

Profesor de MTC en la Universidad de Yunnan

LI WU

EL RELOJ DE LOS ÓRGANOS

VIVIR CON EL RITMO DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA (MTC)



Índice

El hombre enfermo a causa de la civilización	5
La visión holística del mundo en la MTC	9
Los orígenes milenarios de la MTC	10
El escrito mítico del Emperador Amarillo	11
Yin y yang: el juego sensible de las fuerzas	12
Wu Xing: las 5 fases elementales de transformación	15
Zang Fu: el círculo funcional con sus órganos internos	22
Qi, la energía vital que penetra en todas partes	24
Las 5 sustancias básicas de la vida	27
Los meridianos: los canales energéticos invisibles	29
La enfermedad en el contexto de la medicina oriental	32
Vivir con el reloj chino de los órganos	37
El alto precio de nuestra civilización: cuando la vida pierde su equilibrio	37
El calendario chino: historia y orígenes del reloj de los órganos	41
El día en el ritmo de dos horas	47
El reloj de los órganos en la práctica: aprovechamiento de las fases de actividad y de las de descanso	49
El ritmo corporal de 24 horas	52

La pareja de meridianos en el ritmo de dos horas	63
La pareja de meridianos Pulmón – Intestino Grueso	68
La pareja de meridianos Estómago – Bazo/Páncreas	79
La pareja de meridianos Corazón – Intestino Delgado	89
La pareja de meridianos Vejiga – Riñón	98
La pareja de meridianos Maestro de Corazón/Pericardio – Triple Recalentador	107
La pareja de meridianos Vesícula Biliar – Hígado	116
 Diagnosis y terapia en la MTC	127
Reconocer trastornos y desequilibrios: la diagnosis en la MTC	127
Cuestionario para registrar los trastornos y desequilibrios energéticos de los órganos	130
Métodos curativos: las 5 columnas del tratamiento	139
La terapia china de hierbas medicinales	140
Acupuntura y moxibustión	146
Masaje	147
Alimentación	150
Enseñanza del uso del movimiento	153
 Apéndice	158
Cuadro sinóptico con las horas y las funciones de cada órgano	158
Bibliografía	165
Donde comprar las hierbas chinas	166
Agradecimiento	167
 Índice alfabético	169



El hombre enfermo a causa de la civilización

En el siglo XXI el ser humano se ha ido alejando cada vez más de su ritmo vital natural. Nuestro quehacer cotidiano ya no está estructurado por el cambio natural de la noche y el día, el ritmo que nos da el sol o incluso que nos dan las estaciones del año, sino que nos dejamos llevar por una serie de obligaciones y ocupaciones que se imponen y que nos obligan a adaptarnos a una vida artificial.

Bien sea por la presión del trabajo o de la vida privada, nos vemos obligados, día y noche, a estar a disposición de todos y de todo, y, si es posible, de inmediato. Pues no se consigue desesperar a nadie tanto como con la lentitud.

Son, por ello, muy pocos los momentos en que se puede realmente respirar y tener algo de tranquilidad. Y, aunque un día relajado pueda alegrar el ánimo de vez en cuando, la mala conciencia que se crea constantemente por no haber hecho nada provechoso aniquila enseguida el efecto de la relajación.

Como consecuencia, hay muchas personas que se encuentran en constante estrés, están siempre nerviosos, alterados y, finalmente, agotados. O puede ocurrir que comiencen a padecer los típicos síntomas de estrés, a los cuales, en vez de buscarles la raíz del sufri-

miento, se les trata simplemente con medicamentos. Tarde o temprano se desarrollan, a causa de este estrés, frecuentes patologías como el insomnio, afecciones en el aparato digestivo, migrañas, o pérdida de energías hasta acabar con depresiones reales. Y a pesar de que se trata de sufrimientos “simplemente” psicosomáticos, hay que reconocerlos como avisos o amenazas que deben ser aclarados. Pues estos nos anuncian que hemos de prestar más atención a nuestro cuerpo, a nuestro reloj interior, ya que todo lo que sea apartarse del proceso del ritmo natural producirá un efecto negativo tanto en nuestra salud como en nuestro bienestar.

