



Dietética y Salud

NIÑOS:
Cómo superar los celos

Cromopuntura
Curación por el color
Verduras Rellenas

Adelgazar con el Yin-Yang

Alergias: Cómo prevenir y curar

Marisa Paredes



Nos descubre la flor de su secreto

Embarazo Natural
dieta y complementos

Entrada GRATIS para Expovital

Lo mejor contra la **CELULITIS**
ACNÉ: plantas para combatirlo



ADELGAZAR CON EL YIN

POR: JUAN R. VILLAVERDE (ACUPUNTOR)



Esta es la época de las dietas por excelencia y a la hora de buscar fórmulas efectivas para perder peso se puede recurrir a la Medicina Tradicional China, basada en el equilibrio entre el Yin y el Yang. Gracias a esta técnica dietética milenaria, cada persona puede elegir el régimen que más le convenga, según sus características.

El universo se rige por la acción de dos fuerzas opuestas y complementarias, que los orientales llaman Yin y Yang. Se trata de una dualidad similar al principio femenino y masculino que se encuentra en todos nosotros.

El Yin está ligado a la intuición, la emotividad, la vida interior y una cierta secundaridad.

El Yang se relaciona con el movimiento, el dinamismo, la actividad y es más directo sobre la realidad.

Esta dualidad se encuentra en todas partes: dentro de cada uno de nosotros (somos al mismo tiempo Yin y Yang, solamente varía la proporción en el interior de cada individuo); en los alimentos, según sea su color o sabor; inclusive en la forma de cocción de los alimentos encontramos el Yin y el Yang. Todo está bajo el control equilibrado del Yin y del Yang, por lo tanto nuestro equilibrio físico y corporal dependerá de mantener de forma correcta y estable esta dualidad.

YIN Y YANG EN LA COMIDA DIARIA:

En la práctica de la dieta diaria y cubriendo una variedad de alimentos, debemos ejercitar una acertada selección de los tipos, cualidades y volúmenes, tanto de alimento vegetal como animal. Para poder selec-

cionar adecuadamente necesitamos aplicar nuestra intuición y juicio innato, como fue practicado por la humanidad durante cientos de miles de años.

En las zonas templadas, en cuanto a volumen se refiere, el alimento vegetal debe estar en mayoría y el animal en minoría. Sin embargo, en ambas categorías, cada planta o cuerpo animal tiene su propio balance de: carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y vitaminas en el caso de los vegetales y de proteínas, grasas y minerales en los de alimento animal. Por lo tanto, es aconsejable consumir la planta entera o el cuerpo entero de cada una de las especies. Por ejemplo, las zanahorias con sus partes verdes, las raíces de diente de león con sus hojas; y en el caso de alimento animal, los pescados pequeños que pueden ser comidos íntegramente cabeza, espina y cola. Este principio tiene excepción en el caso de granos y frutas, porque tienen una unidad independientemente separada de las restantes partes de la planta.

Podemos clasificar, de Yin a Yang o de Yang a Yin, el espectro total de los alimentos, así como el de cada categoría. Por ejemplo, el apio, crece en estación o clima cálido, tiene un rápido crecimiento, es de forma alargada, frágil y acuoso, tiene olor y gusto fuertes, se cocina rápidamente, y es de color verde pálido. Por tanto el apio tiene muchas características Yin. Sin embargo la zanahoria, más dura y compacta, de un crecimiento lento que se prolonga durante la estación fría, con un color anaranjado y un gusto y olor suaves, es una verdura más seca, que necesita más cocción, y por tanto es más Yang. En cuanto al grano de trigo, pequeño y compacto y puede crecer en climas y estaciones frías; madura lentamente; es más seco y duro, y de color marrón, con un olor y gusto sutil, tiene un alto contenido en carbohidratos y necesita una cocción más prolongada. Podemos observar que el trigo y otros granos

**El apio es Yin
y la zanahoria
Yang**

son relativamente más Yang en comparación con muchos otros tipos de alimentos vegetales. Entre los animales acuáticos, el camarón es pequeño, rojo o rosado, se mueve rápidamente y contiene muchos minerales y poca grasa; esto lo coloca en el punto más Yang de las especies marinas. Por el otro lado, la carpa es grande, blanda, gorda, se mueve lentamente y vive en corrientes cálidas, todos factores Yin. La trucha de arroyo vive en ríos fríos, se mueve rápidamente, es más dura y compacta, con menos grasa, así que podemos ver que es un pez más Yang que la carpa. Usando el mismo criterio podemos desarrollar nuestra habilidad para diferenciar y juzgar las calidades Yin y Yang de las distintas clases de alimentos.

