

✉ C. Pomarón

# Dietética en los síndromes de Hígado y Vesícula Biliar

## Dietetics in Liver and Gallbladder syndromes

### Resumen

El sistema Hígado y Vesícula Biliar repercute sobre la Sangre almacenándola y asegurando la libre circulación del *Qi*. El estrés, las emociones, los sangrados y una mala dieta mermarán la Sangre y al *Qi* afectando al sistema. Las normas dietéticas básicas y los cuidados dietéticos, tanto restrictivos como coadyuvantes, complementarán para restablecer una óptima funcionalidad del sistema Hígado y Vesícula Biliar.

### Abstract

The Liver and Gallbladder system stores Blood and creates unrestrained conditions for the flow of *Qi*. Stress, emotions, bleeding and poor diet have negative effects on both Blood and *Qi*, affecting the system.

Basic dietary norms and care, both restrictive and coadjuvant, are complementary and help to restore optimal functioning of the Liver and Gallbladder system.

### Palabras clave

Síndromes de Hígado y Vesícula Biliar, dietética, cambios de humor, depresión, alimentos con tropismo sobre Hígado y Vesícula Biliar, alimentos clasificados según su naturaleza

### Key words

Liver and gallbladder syndromes, dietetics, mood changes, depression, food with tropism for the liver and gallbladder, food classified by type.

### Introducción

Los factores estresantes de nuestra sociedad y una mala alimentación merman la calidad en la función del Hígado y la Vesícula Biliar. Las noticias con las que vivimos y el clima hostil que nos toca vivir hacen que las emociones repercutan sobre nuestra salud, específicamente sobre la función del Hígado, además de otros factores como los higiénicos, ambientales y alimenticios, que mermarán su funcionalidad. La dietética podrá ayudar a completar el tratamiento, además de otras técnicas como la acupuntura y/o la farmacopea, y ayudar a restablecer la funcionalidad del Hígado y de la Vesícula Biliar.

### Fisiología

El Hígado tiene muchas funciones importantes, entre las fundamentales están la de almacenar la Sangre y la de garantizar la libre circulación del *Qi* en todo el cuerpo. Es responsable de nuestra capacidad para recuperar la energía

y contribuye a la resistencia del cuerpo frente a los factores patógenos externos. A menudo se compara a un general de ejército, porque es responsable de la planificación global de las funciones del cuerpo al asegurar la libre circulación y la dirección apropiada del *Qi*. Por esta cualidad, el Hígado también se considera como el origen del valor y de la resolución cuando presenta un buen estado de salud. Igualmente repercute sobre la esfera psíquica, sobre todo en la toma de decisiones y organización y/o planificación de nuestra vida. Alberga el Alma Etérea y tiene relación con el *Hun* universal (inconsciente colectivo). La función del Hígado de almacenar la Sangre tiene una marcada influencia en la menstruación. Si el Hígado almacena Sangre con normalidad, la menstruación será normal, pero si hay insuficiencia de Sangre del Hígado, habrá amenorrea u oligomenorrea, y si hay plenitud o calor de la Sangre del Hígado puede haber menorragia o metrorragia. Hay una relación de influencia recíproca entre la Sangre y el Hígado: si la Sangre no es normal (hay insuficiencia de Sangre o calor o tóxicos en la Sangre) se puede afectar la función del Hígado. Si, por otra parte, la función del Hígado es

✉ C. Pomarón  
Neurofisiólogo Clínico  
Universidad de Nanjing, República Popular China

Grupo de Investigación de Acupuntura de Zaragoza  
(GIAZ)  
Centro Médico Salduba, Zaragoza, España  
Correo electrónico: cpomaron@hotmail.com

anormal puede afectarse la calidad de la Sangre, originando determinados tipos de enfermedades de la piel como eccema, psoriasis o urticaria.

## Etiología y el tratamiento dietético de los síndromes más frecuentes del Hígado y la Vesícula Biliar

### Estancamiento de Qi de Hígado

#### Causas

En general, este síndrome se debe a una perturbación de los sentimientos: cólera, estar contrariado, malhumorado, la represión de los sentimientos que lesionan al Qi de Hígado. La dieta con alimentos de naturaleza caliente, como las especias y el alcohol de alta graduación, así como los alimentos muy grasos o aceitosos, pueden dañar al Qi de Hígado.

