

YIN SHI

GINECOLOGÍA

# Síndrome premenstrual

*Ficha de protocolo de dietética china*

Siete a diez días antes de la regla, el cuerpo cambia de marcha: la Sangre desciende hacia el útero y el Qi del Hígado debe acompañarla. Todo lo que bloquea o agota se revela entonces, mes tras mes, en la misma ventana. El SPM no es una fatalidad hormonal: es el termómetro mensual del terreno, y cada cuadro MTC tiene su estrategia alimentaria.

COMPRENDER LA PATOLOGÍA

# Síndrome premenstrual

El síndrome premenstrual reúne, en los siete a diez días que preceden a la regla, un haz de signos físicos y emocionales que se borran a la llegada de la regla. La medicina moderna lee ahí una sensibilidad a las fluctuaciones de progesterona y estradiol, retransmitida por la serotonina y la alopregnanolona; la MTC ve el mecanismo de cambio mensual: la Sangre desciende hacia el útero, el Qi del Hígado debe acompañarla, el Bazo debe sostener, los Riñones deben anclar. Lo que falla el resto del mes se revela entonces en una ventana regular: irritabilidad, tensión mamaria, hinchazón, fatiga, antojos, pesadez. El SPM no es una fatalidad hormonal sino un indicador de terreno, y es el cuadro MTC el que hace la estrategia, no la etiqueta SPM.

## SIGNOS EVOCADORES

- Irritabilidad, cambios de humor, tensión interior los días que preceden a la regla
- Tensión o dolor mamario, sensación de senos hinchados
- Hinchazón, distensión abdominal, tránsito modificado
- Retención de agua: edemas, aumento de peso cíclico
- Fatiga marcada, antojos de azúcar o féculas
- Dolores lumbares o pélvicos al acercarse la regla
- Dolores de cabeza, acné, sofocos según el perfil
- Desaparición o claro retroceso de los signos a la llegada de la regla

## LENGUA Y PULSO

Variable según el cuadro: lengua normal o bordes rojos y pulso en cuerda en la estancación; lengua roja moteada y pulso rápido si hay fuego; lengua pálida y pulso fino en los vacíos; saburra viscosa en la Humedad. Remítase al diferencial.

## TERRENO FAVORABLE

Terreno de repetición cíclica: ciclos de vida regulados pero coaccionados (estrés, sobretrabajo, rumiación), sedentarismo, alimentación dispersa o irritante en fase lútea, carencias silenciosas (magnesio, hierro, omega-3). El SPM se instala donde el cambio mensual encuentra un órgano ya debilitado.

EL DIFERENCIAL MTC

# ¿Qué patrón es el suyo?

El SPM no existe en singular: es la misma ventana cíclica la que ilumina terrenos diferentes. La tabla siguiente cruza los signos distintivos para identificar el o los cuadros MTC en juego; en la práctica, los perfiles se combinan.

| PATRÓN MTC | SIGNOS DISTINTIVOS | LENGUA Y PULSO | SEÑAL RÁPIDA |
|---|---|---|---|
| **Estancación de Qi del Hígado** | Tensión mamaria, irritabilidad, suspiros, hinchazón, distensión subcostal | Lengua normal o bordes rojos, pulso en cuerda | ***Senos tensos + irritabilidad*** |
| **Ascenso del Fuego del Hígado** | Iras explosivas, acné, dolores de cabeza temporales, boca amarga, reglas precoces | Lengua roja con bordes moteados, pulso en cuerda y rápido | ***Irritabilidad + calor que asciende*** |
| **Vacío de Sangre del Hígado** | Reglas ligeras, fatiga, mareos, visión turbia, sueño ligero, uñas pálidas | Lengua pálida, pulso fino | ***SPM leve + agotamiento marcado*** |
| **Vacío de Yang del Bazo** | Fatiga, antojos de azúcar, hinchazón, edemas, frialdad, heces blandas | Lengua pálida e hinchada, pulso débil | ***Fatiga + ansia de azúcar*** |
| **Vacío de Yang del Riñón** | Lumbares fríos y dolorosos, edemas de tobillos, frialdad marcada, reglas retardadas | Lengua pálida húmeda, pulso profundo y lento | ***Lumbares + frío + edemas*** |
| **Vacío de Yin del Riñón y del Hígado** | Sofocos, insomnio, agitación, sudores nocturnos, acúfenos, sequedad | Lengua roja pelada, pulso fino y rápido | ***Calor de vacío + noche difícil*** |
| **Estasis de Sangre del Hígado** | Dolores fijos y precisos, coágulos oscuros, SPM doloroso localizado | Lengua violácea o moteada, pulso en cuerda y áspero | ***Dolor fijo + coágulos*** |
| **Frío-Humedad en el Bazo** | Aumento de peso cíclico, tensión mamaria pesada, niebla mental, mucosidad, pesadez general | Lengua hinchada con saburra blanca viscosa, pulso resbaladizo | ***Pesadez + agua retenida*** |

