

Siete acciones que pueden perjudicar nuestra salud según la medicina oriental



1. No alimentarnos según nuestras necesidades nutricionales

El cuerpo del hombre y la mujer presentan una constitución orgánica diferente y, por tanto, responden a diferentes necesidades nutricionales.

Para mantener el equilibrio orgánico, los alimentos para cada sexo deben ser apropiados y específicos. Si alimentamos a nuestro cuerpo de una manera que no se corresponde con nuestras necesidades específicas, es muy probable que surjan problemas de salud. Es como poner a un motor un combustible que no le corresponde. Lo dañaremos.

2. Basar nuestra dieta en alimentos carentes de energía vital

La energía vital es la fuerza que permite mantenernos vivos y activos. Creemos erróneamente que ésta se relaciona con las calorías de los alimentos.

Podemos encontrar energía vital fundamentalmente en aquellos alimentos en crudo que germinan en la naturaleza.

La cocción o tratamiento de estos alimentos hacen desaparecer su aporte energético y vital. Así, la mayoría de los alimentos que ingerimos a diario están exentos de energía vital.

3. Gastar más energía de la que reponemos

El nuevo estilo de vida nos exige cada vez más actividad y más productividad.

La ansiedad, las preocupaciones, el estrés, la fatiga y el cansancio son, en muchos casos, compañeros de viaje inseparables en este caminar disparatado.

Estos síntomas aparecen cuando hemos perdido el equilibrio y sufrido un desgaste energético excesivo. A través de ellos, nuestro cuerpo nos indica que es el momento de parar, descansar y recargar la energía consumida.

Sin embargo, a muchas personas les cuesta tomar conciencia de esta rea-



lidad tan sencilla: “tanto gastas, tanto necesitas reponer”. Si día tras día, nuestra alimentación carece de energía, se creará un déficit energético, que irá aumentando hasta llegar al “nivel rojo”, y llegaremos al estado de “reserva”.

Entonces, a nuestro cuerpo, para seguir funcionando, no le queda otra opción que obtener lo que necesita de sí mismo: los huesos, la piel, los músculos o la sangre; se va autoconsumiendo.

Una vez empezado este proceso, todo el organismo se debilita, aparece dolor, inflamación, infección; baja el rendimiento orgánico; empeora el aspecto físico (ojeras oscuras, color de la piel insano, aumento o disminución del peso corporal, hinchazón, etc...); cuesta pensar, aparece mal humor y emociones negativas.

El cuerpo y la mente están agotados.



4. Enfriar nuestro cuerpo con alimentos de carácter frío

La energía vital en nuestro organismo se transforma en fuerza física y calor, manteniendo la temperatura adecuada tanto del exterior como del interior del cuerpo. Esta temperatura corporal es la que nos permite estar sanos y saludables.

Entre los alimentos que consumimos existen los que aumentan nuestra temperatura corporal y los que la bajan. Si nos alimentamos únicamente con los de carácter frío, como la mayoría de frutas y verduras crudas, nuestro cuerpo se enfriará. Esto puede causar dolor o inflamación en las zonas o puntos en donde la temperatura ha bajado.

Otras consecuencias del enfriamiento corporal son: nerviosismo, ansiedad, pérdida de fuerza en músculos y tendones, retención de líquido y toxinas, aumento de grasa corporal, tensión alta, piel áspera y envejecimiento prematuro.

5. Ingerir demasiados sabores amargos

Las sustancias y alimentos de sabor amargo son los que suelen debilitar a los riñones, uno de los órganos fundamentales para mantener un buen estado de salud.

El riñón tiene como función filtrar la sangre, eliminando todo aquello que sobra (líquidos, toxinas, desechos metabólicos, etc...). Además, es uno de los principales almacenes de energía vital. Por eso, cuando se debilita el riñón, disminuye nuestra vitalidad y perdemos la fuerza.

La mayoría de las sustancias amargas (algunos remedios herbales y medicamentos como analgésicos, tranquilizantes, somníferos, drogas) tienen carácter frío o muy frío, por lo que pueden perjudicar el riñón, causar el enfriamiento en el interior del cuerpo y, también, crear adicción.

Los síntomas que aparecen por la ingesta excesiva de sabores amargos de carácter frío son: nerviosismo, ansiedad, convulsiones, frío, sudor, taquicardia, mareo, vértigo, angustia, cansancio, dolores de cabeza, hombros, espalda o articulaciones, cólicos, dificultad respiratoria, pérdida de fuerza en general, miedo, inseguridad, etc.

Es conveniente tener en cuenta que a partir de los 45 años aproximadamente,





el riñón baja su rendimiento, y se debilita más fácilmente. Por lo que se hace más necesario controlar la ingesta del sabor amargo.

6. Tener los meridianos afectados por operaciones quirúrgicas

Los meridianos son los canales invisibles que existen en nuestro cuerpo por los cuales circula el flujo de energía. Si un meridiano ha sido cortado, por ejemplo, por una intervención quirúrgica, jamás podrá recuperarse al cien por cien. Esto provoca que la energía no pueda circular correctamente y no llegue a ciertas partes del cuerpo, generando en las mismas, enfriamiento, dolor e inflamación.

Una persona intervenida varias veces, posiblemente tenga cortados varios meridianos, siendo su salud más precaria que la que no ha sido intervenida. En este caso, la solución está en mantener un alto nivel de energía y en cuidarse adecuadamente.

7. Comer en exceso

La sensación de hambre es un aviso del cuerpo de que necesita reponer su combustible para seguir funcionando correctamente.

Si después de comer, seguimos con la misma sensación de hambre o sentimos ansiedad por seguir comiendo, significa que no hemos recibido la energía y los nutrientes necesarios; el organismo sigue reclamándolos. Por eso, mucha gente tiene que comer más cantidad para calmar el hambre.

Si comemos, lo que nuestro cuerpo necesita en cada momento, nos saciamos con poca cantidad, nos mantenemos tranquilos y sin pesadez de estómago. En definitiva, una alimentación correcta es la base de un buen estado de salud.

