

✉ C. Pomarón

Dietética en los síndromes de Corazón-Intestino Delgado

Dietetics in Heart-Small Intestine Syndromes

Resumen

El sistema Corazón-Intestino Delgado repercute sobre la funcionalidad del Shen que se sustenta sobre la Sangre y el Yin. Un buen funcionamiento del sistema mantiene el Shen estable, y todas las enfermedades crónicas que cursan con Humedad, Flema, Calor y Fuego muchas veces conllevan un sobreesfuerzo de este sistema. Los desordenes mentales, los defectos dietéticos y una vida desordenada causan fundamentalmente patología en estos órganos. Las normas dietéticas básicas y los cuidados dietéticos, tanto restrictivos como coadyuvantes complementaran para restablecer una óptima funcionalidad del sistema Corazón-Intestino Delgado.

Palabras clave

Síndromes de insuficiencia de Corazón-Intestino Delgado, dietética, Humedad, Flema, Calor, Fuego, alimentos con tropismo sobre Corazón-Intestino Delgado, alimentos clasificados según su naturaleza

Introducción

Nuestro modo de vida occidental, apresurado y desordenado, hace que la fisiología del Corazón e Intestino Delgado sufran y disminuyan su buen funcionamiento fisiológico. El participar día a día de nuestra sociedad y vivir preocupadamente de nuestra situación local, regional, nacional o internacional, mermarán nuestras emociones de alegría y satisfacción, del mismo modo que la falta de dirección e intención hacen de nuestra vida una fluctuación emocional que merma nuestra fuerza vital y así nuestra Sangre y Yin (Esencia). Ya que el Shen se mantiene gracias a la Sangre y el Yin habrá abundante patología del Corazón-Intestino Delgado que se relacionará, en parte con la forma de alimentarse y, en parte, con la forma de comportarse emocionalmente.

Repasando fisiología

El Corazón es el emperador del cuerpo. Su función más importante es ser la residencia del Espíritu (Shen). El

Abstract

The Heart-Small Intestine system affects the correct functioning of Shen, which is nourished by Blood and Yin. Correct functioning of the system keeps Shen stable. All chronic diseases causing Humidity, Phlegm, Heat and Fire often lead to overexertion of the heart-small intestine system. Mental disorders, dietary defects and a disordered life mainly cause disturbances in these organs. Basic dietary measures, both restrictive and coadjuvant, work together to re-establish optimal functioning of the Heart-Small Intestine system.

Keywords

Heart-Small Intestine insufficiency syndromes, dietetics, Humidity, Phlegm, Heat, Fire, foods with tropism on the Heart-Small Intestine, foods classified by their nature.

Shen reside en la Sangre y el Yin, creando una conexión natural entre el Corazón y la Sangre. Además de esta conexión mental y espiritual, el Corazón calienta el cuerpo y le da vitalidad. La alegría está asociada con el Corazón. Otras funciones importantes son gobernar el sudor. Las desarmonías que padecerá el Corazón son causadas por emociones como la alegría extrema, la tristeza y la ira. Otros factores desencadenantes que merman las funciones fisiológicas del Corazón serán los pacientes que están cansados y debilitados por el exceso de trabajo y que debido al estrés hacen un descanso insuficiente debido al ritmo acelerado de vida que llevamos. Entre los factores patógenos externos el calor le afectará especialmente y entre los ambientales psíquicos la falta de alegría o de amor.

El Intestino Delgado recibe los líquidos y los cereales y procederá a la separación de lo claro de lo turbio, de lo puro de lo impuro, es el responsable de las separaciones y la divisiones, tiene la función de transformar. El Su Wen cap. 8 dice: "El Intestino Delgado está a cargo de recibir y planificar, transforma las cosas".

Etiología y el tratamiento dietético de los síndromes más frecuentes del Corazón e Intestino Delgado (tabla 1)

Insuficiencia de Yang y/o Qi de Corazón

Causas

Debilidad del organismo debido a enfermedades crónicas. Enfermedades agudas que dañan el Yang y consumen el

Qi. Debilidad del Qi de diferentes órganos relacionado con la edad avanzada. Insuficiencia constitucional.