Según la Medicina Tradicional China (MTC), que existe desde hace miles de años, tanto la naturaleza como el mismo cosmos se hallan bajo constante transformación – un juego de cambio entre las fases de actividad y de relajación, de *ying* y *yang*, de juegos conjuntos dinámicos de oposiciones. Si este equilibrio se rompe, se derrumba todo el sistema. Así, todo lo que se escribió en el *Clásico interior del Emperador Amarillo*, que es la base de la medicina tradicional china, es hoy algo actual, incluso más actual que anteriormente:

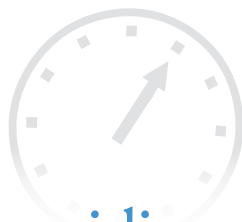
«En los tiempos antiguos llevaban los hombres una vida sencilla, iban de cacería, pescaban y pasaban todo el día al aire libre. Cuando hacía más frío aumentaban sus actividades para contrarrestarlo. En verano se retiraban a la sombra para protegerse del calor. No dejaban alterar su ánimo por las emociones, ni arrastrarse por la codicia ni por la envidia. No se sentían oprimidos por la presión actual. Vivían, pues, libres de codicias y envidias, en armonía con la naturaleza. Guardaban consigo la posición del jing shen nei suo, es decir, paz interior y espíritu conjunto. Así evitaban que se les introdujeran los factores causantes de las enfermedades. [...] Hoy día son los hombres de otra manera. Son, en su interior, esclavos

de sus propias emociones y preocupaciones. Someten sus cuerpos a un esfuerzo excesivo. No siguen ya el cambio rítmico de las estaciones del año y se vuelven susceptibles a los ataques de “ladrones” y del viento».

Maoshing, Ni (editado por), *The yellow emperor's classic of medicine. A new translation of the Neijing Suwen with commentary* (traducción alemana de Ingrid Fischer-Schreiber, *Der gelbe Kaiser*, Knauer, Munich 2011, pág. 78f.)

No obstante, también el ser humano está incluido en ese procedimiento rítmico de la naturaleza. Nuestra vida está determinada, día a día, por el transcurso de la naturaleza y estamos sometidos a un ciclo de energía que es renovable cada 24 horas. Del mismo modo, cada uno de nuestros órganos posee sus fases activas y de relajación y las dolencias que aparecen en una determinada hora del día se refieren siempre a un determinado órgano. Igualmente los tratamientos, según a qué hora del día se apliquen, pueden tener más efecto, e incluso es factible adecuar nuestras horas de trabajo a este marcapasos interno, al reloj de los órganos.

Nosotros mismos somos responsables de nuestra salud y de nuestra propia felicidad, pero solamente si adaptamos de nuevo nuestro día a día a las necesidades naturales y solamente si estamos atentos a éstas y vivimos en armonía con nuestro reloj interior, podremos recuperar nuestro ritmo biológico natural – una de las condiciones más importantes para el bienestar, para la salud y, sobre todo, para poder vivir en paz.



La pareja de meridianos en el ritmo de dos horas

En la Medicina Tradicional China no se trata nunca un órgano solo sino que se observa desde el punto de vista de su conexión funcional. Como ya se dijo al principio, estos órganos no poseen para la MTC unas estructuras definidas o que se puedan definir anatómica o físicamente. Lo más importante son sus propiedades *yin* y *yang* y su conexión con los otros circuitos funcionales. Por ello se habla de circuitos orgánicos porque en esta denominación se incluyen determinados tejidos, canales y procesos funcionales.

Cada órgano es parte de un proceso energético que transcurre cíclicamente entre las 2 polaridades *yin* y *yang*. Un órgano *yin* (*Zang*, órgano de almacenamiento) siempre estará en juego con un órgano *yang* (*Fu*, órgano hueco) y con los aspectos corporal-mental, emocional y cósmico. Todo meridiano *yin* se corresponde, por tanto, con un meridiano *yang* del mismo elemento. Además hay influencias cósmicas en la función de cada órgano: las estaciones del año, el clima o el ritmo del día y la noche.

