



# Boletín de Invierno

## El Invierno Según la Medicina tradicional china

En esta estación la energía es descendente, es la temporada de hibernación. El Qi (energía vital) está muy profundo en el cuerpo y se conserva debido a la menor cantidad de energía en la atmosfera.

Nuestra energía disminuye y va hacia adentro, por lo que este es un buen momento para hacer ejercicio moderadamente, nunca empuje su energía en el invierno. Relájese más e hiberne como un oso, levántese más tarde, alrededor o justo después del amanecer, retírese más temprano, alrededor de las 09:00 pm o menos. Prefiera las actividades de estudio, la meditación e introspección.

Los órganos internos más energizados en el invierno son el riñón y la vejiga. El riñón es el órgano principal debido al control del yang y la temperatura en la medicina tradicional china. El riñón rige las energías yin y yang en el cuerpo, el sistema genital, la parte inferior del cuerpo, los huesos, los dientes, el cerebro, el sistema nervioso y la fuerza de voluntad.

Si uno se encuentra en equilibrio, amará el invierno y será reflexivo, se debe trabajar en proyectos que a futuro darán frutos, se deben aumentar las actividades espirituales; conservar la energía; no empujarse más allá de las capacidades, promover la tranquilidad de la energía, sentirse feliz, pacífico y tranquilo.

Los síntomas más comunes que pueden aparecer durante esta estación si se está fuera de equilibrio son; sentirse muy deprimido, sin fuerza de voluntad, sin ganas de caminar o seguir adelante, es posible que tenga ganas de no hacer nada, estar exhausto y ser muy perezoso.

### Contenidos

- El invierno y la medicina china.....1
- El solsticio de invierno .....6
- Taichi, Qigong y ciclo circadiano .....8
- Atención sanitaria en invierno.....12
- ¿Qué es la moxibustión?.....14
- El autocuidado de la mujer .....18
- Diplomado de salud femenina..... 24

### Edición

Diseño Gráfico: Juan Núñez  
Revisión de textos: Andrea Takeda





## Consejos sobre alimentación para el invierno

### ALIMENTOS PARA EQUILIBRAR LA ENERGÍA

Durante el invierno se deben agregar a nuestras preparaciones sabores amargos y salados que promueven el movimiento de la energía hacia el interior y también algo de picante para nutrir desde el interior al exterior. Se recomiendan champiñones shiitake, castañas, nueces, piñones, laurel, cilantro, puerros, camote, porotos, cereales, sésamo negro y blanco, pimienta cayena, pimienta negra, pimientos rojos, las carnes de pollo y cordero.

Se deben evitar los sabores agrios, comer menos alimentos crudos y preferir los vegetales al vapor. En cuanto métodos de cocción se deben preferir los horneados y a la cacerola por largo tiempo, sopas, salteados con fuego muy fuerte.

*Saltarse el desayuno es una forma rápida de desequilibrar la energía diaria, por lo tanto, es mejor comer a la hora del desayuno al menos un bocado de una comida caliente y cocida para activar el sistema digestivo.*



### COMER PARA APOYAR EL RITMO DIARIO

En la MTCh usamos lo que se llama un “Reloj Biorgánico” esto significa que cada órgano interno recibe energía durante un periodo de dos horas a ciertas horas del día. Debemos recordar que no estamos hablando exactamente del órgano físico; más bien estamos hablando del sistema orgánico energético que implica un proceso en el que están incluidos los canales de energía como así también las emociones.

### EL DESAYUNO

En lo que respecta al ritmo diario, es bueno saber que la energía yang aumenta a primera hora de la mañana, y que el tiempo de la energía del intestino grueso es de 5 a 7 am, que es el momento óptimo para la eliminación, entre 7 a 9 am es la hora del estómago, una buena hora para nutrir el organismo y la mente. Dado que el estómago es muy activo en estas horas, y el yang está aumentando en la atmósfera, este es el momento perfecto para un desayuno abundante que establece su energía para el día. No solo esto, sino que comer en este momento en realidad tonifica la energía terrestre, es decir la energía del bazo y el estómago, para ayudarlos a crear Qi y sangre, mantener el peso moderado y tener energía y la mente activa para el día.

Saltarse el desayuno es una forma rápida de desequilibrar la energía diaria, para evitar posibles anomalías digestivas es mejor comer a la hora del desayuno al menos un bocado de una comida caliente y cocida en orden de activar el sistema digestivo y empezar el día fortaleciendo su actividad.

Dado que la energía de la tierra se incrementa con alimentos dulces y calientes, los





cereales con algo de miel, frutos secos y frutas frescas al desayuno son una comida maravillosa para comenzar el día. Asegúrese de tener algo de proteína en esa comida para que su hambre disminuya hasta el mediodía, principalmente si se está pasando por un periodo de mucha actividad o en las estaciones más frías como el otoño e invierno. También puede considerar sopas de caldo de huesos, huevos o tostadas sin gluten. En China no se puede pensar en un desayuno sin sopa o Congee la típica sopa de arroz del sur de China

**Alimentos que deben evitarse en el desayuno:** alimentos crudos, lácteos, ya que debilitarán la energía digestiva y agotarán el Qi con el tiempo. También estos alimentos pueden producir humedad interna. Si su energía digestiva es muy cálida y fuerte, puede agregar una pequeña cantidad de productos lácteos.

**Aperitivos o picoteos durante la mañana,** de acuerdo con la MTCh no son recomendables ya que pueden interrumpir el ritmo digestivo. Si debe comer algo, asegúrese de hacerlo todos los días a la misma hora.

## EL ALMUERZO

**Como la energía yang está en su apogeo al mediodía, este es el mejor momento para su comida más sólida del día.**

Como siempre en MTCh, lo mejor es tener una comida caliente y cocida, a menos que tenga un exceso de constitución yang y una condición de calor interna, entonces puede manejar algo de alimento crudo y refrescante. Aún queda mucho del día, así que se puede permitir comer más para mantener su energía hasta la cena.

Entre las 11 am y las 1 pm es el momento de la energía del corazón. Es un buen momento para estar tranquilo y disfrutar de la maravillosa compañía.

**Un proverbio chino describe cuanto se debe comer:** *“Un estómago medio vacío deja a la mente hambrienta de conocimiento”.*



## La importancia del desayuno

**Tomar desayuno, rompe con el ayuno nocturno y repone los niveles de glucosa en la sangre, fuente de energía de nuestro organismo.**

Además tiene diversos beneficios, ya que rompe con el ayuno de varias horas y repone los niveles de glucosa en nuestro organismo, que es la fuente de energía que tenemos y que nos impulsa a estar activos. Es importante no dejar pasar mucho tiempo desde que despertamos para tomar desayuno, ya que mientras antes tengamos los nutrientes que requerimos, podremos enfrentar el día de mejor manera y sentirnos con mayor vitalidad.

El desayuno debe ser entre un 20 o 25% del aporte calórico total que consumimos en el día. Se recomienda que esté compuesto por diversos grupos de alimentos. Por ejemplo, el cereal o pan integral aportan hidratos de carbono. Los lácteos que pueden estar dados por la leche, yogurt, queso o huevo, entregan proteínas y la grasa puede estar representada por la palta, por ejemplo. La fruta también es importante porque aporta fibra y vitaminas”.

Además de la energía que se obtiene al comer en las primeras horas del día, quienes desayunan controlan su peso y la ingesta de alimentos a lo largo del día. Las personas que comen mayores porciones en la noche, tienen más peso que una persona que realiza sus comidas equilibradas y en horarios determinados.



## Consejos sobre alimentación para el invierno

A pesar de que la MTCh dice que comer la comida más grande al mediodía, no significa comer en exceso, esto puede causar mucho calor y estancamiento en el cuerpo lo que puede provocar enfermedades. La mejor manera de comer es masticar bien cada bocado, relajarse, disfrutar de una buena conversación y dejar de comer cuando da su primer suspiro, esto puede ser una buena señal que indica que su sensor de saciedad le ha indicado a su cerebro que su estómago está lleno o ya no se siente hambre.

### LA CENA

Idealmente es mejor tener la cena o una comida abundante antes de las 6 pm, ya que comer más tarde puede sobrecargar los órganos que trabajan arduamente limpiando la sangre. Recuerde que después de las 7 pm el organismo comienza a disminuir su actividad y se prepara para dormir por la noche.

**Comer tarde puede causar:** insomnio, aturdimiento al día siguiente, disminución de la energía y la calidad de la sangre y aumento de peso. La energía yin se está volviendo

*Cenar sopas o comidas ligeras de verduras y proteínas, tal vez con algunos granos, es una excelente manera de terminar el día.*



bastante fuerte en la atmósfera, lo que indica que la capacidad digestiva es menor.

La cena debe ser la comida más pequeña del día para no cargar su energía. Entre las 5 y 7 pm es cuando la energía del riñón está en su punto máximo (que es una energía muy yin y calmada).

Tener una comida llena de amor y serenidad con su familia o amigos es una excelente manera de respetar esta energía.

Sopas o comidas ligeras de verduras y proteínas, tal vez con algunos granos, es una excelente manera de terminar el día. Este es un buen momento del día para un pequeño vaso de alcohol, ya que puede mejorar su digestión a estas horas y ayudar a calmar su energía.

**Profesor Luis Pedreros**

Director de la Escuela Internacional de Medicina Tradicional China y Medicinas Complementarias, Santiago de Chile.







## Receta del Mapo Tofu

El Mapo Tofu es uno de los diez más famosos platos de la comida china, y goza de una gran popularidad no solo entre los chinos sino también en muchos países occidentales. Se cocina principalmente en otoño e invierno las estaciones más frías del año, por sus cualidades de calentar el interior y promover la digestión.

### Ingredientes:

- 10 champiñones shiitake.
- 1 cucharadita de usa maicena.
- 2 cucharaditas de salsa de soja.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 cucharada de aceite de sésamo.
- 2 dientes de ajo medianos picados.
- 2 cucharaditas de jengibre picado.
- 4 cebollas verdes, parte blanca solamente y picada (La parte verde se reserva para adornar).
- 2 cucharadas de pasta de frijoles negros.
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena. (si gusta puede agregar más de acuerdo a su gusto del picante).
- 1/2 kilo de carne de vacuno o cerdo molida.
- 2 cucharaditas de Dubanjiang (pasta de frijoles con ají, se compran en el supermercado chino).
- 1/2 kilo de Tofu sedoso, escurrido y cortado en cubos.

Si lo desea puede remplazar la carne de animal por carne vegetal, castañas de agua, hongos de madera negros y blancos.