Tratamiento dietético

Principio. Fortalecer y nutrir el Qi de Corazón. En los libros clásicos chinos se encuentran pocos alimentos que tengan la propiedad de tonificar el Corazón, podemos citar: el trigo, la col, el corazón de cerdo, los granos de loto y la leche de vaca. Además reduciremos los alimentos frescos y fríos de sabor amargo, vegetales crudos, frutas

TABLA 1 Alimentos con tropismo sobre el Corazón-Intestino Delgado clasificados según su naturaleza

Fríos	Frescos	Neutros	Templados	Calientes
Vegetales				
Coliflor	Apio	Remolacha	Cebolleta	
Llantén	Lechuga	Alfalfa		
Escarola	Espárragos			
Endivia				
Loto (raíz)				
Benincasa (calabaza invierno), pepino				
Legumbres				
Soja mung	Soja verde	Azuki		
	Brotes de soja	Garbanzos		
	Brotes de soja	Lentejas		
Frutas				
Manzana	Pera	Manzana silvestre	Cereza	
Sandía	Longhan	Papaya	Lichi	
Melón		Albaricoque	Melocotón	
Caqui				
Cereales				
Trigo	Centeno	Lúpulo		
Trigo germinado				
Semillas				
Loto (semillas)		Coco		
Pescado				
Rana	Ostra	Sepia		
		Pulpo		
Carne, aves, huevos				
Huevo de pato		Huevo de gallina	Faisán	
		Yema de huevo	Leche de cabra	
		Leche de vaca		
		Corazón de cerdo		
		Corazón de cordero o ternasco		
		Molleja de pollo		

TABLA 1 Alimentos con tropismo sobre el Corazón–Intestino Delgado clasificados según su naturaleza (continuación)

Fríos	Frescos	Neutros	Templados	Calientes
Especias				
Orégano		Azafrán	Anís	Chile
Tamarindo			Canela en rama	
			Romero	
			Jengibre fresco	
			Coriandro	
			Cardamomo	
			Curry	
			Cúrcuma	
Hierbas				
	Diente de león	Mejorana	Albahaca	
	Genciana	Piel de naranja amarga	Linaza	
	Menta		Romero	
			Salvia	
			Valeriana	
			Tomillo	
Miscelánea				
Sal	Té verde	Miel	Café	Licor
Cerveza	Té negro		Vino tinto	

cítricos, yogur, helados en general. Aumentaremos los alimentos neutros y templados, y en poca cantidad los calientes, amargos templados y calientes con moderación, ácidos templados, dulces templados y calientes, picantes templados y calientes.

Insuficiencia de Sangre y/o Yin de Corazón

Causas

Insuficiencia de producción o transformación de Sangre. Pérdidas de Sangre. Daño del Yin por enfermedad por Calor. Daño interno por las 7 emociones que consumen la Sangre y el Yin.

Tratamiento dietético

Principio. Nutrir la Sangre y apaciguar el Shen; Nutrir el Yin y apaciguar el Shen. La leche de vaca nutre la Sangre del Corazón, el maíz, los pétalos de lirio y la carne de cordero apaciguan el Corazón, lo mismo que los huevos de gallina, pero la clara según *Si Liao Ben Cao* agita el Qi de Corazón. El polvo de ostra (ostrácea), el lúpulo y el regaliz apaciguan el Shen. La bardana, el trigo, la molleja de pollo, los longhan, el polvo de ostra (ostrácea), los pétalos de lirio, el regaliz y la valeriana calman las palpitaciones. Además reduciremos los alimentos templados y calientes, alimentos deshidratados, especias picantes.

Aumentaremos los alimentos neutros, templados y frescos, en especial dulces templados y neutros y ácidos neutros.

Obstrucción de los orificios del Corazón por Flema/Perturbación del Corazón por Fuego-Flema

Causas

Obstrucción de los orificios del Corazón por Flema. Daño interno por las 7 emociones como la tristeza o la cólera violenta, que acompañadas de Humedad producen obstrucción y dificultan el mecanismo del Qi, produciendo una alteración en la respiración, materializándose en Flema que obstruye los orificios del Corazón.

Perturbación del Corazón por Fuego-Flema. El estancamiento de la respiración se transforma en Fuego, el Fuego quema los líquidos orgánicos que, a su vez, los transforma en Flema que perturban al Corazón y al Shen. Ataque externo en enfermedades por calor, Calor perverso asociado a Flemas, afectación del Pericardio.

Tratamiento Dietético

Principio. En obstrucción de los orificios por Flema: eliminar las Flemas, abrir los orificios. En perturbación del Corazón por Fuego-Flema: purificar al Corazón, eliminar las Flemas. Para resolver la Flema ver artículo de REVISTA



Fig. 1: El pago 108 x 119 cm (1532). Lucas Cranach el viejo (1472-1553)

INTERNACIONAL DE ACUPUNTURA, n.º 5, enero-marzo/2011, pág. 45. La purificación del Corazón puede ayudarse de vesícula de ternera o cerdo, granos de loto, y pétalos de lirio. Abrir los orificios del Corazón se hace con acupuntura, pero puede ser útil complementar con algunos alimentos como: vesícula de ternera, de caballo, de cerdo o de verraco (semental del cerdo), carne de verraco, caracoles, concha de tortuga, carne de cordero, leche de cabra, yema de huevo, regaliz y olivas chinas, que son los productos recomendados en las convulsiones. Además prohibiremos alimentos templados, amargos y picantes calientes, alcohol de alta graduación, y especias picantes. Aumentaremos los alimentos frescos y fríos, amargos y ácidos frescos y fríos, ruibarbo, sandía, limón, té negro, derivados lácteos ácidos, genciana y té verde.

