

ESPAÑOL
COREANO

동의보감



MANUAL DE
**MEDICINA
COREANA**
DONGUIBOGAM

MANUAL DE
MEDICINA COREANA
DONGUIBOGAM

Autor principal Ahn Sang Woo (KIOM)

Traducción Ephraim Ferreira Medeiros, Cristiane Rodriguez de la Hoz,
Andres Ignacio Nieva, Juan Guzman Quispe Cabanillas,
Antonio Javier Álvarez Martínez, Irene Yung Park

Texto coreano Kim Namil, Cha Wung Seok (KHU)

Encargado de investigación Ahn Sang Woo (KIOM)

Investigadores adjuntos Lee Jeong Hwa, Lee Min Ho, Gwon Omin (KIOM)

©Korea Institute of Oriental Medicine

Editor Lee Jin Yong

Fecha de publicación 31 de diciembre de 2022

Diseño Designdal

ISBN 978-89-5970-513-9

대표저자 안상우(KIOM)

번역 에프레이م 페레이라 메데이로스, 크리스티안 로드리게스 데라호즈,
안드레아스 이그나시오 니에바, 후안 구즈만 퀴스페 카바닐라스,
안토니오 하비에르 알바레스 마르티네즈, 박영

국문 김남일, 차웅석(KHU)

연구책임자 안상우(KIOM)

참여연구원 이정화, 이민호, 권오민(KIOM)

©한국한의학연구원

발행인 이진용

발행일 2022년 12월 31일

디자인 디자인달

‘Korea Institute of Oriental Medicine’. Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, sin el permiso escrito previo de los titulares del derecho de autor, queda estrictamente prohibida.

이 책의 저작권은 한국한의학연구원에 있습니다.

이 책의 일부 또는 전체에 대한 무단복제와 전재를 할 수 없습니다.



MANUAL DE
MEDICINA COREANA
DONGUIBOGAM

ESPAÑOL
스페인어



Contenidos

ESPAÑOL

Donguibogam está inscrito en el Registro de la Memoria del Mundo de la UNESCO	05
01 Acerca de Donguibogam (Espejo de la medicina oriental)	11
02 Donguibogam y la cultura médica de Corea	13
03 El contexto de publicación de Donguibogam	15
04 Composición y contenidos de Donguibogam	17
05 La vida saludable según Donguibogam	21
06 La comprensión de la enfermedad en Donguibogam	36
07 Composición de Donguibogam	45

APÉNDICE

01 Los ingredientes saludables de Donguibogam	133
02 Medicina Sasang	154
03 Acupuntura Coreana	165
04 Hospitales de Medicina Coreana Especializados en Turismo Médico Internacional	172
05 Museos de Medicina Coreana	177
06 Sitios relacionados con la Medicina Coreana	179

Donguibogam está inscrito en el Registro de la Memoria del Mundo de la UNESCO

En la 9ª reunión del Programa Memoria del Mundo de la UNESCO, celebrada en Bridgetown (Barbados) el 30 de julio de 2009, el Comité Consultivo Internacional tomó la decisión de registrar el libro Donguibogam como Memoria del Mundo. La versión registrada corresponde a la primera edición, impresa en el año 1613, que se conserva en la Biblioteca Nacional de Corea y en la Academia de Estudios Coreanos.

Los esfuerzos para registrar el Donguibogam como Memoria del Mundo comenzaron con la inauguración del “Proyecto de conmemoración del 400 aniversario de Donguibogam”, que



Certificado de inscripción de Donguibogam en el Registro de la Memoria del Mundo de la UNESCO

duraría 10 años, del 2006 al 2015. El proyecto comenzó con el objetivo de arrojar nueva luz sobre el contenido y el significado histórico del Donguibogam -texto médico representativo de la medicina coreana y herencia excepcional para la comunidad mundial de medicina tradicional- en su 400 aniversario (año 2013), construyendo así una reputación mundial que contribuya a popularizar, modernizar y globalizar la medicina coreana. En colaboración con la Administración del Patrimonio Cultural y tras consultas a aquellos sectores relacionados en el proceso, la solicitud se presentó través del Ministerio de Asuntos Exteriores y Comercio en 2008, y el registro de Donguibogam fue confirmado en el 2009.

A nivel nacional, el valor de Donguibogam como bien cultural fue reconocido por el Estado, que lo designó Tesoro Nacional. Donguibogam es un texto médico compilado por Heo Jun (1539~1615) por orden del gobierno de Joseon, quien organizó sistemáticamente la medicina de Asia oriental, incluida la medicina tradicional coreana. Como libro de medicina, fue elaborado para entregar al pueblo conocimientos médicos eficaces sobre los que construir el sistema médico nacional, reflejando una idea de salud pública adelantada a su tiempo. En el momento de la aceptación de Donguibogam en el Programa Memoria del Mundo de la UNESCO, el Comité Consultivo Internacional evaluó su valor de la siguiente manera.

Reconocemos que Donguibogam ha contribuido en gran medida

a la historia internacional de la medicina como importante patrimonio de Asia oriental, debido a la originalidad y valor de su contenido, que sigue aplicándose incluso en la actualidad.

Donguibogam es el primer texto médico especializado que fue registrado como patrimonio documental del mundo. Compilado por el gobierno para ser difundido a nivel nacional con el fin de transmitir a la población conocimientos médicos de forma eficaz y sistemática, actuaba como base de datos médicos para intervenir eficazmente en situaciones de enfermedades infecciosas, frecuentes en la época. Además, fue el principal texto médico de referencia en momentos de especial necesidad sanitaria a nivel local. En otras palabras, Donguibogam se compuso como base de datos médicos, materializando la aspiración del gobierno de Joseon del siglo XVII de ocuparse de la salud pública y de la medicina preventiva a nivel nacional. Esta tarea se encomendó a Heo Jun, el médico real de mayor prestigio de la época, conocedor tanto de la realidad médica de Joseon como de la situación médica global. Heo Jun incluyó en su obra los vastos conocimientos médicos que se poseían en China y en Corea hasta el siglo XVI, seleccionó los métodos de tratamiento más claros y eficaces, y conectó estrechamente la práctica con la teoría, dando como resultado un texto médico de excepcional calidad. Además, organizó el índice de contenidos de manera que los lectores pudiesen encontrar fácilmente la información necesaria, mediante un sistema de búsqueda comparable a las revolucionarias interfaces que usamos en

la actualidad.

En la 36ª Asamblea General de la UNESCO, celebrada en París, Francia, el 31 de octubre de 2011, se designó el año 2013 como “Año Conmemorativo de Donguibogam de la UNESCO” por compartir esta obra el objetivo de la UNESCO al estar inscrito como Memoria del Mundo desde julio de 2009 y en consideración a su gran contribución al desarrollo de la cultura médica internacional. Para celebrar el significado del 400 aniversario de la publicación de Donguibogam, en 2013 se publicó su traducción completa al inglés y se celebraron numerosos actos académicos y culturales, entre ellos una exposición especial, un concierto conmemorativo y una conferencia internacional sobre esta obra.

Cronología del “Proyecto Donguibogam” y de la inscripción de Donguibogam en el Registro de la Memoria del Mundo de la Unesco

Fecha	Evento
Mayo 2006	Se establece el plan para la conmemoración del 400 aniversario de Donguibogam
Julio 2006	El Instituto coreano de medicina oriental convoca a concurso público un comité para la promoción del proyecto de conmemoración
Septiembre 2006	Se establece el comité para la promoción del “Proyecto de conmemoración del 400 aniversario de Donguibogam”
Noviembre 2006	Se celebra la 1era reunión para la promoción del “Proyecto de conmemoración del 400 aniversario de Donguibogam”
Abril 2007	Se celebra la 2da reunión para la promoción del “Proyecto de conmemoración del 400 aniversario de Donguibogam”
Marzo 2008	Se presenta la solicitud para la inscripción de Donguibogam en el Registro de la Memoria del Mundo de la UNESCO
Mayo 2008	Comienza la traducción al inglés de Donguibogam
Julio 2009	Donguibogam es inscrito en el Registro de la Memoria del Mundo de la UNESCO
Diciembre 2009	Se publica la edición fotográfica completa de los escritos médicos de Heo Jun (9 volúmenes)
Mayo 2010	Se celebra la 3era reunión para la promoción del “Proyecto de conmemoración del 400 aniversario de Donguibogam”
Junio 2010	Se celebra la 4ta reunión para la promoción del “Proyecto de conmemoración del 400 aniversario de Donguibogam”
Junio 2010	Sancheong (provincia de Gyeongnam) es designada sede de la Exposición mundial de medicina tradicional
Agosto 2011	El Ministerio de Estrategia y Finanzas aprueba la Exposición mundial de medicina tradicional como evento internacional
Octubre 2011	La Asamblea general de la UNESCO establece el 2013 como “Año Conmemorativo de Donguibogam de la UNESCO”

Diciembre 2012	Se publica la edición completa de los escritos médicos de Heo Jun ción en Hangul (8 volúmenes)
Mayo 2013	Se celebra un acto conmemorativo por el 400 aniversario de publicación de Donguibogam
Septiembre 2013	Donguibogam es publicado en inglés (con índice de contenidos, índice de voces y DVD)
Octubre 2013	Tiene lugar la 1era Conferencia internacional sobre Donguibogam
Agosto 2014	Se publican las obras completas de Heo Jun (6 volúmenes)
Marzo 2015	Se publica la declaración del "Proyecto de conmemoración del 400 aniversario de Donguibogam"
Diciembre 2018	Con el auspicio de la Administración del Patrimonio Cultural, se aprueba el Proyecto para el aprovechamiento de la promoción del patrimonio de la Memoria del Mundo
Septiembre 2019	Se celebra un foro internacional y una conferencia sobre Donguibogam
Octubre 2019	Participación en la Feria internacional del Libro de Frankfurt, Alemania
Noviembre 2020	Se inaugura una exposición conjunta en conmemoración del 70 aniversario de la incorporación a las Naciones Unidas
Septiembre 2021	Se da inicio al proyecto de restauración de Donguibogam como libro xilográfico

01

Acerca de Donguibogam (Espejo de la medicina oriental)



Con una historia que se remonta a milenios, la medicina coreana ocupa un lugar importante junto a otras medicinas tradicionales de Asia oriental como la medicina tradicional china, la medicina Kampo japonesa y la medicina sino-vietnamita. La medicina coreana coexiste, tanto institucional como culturalmente,

con la biomedicina y es uno de los principales sistemas médicos responsables de la salud de la población coreana.

