

MEDICINA CHINA PARA MUJERES



CONECTAR con el PRANA UNIVERSAL

*El arte femenino de conectar
con la respiración y soltar.*

Una guía práctica de
Medicina Tradicional China,
fitoterapia y osteopatía.

Autora: Lic. Jessica Barrios.
Una producción de:

OSTE  **KINESI**



Índice temático

01

Introducción:

Por qué el Elemento Metal importa en la salud de la mujer

02

El Elemento Metal:

En la rueda de los Cinco Elementos

03

Los órganos Zang Fu del Metal:

Pulmón e Intestino Grueso

04

Desequilibrios energéticos

frecuentes del Elemento Metal

05

Emociones del Metal:

Tristeza, duelo y la mujer

06

Fitoterapia:

para el Pulmón y el Intestino Grueso

07

Acupuntura:

puntos clave del Metal

8

Mirada osteopática

para tratar Pulmón e Intestino Grueso

9

Conclusión

Reflexiones finales sobre el Metal.

10

Bibliografía

Fuentes consultadas y recomendadas.





1

Introducción

En la medicina china, el Elemento Metal gobierna el **otoño**, la piel, la respiración y el arte de soltar. Se expresa en el cuerpo a través de dos órganos Zang Fu inseparables: el **Pulmón**, órgano Yin encargado de recibir el Qi del aire y distribuirlo, y el **Intestino Grueso**, su pareja Yang, encargado de eliminar lo que ya no sirve.

En la mujer, el Metal tiene una importancia en particular: la piel, las mucosas, la voz, el sistema inmunitario y la capacidad de procesar el duelo y los cambios de ciclo (menstrual, reproductivo, vital) están profundamente ligados a la fuerza de este elemento. Un Metal desequilibrado suele traducirse en piel apagada, estreñimiento, resfríos frecuentes, tristeza que no termina de soltarse y una sensación de vacío difícil de nombrar.



Cuando el Metal está en armonía, la mujer respira con libertad, su piel brilla y puede soltar lo que ya cumplió su ciclo.



Este ebook recorre la fisiología energética del Pulmón e Intestino Grueso, sus vínculos con la sangre y las emociones, las señales de desequilibrio más frecuentes en la consulta, y las herramientas prácticas —fitoterapia, acupuntura y hábitos— para restaurar el Metal desde una mirada integrativa.



2

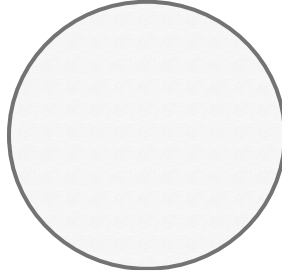
El Elemento Metal en la rueda de los 5 Elementos

El Metal, su estación es el **otoño** es el momento de la cosecha, de la concentración y de **dejar caer lo que no se necesita**, tal como los árboles sueltan sus hojas. Su color es el blanco, su sabor el **picante**, su clima la sequedad y su **emoción**, la tristeza o el duelo.

Tabla de características del Elemento Metal



Estación:
Otoño



Color:
Blanco



Sabor:
Picante



Clima:
Sequedad



Sentido:
Olfato



Tejido:
piel y vello
corporal



Emoción:
tristeza,
melancolía,
duelo



**Sonido
de la voz:**
llanto, voz
entrecortada

Dentro del ciclo de generación (Sheng)

