

✉ C. Pomarón

Dietética en los síndromes de insuficiencia de Bazo-Estómago

Dietary considerations in Spleen-Stomach insufficiency syndromes

Resumen

El sistema Bazo-Estómago conforma el centro en MTC, todos los órganos dependerán del buen funcionamiento del sistema y todas las enfermedades crónicas que cursan con humedad y flema, muchas veces conllevan un sobreesfuerzo de este sistema. Los excesos y defectos dietéticos y la vida desordenada causan, fundamentalmente, patología en estos órganos. Las normas dietéticas básicas y los cuidados dietéticos, tanto restrictivos como coadyuvantes, complementarán para restablecer una óptima funcionalidad del sistema Bazo-Estómago.

Palabras clave

Síndromes de insuficiencia de Bazo-Estómago, dietética, humedad, flema, alimentos con tropismo sobre Bazo-Estómago, alimentos clasificados según su naturaleza

Introducción

Nuestro modo de vida occidental, apresurado y desordenado, hace que la fisiología del Bazo y Estómago sufran y disminuyan su buen funcionamiento fisiológico.

El estudio de la dietética ha evolucionado geoméricamente en los últimos años, con el conocimiento del funcionamiento de la falta de minerales y vitaminas, la transformación en la química de los ácidos grasos al calentarse y las relaciones de los excesos o carencias de sustancias como EPA, ácido graso omega 3, etc., y su repercusión en la salud y en la enfermedad. Por otro lado, los alimentos nunca habían estado sometidos a tanta manipulación química como en los últimos 50 años. En los años sesenta del siglo pasado estaban reconocidos cerca de 3.000 productos químicos que en la actualidad se han convertido en 30.000. Toda esta presión ambiental hace que determinadas sustancias que han sido permitidas en una época, en la actualidad estén totalmente denostadas y que conozcamos actualmente que cantidades residuales de estas sustancias tóxicas (DDT, dioxinas, transgénicos, plásticos, antibióticos, irradiación de alimentos), inevitablemente están presentes en nuestra comida y en el agua. Gracias a la concienciación del problema de la no sostenibilidad, la forma

Abstract

The Spleen-Stomach system forms the center of traditional Chinese medicine. All organs depend on the correct functioning of this system and all chronic diseases causing humidity and phlegm often overload this system. Dietary excesses and deficiencies and a disordered lifestyle cause disease mainly in these organs. Basic dietary recommendations and care, both restrictive and coadjuvant, are used complementarily to reestablish optimal functioning of the Spleen-Stomach system.

Keywords

Spleen-Stomach insufficiency syndromes, dietetics, humidity, phlegm, foods with tropism on the Spleen-Stomach, foods classified according to its nature.

de cultivo intensivo de las décadas de los sesenta-setenta del siglo pasado, pasó a un respeto por formas menos intensivas y más ecológicas de producción (agricultura ecológica), respetando los modos tradicionales de preservar la fertilidad de la tierra y controlar las plagas.

Repasando fisiología

El Bazo controla el transporte y transformación del extracto de la comida y las bebidas, del agua y la humedad, se le llama la raíz del cielo posterior y es la fuente de producción del Qi y la Sangre. El Bazo controla la fuerza de elevación del Qi: hace subir el Qi puro y mantener la posición normal de los órganos en el cuerpo. Mantiene la Sangre y la hace circular en el interior de los vasos. Controla los músculos y las 4 extremidades. Se abre en la boca y se manifiesta en los labios. El Estómago es el Mar de los alimentos y las bebidas, controla la descomposición primaria de los alimentos y gobierna el descenso del bolo alimenticio hasta el intestino donde se completa su digestión. Por eso se dice que el Bazo controla el ascenso y el Estómago el descenso. Igualmente, al Bazo le disgusta la humedad y le agrada la sequedad, y el Estómago necesita la humedad y detesta la sequedad.

Los síndromes por insuficiencia en estos órganos producirán, fundamentalmente, en el Bazo insuficiencia de Yang-Qi, disfunción en la transformación y el transporte con la aparición de humedad y flema, y la incapacidad de controlar la Sangre y en el Estómago fallo en la función de recibir y descomponer los alimentos y ascenso contracorriente del Qi de Estómago.

Causas que comúnmente disminuyen el Yang-Qi de Bazo

- Dietéticas: nutrición basada en alimentos crudos o fríos, sobre todo en personas frioleras y/o en épocas que haga frío; ingesta excesiva de alimentos; horarios irregulares; ingesta insuficiente o deficiente en proteínas; inicio del trabajo inmediatamente tras la ingesta.
- Psíquicas o emociones: exceso de actividad intelectual; estrés; alteraciones emocionales durante las comidas (comidas de negocios, discusiones, enfados, etc.).

