

¡QUE CORRA LA SANGRE! FLUIDA Y SIN BLOQUEOS

Para la medicina china, corregir los desequilibrios energéticos de la sangre o *xue* es básico para la salud, pues da vida a todo el organismo. Si está bien nutrida y fluye sin estancarse, te sentirás lleno de energía.

Uno de los conceptos más importantes de la Medicina Tradicional China (MTC) es la *xue*. Nosotros la traducimos como «sangre», pero como es habitual debido a la sutilidad oriental detrás este concepto se esconde todo un mundo por descubrir.

ENERGÍA ROJA

Aporte de nutrientes. De una manera muy burda podemos comprender que la sangre nutre e hidrata todo el organismo. Solo esto nos sirve para valorar su amplitud de funciones; pero también para comprender problemas de salud tan diversos como la dificultad para conciliar el sueño, el dolor muscular, los vértigos o los mareos. Todos ellos son consecuencia de lo que se consideraría una sangre «energéticamente pobre».

Una cuestión energética. Enfermar en MTC es desequilibrarse energéticamente. Nuestra sangre puede ser deficiente, lo cual no quiere decir anémica. Puede no ser capaz de nutrir correctamente todos nuestros tejidos al encontrarse con bloqueos, algunos tan evidentes como una variz. O puede calentarse en exceso: me puede hervir la sangre cuando me enfurezco, aunque según qué noticias me dejan la sangre helada.

¿QUÉ ME PASA?

Los tres estados patológicos de la *xue* nos dan unos síntomas claros.

- **Deficiencia:** la sangre nos calienta. Si tengo poca sangre, mi piel está pálida, no tengo color y puedo tener frío.
- **Estancamiento:** si está estancada en algún sitio, la sangre no va a alimentar mis tejidos. Puedo tener calambres o sensación de hormigueo.

- **Calor:** si algo se recalienta sube como el vapor a la cabeza, nos ponemos rojos, nos encendemos y sacamos fuego por la boca con cuatro gritos. Las emociones nos calientan, nos enfurecen y, sobre todo, nos mueven.

NECESIDADES BÁSICAS: DESCANSO Y MOVIMIENTO

Desperzejar la sangre. Cuando nos despertamos, la sangre se pone en marcha. La noche ha servido para que se regenere y ahora vuelve a estar en forma. Los primeros bombeos se dan con los primeros pasos.

Oxígeno para los músculos. Hay que llevar más oxígeno a los músculos, nos ponemos a caminar y nos cuesta un poco. La función de la *xue* es clara: alimentar e hidratar, la sangre es agua con nutrientes. En cuanto ha humedecido los tejidos, nos sentimos ágiles y despiertos.

¿QUÉ PASA SI NO CIRCULA BIEN?

Mente dispersa

- * Concentración y memoria mejoran con un cerebro bien irrigado. El dolor de cabeza se suele asociar a una deficiencia de *xue* o bien a un exceso, por causa emocional o por abusar de los excitantes.
- * La noche es *yin*, la sangre también. Si la sangre llega agotada al final del día, impide dormir bien. Si está fuerte, el sueño es profundo y reparador.

Molestias de ojos

- * Picor y sequedad indican que la sangre de hígado está agotada. Es la misma sangre que alimenta los músculos. Una señal más de que nos estamos pasando con tantas cosas que hacemos.

Dolor menstrual

- * La frustración o bloqueos físicos pueden dificultar la expulsión de la sangre, que se acompaña de molestias.

Dolores musculares

- * Si la sangre no lleva suficientes nutrientes o se estanca su circulación (en varices, por ejemplo), pueden surgir dolores, sobre todo en las piernas, pero también en los brazos. El dolor es la señal de que algo no funciona bien y se ha de corregir.



NUTRE TU SANGRE

Preparar el aparato digestivo y elegir alimentos muy nutritivos es básico para que no se debilite.

- **Calentar el estómago**

Hay que preparar al cuerpo para que asimile los alimentos. Una ensalada o gazpacho de inicio exigirá al estómago un sobreesfuerzo y no estará listo para recibir los alimentos. Dale algo caliente, como una sopa. Mijo y cebada son buenos para dar energía al aparato digestivo.

- **Cuidar los intestinos**

Sustituir los lácteos por bebidas vegetales como la leche de almendra mejora la absorción de nutrientes en el intestino. Fermentados como el chucrut, el miso o el tempeh son excelentes complementos por sus probióticos. También las olivas verdes partidas.

- **Legumbres para nutrir**

Las judías azuki, la soja negra o la lenteja, entre otras, cuidan el riñón y nutren la sangre. En invierno añade trigo sarraceno, en grano o fideos.

- **Buenos complementos**

Hay muchos. No pueden faltar el sésamo negro bien triturado; las algas, en especial

la dulce; verduras rojas como la remolacha; y frutas de temporada, también rojas.

- **Oxigénate**

Masajea la piel con un guante de crin para limpiar los poros y oxigenar; también ayudará a recibir mejor los alimentos.



LAS AZUKIS, LA FRUTA ROJA Y EL SÉSAMO NEGRO ALIMENTAN LA XUE



Energía para el día. Si hacemos bien las cosas en el resto del día –nos alimentamos, bebemos y descansamos adecuadamente–, no va a dar señales de peligro. Si no, ahí está para detenernos y hacernos reflexionar sobre qué está ocurriendo.

