

Medicina Tradicional China para otoño e invierno

适合秋冬两季的传统中药

Por: Doris Rathgeber
doris.rathgeber@bodyandsoul.com.cn

Ya falta poco para que una vez más cambie la temperatura. Después de una larga temporada de primavera y verano (temporada que los chinos denominan fase Yang), pasamos al otoño e invierno (considerada la fase Yin). Yang se caracteriza por una vida activa, mucha alegría afuera bajo el sol. Yin es una época más pasiva, fría, cuando uno prefiere pasar tiempo dentro.

Los días se van acortando y el aire se va secando. Es en esta época que surgen enfermedades asociadas con la sequedad y los pulmones tales como el asma, catarros y resfriados, o del intestino, como el estreñimiento.

Por lo tanto, el cuerpo necesita ser nutrido desde el interior, reforzando el Yin de nuestros cuerpos. Tratamientos de acupuntura, medicina herbal y una selección de alimentos correctos pueden ayudar con esto. Recomendables son las verduras y las frutas de temporada, y particularmente en forma de

sopas o estofados. La calabaza, el calabacín, el brócoli, los pimientos y las patatas dulces son deliciosos y muy saludables. Los granos y las legumbres también tonifican y limpian el intestino.

Para mantenerse en salud en otoño e invierno, nuestros cuerpos necesitan percatarse del cambio y adaptarse paso a paso. Es por esta razón que los chinos no se arropan mucho en otoño, para que el cuerpo sienta el frío, y de este modo se aclimate y se refuerce el sistema inmunológico. Igualmente, el uso de calefacción se debe posponer por cierto tiempo – sin llegar a enfermarse del frío.

Tal como va a cambiar el clima, también lo harán nuestras emociones. Después de la alegría de los meses veraniegos, emociones negativas podrían surgir, pero es necesario deshacerse de ellas y en su lugar procurar la paz y el enfoque interior. El otoño es la estación de reflexión y paz, cuando nos podemos preparar para el invierno.

最近正是季节交替的时候，在经历了一个长长的春天和夏天（中国人常说春夏属阳），我们正迈向秋冬季（中国人常说秋冬属阴）。阳常常被定义为欣欣向荣，积极的状态，到处是阳光以及欢乐。阴则常常被定义为消极和冰冷的时期，让人们更愿意呆在室内。

白天会越来越短，这正是在暗示着季节交替。我们会感觉到天气变冷，气候干燥。在秋冬季，由于天干物燥，常会引发很多肺部的疾病（比如：哮喘，咳嗽，感冒等），除此之外，我们的肠胃也会遇到问题（比如：便秘）

因此，我们的身体需要由内而外的营养滋润，而且秋冬季正是我们身体内的阴开始滋长的季节。这些身体的不平衡可以通过针灸，中药或者正确的食疗得到改善。所有秋天当季的水果活着蔬菜都是很值得推荐的，然而，最好的烹调方法是煮汤或者炖汤。特别像南瓜，美国南瓜，西兰花，青椒，红薯既美味又对身体有益。谷物类和豆类食品也是滋补又清肠。

想在秋冬季保持健康的身体状况，我们的身体需要意识到并能慢慢适应季节的变化，正是由于这个原因，中国人常说春捂秋冻，只有让身体感受并习惯季节的变化，才能让人体的免疫机能变得强壮。除此之外，也不能急着开始用取暖设备，不过也不要太冷而使自己生病。

正因为季节交替，我们对外界的感受也会相应发生改变。在刚刚经历了愉快的夏天，一些负面的情绪可能会增长需要释放，秋天正是让我们沉淀自己，为冬天做准备最好的时候。