#### Tratamiento dietético

Evitar alimentos que sobrecargan al Hígado, como alcohol de graduación, medicamentos, café, colorantes de alimentos, conservantes, alimentos muy condimentados, azúcar. Recomendar alimentos que tienen un efecto calmante sobre el Hígado, como ciruela, rábano, puerro chino (cebollino ajo), apio, algas marinas, nueces y sésamo, cangrejo de río, gambas (camarones), vinagre. Para estimular el flujo de Qi aumentar en la dieta alimentos de sabor picante de naturaleza neutra o templada como jengibre, ajo, pimienta (la pimienta se debe utilizar sólo en pequeñas cantidades, ya que puede dañar el Hígado), mejorana colinabo, puerro, rábano, alcohol, cilantro, chile (¡cuidado con los de naturaleza caliente, usarlos con moderación!).

### Ascenso de Yang de Hígado

#### Causas

Alimentos ricos en grasas y aceites, alcohol de alta graduación y especias picantes, así como todos los métodos de cocinar que calientan mucho, como freír, ya que debilita el Yin del Hígado. Un exceso de estancamiento de Qi puede provocar calor que asciende. Los shocks emocionales, así como la represión de emociones y, en general, las emociones como la ira, el enfado, el resentimiento o la frustración, así como, un estilo de vida desordenado, vivir con estrés constantemente y un mal hábito alimenticio son las causas más comunes que provocan ascenso de Yang de Hígado. Éstas pueden causar una multitud de dolencias como tinnitus, mareos, vértigo, cefalea, hipertensión, conjuntivitis, glaucoma y trastornos del sueño, entre otros.

#### Tratamiento dietético

Evitar los alimentos de naturaleza templada y caliente, cocinar con mucho fuego, tomar alimentos de sabor amargo-caliente, amargo-templado, picante-caliente, picante-templado, dulce-caliente, salado-caliente y ácido-caliente, así

como especias picantes (jengibre, ajo, pimienta, chile), alcohol (licor), colorantes, conservantes, café, sal, alimentos muy grasos y azúcar.

Recomendar todos los alimentos de naturaleza neutra a fresca o alimentos de naturaleza fresca. Comer alimentos crudos y alimentos poco cocinados de sabor ácido-fresco, ácido-frio, amargo-fresco, amargo-frio, como ruibarbo, limón, manzana, mango, mora, espinaca, col, tomate, diente de león, genciana, escarola, apio, té verde, té de menta, cerveza de trigo, jugo de manzana, espelta, trigo, germen de trigo, frijoles/soja mung, brotes de soja mung, leche de vaca y yogur ácido.

### Fuego de Hígado que sube a lo alto

#### Causas

Un sentimiento en exceso provoca un estancamiento de Qi de Hígado que con el tiempo se transforma en Fuego que sube hacia lo alto.

#### Tratamiento dietético

Principio: eliminar el Fuego y purificar el Fuego de Hígado. En este síndrome se aconseja utilizar productos que son más efectivos, como la farmacopea tradicional y dejar la dietética de apoyo. Se pueden utilizar la vesícula biliar de ternera o de caballo, que eliminan y purifican el Fuego de Hígado. En caso de estancamiento de Qi de Hígado se puede utilizar la flor de naranja (azahar), ya que disipa las acumulaciones de Qi de Hígado. Evitar los huevos o el azúcar.

### Insuficiencia de Sangre de Hígado

#### Causas

En general se debe a una insuficiente producción de Sangre por pérdidas, mala dieta o por un consumo excesivo de la Sangre de Hígado después de una enfermedad crónica.