Texto representativo de la medicina coreana, Donguibogam fue compuesto por el médico real Heo Jun en 1610 y hecho imprimir por el gobierno de Joseon en 1613. Desde su publicación, Donguibogam desempeñó un papel importante como el texto más reconocido de la medicina coreana, siendo impreso y reimpresso numerosas veces en países de Asia oriental como China, Japón y Vietnam. Además, este libro sentó las bases de la educación médica coreana tras el fin de la colonización japonesa en 1945 y su primera edición, impresa por el gobierno de Joseon en 1613, fue incluida en el Registro de la Memoria del Mundo de la UNESCO en 2009. En 2013, con el apoyo del gobierno coreano, la colección completa fue traducida al inglés y desde entonces se han llevado a cabo varias investigaciones y proyectos con el objetivo de promover la medicina coreana a través de Donguibogam.



TIP

Donguibogam, escrito por Heo Jun en 1613, fue inscrito en el Registro de la Memoria del Mundo de la UNESCO en 2009.

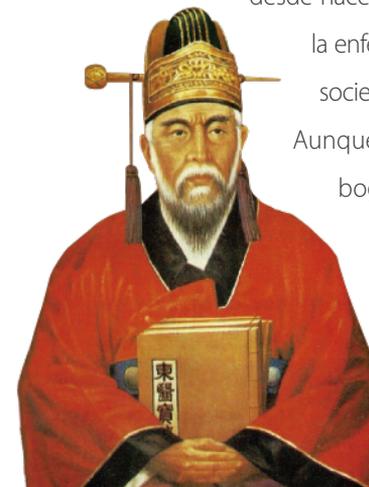
02

Donguibogam y la cultura médica de Corea

Donguibogam y su autor Heo Jun son icónicos en Corea. La televisión pública ha transmitido numerosos dramas y documentales sobre el libro y su autor, y la mayor parte de los proyectos culturales y comerciales relacionados con la medicina tradicional están relacionados o intentan asociarse con estos íconos. Todo estudiante de medicina tradicional debe poseer al menos un ejemplar de este libro. La frase de Heo Jun en el libro, “tratar primero el corazón antes de tratar la enfermedad”, se ha convertido

desde hace tiempo en una máxima sobre la enfermedad y la salud dentro de la sociedad coreana.

Aunque el texto original de Donguibogam está en chino -la lengua oficial utilizada en el período de Joseon-, hoy en día hay muchas ediciones en hangul y diversas publicaciones médicas o académicas sobre Donguibogam. En



Retrato de Heo Jun



Teleserie "Heo Jun" y novela "Donguibogam"

las librerías hay secciones enteras dedicadas a Donguibogam, que se ha convertido en un ícono y en una tendencia. Su significado en la cultura médica de Corea se extiende desde el ámbito simbólico hasta las aplicaciones prácticas. Donguibogam fue uno de los contenidos principales del plan de estudios durante el proceso de incorporación de la medicina tradicional al plan de estudios de la educación médica moderna, actuando como norma de referencia para establecer políticas gubernamentales relacionadas con la medicina coreana. Todavía hoy la mayoría de los tratamientos que se practican en las clínicas de todo el país -incluyendo la fitoterapia y la acupuntura- se basan en Donguibogam o están relacionados de alguna manera con él.



TIP

Donguibogam es un texto médico que selecciona y presenta de modo accesible las mejores técnicas de cura de Asia oriental, ganando gran popularidad en muchas partes de esta región.

03

El contexto de publicación de Donguibogam

Entre los siglos XII y XIII, se estableció en la medicina de Asia oriental un nuevo marco de información médica basado en el Neoconfucianismo. La cantidad de información médica recopilada de diversas fuentes iba también en aumento. Con la ayuda de los avances en la cultura de la imprenta, esta información se publicaba en forma de libros. Por ejemplo, el texto médico Puji-fang 『普濟方 (Prescripciones para el Beneficio Común)』, publicado en 1406 durante la China de la dinastía Ming, enumeraba unas 60.000 prescripciones de hierbas, mientras que en UibangYuchwi 『醫方類聚 (Colección Clasificada de Fórmulas Médicas)』, publicado en 1477 durante la Corea de Joseon, el número de prescripciones que incluían formulaciones de un solo ingrediente casi se duplicó hasta alcanzar las 100.000.



Primera impresión de Donguibogam

Aunque la acumulación de información médica era significativa como base de datos, su practicidad clínica era ambigua. Se hacía necesaria una versión más concisa de esta información que pudiera ser de aplicación eficaz e inmediata en situaciones clínicas. Así, a partir del siglo XVI se empezaron a publicar en el ámbito de la medicina de Asia oriental textos médicos más adecuados para atender a esta necesidad.

En China, los textos Yixue Zhengchuan 『醫學正傳』 y Yixue Rumen 『醫學入門』, publicados en 1515 y 1575 respectivamente, fueron ejemplos de esta tendencia. En Japón, Keitekishu 『啓迪集』 escrito por Manase Dosan (1507-1594) fue otra de estas publicaciones. Donguibogam 『東醫寶鑑』 de la Corea de Joseon, publicado en 1613, fue un texto representativo entre esos libros. En él se enumeraban de forma selectiva los tratamientos más eficaces entre las diversas formas de tratamiento con hierbas medicinales y acupuntura que se habían practicado en Asia oriental hasta entonces, lo que explica por qué muchos de ellos siguen siendo relevantes en la práctica clínica incluso hoy en día.

04

Composición y contenidos de Donguibogam

En Donguibogam Heo Jun trata de temas como la naturaleza y el ser humano, el cuerpo y la enfermedad, la vida y la muerte en el marco de sus ideas médicas, en un sistema coherente de pensamiento que inspiró a la comunidad médica de su tiempo. Heo Jun consiguió integrar en un único sistema las diferentes teorías y tratamientos conocidos en Asia oriental hasta el siglo XVI, dotando a la comunidad médica de aquello que tanto necesitaba: un texto de medicina conciso pero rico y práctico, que fue recibido con gran entusiasmo.

En lugar de limitarse a enumerar las enfermedades y su tratamiento según sus síntomas, Heo Jun pensaba que, dado que todas las enfermedades son fenómenos de la vida humana, su comprensión y la forma de abordarlas debía partir de la observación del ser humano. Éste era el núcleo de su pensamiento médico, que coincidía también con lo que el mundo médico de su tiempo buscaba en los textos de medicina.

Donguibogam consta de cinco partes: 1) Elementos corporales internos, 2) Elementos corporales externos, 3) Afecciones diversas, 4) Decocción de hierbas y 5) Acupuntura y moxibustión. Estas



Donguibogam

secciones no fueron diseñadas para ser independientes unas de otras, sino que fueron escritas en mutua relación, a diferencia de otros textos que explicaban un tema determinado sin referencia a otras partes del libro. Heo Jun contemplaba el cuerpo humano desde una perspectiva integradora, basada en una comprensión fundamental de la vida humana como integrada en el mundo natural y continuamente influida por cualidades innatas o adquiridas a lo largo de la vida. Además, Heo Jun daba gran importancia a la aplicabilidad clínica del texto, la cual provenía de un pensamiento flexible, capaz de conectar entre sí los diversos aspectos de una enfermedad.

La sección “Elementos corporales internos” comienza hablando del cuerpo como aspecto central del ser humano. Su tratamiento del cuerpo muestra la perspectiva única de Donguibogam y su esfuerzo por comprender al ser humano como un todo integra-

do. La sección continúa tratando de los procesos de pensamiento, respiración, movimiento y metabolismo del ser humano, e implica que la enfermedad deriva de todos esos procesos, puesto que en cada capítulo se habla de las posibles enfermedades que pueden producirse en ellos, junto con los tratamientos de hierbas y acupuntura aplicables a cada caso.

La sección “Elementos Corporales Externos” explica la fisiología y las enfermedades en base a indicadores externos del cuerpo como la cabeza, la cara, los ojos, la nariz, etc., seguidas de su respectivo tratamiento. La siguiente sección, “Afecciones diversas”, está diseñada para ser estudiada después de comprender a fondo las secciones anteriores sobre los elementos internos y externos del cuerpo humano. Asimismo, los contenidos de las secciones “Decocción de hierbas” y “Acupuntura y moxibustión” establecen conexiones con otras secciones del libro, al ofrecer una explicación general de los remedios de hierbas, acupuntura y moxibustión mencionados en las tres secciones anteriores (Elementos Corporales Internos y Externos, Trastornos Diversos).

La singular estructura del libro, junto con su intención de comprender al cuerpo humano holísticamente y en relación con la naturaleza, constituye la originalidad de la medicina de Heo Jun. Si observamos el índice podemos ver que, aunque el libro en su conjunto se fundamenta en una comprensión fundamental del ser humano, cada sección presenta los métodos de tratamiento específicos correspondientes a los temas tratados. En resumen, al

nombre de una determinada patología sigue la teoría médica necesaria para su tratamiento, los métodos de diagnóstico por pulso que pueden determinarla, la enumeración de posibles tratamientos a seguir, seguida de recetas de un solo ingrediente, métodos de acupuntura y moxibustión, métodos de cultivo, etc.



TIP

Donguibogam parte del cuerpo humano, y sostiene que su cuidado es el inicio del tratamiento de la enfermedad.

