

CENTRO DE ENSEÑANZA DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA.
CARACAS – VENEZUELA

**“La Medicina tradicional China como
herramienta terapéutica en una concepción
integral de la fertilidad femenina”.**



“Mother and Child”. Gustav Klimt.
Detalle de “Las tres edades de la mujer”

Elaborado por: Sol D. Santander M.
C.I. 14.059.349

I INTRODUCCIÓN.

De acuerdo a las raíces filosóficas de la Medicina Tradicional China, la reproducción es el segundo mandato del ser humano, tras la supervivencia. Sin embargo, vemos como en la sociedad actual los problemas de fertilidad van en un franco aumento. Siguiendo los criterios médicos, se considera que se habla de problemas de fertilidad en una pareja si ésta no logra el embarazo en un año de mantener vida sexual regular sin uso de anticonceptivos.

Evidentemente, se trata de una problemática multifactorial, donde confluyen tanto elementos socio – culturales como el aumento de la edad de matrimonio de la mujer en casi una década (de los 20 años a los 30 años) y el uso prolongado de anticonceptivos hormonales, como elementos ambientales (contaminación), alimenticios y psíquicos (estrés y conflictos emocionales alrededor de la maternidad). Entre las causas orgánicas de infertilidad se destacan: desórdenes ovulatorios (27% de las parejas), daños u obstrucciones en los tubos ováricos (14%), bajo conteo de espermatozoides o problemas espermáticos en general (19%). En 30% de las parejas las causas no resultan explicadas

A través de este trabajo se pretende proponer un esquema general de tratamiento donde se aborden cada uno de estos factores, como partes de un abordaje integral. De acuerdo a la doctora Christiane Northrup “la infecundidad nunca es un asunto completamente claro. Muchos factores físicos, emocionales y psíquicos intervienen en la concepción, tantos que resulta ridículo tratar de reducir la fertilidad a un asunto de inyectar la hormona correcta en el momento adecuado” (1994)

La salud, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es el estado de bienestar corporal, anímico y social. No obstante, la medicina occidental se ha caracterizado por mantener una visión reduccionista y analítica, centrada en la especialización y el conocimiento detallado de cada sistema orgánico. En contraste a ello, la Medicina Tradicional China ofrece una visión integradora del ser humano, por lo que esta aproximación terapéutica resulta muy apropiada para un problema de salud tan multifactorial y complejo como éste.

Resulta también importante destacar que el concepto de Medicina Tradicional China trasciende la acupuntura y la moxibustión. En su sentido tradicional se trata de un estilo de vida que incluye la alimentación (dietoterapia), el tui – na (masaje terapéutico), chi – kung (ejercicios energéticos) y la herbolaria o fitoterapia. En este sentido, en este trabajo tendremos como propósito integrar elementos provenientes de estas disciplinas, en un abordaje terapéutico integrador.

II MARCO TEÓRICO.

I UN POCO DE HISTORIA.

Como todas las ramas de la Medicina Tradicional China, la ginecología tradicional tiene una larga historia. Sus primeros registros escritos se encuentran en la Dinastía Shang (1500-1000 aC). En relación a los tratamientos para favorecer la fertilidad, entre los primeros registros se encuentran las recetas herbales del libro Shan Hai Shu (Libro de las montañas y los mares) proveniente de la época de los Estados Combatientes (476-221 aC).

En el Shou Wen del Huang Di Nei Jing, aparecen numerosas referencias a la anatomía y fisiología femeninas y al diagnóstico y tratamiento de problemas ginecológicos. Se describen las funciones del Útero y sus conexiones con el Corazón y el Riñón vía Bao Mai (Canal de Útero) y Bao Luo (Conector del Útero). El primer capítulo del Shou Wen describe precisamente los cambios hormonales que ocurren a la mujer en períodos de 7 años, y los atribuye al florecer y declinar de los Meridianos Ren Mai y Chong Mai.

En el Mai Jing (Cánon de los Pulsos, 280 dC) Wan Su He describe pulsos propios de enfermedades femeninas, asimilando y sistematizando información que recoge de textos anteriores, como el Nei Jing, el Nan Jing (Clásico de las Dificultades) y el Jin Gui Yao Lue Lun, además de añadir sus propios comentarios y experiencia en la Ginecología, describiendo condiciones del pulso que se relacionan con el parto, el aborto, e incluso con las masas abdominales.

En 652 dC Sun Si Miao escribe su Qian Jin Yao Fang (Recetas que valen más que 1000 piezas de oro), obra que dedica tres volúmenes a la Ginecología, incluyendo tratamiento de infertilidad y enfermedades de la gestación, menstruación, leucorrea, etc, con cientos de fórmulas para tratarlas. Durante la Din. Song (960-1279) el Colegio Médico Imperial tenía 300 doctores y estaba dividido en 9 departamentos, uno de los cuales era el de Ginecología y Obstetricia, probablemente fue la primera institución docente especializada en el tema. La especialización llevó a la publicación de numerosas obras, entre las que cabe subrayar Fu Ren Ling Fang Da Quan (Gran tratado de prescripciones útiles a la mujer), escrito por Chen Zi Ming en 1237, durante la Din. Song del Sur. Este extenso libro trata de más de 260 enfermedades, proponiendo varias fórmulas para cada una de ellas, y ejerció una profunda influencia en el desarrollo de la especialidad en las épocas siguientes.

Los médicos de la Din. Ming consolidaron e integraron estas grandes escuelas de pensamiento, y durante esta época se escribieron numerosos tratados muy importantes sobre Ginecología, como Zheng Zhi Zhun Sheng - Nu Ke (Estándares de diagnóstico y tratamiento de enfermedades femeninas, 1602, Wang Ken Tang), Nu Ke She Yao (Sumario de Ginecología y Obstetricia, 1548, Xue Ji) o Fu Ren Mi Ke (Secretos de la mujer, Wan Quan), en el que se menciona el papel del varón en la fertilidad, o Jing Yue Quan Shu (Obras completas de Jing Yue, 1624, Zhang Jin Yue), en el que el autor recomienda prestar siempre especial atención a regular la menstruación en el tratamiento de enfermedades ginecológicas, Para ello propone alimentar la Sangre tonificando el Bazo-Estómago y calmar la cámara de la Sangre tonificando el Riñón, órgano que considera como el más importante en el ámbito de la Ginecología Para Fu Qing Zhu, el Riñón es el órgano principal en relación con la Ginecología, y origen de la sangre menstrual que considera que no es "Sangre", sino un fluido precioso que se deriva directamente de la Esencia de Riñón Hacia el final de la Din Qing llega la Medicina Occidental a China, y hay numerosos intentos de integración con la Medicina Tradicional China.

Aunque los principales médicos propugnadores de esta integración no escribieron tratados específicos de Ginecología, sí que discutieron en su trabajo problemas ginecológicos y de obstetricia, formulando prescripciones importantes. Por ejemplo, Zhang Xi Chun presenta en su obra Yi Xue Zhong Zhong Can Xi Lu (Registro de Medicina China y Occidental combinadas, 1918) prescripciones como Li

Chong Tang (Dec. para regular Chong Mai), An Chong Tang (Dec. para calmar Chong Mai), Gu Chong Tang (Dec. para consolidar Chong Mai) o Shou Tai Wan (Píldora para la longevidad del feto).

A partir del 1949, la combinación de ambas medicinas se ha enfatizado aún más, y han aparecido nuevos tratamientos de Medicina Tradicional China para enfermedades catalogadas como tales según la Medicina Occidental, como el de embarazo ectópico, malposición fetal, miomas o carcinomas. Desde 1959, cuando se abrieron las principales Universidades de Medicina Tradicional China, el flujo de textos y publicaciones sobre ginecología no ha hecho más que aumentar.

II LOS MECANISMOS ANATOMO – FISIOLÓGICOS DE LA CONCEPCIÓN SEGÚN LA MEDICINA ALOPÁTICA OCCIDENTAL.

1.- La Anatomía de la Mujer.

Los órganos genitales femeninos comprenden la vagina, el útero, las trompas uterinas y los ovarios.

1.1.- La Vagina:

La vagina, un tubo musculo-membranoso de 7 a 9 cm de longitud, se extiende desde el cuello del útero hasta el vestíbulo de la vagina, hendidura entre los labios menores. El extremo superior de la vagina rodea el cuello del útero, y el inferior atraviesa en sentido anteroinferior el suelo de la pelvis para desembocar en el vestíbulo. La vagina sirve de conducto excretor del fluido menstrual, constituye el canal de parto, recibe al pene y al material eyaculado durante el coito. La vagina se sitúa detrás de la uretra y de la vejiga urinaria y delante del recto y pasa entre los márgenes mediales de los músculos elevadores del ano.

1.2.- Útero:

El útero, una víscera muscular hueca, de paredes gruesas y forma de pera, se sitúa en la pelvis inferior; normalmente, el cuerpo se apoya en la parte superior de la vejiga urinaria y el cuello del útero se sitúa entre la vejiga urinaria y el recto, sin embargo, su posición cambia con el grado de plenitud de la vejiga y el recto. Aunque su tamaño varía mucho, mide cerca de 7,5 cm de longitud; 5 cm de ancho y 2 cm de grosor. Durante el embarazo crece para alojar el feto. El útero se divide en: el cuerpo y el cuello. El primero de ellos constituye los dos tercios superiores y a su vez, se encuentra constituido por el fondo, situado por encima de los orificios de las trompas uterinas y el istmo, región relativamente estrecha del cuerpo ubicada justo encima del cuello. El cuello uterino, corresponde a la porción cilíndrica y estrecha que hace prominencia en la porción más alta de la vagina.

1.3.- Trompas Uterinas:

Las trompas uterinas (antiguas trompas de Falopio) se extienden lateralmente desde los cuernos uterinos y se abren en la cavidad peritoneal cerca de los ovarios. Las trompas uterinas (de unos 10 cm de longitud) se encunaran en el mesosálpinx formado por los bordes libres de los ligamentos anchos. En una disposición “ideal”, las trompas se extienden de manera simétrica en dirección posterolateral hacia las paredes laterales de la pelvis, donde se arquean por encima y delante de los ovarios, sobre el ligamento ancho, dispuesto de manera horizontal. Las trompas uterinas se pueden dividir en cuatro porciones: infundíbulo, extremo distal, con forma de embudo, que se abre en la cavidad peritoneal a través del orificio abdominal; la ampolla, la porción más ancha y

larga; el istmo, una porción de paredes gruesas, penetra en el cuerno uterino y la pared uterina, segmento intermural corto que atraviesa la pared del útero y se abre a la cavidad uterina a través del orificio uterino.

1.4.- Ovarios:

Los ovarios son glándulas con forma de almendra situadas cerca de las paredes laterales de la pelvis y suspendidas por el mesovario del ligamento ancho. En ellos ocurre la maduración de los óvulos.

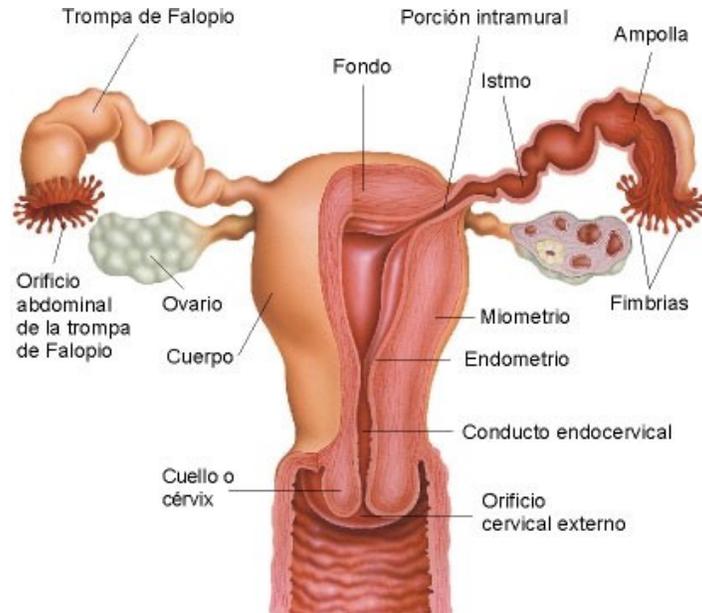


Figura No. 1 Sistema Reproductor Femenino.

2.- El Ciclo Menstrual.

Conocido también como ciclo sexual femenino, es el proceso mediante el cual se desarrollan los gametos femeninos (óvulos u ovocitos), produciéndose una serie de cambios destinados al establecimiento de un posible embarazo. El primer día de la menstruación se considera el inicio del ciclo y su fin el día anterior al inicio de la siguiente menstruación. La duración media es de 28 días, aunque puede ser más largo o más corto. Puede dividirse en cuatro fases:

2.1.- Menstruación:

Durante este período ocurre el desprendimiento del endometrio junto a una pequeña cantidad de sangre (la pérdida de sangre suele ser de 35 ml, considerándose normal entre 10 y 80 ml) durante de 3 a 7 días. A nivel hormonal, existe un descenso del nivel de estrógenos y el de progesterona y se produce la necrosis de las capas compacta y esponjosa del endometrio y un descenso de la temperatura basal.

2.2.- Fase Folicular:

También llamada fase proliferativa, porque en este período la dinámica hormonal hace que el

tejido endometrial crezca. Suele durar desde el día 1 hasta el día 13 del ciclo. El ovario produce estrógenos, el óvulo madura y el endometrio se engrosa. A través de la hormona folículo estimulante, que aumenta durante los primeros días del ciclo, se estimulan unos pocos folículos ováricos. Estos folículos, presentes desde el nacimiento, se van desarrollando en el proceso denominado foliculogénesis. Bajo la influencia hormonal, todos los folículos menos uno dejan de crecer.

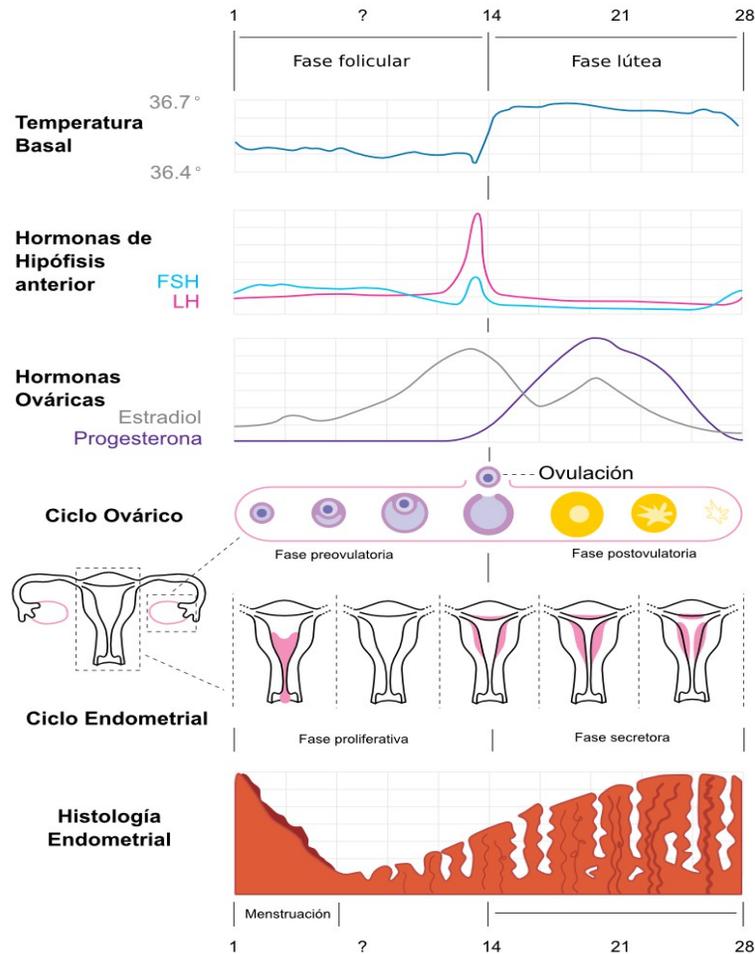


Figura No. 2 Efectos de las variaciones hormonales en las variaciones anatómicas del ovario y el endometrio en el ciclo menstrual.

