

Dietética sensorial: la salud por los 5 sentidos

F. Salgado Blanco

Unidad del Dolor. Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela. A Coruña. España.

Objetivos

Dietética originalmente significa «régimen de vida». Dietética sensorial viene a ser el uso consciente de los sentidos para contribuir al equilibrio energético y el mantenimiento de la salud. Los objetivos son el implicar al paciente en el restablecimiento de su equilibrio energético mediante la atención selectiva en sus percepciones estableciendo así unas sencillas pautas personalizadas. Asimismo esta propuesta pretende estimular a los terapeutas a descubrir personalmente y en compañía de sus pacientes las múltiples posibilidades que nos ofrecen esos instrumentos de comunicación con el mundo que son los sentidos.

Antecedentes

Desde su posición entre el Cielo y el Suelo el Hombre se nutre de ambas influencias. Las provenientes del Suelo, Yin, materiales y cuantitativas aunque no exentas de cualificación debido a las influencias celestes han dado lugar, entre otras cosas a la ciencia de la dietética alimentaria que nos aporta los materiales constituyentes de nuestra estructura que cualificados por sus 5 sabores influyen sobre las 5 órbitas funcionales y por tanto también sobre nuestra psique además de sobre nuestra constitución física. Como sabemos, estas energías o influencias más densas son procesadas principalmente por nuestro Polo Metabólico el cual se encuentra, como corresponde, en la parte inferior del cuerpo (Yin), el más cercano al Suelo. Las influencias Yang, más sutiles y cualitativas, se procesan principalmente en el Polo Neurosensorial el más cercano al Cielo. Así de los 9 Orificios tenemos en la cabeza 7 a los que podríamos llamar Orificios Yang que reciben la mayoría de los estímulos sensoriales. Desde el conocimiento moderno, tomando como ejemplo la síntesis de proteínas a nivel celular sabemos que esta está inicialmente determinada por la carga genética o Genotipo (que en Medicina China podríamos asimilar a la Esencia Congénita), es decir, solo se pueden sintetizar las proteínas para las que se tienen el código apropiado. Ahora bien, el Fenotipo, es decir la expresión o resultado final de esa síntesis está definitivamente influenciada por los estímulos ambientales que en la célula son percibidos a través de los receptores de membrana. Siguiendo la Ley de las Analogías, el cerebro y la piel (derivados ectodérmicos) son el equivalente a la membrana celular, y los órganos de los sentidos equivaldrían a los receptores de membrana. La clave de estos procesos es la percepción,

cuya definición es la «apreciación de la realidad a través de los sentidos», y la clave de la percepción, al menos en el ser humano, es la atención que es la que focaliza los sentidos en una determinada dirección. Así el hombre puede voluntariamente dirigir su vista en una determinada dirección, agudizar su oído para percibir mejor un sonido, etc. En este proceso la atención hace que las vías neuronales necesarias para esa función se activen produciendo un flujo energético que desde la perspectiva china activaría los canales Yang que llegan y parten de los 7 orificios Yang de la cabeza. ¿Por qué no utilizar entonces nuestros 5 Sentidos para modular nuestro estado energético apoyándonos en los conocimientos de la Medicina China?

Ejemplos prácticos

Vista

Ante un diagnóstico de Estancamiento de Qi de Hígado recomendaremos a la persona que al comienzo del día haga un ejercicio de observación (o visualización imaginativa) de objetos agradables a su vista, puede ser una flor o una fotografía o el recuerdo de alguna vivencia agradable o algún ser querido. Sería apropiado también que con frecuencia busque activamente la belleza a su alrededor, a ser posible también en las personas cercanas. Especialmente la observación del reino vegetal puede ser de gran ayuda. Eso hará que comience el día de una manera más alegre y fluida y no, como suele ocurrirle, por el camino de la frustración. Repetir la operación al final del día, incluso en la cama antes de dormirse, ayuda a disolver las tensiones y bloqueos del día permitiendo un mejor descanso y procesamiento emocional a través del Hun (Alma Etérea) durante las horas de sueño. Los pacientes con Ascenso de Yang de Hígado suelen tener un punto de vista bastante estrecho y enfocado en sus propias aspiraciones e impulsos por lo que para ellos la contemplación de grandes paisajes, especialmente del mar, que no favorece el enfoque puntual y que está relacionado con el Elemento Agua (el cual suele ser deficitario en estos pacientes), estarían especialmente indicados. Análogamente la visión aguda y focal cuyos receptores son los conos de la fóvea retiniana sería Yang con respecto a la visión periférica cuyos receptores son los bastoncillos. Así el ejercicio de atención en la visión periférica y de la imagen en conjunto es muy apropiada en casos de Insuficiencia de Yin y/o Ascenso de Yang de Hígado, favoreciendo una perspectiva más amplia en sus vidas y la mejor comprensión de otros puntos de vista. Por el

