



Plan de Medicina China para la Salud Menstrual

Raquel Lucas para
The Menstrual Club

@escuelacyclo



escuelacyclo.com

INDICE

Plan de Medicina China para la Salud Menstrual

Raquel Lucas para The Menstrual Club
CYCLO

Introducción y Objetivos.
pag. 2 y 3

Registro del ciclo,
Plan de la Medicina China
y Ciclo Menstrual.
pag.4

Cuestionario de
evaluación inicial.
pag.5, 6 y 7

Análisis de cada bloque
de respuestas.
pag.8,9, 10,
11, 12 y 13

Conclusiones
pag.14

Preguntas para
la reflexión
pag.15

Plan de Medicina
China & Salud
Menstrual
pag.16

Fase Menstrual
pag.17

Fase Preovulatoria
pag.18

Fase Ovulatoria
pag.19

Fase Premenstrual
pag.20

Recetas
pag.21 y 22

Preguntas
frecuentes
pag.23

Bibliografía
consultada
pag.24

Bienvenida a tu Plan de Medicina China para la Salud Menstrual en el que te propongo vivir tu ciclo a través de las herramientas de bienestar y salud de la Medicina China.

Es hora de que incorpores todas las claves teóricas que hemos ido viendo a lo largo de la Masterclass y que compruebes por ti misma cómo puedes vivir saludablemente tu ciclo menstrual con esta propuesta.

Durante todo un ciclo te propongo diferentes ejercicios así como alimentos y plantas que colaborarán en experimentar cada fase de tu ciclo menstrual de manera plena y natural.

Seguramente después quieras continuar este magnífico estilo de vida que te propongo y entonces será cuando veas resultados. Así que presta atención a estas recomendaciones y no dudes ni un segundo en empezar ahora el cambio en consonancia con los ciclos de la naturaleza.

Raquel Lucas

OBJETIVOS

Este ciclo te propongo:

*
Aprender a vivir
en cíclico
a través de la
Medicina China.

*
Saber aplicar
los conocimientos
teóricos de
manera práctica.

*
Conocerme mejor y
saber cuáles son tus
necesidades en base
a tu ciclo menstrual.

*
Adquirir nociones
básicas sobre plantas,
alimentos y
puntos de acupuntura.

¿Qué necesitarás para llevar a cabo este Plan?

Algunos de los elementos que necesitarás para ejecutar tu Plan:

La cesta de la compra

La alimentación es clave en la medicina china y te voy a proponer que incorpores diferentes alimentos según la fase del ciclo en la que te encuentres.

El botiquín menstrual

Tendrás que incorporar nuevas materias o aprender nuevos significados de las materias que ya conoces. A partir de ahora, las plantas medicinales serán tus mayores aliadas.

Tu ritmo vital

Los ritmos vitales también son muy importantes si seguimos un estilo de vida basado en la medicina china y verás cómo adaptarte a los ritmos naturales te beneficiará enormemente.

Registro del ciclo, Plan de Medicina China y Ciclo Menstrual

Seguramente ya hayas aprendido en esta Escuela a registrar tu ciclo menstrual o estés en proceso de aprendizaje de esta información tan poderosa que te brinda tu cuerpo.

Este Plan está diseñado para enriquecer tu proceso de empoderamiento menstrual y añadir más información a tu registro diario. Por eso, es vital que incorpores un espacio en tu agenda o diagrama menstrual para este proceso que vas a vivir a través de la Medicina China.

En tu registro deberás responder a preguntas tales como:

¿Qué me han aportado hoy mis ejercicios y prácticas de Medicina China? ¿Cómo me he sentido realizándolos? ¿Qué dificultades he encontrado? ¿Qué retos me propongo para el futuro? ¿Qué aspectos me gustaría mejorar o potenciar? ¿Con qué ejercicios me he sentido más cómoda y por qué? ¿He notado algún cambio en mi salud gracias a alguna práctica de la medicina china? ¿Cuál?

Cuestionario de evaluación inicial

Para facilitar la reflexión y comprensión del punto de partida en el que te encuentras, te propongo rellenar este cuestionario de evaluación inicial. Más abajo encontrarás un análisis de cada apartado del cuestionario que te ayudará a situarte en este proceso y precisar cuáles son tus necesidades reales en consonancia con tus deseos.

