



CORAZÓN SANO
Dieta y ejercicio



Tratamientos antimanchas

Nº 106 / 2,10 €

dietéica

y Salud

www.dieteticaysalud.com

test

¿Eres yin o yang?

Cabellos perfectos

Guía de cuidados intensivos

La dieta probiótica

Adelgaza y cuida tu flora

Recupera el ritmo
CON PLANTAS DE DÍA
Y DE NOCHE

Siempre ágil
ejercicios
para mayores



Cómo alargar el verano

Y AUMENTAR LAS DEFENSAS

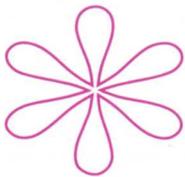
* **INSATISFACCIÓN CRÓNICA: PSICOTRUCOS PARA SUPERARLA**

* **RECETAS CON COPOS Y POLENTA** * **TU NÚMERO DE LA SUERTE**



Según la filosofía china, el universo se rige por la acción de dos fuerzas opuestas y complementarias llamadas *yin* y *yang*.

Conociendo cuál de estas fuerzas predomina en ti, podrás elegir los alimentos y actividades físicas que más te convienen para mantener tu equilibrio vital.



**No se
contraponen
sino que se
complementan.**

¿Eres yin o yang?

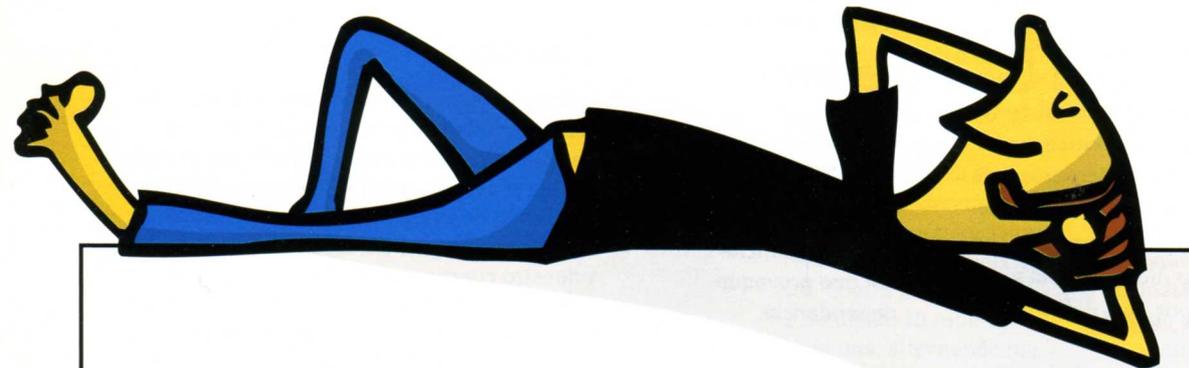
La dualidad *yin-yang* es quizá el tema de la filosofía china más difundido en Occidente. Por ser patrimonio común a distintas escuelas de pensamiento, este concepto adquiere diferentes matices interpretativos, según se lo considere en el marco doctrinal del taoísmo metafísico o fuera de él.

Como encuadre histórico, cabe decir que la llamada escuela *yin-yang* (*yin yang chia*) se originó en el seno de las primitivas artes ocultas chinas (*fang shi*), pero significó un avance del pensamiento por liberarse de la superstición y la magia en la comprensión de la naturaleza. Sin embargo, al hablar de la dualidad *yin-yang* no estamos hablando de principios esotéricos, sobrenaturales, sino de aspectos reconocibles en el mundo fenoméni-

co, en la naturaleza. *Yin-yang* es la dinámica polar inherente a todas las cosas que existen, es la forma dual en que se explicita la unidad primordial en el campo del ser.

El universo es el producto de la polaridad emergente de la unidad primordial, y todo cuanto está en él contiene la polaridad como dinámica esencial de su existencia. Reposo y movimiento, contracción y expansión, condensación y dispersión, retroceso y avance, etc.; desde sus manifestaciones más simples y universales, hasta las más complejas y particulares, en todo ser manifestado se expresará esta polaridad originaria.

Y es a partir de esta interrelación *yin-yang* de los aspectos polares constituyentes del ser que se generan todas las cosas que animan el universo.