#### Tratamiento dietético

Evitar alimentos cocinados fritos, rehogados, al horno, alimentos de naturaleza caliente, todos los alimentos amargos, sobre todo los de sabor amargo-templado, amargo-caliente, picante-templado, picante-caliente, café, té negro, cacao, especias picantes (ajo, jengibre, pimienta, curry, canela, etc.) y el licor (alcohol). Recomendar comer alimentos del tiempo, sabores dulce-neutro, dulce-templado, ácido-neutro y ácido-fresco; por ejemplo, amaranto, arroz, arroz glutinoso, remolacha, repollo rojo, zanahorias, espinaca, hinojo, frijol, brócoli, lechuga de hoja de roble, acelga, espinaca, col, tomate, jugo de tomate, jugo de zanahoria, trigo integral, arroz de grano corto (arroz glutinoso), berro, mejorana, perejil, sésamo, pipas de girasol, yema de huevo, pollo, pato, hígado de pollo, ternera, hígado de ternera, hígado de cordero, hígado de conejo, hígado de cerdo (el hígado es preferible que sea de animales criados de manera ecológica), ostra, cangrejo, mejillón, pulpo, perca, anguila, pescado blanco; frutas como manzana, lichi, ciruela, uvas, cerezas, *longan*; nueces, sésamo, semillas de girasol

(pipas); jugos de remolacha roja, de cereza dulce, de ciruela, té rojo, mosto de uva, vino tinto con moderación (tabla 1).

## Algunas recetas dietéticas para nuestros pacientes

### Recetas dietéticas preventivas para tonificar el Hígado en primavera

#### Vieiras a la mostaza

- **Ingredientes:** vieiras, 200 g; mostaza, 100 g; aceite de sésamo, 10 g; salsa de soja, 25 g; sal, 2 g; vinagre, 50 g; azúcar, 10 g; jengibre fresco y cebolla de primavera, 10 g de cada.
- **Preparación:** cortar las vieiras en trozos de 0,5 cm de espesor; en una cacerola poner agua a calentar y cocer el jengibre y la cebolla durante 10 min, retirar del agua el jengibre y la cebolla; hacer cocer las vieiras en esta agua hasta que estén cocidas, recogerlas con una rasera y reservarlas en un bol; en otro bol mezclar la mostaza con 75 ml de agua tibia y el azúcar, cubrir inmediatamente el bol y dejar reposar la salsa durante media hora; verter la salsa de la mostaza a las vieiras adjuntando la salsa de soja y el aceite de sésamo, mezclar armoniosamente.
- **Valor dietético:** la vieira es neutra y salada. Tiene tropismo por el Hígado y Riñón, tonifica al Hígado y Riñón, favorece a los ligamentos y la médula, activa la Sangre y regula el Centro (Bazo y Estómago); la mostaza es caliente y picante, calienta al Estómago y dispersa el frío. Este plato activa la circulación del Qi y la Sangre, favorece al Hígado y al Riñón y refuerza los ligamentos.
- **Comentario:** para tener éxito con la salsa es mejor elegir como acompañamiento mostaza japonesa para sushi. La cocción de la vieira ha de ser lo más corta posible. Éste es un excelente plato para favorecer la circulación del Qi y la Sangre, reforzando al Hígado y a los ligamentos, y es particularmente conveniente cuando la primavera es fresca. Está desaconsejado tomarlo en los casos de Calor de Estómago. También se puede reemplazar la mostaza por jengibre fresco y se obtiene así un plato, más o menos con el mismo efecto, que es más activo pero menos caliente.

#### Gambas (langostinos, gambón) picantes aromatizadas con cebolla de primavera

- **Ingredientes:** gambas grandes peladas, 200 g; cebolla de primavera, 75 g; miso picante, 25 g; salsa de soja, 15 g; vino de cocinar, 15 g; sal, 2 g; pimienta, 1 g; maicena (harina de maíz) 15 g, caldo de cocer legumbre o de pescado 100 ml, aceite vegetal.
- **Preparación:** cortar las cebollas en trozos de 3 cm a lo largo, cortar las gambas peladas longitudinalmente en 2 y ponerlas a marinar en vino, sal y pimienta durante media hora; rebozar las gambas en maicena seca (harina de maíz); hacer calentar aceite en un wok y freír las gambas por los 2 lados

hasta que estén doradas; en otro wok calentar un poco de aceite, y rehogar los trozos de cebolla y el miso picante, añadir las gambas, con la salsa de soja y el caldo; dejar cocer a fuego lento hasta que el jugo este prácticamente absorbido; servir el plato frío.

