

YIN SHI

OSTEOARTICULAR

# Artrosis

*Ficha de protocolo de dietética china*

La articulación que se desgasta no es una pieza mecánica que se embota: es un tejido vivo que el terreno nutre o deja secar. La medicina china lee la artrosis como un síndrome Bi (痹) que ha acabado por alcanzar el hueso: una obstrucción dolorosa de frío, humedad o estasis, puesta sobre un Riñón y un Hígado que ya no llenan la médula ni la sangre de los tendones. Tratar la rama sin nutrir la raíz no dura más que un invierno.

COMPRENDER LA PATOLOGÍA

# Artrosis

La artrosis es la degeneración del cartílago articular con remodelación del hueso subcondral: el cartílago se adelgaza, el hueso se densifica en contrapunto, los osteofitos se forman en el borde y la articulación pierde su deslizamiento. La medicina moderna ya no la lee como un simple desgaste: es una enfermedad activa en la que la inflamación de bajo grado, la carga mecánica, el terreno metabólico y el envejecimiento de los condrocitos se alimentan mutuamente. La MTC la inscribe en el capítulo de los síndromes Bi (痹), obstrucciones dolorosas en las que el Viento, el Frío y la Humedad congelan la circulación de los meridianos; cuando la obstrucción se instala y la raíz flaquea, el Bi desciende hacia el hueso y se convierte en Bi óseo (gu ˇ bì 骨痹): el Riñón ya no llena la médula, el Hígado ya no engorda los tendones, y el frío-humedad se incrusta en un terreno vacío. El diagnóstico occidental nombra la articulación; el diferencial MTC nombra el terreno, y es él quien escribe el plan alimentario.

## SIGNOS EVOCADORES

- Dolor mecánico: aumenta con el esfuerzo y se calma en reposo, lo contrario del dolor inflamatorio
- Rigidez matinal de arranque, breve, menos de media hora en general
- Crujidos, sensación de arena o chirrido dentro de la articulación
- Agravación clásica por el frío húmedo y los cambios de tiempo
- Hinchazón moderada, a veces derrame tras un esfuerzo excesivo
- Limitación progresiva de las amplitudes, pérdida de los últimos grados de flexión
- Nódulos de los dedos (Heberden, Bouchard) en la artrosis digital
- Rodillas, caderas, manos, columna: las localizaciones más frecuentes

## LENGUA Y PULSO

Variable según el cuadro: lengua pálida con saburra blanca húmeda y pulso tenso en el frío-humedad; lengua hinchada con saburra grasa y pulso resbaladizo en la humedad; lengua roja con saburra amarilla y pulso rápido en el brote; lengua pálida o roja según el vertiente Yin-Yang y pulso profundo fino en los vacíos; lengua violácea y pulso áspero en la estasis. Remitirse al diferencial.

## TERRENO FAVORABLE

Terreno de largo aliento: años de carga mecánica (trabajo de pie, deporte de impacto, sobrepeso), antiguo traumatismo articular, menopausia o envejecimiento del Riñón, alimentación que carga (azúcares, lácteos, frituras) o que vacía (ayunos duros, exceso de picante). El Bi se instala donde el movimiento ha desgastado la articulación y donde el plato ha dejado degradar el terreno.

EL DIFERENCIAL MTC

# ¿Qué patrón es el suyo?

La artrosis no existe en singular: la misma articulación desgastada puede llevar un frío que congela, una humedad que hincha, un calor que se enciende en brote, o un vacío que deja el hueso enrarecerse. La lectura MTC distingue la rama, el Bi que obstruye, de la raíz, el terreno que deja instalar el Bi: en la práctica ambas se combinan casi siempre, y el plan alimentario corrige la rama mientras restaura la raíz.

| PATRÓN MTC | SIGNOS DISTINTIVOS | LENGUA Y PULSO | SEÑAL RÁPIDA |
|---|---|---|---|
| **Obstrucción Viento-Frío-Humedad** | Dolor errático o fijo e intenso, claramente mejorado por el calor, agravado por el frío húmedo, sensación local de frío | Lengua pálida, saburra blanca húmeda; pulso tenso, en cuerda o apretado | ***El dolor que migra o que se fija y que el calor alivia*** |
| **Humedad estancada (Bi pesado)** | Pesadez articular, entumecimiento, hinchazón con derrame, agravación con tiempo húmedo | Lengua hinchada, saburra blanca espesa y grasa; pulso resbaladizo y blando | ***La rodilla que se llena, el cuerpo entero que pesa*** |
| **Bi de Calor (brote)** | Articulación roja, caliente, hinchada, dolorosa al tacto: el brote inflamatorio | Lengua roja, saburra amarilla; pulso resbaladizo y rápido | ***Enrojecimiento y calor local: el brote, no el fondo*** |
| **Vacío de Yang del Riñón** | Dolor sordo crónico, frialdad marcada, espalda y rodillas débiles, peor por la mañana y en invierno, mejor con el calor | Lengua pálida y húmeda; pulso profundo, débil y lento | ***El frío del cuerpo que desciende hasta los huesos*** |
| **Vacío de Yin del Riñón** | Rigidez seca, dolor de final de día y de noche, calor de las palmas, sudores nocturnos, acúfenos | Lengua roja con poca o ninguna saburra, a veces agrietada; pulso fino y rápido | ***El chirrido seco, la noche que despierta*** |
| **Vacío de Sangre del Hígado** | Rigidez matinal prolongada, calambres y espasmos, entumecimientos, tendones secos que ya no engordan | Lengua pálida; pulso fino y en cuerda | ***Los tendones secos, los calambres que responden al reposo*** |
| **Vacío de Esencia Jing del Riñón (Bi óseo)** | Degeneración profunda y progresiva, deformaciones lentas, dientes y pelo que flaquean, el cuerpo entero que envejece | Lengua pálida o roja según el vertiente Yin-Yang; pulso profundo y fino | ***El hueso que se enrarece con los años, no el frío de un invierno*** |
| **Vacío de Qi del Bazo** | Sobrepeso, fatiga tras las comidas, pesadez general, heces blandas, humedad que el cuerpo fabrica | Lengua pálida dentada, saburra húmeda; pulso vacío y blando | ***La rodilla que porta el peso de un Bazo cansado*** |
| **Estasis de Sangre y Flemas anudadas** | Dolor fijo en puñalada, peor de noche, nódulos de los dedos, deformaciones instaladas | Lengua violácea o manchas púrpuras; pulso áspero y en cuerda | ***El dolor que ya no se mueve, la articulación que se deforma*** |