contrario ejercicios de enfoque y distinción de formas y objetos, especialmente a grandes distancias es apropiado para personas con Insuficiencia de Qi/Yang de Vesícula cuya decisión y visión de futuro no suelen ser su fuerte. Recordaremos aquí brevemente la gran variedad de técnicas de cromoterapia cuya versión más práctica para el paciente sería el uso de los colores en el hogar, por citar un ejemplo, el color amarillo sería el más apropiado para un comedor, el cual combinado con el rojo estimularía el apetito lo que es utilizado con éxito tanto por restaurantes chinos como por ciertas cadenas de comida rápida.

Oído

La capacidad auditiva se pierde con la edad al tiempo que declina la Esencia y el Qi renales. Si la función hace al órgano, ¿por qué no podremos fortalecer la órbita renal con su función auditiva? Independientemente de que ya se han desarrollado técnicas como la musicoterapia y de que exista toda una discografía para cada uno de los 5 elementos, estoy convencido que prestando atención a los sonidos que nos rodean y especialmente a los sonidos del agua podremos nutrir la órbita funcional renal. Aprovechando también la dinámica de generación podemos utilizar el sentido del oído para favorecer la nutrición del elemento Madera por su madre el Agua en casos de Insuficiencia de Yin de Hígado y Riñón. Estos pacientes, poco propensos a la escucha, se beneficiarían mucho de su práctica, no solo de los sonidos que les rodean sino también de las personas de su entorno y acabar el día escuchando los sonidos que les llegan a su lecho, algo de música relajante o, mejor aún, el sonido del mar (aunque sea a través de una caracola) facilitará el sueño y sus efectos reparadores atribuibles al Yin de Riñón.

Olfato

Sin tocar el amplio tema de la aromaterapia, la atención focalizada en el sentido del olfato favorece la introspección, movimiento propio del elemento Metal y por eso incienso y otros perfumes son utilizados en templos de las más variadas religiones. Un paseo matinal fortalece la energía del Pulmón, especialmente si nos dejamos influir por los aromas de la naturaleza. En virtud de la relación de control que el Metal ejerce sobre la Madera, este tipo de dietética sensorial es muy útil en pacientes con Exceso de Yang de Hígado, especialmente si se realiza matinalmente como una meditación pudiendo ser de gran ayuda para controlar su temperamento.

Gusto

No abriremos el amplio capítulo de la dietética alimentaria pero si podríamos citar aquí algunas consideraciones prácticas. Los pacientes con Insuficiencia de Yang de Bazo se benefician de degustar bien los alimentos y tomar platos en los cuales sus componentes están bien diferenciados intentando apreciar bien los distintos sabores, esto favorece-

rá también su capacidad de concentración y claridad intelectual. Consecuentemente harían mejor evitando purés y otras presentaciones en que los alimentos están finamente mezclados o «adulterados» con saborizantes engañosos. El tomarse su tiempo y degustar cada momento ya sea con el dulce sabor de la victoria o el amargo de la derrota favorece la estabilidad emocional propia del elemento Tierra y también la interiorización del elemento Metal.