- **Valor dietético:** las gambas son templadas y dulces, penetran en el Hígado y el Riñón y los nutren; la cebolla de primavera activa y dispersa; el miso picante calienta y favorece la circulación del Qi y Sangre. Esta mezcla hace subir al Qi y activa y favorece al Hígado y los ligamentos.
- **Comentario:** es mejor elegir las gambas de agua dulce que tienen un Qi más armonioso y son más digestibles.

#### Espinacas a la salda de jengibre fresco

- **Ingredientes:** espinacas muy frescas, 500 g; jengibre fresco, 30 g; aceite de sésamo, 15 g; sal, 5 g; vinagre de arroz, 20 g.
- **Preparación:** limpiar las espinacas, cortarlas en trozos de 3 cm de ancho, cocerlas sólo 1 min en agua hirviendo, enfriarlas inmediatamente en agua fría y escurrirlas; cortar muy fino el jengibre, ponerlo en un bol, adjuntarle el aceite de sésamo, la sal, el vinagre y mezclarlo bien todo junto; verter la salsa sobre los trozos de espinacas.
- **Valor dietético:** es un delicioso entrante suave, ligeramente picante y ácido. Las espinacas son suaves y frescas y nutren la Sangre de Hígado, gracias a esta función pueden evitar el ascenso brusco de Yang de Hígado; el jengibre fresco es picante, favorece la libre circulación del Qi y armoniza el Centro.
- **Comentario:** es muy importante conocer que las espinacas son de naturaleza fresca. La duración del tiempo para escaldarlas debe ser muy corta, para no perder los elementos nutritivos del vegetal.

#### Espinacas con sésamo

- **Ingredientes:** espinacas muy frescas, 500 g; sésamo tostado, 15 g; aceite de sésamo, 10 g; sal, 5 g.
- **Preparación:** limpiar, cortar, escaldar y escurrir las espinacas como en la receta anterior; mezclar armoniosamente los trozos de espinacas, los granos de sésamo, el aceite de sésamo y la sal.
- **Valor dietético:** es un plato suave y neutro que nutre tanto al Hígado como al Riñón. Es ideal como plato dietético de primavera para las personas que sufren una insuficiencia de Hígado y Riñón. Cuando los granos de sésamo son tostados, su función humidificadora está disminuida, de modo que esta combinación tonifica y enriquece al Hígado y al Riñón sin causar estancamiento sobre el Centro (Bazo y Estómago).
- **Comentario:** se pueden reemplazar las semillas de sésamo por pate de sésamo. En este caso habrá que coger 15 g de pate de sésamo y diluirlo en la misma cantidad de agua, después hacer la salsa mezclándolo con la sal o un poco de salsa de soja, y verter esta salsa sobre las espinacas.

#### Hígado de cerdo con pimienta de Sichuan

- **Ingredientes:** hígado de cerdo, 300 g; coriandro, 15 g; aceite de sésamo, 15 g; salsa de soja, 25 g; vinagre de arroz, 10 g; cebolla de primavera, 10 g; jengibre, 10 g; pimienta de Sichuan, 3 g.