*En la práctica la rama y la raíz se combinan: el vacío de Riñón deja entrar el frío, el vacío de Bazo fabrica la humedad que se estanca, la estasis llega cuando la obstrucción endurece. Se lee primero el cuadro dominante por los signos, luego se asocia: la mayoría de las artrosis crónicas piden nutrir el vacío de abajo mientras se dispersa lo que obstruye arriba, nunca uno sin el otro. Cuadro asociado más raro: el vacío de Qi y de Sangre combinado (dolor sordo agravado por el esfuerzo, fatiga marcada del anciano) se repliega en los planes de la Sangre del Hígado y del Qi del Bazo. Y una paradoja que conviene leer: los lácteos condensados nutren el Yin y la Esencia en los vacíos, pero fabrican Humedad en las obstrucciones: mismo alimento, dos cuadros, dos veredictos.*

PLANES ALIMENTARIOS

# Un plan por patrón

## 1 Obstrucción Viento-Frío-Humedad · *fēng hán shī bì* 风寒湿痹 *(xíng bì* 行痹 */ tòng bì* 痛痹*)*

La rama externa del Bi: el frío fija y produce un dolor fijo e intenso (tòng bì), el viento hace errar el dolor de una articulación a otra (xíng bì), la humedad pesa. El signo que no engaña: el calor alivia, el frío húmedo agrava. Estrategia: lo picante-templado que dispersa y lo dulce que sostiene el centro, sin dispersar jamás hasta vaciar.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Lágrima de Job** | Fresca | Dulce | Expulsa el viento y domina la humedad, desata los tendones crispados | *El grano de los antiguos contra el Bi: en congee con un poco de jengibre para contrarrestar su frescura.* |
| **Jengibre fresco** | Tibia | Picante | Dispersa el Viento-Frío y calienta los meridianos | *Tres rodajas en la sopa o la infusión: el cotidiano del frío que se incrusta.* |
| **Canela** | Caliente | Picante, Dulce | Calienta los meridianos y hace circular la Sangre en el frío | *La rama en el porridge o la infusión: el fuego que atraviesa la articulación.* |
| **Cúrcuma** | Tibia | Amargo, Picante | Hace circular el Qi y la Sangre, desata la obstrucción dolorosa | *La pizca diaria, siempre con una vuelta de pimienta negra: el analgésico que tiene sus ensayos clínicos.* |
| **Ajo** | Tibia | Picante | Dispersa el frío y transforma la humedad | *Crudo machacado o confitado suavemente: lo picante de todos los días que mantiene el frío a distancia.* |
| **Cebolla** | Tibia | Dulce, Picante | Hace circular el Qi y drena la humedad | *Que se deshace en todos los guisos: la base aromática que circula sin agotar.* |
| **Pimienta de Sichuan** | Caliente | Picante | Expulsa el frío y la humedad, adormece el dolor | *Unos granos machacados en los platos del Norte húmedo: la especialidad del Bi de las regiones frías.* |
| **Avena** | Tibia | Dulce, Salado | Fortalece el Qi y drena la humedad con suavidad | *El porridge de la mañana: el calor del bol que prepara la articulación para el día frío.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Platos fríos y crudos en temporada fría** | Fría | Lo crudo enfría el centro cuando el frío exterior ya está congelando los meridianos: ensaladas de mediodía en invierno, a suspender. |
| **Lácteos abundantes** | Variable | Leche, yogures y quesos frescos engendran la humedad que pesa el Bi: guardarlos para terrenos secos, no aquí. |
| **Frituras y grasas solidificadas** | Variable | Cargan el Bazo y espesan la humedad en meridianos ya obstruidos. |
| **Dulces grasos** | Variable | El azúcar graso es la fábrica de humedad más rápida: la repostería de la merienda viene a hinchar la articulación. |
| **Exceso de picante-caliente** | Caliente | El picante dispersa violentamente y luego agota: alivia veinte minutos y hace rebotar la obstrucción. |

### REGLA DE ORO

*Lo que dispersa debe ser sostenido: lo picante-templado abre los meridianos, lo dulce del grano mantiene el centro, y la dispersión se detiene cuando el dolor cede, no antes.*

### NUTRICIÓN MODERNA

Jengibre: el metaanálisis de los ensayos aleatorizados (Osteoarthritis Cartilage 2015, PMID 25300574) muestra un efecto modesto pero real sobre el dolor artrosico; el jengibre de cocina se suma al uso clásico. Curcumina: los metaanálisis recientes (Phytother Res 2024, PMID 38576215) la acercan a los AINE en el dolor, y el ensayo que combinaba cúrcuma-pimienta-jengibre igualó al naproxeno (PMID 32180294). La pimienta negra es indispensable: multiplica la biodisponibilidad de la curcumina.

## 2 Humedad estancada, el Bi pesado · *zhuó bì* 着痹

La humedad que se instala en la articulación: pesadez, entumecimiento, hinchazón, y el signo clásico de la gonartrosis, el derrame que llena la rodilla. El tiempo húmedo agrava, el cuerpo entero pesa. Es el cuadro de la articulación que bebe el agua que el Bazo ya no evacúa.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Lágrima de Job** | Fresca | Dulce | Drena la humedad y desata los tendones, el grano del Bi por excelencia | *En sopa o congee varias veces por semana: el agua de la rodilla busca una salida.* |
| **Cebada** | Tibia | Dulce | Fortalece el Bazo y hace salir el agua con suavidad | *En sopa de cebada perlada o en agua de cebada: el grano de los terrenos hinchados que no quiere brutalizar nada.* |
| **Judía azuki** | Neutro | Dulce, Ácido | Drena la humedad y hace circular la Sangre | *La clásica sopa de azuki: la judía que deshincha sin vaciar.* |
| **Maíz (barba y estigma)** | Neutro | Dulce | Hace orinar y drena la humedad con suavidad | *La infusión de barba de maíz, dulce y casi sin sabor: el drenaje de fondo de los derrames.* |
| **Apio** | Fresca | Dulce, Amargo | Drena la humedad y clarifica el calor naciente | *En rama en las sopas o en zumo de la mañana: la verdura de las articulaciones pesadas.* |
| **Calabacín** | Frais | Dulce | Elimina el agua y refresca suavemente | *Cocida a fuego lento: el drenaje ligero de todos los días, nunca demasiado fría para el centro.* |
| **Daikon : Rábano chino** | Tibia | Picante, Dulce | Transforma las flemas y hace descender lo que se estanca | *El daikon estofado en las sopas: lo picante dulce que despega la humedad incrustada.* |
| **Arroz** | Neutro | Dulce | El ancla neutra que sostiene el Bazo mientras los otros drenan | *El congee de la noche: la neutralidad que permite drenar cada día sin agotar nada.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Lácteos y productos lácteos frescos** | Variable | La primera fábrica de humedad del plato occidental: la leche, los yogures y los quesos blancos llenan la rodilla. |
| **Azúcares refinados y bebidas azucaradas** | Variable | El azúcar rápido engendra humedad y alimenta la inflamación metabólica que hincha la articulación. |
| **Embutidos y salazones** | Variable | La sal retiene el agua que el Bazo intenta sacar: el embutido del aperitivo viene a pesar la pierna de la tarde. |
| **Frituras y grasas saturadas** | Variable | Espesan la humedad y pesan el cuerpo entero tanto como la articulación. |