*En la práctica, los cuadros se combinan: el dúo Hígado-Bazo es el más frecuente (irritabilidad Y fatiga, senos tensos Y antojos de azúcar). Priorizar el cuadro dominante, asociar las estrategias que se solapan; la Academia Yin Shi estima en un 60-70 % la parte de SPM mixtos. La estrategia de fase: regular la estancación en la primera quincena de fase lútea (del día 15 del ciclo, D15, al 20), tonificar después. Cuadros asociados más raros: vacío de Sangre del Corazón (ansiedad, palpitaciones) y calor de la Sangre (reglas precoces abundantes) se repliegan en los planes Sangre y Fuego; la desarmonía Chong-Ren sigue siendo el marco de lectura del ciclo.*

PLANES ALIMENTARIOS

# Un plan por patrón

## 1 Estancación de Qi del Hígado · *gān yù qì zhì* 肝郁气滞

El cuadro cardinal, el más frecuente: cuando el Qi del Hígado deja de fluir, se tensa cada mes en el mismo momento. Tensión mamaria, irritabilidad, suspiros, hinchazón. Estrategia: aromáticos ligeros que hacen circular, nada que congele ni que caliente demasiado.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Cúrcuma** | Tibia | Amargo, Picante | Hace circular el Qi y la Sangre del Hígado | *La pizca diaria en los platos, con una vuelta de pimienta negra para la biodisponibilidad.* |
| **Menta** | Fresca | Picante | Hace circular el Qi del Hígado, libera la cabeza | *En tisana al final del día: la cabeza se libera, la irritabilidad se destensa.* |
| **Hinojo bulbo** | Neutro | Dulce, Picante | Hace circular el Qi, calma el centro | *Braseado o en ensalada tibia: la hinchazón premenstrual ama su dulzor.* |
| **Albahaca (Aromática)** | Tibia | Dulce, Picante | Hace circular el Qi, armoniza Hígado y Estómago | *Picado sobre los platos calientes: el aromático del Hígado contrariado.* |
| **Rábano negro** | Fresca, Neutro | Picante, Dulce | Hace descender el Qi, libera Hígado y Estómago | *Rallado con aceite y sal: la verdura del centro congestionado.* |
| **Kumquat** | Tibia | Dulce, Áspero | Hace circular el Qi del Hígado, armoniza el centro | *Dos o tres enteros para masticar por la noche, piel y carne juntas.* |
| **Mandarina (cáscara)** | Tibia | Amargo, Picante | El chen pi hace circular el Qi y transforma la Humedad | *Una cáscara seca en la sopa o la tisana: el clásico del Qi bloqueado.* |
| **Apio** | Fresca | Dulce, Amargo | Refresca, ayuda al Yang del Hígado a descender | *Estofado o en zumo: la verdura de las semanas tensas.* |
| **Azafrán** | Neutro | Amargo | Nutre la Sangre, la hace circular, calma el Shen | *Quince estigmas en agua tibia por la noche: la especia con ensayo clínico directo sobre el SPM.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Café** | Tibia | Un estimulante que dispersa y agota: enmascara la fatiga sin arreglar la circulación. |
| **Pimienta de Cayena** | Caliente | El picante-caliente dispersa violentamente: alivia diez minutos y hace rebotar la estancación. |
| **Comidas tardías y grasosas** | Variable | Una cena pesada congestion el Hígado a la hora en que debería liberar: cenar ligero y pronto en fase 4. |
| **Azúcares refinados** | Variable | Pico y luego caída de energía: los antojos premenstruales se alimentan solos. |

### REGLA DE ORO

*Lo que circula calma: aromáticos ligeros y comidas regulares antes que platos pesados, y nunca nada que congele.*

### NUTRICIÓN MODERNA

Omega-3: el metaanálisis 2022 (J Obstet Gynaecol Res) muestra una reducción de los síntomas del SPM; sardinas, caballas y anchoas contribuyen. Magnesio: los ensayos sobre retención y humor confirman el efecto calmante esperado aquí. Azafrán: el ensayo BJOG 2008 (30 mg/día) eficaz sobre el SPM, raro caso en que la especia clásica y el estudio dicen lo mismo.