Responde a cada ítem marcando la casilla con la que más te identifiques:

BLOQUE 1. EMOCIONES Y ESTADOS PSICOLÓGICOS

SI / NO

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Te enfadas con facilidad. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Suelen tener varios conflictos abiertos en tu vida. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Sientes una profunda tristeza en tu alma. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Te consideras una persona eufórica o excesivamente alegre. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Tienes mucho miedo a todo, a veces es un miedo irracional. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Sientes dependencia emocional de otras personas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Suelen preocuparte mucho por las cosas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Vives estresada. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. La ansiedad, las palpitaciones o el ahogamiento te resultan familiares. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Eres una persona muy insegura. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. La rabia y la ira te están bloqueando en tu vida. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Te sientes apática y cansada. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

BLOQUE 2. ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA

SI / NO

- 1. No practicas ejercicio físico al menos 3 veces a la semana.
- 2. Consumes refrescos habitualmente.
- 3. Tienes insomnio o no descansas bien.
- 4. Incorporas azúcar y sal en exceso a tus comidas.
- 5. Tienes poco tiempo para comer.
- 6. Eres fumadora y/o tomas drogas.
- 7. Tienes un empleo muy estresante y exigente.
- 8. Comes bollería industrial frecuentemente.
- 9. No planificas tus comidas.
- 10. Tu empleo precario te impide tener un estilo de vida saludable.
- 11. Consumes lácteos de vaca.
- 12. Bebes alcohol en exceso.

BLOQUE 3. HISTORIAL GINECOLÓGICO.

SI / NO

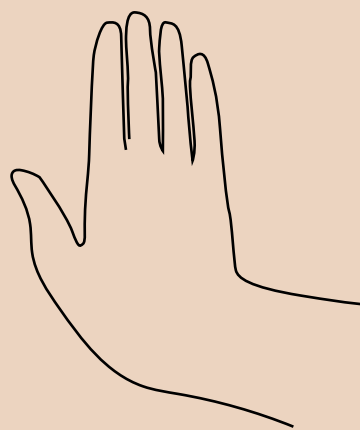
- 1. Tienes o has tenido alguna ITS.
- 2. Has tenido algún aborto (planificado o no).
- 3. Has tenido embarazos muy seguidos.
- 4. Actualmente estás amamantando.
- 5. Estás en un proceso de reproducción asistida.
- 6. Tu flujo vaginal es anormal (excesivo, molesto...)
- 7. Tienes un diagnóstico de infertilidad.
- 8. Padesces o has padecido algún cáncer ginecológico.
- 9. Tienes sospechas de tener una patología ginecológica.
- 10. Estás embarazada o tienes sospechas de estarlo.
- 11. Tienes endometriosis.
- 12. Tienes miomas y/o quistes.



BLOQUE 4. CICLO MENSTRUAL

SI / NO

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Tienes dolor menstrual en todos o casi todos tus ciclos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Tienes ausencia de la menstruación desde hace más de 3 meses. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Tu ciclo menstrual se desequilibra frecuentemente. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Tienes grandes coágulos menstruales. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Tu sangrado menstrual es excesivamente abundante. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Tu fase menstrual se acompaña de estreñimiento. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Tu fase menstrual se acompaña de diarrea. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. En la fase premenstrual tienes problemas emocionales. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. En la fase premenstrual tienes problemas físicos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Te sientes cansada durante la menstruación. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Tienes sangrados intermenstruales. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Tu sangre menstrual es muy escasa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. El dolor menstrual mejora con el movimiento. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. El dolor menstrual empeora con el movimiento. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. La sangre menstrual es oscura. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. La sangre menstrual es clara. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. El dolor menstrual mejora con el calor. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Estás en la perimenopausia. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Te sientes hinchada en fase menstrual/premenstrual. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Tus ciclos son anormalmente largos o anormalmente cortos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Análisis de cada bloque de respuestas

Ante todo, debes saber que este cuestionario de evaluación inicial no es un diagnóstico ginecológico con carácter sanitario y profesional, ni siquiera a un diagnóstico de la medicina china.

Esto es un cuestionario de evaluación inicial que te permitirá reflexionar sobre tu salud menstrual desde una perspectiva energética. Los análisis que se hacen a continuación parten exclusivamente de la perspectiva de la medicina china y no se deben interpretar desde la visión de la medicina occidental.