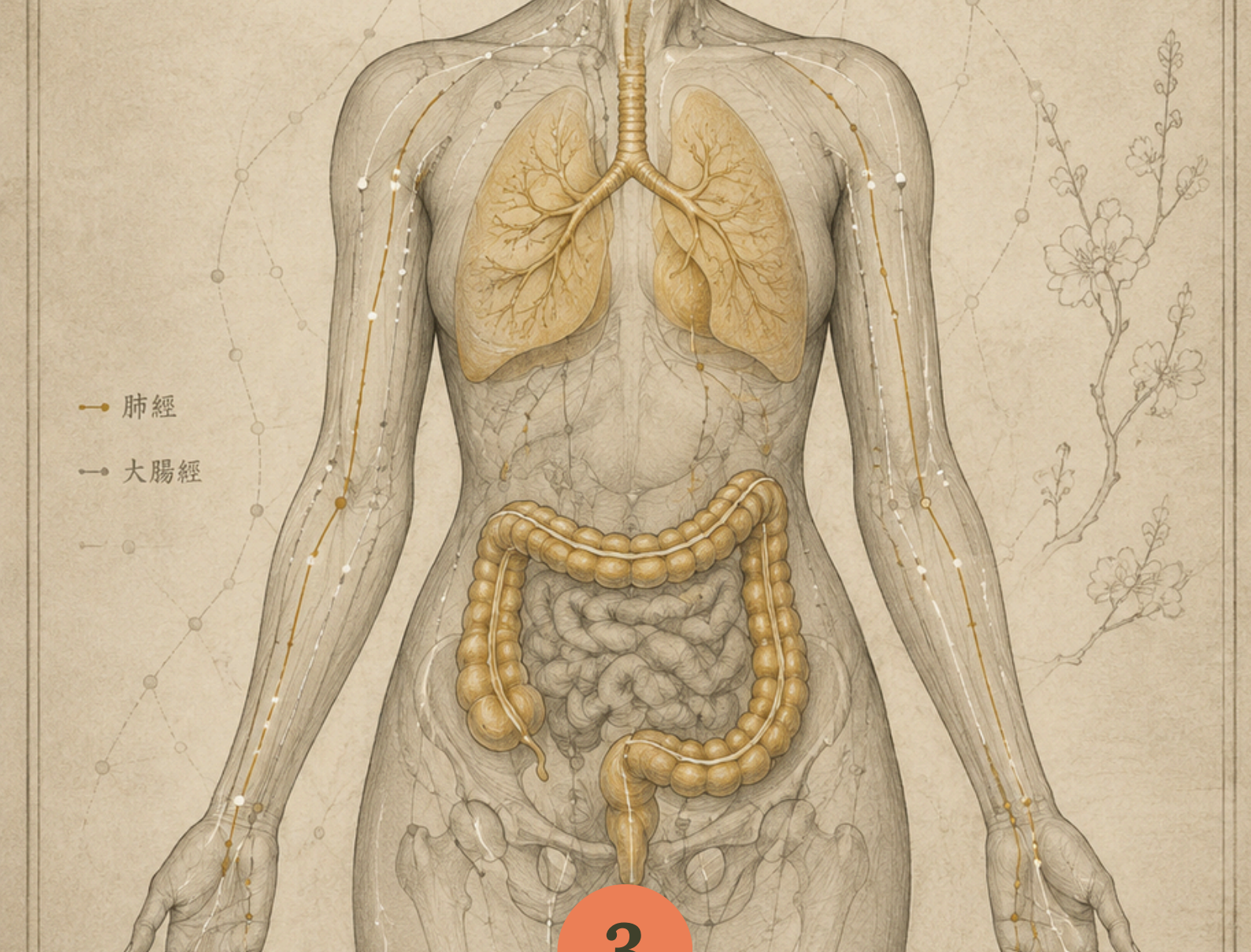
- La Tierra, nutre al Metal (Estómago→ Pulmón)
- El Metal, nutre al Agua (Pulmón→ Riñón)

En el ciclo de control (Ke)

- El Metal, controla a la Madera (Pulmón→Hígado)
- La Madera, controla a la Tierra (Hígado→Estómago)

Por eso, cuando el Metal está débil, el Hígado tiende a desbordarse en forma de irritabilidad, tensión premenstrual o rigidez emocional

Pulmón débil suele acompañarse, con el tiempo, de agotamiento renal y envejecimiento prematuro de la piel.