Ejemplos del yin y el yang

	YIN	YANG
Tendencia	Expansión	Contracción
Función	Difusión Dispersión Separación Decomposición	Fusión Asimilación Agrupación Organización
Movimiento	Más inactivo, Más lento	Más activo, Más rápido
Vibración	Onda más corta y frecuencia más elevada	Onda más larga y frecuencia más baja
Dirección	Ascendente y vertical	Descendente y horizontal
Posición	Más hacia fuera y periférica	Más hacia dentro y central
Peso	Más ligero	Más pesado
Temperatura	Más fría	Más cálida
Luz	Más oscura	Más brillante
Humedad	Más mojada	Más seca
Densidad	Más fina	Más gruesa
Tamaño	Más grande	Más pequeña
Forma	Más expansiva y frágil	Más contras- tante y dura
Extensión	Más larga	Más corta
Textura	Más blanda	Más dura
Partícula atómica	Electrón	Protón
Elementos	N, O, K, P, Ca	H, C, Na, As, MG
Medio ambiente	Vibración, aire, agua	Tierra
Efectos climáticos	Clima tropical	Clima más frío
Biológico	Calidad más vegetal	Calidad más animal
Sexo	Femenino	Masculino
Estructura de órgano	Más hueco y expansivo	Más compacto y condensado
Nervios	Más periféricos, ortosimpático	Más centrales, parasimpático
Actitud/emoción	Más gentil, negativa, defensiva	Más activa, positiva, agresiva
Trabajo	Más psicológico y mental	Más físico y social
Conciencia	Más universal	Más específica
Función	Tratando más	Tratando más
Mental	Con el futuro	Con el pasado
Cultura	Orientada más espiritualmente	Orientada más materialmente
Dimensión	Espacio	Tiempo

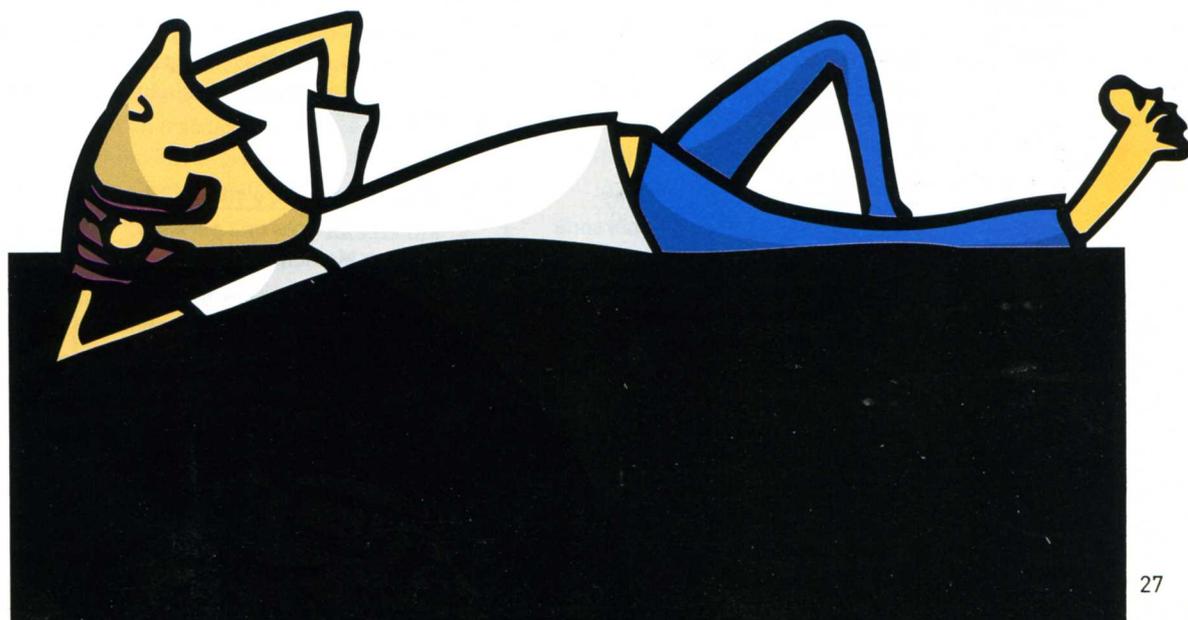
Complementarios

Es tradicional que se diga: "Lo oscuro es *yin*, lo luminoso *yang*; lo negativo es *yin*, lo positivo es *yang*; lo femenino es *yin*, lo masculino es *yang*; la luna es *yin* y el sol es *yang*, etc.". Sin embargo, *yin* y *yang* no son "opuestos" en un sentido literal, sino que se trata de elementos que se complementan el uno al otro.