**TABLA 1** Clasificación de los alimentos con tropismo sobre el Hígado y la Vesícula Biliar según sus naturalezas

Naturaleza	Fría	Fresca	Neutra	Templada	Caliente
Vegetales	Alga <i>Gracilaria</i>	Alcachofa	Zanahoria	Cártamo	
	Alga kombu o kelp	Apio		Cebolla	
	Escarola	Berenjena		Cebollino	
	Verdolaga	Espinaca		Fenogreco	
		Tomate		Hinojo (bulbo)	
				Puerro	
Leguminosas				Seta de cardo	
				Soja negra	
				Soja verde	
Cereales		Centeno	Sésamo	Arroz glutinoso	
		Trigo	Sésamo negro		
Frutas/os	Plátano	Arándano	Frambuesa	Cereza	
	Kiwi	Ciruela	Piña	Ciruela umeboshi	
		Fresca	Pipas de girasol	Coco	
		Grosella		Dátil	
		Limón		Kumquat (mandarina china)	
		Mango		Lichi	
		Manzana			
		Melocotón			
		Mora			
		Naranja			
		Pera			
		Pomelo (piel)			
		Uva			
Productos animales	Cangrejo	Cerdo	Abalón	Anguila	
	Ostra	Conejo	Caballa	Gamba (langostinos, etc.)	
	Caparazón de tortuga de mar	Hígado de ternasco	Carpa	Mejillón	
	Hígado de conejo	Leche de vaca	Pescado blanco	Faisán	
		Vesícula de ternera	Sepia	Hígado de cerdo (fuagrás)	
			Tortuga de mar	Hígado de pollo	
			Codorniz	Huevo gallina	
			Hígado de ternera	Mantequilla	
			Huevo de gallina	Leche de oveja	
			Oca		
Miscelánea	Ruibarbo		Paloma		
			Pollo		
			Sangre de pollo		
		Crisantemo	Azahar	Piñón	Ajo
		Menta	Azafrán	Alcohol	Pimienta negra
		Té verde	Estigmas de maíz	Azúcar integral de caña	
		Verbena	Manzanilla	Vinagre	
				Anís en grano	
				Coriandro	
				Diente de león	
				Hinojo en granos	
				Perejil	
				Romero	
				Valeriana	
				Angelica sinensis	
				Cuerno de ciervo joven	

- **Preparación:** cortar muy fino la pimienta de Sichuan, el jengibre, la cebolla de primavera y el coriandro, mezclarlos todos armoniosamente; limpiar el hígado de cerdo, ponerlo en una cacerola con agua fría y hundirlo totalmente en el agua (debe estar cubierto de agua), calentar a fuego vivo hasta llevarlo a ebullición, disminuir el fuego y continuar la cocción hasta que el hígado no sangre al pincharlo; dejar enfriar el hígado y cortarlo en finas lonchas; mezclar las lonchas de hígado y la salsa.
- **Valor dietético:** el hígado de cerdo tonifica la Sangre del Hígado y suaviza al Hígado; la salsa de pimienta de Sichuan es ligeramente picante, hace subir y activa al Qi. Esta mezcla permite tonificar el organismo en primavera (el Hígado) y favorece sus funciones suavizándolas, con el fin de evitar el riesgo de una subida excesiva de Yang de Hígado.
- **Comentario:** dos cosas importantes: para conseguir la salsa en condiciones hay que respetar la proporción de los diferentes ingredientes; para cocer el hígado, es muy importante ponerlo en la cacerola en agua fría (si se pone en agua hirviendo, la fascia que cubre al hígado se cuece rápidamente y el hígado se queda duro. Mientras que cuando el hígado está bien cocido, pierde esta cualidad). Esta no es una receta de base. Según el gusto personal se puede también acompañar con vegetales de la estación, como espinacas o brotes de soja.

### Arroz cocido con apio y shitakes

- **Ingredientes:** arroz, 100 a 150 g; champiñones aromáticos secos, 80 g; apio, 50 g; salsa de soja, 10 g; aceite de sésamo, 3 g.
- **Preparación:** limpiar los shitakes secos y hundirlos en agua media hora antes de la cocción; sacar los shitakes del agua, reservar el agua de los shitakes y cortar los shitakes en finas lonchas. Limpiar y cortar el apio en trozos pequeños; en una cacerola poner el 1 litro de agua fría (se puede poner con el agua de los shitakes), los trozos de shitake, el apio cortado y el arroz, llevarlo a ebullición y bajar el fuego, y dejarlo a fuego lento hasta que el arroz esté bien cocido, entonces agregar la salsa de soja y el aceite de sésamo, mezclar armoniosamente y apagar el fuego y servir.
- **Valor dietético:** el apio es fresco, dulce y amargo, tiene tropismo sobre el Estómago y el Hígado, calma al Hígado, clarifica el Calor, quita el Viento y elimina la Humedad; los champiñones aromáticos o shitakes son neutros y dulces, tienen tropismo sobre el Estómago y el Hígado y favorecen al Qi del Estómago y el Hígado. En toda China es muy corriente consumir en primavera la mezcla de shitakes y apio en el arroz. Calma y suaviza al Hígado y favorece la libre circulación del Qi de Hígado.
- **Comentario:** se puede hacer la mezcla de shitakes con apio en ensalada o en plato caliente (salteado). Se aconseja a las personas que tienen tendencia a la congestión del Hígado y al ascenso del Yang de Hígado con hipertensión, vértigo, etc., que consuman regularmente esta mezcla.