Exceso de Fuego de Corazón

Causas

Generalmente aparece Fuego que se engendra por la perturbación de las emociones. Encuentra su origen en la transformación de las 6 respiraciones perversas o en el excesivo consumo de alimentos picantes y calientes, así como de productos tonificantes.

Tratamiento dietético

Principio. Purificar el Corazón, eliminar el Calor. Utilizaremos: bardana, leche de vaca, pera y vesícula de ternera, que eliminan más selectivamente el Calor de Corazón. En presencia de aftas, nos podremos ayudar de caqui, molleja de pollo, leche de cabra, menta, miel, mijo, olivas chinas, sandía y ruibarbo. Además prohibiremos alimentos templados, amargos y picantes calientes, alcohol de alta graduación, y especias picantes. Aumentaremos los alimentos frescos y fríos, amargos y ácidos frescos y fríos,



Fig. 2: La frutera 153 x 214 cm (1633). Frans Snyders (1579-1657)

limón, té negro, derivados lácteos ácidos, genciana y té verde.

Calor de Intestino Delgado

Causas

El Calor del Corazón se propaga al Intestino Delgado.

Tratamiento dietético

Principio. Refrescar y eliminar el exceso de Calor. Los alimentos que utilizaremos serán los mismos que disminuyen el Fuego de Corazón.

Frío de insuficiencia de Intestino Delgado

Causas

Serán las mismas que las que producen la Insuficiencia de Yang de Bazo.

Tratamiento dietético

Principio. Calentar y hacer circular el Intestino Delgado. Evitaremos todos los alimentos de naturaleza fresca y fría, en particular todos los alimentos crudos. Ver REVISTA INTERNACIONAL DE ACUPUNTURA, n.º 5, enero-marzo/2011, pág. 43, recomendaciones particulares para tratamiento de la insuficiencia de Yang-Qi de Bazo.

Algunas recetas dietéticas para nuestros pacientes

Agitación mental por Calor de exceso en Corazón

Síntomas

Calor que provoca agitación mental, tensión nerviosa y excitación por insuficiencia de Riñón, formación de Flema y Humedad, lengua roja con saburra amarilla pegajosa, pulso rápido, resbaladizo.

Receta dietética**Sopa de algas y carne de cerdo**

- Ingredientes (por persona): 100 g de carne de magra de cerdo, 25 g de alga nori, aceite de cacahuete, sal y pimienta.
- Preparación: remojar el alga nori en agua durante 30 min. Cuando se ha hinchado cortar en trozos de 3 por 5 cm. Cortar la carne de cerdo en trozos de 1 cm de espesor por 4 cm de largo. Salar los trozos de carne y saltearlos en una sartén con aceite de cacahuete. Mezclar las algas y la carne y cubrirlas de agua. Dejar cocer a fuego lento 20 min. Salpimentar al gusto y servir caliente. Consumir un bol por día.
- Función: clarifica el Calor que provoca agitación mental, transforma la Flema y la Humedad.
- Comentario. Las algas nori o las algas rojas, de sabor dulce y salado y de naturaleza fría, tiene tropismo sobre los canales del Pulmón, Estómago, Riñón e Hígado. Distienden y tonifican al Hígado, nutren el Yin de Pulmón, nutren globalmente el Yin y eliminan las Femas y Mucosidad aclarando el Calor. La carne magra de cerdo es dulce y salada de naturaleza equilibrada. Tiene tropismo sobre el Pulmón, Estómago, Bazo, Riñón e Hígado. Tonifica el Qi y la Sangre. Nutre el Yin y produce los líquidos orgánicos del Estómago. Nutre el Yin de Riñón, Hígado y Pulmón. Humedece la sequedad y tonifica la insuficiencia.

Insomnio por insuficiencia de Corazón y Bazo**Síntomas**

Dificultad para dormir, sueños abundantes, se despierta con facilidad y puede volver a dormirse. Palpitaciones, pérdida de memoria, fatiga mental, lasitud, gusto soso en la boca, falta de apetito, digestión lenta, distensión después de comer, falta de brillo en tez, lengua pálida, saburra delgada y blanca, pulso fino y débil.

