



BOLETIN
SOCIETAT ACUPUNTORS CATALUNYA



BUSCANDO EL EQUILIBRIO

Gratuita para nuestros socios

Año 2017, 4º Trimestre

Societat Acupuntors Catalunya — C/. Trafalgar, 19 1-1 08010 Barcelona

T: 932.68.29.64 **Web:** www.sac-aae.org **E:** info@sac-aae.org

Editorial

Ya ha llegado el Otoño, es mi estación preferida, los cambios de color de los bosques, los árboles preparándose para el duro invierno, los ciclos vegetativos llegan a su fin, las raíces se han cargado de reservas para asegurar la continuidad de la especie la próxima primavera.

En Medicina China el Otoño es elemento Metal, cuando la energía Yang, inicia el descenso tras el verano, aunque no debe confundirse con el movimiento de descenso propio del invierno. El Metal es austero representa el poder de la contención, la separación y el refinamiento. Es una época en que las cosas se marchitan y deterioran, es el momento de eliminar lo innecesario, de guardar sólo aquello que será preciso para el invierno.

El Púlmón, órgano del Metal, absorbe el Qi hacia el interior y lo refina, enviándolo hacia abajo para nutrir nuestras raíces con Esencia pura. Cómo gobierna la piel, el Pulmón nos protege de las invasiones externas y salvaguarda los recursos internos.

El Metal representa la transformación de los metales groseros en “Esencia” pura. El otoño es una época de evolución a través de la reducción. Con el otoño llega el sentimiento de recoger, de guardar, es una estación de cambio el Yin crece mientras el Yang decrece. Mientras la primavera es una época expansiva de apertura y proliferación, el otoño es una época contractiva de cecogimiento y de resecamiento. El ciclo se completa en el otoño.

El Nei Jing dice que la energía del otoño es la “energía exterminadora”: cortante, retractiva y supresora.

Feliz Otoño

Índice

Editorial

Buscando el Equilibrio

Consejos de Otoño

Acupuntura

.-Conceptos filosóficos: Xue (la Sangre)

Acupuntura Tung

Los Cinco Movimientos: El Metal

Fisiopatología y Tratamiento

.- Asma Bronquial

.- Rinitis Alérgica

Buscando el equilibrio

La Dietoterapia es el arte de la aplicación de los alimentos con fines terapéuticos:

- Recuperación de la salud
- Prevención de la enfermedad



“Que tu medicina sea tu alimento y que tu alimento sea tu medicina”

Hipócrates

En la antigua China los Emperadores tenían siempre en su corte a un médico dietista (Shi Yi) cuya misión era principalmente velar por su salud.

La MTC añade a la Dietoterapia el concepto de entender la vida del ser humano y su relación con el universo. El hombre que se encuentra entre la Tierra (Yin) y el cielo (Yang) se nutre de estas

dos energías:

- Los alimentos que provienen de la Tierra
- Y de las energías cósmicas

Y nada en el planeta sobrevivirá sin estas energías.

Para la MTC también les atribuye a los alimentos, su naturaleza energética:

- Alimentos fríos (YIN) : Frutas y verduras indicados para patologías con exceso de Yang
- Alimentos calientes (YANG): Ajo, jengibre, canela indicados para patologías con exceso de Yin

El concepto de salud en la MTC es cuando el Yin y el Yang están en equilibrio, cuando el ser humano está en armonía con la naturaleza y sus ciclos, y una de las causas más frecuentes de que se rompa este equilibrio son los malos hábitos alimentarios, sobre todo en occidente donde existe una sobrealimentación así como desorden en el consumo de los alimentos que consumimos.

