

CHRISTOPH KUNKEL

**LA DIETA CHINA
DE LOS CINCO
ELEMENTOS**

Una vía hacia la autocuración



Traducido por:
MÓNICA SCHOLZ

© 1998. Christoph Kunke
© 1999. De la traducción, Editorial EDAF, S. A.
© 1999. Editorial EDAF, S. A. Jorge Juan, 30. 28001 Madrid.

Dirección en Internet: <http://www.arrakis.es/~edaf>
Correo electrónico: edaf@arrakis.es

Edaf y Morales, S. A.
Oriente, 180, n.º 279. Colonia Moctezuma, 2da. Sec.
Delegación Venustiano Carranza. C.P. 15590. México D.F.

Edaf y Albatros, S. A.
San Martín, 969, 3.º, Oficina 5.
Buenos Aires, Argentina.

Para la edición en español por acuerdo con FALKEN VERLAG GMBH
Schöne Aussicht 21, D-65521 Niedernhausen, GERMANY

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Depósito legal: M. 25.295-1999
ISBN: 84-414-0520-4

PRINTED IN SPAIN **IMPRESO EN ESPAÑA**
Gráficas COFAS, S. A. - Pol. Ind. Prado de Regordano - Móstoles (Madrid)



	<u>Págs.</u>
PRÓLOGO	11
EL CAMINO HACIA UNA MEJOR ALIMENTACIÓN	15
Dietas incompletas	16
La dieta como terapia	19
Aprender a envejecer	20
LA ENERGÍA DEL AÑO	23
El calendario	23
El hombre y el cosmos	25
La dieta en las estaciones	28
Doctrina terapéutica	29
LAS BASES DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA	33
El sistema de los cinco elementos	33
Yin y Yang	38
Las tres cavidades del cuerpo	40
El curso de la energía en el cuerpo	43

EL EFECTO DE LA ALIMENTACION Y DE LOS REMEDIOS TERAPÉUTICOS	45
El ascenso y descenso de lo caliente y lo frío	45
La teoría china de los humores y de las energías	48
Plantas medicinales y productos de alimentación. Un mismo efecto	51
Probar pasa por estudiar	52
Los cinco sabores	53
La tabla de los alimentos	55
Consejos para la utilización de las tablas de alimentos	95
Saber elegir	95
Compensar déficit de energía	98
 VIVIR CON EL AÑO	 101
¿Qué alimentos nos va mejor?	101
Sentirlo uno mismo	104
Comer «à la minute»	105
Arroz en vez de patatas	106
Té verde en lugar de café solo	108
La técnica de la verdura salteada	108
Compra y preparación	109
¿Tomates en invierno?	112
Cocinar mezclando	113
 NUTRICIÓN SEGÚN LA TEORÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS	 117
Sobre el desayuno	119
¿Soy un tipo Yin o Yang?	121
El desayuno del «plato»	123
Adaptar los desayunos a cada una de las diferentes estaciones del año	124
Fruta antes del desayuno	125

El té verde	125
El desayuno de las «cuencos»	126
El kéfir, un talento mundialmente conocido ..	129
Sobre el almuerzo	131
La sopa	132
El plato principal	138
El postre	146
Sobre la cena	149
Sobre la comida de la gente que trabaja	153
Un año de vida de oficina	156
 EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES CON LA DIETÉTICA DE LOS CINCO ELEMENTOS	 169
La hipertensión arterial	172
Dieta terapéutica en casos de hipertensión arterial	173
La hipotensión arterial	174
Alimentación terapéutica en caso de hipotensión arterial	175
La gastritis crónica	176
Dieta terapéutica en la gastritis crónica	178
La hipertrofia de prostatática	180
Dieta terapéutica en casos de hipertrofia de próstata	181
Vómitos y náuseas durante el embarazo	182
Dieta terapéutica en casos de vómitos y náuseas durante el embarazo	183
La enuresis infantil	184
Dieta terapéutica en casos de enuresis infantil	185
El asma bronquial	186
Dieta terapéutica en casos de asma bronquial	188
La diabetes	188
Dieta terapéutica en casos de diabetes	190

