

气 血

MEDICINA TRADICIONAL CHINA · GUÍA PARA EL PACIENTE

Equilibrio del *Qi* y la Sangre

Una introducción a dos de los fundamentos más importantes de la Medicina Tradicional China, y cómo nutrir su flujo a través de la alimentación consciente.

Esta guía es de carácter informativo y complementario. No reemplaza la consulta médica ni el tratamiento prescrito por su terapeuta. Siempre consulte antes de iniciar cualquier protocolo nutricional o herbal.

**Dra.**
Lina María Rubiano
Médico Acupunturista

¿Qué son el Qi y la Sangre?



En la Medicina Tradicional China (MTC), el **Qi** (pronunciado “chi”) y la **Sangre** (Xue) son las dos sustancias vitales que sustentan y animan todo el organismo. No son conceptos abstractos: se manifiestan en cómo nos sentimos, cómo dormimos, cómo pensamos y cómo respondemos al mundo.



Qi — La Energía Vital

Es la fuerza que mueve, transforma y protege. Impulsa la digestión, la circulación, la inmunidad y cada función del organismo. Cuando el Qi fluye libremente, hay vitalidad y claridad mental.



Sangre (Xue) — El Nutrimento

En MTC va más allá de la sangre física. Nutre los tejidos, los órganos, la piel y la mente. Es el sustrato que ancla el espíritu (Shen) y permite el sueño profundo y la claridad emocional.

El Qi y la Sangre son inseparables: el Qi mueve la Sangre, y la Sangre nutre al Qi. Un desequilibrio en uno afecta inevitablemente al otro. Por eso en MTC se tratan siempre de manera conjunta.

Señales de Deficiencia



La deficiencia de Qi y Sangre es uno de los patrones más frecuentes en la consulta de MTC. Reconocer sus manifestaciones es el primer paso para recuperar el equilibrio.

DEFICIENCIA DE QI

- Fatiga crónica y falta de energía
- Voz débil o tendencia al silencio
- Falta de apetito o digestión lenta
- Sudoración espontánea sin esfuerzo
- Resfriados frecuentes (defensas bajas)
- Palidez o tez apagada
- Sensación de pesadez corporal
- Dificultad para concentrarse

DEFICIENCIA DE SANGRE

- Palidez y sequedad en labios, uñas y piel
- Mareos o vértigo leve
- Insomnio o sueño superficial
- Ansiedad sin causa aparente
- Cabello seco o con pérdida excesiva
- Menstruación escasa o irregular
- Visión borrosa o “moscas volantes”
- Entumecimiento de manos y pies

RECETA · UNA PORCIÓN DIARIA

Extracto Qi & Xue

Licuada o en extractor de frutas y verduras · Tomar después desayuno



Remolacha cruda

1 unidad mediana



Moras

½ taza



Manzana verde

1 unidad



Limón

1 unidad · jugo



Espinaca

1 taza



Ahuyama o zanahoria

5 cm · o 1 pequeña



Jengibre

2 cm de raíz fresca


Dra.
Lina María Rubiano
Médico Acupunturista

7

ingredientes
de afinidad MTC

Bazo · Estómago

Hígado · Corazón

Preparación del Extracto



- 1 Lavar y pelar la remolacha y la ahuyama (o zanahoria). Cortar en trozos.
- 2 Lavar la espinaca, las moras y la manzana verde.
- 3 Pelar el jengibre y rallarlo o cortarlo fino.
- 4 Licuar todos los ingredientes con un poco de agua fría o tibia (½ taza), si usas licuadora. En extractor, son solo los ingredients..
- 5 Exprimir el limón al final y mezclar.
- 6 Consumir de inmediato, sin colar, para conservar la fibra.

MODO DE CONSUMO

Si se prefiere extracto puro, pasar por extractor de jugos y agregar el limón al final.

200–250 ml

Idealmente después del desayuno.

Durante menstruación: diario

Anemia: diario

Infertilidad: diario

Fatiga: 4 veces a la semana

¿Por qué sirve cada ingrediente? (1/2)



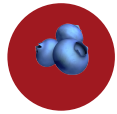
Remolacha — El gran tonificador de la Sangre

Su color rojo profundo la asocia en MTC con el Corazón y el Hígado, órganos gobernadores de la Sangre. Rica en hierro, folatos y betalaínas, nutre directamente el Xue, mejora la oxigenación y combate la palidez y el agotamiento.



