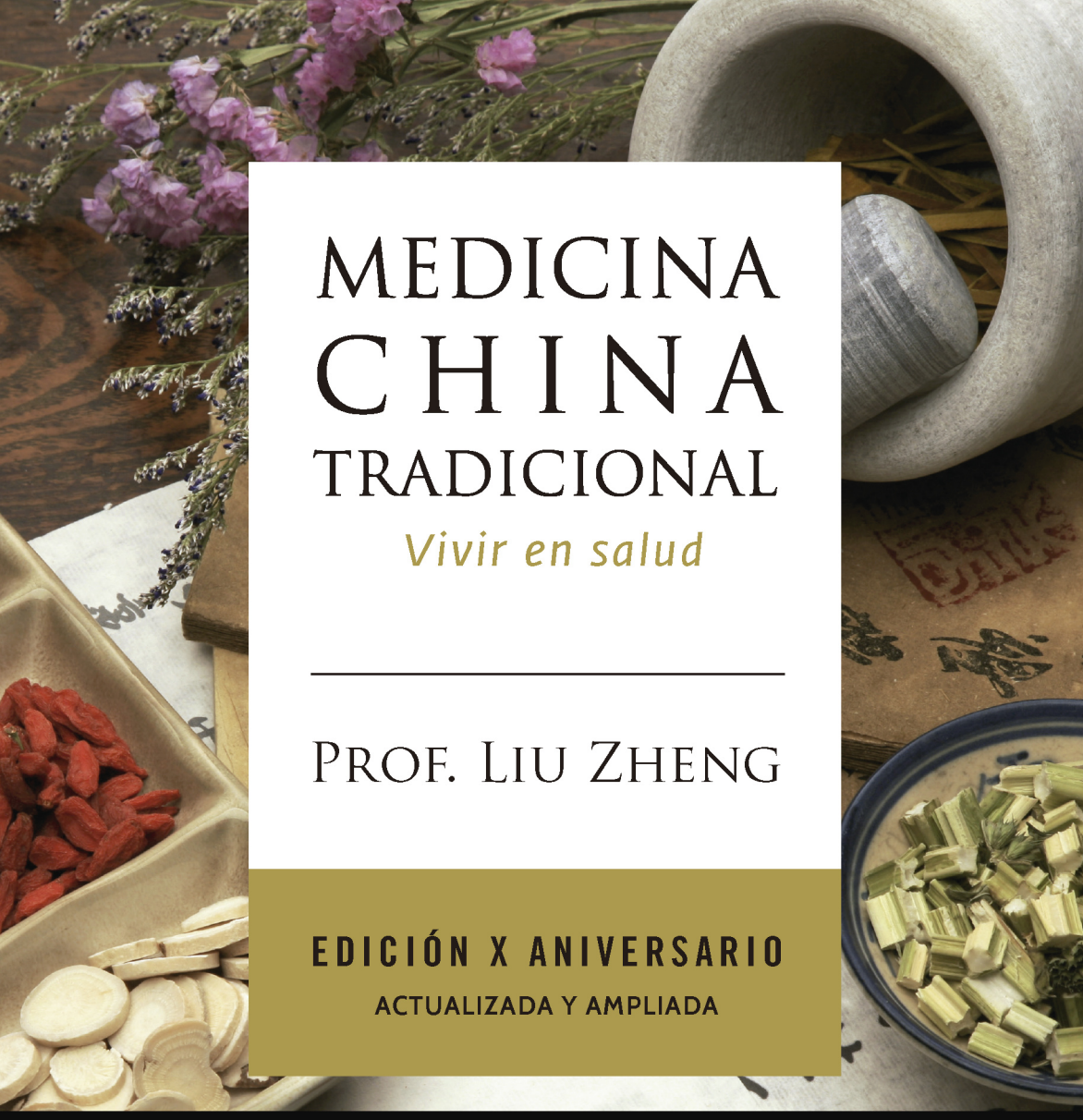


MEDICINA CHINA TRADICIONAL

Vivir en salud

PROF. LIU ZHENG

EDICIÓN X ANIVERSARIO

ACTUALIZADA Y AMPLIADA

La obra de referencia sobre *Medicina Tradicional China*:
rigor, experiencia y sabiduría milenaria al servicio de la salud

+ de 20 000
EJEMPLARES
VENDIDOS

10 años
DE ÉXITO
EDITORIAL

OBERON

MEDICINA CHINA TRADICIONAL

MEDICINA CHINA TRADICIONAL

Vivir en salud

PROF. LIU ZHENG

EDICIÓN X ANIVERSARIO

ACTUALIZADA Y AMPLIADA

OBERON

Primera edición, 2016
Séptima reimpresión, octubre de 2025

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Liu Zheng 2026

Créditos de las imágenes: © Adobestock: p. 347, © Aisa: pp. 63, 304; © Álbum: p.38; © Getty Images: pp. 64, 151; © Shutterstock: pp. 323, 326, 329, 340, 345-346, 348-352.
Puntos de aplicación de acupuntura. Cubierta. Página 304 © Aisa; Puntos de aplicación de acupuntura. Ilustración de 1805. Página 151, © Getty Images; Pangu. El primer ser vivo y creador de todas las cosas en la mitología china.Página 38, © Álbum; Shennong, conocido también como uno de los Tres augustos y cinco emperadores. Página 63, © Aisa; Li Shizhen, médico herbalista y acupuntor. Página 64, © Getty Images

© EDICIONES OBERON (G. A.), Madrid 2016, 2025, 2026
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Depósito legal: M-13726-2026
ISBN: 979-13-87775-39-1
Printed in Spain

«Si haces plan para un año, siembra arroz;
Si tu plan es a diez años, planta árboles;
Si tu plan es para toda la vida, educa a una persona».

— Proverbio chino

Agradecimientos

Mi más sincero agradecimiento a la editorial Anaya y, de manera muy especial, a mi querido editor, Eugenio Tuya. Su apoyo incondicional a este proyecto comenzó hace ya más de diez años, cuando la temática era prácticamente inédita en el mercado español. El tiempo ha terminado por darle la razón a su visionaria apuesta y nos ha permitido celebrar hoy esta edición X aniversario con ocho ediciones y más de 20 000 ejemplares vendidos.

Asimismo, mi gratitud hacia el extraordinario equipo de profesionales que cuidó cada detalle de esta obra: Lidia Señarís, en la revisión, Claudia Valdés-Miranda, en la maquetación, y Celia Antón, en el diseño de la cubierta.

Por otra parte, quiero expresar mi mayor agradecimiento a los pacientes, por la confianza que depositan en mí. Puedo decir que cada uno de ellos ha compartido una pequeña parte de su historia conmigo y espero haber logrado corresponderles. Esta relación tan íntima me ha permitido participar en la transformación de sus vidas hacia la recuperación de la salud, promoviendo un mejor estilo de vida y una actitud más acertada ante ella. Como este es el propósito de mi trabajo, deseo que un mayor número de personas pueda tener acceso a este conocimiento de forma sencilla, tanto para comprenderlo como para ponerlo en práctica en el día a día. Gracias por permitirme aprender de ustedes todos los días.

