

MEDICINA CHINA PARA MUJERES

DONDE NACE LA CALMA

*El Elemento Tierra y
la Salud Femenina*

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



Autora: Lic. Jessica Barrios.
Una producción de:

OSTE  **KINESI**



Índice temático

01

Introducción:

cuando tu digestión habla de vos

06

Fitoterapia:

para ayudar a preparar el sistema digestivo

02

El Elemento Tierra:

en la Medicina Tradicional China

07

Acupuntura:

puntos clave del Elemento Tierra

03

Los órganos Zang Fu:

Estómago, Bazo y Páncreas

8

Mirada osteopática

para tratar estómago, nervio Vago y diafragma

04

Desequilibrios frecuentes

del Elemento Tierra

9

Conclusión

y preguntas para pensar

05

La emoción del Elemento Tierra:

La preocupación y rumiación

10

Bibliografía

Fuentes consultadas y recomendadas.





1

Introducción

En la medicina china, el Elemento Tierra gobierna la **canícula**, los músculos y la digestión. Sus Zang Fu inseparables: el **Bazo**, órgano Yin, encargado de transformar los alimentos en Qi-Sangre y distribuirlos por todo el organismo, el **Estómago**, su pareja Yang, encargado de recibir los alimentos y prepararlos para su transformación.



Se expresa en el cuerpo a través de dos órganos Zang Fu inseparables: el órgano Yin es el Bazo, y el Estómago es su pareja Yang, encargado del transporte y la transformación de los alimentos.

Imaginá que tu cuerpo es como una casa con cinco habitaciones. Cada una representa un elemento de la Medicina Tradicional China (MTC): Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua.

El Elemento Tierra es el centro de esa casa: el lugar donde todo se conecta y se sostiene.

Cuando la Tierra está fuerte, te sentís:

- Estable y segura
- Con buena energía a lo largo del día
- Con la digestión funcionando con fluidez
- Mentalmente tranquila, sin pensamientos que dan vueltas

Este elemento gobierna tu capacidad de transformar lo que comés en energía, y también de transformar lo que pensás en acciones concretas. Por eso, cuando el Elemento Tierra se debilita, no solo se resiente la digestión: se resiente también tu ciclo, tu energía y tus pensamientos y tu estado de ánimo.



Este elemento gobierna tu capacidad de transportar y transformar lo que comés en energía. Por eso, cuando el **Elemento Tierra** está **desequilibrado**, puede traducirse en inflamación intestinal, gases, **alteraciones** en tu ciclo **menstrual** (**menstruación con coágulos, mucha cantidad, spotting, mismas**), falta de energía y ansiedad.



En la mujer, el Elemento Tierra se asocia a la estabilidad, la seguridad, la energía y una mente tranquila.





2

El Elemento Tierra en la Medicina Tradicional China

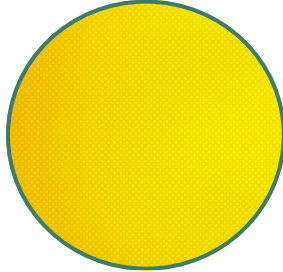
En la filosofía de los Cinco Elementos (Wu Xing), el Elemento Tierra (土, Tǔ) **representa el centro, la nutrición y el enraizamiento.**



Tabla de características del Elemento Tierra:



Estación:
canícula
transición
verano-otoño.



Color:
amarillo



Sabor:
Dulce



Clima:
humedad



Tejido:
músculo



Sonido:
canto



Emoción:
Preocupación,
pensamiento
rumiante



Sentido:
gusto

En la mujer, la Tierra aporta equilibrio, estabilidad, buena digestión y energía constante durante todo el ciclo. Un Bazo saludable produce Sangre de buena calidad, que nutre el útero y favorece menstruaciones regulares, de color rojo vivo y sin dolor. Además, mantiene la Sangre dentro de los vasos, previniendo sangrados excesivos o fuera de término.

Cuando está débil o con exceso de Humedad, pueden aparecer:

- Hinchazón abdominal y heces sueltas
- Cansancio crónico, sobre todo en brazos y piernas
- Antojos de dulce
- Preocupación excesiva y pensamientos repetitivos
- Ciclos irregulares, dolores, quistes o pesadez ginecológica

Relación con los otros elementos: ciclos Sheng y Ke

La **Tierra** no funciona de manera aislada: **se relaciona** de forma directa con los elementos vecinos a través de dos ciclos fundamentales de la Medicina China.

Ciclo de generación (Sheng)

- El Fuego nutre a la Tierra (Corazón → Bazo)
- La Tierra nutre al Metal (Bazo → Pulmón)

Ciclo de control (Ke)