El folículo que llega a la madurez es denominado es llamado folículo terciario o folículo graafiano, y forma el óvulo. A medida que van madurando, los folículos segregan cantidades variables de estradiol, un estrógeno. Los estrógenos inician la formación de una nueva capa del endometrio en el útero, el endometrio proliferativo. El estrógeno también estimula las criptas del cuello uterino para que produzca moco cervical fértil.

2.3.- Ovulación:

En un ciclo de 28 días se presenta entre el día 14 y 15 del ciclo. El óvulo finaliza su maduración y es conducido desde el ovario hasta el útero a través de una trompa uterina (trompa de Falopio). Durante la fase folicular, el estradiol inhibe la producción de la hormona luteinizante (LH) desde la

glándula pituitaria anterior. Cuando el óvulo está a punto de llegar a la madurez, los niveles de estradiol llegan a un umbral sobre el que este efecto se revierte y el estrógeno estimula la producción de una gran cantidad de LH. Este proceso, comienza alrededor del día 12 en un ciclo de 28 días y puede durar 48 horas.

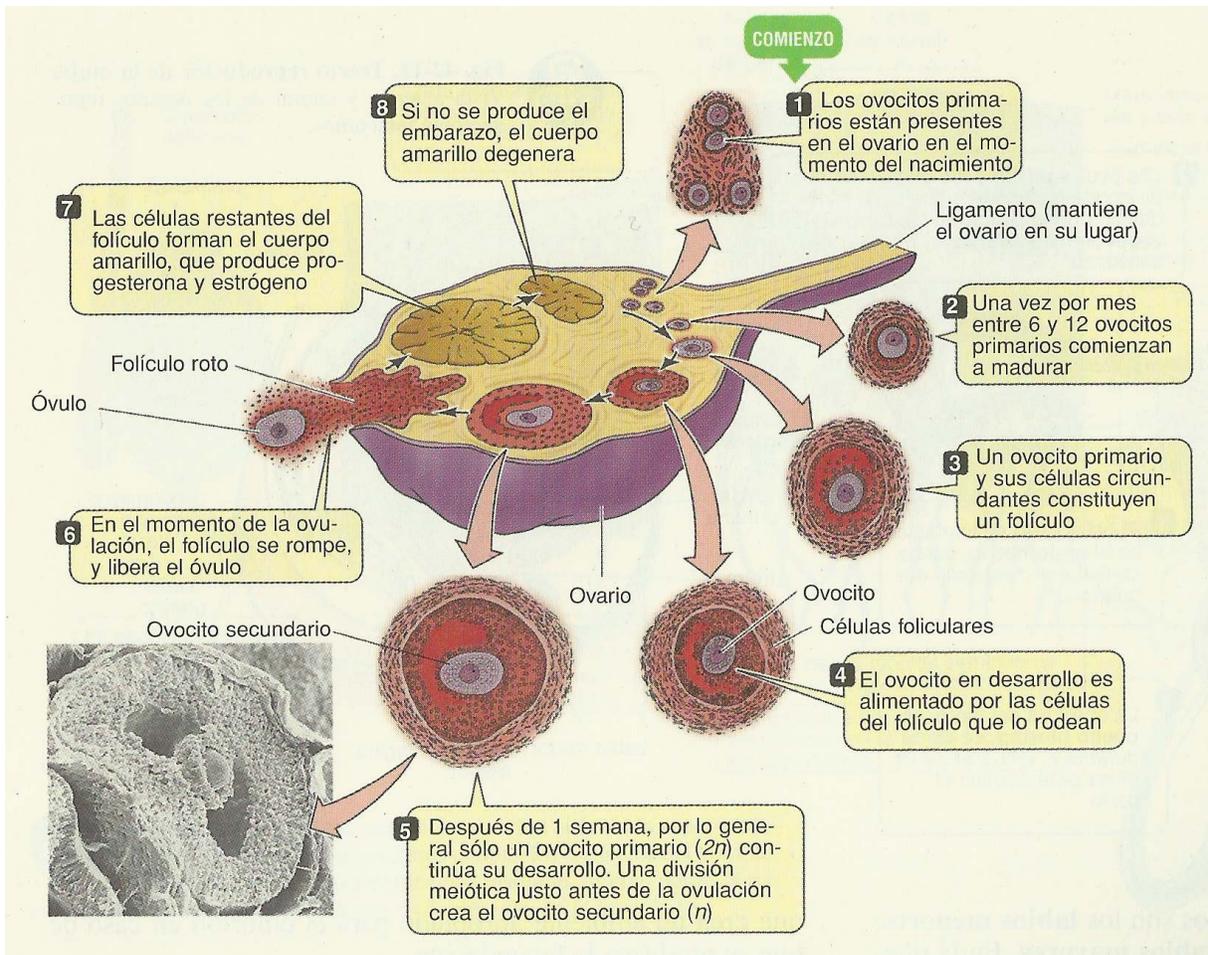


Figura No. 3. Anatomía del ovario y proceso de ovulación. Tomado de: Purves, (2006)

La emisión de LH hace que el óvulo madure y debilita la pared folicular del ovario, causando que el folículo completamente desarrollado libere su oocito secundario. Este madura rápidamente hacia un ootido, u óvulo inmaduro, y más tarde hacia un óvulo maduro de 0,2 mm de diámetro. Tras ser liberado al espacio peritoneal, el óvulo es deslizado hacia las trompas por las cimbrias o franja ovárica. Al cabo de aproximadamente un día, un óvulo sin fecundar se desintegrará o se disolverá en la trompa.

La fecundación por un espermatozoide, cuando se da, suele ocurrir en la ampolla del útero, la sección más ancha de las trompas. Un óvulo fecundado comienza inmediatamente el proceso de embriogénesis o desarrollo. Este embrión en desarrollo tarda unos tres días en llegar al útero y otros tres en arraigar en el endometrio.

2.4.- Postovulación o Fase Secretora:

También conocida como fase lútea. Suele durar desde el día 16 hasta el día 28. Si la

fecundación no se produce y se expulsa en el sangrado vaginal de la siguiente menstruación, comenzando así un nuevo ciclo.

El cuerpo lúteo, el cuerpo sólido formado en el ovario después de liberar al óvulo a la trompa de falopio, juega un importante rol en esta fase. El cuerpo lúteo continúa creciendo tras la ovulación y produce cantidades significativas de hormonas, especialmente progesterona. Esta hormona hace el endometrio receptivo para la implatación del blastocito y para que sirva de soporte durante el inicio del embarazo. Como efecto secundario, eleva la temperatura basal de la mujer.

Si no existe implatación, la caída de los niveles de progesterona desencadenan la menstruación y el inicio del siguiente ciclo. Desde la ovulación hasta la bajada de los niveles de progesterona que induce el inicio de la menstruación, suelen pasar dos semanas. La fase folicular suelen variar en cada mujer de ciclo a ciclo, pero la duración de la fase lútea se mantiene igual.

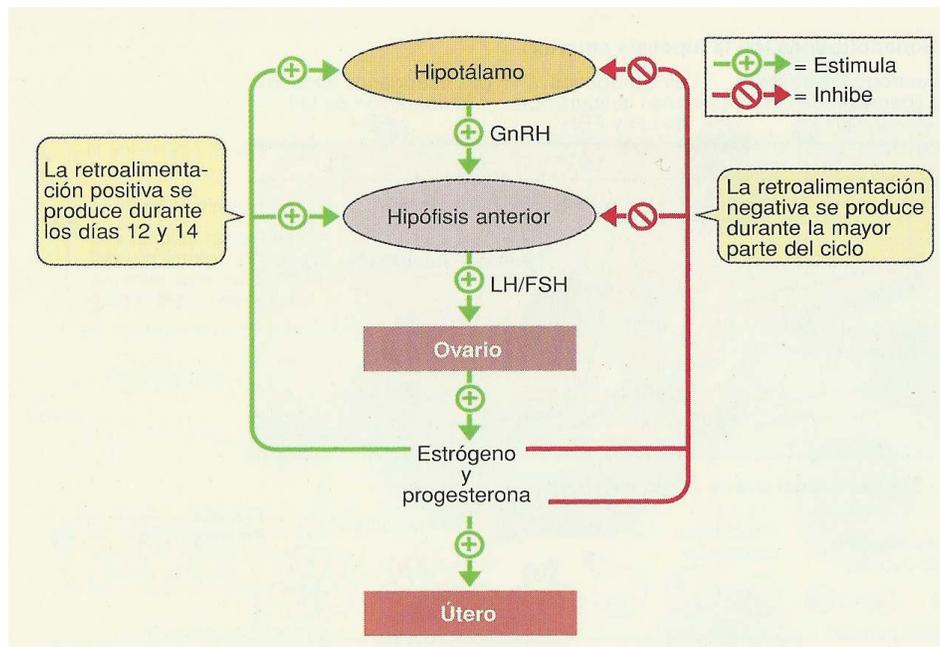


Figura 4. Dinámica de las hormonas reproductivas femeninas. Tomado de: Purves (2006).

Cuando este delicado mecanismo no funciona de manera correcta, aparecen los problemas de fertilidad. La Medicina Occidental, debido a su óptica analítica y especializada intenta encontrar en cual de estos pasos se encuentra la falla. De esta manera, los problemas de fertilidad femeninos se dividen principalmente en: problemas del ciclo ovulatorio, de origen hormonal, obstrucciones en las trompas uterinos o trompas de Falopio e incompetencia uterina, bien de tipo estructural (miomas, septos, ect) u hormonal (falta de implatación, abortos tempranos). También pueden presentarse problemas de incompatibilidad inmunitaria entre el esperma masculina y el óvulo femenino. Detectar e intentar corregir estos diagnósticos requiere una sofisticada tecnología.

III LOS ELEMENTOS ENERGÉTICOS SEGUN LA ACUPUNTURA TRADICIONAL RELACIONADOS CON LA CONCEPCION, LA ANATOMIA ENERGETICA Y LA FISIOPATOLOGIA.

1.- Anatomía Energética.

1.1.- El Útero.

El útero es el núcleo energético más importante de la mujer. La Medicina Tradicional China denomina al útero como “palacio protector” o “cámara en la que se almacena la esencia de la sangre”. También recibe el nombre de Bao Gong (“palacio envolvente”) y Zi Bao (“envoltorio del niño”). Tiene carácter de órgano extraordinario, pues presenta características de Zang (almacenaje) y Fu (transformación y descarga). Además se define como el lugar donde la esencia (Jing) se atesora y esconde (en los hombres corresponde al palacio del esperma, Jing Shi). Es el Mar de la Sangre en las mujeres y el Mar del Qi en los hombres y corresponde al Dan Tian, o campo de cinabrio, de la tradición taoísta.

En la Medicina Tradicional China el concepto útero comprende todo el aparato reproductor femenino: útero, vagina, trompas. Está conectado directamente con Corazón y Riñón a través de dos vasos especiales: Bao Mai (o Canal de Útero) y Bao Luo (o Conector del Útero), y además con todos los demás Zang-Fu, Meridianos, Qi y Sangre de todo el organismo. Tiene relación con el meridiano Ren Mai (ó vaso Concepción, que nace en el Riñón), se dice que el Útero es el lugar donde conectan Corazón y Riñón. Aunque como Órgano extraordinario no tiene pareja Biao-Li, su nexa con el Corazón es tan estrecho que a veces juega una función dual similar .

Se encuentra también en relación con el sistema Zang Fu, en particular con el corazón, el bazo, el hígado y los riñones. Por lo tanto, el estado de equilibrio o desequilibrio con estos órganos será clave para la salud reproductiva de la mujer. De acuerdo a Nogueira (1999) si el hígado no mueve el Chi en la medida deseable, los pulmones elaboran una cantidad insuficiente de Chi, el bazo se encuentra demasiado débil para producir la sangre necesaria, los riñones no son capaces de conservar la fuerza vital, o el corazón se encuentra infeliz, el útero se ve afectado.

El útero forma parte de las llamadas «entrañas curiosas», como el cerebro, las médulas, el sistema neuro-endocrino. Denominado «Mar de la Sangre» se considera una encrucijada energético sanguínea, formándose a partir de la energía ancestral de los riñones, en el transcurso de la formación del feto; su desarrollo es reforzado por la energía pura de los cereales después del nacimiento. La estrecha relación entre útero, vasos Reguladores y Riñón explica que la afectación de éste último repercuta inmediatamente en el buen funcionamiento del aparato genital.

Este núcleo energético inferior, el Tan T'ien, encierra en sí además un potencial sin desarrollar, que las mujeres podemos aprovechar para mejorar nuestra salud y nuestro fortalecimiento. Sin embargo, la capacidad de concebir hace que el útero sea también muy vulnerable, porque esta “capacidad de recepción” no se refiere solamente a la función biológica de acogida de una célula espermática, sino que siempre está disponible, en mayor o menor medida. Esta es la razón energética de muchos problemas con el útero (adherencias, miomas, quistes, dolores, hemorragias, ect).

1.2.- Los Ovarios.

En los ovarios se encuentra la fuerza vital del huevo. En el Yang siempre está comprometido el Yin y viceversa. Por eso en el óvulo se encuentra la mayor porción de Yang, la fuerza que calienta y es creadora.

1.3.- La Menstruación.

La menstruación depende del Qi(energía) y el Xue (sangre) del Chong Mai y del Ren Mai. Estos, a su vez, dependen de la energía de Riñón. Cuando este se debilita, la menstruación desaparece o se hace irregular.

La sangre representa un papel central en la vida de la mujer. En la doctrina taoísta se supone que la salud y el bienestar dependen en gran manera de la calidad y cantidad de la sangre. Producir sangre nueva cada mes supone un gran esfuerzo y un enorme gasto de energía para el cuerpo. En el proceso de producción de la sangre están implicados diversos órganos. El hígado almacena la sangre, el corazón la pone en circulación, el bazo y los riñones la producen.

La menstruación se denomina “agua celestial”o también “dragón rojo”. El primero de setos nombres se explica por la concepción de que la sangre se forma en el corazón y que desde el corazón, fluye hasta el útero.

La sangre tiene una forma de expresión, un “lenguaje” propio. Aprender a observar con más detalle la calidad de la menstruación puede ayudarnos a evaluar mejor nuestro estado de salud general. Resulta significativos el color, flujo y consistencia de la sangre, así como la duración del ciclo.

1.4.- Meridianos Involucrados.