### Vómitos por ataque del Qi de Hígado al Estómago

#### Síntomas

Vómitos de sustancias ácidas y amargas, regurgitación ácida, vómitos provocados o agravados por emociones, eructos frecuentes, distensión y dolor del tórax e hipocondrios, depresión, agitación de Corazón, irritabilidad, lengua roja, saburra fina y grasa, pulso en cuerda.

*Productos dietéticos aconsejados.* Los productos que restablecen la libre circulación del Qi de Hígado, armonizan el Estómago, hacen descender el Qi contracorriente y paran los vómitos.

#### Receta dietética

##### Arroz con cardamomo

- **Ingredientes:** cardamomo, 6 g; arroz 50 g.
- **Preparación:** machacar los cardamomos; hacer hervir el arroz y agregar el polvo de cardamomo al final de la cocción, tomarlo en ayunas.
- **Función:** hacer circular el Qi, calentar el Centro, armonizar el Estómago, despertar el Bazo.
- **Comentario:** este arroz es conveniente para tratar los vómitos acompañados de distensión y dolor de abdomen y de los hipocondrios.

### Dolor de Estómago por sobredominio (ataque) del Qi de Hígado

#### Síntomas

Dolor, distensión y sensación de plenitud a nivel del estómago y epigastrio, dolor con irradiación hacia los hipocondrios, eructos, regurgitación ácida, dolor causado o agravado por emociones, saburra fina y blanca, pulso profundo y en cuerda.

*Productos dietéticos aconsejados.* Los productos que restablecen la libre circulación de Qi de Hígado y ordenan el Qi, acompañado de alimentos ligeros y digeribles.

#### Receta dietética

##### Cerdo salteado con zanahoria y piel de mandarina seca

- **Ingredientes:** zanahoria, 200 g; piel de mandarina seca (Chenpi, Pericardium citri reticulatae), 10 g; magra de cerdo, 150 g; un poco de aceite vegetal, sal, vino joven para guisar y cebolla de primavera.
- **Preparación:** cortar la carne de cerdo en tiras y ponerla a marinar en el vino y la sal; cortar las zanahorias en juliana; hundir la piel de la mandarina en agua tibia para que se rehidrate y esté suave; saltear la zanahoria en un wok con un poco de aceite hasta que este ligeramente ablandada; hacer calentar aceite en el wok y saltear la carne de magra con la piel de mandarina, agregar las zanahorias, un poco de

sal, un poco de vino y un poco de agua templada; disminuir el fuego, cubrir el wok y dejar cocer durante 7 min; llevar a fuego vivo y adjuntar las cebollas de primavera finamente cortadas y apagar inmediatamente el fuego.

- **Función:** nutre al Centro, ordena el Qi.
- **Comentario:** este plato es muy conveniente en el dolor de Estómago por estancamiento de Qi de Hígado que ataca al Estómago. En esta receta, las zanahorias, la piel de mandarina y las cebollas son dulces y picantes, liberan al tórax, el diafragma y el epigastrio, armonizan al Bazo Estómago, restablecen la libre circulación del Qi de Hígado y regularizan su Qi. En suma, un plato con apariencia atractiva y un excelente sabor que abre el apetito.

### Diarrea por ataque de Qi de Hígado al Bazo

#### Síntomas

Tendencia a la opresión y a la distensión del tórax y los hipocondrios, eructos, mal apetito, dolor abdominal y diarreas provocadas o agravadas por la cólera o el nerviosismo, lengua ligeramente roja, pulso en cuerda.