	<i>Pags.</i>
El sobrepeso	192
Dieta terapéutica en casos de sobrepeso	195
La anemia	196
Dieta terapéutica en casos de anemia	197
Cataratas en personas de avanzada edad	198
Dieta curativa para casos de cataratas en personas de avanzada edad	199
La alimentación en la tercera edad	200
 SOBRE LOS TEJADOS DE HANGZHOU	 203

Prólogo



¿ÚLTIMAMENTE USTED no se siente físicamente demasiado bien y desearía cambiar sus hábitos alimenticios? ¿Piensa adoptar un tipo de alimentación vegetariana, una dieta compuesta por productos integrales o una dieta disociada? Usted es consciente de que muchas personas con problemas de sobrepeso pasan de una dieta a otra sin rumbo definido. ¿Por qué comprar cada día un libro de cocina nuevo? Al final, a pesar de todas esas maravillosas y selectas adquisiciones, sigue sin producirse el gran cambio en su copiosa y desequilibrada alimentación.

Como médico en activo, me he sentido en la necesidad de ser mi propio maestro en los hábitos del comer, teniendo en cuenta que mis circunstancias laborales me inducen a tomar el almuerzo de forma muy rápida y a aplazar la cena muchos días hasta horas intempestivas. Tenía, por lo tanto, los mismos problemas que mis propios pacientes, y tan sólo les podía aconsejar aquello que yo mismo he podido cumplir. Esa ha sido la base de mis modestos experimentos. En conferencias, y más tarde en demostraciones culinarias en universidades y en mi propia consulta, he desarrollado nuevos métodos para cambiar las costumbres alimentarias. Todo aquello de lo

que pude disfrutar en China relacionado con la comida y la bebida me sirvió como barómetro para una filosofía culinaria, alimentaria y nutricional moderna e intemporal. Los libros de cocina no sirvieron para mí de soporte alguno. Me resultaba más interesante e importante observar, degustar y pensar de forma intensiva acerca de la combinación acertada de los alimentos. Este planteamiento «case-ro» es el que más ha impresionado a las personas que han participado en mis cursos.

Resultó sorprendente cuando desarrollé, en una clínica privada de Alemania, una dieta de 500 calorías para personas con problemas de sobrepeso basada en la medicina china tradicional y llamada terapia «Tao». Y lo asombroso es que la dieta funcionaba, incluso mejor que otras dietas de 500 calorías, porque era «fiel» a cada tipo de persona.

Los hábitos alimenticios tienen básicamente dos tipos de posibles errores: *a)* demasiada cantidad, y *b)* a la hora inadecuada. El porqué una persona se alimenta mal o sufre de trastornos alimentarios, puede ser debido a muy diferentes causas. Para intentar cambiar estos malos hábitos siguiendo un programa de entrenamiento hay que tener en cuenta, sobre todo, lo siguiente: todas aquellas dietas que consisten en tomar sólo plátanos, manzanas, piñas o arroz, o las dietas sin carne o carentes de hidratos de carbono, aquellas ricas en hierro o en líquidos, todas ellas son dietas parciales que se alejan totalmente de la realidad y que no sirven para nada. ¿Cómo se puede uno alimentar de una forma sana, natural y equilibrada? La respuesta es muy sencilla: mediante un buen desayuno, un almuerzo apetitoso y una cena no muy tardía ni abundante. Se debe de comer mucha verdura de la temporada, poca carne, aunque siempre hay que tomar alguna cantidad y mucho arroz.