## 2 Ascenso del Fuego del Hígado · *gān huo ˇ shàng yán* 肝火上炎

La estancación abandonada a sí misma se calienta: misma ventana que el cuadro anterior, pero la ira se vuelve incendio, crisis explosivas, acné, dolores de cabeza temporales, boca amarga, reglas precoces o abundantes. La estrategia cambia de naturaleza: los aromáticos tibios retroceden, lo amargo y lo fresco que hace descender toman el relevo.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Manzanilla** | Fresca | Dulce | Calma el Hígado, apacigua el fuego que asciende | *La tisana de la noche cuando el día ha hervido: una taza lenta.* |
| **Apio** | Fresca | Dulce, Amargo | Refresca el Hígado, baja el Yang que asciende | *En zumo fresco por la mañana o braseado suave: la verdura del descenso.* |
| **Apio silvestre - apio bravo** | Fresca | Dulce, Amargo | Calma el Fuego del Hígado, hace descender | *En sopa o zumo: el apio de los antiguos, más drástico que el cultivado.* |
| **Aceituna** | Fría | Amargo | Refresca y calma el Fuego del Hígado | *Unas aceitunas o un hilo de aceite de primera presión: la grasa fresca que templa.* |
| **Menta** | Fresca | Picante | Disipa el calor del Hígado, libera la cabeza | *Fresca aquí: es su naturaleza la que trabaja, en tisana o picada.* |
| **Achicoria, Frisée, Escarola** | Fría | Amargo | Lo amargo fresco que drena el Fuego del Hígado | *En ensalada ligera o braseado corto: la amargura que hace descender.* |
| **Verbena** | Fresca | Amargo | Calma el Hígado y el Shen, fresco | *La tisana de final de noche: acuesta el fuego y prepara el sueño.* |
| **Espinaca** | Fría | Dulce | Nutre y refresca, ayuda a la Sangre a quedarse abajo | *Recién marchitado en la sartén: nutre sin calentar.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Café** | Tibia | La cafeína alimenta la agitación y la ansiedad de este cuadro: té ligero como mucho, nada después de mediodía. |
| **Pimienta de Cayena** | Caliente | Fuego sobre fuego: suspenderlo por completo en fase lútea. |
| **Canela** | Caliente | Caliente y ascendente: excelente en el cuadro Riñón-Yang, aquí alimenta el incendio. |
| **Frituras y parrilladas** | Variable | El calor seco de las cocciones vivas mantiene el incendio: vapor, estofado, caldo. |

**REGLA DE ORO**

*Descender y enfriar sin congelar: lo amargo fresco trabaja donde el aromático tibio fracasa.*

**NUTRICIÓN MODERNA**

La cafeína es el factor alimentario más asociado a los síntomas psicoafectivos del SPM en la cohorte SWAN (2007). Los azúcares rápidos alimentan los ascensos y caídas que avivan la irritabilidad; las verduras verdes amargas aportan magnesio y folatos.

## 3 Vacío de Sangre del Hígado · *gān xuè xū* 肝血虚

Cuando el reservorio de la Sangre del Hígado está bajo, el útero se llena mal: reglas ligeras, SPM discreto pero agotamiento marcado, mareos, visión turbia, sueño ligero, uñas frágiles. Aquí no hay nada que dispersar: todo que rehacer. La estrategia es la de la sustancia, densa, sanguínea, regular.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Hígado de pollo** | Tibia | Dulce, Amargo | Nutre la Sangre y la Esencia, lo más directo | *En paté o salteado corto: el Hígado almacena la Sangre, y la Sangre y la Esencia son de la misma fuente.* |
| **Ternera** | Tibia | Dulce | Tonifica Qi y Sangre, carne tibia | *En pot-au-feu o braseado: la carne que rehace sin vaciar.* |
| **Huevo de gallina** | Neutro | Dulce | Nutre Sangre y Yin | *Mollet o escalfado: la yema fluida es la parte nutritiva.* |
| **Espinaca** | Fría | Dulce | Nutre la Sangre, humedece | *Recién marchitada con un hilo de aceite: el hierro vegetal pasa mejor acompañado.* |
| **Morcilla, sangre de cerdo** | Neutro | Salado | La sangre nutre a la sangre: el tónico más directo | *Una loncha salteada con cebollas: el regreso de llama de la Sangre.* |
| **Sésamo negro** | Neutro | Dulce | Llena el Jing, nutre la Sangre | *Tostado en seco sobre el porridge de la mañana: el grano que rehace la Esencia.* |
| **Cereza** | Caliente | Dulce | Nutre la Sangre, dulce-tibia | *Un puñado en temporada, de postre o en zumo: la fruta de la Sangre.* |
| **Melocotón** | Caliente | Dulce, Ácido | Nutre Sangre y líquidos | *Salteada o asada: la dulce-tibia que recupera los colores.* |
| **Ostra** | Tibia | Dulce, Salado | Nutre Yin y Sangre, rica en hierro y zinc | *Una docena crudas al limón al inicio del ciclo: el festín de minerales.* |
| **Aguacate** | Fresca | Dulce | Nutre Sangre y Yin, grasa nutritiva | *Natural, con sal y limón: la grasa dulce que construye.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Té y café con las comidas** | Variable | Los taninos bloquean la absorción del hierro: beber a una hora de distancia; el encuentro perfecto entre la ciencia y el «no dispersar». |
| **Alimentos muy dispersantes** | Variable | Demasiados aromáticos circulantes (menta, picantes fuertes) dispersan lo que falta: medida. |
| **Ayuno y comidas saltadas** | Variable | La sangre no se rehace con un plato vacío: la regularidad es el primer tónico. |

**REGLA DE ORO**

*La sustancia ante todo: densa, sanguínea, tres comidas de verdad, y nada que disperse.*

**NUTRICIÓN MODERNA**

Hierro hemínico, B12 y folatos: los aportes sanguíneos por excelencia, y la vitamina C de una fruta al final de la comida dobla la absorción del hierro vegetal. La carencia de hierro es el primer factor nutricional de las reglas que fatigan.

