

✉ C. Pomarón

Dietética en los síndromes de Pulmón-Intestino Grueso

Dietetics in Lung-Large Intestine Syndromes

Resumen

El sistema Pulmón-Intestino Grueso se afectará fundamentalmente por causas externas produciendo una disfunción del sistema. El uso de ropa poco acorde a la temporada y los cambios bruscos de temperatura, así como excesos y defectos dietéticos causarán fundamentalmente patología en estos órganos. Las normas dietéticas básicas y los cuidados dietéticos, tanto restrictivos como coadyuvantes, complementaran para restablecer una óptima funcionalidad del sistema Pulmón-Intestino Grueso.

Palabras clave

Síndromes de insuficiencia de Pulmón-Intestino Grueso, dietética, frío, viento, alimentos con tropismo sobre Pulmón-Intestino Grueso, alimentos clasificados según su naturaleza

Introducción

Desde la gran revolución industrial del siglo XIX hasta nuestros días con la necesidad de un crecimiento sostenible ha dejado a nuestro mundo herido. Nuestra tierra resiste a esta revolución-evolución, que no piensa en sus hijos, dejando un medio ambiente alterado. Los acuerdos intergubernamentales para la reducción de gases de efecto invernadero se alargan y mientras tanto el aire que respiramos sigue alterado. Toda esta presión ambiental hará que tanto nuestro aire como nuestra comida estén cada vez más contaminados. Una postura sedentaria, las variaciones externas de temperatura y el propio aire afectarán al Qi que respiramos siendo todas estas causas favorecedoras o inhibitoras de la enfermedad del Pulmón. Asimismo, el Intestino Grueso, que regula nuestra humedad interna, también se afectará si hay patología en el Pulmón o coexisten Calor y Sequedad, tanto internas como externas y, por supuesto, debido a la alimentación.

Repasando fisiología

El Pulmón gobierna al Qi y a la respiración, y se encarga particularmente de la inhalación del aire. Por este motivo,

Abstract

The Lung-Large Intestine system is mainly affected by external factors, producing dysfunction of this system. The use of clothing inappropriate for the season and brusque temperature changes, as well as poor dietary habits will cause alterations mainly in these organs. Basic dietary regimens and care, both restrictive and coadjuvant, can be used complementarily to reestablish optimal functionality of the Lung-Large Intestine system.

Key words

Lung-Large intestine insufficiency syndromes, dietetics, cold, wind, food with tropism for the Lung-Large Intestine system, foods classified according to their properties

y también por su influencia sobre la piel, el Pulmón es el órgano que hace de intermediario entre el organismo y el medio externo. Controla los vasos sanguíneos en la medida en que el Qi del Pulmón ayuda al Corazón en el control de la circulación de la sangre, se dice también que controla la "Vía de las aguas", esto significa que juega un papel vital en la circulación de los Líquidos Orgánicos. El Pulmón tiene la función de dispersar o difundir el Qi Protector y los Líquidos Orgánicos en todo el cuerpo, entre la piel y los músculos. Como el Pulmón es el órgano que está situado en la parte más superior del cuerpo, al estar en esta posición más alta, su Qi tiene que descender. A esto es a lo que nos referimos cuando hablamos de su función de descenso. Además, el Qi del Pulmón debe descender para comunicar con el Riñón y éste responde "reteniendo" al Qi. La función de descenso se aplica no sólo al Qi sino también a los líquidos orgánicos, ya que el Pulmón también los dirige hacia el Riñón y la Vejiga. Si el Qi del Pulmón es fuerte, el Qi Protector también lo será y el individuo tendrá una buena resistencia frente al ataque de factores patógenos externos. Los síndromes por insuficiencia en estos órganos producirán fundamentalmente en el Pulmón insuficiencia de Qi, disfunción en la difusión y descenso del Qi y de los líquidos orgánicos, con la aparición de sequedad y estreñimiento.

Etiología y tratamiento dietético de los síndromes más frecuentes del Pulmón e Intestino Grueso

Insuficiencia de Qi de Pulmón

Causas

Insuficiencia de producción o de transformación de Qi de Pulmón que produce insuficiencia de función de difusión del Qi de Pulmón.