Espinaca — Nutre el Yin y la Sangre, lubrica la sequedad

De naturaleza fresca y sabor dulce, entra en los meridianos del Intestino Grueso, Estómago e Hígado. Nutre la Sangre, lubrica los intestinos y calma la sequedad interna. Aporta hierro, magnesio y clorofila.



Moras — Tonifican el Hígado y los Riñones

Las moras (Sang Shen) son de los frutos más valorados para nutrir la Sangre del Hígado y la esencia del Riñón. Ayudan con el insomnio, el cabello seco, la visión borrosa y los mareos por deficiencia.



Ahuyama / Zanahoria — Tonifican el Qi del Bazo y el Estómago

El Bazo transforma los alimentos en energía vital. De sabor dulce y naturaleza neutra-tibia, tonifican este órgano central, mejoran la digestión y fortalecen la producción de sustancias vitales.

¿Por qué sirve cada ingrediente? (2/2)



Manzana verde — Genera fluidos, nutre el Pulmón

De sabor ácido-dulce y naturaleza fresca, genera jin ye (fluidos corporales), nutre el Pulmón y calma el calor. El sabor ácido también “asienta” la energía del Hígado, evitando que el Qi se estanque.



Jengibre — Mueve el Qi, activa el Yang del Estómago

El jengibre fresco (Sheng Jiang) dispersa el frío, activa el Yang del Estómago, mejora la digestión y ayuda a que los demás ingredientes sean correctamente absorbidos. Mueve el Qi en caso de estancamiento leve.



Limón — Astringe el Hígado, potencia la absorción de hierro

El sabor ácido pertenece al Hígado y tiene acción astringente: ayuda a “retener” la Sangre y los fluidos. La vitamina C multiplica hasta 3 veces la absorción del hierro no-hemo de la remolacha y las moras.



Sinergia del extracto — Tonifica y mueve a la vez

La combinación actúa de forma sinérgica: tonifica el Qi del Bazo, nutre la Sangre del Hígado y mueve la energía estancada, abordando deficiencia y estancamiento en una sola preparación diaria.

Casos en que este extracto puede ser beneficioso (1/2)

Anemia leve o ferropenia. Anemia severa o moderada + otros tratamientos

Palidez, cansancio, uñas frágiles y bajo nivel de hierro o ferritina.

Insomnio por deficiencia de Sangre

Dificultad para dormirse, sueño superficial, sueños perturbadores o despertar nocturno frecuente.

Niebla mental y falta de concentración

Olvidos, dificultad para enfocarse, mente “nublada” sin causa aparente.

Fatiga crónica y agotamiento energético

Cansancio persistente que no mejora con el descanso, sensación de pesadez o desgano.

 **Dra.**
Lina María Rubiano
Médico Acupunturista

Casos en que este extracto puede ser beneficioso (2/2)

Ansiedad y agitación emocional

En MTC, la Sangre ancla el Shen (espíritu). Su deficiencia genera angustia, nerviosismo e inestabilidad.

Irregularidades menstruales

Menstruación escasa, con retraso, de color pálido, o asociada a fatiga y mareos.

Caída de cabello y piel seca

El Hígado gobierna tendones, uñas y cabello en MTC. Su deficiencia se refleja en fragilidad capilar.

Recuperación postparto o post-quirúrgica

Periodos de pérdida de sangre o desgaste físico importante donde se requiere reconstruir sustancias vitales.

Tener en cuenta

⚠️ ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

- Personas con cálculos renales de oxalato deben consultar antes de consumir espinaca y remolacha en grandes cantidades.
- En casos de Calor interno o Yin deficiente con calor, el jengibre puede agravar síntomas. Consultar con su terapeuta.
- Quienes tomen anticoagulantes deben informar a su médico antes de aumentar el consumo de vegetales de hoja verde.
- La remolacha puede dar color rojizo a orina y heces — esto es completamente normal y no indica sangrado.
- Este extracto es un complemento, no un sustituto del tratamiento de acupuntura, fitoterapia o medicina convencional.

Inicia tu proceso conmigo
www.dralinarubiano.com
+573023329236



Medicina Tradicional China · Guía para el Paciente

Preparada por su terapeuta como material de apoyo educativo.

Esta guía no constituye diagnóstico médico ni prescripción terapéutica.

*Aplica para primera vez con la Dra Daniela Acero en link arriba


Dra.
Lina María Rubiano
Médico Acupunturista