

ALIMENTA TU VITALIDAD

**GEMMA
HORTET**

Nutrición
energética
para sentirte
joven a
cualquier
edad



LIBROS CÚPULA

ALIMENTA TU VITALIDAD

GEMMA HORTET

Nutrición energética para sentirte
joven a cualquier edad

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Gemma Hortet

Primera edición: septiembre de 2023

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2023
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-480-3737-6
Depósito legal: B. 9.609-2023

Impresor: Gómez Aparicio
Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Índice

Mi historia	11
Prólogo de Olga Cuevas	15
Introducción: el cansancio crónico, la enfermedad silenciada del siglo XXI	19
1. Qué es la vitalidad y dónde se encuentra	21
1. El origen: ¿cuándo nos empezó a interesar el concepto de vitalidad?	22
2. El concepto «vitalidad» según las sabidurías ancestrales orientales	24
▪ Dónde guardamos la energía: el <i>hara</i>	25
▪ Cómo llamamos a la energía vital: <i>qi</i> , <i>chi</i> o <i>prana</i> ...	29
▪ Los riñones, los guardianes de nuestra energía ancestral ..	33
▪ Las siete pasiones: la emoción en el ser humano	35
3. El principal centro de vitalidad según la ciencia: la microbiota	37
▪ Eje intestino-cerebro	38
2. Qué es la nutrición energética	41
1. El origen y las bases de la nutrición energética	43
▪ Las dos principales energías: el yin y el yang	49
▪ La concepción del cuerpo: <i>chi</i> , <i>jing</i> , <i>shen</i>	56

▪ Las constituciones y condiciones vitales	58
▪ La energía de los alimentos según la MTC	59
2. Los cinco elementos de la naturaleza	63
▪ El elemento agua: el invierno, el bebé y la construcción de nuestra fortaleza	68
▪ El elemento madera: la primavera, el niño y la construcción de nuestra dignidad	78
▪ El elemento fuego: el verano, el adolescente y el desarrollo del amor y la sexualidad	85
▪ Elemento tierra: el verano, el adulto y la inteligencia corporal y emocional	92
▪ Elemento metal: el otoño, la vejez y la trascendencia del ser humano	98
3. Las cinco naturalezas equilibrantes	105
4. Los cinco sabores sanadores	110
5. El horario energético biológico de los órganos	118
3. Preparar el camino para elevar la vitalidad	121
1. Conoce quién eres: la genética y la constitución humana	121
2. Conoce en quién te estás convirtiendo: los hábitos de vida y tu condición actual	125
3. Prepara el camino para elevar tu vitalidad: descubrir quién eres para saber qué necesitas	129
4. Las principales claves de la vitalidad	135
1. La sincronización con los ritmos de la naturaleza	135
2. La nutrición del sentido común: mucho más allá de la bioquímica de los alimentos	138
▪ La digestión: cómo funciona y cómo puedo activarla para sentirme bien y vital	140
▪ Cómo potenciar la digestión con los sabores energéticos adecuados	144
▪ Los condimentos que vitalizan la digestión	146
▪ La magia de los descansos digestivos	153
▪ La cronobiología y el reloj energético para alimentarte	155
▪ El arte sagrado de cocinar para sanar	156

▪ La densidad nutricional y los superalimentos	164
▪ Los poderes enzimáticos de los alimentos crudos y cómo consumirlos para que nos sienten bien	166
▪ El poder de los alimentos cultivados al sol	167
▪ Los carbohidratos complejos y el almidón resistente	168
▪ Los fermentados y sus maravillas para nuestra microbiota	173
▪ Las algas y sus poderes digestivos y reforzantes del organismo	176
▪ Las grasas y sus beneficios constitucionales	177
▪ Como preparar los frutos secos y semillas	181
▪ Las proteínas adecuadas a tu constitución	183
▪ Las legumbres, un tesoro nutricional que hay que trabajar	186
▪ Las frutas: ¿para quién, cuándo comerlas y en qué momento del día?	188
▪ Bebidas energizantes	190
▪ Los alimentos medicina y su uso en el día a día . . .	192
▪ El arte de preparar un buen menú	193
▪ Alimentos que no le convienen a nuestro cuerpo pero que demanda nuestro corazón	204
3. El movimiento	207
▪ La necesidad de eliminar las toxinas del cuerpo . . .	211
▪ La importancia de mover las emociones: la risa y el llanto	213
4. El descanso	215
▪ La meditación: la regeneración la mente	215
▪ El descanso físico nocturno y diurno	217
▪ <i>Mindfulness</i> : saborear la vida a cada instante	218
5. Las relaciones	219
▪ La relación con el entorno: la conexión con la naturaleza	219
▪ La relación conmigo mismo: la conexión con mi fuerza interna	221
▪ Las relaciones sociales: cómo dar sin arruinarse . . .	222
6. Ayudas complementarias para elevar la vitalidad	223

5. Mi método: cómo elevar la energía en una sociedad moderna	227
1. A quién hay que alimentar: identifica quién eres y cuál es tu talón de Aquiles	227
2. Para qué quieres alimentarte: encuentra las necesidades energéticas ideales para tu estilo de vida .	230
3. Con qué escoges alimentarte: los vitalizantes que te suman	233
4. Cómo alimentarte: crea tu plan para vitalizarte	236
 Agradecimientos	 239
 Bibliografía	 243
▪ Artículos científicos sobre los efectos de los alimentos en la microbiota y la vitalidad	244

1

Qué es la vitalidad y dónde se encuentra

Si buscamos la palabra «vitalidad» en el diccionario nos aparece lo siguiente:¹

nombre femenino

1. Actividad o energía para vivir o desarrollarse. «La vitalidad de una planta.»
2. Dinamismo o vigor de la persona o cosa que manifiesta cierta actividad o energía. «La vitalidad de los niños.»