### REGLA DE ORO

*Drenar sin agotar: los granos dulces hacen salir el agua, el ancla neutra sostiene el centro, y el Bazo que recupera su filtro termina el trabajo que la infusión empieza.*

### NUTRICIÓN MODERNA

El peso es la palanca mayor: el ensayo IDEA (JAMA 2013, PMID 24065013) mostró que la dieta y el ejercicio reducían el dolor y la IL-6 en la artrosis de rodilla, y cada kilo perdido alivia la articulación de varios kilos de carga. Los derrames responden a la inflamación de bajo grado que el terreno metabólico modula: la revisión de los hechos y mitos dietéticos (Nutrients 2025, PMID 40507141) confirma el papel de los azúcares y de los alimentos ultraprocesados.

## 3 Bi de Calor, el brote · *rè bì* 热痹

Cuando la obstrucción estancada se calienta: la articulación se vuelve roja, caliente, hinchada, dolorosa al menor contacto. Es el brote inflamatorio de la artrosis, y también el umbral de vigilancia: un calor articular aislado y brutal impone el diagnóstico médico que descarta gota y artritis séptica. Estrategia: lo fresco que drena y lo amargo que clarifica, nunca lo helado que crearía un nuevo Bi.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Lágrima de Job** | Fresca | Dulce | Drena la humedad y clarifica el calor sin congelar | *Frío en ensalada de granos o templado en sopa: la frescura que apaga sin helar.* |
| **Trigo sarraceno** | Fría | Dulce | Clarifica el calor y elimina la humedad | *El kasha o la torta de trigo sarraceno: el grano de los brotes que apaga sin agotar.* |
| **Apio** | Fresca | Dulce, Amargo | Drena el agua y refresca el calor ascendente | *El zumo de apio de la mañana o las ramas en sopa: la verdura del brote caliente.* |
| **Berenjena** | Fría | Dulce | Clarifica el calor y hace circular la Sangre | *Asada o al vapor con un hilo de aceite frío: la verdura fresca que circula, combinación rara.* |
| **Piña** | Neutro | Dulce, Ácido | Favorece la digestión y ayuda a drenar la humedad | *Fresco al final de la comida: su bromelina es la enzima que la investigación sospecha calma las articulaciones.* |
| **Apio silvestre - apio bravo** | Fresca | Dulce, Amargo | Clarifica el calor y elimina la humedad estancada | *En sopa o zumo: la versión silvestre del apio, más amarga y más clarificante.* |
| **Rábano negro** | Fresca, Neutro | Picante, Dulce | Hace descender el calor y transforma la humedad | *Rallado con aceite y limón: lo picante fresco que hace bajar el fuego del brote.* |
| **Verbena** | Fresca | Amargo | Refresca y calma la agitación del brote | *La infusión de la noche durante los días calurosos: la amargura dulce que apaga sin tensar.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Carnes rojas a la parrilla** | Caliente | La cocción seca y caliente añade fuego al fuego: la parrillada del brote reenciende la articulación. |
| **Especias calientes** | Caliente | Chile, canela y pimienta en dosis fuerte vierten aceite sobre las brasas: retomarlos solo después del brote. |
| **Frituras** | Variable | El aceite caliente concentra la humedad-calor: los buñuelos de la tarde mantienen la articulación en llamas. |
| **Azúcares rápidos** | Variable | El azúcar alimenta el calor y la inflamación del brote: los postres esperan a la salida de la crisis. |

### REGLA DE ORO

*Apagar el brote sin congelar el terreno: lo fresco que drena y lo amargo que clarifica hacen el trabajo del hielo, sin el frío que cerraría el Bi de nuevo.*

### NUTRICIÓN MODERNA

Omega-3: la revisión 2024 (Nutrients, PMID 38892583) recuerda que sus metabolitos (resolvinas) modulan la inflamación articular; las sardinas y las caballas forman parte. La bromelina de la piña: la evidencia sigue siendo débil pero el uso se suma a la lógica del brote. Las dietas tipo mediterráneo se asocian a menos síntomas artrosicos (Nutrients 2018, PMID 30087302): la base del brote es el enfriamiento global del plato, no un alimento milagro.