Si observamos detenidamente los caracteres chinos representativos de *yin* y *yang*, veremos que aluden, respectivamente, al valle del norte como lugar sombreado (*yin*) y a la ladera del sur como lugar soleado (*yang*), pero en dicha metáfora está implícita la unidad del paisaje como elemento esencial, y también está significado en ella la variación de intensidad de luz y sombra en el monte y en el valle durante el transcurso del día.

Este acento sobre la unidad esencial, de la cual el *yin* y el *yang* son sólo aspectos polares manifestativos, es lo que suele quedar oculto cuando se alude al *yin* y al *yang*. Y ocultada la unidad, fácilmente se puede caer en simples dicotomías que, de forma inmediata, nuestros hábitos occidentales de pensamiento nos llevan a considerar como confrontación de opuesto en conflicto.

Yin-yang es, en definitiva, una polaridad dinámica, complementaria y armónica: la razón de la sombra la hallamos en la luz existente, y lo esencial de la luz es que disipa la oscuridad; de igual modo, retroceder es desandar lo avanzado o expandirse es abandonar un estado de contracción. El significado de cualquiera de ellos deviene de la relación con su opuesto complementario. →





EL test

Cómo lograr el equilibrio yin-yang

A través de la dieta, el ejercicio físico o el automasaje. Si tienes muchas características de tipo *yin*, debes evitar los alimentos más *yin* y dar preferencia a los que son más *yang*, y si eres más *yang*, has de tomar alimentos *yin* y no comer los más *yang*.

Si tienes exceso de yang

Debes evitar los siguientes alimentos y sustancias: carnes rojas, embutidos, huevos, miso, quesos curados, sal y salsa de soja (tamarí). Come con moderación: carne blanca, pescado o queso tierno. Procura realizar ejercicios suaves y calmados, como el yoga o el *tai-chi*, o pasea por el campo.

Si tienes exceso de yin

Debes evitar los siguientes alimentos y sustancias: alcohol, azúcar refinado, café, especias, frutas tropicales, grasas, infusiones de plantas aromáticas, miel, té, vinagre, zumos de verduras y zumos de frutas. Come con moderación: algas, frutas, frutos secos, kéfir, setas, verduras o yogur. Puedes realizar ejercicios más aeróbicos (*footing*, montar en bicicleta, bailar o jugar a tenis, por ejemplo).

Cada persona tiene algo de *yin* y algo de *yang*, pero en diferente proporción. al igual que todos tenemos características masculinas y femeninas a la vez. Para averiguar qué proporción tienes de *yin* y de *yang* realiza este pequeño test*:

1. Tienes una entrevista para un futuro puesto de trabajo:

- a) Entrás presentándote con voz firme y segura. Te sientas de forma decidida.
- b) Entrás y le das la mano al entrevistador de forma espontánea.
- c) Te presentas, te sientas y te cruzas de brazos.
- d) Entrás y te quedas de pie, en espera de que te inviten a tomar asiento.
- e) Buscas una excusa para aplazar la entrevista.
- f) Te sientas en el borde de la silla, con las manos sudorosas, en espera de que el otro te dirija la palabra.

2. Te han convidado a una gran fiesta y no conoces a los otros invitados:

- a) Eliges un traje muy elegante y a la última moda.
- b) Te vistes de modo provocativo, pero dentro de los límites de la decencia.
- c) Haces un mínimo esfuerzo en la elección de lo que vas a llevar.
- d) Escoges un traje sobrio.
- e) No dudas en recurrir a lo más sofisticado.
- f) Te vistes de negro.

3. Si en una reunión de trabajo se produce una fuerte discusión:

- a) Sales del paso recuperando la palabra y haciendo un discurso brillante.
- b) Respondes con violencia a los que te atacan.
- c) Escuchas al otro, pero mantienes tu posición.
- d) Te cierras a toda interpelación, negándote al diálogo.
- e) Te sientes torturada/o y te bloqueas.
- f) Te retiras de la reunión.

* Este test circula por varias páginas de Internet y es una adaptación del test de Getz e Ives Requena.