### Preparación:

1. Lavar los hongos shiitake, remojar por unas 5 horas o la noche anterior en un 1 litro de agua caliente, luego picar en trocitos pequeños o julianas (reservar el agua del remojo de los hongos).
2. Poner la maicena, la salsa de soya y el azúcar a un tazón pequeño, agregando una taza del agua de los shiitake formado una mezcla.
3. Calentar un wok o una sartén grande.
4. Agregue el aceite de sésamo, el ajo, el jengibre y las cebollas verdes y sofreírlas hasta que suelten el aroma.
5. Agregue la pasta de frijoles negros y la pimienta de cayena y continúe salteando.
6. Agregue la carne molida y use una espátula para dividirla en granos pequeños.
7. Cuando la carne esté cocida, agregue el Dubanjiang y revuelva para distribuir.
8. Revuelva todo cuidando que no se seque, agregando a la mezcla el agua de shiitake revolviendo para mezclar bien todos los ingredientes.
9. Para evitar que se seque demasiado puede agregar un poco más del agua de los Shiitake.
10. Cuando todos los ingredientes estén cocidos y se torne más espeso y cremoso, agregue el tofu y mezcle sin revolver, si lo revuelve, el tofu perderá su forma.
11. Agregue las partes verdes del cebollín para adornar, luego servir acompañado con arroz caliente.



## ¿Qué es el Tofu?

Aunque la historia del Tofu se remonta a más de 2000 años de antigüedad en Asia, este producto no ha conseguido llegar y establecerse en el corazón de los occidentales hasta hace muy pocos años y se ha hecho famoso gracias a las dietas veganas y vegetarianas. Sin embargo, ahora que ha entrado, lo ha hecho con fuerza y ya tiene presencia en muchos de los supermercados.

El Tofu es un alimento que muchos comparan con el queso, por su textura y apariencia y es que, a simple vista, es difícil diferenciarlo de un queso fresco. Los ingredientes que se utilizan para su elaboración son única y exclusivamente tres: soja (elemento muy importante en la gastronomía asiática), agua y algún tipo de coagulante.

Al igual que ocurre con el queso, el tofu se prepara a partir de "leche", en este caso la de soja. Los granos de soja se dejan en remojo, se muelen y se filtran, para luego separar la parte sólida de la líquida y hacer una elaboración parecida a la del queso.

### ¿Cuáles son las propiedades del Tofu?

**Una gran fuente de proteínas y aminoácidos.** Como hemos comentado más arriba, el consumo de Tofu aporta al cuerpo humano una gran cantidad de proteínas y aminoácidos. En concreto, este producto cuenta con los ocho aminoácidos esenciales. Por este motivo, el Tofu es perfecto para sustituirlo por la carne y llevar una dieta más variada pero igual de saludable.

**Excelente para los huesos.** Además de proteínas y aminoácidos, el Tofu también tiene un aporte importante de hierro, vitamina, magnesio y calcio, entre otros. De hecho, los especialistas afirman que el Tofu tiene mayor cantidad de calcio que la leche de vaca, lo que lo convierte en un alimento perfecto para las personas con problemas de huesos y para luchar contra las caries.

**Reduce el colesterol, los triglicéridos y la tensión arterial.** Si tiene el colesterol alto y quiere recurrir a productos naturales, el Tofu es una opción muy buena. Según algunos estudios, el Tofu, además, ayuda a reducir la tensión arterial, lo que hace que sea un alimento muy bueno para proteger el corazón.



## DŌNG ZHÌ

### El solsticio de invierno

Este 21 de Junio comienza un nuevo periodo estacional que se alargará hasta el 23 de septiembre, en el hemisferio sur el 21 de Junio será el día más corto del año, ya que el sol se encontrará en su punto más alejado al Ecuador Celeste. Desde tiempos muy antiguos en China el solsticio de invierno se siente profundamente ya que marca una época de reuniones familiares.

El Dōng Zhì es una celebración que marca el día más corto del año y la llegada oficial de la temporada de invierno. Dōng Zhì es un festival honrado en China y en gran parte del este de Asia, con una historia de tradición que se remonta a miles de años. Esta tradición es parte del legado Taoísta que influyó fuertemente en los fundamentos de la medicina tradicional china, el solsticio de invierno es un momento potente que significa la transformación de energías, a medida que el movimiento de la tierra comienza a pasar de un descenso a la oscuridad del yin hacia la creciente luz del yang. Si bien todo el invierno es una época caracterizada predominantemente por las energías yin, el solsticio marca un punto de inflexión a medida que los días comienzan a alargarse y se inicia el regreso de la luz a través del renacimiento de la energía yang.

*Dōng Zhì es un festival honrado en China y en gran parte del este de Asia, con una historia de tradición que se remonta a miles de años.*



En la noche del Dōng Zhì será la noche más larga del año entonces tendremos los dos opuestos, el día más corto y la noche más larga, podemos observar la naturaleza de las energías polares y primordiales que son el yin y el yang.

Es la danza dinámica y cósmica la que inicia todo cambio y movimiento del universo que nos rodea el macro cosmos y también dentro de nuestro propio ser el micro cosmos. Durante el momento exacto de esta transición, se cree que hay una pausa caracterizada por una perfecta armonía mientras las fuerzas opuestas en toda la creación están equilibradas. En este punto de inflexión estacional, la misteriosa fusión del yin y el yang crea una apertura fértil para una nueva creación y un renacimiento energético.

Los rituales asociados con el solsticio de invierno varían, pero puede verse como un momento para honrar la dualidad. Muchas personas celebran esta ocasión reuniéndose con la familia y la comunidad en una celebración de unión, aunque también es un momento oportuno para la introspección y la quietud. Puede ser un momento para reconocer las formas en que tanto la oscuridad como la luz se manifiestan dentro de nosotros, así como en el mundo que nos rodea. Podemos hacer ofrendas a nuestros antepasados y agradecerles por nuestros linajes, mientras también oramos por lo que deseamos que nazca en el próximo ciclo. Es posible liberar al fuego lo que ya no nos sirve y poder arrastrar malas energías, podemos usar esta ocasión para establecer intenciones para lo que nos gustaría para nuestro futuro. Al armonizar con las diversas manifestaciones de estas dos energías polares, luz y oscuridad, yin y yang, podemos experimentar nuestra verdadera plenitud.





En la Medicina Taoísta en el invierno la emoción del miedo esta más presente, lo cual tiene sentido ya que tradicionalmente en la antigüedad era una época de escasez de alimentos, clima extremo que puede poner en peligro la vida, oscuridad excesiva y mucha menos actividad social o aislamiento. Podemos atenuar el efecto del miedo asociado con el invierno, fortaleciéndonos internamente con la meditación y un comportamiento más tranquilo, ejecutar rituales y acciones que consoliden nuestro sentimiento de individualidad y valores personales, así como poco a poco los días comenzaran a alargarse ya que la luz ira regresando a medida que avanza la estación del invierno hacia la primavera, si mantenemos el calor de nuestro espíritu, nuestro ser también saldrá fortalecido del invierno como el árbol del ciruelo que comienza a dar brotes en invierno, nuestro espíritu dará brotes de renovadas energías.

Podemos ayudar a descongelar los sentimientos de miedo a través del cultivo interior teniendo cuidado de nutrir nuestro espíritu con actividades tales como la lectura, el estudio de disciplinas como la filosofía, cuidando nuestra calidez, priorizando el descanso.

Por otra parte la alimentación es importante en esta época, habitualmente se prefiere comer alimentos más temperados cocinados por largo tiempo, y por supuesto alimentar nuestro espíritu ayuda aún más a descongelar los sentimientos de miedo, cuidando nuestra calidez, priorizando el descanso y señalando la abundancia.

**Profesor Luis Pedreros**

*Director de la Escuela Internacional de Medicina Tradicional China y Medicinas Complementarias, Santiago de Chile.*



## ¿Qué es el Tangyuan?

En muchas culturas el solsticio de invierno es un evento sumamente importante. Es por esta razón que se realizan diferentes actividades alrededor del mundo para conmemorar este acontecimiento.

En China se celebra la festividad de DongZhi por el solsticio de invierno. El alimento típico de esta fiesta se llama Tangyuan.

El Tangyuan es un plato chino hecho de harina de arroz glutinoso. La harina se mezcla con una pequeña cantidad de agua para formar bolas, que luego se cocinan en agua hirviendo y se sirven con parte de esta agua en un plato hondo, de la misma forma en que se sirve una sopa. El Tangyuan puede ser pequeño o grande, con o sin relleno. Este alimento sirve para honrar a sus ancestros y es de buen augurio para un futuro próspero. En el sur de China es en donde más se consume Tangyuan.

### **Históricamente se han usado varios nombres para aludir al Tangyuan.**

Durante el reinado de Yongle de la dinastía Ming, el nombre fue establecido oficialmente como Yanxiao, derivado de la "Fiesta de los Faroles". Este nombre significa literalmente "Primer atardecer", siendo la primera luna llena tras el año nuevo chino, que siempre se celebra en luna nueva. Este nombre prevalece en el norte de China. Sin embargo, en el sur de China se llama Tangyuan o Tangtuan.

El ingrediente principal es la harina de arroz glutinoso. Puede hacerse Tangyuan dulce y salado. Los rellenos dulces pueden ser: un trozo de azúcar piedra de caña, pasta de sésamo, entre otros.

## ¿Qué son los ritmos circadianos?

Los ritmos circadianos regulan los cambios en las características físicas y mentales que ocurren en el transcurso de un día.

La palabra circadiano significa "alrededor de un día". Proviene de las palabras latinas "circa" (alrededor) y "diem" (día).

El reloj biológico de su organismo controla la mayoría de los ritmos circadianos. Este reloj se encuentra en una región del cerebro llamada hipotálamo.

Las señales del hipotálamo viajan a diferentes regiones del cerebro que responden a la luz, incluida la glándula pineal. En respuesta a la luz, como la luz solar, la glándula pineal suspende la producción de melatonina, una hormona que provoca la sensación de somnolencia. Los niveles de melatonina en el cuerpo suelen aumentar después de que oscurece, lo cual hace que se sienta somnoliento.

El cambio en la melatonina durante el ciclo sueño-vigilia refleja los ritmos circadianos. El hipotálamo también controla los cambios en la temperatura corporal y la presión arterial que ocurren durante el sueño.

Dado que los ritmos circadianos son controlados por la luz, las personas que tienen algún grado de ceguera en ambos ojos tienen dificultad para dormir. Muchas personas con ceguera total tienen problemas para dormir toda la vida porque sus ojos no detectan la luz. La incapacidad de los ojos de detectar la luz entorpece sus ritmos circadianos, lo que provoca problemas de sueño crónicos.