Si algunas de las respuestas del cuestionario concluyen que te encuentras en una situación en la que necesitas ayuda profesional, no dudes en acudir a una doctora o doctor.

Ahora que ya hemos clarificado la intención del ejercicio, vamos a analizar con detenimiento cada uno de los ítems que recoge el cuestionario de evaluación.



BLOQUE 1. EMOCIONES Y ESTADOS PSICOLÓGICOS

<p>Si has marcado sí a los enunciados 1,2 y 11 La energía del elemento Madera puede estar afectada o estarlo en un futuro. Te recomiendo: sedar el hígado.</p>	<p>Si has marcado sí a los enunciados 4 y 9 La energía del elemento Fuego puede estar afectada o estarlo en un futuro. Te recomiendo: sedar el corazón.</p>
<p>Si has marcado sí a los enunciados 5 y 8 La energía del elemento Agua puede estar afectada o estarlo en un futuro. Te recomiendo: tonificar el riñón.</p>	<p>Si has marcado sí a los enunciados 6, 7, 10 y 12 La energía del elemento Tierra puede estar afectada o estarlo en un futuro. Te recomiendo: tonificar el bazo.</p>
<p>Si has marcado sí al enunciado 3 La energía del elemento Metal puede estar afectada o estarlo en un futuro. Te recomiendo: tonificar el pulmón.</p>	

≡ Tabla de recomendaciones

	SEDAR EL HÍGADO	SEDAR EL CORAZÓN	TONIFICAR LA TIERRA	TONIFICAR EL METAL	TONIFICAR EL AGUA
*UNA PLANTA	Calabacera	Azufaifo	Cardamomo	Caléndula	Sésamo negro
*UN ALIMENTO	Limón	Alcachofa	Pollo	Avena	Ostra

Notas*

Calabacera: contraindicada en embarazo y lactancia.

Azufaifo: contraindicada en casos de parásitos intestinales y retención de alimentos.

Alcachofa: contraindicada en casos de hepatitis.

Pollo: consumir pollo ecológico.

BLOQUE 2. ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA

Si has marcado sí al enunciado 1
 Tu organismo está siendo afectado por el 'estancamiento de la energía y la sangre'.
 Te recomiendo: **movilizar energía y sangre.**

Si has marcado sí a los enunciados 2,4,8 y 11
 Tu organismo está siendo invadido por los factores patógenos 'humedad y flema'.
 Te recomiendo: **drenar la humedad y la flema.**

Si has marcado sí a los enunciados 6 y 12
 Tu organismo está siendo invadido por los factores patógenos 'calor y fuego'.
 Te recomiendo: **dispersar el calor.**

Si has marcado sí a los enunciados 3, 5, 7, 9 y 10
 Tu organismo está siendo afectado por el factor patógeno 'estrés'.
 Te recomiendo: **tonificar el riñón y el bazo.**

☰ Tabla de recomendaciones

	MOVER ENERGÍA	MOVER SANGRE	DRENAR HUMEDAD	DISPERSAR CALOR	TONIFICAR RIÑÓN Y BAZO
*UNA PLANTA	Ginseng	Mirra	Ajo	Diente de león	Astrágalo
*UN ALIMENTO	Nueves	Cangrejo	Arroz	Melón	Castañas

Notas*

Diente de león: en dosis elevadas puede causar diarrea. Contraindicada en caso de obstrucción de las vías biliares.

Mirra: contraindicada en el embarazo.

Ajo: contraindicado en hipertiroidismo, lactancia, medicación con anticoagulantes, visión borrosa, ojos secos o fuerte olor corporal.

Astrágalo: contraindicada en casos de embarazo, forunculosis, retención de alimentos.

Melón: contraindicado en casos de diarrea, flatulencias, diabetes, hinchazón abdominal.

BLOQUE 3. HISTORIAL GINECOLÓGICO

<p>Si has marcado sí al enunciado 1 La energía del elemento Agua y Metal están o han estado afectados en algún momento. Te recomiendo: tonificar Agua y Metal.</p>	<p>Si has marcado sí a los enunciados 2,3,5 y 7 La energía del elemento Agua está o ha estado afectada en algún momento. Te recomiendo: tonificar Agua.</p>
<p>Si has marcado sí a los enunciados 4 y 10 Debes saber que éstas recomendaciones no están adaptadas a mujeres que estén en proceso de lactancia, embarazadas o con sospechas de estarlo.</p>	<p>Si has marcado sí a los enunciados 6 y 12 Tu organismo está siendo afectado por los factores patógenos frío y humedad. Te recomiendo: eliminar frío y drenar humedad.</p>
<p>Si has marcado sí a los enunciados 8, 9 y 11 Te recomiendo que consultes con tu doctor/a si las plantas medicinales de este plan son compatibles con tu estado actual y los tratamientos que estés tomando.</p>	