Dicho más detalladamente, a cada circuito funcional se le atribuyen los siguientes factores:

- un meridiano *yin* y *yang* conectados y sus correspondientes órganos *yin* y *yang*;

- ▶ las funciones de cada órgano y del que le corresponde como pareja (por ejemplo, la función de eliminar pertenece al circuito Riñón-Vejiga, la respiración a Pulmón-Intestino Grueso, etc.);
- ▶ un tejido específico, un líquido y una apertura corporales (un órgano de los sentidos que esté conectado a un circuito funcional y, a la misma vez, con el exterior; para la pareja Corazón-Intestino Delgado es la lengua; para Pulmón-Intestino Grueso, la nariz, etc.);
- ▶ un factor externo (influencias climatológicas como humedad, sequedad, frío, etc., pero también su apreciación subjetiva) y un factor interno (factores psíquicos y psicosomáticos que empeoren las dolencias o que las provoquen incluso, como, por ejemplo, una situación anímica exagerada o difícil);
- ▶ y además: una de las 4 estaciones del año, un elemento, un color, un punto cardinal y un sabor (por ejemplo, el color rojo se asocia al fuego, al corazón, al calor y al verano).

Las enfermedades que aparecen en una parte del circuito funcional pueden, si no se curan a tiempo, expandir sus síntomas a todas las otras partes con las que se corresponde dicho circuito, pues todos los circuitos orgánicos están unidos entre sí y actúan unos sobre otros. Si hay un disturbio en uno de los circuitos orgánicos, su acción se propagará al próximo circuito con el que esté unido: el circuito afectado se mostrará debilitado o con excesiva actividad. Si no se siente el problema o si se arrastra la enfermedad sin curarla, el desequilibrio actuará como las piezas de un dominó y se contagiará un circuito orgánico detrás de otro. Es decir, la enfermedad se anidará en más de un órgano.

Las consecuencias son que el cuadro de la enfermedad será complejo y difícil de diagnosticar. Y mientras más órganos se vean afectados, más complicada será la enfermedad.

El comienzo de una enfermedad se puede manifestar, por ejemplo, primero en los pulmones: falta de respiración y ataques de tos son los primeros síntomas que aparecen. Si no se toman las medidas necesarias, se propaga la infección al circuito funcional del Hígado, que comenzará a doler y a inflamarse. Un día más tarde puede alcanzar el circuito funcional del Bazo, con lo que se producen dolores musculares. Y si se sigue sin tratar, atacará al final al estómago.

Si el paciente se queja ahora de sensación de pesadez de estómago y de meteorismo, hay que buscar, no obstante, el origen en el circuito funcional del Pulmón, pues el tratar ahora el síntoma del estómago solo le va a proporcionar una corta mejoría, pero no va a cortar las raíces de la enfermedad.

De todos modos, aunque se reconozcan a tiempo las causas del desequilibrio, curar una enfermedad es solamente la segunda buena alternativa. La Medicina Tradicional China tiene la finalidad de no dejar que se produzca a priori ningún desequilibrio.

Quien quiera mantenerse sano ha de procurar que el *Qi* fluya armónicamente y sin interrupción a través de los circuitos orgánicos, de tal forma que no puedan producirse desarmonías o desequilibrios que pongan enfermo. Precisamente en el ámbito psicosomático es donde la Medicina Tradicional China mejor puede paliar molestias de larga duración y apoyar la curación propia.

Quien se adapte al cambio constante de energía entre el cielo y la tierra, conseguirá que sus energías tanto anímico-emocionales como corporales fluyan libremente. Con esta requisitoria de los órganos puede reconocer puntualmente desarmonías que comienzan y, así, emprender el camino a tiempo en busca de la recuperación de su equilibrio.