05

La vida saludable según Donguibogam



Donguibogam es un texto médico para el tratamiento de enfermedades, pero es, a la vez, una guía sobre cómo vivir bien. En sus páginas se recogen milenios de la sabiduría de Asia oriental sobre cómo vivir una vida sana y libre de enfermedades.

① Seguir la naturaleza

En la sociedad contemporánea, donde una civilización artificial está en pleno auge, son pocos los que son conscientes del efecto que la naturaleza tiene sobre el cuerpo, sobre todo entre los hab-

itantes de las ciudades. Sin embargo, la enseñanza de Donguibogam de seguir la naturaleza no significa volver a la vida salvaje lejos de la civilización. Significa vivir de acuerdo con el principio de los cambios de la naturaleza.

Los cambios más notables en la naturaleza son los que se producen entre el día y la noche, y entre las estaciones del año. Aunque los seres humanos somos homeotérmicos, es decir, capaces de mantener la vida independientemente del cambio estacional, es mejor vivir de acuerdo con el cambio entre el día y la noche y entre las estaciones, para aprovechar eficazmente nuestra energía sin sobrecargar al cuerpo. Por las noches hay que descansar y dormir para almacenar energía, mientras que durante el día hay que estar más activos para aumentar el metabolismo corporal. La energía se obtiene de los alimentos que ingerimos, pero una vida sana no puede mantenerse sólo mediante la alimentación. El cuerpo no puede estar sano sin mejorar el metabolismo, mediante la alimentación y el aumento de la actividad física.

Donguibogam recomienda que el estilo de vida coincida con los cambios, no sólo entre la noche y el día, sino entre las estaciones. Así como dentro de un día hay noche y día, dentro de un año hay cambios estacionales. Durante la primavera y el verano, cuando todos los seres están activos y se manifiestan, también los seres humanos deben estar más activos. Durante el otoño y el invierno, cuando se recogen los frutos y las cosas llegan a su fin, los

seres humanos deben ajustar su nivel de actividad en consecuencia. El Donguibogam especifica este principio y aconseja al lector acostarse tarde y levantarse temprano durante la primavera, acostarse bien entrada la noche y levantarse temprano durante el verano y el otoño, y acostarse temprano y levantarse tarde durante el invierno. Aunque este consejo no pueda aplicarse a nuestra vida contemporánea sin modificaciones, nos recuerda que, aún cuando no somos conscientes, el cuerpo está continuamente bajo la influencia del cambio estacional.

Entre las cuatro estaciones, el verano es la época más difícil para la gestión de la salud. El calor nos incita a tomar bebidas frías y a comer alimentos frescos, pero Donguibogam nos recuerda que es mejor comer alimentos y bebidas calientes incluso durante el calor del verano. La costumbre de ingerir comida caliente en el día más caluroso del verano, compartida por muchas culturas alimentarias de Asia Oriental, es una costumbre que tuvo inicio precisamente en este principio.



El Samgyetang, platillo representativo de las comidas energizantes de Corea, lleva entre sus ingredientes carne de pollo, ginseng, raíz de astrágalo y otros medicinales con propiedades energizantes. Se consume tradicionalmente en la época más calurosa del año.

2 Gobernar el corazón

Hay pocas personas que saben gobernar el corazón. Es frecuente ver situaciones donde la ambición personal oscurece el corazón y acaba por arruinar las cosas. Aún sin llegar a casos extremos como el intento de hacer fortuna a través del juego, la especulación o las apuestas, en lo cotidiano es común cometer errores por el influjo de emociones pasajeras, llegando incluso a estados patológicos como migrañas crónicas, insomnio o ansiedad. Dice Donguibogam:

“Para tratar la enfermedad, primero hay que gobernar el corazón. Si el corazón está dispuesto, es más sencillo su cultivo. Hay que guiar al paciente para que abandone dudas y preocupaciones interiores, todo pensamiento vano, queja y ambición excesiva, y para que se arrepienta de sus malas acciones pasadas. Si se obra así, el cuerpo y la mente se pacifican y el estilo de vida sigue los principios de la naturaleza. Si esto se practica continuamente, el corazón se conforta y el temperamento se equilibra, curando naturalmente la enfermedad.”

Que todas las enfermedades provienen del corazón es un principio clave que guía todo el contenido de Donguibogam. Es



TIP

Gobernar el corazón y regular la alimentación es clave para el tratamiento de la enfermedad y el mantenimiento de la salud.



claro que no todas las dolencias se curan a través del dominio del corazón. Sin embargo, la mayor parte de los trastornos que nos afectan en el día a día tienen relación con nuestros cambios psicológicos. El estrés originado en las relaciones personales puede provocar insomnio o dolores de cabeza, y un estado psicológico de ansiedad puede ser la causa de excesos en la comida o en la bebida. Al tratar una enfermedad, gobernar juntamente los estados emocionales suele mejorar los resultados y acelerar la recuperación en relación al caso contrario.

3 Moderar el apetito y el deseo sexual

El apetito y el deseo sexual son instintos humanos básicos. El



ser humano consume continuamente alimentos y mantiene relaciones sexuales para preservarse a sí mismo y para asegurar la continuidad de la raza humana. La psicología evolutiva enseña que estos procesos de preservación personal y de la especie van acompañados de placer con el fin de garantizar su continuidad, pues son la base de la vida. Esforzarse por satisfacer estas necesidades puede verse, por tanto, como un atributo del ser humano. Sin embargo, cuando el deseo es excesivo, se vuelve problemático. Donguibogam explica en profundidad estos problemas en dos capítulos distintos: 「Sobre la Alimentación」 y 「Sobre el Deseo Sexual」.

「Sobre la alimentación」 sugiere la moderación en la ingesta de alimentos para preservar la salud.

“El cuerpo humano es precioso porque ha sido dado por nuestros progenitores. Por el mismo motivo es malo arruinar el cuerpo a través de la ingesta de comida. Al vivir en un cuerpo, la vida se preserva comiendo y bebiendo cuando se tiene hambre y sed. Sin embargo, un cúmulo de enfermedades se origina en un exceso en los cinco sabores, por la insensatez de comer todo lo que apetece. Si se come sin pensar, satisfaciendo el apetito e ignorando los signos sutiles de la enfermedad, ésta se agravará hasta que no se pueda comer nada en absoluto. Esto traerá preocupaciones a los padres y obligará a los médicos a buscar diversas soluciones.

La gente modesta que vive en el campo o en la montaña come alimentos poco sabrosos, pero su movimiento no se debilita y su cuerpo está relajado. ¿Por qué tenemos más enfermedades a pesar de haber nacido con la misma energía corporal? Cuando tal arrepentimiento brota en el corazón, se resuelven todas las incertidumbres. La enseñanza de ‘moderar la comida’ proviene del 『Libro de los Cambios』, mientras que el dicho ‘se puede perder algo grande por alimentar algo exiguo’ es una advertencia de Mencio. La boca puede causar enfermedades e incluso dañar tu virtud. Por tanto, cuida tu boca como



TIP

El sexo imprudente es una vía rápida para dañar la salud.

si la hubieses cerrado con una tapa”.

En 「Sobre el deseo sexual」, se aconseja moderar el deseo sexual.

“La vida humana está profundamente conectada con las leyes del Cielo. Gon (坤) hace a la mujer y Geon (乾) hace al hombre, y los dos se emparejan para convertirse en marido y mujer, lo cual se relaciona con la procreación y la crianza. El momento de tener relaciones sexuales es cuando la energía vital es potente. Las personas oscuras sólo siguen su deseo sexual y buscan estimuladores por temor a fracasar en el coito. La energía, que es el Yang, y la sangre, que es el Yin, constituyen el espíritu corporal (神). El Yin debe ser estable y el Yang debe estar bien conservado para que el cuerpo esté equilibrado. ¿Qué es acaso la energía vital para no esforzarse por preservarla? Lo que da vida también puede quitarla. El deseo sexual de la mujer es abundante, el del hombre destruye su familia y, tras arruinar la virtud, el cuerpo también se desgasta.”

4 Consejos sobre el alcohol

Donguibogam enumera algunas precauciones relacionadas con la bebida.

Primero, quienes disfrutan de la bebida deben evitar los sabores dulces.

Segundo, no hay que comer tallarines tras beber alcohol turbio, pues se podrían obstruir los poros.

Tercero, las personas de tez pálida deben evitar beber. Son más

vulnerables a los daños que las personas de piel más oscura.

Cuarto, no hay que beber más de tres dosis. Beber en exceso daña el cuerpo y nubla la mente.

Quinto, hay que evitar beber en exceso y en ese caso, conviene provocar cuanto antes el vómito.

Sexto, no hay que obligarse a comer en estado de embriaguez.

Séptimo, hay que evitar exponerse al aire frío cuando se está embriagado, para evitar resfriados y dolores de garganta.

Octavo, conviene evitar correr o viajar largas distancias en estado de ebriedad.

Noveno, hay que evitar las relaciones sexuales en estado de embriaguez pues esto reduce la vida.

Décimo, no hay que beber cuando se ha comido mucho.

Undécimo, beber demasiado rápido puede dañar los pulmones.

Duodécimo, en caso de sed extrema antes de recuperar la sobriedad, no se debe beber té.

Aunque Donguibogam presenta el alcohol como una medicina eficaz que trata muchas enfermedades y alivia a la gente de sus



TIP

El consumo excesivo de alcohol destruye el cuerpo y la mente, la familia y la sociedad.

preocupaciones, también critica los problemas que causa su consumo excesivo. Compañero de la humanidad desde los orígenes, el alcohol tiene tantos efectos negativos como los tiene positivos.

