

Lung Kia



Un buen plano de la vivienda es fundamental para hacer un diagnóstico correcto con Feng Shui.

Contenido:

Editorial	1
¿Sabías que ... ? Como hacer planos de planta	2
Para Vivir Mejor Sabiduría — por S.N. Goenka	3
Arquitectura y Algo Más Restaurante El Olvido	4
Un Lung Kia dice... Casas que matan	5
Sección Especial Dieta Yin Yang	8
Buzón Azul	12

Una publicación trimestral gratuita de

FENG SHUI MÉXICO

Capturando al Chi®

www.vientoyagua.com.mx
fsm@fengshuimexico.com
5534.8260 México, D.F.

- Cursos a distancia
- Asesorías de Feng Shui in situ y a distancia
- Estudios de Cuatro Pilares del Destino y de Compatibilidad
- Conferencias y Pláticas
- Proyectos Arquitectónicos con Feng Shui
- Selección de Fechas
- Elección de Nombres y Diseño de Logotipos Exitosos
- Rejillas de Cuarzos

Editorial

Hemos andado muy atareados y por ello nos tardamos en lanzar este número del Boletín. Ahora será trimestral, pero el contenido sigue siendo de alto nivel.

Les presentamos el excelente Feng Shui del Restaurante “El Olvido”, en Acapulco, para que cuando vayan a ese puerto ¡no se olviden de ir a conocerlo!

Asimismo, un artículo interesantísimo para hacer dieta conforme al yin yang.

¿Sabías que es básico tener un buen plano arquitectónico o croquis

real de tu casa, para que al aplicar el Feng Shui de la Brújula obtengas una fotografía confiable de lo que sucede en cada sector? Aquí te

decimos

La dieta de acuerdo al yin o yang de tu cuerpo, será lo que te permita tener salud y evitar enfermedades.

como

hacerlo.

Además, Casas que Matan, y como prevenimos, algo de Sabiduría, y las Cartas de

nuestros Lectores. Esperamos lo disfrutes.

¡Hasta la próxima!



Laura Maldonado
Lungkiaboletin@gmail.com

Lung Kia es una publicación trimestral de distribución gratuita, elaborada, editada y distribuida en exclusiva por Feng Shui México, S.A. de C.V. <http://www.vientoyagua.com.mx>

El contenido de los artículos y notas periodísticas es responsabilidad exclusiva de los autores. ® © Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total sin autorización del autor.

Marzo, 2007. Para publicidad, suscripciones, colaboraciones, y sugerencias, te pedimos de favor te dirijas a:

lungkiaboletin@gmail.com
o al Tel. 5534.8260 en México, D.F.



¿Sabías que ...? Como hacer planos de planta

Un buen plano es el primer paso para plasmar sobre él el mapa de estrellas voladoras de la casa.

“El plano de planta se usa para calcular la superficie de suelos y techos.

Para ello no hay más que multiplicar la longitud del suelo por su anchura. Con ello se realizará un croquis de planta.

Con un medidor de ultrasonidos se pueden conocer las diferentes dimensiones de las habitaciones, de una manera rápida y exacta.

Se necesitará un bloc tamaño A4 con cuadrícula de 5 mm o papel cuadriculado estándar (2,10 y 20 mm), más otros papeles sueltos para anotaciones. Una cinta métrica metálica enrollable. Cuanto más larga sea la cinta, mejor, porque habrá que moverla menos veces y las medidas serán más exactas. Un lápiz, goma y regla. Una escalera o una silla robusta, dos listones de 2 m de longitud, cinta adhesiva fuerte y tiza para señalar las mediciones. Linterna de bolsillo para iluminar los rincones oscuros.

Primeramente, hay que marcar la posición de puertas, ventanas, radiadores, enchufes, interruptores, chimeneas y cualquier otro elemento

permanente. Se indica también en qué sentido se abren puertas y ventanas. Se acostumbra a dibujar en los planos de planta la situación de ventanas, radiadores, etc., aunque no estén a nivel del suelo.

En caso de que algo sobresalga de la pared, como por ejemplo la chimenea, la cinta métrica debe extenderse de un extremo a otro de la pared por delante del elemento, y anotar sobre el croquis las medidas en el siguiente orden: desde la primera pared a la chimenea, la anchura de la chimenea, desde ésta hasta la segunda pared y, por último, de pared a pared.

Debe comprobarse que la suma de las mediciones realizadas coincida con la longitud total de pared a pared. Sólo en caso de que se quiera empotrar un armario o estanterías se requeriría un plano más exacto.

Medir y pasar los resultados de su casa a escala en el momento de hacer la medición es mejor que llenar un papel de una masa de números que tendrá que desentrañar más tarde. Esto puede llevarle a confundir las medidas. Por lo tanto, para saber traspasar las medidas de su casa a papel siga los siguientes consejos prácticos:

Poner letras a cada parte: Pared de la puerta. "A" Si-guiente a la derecha. "B" y así sucesivamente "C", "D"... Para medir se irá de esquina a esquina de la pared. "A" (Pared que contiene la puerta) "B" "C" "D" (Se irá formando la figura con las medidas ofrecidas.)