LA XUE ENRAÍZA LA MENTE

El cerebro necesita mucho alimento. Si nos falta sangre, no funciona bien. **Cerebro desnutrido.** Signos típicos son la falta de concentración o la pérdida de memoria. Otros síntomas que nos avisan son los vértigos y mareos. Al levantarnos bruscamente la cabeza nos da vueltas. Como vamos justos de *xue*, esta no puede responder tan rápido. El cerebro desnutrido se queja y nos obliga a ir más lentos. **Bloqueo en el cuello.** La causa de estos síntomas no siempre es una deficiencia. Para llegar a la cabeza la sangre debe superar un cuello a me-

nudo tenso y contracturado. Solo relajándolo el estancamiento desaparece y también los problemas.

LA MENSTRUACIÓN, UNA BUENA INDICACIÓN

Si en algún aspecto del organismo es muy clara la relación con la sangre es con la menstruación. Cada mes el cuerpo de la mujer expulsa una cantidad importante de sangre. Si hay algún desequilibrio importante la sangre nos lo dirá.

Observa cómo es. Lo más destacable es la cantidad y el color de la sangre. Una pérdida normal es de 4 a 6 días, y el color ha de ser vivo y sin coágulos. Si es más corta nos dice que hay escasez, deficiencia. Si es oscura y con masas, nos habla de la dificultad en ser expulsada. Generalmente a este tipo de sangre viene acompañada de dolor agudo antes de la menstruación, que también indica la difi-

cultad para mover la sangre. Y si se acompaña de una crisis migrañosa nos dice que no puede con todo: o la regla o nutrir la cabeza.

Ir a la causa. Se debe tratar el terreno, los desequilibrios de base: la falta de una nutrición correcta, el exceso de ejercicio o el estrés. Si no, la deficiencia castigará cada ciclo con una crisis de dolor importante.

DIGESTIÓN Y MÚSCULOS

Intestinos en marcha. Necesitamos a la sangre en todas las funciones. Si comemos, da la fuerza al estómago para trabajar. Humidifica los intestinos para hacer más fácil el tránsito. Así, un estreñimiento también se puede tratar con más *xue*, más humedad en los tejidos.

Tejidos irrigados. Si nos duelen las piernas y dicen que es la circulación, es que no hay nutrientes para que la musculatura esté bien alimentada

con tanto ir arriba y abajo. O, si pasamos horas de pie, no ayudamos a moverla. Otro tipo de estancamiento.

¿DUERMES BIEN?

Rematar el día en el gimnasio. Pero, ¿cómo tengo la sangre tan agotada? ¡Te parece poco todo lo que hace en un día! Parece que sí, pues al salir del trabajo te vas al gimnasio. Y de nuevo la sangre llevando comida a los músculos y perdiendo humedad por medio del sudor. Justo cuando ya estaba por recogerse en el hígado, le exigimos un penúltimo esfuerzo. El último será la cena: esperemos que sea frugal, para que no trabaje mucho.

La necesitas para dormir. Tras agotar lo poco que nos queda haciendo ejercicio intenso, sufrimos insomnio. La sangre enraíza la mente, es decir, la apacigua. Por la noche la sangre es imprescindible para dormir bien. ¡No la agotes!

Cuida tu sangre. Como hemos visto, la sangre interviene en todos los procesos del organismo. Hay que cuidarla con la alimentación y una buena hidratación. El descanso es básico, las horas de sueño también. Y respecto a la actividad física hay que adecuarla a la edad y otros condicionantes.

El ejercicio que no desgasta. La actividad física es mejor por la mañana que al acabar la jornada. Si tienes épocas de mucho trabajo o exámenes, adapta el volumen. Si eres mujer, con la regla baja el ritmo. El trabajo cardiovascular intenso, con pulsaciones altas y mucho sudor, desgasta la sangre en nutrientes y líquidos. Podemos movernos, que es imprescindible, haciendo yoga, chikung o un paseo. Lograremos los mismos buenos efectos, pero no desgastaremos tanto la *xue*. Y ganaremos calidad de vida. ♪

ÁNGEL LÓPEZ HANRATH
acupuntor y terapeuta en shiatsu

¡CUÍDATE!

3 AYUDAS PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO

1 Acupuntura: quien mejor conoce el funcionamiento de la *xue* son los terapeutas en Medicina Tradicional China, los acupuntores. Aparte del uso de agujas, es esencial, en caso de deficiencia, cambiar hábitos, en especial la alimentación, y complementar con fitoterapia, sea con formulación china o local. Desde hace unos años se encuentra fitoterapia china creada aquí con estándares de calidad europeos.

2 Masajes y ventosas:

si sentimos un bloqueo, las terapias manuales son un buen aliado. Para mover la sangre estancada nada mejor que usar las manos y también las ventosas. Los típicos dolores en la zona alta de la espalda muchas veces están relacionados con un bloqueo de sangre. Las ventosas moverán con profundidad para extraer ese bloqueo. Con las manos la técnica debe ser con fuerza, para deshacer obstrucciones antiguas.

3 Hidrátate mejor:

algo tan sencillo y natural como beber es básico. No hay una norma, ni una cantidad. Hay quien toma mucha fruta, que ya le aporta líquidos, y ha de beber menos. O quien suda profusamente y tiene que cuidarse más. Para controlar nuestro nivel de hidratación qué mejor que observar el color de nuestra orina, que debe ser clara. Los amarillos oscuros indican que nos falta agua. Y, si nos falta, la sangre se espesa, le cuesta moverse y tiende más al bloqueo.