Tacto

El tacto es un sentido que podríamos atribuir a dos órbitas funcionales: en cuanto que sus receptores están distribuidos por toda la piel y nos permiten percibir la temperatura, la presión, el dolor, etc. estaríamos en el dominio del elemento Metal y por tanto del Po (Alma Corpórea). Así el ser más consciente de nuestras sensaciones corporales refuerza el Po y favorece nuestro instinto de conservación y protección evitando ataques de patógenos externos además refuerza nuestra estructura corporal. Por otra parte las manos están irrigadas sobre todo por canales del elemento Fuego y son un elemento diferenciador de los homínidos, principal herramienta de su creatividad única y actores importantes en el lenguaje y la comunicación, del contacto con los demás y con el mundo. Creatividad, lenguaje y comunicación son atributos del Fuego. En Medicina Ayurveda las manos tienen sus propios chakras (centros energéticos) los cuales son secundarios del chakra cardíaco. No nos equivocáramos pues al decir que somos «humanos» gracias a nuestras manos. Los pacientes con Insuficiencia de Qi de Corazón se ven muy beneficiado del contacto físico con personas o animales de confianza, más aún si prestan atención a la sensación táctil de estos contactos y la «impresión» que ello produce en su corazón. En los niños esto es de vital importancia en la generación de Esencia Postnatal (Fuego Nutre a la Tierra) para su desarrollo a todos los niveles. Los pacientes de baja autoestima pueden beneficiarse de caricias y abrazos proporcionados por ellos mismos o por sus parejas o amigos o simplemente de sentir el contacto de sus propias manos sobre su pecho. Aquellos pacientes con Insuficiencia de Yang en general, pero sobretudo de Pulmón y Corazón agradecen el contacto con la luz y el calor solares especialmente en la zona de sus puntos Shu dorsales (en Medicina Ayurveda el centro procesador del Prana solar se encuentra entre los omóplatos). Otra de las acepciones del sentido del tacto es precisamente el arte del contacto, del saber proceder en las relaciones que especialmente los trabajadores en el ámbito de la salud no debemos dejar de perfeccionar. Entramos aquí en el ámbito del lenguaje que es el «sentido» clásicamente atribuido con razón al corazón. Cuando el contacto se realiza desde la cordialidad, cuya primera premisa es la inofensividad (primum nun nocere) o lo que es lo mismo, la voluntad de bien, entonces la serenidad se instala en nuestra psique influyendo sobre todo al corazón, lo que decimos y hacemos tiene sentido, no solo para nosotros si no para los demás también. Especialmente a las personas con exceso de Yang como tendemos a ser los latinos en general nos

conviene tener esto en cuenta para poder seguir ofreciendo, sin «abrasar», a nuestros semejantes el «calor humano» que nos caracteriza.

Conclusiones

La forma en que nosotros procesamos las distintas informaciones o distintas formas de Qi es lo que determina la expresión final de nuestra Esencia Congénita tanto en nuestro vehículo corporal como en nuestra personalidad. Nuestros órganos de los sentidos son una importante vía

de entrada de Qi y la atención es un importante mecanismo para su modulación. Ésta es una invitación para abrir nuestros orificios, es decir, ser más conscientes y gozar del regalo de nuestros sentidos.

Bibliografía

1. Thambirajah R. Acupuntura energética. Elsevier Masson.
2. Pérez-Calvo Soler J. Nutrición energética y salud. Grijalbo.
3. Nogués I. De lo físico a lo sutil. Didaco.
4. Carvajal Posada JI. Hacia una medicina con alma. Bia Ram.
5. Crottogini R. La Tierra como escuela. Indugraf.
6. Servan-Schreiber D. Curar o stress, a ansiedade e a depressão sem medicamentos nem psicoanálise. Dom Qixote.

Dietoterapia en los síndromes de insuficiencia de Yin y de sangre

C. Pomarón Arbués

Grupo de Investigación en Acupuntura de Zaragoza (GIAZ). Zaragoza. España.

Antecedentes

La dietoterapia es un arma de tratamiento, nada despreciable, en las patologías de nuestros pacientes, que puede complementar nuestro tratamiento, en cualquier patología crónica que curse con insuficiencia de Yin o de Sangre.

Nutrir el Yin

Tonificar o nutrir el Yin es, en dietética, un método que consiste en emplear los alimentos destinados a tratar los diferentes síndromes de insuficiencia de Yin. Estos alimentos juegan un rol esencial para regular el metabolismo de los líquidos orgánicos y obtener en consecuencia, los siguientes efectos: favorecer la micción y eliminar el calor, humedecer la sequedad, transformar y disipar las flemas, aumentar los líquidos orgánicos y favorecer el tránsito, calmar y tranquilizar el espíritu, producir líquidos orgánicos para apaciguar la sed, parar las hemorragias y tonificar la sangre y nutrir y tonificar el cuerpo. Entre los alimentos que nutren el Yin, algunos poseen así mismo una acción hipotensiva, hipocolesteremiante, antiateromatosa y/o laxativa. Los alimentos que tonifican o nutren el Yin son en primer lugar todos los que favorecen la producción de líquidos orgánicos. A esto hace falta adjuntar: carne de cerdo, medula de cerdo, riñón de cordero, carne de pato, carne de paloma, hígado de pollo, huevos de gallina o pata, yema de huevo, nidos de golondrina, carne y caparazón de tortuga, las ostras, el sésamo negro y el queso. En la insuficiencia de Yin, los alimentos contraindicados son los de naturaleza caliente y de sabor picante o amargo, podemos

citar a el eneldo, la piel de la mandarina, el tabaco y la valeriana entre otros.