Indicaciones importantes para la aplicación de medios curativos

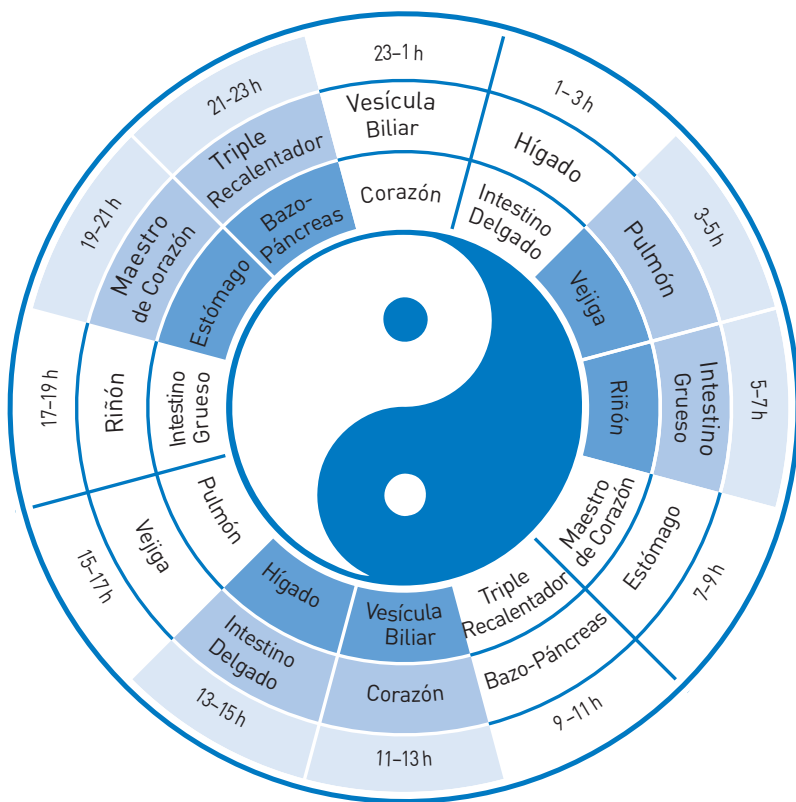
Infusiones curativas: lea, por favor, la forma de prepararlos en la página 143

Acupresión: informaciones de tratamiento pueden verse a partir de la página 146

Qi Gong: la posición básica para los ejercicios así como el trasfondo de la técnica y de la filosofía del Qi Gong se pueden ver a partir de la página 153

Taichí Chuan: informaciones para su preparación y disposición básica de los ejercicios, a partir de la página 157

Alimentación: una idea general y muchos consejos de ayuda para cambiar de alimentación los encontrará en la página 151



El circuito energético de los órganos en el transcurso del día: el anillo exterior muestra las fases máximas de los órganos y el interior las fases de descanso.

La pareja de meridianos Pulmón-Intestino Grueso

- elemento: metal
- estación del año: otoño
- punto cardinal: oeste
- clima causante de enfermedades: sequedad
- emoción oprimente: tristeza
- tejido: piel, vello corporal
- órgano del sentido: nariz
- líquido corporal: mucosidad
- sabor: fuerte, picante
- color en la enfermedad: palidez, blanco
- olor en la enfermedad o en los trastornos: podrido, descompuesto
- edad: comienzo de la vejez

Circuito funcional del Pulmón

Órgano Zang (yin)

Horario del órgano

fase máxima: de 3 a 5 h

fase de reposo: de 15 a 17 h

Función

Los pulmones aspiran el oxígeno a través de los 2 lóbulos pulmonares y lo pasan a la sangre que es la que lo transporta a los tejidos.

El aire rico en oxígeno penetra en los alvéolos y el aire rico en dióxido de carbono se expulsa de nuevo al exterior.

Según la medicina tradicional china, el Pulmón domina sobre la respiración y sobre el *Qi*; es el órgano que está colocado más alto en el cuerpo y es el centro de distribución. Además, por su acción de intercambio entre el cuerpo y su entorno, es nuestra conexión con el exterior. Pero precisamente por ello, es especialmente propenso a enfermarse y los factores patógenos, como el frío, la humedad o el viento, actúan sobre ellos.

El Pulmón une el *Qi* externo con el *Qi* interno y lo guía a través del cuerpo. Su actividad contrayente y dilatadora empuja el *Qi* por todo el organismo y abastece, al mismo tiempo, la circulación de la sangre. Controla los canales y los vasos sanguíneos. Los trastornos en los pulmones contribuyen a que éstos no estén en condiciones de distribuir sustancias nutritivas y *Qi* por el cuerpo. En los pulmones hay un intercambio constante de aire limpio y de aire desgastado y, precisamente por esta acción de expeler y aspirar dióxido de carbono, se le atribuye una misión limpiadora y aclaradora: el Pulmón decide qué debe entrar y qué debe salir. Ésto controla el ritmo de nuestro cuerpo – el ritmo de la respiración y la frecuencia del pulso, así como nuestro ritmo de día y noche.

Al mismo tiempo, el Pulmón es responsable del *Qi* defensivo y protege el interior contra las enfermedades; rige sobre la superficie del cuerpo (la piel), que es nuestra frontera natural que calienta, y da seguridad al cuerpo. Además, ésta regula la temperatura y la humedad del organismo porque abre y cierra los poros.