3

Los órganos Zang Fu del Metal: Pulmón e Intestino Grueso

El ciclo de la **purificación** y la **eliminación**:
el sistema respiratorio y digestivo bajo la luz
de la Medicina Tradicional China



3.1 El Pulmón (Fei) – el Ministro Canciller

El Pulmón es llamado en los clásicos el «*Ministro Canciller*», porque organiza y **regula el Qi de todo el organismo**. Sus funciones principales son:

- **Gobierna el Qi y la respiración:** es la puerta de entrada del Qi del Cielo (aire) y lo mezcla con el Qi de los alimentos para formar el Qi Zong (Qi torácico)
- **Controla la difusión y el descenso:** distribuye los líquidos y el Qi hacia la piel y hacia abajo, hacia el Riñón.
- **Gobierna la piel y el vello:** la piel es considerada la «tercera respiración» y el primer límite defensivo del cuerpo
- **Alberga el Po** (alma corpórea): la dimensión instintiva y sensorial ligada a la respiración y al contacto con el presente
- Abre en la **nariz** y se relaciona con el **olfato** y con la **voz**.

3.2 El Intestino Grueso (Da Chang) – el Transmisor

El Intestino Grueso recibe del Intestino Delgado lo que ya no es útil y lo transforma en heces, gobernando la excreción.

Energéticamente **representa la capacidad de soltar**: lo que no puede eliminarse en el plano físico —el estreñimiento— suele reflejar, en el plano emocional, dificultad para soltar personas, etapas o emociones.

Comparte con el Pulmón el mismo canal de energía y la relación interior-exterior propia del Metal: cuando el Pulmón está congestionado, es frecuente ver alteraciones intestinales, y viceversa.





4

Desequilibrios energéticos frecuentes del Metal

El Metal se moviliza en la mujer principalmente a través del Qi de Pulmón y de la relación de este con la Sangre y el Yin. Los desequilibrios se agrupan, en términos clásicos, en patrones de **vacío** (deficiencia) y de **plenitud** (exceso):

4.1 Vacío de Qi de Pulmón

- Cansancio al hablar, voz débil
- Resfríos frecuentes, baja defensa (Wei Qi débil)
- Sudoración espontánea, sensación de frío
- Tendencia a la tristeza sin causa aparente



4.2 Vacío de Yin de Pulmón

- Sequedad de piel, garganta y mucosas
- Tos seca, voz ronca, sed de poca cantidad
- Calor en las cinco palmas, sudores nocturnos
- Piel apagada, envejecimiento prematuro





4.3 Estancamiento de Qi de Pulmón e Intestino Grueso



- Opresión torácica, suspiros frecuentes
- Estreñimiento, hinchazón abdominal
- Sensación de «nudo» en la garganta, dificultad para llorar o soltar

4.4 Calor-Sequedad en Intestino Grueso



- Estreñimiento con heces duras y secas
- Piel con brotes, acné, rosácea
- Boca seca, irritabilidad asociada al calor

Por eso se dice que el Qi mueve la Sangre y que un Pulmón débil puede derivar, con el tiempo, en Sangre estancada o insuficiente.

Piel con manchas, rosácea o venitas: posible estancamiento de Sangre asociado al Metal



Piel seca, con líneas finas prematuras: vacío de Yin de Pulmón



Piel pálida, fría o apagada: posible vacío de Qi y Sangre de Pulmón



Ciclos menstruales escasos o pálidos: Relación indirecta Pulmón–Sangre–Riñón



Esta conexión explica por qué, en mujeres con vacío de Sangre (frecuente en la etapa fértil, el posparto o la perimenopausia), la piel del rostro y el cabello se ven especialmente afectados, y por qué nutrir el Pulmón forma parte de cualquier protocolo dirigido a mejorar la calidad de la piel desde la medicina china.



金

5

Emociones del Metal: tristeza, duelo y la mujer

La emoción propia del Metal es la **tristeza** y, en su expresión más profunda, el **duelo**.

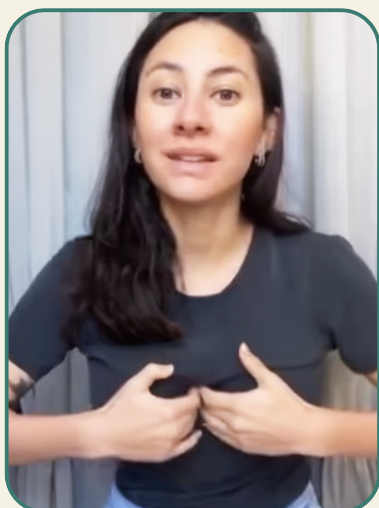
No se trata únicamente del duelo por una pérdida evidente —una persona, una relación, un embarazo, sino también de los duelos silenciosos que la mujer atraviesa a lo largo de la vida: el cierre de una etapa fértil, un cambio de rol, una decisión no tomada, una expectativa que no se cumplió.