Utilice un papel cuadriculado estándar de 2 y 10 mm. Por ejemplo, una habitación de 5 m x 3 m cabe en una hoja de papel A4 si se usa una escala de 5 cuadrados pequeños que equivalen a 20 cm Para superficies mayores, use una escala de 1 cuadrado pequeño equivalente a 10 cm.

Con papel cuadriculado de 5 mm, una habitación de 5 m x 3 m cabe en una hoja A4 si se usa la escala de 1 cuadrado equivalente a 10 cm.

Para superficies mayores, debe usarse una escala de 3 cuadrados equivalente a 1m. Si la habitación tiene forma de L, se divide el plano de planta en dos rectángulos, se multiplica la longitud por la anchura de cada uno de los rectángulos y se suman las dos áreas obtenidas. Debe anotarse la escala usada en cada plano que haga.”***

Tomado de: http://www.publiboda.com/feng_shui/plano_casa.htm

Con un medidor de ultrasonidos se pueden conocer las diferentes dimensiones de las habitaciones, de una manera rápida y exacta.

Para Vivir Mejor

Sabiduría — por S.N. Goenka

“Existen dos alternativas opuestas. La primera es la vía de la autoindulgencia, de la autoconcesión, para buscar la satisfacción de todos los deseos. Éste es el camino seguido por la mayoría de la gente. Con un análisis objetivo podemos ver claramente que no puede llevarnos a la felicidad.

Si la renuncia se logra sólo a fuerza de represión, es seguro que las tensiones mentales aumentarán, hasta llegar a un grado peligroso.

No existe nadie cuyos deseos sean siempre satisfechos, nadie en cuya vida sólo suceda aquello que desea, y no suceda nunca aquello que no desea. La gente que sigue este camino padece inevitablemente cuando no consigue lo que ansía, es decir, sufre desagrado e insatisfacción; pero sufre igualmente cuando alcanza sus deseos, sufre por miedo a que el objeto deseado se desvanezca, a que el momento de gratificación sea transitorio, como en efecto será. Tales personas siempre están agitadas: al buscar, al obtener y al perder sus objetos deseados.

La otra alternativa es el camino de la autorestricción, abstenerse deliberadamente de la satisfacción de los deseos. Hace 2,500 años en la India, este camino de renuncia era llevado hasta el extremo de evitar toda experiencia agradable, e inflingirse a uno mismo las desagradables.

La razón de este autocastigo era el creer que así se curaría el hábito de tener deseo y aversión y, por tanto, se purificaría la mente. El Buda después de experimentar diversas prácticas ascéticas llegó a la conclusión de que mortificar el cuerpo no purifica la mente.

La renuncia se puede practicar de forma más moderada absteniéndose de gratificar aquellos deseos que impliquen acciones perjudiciales. Al poner en práctica esta forma de autocontrol, se evitan al menos las acciones inmorales. Pero si la renuncia se logra sólo a fuerza de represión, es seguro que las tensiones mentales aumentarán, hasta llegar a un grado peligroso.

Tan sólo encontramos un auténtico camino medio entre los extremos de la autoindulgencia y la autorrepresión, desarrollando *pañña*, practicando moralidad (*Sila*), evitando las acciones que causan las formas más burdas de agitación mental, concentrando la mente (*Samadhi*), para calmarnos y al mismo tiempo convirtiéndola en una herramienta eficaz para ir penetrando en la realidad interior.

La verdadera sabiduría consiste en ver las cosas tal y como son, no como parecen

ser. Hay tres clases de sabiduría: La **sabiduría recibida** (*suta-maya pañña*), la **sabiduría intelectual** (*cinta-maya pañña*), y la **sabiduría experimentada** (*bhavana-maya pañña*).

El significado literal de la frase *suta-maya pañña* es "sabiduría oída", sabiduría aprendida de otros, leyendo libros o escuchando. Es la más común y tiene sus peligros, ya que su aceptación puede ser debida a la **ignorancia**; por ejemplo al ser educados en una comunidad con un sistema de creencias, las cuales aceptamos sin cuestionar la ideología de la comunidad. La aceptación puede estar también producida por la **codicia**; las creencias pueden garantizar un futuro maravilloso, quizá proclame que todos los creyentes irán al cielo tras su muerte.

Como es natural, la gloria eterna resulta muy atractiva y se acepta de buena gana. La aceptación también puede estar motivada por el **miedo**; las creencias pueden estar acompañadas de advertencias de que si las personas no se ajustan a las creencias, les serán deparados terribles castigos en el futuro, quizá proclamando que los no creyentes irán al infierno tras la muerte."***



El significado literal de la frase *suta-maya pañña* es "sabiduría oída".

Arquitectura y Algo Más

Restaurante *El Olvido* — por José Luis Reyes

Cuando estoy en Acapulco voy siempre a cenar a “El Olvido” pues me encantan el lugar y la comida. Recién encontré este artículo de José Luis Reyes, en la Revista ‘A la Carta’, el cual tomé prestado para compartirlo con ustedes.