☰ Tabla de recomendaciones

	TONIFICAR METAL	TONIFICAR AGUA	ELIMINAR FRÍO Y HUMEDAD
*UNA PLANTA	Ginseng	Sésamo negro	Hinojo
*UN ALIMENTO	Espárragos	Mora	Vino blanco de arroz

Notas*

Espárragos: contraindicaciones en cistitis, crisis de gota, inflamaciones articulares agudas y cálculos de oxalatos.



BLOQUE 4. CICLO MENSTRUAL

<p>Si has marcado sí a los enunciados 1 Y 4 Es posible que estés experimentando un bloqueo de la Energía y la Sangre. Te recomiendo: mover la Energía y tonificar la Sangre.</p>	<p>Si has marcado sí al enunciado 2 Tienes insuficiencia de la Sangre y la Energía de Riñón está afectada. Te recomiendo: tonificar la Sangre y el Riñón.</p>
<p>Si has marcado sí a los enunciados 3, 8, 9, 19 y 20 hay disarmonías energéticas que necesitan ser atendidas. Te recomiendo: equilibrar el ying y el yang de tu cuerpo.</p>	<p>Si has marcado sí a los enunciados 5, 10 y 11 Hay disarmonías energéticas en el elemento Tierra. Te recomiendo: tonificar el elemento Tierra.</p>
<p>Si has marcado sí a los enunciados 6 y 12 Tu organismo está siendo afectado por el patógeno 'calor'. Te recomiendo: dispersar el calor de tu organismo.</p>	<p>Si has marcado sí al enunciado 7 Tu organismo está siendo afectado por el patógeno 'frío'. Te recomiendo: eliminar el frío de tu organismo.</p>
<p>Si has marcado sí a los enunciados 13, 15 y 17 La patología de tu ciclo menstrual tiene características yang. Te recomiendo: tonificar el yang.</p>	<p>Si has marcado sí a los enunciados 14 y 16 La patología de tu ciclo menstrual tiene características yin. Te recomiendo: tonificar el yin.</p>
<p>Si has marcado sí al enunciado 18 En la menopausia hay que prestar especial atención a tu Riñón. Te recomiendo: equilibrar el yin y el yang.</p>	

☰ Tabla de recomendaciones

	MOVER ENERGÍA	TONIFICAR SANGRE	TONIFICAR TIERRA	EQUILIBRAR YIN Y YANG	TONIFICAR YANG	TONIFICAR YIN
*UNA PLANTA	Agripalma	Angélica	Bolsa de pastor	Angélica con ginseng	Alholva	Rehmannia
*UN ALIMENTO	Cúrcuma	Lichii	Ñame	Col verde	Anís estrellado	Alga kombu

Notas*

Bolsa de pastor: contraindicada en casos de alteración hepática, embarazo, lactancia, hipertensión. La raíz y la corteza son tóxicas. No se recomienda en uso prolongado.

Alholva: contraindicada en embarazo y lactancia. No prolongar su consumo.

Agripalma: contraindicada en embarazo y personas que sigan un tratamiento con digitálicos.

Anís estrellado: contraindicado en embarazo e hiperestrogenismo.

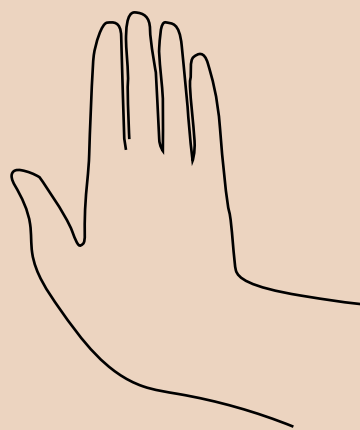
Cúrcuma: contraindicada en embarazo y en casos de obstrucción de las vías biliares.