Consejos de Otoño

Nuestro cuerpo necesita relajarse y concentrarse para volver al día a día después del período estival, es la época de reforzar nuestro sistema inmune y generar calor interno para prevenir las gripes y resfriados. La llegada del otoño es ideal para desintoxicar el intestino grueso y repoblar su flora bacteriana. Es el momento de reforzar y tonificar los riñones, nutrir el organismo, fortalecerlo y mimarlo con sustancias antioxidantes que ayuden a mantener la constitución y a prevenir el envejecimiento. Es recomendable incorporar nuevos hábitos alimentarios que ayudaran a aumentar la energía defensiva (Wei Qi) y desintoxicar el intestino.

En otoño es el momento de introducir:

- Caldos vegetales calientes para hidratar y nutrir el organismo
- Algunos fermentados (miso, Kéfir, pickles...) para mantener la flora bacteriana en buen estado
- Alimentos que refuercen el sistema inmune setas, alimentos ricos en vitamina C y A (cítricos, calabaza, zanahoria, boniato, brócoli...) alimentos ricos en Zinc (semillas de calabaza) y Cobre (la mayoría de los frutos secos y semillas, garbanzos...)
- Cereales aumentar la cantidad según aumente el frío, tomar los cereales enteros que aportan más energía y calor como el arroz, el mijo, la avena, la quinoa.
- Verduras es la época de las verduras de raíz y redondas (zanahoria, nabo, chirivía, calabaza, cebolla...) complementarlas con verduras de hoja verde y a ser posible utilizar algas en las sopas (kombu, wakame, nori...) en estofados (kombu, wakame), salteados (arame, hiziki, espagueti de mar...).
- Alimentos proteicos a medida que avanza el frío dar preferencia a las legumbres combinadas con cereales.
- Frutas preferentemente las de temporada y cultivo ecológico.
- Grasas Aceite de oliva virgen y de semillas de 1ª presión en frío, semillas y frutos secos.



Acupuntura

Conceptos Filosóficos

La **Sangre (XUE)** es un buen ejemplo de la dualidad Yin-Yang.

La sangre es YIN porque:

- Es líquida
- Contiene energía nutricional
- Nutre todo el organismo

La sangre también es YANG porque:

- Fluye
- Lleva calor a todas las regiones corporales
- La forma más rápida de eliminar o derivar el calor patógeno es a través de la sangre.

Cuando comemos y bebemos, el estómago absorbe la energía de los alimentos y los líquidos. Se digieren alimentos y líquidos y se separa lo puro de lo impuro. Los componentes puros se absorben posteriormente en el Bazo y son enviados hacia abajo hacia el Riñón.

El Riñón forma la Médula ósea a partir de la cuál se genera la sangre. Esta sangre carece de valor nutritivo y se denomina sangre blanca o plasma. El Riñón envía la energía de los alimentos y los líquidos desde el Bazo hacia los pulmones, junto con la sangre blanca.

El Pulmón participa en la formación de la sangre en la medida en que se absorbe el oxígeno.

Todos los nutrientes necesarios se reúnen en el tórax donde en el Corazón se forma la sangre roja.

Por tanto una anemia puede deberse a un problema alimentario (p.ej. falta de hierro), aunque también existen otras causas. A menudo se observa un déficit de Yin de Corazón y un déficit de Yang de Corazón, una situación que también se denomina déficit de Sangre de Corazón y déficit de Qi de Corazón. En el tratamiento, deben Tonificarse ambos aspectos del Corazón, mejorarse la absorción de alimentos y punturar V17 para la sangre y VB39 para la médula ósea.

El Hígado almacena la sangre y la mantiene en los vasos; con ello controla la conservación y la distribución de la sangre el Yin de Hígado acumula sangre, el Yang de hígado regula la liberación de la sangre.

Las mujeres con un déficit de Qi de Hígado suelen padecer dolores al principio de la menstruación, antes de que la sangre empiece a fluir correctamente. La sangre tiende a estancarse en el útero. La consecuencia es que se presentan dolores espasmódicos fuertes y hemorragias oscuras y con coágulos. Debido a las contracciones y los espasmos se inicia un flujo del Qi de Hígado, la sangre puede fluir libremente y remiten los dolores. Las hemorragias oscuras y con coágulos son signos de estancamiento de Sangre-Hígado debido a la falta de Qi de Hígado.