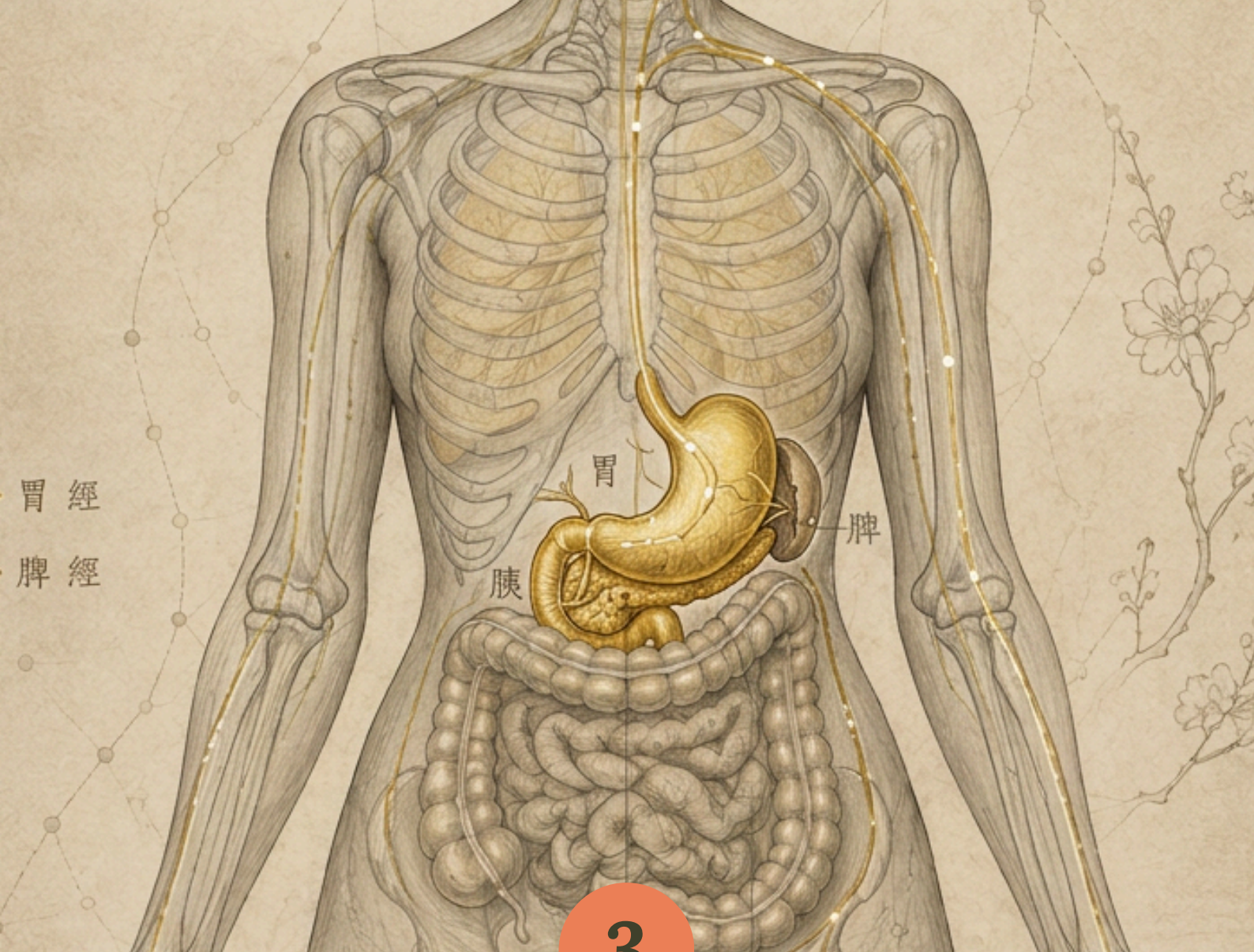
- La Madera controla a la Tierra (Hígado → Bazo)
- La Tierra controla al Agua (Bazo → Riñón)

Esto significa que una Tierra débil (Bazo) puede no lograr controlar al Agua del Riñón, generando edemas, retención de líquidos y pesadez corporal. A la vez, si la Madera (Hígado) está en exceso o estancada por el estrés, puede invadir a la Tierra —lo que en clínica se conoce como "invasión de Madera sobre Tierra"—, generando digestión pesada, hinchazón, dolor abdominal y alteraciones intestinales asociadas a la irritabilidad o la tensión emocional.



Y si la Tierra está débil de forma sostenida, tampoco logra nutrir bien al Metal, lo que puede derivar con el tiempo en fatiga, baja inmunidad y mayor sensibilidad respiratoria.





3

Los órganos Zang Fu: Estómago, Bazo

El **centro** que nutre y transforman los alimentos en energía y la **Sangre** que sostienen a los demás órganos, y desde ese centro se organiza la armonía de todo el cuerpo.



El Estómago (Yang): el horno del cuerpo

El Estómago es llamado el "mar de los alimentos y las bebidas", el gran granero del cuerpo.

Su **función principal** es descender los alimentos parcialmente digeridos hacia el intestino delgado.

- **Es el horno de tu cuerpo:** en osteopatía lo llamamos "la cocina", porque literalmente cocina los alimentos a través de los jugos gástricos y a una temperatura de entre 37 y 38 grados, necesaria para desarmar el bolo alimenticio.
- **Prefiere** la humedad moderada y le cuesta tolerar el calor excesivo y la sequedad.

Cuando el Estómago falla, el Qi que debería descender asciende en su lugar (Qi a contracorriente), y aparecen:

- Náuseas y vómitos
- Acidez y ardor
- Hambre excesiva o falta de apetito



El Bazo (Yin): el órgano que nos enraíza

Para la medicina occidental, el bazo es apenas el "cementerio" de los glóbulos rojos. Para la MTC, en cambio, es mucho más que un órgano anatómico: es **la fuente de la energía postnatal**, la que transforma y transporta todo lo que comemos y bebemos.

- Es el "ministro del transporte": toma lo que el Estómago preparó y lo distribuye a todo el cuerpo.
- Su energía asciende: lleva la energía hacia el resto del organismo.

Funciones principales del Bazo:

- Transforma alimentos y líquidos en Qi y Sangre
- Mantiene los órganos en su lugar (evita prolapsos y descenso uterino)
- Contiene la sangre dentro de los vasos (previene sangrados abundantes)
- Sostiene la estructura muscular del cuerpo y del útero
- Gobierna los músculos



El Páncreas: la mirada integrativa

La MTC clásica no describe al Páncreas como un órgano Zang Fu independiente: su función queda incluida dentro del Bazo. Sin embargo, desde una mirada integrativa entre la fisiología occidental y la energética china, **el Páncreas comparte el mismo territorio funcional que el Bazo: ambos participan en "transformar" lo que comemos** (el Páncreas mediante enzimas digestivas e insulina).

Por eso, cuidar el Elemento Tierra también acompaña la salud metabólica. Sostener buenos hábitos digestivos, evitar el exceso de azúcar, harinas refinadas y lácteos favorecer la digestión y reduce la sobrecarga de trabajo tanto para el Bazo como el Páncreas .



Un Bazo fuerte significa buena digestión, energía estable, ciclos más regulares y mayor bienestar general.