Tres de los vasos reguladores desempeñan un papel relevante en ginecología. Tres de ellos parten del útero, de un tronco energético común procedente de los riñones que, emergiendo a nivel de 1 RM, se dividen dando lugar al Ren Mai, el Du Mai y el Chong Mai. Si el Chong Mai y el Re Mai pierden su equilibrio, no pueden conservar la energía y la sangre, aparecen entonces reglas irregulares, muy abundantes o muy escasas (metrorragia o amenorrea, respectivamente). El vacío o plenitud de estos meridianos tiene una influencia directa en las reglas, las pérdidas, el embarazo y el parto.

Por otra parte, el Dai Mai los rodea pudiendo influir sobre ellos. La energía y la sangre del Renmai y del Chongmai son siempre abundantes. Cuando la mujer está embarazada y las reglas se interrumpen, estos vasos reguladores ya no se ocupen de los meridianos, su papel esencial es “nutrir y mantener el feto”; por eso si durante el embarazo existe una hemorragia hay riesgo de aborto pues el Renmai y el Chongmai están en vacío y no pueden proteger sólidamente al feto.

1.4.1.- Bao Mai (Chong Mai):

Bao Mai es un Meridiano (Mai) que conecta el Útero con el Pericardio o Maestro de Corazón (Xin Bao), este meridiano lleva la Sangre y el Qi del Corazón al Útero. Según el Nei Jing (Shou Wen), "el fallo en la llegada de la menstruación se debe al cierre del Bao Mai", así que la menstruación procede normalmente cuando el flujo de Qi y Sangre del Corazón descienden y alcanzan normalmente el útero. En la literatura china se discute si Bao Mai y Chong Mai son el mismo Meridiano, pues ambos conectan Útero y Corazón y se les atribuyen las mismas funciones. Como no existen síndromes ni tratamientos específicos alrededor del Bao Mai, puede considerarse que Bao y Chong son dos denominaciones del mismo Meridiano, y que Bao Mai es una denominación empleada particularmente en Ginecología para referirse a un conjunto específico de funciones del Chong Mai.

El Chong mai guarda unas relaciones muy estrechas con el meridiano de riñón a nivel del abdomen y del tórax, donde toma el trayecto del 11 al 27 de riñón y con el bazo – páncreas de R y con el BP. Su función más importante es la de «nutrir y mantener el feto», encontrándose que la actividad progesterónica es inherente al buen funcionamiento del Chongmai. Por ello, una insuficiencia de éste es responsable de una hemorragia funcional, de un aborto espontáneo o del síndrome premenstrual.

1.4.2.- Ren Mai:

Sólo su trayecto abdominal y pelviano nos interesan en ginecología (1 RM - 8 RM). Controla el *Yin* orgánico y es el responsable de la fecundación. Los puntos 4 y 6 presentan características particularmente interesantes el 4 RM (*Guanyuan*) representa la parte *Yin* y vigila las funciones sanguíneas del útero «barrera de la fuente»: dispersa el frío, tonifica la energía ancestral y detiene las evacuaciones anormales, el 6 RM (*Qihai*) representa la parte *Yang* y controla las funciones energéticas del conjunto del aparato genital («mar de la energía»). De esta forma, en esta región del cuerpo, el *Yin* y el *Yang* son minuciosamente guardados en equilibrio.

1.4.2.- Bao Luo:

Se refiere a la red de vasos de conexión (Luo) que proporcionan al útero la Esencia Renal. Dice el *Nei Jing*: "Los Bao Luo conectan el útero con el Riñón". La menstruación y la capacidad de concepción dependen tanto de la abundancia de Sangre en el Útero enviada desde el Corazón como de la plenitud de la Esencia enviada desde el Riñón.

En conjunto, Bao Mai es la vía de descenso de la Sangre de Corazón al Útero, mientras que Bao Luo representa las vías por las que el Riñón envía Jing y Yin al Útero, pero estas ascienden también vía Bao Mai/ Chong Mai al Corazón y a la parte superior del cuerpo. El Útero, lugar de conjunción de los Bao Mai y Bao Luo, es entonces también crucial en la comunicación entre Riñón y Corazón, o los Jiao Superior e Inferior. Podemos asimismo considerar que los términos Xin Bao Luo y Bao Luo Gong implican una cierta polaridad, arriba (Xin) y abajo (Bao Gong).

Debido a estas conexiones, los desórdenes de Corazón y de Riñón (incluyendo su desarmonía) fácilmente desencadenan trastornos ginecológicos. Por ejemplo, un daño al Qi de Corazón, por la pena, por ejemplo, puede producir insuficiencia de Qi y provocar menstruaciones excesivas, o, durante las fases finales de la gestación, donde es común la insuficiencia del Yin Renal, los Bao Luo pueden obstruirse, y el Qi y los Fluidos Renales ser incapaces de alcanzar la raíz de la lengua, causando laringitis.

1.4.3.- Tian Gui:

El término suele traducirse por "factor sexual", lo que resulta desagradablemente ambiguo o arcaico para el entorno médico occidental. Tian significa Cielo o "celestial", mientras que Gui es el nombre del décimo de los 10 troncos Celestes, que se corresponde con el Agua del Riñón. Tian Gui puede traducirse, pues como "Agua Celestial", término que adquiere significados diferentes en Medicina Tradicional China dependiendo de la escuela específica de pensamiento. La llegada de la menstruación (tanto la menarquia como la menstruación mensual) se mencionan como "la llegada del Tian Gui", y la menopausia se entiende como "el cese del Tian Gui".

Según el *Shou Wen* (2º capítulo), el Tian Gui llega al cumplirse los 14 años (2 x 7), cuando el Qi Renal es exuberante. Para entender esto, es preciso recordar que la Sangre tiene su origen tanto en el Cielo Anterior como en el Posterior. Prenatalmente, es la Esencia de Riñón la que proporciona el sustrato para la Sangre, mientras que postnatalmente se crea la Sangre a partir de la parte pura de lo impuro del agua y de los granos (Líquidos y alimentos). Las funciones digestivas del Bazo-Estómago no maduran hasta los 6 años aproximadamente, y a partir de entonces pueden producir un excedente de Qi y de Sangre que se almacena durante el sueño como Esencia adquirida. Esta Esencia adquirida es la que empuja y apoya a la Esencia Prenatal para que lleve el Riñón a su plenitud, sobre los 14 años. Si hay suficiente Esencia, Qi y Sangre, la superabundancia de Sangre se vierte vía Chong Mai hacia el Útero, donde se almacena y se descarga periódicamente como menstro, lo que se llama la "llegada del Tian Gui", tipo de Agua que se llama "Celestial" por un lado por su procedencia primera, el Cielo

Prenatal, y por otro porque proviene de la Sangre de Corazón, es decir, de "arriba".

Las razones que pueden afectar este proceso, e influir sobre la "llegada" del Tian Gui son:

1. Esencia Prenatal insuficiente
2. Deficiencia de Bazo en producir y enviar P.I. a Corazón
3. Deficiencia de Corazón en combinar los P.I. procedentes del Bazo con la Esencia procedente del Riñón

A partir de los 35 años, el Qi del Yang Ming empieza a decrecer, y a los 49 el Jing comienza a agotarse; con la debilidad de los dos Cielos, Postnatal y Prenatal, no hay sobreabundancia de Sangre, y el Tian Gui se desvanece. Esta visión del Tian Gui como dependiendo no solamente del Jing Renal, sino del estado del Bazo y, por consiguiente, de su capacidad de producción de Qi y Sangre es apoyada por numerosos textos clásicos, como Nu Ke Zong Yao (Esencias de Ginecología, Zheng Shou) o las obras de Zhang Jing Yue.

2.- Elementos Energéticos.

Las cuatro sustancias fundamentales del cuerpo son: energía = Chi, calor = Yang, sangre = Xue y líquidos = Jin Ye. La energía y el calor poseen cualidades Yang, la sangre y los líquidos poseen cualidades Yin. Cualidad Yang significa ser activo, dar impulso; cualidad Yin significa recoger y almacenar. La salud y un clima saludable y equilibrado surgen cuando estas cuatro sustancias fundamentales por un lado están fortalecidas, y por otro, equilibradas entre sí.

2.1.- La energía, el Qi:

Se necesita para darle impulso al cuerpo, para iniciar los procesos de transformación, para mover, distribuir y mantener los líquidos corporales, para proteger al cuerpo (defensas biológicas, sistema inmunitario). Desde el punto de vista fisiopatológico, puede haber una carencia de energía, la energía puede estancarse, menguar o "rebelarse"; es decir, desarrollarse en la dirección equivocada. Cada una de estas manifestaciones, dará lugar a un síndrome en particular.

Todas las formas de energía (Rong, Wei, Shen, Zhong, etc) están implicadas en el terreno ginecológico pero cabe destacar entre ellas el papel de la energía ancestral o energía Zhong por la considerable importancia que adquiere en dicho terreno. Esta energía Zhong es la resultante de la unión de una energía *Yang* —espermatozoide— y otra *Yin* —óvulo—; que se deposita en el Riñón-*Yang* o Mingmen y circula, en particular, por los Vasos Reguladores, cuatro de los cuales están íntimamente relacionados con dicho aparato: Renmai, Chongmai, Daimai y Dumai. La energía zhong es el origen de la inducción de todo esbozo embriológico y más tarde del crecimiento y de la diferenciación del aparato genital.

2.2.- El calor, el Yang:

Sirve para calentar el cuerpo, para mantener la temperatura corporal; este calor es importante para la transformación de sustancias nutrientes en sangre. Puede haberlo en exceso o en defecto. Demasiado yang produce un sobrecalentamiento del cuerpo, un órgano o de una parte del cuerpo. La carencia de yang significa subenfriamiento, que retarda la función del organismo o de alguna de sus partes.

2.3.- La sangre, el Xue:

Tiene las funciones de alimentar todo el cuerpo, de abastecerlo y humedecerlo. El equilibrio sangre-energía es el fundamento de la fisiopatología general en Medicina Tradicional China y sobre todo de la ginecología, donde las manifestaciones hacia el exterior (menstruación, metrorragias,

menorragias, oligomenorreas etc) nos facilitarán el diagnóstico general del síndrome energético.

Puede existir una carencia de sangre, un sobrecalentamiento de la sangre o un estancamiento de la sangre. La carencia de sangre se produce en las mujeres habitualmente mediante la pérdida regular mensual de sangre. El sobrecalentamiento de la sangre es producido la mayoría de las veces por emociones. El estancamiento aparece por ejemplo con el subenfriamiento del cuerpo o con un debilitamiento del Chi cuando la energía no es capaz de mover suficientemente la sangre.

2.4.- Los líquidos, el Yin Ye:

La carencia de líquidos, la acumulación de líquidos o estancamiento de líquidos son problemas de salud muy frecuentes. La carencia de líquidos se exterioriza a menudo en una piel seca y en membranas mucosas secas. La concentración de líquidos se produce por ejemplo por una carencia de Yang o por un consumo excesivo de dulces. El estancamiento de líquidos, por ejemplo, de linfa, suele aparecer cuando el cuerpo no se depura y desintoxica lo suficiente.

Si el menstruo o el Tian Gui representa una sobreabundancia de sangre, y teniendo en cuenta las interrelaciones entre sangre, qi, líquidos y esencia, es claro que cualquier trastorno de uno de ellos, o un desequilibrio en sus relaciones, puede acarrear problemas menstruales. Ante todo, qi es el comandante de la sangre. Si qi es débil, no se engendrará ni transformará la sangre, es decir, un vacío de qi llevará a un vacío de sangre, que puede resultar en menstruaciones escasas, retrasadas, dolorosas o ausentes. Si el qi falla en su función de contención, entonces podemos tener todo tipo de hemorragias extemporáneas. Qi también es quien impulsa la sangre, de modo que si es insuficiente, esta tenderá a estancarse, produciendo trastornos como dismenorrea o incluso masas patológicas.

La sangre es la madre de qi, lo alimenta y transporta. Si la sangre es deficiente, el qi pierde su raíz y se mueve erráticamente, llevando a viento por insuficiencia sanguínea. Si la sangre se detiene, el qi se estancará también, lo que puede causar distensión y dolor mamarios y abdominales, PMS o dismenorrea. Si la insuficiencia de sangre es grave, puede vaciar al qi y al yang, y originar hemorragias con sudoración profusa. Sangre y jinye comparten fuente de modo que si los fluidos son dañados por fiebre, sudoración profusa, vómito o diarrea, la sangre puede resultar dañada o deficiente, lo que puede resultar en menstruación retrasada, escasa o ausente. Si la sangre es consumida o deficiente, los líquidos se resienten y entran en sequedad, con consecuencias similares.

Como qi es yang y los jinye son yin, si los líquidos se estancan dificultarán el movimiento del qi, pudiendo dar lugar a obstrucciones por Tan o por Tan y humedad, causando menstruación retrasada, o ausente, o menorragia, o metrorragia. Esta obstrucción también puede causar que el qi no promueva la generación de sangre, o no la impulse correctamente y esta entre también en deficiencia o en estasis la esencia postnatal viene de la sobreproducción de qi y sangre; si estos son débiles, la esencia postnatal puede resultar insuficiente para crear y descargar la menstruación. Como esencia y sangre comparten fuente (riñón), si el jing se vacía, la sangre puede resultar insuficiente para soportar una menstruación normal. A la inversa, si se pierde sangre, o hay escasez en su producción y transformación, es posible que la esencia no pueda transformarse y almacenarse, dando lugar de nuevo a menstruación deficiente o ausente, o infertilidad.

De acuerdo a la Medicina Tradicional China, la concepción es un proceso complejo, que relaciona entre sí el qi y el yin de riñón, el canal de Ren Mai y el canal de Chong Mai. Se conoce que cuando se producen obstrucciones a la circulación de energía (Qi) o energía (Xue) o hay una deficiencia en estos órganos, comienzan a aparecer problemas de fertilidad. También se hará referencia a la flema y la aparición de quistes y miomas.

2.5.- El sistema Zang – Fu:

Los riñones resultan de particular interés para esta área, pues suministran la energía ancestral y son los maestros supremos de la función de procreación; la sangre es el producto de transformación de la médula y de la energía ancestral.

El hígado, por su parte, conserva la sangre, es el «hijo» del Riñón; ambos órganos están íntimamente ligados. Además entre los 3 *Yin* del pie, el hígado es el más importante, pues una parte de su trayecto abdominal abraza el tronco infraumbilical del Renmai después de haber contorneado los genitales; así pues el hígado está en relación con la energía *Yin* que se distribuye en todo el bajo vientre.

En la práctica, una alteración de Hígado - Riñón puede repercutir sobre el Chongmai y el Renmai y viceversa. Generalmente, enfermedades ginecológicas como amenorrea, metrorragia, menorragia, vacío de energía o aborto espontáneo son debidas a una debilidad de la energía del Hígado y del Riñón o al agotamiento de la energía del Chongmai y del Renmai; de ahí el principio fundamental en ginecología de fortalecer el conjunto de la energía del Hígado y del Riñón que a su vez actuarán sobre el Chongmai y el Renmai.

El corazón, por su parte, es el maestro de la sangre. El bazo comanda, dirige y administra la sangre. La energía de los pulmones está en relación con el corazón, colaborando en su función de regular la circulación sanguínea; los pulmones son «maestros absolutos del conjunto de la energía esencial del cuerpo». Así pues, cuando los cinco órganos están armoniosos la sangre circula, el «mar de la sangre» prospera y las reglas se producen regularmente. La pérdida de la relación entre las funciones de estos órganos influye sobre las menstruaciones y, a la inversa, las enfermedades en relación con las menstruaciones influyen también sobre los órganos. En consecuencia, en la preocupación esencial en este sentido es regular el sistema hormonal femenino y su representación, las menstruaciones.