# La práctica del Taijiquan y el Qigong y los ciclos circadianos

## CONOCIMIENTO ANCESTRAL EN TIEMPOS MODERNOS

**Por cientos de años la gente en china a practicado ejercicios suaves que combinan movimiento respiración y la concentración de la mente, los ejemplos más comunes son el Taijiquan y el Qigong.**

Comúnmente se define el Qigong como un ejercicio terapéutico con componentes de medicina taoísta y al Taiji como un arte marcial meditativo que se practica en China desde hace siglos y que desde los años 70 del pasado siglo se ha vuelto cada vez más popular en Occidente.

El Taiji esencialmente consiste en una serie de movimientos suaves, acompañados con movimientos más fuertes que fortalecen y relajan el cuerpo y la mente, que promueven el equilibrio, balance y la firmeza del cuerpo, pero que no demandan ni agitan el organismo.

Existen diferentes escuelas de Taiji con

diferentes estilos pero todas comparten características claves como la concentración, la alineación estructural, la flexibilidad y una respiración relajada y armoniosa.

Desde su aparición en la cultura occidental el Taiji llamo la atención porque era un ejercicio que podía ser practicado por cualquier persona debido a que no demanda una condición física determinada, equipamiento o lugar especial, todo esto contribuyó a su rápida inclusión en la cultura contemporánea, hoy son millones de personas en los países occidentales que practican diariamente el Taiji. En los últimos 40 años se han publicado más de 500 ensayos sobre los beneficios del Taiji para la salud. Estos trabajos han demostrado variados beneficios principalmente en la relajación mental pero también muestran evidencia de beneficios para la prevención de caídas, osteoartritis, enfermedad de Parkinson, rehabilitación de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y han demostrado mejora de la capacidad cognitiva en adultos mayores. Existe







además buena evidencia de beneficios para la depresión, la rehabilitación cardíaca y de accidentes cerebrovasculares. Existe evidencia convincente de beneficios para mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer, fibromialgia, hipertensión y osteoporosis. Las revisiones sistemáticas de los beneficios generales para la salud y el estado físico muestran evidencia excelente de beneficios para mejorar el equilibrio y la capacidad aeróbica en personas con mala condición física. Existe buena evidencia de una mayor fuerza en las extremidades inferiores. Existe evidencia convincente de un mayor bienestar y un mejor sueño. Una característica importante en la práctica del Taiji es la seguridad de la práctica, debido a su forma lenta, regulada y tranquila por lo tanto, los accidentes que pueden ocurrir con la práctica son menores.

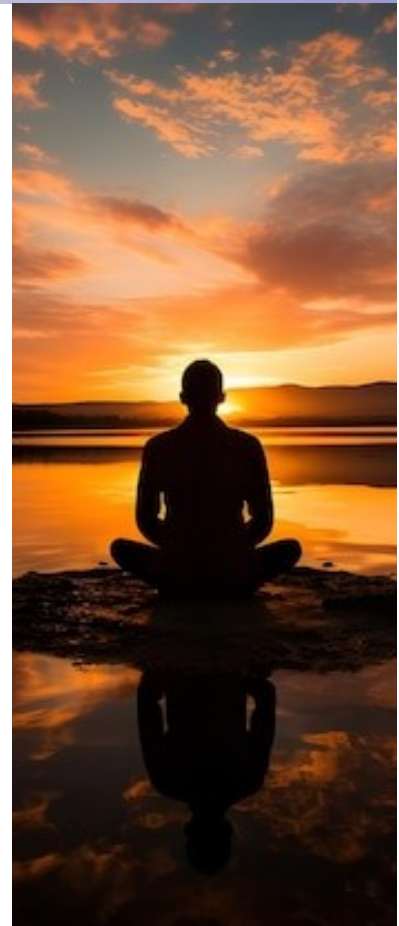
**Por otra parte el Qigong es mucho más**

los ejercicios de Qigong siendo el más común el llamado Baduanjin u Ocho Joyas.

#### **LA PRACTICA DEL TAIJI Y QIGONG DIA Y NOCHE YANG Y YIN**

Por siglos la gente en China acostumbra a practicar estos ejercicios curativos temprano en la mañana y al atardecer, es común ver cientos de personas practicando Taiji y Qigong a la salida del sol, llama mucho la atención observar cómo van apareciendo las siluetas de las personas a medida que avanza la luz solar y al caminar por un parque cuando cae la noche, se pueden apreciar como las personas van desapareciendo en la oscuridad, este ritual se repite cada día y se ha repetido por siglos en China.

**¿Cuál es la razón?** Según la medicina taoísta el amanecer está regido por la energía del pulmón y el atardecer por la energía del riñón.



*La práctica del Taijiquan y Qigong son una forma de meditación en movimiento que actúan conscientemente en nuestra salud física y espiritual.*

**antiguo que el Taiji en principio fue llamado Daoyin.** Los registros históricos de la antigua China muestran que el Daoyin era ya practicado como ejercicio de sanación en el 2146 aC.

Con la creación de la nueva China en el año 1949 el gobierno chino cambio el nombre a Qigong y se comenzó a incorporar en los sistemas de salud, hoy es común ver miles de personas en toda China practicando ejercicios de Qigong en parques, plazas públicas y es muy curioso ver como en frente de los hospitales públicos han instalado pantallas gigantes donde se proyectan

Al amanecer el pulmón se abre conectando nuestro ser interior con el universo, en esta hora nos inspiramos y preparamos nuestro espíritu y organismo para enfrentar el día. La filosofía taoísta nos dice que el amanecer es cuando el Yang Qi toma control de nuestra energía, la práctica de las artes meditativas como el Taiji y el Qigong a esta hora del día nos traerá beneficios debido a que la respiración en armonía con el movimiento y la actitud mental de tranquilidad, que se utilizan en la práctica, promueven la circulación armónica entre el cambio del Yang Qi del día y el Yin Qi de la noche.



Tienda digital de insumos para Acupuntura **CRUZ DEL SUR**

Máquinas de electroacupuntura, agujas, chinchetas, semillas, moxa, lámpara de calor, ventosas, cajas de moxa, **posters de meridianos** y más.



www.medicinascomplementariascruzdelsurspa.cl



## La práctica del Taijiquan y el Qigong y los ciclos circadianos

**La práctica de estos ejercicios de meditación en movimiento actúan conscientemente en nuestra salud física y espiritual.**

De acuerdo con la teoría de la medicina taoísta los movimientos del Taiji y Qigong contribuyen a hacer circular el Qi y la sangre, el amanecer es la hora del pulmón, este órgano es responsable por la circulación del Qi y su distribución por el organismo, también es el responsable por la piel y el Wei Qi o Qi Defensivo, primera capa energética de nuestro organismo, la práctica del Taiji y Qigong a esta hora ayuda a la función del pulmón en ejecutar su labor de controlar distribuir y reforzar el Wei Qi, protegiendo nuestra salud física y espiritual.

El atardecer está regido por el Qi del riñón, a esta hora todo nuestro sistema orgánico se prepara para el descanso, disminuimos el trabajo físico y mental, el elemento agua comienza a tomar control, el agua corresponde al Yin. Según la medicina taoísta el Yin corresponde al fluido esencial y al espíritu, para esta ciencia el Yin es la facultad de nuestro organismo en mantener bajo control los procesos metabólicos contribuyendo a lubricar todos los tejidos, pero también regular la calidad esencial de nuestro espíritu de ejercitar las virtudes tales como la compasión, empatía, el perdón, la aceptación, tener la capacidad de escuchar, recibir amor, etc.

### EL MINGMEN O LA PUERTA DE LA VIDA

El riñón es responsable por el agua y la energía Yin del organismo pero también posee la capacidad del Yang, se dice que el riñón controla el “Mingmen” o “La Puerta de la Vida o Centro de la Vitalidad”.

En la práctica de las artes marciales internas el Mingmen es comúnmente llamado la “Puerta del Poder” porque es un área determinante para la armonía del movimiento y esencial para el desarrollo y la ejecución del poder interno, es un punto de pivote entre la parte baja y superior del cuerpo.

El Mingmen es según esta medicina tradicional el lugar donde se mezclan el Yin y el Yang, Agua y Fuego, está ubicado entre las vértebras L2 y L3. El Mingmen tiene la función de impulsar el Qi esencial o Yuan Qi, esta energía o Qi forma parte de la tercera capa energética que corresponde a la energía interna regida por los Meridianos Extraordinarios o Meridianos Psíquicos que regulan la salud del sistema nervioso y el espíritu Shen Qi.

La práctica del Taiji y Qigong a esta hora del día tendrá un efecto en armonizar el paso del día a la noche Yang y Yin, nos ayudará a prepararnos para descansar, dormir bien por ejemplo, la suavidad de los movimientos, y la actitud de relajación que promueve la práctica, van a contribuir a disminuir la intensidad de la actividad mental promoviendo el descanso físico y espiritual.

### EL DIA Y LA NOCHE Y LA CIENCIA MODERNA

La neurociencia moderna considera a estas dos etapas partes importantes de los “Ciclos o Ritmos Circadianos”, se les atribuyen a estos horarios de gran importancia en los cambios energéticos y hormonales vitales para nuestra salud y el mantenimiento energético de nuestro organismo.

Los ciclos o ritmos circadianos son cambios físicos, mentales, emocionales y conductuales por los cuales los distintos





procesos biológicos y emocionales se ven afectados por la luz solar natural, y que está influenciado principalmente por luz y la oscuridad lo que afecta también a los animales y las plantas.

Un ejemplo de ritmo circadiano relacionado, con la luz es dormir en la noche y estar despierto en el día. Durante el amanecer la luz penetra al hipotálamo activando el organismo y interrumpiendo la producción de melatonina, al atardecer nuestro sistema comienza producir la melatonina nuevamente, este ingrediente es vital para el buen dormir.

Varios estudios para medir los efectos del llamado Reloj Biológico que atraviesan los seres humanos a través del día muestran el efecto determinante en la actividad neuronal que tiene la luz

solar, la cual se relaciona directamente con el amanecer y el atardecer.

No deja de sorprendernos como los antiguos sabios taoístas ya conocían hace 5000 años la influencia de los ciclos de la luz solar en nuestro organismo, y como fueron diseñando diferentes prácticas para aprovechar estos ciclos en el mantenimiento de la salud.