Las situaciones de miedo se manifiestan, a menudo, por impurezas de la piel. Si el Pulmón está vitalizado y fuerte, la piel se muestra elástica y lisa. Cuando estamos tristes, vamos hundidos por la vida y los pulmones no se pueden desenvolver bien.

Síntomas y dolencias

- ▶ El Pulmón desarrolla su máximo punto energético entre las 3 y las 5 de la madrugada. En este tiempo es cuando los asmáticos padecen más de falta de respiración y de ataques de toses.
- ▶ Si el fluir del *Qi* se hace más lento y la distribución se limita, se producen dolores de cabeza y de nuca, se tiene la nariz tapada, dolencias en el pecho y en las articulaciones.
- ▶ Una escasez de *Qi* pulmonar se produce especialmente en esfuerzos y se manifiesta por toses, ronqueras, respiración corta, contracción en la zona de los hombros y propensión a infecciones del aparato respiratorio.
- ▶ También son síntomas el cansancio, necesidad incontrolada de orinar y repentino sudor.
- ▶ Problemas en la piel y en las mucosas pueden ser indicios de un desequilibrio pulmonar.
- ▶ Cuando el *Qi* pulmonar está debilitado, nuestra capa protectora se hace permeable: se tiene entonces propensión a enfermedades infecciosas y también a una mayor percepción de los sentimientos y pensamientos negativos de otras persona.

Si se despierta entre las 3 y las 5 de la madrugada, puede ayudarle el sacudir la almohada, colocarse algo más incorporado, ventilar bien para que entre más oxígeno y sus pulmones se liberen de pesadez. Tápese bien, pues en estas horas se tiritita fácilmente.

Con los siguientes métodos puede reforzar el circuito funcional del Pulmón.

Infusiones curativas contra desarmonías del Pulmón

Aire curativo

Uso de la infusión curativa en enfermedades del aparato respiratorio (bronquitis)

Ingredientes: 4,5-9 g de *Zhe Bei Mu* (bulbo de *Fritillaria zhejiang*)
4,5-9 g de *Zhu Ru* (tiritas de caña de bambú)
9-15 g de *Fu Ling* (páquima)
1,5-9 g de *Gan Cao* (raíz de regaliz uralense)

Efectos: activa la circulación sanguínea, calma la irritación, relaja los músculos, disuelve la mucosidad y protege las mucosas

Cuervo graznante

Uso de la infusión curativa en inflamaciones de la garganta y de la faringe

Ingredientes: 6-12 g de *Mai Dong* (raíz de ophiopogon)
6-15 g de *Jin Yin Hua* (flores de madreselva)
3-9 g de *She Gan* (raíz de lirio leopardo)

Efectos: calma la irritación, protege las mucosas, relaja y es antiinflamatorio

Cojín de hierbas

Uso en bronquitis y contra la tos

Ingredientes: 12 g de regaliz
9 g de jengibre
6 g de hierba santa
9 g de hojas de magnolias
9 g de lavanda

Ponga todas las hierbas en un cojín pequeñito y colóqueselo al dormir debajo de la cabeza o de la almohada.

Acupresión

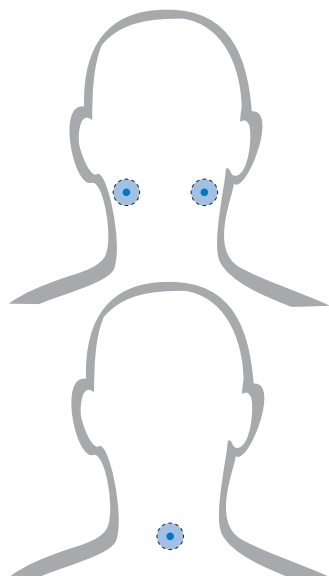
Masaje de puntos de acupuntura contra la bronquitis

VB 20 – *Fengchi* o *Estanque del viento*

- en el comienzo de los músculos de la nuca, sobre el margen occipital inferior

VG 14 – *Dazhui*

- en el área del Vaso Gobernador entre la séptima vertebra cervical y la primera pectoral