Todos los órganos, siguiendo la «ley de los cinco movimientos» intervienen en el proceso reproductivo en la medida en que resultan necesarios para la elaboración de la energía y de la sangre, pero el útero y la relación entre el Riñón y los órganos genitales tiene una función específica.

2.6.- El ciclo menstrual visto por la Medicina Tradicional China.

El Dumai y el Renmai están sometidos al mismo movimiento ondulatorio que el *Yin – Yang* universal, es decir que el aumento del uno es simultáneo a la disminución del otro y viceversa. Existe una correspondencia entre los tres niveles energéticos *Yin* y el aparato genital femenino:

TAIYIN ————— Ovarios (externos)
JUEYIN ————— Trompas (intermedias)
SHAOYIN ————— Utero (medial)

Asimismo el ciclo menstrual consta de dos fases: a) fase de exteriorización, movimiento de ascenso hacia el *TaiYin* (ovario) y fase de interiorización, movimiento de concentración hacia el útero (*ShaoYin*). La aparición de la menstruación corresponde al principio de la exteriorización y a una fuga de *Yin*.

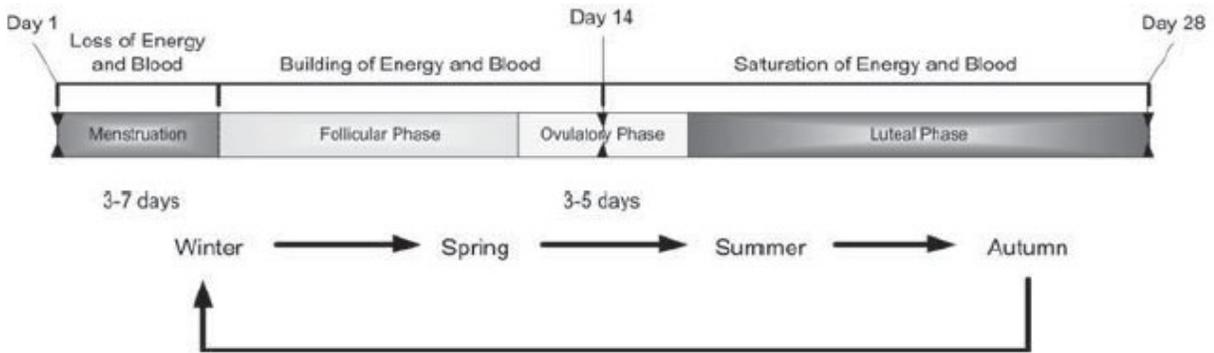


Figura No 5. El ciclo menstrual desde la Medicina Tradicional China. Tomado de Danosching (s/f)

En la Medicina Tradicional China, el ciclo menstrual se divide en cuatro fases, similares a las cuatro estaciones en la naturaleza. El invierno es la estación de la limpieza, contracción y finalización. Las actividades de todo lo viviente cesan durante el invierno; la menstruación, comparte muchas de estas características. La contracción y limpieza del útero y la quietud de la actividad hormonal de la mujer reflejan estas propiedades del invierno. Tal como todas las semillas y seres vivientes esperan el cambio de clima para reiniciar sus actividades, los folículos dentro de los ovarios, esperan por la señal para crecer.

En la primavera, las plantas comienzan a crecer y aparecen nuevas hojas y brotes. La segunda fase del ciclo menstrual, la fase folicular es muy parecida a la energía de la primavera. Este tiempo entre menstruación y ovulación es el inicio de un nuevo ciclo de fertilidad. Los folículos crecen gradualmente hasta que uno de ellos está listo para salir.

Cuando llega el verano, cuando la vida está en su máximo florecimiento, el nivel de energía es mayor. La fase ovulatoria es parecida a la estación de verano. Este es el momento cuando el folículo crece a su máximo tamaño y madurez. Pero primero, existe un máximo momento de tensión cuando la hormona lutenizante (LH) comienza a trabajar en conjunto con la hormona folículo estimulante (FSH) y el estrógeno, lo cual dispara la ovulación. Estas hormonas también preparan el endometrio para una posible implantación del embrión.

Finalmente, en el otoño, la tierra continúa disminuyendo su actividad. Las hojas comienzan a caer, la temperatura empieza a descender y todo se prepara para el invierno. Esta es la estación de limpieza y renovación. Las hojas vuelven a la tierra y se descomponen. La fase luteal, el período entre la ovulación y la menstruación es similar al otoño. Es el tiempo cuando el endometrio, la cobertura del útero, se prepara para la limpieza menstrual tras un ciclo sin fecundación.

IV SINDROMES RELACIONADOS CON LOS PROBLEMAS DE FERTILIDAD FEMENINOS.

La medicina occidental intenta ofrecer un diagnóstico preciso de la infertilidad, reconociendo de manera específica el órgano o sistema involucrado. Sin embargo, esta visión no considera al paciente como un todo ni su constitución particular. En cambio, la Medicina Tradicional China, se aproxima a las patologías desde la consideración de los patrones o síndromes, los cuales constituyen conjuntos de síntomas asociados a un desequilibrio energético específico. Generalmente, para identificar un síndrome los síntomas y características de la paciente se agrupan en categorías

contrastantes: ¿hay deficiencia o exceso? ¿hay frío o calor?. El próximo paso es reconocer cual de los órganos o sistemas está reaccionando al desequilibrio, lo cual da nombre al síndrome. Como ya se mencionó anteriormente, los problemas de fertilidad femeninos se encuentran relacionados principalmente con las unidades energéticas de riñón, bazo – páncreas e hígado.

El Riñón como unidad energética.

En Medicina Tradicional China se distinguen dos tipos de riñón: *Shén Yin* o *riñón (-) Yin*, órgano *Tzang* perteneciente al movimiento agua, dentro de la pentacoordinación y el *Mingmen zhi huo* o *riñón (+) Yang*, sistema de captación y acumulación de energía, compuesto por el anterior riñón (-) y las cápsulas suprarrenales y su prolongación en el sistema neuroendocrino.

Según la teoría de la formación de líquidos orgánicos el riñón yin (-) toma el agua que le aporta la acción absorbente orgánico-visceral (*líquido impuro o energía Yin*) para, a través de los mecanismos fisiológicos de este órgano, generar un líquido o humor básico *Shén Shui*, origen de todos los humores orgánicos (*Yinye*) a través de diversas biotransformaciones (*Qi-Hua*) que se originan en él inducidas por los *Qi* orgánicos. La vena renal transporta al Hígado las impurezas de Riñón y Vejiga, y en este lugar se produce la sexta purificación que da origen al *Wei* con gran poder expansivo, y la materia densa o pesada que forman la secreción hepatobiliar; en vesícula biliar se produce la última purificación, formándose *Wei* que asciende junto con el hepático a los ojos y de ahí al 20 DM (*Baihui*) para reintegrarse en el círculo de los meridianos tendinoso musculares a través del halo inductivo.

Este líquido primario de origen renal tendrá, dentro de su composición, como si fuera una solución coloidal, los doce elementos básicos constituyentes de toda forma vital, formando el humor básico del organismo; nutriendo, hidratando y relacionando toda la función celular líquido de los tres espacios. Según la teoría *Tinh-Qi-Shen*, sabemos que la energía heredada o *Jing Qi* anterior o *Trong Qi* o *Zhong Qi*, se almacena en el riñón *Yang* constituyendo la energía cualitativamente más importante del organismo. Esta energía es responsable de la evolución fisiológica del ser, debido a su acción estimulante de toda la función endocrina. según la tradición se manifiesta en impulsos periódicos de 7 en 7 años para la mujer y de 8 en 8 años para el hombre.

El riñón como órgano o unidad energética, tiene una cualidad particularísima, la de ser: *el único órgano en el que nunca se produce plenitud*. Se desequilibran su *Yin* y su *Yang* pero no se origina plenitud al ser el riñón el depósito de la Energía Ancestral. Todos los aportes energéticos aferentes al riñón son redistribuidos tratando de compensar el posible desgaste del *Zhongqi*. Si puede aparecer, sin embargo, una plenitud a nivel del meridiano correspondiente a riñón.

1.- Insuficiencia de Riñón Yin:

Dicha insuficiencia puede ser congénita o adquirida. En el primer caso, existe una constitución débil, originada bien por la escasez de esencia vital (*Shénxu Jing*) o porque esta no se consolida o no es almacenada. En el caso de la insuficiencia adquirida, existe un excesivo consumo de la esencia renal originada por prosmicuidad, pérdida abundante de líquidos, hemorragia, excesivo frío y humedad, alteraciones funcionales, miedo y temor, alimentos yang (calientes y secos).

La insuficiencia del riñón *Yin* puede desencadenar síndromes relacionados con los ciclos de asistencia y control, esto es, con el Hígado y el Corazón e incluso alteraciones de Pulmón por excesiva demanda. Como última consecuencia, puede provocar una destrucción del riñón *Yang* por insuficiente alimentación genérica.

Este síndrome puede identificarse por un acortamiento del ciclo menstrual con flujo escaso y rojo pero sin coágulos; o periodo normal, constitución delgada, irritabilidad, sensación de sed, cansancio, sensación de calor en las palmas y las plantas de los pies, o constitución delgada, poco

sueño, vértigo, palpitaciones, inflamación en la zona lumbar y las piernas, fiebre, pulso rápido de cuerda, lengua roja con una capa escasa de saburra. Puede existir también vértigos, mareos, acúfenos, sordera, agujetas lumbares y debilidad de las rodillas.

La infertilidad provocada como consecuencia de un vacío de Yin en los riñones se evidencia con menstruación poco abundante y de color rojo; el ciclo será normal o corto. Las mujeres que lo padecen suelen estar muy delgadas y tienen sensaciones de calor. Su lengua presentará un color rojo y no tendrá saburra; el pulso será rápido y débil. Se deberá alimentar y generar el Yin y la sangre para compensar la carencia de Yin.

La presencia de este síndrome es indicativo de un estado deficiente de las hormonas ováricas, particularmente estrógenos y progesterona. Por ello, también es necesario introducir más alegría, disfrute y relajación en la vida, pues el estrés tiene una alta incidencia en el equilibrio hormonal ovárico. Esto debe ser combinado con un régimen de ejercicios moderado y una buena alimentación.

2.- Insuficiencia de Riñón Yang:

También se denomina, debilidad del fuego de la puerta de la vida (*Shén hou mingmen xu*), este síndrome se produce como consecuencia de un gasto inusual de las energías alimentarias del Pulmón o debido a las alteraciones metabólicas del Bazo Páncreas. Este gasto de la energía de reserva se producirá por la edad avanzada, exceso de actividad sexual (la energía de aportación se libera en fuego y en biotransformar el semen), gasto excesivo de la energía *Shen* por alteración emocional (*Wu zhi shi*), enfermedades crónicas, agresión por frío y humedad, entre otros.

Este síndrome se caracteriza por sensación de frío y de dolores en el hipogastrio o parte baja del abdomen que mejoran gracias al calor. Tienden a la micción frecuente y presentan en muchos casos manos y pies fríos. El ciclo menstrual puede ser normal o prolongado, pero frecuentemente no se produce ninguna ovulación, lo que sería una explicación lógica para la infertilidad. La menstruación es generalmente de color rojo oscuro, con flujo escaso y algunos coágulos. En casos severos, puede existir amenorrea, frío en abdomen inferior, secreción vaginal fina, poco libido, aversión al frío más pronunciada en invierno, pulso de cuerda, lengua pálida o morada. La saburra lingual es delgada y de color blanco; el pulso profundo y lento. La terapia tiene la finalidad de expulsar el frío y de calentar los meridianos.

La presencia de este síndrome sugiere una insuficiencia endocrina que va más allá de la ovárica, incluyendo la producción insuficiente de hormonas por las tiroides, glándulas adrenales y pituitaria. Esta debilidad afecta numerosas funciones corporales como el metabolismo, la función cardiovascular y reproductiva.

3.- Estasis de Qi del Hígado:

El hígado, en la Medicina Tradicional China, corresponde al elemento madera y ésta, es la bisagra que hace posible la mutación del agua (Yin) en fuego (yang), y la producción bioquímica específica equivalente. El hígado, además, hace circular el Qi, permitiendo los movimientos de ascenso, descenso, entrada y salida de la energía y consecuentemente del Xue. La humedad orgánica es controlada por Bazo – Páncreas; si el Qi de Hígado es activo las vías metabólicas y los *Yinye* circulan adecuadamente, de manera que no se producen flemas o humedad patógena por estancamiento. Por esta razón, los síntomas iniciales que aparecen en el bloqueo de Qi de Hígado se relacionan con el estancamiento de la humedad (perversidad endógena) a nivel del Bazo Páncreas.

Las causas más frecuentes que pueden provocar este síndrome, independientemente del factor de predisposición congénita, son:

- 1) Factores exógenos: Humedad – calor tóxico.

2) factores exógenos – endógenos: alimentos poco frescos, grasa y alcohol.

3) Factores endógenos: perturbaciones emocionales y stress.

La mayor parte de la patología del Hígado se produce cuando tratamos de reducir su tendencia a la expansión; sin embargo también puede aparecer patologías producidas por una excesiva excitación del H. (verdadero *Yang* de H.) ó un déficit del *Yin* de R. (falso *Yang* de H.)

El bloqueo del Qi hepático, originado generalmente por debilidad o por defecto, genera estasis energético caracterizado por:

1.- 1era fase, con dolor distensivo a nivel costal (hipocongralgia).

2.- 2da fase, se produce estasis consecuente del Xue y del Yin, con aparición de masas y/o tumoraciones.

3.- 3era fase, con bloqueo que produce calor apareciendo signos de tipo sequedad (boca y garganta seca).

Los términos clásicos de: «*El hígado es el mar de la sangre –gan zhu xue hai–*» y «*El hígado drena la energía y regula la circulación de la sangre –gan zhu shu xue–*» son habituales en los textos sobre fisiología energética del Hígado, pero precisan aclaración.

Cuando se refieren al Hígado como mar de la sangre se entiende el mar de «sangre turbia» o lugar donde la sangre se mezcla con los nutrientes adquiridos a través de la acción absorptiva portal y mesentérica (*Jingzuo*). El verdadero mar de la sangre es el útero y también por extensión se puede llamar mar de la sangre al *Tchongmai* o «vaso estratégico» que sabemos tiene la función de estimular la actividad biológica de esta víscera curiosa, a la cual envuelve como si fuera un solenoide. Del *Tchong* depende todo el proceso de la concepción como fuente energética, una insuficiencia de *Tchong* provocará «caída» o aborto.

El estrés y la frustración son generadores del estasis de Hígado, situación que se ve agravada por la situación de infertilidad, de por sí muy estresante. En nuestra sociedad actual el Hígado soporta una enorme tensión debido por un lado al materialismo relacionado con una sociedad excesivamente competitiva, alentada por los reclamos publicitarios y mensajes que excitan el deseo (noxa *Xiehoun*) fundamentalmente a través de los ojos (ventanas del Hígado) como ocurre con la televisión, el ordenador, videojuegos, etc. Por otro lado, en nuestra sociedad actual, existe una frecuente adulteración de los alimentos y bebidas y el excesivo consumo, de alcohol (noxas *Xieqigan*). Por ello, sobre todo en los países más desarrollados, se produce la tendencia al excesivo fuego hepático (en términos orientales la madera se reseca) originando viento interno (stress), tensión muscular, ansiedad, violencia, ira, intolerancia, pérdida de los atributos normales de la persona o el *Shenhoun* (caballerosidad, gentileza, nobleza, etc.). Por otro lado se altera frecuentemente la actividad biológica y funcional del Hígado y la Vesícula Biliar apareciendo múltiples enfermedades de estos órganos y otras muchas relacionadas con esta causa etiológica.