Acupuntura Energética
Radha Thambirajah

Sabías que....

Las similitudes entre la MTC y la Ayurveda son indudables.

Ambas teorías enuncian que **“todas las enfermedades comienzan con un desequilibrio o estrés que perturba el espíritu, la conciencia individual”**.

Así como la fragilidad energética que perturba el espíritu en los 5 Reinos es causa de dolencias, el desajuste de los Doshas (vata, pitta, y kapha) y de los elementos que las componen (agua, tierra, aire, fuego y éter o espacio) es el fundamento de las enfermedades.

Ayurveda significa **“Ciencia de la vida”** Para los hinduistas el origen de esta terapéutica es divino. Procede del médico Dhanwantari, convertido en un avatar del Dios Vishnú.

En la medicina mente-cuerpo cuyo objetivo consiste en despertar el equilibrio natural del organismo tanto físico como mental. Tanto el Ayurveda como la medicina china, defienden el **origen común del hombre y del universo**.

El Ayurveda describe 5 elementos análogos a los 5 Reinos chinos. Tres son los doshas formados por los 5 elementos. Así como los Zang Fu chinos de los 5 Reinos se vinculan a micro y macro-ritmos, también los doshas se ajusta a diferentes bio-ritmos en función de la hora del día, estación del año etc...

El Latido del Universo
“Toty de Naverán”

Acupuntura del Maestro Tung

Cuanto más cualificado es un acupuntor y más experiencia tiene, menos puntos selecciona para un tratamiento, demostrando conocer perfectamente el efecto específico de cada punto y tener mucha seguridad.

En los primeros tratamientos sólo eran seleccionados dos puntos por lo que sólo se insertaban dos agujas, si el tratamiento es bilateral se seleccionaran ocho puntos como máximo. Si se seleccionan más de estos de estos ocho puntos algunos de ellos pueden ser inútiles.

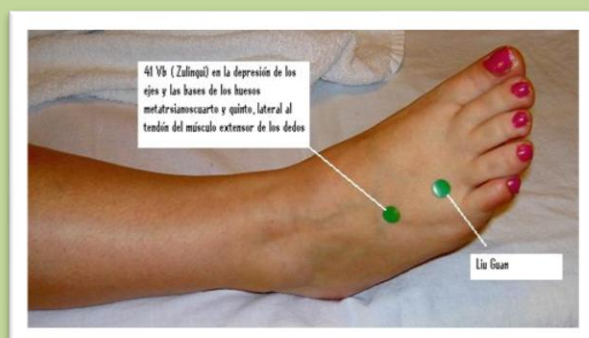
Hay más de mil puntos en el cuerpo pero, sólo unas pocas docenas son seleccionados a menudo, si los seleccionáramos todos no llegaríamos a conocer en profundidad las indicaciones de cada punto individual. Clínicamente muchas patologías pueden resolverse con un solo punto y una sola aguja. (Muy a menudo la propia inseguridad del acupuntor hace que se añadan demasiadas agujas al tratamiento).

Siempre debemos adherirnos al principio de que muchos problemas pueden solucionarse con una sola aguja es decir, con un solo punto de acupuntura. Cuando tenemos la certeza completa de las indicaciones de cada punto podremos minimizar el número de agujas.