Gracias también a mis profesores, tanto a los de China como a los de España. Con su paciencia y generosidad me permitieron madurar como profesional y como persona. Los llevo siempre en mi corazón con mucho cariño.

Gracias a mi madre, que no solo me trajo a este mundo, sino que también me abrió las puertas al universo de la cultura y la literatura clásica china.

Gracias a Kailin, mi esposa, por sacrificar su tiempo y por su incondicional paciencia conmigo.

Gracias a mis compañeros de la Clínica MEDIZEN, el lugar donde paso la mayor parte de mis jornadas. Más que colegas, forman parte de mi familia y siempre me han apoyado en todo.

Gracias a Falun Dafa y al Maestro Li Hongzhi por entrar en mi vida, iluminar mi camino y mantenerme firme en los principios de Verdad, Benevolencia y Tolerancia. Ha sido lo mejor que me ha podido pasar y seguirá siendo la guía para no perderme y para seguir aprendiendo a ser una mejor persona.

El hecho de ser chino y escribir un libro en castellano no ha sido fácil. Así que creo que también merezco un pequeño aplauso; aunque debo reconocer que, sin todos los que me han rodeado, nada de esto hubiera sido posible.

Gracias a todos por ayudarme a cumplir un sueño y a consolidar la misión de acercar la sabiduría de la milenaria Medicina Tradicional China al gran público hispanohablante.

¡Con todo mi amor y gratitud!

—Liu ZHENG

Sobre el autor



El **Prof. Liu Zheng** es una de las figuras más destacadas de la Medicina Tradicional China (MTC) en España. Nacido en Pekín, cuenta con una sólida formación académica: es licenciado en MTC por la Universidad de Medicina Tradicional China de Pekín. Posteriormente amplió su formación en España, donde obtuvo la diplomatura en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Comillas, un posgrado de Experto en Acupuntura por la Universidad Complutense de Madrid y un máster oficial en Fisioterapia Invasiva por la Universidad San Pablo CEU. Actualmente cursa estudios de doctorado en investigación traslacional en inmunidad y cáncer.

En 2008 fundó en Madrid la Clínica MEDIZEN®, un centro de referencia en medicina integrativa y regenerativa, fisioterapia, acupuntura y nutrición. Desde entonces dirige un equipo multidisciplinar de profesionales sanitarios que aplica tratamientos personalizados, combinando los principios de la medicina tradicional china con los avances más innovadores de la medicina moderna, con un enfoque centrado en el origen del problema.

Entre 2017 y 2023 formó parte, como especialista en acupuntura, del equipo de la Unidad del Dolor del Hospital Quirónsalud de Pozuelo (Madrid).

Compagina su labor clínica con la docencia y la divulgación, impartiendo cursos y programas de posgrado en universidades, colegios profesionales y congresos internacionales. Actualmente preside la Asociación de Acupuntores Sanitarios (AAS) y colabora con frecuencia en medios como *RTVE*, *El Mundo*, *La Vanguardia*, *Vogue*, *RNE* y *COPE*, acercando la Medicina China al estilo de vida occidental de forma práctica y accesible.

Autor de diversas obras sobre Medicina Tradicional China, su filosofía se fundamenta en los principios de Verdad, Benevolencia y Tolerancia. Desde esta visión, concibe al ser humano como parte inseparable de la naturaleza y entiende la salud como el resultado de una relación armónica con el entorno y con uno mismo.

Contacto:

Clínica MEDIZEN (Madrid) – www.clinicamedizen.es
Instagram: @liuzheng_medicinachina

Índice

Agradecimientos 6
Sobre el autor 8

Prólogo de Ana María Imedio 14
Prólogo del Dr. Arturo O'Byrne 16
Prólogo de la Dra. Isabel Giralt 18
Prólogo del autor: Una conversación con el tiempo 23
Introducción 36

CAPÍTULO 1
Medicina China Tradicional, regreso al futuro 39
Creación del mundo, por Pangu 39
Llegado del pasado, destinado al futuro 41
Sentido e instinto, nuestra arma infalible 43
El instinto, no lo abandones 45
Instinto de conexión con lo divino 48
Con la luz eléctrica empezó todo 50
El mejor médico es el que menos pacientes tiene 52
Una planta china que ha valido un premio Nobel de Medicina 60

CAPÍTULO 2
Medicina en versión china 71
Primero Tao, luego Yin Yang y después, todos los demás 71
Qi, energía vital 79
Los meridianos 82
Los puntos de acupuntura 83
Los cinco elementos 92
La Acupuntura, entre lo científico y lo empírico 98

CAPÍTULO 3

Madera, flexible como el bambú..... 107

Pentacoordinación del elemento madera 107
Hígado, el general..... 108
Método terapéutico: Fitoterapia..... 113
Estrés, caldo de cultivo de todas las enfermedades 115
Dolor, imperfectamente perfecto 118
El hombre «desechable»..... 121
Flexible como el bambú..... 127
Claridad de visión, claridad mental 130
Gimnasia ocular 135

CAPÍTULO 4

Fuego, la chispa de la vida..... 139

Pentacoordinación del elemento Fuego 139
Corazón, el emperador..... 141
Método terapéutico: Moxibustión 146
Alegría = Abrir el Corazón..... 146
El síndrome de las alitas..... 150

CAPÍTULO 5

Tierra, en el término medio está la virtud 157

Pentacoordinación del elemento Tierra 158
Bazo-Páncreas, el pueblo..... 159
Método terapéutico: Dietoterapia 165
La sangre según la Medicina China Tradicional 170
¿Cansado de estar cansado?..... 172
Cuando la humedad se solidifica:
conversión de la glucosa en grasa..... 180
Obsesión, la indigestión emocional..... 184
Adelgazamiento, sin milagros 189
Terapia asociada del elemento Tierra:
Tuina, el masaje terapéutico chino..... 194

CAPÍTULO 6

Metal, la respiración que mueve el mundo..... 197

Pentacoordinación del elemento Metal 199
Pulmón, el ministro 199
Método terapéutico: Acupuntura y electroacupuntura.....209
Carisma, la luz de un líder 212
Belleza por fuera, salud por dentro.....214
Dejar de fumar con acupuntura.....216

CAPÍTULO 7

Agua, el origen de la vida..... 221

Pentacoordinación del elemento Agua.....222
Riñón, la emperatriz.....223
¿Citius, altius, fortius?.....230
Método terapéutico del elemento Agua:
Qi Gong, la medicina suprema.....232
Comunión de Cuerpo, Mente y Espíritu.....235
El mensaje del agua.....238
Tiempo al tiempo.....241