⑤ Propuestas para un parto y crianza saludables

Entre los textos médicos de Asia oriental abundan los contenidos referidos a la madre y el niño. El campo se formó como especialidad ya en el siglo X, con la publicación de textos especializados. Dado que la salud de las mujeres está directamente relacionada con la salud de los hijos, la cual es, a su vez, la base de la competitividad de la nación, el tema del parto saludable y la cría de niños sanos era un asunto de gran importancia tanto a nivel nacional como a nivel doméstico. Donguibogam ve que todo eso tiene como base y origen la salud de la mujer, y enfatiza el hecho de que el estado de la mujer antes del embarazo determina su estado durante el mismo, mientras que la salud de la mujer durante el embarazo afecta directamente a la salud de la madre y del niño tras el parto.

Donguibogam considera el estado de la menstruación como dato clave para determinar la salud de la mujer. Contiene registros minuciosos sobre el momento de la menorrea, la cantidad, color y olor de la sangre menstrual, la duración de cada ciclo menstrual, la presencia o ausencia de dolor y los cambios físicos antes y después de la menstruación, y ofrece respuestas detalladas para los problemas que puedan surgir. Al tratar sobre la infertilidad, no



la atribuye exclusivamente a la mujer. Más bien enfatiza el hecho de que los hombres también pueden ser su causa. En definitiva, la propuesta principal de Donguibogam para el parto y la crianza es que la condición para dar a luz y criar hijos sanos es que tanto hombres como mujeres gocen de salud mental, social y física.

⑥ Para criar niños correctamente

Es sabido que los recién nacidos necesitan cuidados adicionales, ya que son vulnerables en todos los sentidos, desde la ternura de su piel hasta la debilidad de sus funciones corporales. Sin embargo, un cuidado excesivo podría también perjudicar la salud del niño y limitar su desarrollo, por lo que es de importancia conocer el modo más adecuado para criar niños. Criar a un niño es una tarea que requiere muchos cuidados. En Donguibogam,

los principios sobre la crianza de los niños se resumen de forma concisa como sigue: Primero, mantener la espalda caliente. Segundo, mantener caliente el abdomen. Tercero, mantener los pies calientes. Cuarto, mantener la cabeza fresca. Quinto, mantener el pecho fresco. Sexto, no mostrar a los niños cosas extrañas. Séptimo, tener cuidado con los alimentos fríos. Octavo, no amamantar al niño antes de que deje de llorar. Noveno, tener cautela con las hierbas medicinales con Cinnabaris o Calomelas [sustancias ocasionalmente incluidas en fórmulas que tratan la convulsión o la epilepsia infantil]. Décimo, no bañar al niño con frecuencia [prevenir especialmente los resfriados], etc.

7 La enfermedad de los ancianos no es como la de los jóvenes

Como Donguibogam se redactó en una época en la que las expectativas de vida no eran altas, los contenidos referidos a los ancianos son escasos. Sin embargo, se afirma claramente que la salud y la enfermedad en los ancianos es diferente a las de otros casos. Como la energía vital de los ancianos es más débil que la de los jóvenes, debe evitarse suministrarles medicinas agresivas. Incluso cuando la enfermedad ha invadido el cuerpo, deben evitarse medicamentos de carácter frío o que causan transpiración, así como medicamentos eméticos o laxantes. El libro afirma que, como norma general, la enfermedad debe ser tratada, en lo posible, con medicamentos suaves.



8 Advertencias sobre el uso de medicamentos

Aún en el caso de personas sanas, resulta imposible evitar completamente la enfermedad. Comprender el mecanismo de una dolencia no es sencillo. A veces pasa de forma leve y otras veces empieza de forma leve para agravar paulatinamente. Cualquiera sea el caso, es preciso evitar la negligencia y responder del modo más adecuado. Una solución frecuente es tomar medicamentos. Desde antaño se han venido desarrollando métodos de procesamiento de partes específicas de ingredientes medicinales coleccionados o cultivados, y su combinación para la ingesta oral.

En el momento de la publicación de Donguibogam, el número de sustancias medicinales conocidas en Asia oriental era de casi 2000. Sus posibles combinaciones superaban las 100,000. Desde

algún momento de la historia de Asia oriental, tratar una enfermedad era sinónimo de ingerir hierbas medicinales. Por este motivo, la preparación e ingesta de medicinas es uno de los factores centrales de la cultura sanitaria regional.



Balanza para medicamentos

En el caso de las medicinas de Asia oriental, el método de elaboración más común era el procesamiento de las sustancias a partir de su estado natural, seguido de su extracción mediante solventes como el agua o el alcohol. El proceso de extracción se convirtió en un ritual propio, ya que el proceso de decocción era ya considerado parte del proceso de tratamiento. Tanto quien preparaba la medicina como las herramientas que se utilizaban para ello debían estar limpias. El agua utilizada para la decocción debía elegirse con cuidado y el proceso de decocción debía ser también adecuado. La decocción debía hacerse de forma que se extrajeran completamente las propiedades medicinales, pero no en exceso, para evitar anular estas propiedades. Se llegó incluso a decir que los mismos ingredientes debían procesarse por tiempos distintos según la enfermedad que se pretendía tratar. Incluso la ingesta del medicamento debía hacerse de modo diferente según la enfermedad de que se trataba. También se distinguía si la medicina debía tomarse antes o después de la comida, o si

lentamente y de a poco o rápidamente y de una sola vez. Algunas fórmulas requerían ser tomadas apenas levantarse, a las cuatro de la mañana. Además, la enfermedad o los ingredientes de la fórmula definían si una medicina debía ingerirse caliente o fría. Considerando lo complicado del proceso de decocción, abundaban las instrucciones sobre las actividades o alimentos a evitar durante su ingesta. Como regla general, se recomendaba evitar el consumo de carnes y los sabores intensos.



armario de medicinas

06

La comprensión de la enfermedad en Donguibogam

Tanto en Oriente como en Occidente, los pueblos antiguos observaban y trataban la enfermedad desde una comprensión del cuerpo y de la mente como componiendo un ente completo y orgánico. La clasificación de las enfermedades se basaba generalmente en síntomas visibles y tangibles. Los temas de interés para la medicina antigua eran, de hecho, la inflamación, la hemorragia, el dolor, el entumecimiento y la pérdida de funciones. En consecuencia, los tratamientos se encaminaban a eliminar las molestias visibles y tangibles y restablecer las funciones humanas a su normalidad. Entender la enfermedad requería por tanto comprender todo el potencial de la actividad humana, lo cual requería a su vez la minuciosa observación de los seres humanos.

1 Todo fenómeno externo refleja el cuerpo interno

Todos los fenómenos del cuerpo pueden servir de señal para evaluar el propio estado de salud. Para que un único indicador sea reconocido como signo específico, se necesitan las experiencias de muchas personas, mientras que para que se convierta en conocimiento general, debe sobrevivir a la prueba del tiempo

y de la experiencia. Donguibogam ofrece una organización sistemática de la experiencia sobre la observación del ser humano acumulada en la tradición médica de Asia oriental. Cómo cambia la voz respecto a la voz habitual, cuándo y cuánto se suda, los tipos de sueños que se tienen, el color, forma, olor y frecuencia de la orina y de las heces, todos son indicios de los cambios que se producen en el interior del cuerpo.

圖色察形觀



Diagrama para el examen de formas y colores

La cara puede tomarse como el signo más representativo para conocer el estado del cuerpo. Los cambios en la expresión facial revelan emociones, pero Donguibogam afirma que, a través del cambio en los ojos, nariz, boca, orejas, frente y lengua es también posible conocer los trastornos en los órganos internos y vísceras. Asimismo, el texto explica en detalle cuál es la enfermedad indi-



TIP

Todo lo que se manifiesta exteriormente refleja el estado de nuestro cuerpo interior.

cada por cada signo. La respiración corta y el aleteo de las fosas nasales indica una enfermedad pulmonar, y los párpados rojos indican una afección hepática. El enrojecimiento de los pómulos y la lengua atrofiada indican un trastorno cardíaco. La pérdida del sentido del gusto responde claramente a la enfermedad del bazo, mientras que el color y el brillo de los labios son también indicativos de la condición del bazo. Si de los oídos fluye líquido o se acumulan fácilmente sustancias extrañas, es por una afección del riñón.

En Donguibogam, el estado de la orina y las heces se indica también como signo importante del estado del cuerpo interior. “Si la orina es amarilla, es porque hay calor en el hígado. Si es roja, es porque se ha bebido demasiado. Si es blanca, es porque la energía original de la parte inferior del cuerpo es deficiente y fría. Si la orina es turbia como el agua en la que se ha enjuagado el arroz, es porque hay calor húmedo en el cuerpo”. Además, si la micción es insatisfactoria o se es incapaz de orinar a pesar de sentir urgencia, si el vientre bajo se siente apretado pero no se logra orinar, si no se puede retener la orina o

hay pérdida de orina, o si se orina mientras se duerme, cada uno de estos síntomas indica una situación específica. Del mismo modo, las distintas



Bolsa para transportar medicinas

formas y colores de las heces reflejan también diversos cambios en el interior del cuerpo.

El arte de leer los cambios cualitativos del pulso

La técnica de determinar la enfermedad a través de las pulsaciones en las muñecas se encuentra fácilmente tanto en la medicina antigua de Oriente como en la de Occidente. La diferencia entre ambas es que el recuento y el ritmo del pulso eran lo más importante en la medicina antigua occidental, mientras que las diferencias sutiles en la sensación de las pulsaciones eran el centro de atención en el diagnóstico del pulso en Oriente. En Occidente, tomar el pulso era sólo uno de los muchos métodos de diagnóstico, pero en Oriente se consideraba un medio para captar de forma completa todos los cambios interiores del cuerpo. Incluso se utilizaba para intentar determinar el pronóstico de una enfermedad o la longevidad de una persona. Por tanto, en el contexto médico de Asia oriental, sentir el pulso del paciente significaba que el médico había hecho un examen general completo del paciente y esta tradición permanece hasta el día de hoy.