4

Desequilibrios frecuentes

La **Tierra** se moviliza en la mujer principalmente a través del **Qi de Estómago** y **Bazo**, y de la relación de estos con la Sangre (Xue). Sus desequilibrios se agrupan clínicamente en patrones de Vacío (deficiencia), Hundimiento, Frío-Humedad y Calor (plenitud):

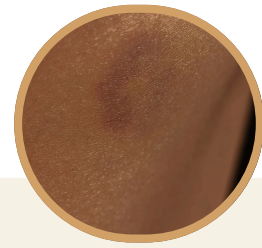
Patrones de Vacío (deficiencia)



- **Deficiencia de Qi de Bazo y de Qi de Estómago:** Cansancio, digestión lenta, poco apetito, heces blandas, hinchazón leve postcomida, voz débil. Energía baja a lo largo del ciclo, períodos escasos, fatiga premenstrual sostenida.
- **Deficiencia de Yang de Bazo y de Yin de Estómago:** Frío en manos y pies, diarrea con alimentos sin digerir, edemas (Yang de Bazo); boca seca, hambre sin apetito real, estreñimiento seco (Yin de Estómago). Frío en el útero, dificultad para concebir, ciclos escasos o retrasados.



Patrones de Hundimiento



- Sensación de pesadez y descenso, diarrea crónica, cansancio extremo, voz débil. Prolapso uterino, sensación de "todo cayendo" en la zona pélvica.
- **El Bazo no controla la Sangre (Xue).**
Sangrados fáciles, moretones sin causa aparente. Sangrado menstrual abundante o prolongado, manchado intermenstrual

Patrones de Frío-Humedad



- **Frío-Humedad de Bazo:** Sensación de frío y pesadez corporal, heces blandas o acuosas, edemas, letargo. Flujo vaginal blanco y abundante, dolor menstrual que mejora con el calor, ciclos retrasados

Patrones de Calor (plenitud)



- **Fuego de Estómago:** Sed intensa, hambre excesiva, aliento fuerte, encías inflamadas, ardor epigástrico. Ciclos adelantados, sangrado abundante de color rojo intenso, acné premenstrual.
- **Calor-Humedad de Bazo.** Pesadez con sensación de calor, boca pastosa y amarga, orina oscura. Flujo vaginal amarillento y de olor fuerte, picazón vulvar, infecciones recurrentes
- **Calor de estómago:** Acidez, ardor gástrico, mal aliento, sed de líquidos fríos. Ciclos adelantados, irritabilidad premenstrual, sangrado abundante

Área	Manifestaciones
Sangre (Xue)	Ciclos irregulares, sangrados abundantes, desgarros, quistes, miomas, endometriosis.
Útero y zona pélvica	Pesadez, dolor, inflamación, prolapso
Músculos	Desgarros
Digestión	Inflamación intestinal, meteorismo, heces pastosas y restos de comida, diarrea, pesadez y sueño postcomida.
Emociones	Preocupación constante, pensamiento rumiante, ansiedad por comer

La desarmonía típica del Elemento Tierra es la Humedad, que aparece por:

- Exceso de líquidos
- Alteración en el metabolismo del agua y los alimentos
- Alimentación rica en lácteos, azúcares, frituras, gluten, y alimentos *fríos o crudos*



Esta Humedad interna impide el correcto metabolismo del Qi y la Sangre, y genera:

- Mucosidad digestiva o respiratoria
- Sensación de pesadez corporal
- Niebla mental y dificultad para pensar con claridad
- Quistes, fibromas, ovario poliquístico (SOP) o sensación de inflamación pélvica

El Bazo y la salud femenina

En la Medicina China, el Bazo es el principal creador de tu sangre. La **menstruación** no es solo un tema hormonal: es también **un proceso energético, emocional y nutricional**



Sin un Bazo fuerte no hay suficiente sangre para un ciclo menstrual saludable, ni energía estable a lo largo del mes.



Esto es clave para nosotras porque:

- La sangre nutre tu ciclo menstrual
- Sin sangre suficiente, los períodos pueden volverse cortos, poco abundantes o incluso desaparecer
- La sangre también nutre tu piel, tu cabello y tus uñas
- El Bazo genera el Qi (energía) y el Xue (sangre) que nutren el útero, los ovarios y todo el cuerpo
- Contiene la sangre dentro de los vasos, regulando el flujo menstrual
- Ayuda a sostener la estructura de los órganos pélvicos, manteniéndolos en su lugar

Deficiencia de Qi de Bazo y salud de la mujer

- Fatiga que se extiende a brazos y piernas
- Pesadez corporal y edemas en las piernas
- Mucho apetito de dulce
- Manos y pies fríos, más frecuentes por la noche
- Heces sueltas o diarrea



- Heces sueltas o diarrea
- Hinchazón abdominal después de las comidas y digestión lenta
- Pensamientos excesivos y en bucle, que giran sobre el mismo eje sin encontrar soluciones (lo que puede generar ansiedad)

Estos síntomas reflejan una incapacidad del cuerpo para nutrirse adecuadamente, lo que a nivel ginecológico puede derivar en:

- Ciclos menstruales irregulares, escasos o anovulatorios
- Endometrio delgado y flujos muy leves
- Sangrados abundantes o prolongados, porque el Bazo no logra contener la sangre
- Sensación de descenso pélvico (prolapsos)
- Si el cuadro se sostiene en el tiempo, aparición de aglomeraciones por Humedad: quistes, miomas y gases
- Spotting o sangrado amarronado antes del período, también por falta de contención de la sangre



Síndrome de Tan-Humedad (energía patógena)

La Humedad (湿 / Shī), cuando se vuelve patológica, se transforma en Tan-Humedad (flema-humedad), que obstruye los canales y la zona pélvica.

Podés imaginar la Humedad como un terreno fértil para que se reproduzcan hongos, bacterias y parásitos a nivel digestivo (por ejemplo, SIBO o IMO). Por eso es importante realizar el **test de hidrógeno** para diagnosticar estos cuadros y, si el resultado es positivo, hacer un seguimiento junto a un profesional en Nutrición Funcional, Acupuntura y Moxibustión.