Conclusiones

Escribe a continuación las conclusiones que has sacado realizando el cuestionario de evaluación inicial, es decir, todas las indicaciones obtenidas en función de las casillas marcadas:

A large, white, rounded rectangular area with a thin black border, intended for writing conclusions. It occupies the central and lower portion of the page. On the left side of this area, there is a small white line drawing of a flower with three leaves.



Preguntas para la reflexión

¿Qué te han parecido los resultados obtenidos?

¿Hay algo que quieras destacar de tus resultados?

¿Qué te ha parecido realizar este cuestionario de evaluación inicial?

¿Crees que es una herramienta útil? ¿Por qué?

¿Por qué puede ser útil en tu caso?

¿Tienes alguna duda con tus resultados? Anótala.



Plan de Medicina China & Salud Menstrual

Como ya hemos estudiado en la parte teórica de esta Masterclass, la Medicina Tradicional China entiende que cada fase del ciclo menstrual necesita de unos cuidados básicos para que se experimente el ciclo de la manera más armoniosa posible.

Estos cuidados básicos van desde tener un estilo de vida acorde con los ritmos naturales, pasando por la realización de ejercicios que muevan la Energía y la Sangre, hasta el consumo de plantas y alimentos que pueden contribuir con su acción a las diferentes acciones energéticas que van sucediendo en cada fase del ciclo menstrual.

El equilibrio energético perfecto no existe. Es por eso que debemos mantenernos activas en el cuidado de nuestra salud e ir proporcionando a nuestro sistema energético lo que va necesitando a través de la acupuntura, la moxibustión, la fitoterapia, la dietética, el Qi Gong...

Como ya habrás observado en el ejercicio anterior, debes poner en marcha estas estrategias de autocuidado para que tu salud menstrual sea un reflejo de la salud global de tu cuerpo.

Ahora que ya conoces mejor algunos datos sobre tu salud y tu salud menstrual, vamos a relacionarlos con tu experiencia cíclica a través del Plan de Medicina China y Salud Menstrual del que venimos hablando todo este tiempo.

Aquí verás cómo en cada fase del ciclo menstrual se recomiendan diferentes pautas para el equilibrio de la salud menstrual, pautas que te recomiendo que incorpores a tu vida diaria, aunque no experimentes ninguna patología del ciclo menstrual. Recuerda, ¡trabajar la prevención es un seguro de salud para el futuro!

Antes de comenzar con tu Plan de Medicina China y Salud Menstrual, lee atentamente el apartado de <Preguntas frecuentes> que tienes al final del documento. **Disfruta de tu nueva visión sobre el ciclo menstrual.**

Fase Menstrual

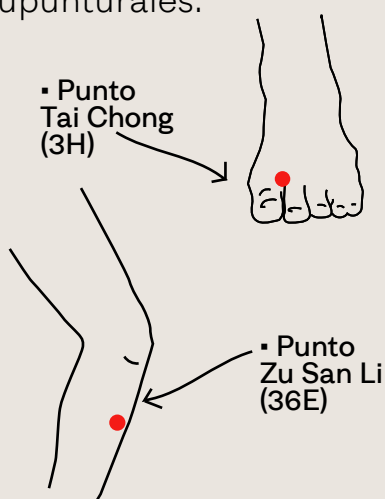


Según la Medicina China, la fase menstrual del ciclo menstrual **es el momento idóneo para mover la Sangre**. Sin embargo, si el sangrado es excesivamente anormal, no es recomendable que vigoricemos la Sangre.

A

Sesión matinal de digitopresión

Realizaremos una sesión matinal de digitopresión durante 5 minutos en cada uno de los siguientes puntos acupunturales:



C

Plantas adecuadas para ésta fase

Durante esta fase del ciclo menstrual serán adecuadas **plantas que muevan la Sangre**, tal como la siguiente planta medicinal: **Peonía (Radix Paeoniae lactiflorae)**.

B

Alimentos adecuados para esta fase del ciclo menstrual

Durante esta fase del ciclo menstrual serán adecuados **alimentos que muevan la Sangre**, tales como los siguientes alimentos: avena, arroz, castañas, sésamo, lentejas, soja negra, ñame, espinacas, cangrejo, pescado blanco, ostra, ciruela, melocotón, mandarina, albaricoque, cerezas, limón, dátil, higo. **Para detener las hemorragias:** patatas con acelgas.

D

Sesión nocturna de digitopresión

Realizaremos una sesión matinal de digitopresión durante 5 minutos en los **mismos puntos acupunturales de la sesión matinal (A)**.