Los pacientes afectados por este síndrome suelen presentar dolor en tórax, hipocondrio y abdomen siguiendo el recorrido del meridiano. Pueden existir masas y tumores, como quistes en las mamas y ovarios, fibromas uterinos y lipomas. Depresión e irritabilidad. Pulso tenso. Lengua azulada con dilatación de las venas sublinguales (raninas). La depresión mental o la preocupación, o la tensión, los ciclos menstruales irregulares, distensión de los pechos antes del periodo, irritabilidad, lengua normal con capa fina y blanca, pulso fuerte también son síntomas característicos de este síndrome.

En este síndrome existen variaciones abruptas de la actividad hormonal.

4.- Flema – Humedad (Bazo).

La existencia de depósitos de flema y humedad se caracteriza por el peso corporal excesivo, poca energía, infertilidad a largo plazo, sensación de pesadez, retraso en el ciclo, algunas veces dolor

en la mitad del ciclo, secreción vaginal. La capa lingual resulta blanca y pegajosa, y el pulso resbaladizo. El origen del síndrome está relacionado con la metabolización ineficiente de los alimentos por parte del bazo.

Este síndrome indica una producción excesiva de mucosidad corporal, manifestada como esputos, flema y secreciones vaginales. El moco está frecuentemente compuesto de glicoproteínas, inmunoglobulinas, lípidos y productos de desecho. Estas secreciones crónicas sugieren infecciones e inflamaciones corporales y desórdenes metabólicos.

Debe eliminarse el alcohol, dulces y las comidas grasosas a fin de disminuir la producción de mucosidad, así como detectar cualquier alergia alimentaria. También es conveniente incrementar la higiene y realizar ejercicio de manera moderada.

5.- Estasis o Estancamiento de la Sangre:

El qi del corazón mueve la sangre en forma armoniosa hacia la periferia, función que es apoyada en especial por el qi de reunión del pulmón (zong qi). El qi del corazón también dirige la sangre hacia el hígado, donde es almacenada. Si se necesita, la sangre es liberada por el hígado de forma armoniosa. Dicha liberación, tiene un papel importante en la menstruación cuando la sangre del hígado fluye dentro del chong mai y a través de este vaso dentro del útero. La obstrucción de esta circulación de la sangre, genera deficiencia de los órganos implicados y a mediano y largo plazo, problemas de fertilidad. Este síndrome se caracteriza por el sueño alterado, ansiedad, disnea, manos y pies fríos, carac morada – azulosa. La lengua se muestra morada, quizás con manchas moradas y venas linguales (raninas) congestionadas. El pulso es parecido a una cuerda (débil), áspero y puede ser irregular.

COMPARACION ENTRE SINDROMES SEGUN MTC Y DIAGNOSTICOS OCCIDENTALES

Síndrome de MTCh	Equivalencia Médica Occidental
Deficiencia de Riñón	Ciclos anovulatorios. Alteraciones uterinas. Progesterona baja. Estradiol bajo. FSH alto. Mala calidad de los folículos. Mala calidad de los óvulos.
Deficiencia de Qi y de Sangre	
Estancamiento de Qi, Flema y Qi de Hígado	Bloqueo tubárico. Ovarios poliquísticos. Fibrosis uterina. Stress. Endometriosis.
Estancamiento de Sangre, Flema y Humedad	
Estancamiento de Flema y Calor	Infecciones e inflamaciones tubáricas y/o uterinas.

V ELEMENTOS PSICO-EMOCIONALES RELACIONADOS CON LA FERTILIDAD Y LA CONCEPCIÓN.

En la actualidad, se admite ampliamente que la mente y el cuerpo están conectados. Nuestro cuerpo se comunica con nosotros a través de síntomas físicos. El diálogo constante entre los pensamientos y los sentimientos provoca respuestas de nuestro cuerpo que conducen a cambios químicos, hormonales y neurológicos capaces de alterar el equilibrio del sistema hormonal involucrado en la reproducción explica a profundidad tales relaciones.

Dado que nuestro cuerpo es influido constantemente por sus emociones, pensamientos y creencias, que se manifiestan en forma física, la historia de nuestra vida se convierte en biología. El diálogo entre la psiquis y el cuerpo es “el lenguaje de su fertilidad” que sólo usted puede traducir para

permitir a su mente y a su cuerpo que se comuniquen armónicamente. Después de ello, el desafío es cambiar las situaciones vitales a las que su mente y su cuerpo están respondiendo negativamente. A medida que aumenta su conocimiento de la conexión vital entre cómo se siente usted – su sistema de valores heredados, sus respuestas aprendidas y condicionadas a las circunstancias, gentes y hechos de su vida y lo que ocurre en su cuerpo, usted puede a través de los cambios que haga en su cuerpo, influir sobre su capacidad para concebir.

En la actualidad, numerosos estudios científicos confirman que la mente y el cuerpo están interconectados y son interdependientes. Nuestros pensamientos, imágenes, sensaciones y sentimientos interactúan constantemente, para provocar respuestas en nuestro cuerpo. Si bien, los científicos en su momento, supusieron que la mente residía en y se limitaba en el cerebro, la mayoría admite hoy que la mente está conectada física y químicamente, con cada célula del cuerpo. La mente es, de hecho, la suma de nuestras capacidades para la toma de conciencia, la memoria y la percepción. El término psicofísico, es empleado para referirse a esta conexión de los estados emocionales y físicos.

El diálogo constante entre los pensamientos y los sentimientos provoca respuestas de nuestro cuerpo que conducen a cambios químicos, hormonales y neurológicos capaces de alterar el equilibrio del sistema hormonal involucrado en la reproducción. Incluso cuando nuestra conciencia no se percata de lo que estamos sintiendo respecto a un hecho, una persona o una experiencia, el cuerpo registra nuestras reacciones emocionales, las cuales pueden manifestarse en forma de problemas de fertilidad, así como de otros problemas físicos.

Los conflictos emocionales pueden surgir bajo la forma de secretos familiares que nos ocultamos a nosotros mismos, sin percatarnos conscientemente, en forma de recuerdos reprimidos. Muchas veces no nos permitimos pensar en ciertos hechos dolorosos. Sin embargo, no podemos ocultarle esos secretos a nuestro cuerpo. El cuerpo recuerda lo que la mente quisiera olvidar. Si no elaboramos nuestras tensiones emocionales, nos estamos predisponiendo a sufrir tensiones físicas a raíz del efecto bioquímico de las emociones reprimidas sobre nuestro sistema inmunológico y endocrino.

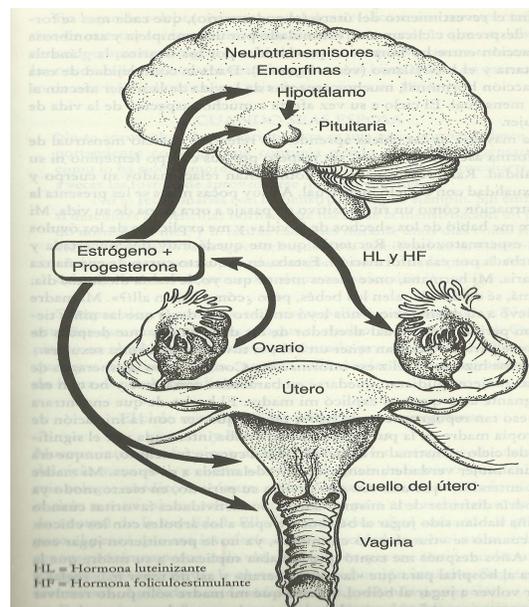


Figura No 6. El continuo mente – cuerpo femenino. Interacciones entre el cerebro y la pelvis. Tomado de: Northrup, C. (1992)

En la figura precedente, se muestra la relación psicofísica, mostrando el flujo entre los recuerdos emocionales negativos almacenados (diálogo familiar negativo), su impacto sobre cómo se siente uno consigo mismo (diálogo negativo con uno mismo) y las reacciones fisiológicas que esto desencadena en el cuerpo (diálogo psicofísico). Las respuestas emocionales negativas a las experiencias de vida (miedo, enojo, depresión, ansiedad) son transformadas por el cerebro en mensajes bioquímicos y eléctricos que son descargados en la sangre y transmitidos al eje hipotalámico/ pituitario/gonádico, responsable a nivel hormonal, de la reproducción.

Por su parte, el hipotálamo es responsable de regular el delicado equilibrio hormonal necesario para inducir la maduración de las células germinales (óvulos y espermatozoides). En respuesta a problemas emocionales, puede dejar de secretar o liberar sustancias químicas transmisoras de la hormona de la gonadotropina en forma reducida, que son enviadas hacia la glándula pituitaria.

Esta pequeña glándula maestra, ubicada en la base del cerebro, recibe las órdenes del hipotálamo. La hormona de la gonadotropina reducida, influye negativamente en la liberación de la hormona luteinizante (LH) y la hormona foliculoestimulante (HFE), las dos hormonas más importantes, interfiriendo por lo tanto en la ovulación y la espermatogénesis.

La comunicación hormonal negativa a lo largo del eje hipotalámico/pituitario/gonádico es un factor clave para la causa más común de la dificultad de la concepción: la interrupción de la ovulación. También se ha demostrado su influencia en la reducción de los contenidos de progesterona, defectos de la fase lútea, amenorrea hipotalámica, disminución en el espesor del endometrio y espasmos en las trompas uterinas o trompas de falopio.

Por otra parte, el lenguaje negativo y las calificaciones que se emplean como rótulos a los problemas reproductivos representan una visión limitada de los múltiples factores que inciden sobre el aspecto psicofísico de la concepción. El diagnóstico debe representar un inicio y no el final del trabajo en este sentido. Desde el

Pueden clasificarse, de manera general en: a) presiones sociales (edad, condiciones de trabajo, aceptación de la femineidad, inseguridad) y b) problemas relacionados con la infancia en relación a las experiencias maternas.

III OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

Proponer una estrategia general de acción terapéutica para el tratamiento de la fertilidad femenina, considerando a la Medicina Tradicional China como una herramienta fundamental e integrando otros recursos para el logro de la salud física, mental y emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- ✓ Proponer tratamientos sistémicos incorporando los recursos de la Medicina Tradicional China (acupuntura, moxibustión, auriculoterapia).
- ✓ Proponer ejercicios y dinámicas en relación a los procesos emocionales y mentales relacionados con los problemas de fertilidad, así como tratamiento mediante las Flores de Bach.
- ✓ Describir el proceso de autopercepción de los ciclos femeninos y proponer ejercicios prácticos para su concienciación, así como ejercicios energéticos de origen taoísta.
- ✓ Realizar recomendaciones alimenticias y de complementos nutricionales.

IV PROPUESTA TERAPEUTICA

1.- ¿CÓMO DIAGNOSTICAR?

En la Medicina Tradicional China, existen tres medios fundamentales de diagnóstico: la lengua, el pulso y la exploración sintomatológica de los síntomas, tanto físicos como psíquicos. En cuanto a los dos primeros, las características pulsológicas y de la lengua se especificaron en los apartes correspondientes a cada uno de los síndromes. A fin realizar una apreciación más metódica y organizada de los síntomas, se presenta a continuación una tabla tomada del libro "The Tao of Fertility" (Ver bibliografía)

	1	2	3	4	5
	Deficiencia de Riñón Yin	Deficiencia de Riñón Yang	Estasis de Qi de Hígado	Estasis de sangre	Estancamiento de flema y humedad
Síntomas relacionados con el estado mental.					
¿Siente miedo con frecuencia? (1,2)					
¿Se irrita con frecuencia? (3)					
¿Siente ansiedad y/o preocupación con frecuencia? (5)					
¿Siente dolor físico con frecuencia? (4)					
Síntomas relacionados con el estado del cuerpo.					
¿Tiene ciclos menstruales menores de 26 días? (1)					
¿Tiene ciclos menstruales mayores a 30 días? (2,5)					
¿Su menstruación fluctúa más de 30 días? (3)					
¿"Salta" períodos más de dos veces por año? (2,5)					
¿Tiene flujo menstrual escaso? (1,2)					
¿Tiene flujo menstrual abundante? (4)					

¿Tiene contracciones menstruales cuyo dolor requiera medicación? (4)					
¿Tiene flujo menstrual marrón? (2)					
¿Tiene dolor pélvico crónico? (1,2,4)					
¿Tiene vértigo intermitente? (1,5)					
¿Tiene tinnitus intermitente? (1)					
¿Tiene visión borrosa intermitente? (1)					
¿Tarda más de 30 minutos en lograr dormir? (1,3)					
¿Se despierta con frecuencia en la noche? (1,3)					
¿Tiene sueños con frecuencia? (1,3)					
¿Sufre calorones? (1)					
¿Tiene sudor nocturno? (1)					
¿Tiene piel seca? (1)					
¿Ha disminuido la lubricación					

de su vagina? (1,2)					
¿Ha disminuido su libido? (2)					
¿Ha tenido decaimiento o constipación? (1,3)					
¿Ha tenido decaimiento por diarreas? (2,5)					
¿Tiene la piel pálida? (2)					
¿Tiene los manos o los pies fríos con frecuencia? (2)					
¿Tiene que vestirse con más abrigo que la mayoría? (2)					
¿Sufre de dolor premenstrual? (3)					
¿Tiene constipación premenstrual? (3)					
¿Sufre de indigestión y gases? (3,5)					
¿Tiene sobrepeso? (5)					
¿Tiene bajo peso? (1)					
¿Tiene flujo vaginal lechoso con frecuencia? (5)					
¿Siente					

naúseas de manera intermitente? (5)					
¿Tiene palpitaciones intermitentes? (5)					
¿Le cuesta perder peso? (5)					
¿Tose de manera intermitente? (5)					
¿Sufre asma? (5)					
¿Sufre congestión nasal? (5)					
¿Estornuda con frecuencia en las mañanas? (5)					
¿Retiene líquidos? (5)					
Asociación de síntomas diagnosticados por medicina occidental.					
¿Tiene pólipos uterinos? (3,4,5)					
¿Tiene fibromas? (3,4,5)					
¿Tiene endometriosis? (4)					
¿Tiene trompas uterinas bloqueadas? (5)					
¿Tiene					

síndrome de ovarios poliquísticos? (1,2,5)					
¿Tiene defecto de fase luteal? (1,2)					
¿Tiene elevado FSH? (1,2)					
¿Tiene variaciones anormales en el tamaño del endometrio? (1,2)					
¿Es mayor de 35 años? (1,2)					
¿Ha tenido una pobre respuesta a la IVF? (1,2)					
¿Tiene hipotiroidismo? (2)					
¿Ha tenido abortos? (1,2)					
Total por columna					
	Afirmativo, si hay más de 11 positivos.	Afirmativo, si hay más de 10 positivos.	Afirmativo, si hay más de 5 positivos.	Afirmativo, si hay más de 3 positivos.	Afirmativo, si hay más de 10 positivos.