## 4 Vacío de Yang del Bazo · *pí yáng xū* 脾阳虚

Cuando el fuego del Bazo flaquea, el final del ciclo se vuelve marisma: fatiga, antojos de azúcar, hinchazón, edemas, frialdad, heces blandas. El Bazo debía transformar y sostener; ya no tiene el fuego para hacerlo. La estrategia es lo tibio--dulce nutritivo: todo cocido, nada frío, el azúcar refinado fuera del campo.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Avena** | Tibia | Dulce, Salado | Tonifica el Bazo con dulzura, grano tibio | *En porridge por la mañana: la base caliente que sostiene todo el día.* |
| **Mijo** | Fresca | Dulce, Salado | Tonifica Bazo y Estómago, el grano más fácil | *En porridge o tortitas, siempre bien caliente: su naturaleza fresca se corrige con la cocción.* |
| **Ñame** | Neutro | Dulce, Ácido | Tonifica Bazo, Pulmón y Riñón | *En sopa o puré: el tubérculo que construye sin cargar.* |
| **Azufaifa** | Tibia | Dulce | Tonifica Qi y Sangre, la fruta del Bazo | *Tres frutas en la sopa o la tisana de la noche: el da zao del centro.* |
| **Calabaza** | Tibia | Dulce | Tonifica el centro, dulce-tibia | *En sopa, puré o asada: la naranja que calienta.* |
| **Pollo** | Tibia | Dulce | Tonifica Qi y Sangre, carne caliente | *En caldo o asada: la carne de la convalecencia.* |
| **Sardina** | Neutro, Tibia | Dulce | Tonifica el Bazo, omega-3 | *A la plancha o con aceite: el pequeño pescado azul del centro.* |
| **Anchoa** | Tibia | Dulce, Salado | Tonifica Bazo y Estómago | *En adobo suave o sobre tostada caliente: la sal que trabaja.* |
| **Jengibre seco** | Tibia | Picante | Calienta el centro, disipa el frío | *Una rodaja en agua caliente después de la comida: la brasa digestiva.* |
| **Canela** | Caliente | Picante, Dulce | Calienta Bazo y Riñón | *Una pizca en el porridge: el fuego suave de la mañana.* |
| **Miso** | Neutro, Tibia | Dulce, Salado | Tonifica el Bazo, fermentado | *En sopa por la mañana: el fermentado que nutre y despierta el Bazo.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Crudités y bebidas heladas** | Variable | El frío apaga el fuego del Bazo justo cuando le falta: todo cocido, todo caliente. |
| **Lácteos fríos y azucarados** | Variable | Frío, húmedo y dulce: el triple hándicap del Yang del Bazo. |
| **Azúcares refinados** | Variable | Pico y caída: el antojo de azúcar de este cuadro se autoalimenta. |
| **Exceso de líquidos en las comidas** | Variable | Ahogar la brasa digestiva bebiendo un litro con la comida: pequeños sorbos calientes en su lugar. |

### REGLA DE ORO

*Todo cocido, todo caliente, tres comidas regulares: el fuego del Bazo se rehace en la sopa, no sobre la marcha.*

### NUTRICIÓN MODERNA

La estabilidad glucémica es la estrategia paralela: comidas completas y regulares, proteínas desde la mañana; los azúcares rápidos amplifican antojos e irritabilidad (cohorte SWAN). La sal se modera: la retención de agua se suma a la Humedad.