***El cambio de hábitos es
fundamental para revertir
estas alteraciones.***



Síntomas típicos de desequilibrio ginecológico por Tan-Humedad:



- Sobrepeso u obesidad
- Deposiciones sueltas, heces pegajosas
- Menstruación retrasada, escasa o irregular (por frío de Bazo)
- Somnolencia y pesadez corporal
- Preferencia por alimentos grasos
- Micción corta y oscura
- Lengua gorda y gruesa, con capa blanca o amarilla
- Marcas dentales en los bordes laterales de la lengua, signo de una deficiencia marcada de Bazo

Observación de la lengua: una lengua pálida, aumentada de tamaño, edematosa y con marcas dentales en los bordes (como en la imagen) suele asociarse a un patrón de Deficiencia de Qi de Bazo y a una posible acumulación de Humedad, según la MTC.

La observación de la lengua siempre debe interpretarse junto con el resto de los síntomas y la evaluación clínica completa: glosodiagnos, pulsología y sintomatología general.



5

La emoción del Elemento Tierra: preocupación y rumiación

*Emoción equilibrada:
tranquilidad y estabilidad*



Emoción equilibrada: tranquilidad y estabilidad

Cuando tu **Elemento Tierra está en equilibrio**, te sentís:

- En paz con tu vida
- Con la mente clara
- Capaz de enfocarte en lo importante
- Con buena memoria

Emoción en desequilibrio: preocupación y pensamiento excesivo

Cuando la Tierra está debilitada, suelen aparecer:

- Preocupación constante: "*¿haré bien esto?*", "*¿qué pasará mañana?*"
- Pensamientos que se repiten, dar vueltas sobre lo mismo
- Ansiedad, en especial relacionada con la comida o el dinero
- Una mente que no descansa, incluso cuando querés tranquilizarte

La frase típica de la Tierra en desequilibrio es: "*no puedo dejar de pensar en esto*". Es la dificultad para enraizarse y disfrutar el presente.



Un consejo para estos momentos



Cuando notes que estás preocupada o dando vueltas a algo, frená. Apoyá las manos sobre el abdomen, en la zona del estómago, y respirá. **Hacé 3 ciclos de 15 respiraciones lentas y profundas.**

Al Bazo le gusta el calor: en los períodos más dolorosos, el calor local es tu mejor aliado, porque favorece el flujo de sangre a través de la vasodilatación.

Este pequeño gesto conecta directamente con tu Elemento Tierra.





6

Fitoterapia para ayudar a preparar el sistema digestivo

Estas plantas se pueden tomar en infusión, una taza media hora antes de la comida, para **preparar el sistema digestivo** y favorecer una mejor asimilación de los alimentos.



Planta	Acción Principal	Indicada para	Forma de uso
Ajenjo	Amargo digestivo: estimula la secreción de jugos gástricos y biliares	Digestión lenta, falta de apetito, pesadez gástrica	Infusión, 1 taza media hora antes de la comida
Carqueja	Estimula la función hepática y biliar, favorece la digestión de las grasas	Hinchazón, digestión pesada, gases	Infusión, 1 taza media hora antes de la comida
Diente de león	Depurativo y colerético, estimula hígado y vesícula	Digestión pesada, sensación de "hígado cargado"	Infusión, 1 taza media hora antes de la comida
Regaliz	Tonifica Bazo y Estómago, genera energía y sangre	Fatiga digestiva, debilidad de Bazo	Infusión, 1 taza media hora antes de la comida



Relajantes con efecto digestivo

Estas plantas combinan un **efecto relajante** sobre el sistema nervioso con una acción digestiva suave, ideales para momentos de nerviosismo, ansiedad por comer o digestión pesada asociada a la preocupación.

Planta	Acción Principal	Indicada para	Forma de uso
Cedrón	Relajante y digestivo, carminativo suave	Nerviosismo digestión pesada, espasmos digestivos	Infusión después de las comidas
Manzanilla	Calma el estómago, antiinflamatoria y relajante	Estómago sensible, inflamación digestiva	Infusión, 1 taza media hora antes de la comida
Melisa	Relaja la mente y favorece la digestión	Preocupación, ansiedad por comer, digestión lenta	Infusión, 1 taza media hora antes de la comida

Planta	Acción Principal	Indicada para	Forma de uso
Incayuyo	Digestivo, carminativo y relajante	Gases, cólicos digestivos, nerviosismo	Infusión después de las comidas



Atención: el diente de león y la carqueja son de naturaleza fría; se recomienda un uso puntual y, de ser posible, acompañado de jengibre para no enfriar en exceso el Bazo. El regaliz debe evitarse en caso de hipertensión.





7

Acupuntura: puntos clave del Elemento Tierra

Es una de las **herramientas más poderosas** y milenarias de la Medicina Tradicional China para regular el Elemento Tierra, veamos por qué a continuación.



1. Actúa directamente sobre el Qi del Bazo y del Estómago

- Estimula la producción de Qi y Sangre a partir de los alimentos (punto B6)
- Mejora la transformación y el transporte de nutrientes (punto B3)
- Ayuda a resolver la Humedad interna que bloquea la digestión (punto B9)
- Permite que la fisiología del cuerpo se reorganice

2. Regula la digestión

- Reduce la hinchazón, los gases y la pesadez postcomida (punto E36)
- Normaliza el tránsito intestinal, tanto en diarrea como en estreñimiento por Humedad
- Mejora el apetito y la tolerancia a los alimentos



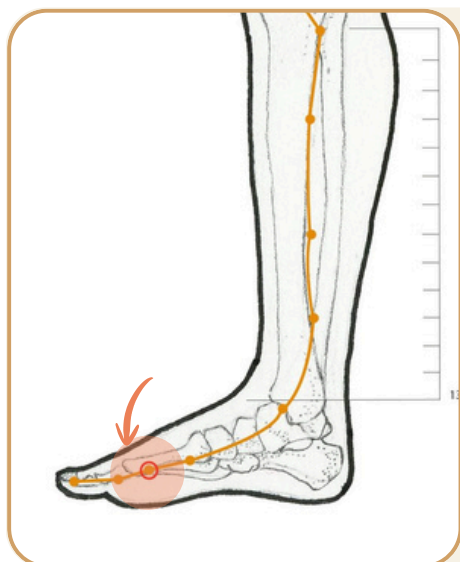
3. Influye directamente en la salud femenina