Ejercicios de Qi Gong

Ejercicios de respiración y de movimientos para todos los días

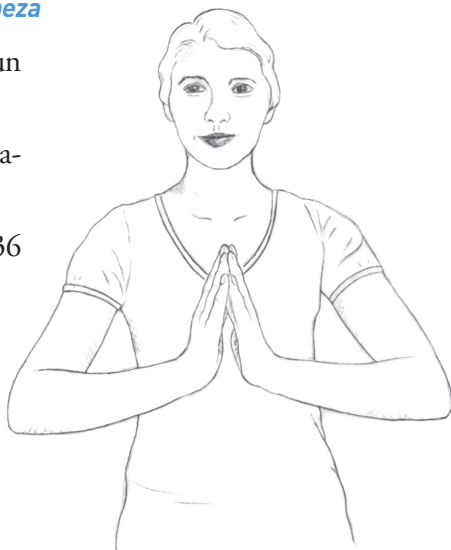
Posición elemental y ejercicios de preparación

- 1 Colóquese de pie con las piernas abiertas hasta la anchura de los hombros.
- 2 El cuerpo está suelto y relajado.
- 3 Dirija la mirada al frente. Los brazos están doblados y las palmas de las manos se encuentran a la altura del pecho, a una distancia de aproximadamente 20 cm.
- 4 Ahora gire los brazos y las manos hacia afuera y abra las manos delante del pecho de entre 5 hasta 10 veces.



El fénix de jade asienta con la cabeza

- 1** Junte las manos dejando un hueco entre las palmas.
- 2** Los dedos están dirigidos hacia arriba.
- 3** Ahora baje las manos unas 36 veces.



Circuito funcional del Intestino Grueso

Órgano Fu (yang)

Horario del órgano

fase máxima: de 5 a 7 h

fase de reposo: de 17 a 19 h

Función

El intestino grueso tiene su comienzo al final del intestino delgado y es la última parte del aparato digestivo. A través del transporte, el vaciamiento y de la defecación es responsable de la eliminación de productos residuales y completa así la función de los pulmones. Elimina las cosas que ya no nos hacen falta y que nos molestan y que impiden que absorbamos otras nuevas.

Si su funcionamiento se ve alterado, permanecen sustancias tóxicas en nuestro cuerpo, las cuales pueden producir enfermedades crónicas. Esto también afecta la parte anímica. En caso de separaciones dolorosas y traumatizantes puede ayudar un meridiano armonizado del Intestino Grueso a paliar el dolor. Del mismo modo, se debe controlar la función del Intestino Grueso cuando se tienen dificultades para separarse no sólo de personas, sino también de objetos y de desasirse de ellos.

Bajo el punto de vista de la medicina tradicional china, el término del órgano del Intestino Grueso comprende, además de los tejidos mucosos del aparato digestivo, también todas las mucosidades, entre ellas las de la nariz y las de las fosas nasales. El Intestino Grueso tiene además de la función de la eliminación, la de protección: forma una barrera contra los productores climáticos de enfermedades, contra las bacterias y los virus. También absorbe el líquido residual de la masa alimenticia y apoya con ello a mantener el balance hídrico del cuerpo.

Síntomas y dolencias

- ▶ Si hay escasez de *Qi*, se es propenso a estancamiento y estreñimiento. Esto lleva a contracciones, meteorismo, inflamaciones y hemorroides. Con un intestino bloqueado también se hacen más lentos los pensamientos.
- ▶ Quien se ha hecho de una coraza protectora, tendrá la piel y los músculos tiesos, tensos y contraídos. Ésto se manifiesta en mal humor y en desilusiones, pero también en falta de valor para cambiar cosas. Consecuencias de esta situación son dolencias asmáticas y de menstruación, dolores de espalda, contracciones e incluso una nuca anquilosada.
- ▶ Entre los síntomas originados por la carga tóxica se cuentan también los dolores de cabeza y las migrañas.
- ▶ Cuando no se puede eliminar la excesiva energía, ésta sube hasta la garganta. Se tendrá mal olor de boca, la nariz tapada, inflamación de amígdalas y dolores de muelas.

Con los siguientes métodos puede usted reforzar las funciones del Intestino Grueso.