Cuando el Metal está sano, la tristeza puede sentirse, expresarse y soltarse, dejando lugar a la claridad y a la aceptación. **Cuando el Metal está débil**, la tristeza se estanca: puede manifestarse como llanto fácil sin motivo claro, como una nostalgia difusa y persistente, o —en el extremo opuesto— como una incapacidad para llorar, una rigidez emocional que se traduce en el cuerpo como opresión torácica o estreñimiento.



El Pulmón alberga el Po, el alma que nos conecta con lo instintivo y con el aquí y ahora. Un Po debilitado deja a la mujer desconectada de su propio cuerpo y de su presente.

En la práctica clínica, **trabajar el Metal con mujeres** suele abrir la puerta a **duelos no procesados**: es frecuente encontrar que, al tonificar el Qi de Pulmón y liberar el Intestino Grueso, emergen recuerdos, llanto o alivio emocional que no tienen relación aparente con el síntoma físico consultado.



 **YouTube**

Practica para liberación del diafragma a nivel emocional.

VER EN YOUTUBE 

金



6

Fitoterapia para el Pulmón y el Intestino Grueso

Plantas que acompañan el **equilibrio** del Qi y el Yin, favoreciendo el bienestar de Pulmón e Intestino Grueso.

La fitoterapia occidental puede combinarse con los principios de la medicina china para tonificar el Qi y el Yin de Pulmón, liberar el Intestino Grueso y aportar humedad a la sequedad propia del Metal. Algunas plantas especialmente afines a este elemento:

Planta	Acción Principal	Indicada para	Forma de uso
Tomillo (<i>Thymus vulgaris</i>)	Expectorante, antiséptico respiratorio	Resfríos frecuentes, vacío de Qi de Pulmón	Infusión, jarabe
Gordolobo (<i>Verbascum thapsus</i>)	Emoliente, calma la tos seca	Sequedad de Pulmón, tos irritativa	Infusión de hojas y flores
Malva (<i>Malva sylvestris</i>)	Mucilagínosa, hidratante de mucosas	Sequedad de garganta e intestino, estreñimiento leve	Infusión, gárgaras
Regaliz (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	Armonizante, humedece y tonifica	Voz débil, garganta irritada, tos seca	Infusión breve, uso moderado

Planta	Acción Principal	Indicada para	Forma de uso
Astrágalo (Astragalus membranaceus)	Tonifica el Qi de Pulmón y el Wei Qi	Defensas bajas, resfríos a repetición	Decocción, cápsulas
Lino (Linum usitatissimum)	Emoliente intestinal, aporta mucílagos	Estreñimiento por sequedad	Semillas remojadas, aceite
Salvia (Salvia officinalis)	Seca el exceso de mucosidad, antiinflamatoria	Exceso de flema, sudoración excesiva	Infusión, uso puntual
Llantén (Plantago major)	Expectorante, emoliente, cicatrizante de mucosas	Tos con mucosidad, irritación de garganta y bronquios	Infusión, jarabe
Chañar (Geoffroea decorticans)	Expectorante, bronco-dilatador, antitusivo	Tos, bronquitis, resfríos con flema	Jarabe de arrope, infusión de corteza

Planta	Acción Principal	Indicada para	Forma de uso
Eucalipto (Eucalyptus globulus)	Expecto- rante, antiséptico y desconges- tivo respiratorio	Resfríos, congestión nasal y bronquial, defensas bajas	Inhalaciones, infusión

Como principio general del elemento, el sabor picante en dosis moderadas —jengibre, pimienta, canela, hinojo— ayuda a dispersar y calentar el Pulmón en cuadros de frío, mientras que los mucilaginosos —chia, malva, lino, regaliz— son de elección cuando predomina la sequedad.





