivio de las artritis y en procesos circulatorios, en los que no se debe olvidar el apoyo dietético». Asimis-

LOS PELIGROS DE LA BOTICA CHINA Sepa qué efectos tienen las plantas más peligrosas



ACONITUM (*Aconitum, chuan wu tou*). Se utiliza como analgésico, como medicamento 'cálido' y contra la falta de yang. Esos, los alcaloides que contiene pueden provocar fallos cardíacos. Los síntomas de una intoxicación por aconito son sensación de falta de audición, insensibilidad en la lengua, trastornos gastrointestinales, debilidad muscular, falta de coordinación y mareos. La cocción reduce su toxicidad.



ARISTOLOCHIA (*Aristolochia, guang fangji*). Alivia la tos y el asma bronquial. Contiene ácidos y lactatos aristolóquicos que pueden dañar los riñones y hasta provocar la muerte. En Bélgica se introdujo por error en una receta para adelgazar; 70 personas resultaron afectadas, 18 de ellas con cáncer de uretra. En Japón y Taiwán también se han descrito casos de alteraciones renales motivadas por su consumo.



EPHEDRA (*Efedra, ma huang*). El alcaloide efedrina que contiene produce desasosiego, insomnio y trastornos del ritmo cardíaco. Se utiliza para tratar el asma, la fiebre, el sobrepeso, la congestión nasal y los problemas de sudoración. Entre 1995 y 1997 se detectaron en Estados Unidos cerca de 1.000 casos en los que aparecieron efectos secundarios indeseados asociados a esta planta y diez pacientes fallecieron.

Se ha demostrado que el uso de neurotransmisores que mejoran

LOS 12 PILARES DE LA MEDICINA CHINA

médico se encuentra ante un posible trastorno de la función circulatoria de los pulmones.

6. EL DIAGNÓSTICO POR EL PULSO

Al contrario de lo que ocurre con la medicina académica, la MTC reconoce hasta 32 combinaciones distintas de pulsos. Se toma con los dedos índice, anular y medio en la muñeca de ambos brazos, tanto en la superficie como a mayor profundidad. 12

latidos bastarían para obtener toda la información necesaria sobre el estado de los órganos internos.

7. XUE, LA SANGRE CHINA

Se suele traducir como sangre, pero este término no se adapta perfectamente al concepto de la medicina académica. La versión tradicional china no entiende de factores como hemoglobina, coagulación o niveles de colesterol. La sangre

o *xue* se obtiene a través de los alimentos. Su maduración tiene lugar en el estómago, y en el bazo se destila en forma de esencia antes de ser transportado a los pulmones. Allí se mezcla con la energía *qi*, a través de la respiración, con el fin de obtener la versión completa de *xue*.

8. LAS SIETE EMOCIONES

EMOCIONES. Un exceso de cólera, alegría, reflexión, tristeza, pena,

secundarios puede producir el consumo de estas plantas



GLYCYRRHIZA
(Orozuz, gan cao)
Se utiliza su raíz para los catarros que afectan a garganta y bronquios, la úlcera gástrica, como preventión contra el cáncer y antiinflamatorio. Contiene elementos, como la aldosterona, que evitan, en caso de consumo prolongado o dosis altas, la segregación de corticoides minerales. Puede producir efectos secundarios e interacciones con otros medicamentos.



RHEUM OFFICINALE
(Rubarbo medicinal, da huang). La raíz de esta planta, muy similar a la de nuestro rubarbo, se emplea en casos de estreñimiento y falta de menstruación. Puede producir convulsiones gástricas, diarrea y deshidratación en caso de ingerir dosis elevadas.



SALVIA MILTIORRHIZA
(Salvia, dan shen). Su raíz se utiliza tradicionalmente en China para el tratamiento de enfermedades cardíacas, pero también para la falta de menstruación, contra las inflamaciones de las glándulas mamarias, la presencia de coágulos sanguíneos y el insomnio. Las pruebas en animales han demostrado que reduce el efecto anticoagulante de la warfarina.

LAS DOS CARAS DE LA MONEDA

Antes de ingerir estas plantas, consultar a un especialista serio. Una planta que sirve para paliar enfermedades puede esconder un veneno.

mo, en el caso de las migrañas y los dolores de espalda, la acupuntura real y la aplicada con placebo (uso de agujas falsas) redujeron los dolores de la misma cantidad de pacientes.