## 4 Vacío de Yang del Riñón, la artrosis fría · *shèn yáng xū* 肾阳虚

La raíz fría: dolor sordo instalado, frialdad marcada, espalda y rodillas que flaquean, peor por la mañana y en invierno, alivio neto con el calor. Es la artrosis del terreno apagado, donde el hogar del Riñón ya no calienta los huesos. Estrategia: el fuego suave que dura, guisos largos, especias templadas, y nada que venga a helar la poca llama que queda.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Cordero & ovino** | Caliente | Dulce, Salado | Calienta el Yang y nutre la Sangre en profundidad | *El navarin o el tajín del domingo: la carne de los huesos fríos, la del clásico Dong Tian.* |
| **Anguila** | Neutro | Dulce, Salado | Compensa el agotamiento, libera los meridianos y repele el Bi de humedad | *Estofada o con hierbas: el pescado que los antiguos daban a los viejos huesos que tomaban agua.* |
| **Nuez** | Neutro | Dulce | Nutre el Riñón y la Esencia, engorda los huesos | *Un puñado por la mañana: la semilla en forma de cerebro que el corpus vincula a la médula.* |
| **Gamba** | Tibia | Dulce | Calienta el Yang y hace circular la Sangre | *Salteadas con jengibre: el calor marino que despierta los meridianos fríos.* |
| **Canela** | Caliente | Picante, Dulce | Calienta el hogar y conduce el fuego hacia los huesos | *La rama en el porridge o el compota templada: el cotidiano del Yang.* |
| **Jengibre seco** | Tibia | Picante | Calienta el centro y hace refluir el frío | *El polvo en las sopas: más duradero que el fresco, es el fuego de fondo.* |
| **Castaña** | Tibia | Dulce | Nutre el Riñón y fortalece los riñones y las rodillas | *La sopa de castañas del otoño: la fruta de las lumbares que aman el invierno.* |
| **Codorniz (carne)** | Neutro | Dulce | Sostiene el Riñón y refuerza tendones y huesos | *Asada o en salsa: la pequeña ave de los antiguos, hecha para los cuerpos que se enfrían.* |
| **Sardina** | Neutro, Tibia | Dulce | Nutre el Riñón y drena con suavidad | *Enteras con sus espinas tiernas: el calcio y la vitamina D del pescado entero.* |
| **Fenogreco** | Tibia | Dulce, Amargo | Calienta el Riñón y disipa el frío | *Las semillas en curry suaves: la especia de la espalda baja que el invierno glacia.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Lo crudo y frío del plato** | Fría | Cada bocado helado pide al hogar un fuego que ya no tiene: lo crudo queda reservado a los terrenos calientes. |
| **Frutas heladas y sorbetes** | Fría | El postre frío desciende el frío directamente hacia el hogar que calienta los huesos: el yogur helado es el falso amigo. |
| **Bebidas frías** | Fría | El agua helada de la comida apaga el poco fuego que queda: agua a temperatura ambiente o caldo. |
| **Exceso de sal** | Variable | La sal conduce al Riñón pero su exceso lo hiere: los embutidos y los platos demasiado salados cansan el hueso. |
| **Alimentos refinados en exceso** | Variable | Lo blanco y el azúcar queman el terreno sin construir nada: el calor debe venir del fuego de la cazuela, no del pico. |

### REGLA DE ORO

*Un fuego suave que nunca se apaga: los guisos largos y las especias templadas calientan el hueso por debajo, donde un solo plato helado desharía un día de cuidado.*

### NUTRICIÓN MODERNA

Vitamina D: la carencia es frecuente en los artrosicos y el metaanálisis de los ensayos (Int J Surg 2017, PMID 28797917) sigue mixto sobre la progresión; la prudencia es corregir la carencia sin sobredosificar. Las sardinas enteras aportan calcio, vitamina D y omega-3 en un solo pequeño pescado. Las proteínas suficientes protegen la masa muscular que estabiliza la articulación, particularmente cuando se instala la sarcopenia (Clin Nutr 2024, PMID 39142111).

## 5 Vacío de Yin del Riñón, la artrosis seca · *shèn yīn xū* 肾阴虚

La raíz que se seca: la articulación chirría por falta de lubricante, el dolor sube al final del día y en la noche, las palmas se calientan, los sudores nocturnos y los acúfenos acompañan. Es la artrosis de la menopausia y de los terrenos que han quemado su Yin corriendo demasiado. Estrategia: humedecer sin engendrar humedad, lo untuoso cocido y la grasa profunda.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Sésamo negro** | Neutro | Dulce | Nutre el Yin de Riñón-Hígado y engorda los tendones | *Molido o en pasta en el congee: el grano que el corpus describe llenando la médula y fortaleciendo tendones y huesos.* |
| **Huevo de gallina** | Neutro | Dulce | Nutre el Yin y la Sangre, engorda el cuerpo entero | *La yema blanda de la mañana: lo untuoso que llena sin pesar.* |
| **Cerdo** | Fresca | Dulce, Salado | Nutre el Yin y engorda la sequedad | *Los cortes que se deshacen en cocción suave: la carne de los cuerpos que se secan, no la del fuego.* |
| **Mejillón** | Tibia | Dulce, Salado | Nutre el Yin del Riñón y engorda los huesos | *La cazuela de mejillones marinera: el Yin marino en su jugo, el plato clásico del mar interior.* |
| **Aguacate** | Fresca | Dulce | Nutre el Yin y engorda los líquidos | *A cucharadas con un poco de sal: la mantequilla vegetal que lubrica el terreno.* |
| **Ñame** | Neutro | Dulce, Ácido | Fortalece el Riñón y consolida la Esencia | *En puré o en las sopas: la raíz profunda que llena sin dispersar.* |
| **Pato (carne)** | Fría | Dulce, Salado | Nutre el Yin y engorda la sequedad de las cinco vísceras | *El confitado o el pato con nabos: la carne fría que nutre, para los huesos que se calientan.* |
| **Ostra** | Tibia | Dulce, Salado | Nutre el Yin del Riñón y engorda el Jing | *Frescas o escalfadas: la ostra de finales de otoño, el marisco del Yin.* |
| **Leche de cabra** | Tibia | Dulce, Salado | Nutre el Yin y engorda la médula | *Templada por la noche: la leche de la menopausia que chirría, más dulce que la leche de vaca.* |
| **Okra** | Fría | Dulce | Humedece y lubrica las articulaciones del terreno | *Su mucílago en las sopas: la textura que el cuerpo seco reclama.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Café** | Tibia | El estimulante saca de la reserva y seca el Yin: cada taza ahonda el chirrido de la noche. |
| **Parrilladas y cocción seca** | Caliente | La parrilla concentra el calor en la carne: el brote de la artrosis seca se reenciende con el fuego de la barbacoa. |
| **Especias calientes** | Caliente | Chile y especias fuertes dispersan el poco Yin que queda: la canela de la artrosis fría no es para aquí. |
| **Exceso de sal** | Variable | La sal seca los líquidos que lubrican: los embutidos de la noche ahondan la sed y la noche. |

### REGLA DE ORO

*Lubricar sin congestionar: la grasa profunda cocida con suavidad humedece los huesos que el Yin ya no riega, mientras los fuegos del plato callan para que la noche los rehaga.*

### NUTRICIÓN MODERNA

El cartílago está hecho de agua en casi un 70 % y el azúcar de las dietas ricas rigidifica sus proteínas por glicación: la hidratación y el azúcar limitado son la base de la flexibilidad. La vitamina C es el cofactor de la síntesis del colágeno y la cohorte de Framingham la asociaba a una progresión reducida (Arthritis Rheum 1996, PMID 8630116). Los péptidos de colágeno tienen ensayos aleatorizados recientes (Front Nutr 2025, PMID 40977985): lo untuoso de la cazuela y la ciencia moderna se juntan aquí.