7

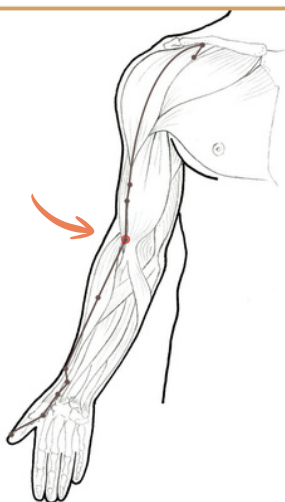
Acupuntura: puntos clave del Metal

Los canales de **Pulmón** (P) e **Intestino Grueso** (IG) recorren el brazo y ofrecen puntos de gran utilidad clínica, que pueden combinarse con osteopatía torácica **para liberar la caja costal** y facilitar la **respiración diafragmática**.



P7 (Lieque):

- Abre poros, para purgar la patología (Tos, nariz tapada, mucosidad clara) y aumenta las defensas.
- Ayuda a descender y distribuir el Qi de Pulmón.



P5 (Chize):

- PUNTO AGUA, dispersa y seda tos, disnea
- Enriquece el yin del P.



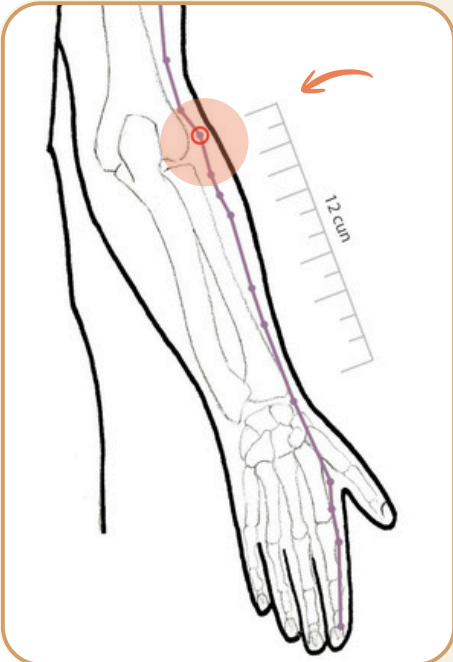
P9 (Taiyuan):

- PUNTO TIERRA , nutre
- Tonifica, le da fuerza al pulmón.
- Mejora la voz y respiración



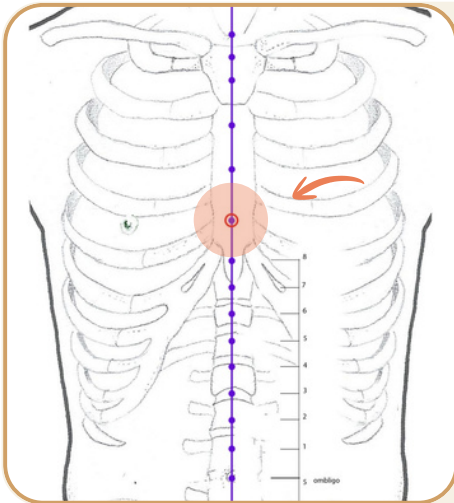
IG4 (Hegu):

- Punto maestro (PUNTO ASPIRINA) en combinación con H3 en ambas manos y pies, se llama cuatro puertas, moviliza y desbloquea el Qi (energía) general del cuerpo
- MOVILIZA INTESTINO.



IG11 (Quchi):

- PUNTO TIERRA (NUTRE)
- Elimina calor en el caso de constipación, nutre y tonifica el intestino
- Fortalece el sistema inmune.



VC17 (Danzhong, punto extra del tórax):

- Abre el pecho, libera la opresión torácica ligada a la tristeza contenida.

Las cuatro puertas

Es habitual para liberar el Qi estancado del Metal y favorecer tanto la respiración como la capacidad de soltar emocionalmente.

He gu (Intestino Grueso 4) y Tai Chong (Hígado 3), estimulados de forma bilateral.

Se utiliza para favorecer la libre circulación del Qi y la sangre, aliviar el dolor y ayudar al organismo a recuperar su equilibrio.

