

MÓDULO III
FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA
TRADICIONAL CHINA

CONCEPTOS
HOLÍSTICOS DE LA MTC



LATAM LUZ & HARMONY

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio electrónico, mecánico, fotocopiado, escaneado, grabado o de alguna otra forma, sin el permiso expreso por escrito por el autor.

CONCEPTOS HOLÍSTICOS DE LA MTC

En la medicina occidental, el médico busca causas específicas de enfermedades y se enfoca en los componentes particulares del cuerpo a tratar. La medicina tradicional china (MTC) no funciona de esta manera. Existen diferencias fundamentales en los principios, los enfoques de diagnóstico y tratamiento entre la medicina occidental y la medicina china.

Recordemos que los antiguos chinos creían que la existencia humana estaba estrechamente relacionada con el universo, donde estaban ubicados en el centro con los cielos colocados arriba y la tierra abajo. El concepto de universo se utilizó para explicar las leyes de la naturaleza y se establecieron relaciones entre el cosmos y los humanos. Por ejemplo, la piel del cuerpo humano correspondía con la textura plana de la tierra, los cinco órganos internos correspondían a los cinco elementos de madera, fuego, agua, tierra y metal, y los ojos y oídos relacionados con el sol y la luna. en los cielos. El mundo es una entidad armoniosa y holística, ningún ser o forma puede existir a menos que se vea en relación con el entorno que lo rodea. Este concepto se convirtió en la idea básica del taoísmo, una tradición filosófica y religiosa China.

El taoísmo ayudó a dar forma a la práctica de la medicina china, que se basa en las creencias de que todo es interdependiente y recíprocamente interactivo en el universo. El hombre es parte de la entidad holística y debe analizarse o interpretarse con referencia al todo. El concepto holístico de la medicina tradicional china incluye la integridad del cuerpo y su relación con el mundo exterior.

LOS SISTEMAS DEL CUERPO SON UN TODO INTEGRADO Y EQUILIBRADO

El cuerpo físico es un todo orgánico, todos los componentes están interconectados, dependen y se restringen fisiológicamente y se influyen patológicamente entre sí. Los cinco órganos actúan como unidades funcionales centrales y, a través de la vinculación del sistema de meridianos, se forma un conjunto complejo de interrelaciones dentro del cuerpo. Cada parte del cuerpo tiene relaciones especiales con los cinco órganos, y los cinco órganos en sí también están interrelacionados.

Además de la energía Qi, la sangre y los fluidos corporales son la base material de varias funciones corporales; fluyen a través del cuerpo para facilitar que todas las partes del cuerpo trabajen juntas y para asegurar la unidad y armonía dentro del cuerpo.



LOS CINCO SISTEMAS DE ÓRGANOS DEL CUERPO

Órgano	Visera acoplada	Tejidos corporales	Aberturas en la cabeza	Regiones exteriores manifestadas
Corazón	Intestino delgado	Vasos sanguíneos	Lengua	Cara
Hígado	Vesícula biliar	Tendones	Ojos	Uñas
Bazo	Estómago	Músculos (extremidades)	Boca	Labios
Pulmón	Intestino grueso	Piel	Nariz	Vello corporal
Riñón	Vejiga	Huesos (médula ósea)	Orejas	Cabello

Aspecto fisiológico: cada órgano no solo realiza sus propias funciones individuales; también complementa a otros órganos e incluso a todo el sistema interno para realizar actividades de la vida. Por ejemplo, aunque la esencia de los nutrientes se transforma en el bazo, el proceso de transformación también implica la nutrición de la sangre del corazón, la regulación del hígado y la promoción del riñón. Una relación armoniosa y coordinada entre los órganos es esencial para las actividades de la vida normal.

Aspecto patológico: Se presta atención a la interrelación e interacción entre la patología localizada y todo el cuerpo, el enfoque holístico de la MTC siempre asocia la patología localizada con las reacciones corporales generales. Los médicos no solo se preocupan por la patología local y su órgano interno correspondiente, sino que también consideran la influencia en las partes del cuerpo no afectadas, para predecir la progresión de la enfermedad. Las manifestaciones clínicas de la enfermedad son el resultado de reacciones corporales generales. Por ejemplo, en caso de que el calor húmedo irrita el hígado y la vesícula biliar, no solo estos dos órganos se ven afectados, sino que también pueden afectar el bazo, el estómago, el corazón y los riñones, provocando náuseas, falta de apetito, diarrea e insomnio., dolor lumbar, debilidad de las rodillas y fatiga. En caso de deficiencia de sangre en el hígado, puede haber síntomas como visión borrosa (aberturas del hígado), mareos, uñas pálidas (región externa manifiesta del hígado), espasmos de músculos o tendones (tejidos dominados del hígado), debilidad de las extremidades, escasez. menstruaciones e incluso períodos perdidos (el hígado controla el Vaso de la Concepción y el Vaso de la vía pública). Los trastornos de los órganos internos, el qi, la sangre y los fluidos corporales pueden manifestarse en la superficie del cuerpo, mientras que una patología localizada o regional puede afectar a todo el cuerpo y causar disfunciones extensas.