2.- Tratar el Ciclo Menstrual:

El ciclo menstrual constituye una gran oportunidad terapéutica si tenemos en cuenta las distintas necesidades de la mujer en cada etapa del período. Se presentarán a continuación cada una de ellas de manera específica.

Fase 1: o menstrual: La menstruación constituye el descenso de la sangre. Durante esta fase, el énfasis está en el libre flujo de la sangre, o, en un sentido más amplio, en mantener libre el flujo del hígado, del qi y de la sangre. Aunque haya suficiente sangre, si su flujo no es correcto podemos ver ciclos alargados, menstruación escasa o bloqueada, o dismenorrea. Si el flujo es adecuado, al final del período el mar de la sangre está vacío. Esta fase, en realidad dura unos 5 días, y la oportunidad terapéutica del período es mover la sangre (si hay amenorrea) o detenerla (si existe menorragia o metrorragia).

Fase 2: Fase postmenstrual, folicular, o de reposición. Durante la segunda semana, o aproximadamente 5 a 7 días después de comenzar la menstruación, la descarga cesa y se empieza a reponer la sangre. El metabolismo se ocupa en producir y transformar más sangre para reponer la deficiencia relativa de yin y sangre que se ha producido. Como la sangre y yin tienen la misma fuente, el énfasis en esta fase es enriquecer el yin para alimentar y reponer la sangre. Desde el punto de vista de la medicina occidental corresponde a la fase folicular, cuando los folículos crecen y el nivel de estrógenos aumenta bajo la influencia de la foliculoestimulina (hormona foliculoestimulante, FSH). La fase dura unos 7 días, y es el mejor momento para tonificar la sangre y muy bueno para tonificar hígado, riñón y jing. La oportunidad terapéutica es alimentar el yin y la sangre de hígado y el riñón.

Fase 3: Fase de ovulación. Alrededor de 14 días tras la menstruación, la sangre normalmente ha sido completamente repuesta. Siguiendo un principio básico de la teoría de yin-yang, cuando yin alcanza su extremo se transforma en yang, lo que en Ginecología moderna se relaciona con la ovulación y con el aumento de temperatura basal que la sigue. Por tanto, para que se produzca la ovulación, el yin debe transformarse en yang, para lo que se necesita sobre todo el impulso y el calor del propio yang, con lo que en este segmento calentar y vigorizar el yang es extremadamente importante. Por otro lado, la transformación sólo puede tener lugar si los mecanismos del qi funcionan adecuadamente, para lo que es fundamental su libre flujo, que depende del qi hepático. Así que esta fase depende además del hígado, pues para su ejecución es preciso que qi y sangre fluyan libremente. Esta fase dura de 1 a 3 días, durante las cuales el ovum se desprende del folículo y se desarrolla el corpus luteum bajo la acción de la luteoestimulina (LH), mientras la temperatura basal sube notablemente. La oportunidad terapéutica durante este período es promover la ovulación nutriendo el Jing Renal. Se trata de un buen momento para tonificar hígado, riñón (Yin y Yang) y jing.

Fase 4: Fase lútea o premenstrual. El Yang Qi crece y el qi de hígado se mueve en preparación de la menstruación. El cuerpo lúteo crece y secreta progesterona. Desde el día 21 hasta el descenso de la menstruación, el Qi de corazón debe descender la sangre hasta el útero. Como el hígado es el que controla el flujo -y por tanto, la posibilidad de empuje- del Qi, es fundamental que su Qi esté libre. Si el Qi de hígado está deprimido o estancado, puede estorbar los descensos y los movimientos, dando lugar a una serie de trastornos premenstruales, como distensión o dolor mamarios, dolor o distensión abdominal, ciclos irregulares o dismenorrea.

Además, si el bazo es débil (lo que es frecuente cuando el hígado está en preponderancia) puede fallar en contener la sangre, con lo que puede aparecer menstruación excesiva o temprana. En

conclusión, durante esta fase el énfasis es en rectificar y fortalecer el Qi. Es un mal momento para tonificar la Sangre. Al final de la fase cesa la secreción de progesterona, la temperatura cae bruscamente y el endometrio se necrosa, acaeciendo la nueva menstruación. La oportunidad terapéutica en este período es tonificar el yang (si es deficiente) o mover el qi de hígado (si está estancado).

3.- TRATAMIENTO DE LOS SINDROMES.

3.1.- Insuficiencia de Riñón Yin:

El principio del tratamiento es nutrir el yin, apaciguar el calor, nutrir la sangre y armonizar el canal Chong. Todas estas medidas convergen en la necesidad de compensar la carencia de yin. En la tonificación del *Yin* renal se emplean los siguientes puntos acupunturales: 6 BP. (*Sanyingiao*), 3 R. (*Taixi*), 23 V. (*Shènshu*), 1 PC (*Shishencong*) y 3 H. (*Taichong*).

El 6 BP (*Sanyingiao*) es un punto del meridiano Tai *Yin* de pie, y al mismo tiempo es punto de cruce de los tres meridianos *Yin* de pie. El 3 R. (*Taixi*) es punto capital del meridiano de riñón. 23 V. (*Shènshu*) es punto dorsal (*Shu*) de riñón. Estos puntos se emplean para la tonificar el yin. Por su parte, 3H (*Taichong*) punto capital del meridiano Jue *Yin* de pie, 1 PC (*Shishencong*) y 3 R. (*Taixi*) pueden emplearse para tonificar el agua y madera. La combinación de los tres puntos mencionados sirve para tonificar el agua de riñón.

En cuanto a la auriculoterapia, resulta apropiado el tratamiento de los puntos de los riñones, del hígado, de la matriz, el punto endocrino y de las glándulas suprarrenales. Dependiendo del estado anímico, se seleccionarán los puntos psíquicamente eficaces como, por ejemplo, el punto de frustración, el punto antidepresión o el punto antiagresión.

En relación a la alimentación, son recomendables todas las variedades de cereales, en especial la polenta y el trigo, las almejas, las judías negras, los riñones de ternera y de cordero y otras vísceras, las nueces, las lentejas, los germinados y los champiñones, las manzanas, las mandarinas y las uvas., así como todos los vegetales verdes y las frutas rojas, ricas en vitamina C como ciruelas, fresas, moras y arándanos. Solamente en caso de que se presenten claramente síntomas de calor podrás tomar pequeñas cantidades de alimentos con propiedades refrescantes, como tomates y pepinos. Se recomiendan todos alimentos del elemento tierra, ya que éstos generan Qi.

3.2.- Insuficiencia del Riñón Yang:

El principio del tratamiento de este síndrome es tonificar el yang y calentar el útero. La terapia tiene la finalidad de expulsar el frío y de calentar los meridianos. En este síndrome, se usa la moxibustión con mucho éxito. El tratamiento indicado es tonificar el R-*Yang*: 2 R (*Rangu*), 4 DM (*Mingmen*), 23 V (*Shenshu*), 6 RM (*Qihai*) y 46 PC (*Qimen*) derecho. También puede tonificarse el 9P (*Taiyuan*), 3R (*Taixi*) como punto de la energía. Se puede complementar con 4 RM. (*Guanyuan*).

En relación a la alimentación, se debe renunciar a los platos fríos y a los alimentos que enfrían, como las frutas de países meridionales o tropicales y los productos de leche agria a favor de los alimentos más calientes y cocidos. Debe incrementarse también el consumo de proteínas animales (pescado, carne, oveja, pavo y pollo) con la finalidad de estimular la función endocrina. Ciertas especies pueden ayudar al ser incorporadas a la dieta cotidiana: ajo, cebolla, jengibre, canela, pimienta negra, pimienta roja, cardamomo, y clavos. Todos los alimentos deben consumirse hervidos o asados y comerse cuando todavía están calientes para expulsar de esta manera el frío del cuerpo. Se recomienda también una actividad física moderada como caminar, correr, nadar, hacer stretching o yoga para estimular el flujo de sangre en el cuerpo y con ello, la actividad hormonal.

En cuanto a la auriculoterapia, han resultado ser eficaces los puntos de los riñones, de los ovarios, de las glándulas suprarrenales, el punto endocrino, el 55, el Vg I, de la matriz y los puntos psíquicamente eficaces de acuerdo a los síntomas.

3.3.- Estasis del Qi del Hígado:

El principio del tratamiento es aliviar el hígado, mitigar estasis, nutrir la sangre y regular el bazo. Tonificar el yang general (BUSCAR EN LAS 8 TECNICAS TERAPEUTICAS). Los puntos acupunturales recomendados son Ganshu (BI 18), Qihai (Ren 6), Guilai (BUSCAR St 29), Taichong 3H, Hegu ¿4H?, 36 E, 6E (Sanyijiao). Se debe aconsejar reposo, relajación, mimos y evitar el estrés.

Las comidas refrescantes son las mejores en este síndrome. Se requieren grandes cantidades de vegetales y fibra, así como beber mucha agua. Esto último es fundamental para poder estabilizar el balance hormonal. Algunas especies como cilantro, anís, coriandro y menta pueden ayudar en esto. Ejercicios relajantes como yoga, taichi, caminar y bailar pueden ayudar a regular las tensiones y el estrés.

3.4.- Flema – Humedad (Bazo).

Los principios de tratamiento son la disolución de la flema y la humedad, la activación de los canales, y la anulación obstrucciones. Los puntos acupunturales recomendados son Gi Gong Extra ; Qihai (Ren 6), Pixu (BI 20), Yinlingquan (9E), Sanyinjiao (6E), Fenglong (40E), Sanyinjiao (6E). (BUSCAR EXPLICACION DE LOS PUNTOS)

3.5.- Estasis de sangre.

Los principios del tratamiento de este síndrome es la eliminación de la estasis, regular la sangre y calmar la sangre (shen). Los puntos acupunturales a emplear son: PC 6, PC 4, BP 10, BP 6, E 36, RM 17 y C 7 en estimulación con agujas y moxibustión.

3.6.- Un tratamiento especial: Sanjiaojiu EX – 69 (triángulo de moxa).

El “triángulo de moxa” aprovecha los beneficios de la moxibustión, que elimina la frialdad del útero, una de las causas energéticas más comunes de esta afección. Los tres puntos se localizan tomando una unidad de medida formada por la longitud de la comisura de los labios en reposo. Cada unidad de medida forma un lado del triángulo equilátero cuyo vértice superior está en el ombligo y los dos lados trazados desde él, permiten trazar la base del triángulo. Éste lo forman tres puntos, uno en el vértice superior, en el ombligo, que se corresponde con el punto Shenque 8 Ren, y los otros dos en los ángulos de la base. Se emplean 11 conos pequeños en cada punto, los cinco primeros días del ciclo menstrual.

4.- SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS.

El cuerpo humano es un organismo complejo, con una enorme capacidad de curarse a sí mismo si sabemos escucharlo y respondemos brindándole la nutrición y cuidados adecuados. Los nutrientes vienen en forma de vitaminas, minerales, enzimas, agua, aminoácidos, carbohidratos y grasa y suministran los materiales básicos que el organismo necesita para llevar a cabo sus funciones cotidianos. Un problema común hoy en día es que, en la dieta – lo que comemos habitualmente-, no obtenemos los nutrientes que necesitamos, porque la mayor parte de los alimentos a nuestro alcance están cocidos o procesados. La cocción y el procesamiento industrial de los alimentos destruyen los nutrientes vitales que el organismo requiere para funcionar correctamente.

En las últimas décadas se han desarrollado tecnologías que permite extraer los compuestos y concentrarlos en cápsulas, polvos y pastillas. Si entendemos los principios de la nutrición integral, holística y sabemos que nutrientes necesitamos, podremos mejorar nuestro estado de salud y conservar el equilibrio que la Naturaleza aspira a que tengamos.

En el caso de los problemas de fertilidad femenina, hemos visto que incluye procesos sumamente complejos, tales como la ovulación, la fertilización, la movilización del óvulo fertilizado por la trompa uterina (o trompa de Falopio) hasta el útero que son controlados principalmente por la actividad hormonal. Los siguientes suplementos nutricionales son de gran ayuda y pueden dividirse en esenciales e importantes.

4.1.- Esenciales:

Suplemento	Dosis sugerida	Comentarios
Selenio	200 – 400 mcg al día	Su deficiencia produce reducción del recuento espermático y se ha asociado con infertilidad en las mujeres
Vitamina C	2.000 – 6.000 mcg al día, divididos en varias tomas	Importante para la producción de esperma. Evita que el semen se aglutine y aumenta su motilidad
Vitamina E	Empezar con 200 IU al día y aumentar gradualmente hasta 400 – 1000 IU al día	Necesaria para la producción equilibrada de hormonas. Se conoce como “vitamina sexual” y transporta oxígeno a los órganos sexuales.
Zinc	80 mg al día.	Importante para el funcionamiento de los órganos reproductivos. Para una mejor absorción, tomar pastillas de gluconato de zinc.
Polen*		
Jalea real		

* El polen de abeja puede provocar reacciones alérgicas en algunas personas. Comience con una pequeña cantidad y suspéndalo si desarrolla sarpullido, respiración asmática u otra molestia.

4.2.- Importantes.

Suplemento	Dosis sugerida	Comentarios
Ácidos grasos esenciales	Según indicaciones de la etiqueta del producto.	Esenciales para la actividad normal de las glándulas, en

		especial las del sistema reproductivo.
L – cisteína y L - metionina	Según indicaciones de la etiqueta del producto.	Estos aminoácidos contienen azufre (S) y destruyen eficazmente los radicales libres. También son agentes quelados que protegen las funciones glandular y hormonal.
L - tirosina	500 mg al día con el estómago vacío. Tomar con agua o zumo, pero no con leche. Para una mejor absorción tomar con 50 mg de vitamina B6 y 100 mg de vitamina C.	Alivia el estrés y ayuda a estabilizar el ánimo.
Manganeso	Según indicaciones de la etiqueta. No tomar al mismo tiempo con calcio.	Mantiene la producción de hormonas sexuales.
Vitamina A más betacaroteno natural	15.000 UI al día.	Importante para la función de las glándulas reproductivas.
Vitaminas del grupo B más extra de ácido pantoténico (Vitamina B5)	50 mg al día	Mantiene la función de las glándulas reproductivas. Provechoso para el estrés.

Recomendaciones Generales.

- 1.- Evite los ejercicios vigorosos, el sauna y los baños calientes pues pueden inducir cambios en la ovulación.
- 2.- No tome alcohol en absoluto, pues en la mujer, esto puede dificultar la implantación del óvulo fertilizado.
- 3.- No fume y evite los ambientes con humo.
- 4.- No tome café (máximo una taza al día)
- 5.- Es importante hacer una dieta equilibrada. No coma grasas de origen animal, alimentos fritos, azúcar o comida preparada.
- 6.- Aunque la infertilidad genera estrés, haga todo lo posible por reducirlo.

5.- FACTORES PSICO – EMOCIONALES.

El proceso de concepción consciente necesita de su voluntad para entender el origen de los mensajes negativos que su mente envía a su cuerpo. Concepción consciente significa que usted utiliza deliberadamente su mente para traducir los síntomas físicos mediante la identificación y la liberación de emociones profundas no expresadas.