Diagrama sobre las pulsaciones de las 6 vísceras



El movimiento del pulso en ambas muñecas refleja específicamente el movimiento del corazón. Sin embargo, la medicina de Asia oriental distingue y organiza sistemáticamente las sutiles diferencias que se perciben en la pulsación según la persona, la enfermedad o el momento de la medición aún tratándose de la misma persona con la misma dolencia. Donguibogam presenta de modo organizado la explicación resultante sobre la relación entre el movimiento del pulso y la enfermedad. Y, pese a que el diagnóstico por el pulso se ha desarrollado a muy alto nivel en la medicina de Asia oriental, advierte que no debe utilizarse exclusivamente, sino que debe complementarse con un amplio uso y referencia a otros medios de diagnóstico.

③ La enfermedad afecta de modo diferente a las personas

En Donguibogam se afirma que los mismos síntomas en distintas personas responden con frecuencia a causas diferentes. Por tanto, es importante considerar este punto a la hora de tratar una enfermedad. En primer lugar, hay que determinar si la persona es corpulenta o delgada. Si la persona es corpulenta y tiene brillo, es señal de que abunda en energía y vitalidad. Sin embargo, si la persona es corpulenta pero macilenta, significa que la energía es excesiva mientras vitalidad es deficiente. Si la persona es delgada y macilenta, significa que es deficiente en ambos elementos. En consecuencia, es necesario determinar la forma física y el exceso o deficiencia de energía del paciente para ajustar el tratamiento a ese caso particular.

Quien es delgado y de piel oscura se recupera más fácilmente de la enfermedad. Quien es corpulento y de piel rojiza o pálida tiene más dificultad en recuperarse de una dolencia. Quienes poseen piel oscura resisten bien los resfriados, mientras que los de piel rojiza o pálida se resfrían con facilidad. Las personas delgadas tienen músculos firmes, mientras que

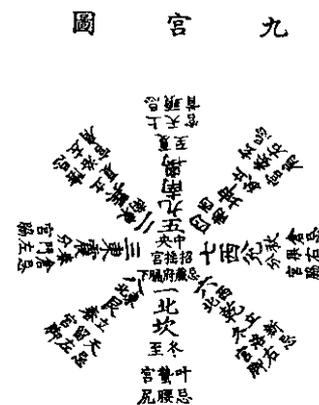


Diagrama de los 9 palacios o salas

las corpulentas los tienen blandos, y para éstos resulta más difícil recuperarse de la enfermedad. Las personas corpulentas son deficientes en energía, lo que las hace vulnerables al frío, y cuando son dañadas por el frío producen humedad, lo cual a su vez produce flema. Las personas delgadas son deficientes en vitalidad, lo que produce calor. El calor crea fuego y el fuego seca. De ahí que las personas corpulentas padezcan frecuentemente de frío o de humedad, mientras que las personas delgadas sufren seguido de calor o sequedad.

En Donguibogam se dice que la forma física y el mecanismo psicológico de valientes y cobardes es diferente, lo cual a su vez causa enfermedades diferentes. También presta atención a las diferencias entre el hombre y la mujer en el diagnóstico y la curación. Al tratar a un paciente varón, indica que es fundamental preguntar por la frecuencia, intensidad y tendencia de su actividad sexual, mientras que en el caso de la mujer, importa averiguar hasta el más mínimo detalle relacionado con la menstruación y el embarazo. Además, advierte que las relaciones sociales de la persona son pistas importantes para el tratamiento de su enfermedad. Por ejemplo, cuando alguien rico se vuelve repentinamente pobre, su piel se torna demacrada y sus miembros flácidos, dificultando su uso, mientras que cuando se pierde repentinamente un status social alto, el cuerpo tiende inevitablemente a debilitarse.



④ Sobre la importancia de prevenir los resfriados

En la medicina antigua, el cuerpo es visto como una entidad holística, como una unidad vital independiente que vive en armonía con su entorno. Este ente independiente se protege a sí mismo y va definiendo sus áreas de actividad, de manera que la enfermedad significa un obstáculo para esta actividad independiente. Cuando estos cambios físicos tienen lugar, el cuerpo, consciente o inconscientemente, advierte de la necesidad de actuar sobre ellos a través de señales como síntomas y dolores. Por lo general, el inicio de estos cambios es un cambio en el estado de ánimo. Los síntomas suelen aparecer junto a una sensación de ligero malestar. Lo mismo suele suceder cuando se padece un resfriado. Se pierde la motivación, se siente una sensación de frío



Mortero para triturar medicinas

en el cuerpo y un cambio en las funciones corporales, y finalmente aparecen síntomas como la secreción nasal y la tos. Un resfriado común

suele curarse bien con el paso del tiempo, pero en algunos casos puede derivar en inflamación nasal y dolor de garganta graves, o incluso en neumonías que pueden costar la vida.

Toda enfermedad infecciosa comienza con síntomas similares a los del resfriado común. En la medicina de Asia oriental, esta enfermedad se denominaba daño causado por el frío, o invasión externa. Conservar los niveles de energía para evitar resfriados, mantener la capacidad de responder con flexibilidad a cambios emocionales o del entorno mediante una alimentación nutritiva, el descanso y el ejercicio son modos de prevenir el resfriado, pero también modos de mantener una vida larga y saludable.



TIP

Si se padecen resfriados crónicos, es tiempo de evaluar nuevamente el propio estado físico y ajustar los hábitos diarios.

07

Composición de Donguibogam

① Elementos corporales internos

Esta sección se concentra en los problemas del cuerpo interno, explicando la acción de los tres elementos que se consideran como básicos en la fisiología humana, la Esencia (Jeong), la Energía (Qi) y el Espíritu (Shin), junto con los métodos de tratamiento relacionados. A continuación, se enumeran aquellos elementos que reflejan la situación interna del cuerpo, como la sangre o vitalidad, el sueño, la voz, el habla, los fluidos y la flema. La sangre puede ser un indicador del estado del cuerpo interno según las diferentes formas de hemorragia externa; los sueños, a través de su interpretación; la voz y el lenguaje, según su tono, ritmo y calidad; y los fluidos o flema, según la forma y lugar en que se descargan.

Seguidamente, se exponen la ubicación, volumen, función, enfermedad y métodos de tratamiento de los cinco órganos internos -hígado, corazón, bazo, pulmones y riñones- y seis vísceras -vesícula biliar, estómago, intestino delgado, intestino grueso, vejiga y triple calentador- en este orden. Siguen los capítulos sobre el útero y los parásitos, cuya importancia es equiparada a la de los

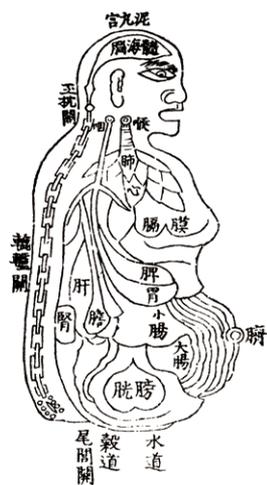
cinco órganos y seis vísceras. La última parte de la sección sobre el cuerpo interno trata de la micción y la defecación. La orina y las heces son el resultado final del proceso metabólico, por lo cual se implica que, como producto de la conclusión de la actividad interna del organismo, reflejan el estado interior del cuerpo.

Forma Física

La parte central de Donguibogam comienza con esta imagen. Denominada Sinhyeongjangbudo, esta imagen muestra los órganos internos a través de un corte medial del cuerpo humano. Sin embargo, los órganos aquí representados son muy diferentes a los órganos anatómicos que conocemos. Lo que Donguibogam quiere mostrar no es la forma anatómica de los órganos, sino el flujo de las funciones corporales centradas en los órganos, representando la conexión entre los cinco órganos y seis vísceras y la fisiología humana.

Una de las razones por las que el cuerpo se representa en un corte medial es para mostrar la columna vertebral, entendida como vía de comunicación del Qi o energía. Lo que Donguibogam, y en último término la medicina de Asia oriental, quería mostrar es la

圖府藏形身



Sinhyeongjangbudo

circulación corporal del Qi a través de la columna vertebral como principio de la vida.

Esencia, Energía, Espíritu y Sangre

Según Donguibogam, la Esencia (Jeong), la Energía (Qi), el Espíritu (Shin) y la Sangre (Hyeol) son los elementos básicos de la actividad vital. Heo Jun se centró especialmente en la triple relación entre la Esencia, la Energía y el Espíritu, llamados “tres tesoros” y considerados partes importantes del cuerpo también en el Taoísmo.

La Esencia es el núcleo de la vida y del ser en el pensamiento de Asia oriental. Como las semillas de una planta, es una mezcla de información y materia que permite la existencia de todas las formas de vida, incluida la humana. Según Donguibogam, la esencia humana es dada por los padres, se nutre a través de la alimentación tras el nacimiento y se impregna en el lugar más profundo del hueso, produciendo la médula ósea y el cerebro. La cantidad de esencia en una persona determina de modo absoluto su longevidad. La esencia sirve tanto para la preservación personal como para la preservación de la raza humana, y la mejor manera de conservarla es eliminando la actividad sexual innecesaria.

La Energía es el material básico para la vida, creado por la respiración y la alimentación. Recorre el cuerpo entero a través del pulso, permitiendo las actividades de la vida cotidiana. En sentido amplio, el Qi es la energía universal. La esencia es la forma con-

densada de esta energía en cada ser individual, la sangre es su forma materializada, y el espíritu es su actividad consciente. La circulación normal de energía en el cuerpo puede alterarse en cualquier momento sea por una inestabilidad emocional o por una estimulación externa, y a esto se llama enfermedad.