Tratamiento dietético

Principio. Consolidar y tonificar el Qi de Pulmón. Evitaremos alimentos picantes calientes, en especial las especias, alimentos de naturaleza fresca y fría (tabla 1), y vigilar los amargos. *Indicaremos.* Maíz, que es dulce y neutro, que fortalece al Pulmón y regula el Centro. Cacahuete, es dulce y neutro, humedece al Pulmón, fortalece su Qi y tonifica al Centro cocido en agua salada. Frutas como el higo, la uva y la nuez que fortalecen al Pulmón y calman la tos. Productos animales como la leche de cabra, la leche de vaca y

TABLA 1 Alimentos con tropismo sobre el Pulmón-Intestino Grueso

	Fríos	Frescos	Neutros	Templados	Calientes
Vegetales	Alga agar-agar	Acelga	Zanahoria	Ajo	
	Alga nori	Berenjena	Rúcula	Ajo tierno	
	Alga sargazo	Berro		Alcaparras	
	Col china	Coliflor		Cebolla	
	Grano soja	Espinaca		Puerro	
	Verdolaga	Lechuga			
	Pepino				
	Rábano crudo				
	Rábano largo, daikon				
Legumbres		Judía blanca	Sorgo		
Frutas	Caqui	Manzana	Albaricoque	Almendra de albaricoque	
	Fresa	Ciruela	Madroño		
	Mandarina	Coco	Melocotón		
	Naranja	Higo	Nuez		
	Pera	Limón	Piel de mandarina		
		Longan	Piel de naranja		
		Papaya	Pipas de girasol		
		Piña			
		Plátano			
		Uva			
Cereales	Mijo de Italia	Maíz	Arroz glutinoso		
		Mijo			
Semillas		Almendras	Nuez		
		Cacahuete	Castaña		
		Pipas de girasol			
		Pistacho			
Aceites, grasas	Aceite de sésamo	Aceite de cacahuete			
		Crema de cacahuete			

TABLA 1 Alimentos con tropismo sobre el Pulmón-Intestino Grueso

Pescado		Carpa	Carpa amor		
			Gamba		
Carne, aves, huevos	Conejo	Ganso	Cordero		
	Clara de huevo	Leche de vaca	Huevo de pato		
	Pato	Molleja de pollo	Pollo		
	Vesícula de cerdo	Paloma	Tripas de cerdo		
	Vesícula de vaca	Huevos de pollo	Vaca		
		Yema de huevo			
Lácteos	Yogur		Queso	Leche de cabra	
Especias		Coriandro	Arcaravea	Cayena	
			Cardamomo	Canela, corteza	
			Canela en rama	Chile	
			Clavo	Pimienta negra	
			Cúrcuma		
			Jengibre fresco		
			Nuez moscada		
			Pimienta blanca		
			Pimienta verde		
			Romero		
Hierbas	Bardana	Mejorana	Pétalos de lirio	Basilico	Ginseng coreano
	Ruibarbo	Menta	Regaliz	Ginseng chino	
	Té		Salvia		
			Semillas de hinojo		
			Tomillo		
Miscelánea	Caracol	Rana	Azúcar candi	Amasake	Licor
	Tofu	Miel	Café		
			Vino		

el queso que humedecen pero que en cierta cantidad producen acumulación de humedad y flema en el *Jiao* medio. En China se recomiendan algunos menuceles para tonificar al Pulmón, como el páncreas de cerdo, el pulmón del cerdo o de cordero. En la tos por insuficiencia se indican las ancas de rana para tonificar al Pulmón. Un plato esencial que se indicará en este síndrome será la sopa de nido de golondrina que tonifica al Riñón y al Pulmón, pero se deben evitar en síndromes de insuficiencia acompañado con signos de frío. Aumentaremos los picantes templados y un poquito de picantes calientes, así como dulces neutros y templados para suplementar al Bazo-Estómago.

Si hay tos crónica acompañante utilizaremos almendras de albaricoque, espárrago, zanahoria, piel de mandarina, rábano largo, páncreas de cerdo. Si hay tos por reflujo de *Qi* contracorriente, almendras de albaricoque, carpa, jengibre y miel.

Insuficiencia de Yin de Pulmón

Causas

Sobreesfuerzo, cansancio, fumar o tos crónica que altera y consume el Yin de Pulmón. Dietéticas como tomar abundantes alimentos amargos templados, como el café, o tomar muchos picantes calientes o templados que secarán los líquidos orgánicos, como los alcoholes de alta graduación. También por insuficiencia de Yin de Estómago, a menudo causado por comidas irregulares, cenar tarde o comidas rápidas.