Plan de Medicina China
& Salud Menstrual

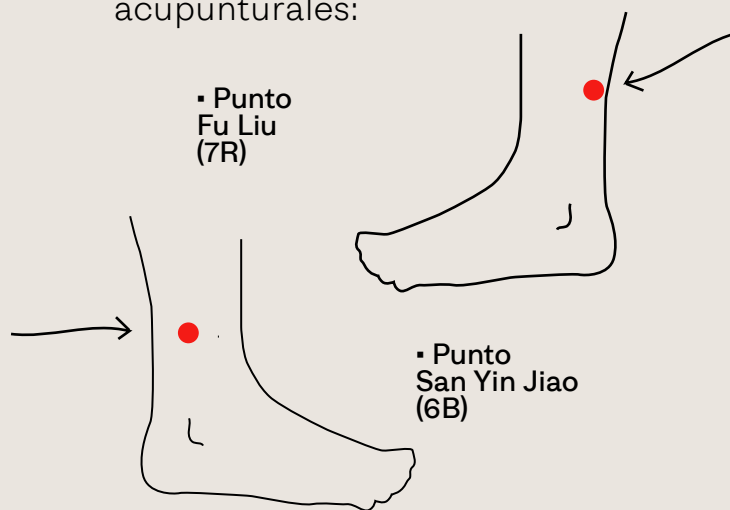
Fase Preovulatoria

Según la medicina china, la fase preovulatoria del ciclo menstrual es una fase ideal para nutrir la Sangre y tonificar el Riñón. Es una fase muy importante para establecer una buena base para gozar de un ciclo menstrual saludable.

A

Sesión matinal de digitopresión

Realizaremos una sesión matinal de digitopresión durante 5 minutos en cada uno de los siguientes puntos acupunturales:



C

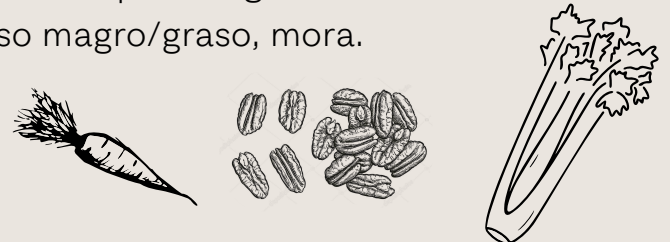
Plantas adecuadas para ésta fase

Durante esta fase del ciclo menstrual serán adecuadas plantas que nutran la Sangre y tonifiquen el Riñón, tal como la siguiente planta medicinal: Baya de Goji (Fructus Lycii).

B

Alimentos adecuados para esta fase del ciclo menstrual

Durante esta fase del ciclo menstrual serán adecuados alimentos que nutran la Sangre y tonifiquen el Riñón, tales como los siguientes alimentos: nueces, sésamo negro, azukis, apio, zanahorias, col verde, espinacas, pollo, alga kombu, huevo, queso magro/graso, mora.



D

Sesión nocturna de digitopresión

Realizaremos una sesión nocturna de digitopresión durante 5 minutos en los mismos puntos acupunturales de la sesión matinal (A).

Plan de Medicina China
& Salud Menstrual

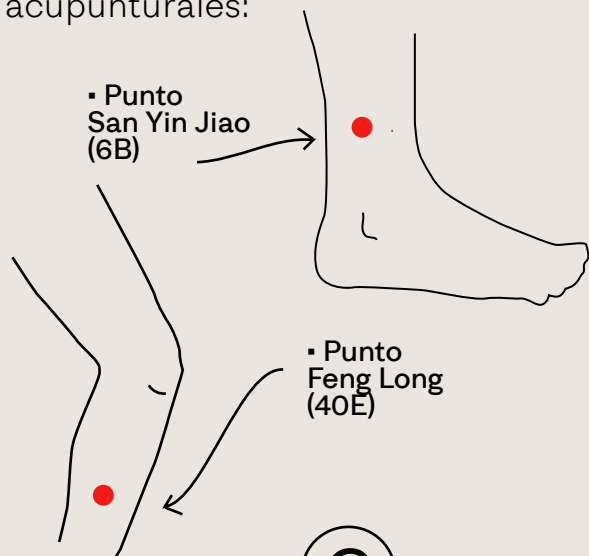
Fase Ovulatoria

Según la medicina china, la fase ovulatoria del ciclo menstrual es una fase en la que es necesario que se tonifique el Riñón y se fortalezcan los meridianos Du Mai, Ren Mai y Chong Mai. En esta fase del ciclo menstrual también hay que tomar medidas para resolver la humedad si la hubiese con el objetivo de prevenir, por ejemplo, el Síndrome Premenstrual.

