5 CLAVES DE LA MEDICINA CHINA PARA UNA FERTILIDAD SANA

Cómo preparar cuerpo, mente y espíritu para concebir en armonía

MING
ACUPUNTURA
Medicina China Clásica
Acupuntura & Herbología

En la Medicina China, la fertilidad no se limita a los órganos reproductores: es una expresión de la salud integral, del equilibrio entre el Jing (esencia), el Qi (energía) y el Shen (espíritu). Este eBook te ofrece una guía clara y profunda basada en principios clásicos y actuales como los compartidos por Manuel Curado, para ayudarte a cultivar un terreno fértil desde adentro hacia afuera.

1. Nutre el Jing – La raíz de la fertilidad

El Jing es la esencia ancestral que heredamos al nacer. Está estrechamente relacionada con la energía reproductiva. Desde la visión clásica, el Jing debe conservarse, nutrirse y protegerse especialmente en quienes buscan concebir.

Cómo cultivar tu Jing:

- Descansa profundamente (dormir antes de las 23h ayuda a regenerar el Jing).
- Consume alimentos como: semillas negras, algas, caldos de huesos, nueces, arroz integral.
- Evita excesos (trabajo, ejercicio extremo, emociones intensas).
- Prioriza la quietud y la moderación emocional.

"Cuando el Jing es abundante, la fertilidad florece como un campo bien abonado."

2. Alimentación cíclica – Nutrir al útero en cada fase

Enfatizamos cómo la nutrición es una vía sagrada de comunicación entre la madre y el bebé incluso antes de la concepción. Alimentarse según las estaciones y fases del ciclo menstrual armoniza el Qi y la Sangre, claves para concebir.

Pautas esenciales:

- Fase menstrual: caldos, sopas, raíz de angélica china (Dang Gui), evitar el frío.
- Fase folicular: verduras de raíz, huevos, arroz rojo, pescado blanco.
- Ovulación: alimentos frescos pero cocinados, frutas suaves, proteínas ligeras.
- Fase lútea: canela, dátiles rojos, cordero, jengibre, infusiones templadas.

"El útero es una tierra: lo que le das, lo transforma."

3. Conecta con el ciclo – El arte de sincronizar tu energía

Cada fase del ciclo menstrual tiene una energía asociada. Reconocerla y respetarla es vital para que el cuerpo pueda realizar sus funciones de forma armónica. Esta visión permite a muchas mujeres recuperar la confianza en su naturaleza cíclica.

Sintoniza así:

- Usa calendarios lunares o apps para observar tus fases.
- Respeta tu energía: más introspección en la menstruación, más acción en ovulación.
- Practica yoga suave o Qi Gong adaptado a tu fase.
- Da espacio al deseo, al descanso y al disfrute.

@ming.acupuntura /// info@ming-acupuntura.com /// 641 025 692 /// www.ming-acupuntura.com

4. Equilibra el Shen – La mente y las emociones fértiles

El Shen, el espíritu alojado en el Corazón, es el que guía todas las funciones. Si está agitado por el estrés, las dudas o la ansiedad, puede dificultar la concepción. Un embarazo saludable comienza por una mente en paz.

Cultiva tu Shen:

• Medita, visualiza, respira consciente cada día.
• Usa acupuntura para armonizar el Corazón y el Hígado.
• Descansa en la naturaleza, rodéate de belleza.
• Crea espacio para la esperanza y la aceptación.

"Un útero tenso no florece. Un corazón sereno lo nutre."

5. Acupuntura y fitoterapia – Tus aliadas naturales

Estas herramientas milenarias ayudan a desbloquear estancamientos, tonificar órganos clave (como Riñones, Bazo e Hígado) y restaurar la circulación de sangre y Qi hacia el útero.

¿Cómo ayudan?

• Regulan la ovulación y el ciclo.
• Mejoran la calidad del endometrio.
• Calman el sistema nervioso autónomo.
• Acompañan cada fase: desde la preparación hasta el embarazo.
• La fitoterapia (bajo prescripción individualizada) puede tonificar la sangre, calentar el útero y eliminar bloqueos.

La fertilidad es un arte que se cultiva desde adentro. Más allá de lo físico, es una danza entre cuerpo, mente, emociones y espíritu. La Medicina China ofrece una vía amorosa, profunda y efectiva para recuperar tu poder fértil.

Recuerda: cada cuerpo es único. Te invito a acompañarte en este proceso con tratamientos individualizados y un seguimiento cercano desde la sabiduría de la Medicina China.