Nutrir la Sangre

La insuficiencia de Sangre está marcada por una insuficiencia de líquidos en la sangre debida a una falta de función nutritiva en la Sangre por deficiencia de una viscera. Las causas más comunes son: hemorragia, exceso de consumo de la sangre, insuficiencia de producción por deficiencia de función en Bazo-Estómago, consumo de Sangre-Yin por perturbación de los sentimientos (surmenaje), hematomas persistentes. Los síntomas de insuficiencia de Sangre más característicos son: palidez exagerada, facies sin lustre, vértigos, visión nublada, palpitaciones, insomnio, parestesias de extremidades, hipotensión ortostática, sudoración espontánea, cefaleas desencadenadas por un esfuerzo intelectual, pérdida de memoria, dificultad de concentración, lengua pálida y pulso pequeño y sin fuerza. Entre los alimentos que tonifican la Sangre enumeramos: carnes y productos animales: carne de vaca, corazón de cerdo, cuerno de ciervo joven, hígado de vaca, cordero y cerdo, manitas de cerdo, carne de cerdo, sangre de vaca o buey, pato o cerdo. Entre los productos del mar: anguila, cangrejos, mejillón seco, pulpo. Aves y lácteos: el queso, la yema de huevo y los huevos de gallina. Legumbres, cereales y condimentos: apio, berenjena, espinacas y ruta. Frutas y tisanas: azúcar en caña, manzanilla amarilla china, cereza, castaña, lichi, nuez, melocotón, pera, uva y el regaliz. Están contraindicados los mismos alimentos que en la insuficiencia de Yin, pero particularmente el ajo, basilisco, ruibarbo y canela en rama.

Efecto de la acupuntura en los niveles de adiponectina en pacientes pre-diabéticos y con síndrome metabólico

F. Lozano R.

Colegio Mexicano de Acupuntura Humana. Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía. Instituto Politécnico Nacional. Instituto Bimédico Shuangyi. México.

Antecedentes

El síndrome metabólico y sus padecimientos relacionados han emergido dramáticamente en las décadas recientes, hasta convertirse en una real Epidemia Mundial del siglo XXI, con un impacto social y económico devastador. Muchos investigadores a nivel mundial están realizando estudios para implementar recursos terapéuticos que permitan retrasar o prevenir su aparición, así como detener su desarrollo y progresión. Ha recibido atención especial el vínculo existente entre la obesidad, la resistencia a la insulina y la diabetes mellitus 2, donde se ha encontrado que la disregulación de diversas adipocinas y entre ellas la adiponectina puede jugar un papel importante. Al mismo tiempo, se ha enfatizado en la existencia de un estado pre-diabético donde la obesidad visceral y la adiponectina sérica disminuida podrían considerarse como potenciales factores de riesgo o detonadores de la diabetes mellitus 2. Así, se ha considerado que la adiponectina sérica podría ejercer un efecto protector y preventivo en el desarrollo de diabetes mellitus, síndrome metabólico y enfermedad cardiovascular, constituyéndose entonces como un biomarcador útil para su estudio. En estudios recientes, se ha reportado que la acupuntura puede elevar los niveles de la adiponectina en pacientes con obesidad simple y la diabetes mellitus 2.

Objetivos

En base a que la adiponectina es producida por los adipositos en la grasa visceral, se ha propuesto que la estimulación acupuntural abdominal profunda podría contribuir mejor a la regulación de su producción y biodisponibilidad. En este estudio, hemos seleccionado pacientes pre-diabéticos con obesidad visceral para evaluar los cambios en la adiponectina sérica a través de la electroestimulación con «aguja larga» de los acupuntos abdominales Tianshu (E 25), Zhongwan (RM 12) y Qihai (RM 6), además de la utilización de una fórmula de acupuntos de «acción reguladora sistémica» estimulados con las técnicas de manipulación clásica. Este estudio está en proceso y se concluirá a finales del presente año. En este congreso daremos un reporte de los avances y haremos un análisis del estudio así como algunas consideraciones y conclusiones. Los resultados preliminares muestran que en el grupo de estudio existe una tendencia a la elevación de la adiponectina sérica y a la normalización de la prueba de tolerancia a la glucosa, así como a la reducción de peso y del perímetro abdominal.