**Entonces a practicar Taiji y Qigong al amanecer y al atardecer, para armonizar con los ciclos de la naturaleza.**

*Profesor Luis Pedreros  
Director de la Escuela Internacional de Medicina Tradicional China y Medicinas Complementarias, Santiago de Chile.*



*No deja de sorprendernos como los antiguos sabios taoístas ya conocían hace 5000 años la influencia de los ciclos de la luz solar en nuestro organismo.*





## Nuestras sedes y clínicas de Acupuntura en Chile

### Santiago Centro

Vergara 484.  
Fono: 2 2688 3259  
Email:  
sedevergara@medicinachina.cl

### Rancagua

Calle 29, Casa 504, Población Manzanal.  
Fono: +56 9 95692941  
Email:  
juan@medicinachina.cl  
www.acupunturaymasaje.cl

### Valparaíso

3 y 1/2 Oriente 1204  
Fono: +56 9 55301295  
Email: info@mediqi.cl

### Melipilla

Yecora 132, entre Egaña y Alcalde.  
Fono: +56 9 81532299

### Viña del Mar

7 norte 645, oficina 205.  
Edificio Centro Libertad.  
Fono: +569 3421 6036  
www.medicinachinavalpo.cl  
Email:  
secretaria.elamtchvina@gmail.com

### Valparaíso

Blanco Viel 661, CESFAM Cerro Barón.  
Fono: +569 3421 6036  
www.medicinachinavalpo.cl  
Email:  
secretaria.elamtchvina@gmail.com

### Puerto Montt

Skoruppa 875  
Fono: + 56 9 83625362  
Email:  
crfsakura@gmail.com

Pronto en la comuna de Ñuñoa y la ciudad de Chillán.

## Actividades diarias para la atención sanitaria en el invierno en el norte de China

Con gran alegría presentamos a un nuevo colaborador para nuestro boletín, el Doctor Lu Dejian, Médico Jefe de Medicina Tradicional China del Hospital Kiang Wu de Macao y Editor del Medical Journal of Kiang Wu.

El norte de China es la región mas fría del país, desde la antigüedad la gente en esta área ha desarrollado un gran número de costumbres y una abundancia considerable de actividades que reflejan el papel de la Medicina Tradicional China (MTCh) en la atención sanitaria en invierno.

Las siguientes son algunas de las principales actividades, ilustradas con los conceptos y características de la MTCh:

### 1.- DIETA

El principio principal de la dieta de invierno es mantener el cuerpo caliente, nutrido, alejado del frío y la sequedad. Los alimentos recomendados incluyen ñame, batatas, patatas, castañas, nueces y alimentos nutritivos para los riñones.

Según la "Medicina Interna del Emperador Amarillo": "Es importante nutrir y fortalecer el Yang en primavera y verano y nutrir el Yin en otoño e invierno".

Los alimentos recomendados incluyen hongos plateados, hongos, baya de goji, pera, kiwi. Es mejor comer más alimentos calientes como jengibre, cebolleta y ajo, pero es mejor comer menos alimentos asados y fritos. Trate de evitar comer melón amargo y cangrejos, que la MTCh considera alimentos fríos y crudos, para no dañar el Yang Qi.

### 2.- RUTINA DIARIA

Acostarse temprano y levantarse tarde:

Con la temperatura fría del invierno, un aumento adecuado del tiempo de sueño ayuda a mantener la salud. Acostarse temprano puede mantener el yang del cuerpo, mientras que levantarse tarde puede alimentar el yin del cuerpo.

**Calor:** Mantener el cuello y la espalda calientes para evitar la invasión del viento y el frío. El jersey de cuello alto y una bufanda ayudarán mucho a mantener la calidez en la espalda.

**Remoje los pies en agua caliente:** Remojar los pies en agua caliente todas las noches puede promover la circulación sanguínea en todo el cuerpo, eliminar la fatiga y mejorar la calidad del sueño. El efecto es aún mejor si se utilizan hojas de moxa, granos de pimienta y otras medicinas tradicionales chinas para remojar los pies.

**Tomar el sol:** como la temperatura es relativamente baja en invierno, tomar más sol puede reponer la vitamina D y mejorar la inmunidad. Elija el período de tiempo en el que el sol no sea particularmente fuerte y la temperatura exterior sea relativamente alta, quince minutos cada vez son apropiados.

**Mantenga buenos hábitos de sueño:** los buenos hábitos de sueño son cruciales para la salud en invierno. Asegúrese de dormir suficiente tiempo y evite quedarse despierto hasta tarde, lo que ayudará a la recuperación y mejora de las funciones corporales.

### 3.- CONDICIONAMIENTO EMOCIONAL

El clima seco del invierno facilita que las personas tengan cambios de humor. Mantener un buen estado de ánimo y aprender a regular las emociones es igualmente importantes para la salud en invierno. Se puede escuchar música, leer, meditar y otras formas de relajarse para aliviar el estrés.





*Desde la antigüedad la gente en el norte de China ha desarrollado un gran número de costumbres y actividades que reflejan el papel de la medicina tradicional en la atención sanitaria en invierno.*

#### 4.- EJERCICIO MODERADO

El ejercicio físico adecuado puede promover la circulación sanguínea y el metabolismo, mejorar la condición física y mejorar la inmunidad del cuerpo. Sin embargo, es necesario prestar atención a la intensidad del ejercicio y a las medidas para evitar resfriarse y otras enfermedades. Algunas personas eligen actividades de salud de Qigong como las siguientes:

**Taijiquan:** El estirar el cuerpo y ajustar la respiración, mejora la circulación del Qi y la sangre y aumenta el Yang Qi.

**Ba Duan Jin:** Realice actividades físicas de Ba Duan Jin para regular las funciones de la columna y los órganos internos y mejorar la inmunidad a través de los movimientos.

**Yi Jin Jing:** Realice ejercicios de Yi Jin Jing para relajar los tendones y fortalecer el cuerpo a través de los ejercicios.

#### 5.- ACTIVIDADES DE FISIOTERAPIA EN LA MEDICINA CHINA

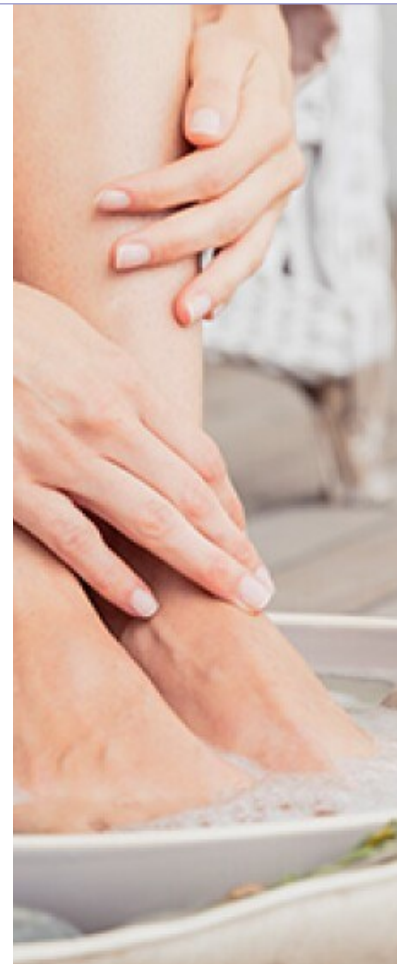
**Tuina (masaje):** Para ajustar los meridianos, el Qi y la sangre a través de Tuina para mejorar el Yang Qi y ajustar las funciones corporales.

**Acupuntura y moxibustión:** Mediante la estimulación de los puntos de acupuntura, la acupuntura y la moxibustión pueden ayudar a ajustar la circulación del Qi y la sangre y mejorar la inmunidad.

**Terapia de moxibustión:** Calentar los meridianos y aumentar el Yang Qi mediante el calor de la moxa.

**Baños de hierbas:** Las propiedades medicinales de las hierbas pueden ayudar a estimular la piel, promover la circulación sanguínea y fortalecer el cuerpo.

*Doctor Lu Dejian, Médico Jefe de Medicina Tradicional China del Hospital Kiang Wu de Macao y Editor del Medical Journal of Kiang Wu.*





## Beneficios de la Artemisa

La planta de la artemisa también es conocida por otros nombres como ajenjo común, asensio, artemisia amarga, hierba de fuego o planta de San Juan.

Está considerada como una de las primeras plantas que fueron utilizadas por el hombre al comienzo de las primeras poblaciones de la humanidad con fines medicinales. Es nativa de Asia y Europa, aunque hoy en día se cultiva por todo el mundo.

### ¿Qué propiedades tiene?

Reduce los dolores menstruales mitigando los calambres pélvicos.

Regula el ciclo menstrual en trastornos ginecológicos.

Alivia los síntomas de la menopausia.

Mitiga los vértigos y los mareos.

Se le atribuye un notable efecto protector sobre el hígado y la vesícula, ya que favorece la secreción de bilis y la eliminación de residuos tóxicos y metales pesados.

Mejora las digestiones lentas y pesadas.

Ayuda a absorber mejor los nutrientes de los alimentos que ingerimos.

Evita la aparición de náuseas y formación de gases.

Alivia los cólicos.

Remedio tradicional contra los parásitos intestinales.

Estimula la función de los riñones y combate la retención de líquidos.

Purifica la sangre y facilita la eliminación de toxinas.

Tiene propiedades antidepresivas.

Es expectorante, por lo que está indicada en los resfriados, las gripes y las bronquitis.

La artemisa también es muy apreciada en la medicina tradicional china. Es la hierba que utilizan los acupunturistas que practican la moxibustión.

## ¿Qué es la Moxibustión?

### Origen de la Moxibustión

La moxibustión es una de las técnicas de la medicina tradicional china más antiguas y también de mayor uso clínico, la técnica tuvo su origen conjuntamente con el dominio y uso del fuego por parte de los antiguos habitantes de China.

Es muy posible que descubrieran accidentalmente alivio o desaparición de enfermedades al aplicar calor en determinadas partes del cuerpo. Después buscaron maneras de aplicar el calor sobre el cuerpo utilizando instrumentos y plantas, entre ellas la Artemisa una la planta que se convirtió en la base de la moxibustión, desde tiempo muy antiguos se le atribuyo a esta planta efectos curativos e incluso se usaba ponerla en los portales de entrada de los pueblos para ahuyentar los malos espíritus. La forma mas común de su uso es molerla y prensarla para confeccionar puros de moxa, lo cual le dio una forma fácil de aplicación produciendo un alto poder de concentración de calor y de cauterización.

### La moxibustión en la medicina tradicional china

Uno de los primeros tratados de medicina china escritos en el que aparece la moxibustión es el “Huang Di Nei Jing” escrito alrededor de los años 475 a.C. Posteriormente aparecerían otros escritos entre los que destaca el “Manual Ilustrado de Puntos de Acupuntura y Moxibustión” escrito en el año 1026 d.C.

Hoy en día gracias a la difusión de la medicina tradicional china la moxibustión se utiliza con frecuencia en todo occidente y en multitud de países del mundo. La aplicación de la moxa es un método sencillo, sin efectos nocivos que puede ser usada tanto en el trabajo clínico así también como forma

doméstica para ayudar a combatir síntomas comunes de frío y dolor.

### Elaboración de la moxa

La materia prima principal es la Artemisa (artemisa vulgaris) esta es una planta aromática y que se enciende fácilmente. Después de su recolección, las hojas se dejan secar, se muelen finamente hasta llegar a una consistencia como el algodón.