Otra de las bases de la MTC la conforma su inventario de productos farmacéuticos. Fuentes del Consejo General del Colegio de Médicos de España indican que no existe un censo ni de productos ni de especialistas, aunque determinados colegios médicos, como el de la Comunidad Valenciana, o la Organización Médica Colegial ya reconocen estas terapias alternativas.

La cocción de plantas, minerales y extractos animales no entraña riesgos por lo general. Pero aún se sabe menos sobre la teoría dietética china, que, para el doctor Iturvalde, va unida a la acupuntura y a la doctrina de los cinco

agujas en la acupuntura produce la liberación an el estado de ánimo y reducen los dolores

TRADICIONAL CHINA

miedo y terror también son factores causantes de enfermedades para la medicina tradicional china. Pueden producir un desequilibrio en el flujo de la energía qì y perjudicar a los órganos del cuerpo (especialmente sensibles son el corazón y el hígado). Las enfermedades 'interiores' causadas por este motivo son, siempre de acuerdo con la concepción de la MTC, a menudo de carácter crónico.

9. LA ENERGÍA QI.

No existe una traducción exacta para este término, aunque suele describirse como la energía vital del organismo. Supuestamente, circularía a través de los distintos meridianos para abastecer a los diferentes órganos del cuerpo. La MTC considera que una persona está sana si esta energía fluye sin impedimentos y de forma suficiente. Un flujo alterado de la

energía qì o una carencia de ella son causa de enfermedades.

10. CONFUCIO

(alrededor de 551-479 a. de C.). Este filósofo chino desarrolló un sistema de reglas y principios éticos ordenados. La teoría de los cinco elementos, con sus juegos de interrelaciones, control y desórdenes, funde sus raíces en el confucianismo.

11. HUANG DI KEI JING.

Conocido como el *Tratado de medicina interna del emperador amarillo*, o *Primer canon del emperador amarillo*, es considerado como la biblia de la medicina tradicional china. Este texto fue compilado por autores anónimos entre los años 300 y 100 antes de nuestra era, y es el equivalente de los textos del médico griego Hipócrates

para la medicina occidental. También se le considera el texto más antiguo de la medicina china.

12. HUA TUO

(141-200 d. de C.). Este médico es conocido como el fundador de la cirugía china. El habría sido el inventor de unos polvos anestésicos que suministraba a sus pacientes antes de las intervenciones. Pero la receta original se ha perdido.



UN TRATAMIENTO PARA CADA ENFERMEDAD

elementos. Ésta se basa en el hecho de que cada alimento posee un efecto térmico distinto. Los chinos distinguen entre platos y bebidas fríos, frescos, neutros, templados y calientes. Las personas de tipo yin, introvertidas y pasivas, tienen tendencia a padecer constipados, circulación sanguínea débil y cansancio. Lo más recomendable para ellos son los 'alimentos calientes', como cebollas, jengibre, ajo y sopas templadas. Los yang, en cambio, tienden a presentar estreñimiento y una temperatura y tensión arterial elevada, deberían tomar platos fríos como kiwis o té verde. Los cereales, las patatas, las coles o las legumbres son considerados platos neutrales y deberían ser la base de todas las comidas. Por el contrario, el exceso de

En EE.UU., Francia o Alemania las mutuas cubren las sesiones de acupuntura. En España sólo algunas comienzan a contemplarlas

alimentos crudos y de frutas no goza de buena consideración en China, pues el organismo debe 'calentarlo' y 'descomponerlo' antes de asimilarlos. Es recomendable pedir consejo al médico de cabecera antes de iniciar una terapia dietética china.

Los reparos que se le ponen al qigong, que combina técnicas de relajación y estiramientos, son menores, y algunos colegios médicos españoles colaboran con las universidades de sus regiones en la formación de especialistas. El qigong sirve para trastornos como asma, úlceras gástricas, hipertensión y dolencias causadas por vicios posturales, aunque no existen estudios científicos que demuestren su eficacia. ■



ACUPUNTURA

► **PARA QUÉ SIRVE:** Para tratar dolores, mareos y náuseas derivados del embarazo o la quimioterapia, síndrome de abstinencia, rehabilitación tras ataques de apoplejía, fiebre del heno y alergias, dolencias inflamatorias intestinales e infecciones gripeñas. También se usa como anestesia.

► **MÉTODO:** Se clavan hasta 12 agujas en la piel, a una profundidad que oscila entre pocos milímetros y varios centímetros.

