

...El elemento agua está también relacionado con los órganos genitales reproductores y funciones sexuales, sobre los orificios uretrales y anales y, también está relacionada con las secreciones sexuales y urinarias. Algunos problemas como la impotencia o la infertilidad, tienen su origen en un desequilibrio del elemento agua.

¿Cómo influye física y emocionalmente?

El poder del invierno es profundo y yin, es un tiempo de conservar la energía, y las cualidades de la compasión, el entendimiento y la respuesta a las necesidades y sentimientos de los demás consideradas como cualidades femeninas y maternas, que son también características del elemento agua.

El invierno está relacionado con las emociones en general, pero el desequilibrio emocional específico asociado con el agua es el miedo; y el miedo mismo puede dañar la vejiga o los riñones. Y aunque el miedo es capaz de bloquear la expresión del amor, el amor y la fe pueden transmutar el miedo.

Dieta de Invierno

En invierno, la dieta debe estar basada en alimentos que produzcan calor. Así, comeremos más cereales, menos fruta, muchas verduras al vapor o al horno, sopas de vegetales y raíces como zanahorias, nabos, cebollas, y patatas; también el ajo y la raíz de jengibre y el pimentón, aportarán calor al cuerpo.

Los cereales integrales cocidos son básicos en la dieta invernal, son un buen combustible para el cuerpo y resultan indispensables para los intestinos y para la eliminación. El mijo, arroz moreno, cebada o avena son buenos calentadores del cuerpo. También las legumbres (judías, lentejas, garbanzos, habas...)

Los frutos secos como nueces, castañas y almendras son recomendables en invierno y, se pueden tomar solos o en ensaladas.

La soja, una de las proteínas vegetales más completas, es un buen alimento, ya sea en brotes germinados o, cocida o como leche de soja o, en tofu.

Y el elemento agua nos lleva al mar y sus nutrientes, como la sal (sales minerales), el pescado fresco, y las algas ricas en vitaminas y minerales. El gusto salado es el que predomina en invierno. La sal hay que tomarla con moderación, sobre todo las personas hipertensas.

Plantas medicinales indicadas

Para mantener la energía y el calor, es recomendable beber infusiones de raíz de hierbas como el ginseng, jengibre, malvavisco, regaliz y zarzaparrilla.

Otras hierbas para la vejiga y el riñón son: las bayas de enebro, las semillas de lino y las hojas de ortiga. Las semillas de lino, hervidas a fuego lento y tomadas como infusión, son útiles para la inflamación de las mucosas, y en problemas urinarios porque limpian los riñones y la vejiga. La hoja de ortiga, es diurética, tónica y astringente y es considerada una hierba excelente para los problemas renales, dolores de espalda o problemas

uterinos.

¿Qué terapias son más convenientes para esta estación?

- **Yoga:** es una disciplina que genera salud y flexibilidad. Practicando asanas (posturas de yoga) con regularidad se podrá desarrollar el equilibrio, agilidad, resistencia, fuerza y una maravillosa vitalidad. El yoga ayuda a liberarse de la tensión, proporciona relajación y ayuda a equilibrar las emociones; también elimina la rigidez de las articulaciones, y de la columna vertebral.
- **Tai Chi:** es un antiguo arte oriental utilizado como autodefensa, y para la flexibilidad y la salud. Los movimientos coordinados y armoniosos, proporcionarán una sensación de energía renovada.

En invierno como en todas las estaciones es importante para la salud el equilibrio de las entradas y salidas de energía, en forma de alimentos, emociones y ejercicio.

Bibliografía: Elson M. Haas. La Salud y las Estaciones. Ed. EDAF, S.L. 2010.

Beatriz Lores

Doctora en Biología, especializada en Promoción de la Salud y Medicina Natural

Colaborador de enbuenasmanos.com