#### Receta dietética

##### Leche de tres colores

- **Ingredientes:** cebollino chino (*Alium tuberosum*), 250 g; jengibre, 20 g; leche de vaca 250 ml.
- **Preparación:** cortar muy fino el cebollino y el jengibre fresco, y apretarlo para conseguir su jugo; en una cacerola llevar la leche a ebullición, adjuntar el jugo obtenido y apagar inmediatamente el fuego; beber este preparado caliente.
- **Función:** calmar al Hígado, reforzar al Bazo, detener la diarrea.
- **Comentario:** este preparado conviene para el cuidado dietético de la diarrea por congestión del Hígado y la insuficiencia de Bazo. En esta receta, el cebollino restablece la libre circulación del Hígado y elimina la congestión; el jengibre y la leche calientan el Centro y fortalecen al Bazo.

### Cefalea por ascenso de Yang de Hígado

#### Síntomas

Dolor de cabeza acompañado de mareo, dolor muy fuerte sobre los lados y migrañas muy frecuentes, agitación del Corazón, irritabilidad, insomnio o sueño agitado y numerosos sueños, tez roja, gusto amargo en la boca, eventualmente dolor en hipocondrios, lengua roja, saburra fina y amarilla, pulso en cuerda o en cuerda, fino y rápido.

#### Productos dietéticos aconsejados

Alimentos que calman al Hígado y enraizan al Yang.

#### Receta dietética

##### Infusión de *Flos chrisanthemi morifilii* y *Fructus crataegi*

- **Ingredientes:** flor de crisantemo (blanco), 3 g; fruto de *Crataegus*, 15 g; un poco de azúcar candi.

- **Preparación:** verter agua hervida sobre los crisantemos y el *Crataegus*, dejar reposar e infundir durante 20 min; añadir azúcar candi; beberlo templado.
- **Función:** calmar el Yang de Hígado, clarifica el Fuego de Hígado.
- **Comentario:** el crisantemo es dulce, amargo y fresco, clarifica y calma al Hígado; el *Crataegus* activa la Sangre y transforma la estasis. Las personas que tienden a ascenso de Yang de Hígado (dolor en hipocondrios, hipertensión, irritabilidad) pueden tomar esta bebida cotidianamente.

### Cefalea por insuficiencia de Sangre

#### Síntomas

Dolor de cabeza, vértigo, falta de brillo en la tez, palpitaciones, disnea, aspecto fatigado, cansancio, agravación del dolor por el cansancio, mal apetito, lengua pálida, saburra blanca, pulso fino y rugoso.

#### Productos dietéticos aconsejados

Los productos que tonifican y nutren el Yin y la Sangre.

#### Receta dietética

##### Huevos cocidos al vapor con bayas de Goji

- **Ingredientes:** dos huevos, bayas de Goji 15 g, sal 1 g, salsa de soja 2 g, caldo de pollo 100 ml, aceite de sésamo.
- **Preparación:** abrir los huevos y mezclarlos con la sal y el caldo de pollo; batir la mezcla bien homogénea; hacer cocer la mezcla al vapor a fuego muy fuerte durante 10 min, añadir las bayas de Goji y continuar la cocción durante 5 min más; añadir la salsa de soja y algunas gotas de aceite de sésamo sobre la superficie.
- **Función:** tonifica la Sangre, nutre el Yin.
- **Comentario:** las bayas de Goji aclaran los ojos, nutren el Yin y tonifican la Sangre; los huevos nutren al Corazón, tonifican la Sangre, enriquecen al Yin y humedecen la sequedad. Este plato es conveniente para el cuidado dietético de la insuficiencia, en general, de Yin y de Sangre, y en especial para la cefalea por insuficiencia de Sangre.

### Insomnio por insuficiencia de Sangre y congestión de Hígado

#### Síntomas

Insomnio grave (frecuentes sueños toda la noche), numerosos sueños con sustos durante el sueño, distensión, opresión y malestar en el tórax y los hipocondrios, agitación, sensación de alivio con los suspiros, humor depresivo, pulso en cuerda y fino.

#### Productos dietéticos aconsejados

Los productos que nutren la Sangre, calman el Shen, restablecen la libre circulación del Qi de Hígado y ordenan al Qi.