► **ASÍ SE USA EN CHINA:** Supone el diez por ciento de los tratamientos, pero las agujas no suelen estar correctamente esterilizadas.

► **ASÍ SE USA EN EUROPA:** El empleo de agujas de acero estériles reduce el riesgo de infecciones.

► **COMPROBACIÓN CIENTÍFICA:** Es efectiva contra los mareos y vómitos después de intervenciones quirúrgicas o sesiones de quimioterapia, en molestias dentales y en los dolores de la articulación de la rodilla causados por la artrosis.

► **EFEKTOS SECUNDARIOS:** No lo es para tratar el tinitus, la rehabilitación tras ataques de apoplejía, síndrome de dependencia o para perder peso.

► **EFEKTOS SECUNDARIOS:** En manos de un experto, es seguro, aunque no debe usarse como tratamiento único. En pacientes con problemas circulatorios puede producir desvanecimientos.



ELECTROACUPUNTURA

► **PARA QUÉ SIRVE:** Se utiliza fundamentalmente para la estimulación del sistema inmunológico, en la rehabilitación tras un ataque de apoplejía y en casos de depresión.

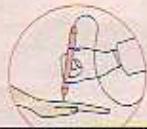
► **MÉTODO:** Se aplica una corriente eléctrica a las agujas.

► **ASÍ SE USA EN CHINA:** Es muy frecuente.

► **ASÍ SE USA EN EUROPA:** En casos de dolor crónico intenso.

► **COMPROBACIÓN CIENTÍFICA:** No hay datos contundentes. Se han estudiado sus efectos sobre la depresión, la rehabilitación tras un ataque de apoplejía y en procesos inmunológicos.

► **EFEKTOS SECUNDARIOS:** Precaución sobre todo durante el embarazo. Está contraindicada en pacientes con marcapasos, estados de shock, epilepsia y fiebre.



ACUPUNTURA LÁSER

► **PARA QUÉ SIRVE:** Para lo mismo que la acupuntura tradicional.

► **MÉTODO:** Se estimulan los puntos con un rayo láser. Es indolora, pero poco efectiva.

► **ASÍ SE USA EN CHINA:** El alto precio del láser limita su uso.

► **ASÍ SE USA EN EUROPA:** Se emplea en niños y en pacientes muy sensibles al dolor.

► **COMPROBACIÓN CIENTÍFICA:** Los datos existentes no son suficientes como para dictaminar un juicio definitivo sobre su eficacia.

► **EFEKTOS SECUNDARIOS:** No se conocen.



AURICULOTERAPIA

► **PARA QUÉ SIRVE:** Para dolores articulares y posoperatorios, neuralgias, y también para luchar contra la adicción al tabaco y los estados de ansiedad.

MEDAD Acupuntura, qigong o dietética china, de dónde vienen y cómo ponerlos en práctica

MÉTODO: Todo el cuerpo estaba reflejado en la oreja. La cabeza se encontraba en el tobillo; en la parte externa del pabellón auditivo, la columna; las piernas en su área superior y los órganos en su cara interna.

ASÍ SE USA EN CHINA: Se extendió a finales de los años 50. En 1977, la Academia de MTC de Pekín publicó un 'mapa sináptico topográfico' basado en las teorías del francés Paul Nogier.

ASÍ SE USA EN EUROPA: Se mide la resistencia de la piel en una zona concreta de la oreja y se clavan agujas de larga duración.

COMPROBACIÓN CIENTÍFICA: Su eficacia no se ha probado.

EFEKTOS SECUNDARIOS: El riesgo de infecciones es elevado y resulta dolorosa. Se desaconseja en caso de enfermedades infecciosas; inflamaciones en la zona donde se colocan las agujas y embarazo.



MOXIBUSTIÓN

PARA QUÉ SIRVE: Para enfermedades crónicas, congestiones y para girar un feto mal colocado.

MÉTODO: La artemisa en polvo se aplica, tras prender fuego, sobre los puntos de la acupuntura. También se puede colocar en las agujas de acupuntura, o se puede enrollar como si fuera un cigarrillo y desplazarlo a lo largo de los meridianos.

ASÍ SE USA EN CHINA: Se mantiene hasta la formación de ampollas o heridas sobre la piel; es la terapia más empleada.

ASÍ SE USA EN EUROPA: Como terapia estimulante.

COMPROBACIÓN CIENTÍFICA: Su aplicación en los dedos del pie de una embarazada provoca que un feto cambie su posición.