Aquí está dicho todo lo necesario para un arte culinario equilibrado. O también podemos aplicar el siguiente dicho popular: desayunar como un rey, almorzar como un burgués y cenar como un mendigo. Podría terminar con esta frase el libro, pero si no lo hago se debe a que soy un ferviente defensor de la medicina china tradicional (MCT). Les quiero transmitir, de una forma práctica, cómo se puede alcanzar una alimentación equilibrada y que se orienta según las estaciones del año, a través del sistema nutricional de los cinco elementos del que durante siglos se ha beneficiado la medicina china tradicional. Este sistema lo pueden ustedes adaptar a su propia constitución y a sus necesidades personales. Se puede convertir en la base óptima para su bienestar y su salud. Pero les aconsejo leer este libro, sobre todo porque la teoría nutricional basada en los cinco elementos, y que en él se describe, es una teoría que no se aleja de la realidad, que no es elitista, sino que, por el contrario, se puede incluir, sin gran coste económico ni de tiempo, en su alimentación diaria. Por esta razón tiene una gran ventaja sobre otro tipo de dietas: ¡Tiene perspectivas de éxito a largo plazo!

Este libro se propone una serie de tareas: en primer lugar, les quiero explicar de qué manera se imaginan los médicos chinos el funcionamiento de los órganos del cuerpo y la importancia que tienen en ello los nutrientes. Para entender la interrelación que existe entre la alimentación y la salud en el modelo chino de la interacción de los órganos, debemos describir en primer lugar el efecto de los nutrientes sobre el organismo y el metabolismo. A partir de las concepciones cósmicas que desarrollaron los chinos en su modelo de la medicina, se deduce cómo influye el cambio de las estaciones del año en los hábitos alimentarios.

Entonces podemos desarrollar un plan general de nutrición. Por lo tanto, les voy a proponer un desayu-

no llamado Yin-Yang, que se basa en nuestro desayuno tradicional, ya que el hombre está fuertemente arraigado a sus costumbres de desayuno. También voy a enunciar diferentes posibilidades de comer de una forma sana y equilibrada en el lugar de trabajo para aquellas personas que trabajan —y a este tipo de personas no las tienen en cuenta en la mayoría de los libros de cocina. Además, van a aprender a cocinar de forma estructurada según las estaciones del año y los «temperamentos», para probar las posibilidades del arte chino de la cocina tradicional— adaptada a nuestro paladar europeo y a nuestra oferta de productos. Paso a paso, y sin necesidad de adentrarse en un mundo de mil y una complicadas reglas, les será posible incluir en su cocina cotidiana el arte de cocinar según los cinco elementos.

En la última parte del libro se ofrecen dietas curativas especiales indicadas para diferentes enfermedades. Lo que debe caracterizar a una alimentación equilibrada debe consistir en que sólo se podrá aplicar en casos patológicos graves siempre y cuando el paciente esté bajo la supervisión de su médico de cabecera. ¡En cualquier caso puede resultar problemático «automedicarse» siguiendo sólo los consejos de un libro! Existen genios autodidactas, pero, por regla general, nos deberíamos de abstener de intentar curarnos solos a base de una dieta apoyada en la lectura de un libro de carácter general. Una dieta adecuada para el tratamiento de una enfermedad grave o crónica debe estar supervisada por un médico, y esto también es válido, por supuesto, para la dieta de la MCT.

El camino hacia una mejor alimentación



DEBIDO A QUE CADA VEZ somos más conscientes de lo importante que es la salud y el bienestar, ha crecido el interés en intentar cambiar nuestros hábitos nutricionales. Por esta razón, la forma de vida de muchas personas ha sufrido ciertos cambios. Una actividad sedentaria que en la mayoría de los casos tiene lugar en lugares cerrados requiere un tipo de alimentación diferente a la que requiere un trabajo físico duro ejecutado al aire libre. La oferta de productos integrales es tan rica y variada hoy en día que es posible cocinarlos y prepararlos de muy diferentes formas de tal manera que resulten agradables a nuestro paladar. Además, ya son muchas las personas que tienen la ocasión de conocer las costumbres culinarias de otros pueblos y culturas en sus viajes de largo recorrido.