En la cultura occidental la vitalidad se ha asociado básicamente al adjetivo «vital», a un tesoro deseable que vemos en los ojos de los niños, en la fuerza de la naturaleza, en el jugar de los animales domésticos... La miramos con añoranza, como si fuera algo que poseímos en un momento de nuestra vida pero que perdimos.

He de confesarte que yo también pensé eso una vez: que la vitalidad era de niños, que estaba asociada a la despreocupación, a la infancia, a los momentos lúdicos, al calor del verano, al eterno bienestar, a la felicidad infinita... En definitiva, al pequeño Peter Pan que tenemos dentro y que desaparece a medida que vamos creciendo.

Ahora sé que no es así: siento que la vitalidad me acompaña en cada día de mi vida, que forma parte de mi mente, de mis

1. Definición de Google.

emociones, de cada célula de mi cuerpo y que de mí depende sacarle brillo.

La vitalidad es esa luz que desprenden las personas
que han conectado con ellas mismas y con lo que les puede
ofrecer lo que les rodea.

En este libro voy a explicarte cómo conectar con tu vitalidad, si sientes que lo has olvidado, o cómo recuperarla, si sientes que la has perdido. Todos tenemos la capacidad de apretar el interruptor de la luz, pero no todos estamos dispuestos a realizar el camino para conseguirlo. Aun así, espero que este libro te empodere y que nos encontremos en el sendero de la vitalidad.

1. EL ORIGEN: ¿CUÁNDO NOS EMPEZÓ A INTERESAR EL CONCEPTO DE VITALIDAD?

A lo largo de estas páginas, verás que utilizo como sinónimos las palabras «energía» y «vitalidad». Capítulo a capítulo entenderás que es lo mismo, a pesar de que la mente occidental esté más preparada para el concepto de «vitalidad», ya que el término «energía» todavía tiene implícito algo de esotérico, de mágico y —en la peor forma— de poco científico.

La idea de vitalidad o energía en la medicina se remonta a miles de años atrás en las culturas orientales y occidentales. En la medicina china, la vitalidad se refiere a la energía vital, llamada *qi* o *chi*, mientras que en la medicina india se conoce como *prana*. En la medicina occidental, la idea de la vitalidad se ha expresado en términos de «fuerza vital», «fuerza de la vida» o «energía vital».

Uno de los primeros médicos que habló del concepto de la vitalidad fue Hipócrates, considerado el padre de la medicina occidental. Hipócrates creía que la salud dependía del equilibrio entre los cuatro humores: la sangre, la flema, la bilis amarilla y la bilis negra. También creía que la salud dependía de la fuerza vital del cuerpo, que él llamaba «physis». Hipócrates consideraba que la enfermedad se debía a un desequilibrio de la fuerza vital y que el tratamiento debía centrarse en restablecer este equilibrio.

En China, la teoría del *qi* se remonta al 475 a. C., año en el que se desarrollaron las teorías y prácticas de su medicina tradicional. Los médicos chinos creían que el cuerpo estaba compuesto por una red de meridianos a través de los cuales fluía el *qi*, y que la salud dependía del equilibrio y flujo adecuado de esta energía vital. La acupuntura y la moxibustión son algunas de las prácticas utilizadas para equilibrar el flujo de *qi* en el cuerpo, conjuntamente con la alimentación y los hábitos de vida.

En la medicina india, el concepto *prana* se remonta a los antiguos textos sagrados conocidos como los Vedas, que datan de hace más de tres mil años. En la medicina ayurvédica, el *prana* se considera la fuerza vital que anima todo lo que existe. Se cree que fluye a través de canales conocidos como «nadis» y que se puede equilibrar a través de la respiración, el yoga, la meditación y, por supuesto, la alimentación.

En resumen, la idea de vitalidad o energía ha sido una parte fundamental de la medicina antigua de las diferentes culturas del mundo. Se ha desarrollado una amplia variedad de prácticas y terapias destinadas a mejorar y equilibrar la energía vital del cuerpo, incluyendo la acupuntura, la meditación, la respiración, la dieta y el ejercicio.

La ciencia ha ido demostrando y acuñando términos de las sabidurías ancestrales asociados a la vitalidad. Ahora sabemos por ciencia y por experiencia que nuestro centro energético es clave para nuestro bienestar holístico y para tener vitalidad. Pero, ¿en qué momento nos empezó a interesar tener vitalidad, acumularla o no perderla? Seguro que a estas alturas ya estarás asociando vitalidad a juventud... y no vas desencaminado. Todas las culturas ancestrales, ya fueran orientales u occidentales, se han interesado por aprender los secretos de la eterna juventud, es decir, cómo hacer para que la jovialidad, la belleza, la salud y el buen estado de ánimo se mantuvieran en nuestras vidas el máximo tiempo posible.

Te anticipo que, aunque normalmente juventud, humor y salud van unidos, tener energía, vitalidad o apetito por vivir y poder llevarlo a cabo va mucho más allá de ponerse ungüentos cosméticos naturales, hacer meditación, moverse o comer saludable. En realidad, trata de dos cosas muy simples, pero a la vez complejas: CONOCERSE Y SEGUIR LOS RITMOS DE LA NATURALEZA.

Si no sabes cómo eres, no puedes saber qué necesitas para equilibrar y optimizar tu energía.