Se utilizan cuando existe una sensación de bloqueo (físico, emocional o energético)



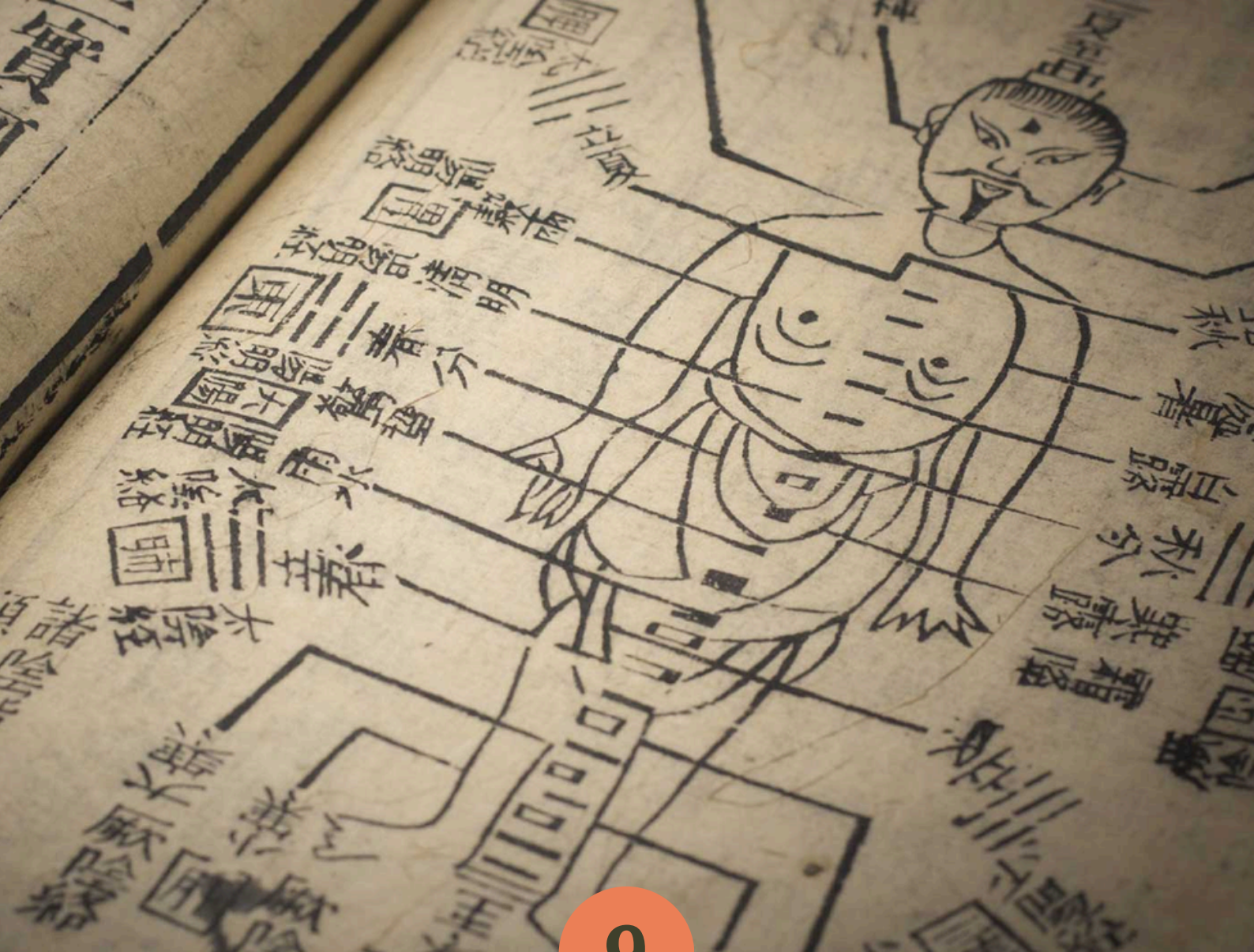
8

Mirada osteopática para tratar Pulmón e Intestino Grueso

Rutinas sencillas para cuidar tu energía y
mantener **el equilibrio del Metal.**



- **Respiración consciente:** 5–10 minutos diarios de respiración diafragmática lenta, ampliando la exhalación, favorece el descenso del Qi de Pulmón
- **Exposición matinal al aire libre:** caminar al aire fresco de la mañana tonifica el Wei Qi y regula el ritmo del otoño
- **Hidratación de la piel:** aceites vegetales (almendras, jojoba) para contrarrestar la sequedad propia del Metal
- **Ritual de cierre:** dedicar un momento semanal a soltar conscientemente —escribir, ordenar, despedir— fortalece el Po y previene el estancamiento emocional
- **Regularidad intestinal:** horarios fijos de comida, fibra e hidratación suficiente para apoyar al Intestino Grueso
- **Llanto permitido:** dar espacio a la tristeza sin reprimirla evita que el Qi de Pulmón se estanque
- **Osteopatía torácica y diafragmática:** liberar tensiones en la caja torácica y el diafragma mejora directamente la función pulmonar y digestiva



9

Conclusión

Reflexiones finales sobre
el **Elemento Metal**.

金

El Elemento Metal invita a la mujer a un ejercicio constante de equilibrio entre recibir y soltar: recibir el aire, el alimento, la experiencia; y soltar lo que ya cumplió su función, ya sea a nivel físico, energético o emocional.

Cuidar el Pulmón y el Intestino Grueso —a través de la respiración, la fitoterapia, la acupuntura, la osteopatía y hábitos conscientes— es cuidar la capacidad de la mujer de atravesar sus propios otoños vitales con más claridad, menos carga y una piel, una voz y un cuerpo que respiran con libertad.

Preguntas para pensar: emociones vinculadas a este elemento

- ¿Qué me angustia y no puedo soltar?
- ¿Sé poner límites?
- ¿Qué bloquea mi pecho?
- ¿Qué duelo no me permití todavía sentir?
- ¿Puedo llorar con libertad, o me cuesta hacerlo?
- ¿Qué necesito dejar ir para poder respirar con más amplitud?