También el número de consejeros dietéticos y de nutrición es muy elevado. ¡Pero muchas veces entre tanto «experto» en la materia se esconde también algo de fraude y de engaño! Para los profanos no es demasiado fácil encontrar un buen libro. En muchas ocasiones, las recetas un tanto complicadas no se dejan realizar tan fácilmente por un consumidor normal, y tan sólo se pueden llevar a cabo después de haber adquirido previamente ciertos conocimientos

necesarios. Sobre cocina china nos podemos encontrar obras maravillosas, con deslumbrantes fotos en color en las que podemos observar un pato de Pekín brillante sobre un fino plato de porcelana acompañada de deliciosas verduras perfectamente cortadas, casi como si se hubiera hecho con una regla; un pescado entero (que sólo se puede comer sin espinas) rodeado a su vez también por una verdura con una pinta sabrosísima. Pero, en la mayoría de los casos, este tipo de recetas no son fáciles de realizar como plato cotidiano: hasta que conseguimos reunir todos los ingredientes a veces ha pasado medio año y para entonces hemos perdido las ganas y el interés por la cocina china.

Dietas incompletas

A lo largo de los siglos se han establecido algunas directrices dietéticas. Cada una de estas directrices cuenta con un «Papa» y sus fieles seguidores, ya se trate de una dieta de ayuno, una alimentación compuesta por productos integrales o crudos, cocina vegetariana, dieta disociada, dieta Atkins o cualquier otro tipo de dieta. Como muchas de estas dietas se siguen en sanatorios o clínicas y además con éxito, en un principio resulta muy difícil criticarlas. Pero se debe tener en cuenta que en la mayoría de los casos estas dietas se llevan a cabo durante relativamente poco tiempo, y por ello las secuelas que puedan ocasionar en las personas que las siguen son casi imperceptibles. Además, en nuestra sociedad hay tantas personas sobrealimentadas que cualquier reglamentación o reducción de la alimentación se considera como un avance considerable. En este punto debemos añadir, para ser justos, que muchas de estas dietas ya no se realizan de forma tan dog-

mática como exigían sus padres fundadores, sino más flexiblemente y, por lo tanto, son más cercanas a la realidad, por lo que el peligro de una alimentación incompleta queda mucho más atenuado que antes.

Según mi opinión, los principios de una alimentación incompleta impiden una adaptación duradera del paciente a una dieta sana. El cuerpo humano sabe desarrollar tantos mecanismos de contrarregulación, que las dietas incompletas, al igual que las dietas de sobrealimentación, no consiguen acabar con él. Como médico he tenido la oportunidad durante muchos años de tratar a pacientes que habían seguido una dieta incompleta, y sé muy bien adónde les puede conducir una mala alimentación. Un paciente que se alimenta de forma equilibrada tiene una apariencia exterior más sana que uno que se alimenta mal.

Sin embargo, para determinadas enfermedades, las dietas «incompletas» pueden ser incluso a corto plazo beneficiosas. Pero sólo aquella persona que conozca el origen y el desarrollo de la enfermedad puede saber cuándo una dieta aporta beneficios o no a la persona enferma. En un paciente con un sobrecalentamiento total de los miembros (como, por ejemplo, reuma), una dieta de alimentos crudos, o incluso un ayuno durante un tiempo determinado, puede llevar a una mejoría de su estado patológico. A un paciente que padezca una enfermedad renal, una dieta vegetariana le puede regalar unos cuantos años en los que no necesite someterse a una diálisis. En aquellos pacientes con dificultad para ingerir o digerir los alimentos en su tracto, gastrointestinal, una dieta disociada les puede suponer una liberación de esa combinación de alimentos que tantos gases les produce. Siempre bajo la supervisión de un médico que conozca el origen y el desarrollo de la enferme-

dad del paciente, y que además sepa cómo funcionan los mecanismos reguladores de una y otra dieta, no tiene por qué existir riesgo alguno para el paciente en seguir este tipo de regímenes alimenticios. Pero si desde la fijación u obsesión dogmática por una dieta determinada se cree que ésta va a ser la panacea de cualquier enfermedad, sin tener en cuenta la historia patológica de cada uno de los pacientes, una dieta incompleta puede suponer una alimentación deficiente y puede traer consigo serias y negativas consecuencias.