Tratamiento dietético

Principio. Nutrir el Yin, humedecer el Pulmón, aclarar el calor, disminuir el fuego.

Indicaremos. Se debe evitar tomar alimentos calientes y templados, de sabor picante y amargo, sobre todo aumentar los frescos y neutros (tabla 1); insistir en los que nutren

el Yin y promueven los líquidos como en hemoptisis: indicar frutas y legumbres, en especial rábano largo, caqui seco, azúcar candi, rizoma de loto, semillas de sandía y extractos de oliva. Productos animales: mejillón seco, pulmón de cerdo, páncreas de cerdo, caparazón de tortuga. En tos por calor de insuficiencia indicar frutas evitando consumir cerezas; en los países del trópico indicar caña de azúcar. En Fuego por insuficiencia de Pulmón está particularmente indicado el té Tuo Cha y para la tos fundamentalmente jengibre y almendras de albaricoque.

Humedad Flema que obstruye el Pulmón

Causas

Este síndrome aparece por invasión de viento frío y humedad, y en los síndromes con tos y disnea crónica que inhiben la función de distribución de los líquidos orgánicos por parte del Pulmón. Aparecerá frecuentemente acompañando a cuadros de insuficiencia de Qi de Bazo en los que se acumula la humedad formando flema que remonta y se estanca en el Pulmón.

Tratamiento dietético

Secar la Humedad y transformar las Flemas. Evitaremos todos los alimentos de naturaleza fresca y fría (tabla 1), así como los crudos, para profundizar en resolver Humedad y Flema (v. artículo Rev Int Acupuntura. 2011;5:45).

En tos con flema podremos indicar jengibre fresco, que es muy útil en flema por frío, piel de manzana, pera China, piel de la pera, pomelo, albaricoque, caqui seco, piel de mandarina, rábano largo y ancas de rana.

Sequedad perversa del Pulmón

Causas

En general, este síndrome se presenta por el agente externo sequedad perversa otoñal que consume los líquidos del Pulmón. Aunque también puede provocarse por Calor y Viento perverso que dañan los líquidos corporales y provocan sequedad.

Tratamiento dietético

Purificar el Pulmón, humidificar la sequedad. Evitaremos todos los alimentos calientes y templados (tabla 1) y, por supuesto, amargos y picantes. Purificar el Pulmón: lichí, oliva china, huevos de pato, Luo Han Guo. Humidifican la sequedad del Pulmón: cacahuete, esparrago, trigo, regaliz, azúcar moreno, azúcar, jugo de cebada, rizoma de loto, pipas de girasol. Frutas: albaricoque, almendras de albaricoque, plátano, caqui, mandarina, pera y manzana. Animales: clara de huevo, yema de huevo, leche de cabra y nidos de golondrina.

Tos con sequedad de Pulmón: indicaremos todos los alimentos que tonifican al Pulmón, calman la tos y humidifican el Pulmón como: cacahuete, esparrago, caña de azúcar, jugo de cebada, miel, olivas chinas, azúcar, pipas de girasol, huevos de pollo (especialmente la yema), caqui, Luo Han Guo, carne de cerdo y pato, y pulmón de cerdo.

Invasión del Pulmón por viento frío

Causas

Penetración directa del frío al Pulmón.

Tratamiento dietético

Como principio terapéutico dispersar el frío. Eliminar de la dieta toda la comida cruda, fría, vegetales crudos, bebidas frescas, helados, todos los de naturaleza fresca y fría (tabla 1); insistir en preparaciones de la comida caliente (caldo) y tonificante, además de picantes templados. La nuez es particularmente interesante por templar el pulmón, calmar la disnea, tonificar al Riñón y al Jing. Se desaconseja la sopa de nido de golondrina en los cuadros de frío por insuficiencia de Yang.

En tos por viento frío indicar jengibre, parte blanca de la cebolla, jugo de cebada, mandarina seca, almendra, piel de pomelo, azúcar, nuez y pulmón de cerdo.

Insuficiencia de líquidos de Intestino Grueso

Causas

En origen, este síndrome se encuentra por calor y sequedad en el Intestino Grueso que consume y daña los líquidos orgánicos. O bien puede haber una insuficiencia de Yin de Estómago, que no hace descender hasta el Intestino Grueso y provoca insuficiencia de líquidos. Aparece en personas mayores, puerperio y durante los síndromes de calor.