CAPÍTULO 8

**No nos lo enseñaron en la escuela:
manual de instrucciones del cuerpo humano..... 245**

¿Qué hora es? Mira al sol.....245
Sueño placentero y reparador 255
Pautas para comer y beber.....262
Evacuar y el vacío.....265

CAPÍTULO 9

La edad del cielo 275

El cuerpo, morada del alma 278
¿Hasta cuándo tensarás la cuerda? 280
Tú eres tu prioridad, piensa en ti.....282
Secretos de la longevidad.....285
Falun Dafa, cultivando el cuerpo-mente-espíritu 287
Propuestas prácticas 301
Para terminar, una frase de regalo 302

CAPÍTULO 10

Mis reflexiones en estos diez años 305

Un recorrido por el tiempo:
de la Medicina China a los premios Nobel.....305
Inspirando la medicina del futuro.....310
El desafío de vivir en el mundo moderno:
una mirada desde la Medicina Tradicional China..... 318
Los pilares de la salud.....336
El Maestro Corazón:
el eslabón que conecta el cuerpo y la mente 339

Epílogo: Una invitación inesperada al universo de los podcasts 342
Galería de imágenes.....344

Prólogo de Ana María Imedio para la edición original

Nunca podré agradecer lo suficiente todas las enseñanzas y sabiduría recibidas del Profesor Liu Zheng.

«Si bebes agua, recuerda la fuente» (proverbio chino).

Desearía comenzar compartiendo con ustedes, queridos lectores, mi propia experiencia personal. Esta me brindó la oportunidad de descubrir el fascinante mundo de la Medicina China Tradicional.

Desde mi más temprana adolescencia, he sufrido trastornos circulatorios. Durante años, consulté con innumerables especialistas que, lamentablemente, solo consiguieron ofrecer alivios temporales, hasta llegar a un punto en el que se me comunicó que la única alternativa que me podían ofrecer era la cirugía. Y ante esta opción, tomé la decisión de resignarme y convivir con mi enfermedad.

Hace años, decidí probar un tratamiento de acupuntura. ¿Qué tenía que perder? Aún recuerdo con emoción que tras unas pocas sesiones, mi problema se solucionó. Creí volverme loca: ¿pero cómo era posible? ¿Con tan solo unas pocas agujas y las reconfortantes palabras de mi terapeuta en cada sesión?

Mi mente científica y racional no encontraba explicación. Y entonces pasé a la acción. Comprobé que la acupuntura está reconocida por la Organización Mundial de la Salud. Comencé a investigar en las publicaciones médicas y científicas más prestigiosas, como el *British Medical Journal* o el *Journal of Clinical Oncology*.

Descubrí sólidas evidencias de la eficacia de la acupuntura en enfermedades como la fibromialgia, dolor crónico, migrañas, ansiedad y depresión. Incluso comprobé que centros

tan prestigiosos como la Clínica Anderson, la Clínica Mayo en EE. UU. y algunos hospitales públicos españoles como Virgen del Rocío (Sevilla), Virgen de las Nieves (Granada) y el Hospital Meixoeiro (Vigo) la practicaban.

Pero esta maravillosa disciplina va mucho más allá de la simple enfermedad. La Medicina Tradicional China tiene en cuenta, de modo individualizado, los aspectos psicológicos, sociales y espirituales de cada paciente y subraya especialmente la relación humana entre facultativo y paciente, tal y como irán descubriendo a lo largo de las páginas de este libro.

Esta fascinante revelación me transformó tanto como para abandonar una sólida carrera profesional labrada a lo largo de 20 años y dedicar el resto de mi vida a la práctica de la Medicina China Tradicional, con mi formación sanitaria occidental.

Gracias a ello, día a día mi concepción de la vida y de las relaciones humanas va transformándose y enriqueciéndose. Permítanme abrirles las puertas y darles la bienvenida al sorprendente universo de la Medicina China Tradicional. El Profesor Liu Zheng, con un estilo ágil, claro y didáctico, les descubrirá un mundo fascinante al pasar esta página.

Abran su mente y su espíritu. «En armonía con la naturaleza».

—Ana María Imedio
Farmacéutica y acupuntora
Expresidenta y socia honorífica de la Asociación
de Acupuntores Sanitarios (A.A.S.)

Prólogo del Dr. Arturo O'Byrne para la edición X Aniversario

Cuando unos años atrás conocí al profesor Liu Zheng, tres gratas impresiones recibí de su persona; por una parte, su perfecto conocimiento del idioma español, que abría una puerta clara para la comunicación y comprensión; la profundidad de sus conocimientos en Medicina Tradicional China y su claro interés en crear un puente entre los sistemas médicos occidentales y orientales.

Su libro sobre Medicina Tradicional China (MTC), del cual tengo dos versiones (de hecho, en nuestro pasado encuentro en Madrid me regaló la primera versión), me ha permitido analizar y estudiar su contenido, y he encontrado en este libro un camino para la correcta comprensión de la Medicina Tradicional China por los médicos occidentales.

Cuando en los últimos años las publicaciones sobre medicina en redes aumentan exponencialmente en PubMed (398 247 citaciones a mayo del 2026), da un inmenso agrado encontrar un libro que tan claramente nos hable de los Cinco Elementos/Movimientos, que corresponden a la primera visión en redes en medicina, en la forma de un modelo terapéutico con diagnóstico y terapia, que lleva a que la OMS reconozca la MTC como uno de los primeros modelos médicos en la historia de la humanidad.

Este libro da la base fundamental para mirar integralmente al paciente y comprender los procesos fisiopatológicos como eventos integrales en las redes anatomofisiológicas del sistema humano y no como eventos órgano/celulares aislados. Tal enfoque nos brinda una mirada terapéutica que se aleja del mecanicismo reduccionista y nos acerca a la visión del todo, objetivo fundamental en la recuperación del paciente.

Este libro nos permite entender la dialéctica del Yin-Yang y aplicarlo a la fisiología y la fisiopatología, lo cual nos facilita dar las recomendaciones e indicaciones al paciente en relación con los cuidados y estilo de vida, que hoy comprendemos gracias a la mirada de la epigenética.

Otro de los aspectos importantes de este libro es la dinámica funcional entre órganos, estructuras y sistemas. Basado en la visión de los Cinco Elementos/Movimientos de la MTC, nos lleva a comprender los ciclos de generación, dominancia, e inhibición, que obligatoriamente nos hacen mirar al paciente desde las relaciones interorgánicas y generar desde esta realidad funcional del sistema, indicaciones básicas con ajustes de la dieta, atención en las emociones, cuidados del medio ambiente, y todos los aspectos para recuperar la respuesta homeodinámica que nos permite permanecer saludables.

Avanzando en los capítulos del libro, encontramos el detallado análisis de cada arquetipo: Agua, Madera, Fuego, Tierra y Metal, que nos brinda una visión diferente de los procesos funcionales y patológicos de nuestros pacientes, abriéndonos un abanico de posibilidades terapéuticas que nunca tenemos tan claras en nuestra práctica médica convencional occidental.