## 6 Vacío de Sangre del Hígado, los tendones en seco · *gān xuè xū* 肝血虚

El Hígado almacena la sangre y la sangre engorda los tendones: cuando falta, los tendones se secan antes que los huesos. Rigidez matinal larga, calambres, espasmos, entumecimientos de las extremidades, dolor que sigue a la fatiga. Es la artrosis del tendón al que le falta comida, no solo del cartílago.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Hígado de res** | Tibia | Dulce | Nutre la Sangre del Hígado prioritariamente | *Una vez por semana, salteado suavemente: el alimento que la sangre reclama cuando los tendones gritan.* |
| **Cereza** | Caliente | Dulce | Nutre la Sangre y calienta con suavidad | *El puñado de la mañana: la fruta de la Sangre cuyas antocianinas tienen sus propios ensayos de artrosis.* |
| **Anguila** | Neutro | Dulce, Salado | Enriquece la Sangre y libera los meridianos | *Con hierbas o estofada: el pescado de la Sangre que repara los tendones gastados.* |
| **Ternera** | Tibia | Dulce | Fortalece la Sangre y refuerza tendones y huesos | *El potaje del domingo: la carne suave que llena la sangre de los tendones.* |
| **Huevo de gallina** | Neutro | Dulce | Nutre la Sangre y el Yin juntos | *La tortilla del mediodía: la sangre del cotidiano que no pide nada exótico.* |
| **Azafrán** | Neutro | Amargo | Nutre la Sangre y la hace circular a la vez | *Quince estigmas en el caldo: la especia que nutre la sangre sin congelarla jamás.* |
| **Melocotón** | Caliente | Dulce, Ácido | Nutre la Sangre y humedece los tendones | *La fruta de la noche: su carne dulce recuerda que la sangre también se nutre por el ácido.* |
| **Pulpo** | Fría | Dulce, Salado | Nutre la Sangre y engorda el terreno | *En estofado o en ensalada templada: el pescado de la sangre para los tendones que se gastan.* |
| **Frambuesa** | Neutro | Dulce, Ácido | Nutre la Sangre y consolida con suavidad | *El puñado del postre: la fruta que llena sin enfriar.* |
| **Sésamo negro** | Neutro | Dulce | Nutre la Sangre del Hígado y engorda los tendones | *La pasta negra en el congee: el mismo grano que para el Yin, porque la Sangre y el Yin se nutren mutuamente.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Café** | Tibia | El estimulante dispersa la sangre que el cuerpo intenta reconstituir: la taza de la mañana roba al tendón. |
| **Comidas saltadas y ayunos duros** | Variable | La sangre se hace en el plato de la noche: saltarse la cena deja los tendones sin comida. |
| **Picantes fuertes que dispersan** | Caliente | Chile y especias dispersan la sangre ya magra: guardarlos para la estasis, no para el vacío. |
| **Sobreentrenamiento y deporte tardío** | Variable | El esfuerzo quema la sangre del Hígado: el deporte de la noche deja los tendones hambrientos toda la noche. |

### REGLA DE ORO

*La sangre que nutre no viene del aceite: es el hierro de las vísceras y la profundidad del sueño lo que llenan los tendones, y la noche lo que los engorda.*

### NUTRICIÓN MODERNA

El colágeno es la proteína de los tendones tanto como del cartílago, y los péptidos de colágeno han mostrado efectos sobre la función de la rodilla en los ensayos recientes. UC-II, el colágeno de tipo II no desnaturalizado, superó al dúo glucosamina-condroitina en un ensayo aleatorizado (Nutr J 2016, PMID 26822714). El hierro nutre la sangre del practicante y la fatiga muscular del paciente: sin él, los músculos estabilizadores no sostienen la articulación.

## 7 Vacío de Esencia del Riñón, el Bi óseo · *shèn jīng bù zú* 肾精不足 *(gu ˇ bì* 骨痹*)*

El cuadro-raíz de la artrosis según el Neijing: el Riñón engendra la médula que nutre el hueso, y la esencia que se agota con la edad deja el cartílago adelgazarse y el hueso densificarse en contrapunto. Es el Bi que ha desciendido hasta el hueso: degeneración profunda, deformaciones lentas, el cuerpo entero que envejece con la articulación.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Huevo de gallina** | Neutro | Dulce | Nutre la Esencia y la médula en profundidad | *La yema que se derrama de la mañana: el embrión del plato, la forma más densa de esencia alimentaria.* |
| **Ciervo (ciervo, cierva, cervato)** | Tibia | Dulce | Nutre la Esencia y fortalece los huesos | *El guiso de la estación fría: la carne silvestre de los antiguos para la esencia que se agota.* |
| **Mejillón** | Tibia | Dulce, Salado | Llena la Esencia y engorda los huesos | *El jugo de los mejillones bebido a cucharadas: el Yin marino concentrado que desciende hacia la médula.* |
| **Nuez** | Neutro | Dulce | Llena el Riñón y la Esencia, engorda la médula | *El puñado del desayuno: la semilla que el corpus destinaba a los viejos que se consumían en los huesos.* |
| **Riñón de cerdo** | Fría | Salado | Nutre el Riñón por correspondencia orgánica | *Salteado rápido o en salsa: la víscera del Riñón que la tradición da a la esencia que baja.* |
| **Paloma** | Neutro | Dulce, Salado | Nutre la Esencia y fortalece tendones y huesos | *El salmis o el pigeon asado: las aves de los viejos que los huesos aman.* |
| **Leche de oveja** | Tibia | Dulce, Salado | Llena la médula y engorda la esencia | *Templada o en yogur suave: la leche de las montañas que los pastores guardaban para los ancianos.* |
| **Sésamo negro** | Neutro | Dulce | Llena la médula y el cerebro, fortalece tendones y huesos | *La pasta de la noche en la leche templada: el grano del corpus que llena la médula.* |
| **Ostra** | Tibia | Dulce, Salado | Nutre la Esencia y el Yin marino | *La ostra del invierno: el mar que desciende hacia la médula de los huesos.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Café en exceso** | Tibia | El estimulante saca de la reserva de esencia como de un capital: cada taza ahonda la médula. |
| **Sobrecarga y sobreentrenamiento** | Variable | La esencia se gasta por el esfuerzo más de lo que se rehace por el plato: el deporte que agota el hueso en lugar de fortalecerlo. |
| **Tabaco** | Variable | Enrarece la sangre y la médula que el cuerpo intenta llenar: la esencia no ama el humo. |
| **Curas y ayunos duros** | Variable | El vacío de esencia no se repara con el vacío del plato: la moderación, no la abstinencia. |