### Principios de la moxibustión

La aplicación de la moxa consiste en usar conos, cigarros o puros hecho de artemisa y otras plantas o hierbas, para calentar partes del cuerpo o puntos específicos. Produce un efecto de activar el flujo de la energía por lo meridianos para sí tratar las enfermedades.

### Funciones principales

1. Activa la circulación de la energía y la sangre.
2. Elimina el viento y frío, contribuye a desinflamar tumoraciones.
3. Activa la energía yang y revitaliza el espíritu.
4. Previene enfermedades y mejora la salud.

### Tipos de moxibustión y sus aplicaciones

Los métodos más comúnmente utilizados son: puros, conos, agujas calientes en donde se ponen trozos de moxa sobre agujas de acupuntura y aparatos para producir calor como cajas de madera o recipientes de metal.

### Métodos de aplicación de la moxa

Existen dos métodos de aplicación, una directa y otra indirecta.

**Moxa directa:** Se utilizan conos hechos de moxa los cuales se colocan



directamente sobre la piel. Este método es solo recomendable para uso clínico ya que requiere especial cuidado para no causar quemaduras.

**Moxa indirecta:** Es la forma más usada por su fácil aplicación y seguridad. Se pueden utilizar conos, puros, o aparatos tales como cajas y rodillos.

**Conos de moxa:** La forma de aplicar es colocar el cono de moxa separándolo de la piel con algún tipo de material, por ejemplo, rodajas de jengibre o ajo. Se enciende la moxa y no se deja consumir totalmente. Solo hasta que el paciente

del meridiano Yangming del Pie, canal del Estomago. Una leyenda china dice que la moxibustión en este punto contribuye a la longevidad y preservación de la salud, este punto en particular que es tradicionalmente un punto de tonificación.

También se utiliza como remedio casero los puntos del bajo abdomen como Qihai o Mar del Qi para la tonificación y los puntos Guanyuan y Dahe para aliviar dolores y deficiencia del sistema urinario y digestivo, en puntos como Mingmen en la zona lumbar para dolores del área causados por frío y deficiencia.



*La moxibustión es una de las técnicas de la medicina tradicional china más antiguas y también de mayor uso clínico.*

refiera sensación de calor tolerable. Se aplican de 3 a 5 conos.

Este método sirve para tratar síndromes de deficiencia y frío, por ejemplo: Dolor de abdomen, lumbago caracterizado por frío y dolor de las articulaciones.

**Moxa con Puro:** Es un método donde se usa una moxa en forma de puro, para calentar los puntos o zonas afectadas, también sobre puntos de acupuntura. La aplicación consiste en encender el puro y acercarlo entre 2 y 3 centímetros de la piel. Se puede moxar de 3 a 5 minutos sobre cada punto. Se debe tener especial cuidado en la aplicación a niños y pacientes en estado de coma y personas que han perdido la sensibilidad de la piel. En estos casos se pone nuestra mano alrededor del puro para así poder medir el calor y evitar algún daño.

El punto de acupuntura más usado por la gente de China en casa, es Zusanli punto

**Moxa con aparato de moxibustión:** En este caso se utiliza un aparato que tiene diferentes formas, el más usado es una caja de madera, también son populares los rodillos de moxa. Se carga con moxa sobre la rejilla, se prende y coloca sobre el área a tratar. Este método es de gran uso doméstico sirve para tonificar la energía defensiva o Wei Qi, es especialmente usado para los dolores premenstruales, dolores musculares caracterizados por frío, tales como el lumbago. Comúnmente se aplica como método de tonificación energética aplicando la Caja de Moxa sobre el área lumbar o sobre el área del bajo abdomen.

**Moxa con aguja caliente:** Este método es solo usado en la clínica de acupuntura, se usa para calentar las agujas induciendo el calor en el punto de acupuntura buscando el efecto terapéutico. Para esto se coloca la aguja a una profundidad adecuada, después se coloca un cono en el mango de la aguja y







## ¿Qué es la Moxibustión?

se enciende. Este método se utiliza en tratamientos de lumbalgias, artralgias, dolor de espalda, sensación de frío, dolor de estómago, dismenorrea, etc.

**Un método muy efectivo es la tradicional Moxa Taoísta.** Este método es un clásico de la medicina tradicional china de gran efectividad clínica para el tratamiento de síndromes de deficiencia y de patologías del espíritu como crisis de pánico, depresión y otras heridas del espíritu, este método debe ser aprendido directamente de un maestro de medicina china.

### Moxibustión como método de preservación

En el libro *“Pian Que Xin Shu”* (año 1146) dice: *“Cuando se moxa frecuentemente los puntos Guanyuan, Qihai, Mingmen y Zhongwan puede prolongar la longevidad”*. Para prevenir enfermedades y reforzar la energía general se debe moxar frecuentemente: Zusanli, Qihai, Guanyuan Mingmen, Shen Zhu y Dazhui.

*“Cuando se moxa frecuentemente los puntos Guanyuan, Qihai, Mingmen y Zhongwan se puede prolongar la longevidad”*



### Reacciones comunes al aplicar la moxibustión

La mayor parte de los pacientes se sienten relajados, cómodos y contentos, los síntomas de su enfermedad disminuyen, así como el dolor. También puede existir, aumento de circulación sanguínea, relajación del sistema nervioso, aumento del metabolismo celular y relajación muscular.

### Contraindicaciones

1. La moxibustión es un método terapéutico muy útil, pero debe ser usado con extremo cuidado poniendo atención a la tolerancia al calor de cada persona para no causar enrojecimiento exagerado de la piel o quemaduras.
2. No usar en síndromes de exceso de calor o síndromes de exceso de yang por deficiencia de yin. Ante la presencia de fiebre o extrema y agitación del espíritu.
3. No se debe aplicar en la zona del corazón, órganos de los cinco sentidos, lugar de arterias y venas de gran calibre, durante el embarazo en la región pélvica o abdominal, lumbar, genital y pezón.
4. En la zona renal se debe evitar el calor muy fuerte.
5. Además, el calor muy fuerte puede generar que los músculos se contraigan, generando dolor.
6. No aplicar en mujeres embarazadas.
7. En general la moxibustión nos ayudará a combatir los síntomas de frío del invierno, contribuyendo a fortalecer ayudando nuestro sistema defensivo.

**Juan Núñez**

Profesor Escuela Internacional de Medicina Tradicional China y Medicinas Complementarias  
Sede Rancagua

# SEMINARIOS CHEN TAIJIQUAN CHILE 2024

# Maestro CHEN ZIQIANG

Director de la Escuela de Taichi de la Aldea Chenjiagou  
Maestro de la 20ª generación de Taichi del estilo de la familia Chen

太  
极  
拳



## Forma de Doble Sable

Sábado 9 y Domingo 10 de Noviembre de 09:30 a 18:00 hrs. Colegio Yangtse

## Forma Lao Jia Yi Lu

Lunes 11 al Viernes 15 de Noviembre de 19:00 a 22:00 hrs. Escuela Choy Lee Fut Chile

## Forma Xin Jia Yi Lu

Sábado 16 y Domingo 17 de Noviembre de 09:00 a 13:00 hrs. Colegio Yangtse



INFORMACION E INSCRIPCIONES

E-mail: [secretaria@medicinachina.cl](mailto:secretaria@medicinachina.cl) / WhatsApp: +56 9 87145047





## El autocuidado de la mujer y la medicina tradicional china

Las mujeres modernas se han convertido en un ejemplo para nuestra sociedad actual al vivir de forma independiente, segura de sí mismas y con valentía. Ellas deben tanto poder asumir pesadas responsabilidades en el trabajo y mantener un equilibrio para ellas y su familia en su vida.

Para las mujeres, que representan la mitad de la sociedad moderna y asumen tantos roles sociales, la salud es particularmente importante. **Del clásico de medicina china "Huangdi Nei Jing" se dice: "Siete para las mujeres y ocho para los hombres"** es un dicho de medicina tradicional china sobre el ciclo de crecimiento y desarrollo de mujeres y hombres. Se deriva de este clásico de medicina china esta idea, es decir, el número de años de cada ciclo en la vida de las mujeres es de 7 y se produce un gran cambio en cada ciclo, el ciclo de crecimiento del hombre es de 8, también es decir, hay un crecimiento y cambio cada 8 años. Desde esta base de comprensión de ciclos y cambios que nos habla la medicina tradicional china la forma y estilo de vida de una mujer se puede ajustar y adaptar en el autocuidado desde las diferentes áreas de tratamiento que nos entrega la MTCh como es, la nutrición, el tratamiento clínico, la

*Es de vital importancia en las mujeres poner más atención en calmar y nutrir el hígado para mantener una mentalidad equilibrada.*



actividad física ,desde el Qigong y el cuidado de la salud de acuerdo con los cambios físicos de las diferentes edades, para que el cuerpo pueda crecer y cambiar mejor de acuerdo con las leyes naturales.

**Las edades de 28 y 32 años son los puntos importantes de edad para mujeres y hombres respectivamente.** Por lo tanto, en estos puntos de los ciclos de vida , tanto hombres como mujeres deben prestar atención para hacer frente a los cambios en sus cuerpos. Desde la visión orgánica, de generación y nutrición del Qi (energía vital) las mujeres se basan en la sangre, el concepto Yin de la medicina china. A su vez, desde la función de los órganos internos, Zang Fu, se cree que el riñón es la base de lo congénito, produce esencia y transforma la sangre. El bazo es la base de la naturaleza adquirida, gobierna el transporte y la transformación y es la fuente del Qi y la bioquímica de la sangre. El hígado almacena sangre y tiene la función de almacenar sangre y regular el volumen sanguíneo. Las funciones anormales del hígado, el bazo y los riñones en las mujeres pueden provocar diversas enfermedades en el ámbito de la menstruación, el embarazo, el parto y la lactancia.

**¿Cuáles son las causas más comunes en los desequilibrios de salud de la mujer?**

El primer grupo de causas está ligado a elementos externos, los factores climáticos externos, dónde el primero es el frío, el calor y la humedad (estos tres factores patógenos externos) invaden nuestro cuerpo y provocando desequilibrios. **La segunda razón es el daño interno de las siete emociones:** alegría, ira, preocupación, pensamiento, tristeza y miedo. Estos cambios emocionales también pueden alterar varios órganos en las mujeres y causar una enfermedad. **En tercer lugar,** por ejemplo, problemas durante el embarazo, partos complejos, incluidos también los abortos, la





dieta, los desajustes entre el trabajo y el descanso, etc., así como las deficiencias congénitas, la desnutrición adquirida, etc., pueden causar una mala salud en la mujer.