El Maestro Tung no aplicaba agujas en el sitio enfermo, a pesar de que se seleccionaban puntos Ashi, estos se seleccionaban basándose en las siguientes condiciones:

1. Eran Síndromes de Exceso
2. Casos sin complicaciones
3. Problema caracterizado por el dolor

Los puntos contralaterales al lado del trastorno son puntable, es aplicado como método de drenaje... la acupuntura se aplica en el pie cuando la enfermedad está en la cabeza. Resultados instantáneos para casos de emergencia y dolorosos, la acupuntura se ha aplicado en estos casos durante mucho tiempo, es fácil y seguro de utilizar y caracterizado por una respuesta rápida. Hay muchos estudios sobre la terapia de acupuntura distal para hemorragia, shock, dolor abdominal agudo, dolor agudo y tensión con resultados muy espectaculares.



Se dice en el NeiJing que **“Puesto que uno puede padecer una enfermedad superficial o profunda la inserción de la aguja será necesaria superficial o profunda”**.

Muchos acupuntores sólo ponen agujas poco profundas para cualquier problema y las retiran inmediatamente después de unas pocas rotaciones. Puede ser eficaz para una enfermedad reciente pero probablemente ineficaz para condiciones prolongadas y complicadas.

En enfermedades complicadas, los Factores Patógenos han invadido profundamente el cuerpo y la resistencia se vuelve débil. Retención corta y punción poco profunda de la aguja no traerá buenos resultados. En cuanto al dolor y los problemas espasmódicos, la experiencia nos da la inserción profunda y la retención prolongada de la aguja para obtener resultados satisfactorios. Por lo tanto la punción profunda debe basarse en la naturaleza del síndrome o fisiología para evitar errores.

“La estasis de sangre ocurre en enfermedades prolongadas, difíciles y extrañas, para las cuales la sangría es la mejor manera de resolver el problema”.

A muchos acupuntores no les gusta usar la sangría porque los pacientes tienen miedo de ella. Si se lleva a cabo correctamente se pueden ver efectos inimaginables. El Maestro Tung era un experto en este tema.

Algunas enfermedades crónicas pueden ser aliviadas por la acupuntura o la terapia herbaria, pero una cura completa es imposible. La sangría puede eliminar la estasis y acelerar la curación, especialmente en situaciones difíciles, o casos complicados cuando un paciente no responde a diversas terapias. En cuanto a algunas enfermedades agudas, el efecto del sangrado es mucho mejor que el de la acupuntura.

WU XING (los 5 Movimientos)



EL METAL

El carácter para Metal muestra dos granos dorados dentro del carácter Tierra que están cubiertos por un techo. El oro es el metal que nace de la tierra. La palabra Jin tiene un amplio significado: por una parte es un término genérico para todos los metales y por otra parte es un término para oro en concreto. Jin es un radical que se encuentra en todas las palabras para metal o para el uso de metal. También se utiliza para describir todos los instrumentos de metal (como el Gong). El Metal tiene una naturaleza doble: se deja fundir a cualquier forma que queramos cuando está blando, pero cuando se enfría es duro y fuerte. El metal está considerado noble, puro, frío por lo que se le aplica la condensación, el hermetismo, ennoblecimiento y perfeccionamiento.

La persona Metal quiere respeto, la emoción es la Tristeza. Es un sentimiento de pérdida o lo que hubiera podido ser. Es una Tristeza diferente de la del Fuego. El color del Metal es Blanco y el olor es a podrido. El Zang es el Pulmón y su Fu es el Intestino Grueso.

El Metal genera el Agua y controla la Madera

El Metal procedente de la Tierra, es una sustancia pura que se genera por un proceso de reducción. Derivado del concepto alquímico de convertir los metales básicos en oro, esta Fase o movimiento representa la transformación de los metales groseros en "esencia" pura. El otoño es una época de evolución a través de la reducción. La materia vuelve a su origen preparándose para su posterior renacimiento: los frutos podridos dejan sus semillas, y el material que se descompone nutre el germen que se reproducirá en la primavera.

Patrones exagerados se originan por: Congestión de Qi y de Fluidos, Agotamiento de Fluidos, Acumulación de Calor, Desarmonía de Pulmón-Hígado, Pulmón-Corazón

Patrones deficitarios se originan por: Agotamiento de Qi y de los Fluidos, Acumulación de Humedad y Frío, Invasión de Viento, Debilidad de Bazo, Pulmón, Riñón.