“Frente al intenso azul del mar de Acapulco, Guerrero, México, se levanta una fantasía minimalista, que enmarca EL OLVIDO, un exclusivo Restaurante, cuya propuesta gastronómica, vanguardista arquitectura, y hermosa panorámica de la bahía, son motivos para recordar toda la vida.

Ubicado en el corazón del puerto de Acapulco, la Zona Dorada de la Costera Miguel Alemán, *El Olvido* recibe, cuando empieza a caer la tarde, a los comensales que disfrutan de un concepto único en gastronomía. Definido como ‘una combinación perfecta de arquitectura y gastronomía donde se mezclan sabores del mar y la tierra, de México y el mundo’, *El Olvido* es una original propuesta gastronómica de exquisitos platillos y un elegante ambiente, en donde se combinan artísticamente los colores de la arena y el azul del mar.

El Olvido también es un fascinante y moderno espacio arquitectónico de tres amplias y frescas plataformas ajardinadas — una de ellas coronada por pirámides de cristal y dos más al aire libre — que se levanta a solo unos metros sobre el nivel del mar, justo para obsequiar una vista panorámica espectacular.

La cocina de *El Olvido* es un recorrido por las atrevidas combinaciones de ingredientes que van desde mariscos, sopas, pastas, aves y carnes, hasta sorprendentes postres, y una fina selección de tés gourmets.

Su carta propone diferentes opciones que llevan al comensal a descubrir nuevos aromas y sabores de ingredientes clásicos resaltados con un toque magistral
... Por las características arquitectónicas, panorámica, ambiente y gastronomía, *El Olvido* recibe constantemente la solicitud de cenas especiales para grupos de ejecutivos y convenciones, así como de presentaciones especiales, sin olvidar su exitosa cena especial de fin de año.

A través del tiempo, el prestigio y calidad de este majestuoso restaurante ha sido favorecido con la preferencia



de una amplia clientela nacional e internacional, la cual, al visitar el destino, invariablemente, regresa a sus mesas.”

Consideramos que el sitio tiene un excelente Feng Shui, pues se combinan a la perfección los cinco elementos: agua, madera, fuego, tierra y metal, recreando un ambiente armónico y completamente equilibrado, que nos hace sentir a gusto, y sobre todo, nos dan ganas de quedarnos ahí mucho rato, contemplando la bella bahía de Acapulco.***



EL OLVIDO
RESTAURANTE
 Costera Miguel Alemán s/n
 Interior Plaza Marbella
 Acapulco, Guerrero, México.
 Tel. (744) 481.0203

Consta de tres plataformas escalonadas, con una excelente vista de la bahía.



Un Lung Kia dice ...

Casas que matan — por José Dekovic Torres

Paradójicamente, el hombre es el ser más indefenso de la Creación: no tiene caparazón, ni cuero, ni siquiera pelo que recubra su piel. En su desnudez, se ve obligado a buscar protección, debe construir su propio refugio: la casa. Y, sin embargo, hay casas maléficas, residencias que atraen la desgracia, departamentos perniciosos - léase mortales - para los seres humanos que moran en ellos. Roger de Lafforest

En este artículo el autor trata de exponer de manera sucinta un tema que es de la mayor importancia para todos los seres humanos: las radiaciones nocivas.

“En los tiempos modernos es absurdo y peligroso no tomar en consideración estas radiaciones, puesto que generan enfermedades e incluso pueden causar eventualmente la muerte, cuando hay exposición por un tiempo prolonga-

do a ellas. El tema que abordamos debiera ser de responsabilidad de los profesionales encargados del diseño y construcción de viviendas y de aquellos que se ocupan de la medicina preventiva. Además este tópico tiene una relación directa con la calidad de vida de las personas y con el tema de los derechos humanos.

En la cultura china antigua, hace más de 4.500 años, ya se preocupaban de las radiaciones nocivas de origen telúrico a través de la Geomancia denominada *Feng Shui*, mediante la cual se detectaban las llamadas «venas del dragón» causadas por diversos agentes.

En lo que se expone a continuación, se esbozan aspectos de medición radiestésica con el propósito de tener parámetros asociados con diversas patologías. Se plantean, así mismo, los principa-

les problemas que son ocasionados por las radiaciones nocivas; se señalan anomalías típicas asociadas con el diseño y construcción de viviendas y se plantean algunas posibilidades de armonización de los ambientes contaminados.

Uno de los aspectos más importantes de la Radiestesia Mental, Radiestesia Abstracta y Radiestesia Física, lo constituye la posibilidad de poder medir con exactitud diversos niveles vibracionales. En ello trabajaron Alfred Bovis y A. Simoneton, quienes lograron diseñar el llamado Biómetro de Bovis. Como todas las escalas de medición, el Biómetro es absolutamente convencional y mide entre 0 y 10.000 unidades bovis. Esta unidad se relaciona con el ángstrom, que mide la diezmillonésima parte de un milímetro. En el diagrama siguiente se muestra el Biómetro indicado.

Uno de los aspectos más importantes de la Radiestesia lo constituye la posibilidad de poder medir con exactitud diversos niveles vibracionales.