Y EL YANG

Test : ES USTED YIN O YANG

Según sea nuestra dominante caracterológica, podemos orientarnos hacia un tipo u otro de alimentos. Para facilitar esta tarea vamos a proponerle un sencillo test, inspirado en los trabajos del Dr. You-Wa-Chen, que le permitirá conocer mejor cual es su tendencia.

Como dice el Dr. You-Wa-Chen, "no se trata de cambiar el carácter de las personas, sino de equilibrar su alimentación y su modo de vida. No se trata únicamente de equilibrar los alimentos según su composición bioquímica, sino teniendo en cuenta, sobre todo, su naturaleza Yin o Yang". Este es un test orientativo sobre la dominante personal Yin o Yang. Evidentemente se trata únicamente de tendencias, ya que nunca se es totalmente Yin o Yang, sino que siempre poseemos características de ambos. A continuación aparecen 20 sentencias y cada vez que usted se sienta identificado con una de ellas, deberá marcar con un círculo la letra que aparece al final.

- ▶ Actúa frecuentemente por una cabezonada sin atenerse a las consecuencias. **A**
- ▶ Por la mañana, se levanta siempre en el último momento. **B**
- ▶ Prefiere subir por la escalera antes que esperar mucho rato al ascensor. **A**
- ▶ Se queda sorprendido de ver todo lo que algunas personas pueden hacer en un solo día. **B**
- ▶ Le cuesta permanecer sentado o acostado sin estar inquieto. **A**
- ▶ Piensa que es mejor sacrificar su vida sentimental que su vida profesional. **B**
- ▶ No le gusta reclamar sus derechos, aún cuando piensa que tiene razón. **B**
- ▶ Prefiere los encuentros personales a las reuniones de grupo. **B**
- ▶ En el amor, la confianza mutua le parece más importante que el atractivo sexual. **B**
- ▶ En un establecimiento comercial, prefiere irse sin comprar nada antes que hacer cola. **A**
- ▶ Permanece dinámico sin tener la sensación de fatigarse. **A**
- ▶ Después de un día de trabajo, es usted quien decide el momento de marchar y dar por finalizada la jornada. **A**
- ▶ Prefiere comer platos calientes a los fríos. **B**
- ▶ Le resulta difícil, incluso inconcebible, saltarse una comida. **B**
- ▶ Le gusta probar sabores nuevos y preparar recetas que se salgan de los corrientes, incluidas las de comidas extranjeras. **A**
- ▶ Prefiere las legumbres y los pescados en sus menús. **B**

FOTOS: G. LUNARDI



- ▶ Hacer una comida completa es para usted una pérdida de tiempo. Le basta comer un bocadillo o unas tapas. **A**
- ▶ Le atraen los sabores de las especias o picantes (pimienta, mostaza, cebolla). **B**
- ▶ Le atraen sobre todos los sabores dulces (pastas, bombones, chocolate, soda). **A**
- ▶ Fuma de manera impulsiva y excesivamente, incluso durante las comidas. **A**

Resultados : SUME EL TOTAL DE A Y DE B.

- ▶ Si ha obtenido una mayoría de **A**: posee un temperamento **YANG O HIPER-YANG**.
- ▶ Si ha obtenido una mayoría de **B**: posee un temperamento **YIN O HIPER-YIN**.