A

Sesión matinal de digitopresión

Realizaremos una sesión matinal de digitopresión durante 5 minutos en cada uno de los siguientes puntos acupunturales:



C

Plantas adecuadas para ésta fase

Durante esta fase del ciclo menstrual serán adecuadas plantas que tonifiquen el Riñón y disuelvan la humedad, tal como la siguiente planta medicinal: Ñame (Rhizoma Dioscoreae).

B

Alimentos adecuados para esta fase del ciclo menstrual

Durante esta fase del ciclo menstrual serán adecuados alimentos que tonifiquen el Riñón y disuelvan la humedad, tales como los siguientes alimentos: avena, nueces, sésamo, azukis, brotes de soja verde, zanahorias, col verde, pollo, alga kombu, mora, cerezas.



D

Sesión nocturna de digitopresión

Realizaremos una sesión nocturna de digitopresión durante 5 minutos en los mismos puntos acupunturales de la sesión matinal (A).



Plan de Medicina China & Salud Menstrual

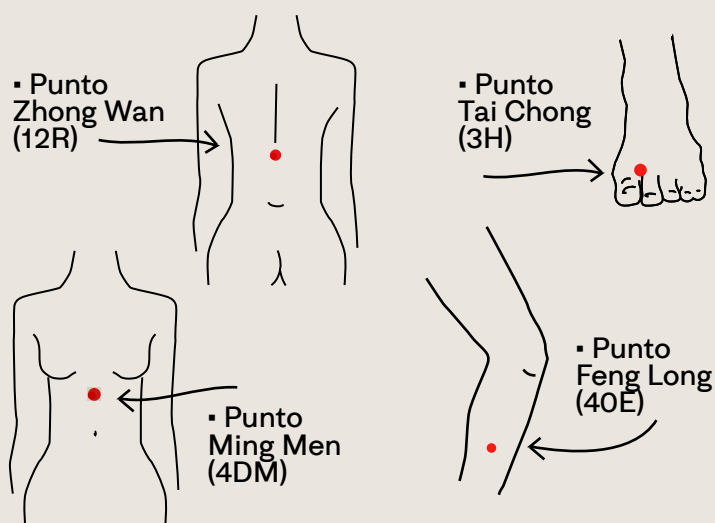
Fase Premenstrual

Según la medicina china, la fase premenstrual del ciclo menstrual es el mejor momento para mover la Energía, vigorizar la Sangre, calentar el útero, expulsar el frío y/o resolver la humedad.

A

Sesión matinal de digitopresión

Realizaremos una sesión matinal de digitopresión durante 5 minutos en cada uno de los siguientes puntos acupunturales:



C

Plantas adecuadas para ésta fase

Durante esta fase del ciclo menstrual serán adecuadas plantas que tonifiquen la Energía y la Sangre y eliminen el frío y la humedad, tal como la siguiente planta medicinal: Scrophularia (Radix Rehmanniae).

B

Alimentos adecuados para esta fase del ciclo menstrual

Durante esta fase del ciclo menstrual serán adecuados alimentos que tonifiquen la Energía y la Sangre y eliminen el frío y la humedad, tales como los siguientes alimentos: avena, cebada, arroz, centeno, nueces, castañas, sésamo, lentejas, brotes de soja verde, soja negra, apio, espárragos, ñame, berros, espinacas, ternera, anguila, cangrejo, pescado blanco, ostra, alga kombu, ciruela, uva, melocotón, pomelo, mandarina, albaricoque, cerezas, limón, dátil, higo.

D

Sesión nocturna de digitopresión

Realizaremos una sesión nocturna de digitopresión durante 5 minutos en los mismos puntos acupunturales de la sesión matinal (A).

Recetas

白酒

Vino blanco de arroz con canela
(Bai Jiu) para calentar el útero.

鸡蛋汤

Sopa de huevo para mejorar
la circulación de la
Energía y la Sangre.

白酒

Vino blanco de arroz con canela
(Bai Jiu) para calentar el útero.