- Fortalece la capacidad del Bazo para contener la sangre y regular el flujo menstrual
- Mejora la calidad del endometrio al aumentar la sangre disponible
- Contribuye a regularizar los ciclos menstruales y a reducir los dolores
- Equilibra la emoción del Elemento Tierra
- Disminuye la preocupación excesiva y el pensamiento rumiante
- Reduce la ansiedad por comer y los antojos de dulce
- Promueve la estabilidad emocional y el enraizamiento



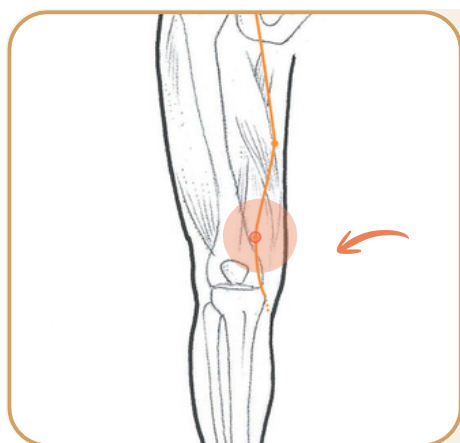
Puntos clave para su desequilibrio

Estos son algunos de los puntos más utilizados en la práctica clínica para tonificar el Bazo, armonizar el Estómago y resolver la Humedad. Su selección y combinación siempre debe ser evaluada por un profesional matriculado, de acuerdo al diagnóstico energético de cada paciente.



B 3 Punto Tierra = Punto Ben

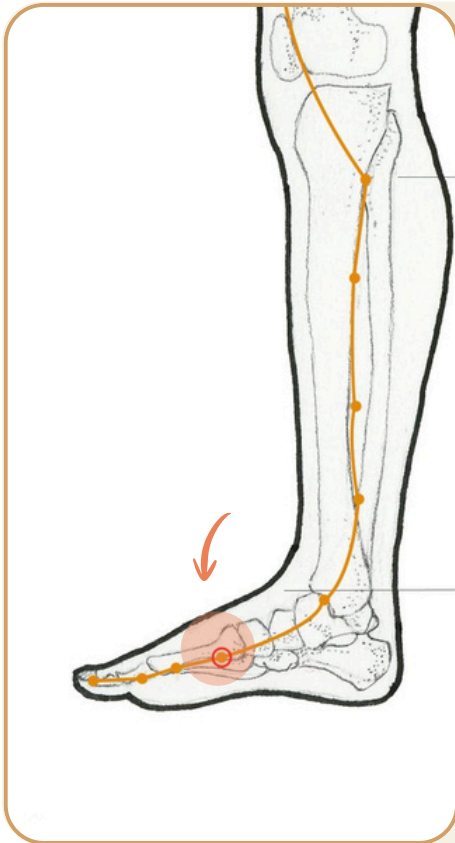
- Tonifica el bazo, armoniza el calentador inferior
- Elimina la humedad (gases e inflamación)
- Regula el apetito



B 10 Punto Mar de la Sangre

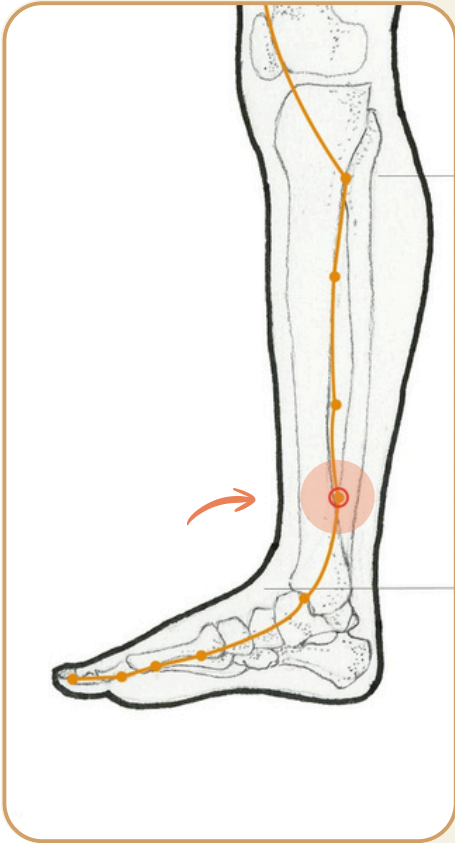
- Fortalece la sangre, la produce, moviliza y refresca





B 4

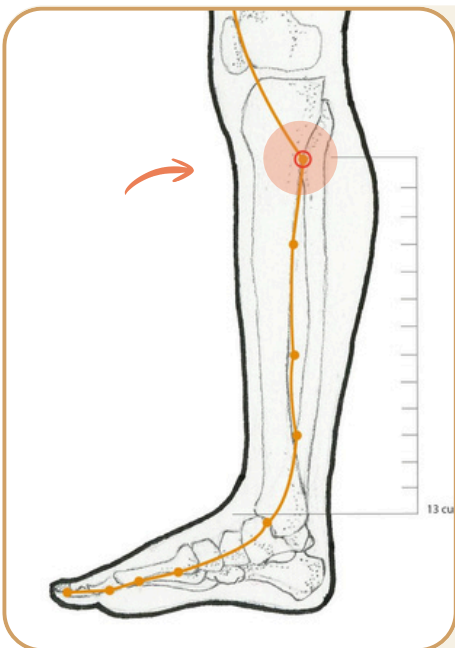
- Tonifica el bazo, armoniza el calentador inferior
- Elimina la humedad (gases e inflamación)
- Beneficioso para el corazón (calma el shen=mente)
- Regula el Chon mai (regula la sangre en ginecología)



B 6 Une 3 canales YIN (Bazo, hígado y riñón)