### ¿Cuáles son las manifestaciones clínicas más comunes en la salud femenina en desequilibrio?

Por ejemplo, mareos, vértigo, insomnio y ensoñaciones, susceptibilidad a resfriados, estreñimiento o diarrea, insuficiencia ovárica prematura o sofocos, sudoración, impaciencia, ansiedad, irritabilidad y los desequilibrios durante la menopausia, todo dependerá de la edad e historia clínica de la paciente.

### ¿En qué aspectos deberíamos centrarnos en términos de prevención en nuestros tratamientos de medicina tradicional china?

**En primer lugar, necesitamos regular el Qi y la sangre.** La regulación del Qi y la sangre a nivel de circulación, es en el sistema de meridianos y colaterales del cuerpo y se enfoca de forma importante en nutrir el corazón. Debido a que las mujeres tienen características fisiológicas como la menstruación, el embarazo, el parto, la lactancia, etc., es fácil que se genere deficiencia de Qi y sangre. Por eso, por ejemplo desde la nutrición de la medicina china recomendamos algunas recetas dietéticas saludables, como: sopas que contengan frijoles rojos, dátiles rojos y bayas de goji. Estos cinco son alimentos rojos, que van a nutrir la sangre y el corazón. Además, así podemos añadir algo de medicina tradicional china que nutre el Qi y la sangre a la hora de preparar nuestras sopas.

**El segundo aspecto es calmar el hígado y nutrirlo.** Nutrir principalmente el hígado debido a que las mujeres soportan mucha tensión y presión en nuestra sociedad y en el aspecto familiar, sus emociones también están en un estado de tensión, preocupación, depresión o ansiedad, lo que fácilmente puede conducir al estancamiento del Qi del hígado. Es de vital importancia en las mujeres poner más atención en calmar y nutrir el hígado para mantener una mentalidad equilibrada y así ser tolerantes y amables con los demás para mantener un flujo normal del Qi y la sangre. Para nutrir y calmar el hígado, debemos consumir más verduras o frutas verdes en nuestra vida diaria. Además, podemos consumir algunos hongos comestibles, hongos negros, shiitake, etc. Beber líquidos es muy importante, normalmente también podemos beber un poco de té de cebada, que también puede calmar el hígado y nutrirlo.

**En tercer lugar,** la medicina tradicional china cree que "*El riñón es la base de nuestra esencia congénita y el bazo es la base de la vida adquirida*". El Qi del riñón puede producir esencia y transformar la sangre y es una fuerza impulsora de las actividades vitales, crecimiento y desarrollo y promoción de la función reproductiva humana. El bazo controla el transporte y la transformación y es la fuente del Qi y la bioquímica sanguínea. Para la terapia dietética, también recomendamos algunos alimentos ricos en proteínas, como cordero, pescado, camarones, etc. que ayudarán de forma importante al funcionamiento del sistema del riñón.

**Profesora Prabhu Jatz Pedemonte**  
Jefa Departamento de Masaje Tradicional Chino Tuina  
Miembro Equipo docente Diplomado Salud Femenina y MTCh

## Estudio sobre trastornos neurovegetativos de la menopausia y acupuntura auricular

Con objeto de desarrollar un método sencillo y sin efectos colaterales para el tratamiento de los síntomas neurovegetativos de la menopausia con acupuntura auricular, se diseña un estudio cuasiexperimental con una muestra consecutiva de mujeres de edad comprendida entre los 42 y los 65 años de edad, independientemente del tratamiento médico que hubiesen llevado hasta el momento.

El tratamiento consistió en la aplicación de acupuntura auricular, entre 1 y 2 veces a lo largo de 15 días y la evaluación de los síntomas neurovegetativos a los 15 y a los 30 días de haber iniciado el tratamiento.

Se trataron 17 pacientes con una edad media de 53 años (mínimo 46 y máximo 68) con una media de presentación de la menopausia de 4,5 años.

Todos los síntomas neurovegetativos se redujeron al mes de haber iniciado el tratamiento de forma estadísticamente significativa ( $p < 0,05$ ). Después del ciclo de tratamiento y tras retirar la agujas algunas pacientes continuaron asintomáticas o con poca sintomatología.

**Haría falta hacer un seguimiento a largo plazo para valorar la efectividad en el tiempo.**

Activar o pegar en el navegador el siguiente enlace para ver el artículo completo.

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-internacional-acupuntura-279-articulo-trastornos-neurovegetativos-menopausia-y-acupuntura-auricular-X1887836911933667>



## La moxibustión en el tratamiento de la infertilidad femenina

**Fundamento del estudio:** La infertilidad femenina constituye un problema de salud por su alta incidencia, limitaciones diagnósticas y terapéuticas e implicaciones económicas y psicológicas.

**Objetivo:** Determinar el efecto de la moxibustión en el tratamiento de la infertilidad femenina asociada a la insuficiencia de Yang de riñón.

**Método:** Se realizó un estudio fase II, abierto, multicéntrico, prospectivo y secuencial. La muestra estuvo formada por 62 mujeres infértiles, que acudieron a la consulta en el Policlínico Carlos J. Finlay creada para esta investigación, remitidas por especialistas en Ginecología y Obstetricia de toda la provincia, desde enero de 2007 a abril de 2008, que cumplieron con los criterios de diagnóstico e inclusión. El tratamiento fue diario, con moxibustión indirecta con moxas de puro sobre los puntos R7, V23, DU4, REN6 durante seis ciclos de 15 días, se descansó al final de cada ciclo una semana.

**Resultados:** El 24,2% de las pacientes logró un embarazo y el 58,1% ovuló. Los síntomas con mejor respuesta al tratamiento fueron frío en el útero, sensación de pesadez y frío en región lumbar y rodillas y aversión al frío, con frío en el cuerpo y las extremidades. La mala evolución se relacionó directamente con la edad superior a 35 años, más de dos hijos, hijos con antecedentes de deficiencia energética de Riñón, antecedentes familiares de infertilidad, precedentes dos o más hermanos, hábitos tóxicos (alcohol, café, tabaco), signos físicos de senilidad prematura, enfermedades crónicas y bajo peso. La asociación de cinco o más representaron un signo de mal pronóstico.

**Conclusiones:** Más de la octava parte de los casos estudiados presentaron una buena evolución al tratamiento.

Activar o pegar en el navegador el siguiente enlace para ver el artículo completo.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552009000100005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552009000100005)

# Masaje Tuina y Moxibustión en el autocuidado de la mujer

La medicina tradicional ha acumulado mucha experiencia en la atención y tratamiento de la salud de la mujer.

A continuación se recomiendan dos métodos que se pueden realizar en cualquier momento y en cualquier lugar de dos grandes técnicas de la medicina china, el Masaje Tuina y la Moxibustión.

### Cuatro técnicas de Automasaje Tuina.

#### 1.- Masajear circularmente (Mo) la parte inferior del abdomen.

**Método de masaje:** junte las manos en el medio de la parte inferior del abdomen y masajee el bajo abdomen con movimientos circulares, lentos y suaves. La frecuencia se controla aproximadamente 60 veces por minuto hasta que haya una sensación de calor en la parte inferior del abdomen durante 5 minutos.

**Efecto terapéutico:** la parte inferior del abdomen es donde se encuentra el útero. Frotar y calentar la parte inferior del abdomen puede promover la circulación en la parte inferior del abdomen y así regular la menstruación y aliviar el dolor.

#### 2.- Masajear (Rou) el punto E36 Zusanli.

**Método de masaje:** El punto E36 Zusanli se encuentra a 3 cun por debajo del ángulo exterior e inferior de la rodilla. Utilice la yema del pulgar para masajear presionando circularmente con fuerza regular para reducir el dolor y la hinchazón.

**Efecto terapéutico:** "Presionar E36 Zusanli con regularidad es mejor que beber sopa de pollo", es ampliamente conocido, especialmente para las mujeres frágiles con el Qi y la sangre insuficientes, masajear E36 Zusanli puede reponer el Qi y la sangre, calentar

el útero, regular la menstruación y aliviar el dolor.

Vale la pena señalar que las técnicas de automasaje tienen el propósito de drenar los meridianos, hacer que la sangre circule y suavizar la menstruación. Cuando llega la menstruación, se debe suspender el masaje y esperar hasta el próximo período y repetir el ciclo de tratamiento.

#### 3.- Masajear (Rou) el punto H3 Taichong.

**Método de masaje:** use la yema del pulgar izquierdo para presionar haciendo círculos en el punto H3 Taichong derecho (ubicado en el punto medio del primer espacio metatarsiano en el empeine) hasta que sienta un leve dolor y distensión. Después de 1 a 3 minutos repetir en el otro lado.

**Efecto terapéutico:** La medicina tradicional china cree que "cuando el pulso en el punto H3 Taichong es fuerte, la menstruación está por llegar". Taichong es el punto de acupuntura más importante en el meridiano del hígado y también es muy eficaz para mujeres con menstruación irregular. Las mujeres con dismenorrea suelen tener diversos grados de estancamiento del hígado y estancamiento del Qi, lo que provoca bloqueo y dolor, promueve el Qi y alivia el dolor.

#### 4.- Golpetear suavemente con la palma (Pai) en la zona lumbosacra.

**Método de masaje:** Utilice ambas palmas ahuecadas para golpear suavemente la zona lumbar y el sacro con fuerza moderada, a velocidad uniforme, alternando izquierda y derecha, con una frecuencia de 100 veces por minuto, hasta que esté ligeramente caliente.



**Efecto terapéutico:** La medicina tradicional china llama a la menstruación Tiangui. Tiangui es en realidad la esencia de riñón y la cintura es el área de ubicación de los riñones. Por lo tanto, golpetear el área lumbosacra puede tonificar los riñones y reponer la esencia, y lograr el efecto de aliviar el dolor y regular la menstruación.

**Cuatro Técnicas de Moxibustión la “mejor amiga” de la mujer.**

**El Clásico Interno del Emperador Amarillo dice:** que los ciclos en la vida de una mujer son de siete años. *“El pulso Yang Ming de una mujer se debilitará entre el quinto y séptimo ciclo, su rostro se quemará y su cabello comenzará a caer”.*

Después de los 35 años, el envejecimiento de las mujeres es muy evidente en el rostro. Al mismo tiempo, los cambios internos en el cuerpo

afuera.