### REGLA DE ORO

*Llenar la médula lentamente: nada rehace la esencia deprisa, y es el caldo de huesos guisado largo el que desciende más profundo en el hueso.*

### NUTRICIÓN MODERNA

Los caldos de huesos aportan glicina y prolina, los aminoácidos del cartílago, y los péptidos de colágeno tienen sus ensayos aleatorizados (Front Nutr 2025, PMID 40977985). El dúo calcio-vitamina D sostiene el hueso subcondral, y las sardinas enteras con sus espinas tiernas son el plato más completo aquí. Glucosamina y condroitina: el ensayo GAIT (NEJM 2006, PMID 16495392) fue globalmente negativo, salvo en el subgrupo de dolor moderado a severo: la matización honesta, ni milagro ni decepción.

## 8 Vacío de Qi del Bazo, la fábrica de humedad · *pí qì xū* 脾气虚

El terreno que fabrica su propia humedad: sobrepeso, fatiga tras las comidas, pesadez general, heces que se deshacen. Cada comida mal transformada desciende a las extremidades y alimenta el Bi de abajo: es el fenotipo metabólico de la artrosis de rodilla, y el cuadro donde el plato hace más diferencia.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Arroz** | Neutro | Dulce | El ancla que sostiene el centro y hace el congee de la mañana | *La papilla de arroz de la mañana: el centro que sostiene mientras los otros trabajan.* |
| **Mijo** | Fresca | Dulce, Salado | Fortalece el Bazo y sostiene el Riñón con suavidad | *El congee de mijo de la noche: el grano de las lumbares que el Bazo digiere sin esfuerzo.* |
| **Avena** | Tibia | Dulce, Salado | Fortalece el Qi y drena la humedad a la vez | *El porridge de la mañana: el grano que llena sin pegarse, perfecto para el Bazo cansado.* |
| **Calabaza** | Tibia | Dulce | Fortalece el Bazo y nutre sin cargar | *La sopa de calabaza de la noche: la verdura dulce que el Bazo transforma en nada.* |
| **Zanahoria** | Neutro | Dulce | Fortalece el Bazo y nutre el centro | *Rallada o cocida: la raíz dulce que hace el congee de verduras.* |
| **Pollo** | Tibia | Dulce | Fortalece el Qi y calienta el centro | *El caldo de pollo de la noche: la carne de los centros que flaquean.* |
| **Azufaifa** | Tibia | Dulce | Fortalece el Bazo y calma con suavidad | *Dos o tres en el congee: la fruta del centro que el clásico da al Bazo.* |
| **Shiitake (seta)** | Neutro | Dulce | Fortalece el Qi y sostiene el centro | *En las sopas: el hongo del Qi que llena sin pesar.* |
| **Judía azuki** | Neutro | Dulce, Ácido | Fortalece el Bazo y drena la humedad que él produce | *La sopa de azuki: la judía que repara la fuga de agua del Bazo.* |
| **Calabaza** | Tibia | Dulce | Fortalece el Bazo y transforma la humedad | *La sopa de calabaza: la verdura del centro que derrite la fatiga.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Lo crudo y frío del plato** | Fría | El Bazo cansado ya no tiene el fuego para transformar lo crudo: cada ensalada de invierno añade al peso que la rodilla porta. |
| **Lácteos y productos lácteos** | Variable | La fábrica de humedad más directa del plato: el yogur de la noche llena lo que la sopa drena. |
| **Dulces y azúcares rápidos** | Variable | El azúcar cansa el Bazo más que nada: el postre que hincha la rodilla del día siguiente. |
| **Frituras y grasas** | Variable | El aceite apaga un Bazo que ya se apaga: la grasa del mediodía deja el Bazo averiado para la noche. |
| **Comidas demasiado copiosas** | Variable | La cantidad agota lo que la calidad intenta salvar: la mesa que desborda cansa el Bazo tanto como la rodilla. |

### REGLA DE ORO

*El Bazo que transforma ya no produce humedad: el congee primero, los kilos después, y la rodilla se descarga sin que jamás nada radical canse el centro.*

### NUTRICIÓN MODERNA

El peso es la primera palanca: el ensayo IDEA (JAMA 2013, PMID 24065013) mostraba que la pérdida de peso combinada con el ejercicio reducía el dolor y la IL-6 en la artrosis de rodilla, y los metaanálisis recientes confirman (Osteoarthritis Cartilage 2025, PMID 39233046). El índice glucémico bajo estabiliza el Bazo del practicante, y las fibras de los granos enteros nutren el microbioma cuyo diálogo con la inflamación articular empieza a estar documentado.