En los tiempos modernos es absurdo y peligroso no tomar en cuenta estas radiaciones.

BIÓMETRO de A. BOVIS, fís.
completado por A. SIMONETON, ing. E.B.P.



En la escala señalada hay un quiebre de 6.500 unidades bovis, el que corresponde al nivel vibracional del ser humano. Cualquier ambiente que esté en esta frecuencia es neutro para él y, por lo tanto, no le causa ni daño, ni beneficio.

Por sobre las 6.500 unidades se beneficia la salud, y por debajo de esta cifra se manifiestan - después de un período más o menos prolongado - las enfermedades. Así, el cáncer está - en la frecuencia de los 4.000 a los 4.500, la tuberculosis entre los 5.000 y los 5.500, etc.

Por lo tanto, mientras más se alejan de esta cifra la radiaciones nocivas, mayor es el daño que causan en los tejidos, los órganos, las glándulas endocrinas y áreas específicas.

Cuando se lleva a efecto una prospección habitacional y se detecta una radiación nociva, el radiestesista debe indagar sobre el tipo de radiación, determinando su origen y la intensidad de ella para poder tener una idea clara de la severidad de la situación enfrentada.

A partir del Biómetro de Bovis, la destacada geobióloga Blanche Merz conceptualizó y diseñó el biómetro ampliado que cubre el rango de frecuencias de 10.000 a 20.000 unidades bovis. Con él se cubre el

campo de los «niveles vibratoriales etéricos» (de 11.000 a 13.500 unidades bovis) y el de los «niveles vibratoriales espirituales» (de 13.000 a 19.500 unidades bovis). Muy recientemente, la Maison de la Radiesthesie de Paris, Francia, ha puesto en el mercado un biómetro que cubre el rango de frecuencias de 0 a 30.000 unidades bovis, el cual es realmente amplio.

Los problemas relacionados con las radiaciones nocivas que pueden afectar a la vivienda pueden tener su origen en las causas principales que se señalan a continuación:

- Red Hartmann (Red «H»)
- Red Curry
- Red Peyré
- Red de Wittman
- Corrientes de agua subterránea (una o varias)
- Falla tectónica (geológica)
- Alteración geomagnética

- Contaminación electromagnética (red exterior, red vivienda, aparatos)
- Contaminación eléctrica (idem anterior)
- Yacimientos minerales (de hierro, cobre, etc.)
- Radiactividad (natural, artificial)
- Frecuencias e hiperfrecuencias (radio, televisión, radar, microondas, etc.)
- Otras causas

En el diagrama siguiente se muestra de una manera muy clara las casas de un barrio de la ciudad de Moulins, Francia, donde se ha producido un número importante de muertes por cáncer. Esto fue detectado por el doctor J. Picard, quien elaboró un estudio que cubrió nueve años. En él se enuncia la incidencia del cáncer en la población, realizando las prospecciones habitacionales de un total de 282 fallecidos a consecuencia de la fatal enfermedad.

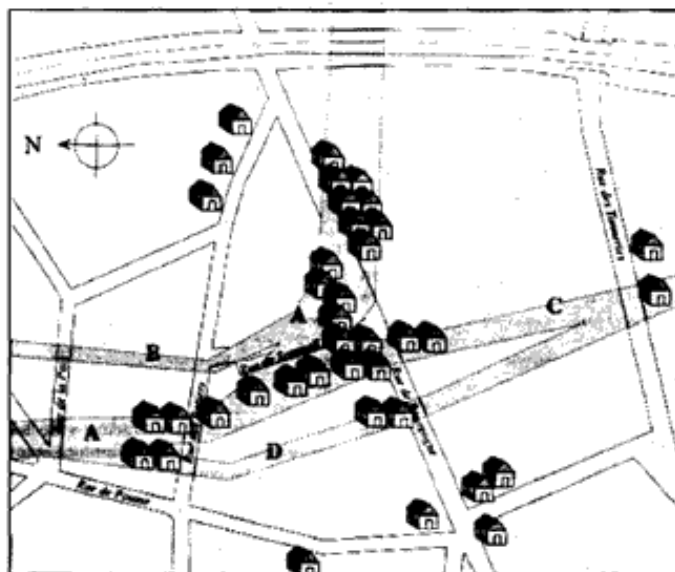


Diagrama 2

Existen diversos problemas relacionados con radiaciones nocivas que pueden derivar en enfermedades serias.

En el anterior diagrama, las zonas grises señaladas como A, B, C y D corresponden a corrientes de agua subterráneas que están a diversas profundidades y que se superponen. En particular, las zonas A y B presentan una gran intensidad de radiación y en el diagrama se muestra la ubicación de las casas donde se han producido muertes por cáncer. El estudio geobiológico y radiestésico del barrio indicado presenta resultados dramáticamente concluyentes, los que se apartan de aquellos estadísticamente esperados.