El Espíritu se refiere a las emociones y a la mente humana. En Donguibogam, se dice que el espíritu es la forma más radiante de la existencia humana, con la función de dirigir la actividad vital. El libro lo califica como la parte más importante de esta actividad, al afirmar que, si el espíritu está en paz, la persona vivirá muchos años, mientras que, si el espíritu desaparece, el cuerpo también morirá. Aunque el espíritu es intangible, su base de partida está en la salud de los cinco órganos, nutridos por la alimentación. Los cinco órganos bien nutridos permiten la eficaz circulación

圖關三



Diagrama de las 3 puertas en los niños

商	有	六	氣	有	六	地	孫
皆	陰	十	九	天	九	天	真
烹	燄	五	有	人	有	入	
四	髮	入	骨	二	天	四	曰
大	地	有	雷	節	十	有	六
五	有	常	寒	電	天	四	時
假	石	有	日	有	俞	二	天
合	人	有	喜	月	有	八	時
域	有	泉	怒	人	有	三	有
形	牙	水	天	有	百	十	入
		有	眼	六	十	有	五
		有	雨	目	十	經	八
		血	露	天	五	妹	節
		脉	有	度	天	有	象
		地	有	畫	人	有	五
		有	勝	夜	有	二	九
		草	址	人	有	十	星
		木	天	有	百	四	人

Fragmento del capítulo sobre la forma física

de la energía, completando el espíritu. De los cinco órganos, es el corazón que gestiona el espíritu. La idea de que el corazón es sede de la actividad consciente de la persona es una percepción compartida en la Antigüedad, tanto en Oriente como en Occidente.

La Sangre sería la energía originada por los alimentos, que se torna roja. La razón por la que la sangre se vuelve roja se atribuye a la influencia del corazón.

Esta explicación enfatiza la idea de que, en el fluido material, corre un elemento espiritual. La sangre creada en el corazón circula a través de los vasos sanguíneos por todo el cuerpo, con el fin de nutrirlo. Aunque el volumen absoluto de sangre es importante, lo que Donguibogam considera más importante es su circulación. En otras palabras, se cree que la sangre puede cumplir plenamente su función sólo cuando la actividad de la energía es completa. Por este motivo, es frecuente encontrar en sus páginas métodos

圖臟心

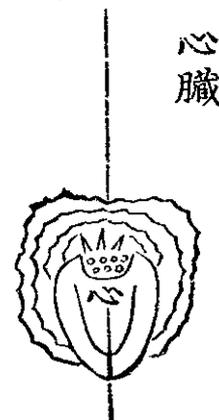


Diagrama del corazón



TIP

En la medicina coreana, la Esencia es la clave que determina la salud y la longevidad, por lo que debe hacerse un hábito del preservar y nutrir la Esencia.

de tratamiento de la energía para curar enfermedades de la sangre.

Sueños y voz

Los sueños son señal de la inestabilidad del corazón. Donguibogam explica la inestabilidad del corazón atribuyéndola a la penetración de energía patógena, que perturba la actividad normal de la energía, o a la falta de salud corporal. El libro sostiene que un corazón inestable impide el descanso nocturno y causa la

abundancia de sueños, y se vale del estado de los sueños o de lo que se ve en ellos para diagnosticar o prevenir enfermedades. La voz es vista no sólo como sonido que sale de la garganta, sino en estrecha relación con órganos y vísceras y, por tanto, como indicador de su estado. Concretamente, el corazón es visto como responsable de la voz, el pulmón como puerta del sonido y el riñón como su causa. Por este motivo se examina la inestabilidad de órganos y vísceras a través de la observación minuciosa del tono, fuerza y estado de la voz y del habla.

Flema

Los fluidos indican todos los líquidos que existen en el cuerpo.



Diagrama del pulmón

Los alimentos y bebidas que entran en el cuerpo se convierten en fluidos tras ser digeridos. Estos fluidos se reparten por todo el cuerpo y, cuando son deficientes, se experimentan síntomas como la sed o la sequedad de la piel. El sudor y la saliva son los que mejor reflejan el estado de los fluidos. Donguibogam distingue varias formas de sudor, a la vez que recomienda no escupir innecesariamente, con el fin de mantener la salud. Cuando el cuerpo está enfermo, los fluidos dejan de circular con normalidad y se estancan, dando lugar a edemas o ascitis. En algunos casos, se acumulan en un punto, y a esto denomina flema. Originalmente, el término indicaba la flema producida en los bronquios. Donguibogam parece creer que acumulaciones similares a la flema se crean en varias partes del cuerpo, causando la enfermedad.

Los cinco órganos y las seis vísceras

La medicina de Asia oriental, incluida la medicina coreana, considera los cinco órganos internos y las seis vísceras como las partes más centrales del cuerpo humano. Mientras que la esencia, la energía y el espíritu son centrales desde el punto de vista funcional, los cinco órganos y las seis vísceras son lo más importante desde el punto de vista estructural. Donguibogam presta atención no sólo a las funciones de cada órgano sino también

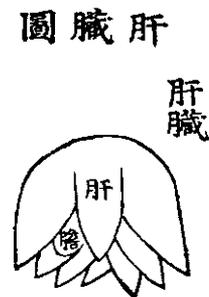


Diagrama del hígado

a su mutua relación. Los cinco órganos son el hígado, el corazón, el bazo, el pulmón y el riñón, y las seis vísceras son la vesícula biliar, el intestino delgado, el estómago, el intestino grueso, la vejiga y el triple calentador. Con excepción del triple calentador, todos son anatómicamente visibles, y aunque algunas de sus funciones coinciden con las funciones que les atribuye la fisiología moderna, hay muchos aspectos en que esto no sucede. En resumen, la sociedad antigua consideraba importantes los órganos situados en la parte central del cuerpo y los nombraba de acuerdo a criterios de la época, explicando todas las funciones y actividades del cuerpo a partir de ellos. Entre ellos, los

圖臟脾

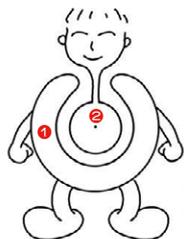


Diagrama del bazo

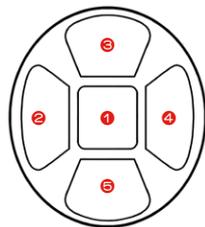
圖臟腎



Diagrama de los riñones



- ① Seis vísceras
- ② Cinco órganos



- ① Bazo
- ② Hígado
- ③ Corazón
- ④ Pulmones
- ⑤ Riñones

Diagrama de los 5 órganos y 6 vísceras

cinco órganos eran generalmente considerados cruciales como depositarios de la energía y de la esencia, y responsables de la actividad consciente, mientras que las seis vísceras eran vistas como lugares donde se realizaban las actividades reales relacionadas con la alimentación y la digestión.

Útero y parásitos

A la parte dedicada a los cinco órganos y las seis vísceras sigue la consideración del útero y los parásitos, que ocupa muchas páginas de Donguibogam. Po (胞, útero) se refiere al útero como órgano femenino, pero también como aquel lugar sagrado donde se produce la concepción y comienza la nueva vida, y cuyo estado puede ser determinado a través de la menstruación.

Junto al útero se trata sobre los choong (蟲, bichos), noción que incluye a parásitos visibles como la lombriz y la tenia, y a microorganismos invisibles. En la concepción antigua de la enfermedad se menciona tanto a los 'bichos' que viven dentro del cuerpo como a los insectos que se veían frecuentemente en las lesiones de la piel, mostrando cuán comunes o incluso cotidianas eran las infecciones de las heridas. Donguibogam describe todos los insectos como entes malignos, quizá por lo difícil que resulta rechazarlos o por su persistencia pese a los esfuerzos continuos por eliminarlos. Donguibogam presenta remedios contra los parásitos para diversas situaciones.

Micción y defecación

La última parte de la sección sobre los elementos corporales internos se ocupa de la orina y las heces. Por ser los productos finales de desecho del proceso metabólico, se consideraba que eran los que mejor reflejaban el estado metabólico del organismo.

En Donguibogam la orina se presenta como una filtración hacia la vejiga de los alimentos que, tras ser digeridos en el estómago, descienden al intestino grueso. Aunque esta comprensión no coincide del todo con el proceso de producción de la orina tal y como se lo entiende hoy en día, las similitudes son significativas. La enfermedad se observaba a través de la orina considerando su color y las formas de micción, es decir, si la orina era oscura o clara, si la micción era satisfactoria, si su cantidad era mucha o poca, si se orinaba con frecuencia o no, si se experimentaba dolor durante la micción, etc. Generalmente, si la orina era oscura y escasa, y había dolor, se consideraba que había mucho calor en el cuerpo.

Las heces son los residuos de los alimentos digeridos que se eliminan del cuerpo. Por tanto, el estado de las heces refleja el estado del tracto gastrointestinal. Si el tracto está frío, habrá tendencia a la diarrea y, si hay calor, las heces serán secas y duras. Donguibogam registra diferentes tipos de diarrea y diversas condiciones de las heces secas, con métodos de tratamiento para cada problema.

Elementos corporales externos

Esta sección describe las funciones y enfermedades de las partes del cuerpo observables externamente. Donguibogam enfatiza esta organización de la enfermedad y su tratamiento alrededor de las partes visibles del cuerpo, con el fin de facilitar la búsqueda rápida de tratamientos en caso de enfermedad, y lo hace de arriba a abajo comenzando por la cabeza y siguiendo con la cara, los ojos, la nariz, las orejas, la boca, etc.

Cabeza y cara

En Asia oriental, las funciones mentales se relacionaban más con los cinco órganos que con el cerebro. Esto no significa que se ignorara la función central del cerebro. Donguibogam se refiere al cerebro como al “valle del Cielo”. Situado en el lugar más alto del cuerpo, los surcos del cerebro son vistos como valles en los que la energía pura mora y opera la mente, y donde el alma va y viene. Además, habla del cerebro como “mar” de la médula ósea, la cual cuando abunda trae salud, pero cuando falta trae síntomas de vértigo y extremidades disfuncionales.

Si “cabeza” en Donguibogam se refiere al cráneo y al cerebro, “cara” se re-

明堂部位



La “Sala Luminosa” o nariz

fiere literalmente a lo que se puede ver en la superficie del rostro. En la cara se sitúan importantes órganos sensoriales como los ojos, la nariz, las orejas y la boca. Según Donguibogam, la cara se refiere a todo el rostro, incluyendo la frente y las mejillas además de estos órganos. La cara es el indicador más importante del estado del cuerpo y de la mente, ya que los cambios de expresión o los sutiles cambios en la tez y en la piel de la cara reflejan directamente el estado del cuerpo.