Una vez te conoces —o, aún mejor, descubres cuál es tu talón de Aquiles—, ya puedes empezar a planear un estilo de vida que mejore tu bienestar íntegramente. Para ello, te enseñaré la principal herramienta que uso para elevar la vitalidad de las personas a las que ayudo en consulta: la nutrición energética. Se trata de una disciplina muy completa y holística que toca todos los planos del ser humano y que huye de las tendencias dietéticas y de la idea de los superalimentos, entre otras cosas.

Para mí, la nutrición energética es la nutrición del sentido común, la que tiene en cuenta cómo eres, dónde vives, de qué trabajas, en qué momento vital te encuentras y para qué quieres alimentarte. Sí, sí, ¿para qué? No es lo mismo querer alimentarse para tener energía para una maratón que alimentarse para concentrarse en dar un discurso o para quedarse embarazada o para poder estar ocho horas dando clase de yoga. Poco a poco iremos viendo que el para qué es tan importante como el para quién y que estas dos preguntas son claves para escoger aquella alimentación que te va a hacer brillar en la vida.

2. EL CONCEPTO «VITALIDAD» SEGÚN LAS SABIDURÍAS ANCESTRALES ORIENTALES

A la hora de hablar de vitalidad desde una perspectiva holística, es inevitable hacer referencia a la medicina tradicional china porque ha sido una de las pocas ciencias que han mantenido hasta la actualidad la visión integrativa del ser humano y su conexión con todo lo que le rodea para favorecer su salud o enfermar.

En la medicina occidental, la visión de la salud sufrió una gran segmentación del cuerpo que se agudizó en el siglo XIX. Aunque ahora hay de nuevo gran interés en recomponer las especializaciones y en hacer de ellos abordajes más holísticos, todavía nos queda mucho camino a recorrer. Un ejemplo de esto son los programas de las asignaturas de cualquier grado sanitario. En la actualidad, sabemos con más certeza que nunca que todo lo que

le ocurre a una parte de nuestro cuerpo interfiere en todo nuestro ser: por ello, el abordaje para tener vitalidad ha de ser holístico y acuñado por las sabidurías que contemplan al ser humano como una unidad interconectada con todo.

Para que entiendas cómo funciona la vitalidad hemos de remontarnos a las medicinas ancestrales, ya que fueron ellas las primeras que se preocuparon por investigar cómo alargar la vida de las personas o cómo intentar ser eternamente jóvenes. Aunque en este libro no voy a desarrollar en detalle estas culturas, sí que es imprescindible que hablemos de algunos conceptos que nos van a ayudar a entender por qué es tan importante que le prestemos mucha atención a algunas partes de nuestro cuerpo, ya que en ellas se encuentra el origen de nuestra energía.

Dónde guardamos la energía: el *hara*

El *hara* es un punto que se encuentra a más o menos cuatro dedos por debajo del ombligo. En una traducción literal, *hara* significa «vientre», y se refiere a la franja que va desde el estómago hasta los órganos genitales. Esta es la zona en la que tradicionalmente se origina la vitalidad según la medicina oriental. Este punto es también considerado el centro del equilibrio del ser humano.

En nuestra cultura occidental solemos priorizar la mente, nuestros pensamientos, lo que genera una gran concentración de energía en la cabeza que puede llegar a desequilibrar el resto del cuerpo. Según las medicinas orientales, si focalizamos nuestra atención en la mente, toda la parte alta del cuerpo recibirá más energía, lo que puede provocar un exceso de vitalidad que se traduce en dolores cervicales, contracturas de hombros, espalda, etcétera. En definitiva, se desarrolla un estancamiento de energía en la parte superior que acaba desestabilizando el resto del cuerpo, pudiendo provocarnos dolor, ansiedad, tristeza y otras emociones derivadas de esta mala distribución de la energía.

Por ello no nos ha de extrañar que, si estamos la mayor parte del tiempo en la mente, mandando mucha energía a la parte alta de nuestro cuerpo, esta se pueda bloquear más fácilmente y ocasionar por estrés energético emociones desbordadas que nos desgasten mucho.

En cambio, las culturas orientales dan mucha importancia al cuerpo, sobre todo al vientre, la zona del *hara*, que es donde se gesta la energía. Reforzar y proteger esta zona es sinónimo de equilibrio pleno. Sentir todo tu cuerpo es clave para estas medicinas; por ello, los ejercicios de respiración y visualización —en los que recorres todo tu físico— son tan poderosos.

Te voy a poner un ejemplo de estancamiento de energía que seguro que conoces y has padecido. Piensa por un momento en aquel día que estabas muy atareada y comiste deprisa, sin prestar atención ni tiempo a la comida, y después te pasaste toda la tarde con pesadez digestiva, hinchazón y gases. Este es un caso muy común de dispersión de energía donde en vez de centrarte en hacer lo que estás haciendo (comer) y poner la atención y energía en el sistema digestivo, pones la atención en la mente para solucionar las tareas que tienes entre manos. Esto quita fuerzas al sistema digestivo y provoca que por falta de energía en esa zona digieras mal.

No te preocupes, porque la energía se puede dirigir y concentrar. Eso es lo que hacemos cuando ponemos la atención o la acción en algo. Pero hemos de ir con mucho cuidado, ya que, si concentramos la energía en un sitio, podemos crear un vacío en otro.

En la cultura occidental casi todo lo hacemos desde la mente. Desde bien temprana edad nos enseñan a fraccionar nuestro cuerpo, iniciándose aquí el camino hacia la pérdida de comprensión de nosotros mismos. Aprendemos desde la memorización, la repetición, la lectura y la abstracción y nos olvidamos de sentir, de tocar, de vivir el aprendizaje también desde el cuerpo.