En el diagrama N° 3 se muestra el emplazamiento de una cama sobre una zona patógena, con incidencia de fuertes radiaciones nocivas generadas por un cruce telúrico (Red «H»), una falla tectónica y una corriente de agua subterránea. La persona que duerma en un lugar con esas características, después de un tiempo que puede fluctuar de dos a tres años, dependiendo de su edad y de su nivel de salud, inexorablemente genera una patología que se puede manifestar como cáncer u otra enfermedad.

Las anomalías geopatológicas de una determinada vivienda puede tener diversas causas, como las siguientes:

- Mala ubicación (geográfica, geológica)
- Orientación indebida
- Materiales de construcción

- tóxicos, radiactivos, no armónicos
- Contaminación del aire (exterior o interior)
- Decoración desafortunada
- Ondas de forma (estructura de la vivienda, distribución interior)
- Electricidad (red externa, red interna)
- Ruido
- Remanencias (energías negativas dejadas por personas)
- Otras anomalías

Es importante destacar que

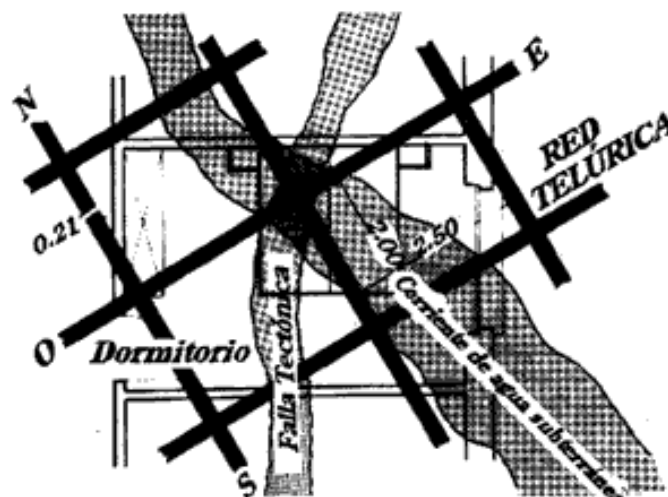
biología de la construcción.

Es perfectamente posible armonizar o neutralizar la contaminación habitacional causada por radiaciones nocivas mediante diversos enfoques, como los siguientes:

- Ventilación y aireación
- Decoración a través del mobiliario y la pintura
- Mallas de cobre (global o en la cama)
- Cambio de emplazamiento,

Las anomalías geopáticas de una vivienda pueden tener diversas causas, pero hay forma de neutralizarlas por medio de varios métodos.

EMPLAZAMIENTO DE UNA CAMA.



Cama posicionada sobre una zona geopatológica con una superposición de tres fuentes de radiaciones nocivas. (Metros).

Diagrama 3

la situación referida a las anomalías de las viviendas está claramente expuesta en la notable obra de Neuffert, «El Arte de los Proyectos Arquitectónicos», Editorial Gustavo Gili, Barcelona, España, páginas 29 a la 31. Es sorprendente constatar que en ediciones recientes de esta obra ha sido omitida esta sección relacionada con la

de lugar o de orientación Derivación mediante varillas o picas, espirales, conos, pirámides, filtros cromáticos Ondas de forma, con filtros cromáticos, moderadores y resonadores Toma de tierra Cambio vibracional Feng Shui Otros métodos.”***

Sección Especial

Dieta Yin Yang

La dieta constituye un elemento muy importante dentro de la medicina tradicional china. Los chinos consideran que la mayoría de los alimentos son medicinales, y que si se sigue una dieta adecuada, se realiza un poco de ejercicio, se hacen ejercicios respiratorios, y se cuida la higiene personal, se pueden remediar las dolencias leves.

La dieta tradicional china clasifica los alimentos en diferentes categorías. La fundamental es la del yin y el yang, pero a ella se asocian las cuatro energías, los cinco elementos, los cinco sabores y el movimiento del chi. Dichas categorías se vinculan entre sí de una forma bastante compleja, y se tienen todas muy en cuenta a la hora de recomendar una dieta adecuada.

En medicina china el Yin Yang de la dieta se conoce como TROFOLOGÍA. El equivalente científico occidental del equilibrio Yin / Yang en la combinación de los alimentos es el EQUILIBRIO ÁCIDO-BÁSICO o "PH". Sabemos que si añadimos una medida de ácido a una igual de álcali, la solución química resultante es neutra. De allí que se use tomar bicarbonato (sustancia alcalina) para aliviar la acidez

de estómago.

Está comprobado científicamente que para iniciar la buena digestión de cualquier proteína animal concentrada, el estómago debe secretar pepsina. Pero también está demostrado que la pepsina sólo puede actuar en un medio sumamente ácido que debe mantener durante varias horas hasta la completa digestión de las proteínas. Otro hecho igualmente comprobado es que, cuando consumimos un pedazo de pan, papa o cualquier otro hidrato de carbono, las glándulas salivales segregan inmediatamente ptialina y otros jugos alcalinos. Después de tragada la fécula alcalinizada necesita hallar en el estómago un medio alcalino para terminar de ser digerida por completo. Es fácil comprender lo que ocurre, cuando se ingieren simultáneamente hidratos y proteínas.