Tratamiento dietético

Principio terapéutico. Tonificar el Intestino Grueso, favorecer el tránsito.

Tonifican el Intestino Grueso: trigo, castaña, cebada, leche de cabra, sangre de ternera. Favorecedores del tránsito intestinal: indicaremos todos los alimentos que tonifican al pulmón, calman la tos y humidifican el Intestino Grueso: cacahuete, espinacas, patata dulce, tomate; leche de vaca, nidos de golondrina, miel, sangre de cerdo (morcilla), vesícula de ternera; higo, papaya, melocotón, pera. Infusiones: badiana, té *Tuo Chá*. Contraindicaciones particulares: la almendra de albaricoque en estreñimiento tipo insuficiencia, la castaña que produce estancamientos de Qi y los granos de loto.

Estreñimiento tipo sequedad: insistir en badiana, plátano, almendras de albaricoque, caña de azúcar, jugo de cebada, aceite de sésamo, batata, *Luo Han Guo*, tomate, carne de cerdo.

Estreñimiento tipo calor: ruibarbo, tomate, vesícula de cerdo.

Humedad calor en Intestino Grueso

Causas

Normalmente, esta patología aparece en el período estivo-otoñal por afectación del sistema Estómago e Intestino Grueso por acción de la causa externa calor-humedad o por errores alimenticios, como el consumo inadecuado de alimentos crudos y fríos o por toma de alimentos contaminados.

Tratamiento dietético

Purificar al Intestino Grueso, favorecer la circulación la humedad-calor.

Diarrea mucosa o sanguinolenta: vegetales como hinojo, acelga, ñame, remolacha, guisantes, pistachos, puerros, rábano largo (*daikon*), verdolaga, ruibarbo, mijo, arroz integral, arroz glutinoso, sorgo, granos de loto. Condimentos: clavo, rizoma de loto, verbena, pimienta verde, cebollino, pimienta, corteza de canela. Tisanas: menta, té, té Tuo Chá, verbena. Frutas: madroño, almendras de albaricoque, higo, papaya. Animales: huevo de pato, huevo de gallina, clara de huevo, codorniz, sangre de pato, paloma, anguila, hígado de cerdo, vesícula biliar de cerdo, piel del cerdo, estómago de cerdo, sangre de ternera. Están contraindicados los alimentos que producen humedad calor, como col de China, col de Pekín, sésamo, tomate, miel, carne de caballo, queso y cera de abeja.

Algunas recetas dietéticas para nuestros pacientes**Tos por invasión de viento frío en el Pulmón****Síntomas**

Tos con voz ronca, respiración jadeante, picor de garganta, expectoración de flemas claras, líquidas y blancas, nariz tapada o moquita nasal clara y líquida, dolor de cabeza, friolerismo, fiebre, ausencia de sudor, lengua pálida, saburra blanquecina, pulso superficial y apretado.

Recetas dietéticas**Decocción de jengibre fresco y maltosa**

- Ingredientes: jengibre fresco 30 g y maltosa 60 g.
- Preparación: hacer cocer el jengibre en lonchas y la maltosa en 3 boles de agua, y cocer a fuego lento hasta que se reduzca a un bol (1/3). Colar y beber caliente en 2 veces.
- Función: elimina el viento, dispersa el frío, para la tos, transforma las flemas.
- Comentario: es una decocción popular muy corriente que se utiliza para tratar la tos por viento frío. En esta receta, el jengibre fresco y un picante templado que penetra en el canal del pulmón, libera la superficie y dispersa el frío. La maltosa es dulce y templada, fortalece al Bazo-Estómago, tonifica el Centro, humidifica el Pulmón, para la tos y puede, en un tiempo mínimo, ablandar el sabor picante y el efecto dispersante del jengibre haciendo disminuir su fuerte sabor.

Nabo y pera a la miel

- Ingredientes: un nabo, una pera, 50 g de miel y 7 granos de pimienta blanca.
- Preparación: cortar el nabo y la pera en pequeños trozos, ponerlos en un bol con la miel y los granos de pimienta blanca y hacerlo cocer al vapor hasta que el nabo y la pera estén bien cocidos (20 min), quitar los granos de pimienta y comer el resto caliente en 2 veces.

