

✉ 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.

### 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

### 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.

### 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  
(GLAZ)  
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-frío, amargo-fresco, amargo-frío, 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

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3102650>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3102650>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)