**Receta dietética****Bebida de longan a la menta**

- **Ingredientes:** Arillus longan, 20 g; menta fresca, 5 g; azúcar moreno, 10 g.
- **Preparación:** hacer una decocción concentrada (comenzar con 2 vasos de agua para reducir a 1 vaso) de longan, verter la decocción sobre la menta fresca y el azúcar moreno en un vaso, tapar y dejar infundir durante 10 min (los ingredientes pueden usarse una segunda vez).
- **Función:** tonificar el Corazón y el Bazo, restablecer la libre circulación del Hígado, eliminar la congestión.
- **Comentario:** el longan tonifica y favorece al Corazón y al Bazo; el azúcar moreno es dulce y templado, armoniza al Centro y favorece la fuente de la producción y transformación de la Sangre; la menta es picante y fresca, restablece la libre circulación del Hígado y elimina la congestión.

**Insomnio por insuficiencia de Corazón y debilidad de la Vesícula Biliar****Síntomas**

Insomnio, palpitaciones, numerosos sueños de historias extrañas, pesadillas, terror nocturno, se asusta fácilmente, agitación de Corazón, disnea, lengua pálida, saburra fina y blanca, pulso en cuerda y fino.

**Productos dietéticos aconsejados**

Los productos que nutren al corazón, calman el *Shen*, favorecen al *Qi* y reprimen al terror.

**Receta dietética****Alcohol de sorgo al ginseng y longan**

- **Ingredientes:** ginseng blanco, 5 g; longan, 200 g; alcohol de sorgo, 1 l.

- **Preparación:** macerar el ginseng y los longan en el alcohol durante 2 semanas en un recipiente bien cerrado; tomar 20 ml cada noche antes de acostarse (eventualmente se puede añadir un poco de azúcar candi en el momento de la maceración).
- **Función:** tonificar al *Qi* y calmar al *Shen*.
- **Comentario:** el ginseng tonifica el *Qi* y calma al *Shen*; el longan nutre la Sangre de Corazón, calma al *Shen* y trata el surmenaje. Esta combinación tonifica al Corazón, calma el *Shen*, elimina la agitación (nerviosismo) y disminuye el miedo (terror). En caso de insomnio por insuficiencia de Corazón y debilidad de la Vesícula Biliar es aconsejable tomar este preparado regularmente y en poca cantidad cada vez.

**Referencias bibliográficas recomendadas**

- Bing O, Zhen G. Traditional Chinese Medicine Treatment and Dietetic Restraining for Common Diseases. Shandong: Science and Technology Press; 1995.
- Eyssalet JM, Guillaume G, Mach-chieu. Diététique Énergétique et Médecine Chinoise. Paris: Editions Desiris; 2005.
- 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.
- Hempen C-H. Materia Médica en Medicina China. Barcelona: Elsevier Manson; 2010.
- Jilin L. Chinese Dietary Therapy. Edinburgh: Churchill Livingstone; 1995.
- Jinglun H. Medicated Diet of Traditional Chinese Medicine. Beijing: Beijing Science & Tech. Press; 1994.
- Jun C, Sterckx P. Diététique des quatre saisons. Médecine Chinoise. Morges: Presses Universitaires Guang Ming; 2002.
- Junying G. Materia Médica China. Beijing: Ediciones en Lenguas Extranjeras; 1999.
- Junying G, Wenquan H, Tianchi R, Xiufeng M. Medicinal Herbs. Beijing: New World Press; 1997.
- Kastner J. Chinese Nutrition Therapy. Stuttgart: Thieme Verlag; 2009.
- Kunkel C. La dieta china de los alimentos. Madrid: Edaf Ed.; 1998.
- Labigne C. La Diététique Chinoise. Paris: Editions du Dauphin; 2007.
- Maciocia G. Los Fundamentos de la medicina china. Lisboa: Aneid Press; 2001.
- Muying Z. Chinese Diet Therapy. Beijing: China Esperanto Press; 1996.
- Pitchford P. Healing with Whole Foods, Asian Traditions and Modern Nutrition. Berkeley: North Atlantic Books; 2002.
- Sionneau P, Chapellet J. Ces aliments qui nous soignent: la diététique chinoise au service de votre santé. Paris: Guy Tredaniel Éditeur; 2005.
- Sionneau P, Zagorski R. La diététique du Tao: une sagesse millénaire au service de votre santé. Paris: Guy Tredaniel Éditeur; 2001.