- Función: dispersar el viento frío, parar la tos, transformar las flemas.
- Comentario: en esta receta, la pimienta blanca es picante y caliente, calienta el Centro, dispersa el frío y puede quitar el viento frío de la superficie. El nabo hace descender el *Qi*, transforma las flemas, mejora el Centro y disipa la acumulación de alimentos. La pera humedece el Pulmón y para la tos. La miel es dulce y neutra, tonifica el Centro, humedece la sequedad, para la tos y puede, al mismo tiempo, tonificar y favorecer al Bazo y al Estómago, lo que refuerza la acción de transformar las flemas. Además, en la combinación de pimienta más miel, la miel disminuye el sabor picante de la pimienta y el efecto dispersante de la pimienta se hace menos fuerte. El sabor picante y el efecto dispersante de la pimienta controlan la parte grasa y de estancamiento de la miel, por lo que no sostiene la producción de flema.

Tos por retención de flema-humedad en el Pulmón**Síntomas**

Tos con voz pesada y enturbiada, expectoración con mucha flema, las flemas son líquidas o pegajosas, son blancas o grisáceas, opresión en el pecho, distensión en epigastrio, poco apetito, cansancio mental, lasitud, heces ocasionalmente pastosas, saburra blanca y grasa, pulso suave y resbaladizo.

Recetas dietéticas**Carne de pomelo a la miel**

- Ingredientes: pomelo fresco (quitar las pepitas) 1.000 g, miel 250 g, vino blanco 50 a 100 g.
- Preparación: cortar la carne de pomelo en pequeños trozos, ponerlos en un vaso de porcelana o en barro; añadir el vino blanco, cerrar bien el vaso y dejar reposar una noche; verter a la mañana siguiente el contenido en una cacerola y dejar cocer hasta que se absorba todo el vino, añadir la miel, apagar inmediatamente el fuego y mezclar armoniosamente; consumir un plato sopero o un bol cada vez, 3 a 4 veces por día.
- Función: armonizar al Estómago, transformar la flema.
- Comentario: en esta receta, la pulpa del pomelo fortalece al Bazo, nutre su *Qi*, transforma las flemas, favorece al Estómago y produce líquidos orgánicos; el vino blanco calienta el Centro, despeja al Bazo y favorece el transporte del Bazo a fin de transformar las flemas-humedad; la miel es dulce, fortalece al Bazo y suaviza el sabor picante, y el vino blanco seca al *Qi*, por lo que hace que no sea muy fuerte para beber. Esta combinación conviene para tratar la tos por disfunción del transporte de Bazo y retención de flemas-humedad en el interior.

Tos por fuego de Hígado que ataca al Pulmón**Síntomas**

Tos, náuseas (subida contraria de *Qi*), tos con irradiación del dolor hacia los hipocondrios (costados), sensación de

flema en la garganta, expectoración difícil de flemas, eventualmente flemas sanguinolentas, ojos y tez rojos, agitación, irritabilidad, saburra amarilla y espesa, lengua con poca saliva (seca), pulso en cuerda y rápido.

Recetas dietéticas

Postre de caqui con almendras amargas de albaricoque

- Ingredientes: 1 caqui, almendras amargas de albaricoque (quitar la punta y pelarlas) 40 piezas, crisantemos amarillos secos 3 g, pasta de harina.
- Preparación: tostar las almendras hasta que estén un poco tostadas (amarillentas) y desmenuzarlas; hacer una infusión con los crisantemos y filtrar en 3 min; mezclar los trocitos de almendras y la infusión de crisantemo para obtener un puré; pelar el caqui, eliminar una parte en el centro y rellenarlo con puré de crisantemos y almendras amargas. Envolver el relleno de caqui en una capa de pasta de harina de 1 cm de espesor, poner los pastelitos que se hagan en el horno a fuego muy bajo y dejar cocer lentamente hasta que la pasta esté totalmente seca y se mueva fácilmente; consumir el pastel de caqui como postre.
- Función: clarificar al Hígado, humedecer al Pulmón, parar la tos.
- Comentario: en esta receta, las almendras amargas ventilan el Pulmón, hacen descender el *Qi* y paran la tos (es un ingrediente muy importante para la tos); los crisantemos clarifican y refrescan el Hígado; el caqui humedece al Pulmón, para la tos y los sangrados. Este delicado pastel conviene para tratar la tos que se origina por fuego de Hígado y también para las personas que tienen muchos síntomas con fuego de Hígado y sequedad de Pulmón. La pasta que abraza al caqui no se consume, sólo sirve para la cocción dulce del caqui.