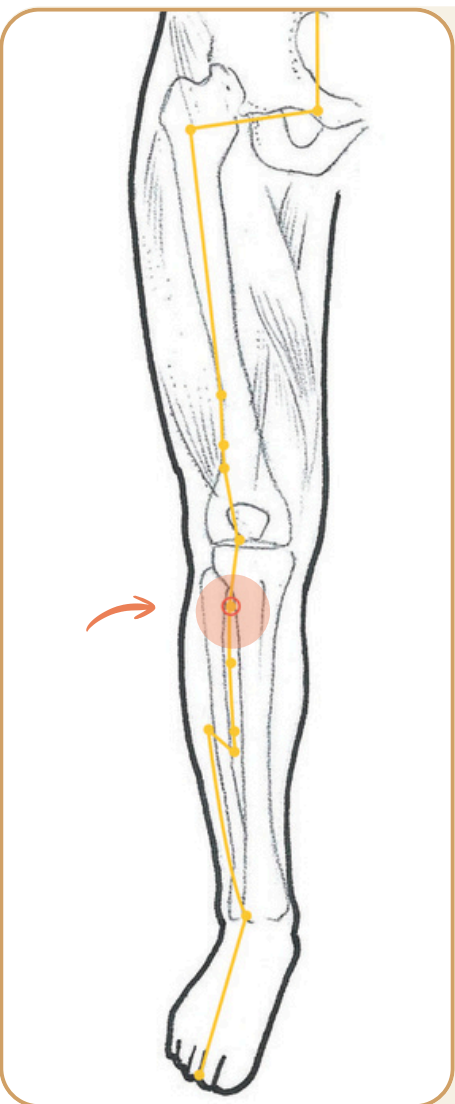
- Tonifica la tierra
- Nutre la sangre y el fin, regula la menstruación y promueve los partos (no usar en emb)
- Armoniza el calentador inferior (en trastornos ginecológicos y urinarios)





B 9 Punto Agua (hidrata la tierra)

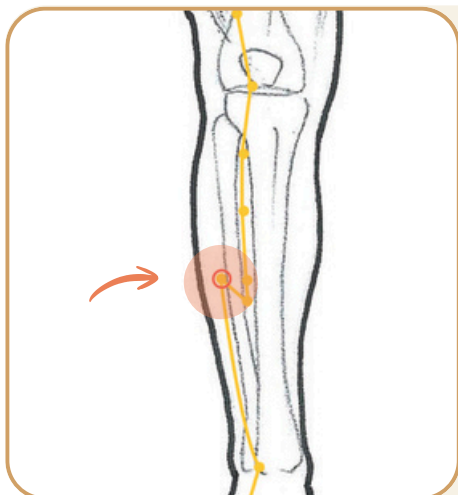
- Regula la humedad
- Para edemas, anemias, alteraciones del Shen
- También para dolor de rodilla



E 36 Punto Tierra = Punto Ben. Punto mastro de todo el cuerpo

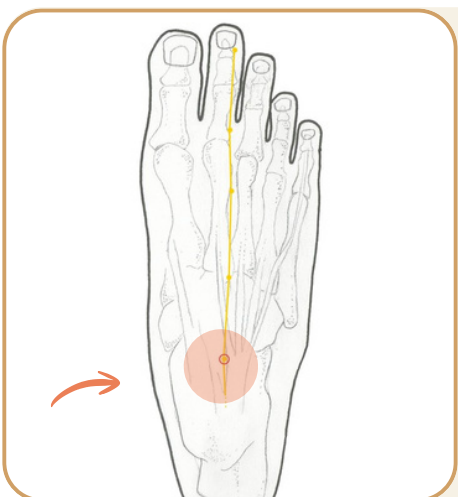
- Punto extraordinario
- Abre la energía del meridiano
- Regula el Estómago y el B, transforma la humedad
- Punto para mejorar el sistema inmune
- Para intoxicación y digestiones muy pesadas
- Calma la mente
- Tonifica el yin, yang y el qi de todo el cuerpo





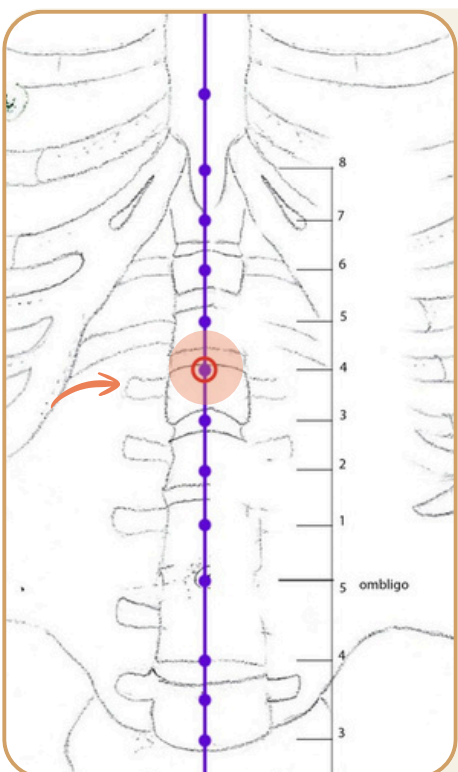
E 40 Comunica con el meridiano de Bazo

- Elimina la flema de origen digestiva y respiratoria
- Trastornos psicológicos



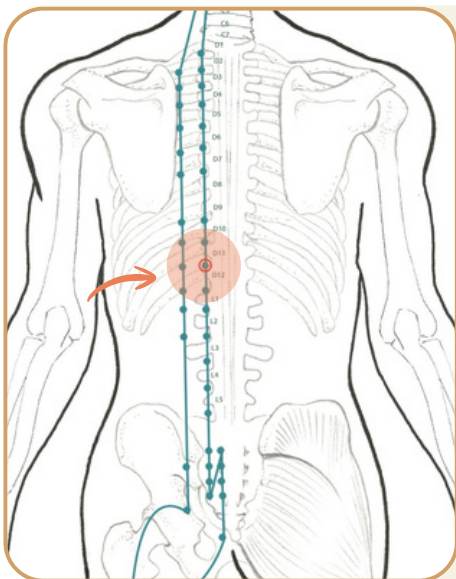
E 41 Punto Fuego

- Calma la mente
- dispersa el calor de estomago (gastritis, reflujo)