Causas que afectan al Yin de Estómago

- Dietéticas: como la costumbre de ingerir excesivos alimentos picantes, las cenas tardías, las comidas apresuradas y los excesos dietéticos.
- Emocionales: la frustración, las preocupaciones, los enfados, etc., pueden perjudicar al Yin de Estómago produciendo la formación interna de Fuego y estasis de Qi.

Recomendaciones dietéticas generales

Disminuir ingesta de alimentos crudos (ensaladas, frutas frías de la nevera; disminuir ingesta de alimentos con harinas refinadas, sobre todo las que lleven trigo (produce humedad y flema), recomendar integrales; disminuir grasas y productos lácteos reduciéndolos a una unidad diaria; disminuir las bebidas en las comidas, sobre todo las frías, azucaradas y con gas carbónico; beber poco en las comidas; prohibir helados y bebidas frías; disminuir legumbres a una vez a la semana y derivados de harinas refinadas como pasta a una vez semana; recomendar comer verdura y caldos calientes; recomendaremos hacer 5 comidas diarias tratando de comer más en la mañana que en la noche y seguir la recomendación de desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un pobre, ya que según el ciclo de la energía el Bazo-Estómago rige de 7:00 a 11:00 h.

Recomendaciones particulares

- En la insuficiencia de Qi, Yang-Qi de Bazo: cuidaremos de diagnosticar si hay humedad o flema-humedad, prescindiendo de la dieta los alimentos que producen humedad y flema, y recomendando los alimentos que resuel-



Naturaleza muerta (1890). Óleo en lienzo. 65 × 81 cm
Paul Cézanne (1837-1906)

ven la humedad, y/o los que drenan el agua y/o los que resuelven la flema. Del mismo modo, recomendaremos los alimentos de la tabla 1 con tropismo sobre Bazo-Estómago, recomendando prescindir de los fríos/frescos si hay insuficiencia de Yang de Bazo y aumentando los alimentos neutros templados y calientes.

- En la insuficiencia de Yin de Estómago: cuidaremos de ordenar la dieta del paciente, recomendando cenar pronto y prescindir en general de alimentos que producen calor como los picantes calientes (especias). Suprimiendo los alimentos calientes y restringiendo los templados de la tabla 1 con alimentos que tiene tropismo sobre el Bazo-Estómago. Recomendaremos los alimentos frescos y neutros de la tabla 1, ya que refrescan y humedecen.
- Producen humedad: comer en demasía productos lácteos, carne de cordero, cabra, cerdo, embutido, cacahuetes, jugos concentrados de tomate y naranja, trigo, pan (harinas refinadas), levadura, cerveza, plátano, azúcar y pasteles, y todas las grasas saturadas.



Bodegón con melocotones y peras. 1888-1890. Óleo en lienzo. 61 × 90 cm
Paul Cézanne (1839-1906)

TABLA 1 Alimentos con tropismo sobre el Bazo-Estómago

| Fríos | Frescos | Neutros | Templados | Calientes |
|------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------|
| Vegetales | | | | |
| apio | acelga | alfalfa | ajo | |
| brote bambú | berenjena | boniato | calabaza | |
| escarola | berro | chirivía | cebolla | |
| pepino | brotos soja | col china | cebolleta | |
| | calabacín | col lombarda | hinojo | |
| | daikon crudo | col verde | pimiento | |
| | espárrago | coliflor | puerro | |
| | espinacas | muer (seta) | raíz de loto | |
| | lechuga | patata | | |
| | rábano | seta de cardo | | |
| | setas | remolacha | | |
| | tomate | shiitake (seta) | | |
| | zanahoria | | | |
| Legumbres | | | | |
| brotos de soja | soja verde | azuki | | |
| | tofu | frijol | | |
| | garbanzo | | | |
| | guisante | | | |
| | haba | | | |
| | judía blanca | | | |
| | judía verde | | | |
| | soja negra | | | |
| Frutas | | | | |
| carambola | arándano | ciruela | albaricoque | |
| caqui | coco | ciruela umebosi | cereza | |
| kiwi | fresa | higo | dátil | |
| limón | grosella | longan | granada | |
| melón | mandarina | papaya | kumquat | |
| plátano | mango | uva | lichi | |
| pomelo | manzana | | madroño | |
| sandía | membrillo | | melocotón | |
| | naranja | | | |
| | pera | | | |
| | piña | | | |
| Cereales | | | | |
| | alforfón | arroz | arroz glutinoso | |
| | cebada | avena | trigo sarraceno | |
| | lágrima de Job | centeno | | |