Infusiones curativas contra desarmonías del Intestino Grueso

Fuerte inflamación

Uso de la infusión curativa en padecimientos de meteorismo y de estreñimiento

Ingredientes: 5-9 g de *Lai Fu Zi* (semillas de rábanos)
 6-12 g de *Gou Qi Zi* (bayas de goji)
 2-5 g de frutos del hinojo
 10-15 g de *Shan Zha* (bayas de espino albar)
 15-25 g de *Shan Yao* (tubérculo de ñame chino)

Efectos: activa el metabolismo y la digestión, alivia las contracciones, antiespasmódicos

La tortuga voraz

Uso de la infusión curativa en padecimientos de sobrepeso y de molestias tóxicas

Ingredientes: 5-15 g de *Da Huang* (raíces de ruibarbo chino)
1-3 g de *Fan Xie Ye* (hojas de sen)
6-12 g de *Mai Dong* (raíz de ophiopogon)
10-15 g de *Shan Zha* (bayas de espino albar)

Efectos: activa el metabolismo y la digestión, diuréticos y desinfectantes

Té Pu-erh

El té rojo se extrae de las hojas carnosas de un arbusto perteneciente a la especie de la *Camellia sinensis* (camelia china) que crece en el suroeste de China y se expone a un procedimiento muy complicado para su maduración.

Preparación: coloque media cucharilla rasa de hojas de té en una taza y llene esta con agua que ya no esté hirviendo (a unos 85° C). Una vez bebida, puede volver a utilizar las hojas hasta cuatro veces en total, teniendo en cuenta que el tiempo de infusión es de 20 segundos para la primera cantidad, de 30 segundos para la segunda, de un minuto para la tercera y de un minuto y medio para la cuarta. Para obtener un efecto óptimo debe beber entre 3 y 5 tazas durante el día.

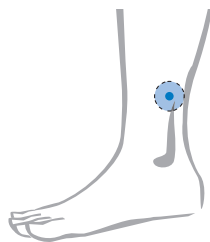
Efectos: el té Pu-erh equilibra el *yin* y el *yang* e influye en el metabolismo así como en enfermedades producidas por la alimentación. Desintoxica, tiene efecto diurético, activa la digestión y fortalece el sistema inmunológico.

Acupresión

Masaje de puntos de acupuntura contra el meteorismo (producido por trastornos del Intestino Grueso o por el estreñimiento)

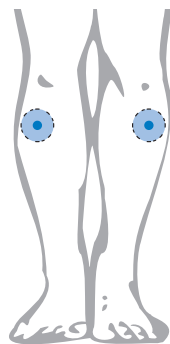
BP 6 – Sanyinjiao

- en la parte interna e inferior de la pierna, a cuatro dedos sobre el tobillo y detrás de la espinilla



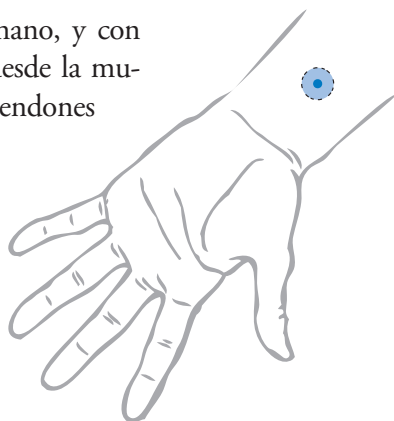
E 36 – Zusanli

- una palma bajo las rodillas y un dedo transversal (0,75 *cun*¹) hacia afuera



MC 6 – Neiguan

- al final del dorso de la mano, y con una distancia de 3 *cun* desde la muñeca: en el centro de los tendones



1. El *cun* o *tsun* es una medida del cuerpo humano utilizada en MTC para la localización de los puntos de acupuntura. En particular, la anchura máxima de la primera falange del pulgar se considera de 1 *cun*.

Ejercicios de Qi Gong

Ejercicios de respiración y de movimiento para todos los días

Posición elemental y ejercicios de preparación
(ver página 156)

Balanceo las manos cruzadas

- 1 Los brazos están colocados delante del cuerpo y extendidos. La mano izquierda está debajo y la derecha encima.
- 2 Ahora cruce las manos, y cambie la posición unas 36 veces, manteniéndolas siempre delante del vientre, y ábralas otra vez.



Alimentación

Evite comidas que estén fuertemente aliñadas, así como demasiado calientes.

Puré de plátano y sésamo

Contra el meteorismo y los gases

Pele 2 plátanos y córtelos en daditos. Añádale media cucharada de sésamo blanco o negro y otra media de semillas de hinojos y rocíe todo con un poco de miel. Deje reposar la mezcla durante 30 minutos y coma cucharadas repartidas durante el día.

Sacado de:

EL RELOJ DE LOS ÓRGANOS

Autore: Li Wu