El estómago, en respuesta a la presencia de proteína y féculas, segrega al mismo tiempo jugos ácidos y alcalinos que se neutralizan entre sí y dejan una solución acuosa incapaz de digerir correctamente ni una cosa ni la otra.

Lo que sucede a continuación es que las proteínas se

putren y las féculas se fermentan debido a la constante presencia de bacterias en el canal digestivo.

La putrefacción y la fermentación son las causas principales de todo tipo de problemas digestivos como gases, ardor, hinchazón, estreñimiento, heces fétidas, colitis, etc. Muchas de las llamadas "alergias" son también consecuencia directa de la mala combinación de los alimentos.

La corriente sanguínea absorbe toxinas de la masa fermentada y putrefacta de los intestinos, y estas toxinas a su vez provocan erupciones, urticarias, dolores de cabeza, náuseas, y otros síntomas que se catalogan como alergias. Los mismos alimentos capaces de producir una reacción alérgica cuando están mal combinados, muchas veces no producen ningún efecto cuando están bien combinados. Estudios hechos en Estados Unidos, han comprobado que el varón norteamericano medio de hoy lleva en sus intestinos más de 2 kilos de carne roja en putrefacción y sin digerir. El estado gravemente séptico del tracto intestinal humano es sumamente grave, pero no se ha tomado conciencia de ello.

En medicina china el Yin Yang de la dieta se conoce como Trofología.

Las enfermedades se dan por los desequilibrios entre el yin y el yang dentro del cuerpo, por ello al reestablecer dicho equilibrio gozaremos de salud.

La teoría del yin y del yang surge a partir de la simple observación de la naturaleza, y describe el hecho de que todos los fenómenos naturales tienen su propio fenómeno opuesto que lo complementa.

Así pues, el yin se asocia con la oscuridad, el frío, la noche y lo femenino, mientras que el yang se vincula con la luz, el calor, el día y lo masculino. Todos los fenómenos poseen aspectos del yin y del yang.

El yin y el yang se complementan de forma natural: dependen uno del otro y se compensan el uno al otro.

También pueden influenciarse mutuamente: un exceso de yin puede transformarse en yang y viceversa. Se cree que cualquier desequilibrio

entre el yin y el yang dentro del cuerpo provoca enfermedades y problemas emocionales, siendo una dieta pobre uno de los factores que puede provocar este desequilibrio.

Todos los alimentos contienen aspectos del yin y del yang, pero algunos pertenecen de modo predominante a una u otra categoría.

Los alimentos que son básicamente yin se consideran fríos, húmedos, suaves y de color oscuro. Son yin los alimentos acuáticos, como el



Los jitomates son yin.

pescado y las algas, los que crecen en la oscuridad o bajo tierra, como los champiñones y las raíces, así como la avena, la cebada, el pato, el conejo, el cerdo, la berenjena, la remolacha, la calabaza, el pepino, el berro, las espinacas, el ruibarbo, el jitomate, la lechuga, el trigo, el tofu, la soya germinada, el plátano, el limón, el pomelo y la sandía.

ASESORÍAS DE FENG SHUI CLÁSICO PARA CASAS, NEGOCIOS Y OFICINAS

Incrementa tus ingresos, mejora tus relaciones personales, obtén lo que deseas ... con una asesoría personalizada de Feng Shui Clásico. También hacemos Estudios a distancia, Estudios de Cuatro Pilares del Destino, Proyectos Arquitectónicos con Feng Shui, etc.

Laura Maldonado es la primera y única Mexicana avalada y reconocida como Practitioner por el FENG SHUI RESEARCH CENTER de Master Joseph Yu, la máxima autoridad en la materia a nivel mundial.

Concerta hoy mismo una cita
5534.8260 fsm@fengshuimexico.com
fengshuipractitioner@gmail.com



Laura Maldonado con Master Yu



FENG SHUI MÉXICO
S.A. DE C.V.

Capturando al Chi

Visítanos en:
www.astro-fengshui.com
www.vientoyagua.com.mx

Los alimentos básicamente yang son cálidos, secos, duros y por regla general presentan una tonalidad clara. Suelen crecer en el campo, sobre el suelo y en lugares luminosos. Son yang algunos mariscos como los mejillones, el ajo, los espárragos, el apio, el hinojo, el perejil, el puerro, la albahaca, la canela, el clavo, el cilantro, el comino, la soya, el pimiento, el pollo, el cordero, las gambas, los albaricoques, las cerezas, las castañas, la piel de naranja y los melocotones.

Las cuatro energías

El concepto de las cuatro energías puede considerarse como una subcategoría del yin y el yang. Las cuatro energías son caliente, templado, frío y fresco, e indican el efecto básico que ejerce un determinado alimento sobre el cuerpo, no su temperatura.

Los alimentos calientes y templados, tales como los pimientos verdes y rojos, el jengibre seco, los puerros y la leche de coco, se consideran yang, y se emplean para tratar dolencias relacionadas con el frío causadas por un exceso de yin (por ejemplo, sentir frío, tener diarrea o sufrir reumatismo articular crónico).