Resultados

FINALIZADO EL TEST, CUENTA CUÁNTAS RESPUESTAS TIENES DE CADA UNA DE LAS LETRAS. ESO TE PERMITIRÁ DEFINIR SI EN TI PREDOMINA EL YIN O EL YANG.

A Si tienes entre 4 y 10 respuestas a), eres una persona del tipo Gran Yang.

Tu energía es de naturaleza *yang*. En ocasiones te falta perspectiva ante las situaciones, que resuelves con tu vivacidad característica. Te enfureces con facilidad. Eres optimista y cariñoso, pero debes controlar tus reacciones. Necesitas tener al lado a alguien

de temperamento tranquilo pero firme, que pueda aconsejarte e influir en tus decisiones. El trabajo independiente es el que mejor se adapta a tu personalidad.

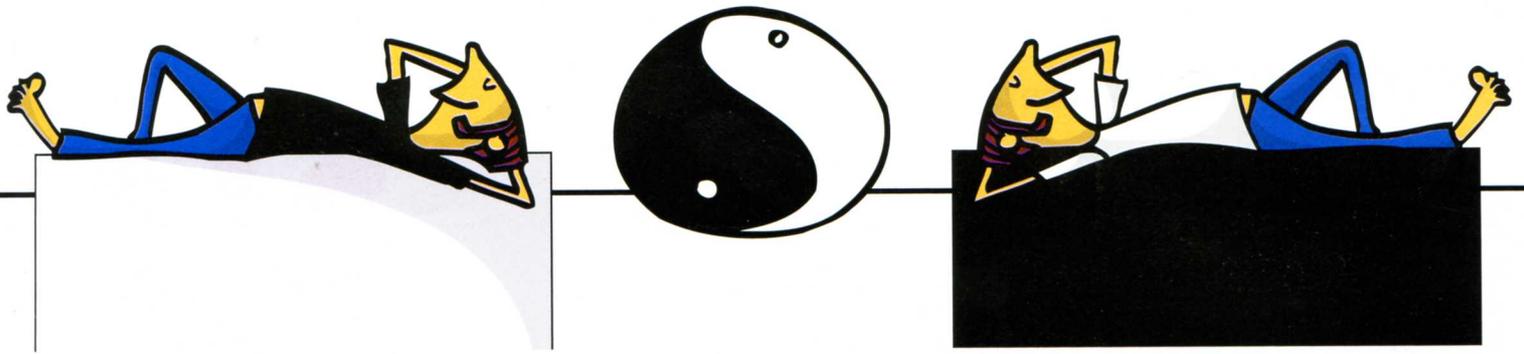
B Si tienes entre 4 y 10 respuestas b), eres una persona del tipo Mediano Yang.

Tu dinamismo es el de la juventud, un poco excesivo y cambiante. Eres susceptible. Tienes grandes muestras de generosidad. Te cuesta ponerte en marcha por la mañana. Debes aprender a organizarte para trabajar de acuerdo con tus posibilidades. En

cuanto al amor, tu pareja ideal es alguien alegre y entusiasta, que te ayude a concretar tus aspiraciones y te brinde un permanente estímulo.

C Si tienes entre 4 y 10 respuestas c), eres una persona del tipo Pequeño Yang.

Tu comportamiento está lleno de sentido común. Das poca importancia a las convenciones sociales pero las respetas. Adoras a tu familia y te gusta celebrar reuniones donde se mezclen padres y amigos. Te conviene trabajar en equipo, pero siempre teniendo en cuenta tu sentido de la



4. Si te despiertas con dolor de cabeza:

- a) Te levantas con rapidez y te pones en acción olvidando tu malestar.
- b) Te quedas en la cama maldiciendo tu suerte.
- c) Intentas comprender la causa que puede haberlo generado.
- d) Te levantas sin quejas y reanudas tu actividad.
- e) Te lanzas sobre todos los medicamentos que están a tu alcance.
- f) Crees que tienes la peor de las enfermedades.

5. Cuando visitas al médico:

- a) Llegas tarde y estás deseando marcharte.
- b) Eres puntual, pero capaz de olvidar tu turno.
- c) Eres puntual, pero deseas que te atiendan también con puntualidad.
- d) Si llegas antes de la hora, te quedas fuera esperando el minuto preciso para entrar.
- e) Anulas con frecuencia la hora de visita.
- f) Llegas varios minutos antes de la hora.