**Los siguientes puntos de acupuntura pueden ser estimulados con la técnica de moxibustión regularmente.**

**1.- Moxibustión en el punto Ren 4 Guanyuan:** este es el lugar donde las mujeres almacenan sangre. La moxibustión en el punto Guanyuan puede aliviar la dismenorrea, la amenorrea, la menstruación irregular, la picazón vulvar y otras enfermedades ginecológicas. Tiene la función de tonificar los riñones, fortalecer el yang y regular el Qi y la sangre

**2.- Moxibustión en el punto E36 Zusanli:** Zusanli es uno de los principales puntos de acupuntura en el meridiano del estómago, ubicado en la parte externa de la rodilla, 4 dedos bajo el borde inferior externo de la rótula. La moxibustión en Zusanli, también conocida como moxibustión de



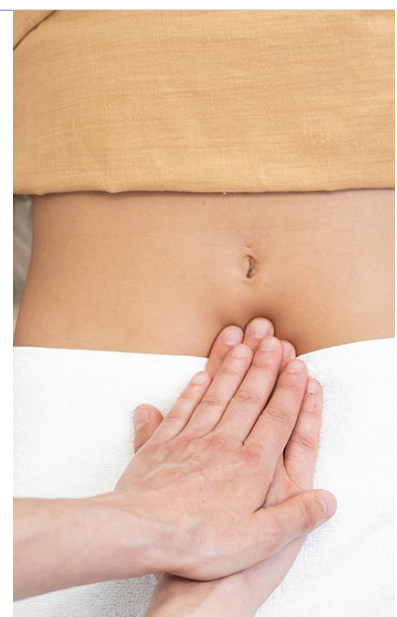
*Golpetear el área lumbosacra puede tonificar los riñones y reponer la esencia, y lograr el efecto de aliviar el dolor y regular la menstruación.*

también estarán cambiando. La salud física de algunas mujeres se deteriorará y aparecerán algunas alteraciones como: menstruación irregular, hiperplasia mamaria, fibromas uterinos, quistes ováricos, etc. Todo tipo de enfermedades ginecológicas aparecerán con frecuencia.

La moxibustión puede ahuyentar el frío, reponer el yang, desbloquear los meridianos y regular el Qi. Las mujeres que aplican la moxibustión durante mucho tiempo pueden hacer que su Qi y su sangre sean suficientes, irradiando vitalidad y encanto de adentro hacia

longevidad, es una de las técnicas de moxibustión más utilizadas. El bazo y el estómago son la base de las enfermedades adquiridas. Por lo tanto, la moxibustión regular en Zusanli puede nutrir las enfermedades adquiridas. Puede reponer el bazo y el estómago, regular el Qi y la sangre, fortalecer el cuerpo, expulsar los factores patógenos, prevenir enfermedades y prolongar la vida.

**3.- Moxibustión en punto B6 Sanyinjiao:** Sanyinjiao es el punto de cruce de los tres meridianos yin de la pierna, el bazo, el hígado y el riñón. La moxibustión en







## Masaje Tuina y Moxibustión en el autocuidado de la mujer

Sanyinjiao puede retrasar el envejecimiento, retrasar la menopausia, mantener el útero y los ovarios, mejorar la frigidez sexual, regular el sistema endocrino y aliviar las molestias durante la menstruación, manos y pies fríos, trastornos de la menopausia y diversas enfermedades ginecológicas.

**4. Moxibustión en el punto Du4 Mingmen:** Mingmen es la fuente del Yang Qi en el cuerpo humano. Si el Fuego del Mingmen es fuerte el cuerpo también es fuerte. La moxibustión en el punto Mingmen puede fortalecer el cuerpo y fortalecer la cintura y las rodillas, lo que puede retrasar eficazmente la enfermedad y la menopausia.

### Precauciones para la aplicación de la moxibustión femenina:

1. Beba unos sorbos de agua tibia suavemente endulzada antes de la moxibustión. Algunas mujeres con deficiencia de Qi pueden sentirse mareadas durante o después de la moxibustión, lo que se puede aliviar bebiendo agua tibia suavemente dulce.

*Se sugiere no beber agua fría hasta cuatro horas después de la aplicación de la moxibustión y tampoco comer frutas y otros alimentos fríos.*



2. Se sugiere no beber agua fría hasta 4 horas después de la moxibustión, ni tampoco comer frutas y otros alimentos fríos.
3. No bañarse hasta 4 horas después de finalizar la moxibustión. Si es posible no bañarse durante el día de la aplicación de la moxibustión.

**En resumen,** las mujeres deben prestar atención a sus propias condiciones de desequilibrio, todas somos únicas y diferentes. Además, pueden agregar adecuadamente algunos suplementos dietéticos a sus vidas, para nutrir el Qi, la sangre, el corazón y fortalecer el corazón, bazo y riñones.

Además, las mujeres deben dormir lo suficiente, llevar una dieta equilibrada y hacer ejercicio moderado para mantener una buena salud y prevenir una mala salud. Cada mujer debe aprender a amar su cuerpo, adquirir una visión de su propio corazón, apreciar el paso de los años, de la vida haciendo única a cada mujer. Estimule la sabiduría interna del cuerpo y la mente, debe vivir en armonía con el medio ambiente y con ella misma y vivir una vida maravillosa con calma y tranquilidad.

**Profesora Prabhu Jatz Pedemonte**  
 Jefa Departamento de Masaje Tradicional Chino Tuina  
 Miembro Equipo docente Diplomado Salud Femenina y MTCh

**CLASE MAGISTRAL GRATUITA**

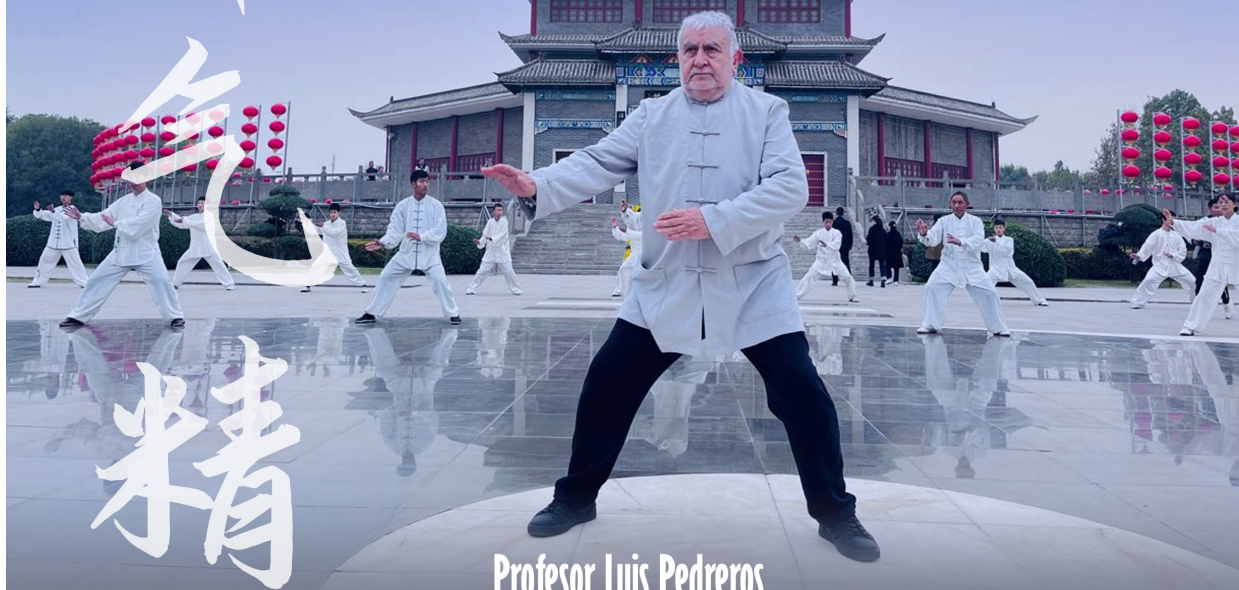
# Medicina China, el equilibrio de las emociones y la práctica del Taiji y Qigong.

神

Viernes 5 de Julio de 2024

Chile 19:00 horas, Vergara 484, Metro Toesca.

Uruguay 20:00 hrs. online (cupos limitados).



**Profesor Luis Pedreros**

Director Escuela Internacional de Medicina Tradicional China y Medicinas Complementarias, Chile.

Profesor Visitante Universidad de Medicina Tradicional de Guangzhou, China.

Maestro acreditado Escuela de Taijiquan de Chenjiagou, China.

Miembro del Comité Ejecutivo de la Sociedad Académica Mundial de Qigong Médico, China.



**RESERVA DE CUPOS E INSCRIPCIONES**

Chile, E-mail: [secretaria@medicinachina.cl](mailto:secretaria@medicinachina.cl) / WhatsApp: +56 9 87145047

Uruguay, [www.taichi.com.uy](http://www.taichi.com.uy) / WhatsApp: + 59 8 96838948





## Diplomado de salud femenina

Un trabajo colaborativo entre las sedes de Santiago y Viña del Mar.

“En medio de la crisis existe una oportunidad”, esa es la manera que nosotros como Equipo de Viña del Mar hemos querido encauzar el recuerdo de los años 2020 y 2021 que, por contexto pandémico, nos obligó a reformular los medios de entrega de las clases y nos desafió para mantener vigente el estudio y la motivación mediante la no presencialidad.

**Esa fue la época en que como escuela se implementaron cursos como:** Salud Femenina, Puntos de Comando, Cuatro Pilares diagnósticos y Masaje Tuina Pediátrico. Así fue como los y las estudiantes y el equipo docente de Viña del Mar tuvimos la oportunidad de reconocer y admirar el conocimiento y la pasión de profesores como Vanessa Eggeling, Prabhu Jatz y volver a reconectar a través del Qi Gong y Tai Chi con el profesor Michael Sargent.

En ese tiempo difícil, en que imperaba el temor, la soledad y el distanciamiento social,

*En este nuevo desafío, planeamos que durante tres meses habrá exposición de cuatro especialistas acupunturistas, donde cada una compartirá su conocimiento.*



agradecemos el haber acortado distancias y haber podido acceder al conocimiento de estos profesionales. A través de estos 4 años, se ha construido un equipo colaborativo, donde hemos conocido intereses y afinidades que nos han invitado a compartir, llevándonos a desafíos nuevos como la construcción del Diplomado de Salud Femenina, el que esperamos dar inicio próximamente durante el mes de agosto del presente año.

En este nuevo desafío, planeamos que durante tres meses habrá exposición de cuatro especialistas acupunturistas, donde cada una compartirá su conocimiento. En el caso de Viña del Mar, aportaremos con la experiencia del apoyo nutricional en la preparación y acompañamiento durante el ciclo menstrual, sugiriendo una pauta de alimentos que sea acorde a la situación base de cada paciente. Hay que recordar que para la Medicina China cada ser es único, y el diagnóstico y enfoque de trabajo dependerá del motivo de consulta y de los aspectos rescatados desde el proceso del diagnóstico diferencial.

Por eso, sugerir a todos los mismos alimentos no es opción. Para poder brindar un aspecto introductorio a la nutrición se deberán considerar aspectos como: La naturaleza (temperatura), sabores, tropismos (afinidades y correspondencia), nutrición energética (efecto del sabor y movimiento del Qi), incluyendo los métodos de preparación y cocción, pues incidirán en la preparación y en los efectos que tengan en el paciente.