Somos un todo: el todo es mucho más que la suma
de sus partes y esas partes a la vez están interconectadas.

La división del cuerpo y la especialización de su investigación ha servido para poder concentrarnos en estudiar a fondo algo en concreto. No obstante, es el momento de que unamos todas esas partes para que entendamos cómo se comunican e interrelacionan, para que nos conozcamos a nosotros mismos y para que aprendamos a cuidar nuestro bienestar íntegramente. La expe-

riencia holística del aprendizaje, de la vida, es la que conecta con nuestra vitalidad, la que la hace vibrar, elevarse y brillar.

La mente nos da el conocimiento;
la experiencia, la sabiduría.

Continuando con las olvidadas partes del cuerpo, la zona de la cadera —parte del *hara*— es para las culturas orientales un punto fundamental del que parte todo movimiento y centro de nuestro equilibrio energético. Si esta zona se encuentra débil, el cuerpo entero tenderá a desequilibrarse y, consecuentemente, se debilitará. El centro de la cadera se considera también sumamente importante para la perpetuación de la vida. Es en él donde las mujeres gestamos y somos capaces de crear vida; por ello, cabe destacar que el *hara* de las mujeres tiene una energía más poderosa que el de los hombres, ya que es capaz de albergar un feto durante nueve meses.

Para las culturas orientales, fortalecer y proteger las zonas de la cadera y del *hara* es igual a fortalecer nuestra vitalidad, es decir, nuestra vida.

Es muy importante tener en cuenta también que en el *hara* es donde se realiza parte de la digestión de los alimentos. Si esta zona no goza de suficiente fuerza, no seremos capaces de hacer una buena transformación de la comida en energía. Ante esto, pueden pasar dos cosas: que no absorbamos bien los nutrientes y, en consecuencia, no obtengamos la energía que necesitamos para nuestro ritmo de vida, provocando que cada vez estemos más cansados; o que los alimentos se estanquen en nuestro cuerpo, provocando toxicidad, desequilibrios y, finalmente, enfermedad.

No somos lo que comemos, sino lo que digerimos.

La calidad energética se obtiene a través de una buena digestión: por ello, comer bien no es garantía de nutrirse bien. La clave para tener energía está en el buen funcionamiento de nuestro sistema digestivo.

Como puedes ver, mantener en un buen estado tu *hara* es imprescindible, ya que en él se gesta y se distribuye la energía que vas

a tener disponible para todo tu cuerpo. Este espacio energético es tan importante para las culturas orientales que se llegó a crear una pieza de ropa para protegerlo, el *haramaki*.² En la actualidad, proteger esta zona también transmite seguridad y recogimiento, al tiempo que proporciona numerosos beneficios para la salud, entre los que destacan mantener siempre caliente la zona de los riñones y la del vientre. Te aseguro que, para las personas que tenemos tendencia al cansancio o a la baja energía, tapar y proteger esta zona va a mejorar nuestra vitalidad, ya que no hay parte del cuerpo que se muestre más agradecida a la protección y al calor que esta.

Aunque esto nos parezca muy exótico, en la cultura occidental siempre hemos protegido la zona del vientre y de los riñones con fajines o piezas de ropa para tal propósito. Se sabía por experiencia que sujetar bien este espacio con telas nos ayudaba a cansarnos menos y a tener más energía. Actualmente, no estamos acostumbrados a desarrollar trabajos que requieran de fuerza física, pero no hace tantos años la mayoría de ellos requerían de dicho esfuerzo y una manera de sostener y mantener la fuerza era enfajar el vientre y bajo vientre.

Ahora, gracias a la ciencia, podemos validar muchas teorías sobre esta zona que antes solo intuíamos por la experiencia y la observación que nos aportaron estas maravillosas sabidurías ancestrales. De igual forma, en la actualidad, también conocemos por la ciencia que en la zona del vientre se alberga una comunidad maravillosa de microorganismos que nos proporcionan energía, inmunidad y equilibrio mental: la microbiota.

Cómo llamamos a la energía vital: *qi*, *chi* o *prana*

Tal y como hemos señalado, el objetivo fundamental de las culturas ancestrales —al igual que el de toda ciencia— es aproximarnos a la inmortalidad. Aunque esto suene prepotente, el fin último es este: dar con técnicas que nos permitan alargar la vida para alcanzar una longevidad de calidad.

2. La palabra *haramaki* viene del japonés: el *hara* es la parte central del cuerpo (el tronco) y *maki* significa «rollito» o «enrollar».

¿Qué es una longevidad de calidad? Es aquella en la que el envejecimiento se da de forma progresiva: donde no hay agonía, donde no hay sufrimiento, donde sentimos que nuestro cuerpo se va apagando lentamente como una vela, dejándonos apreciar el proceso del final del camino. ¿Quién no quiere vivir así?

El arte de morir bien solo es posible viviendo bien.

Vivir bien solo es posible si pasamos por un proceso de autoconocimiento, conexión y acción. Primero, hemos de conocer cómo funciona nuestro cuerpo y qué nos ofrece; después, explorar los recursos naturales que nos van a ayudar a mantenerlo en buen funcionamiento; y, por último, llevar el aprendizaje a la práctica diaria. Esta es la clave para potenciar y alargar nuestra vitalidad. Pero para poder trabajar en ella hemos de conocer a fondo el concepto «energía», que dependiendo de cada cultura se ha llamado de una forma u otra.