## 5 Vacío de Yang del Riñón · *shèn yáng xū* 肾阳虚

Cuando el fuego del Ming Men decae, el final del ciclo se vuelve invierno: lumbares fríos y dolorosos, edemas de tobillos, frialdad marcada, fatiga profunda, reglas retardadas y pálidas. El Riñón debía anclar y calentar; ya no tiene la brasa. La estrategia es lo tibio-profundo: carne caliente, especias del Ming Men, nada crudo.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Nuez** | Neutro | Dulce | Tonifica el Riñón, calienta los riñones | *Un puñado en tentempié: el fruto seco del Riñón que hace el pleno de omega-3.* |
| **Castaña** | Tibia | Dulce | Tonifica Riñón y Bazo, dulce-tibia | *En puré o asada: la fruta de invierno del Ming Men.* |
| **Cordero & ovino** | Caliente | Dulce, Salado | Calienta el Ming Men, carne caliente | *En ragú largo con especias: la carne del frío interior.* |
| **Gamba** | Tibia | Dulce | Tonifica el Yang del Riñón | *A la plancha rápida o en sopa: el crustáceo caliente que tonifica.* |
| **Ostra** | Tibia | Dulce, Salado | Tonifica el Riñón, nutre la Esencia | *Una docena crudas al inicio del ciclo: la Esencia y el zinc.* |
| **Mejillón** | Tibia | Dulce, Salado | Tonifica el Riñón y la Esencia | *A la marinière: la cazuela tibia que rehace el Yin-Yang.* |
| **Ñame** | Neutro | Dulce, Ácido | Tonifica el Riñón sin calentar | *En sopa con jengibre: el tubérculo que ancla.* |
| **Jamón de cerdo** | Tibia | Dulce, Salado | Nutre el Riñón, tonifica Qi y Sangre | *En tocino o en loncha en la sopa: lo dulce-salado-tibio del corpus.* |
| **Hinojo (semillas)** | Neutro | Picante | Calienta el Riñón con dulzura | *En tisana después de la comida: la calentadora digestiva que desciende.* |
| **Canela** | Caliente | Picante, Dulce | Devuelve el fuego al Ming Men | *Una pizca en el porridge o la sopa: la brasa de los riñones.* |
| **Cereza** | Caliente | Dulce | Dulce-tibia que tonifica | *Un puñado en temporada: la fruta caliente que no reseca.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Crudités, helados y bebidas frías** | Variable | Frío directo sobre el Ming Men ya bajo: todo caliente durante la fase 4. |
| **Sal** | Tibia | Conduce al Riñón pero el exceso lo hiere, y agrava los edemas: esconder el salero. |
| **Café** | Tibia | Pide prestada al Ming Men una energía que ya no tiene: la fatiga vuelve con más fuerza. |
| **Alimentos crudos por la noche** | Variable | La última comida debe pasar en caliente: ensalada al mediodía, sopa por la noche. |

**REGLA DE ORO**

*Calentar sin quemar: carne caliente, especias del Ming Men en pizca, y nada crudo después de mediodía.*

**NUTRICIÓN MODERNA**

Vitamina D: su insuficiencia está asociada a los síntomas cíclicos en datos observacionales, y se suma a la fragilidad ósea del terreno Yang-Riñón. Las proteínas y grasas completas por la mañana sostienen la termogénesis; la sal se modera por los edemas.

## 6 Vacío de Yin del Riñón y del Hígado · *gān shèn yīn xū* 肝肾阴虚

El otro versante renal: cuando la sustancia falta, el final del ciclo calienta en lugar de enfriar, sofocos, insomnio, agitación, sudores nocturnos, acúfenos, sequedad, reglas precoces. El Yin debía humedecer y templar; está seco. La estrategia es lo denso-humectante: se rehace el líquido, no se calienta.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Sésamo negro** | Neutro | Dulce | Llena el Jing, nutre el Yin | *Tostado en seco cada mañana: la semilla que rehace la Esencia.* |
| **Aceite de sésamo** | Fría | Dulce | Nutre Yin y líquidos | *Como condimento sobre los platos tibios: la grasa que humedece.* |
| **Huevo de gallina** | Neutro | Dulce | Nutre Yin y Sangre | *Mollet por la noche: la yema fluida rehace el Yin.* |
| **Cerdo** | Fresca | Dulce, Salado | Nutre Yin y líquidos | *En estofado tierno o en sopa: la carne fresca-humectante.* |
| **Pato (carne)** | Fría | Dulce, Salado | Nutre el Yin de las cinco vísceras | *En cazuela larga o en caldo: el Suixi Ju lo quiere con jamón.* |
| **Ñame** | Neutro | Dulce, Ácido | Tonifica el Yin de los tres recalentadores | *En sopa dulce: el tubérculo que humedece y ancla.* |
| **Leche de oveja** | Tibia | Dulce, Salado | Nutre el Yin, denso | *Tibia por la noche o en yogur: tibia de naturaleza pero densa y nutritiva del Yin.* |
| **Ostra** | Tibia | Dulce, Salado | Nutre el Yin, calma el Shen | *Cruda al limón: la ostra que posa el fuego de vacío.* |
| **Mejillón** | Tibia | Dulce, Salado | Nutre el Yin del Riñón | *A la marinière: la cazuela que rehace sin calentar.* |
| **Trigo** | Fresca | Dulce | Nutre el Yin, calma el Corazón | *En pan integral o en sémola: el cereal del Shen agitado.* |
| **Aguacate** | Fresca | Dulce | Nutre Yin y Sangre | *Natural con sal: la grasa fresca que humedece.* |
| **Uva** | Neutro | Dulce, Ácido | Nutre Yin y Sangre | *Un racimo fresco: la fruta dulce que rehace los líquidos.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Café** | Tibia | Agita el fuego de vacío y daña el sueño ya frágil: nada después de mediodía. |
| **Chile y especias calientes** | Variable | Canela y clavo, excelentes en el cuadro Yang, se vuelven aquí el error: todo lo que calienta quema el Yin. |
| **Parrilladas y alimentos secos** | Variable | La cocción seca consume los líquidos: vapor, cazuela, caldo. |

**REGLA DE ORO**

*Humedecer sin cargar: denso y humectante antes que caliente; la sustancia se rehace con dulzura.*

**NUTRICIÓN MODERNA**

Magnesio: los ensayos lo vinculan a la nerviosidad y a la tensión mamaria, los dos signos cardinales aquí. Omega-3 para el eje inflamatorio-humor; los estimulantes se proscriben después de mediodía, el sueño es el primer reparador del Yin.