SI ERES YIN

- ▶ El elemento "agua" predomina en su temperamento. Como el agua que reposa, como la linfa que se estanca en sus vasos.
- ▶ Posee una naturaleza linfática (los individuos Yang pueden encontrarle indolente).
 - Es más sedentario que activo.
 - Tiene tendencia al ensoñamiento.
 - Es emotivo e intuitivo, prefiere cultivar su fuerza interior.
- ▶ Su metabolismo:
 - Funciona a relentí.
 - La asimilación de los alimentos se efectúa más lentamente.
 - El exceso de ciertos alimentos le producen una retención de líquido.
- ▶ Usted engorda:
 - Porque consume menos energía (siendo más bien introvertido, se siente poco atraído por las actividades deportivas), tiene tendencia a reservar la energía de los alimentos que consume.

Para adelgazar necesita:

- ▶ Hacer una dieta Yang, "dinamizante", que aporte energía "fuego" a su organismo. Esto activará su propio Yang, que se encuentra debilitado, y tonificará su metabolismo basal.
- ▶ Entre los alimentos "tonificantes" y de naturaleza "fuego" se encuentran:
 - La carne de buey, de ternera, de pollo, de cordero. En ningún caso la carne de cerdo o de caballo que son de naturaleza fría.
 - Los huevos duros o en tortilla.
 - Los pescados azules o los crustáceos.
 - Vegetales Yang: alubias blancas o rojas, espinacas, champiñones, lentejas, etcétera.
 - Los cereales Yang: trigo sarraceno, avena, cebada, germen de trigo y cereales completos.
 - Las hierbas aromáticas y los condimentos Yang: ajo, cebolla, perejil, pimienta, canela, etcétera.
- ▶ En lo que respecta a los condimentos y complementos culinarios, deberá elegir los de sabor dulce o picante:
 - Los de sabor dulce proporcionan energía; calman la ansiedad y la angustia que presentan algunas mujeres bulímicas. Entre ellos podemos destacar la miel, los frutos secos, la piña, las mandarinas y particularmente las frutas rojas como las cerezas y la frambuesa (si bien estas frutas solamente podrá tomarlas en su temporada).
 - Los de sabor picante ayudan a transpirar y hacen salir la energía. Entre ellos podemos destacar el jengibre, la menta, cebollinos y la nuez moscada.

Deberá evitar:

- ▶ Los alimentos Yin, refrescantes, que pueden causar un debilitamiento de su energía corporal.
- ▶ Una alimentación exclusivamente vegetariana (muy Yin), sin incluir huevos o lácteos, lo cual aumentaría considerablemente su Yin. Si usted no desea comer carne deberá compensarlo con alimentos energizantes de origen vegetal, como los cereales integrales, los champiñones, espinacas, lentejas, soja, frutos secos, sésamo, germen de trigo, etcétera.

Menú típico para personas YIN:

- ▶ Estará compuesto, sobre todo por alimentos cocidos y calientes. Deberá evitar los alimentos fríos y que contengan mucha agua, las verduras crudas y los helados. Insista en el ajo, la escalonia, la cebolla y la pimienta.

Desayunos:

1º Opción:

- Una bebida caliente: café o té sin azúcar o un zumo de uva negra.
- Cereales secos o un poco de queso blanco ligero, poco azucarados o con un poco de miel. Añadir 2 nueces o algunos cacahuetes.

2º Opción:

- Un huevo duro o una rodaja de jamón dulce.
- Un biscote o una rodaja de pan Dextrín Integral.

3º Opción

- Una crêpe de trigo sarraceno con un poco de confitura de frutos rojos (moras, grosellas, fresas.) de origen natural sin conservantes ni azúcares añadidos.

A media mañana

- Algunos frutos secos (Yang): higos secos, dátiles, orejones de melocotón.

Almuerzo

- Un poco de ensalada de remolacha roja, de lentejas o de gambas.
- Un trozo de carne roja a la plancha (sin grasa), o de pollo asado, o gambas salteadas con pimienta o sal.
- Verduras verdes Yang: espinacas, bróculis.
- Fruta Yang: mandarina o una rodaja de piña fresca.

Cena:

- Un pescado azul al horno con un poco de perejil o un soufflé de queso.
- Una pequeña porción de arroz integral, o patatas al horno en tacos, o legumbres verdes cocidas y calientes.
- Una compota de manzana con canela.