Las palabras *qi*, *chi* o *prana* designan un mismo concepto desarrollado por diferentes filosofías orientales y que hace referencia a cómo se mueve y funciona la vitalidad en el cuerpo humano. El taoísmo, corriente filosófica que inundó la medicina tradicional china y japonesa, nos habló de *chi* o *qi* respectivamente. El hinduismo denominó al soplo de vida que recorre nuestro cuerpo *prana*. El concepto «energía vital» o «soplo de vida» se explica desde estas culturas como una corriente eléctrica de bienestar que absorbemos del exterior (naturaleza, cosmos...), se mezcla con nuestro potencial interno y recorre todo nuestro cuerpo. Y todas estas filosofías coinciden en que esta energía interior se desarrolla, se controla y se reparte desde el *hara*.

Somos un todo dentro de un todo.

En este libro, nombraremos a la energía vital «*chi*». El *chi* se ha de desarrollar, se ha de activar dentro de nosotros y se ha de mover. Todos tenemos el potencial, el *chi*, pero hay que trabajarlo.

Desde las medicinas orientales taoístas nos cuentan que tenemos dos tipos de *chi*: el *chi* que adquirimos al nacer —que sería nuestra herencia genética— y el *chi* que adquirimos con nuestros

hábitos de vida. Todos los seres humanos poseemos *chi* cuando nacemos y, al ir desarrollando nuestras habilidades de supervivencia y relacionándonos con el entorno, lo activamos, lo movemos y lo hacemos crecer. Sin embargo, según esta medicina, nuestro *chi* está dormido porque nos hemos desconectado de nuestros ritmos vitales y de los ritmos de la naturaleza. El *chi* se recarga por las fuerzas de la naturaleza que nos rodean: si nos desconectamos de ellas, nos desconectamos de la fuente, del camino de la energía, y dejamos de ser peregrinos del bienestar para convertirnos en vagabundos que mendigan energía.

Hemos de dejar de ser vagabundos que mendigan energía
para convertirnos en peregrinos del bienestar.

Aunque esto te parezca esotérico, en el fondo sabes que no lo es. Cierra por un momento los ojos y recuerda instantes vividos en la naturaleza: cuando te tumbas en un prado, cuando caminas por la playa, cuando te bañas en el mar, cuando recorres un bosque... No sabes qué sucede exactamente ahí, pero vuelves cargada de energía.

Vivimos en la sociedad del mínimo esfuerzo, donde hemos creado muchísimas estructuras que nos evitan el trabajo y, lo que es peor, el movimiento. Esto produce lo que llamamos «estancamiento de *chi*», es decir, estancamiento de la energía vital, cansancio y, en el último peldaño del proceso, enfermedad. Todas las culturas orientales coinciden en que el principal motivo de todas las enfermedades es el estancamiento de la energía. Cuando tu cuerpo pierde el poder de la curación porque no puede mover su energía interna para sanarse, enferma más asiduamente y más rápidamente. ¿Te suena lo que te cuento?

Cuidarse, activar la energía, requiere de energía, de acción, de perseverancia. Hay que destinar un tiempo y un esfuerzo a hacerlo, pero te aseguro que lo invertido se te devolverá multiplicado por cien si lo haces adecuadamente.

El esfuerzo es un valor intrínseco para la activación
de la energía: conseguimos vitalidad si avivamos el *chi*.
Sin fuerza no hay movimiento.

Para desarrollar el *chi* hemos de volver a reconectar con nuestros instintos naturales: hemos de tomar consciencia de nuestro cuerpo, de lo que nos rodea, y tomar sabias decisiones sobre lo que necesitamos. El *chi* se podría traducir como nuestra fuerza interior: si se apaga, nos apagamos. Por ende, cuando está encendido, brillamos, tenemos ganas de hacer cosas, la mente está clara pero atenta y nuestras emociones en armonía.

Una persona con el *chi* estancado o apagado está cansada, triste, desgana, y ve la vida desde la sombra.

¿Cuántas veces hemos estado ahí? Esta sensación no está relacionada con la edad ni con la clase social ni con nuestra economía, ni siquiera con la cultura en la que hemos nacido. Esta sensación de apatía vital sin causa aparente depende solo de nosotros: de si nos hemos educado o no en sentir nuestra propia fuerza vital, el gran poder interno que poseemos y que puede no tan solo sanar nuestro cuerpo, sino también hacernos gozar de una vida más plena.

A nivel filosófico, hemos de explicar que el *chi* para los taoístas es la unidad fundamental del universo. Es una acumulación de partículas infinitamente pequeñas de energía primaria que se encuentran en todo. Esta energía se expresa a través de dos fuerzas opuestas y a la vez complementarias: positivo y negativo. El baile entre ellas es lo que genera todos los fenómenos naturales.

Entender el mundo como una dualidad no es nuevo. De hecho, en nuestra cultura occidental hay muchas muestras de ello: el bien y el mal, el cielo y el infierno, el cuerpo y la mente... Entender la dualidad presente en la vida —el juego de fuerzas y su necesario movimiento para que haya existencia— es muy importante. No obstante, esto no significa que desde el punto de vista de esta filosofía haya «bueno» o «malo»: las dos energías son tan necesarias como armónicas. Esta es la gran diferencia con Occidente: ambas energías son imprescindibles para vivir en equilibrio, de la misma manera que la tierra necesita descansar de la luz del sol para no deshidratarse y agradece a la noche que la refresca.

Entender que la energía se basa en fuerzas opuestas y en el movimiento de estas es un concepto clave para desarrollar la vitalidad.

Sin movimiento no hay vitalidad. Sin movimiento no hay vida.