La agravación se produce con: Otoño y Primavera, Viento y Calor- Frío, Alimentos fríos secos, picantes y amargos. Alimentos dulces pegajosos y fríos. 03,00h-07,00h y de 15,00h-19,00h

Facultades Mentales: Análisis, Definición, Discriminación, Síntesis

Funciones Biológicas: Vaciar, Inhibir, Contraer, Hacer descender

Órganos-Tejidos-Líquidos: Pulmón e Intestino Grueso, Nariz, piel y membranas, Vello, Secreciones mucosas

Sabor Picante corresponde al elemento Metal. Órgano Pulmón mueve el Qi, vigoriza la circulación del Qi, elimina el estancamiento, dispersa abre los poros, libera la superficie de enfermedades por Factores Patógenos Externos, diaforesis.

Relación de generación, relaciones fisiológicas: El elemento Metal genera al elemento Agua (Riñón). El sabor picante es diurético, favorece la orina así pues, el sabor picante es capaz de regular el metabolismo del agua. Esta es la relación que hay entre el sabor picante y el Riñón pues el picante favorece la micción.

El Metal controla la Madera (Hígado) un exceso del sabor picante puede producir que el Hígado se vea afectado, en muchas ocasiones podemos constatarlo con signos como: ascenso de Yang de H, hiperactividad, irritabilidad, insomnio.

Fisiopatología y Tratamiento

Asma Bronquial

Fisiopatología

El asma bronquial generalmente es desencadenada por algún alérgeno en combinación con factores mentales. Esta situación provoca el espasmo de los músculos lisos bronquiales, edema y congestión de la mucosa por aumento de la secreción, y disnea.

Antes de la aparición de la crisis a menudo hay algunos signos premonitorios: prurito nasal, estornudos, picor de garganta, tos. Estas crisis a menudo se presentan por la noche y son acompañados de un repentino malestar en el pecho, respiración agitada con disnea y sibilancias. Inspiración corta y expiración prolongada (o viceversa)

Así como disforia y sudoración abundante. En casos graves puede aparecer cianosis en labios y dedos.

Con ataque de Frio Externo tenemos estornudos, escalofríos, goteo nasal, aversión al Frío, cefalea, saburra blanca engrosada y pulso tenso y flotante.

Si aparece Qi Rebelde o Contracorriente en el Pulmón debido a la acumulación de Flema hay disnea con estertores, inspiración corta y superficial, expectoración blanquecina y pegajosa, opresión de pecho, lengua hinchada con saburra blanca y pegajosa, pulso resbaladizo.

Si aparece Flema profusa debido a la deficiencia de Bazo se presenta respiración ruda, estertores, opresión epigástrica, anorexia, pesadez corporal, saburra gruesa y pegajosa, pulso resbaladizo.

Si aparece Deficiencia de Qi y Yin de Riñón se presenta, espiración prolongada y dificultosa, astenia, sequedad de garganta, nicturia, debilidad lumbar y de rodillas, lengua rojiza con saburra escasa y pulso débil y filiforme.

Si hay palpitaciones por Deficiencia de Yang de Corazón, habrá palpitaciones, mala memoria, manos frías, lengua pálida y pulso profundo, débil y lento.