EFEKTOS SECUNDARIOS: Mal aplicada puede producir quemaduras, encrocamiento o cicatrices.

en la piel. No utilizar en caso de infecciones e inflamaciones.



TUINA

PARA QUÉ SIRVE: Contracturas musculares, distensiones, dolencias articulares, lumbago, insomnio, depresión... También se emplea en lugar de la acupuntura.

MÉTODO: Con este masaje se liberan los bloqueos energéticos y se consigue que la energía qi vuelva a fluir con normalidad. Duración del tratamiento: de 15 a 60 minutos.

ASÍ SE USA EN CHINA: Los médicos chinos ya describen en los textos antiguos la acción curativa de los masajes con presión sobre la piel. En la actualidad existen más de 300 escuelas distintas. En China, muchas personas se practican estos masajes a sí mismas.

ASÍ SE USA EN EUROPA: Apenas se amplia.

COMPROBACIÓN CIENTÍFICA: Su eficacia no ha sido suficientemente investigada. Si existen estudios aislados, por ejemplo sobre su uso para combatir mareos y náuseas tras las intervenciones quirúrgicas y durante el embarazo, así como el insomnio y los dolores menstruales.

EFEKTOS SECUNDARIOS: No se debe emplear si se padecen enfermedades cutáneas, dolencias cardíacas, osteoporosis, tendencia a sufrir hemorragias, trastornos graves de la circulación sanguínea, cáncer o enfermedades graves. Puede producir partos prematuros o abortos espontáneos.



QIGONG

PARA QUÉ SIRVE: Para combatir los ataques de asma, la

hipertensión, el reumatismo y los dolores crónicos.

MÉTODO: Media hora diaria de ejercicios físicos y de respiración realabocan el flujo de energía qi.

ASÍ SE USA EN CHINA: La práctica diaria del qigong y de taichi chuan, disciplina amparada en los parques públicos son las formas de gimnasia más extendidas.

ASÍ SE USA EN EUROPA: Su práctica en Occidente ya ha aumentado desde hace algunos años.

COMPROBACIÓN CIENTÍFICA: El qigong es una técnica de relajación de eficacia reconocida.

EFEKTOS SECUNDARIOS: No se conocen. Los enfermos crónicos deberían evitar los esfuerzos físicos demasiado exigentes.



FÁRMACOS CHINOS

PARA QUÉ SIRVE: Catarras, enfermedades crónicas, neurodermitis, hepatitis B y C...

MÉTODO: Se usa sobre todo en forma de decocción. La combinación de plantas curativas, extractos animales y minerales debería combinar los estados cerebrales o conducir el flujo de energía qi. Existen 2.000 sustancias distintas; algunas vulneran las legislaciones de protección de especies animales amenazadas.

ASÍ SE USA EN CHINA: Supone hasta el 80 por ciento de los tratamientos con fármacos, aunque no existe una estandarización de estos compuestos.

ASÍ SE USA EN EUROPA: No está muy extendida en Occidente debido a los problemas de importación, falta de expertos formados y de estudios de calidad.

COMPROBACIÓN CIENTÍFICA: No existen estudios suficientes sobre su eficacia, ni sus reacciones e incompatibilidades con los medicamentos occidentales.

EFEKTOS SECUNDARIOS:

Muchos de sus ingredientes presentan dosis altas de metales pesados, como plomo y mercurio, y pueden tener principios como hidrocarburos y corticosteroides. También aparecen microorganismos como hongos o pesticidas y toxinas diversos. No adquiera nunca hierbas medicinales por Internet o en establecimientos extranjeros de dudosa reputación. Es imprescindible controlar mediante análisis de sangre los valores hepáticos, renales y sanguíneos.



DIETÉTICA CHINA

PARA QUÉ SIRVE: Se utiliza como terapia farmacológica, pero normalmente se recurre a ella como complemento al tratamiento con fármacos o a la acupuntura.

MÉTODO: Los platos y bebidas están clasificados de acuerdo con la 'temperatura característica de sus elementos'. Mientras el sabor (dulce, ácido, salado, amargo y neutro) se refiere a su acción sobre órganos concretos, su 'comportamiento térmico' (frío, frío, neutral, templado y caliente) se relaciona con su efecto sobre el conjunto del cuerpo.

ASÍ SE USA EN CHINA: Es la terapia más común en China, para tratar trastornos del bazo y estómago.

ASÍ SE USA EN EUROPA: Es una práctica relativamente conocida en España, pero su relación real con la dietética china es limitada.