Receta dietética**Mezcla de longhan, granos de loto y bulbo de azucena al vapor**

- Ingredientes: longhan (longyanrou), *Arillus longan*, 20 g, granos de loto (hay que aclarar que los granos de loto deben ser blancos, es decir, sin la piel roja que los cubre. Se llama también bailianzi [bai = blanco, lianzi = loto]) (lianzi), *Semen nelumbinis* 20 g, bulbos de azucena (Baihe), *Bulbus lili* 20 g, azúcar candi 20 g.
- Preparación: remojar separadamente los granos de loto y los bulbos de azucena en un bol de agua hirviendo; poner los bulbos de azucena remojados, los longhan y el azúcar candi en el bol de los granos de loto (guardar el agua de los granos de loto); hacer cocer todo al vapor hasta que estén bien cocidos; comer esta preparación caliente y como postre.
- Función: tonificar y favorecer al Corazón y al Bazo

- Comentario. Esta preparación trata el sueño en el insomne o en el sueño agitado por insuficiencia de Sangre de Corazón y Bazo. El longhan tonifica el Corazón y al Bazo, favorece al Qi y la Sangre, nutre sin ser graso y sin causar sobrecarga sobre el Qi; los granos de loto nutren el Corazón, calman el Shen, retienen y reafirman el Yang de Corazón haciendo que la persona se duerma fácilmente; los bulbos de azucena nutren el Shen del Corazón; el azúcar candi es dulce, relaja la tensión, tonifica el centro y armoniza la mezcla de ingredientes. Las personas que tienen insuficiencia de Corazón y Bazo con tendencia al insomnio pueden tomar regularmente esta preparación.

Insomnio por Fuego por insuficiencia de Yin**Síntomas**

Agitación de Corazón, insomnio, dificultad para dormirse, Calor agitado en los 5 corazones, transpiración, lengua delgada y roja, tierna, con poca saburra o sin saburra, pulso en cuerda, fino y rápido.

Receta dietética**Pera que calma el Shen**

- Ingredientes. Dos peras, semillas de ziziphe tostadas chao zaoren, *Semen ziziphi tostum* 10 g, azúcar candi 15 g.
- Preparación. Pelar las peras, cortarlas por la mitad y quitarles el corazón (pepititas) haciendo un hueco en el centro de aproximadamente 2 cm para poder rellenarlos con las semillas tostadas de ziziphe y el azúcar; hacer cocer las peras al vapor hasta que estén blandas; quitar las hierbas que llenaron los corazones de las peras y comer las peras.
- Función. Enriquecer el Yin, nutrir los líquidos, nutrir el Corazón, calmar el Shen.
- Comentarios. Esta preparación dietética es ideal para el insomnio por insuficiencia de Yin y Fuego que asciende. En esta receta, la pera es dulce y fresca, nutre el Yin, clarifica el Calor y hace descender el Fuego; las semillas de ziziphe tostadas calman el Shen, nutren el Corazón y retienen la transpiración; el azúcar candi calma el centro y tonifica la insuficiencia.



Fig. 3: Bodegón 46 x 84 cm (1633). Francisco de Zurbarán (1598-1664)

Referencias bibliográficas

- Bing O, Zhen G. Traditional Chinese Medicine Treatment and Dietetic Restraint for Common Diseases. Shandong Science and Technology Press; 1995.
- Eysalet JM, Évelhyne M. La Medicine Chinois, Santé, Forme et Diététique. Paris: Odile Jacob editorial; 2010.
- Eysalet JM, et al. Diététique Énergétique & Medicine Chinoise. Paris: Editions Desiris; 2005.
- González R, Jianhua Y. Medicina Tradicional China. Editorial Grijalbo; 1996.
- Guerín P. Dietoterapia Energética. Madrid: Miraguano Ediciones; 2000.
- Guo Hua L. Dietoterapia. La ciencia China de la cura por los alimentos. Barcelona: Plaza y Janés; 1999.
- Helping Ourselves. A guide to Traditional Chinese Food Energetics. Daverick Leggett; 1995
- 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. Medicine Chinoise. 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.
- Maciocia G. Los Fundamentos de la Medicina China. Aneip Press; 2001.
- Muying Z. Chinese Diet Therapy. Beijing: Esperanto Press; 1996.
- Reid PD. Chinese Herbal Medicine. Hong Kong: CFW Publications Ltd.; 1987.
- Sionneau P, Chapellet J. Ces aliments qui nous soignent. Paris: Guy Tredaniel Editeur; 2005.