A la vez, también hemos de entender que estas energías tienen muchos matices: es en esta diversidad donde está la clave de la salud. Desde este punto de vista, uno no está «bien» o «sano» ni «mal» o «enfermo», sino que hay que tener en cuenta el proceso que nos lleva a enfermarnos o a sanar. La medicina china observa todos los signos y síntomas que le van sucediendo a nuestro cuerpo y mente antes de enfermarnos; por ello, al tener en cuenta el proceso, a veces puede actuar más rápidamente que la medicina occidental cuando en esta no se detecta nada a través de las pruebas diagnósticas típicas. Con esto solo busco puntualizar que el enfoque global y holístico de la medicina china puede ser más efectivo cuando el paciente empieza a sentirse mal, pero las analíticas y pruebas diagnósticas dicen que todo está bien. Ante ese vacío y desconexión, la medicina oriental puede resultar muy interesante, ya que indaga en las características esenciales de la persona y en sus hábitos de vida, investigando dónde está el desequilibrio energético en el cuerpo, qué lo puede haber causado y qué hacemos en nuestro día a día que lo pueda estar perpetuando.

Como podemos ir viendo, nuestro estilo de vida es una pieza clave para tener o no energía y —lo más importante— para recargarla adecuadamente. Algunas de las cosas que según esta filosofía nos pueden ayudar a activar el *chi* si nos sentimos cansados, apáticos, desmotivados o extremadamente sensibles son la respiración, el movimiento, la alimentación, los buenos hábitos de vida, el contacto con la naturaleza, las relaciones sociales, nuestro propósito vital, etcétera. A través de las siguientes páginas iremos abordando todas las prácticas que nos ayudan a preservar y activar el *chi*, para que aprendamos a vivir con intensidad vital.

Los riñones, los guardianes de nuestra energía ancestral

Ahora que ya hemos hablado del concepto «energía» y de cómo lo vamos a denominar, *chi*, vamos a desarrollar con detalle los dos grandes tipos de energía de los que disponemos. Como he-

mos señalado en el apartado anterior, según la medicina tradicional china (MTC) tenemos dos tipos de *chi*: el *chi* adquirido y el *chi* posnatal.

Somos lo que vamos construyendo por el camino que recorremos.

El *chi* adquirido o prenatal es el que tenemos que preservar como si fuera nuestro más valioso tesoro, ya que cuando se acaba nos morimos: es aquel que heredamos al nacer y que acaba conformando nuestra constitución o genética. Este *chi*, según la MTC, lo albergan nuestros riñones. Es consecuencia de la genética del espermatozoide de tu padre más la genética del óvulo de tu madre más los hábitos de vida de tu madre durante los nueve meses de gestación. Por lo tanto, podemos modificarlo parcialmente si programamos el embarazo y llevamos a cabo una buena alimentación y hábitos de vida mientras estamos gestando nuestro bebé. El *chi* prenatal es el mayor tesoro energético que nos dejan nuestros padres en este mundo y es el que nos predispone a contar con un tipo de constitución u otra, a tener un tipo de energía, salud, talentos..., pero también una tendencia a tener ciertas debilidades y enfermedades. Es muy importante conocer el *chi* adquirido para poder preservarlo porque, al final, es como nuestro pasaporte: es la guía que marca cómo somos en potencia y la clave para poder trabajar en mejorar nuestra vitalidad.

Por otro lado, el *chi* posnatal es aquel que adquirimos diariamente, que forma nuestra condición y que vamos alimentando con nuestros hábitos de vida. Si cuidamos de esta energía en nuestro día a día, podemos hacer que esta nos cunda mucho.

En mis cursos me gusta explicar este concepto a través de una metáfora: el *chi* prenatal o adquirido es la herencia que te encuentras en el banco al nacer, mientras que el *chi* posnatal es el dinero que llevas en el monedero a diario, el cual vas consiguiendo cada día paso a paso con esos hábitos de vida que te suman. Hay familias más afortunadas que han podido dejar un legado a su bebé de un millón de euros, pero la mayoría son más humildes y dan la bienvenida a su cachorro con escasos ahorros. Ese patrimonio inicial, si se gestiona bien, puede dar mucho de sí: la clave es ir al banco a sacar dinero lo menos posible. Pero ¿cómo

podemos hacer esto si el acto de vivir consume mucho capital energético? Pues a través de nuestros hábitos de vida. Nutriendo nuestro *chi* posnatal a diario con buena comida, movimiento adecuado, relaciones positivas, contacto con la naturaleza, etcétera, podemos alargar la pequeña fortuna que nos han dejado en herencia al nacer.

La vitalidad se consigue paso a paso, día a día, recorriendo el camino de la salud.

Para aclarar bien el tema, si tu manera de vivir consume menos energía (dinero) que lo que tú ingresas cada día con tus hábitos de vida, no tendrás que ir al banco a buscar tus ahorros energéticos, el *chi* prenatal.

Conclusión: en temas de salud no es más rico el que más tiene, sino el que menos gasta.

Esta es la manera más inteligente de ahorrar energía: vivir según tus posibilidades y aprender a ahorrar energía constantemente para poder darte un capricho o hacer algo extra de vez en cuando. Por ejemplo, una persona que trabaja mucho física o mentalmente, si no recarga este desgaste energético con comida de alta calidad, ejercicio diario, descanso adecuado y un rato de buenas relaciones sociales, acabará agotado en poco tiempo, sobre todo, si tiene pocos ahorros energéticos prenatales. Otro ejemplo: una persona que va a una fiesta y toma alcohol, comida rápida y ese día trasnocha, si tiene pocos ahorros energéticos al día siguiente estará destrozada y necesitará mucho tiempo para recuperarse. Como no todos tenemos la misma reserva energética —o legado genético—, no todos tenemos la misma capacidad de resistencia o de recuperación cuando agredimos a nuestro cuerpo con tóxicos, falta de descanso o exceso de trabajo. Esta es la base de la vitalidad, el principio supremo para tener energía: uno no puede dar lo que no tiene.