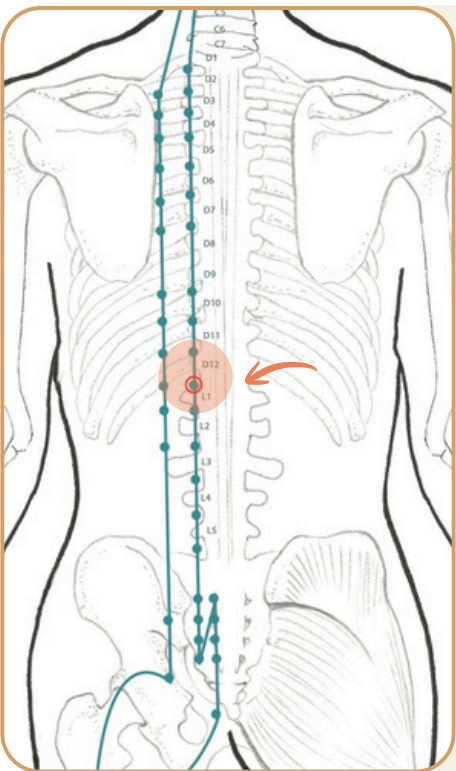
REN MAI 12 El gran granero trata todos los problemas digestivos

- Armoniza y tonifica el calentador medio
- Punto de reunión con los meridianos Intestino delgado, triple recalentado y estómago



V 20 Punto Shu (trabaja el órgano y la emoción) de Bazo

- Tonifica el bazo y trata la emoción
- Transforma la humedad
- Nutre la sangre



V 21 Punto Shu (trabaja el órgano y la emoción) de Estómago

- Abre el meridiano
- Regula el estómago y su emoción
- Armoniza el calentador medio y estancamiento de comida





8

Mirada osteopática: Estómago, nervio Vago y diafragma

Desde la osteopatía, **el Estómago** es uno de los órganos que más rápido **revela el estado del sistema nervioso** autónomo.



Tratarlo manualmente no solo mejora la digestión: ayuda a regular el tono vagal, libera tensiones del diafragma y devuelve movilidad a una zona que muchas mujeres sienten "cerrada" o "apretada".

El nervio Vago y el Estómago

El Estómago está innervado por las ramas derecha e izquierda del nervio Vago (X par craneal), el principal nervio del sistema parasimpático.



Es habitual que las pacientes describan una sensación de "bola" o "nudo" en el centro del estómago, especialmente en momentos de estrés, ansiedad o preocupación sostenida: la misma emoción que, en la Medicina China, corresponde al Elemento Tierra.



- El Vago derecho inerva principalmente la cara posterior del estómago
- El Vago izquierdo inerva principalmente la cara anterior
- Un buen tono vagal favorece la motilidad gástrica, la secreción de jugos digestivos y la sensación de calma
- Un tono vagal disminuido se relaciona con digestión lenta, hinchazón, reflujo y mayor reactividad al estrés.

El diafragma: la bisagra entre la respiración y la digestión

El diafragma no es solo el músculo principal de la respiración: también está en contacto directo con el Estómago a través del hiato esofágico.



Cuando el diafragma pierde movilidad (por estrés, malas posturas o una respiración corta), **arrastra consigo al Estómago y al esófago**, generando **tensión** en la unión gastroesofágica.



- La tensión diafragmática dificulta el correcto cierre del esfínter esofágico inferior
- Puede favorecer o agravar el reflujo y la sensación de acidez
- Trabajar la movilidad del diafragma suele ser el primer paso para destrabar una digestión estancada

Hábitos que sobrecargan al Estómago

- No masticar lo suficiente: la digestión comienza en la boca, y un bolo alimenticio mal triturado obliga al Estómago a trabajar el doble
- Comer alimentos crudos en exceso: requieren más "fuego digestivo" para ser transformados
- Comer alimentos fríos o helados: enfrían el Estómago y enlentecen su función
- Comer alimentos muy pesados o grasos: sobrecargan el proceso de transformación
- Comer con estrés, apuro o frente a pantallas: reduce el tono vagal necesario para una buena digestión





Como aliados diarios: tomá agua tibia o caliente, incorporá infusiones junto con las comidas, elegí caldos con jengibre y evitá el azúcar refinada y las bebidas gasificadas, que sobrecargan aún más al Elemento Tierra.



Reflujo, hernia hiatal y acidez: una mirada integrativa

Estas son algunas de las consultas más frecuentes en la práctica clínica, y también de las búsquedas más habituales en internet. Desde una mirada integrativa entre la osteopatía y la Medicina China, comparten un mismo trasfondo: la pérdida de movilidad del Estómago, el diafragma y la unión gastroesofágica, sumada a un Elemento Tierra debilitado.