Los alimentos fríos y frescos, como las berenjenas, la soya germinada, la sandía y los tomates pertenecen a la categoría yin y se emplean para

tratar dolencias relacionadas con el calor causadas por un exceso de yang (por ejemplo, la gripe, el estreñimiento y los eczemas).

Algunos alimentos como el arroz y la pasta se consideran neutros porque en ellos no predominan ni el frío ni el calor. Estos últimos no ejercen ningún efecto sobre la constitución, y por tanto se consideran como alimentos de uso corriente.

Los cinco elementos y los cinco sabores

La teoría de los cinco elementos se basa en la idea de que todos los fenómenos del universo son el resultado del movimiento y mutación de las cinco categorías: madera, fuego, tierra, metal y agua, también conocidas como las cinco fases. Para gozar de buena salud, estos elementos deben estar en armonía.

Los alimentos y las plantas se emplean para reequilibrar los elementos dentro del cuerpo.

La teoría de los cinco sabores puede considerarse una subcategoría dentro de los cinco elementos. Los cinco sabores son: picante, agrio, amargo, dulce y salado. El término "sabor" hace referencia a la naturaleza curativa de un alimento o planta y no necesariamente a su sabor tal y como se entiende en Occidente.

Entre los alimentos picantes se encuentran el ajo, el jengibre y las cebolletas; los limones, las manzanas y los kiwis se consideran agrios; el café, el té y las almendras se consideran amargos; los dátiles, el arroz y el pollo son dulces, y el cerdo, los mejillones y la sal sin refinar son salados.

Cada sabor se asocia con una categoría: los alimentos agrios, amargos y salados son yin, mientras que los picantes y los dulces son yang; cada sabor se asocia con un movimiento específico del chi y se empareja con un órgano vital, de forma que los alimentos con un sabor determinado se emplean para tratar disfunciones sufridas por el órgano correspondiente (por ejemplo los alimentos dulces se asocian con el estómago, y por lo tanto pueden utilizarse para tratar problemas como la diarrea).

El movimiento del chi

Chi es el término chino que se utiliza para designar la fuerza vital o energía que fluye constantemente por el cuerpo.

Existen distintas clases de chi, siendo las principales: el chi congénito, presente en el cuerpo al nacer; el chi protector, que rodea el cuerpo; el chi nutritivo, presente en la comida.



Las cebollas o cebolletas son picantes y son del elemento madera.

Los alimentos y las plantas se emplean para reequilibrar los elementos dentro del cuerpo.



Personas excesivamente yang debieran comer pescado blanco.

El arroz y los cereales son 'neutros' y recomendables para todo tipo de personas, sean yang o yin.

El equilibrio, la cantidad y la calidad del chi de un individuo dependen sobre todo de los alimentos y las bebidas que consume, y del aire que respira. Otros factores que pueden influir son los cambios de estación y climáticos, y el estado de los órganos del cuerpo que absorbe el chi.

Cómo seguir una dieta china

Una dieta tradicional china incluye una gran proporción de alimentos neutros, tales como el arroz y la mayoría de cereales, y, según la constitución del individuo, una ingesta debidamente equilibrada de alimentos yin y yang. Puesto que cada alimento compensa los excesos y las carencias del cuerpo de un modo específico –y puesto que cada individuo tiene sus propias necesidades-, ciertos alimentos se consideran perjudiciales para un individuo mientras que para otro son beneficiosos. La salud y la sensación de bienestar de una persona puede mejorar considerablemente al comer o evitar determinados alimentos que afectan a su constitución.

El primer paso para adoptar una dieta china consiste en identificar la constitución del individuo. Una persona puede tener una constitución caliente (yang) o fría (yin). Las primeras deben consumir alimentos que contengan energía fría o fresca; por el contrario, las personas con constitu-

ción fría deben consumir básicamente alimentos que contengan energía caliente o templada. La dieta debe asimismo adaptarse a los cambios climáticos y de estación.

Tipos de constitución y alimentos recomendados

Excesivamente yang

Personas corpulentas, de cara roja, que suelen tener calor, transpiran mucho, tienden a ser hiperactivas, y comen y beben en exceso.

Excesivamente yin

Personas obesas, con escasa capacidad respiratoria, que tienen las extremidades frías, se mueven despacio, retienen líquidos y duermen mucho.

Poco yang

Personas delgadas que suelen estar cansadas y pálidas, y tener frío, con voz suave y baja, y una tendencia a sufrir enfermedades crónicas poco importantes, sobre todo en invierno.

Poco yin

Personas delgadas, de tez oscura, piel seca, cuerpo caliente y con tendencia a tener una temperatura corporal alta.

En seguida los alimentos idóneos para cada quien:

Excesivamente yang

Pescado blanco, pato, conejo,

trigo, cuscús, cebada, mijo, judías verdes, guisantes, soya, tofu, ensaladas, espinacas, remolacha, calabacines, limones, peras, manzanas, mandarinas, sandía y uva.

Excesivamente yin

Cebollas, ajo, jengibre, clavo, zanahorias, apio, hinojo, cordero, ternera, pollo, trigo sarraceno, mijo, castañas, frutos secos, cerezas, lichís e higos.

