

# nutrición energética

para la salud del  
sistema digestivo

aumenta su energía  
y vitalidad

Dr. Jorge Pérez-Calvo

edaf



# sumario

---

## **I. Todo es energía**

1. La energía y los 5 elementos
2. Nuestras reservas de energía
3. Energía de los alimentos

## **II. Salud y sistema digestivo**

4. Dientes y masticación
5. El bazo y el estómago
6. Las señales del cuerpo
7. Los residuos y las toxinas

## **III. Cuidar nuestra digestión**

8. Mejora tu vida
9. Problemas de salud
10. Beneficios corporales, emocionales y espirituales

## **IV. Menús y recetas**

11. Menús y recetas saludables para tonificar la función digestiva

# I. Todo es energía //

---

## Capítulo 1

### La energía y los 5 elementos

En el mundo oriental, cualquier fenómeno se clasifica dividido en cinco fases, en función de cuál sea la naturaleza energética de las mismas. Por ejemplo, nuestros ciclos anuales se repiten en el calendario, y los occidentales los hemos dividido en cuatro estaciones, que siempre son parecidas. Los orientales, en cambio, estiman que se puede contar agosto como una quinta estación. De igual modo, organizan en cinco subdivisiones las fases lunares, y así sucesivamente con muchos otros asuntos, basándose en los cinco elementos o las cinco transformaciones. Recordemos al lector que estos cinco elementos son:

- \* Agua
- \* Metal
- \* Tierra
- \* Fuego
- \* Madera

La filosofía oriental también enseña que todo proceso dividido en estas cinco fases adquiere resonancia y relación con su fase homóloga de algún otro proceso: por ejemplo, la fase llena de la luna se correspondería con la fase verano de las estaciones del año, o con la fase mediodía de la jornada. Del mismo modo, la fase luna nueva estaría emparentada con el invierno y con la noche. Y así sucesivamente.

El siguiente gráfico nos servirá para ilustrar con ejemplos lo que sucede en los cinco ciclos estacionales del año:

## LAS ESTACIONES

---

### Agua



**Invierno:** En las plantas, la energía está interiorizada (los árboles y arbustos no tienen hojas, la savia está en las raíces y el tronco), los animales hibernan o duermen más. La energía está en estado flotante u horizontal.

### Madera



**Primavera:** La energía asciende y se exterioriza, y los árboles se llenan de hojas.

### Fuego



**Verano:** Máximo esplendor y energía. La atmósfera está en su grado máximo de expansión. La energía es asequible.

### Tierra



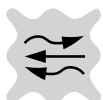
**Agosto:** Fase intermedia entre la máxima expansión del verano y el inicio de la fase contractiva. La naturaleza está calma y amable.

### Metal



**Otoño / invierno:** La energía desciende y los árboles la interiorizan. Las hojas se caen. La atmósfera está en su grado máximo de contracción.

### Agua



**Invierno:** Energía interiorizada y en estado flotante, horizontal.

De la misma manera, es posible también relacionar nuestros órganos del cuerpo con cada uno de esos cinco elementos. Por ejemplo, según estos parámetros orientales, cada uno de los órganos de nuestro cuerpo se relaciona con un elemento y también con un estado mental positivo y con otro negativo, tal como se describe en la siguiente tabla:

Elemento o fase	Órgano	Emociones y estados mentales positivos	Emociones y estados mentales negativos	Color
<b>Fuego</b>	Corazón o intestino delgado	Alegría, intuición, lucidez, claridad, risa	Orgullo, soberbia, arrogancia, superficialidad, falta de alegría, hiperactividad, charlatanería, crueldad	Rojo
<b>Tierra</b>	Estómago-páncreas, bazo chino (intestinos)	Optimismo, buen humor, capacidad organizativa, simpatía, concentración, curiosidad, coherencia, orden, sentido práctico	Duda, suspicacia, sarcasmo, desconfianza, duda sistemática, cinismo, antiempatía	Amarillo / ocre
<b>Metal</b>	Pulmón, intestino grueso	Desapego, entusiasmo, alegría, intuición, funcionamiento fluido	Melancolía, tristeza, posesividad, apegos, adicciones	Blanco
<b>Agua</b>	Riñón, vejiga	Voluntad (sentido y dirección en la vida), autoestima, confianza en uno mismo, vitalidad, capacidad de adaptación	Falta de voluntad, pereza, indolencia, miedos, timidez, inseguridad, fobias, falta de autoestima	Negro
<b>Madera</b>	Hígado, vesícula biliar	Paciencia, dignidad, perseverancia, generosidad, capacidad de planificación, tolerancia, altruismo, coraje (valentía)	Enfado, irritabilidad, cólera crítica, murmuración-envidia, falta de confianza en la providencia, inadaptación social	Verde