Este viaje de sanación significa que la paciente debe comprometerse activamente con su proceso de sanación, identificando y liberando las emociones contenidas que podrían inhibir su capacidad para concebir. Sin embargo, como primera medida, deberá crear un entorno protector y seguro para usted misma, desarrollando un santuario interior y encontrándose con su guía interior. A

continuación, hará los ejercicios que le ayudarán a descubrir sus reacciones emocionales frente a experiencias de las cuales podrá ser consciente... o no. También deberá tomar conciencia de su sombra interior, que retiene una gran cantidad de energía acumulada. A medida que vaya enfrentándose, mediante ejercicios liberadores, a esos sentimientos que bloquean su capacidad de concebir podrá crear un nuevo espacio interior, emocionalmente abierto, que le permitirá responder a imágenes positivas, amables y fértiles.

Este proceso requiere el apoyo de su pareja, familia o amigos muy cercanos o incluso, de un terapeuta profesional. El objetivo de este trabajo es ayudar a movilizar los recursos y fuerzas internas de la mujer, para que esta se convierta en su propio sanador. Desde luego, sus experiencias del pasado siempre formarán parte de su persona, pero la conciencia de ellas y como influyeron en su vida, establecerán una diferencia fundamental en lo que se refiere a su forma de elaborar y responder a ellas. Es en ese proceso donde se produce la sanación profunda.

Paso 1: Cómo crear su propio santuario interno y contactar su guía interior. Se aplica la visualización guiada para desaparecer las limitaciones del razonamiento lineal y lógico. Para ello, dirigimos nuestra atención hacia adentro a fin de acceder al vasto poder psicofísico, capaz de producir cambios físicos. Puede grabar su voz leyendo la visualización o pedirle a alguien que se la lea.

a) Elija y escuche una música que le resulte tranquilizante y la induzca a la reflexión. Adopte una posición cómoda, ubicando su cuerpo de manera tal que cabeza y columna formen una línea recta. Inspire hondo y exhale varias veces, de forma lenta y pausada. Sienta cómo se va serenando internamente, liberando las tensiones del cuerpo. b) Con cada exhalación libere las tensiones acumuladas en el cuerpo, prestando atención al ritmo natural de inspiración y expiración. Cada vez que perciba que su mente se distrae, regrese su atención a la respiración. Ahora, concentre su atención a la parte superior de la cabeza y al exhalar, libere la atención acumulada. Repita este procedimiento, focalizando la atención en cada parte de su cuerpo, hasta llegar a los pies. c) Imagínese un lugar en el cual se siente segura, feliz, en paz y distendida. Ese es su santuario, su espacio privado. Respire hondo varias veces y visualice ese lugar con el mayor detalle posible, poniendo en juego sus cinco sentidos. Tómese tiempo para prestar atención a todos los detalles de su santuario, porque serán importantes para usted a medida que avance en esta experiencia. Si aparece algún recuerdo negativo mientras visualiza ese lugar seguro, no lo aleje. Respire hondo y vuelva a concentrar su atención en el lugar donde se encuentra segura y protegida. En cualquier momento en que se sienta tensionada o se tenga que enfrentar a una situación difícil de manejar, puede visualizarse en su santuario y liberar cualquier tensión o sensación de malestar que está reteniendo en el cuerpo. d) Ahora puede empezar a conectarse con su guía interior. Tome conciencia de que ese guía interior siempre estuvo allí, a su disposición. Permítase sentir lo que vaya surgiendo a medida que se abre interiormente para encontrarse con esa guía que siempre estuvo a su lado. Una de las preguntas que usted puede formular es ¿Qué información tienes para mí a la cual no estoy prestando atención? Si está pasando por un momento difícil en su intento de salir embarazada, o si su embarazo no prosperó o si los tratamientos médicos no tuvieron éxito, su guía interior es el interlocutor ideal. Podrá formularle cualquier pregunta y esperar sus respuestas.

Paso 2. Cómo explorar sus actitudes frente al embarazo y el parto.

Contestar las siguientes preguntas del siguiente ejercicio estimulará sus pensamientos, sentimientos y atención en torno al tema del embarazo y el parto, y le podrá revelar de dónde provienen esas actitudes. Registre las respuestas en una página en blanco de su diario.

1.- ¿Qué cosas oyó en su infancia acerca del embarazo y el parto?

2.- ¿Qué le contó su madre sobre su experiencia personal de concebir, llevar adelante su embarazo y dar a luz, en relación a usted y sus hermanos?

3.- ¿Qué oyó decir específicamente sobre su nacimiento?

4.- ¿Trabajaba su madre cuando quedó embarazada? ¿Qué edad tenía en ese momento? ¿Siguió trabajando o dejó de hacerlo después de que usted nació? ¿Disfrutaba su madre de su trabajo? ¿Representaba la realización del sueño de su vida... o no? ¿Qué le contaba su madre sobre el hecho de trabajar cuando usted era pequeña? ¿Qué sentimientos le generaban esas manifestaciones? Su madre, ¿hablaba con usted de esos sentimientos?

5.- ¿Se siente presionada por tener un hijo? ¿Por quién? ¿Cómo se siente al respecto?

6.- ¿Le preocupa quedar embarazada? ¿Qué oyó decir sobre el embarazo, el parto y el hecho de ser padre o madre, y de quienes?

Cuando regrese a su santuario una vez más, hable con su guía interior sobre los temas claves que surgieron al contestar las preguntas anteriores. ¿Qué siente necesario para emprender su camino hacia la concepción?

Paso 3. Recorriendo mentalmente los populosos ámbitos de la infancia.

Este ejercicio de visualización la ayudará a regresar en el tiempo y volver a experimentar sentimientos y recuerdos de su infancia que pueden incidir en la concepción. a) Siéntese en un lugar tranquilo y aislado y cierre los ojos. Focalice su atención en la respiración, imaginándose que se limpia por dentro. Vuelva a inspirar lo más hondo posible y envíe el aire hacia su abdomen. Exhale lo más completamente posible, sabiendo que con cada exhalación el cuerpo se libera de toxinas. Visualícese bajando cinco escalones, respirando profundamente con cada escalón. Al llegar al pie de la escalera, se divisa un túnel largo y plateado. Visualícese entrando en ese túnel con la edad y aspecto actual. Ahora, observe como a medida que avanza por el túnel, va rejuveneciendo más y más hasta llegar a la edad más temprana de su vida que recuerde. Al salir del túnel, visualícese parada frente a la puerta de la casa o departamento donde se crió. Tome nota de todas las sensaciones físicas y emocionales que puedan ir surgiendo. Ahora, visualícese abriendo la puerta, ¿Cuál es la primera imagen que percibe? Observe su reacción ante las distintas imágenes que van surgiendo. Al entrar en la casa o apartamento, diríjase hacia el lugar donde dormía. Respire hondo y tome conciencia de cualquier tipo de tensión que surja a medida que avanza en su recorrido. Visualícese recorriendo la cocina, el cuarto de estar, el comedor y observe sus reacciones a los recuerdos que le trae cada uno de esos ambientes. Conéctese estrechamente con lo que surge dentro de usted al recorrer las habitaciones de la infancia. Es importante revisar sus recuerdos sobre las relaciones familiares, la de usted con sus padres y las relaciones entre hermanos. Cuando vuelva a ingresar en el túnel, visualícese avanzando a lo largo de ese largo túnel plateado, aumentando en edad a medida que regresa al presente., situado tras la otra apertura del túnel. Tómese todo el tiempo que necesite. Despréndase lentamente de las experiencias de su infancia. ¿Cómo se siente al desprenderse de ellas? ¿Qué cosas se desencadenan dentro de usted, tanto física como emocionalmente? Preste atención a su respiración y prosiga su camino. Observe como el túnel va creciendo más y más para hacerle sitio a usted con su estatura y edad actuales. Al salir del túnel, visualice la escalera de cinco peldaños y ascienda haciendo respiraciones hondas. Cuando esté por llegar al quinto escalón, lentamente vuelva su conciencia al presente y al lugar donde se encuentra.

Paso 4. “Hablar con el almohadón”.

“Hablar con el almohadón” es una de las técnicas más importantes de liberación de emociones. Es recomendable emplearla para liberar emociones reprimidas en las situaciones más

diversas. Este ejercicio es especialmente útil cuando le resulta imposible encarar en su vida real a la persona con quien tiene un conflicto. a) Haga de cuenta de que el almohadón sustituye a una persona importante en su vida con quien usted tiene un conflicto. b) Determine el punto central de su problema o conflicto, a fin de empezar a liberar sus intensas emociones negativas. Comience hablando con el almohadón como querría hacerlo con la persona en cuestión, sin realizar ninguna censura. c) No se olvide de buscar el origen de sus problemas “en casa”, no importa quien sea el blanco de sus intensas emociones (de manera justificada o no), usted deberá comprender que ellas tienen relación con sus propias percepciones y experiencias. d) Hable todo el tiempo que sea necesario para sentir que realmente ha agotado la fuente emocional. Cuando haya concluido, es posible que sienta deseos de reconciliarse con la persona empleando la misma técnica. Puede abrazar al almohadón para tranquilizarse y consolarse.

Paso 5. Reconexión con la madre.

Las mujeres adultas suelen verse atrapadas en un intenso conflicto entre el deseo de que su madre apruebe a “su nena” y el rechazo consciente que sienten por el estilo de vida de su madre. Para liberar la energía bloqueada es necesario tomar consciencia de ese conflicto. El gran cambio se produce cuando usted cambia de enfoque y, en lugar de decir “no quiero ser como tú”, logra preguntarse ¿En qué aspecto me estoy pareciendo a ti?. Este cambio de perspectiva constituye la base para comprender con mayor claridad de qué cosas necesita separarse y con cuáles reconectarse, a fin de crearse una nueva vida en el presente.

La disposición para comprender su dolor de infancia y tomar consciencia de estas experiencias la ayudará a comprender el dolor de su madre y sanar la relación, tanto con ella como con usted misma. En última instancia, todas necesitamos hacer paces con nuestra madre y llegar a un punto en el cual dejemos de sentirnos alienadas con nuestra propia identidad y de odiar aspectos vitales de nuestro cuerpo femenino y de nuestro aparato reproductivo.

a) Elija una música por la que sienta especial predilección. De ser necesario, suavice la iluminación empleando velas. Neutralice cualquier posibilidad de distracción externa. Siéntese en una posición cómoda y cierre los ojos. Retírese a su “santuario interno” e invite a su madre a compartirlo con usted. b) Imagínese sentada frente a su madre y estableciendo contacto visual. Mírense a los ojos. c) Permítase sentir en toda su plenitud cualquier tipo de emociones que vayan surgiendo, aun cuando ellas le resulten incómodas o inquietantes. d) Repítale a su madre todas las cosas negativas que ella le dijo sobre el embarazo y el parto y que, hasta el día de hoy le preocupan. e) Explíquele a su madre qué entiende y siente usted con respecto a su imposibilidad de quedar embarazada. f) En un momento dado, escuche atentamente lo que usted imagina o desea que ella le responda. Tome conciencia de cuanto, al esforzarse tanto por no parecerse a su madre, también rechaza su capacidad de procrear. g) Imagínese tomándole las manos a su madre y expresando todo lo que considera que deba sanar y reconciliarse entre ustedes a fin de que usted pueda asumir su derecho de tener un bebé. Haga que su madre le responda de la manera que usted querría. Salgan juntas de su santuario interno.

Paso 6. Cuidar del “niño interior”.

A menudo, el deseo de concebir nos retrotrae a experiencias tempranas de nuestra infancia, dolorosas y marcadas por conflictos no resueltos, necesidades no cubiertas, profundas nostalgias e iras reprimidas. Al reconocer y aceptar las necesidades de nuestro niño interior, aprendemos a prodigarle los cuidados paternos que requiere. Al curar esa parte interior nuestra que exige ser apoyada, apreciada, escuchada y comprendida, podemos recuperar ese estado infantil de inocencia y maravilla, tan crucial en el proceso de una concepción consciente y creativa.

Se recomienda realizar el siguiente ejercicio todas las noches, durante varias semanas consecutivas: a) Siéntese en un lugar cómodo, en su santuario. Cierre los ojos y respire hondo varias veces, hasta sentirse más serena y concentrada. Aquiete la respiración y libere lentamente toda la tensión que pudiera tener acumulada. Abra los ojos e inicie el diálogo con su niño interior, formulándole preguntas como por ejemplo: ¿Cómo te sientes? ¿De qué manera pueda ayudarte? ¿Qué te gustaría hacer hoy?, b) Escuche las respuestas, intercambiando posiciones y permitiendo que su niño interior la hable sin que usted lo interrumpa o la conteste, c) Respire hondo varias veces y distiéndase, manteniéndose conectada con su niño interior. Comprenda que esa parte suya – el niño herido – ya no está sola. Respire a través de estos sentimientos y en lugar de negarlos, reconózcalos. Vuelva a respirar hondo y dese un masaje en el abdomen, dirigiéndose a su niño interior.

Paso 7. Oda de la naturaleza a la concepción.

Esta visualización fue diseñada especialmente para celebrar su fertilidad y ayudarla a preparar al endometrio para que reciba al óvulo fertilizado y lleve su embarazo a término. Puede pedirle a alguien que la lea o realice una grabación: a) Cierre los ojos, respire hondo, inhalando al máximo, reteniendo y enviando la energía hacia su vientre. b) Ahora imagine que está en un hermoso bosque. El bosque es la fertilidad abundante de la Madre Tierra y visualícelo en todo sus detalles, empleando todos los sentidos, imagine la luz del sol llegando a todo su cuerpo y especialmente a su vientre, enviando sus benéficos rayos a cada célula. A la vez que siente el calor del sol al penetrar profundamente en los tejidos de su útero, visualice los rayos que le salen del vientre hacia el mundo, sanándolo. Hay una hermosa energía circular y vibrante que penetra en su cuerpo y sale de él hasta volver a inundarlo y así, sucesivamente. Cada molécula de su cuerpo se siente distendida. Al igual que toda la naturaleza que la rodea, su cuerpo está dispuesto a recibir y dar. c) En medio de este maravilloso proceso de recibir y liberar, tome consciencia de que cada vez que aparecen sensaciones de tristeza, ira, tensión, preocupación y ansiedad, éstas también son parte de la naturaleza. Incorpore la protección de las tormentas de la vida a la nueva vida que quiere que crezca dentro de usted. Visualícese colocando a su futuro bebé en una hermosa burbuja color rosa. Puede decirle a su bebé: “Estoy aquí para protegerte. No te puedo prometer que seré la mejor mamá del mundo. Cometeré errores. No habré limpiado mi psiquis de todo lo negativo que ella contenga, pero te doy la bienvenida y me prometo a hacer lo mejor que pueda” d) Cuando se sienta preparada para ello, abra los ojos lentamente.

6.- FLORES DE BACH.

Edward Bach (1886 – 1936) fue un médico y bacteriólogo inglés quien tras una extensa experiencia clínica, se acercó a la homeopatía, cada vez más convencido de que los pacientes se distinguían más por su estructura personal y disposiciones de ánimo resultantes de ésta, más que por la naturaleza de sus malestares. Así encontró en el cuadro clínico la “consolidación de una cierta disposición del alma” del paciente. Su idea era la de influir con el tratamiento en el estado de ánimo del hombre, para eliminar la razón de su enfermedad.

El encontró en las esencias florales la herramienta terapéutica que buscaba. Entre 1928 y 1932 encontró sus primeras flores: “los 12 curadores”. En el año 1930 dejó de trabajar en el laboratorio y en el consultorio, retirándose a la campiña galesa. Allí pasó sus últimos seis años de vida, dedicado al hallazgo de “sus” plantas curativas, preferentemente árboles y flores, y al estudio de sus propiedades.