## 9 Estasis de Sangre y Flemas anudadas, el Bi deformante · *xuè bì* 血痹 / *tán yū* 痰瘀

El desenlace crónico: el dolor se vuelve fijo en puñalada, peor de noche, los dedos se anudan en nódulos de Heberden y Bouchard, la articulación se deforma. En MTC, la estasis y la flema se anudan juntas dentro de la articulación, el famoso tan-yu de los cuadros tardíos: ya no se nutre hasta que se ha hecho circular.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Cúrcuma** | Tibia | Amargo, Picante | Hace circular la Sangre y desata la obstrucción fijada | *La pizca diaria con pimienta negra: el analgésico de la estasis, la especia que el ensayo clínico elevó.* |
| **Berenjena** | Fría | Dulce | Hace circular la Sangre y clarifica el calor | *Asada o en estofado: la verdura de la estasis que no calienta.* |
| **Judía azuki** | Neutro | Dulce, Ácido | Hace circular la Sangre y drena la humedad anudada | *La sopa de azuki de la noche: la judía que desanuda lo que el tiempo ha apretado.* |
| **Cebolla** | Tibia | Dulce, Picante | Hace circular el Qi y la Sangre, transforma las flemas | *Que se deshace en todos los platos: lo picante dulce que despega la estasis sin calentarla.* |
| **Gamba** | Tibia | Dulce | Hace circular la Sangre en los meridianos | *Salteadas o en las sopas: la carne de mar que calienta la sangre fijada.* |
| **Azafrán** | Neutro | Amargo | Hace circular la Sangre y nutre a la vez | *Los estigmas en el caldo: la especia de la estasis que no hiere la sangre.* |
| **Canela** | Caliente | Picante, Dulce | Hace circular la Sangre en el frío de los meridianos | *La rama en la infusión: el fuego que hace correr la sangre de las manos frías.* |
| **Daikon : Rábano chino** | Tibia | Picante, Dulce | Transforma las flemas y hace descender lo que se estanca | *El daikon estofado en los caldos: lo picante dulce que disuelve la flema anudada.* |
| **Papaya** | Neutro | Dulce | Hace circular la Sangre y transforma las flemas | *La fruta de la mañana: la dulzura tropical que desata lo que el tiempo ha fijado.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Grasas solidificadas y frías** | Variable | La grasa fijada por el frío fija la sangre a su vez: los quesos de la nevera y las mantequillas demasiado duras guardan la estasis. |
| **Embutidos y salazones** | Variable | La sal y la grasa de los embutidos anudan la estasis y la flema juntas: el aperitivo que aprieta los dedos. |
| **Azúcar refinado** | Variable | El azúcar espesa la sangre que intenta correr: el postre del mediodía pesa la noche. |
| **Sedentarismo prolongado** | Variable | La estasis alimentaria no basta si la sangre no se mueve: la silla de la tarde hace más que el plato. |

**REGLA DE ORO**

*Mover antes de llenar: la estasis fijada desde hace años se desaloja por lo picante que circula con suavidad, y la sangre que por fin corre nutre el hueso.*

**NUTRICIÓN MODERNA**

Curcumina: los metaanálisis recientes (Phytother Res 2024, PMID 38576215; J Ethnopharmacol 2024, PMID 38036015) muestran un efecto sobre el dolor comparable a los AINE en varios ensayos, a condición de la pimienta negra y de la grasa para la biodisponibilidad. La boswellia serrata tiene su revisión sistemática (BMC Complement Med Ther 2020, PMID 32680575) para los brotes de la estasis. Precaución de uso: curcumina y azafrán en dosis fuertes piden prudencia en pacientes bajo anticoagulantes.

CONSEJOS TRANSVERSALES

## Válido sea cual sea el patrón

La artrosis no tiene ventana cíclica de acción como el SPM: es el largo plazo quien escribe el plan, y es el terreno quien elige la estrategia. La base común a todos los cuadros: el caldo que llena la médula, el peso que descarga la rodilla, y el sueño que deja al Yin rehacer la sangre de los tendones.

- Caldo de huesos por la noche: glicina y prolina del cartílago, guisado largo, la base de todos los cuadros de la raíz
- Un puñado de frutos secos por la mañana: nueces y sésamo negro llenan la esencia que la edad agota
- Lágrima de Job varias veces por semana: el grano de los antiguos para todo Bi, sea cual sea el cuadro
- Limitar el azúcar y los ultraprocesados: el terreno metabólico hincha la articulación tanto como el desgaste
- Calor del plato según el cuadro: templado para el frío, neutro para el Yin, fresco solo para el brote
- Proteínas suficientes cada día: los músculos estabilizadores protegen la articulación tanto como el cartílago
- El sueño rehace la sangre de los tendones: acostarse temprano es la prescripción más antigua y la más ignorada

EN LA COCINA

# Recetas adaptadas

## Los fondos que llenan la médula

**Golden Bone Broth, caldo de recuperación con cúrcuma y huesos de ternera (EE. UU., Nueva York) ●○○ Fácil** — Estados Unidos

El caldo de huesos más concentrado: glicina, prolina y colágeno, el fondo de cazuela del vacío de esencia.

**Caldo de pollo con cúrcuma y jujubas rojas (China: Guangdong) ●○○ Fácil** — China

El clásico cantonés que refuerza Qi y Sangre: el caldo del centro cansado, la jujuba que hace la sangre.

**Phở Bò (sopa vietnamita de ternera)** — Vietnam

Caldo de huesos guisado durante horas, especias templadas: el plato que llena la médula y calienta los meridianos.

**Pigeon en Salmis** — Francia

Las aves de los antiguos: la sangre del pigeon nutre la esencia de los huesos que se agotan.

**Moules Marinières** — Francia

El Yin marino concentrado en el jugo: la esencia del mar para el Yin del Riñón y el hueso.

**Bœuf Bourguignon** — Francia

El guiso largo de los viejos huesos: la carne de la Sangre, la salsa que llena los tendones.

## El grano del Bi: lágrima de Job y cereales

**Congee de Lágrima de Job con Pollo y Jengibre** — China

El plato del Bi por excelencia: el grano que expulsa el viento-humedad, el jengibre que sostiene el centro.

**Hatomugi-cha (té de Lágrima de Job)** — Japón

La infusión japonesa del Bi: la misma semilla en té, el drenaje de fondo sin fatiga.

**Sopa de Lágrima de Job con Calabaza y Leche de Coco** — Tailandia

La calabaza refuerza el Bazo mientras la lágrima de Job drena: la sopa de las rodillas hinchadas.

**Porridge de Lágrima de Job con Miel y Cardamomo** — India

El porridge dulce de la mañana: el grano que desata los tendones crispados, la miel que templa la frescura.

**Porridge Escocés Tradicional** — Escocia

La avena templada de la mañana: el calor del bol que prepara la articulación para el día frío.

## El mar que nutre Yin y Sangre

**Anguila con Salsa Verde** — Bélgica

El pescado de los viejos huesos: la Sangre y el Qi que liberan los meridianos, según la palabra misma de los antiguos.

**Anguila Estofada con Judías Negras** — China

La receta china del Bi: la anguila compensa el agotamiento y repele la humedad de los meridianos.