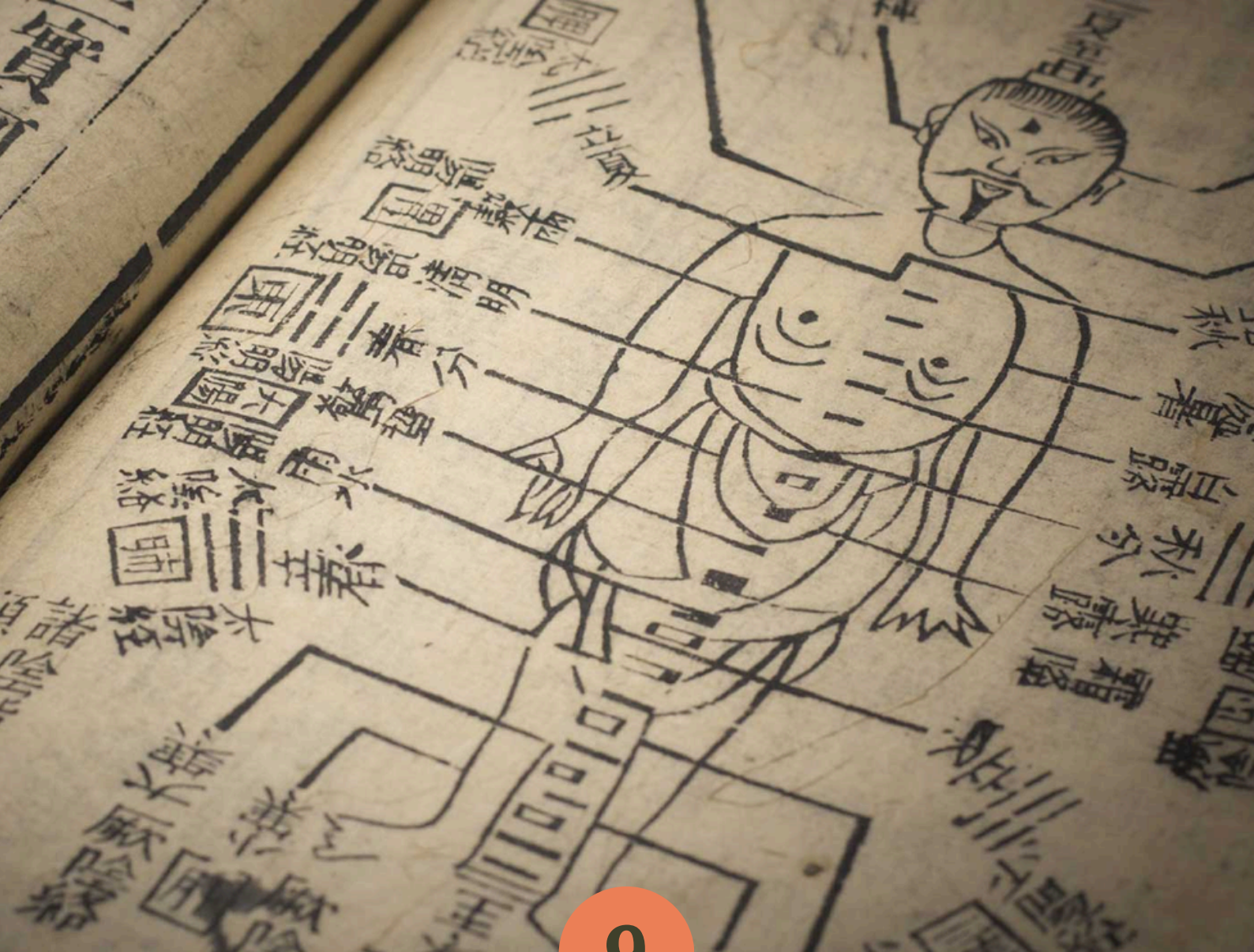


- **Reflujo gastroesofágico:** el contenido del estómago asciende en lugar de descender; en MTC se lee como un "Qi de Estómago a contracorriente"
- **Hernia hiatal:** parte del estómago se desplaza hacia el tórax a través del hiato diafragmático, muchas veces favorecida por la tensión y la falta de movilidad del diafragma
- **Acidez:** puede relacionarse con exceso de Calor en el Estómago, o con una digestión lenta por deficiencia de Qi de Bazo



El trabajo osteopático sobre el diafragma, el estómago y la columna dorsal, combinado con acupuntura y hábitos alimentarios adecuados, suele traer alivio en estos cuadros. Ante síntomas persistentes, dolor, dificultad para tragar o pérdida de peso, es importante consultar con un médico para descartar otras causas.





9

Conclusión

Reflexiones finales sobre
el **Elemento Tierra.**

土

En la Medicina China, el Elemento Tierra nos recuerda que nutrir, sostener y enraizar también es sanar. Cuidar el Bazo y el Estómago fortalece no solo la digestión, sino también la energía, la sangre y la estabilidad emocional.

Que este guía sea un abrazo para tu cuerpo y tu historia: no necesitas exigirte tanto para estar bien. A veces, volver a lo simple y a lo esencial es el primer paso para recuperar el centro.

Preguntas para pensar: emociones relacionadas a este elemento

Te invitamos a hacer una pausa y responder estas preguntas con honestidad.

No hay respuestas correctas: son una herramienta para observarte y reconectar con tu Elemento Tierra.

- ¿En qué situaciones de tu vida cotidiana notás que la preocupación te gana la partida?
- ¿Sobre qué pensamientos volvés una y otra vez sin poder resolverlos ni soltarlos?
- ¿Cuándo fue la última vez que sentiste que podías apoyarte y confiar, en lugar de resolverlo todo sola?



- ¿Cómo se manifiesta tu ansiedad en el cuerpo: en la digestión, en el apetito, en el sueño?
- ¿Qué personas, rutinas o espacios te dan una sensación real de estabilidad y contención?
- Si tu cuerpo pudiera hablar a través de tu digestión, ¿qué crees que estaría tratando de decirte?





10

Bibliografía

Fuentes de referencia en **medicina china y ginecología** utilizadas para la elaboración de esta guía.



Maciocia, G. (2011). *Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine* (2.^a ed.). Churchill Livingstone / Elsevier.

Maciocia, G. (2015). *The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text* (3.^a ed.). Elsevier.

Maciocia, G. (2009). *The Psyche in Chinese Medicine: Treatment of Emotional and Mental Disharmonies with Acupuncture and Chinese Herbs*. Churchill Livingstone / Elsevier.

Maciocia, G. (2004). *Diagnosis in Chinese Medicine: A Comprehensive Guide*. Churchill Livingstone / Elsevier.

Flaws, B. (2005). *Fulfilling the Essence: A Handbook of Traditional and Contemporary Treatment of Female Infertility*. Blue Poppy Press.

Lyttleton, J. (2013). *Treatment of Infertility with Chinese Medicine* (2.^a ed.). Churchill Livingstone / Elsevier.

Wilms, S. (trad.)(2009). *Fu Qing-Zhu's Gynecology*. Blue Poppy Press.

Wiseman, N. y Ellis, A. (1996). *Fundamentals of Chinese Medicine*. Paradigm Publications.

*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