Es para mí un honor y una gran satisfacción hacer este prólogo y recomendar de manera muy especial el libro del profesor Liu Zheng a todos los colegas que tengan mente abierta y deseos de mayores conocimientos para beneficio de sus pacientes.

—Dr. Arturo O'Byrne
Profesor de cátedra en medicina integrativa.
Universidad Javeriana. Cali – Colombia.

Prólogo de la Dra. Isabel Giralt para la edición X Aniversario

Cuando cursaba tercero de Medicina, me inquietaba escuchar con tanta frecuencia frases como «causa desconocida» o «tratamiento sintomático» ante numerosas patologías. Algunos estudiantes sentimos entonces la necesidad de buscar respuestas más amplias, sin abandonar por ello la Facultad, pero sí abriendo la mirada hacia enfoques distintos de los estrictamente oficiales o convencionales.

En aquellos años —a comienzos de la década de los ochenta—, en la Facultad de Medicina del Hospital Clínic de Barcelona no se hablaba demasiado de cercanía, de empatía ni de la importancia de escuchar verdaderamente al paciente. Creo que, incluso hoy, sigue siendo un aspecto en el que aún queda mucho por profundizar. Sin embargo, recuerdo especialmente la visita del Dr. Gol i Gorina, quien nos habló de la relevancia de la escucha y del contacto humano en los procesos de curación. Aquellas palabras dejaron una huella profunda en mí.

Poco después, algunos compañeros comenzamos a asistir semanalmente a clases de acupuntura en Barcelona. Allí descubrimos un enfoque novedoso, global y mucho más cercano al paciente. Ante mí se abrió un horizonte completamente nuevo que me ayudó a comprender el cuerpo humano como un sistema complejo y, al mismo tiempo, extraordinariamente coordinado, tanto en sus estructuras como en sus funciones.

La Medicina China y la acupuntura —al igual que otras medicinas tradicionales— poseen la singular capacidad de entender al ser humano como un universo interconectado, semejante a sistemas solares y galaxias enlazadas entre sí. En ese entramado, modificar un punto equivale a influir en el equilibrio del conjunto; mover una sola estrella repercute en toda la constelación.

Continué estudiando Medicina en el Clínic, pero ya no podía evitar establecer conexiones entre lo que aprendía en la universidad y los principios de la Medicina China. Mientras estudiábamos el aparato respiratorio y sus patologías, yo relacionaba ciertos trastornos con emociones como la tristeza o con la acumulación de «Tan» —concepto chino asociado a la flema—, vinculándolo a dietas excesivamente frías o grasas. Cuando en Digestivo hablábamos de alteraciones del vaciado gástrico, inmediatamente pensaba en cómo la preocupación excesiva podía influir también en esos procesos.

Recuerdo especialmente una experiencia que, aunque anecdótica, resultó decisiva para mí: un día comenté a una compañera que estaba aprendiendo diagnóstico por el pulso en Medicina China. Con una sonrisa desafiante, me tendió ambas muñecas y me dijo:

—A ver qué percibes.

Coloqué mis dedos sobre sus pulsos radiales, aún con cierto escepticismo hacia aquel antiguo sistema que analiza diferentes posiciones en cada muñeca. Finalmente, creí notar cierta debilidad en la posición correspondiente al Hígado y, con timidez, le pregunté:

—¿Has tenido recientemente algún problema hepático?

Abrió mucho los ojos y, sorprendida, me confesó que acababa de superar una hepatitis A.

Aquella experiencia me impulsó a seguir estudiando Medicina China y acupuntura con mayor convicción.

Al terminar la carrera tuve que tomar una decisión importante: especializarme en Oftalmología —la disciplina que más me atraía dentro de la Medicina convencional— o continuar profundizando

en la Medicina China y la acupuntura. Era, de algún modo, escoger entre lo más concreto y lo más global. Elegí lo global.

Dediqué los cinco años siguientes a estudiar intensamente Medicina China y acupuntura, recorriendo distintas escuelas y enfoques que, sin embargo, no terminaban de convencerme plenamente. Fue finalmente una estancia en Gran Bretaña junto a la Dra. Radha Tambirajah —médica originaria de Sri Lanka y formada en la Armada de la República Popular China— la que me permitió comprender con claridad las bases y las aplicaciones terapéuticas de la acupuntura tradicional china.

Ese recorrido también me enseñó algo fundamental: la acupuntura posee tal potencia terapéutica que distintos enfoques pueden resultar válidos y beneficiosos para la salud.

En diciembre de 1986 abrí la primera consulta de mi trayectoria profesional y, desde entonces hasta hoy, me he dedicado plenamente a la Medicina China y a la acupuntura. Ha sido un auténtico privilegio acompañar a los pacientes integrando los conocimientos de la Medicina convencional con los de la Medicina China. Una verdadera medicina integradora: la Medicina Integrativa.

Aunque este concepto se formalizó a finales del siglo XX y comienzos del XXI, la Medicina Integrativa representa precisamente esa unión entre la medicina convencional y las terapias complementarias, siempre ejercidas con rigor, evidencia suficiente y situando al paciente en el centro de las decisiones.

Entre las herramientas más utilizadas en Medicina Integrativa se encuentran la acupuntura, la homeopatía, las flores de Bach, los suplementos naturales, la nutrición y dietoterapia, la fitoterapia, las técnicas cuerpo-mente, el yoga, el Tai Chi, el Qi Gong, la osteopatía, la fisioterapia y la psicología, entre otras.

De todas ellas, la acupuntura es probablemente la que ha alcanzado mayor reconocimiento científico gracias a la evidencia de sus efectos, especialmente en el tratamiento del dolor y en su acción sobre el sistema nervioso central, periférico y autónomo.

En el libro *Medicina China Tradicional*, el Prof. Liu Zheng nos ofrece un verdadero ejemplo de Medicina Integrativa explicando las bases más valiosas y profundas de la Medicina China y de la acupuntura, aplicadas a nuestra sociedad actual.

En su libro, Liu transmite la sabiduría terapéutica de la cultura china y su visión del ser humano desde un punto de vista ameno y divulgativo.

A través de conceptos como el Yin y el Yang, los cinco elementos, el Qi, la Sangre y la Esencia Vital, el autor nos guía hacia una comprensión global de la salud y la enfermedad, orientada a preservar el equilibrio natural del organismo. Más aún, nos proporciona claves sencillas para cuidar la salud en la vida cotidiana y evitar aquello que bloquea o impide dicha armonía.

Porque la mejor manera de prevenir la enfermedad es aprender a cuidar la salud. Y para ello resulta esencial recuperar la sabiduría transmitida por las culturas familiares de salud y cuidados. También nuestra tradición europea está llena de conocimientos sencillos y valiosos: una sopa de tomillo, una infusión de manzanilla o un suave masaje abdominal forman parte de ese legado cotidiano, especialmente conservado durante generaciones por las mujeres de la familia.