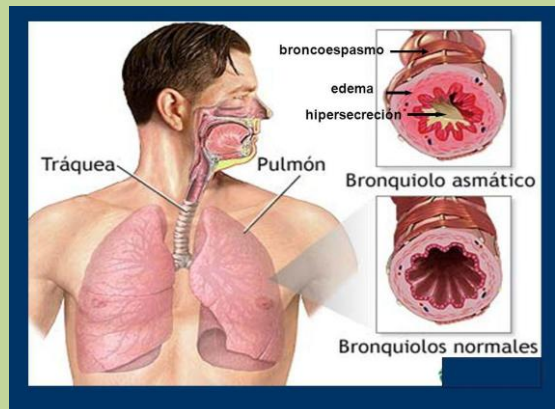
Si aparece ascenso de Fuego por Deficiencia de Yin de Riñón encontraremos inspiración dificultosa y entrecortada, espiración prolongada y dificultosa, sequedad de Garganta, rubor malar, calor en los cinco corazones, febrícula vespertina o intermitente, sudoración nocturna, lengua roja con saburra escasa y pulso rápido y filiforme.

Tratamiento:

Tonificar el Riñón y el Pulmón, dispersar la Energías Patógenas, regular la dinámica de la Energía, transformar la Flema y detener la Disnea.

Debemos diferenciar la etiología del asma así como su estado de Plenitud o Deficiencia. Durante la aparición de las crisis asmáticas el tratamiento se centra en el Pulmón con el fin de expulsar las Energías Patógenas y regular la dinámica energética (que provoca disnea y tos). Sin embargo esto no suele ser la Raíz (Ben) de la Enfermedad que se asocia a Viento Externo retenido en los Pulmones por Debilidad del Riñón. En este caso el tratamiento se centra en el Rinón para fortalecer la Energía Zheng Antipatógena y reforzar la Energía Yuan de Origen y, de este modo, mejorar la compactación de la región Cou-Li del Pulmón.

- **V13 (Feishu), V12 (Fengmen) y Du14 (Dazhui)** se utilizan para acivar la Energía del canal de Vejiga y para fortalecer el Yang para así expulsar el Frío.
- Para tratar la Flema oculta y la disfunción del Pulmón debido al ataque por Frío Externo, se añade **Hegu (IG4)**, punto Yuan Fuente del Canal de Intestino Grueso (relación Biao –Li con Pulmón). Combinado con los puntos principales (combinación distal y proximal) se emplea para expulsar el Viento, dispersar Frío y transformar la Flema para detener la Disnea.



Buscando el Equilibrio

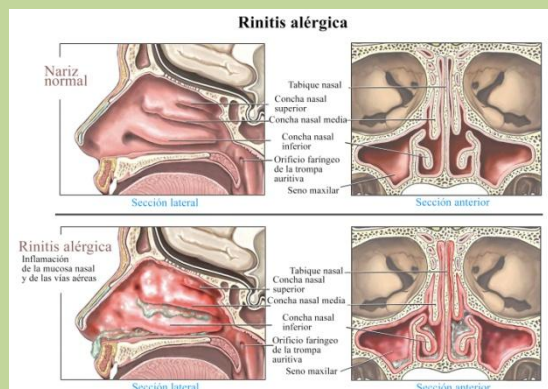
- Para tratar la falta de descenso y difusión del Pulmón debido a la acumulación de Flema, la Energía Rebelde y Estancamiento de Qi en el Toráx<se selecciona:
Zhongwan (Ren12), punto de apertura del Jiao Medio, Mu ventral del Estómago y Hui de Reunión de las Vísceras (Fu); **Zusanli (E36)**, He Mar y Xia He Mar Inferior del canal de Estómago, se suman para fortalecer al Bazo , vigorizar el Qi, regular el Estómago y transformar la Flema.
- Para la Tos severa se añaden **Chize (P5)** y **Taiyuan (P9)**. La combinación del punto He Mar y punto Agua del Canal de Pulmón con el punto Yuan Fuente y punto de Tonificación de dicho Canal puede favorecer la función de descenso del Pulmón, mejorar la difusión y transformar la Flema, detener la Tos y aliviar la Disnea.
- La Tos prolongada afectará inevitablemente al Riñón, por lo que la combinación anterior y posterior de **Shenshu (V23)** y **Guanyuan (Ren4)** puede tonificar y nutrir el Riñón para mejorar la captación de la Energía. V23 es el punto Shu dorsal del Riñón y Ren4 es el punto de cruce de los Canales Yin del pie con el Canal Extraordinario Ren Mai. Añadimos **Taixi (R3)**, punto Yuan Fuente del Canal de Riñón, muy útil para nutrir el Yin de Riñón.
- Para la Deficiencia de Yang de Corazón con debido a la aparición repetida de asma es importante agregar: **Jueyinshu (V14)**, punto Shu Dorsal de Pericardio y **Xinshu (V15)** punto Shu Dorsal de Corazón. Ambos puntos tonifican la Raíz Yang del Corazón y apaciguan el Espíritu.
- Para la Deficiencia de Yin de Pulmón con generación de Fuego se emplea **Yuji (P10)**, punto Ying Manantial del canal del Pulmón. Enfría el Calor por Deficiencia y es anti disneico (favorece el descenso del Qi).