Poco yang

Ajo, cebollinos, clavo, canela, cilantro, berenjenas, zanahorias, apio y col cocidos, calabaza, espinacas, puerro, patatas, avena, cacahuates, trigo, maíz, arroz, soya, mijo, leche caliente, ganso, pollo, miel, mariscos, castañas, frutos secos, cerezas, uvas, lichís e higos.

Poco yin

Berenjenas, remolacha, pepino, espinacas, ensaladas, champiñones, leche de vaca, huevos, pescados de río, cangrejos, gambas, codornices, pato, limones, higos, mandarinas, papayas, peras, manzanas, mangos, melones y pomelos.***

Las manzanas son excelentes para gente excesivamente yang o con poco yin en su organismo.





Buenos días Laura:
Soy poco conocedora de esta materia pero me gusta y estoy poniendo en práctica varias de sus sugerencias, pero mi pregunta es: ¿Qué es un piyao o pixou? También yo soy cerdo ¿este año me favorecerá?

María Antonieta Cosío

María Antonieta, un piyao o pixou es un animalito mítico que sirve para contrarrestar ciertas energías nocivas como a Tai Sui (Gran Duque) que queda en el Noroeste este año. Te muestro una foto. Tiene que ser de bronce de lo contrario no sirve. Los Cerdos pueden tener un año variable, les puede ir muy bien o por el contrario, enfrentar muchos obstáculos. Lo mejor es que mantengan un bajo perfil y porten un dije o un llavero de un Tigre de preferencia de jade. También anexo imagen. Estos productos pueden comprarlos en:
www.fengshuisite.com
o
www.fengshuibestbuy.com

... Pasando a otro tema, ¿cuando va a salir el boletín de febrero? lo he estado buscando en tu página pero no aparece aún. Sobre el espacio en televisión que ocupas los jueves, el jueves antepasado te



Piyao o Pixou de bronce.

busqué pero no apareció tu espacio, ¿pudieras decirme en que horario sales para verte?, tengo muchas ganas de conocerte. Laura muchísimas gracias por tu tiempo, te envío un cariñoso saludo desde la ciudad de las Palmeras, Colima.

Nora Rodríguez

Nora,
¡Hola! El boletín ahora será trimestral. A veces salgo los martes, a veces los jueves, y otras semanas no voy a Televisa pues se va de viaje la producción de Hoy a otro estado. Trataré de avisarles vía el grupo de Feng Shui Tradicional con uno o dos días de antelación. Ve a: <http://mx.groups.yahoo.com/group/fengshuitradicional/>

Buenas tardes, Me gustaría recibir su boletín gratuito. Me interesa mucho aprender sobre feng shui, y si no es mucho pedir me gustaría saber como resolver un vestíbulo de una casa habitación con feng shui, que elementos utilizar, espero y puedan ayudarme.



Tigre de jade.

Saludos!
Amanda Cazares

Amanda,
En general un vestíbulo debe estar despejado y no tener obstáculos frente a la puerta principal. Para saber más de feng shui ve a nuestro grupo de fs tradicional.

Ante todo reciban un saludo muy cordial y mis felicitaciones por tan hermoso trabajo, les agradecería puedan enviarme información sobre sus artículos. Mil gracias.
Dra. Luigia Sardo M.

Hola! este correo es para pedir que me puedan enviar el boletín ya que me encantan los artículos que escriben.
Jorge Zavala

Buenas tardes, leí por primera vez su boletín y me pareció muy interesante. Me gustaría recibirlo mensualmente. Gracias,
Alice

Hola Laura, estoy interesada en suscribirse al boletín gratuito, apenas leí de tus recomendaciones y ojala pueda recibir las que hagas en el año. Yo vivo en Cozumel, Quintana Roo, y este ya es el tercer año, en que mi esposo y yo tratamos de adaptarnos a lo que dicta el calendario chino... Gracias por compartir tus conocimientos, te deseo que la suerte y fortuna te sigan.
María Eugenia

Gracias de antemano por su respuesta, he leído algunas otras informaciones sobre el FENG SHUI, pero lo que ustedes presentan es de lo mejor, más explícito, completo, en pocas palabras es "Buenísimo".
Arturo Núñez

Licenciada Laura Maldonado: Acepte mi sincera felicitación por la alta calidad del contenido de su Boletín, le agradezco me inscriba en él y me comente en donde puedo ubicar el número 15, correspondiente al mes de febrero del presente año. Gracias por la atención que la presente solicitud le demande. Cordialmente.
Juan Manuel Rodríguez G.

Hola Laura, ya no me envías tus maravillosos boletines. Como me he estado mudando de casa y de ciudad no lo sabía. Por favor me faltan enero hasta marzo. Con cariño,
Odila

¡Hola a todos! Una disculpa por no haber avisado que ya el Boletín no será mensual sino trimestral, pero aquí está ya. Saldrá en abril (que es este número), julio, octubre, y enero. Por favor bájelo de www.vientoyagua.com.mx si no les llega el mail con el link (enlace). Gracias a todos por sus felicitaciones y paciencia.
Laura