No obstante, muchos de esos saberes se han ido perdiendo con el tiempo. Por eso, obras como la del Prof. Liu Zheng adquieren hoy un valor especial: nos ayudan a reconectar con una visión más humana, consciente y equilibrada del cuidado de la salud.

En este libro, Liu explica de forma clara y divulgativa la maravilla de la teoría de los opuestos y la relación de los cinco elementos con los órganos internos, las emociones, los tejidos y los alimentos, entre otros aspectos. Con ello nos ofrece claves para cuidar la salud y «vivir sin enfermar», comprendiendo estas relaciones, reconociendo los signos de desequilibrio y dándonos

la posibilidad de realizar cambios que permitan prevenir la enfermedad antes de que llegue a manifestarse.

Nuestro cuerpo se va deteriorando inevitablemente con el paso de los años, pero cuidando los tres tesoros de la Medicina China —la Esencia, el Qi y el Shen (espíritu)— podemos prevenir, en muchos casos, enfermedades tempranas y hacer que nuestra vejez sea más llevadera, tranquila y sabia.

La Medicina China y la cultura china han sabido preservar a lo largo del tiempo sus conocimientos y sabidurías de curación. Esto no ha sucedido del mismo modo en nuestra cultura. El Prof. Liu Zheng, descendiente de esa tradición y profesional de la medicina convencional, ha sabido transmitir en este libro toda esa riqueza con un lenguaje accesible, ejemplos prácticos y reflexiones muy valiosas para el bienestar de todos nosotros.

Contenta y agradecida por poder prologar esta edición especial X aniversario de *Medicina China Tradicional: Vivir en salud*, agradezco al Prof. Liu Zheng su dedicación y su trabajo de divulgación de esta medicina sabia y ancestral, que nos ayuda a vivir de una manera más sana, consciente y plena.

—Dra. Isabel Giralt
Médica, máster en Acupuntura por la Universidad de Barcelona
Presidenta de la Sección de Tratamientos Complementarios
del Colegio de médicos de Barcelona
Miembro de la junta de la Sociedad Española de Salud
y Medicina Integrativa
Miembro de la junta de la European Society of Integrative Medicine
Miembro de la junta de la ONG Acupuntura para el Mundo

Prólogo conmemorativo del autor: Una conversación con el tiempo

¡Diez años, que se dice pronto! Y ahora que me pongo a pensar, ¿cuántos decenios podemos disfrutar y celebrar en plenitud a lo largo de nuestra vida? Bueno, bueno, me estoy volviendo nostálgico, será que me estoy haciendo mayor.

Haciendo un recuento de los cambios en mí en estos diez años: me he puesto gafas y me han salido unas canas… salvo esto, lo demás llamémoslo evolución: ahora me veo menos apegado, más permisivo y flexible conmigo mismo y con la realidad, es decir, si algo no sale como yo esperaba, pues lo acepto y me doy permiso; si algo no sale para hoy, pues lo seguiré intentando mañana, pero ya no me frustro ni fuerzo los resultados, ahora disfruto más del proceso. Uno se da cuenta de que, por más grande que sea el problema que estás afrontando o viviendo, el mundo sigue girando igual…

Clínicas MEDIZEN

A nivel profesional, destacaría el crecimiento de las clínicas MEDIZEN, que este año cumplen 18 años desde su fundación en 2008. A día de hoy contamos con 28 compañeros profesionales sanitarios repartidos en nuestras dos clínicas en Madrid (MEDIZEN, calle de Castelló, 98 y MEDIZEN, calle de Alcalá, 249): médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, enfermeras, psicólogos, etc., cada uno con sus especialidades, pero a todos nos une algo en común: el amor por la Medicina China y la visión del cuerpo humano de forma integral y holística, siempre con respeto, intentando ofrecer soluciones desde el origen del

problema, a través de métodos terapéuticos no farmacológicos, menos agresivos y con los menores efectos secundarios posibles.

Siguiendo una de las máximas de la Medicina Tradicional China: no tratamos enfermedades, tratamos personas, con todas las particularidades que cada una presenta; es quizá el secreto del éxito de nuestro modelo. Hoy, MEDIZEN es una de las clínicas referentes en medicina integrativa de Madrid.

Unidad del Dolor, Hospital Quirónsalud de Pozuelo

Entre 2017 y 2023 viví una de las experiencias más enriquecedoras de mi carrera profesional: la incorporación como especialista en acupuntura dentro de la Unidad del Dolor del Hospital Quirónsalud de Pozuelo, encabezada por uno de los mayores especialistas en el tratamiento del dolor a nivel nacional e internacional, el Dr. David Abejón.

Aprovecho este espacio para agradecerle el honor de prologar mi libro *Acupuntura, una farmacia en el cuerpo*, y, sobre todo, el valor y la visión de crear una Unidad del Dolor pionera, con un enfoque verdaderamente integrativo y multidisciplinar: psicólogos, nutricionistas y especialistas en acupuntura trabajando codo a codo junto a los médicos especialistas, ofreciendo a los pacientes vías terapéuticas complementarias igualmente válidas y eficaces. Esto no es lo habitual en un hospital en España, y por eso merece el reconocimiento.

La experiencia de estos años trabajando en la Unidad del Dolor fue, a la vez, uno de los mayores retos de mi carrera profesional. Los pacientes que llegan a una Unidad del Dolor no son como los que atiendo habitualmente en la clínica: muchos sufren dolores crónicos, sensibilización central, dolores neuropáticos; otros llegan en situación pre o postquirúrgica, polimedicados con AINEs, corticoides, opiáceos, incluso con parches de fentanilo. Y casi

todos recurren a la acupuntura como último recurso, después de haber probado ya todo lo demás. Llegan con el cuerpo cansado y, a menudo, con la esperanza al límite. Y ahí es exactamente donde la acupuntura tiene más que decir.

Cada día de consulta en la Unidad del Dolor suponía nuevos desafíos y retos, pero de esos que me gustan, porque me obligan a aprender y a mejorar sin parar.

Os puedo asegurar que pongo cuerpo y alma en sacar adelante a cada uno de mis pacientes para que se recuperen lo antes posible. Y fue precisamente en ese contexto donde redescubrí, una y otra vez, la «magia» de la acupuntura.

Y cuando ves a los pacientes recuperar la movilidad, conciliar el sueño o simplemente volver a sonreír, sientes la satisfacción por un trabajo bien hecho y sales reforzado por estar cumpliendo el propósito que te planteaste con la decisión de estudiar medicina.

Estos siete años de experiencia trabajando como especialista en el tratamiento del dolor con acupuntura fueron claves para el desarrollo del método que hoy llamo «Analgesia Instantánea con Acupuntura», que tanto está ayudando actualmente a mis pacientes y que hoy comparto como si fuera un tesoro con los alumnos de nuestra escuela.