A partir de la Teoría Natural apadrinada por el padre Kneipp, surge una directriz nutricional muy diferente a la china. Se trata de la teoría de lo sencillo, la introducción de una dieta simple, sin complicaciones. Detrás de esta teoría se esconde un aspecto muy comprensible —yo diría casi cristiano—, y, si llevamos esta teoría a la forma más extrema, pueden resultar unas propuestas dietéticas demasiado «pobres» y austeras, las cuales, en el caso de pacientes que están sobrealimentados, sí que pueden tener una justificación. Así como en la teoría de Kneipp se pretende transformar el sistema nervioso vegetativo estimulando el organismo en su parte externa con abluciones y lavados, con la alimentación que estimula la parte interna también ocurre lo mismo. También aquí es válido el principio de la estimulación a través de los alimentos, fortaleciendo y superando los estancamientos patológicos del metabolismo.

Como una filosofía muy «espartana» de la vida, la doctrina de Kneipp no coincide con los principios de la medicina china tradicional, tan refinada y variada. La medicina china sigue otro camino. En primer lugar intenta acoplarse a los procesos del cuerpo, no estimula, sino que «acompaña». Nada de dietas extremas, ni de comidas o bebidas excesivamente frías o fuertes; nada de sabores demasiado raros, sino más

bien una comida que el cuerpo pueda digerir fácilmente, que se adapte bien al organismo y que, a través de suaves impulsos, sea capaz de modificar y purificar el metabolismo. Reduce allí donde sobra y extrae de ahí donde hay demasiada fuerza o energía. Y esto además tiene lugar en diferentes zonas funcionales de acción.

Me voy a ocupar de esta teoría dietética, en primer lugar, porque, según creo, en lengua alemana aún no ha aparecido ningún libro dietético comprensible para un gran número de lectores y que trate enfermedades específicas siguiendo las reglas de la medicina tradicional china. Y en segundo lugar, porque existen unas diferencias básicas entre las doctrinas dietéticas europeas y las asiáticas, que considero muy importantes.

Dieta como terapia

Por regla general, los médicos europeos prescriben pocas dietas a sus pacientes, tan sólo en casos en los que resulta necesaria la pérdida de peso, en trastornos metabólicos como la gota, niveles altos de colesterol en sangre, diabetes o enfermedades de grave consideración que afectan el riñón o al hígado. Lo normal es que en las consultas el tema de las dietas no se trate con demasiada asiduidad. Tampoco en el tratamiento de enfermedades de niños, en los que desde muy temprana edad la alimentación juega un papel muy importante, se le da excesiva importancia a este tema. La mayoría de mis colegas aconsejan una alimentación por lo general sencilla, sana y equilibrada. Para ello existen unas directrices que son bastante sensatas y en contra de las cuales no se puede argumentar nada. Pero detrás de esos consejos tan generales no siempre se esconde un auténtico conocimien-

to de la nutrición, sino que más bien se trata de ¡evitar errores mayores!

La teoría nutricional de los chinos presenta un gran abanico de posibilidades. A lo largo de muchos siglos se ha visto reforzada por una exhaustiva investigación y representa —no como ocurre con las dietas de la moderna medicina occidental— una pieza básica a tener en cuenta de la doctrina médica china en general. En China existen restaurantes entre cuyos platos se puede elegir comida dietética. En las clínicas chinas es frecuente la prescripción de dietas. La medicina china apuesta por una dieta variada, armónica y dirigida a cada individuo.