El Bai Jiu es un licor destilado chino fermentado del sorgo, aunque es frecuente encontrarlo de arroz o arroz glutinoso y de otras variedades como el trigo, la cebada, el mijo...

En esta receta te recomiendo tomar una copa de este vino blanco de arroz echándole una pizca de canela con el objetivo de dispersar el frío en la fase premenstrual.

Sopa de huevo para mejorar la circulación
de la Energía y la Sangre.

Xiaolan Zhao y Kanae Kinoshita cuentan en su libro "Medicina tradicional china para la mujer" que la receta de sopa de huevo se administraba tradicionalmente durante los días de menstruación para mejorar la circulación, nutrir el organismo y mantenerlo caliente.

Esta sopa se elabora a base de:
2 huevos, 1 taza de agua, 1 cucharada de azúcar integral y 3 cucharadas de vino de arroz. Se pone a hervir el agua con el azúcar de caña y después se parten los huevos en el agua hasta que se hagan.
Finalmente se añade el vino de arroz.

鸡蛋汤

Preguntas Frecuentes

¿ES UN PLAN PERSONALIZADO?

No, este no es un Plan personalizado. Es un Plan que contiene las pautas generales a seguir para cada fase del ciclo menstrual según la Medicina China. Son pautas comunes a todas las personas cíclicas.

¿ES UN PLAN TERAPÉUTICO?

No, no es un Plan terapéutico. Para que tuviese carácter terapéutico sería preciso realizar un diagnóstico personalizado de la persona en un contexto terapéutico y establecer una relación terapeuta-paciente con la finalidad de ejercer una práctica terapéutica. Se puede calificar más bien de Plan educativo o Plan de empoderamiento menstrual, desde la Medicina China.

¿QUÉ DOSIS TOMO DE LAS PLANTAS MEDICINALES RECOMENDADAS?

La dosis recomendada dependerá del formato en el que consumas la planta medicinal.

Si optas por tomar la planta en infusión, la dosis será de una cucharadita de la planta por una taza de agua.

Si optas por tomar otro formato, sigue las recomendaciones del fabricante que tienes en el producto y consulta con tu herbolario de confianza.

¿ES UN PLAN ÓPTIMO PARA PERSONAS CON PATOLOGÍA MENSTRUAL?

Sí, es un plan óptimo para personas con patología menstrual ya que, principalmente, lo que se hace es divulgar un estilo de vida saludable que ayudará a equilibrar el ciclo menstrual.

¿ES UN PLAN COMPATIBLE CON OTRAS HERRAMIENTAS O TERAPIAS?

Por supuesto que sí. La Medicina China es una medicina natural y complementaria. No obstante, si la alumna toma algún tipo de medicación deberá consultar con su médica si es incompatible con la fitoterapia china que se recomienda en cada fase del ciclo menstrual; si tiene alguna alergia o intolerancia alimentaria deberá prescindir del alimento o receta recomendada; si la alumna está embarazada no se recomienda la práctica de la digitopresión, ni el consumo de fitoterapia china.

¿TENGO QUE ESPERAR A COMENZAR MI CICLO DE NUEVO PARA HACER EL PLAN?

No, no tienes que esperar a comenzar un nuevo ciclo, ya que puedes incorporar las pautas de la fase del ciclo en la que te encuentres. Puedes empezar desde este mismo momento a poner en práctica estos consejos de la Medicina China.

Bibliografía Consultada

Para la elaboración de este material didáctico se han consultado las siguientes fuentes bibliográficas:

Zhao, Xiaolan y Kinoshita, Kanae

Medicina Tradicional China para la mujer.
Books4pochet, 2016.

Guerín, Patricia

Dietoterapia energética según los Cinco Elementos en la Medicina Tradicional China.

Miraguano Ediciones, 2015.

Patzek, Sabine y Kertzer, Karin.

Medicina Tradicional China para mujeres.
Arkano Books, 2001.

Maciocia, Giovanni

Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine.
Churchill Livingstone, 2011.

Moltó, Juan Pablo y Colonques, Josep

Fitoterapia Tradicional China con plantas occidentales.
Las plantas más importantes de occidente para la mtch.
Dilema Editorial, 2009.

Apuntes de acupuntura

Enlace web: <https://apuntes-de-acupuntura.com/>

¡VIVE TU MENSTRUACIÓN EN POSITIVO!



The
Menstrual
Club