| Fríos | Frescos | Neutros | Templados | Calientes |
|----------------------------|------------------|---------------------|----------------|-----------|
| | salvado de trigo | espelta | | |
| | trigo | maíz | | |
| | mijo | | | |
| Semillas | | | | |
| | cacahuete | castaña | | |
| | sésamo negro | pistacho | | |
| Aceites, grasas | | | | |
| | aceite de oliva | aceite de cacahuete | aceite de soja | |
| | aceite de sésamo | aceite de girasol | | |
| | manteca de cerdo | margarina | | |
| | mantequilla | | | |
| Pescado | | | | |
| cangrejo | pulpo | carpa | anguila | |
| caracol | lubina | salmón | | |
| | | trucha | | |
| Carne, aves, huevos | | | | |
| | cerdo | codorniz | cabra | |
| | conejo | ganso | cordero | |
| | pato | | pollo | |
| | | ternera | | |
| Lácteos | | | | |
| requesón | leche de vaca | leche de cabra | | |
| yogurt | nata | queso de cabra | | |
| | queso de vaca | queso de oveja | | |
| Espicias | | | | |
| | orégano | | alcaravea | cayena |
| | | anís | curry | |
| | | badiana | jengibre seco | |
| | | canela | pimienta negra | |
| | | cardamomo | | |
| | | clavo | | |
| | | coriandro | | |
| | | hinojo | | |
| | | jengibre fresco | | |
| | | nuez moscada | | |

| Fríos | Frescos | Neutros | Templados | Calientes |
|-------------------|------------------|---------------|-----------------|-----------|
| Hierbas | | | | |
| | té | regaliz | cebollino | |
| | estigmas de maíz | | | |
| | manzanilla | | | |
| Miscelánea | | | | |
| sal común | cerveza | azúcar blanco | azúcar integral | alcohol |
| salsa de soja | miel | vinagre | licor | |

- **Resuelven la humedad:** anchoa, caballa, cebada, centeno, maíz, calabaza, azuki, frijol, setas, champiñón, té verde, té de jazmín, té de alforfón, limón, ciruela Umeboshi, alfalfa, cebolleta, perejil, apio, ajo, orégano, mostaza en hoja, cebolla, daikon, rábano picante, rábano, nabo.
- **Drenan el agua:** almeja, anchoa, caballa, sardina, rana, kelp (kombú), alga marina (wakame, nori, izhiki, arame, agar-agar), cebada, haba, azuki, soja negra, lechuga, apio, alfalfa, uva.
- **Resuelven la flema:** almeja, camarón, alga marina (kelp, kombú, wakame, nori, izhiki, arame, agar-agar), oliva, champiñón, shiitake, almendra, nuez, mosto, pera, piel de manzana, piel de mandarina, piel de limón, piel de naranja, berro, rábano, regaliz, ajo, pimienta negra y blanca, orégano, llantén, tomillo, daikon, té, mostaza en hoja, mostaza en grano, menta.

Algunas recetas dietéticas para nuestros pacientes

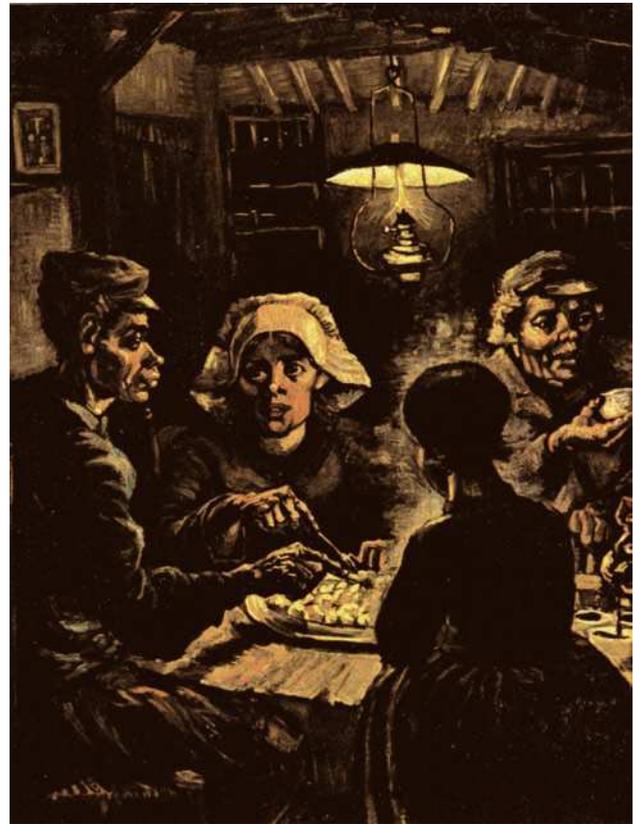
Vómitos por insuficiencia de Yin de Estómago

Síntomas: vómitos repetitivos, deseo de vomitar con frecuencia sin poder vomitar, boca y garganta secas, palpitaciones, sensación de hambre sin tener ganas de comer, lengua roja con un poco de saliva, pulso fino y rápido.