6. ¿Cómo son tus hábitos alimentarios?

- a) Comes con rapidez.
- b) Eres glotón y cambias de régimen alimentario cada 15 días.
- c) Adoras la buena cocina sin tener en cuenta los excesos.
- d) Vigilas tu dieta con mucho rigor.
- e) Te encanta lo exótico. Cambias con frecuencia tus gustos en materia de comida.
- f) Te sacias pronto.

7. Cuando atraviezas un periodo de prosperidad:

- a) Necesitas demostrar tu bienestar.
- b) Tienes momentos de locura ante los que no puedes resistirte.
- c) Te rodeas de objetos bellos, pero no haces ostentación de ellos.
- d) Eres austero. Te contentas con un mínimo de cosas.

independencia. En el amor, lo mejor es que encuentres a una persona cariñosa y expresiva, a quien le guste la vida social y familiar.

D Si tienes entre 4 y 10 respuestas d), eres una persona del tipo Gran Yin.

Tu principal preocupación es el respeto de las normas sociales. Sabes organizar muy bien las cosas. Escondes tus emociones, y sin embargo un exceso de hermetismo puede traducirse en enfermedades psicosomáticas.

Tu pareja ideal es una persona extrovertida y poco problemática, que te ayude a expresar tus sentimientos. En lo laboral, te conviene un trabajo seguro, que te permita hacer planes a largo plazo y evitar angustias en lo cotidiano.

E Si tienes entre 4 y 10 respuestas e), eres una persona del tipo Mediano Yin.

Eres muy emocional y dejas que tus estados de ánimo te dominen. Tienes una extraordinaria capacidad de adaptación y

- e) Tienes tendencia a especular con el dinero y demoras tus decisiones esperando la mejor inversión.
- f) Ahorras con facilidad porque detestas gastar.

8. Para distraerte:

- a) Te gusta salir de vacaciones, pero acudes a una agencia donde te lo organicen todo.
- b) Adoras la aventura y los lugares exóticos.
- c) Pasas tus vacaciones en familia y te reúnes a menudo con amigos.
- d) Te cuesta desconectarte de tus preocupaciones cotidianas y no viajas nunca sin dejar tus asuntos resueltos.
- e) Sueñas con viajes que nunca se realizan.
- f) Los cambios te inquietan, prefieres quedarte en su casa.

9. Si ofreces un regalo a un ser querido:

- a) Necesitas encontrar el regalo más bonito que exista.
- b) Te encanta hacer regalos por el placer de hacerlos.
- c) Compras un objeto que podría serte útil también a ti.
- d) No sabes qué regalarle y temes que lo que elijas no le guste.
- e) Prometes regalos, pero nunca tienes ocasión de hacerlos.
- f) Prefieres expresar tus sentimientos de otra forma.

10. En tus encuentros amorosos:

- a) Intentas seducir con lujo y brillantez.
- b) Buscas la originalidad.
- c) Haces un discurso sobre lo maravilloso que es vivir el amor con intensidad.
- d) El protocolo es importante para ti. Respetas las convenciones del acercamiento amoroso.
- e) Le confiesas al ser amado que es el encuentro más fantástico que has tenido.
- f) Te cuesta expresar tus sentimientos, tienes una actitud contraria a la que desearías mostrar.

resuelves cualquier situación. Puedes desenvolverte de un modo excelente en cualquier tarea que decidas hacer. En cuanto al amor, eres un gran seductor que depende de la gratificación de su entorno, pero sabes bien qué tipo de persona te conviene tener al lado.

F Si tienes entre 4 y 10 respuestas f), eres una persona del tipo Profundo Yin.

Eres absolutamente introvertido, muy creativo y necesitas expresarte mediante la realización.

Tu nivel de energía está próximo al subconsciente, por lo que eres muy intuitivo. Tienes una gran potencia para la actividad esotérica y artística. No debes trabajar en tareas que te exijan excesivo esfuerzo físico. Tu pareja ideal debe tener características similares a las tuyas, pero con un componente *yang* más manifiesto, para ayudarte a relacionarte mejor con el entorno.

Si tus respuestas aparecen muy repartidas, es porque seguramente tienes una personalidad poco definida o una gran capacidad de adaptación. □