## 7 Estasis de Sangre del Hígado · *gān xuè yū* 肝血瘀

Cuando el Qi estancado hiela la Sangre, el dolor se vuelve fijo y oscuro: dolores precisos, coágulos, SPM doloroso localizado; el cuadro recorta a menudo la dismenorrea. La Sangre debía fluir; se ha cuajado. La estrategia es el picante-dulce que hace circular: ni frío que hiele ni caliente que turbe.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Cúrcuma** | Tibia | Amargo, Picante | Activa la Sangre del Hígado | *La pizca diaria con pimienta: el activador mejor documentado.* |
| **Azafrán** | Neutro | Amargo | Nutre y activa la Sangre, calma | *Quince estigmas por la noche: el oro de la circulación.* |
| **Cebolla** | Tibia | Dulce, Picante | Picante que hace circular el Qi y la Sangre | *Revenido suave o crudo en ensalada: el circulante diario.* |
| **Albahaca (Aromática)** | Tibia | Dulce, Picante | Hace circular Qi y Sangre | *Picado al final de la cocción: el aromático que desemboca.* |
| **Gamba** | Tibia | Dulce | Activa y tonifica la Sangre | *A la plancha o en sopa: caliente y circulante.* |
| **Vinagre** | Tibia | Ácido, Dulce | Ácido que conduce la Sangre | *En vinagreta o desglasando: el ácido que pone en movimiento.* |
| **Judía azuki** | Neutro | Dulce, Ácido | Activa la Sangre, drena la Humedad | *En sopa ligeramente dulce o en puré: la judía de la circulación.* |
| **Melocotón** | Caliente | Dulce, Ácido | Nutre y activa la Sangre | *Salteada o asada: la dulce-tibia que hace fluir.* |
| **Berenjena** | Fría | Dulce | Activa la Sangre, naturaleza fresca: cocción larga | *En caviar o en curry: siempre bien cocida aquí.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Exceso de fríos y helados** | Variable | El frío cuaja la Sangre: el cubito en el vaso trabaja contra usted. |
| **Grasas pesadas y alimentos pegajosos** | Variable | La pasta espesa y la grasa cuajada obstaculizan la circulación. |

**REGLA DE ORO**

*Hacer fluir sin dispersar: el picante suave y el calor moderado, nunca el frío ni la grasa cuajada.*

**NUTRICIÓN MODERNA**

Los omega-3 modulan las prostaglandinas del dolor cíclico; el azafrán acumula aquí todavía el ensayo clínico y la acción clásica; los excesos de mesa agravan los dolores de fase lútea.

## 8 Frío-Humedad en el Bazo · *hán shī kùn pí* 寒湿困脾

Cuando la Humedad carga el Bazo, la fase lútea se hincha: aumento de peso cíclico, tensión mamaria pesada más que dolorosa, niebla mental, mucosidad, pesadez general. El Bazo debía transformar y drenar; encalla bajo el agua. La estrategia es el drenaje tibio: hacer descender el agua, calentar el centro.

| ALIMENTO | NATURALEZA | SABOR | ACCIÓN | CONSEJO PRÁCTICO |
|---|---|---|---|---|
| **Avena** | Tibia | Dulce, Salado | Tonifica el Bazo, drena | *En porridge por la mañana: el grano que sostiene y hace descender.* |
| **Cebada** | Tibia | Dulce | Drena la Humedad, tonifica el centro | *En sopa o en orzotto: el cereal diurético suave.* |
| **Lágrima de Job** | Fresca | Dulce | El yi yi ren drena la Humedad por la orina | *En congee o en té (hatomugi): el grano del agua estancada.* |
| **Maíz (barba y estigma)** | Neutro | Dulce | Diurético clásico que hace descender el agua | *En infusión: la tisana de la barba de maíz, dulce y drenante.* |
| **Carpa** | Neutro | Dulce | Drena el agua, tonifica el centro | *En sopa o braseada: el pescado de la Humedad.* |
| **Judía verde** | Fría | Dulce | Drena la Humedad | *A la francesa o con aceite: la verdura que hace descender el agua.* |
| **Apio** | Fresca | Dulce, Amargo | Drena y clarifica | *En zumo por la mañana o braseado: la verdura que desobstruye.* |
| **Daikon : Rábano chino** | Tibia | Picante, Dulce | Hace descender, drena | *Rallado o braseado: la verdura del centro congestionado.* |
| **Mandarina (cáscara)** | Tibia | Amargo, Picante | El chen pi transforma la Humedad | *Una cáscara seca en la sopa: el clásico de la Humedad.* |
| **Fenogreco** | Tibia | Dulce, Amargo | Caza el Frío-Humedad | *En semilla molida en currys suaves: el calentador que transforma.* |
| **Anís estrellado** | Tibia | Dulce, Picante | Calienta y transforma la Humedad | *Una estrella en el caldo: el perfume que drena.* |