Los hábitos alimentarios de los chinos son considerados de por sí muy saludables, y no solamente resultan aconsejables para personas enfermas, sino que son también practicados en gran medida por la gente sana. Las especialidades regionales que en su mayoría están condicionadas por el clima, presentan tal variedad de formas de elaboración que resulta muy difícil hablar de una cocina china unitaria. La alimentación diaria en China se basa en unos aspectos de la salud comunes, lógicos y que nosotros los europeos podemos llevar a cabo sin dificultad.

Aprender a envejecer

El «cambio de rumbo brusco y radical» de un paciente, tal y como lo conocemos en la medicina académica, es posible también en la medicina china —y en casos extremos incluso inevitable—, pero la regulación de la energía, tal y como propone la medicina china en sus diferentes formas de terapia, es prudente y proporcionada.

Usted quizá tema que para llevar una vida saludable deberá condicionar y limitar sus hábitos y cos-

tumbres. Puede que sea de la siguiente opinión: «¡Más vale vivir unos años menos, pero vivirlos bien!». Pero esto quizá nos suene como el cuento de la lechera. Los años que usted afirma haber vivido intensamente a lo mejor tan sólo han sido más normales e incluso penosos de lo que usted piensa. Cuando somos jóvenes, el estilo de vida que disfrutamos y los años en los que nos divertimos y en ocasiones hasta nos excedemos, pasan a veces sin dejar huella. ¿Qué ocurre, sin embargo, cuando uno muere joven? Entonces es cuando nos hubiera interesado aprender a envejecer de una forma sana.

Aquí nos encontramos con un fenómeno muy especial de nuestra sociedad: nosotros no disponemos de una cultura de la tercera edad. Las personas mayores se encuentran «fuera de juego». Ya no trabajan, y la sociedad no las considera productivas. Hoy en día envejecer no representa una meta en nuestra vida, tan sólo se trata de la consecuencia de «haber continuado viviendo». En China esto es diferente: a pesar de lo «poco democrático» e irrespetuoso que ante los derechos humanos nos pueda parecer la República Popular China, la cultura de la tercera edad, el respeto sincero y auténtico por las personas mayores en la cultura asiática sí que juega un papel sobresaliente. Las personas mayores son consideradas como un modelo, como una referencia a seguir para las generaciones posteriores. Ante esta consideración, las medidas médicas que se adoptan para un alargamiento de la esperanza de vida adquieren una importancia muy distinta. Sin embargo, en este Occidente dominado por la juventud nos alejamos bastante de ellas. Yo, personalmente, me opongo a esta postura, ya que una de las pretensiones de mi libro es describir una forma de alimentación sana y razonable que nos permita alcanzar una edad avanzada en unas condiciones psíquicas y físicas sanas.

Pero formulémonos la siguiente pregunta: ¿Cómo se desarrolló la doctrina patológica china a partir de la ciencia del calendario y por qué adquiere la alimentación una importancia tan relevante en la medicina china?

La energía del año



El calendario

SABEMOS POR EXPERIENCIA que el clima y el cambio del día y de la noche y de las estaciones del año condicionan nuestras vidas. La medicina moderna empieza ahora también a dar importancia a este tipo de influencias. ¿Por qué no adaptar nuestra forma, de vida, y en especial nuestros hábitos alimenticios, a las estaciones del año? Nosotros ya lo hacemos con nuestra ropa, alimentación y comportamiento físico. Esta adaptación de la que hacíamos mención se puede llevar a cabo de una manera eficaz sin que exija demasiado esfuerzo por nuestra parte.

Todas las culturas avanzadas se crean sobre una base científica del tiempo. Los chinos han desarrollado un calendario muy expresivo y sutil. El año chino se divide en 24 partes (medios meses), abarca cuatro estaciones estivales principales y una estación de transición. Debido a su relación con el calendario lunar se ha creado un sistema complicado de años bisiestos y de «días intercalados». Lo podríamos resumir de la siguiente manera: a mitad de mes hay luna llena y se forman muchas constelaciones alrededor de estas noches de luna llena. Existen razones sociales de peso para distribuir el año de esta manera. La

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