Así, el sistema de esencias florales de Bach comprende 38 remedios, que corresponden a 38 estados anímicos arquetípicos o virtudes del ser humano, las cuales significan la conexión de la

personalidad con su Yo Superior. Cuando existe desarmonía, tales virtudes se convierten en conceptos anímicos negativos, las cuales desencadenan la enfermedad.

Si bien el diagnóstico y por lo tanto, la prescripción es completamente personalizada, en las mujeres que padece problemas de fertilidad, sea cual sea su origen somático, suelen presentarse situaciones emocionales muy similares relacionadas principalmente con la depresión y la frustración a diversos niveles. Se presentan a continuación, los remedios florales asociados a estos estados:

5.1.- Gentian.

Gentiana amarella – Genciana.

Gentian es el remedio para la depresión reactiva, exógena, de “los que se desaniman fácilmente y a quienes cualquier obstáculo... les causa duda y se descorazonan pronto (Bach). La persona en estado negativo Gentian, saturnino, no puede tener fe, no puede verse como parte del Todo, y duda permanentemente. La duda y el pesimismo pueden intoxicar el alma y el cuerpo. Tiende a rendirse por anticipado. Este estado es un bloqueo del plano mental: la mente queda trabada en el escepticismo y sus dudas. Este remedio floral ayuda a transformar nuestras dudas y limitaciones en comprensión y fe. La comprensión del estado positivo Gentian nos lleva a entender que el crecimiento se logra mediante una suma de experiencia. Tiene confianza absoluta, aún en circunstancias difíciles, y es capaz de transmitir esta fe a otros.

Esta pequeña planta florece tarde, casi empezando el otoño, cuando ya el Sol no tiene muchas fuerzas; nos muestra sus flores menudas pero copiosas y compactas, de color violeta espiritual, que nunca es tarde para esforzarse y lograr algo importante.

5.2.- Impatiens.

Impatiens glandulifera – Impaciencia.

Impatiens está relacionada con las personas de mente rápida que perciben informaciones y en seguida reaccionan, y con quienes gustan hacer todo a su velocidad. En estado bloqueado les falta paciencia, por lo cual, al adaptarse al ritmo de los demás, entran en una tensión física y mental permanente.

A causa de esta tensión nerviosa duermen mal ya a menudo sufren de presión alta o de hiperfunciones de distinta índole.

5.3.- Pine

Pinus sylvestris – Pino.

Bach administra Pine a “*quienes se culpan a sí mismos. Incluso cuando han tenido éxito piensan que podrían haberlo hecho mejor y nunca están satisfechos con sus esfuerzos o con sus resultados. Son grandes trabajadores y sufren muchos por los errores que se les atribuyen. A veces, cuando hay un error, éste se debe a otra persona y sin embargo ellos se lo adjudican también en este caso*”

La personalidad Pine siempre busca motivos para sentirse culpable, para sufrir. Asume culpa y no es capaz de una catarsis y menos de perdonarse a sí misma. Pine ayuda a soltar los viejos nudos emocionales, los bloqueos, a “limpiar” la confusión y el desorden interno para que después podamos desarrollar la individualidad en armonía con las metas de nuestra personalidad.

5.4.- White Chesnut.

Aesculus hippocastanum – Castaño Blanco.

En el bloqueo de White Chesnut nos invaden, preferentemente durante la noche, todas nuestras inseguridades, dudas y miedos. Al manifestarse como pensamientos persistentes, se parecen a hilos sin fin que no nos dejan en paz y nos atrapan en un círculo vicioso, sin salida. Los pensamientos nos dominan obsesivamente y no nos permiten encontrar la paz y la claridad que necesitamos para conectarnos con nuestro Yo Superior y lograr así la objetividad necesaria para poder resolver los problemas.

El remedio floral ayuda a romper el círculo vicioso del pensamiento encerrado, a encontrar tranquilidad y claridad mental, y a conectarnos otra vez con nuestro Yo Superior. Centrados, con paz interior, somos capaces de ver con objetividad las situaciones reales de nuestra vida, de elegir entre los impulsos mentales aquellos que nos sirven, pasando por alto los inútiles y superfluos que sólo molestan.

7.- Ejercicios Energéticos.

7.1.- El centramiento:

El centramiento es la base fundamental sobre la que, en todos los casos, la autocuración puede tener lugar. El concepto de “centramiento” implica volver a conectar entre sí aquellos aspectos concretos de la personalidad que se disocian con facilidad de acuerdo con pautas predeterminadas. El ejercicio de centramiento está constituido por los siguientes elementos: enraizamiento – postura del jinete, respiración de centramiento, sonrisa interior, la fuerza del centro.

Postura del jinete: con las piernas separadas entre sí en la medida de los hombros, los muslos ligeramente abiertos, las rodillas suavemente relajadas, usted descansa “como a lomos de un caballo” sobre la pelvis, con la misma pelvis ligeramente inclinada hacia adelante, para que en ningún caso tenga la espalda ahuecada. Distribuya su peso uniformemente sobre los dos pies, evite tener los dedos de los pies crispados o tensos. Al espirar, dirija la atención hacia los pies. Permanezca tranquilamente de pie y enraícese con la tierra a través de la respiración.

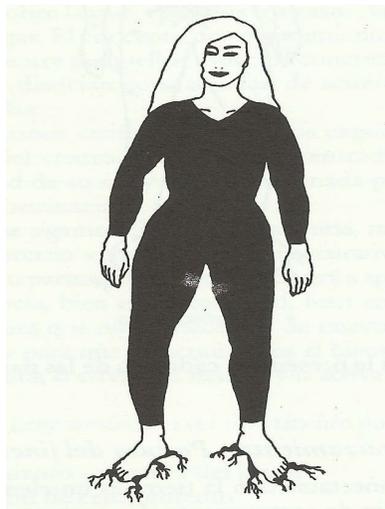


Figura No. 7 La postura del jinete. Tomado de: Piontek (1997)

7.2.- Respiración de centramiento: de pie en la “postura del jinete” respire despacio por la nariz, suave y profundamente. Dirija con cada espiración la fuerza inspirada conscientemente al centro, siempre por detrás del ombligo. Permanezca relajada mientras hace el ejercicio.

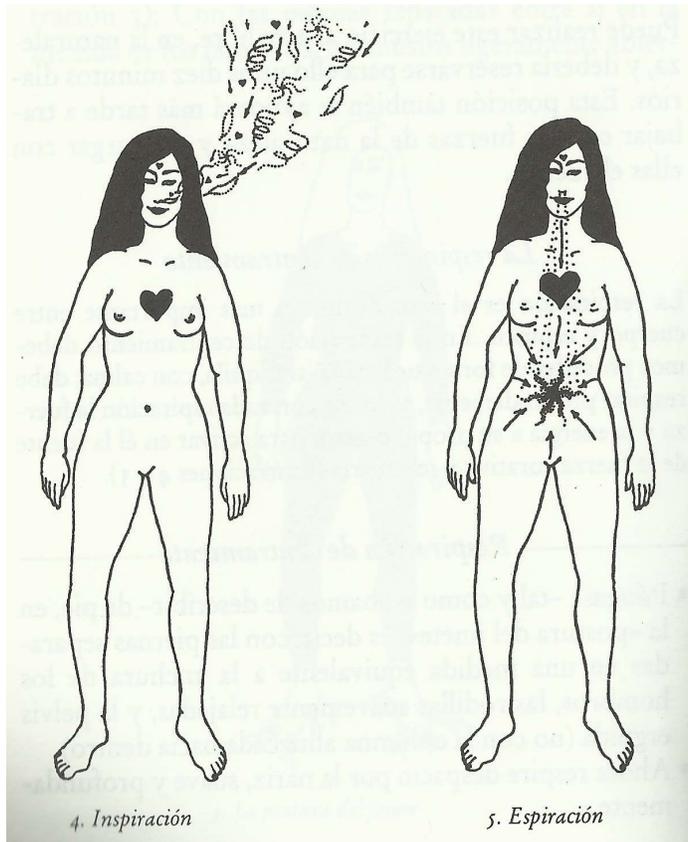


Figura No. 8.- Respiración de centramiento. Tomado de: Piontek (1997)

7.3.- La sonrisa interior: una de las técnicas de transformación taoísta más importantes. Mediante la sonrisa interior se desarrolla la fuerza del amor y la luz dorada y curativa. Esta fuerza, que generalmente dirigimos hacia el exterior, dejemos que fluya ahora hacia nuestro interior. Cierre los ojos. Recuerde una situación que le hiciera sonreír y que hubiera desencadenado en usted un sentimiento de bienestar. Dirija hacia su centro ese sentimiento de satisfacción y haga que ese sentimiento la llene completamente.

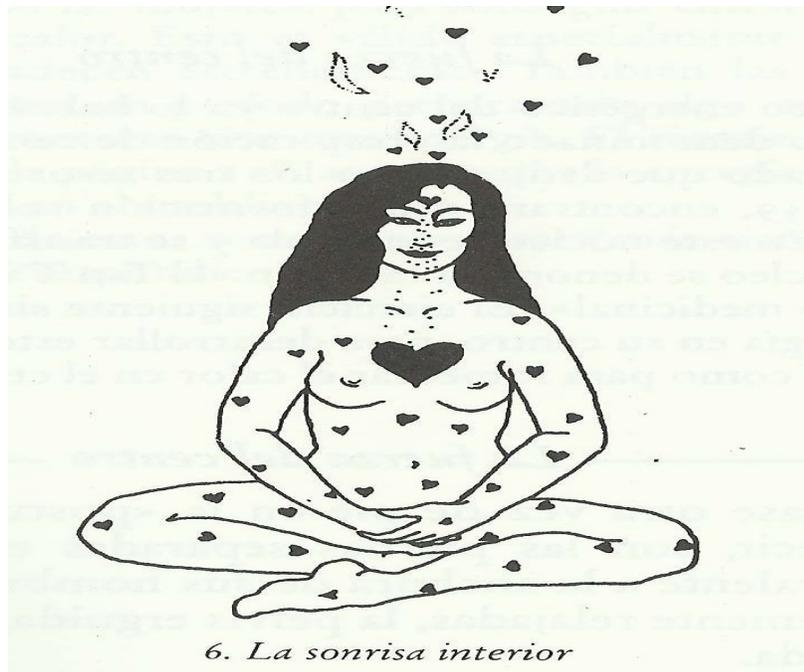


Figura No.9 La sonrisa interior. Tomado de: Piontek (1997)

7.4.- La fuerza del centro: de nuevo en la “postura del jinete”, dirija nuevamente fuerza a su centro mediante la respiración de centramiento. Luego, llévese consigo la sonrisa interior en la respiración de centramiento. Dirija todos sus sentidos hacia adentro, hacia su centro. Escuche, sienta, vea y huela hacia su centro, hacia su interior. Con su atención espiritual trace círculos en forma de espiral dentro de su centro y almacene así más y más fuerza. Concentre esta fuerza en un punto del centro, para condensar allí la energía. Puede ayudarle el imaginarse que tiene un imán en el centro, que atrae automáticamente la energía.

Es posible que al iniciar estos ejercicios, la paciente no sienta gran cosa. Pero debe señalarse que es necesario un poco de tiempo y práctica, especialmente en las mujeres, para conseguir entrar en contacto con ese calor. Esto resulta especialmente válido para las mujeres que padecen estreñimiento y las mujeres friolentas, quienes necesitan un período preparatorio algo más largo para entrar en contacto con esta energía. La técnica del masaje del vientre ayuda a que la energía fluya libremente en el ombligo.

7.5.- Masaje del vientre: el objetivo de este ejercicio es percibir el propio centro y liberar su energía. La tradición china sostiene que el ser humano posee dos tipos de cerebro: el primero de ellos en la cabeza y el segundo en el vientre. En el vientre, todas las vivencias no digeridas, las impresiones, las tensiones y las emociones se almacenan en forma de nudos, durezas o dolores. El objetivo de este ejercicio consiste en liberar el vientre de todas estas cargas, para que la energía pueda volver a fluir libremente.

Acuéstese sobre la espalda de forma que esté cómoda y flexione ligeramente las piernas. Empiece con una respiración de centralización suave y profunda y dirija sus atención hacia el vientre. Luego reláguelo al vientre la sonrisa interior. Coloque ahora ambas manos sobre el ombligo y note como su respiración se hace más profunda y la pared del abdomen asciende y desciende lentamente.

Haga entonces que sus manos vibren ligeramente, de modo que este movimiento se transmita al vientre, haciendo que toda la zona del abdomen se relaje y “se sacuda” suavemente. Siga haciendo esto hasta que note cómo el vientre se afloja lentamente.

Ahora, con las yemas de los dedos de ambas manos, empiece a presionar la zona del vientre situada alrededor del ombligo, trazando círculos en el sentido de las agujas del reloj. Debería presionar lo más profundamente posible, justo hasta la frontera del dolor. Siga haciendo este masaje en el vientre en el sentido de las agujas del reloj, trazando una espiral, de modo que las yemas de los dedos cada vez se vayan alejando más del ombligo.

Masajee durante más tiempo las partes que le parezcan tensas. Masajee trazando círculos con dos dedos sobre los puntos afectados, hasta que se vuelvan más blandos y flojos. Use la figura No. 10 como orientación.



Figura No. 10. Las zonas reflejas del vientre. Tomado de: Piontek (1997)

Termine el ejercicio colocando de nuevo las manos sobre el vientre, y recogíendose conscientemente en ese punto con ayuda de la respiración de centramiento.

BIBLIOGRAFÍA.

- Daoshing, Ni y Dana Herko. (s/f). The Tao of Fertility. Harper Collins e – book. 303 pp.
- Maschmann de Ringe, F. (2006). El ramo de flores de Bach. Kier. 349 pp.
- Moore, K y A, Dalley. (1998). Anatomía con orientación clínica. Panamericana. 4ta Edición. 1027 pp.
- Nogueira, C. (1999) Acupuntura I. Fundamentos de Bioenergética. CEMETC. 629 pp.
- Northrup, C. (1994). Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer: una guía para la salud física y emocional. Urano. 942 pp.
- Payne, N y B Richardson. (1998). Mente sana, embarazo seguro. Editorial Atlántida. 316 pp.
- Patzek, S y K Hertzner. (2003). Medicina Tradicional China para mujeres: Una ciencia milenaria para la mujer actual. Arkano Books. 125 pp.
- Piontek, M. (1997). El Tao de la mujer. Trabajo energético – Autocuración. Oceano. 298 pp.
- Purves, R. (2006). Vida: la ciencia de la biología. Panamericana. 1120 pp.
- Rodríguez Cuadras, M. (2009). Aproximación a la ginecología desde la MTCh. Disponible en: www.mataifu.com (Revisado el 13/01/2013)
- Rosi, C. (2007). Shen: Psycho emocional aspects of chinese medicine. Elseiver. 444 pp.
- Valing, L. (1994) Cuestiones íntimas: salud y realización para la nueva mujer. Integral. 221 pp.
- Ward, B. (s/f). Infertilidad femenina; acupuntura simple y tratamientos fitoterapéuticos.
- West, Z. (2003). Acupuncture in Pregnancy and Child Birth. Churchill Livingstone. 263 pp.