Recetas dietéticas

Bebida de zumo de limón y miel

- **Ingredientes:** zumo de limón fresco, miel (proporción entre los 2 ingredientes 2:1), 3 gotas de zumo de jengibre fresco.
- **Preparación:** mezclar el zumo de limón y la miel, y hacer calentar la mezcla a fuego lento. Beber esta bebida 2 veces al día una taza de café cada vez.
- **Función:** clarifica el calor, produce líquidos orgánicos, para los vómitos.
- **Comentario:** el zumo de limón clarifica el calor y nutre el Yin de Estómago, la miel armoniza el Estómago. Es una excelente bebida para los pacientes con vómitos repetitivos por insuficiencia de Yin de Estómago. El jugo de jengibre para los vómitos.



Los comedores de patatas (1885). Óleo sobre lienzo Vang Gogh (1853-1890)

Bebida de leche de cabra

- **Ingredientes:** una taza de leche de cabra y zumo de jengibre fresco.
- **Preparación:** calentar la leche de cabra hasta que esté templada y adjuntar 3 gotas de jugo de jengibre.
- **Función:** enriquece y tonifica el Bazo-Estómago, favorece al Estómago, humedece la sequedad, para los vómitos.
- **Comentario:** la leche de cabra favorece al Estómago, tonifica al Bazo y humedece la sequedad. Esta preparación conviene sobre todo en los vómitos por insuficiencia de Yin de Estómago, acompañado de sensación de hambre sin gana de comer.

Dolor de abdomen por frío de insuficiencia

Síntomas: dolor difuso en el abdomen que va y viene, que mejora con el calor y la palpación, y se agrava con el frío, cuando la persona tiene hambre y cuando está cansada, mejora después de comer y con reposo. Heces pastosas y delgadas, pulso profundo y fino.

Receta dietética

Arroz cocido con bolitas de jengibre seco

- **Ingredientes:** jengibre seco (ganjiang, rhizoma zingiberis 30 g), un poco de miel y arroz cocido.



Muchachos comiendo uvas y melón (1645-1650)
Bartolomé Esteban Murillo (1618-1682)

- Preparación: machacar finamente el jengibre seco; hacer calentar a fuego lento la miel con el polvo de jengibre seco, mezclar cuidadosamente, dejar enfriar y formar pequeñas bolitas de 3 g cada una, aproximadamente (hacer 10 partes iguales, más o menos). Comer una bolita en el desayuno con un bol de arroz recién cocido.
- Función: calentar el Centro (Jiao medio), dispersar el frío, tonificar la insuficiencia.
- Comentario: el jengibre seco calienta el Centro; la miel suaviza y armoniza el Centro y relaja la tensión: el arroz cocido nutre el Estómago. Esta combinación sirve para el dolor difuso del abdomen por la debilidad del Yang de Bazo y agravada por el frío.

Recomendaciones para mantener una buena función del Bazo-Estómago

- El deleite, el disfrute de la comida. Disfrutar de nuestra comida es la parte más importante de nuestra nutrición. Si estamos contentos cuando comemos y contentos con nuestra relación con la comida, entonces nuestro cuerpo aceptará la comida más efectivamente en nuestro sistema. A menudo lo más importante para nuestros enfermos es mejorar nuestra relación con la comida más que cambiar lo que comemos. El famoso cardiólogo Valentí Fuster asegura que está científicamente probado que al admirar un plato cuando nos disponemos a comerlo,

con el placer de la observación ya mejora nuestro sistema cardiovascular.