| A LIMITAR | NATURALEZA | MOTIVO |
|---|---|---|
| **Lácteos azucarados y fríos** | Variable | El gran generador de Humedad: lácteos helados y postres lácteos a suspender en fase 4. |
| **Azúcares y bollería** | Variable | El azúcar nutre el Flema, y la báscula lo confiesa en dos días. |
| **Frituras y alimentos grasos pegajosos** | Variable | La grasa cuajada obstaculiza la transformación y carga el Bazo. |
| **Sal** | Tibia | La retención sódica duplica la retención de agua MTC: esconder el salero. |

**REGLA DE ORO**

*Drenar tibio: hacer descender el agua por la orina y calentar el centro, sin añadir nunca húmedo.*

**NUTRICIÓN MODERNA**

Reducir la sal es la recomendación mejor documentada del SPM edematoso; el potasio de las verduras acompaña la salida del agua; los azúcares rápidos estimulan la insulina que retiene el sodio, el bucle insulínico se une a la Humedad del Bazo.

CONSEJOS TRANSVERSALES

# Válido sea cual sea el patrón

Sea cual sea el cuadro, la fase lútea, los diez a catorce días que preceden a la regla, es la ventana de acción: lo que se juega entonces se repite cada ciclo. La base siguiente vale para todos los terrenos.

- Reforzar la estrategia del cuadro desde el D15: la ventana de acción es la fase lútea, no la regla
- Reducir sal, cafeína y azúcares refinados durante diez días: la base común a todos los cuadros
- Azafrán: la única especia con ensayo clínico directo sobre el SPM (30 mg/día, BJOG 2008), quince estigmas en infusión o en cocina
- Calcio alimentario diario (800 a 1000 mg): los ensayos clínicos usaban suplementos de 1000 a 1200 mg, el plato sigue siendo la base: productos fermentados, sardinas, almendras, verduras verdes
- Magnesio de los platos: frutos secos, verduras verdes, avena; los ensayos sobre la tensión premenstrual pasan por la cocina
- Llevar una agenda cíclica (humor, energía, dolores, signos): el cuadro se lee sobre dos ciclos, no sobre un día
- El SPM mixto es la regla: los cuadros se combinan, priorizar el dominante y ajustar cada mes
- Dolor fijo intenso, reglas hemorrágicas o angustia marcada: opinión médica; la ficha no sustituye el diagnóstico

EN LA COCINA

# Recetas adaptadas

## Diario, las bases

### Porridge escocés tradicional — Escocia

Avena tibia en el desayuno: la base Bazo-Yang de la fase lútea, a declinar con sésamo, azufaifas o canela según el cuadro.

### Caballa al Vino Blanco — Francia

El pescado azul de los omega-3 con la acidez que hace circular: preferible al salmón a la plancha en fase 4.

### Hinojo braseado al azafrán — Francia

El hinojo que hace circular y el azafrán que nutre la Sangre: el plato del cuadro Hígado por excelencia.

### Ensalada niçoise — Francia

Anchoa + huevo + verduras: la comida completa que nutre sin cargar, verduras escaldadas si el Bazo está frío.

### Moules Marinières — Bélgica/Francia

La cazuela tibia Yin-Esencia: hierro, zinc y Yin del Riñón en un solo plato, los cuadros Sangre y Yin se encuentran ahí.

### Sardinas à la Plancha, ensalada de tomate y albahaca — Portugal/España

Omega-3 + albahaca circulante + tomate fresco: el trío anti-SPM del verano, ligero y tibio.

### Acelgas a la griega (spanakopita sin masa) — Grecia

Espinaca + huevo + feta: el hierro y la proteína del cuadro Sangre, en versión ligera.

### Codorniz rellena de nueces y espinacas — Irán/Oriente Medio

Codorniz + nuez + espinaca + canela: la versión festiva del cuadro Riñón-Yang, caliente y densa.

## Mundo, por cuadro

### Congee de lágrimas de Job al pollo y jengibre — China

El congee drenante de la tradición: el yi yi ren hace descender el agua, el jengibre calienta, el plato firma del cuadro Humedad.

### Ensalada de wakame goma-ae — Japón

Alga + sésamo + vinagre: el yodo y el Yin del Riñón, con la acidez que conduce la Sangre.

### Ensalada de kumquat y feta a la menta — Grecia

Kumquat + menta: los dos circulantes del Hígado reunidos, la comida ligera del cuadro Qi.