Las siete pasiones: la emoción en el ser humano

Tras explorar durante miles de años la filosofía y la psicología, los taoístas se dieron cuenta de la necesidad de explorar las emociones básicas por el efecto que podían provocar en el ser humano. Observaron que ciertas emociones, en caso de no ser entendidas y manejadas correctamente, atraen u originan a su vez otras emociones indeseables que pueden acabar provocando dolencias en el cuerpo y enfermedades. Los taoístas creen que todas las emociones se originan en nuestro cuerpo, principalmente en los órganos, y que la mente es la que las regula y determina su utilización. La explicación sencilla de esto consiste en afirmar que, si mi cuerpo experimenta una energía enquistada, que no fluye o que es insuficiente, genera una emoción que, si mi mente no maneja correctamente, me puede acabar enfermando.

Para la medicina tradicional china, uno de los motivos causantes más importantes de la pérdida de energía o de las enfermedades son las emociones desequilibradas, o sea, esos pensamientos que no nos permitimos sentir plenamente o que no atendemos y que se enquistan en nuestro cuerpo, bloqueándolo y produciéndole un malestar.

Para evitar esto, es imprescindible entender que la emoción no es algo negativo, sino positivo y de necesaria expresión. Tal y como nos muestra su etimología, «emoción» viene de *emotio*, que significa «en movimiento». Cuando nos permitimos sentir, cuando podemos expresar a través de nuestro cuerpo o con palabras lo que sentimos, esta energía especial se mueve, genera un circuito, puede empezar y terminar, la podemos contabilizar, seguir y despedir... porque nada dura eternamente si lo dejamos fluir.

Pero ¿qué pasa cuando la emoción no puede manifestarse, cuando se estanca, cuando no fluye, cuando se enquista, cuando está oprimida? Se convierte en su sombra, en una pasión, palabra que proviene del griego *pathos*, «sufrimiento».

Si permitimos que una emoción entre en todo nuestro cuerpo, experimentándola, ayudándola a que se exprese durante un tiempo y diciéndole adiós, podremos continuar evolucionando y sintiendo otras cosas y la emoción no nos será nociva, sino que será una experiencia vital más.

Una emoción no se convierte en pasión si nos atraviesa: se convierte en una experiencia vital más.

Según la medicina tradicional china tenemos siete pasiones o emociones en negativo:

1. **Alegría excesiva:** la alegría extrema puede ser agotadora para el cuerpo y la mente. Si no se canaliza adecuadamente, puede causar agitación, histeria, insomnio, ansiedad... Según los médicos chinos, esta emoción desestabilizada puede ser causante de problemas de corazón.
2. **Ira:** la ira puede causar un aumento en la presión arterial, tensión muscular y dolor de cabeza. Si se reprime, también puede provocar una acumulación de calor interno con sofocos, sudoraciones y ansiedad. El órgano que más se desestabiliza con esta emoción según la MTC es el hígado.
3. **Preocupación:** la preocupación excesiva puede agotar la energía vital del cuerpo, causando fatiga, debilidad y muchos problemas digestivos, ya que produce una hiperactivación del sistema nervioso simpático. Por ello, para la MTC los órganos que más se desestabilizan por esta pasión son el estómago, el bazo y el páncreas.
4. **Tristeza:** la tristeza prolongada puede debilitar el cuerpo y la mente, causando depresión, falta de motivación y una menor capacidad de concentración. Esta pasión se asocia al pulmón, como órgano que puede enfermar más fácilmente si esta no está equilibrada
5. **Miedo:** el miedo crónico paralizante puede afectar negativamente los riñones, debilitando los huesos, los dientes y los cabellos, que son los tejidos que se le asocian.
6. **Sorpresa o *shock*:** la sorpresa extrema puede causar problemas cardiovasculares, taquicardia y presión arterial alta.
7. **Pensamiento o reflexión excesiva:** un pensamiento excesivo puede agotar la energía mental y causar insomnio, ansiedad y disminución de la capacidad para tomar decisiones. A la vez, la falta de energía puede causar todo tipo de disfunciones digestivas.

Es importante recordar que estas pasiones en sí mismas no son negativas, sino que son parte de la experiencia humana normal. El problema surge cuando se experimentan de manera excesiva o no se manejan adecuadamente. Por eso, es importante practicar técnicas del manejo del estrés, como la meditación, la respiración profunda y el ejercicio regular, para ayudar a mantener las emociones en equilibrio y en movimiento y vivirlas sin que se enquisten dentro de nosotros. Para la MTC, el inicio de cualquier enfermedad siempre está en un desequilibrio energético que puede venir de una emoción mal vivida. Por ello, tanto para nosotros como para poder establecer un buen tratamiento terapéutico, es muy importante conocer qué pasó en nuestra vida justo antes de que se desarrollara una dolencia física, ya que muchas veces allí encontramos el foco, la causa o el inicio de nuestro malestar.

De esta forma, las emociones pueden ser el motor vitalizante de nuestra vida o el paralizante de nuestra energía. Es importante, por ende, prestarle seria atención a lo que sentimos y tener en cuenta siempre a nuestras emociones para lograr mejorar nuestra vitalidad.