- Actitud positiva. A menudo desarrollamos pensamientos sobre comidas buenas y malas. Algunos alimentos son buenos para nosotros aunque nosotros no los disfrutemos, otras comidas son malas para nosotros y las comemos con culpabilidad o las evitamos con resentimiento, aunque el sentido común nos dice que hay algo de verdad en estas descripciones. Nuestra actitud hacia los alimentos que comemos indicará a nuestro Bazo qué hacer con ella. Así que, sea lo que comamos, una vez que hemos hecho la elección y la aceptamos por largos periodos, es mejor aceptarla con Corazón tanto como podamos.
- Relajación. Es mejor no mezclar comida y trabajo. Nuestra digestión funciona mejor cuando está enfocada hacia disfrutar de la comida, no distrayéndonos o distorsionándonos por otras influencias o factores. Así que, es mejor hacer que el tiempo en el que comemos sea un momento de relajación (tan buenamente como sea posible), en vez de intentar leer o ver la TV, o hacer negocios. También nos ayudará tomar un poco de tiempo para relajar nuestra postura, quizás hasta hacer unos pocas inspiraciones lentas antes de comer. Cruzar las piernas, sentarse torcido o inclinado comprimirá nuestros órganos digestivos y alterará nuestra digestión.
- Masticar bien. Se dice que el “Estómago no tiene dientes”. Masticar bien reduce el trabajo de nuestros órganos y se incrementa la extracción eficiente de los nutrientes.
- No comer demasiado, parar antes de estar lleno. En la cultura de la abundancia esto puede ser a veces difícil. Si comemos más de lo necesario, en cualquier comida, creamos estancamiento y producirá una digestión más lenta. Como consecuencia aparecerá distensión después de comer y cansancio, ya que nuestra fisiología se ocupa de digerir este exceso de comida. Si esto es un hábito, el Bazo estará sobrecargado y se producirá humedad o calor.
- No inundes al Bazo. Al Bazo no le gustan los líquidos en las comidas. Un poco de fluido templado con la comida ayudará, pero demasiado diluirá la acción del Bazo y producirá una digestión débil. Una taza de café después de comer es suficiente. La mayor parte de los líquidos es mejor tomarlos entre comidas.
- No enfriés el Bazo. Demasiada comida fría, cruda o con muchos líquidos debilitará el Yang-Qi de Bazo. El proceso digestivo necesita calor. Un prolongado uso excesivo de comida fría o cruda podrá debilitar el Yang-Qi de Bazo severamente, dando paso a la falta de función del Bazo.
- Cena lo antes posible. Cuando cenamos tarde y ya no nos movemos se producirá estancamiento. Y en un intento del cuerpo de quemar la comida, este calor dañará al Yin del Estómago.
- Elegir comidas con gran “fuerza vital”. Esta medida incluye tomar alimentos locales y de temporada, y de buena calidad biológica tanto como sea posible. En ambos

casos, la “fuerza vital” de estos alimentos está más preservada. Por la misma razón es importante comer comida fresca y huir de precocinados y enlatados (conservantes químicos). Del mismo modo prescindiremos de cocinar con microondas. Rehogaremos los alimentos como medida de no alterar las cualidades de los nutrientes.

Bibliografía recomendada

- Bing O, Zhen G. Traditional Chinese Medicine treatment and dietetic restraint for common diseases. Shandong: Science and Technology Press; 1995.
- Eyssalet JM, et al. Diététique énergétique et Médecine Chinoise. Paris: Editions Desiris; 2005.
- González R, Jianhua Y. Medicina Tradicional China. Editorial Grijalbo; 1996.
- Guerin P. Dietoterapia energética. Madrid: Miraguano Ediciones; 2000.
- Guo Hua L. Dietoterapia. La ciencia china de la cura por los alimentos. Barcelona: Plaza y Janes; 1999.
- Jilin L. Chinese dietary therapy. Edinburgh: Churchill Livingstone; 1995.
- Jinglun H. Medicated diet of Traditional Chinese Medicine. Beijing: Beijing Science & Technology Press; 1994.
- Jun C, Sterckx P. Diététique des quatre saisons. Médecine Chinoise. Suisse: Press Universitaires Guang Ming; 2002.
- Junying G, et al. Materia Médica China. Beijing: Ediciones en Lenguas Extranjeras; 1999.
- Junying G, et al. Medicinal herbs. New World Press; 1997.
- Kunkel C. La dieta china de los alimentos. Madrid: Edaf; 1998.
- Leggett D. Helping Ourselves. A guide to Traditional Chinese food energetics. England; 1995.
- Maciocia GB. Los fundamentos de la Medicina China. Portugal: Aneip Press; 2001.
- Muying Z. Chinese diet therapy. Beijing: China Esperanto Press; 1996.
- Reid DP. Chinese Herbal Medicine. Hong Kong: CFW Publications Ltd.; 1987.
- Sionneau P, Chapellet J. Ces aliments qui nous soignent. Paris: Guy Tredaniel Editeur; 2005.