### Sopa de miso con wakame y tofu — Japón

El fermentado del Bazo con el alga del Yin: la sopa de la mañana que sostiene sin cargar.

### Té de azufaifas (Daechu-cha) — China/Corea

Azufaifas + jengibre: la tisana del centro que tonifica Bazo y Sangre, la noche de la fase 4.

### Myeolchi bokkeum — Corea del Sur

Anchoas caramelizadas al sésamo: calcio, omega-3 y Bazo en un solo acompañamiento.

### Tayín de pollo, ajo negro y azafrán estrella — Marruecos

Pollo tónico portado por el azafrán y el ajo negro: el plato estofado de los cuadros Estasis e Hígado.

### Orzotto de espárragos y limón — Italia

La cebada drenante en versión suave: la Humedad desciende, el limón hace circular.

PRÁCTICO

# Consejos de cocina e higiene

1. La fase lútea empieza hacia el D15: ahí es donde cambia la cocina, no en la regla. Anticipar la ventana vale más que reparar la regla: pasar al porridge, a la sopa y al estofado una quincena de días al mes.
2. El azafrán en la práctica: quince estigmas infusionados quince minutos en agua o leche tibia, por la noche, nunca calentados violentamente. Es la única especia con un ensayo clínico directo sobre el SPM (30 mg/día).
3. Las cáscaras que trabajan: una cáscara de cítrico no tratada en la sopa o la tisana reproduce el chen pi de cocina, hace circular el Qi sin esfuerzo.
4. Tostar las semillas uno mismo: sésamo negro y semillas pasadas en seco un minuto antes del uso; el aceite rancio pierde la acción Yin.
5. La tisana de la noche de la fase 4: rosa-jazmín-azufaifa (la tisana universal de la Academia) para el mixto, manzanilla o verbena para el fuego, flor de azahar para las tensiones suaves.
6. Esconder el salero: sustituir la sal por aromáticos circulantes (hinojo, cilantro, cáscara, vinagre suave); se pierde el reflejo sin perder el gusto.
7. Cocción suave en fase 4: vapor, estofado, cazuela y caldo antes que parrilla y fritura; el agua trabaja para el cuadro, el fuego seco contra él.

A LO LARGO DEL AÑO

# Consejos estacionales

### Primavera

El Hígado despierta con la primavera y el SPM del Hígado empeora: enverdecer el plato, salir, respirar. La fase 4 primaveral pide más circulantes: menta, cítricos, hojas.

### Verano

El calor convierte rápido una estancación en fuego: hidratar, templar las parrilladas y mantener menta y verbena en el programa. Los cuadros Fuego y Yin son los más vulnerables.

### Otoño

La luz baja y el humor con ella: sésamo, ostras y caldos rehacen el terreno antes del invierno. Noviembre es el buen momento para instalar la estrategia.

### Invierno

El Yin se almacena en invierno: los cuadros Bazo-Riñón encuentran ahí su temporada, estofado caliente, semillas, raíces, caldos. El D15 de invierno pasa por la sopa.

NOTAS PARA EL PROFESIONAL

- Este documento es una ayuda-memoria dietética destinada a los profesionales de la salud. Acompaña el consejo alimentario de un SPM; no sustituye ni la evaluación clínica ni la opinión médica.
- SPM vs. trastorno disfórico premenstrual (TDPM): una angustia emocional mayor, una imposibilidad funcional o ideas oscuras en fase lútea imponen la opinión médica; la ficha acompaña el SPM común.
- El vitex (agnus-castus) tiene su metaanálisis favorable (2019) pero es una planta medicinal, no un alimento: pertenece a la herboristería y al médico, no a la cocina.
- El SPM es el termómetro del terreno: su reducción en dos a tres ciclos valida la estrategia. Un SPM que resiste invita a revisar el cuadro, o a buscar un factor fuera del plato.
- Los textos antiguos no nombran el «SPM» pero describen los signos de la regla (经行): irritabilidad, distensión mamaria, lumbares, vientre hinchado, y los atribuyen al Hígado, al Bazo y a los Riñones. El corpus dietético prescribe rosa, cítricos y circulación para el Hígado; sopa caliente y semillas dulces para el Bazo.
- El cuadro más frecuente en consulta es el mixto Hígado-Bazo: regular la estancación en la primera quincena de fase (D15-D20), tonificar después (D21 a la regla); la estrategia sigue el ritmo del ciclo.

*Para ir más lejos: los cursos «Síndrome premenstrual integrativo: los perfiles MTC», «Fisiología del ciclo menstrual en cuatro fases», y «Prescripciones alimentarias por síndrome ginecológico» de la Academia Yin Shi (formation.yinshi.app).*

*Ficha de protocolo Yin Shi · Síndrome premenstrual · Edición del 19 de noviembre de 2026*

*Documento profesional para entregar o adaptar en consulta.*