Campus Acupuntura

Y hablando de nuestra escuela, otro de mis grandes propósitos es enseñar todo lo que he recibido de mis maestros y todo lo que aprendo en el día a día de mis pacientes, para que ese conocimiento tenga continuidad y expansión, y que la acupuntura y la Medicina China se conviertan definitivamente en una pieza clave dentro del arsenal terapéutico de los profesionales de la salud. Afortunadamente, así se está cumpliendo.

Después de varios años impartiendo cursos de posgrado en diferentes universidades y colegios profesionales nacionales e internacionales, hemos creado nuestra propia escuela, Campus

Acupuntura, centro de estudio e investigación de acupuntura adscrita a la Asociación de Acupuntores Sanitarios, que hoy cumple 16 años.

Puedo decir con gran satisfacción que ya son varios miles los alumnos que han estudiado en nuestra escuela y que hoy aplican esta técnica en la práctica clínica diaria, y muchos ya son grandes profesionales referentes de la acupuntura. Las semillas brotan y se convierten en árboles, y espero que pronto esos árboles se conviertan en bosques.

Asociación de Acupuntores Sanitarios (AAS)

Fruto de la unión de los antiguos alumnos de nuestra escuela, nació en 2016 la Asociación de Acupuntores Sanitarios (AAS), que, como este libro, este año cumple diez años. Lo que inicialmente era una asociación de antiguos alumnos, hoy constituye la comunidad de profesionales de acupuntura más activa de España: publicamos semanalmente actualizaciones científicas de estudios de investigación en acupuntura, organizamos periódicamente *webinars* monográficos y de casos clínicos, realizamos actividades presenciales y online, retiros de Medicina China, cursos de verano, viajes de formación y estancias clínicas en Taiwán, y uno de los mayores retos, el Congreso Internacional de Acupuntura, el mayor evento científico de acupuntura en España, que este año ya cumple seis ediciones.

El propósito de la AAS es muy claro: defensa y promoción de una acupuntura de rigor científico, de calidad formativa y de garantías sanitarias para los pacientes. Y, por supuesto, trabajar día tras día por la regulación y el reconocimiento oficial de la acupuntura en España, tanto a nivel académico como en el ejercicio profesional dentro del ámbito de competencia de cada profesión sanitaria.

Lo que está claro es que «la unión hace la fuerza» y «juntos llegaremos más lejos».

Doctorando en acupuntura

Reza un proverbio chino que «en el estudio, el cielo es el límite», algo con lo que coincidía Albert Einstein cuando decía «la vida es como montar en bicicleta, para mantener el equilibrio hay que seguir avanzando». En mi caso, sigo pedaleando y no pienso parar.

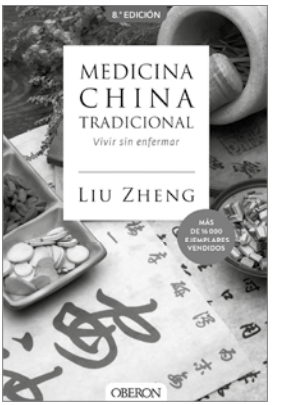
Después de varios posgrados, expertos universitarios y másteres oficiales, este año 2026 marcará un antes y un después en mi carrera académica, porque por fin he logrado cumplir el sueño de matricularme en el programa de doctorado, dentro de la línea de investigación traslacional en Inmunidad y Cáncer, en mi caso con acupuntura, bajo la dirección del Dr. Pedro Lara, uno de los mayores referentes de la oncología integrativa a nivel nacional e internacional.

En realidad, he de decirlo, más de una vez me he preguntado: ¿qué necesidad tengo yo de meterme en esto? ¿Un doctorado que me va a quitar horas y horas de sueño? Pues la respuesta de mi yo racional es clara y firme: lo hago por mí, por mi afán de superación y por sentirme realizado cuando alcance el más alto grado académico, y sobre todo, lo hago por la acupuntura, porque siento que tengo la misión de llevarla al lugar donde realmente se merece: con visibilidad dentro de la comunidad médica y científica, defendida desde la evidencia y la metodología científica. La acupuntura no necesita que se crea en ella. Necesita que se investigue. Y ese es mi trabajo.

Ya que no tengo hijos, aquí mis libros

Y ahora toca otro capítulo de lo más apasionante: los libros. Tal como veréis en el primer capítulo, puedo decir que nací y crecí entre libros. El aroma de tinta y papel forma parte intrínseca de mí. Amo los libros y amo leer. Gracias al destino y a la confianza de mi querido editor, Eugenio Tuya, se me abrió la puerta a escribir y publicar mis propios libros. No hay más premio que ese para un amante innato de los libros y aún más si son de la maravillosa Medicina China.

2016: Medicina China Tradicional. Vivir sin enfermar



En 2016 nació lo que sería mi primer hijo, que hoy cumple diez años, razón de ser de esta edición especial X aniversario.

Cuando me puse a escribirlo, lo hacía pensando como si estuviera delante de mis pacientes, empleando un lenguaje directo, cercano y fácil de comprender, con el propósito de acercar una medicina tan lejana y distinta a la que estamos acostumbrados en Occidente.

Quería que la Medicina China dejara de sonarles a chino, y mucho menos como un cuento chino. Una vez entendido el contexto cultural y filosófico oriental, nos daremos cuenta de que, en realidad, es una medicina tremendamente coherente y razonada, con sólidas bases anatómicas y fisiológicas, y una amplísima experiencia respaldada por millones de registros clínicos estudiados y recopilados sistemáticamente durante miles de años, y que, a fecha de hoy, sigue plenamente vigente y muy viva, con innovaciones acordes a los últimos avances tecnológicos y sociales y a las nuevas problemáticas humanas.

Soy consciente de que aún queda mucho camino por recorrer, pero tengo la certeza de que la dirección es correcta y de que ya hemos dado los primeros pasos.

2016: La terapia del secador



Es, en realidad, un manual práctico que da continuidad al primer libro de Medicina China Tradicional, con el propósito de llevar los beneficios de la acupuntura y la moxibustión a las casas, de una forma sencilla, segura y efectiva.

En mis consultas, después de una sesión de acupuntura, suelo recomendar puntos específicos de acupuntura para que los propios pacientes puedan aplicar la moxibustión regularmente desde casa, para mantener y reforzar el efecto terapéutico de la sesión hasta la siguiente.

La moxibustión consiste en encender un puro de hierba de artemisa y apuntar el puro encendido hacia los puntos de acupuntura indicados. La combustión del puro emite calor para generar un estímulo térmico sobre esos puntos (véase «Elemento Fuego, método terapéutico, moxibustión», capítulo 4).