Tos por insuficiencia de *Qi* de Pulmón

Síntomas

Tos, disnea, flemas claras, líquidas, cara pálida y edematizada, sudor al menor movimiento, se afecta fácilmente por causas externas, lengua pálida y tierna, saburra delgada y blanca, pulso insuficiente y sin fuerza.

Recetas dietéticas

Decocción de ginseng y nueces

- Ingredientes: ginseng blanco 3 g y 3 nueces peladas.
- Preparación: hacer cocer el ginseng y las nueces en una marmita de barro durante 1 h a fuego muy suave y obtener 150 ml de jugo; beber el jugo y comer el ginseng y las nueces.
- Función: tonifica al Pulmón y al Bazo, produce líquidos orgánicos, humedece al Pulmón.

- Comentario: en esta receta, el ginseng tonifica el *Qi* Verdadero, produce líquidos orgánicos y se utiliza para tonificar al *Qi* de Pulmón que está insuficiente; la nuez tonifica al Riñón, favorece la función de recepción del *Qi* de Riñón y humedece al intestino. Esta combinación es ideal para la insuficiencia de *Qi* de Pulmón y Riñón. Pero esta decocción es fresca y caliente a la vez y está prohibida en caso de insuficiencia de Yin, calor interno y fuego plenitud del Pulmón.

Almendras amargas de albaricoque frescas y nueces a la miel

- Ingredientes: almendras amargas de albaricoque (250 g), nueces peladas (250 g) y miel (300 g).
- Preparación: escaldar las almendras y pelarlas, cocer las almendras en agua durante 30 min y añadir las nueces; continuar la cocción hasta que no quede líquido, poner la miel y apagar el fuego inmediatamente, mezclar bien y dejar enfriar; consumir regularmente mientras haya tos.
- Función: tonificar el Pulmón y el Riñón, humedecer la sequedad, parar la tos.
- Comentario: en esta receta la nuez tonifica el Riñón, favorece la función de recepción del *Qi* del Riñón, calienta el Pulmón y humedece el intestino; las almendras frescas ventilan el Pulmón, paran la tos, humedecen el intestino y ayuda al estreñimiento. Esta combinación conviene, sobre todo, para tratar la tos por insuficiencia de *Qi* y de Riñón que se acompaña de estreñimiento.

Referencias bibliográficas recomendadas

- Bing O, Zhen G. Traditional Chinese Medicine Treatment and Dietetic Restraint for Common Diseases. Jinan: Shandong Science and Technology Press; 1995.
- Eyssalet JM, Guillaume G, Chieu M. Diététique énergétique et médecine chinoise. Paris: Editions Desiris; 2005.
- González R, Jianhua Y. Medicina Tradicional China. México: Editorial Grijalbo; 1996.
- Guerin P. Dietoterapia energética. Madrid: Miraguano Ediciones; 2000.
- Guo Huo L. Dietoterapia. La ciencia China de la cura por los alimentos. Barcelona: Plaza y Janes; 1999.
- Jilin L. Chinese Dietary Therapy. Edinburgh: Churchill Livingstone; 1995.
- Jinglun H. Medicated Diet of Traditional Chinese Medicine. Beijing: Beijing Science & Tec. Press; 1994.
- Jun C, Sterckx P. Diététique des quatre saisons. Médecine Chinoise. Morges, Suiza: Presses Universitaires Guang Ming; 2002.
- Junying G. Materia Médica China. Pekín: Ediciones en Lenguas Extranjeras; 1999.
- Junying G. Medicinal Herbs. Beijing: New World Press; 1997.
- Kunkel C. La dieta china de los alimentos. Madrid: Edaf Ed.; 1998.
- Labigne C. La Diététique Chinoise. Paris: Editions du Dauphin; 2007.
- Leggett D. Helping Ourselves. A guide to Traditional Chinese Food Energetics. Totnes, Inglaterra: Meridian Press; 1995.
- Maciocia G. Los fundamentos de la medicina china. Cascais, Portugal: Aneid Press; 2002.
- Muying Z. Chinese Diet Therapy. Beijing: China Esperanto Press; 1996.
- Reid DP. Chinese Herbal Medicine. Hong Kong: CFW Publications Ltd.; 1987.
- Sionneau P, Chapellet J. Ces aliments qui nous soignent. Paris: Guy Tredaniel Editeur; 2005.
- Sionneau P, Zagorski R. La Diététique du Tao. Paris: Guy Tredaniel Editeur; 2001.