

## En Primavera

## Comidas Dulces

四季饮食：  
春季篇

*En los tiempos antiguos los chinos creían que la comida no era solamente una fuente de energía sino que también la consideraban una medicina, parte esencial de permanecer saludable y prevenir y curar enfermedades.*

Dr. Greg A. Livingston, Ph.D.  
 Doctor en Medicina Tradicional China  
 Body and Soul Medical Clinics  
 www.tcm-shanghai.com

Hasta el día de hoy la creencia de que también se puede recurrir a la comida para curar y prevenir enfermedades, sigue en boga y pasa de generación en generación. La Medicina Tradicional China practica estas importantes reglas en cuanto a la selección de la comida y los efectos que pueda tener, se estudia en una rama aparte llamada Medicina Tradicional China Nutricional o Dietética.

La cultura china cree firmemente en los beneficios de vivir en estrecha relación con la naturaleza, es normal ver como varían sus hábitos y su comportamiento de acuerdo a cada estación del año. Especialmente cuando se experimentan los cambios climáticos durante la primavera, cuando esperan los días tibios de sol y dejan atrás el frío, el cuerpo y la mente deben adaptarse a las nuevas circunstancias. La comida es solo una de las cosas que se cambian, también están los hábitos al dormir, los ejercicios y las ropas, solo por mencionar algunos ejemplos.

El interrogante que nos atañe es, si podemos aprender de las viejas tradiciones chi-

nas acerca de la nutrición en la primavera, ahora que se aproxima. La comida de la temporada que sea fresca y fácil de digerir es esencial para nuestro cuerpo en primavera. La Medicina Tradicional China recomienda la ingesta de comida dulce para ayudar al estómago y el bazo a sentirse mejor. Comidas dulces, pero con dulce natural: frutas, miel, patatas dulces, legumbres dulces como la zanahoria y las papas, el maíz, el arroz y las nueces son de gran ayuda. La comida picante también ayuda durante la primavera al movimiento de la energía de nuestro cuerpo, trate de añadir a su dieta algo de cebollas, jengibre, ajo, rábano y puerro durante esta época.

Menos beneficioso es el consumo de alimentos ácidos y fríos, ya que pueden ocasionar congestión del hígado, dolor, problemas de digestión y de menstruación en las mujeres. La Medicina Tradicional China Nutricional o Dietética ayuda muchísimo con los inconvenientes que una alimentación no adecuada puede causar. Les deseamos que este período esté lleno de salud para recibir la primavera.

在古代。中国人相信食物不是只有提供能量，而是能像药物来使他们健康，预防与治愈疾病。直到今日，中国人还在传承这种思想给他们的下一代。中医师把中医药膳当作中医医疗的一个分支。

中国人也相信跟大自然接触可以带给他们很多好处，他们会随着四季的变换来改变他们的生活方式。尤其当我们把寒冷的冬季抛下，并迎接春天带来的阳光和温暖时，我们的身体与心灵需要去适应新的环境。食物在此时就是一个需要人们随时调适的课题，睡眠，运动习惯与衣着则为进一步的内容。

问题是我们如何从这些中国古法中学到如何应对即将到来的春天季节性易消化的食物在春天服用是对我们人体非常重要的。中医药非常推荐的甜食来帮助胃与脾的正常功能。甜食包含了水果，蜂蜜，山药，玉米，米还有豆类。再说，服用辛辣的食物可以帮助身体的往外推送这在春天的饮食中是非常有帮助的。可以在你的春天饮食里加一些洋葱，大蒜，姜，萝卜，韭葱，韭菜。

在春天里最少帮助的摄取物质为酸性跟寒冷性的食物，因为这些食物会使人出现肝郁的症状如疼痛，消化与月经问题。总的来说，中医药膳是一个非常广泛的话题，包含了很多如何在各个季节中保持健康，我们祝你有个健康的开始来迎接这个春天。