Apuntes de Acupuntura
Escuela ESTP Barcelona

Rinitis Alérgica

Desde el punto de vista oriental. Se trata de una inflamación de la mucosa pituitaria, que se caracteriza por:

- Rinorrea clara o purulenta
- Obstrucción nasal
- Lagrimeo
- Estornudos
- Anosmia (falta de funcionamiento del olfato)
- Cefaleas



Fisiopatología

La Rinitis al ser una afección de las vías respiratorias, hace suponer que se trata de una insuficiencia del elemento Metal (P-IG), lo cual puede permitir la entrada de Energías Perversas: Frío, Viento, etc., Esta baja de dicho elemento hace que no domine al elemento Madera con lo que el Hígado alimentará más al elemento Fuego, produciéndose un exceso de este, que se traducirá en una congestión a nivel de la cabeza, con Rinorrea, Lagrimeo, etc... Y los estornudos podrían considerarse como una liberación súbita de la Energía Perversa allí acumulada.

Si aceptamos la insuficiencia del elemento Metal, probablemente habrá:

- Una alteración del Tae-Yin
- Una alteración del P-IG
- Una alteración a nivel del Yang-Ming (E-IG)
- Un exceso de energía que el Hígado mandará a la cabeza

Tratamiento derivado de la Fisiopatología

- ✓ Actuar a nivel del Tae-Yin, cuyo punto de tonificación es el **9P** y el paso de la energía podemos conseguirlo punturando el punto **2RP**
 - ✓ Restablecer la unión de los acoplados IG-P, mediante los puntos Luo-Fuente **7P/4IG**
 - ✓ Tonificar la energía del Yang-Ming, por el punto de Tonificación del meridiano IG. **11IG**
 - ✓ Drenaje del exceso de energía que llegó a la cabeza:
 - Haremos salir esa energía mediante los puntos: **14E, 15E, 18E**
 - Hacer penetrar la energía de la cabeza en el tronco, por el **20VB**
 - atraer la energía por el **7V** y repartirla por la superficie del cuerpo por el **20TM**
 - Atraer la energía del IG en el estómago por el punto **36E**, dispersar la energía del Hígado, mediante los puntos **2H** (punto de sedación) y **3H** (punto fuente de ese mismo meridiano).
 - ✓ Cómo puntos locales podemos utilizar:
 - El **20IG**
 - El **Yin Tang** (punto fuera de meridiano)
- En todo caso el tratamiento a seguir dependerá de la pulsología del sujeto

Energías Perversas

1. Por Frío: Sedar 5R; IG4, IG11
2. Por Viento y Frío: Sedar H6/VB38 ; IG4, IG11
3. Por Humedad: Sedar B8 ; IG4, IG11
4. Por Sequedad: Tonificar P1 y R10; Ren 17

*A excepción de la Sequedad, en todos los casos se insertan agujas en el punto Xi de urgencia para poder eliminar el Factor Patógeno climático, IG11 e IG4.