Con amor, Jessica



10

Bibliografía

*Fuentes académicas y clásicas de referencia en **medicina china** utilizadas para la elaboración de este material.*

- Maciocia, G. (2015). *The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text* (3.^a ed.). Elsevier.
- Maciocia, G. (2011). *The Practice of Chinese Medicine: The Treatment of Diseases with Acupuncture and Chinese Herbs* (2.^a ed.). Elsevier.
- Maciocia, G. (2011). *Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine* (2.^a ed.). Elsevier.
- Deng, T. (1999). *Practical Diagnosis in Traditional Chinese Medicine*. Churchill Livingstone.
- Bensky, D., Clavey, S., Stöger, E., y Gamble, A. (2004). *Chinese Herbal Medicine: Materia Medica* (3.^a ed.). Eastland Press.
- Deadman, P., Al-Khafaji, M., y Baker, K. (2007). *A Manual of Acupuncture* (2.^a ed.). Journal of Chinese Medicine Publications.
- Kaptchuk, T. J. (2000). *The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine* (2.^a ed.). Contemporary Books.
- Wiseman, N., y Ellis, A. (1995). *Fundamentals of Chinese Medicine*. Paradigm Publications.

- Unschuld, P. U. (2003). *Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text*. University of California Press.
- Larre, C., y Rochat de la Vallée, E. (1996). *The Lung*. Monkey Press.
- Larre, C., y Rochat de la Vallée, E. (1992). *Rooted in Spirit: The Heart of Chinese Medicine*. Station Hill Press.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *WHO International Standard Terminologies on Traditional Chinese Medicine*. World Health Organization.
- Journal of Chinese Medicine (revista académica revisada por pares, Reino Unido) — journalofchinesemedicine.com
- Bensky, D., y Barolet, R. (2008). *Chinese Herbal Medicine: Formulas & Strategies (2.^a ed.)*. Eastland Press.

*Este material tiene fines educativos
y de divulgación dentro del marco de
la medicina china, la osteopatía y la
fitoterapia, y no reemplaza el
diagnóstico ni el tratamiento médico
individualizado.*

*Autora: Lic. Jessica Barrios.
Esta guía es una producción de:*

OSTE  KINESI
OSTEOPATIA & KINESIOLOGÍA