Antes de acostarse:

- Una infusión caliente a base de plantas tonificantes: romero, tomillo o menta.



SI ERES YANG

- ▶ En usted predomina el elemento "fuego". Es de constitución sanguínea y posee una tendencia a acalorarse. Es una persona nerviosa y que se encoleriza con facilidad. Desbordante de energía, no sabe frenarse a tiempo y tiende a "consumir" su entorno. Las personas Yin le califican de sobreexcitado.
- ▶ Podríamos decir que su maquinaria funciona a pleno rendimiento.
- ▶ Su metabolismo:
 - Está acelerado. Su sangre y su linfa circulan con rapidez.
 - Su asimilación digestiva se realiza con normalidad.
 - De forma general, metaboliza bien sus alimentos.
- ▶ Usted engorda:
 - Llevado por el fuego de la acción, por su dinamismo y por su nerviosismo, que le llevan a comer de prisa y más de lo necesario. Sobre todo por consumir demasiadas carnes y dulces.
 - En su caso, ciertos excesos se transforman directamente en tejidos grasos.

Para adelgazar necesita:

- ▶ Una alimentación que "calme" su fuego interno (Yang) y que refuerce su Yin.
- ▶ Más que de suprimir, se trata de equilibrar. Por ejemplo, ya que a usted le gusta la carne, deberá limitarse a tomarla una vez cada dos días, preferentemente al medio día.
- ▶ Entre los alimentos Yin "refrescantes" se encuentran:
 - Las ensaladas verdes.
 - Las verduras crudas.
 - Las hortalizas Yin: la berenjena, el calabacín, el tomate apio, la nabiza, la col, las alcachofas, el pepino, las endibias, la calabaza.
 - Las frutas frescas Yin: peras, manzanas crudas, plátanos, naranjas, pomelos, etcétera.
- ▶ Para aumentar el Yin:
 - Hay que consumir mucha agua, así como alimentos acuosos: infusiones, leche, sopa, potajes, pescados y todo tipo de frutas que contengan mucha agua.
- ▶ En lo que respecta a los condimentos y complementos culinarios, se deben elegir los de sabor salado, amargo o ácido:
 - Los de sabor salado mejoran la circulación sanguínea. Entre dichos alimentos se encuentran los pescados de mar, los mariscos y las algas.
 - Los de sabor amargo calman el nerviosismo y el exceso de calor del organismo. Entre ellos tenemos las verduras crudas y las ensaladas verdes, así como las naranjas y los pomelos.
 - Los de sabor ácido poseen un efecto astringente y refrescan los tejidos. Los encontramos en frutas como el limón, los pomelos, las manzanas, etcétera.

Deberá evitar:

- ▶ Los alimentos muy Yang: las carnes rojas, los quesos fermentados, los fritos, los alcoholes, los azúcares refinados, los excitantes (café, té negro, chocolate), las almendras, los cacahuetes.

Menú típico para personas YANG:

- ▶ Estará compuesto, sobre todo por alimentos crudos. Deberá beber abundantemente.

Desayunos:

1º Opción:

- Un zumo de naranja o de pomelo, o té verde, o Chifé, o leche semidesnatada.

2º Opción:

- Un huevo pasado por agua con una rodaja de pan blanco.

3º Opción

- Una compota de pera.

A media mañana

- Una fruta fresca y cruda (Yin): plátano, naranja, pera.

Almuerzo

- Una ensalada verde: endibias, tomates y apio.
- Carne blanca a la plancha o hervida (escalopa de ave), o un pescado al vapor.
- Un plato de sémola o de arroz blanco, o guisantes verdes, o patatas asadas con la piel.
- Como postre un yogur natural o fruta.

Cena:

- Potaje de hortalizas, o sopa de pescado.
- Pescado con champiñones al vapor o hervido.
- Gérmenes de soja salteados en la sartén.
- Un yogur natural o fruta.

Antes de acostarse:

- Una infusión Yin: tila, verbena, manzanilla, saúco o un tazón de leche. ■