COMPROBACIÓN CIENTÍFICA: No hay estudios fiables sobre la dietética china en su conjunto. Algunos estudios se refieren a alimentos concretos. Así, el jengibre se muestra eficaz para tratar mareos, vómitos y dolores gástricos, y contra la tos; el ajo actúa contra el estreñimiento.

EFEKTOS SECUNDARIOS: Los conocimientos sobre dietética médica solo sostienen algunos aspectos de esta teoría. Por tanto, es aconsejable contar con la supervisión de un médico mientras se siguen.

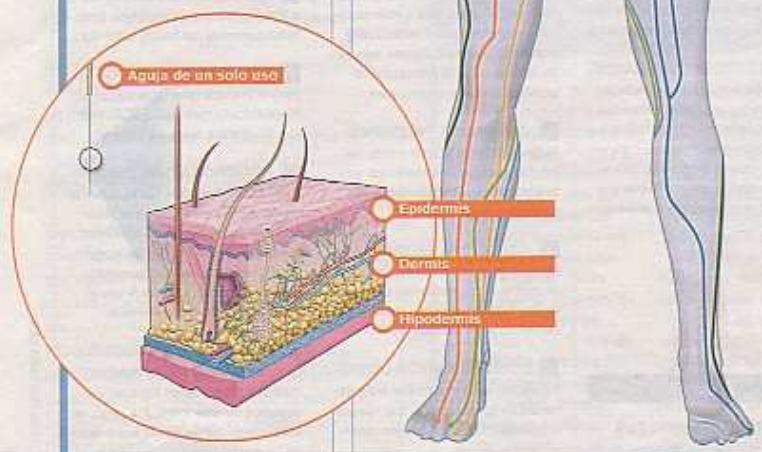
RAYOS X: ASÍ FUNCIONA LA ACUPUNTURA



Un patrón para usar las agujas

■ ¿POR QUÉ REDUCE EL DOLOR? Los científicos occidentales han comprobado la eficacia de la acupuntura para tratar algunas enfermedades. Para realizar estos estudios se han desarrollado unas agujas especiales con efecto de placebo, que producen la sensación de clavarse en la piel, pero sin hacerlo en realidad. De esta forma se puede comprobar con toda seguridad si estos pinchos tienen un efecto físico. Lo que no se conoce es el mecanismo corporal sobre el que actúan las agujas. Si se sabe que los impulsos nerviosos generados por las pequeñas heridas que causan las agujas motivan la producción en el cerebro de sustancias químicas que reducen el dolor y mejoran el estado anímico.

■ ¿CÓMO SON LAS AGUJAS? En Occidente se emplean agujas estériles no reutilizables fabricadas con acero de uso médico. Por lo general no se clavan las agujas tan profundamente como sucede hacerse en China. Además, estas son muy finas (diez veces más delgadas que un alfiler), de manera que las heridas que causan en la piel, así como en los vasos sanguíneos y en los nervios, resultan casi inocuas. El acero de uso médico es resistente, pero muy flexible, por lo que no existe riesgo de que se rompen durante su utilización.



■ ¿QUÉ ES LA ENERGÍA QI? La energía vital qi es uno de los conceptos esenciales para la tradición médica china. Todos los órganos, incluidos aquellos que solo existen de acuerdo con esta teoría (como el triple calentador), deben ser irrigados de una forma determinada por esta energía. Los trastornos en este flujo, producidos por la influencia de factores tanto internos como externos, acaban ocasionando enfermedades.

■ ¿Y LOS MERIDIANOS? De acuerdo con la concepción corporal china, la energía qi fluye a lo largo de unas vías específicas que se extienden por todo el organismo. A cada uno de estos meridianos le corresponde uno de los órganos reconocidos por la anatomía china. Cuando se diagnostica una dolencia que afecta a alguno de estos órganos, el especialista en acupuntura intenta restablecer el equilibrio normal de energía qi. Para conseguirlo clava sus agujas en unos puntos específicos de esos meridianos. El sistema de meridianos también encuentra aplicación en la acupuntura por presión y en el masaje tuina.

- Pulmones
- Intestino grueso
- Estómago
- Bazo-páncreas
- Corazón
- Intestino delgado
- Vejiga
- Riñones
- Sistema cardiocirculatorio
- Triple calentador
- Vesícula biliar
- Hígado
- Vaso de la concepción
- Vaso gobernante