Ojos, oídos y nariz

La cantidad de enfermedades que pueden producirse en los ojos y lo delicado de su tratamiento hizo que, ya en la medicina antigua de Asia oriental, existiese como campo especializado la oftalmología. Donguibogam ve los ojos como reflejo inmediato del estado del cuerpo, llegando a decir que son el lugar donde se reúne la energía esencial de los cinco órganos y seis vísceras. Especialmente su afirmación de que la condición del hígado puede ser evaluada a través de los ojos está en línea con lo que sostiene la medicina contemporánea. Según el libro, así como los ojos re-



TIP

La cara es un resumen del cuerpo. Es necesario cuidarla para que no refleje signos de enfermedad.

flejan el estado del hígado, las orejas reflejan el estado del riñón. Por este motivo, muchas enfermedades de los oídos se tratan fortaleciendo primero la energía del riñón. La nariz es vista como la ventana a través de la cual se respira, a la vez que como vía para la energía del espíritu. A la vez, se sostiene que mantener la nariz caliente promueve la función del pulmón y es camino hacia la salud.

圖之輪五

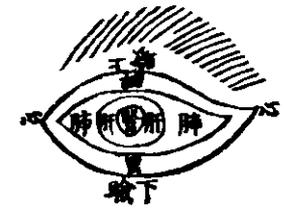


Diagrama del ojo

Boca, lengua y dientes

El cuerpo humano no puede sintetizar energía por sí mismo, sino que necesita recibir continuamente energía del exterior para mantener la vida. La vía más importante para recibir energía externa es la boca. La boca y la lengua están relacionadas con el sentido del gusto, y en ella el sonido se transforma en habla por la acción de la lengua. La decisión sobre el modo de recibir la energía externa no reside en la boca ni en la lengua, sino que es un acto importante que sigue a un serio proceso de toma de decisiones del cuerpo. Donguibogam sostiene que en este proceso intervienen el bazo, el corazón y el riñón. Incluso las enfermedades de la boca y de la lengua no se ven como cuestiones simplemente locales. Los dientes se consideran parte de la osamenta y reflejo del estado general de los huesos. El estado de la dentadura suele

de hecho tomarse como indicador de la solidez y longevidad del cuerpo.

Cuello, garganta y espalda

La abertura de la tráquea por la que el aire entra en los pulmones y la abertura del esófago por la que pasan los alimentos son vías importantes para la recepción de energía externa. En Donguibogam se afirma que la mayoría de las enfermedades de la garganta son psicosomáticas. Es una vía de tal importancia que fácilmente se ve afectada por cambios emocionales en la persona. A la vez, el libro presenta el tratamiento de emergencia que debe aplicarse frente a situaciones de ingestión accidental de objetos inapropiados. El cuello es una estrecha vía de conexión de la cabeza con el tronco del cuerpo, pero es muy sensible y fácilmente es afectado por la energía fría del exterior. El libro explica que por esta razón los habitantes de las regiones frías del norte llevan pieles alrededor del cuello, e incluso quienes viven en las regiones cálidas del sur protegen su cuello con telas cuando se sienten más débiles. En Donguibogam, la discusión sobre la espalda se centra en la columna vertebral, que es por donde la energía esencial circula verticalmente. Entre las enfermedades de la espalda, se considera la invasión de energía fría y la disfunción motora que sigue a la espalda rígida.

Pecho

El pecho se refiere a la parte superior delantera del cuerpo, donde las costillas protegen los cinco órganos y las seis vísceras. Más concretamente, se refiere a los órganos situados por encima del diafragma. Cuanto más sana es la persona, más ancho y firme es su pecho. Las enfermedades del pecho consisten sobre todo en dolores. Aunque las formas y razones del dolor pueden ser diversas, Donguibogam afirma que los daños emocionales causan dolor de pecho. La ira, la tristeza, todos los estados emocionales a excepción de la alegría provocan un estancamiento de la energía del pecho y causan dolor. Aunque tanto hombres como mujeres poseen mamas, trata con mayor atención el caso de las mujeres por tener la función especial de amamantar, y presentan curas para las diversas formas de mastitis.

Abdomen y ombligo

La parte del abdomen que está encima del ombligo se denomina "abdomen mayor" y la parte del abdomen que está debajo del ombligo se llama "abdomen menor". El dolor en la parte superior del abdomen se debe principalmente a la alimentación o a la energía patógena externa, mientras el dolor alrededor del ombligo se debe a la flema causada por el calor dentro del abdomen. El dolor en el bajo vientre está relacionado con los genitales o con el tracto urinario. Los métodos de tratamiento para el dolor abdominal incluyen estimular la purgación y mantener caliente el

abdomen. El ombligo es la vía por la que se recibe nutrición dentro del vientre materno y es simplemente una marca de que se ha cortado el cordón umbilical, pero, bajo la influencia del Taoísmo, Donguibogam le sigue asignando importancia como cordón vital, y por ello existen tratamientos que aplican moxibustión u otros remedios sobre él.

Cintura y flancos

La cintura es el eje central de los movimientos del cuerpo. Dado que todos los canales pasan por el riñón y conectan con la baja espalda y la columna, los padecimientos de cintura se entendían como problema de todo el cuerpo, no limitado a simples cuestiones musculares u óseas. Los criterios para clasificar el dolor lumbar son variados, y entre ellos está el que se origina por factores psicológicos. Si la parte delantera del cuerpo se designa como Yin y la parte trasera como Yang, los flancos y las axilas se sitúan en su medio. Cuando fallan las funciones reguladoras del cuerpo, especialmente en lo que se refiere al control de las emociones o a la frustración acumulada, se dice que suele sentirse dolor en los flancos.



TIP

La cintura es el eje central de la movilidad del cuerpo y las causas de su dolor son muy diversas. Mantenga la salud lumbar a través del ejercicio regular.

Piel, carne, vasos, músculos y huesos

La piel, la carne, los vasos, los músculos y los huesos se agrupan como “cinco cuerpos” en correspondencia con los cinco órganos sensoriales y los cinco órganos internos. Cuando los cinco órganos sensoriales de ojos, nariz, oídos, boca y lengua recogen información, los cinco órganos internos toman decisiones y los cinco cuerpos ejecutan esas órdenes. Como esta ejecución se obra en general por el movimiento de las cuatro extremidades, se llamó “cinco cuerpos” a la selección de cinco de los elementos que constituyen las extremidades.

La piel es la periferia del espacio donde se produce la actividad vital, y la parte siempre expuesta a estímulos externos. En Donguibogam, carne es un término que engloba los tejidos flexibles del cuerpo externo, que incluye parte del músculo y el tejido graso. Los vasos designan las arterias, venas y capilares, el músculo incluye los tejidos tendinosos y cartilagosos, y los huesos actúan como soporte estructural del cuerpo.

Manos, pies y cabello

Las manos y los pies son las extremidades de los miembros y realizan movimientos sutiles. Al estar en la primera línea del cuerpo tanto por ubicación como por función, experimentan frecuentes cambios de temperatura. Donguibogam se refiere detalladamente al beriberi (avitaminosis causada por la falta de tiamina). El be-

ribera era una de las enfermedades que mayor interés despertaban en la sociedad antigua, y los métodos de tratamiento consignados en Donguibogam son actualmente considerados en tratamientos contra la artritis reumatoide. Por cabello se entiende todo el pelo capilar, facial y corporal, y corresponde a la parte más exterior del cuerpo. Donguibogam dice de él que es un exceso de sangre. Si la función de la sangre es suficiente, el cabello es abundante y lustroso. De lo contrario, se produce la pérdida o sequedad del cabello.

圖 運起于十

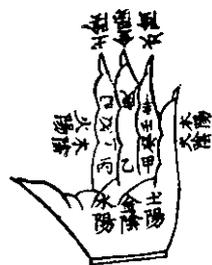


Diagrama de la energía de los 10 troncos celestiales

訣 天司支二十



Las 12 ramas terrestres

Genitales y ano

Al igual que la orina y las heces en la última parte de la sección “Elementos corporales internos”, los genitales y el ano son la parte final de la sección “Elementos corporales externos”. Son los órganos externos que descargan los restos no asimilados del metabolismo a través de la orina y las heces. Como problemas que afectan a los genitales se mencionan el dolor, el picor o la disfunción.

El problema principal que afecta al ano son las hemorroides, y se dice que su causa mayor son las erupciones producidas por el calor. Además, las hemorroides se relacionan estrechamente con el funcionamiento del intestino grueso.

⊕ Afecciones diversas

Si las secciones dedicadas a los elementos corporales internos y externos describían las enfermedades partiendo de los órganos internos o de las diferentes partes del cuerpo, la sección “Afecciones diversas”, se centra en las patologías mismas. Las enfermedades aquí mencionadas son principalmente aquellas que se presentaban más frecuentemente en la sociedad antigua. Previa a la consideración de enfermedades particulares, esta sección trata de modo general de la circulación de la energía del cielo y de la tierra, y del diagnóstico y curación de los padecimientos.

Circulación de la energía del cielo y de la tierra, examen, diagnóstico y diagnóstico por el pulso

Donguibogam trata del origen de la enfermedad examinando en primer lugar el entorno. En la antigua Asia oriental, el entorno natural se comprendía desde los cinco circuitos y las seis energías. En función del aumento o disminución de los cinco circuitos y las seis energías podían cambiar tanto el clima como las epidemias de turno, estableciéndose así la relación entre el entorno y la enfermedad. Donguibogam no establece una relación fija

entre el entorno natural y la enfermedad. Mas bien señala la estrecha relación entre ambos en el amplio contexto de las transformaciones cósmicas. Además, insiste en la necesidad de, en primer lugar, encontrar la localización de la enfermedad a través del diagnóstico y, una vez confirmada la dolencia, discernir en detalle su tipo y decidir qué método aplicar para su curación. El diagnóstico por el pulso se consideraba un medio importante para conseguirlo.