**Sardinas a la Plancha, Ensalada de Tomate y Albahaca** — Portugal/España

Enteras con sus espinas tiernas: calcio, vitamina D y omega-3 en el pequeño pescado del Riñón.

**Mejillones al Azafrán y Hinojo** — Grecia/Mediteráneo

Los mejillones del Yin con el azafrán que hace circular la Sangre: el mar que nutre sin congelar.

**Carpa al Jengibre y Cebolla Tierna** China

El pescado de agua dulce que drena la humedad: el jengibre que dispersa el frío del río.

## El fuego que dispersa frío y humedad

**Tajín de Cordero con Ciruelas Pasas y Almendras** Marruecos

La carne caliente del Yang: el tajín que calienta el hueso por debajo, las almendras que llenan.

**Nasi Kuning, arroz festivo amarillo con leche de coco y cúrcuma (Indonesia, Java y Bali) ●○○ Fácil** Indonesia

El arroz dorado de la cúrcuma: la especia de la estasis en el grano que sostiene el centro.

**Curry de Cordero con Ajo y Jengibre** India

El ajo y el jengibre que dispersan el frío: el curry de la artrosis que toma la humedad.

**Bebida de Jengibre y Cúrcuma** India

La infusión de las dos especias: lo picante que dispersa el frío y lo amargo que hace circular la sangre.

PRÁCTICO

# Consejos de cocina e higiene

1. Guisar largo: los caldos de huesos que llenan la médula piden tres horas, no treinta minutos
2. La pizca de cúrcuma siempre con pimienta negra: la piperina multiplica la biodisponibilidad de la curcumina
3. Lágrima de Job en sopa o congee, nunca fría para los terrenos vacíos: el jengibre templa su frescura
4. El congee de la mañana es la medicina diaria: arroz o mijo, dos horas de agua que se vuelve sopa
5. Cocinar las raíces con suavidad: ñame y calabaza se deshacen en el caldo sin cansar el Bazo
6. Las sardinas enteras: las espinas tiernas se comen, ahí viven el calcio y la vitamina D
7. El azafrán en agua templada, nunca en ebullición: quince estigmas infusionados quince minutos
8. El jengibre fresco para dispersar, el jengibre seco para calentar: los dos tienen su papel, no el mismo cuadro
9. Guardar el jugo de los mejillones: el Yin del Riñón está en el líquido, no solo en el marisco

A LO LARGO DEL AÑO

# Consejos estacionales

### Primavera

El viento de primavera hace errar los dolores: dispersar el viento-frío-humedad antes de que el Bi eche raíz, y lavar las hojas que hacen circular

### Verano

El calor transforma el estancamiento en brote: los cuadros de calor se expresan, guardar los alimentos frescos que drenan, y los brotes piden la vigilancia médica

### Otoño

La humedad del otoño anuncia el frío: drenar antes del invierno, la lágrima de Job y la cebada preparan las rodillas para la temporada de los Bi

### Invierno

El frío fija los meridianos y el Yang del Riñón se agota: es la estación del fuego suave, de los guisos, y de la marcha que mantiene la sangre en movimiento

## NOTAS PARA EL PROFESIONAL

- Este documento es una ayuda-memoria dietética destinada a los profesionales de salud. Acompaña el consejo alimentario de la artrosis; no reemplaza ni el balance clínico ni el aviso médico.
- Alerta roja: una articulación roja, caliente, muy dolorosa, sobre todo si hay fiebre o inicio brutal, impone el aviso médico el mismo día; la gota y la artritis séptica son urgencias, no fichas.
- El corpus antiguo habla aquí directamente: la lágrima de Job (薏苡仁) 'trata los tendones crispados que no pueden doblar ni estirar, los viejos bi de viento-humedad' (Qianjin Yaofang, A04); el sésamo negro (胡麻) 'llena la médula y el cerebro, fortalece tendones y huesos' (misma fuente); el membrillo de China (木瓜) 'trata el qi de los bi de humedad'; y la anguila 'compensa los agotamientos, enriquece qi y sangre, libera los meridianos, fortalece huesos y tendones, repele el bi de humedad' (Tiaoji Yinshi Bian, A55).
- La regla del doble movimiento: en la artrosis, casi nunca se tonifica el vacío sin dispersar lo que obstruye, y casi nunca se dispersa sin sostener el centro que flaquearía. Es el exacto contrario de la ficha Calor del Estómago: aquí el corrector es el tónico, no lo fresco, y la dosis se lee en la fatiga del centro, no en la saburra de la lengua.
- Fases de la estrategia: el brote se calma con lo fresco (cuadro 3), la raíz se nutre con el tónico (cuadros 4 a 8), la estasis se desata con lo circulatorio (cuadro 9). Lo más frecuente es mezclar: dispersar por la mañana lo que obstruye, nutrir por la noche lo que vacía.
- El mito de las solanáceas: tomates, berenjenas y pimientos nunca han sido mostrados agravantes en los estudios serios (Nutrients 2025, PMID 40507141), y sus polifenoles pueden incluso ayudar; la ficha los clasifica según su naturaleza y su sabor, no según la leyenda.
- Coordinación médica: la artrosis evolucionada pide el seguimiento reumatológico, la radiografía de referencia y a veces la infiltración o la prótesis; la ficha dietética acompaña, no reemplaza, y los antiinflamatorios se vigilan sobre el terreno digestivo.

*Para ir más lejos: los cursos «Bi Zheng: los cuatro tipos fundamentales de obstrucción dolorosa», «Tong Bi: dolores fijos e intensos, artrosis fría y Vacío de Riñón Yang», «Zhuo Bi: pesadez, entumecimiento, gonartrosis y derrame articular», «Gu Bi: degeneración ósea profunda, Vacío de Hígado-Riñón y alimentos del Jing», «Xue Bi: Estasis de la Sangre, dolores nocturnos fijos y deformaciones crónicas», «Artrosis: cartílago, condrocitos, degeneración y protocolo nutricional», y «Síndrome Bi en MTC: Viento-Frío-Humedad, Vacío de Riñón Yang y Estasis de Sangre» de la Academia Yin Shi (formation.yinshi.app).*

*Ficha de protocolo Yin Shi · Artrosis · Edición del 16 de noviembre de 2026*

*Documento profesional para entregar o adaptar en consulta.*