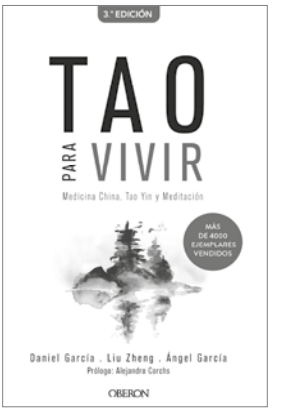
El problema es que, al encender el puro de moxa, se emite un humo que inicialmente parece inofensivo, similar al humo de un incienso, pero si el tiempo de aplicación fuera un poco prolongado, el humo acaba inundando toda la casa y puede resultar realmente molesto.

Lo cierto es que también existen puros de moxa sin humo, pero igualmente hay que enseñar a los pacientes cómo encenderlos y apagarlos adecuadamente, y cómo evitar provocar quemaduras en la piel. Aplicar fuego real siempre puede suponer riesgos.

De ahí surgió la idea de la terapia del secador, porque el aire caliente que sale de un secador de pelo (con intensidad regulable en la mayoría de los modelos) hace exactamente la función de una moxa: emite calor hacia un punto de acupuntura, con la ventaja de que es mucho más seguro, no hay riesgo de quemadura, y es muy fácil y práctico de aplicar. La facilidad es lo que permite la constancia en la práctica, que para la técnica de moxibustión era justo lo que se necesitaba.

Dentro del libro *La Terapia del Secador*, puedes encontrar los «ocho magníficos de la acupuntura» y muchos otros puntos importantes que empleamos con mayor frecuencia en la consulta. El libro está lleno de ilustraciones muy esclarecedoras y un lenguaje directo y preciso; siguiéndolas, podrás aplicar esta modalidad de «moxibustión casera» cómodamente desde casa para prevenir y tratar muchas de esas pequeñas dolencias o molestias cotidianas.

2017: Tao para vivir



¿Qué sería de nuestra salud si solo prestáramos atención al cuerpo físico, dejando de lado la mente y la espiritualidad? En este libro desvelamos el origen taoísta de la Medicina Tradicional China y cómo, al igual que el Yin y el Yang, el cuerpo y la mente forman una unidad integral e indisoluble. Simplemente no es posible tratar el cuerpo sin atender la mente.

«El Tao empieza desde el sentir», con esta frase abrimos el libro, resaltando la importancia de tomar conciencia de nosotros mismos para afrontar con filosofía los retos y circunstancias que van surgiendo en nuestro día a día.

En este libro no solo encontrarás pensamientos filosóficos orientales, explicaciones neurocientíficas occidentales, reflexiones profundas e historias inspiradoras, sino también consejos e instrucciones para la realización de ejercicios de respiración, de meditación, de Tao Yin y de creación de hábitos saludables muy útiles para ponerlos en práctica en el día a día.

Como suelo decir a mis pacientes: «a mayor distancia entre el cuerpo y la mente, mayor posibilidad de enfermarse». Y también: «la sanación empieza desde la relajación».

El Tao significa camino, y aquí doy gracias por caminar junto a dos grandes coautores y maravillosas personas: Daniel García y Ángel García. Como reza el dicho chino: si caminas solo, llegarás más rápido; si caminas acompañado, llegarás más lejos. Así que juntos seguiremos aprendiendo y avanzando en este camino de la vida.

2018: Medicina China y Maternidad



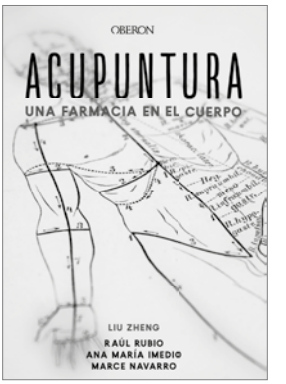
Hablando de circunstancias, fue gracias a una bonita circunstancia que conocí a la Dra. Beatriz López. En una jornada científica del Día Internacional de la Matrona, Beatriz presentaba una ponencia sobre la aplicación de la acupuntura y la Medicina China dentro de las labores obstétricas, y en esa jornada recomendó mi libro *Medicina China Tradicional, vivir sin enfermar*.

Entre el público estaban varias alumnas de nuestra escuela, y por estas maravillosas casualidades de la vida, el destino hizo que nuestros caminos se cruzaran. Fruto de ello, contamos con Beatriz como parte del profesorado de nuestra escuela en la materia de acupuntura aplicada a la ginecología y obstetricia, y de allí nació —nunca mejor dicho— el libro *Medicina China y Maternidad, una vida nueva*.

Este libro, uno de los que escribí con mayor cariño y ternura, ofrece una visión complementaria e integradora sobre la mujer y su salud en las diferentes etapas biológicas vitales. Asimismo, propone consejos prácticos sobre la alimentación, preparados de infusiones herbales, fitoterapia, digitopuntura, hábitos saludables aplicados a la fertilidad, el embarazo, el parto, el postparto y el cuidado del neonato.

De la buena acogida de esta obra nació otro gran libro, *Medicina China y Gestión Emocional*, del que tuve el honor de ser su prologuista. Me supone una enorme satisfacción ver crecer esta familia de libros de «Medicina China» y, sobre todo, que el mensaje de salud, bienestar y equilibrio de la Medicina China esté llegando a cada vez más personas.

2019: Acupuntura. Una farmacia en el cuerpo



Este, sin ninguna duda, es el libro más técnico de todos, pero también una obra muy necesaria.

Hacía falta un texto sólido y riguroso que explicara, desde una perspectiva científica, los fundamentos neurofisiológicos y los mecanismos de acción de la acupuntura en el cuerpo humano. Que unas finas agujas sean capaces de reducir el dolor, inducir cambios fisiológicos y modular procesos patológicos —como si de auténticos fármacos se tratara— merece un análisis profundo y una revisión minuciosa orientada a comprender su verdadero mecanismo de acción. De ahí nace el título de esta obra: *Acupuntura, una farmacia en el cuerpo*.

En este libro dejamos a un lado gran parte del lenguaje metafórico característico de la Medicina China para abordar la acupuntura desde el paradigma de la medicina integrativa, apoyándonos en fundamentos científicos, evidencias clínicas y un enfoque respetuoso, tanto con la tradición como con la medicina moderna. Todo ello desarrollado con un lenguaje claro, conciso y cercano que permite comprender cómo y por qué funciona realmente la acupuntura.

Con este propósito, hemos incluido un completo vademécum de las propiedades terapéuticas de los puntos de acupuntura; hemos desarrollado un amplio estudio de correlaciones fisiológicas entre la Medicina China y la medicina occidental, así como más de 300 referencias bibliográficas publicadas en revistas científicas de alto impacto.

Lejos de exigir un acto de fe, este libro requiere simplemente objetividad, mentalidad abierta, actitud respetuosa y el afán de buscar nuevas respuestas y caminos, perfectamente integrables y complementarios con la ciencia médica moderna.