La Medicina Tradicional China (MTCh) es un sistema integral y completo de salud que ve el cuerpo de acuerdo con la naturaleza y la comida es vista como una herramienta poderosa para ayudar a crear y mantener el bienestar.



Por ejemplo, Sun Simiao, famoso médico de la dinastía Tang (619-907 DC), dijo: “Cuando una persona está enferma, primero se debe regular su dieta y estilo de vida, y si ello no es suficiente, se harán otro tipo de intervenciones”.

La base de una alimentación saludable para la MTCh consiste en proporcionar a nuestro organismo la mayor cantidad posible de alimentos frescos, libres de químicos y conservantes. Estos alimentos nobles son considerados ricos en Qi, y como consecuencia son los que nos aportarán vitalidad y energía para así recuperar la armonía. La MTCh no sólo ve la nutrición como un desglose de proteínas, carbohidratos (azúcares) y grasas. La Nutrición Oriental o Dietoterapia China utiliza los sabores y la naturaleza de los alimentos como guía para una alimentación correctamente balanceada y personalizada. Aprender a utilizar la naturaleza, los sabores de los alimentos y las hierbas es realmente la clave de su capacidad terapéutica.

Dentro de las variables que se consideran se encuentra la constitución, estación, tendencias y afinidad de consumo de determinados alimentos y la condición de los desequilibrios básicos del paciente desde la perspectiva de los cinco elementos (fuego, tierra, metal, agua, madera) o sistemas de órganos (corazón e intestino delgado, bazo y estómago, pulmón e intestino grueso, riñón y vejiga, hígado y vesícula biliar), además del principio terapéutico sugerido para cada etapa del ciclo menstrual desde la MTCh.

Quien quiera alimentarse conforme a los cinco elementos debe dar prioridad al placer de cocinar y comer, puesto que en dietética también es válido el refrán: “El amor pasa por el estómago”.

La esencia de la sinergia es valorar las diferencias, respetarlas, construir sobre fortalezas, compensar las debilidades. Eso ocurre en los alimentos como también en el cotidiano que, cuando en un grupo sueña junto a otr@s se transforma en realidad.

**Alejandra González**

Profesora de Cátedra Modulo, Sede Viña del Mar.

Miembro Equipo docente Diplomado Salud Femenina y MTCh

**DIPLOMADO SALUD DE LA MUJER**

**CICLO REPRODUCTIVO  
MEDICINA REPRODUCTIVA  
EMBARAZO Y PUERPERIO  
NUTRICIÓN  
MASAJE  
QI GONG**

AGOSTO-SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2024  
MODALIDAD ON LINE Y TALLERES  
PRESENCIALES (65 HORAS  
PEDAGÓGICAS)

PROFESORES  
DRA ANGÉLICA DÍAZ  
EM VANESSA EGGELING  
PRABHU JATZ PEDEMONTE  
ALEJANDRA GONZÁLEZ

PROFESOR  
MAESTRO LUIS PEDREROS

INFORMACIÓN  
WWW.MEDICINACHINA.CL  
SECRETARIA@MEDICINACHINA.CL

## Seminario de Qigong y las emociones

Durante el mes de mayo se realizó en Viña del Mar el “Seminario de Qigong y las emociones”.

Un entusiasta grupo de participantes pudieron experimentar los beneficios de la práctica del Qigong para el equilibrio de las emociones. El evento se realizó en la Escuela de Taijiquan del Profesor Rafael Mena.



**CURSO INTENSIVO  
TÉCNICAS DE SANACION  
DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA  
UNA VISIÓN HOLÍSTICA DE LA SALUD CON  
UN CONOCIMIENTO TAOISTA ANCESTRAL**

**MOXIBUSTION  
VENTOSAS  
FLOR DE CIRUELO  
COMPRESAS  
TEORÍAS DE YIN YANG  
3 TESOROS 5 ELEMENTOS  
3 y 4 de AGOSTO**

**Profesor Luis Pedreros  
Director Escuela internacional de Medicina China Chile  
Profesor Visitante Universidad de Medicina China de Guanzhou**

**RESERVA DE CUPOS E INSCRIPCIONES:**

**[www.taichi.com.uy](http://www.taichi.com.uy)  
Whatsapp: 598 9683 8948**

**Traditional Tai Chi Chuan Academy  
[www.taichi.com.uy](http://www.taichi.com.uy)  
Instagram: @taichiyang.uru**





## CURSO INTERNACIONAL DE LOHAN QIGONG 18 PALMAS DE BUDA NIVEL DIPLOMA INSTRUCTORADO

Aplicaciones terapéuticas de las Las 18 Palmas incluyendo  
los métodos de respiración con cada movimiento y sus aplicaciones terapéuticas

Fechas: SEPTIEMBRE, OCTUBRE Y NOVIEMBRE

MODALIDAD ONLINE Y PRESENCIAL

INFORMACIÓN Y PROGRAMA COMPLETO DEL CURSO

[www.medicinachina.cl](http://www.medicinachina.cl)

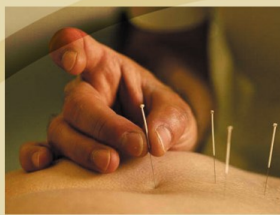
Contacto: Prof. Aleix Zoreda Whatsapp: 646 45 46 62

Prof. Luis Pedreros Whatsapp: +56 9 9442 8226



# CLINICA DE ACUPUNTURA

ESCUELA INTERNACIONAL DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA Y MEDICINAS COMPLEMENTARIAS PBS  
SEDE RANCAGUA



## Tratamientos de Acupuntura, Masaje, Ventosas, Auriculopuntura, Moxibustión y Electroacupuntura para:

Lumbago, Ciática, Dolor cervical, Infertilidad, Parálisis facial, Tendinitis, Vértigo, Cefalea, Colon irritable, Insomnio, Lesiones deportivas, Pediatría, Rehabilitación Post-Quirúrgica, Depresión, Estrés, Prevención de enfermedades, entre otras.

Terapeutas acreditados por el Ministerio de Salud  
Clínica y centro de práctica con resolución sanitaria  
Atención bajo Protocolos Covid 19

## Cursos y talleres online y presenciales de:

Acupuntura, Masaje tradicional chino (Tuina)  
Reflexología podal china y Auriculoterapia  
Curso para formación de Instructores de Qigong



## CLUB DE BIENESTAR Y SALUD


### Taichi, Qigong, Automasaje y Meditación

Clases permanentes, talleres y charlas en diferentes modalidades (presenciales y por video conferencia).

Mejora tu salud armonizando el cuerpo, la respiración y la mente.



Calle 29, Casa 504, Población Manzanal, Rancagua.

Informaciones y reserva de horas:  +56 9 95692941 [www.acupunturaymasaje.cl](http://www.acupunturaymasaje.cl)



## VIAJE DE ESTUDIOS 2024 A LA UNIVERSIDAD DE MEDICINA CHINA DE GUANGZHOU



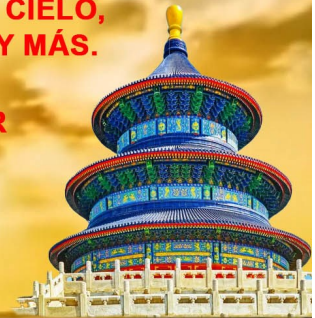
**CLASES MAGISTRALES CON PROMINENTES MAESTROS.  
PRÁCTICAS CLÍNICAS EN LOS MAS GRANDES HOSPITALES  
DE MEDICINA CHINA DEL MUNDO.**


**VISITE BEIJING LA CIUDAD PROHIBIDA, EL TEMPLO DEL CIELO,  
LA GRAN MURALLA, ESPECTÁCULOS DE OPERA CHINA Y MÁS.**

**VISITAREMOS LA MONTAÑA AMARILLA MONUMENTO  
DE LA NATURALEZA, CONTEMPLAREMOS EL AMANECER  
EN EL MAR DE NUBES.**

**HAREMOS CAMINATAS POR MARAVILLOS PAISAJES.**

**SALIDA 3 DE NOVIEMBRE 2024  
REGRESO 3 DE DICIEMBRE 2024**



Inscripciones: [secretaria@medicinachina.cl](mailto:secretaria@medicinachina.cl)  +569 8435 8381

## Clínicas de Acupuntura y Medicina Tradicional China



### Santiago Centro

Vergara 484, Fono: 2 2688 3259  
Email: [sedevergara@medicinachina.cl](mailto:sedevergara@medicinachina.cl)

### Rancagua

Calle 29, Casa 504, Población Manzanal.  
Fono: +56 9 95692941  
Email: [juan@medicinachina.cl](mailto:juan@medicinachina.cl)

### Valparaíso

3 y 1/2 Oriente 1204  
Fono: +56 9 55301295  
Email: [info@mediqi.cl](mailto:info@mediqi.cl)

### Melipilla

Yecora 132, entre Egaña y Alcalde.  
Fono: +56 9 81532299

### Valdivia

Avenida Simpson 986

### Viña del Mar

7 norte 645, oficina 205. Edificio Centro Libertad.  
Fono: +569 3421 6036  
[www.medicinachinavalpo.cl](http://www.medicinachinavalpo.cl)  
Email: [secretaria.elamtchvina@gmail.com](mailto:secretaria.elamtchvina@gmail.com)

### Valparaíso

Blanco Viel 661, CESFAM Cerro Barón.  
Fono: +569 3421 6036  
[www.medicinachinavalpo.cl](http://www.medicinachinavalpo.cl)  
Email: [secretaria.elamtchvina@gmail.com](mailto:secretaria.elamtchvina@gmail.com)

### Puerto Montt

Skoruppa 875  
Fono: + 56 9 83625362  
Email: [crfsakura@gmail.com](mailto:crfsakura@gmail.com)

**Pronto nuevas clínicas en Ñuñoa  
y la ciudad de Chillán.**



**Curso Online**  
teórico **práctico**

# Reflexología Podal China



## PROGRAMA

Historia del masaje podal  
Teoría básica de medicina tradicional china  
Técnicas de masaje y aplicación clínica  
Anatomía del pie  
Estudio de zonas reflejas  
Orientación para relajación corporal y baño medicinal de los pies  
Rutina general de relajación de los pies  
Rutina general de todas las zonas reflejas para el cuidado de la salud y prevención de las enfermedades  
Rutinas específicas para el tratamiento de patologías

**Inicio:** Jueves 4 de Julio de 2024

**Duración:** 3 meses

**Horario:** 19:00 a 21:00 horas

**Profesor:** Juan Núñez Valencia

**Valor:** Matrícula \$35.000 Mensualidad \$80.000

**Incluye:** Certificado digital de la Escuela Internacional de Medicina Tradicional China y poster de zonas reflejas.



**Informaciones al WhatsApp:** +569 95692941  
**Email:** jnunezvalencia@gmail.com