圖 衰 盛 行 五



Diagrama de las variaciones de los 5 elementos

Prescripción, emesis, transpiración, purgación

Una vez determinada la naturaleza de la enfermedad mediante el proceso de diagnóstico, se deben seleccionar los métodos de tratamiento adecuados. Como el método principal de curación es la administración oral de medicinas naturales adecuadamente procesadas, Donguibogam explica los principios generales acerca de su uso. Los contenidos que siguen -cómo provocar el vómito, cómo inducir la transpiración y cómo causar la purgación- describen los métodos de curación básicos que se utilizaban en las sociedades antiguas, incluidas las de Asia oriental. El equilibrio cor-

poral se restablecía a través de la emesis de emergencia después de comer algo nocivo, la eliminación de energía fría a través de la transpiración o la estimulación del movimiento intestinal para aliviar el malestar abdominal. Entre los métodos de tratamiento enumerados en el Donguibogam, se cuentan diversos métodos para reajustar de modo sutil el equilibrio interno del cuerpo a través de la ingesta de medicamentos para inducir el vómito, la transpiración y la purgación.

Viento-frío-calor-humedad-sequedad-fuego

La enfermedad por invasión de patógenos externos se denomina invasión externa. Según el tipo de patógenos, la invasión externa se divide en viento, frío, calor, humedad, sequedad y fuego. Estas seis categorías clasifican los fenómenos naturales de cambio climático en los cinco circuitos y las seis energías. La creencia era que cada uno de estos fenómenos naturales causaba enfermedad en el cuerpo cuando éste estaba débil. En el caso de las parálisis, fueron definidas como enfermedades de viento siguiendo la creencia primitiva de que su causa residía en el viento. Lo mismo sucede con las otras dolencias. En la época de Donguibogam, aquellas enfermedades que podían ser tratadas con medicinas que eliminan el viento, como *Osterici radix* (羌活) o *Saposhnikoviae radix* (防風), fueron agrupadas bajo la categoría de enfermedades de viento, mientras que las que podían

tratarse con medicinas cálidas como el ginseng (人蔘) o la Radix aconiti lateralis preparata (附子) fueron incluidas en la categoría de enfermedades de frío. Las dolencias causadas por el calor se agruparon en enfermedades de calor, y las que podían tratarse con medicamentos dehumidificantes o diuréticos, como Atractylodis rhizoma alba (白朮), Pinelliae tuber (半夏) y Poria sclerotium (茯苓) se agruparon en la categoría de enfermedades de humedad. Las enfermedades de sequedad categorizaron padecimientos caracterizados por la sequedad de la piel o la deshidratación, mientras que las enfermedades de fuego incluyeron las dolencias que podían tratarse con medicinas que despejan el calor, como Scutellariae radix (黃芩) y Rhei radix et rhizoma (大黃).

Lesión interna y debilitamiento

Mientras que las enfermedades causadas por la invasión de patógenos externos se denominan invasión externa, las enfermedades causadas por la pérdida del equilibrio corporal mismo se denominan lesión interna. Los principales factores causales de lesión interna son el trastorno digestivo y el cambio emocional. También se define el debilitamiento como debilidad general de la actividad vital por un derrumbamiento del patrón de vida como efecto del agotamiento, la bebida excesiva, etc., y se detallan los síntomas y métodos de tratamiento adecuados para ambos.

Convulsión intestinal, vómitos y tos

La convulsión intestinal es un tipo de enfermedad epidémica en la que se producen simultáneamente vómitos y diarrea, con síntomas similares al cólera. No es posible verificar si la convulsión intestinal mencionada en los textos médicos de la época, incluido Donguibogam, sea el cólera, pero basándonos en los registros de infección comunitaria y altas tasas de mortalidad, parece haber sido una forma de enfermedad epidémica muy similar. Donguibogam describe detalladamente la mutación de esta enfermedad, junto con los métodos de tratamiento adecuados. Los vómitos y la tos son síntomas comunes incluso hoy en día, y se describen en detalle diferenciándolos en base a otros síntomas acompañantes.

Indigestión crónica, edema y distensión

Mientras que la convulsión intestinal, los vómitos y la tos son descargas excesivas de metabolitos, la indigestión crónica, edemas y distensión resultan de un defecto en la descarga de estos metabolitos. Donguibogam sostiene que su causa es un bloqueo en la circulación de energía dentro del cuerpo por motivos varios. La indigestión crónica se relaciona con los tumores de la medicina contemporánea, por lo que los investigadores de remedios contra el cáncer suelen considerar estos textos. El edema se produce cuando hay una insuficiencia sistémica en la eliminación de líquidos, y la distensión es un estancamiento de líquidos en el

tracto gastrointestinal. La advertencia de Donguibogam de limitar la ingesta de sal en casos de edema es una recomendación típica también en la medicina contemporánea.

Poliuria e ictericia

La poliuria presenta síntomas comparables a la diabetes en la medicina contemporánea, mientras que la ictericia es también similar a su homólogo contemporáneo, refiriéndose a la decoloración de la piel parcial o total. Donguibogam sostiene que la poliuria se produce cuando una persona obesa consume demasiados alimentos grasos y la caracteriza como la enfermedad típica de quienes gustan del alcohol y de la carne, mantienen relaciones sexuales después de haber bebido, y come habitualmente en exceso.

Hakjil, enfermedad epidémica y manía

En la antigua Asia oriental, Hakjil (“enfermedad cruel”) era una de las enfermedades más comunes. Como en la época del Donguibogam no se conocía el parásito de la malaria, toda enfermedad grave en que se alternaban fiebres y escalofríos se explicaba como Hakjil. El término proviene del dolor intolerable que se experimenta en esta condición. Enfermedad epidémica se refiere a todas las enfermedades con fiebre que se propagan localmente, y manía se refiere a enfermedades de causas desconocidas, que sólo podían explicarse por la acción de espíritus malignos o de

algún tipo de energía insidiosa, como el caso de quienes enloquecían repentinamente o sufrían una enfermedad después de ver a un muerto.

Abscesos, forúnculos y heridas

Los abscesos y forúnculos se refieren a diversas enfermedades inflamatorias de la piel, mientras que las heridas son daños físicos como abrasiones, lesiones por caídas, picaduras de insectos o mordidas de animales, y todo tipo de enfermedades externas de la piel. La característica de Donguibogam en el tratamiento de estas afecciones es que, junto a remedios externos que minimizan la infección, utiliza ampliamente la medicación interna, y presenta también métodos quirúrgicos sencillos como las incisiones.

Desintoxicación, emergencias, enfermedades de causa desconocida y prescripciones diversas

En el capítulo sobre la desintoxicación, se mencionan formas de resolver diversas intoxicaciones, mientras que el capítulo sobre emergencias enumera situaciones de emergencia y métodos adecuados para afrontarlas. En el capítulo de enfermedades de causa desconocida, se presentan síntomas extraños tales como que los objetos se vean invertidos o que se vomiten objetos extraños. El capítulo sobre prescripciones diversas incluye consejos prácticos como alimentos para tiempos de hambruna, cómo hacer fuego u oler bien.

Mujeres y niños

Tanto en Oriente como en Occidente, la medicina especializada en ginecología y pediatría se desarrolló muy pronto. En el caso de las mujeres, las características específicas del cuerpo femenino dan lugar a enfermedades propias, relacionadas, en general, con el hecho de concebir y dar a luz. Por ese motivo, la ginecología antigua se ocupaba sobre todo del embarazo y del parto. En una situación en que la cantidad de población se relacionaba directamente con la productividad del grupo, el cuidado de la salud de las mujeres se consideraba imperativo. Por ello, el contenido de esta parte va más allá de lo que comúnmente se considera

médico, sino que incluye un amplio repertorio de temas como cómo dar a luz a un niño inteligente, cómo verificar el género del bebé, etc. En cuanto a la pediatría, se explica todo el proceso de desarrollo del niño desde su nacimiento. También se centra en enfermedades como la viruela y la escarlatina, que eran un problema en la sociedad antigua especialmente entre los niños. Por mucho tiempo, la varicela fue una enfermedad peligrosa que afectaba a personas de todas las edades y géneros, amenazando el bienestar de la comunidad. Sin embargo, a partir de cierto momento se hizo endémica en Asia

符生催



Augurio para un parto rápido

oriental, incluidas China y Corea, y empezó a manifestarse como una enfermedad contagiosa sólo entre los niños.



Caja de medicinas



TIP

Las enfermedades epidémicas como la malaria o el cólera ya no son dolencias de la sociedad antigua. Pueden afectarnos en cualquier momento y lugar, por lo que es necesaria la prevención ordinaria.

4 Decocción de Hierbas

El capítulo dedicado a la decocción de hierbas trata de herbolología. En la parte introductoria, se describen las formas de recolección, procesamiento y preparación de medicinas, seguida de explicaciones más detalladas sobre la naturaleza, eficacia, recolección y aplicación de medicinas de diferentes categorías según su origen, sea animal, vegetal (frutos o plantas), mineral, etc.



Folleto de medicina portable



TIP

La medicina coreana ofrece métodos de tratamiento seguros a través del uso de medicinas naturales.

5 Acupuntura y moxibustión

La última parte de Donguibogam es el capítulo sobre acupuntura y moxibustión. Aunque es conciso en comparación con otras secciones, cubre todos los conocimientos necesarios para tratamientos de acupuntura y moxibustión. Se describen minuciosamente los diferentes tipos de agujas y su aplicación, los canales y puntos de acupuntura, los métodos para maximizar la eficacia y las prohibiciones.



Agujas de acupuntura y almohadilla



TIP

Los tratamientos mediante acupuntura de Asia oriental tienen una historia milenaria.

MANUAL DE
MEDICINA COREANA
DONGUIBOGAM