2020: Medicina del Sonido

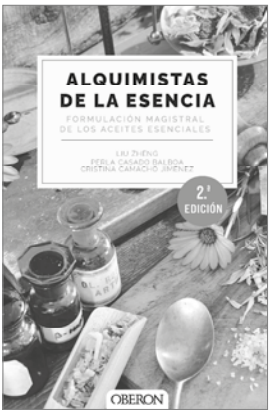


¿Sabías que en chino, si añadimos el símbolo de «hierba» sobre el carácter que representa la palabra «música», este pasa a significar «medicina»? Dicho de otro modo, según la Medicina China, la música posee cualidades terapéuticas comparables a las de las plantas medicinales.

El autor principal de esta obra es David Villar, pianista, compositor, productor musical y antiguo alumno de nuestra escuela. Durante el desarrollo de su proyecto final de curso, aplicó distintos diapasones sobre diferentes puntos de acupuntura con el objetivo de generar efectos de resonancia vibracional. El resultado fue un trabajo tan brillante y fascinante que le propuse la creación de este libro.

A lo largo de sus páginas realizamos un amplio recorrido por las propiedades físicas y terapéuticas del sonido, la importancia del silencio y los instrumentos y técnicas más utilizados en sonoterapia, y de ahí la idea central de esta obra: la música es medicina.

2024: Alquimistas de la esencia. Formulación magistral de aceites esenciales



Después de unos años de pausa en la escritura, regresamos con fuerza con esta obra innovadora.

Es innovadora, no por ser un libro sobre aceites esenciales, sino porque hacemos una invitación directa al lector a convertirse en un auténtico alquimista, aprendiendo a crear combinaciones de aceites esenciales del mismo modo en que se elaboran las fórmulas magistrales de plantas medicinales.

La propuesta es sencilla, didáctica y, al mismo tiempo, práctica y muy divertida. Junto a Perla Casado, farmacéutica y especialista en aromaterapia, y Cristina Camacho, especialista en Medicina Tradicional China, fitoterapia y aromaterapia, hemos desarrollado fórmulas magistrales de aceites esenciales inspiradas en las formulaciones clásicas de la fitoterapia china.

A través de diferentes vías de administración —olfativa, tópica y oral— exploramos el enorme potencial terapéutico de los aceites esenciales. Prestamos especial atención a su aplicación sobre puntos energéticos de acupuntura y a preparaciones caseras, como los cubitos de aceites esenciales quimiotipados, con el objetivo de crear un auténtico «botiquín aromático» capaz de ayudar a aliviar esas pequeñas molestias y dolencias cotidianas de una manera sencilla, segura y eficaz.

A lo largo de sus páginas exploramos el fascinante mundo de las plantas medicinales, sus aromas, sus esencias y su extraordinario potencial terapéutico, algo que podemos afirmar sin tapujos que desempeñará un papel cada vez más importante en la medicina del futuro.

2026: El arte de comer, nutrir y sanar con la Medicina China

En este recorrido en el tiempo en forma de libros, llegamos hasta el presente. *El arte de comer* es una obra inspirada en uno de los cinco pilares de la medicina tradicional china: la dietoterapia. Es un libro que, tal como describo en el prefacio, me lo he escrito sobre todo para mí, porque me encanta comer, y bajo esta premisa resulta realmente necesario aprender el arte de comer para que el alimento, además de deleite, se convierta en una auténtica medicina diaria. En esto, la Medicina Tradicional China tiene mucho que aportar.

Lejos de ser un libro de dietas, es una invitación a la reconciliación con la comida basada en la idea central del Emperador Amarillo: «Tu primera medicina es tu alimentación». En él

integramos la sabiduría ancestral con conocimientos actuales sobre nutrición, salud digestiva, microbiota, flexibilidad metabólica, cronobiología y psicología de la alimentación.

No hablamos de alimentos «buenos» o «malos», ni de reglas inflexibles. El enfoque es personalizado y consciente: el problema no es solo lo que comemos, sino también cómo, cuándo y desde qué estado emocional lo hacemos.

A lo largo del libro se explican conceptos como el «granero central», el «Bazo Chino», el «Triple Recalentador», el «calor vital» o el «Fuego digestivo», y se entiende la nutrición según los sabores, los colores, las estaciones, el origen y la naturaleza energética de los alimentos.

También abordamos desafíos tan actuales como los alimentos ultraprocesados, la obesidad, la diabetes, la disbiosis, los trastornos digestivos y el estrés crónico. La propuesta es práctica e incluye consejos aplicables, recetas sencillas y remedios caseros para transformar la cocina en una farmacia natural.

Y juntos aprendemos a combinar y preparar alimentos cotidianos como auténticos recursos terapéuticos que nutren el cuerpo, la mente y el espíritu, y a promover así una longevidad saludable y una relación más consciente con la comida.

Introducción

Querido lector, si te fijas bien, verás que este libro se compone de nueve capítulos. Este número, el nueve, tiene una extraordinaria importancia en la tradición china.

A lo largo del libro hablaremos, en numerosas ocasiones, del número tres; por ejemplo, los tres niveles cielo-humano-tierra, los tres planos energéticos defensivo-orgánico-primordial, las tres facetas del ser humano racional-emocional-instintiva, el hecho de que debemos pensar las cosas tres veces, el Triple Recalentador, los trigramas, etc.

Como dijo Lao Tse: «Del tres nacen las miríadas de cosas». Al mismo tiempo, aquí decimos que «tres son multitud». En la Medicina China, recalcamos que el número tres es la expresión del Yang. Y el nueve es el resultado de tres veces tres. Esta triple repetición hace del 9 el número que representa el máximo de Yang.

Para mí, en el plano personal, concluir este libro de nueve capítulos significa la culminación y el cierre de una etapa de mi vida y el comienzo de otra nueva.

Como portador de este maravilloso conocimiento de la milenaria Medicina China Tradicional, y por vivir en España durante más de veinte años, me he sentido en la responsabilidad, o incluso, en la obligación, de transmitir este conocimiento al mayor número posible de personas en Occidente.

La idea de escribir el libro que ahora tienes entre tus manos nació precisamente de ver a diario pacientes en mi consulta.

Muchas de las enfermedades que sufren podrían haber sido evitadas, y muchas se podían solucionar con sencillos métodos de la Medicina China Tradicional. Con frecuencia me decía: «Qué lástima que no pueda hacer llegar este conocimiento a un número mayor de personas».

Estoy seguro de que este libro me ayudará a cumplir dicho propósito.

Nota importante

Muchos de los consejos y remedios descritos en el presente libro están pensados para mejorar la calidad de vida de las personas sanas. Esta obra no pretende en absoluto constituir un método terapéutico. Si usted sufre una enfermedad, debe acudir en primer lugar a su médico.

Nota al lector

En los libros de Medicina China, los órganos se escriben con mayúscula inicial (Hígado, Corazón, Bazo, Pulmón, Riñón) por una razón conceptual y fundamental: diferenciarlos claramente de los órganos de la medicina occidental.