3. EL PRINCIPAL CENTRO DE VITALIDAD SEGÚN LA CIENCIA: LA MICROBIOTA

Llamamos «microbiota» o «microbioma» al conjunto de microorganismos que habitan en nuestro cuerpo. Estos maravillosos seres microscópicos se reparten por todo nuestro organismo, aunque se encuentran principalmente a lo largo de nuestro intestino delgado y grueso. Estos microorganismos realizan múltiples funciones en nuestro cuerpo, desde sintetizar vitaminas o neurotransmisores a llevar a cabo tareas de defensa, pasando por la regulación de nuestro peso, saciedad o estado de ansiedad, entre otras. Es tanto el aporte que produce la microbiota a nuestro cuerpo que, actualmente, existen centenares de libros que solo se dedican a explicarnos qué cepas habitan el intestino y cómo podemos repoblarlas, cuidarlas o reducirlas según necesitemos en cada momento.

Como te puedes imaginar, estas colonias de bichitos tienen un poder inmenso sobre cómo nos sentimos, lo que pensamos y, por supuesto, la sensación de vitalidad que percibimos. También sabemos que cuanto más variedad de microbioma poseamos, mejor sintonía tendremos con nuestro organismo y mayor salud.

Si la medicina china ya intentaba explicarnos el poder de nuestro centro energético y de nuestro sistema digestivo, ahora la ciencia nos confirma este maravilloso poderío interno desde la microbiota. De nuevo, el entorno al que pertenecemos y cómo nos hemos relacionado con él —tanto interior como exteriormente— va a influir muchísimo en cómo somos... o, mejor dicho, en qué cantidad y calidad de microorganismos albergamos. Toda esta información nos vuelve a colocar en el mismo proceso de siempre: primero hemos de conocer cómo somos y lo que habita en nuestro interior para, después, poder articular de manera precisa y adecuada los hábitos de vida y alimentación que van a mejorar nuestra microbiota y, por ende, nuestra salud y calidad de vida.

Actualmente, a través de una muestra de heces o de los metabolitos de la orina, podemos obtener mucha información sobre nuestra microbiota, un dato interesantísimo que también nos ayuda a evaluar cómo es nuestra calidad energética y cómo podemos mejorarla a través de la microbiota. En el último capítulo del libro hablaremos de los alimentos que más le convienen y de cómo cocinarlos para que la nutran de verdad.

Eje intestino-cerebro

Mucho se ha hablado y se continuará hablando en ciencia de este eje, ya que su bidireccionalidad es clave para entender que todo lo que pensamos y comemos está altamente relacionado. Es más: lo que son capaces de descomponer nuestras bacterias y absorber nuestro intestino va a condicionar la calidad de nuestra memoria, pensamientos, sensaciones... y, en consecuencia, la toma de decisiones y la subjetividad vital.

Cuando fuimos un embrión, nuestro cerebro y nuestro intestino estuvieron unidos; esto podría explicar que el cuerpo cuente con más de cien millones de neuronas encargadas de la función

gastrointestinal. El sistema nervioso autónomo o visceral es el que controla de manera inconsciente las funciones que se producen en nuestro cuerpo, entre ellas, las digestivas. Más concretamente, el sistema nervioso entérico es la parte del sistema nervioso autónomo que controla todas las funciones gastrointestinales; también nos advierte sobre el hambre y la saciedad. Debido a su gran cantidad de neuronas y a cómo nos afecta todo lo que sucede en él, se le ha llamado «el segundo cerebro»..., aunque algunos autores creen que el protagonismo que tiene en el cuerpo es tan grande que sería mejor llamarlo «primer cerebro».

Sabemos que el desarrollo de nuestro cerebro y del que tenemos en el intestino (sistema nervioso entérico) van unidos y que sus características dependen de dos factores: el primero es la genética y el segundo son los hábitos de vida que desde el inicio de nuestra vida nos han conformado. Entre estos se encuentran el tipo de lactancia, el uso de antibióticos, vivir o no en el campo, tener o no animales domésticos, la alimentación, el estrés, etcétera. Como todo es altamente moldeable, aunque hayamos nacido con una constitución microbiana pobre por genética y hábitos de vida de nuestra madre en el embarazo, podemos mejorarla totalmente a través de lo que hacemos en nuestro día a día con nuestros hábitos de vida.

Por otro lado, también sabemos que el neurodesarrollo cerebral está altamente ligado a la composición de nuestra microbiota y que durante los primeros mil días de vida del ser humano se consolida la comunicación del eje intestino-cerebro y la construcción del desarrollo de nuestra personalidad.

El sistema nervioso simpático y el parasimpático son las dos vías de comunicación que se dan entre nuestro cerebro y el sistema nervioso entérico. La activación de una vía u otra depende de muchos factores, entre ellos cómo percibimos el mundo y las amenazas que este alberga. Este eje es bidireccional: lo que sucede en nuestros intestinos, mediado sobre todo por nuestra microbiota, modula el desarrollo cerebral y el comportamiento. Todo este conocimiento refuerza una vez más la importancia de cuidar de nuestro vientre (*hara*) y de conocer lo que en él está sucediendo. Sabemos que la construcción de vitaminas, enzimas, neurotransmisores del bienestar, hormonas, ácidos grasos, etcétera, se produ-

ce en una proporción muy elevada en nuestros intestinos gracias a la microbiota. Como te puedes imaginar, la calidad de nuestra energía o vitalidad va a depender también de ella. Por ello, es muy importante aprender a cuidarla, sobre todo, a través de los alimentos que la nutren y la regulan y de un aporte al sistema digestivo que haga que todo funcione correctamente. Es tan importante este tema para tener vitalidad que casi todo el último capítulo de este libro lo vamos a dedicar a ello.