Aspecto diagnóstico: Las cuatro habilidades diagnósticas y las correlaciones entre el cuerpo interno y externo son muestras concretas del concepto holístico de la MTC. Dado que los órganos y tejidos del cuerpo son interdependientes fisiológica y mutuamente afectados patológicamente, los médicos pueden evaluar el estado de los órganos internos y construir una imagen detallada de la enfermedad del paciente en función de los síntomas, pulso y signos de la lengua del paciente, las pruebas de laboratorio u otras tecnologías de diagnóstico modernas rara vez se utilizan. Por ejemplo, la lengua tiene relaciones especiales con los órganos internos. El cuerpo de la lengua y su revestimiento crean los signos de la lengua, que son un factor importante en el diagnóstico. Los cambios en los signos de la lengua reflejan cambios en el funcionamiento de los órganos, la sangre y las actividades del qi, el metabolismo de los fluidos corporales y la dirección progresiva de las enfermedades. Además, es una práctica rutinaria de la medicina tradicional china asociar la condición de un paciente con influencias externas y detalles personales. Factores como el clima, la estación del año, los estilos de vida, el hábito alimenticio, el estado mental, la constitución corporal, la edad, el género y la carrera generalmente se tienen en cuenta en el diagnóstico de la MTC, ayudan a proporcionar una evaluación completa y a diseñar el plan de tratamiento más adecuado para el paciente.

Aspecto terapéutico: el tratamiento de la medicina tradicional china se centra en la desarmonía general del cuerpo en lugar de en un órgano o región corporal específicos. La mayoría de las veces, los remedios están diseñados para restablecer el equilibrio de todo el cuerpo, y son a través de efectos terapéuticos integrales para lograr la curación propuesta. Un patrón de desarmonía es la conclusión general de la causa, los cambios patológicos, la etapa de desarrollo y las reacciones corporales generales a una enfermedad en particular. El tratamiento basado en la diferenciación del síndrome (identificación del patrón de desarmonía) implica el concepto holístico de MTC, que ha hecho uso de la integridad orgánica y las interrelaciones del cuerpo. Cuando hay un trastorno orgánico, los médicos pueden no apuntar a un solo órgano e incluso no tratar el órgano afectado, pueden lograr un resultado de curación al tratar otros órganos aparentemente irrelevantes. Por ejemplo, los problemas de estómago se pueden resolver tratando tanto el estómago como el bazo; Los problemas respiratorios pueden tratarse tanto en el bazo como en el estómago en lugar de tratar los pulmones. Más notablemente, para muchas afecciones localizadas o superficiales, los médicos tratarán los órganos internos correspondientes e incluso se tratará todo el cuerpo.

Signos y síntomas	Diagnóstico TCM	Plan de tratamiento
Ojos rojos	Fuego excesivo en el hígado	Fuego claro del hígado
Encías dolorosas e hinchadas	Deficiencia de riñón	Calentar el riñón
Necrosis digital de los pies	Estasis de sangre	Activa la sangre y calienta los meridianos
Úlceras y abscesos crónicos	Deficiencias de sangre y qi	Reabastecimiento de sangre y qi
Dolor de cabeza y secreción nasal en el resfriado común	Invasión externa de viento y frialdad en los pulmones.	Dispersar patógenos en los pulmones.
Pérdida de cabello y disminución de la audición.	Agotamiento de la esencia del riñón	Reponer la esencia y vigorizar el riñón.

EL CUERPO DEBE ESTAR EN SINTONÍA CON EL ENTORNO EXTERNO.

El cuerpo se comunica con el entorno externo constantemente, factores como el clima, la ubicación geográfica, el entorno laboral y familiar pueden afectar nuestra salud. Los cambios externos hacen que el cuerpo responda fisiológica o patológicamente, lo que refleja la relación unida entre el ser humano y el mundo exterior. Debemos vivir en armonía con la naturaleza, otras personas y el entorno inmediato. Cuando se producen cambios en el entorno externo y el cuerpo no se adapta a los cambios, es probable que se produzcan enfermedades.

Influencias climáticas: En circunstancias normales, los factores climáticos no causan enfermedades, solo en cambios extremos o cuando el cuerpo está demasiado débil para adaptarse a los cambios climáticos, se convierten en patógenos que pueden causar enfermedades. Las seis influencias climáticas, que son viento, frío, calor de verano, humedad, sequedad y fuego o calor, se consideran patógenos externos de importancia para el desarrollo de enfermedades, también conocidas como los "seis males" en la medicina tradicional china. Las correlaciones hechas entre el clima y el desarrollo de la enfermedad es una forma particular de la medicina tradicional china para explorar el desequilibrio del cuerpo. Facilita a los médicos a identificar los patógenos exógenos basándose en síntomas particulares, independientemente de la identificación de bacterias, virus, toxinas o parásitos, y permite un enfoque diferente en el tratamiento de enfermedades que ha tenido éxito durante siglos en China. Por ejemplo, en el resfriado común que tiene síntomas como dolores de cabeza, fiebre y secreciones de garganta pegajosas, los médicos pueden diagnosticar como viento-calor que invade el pulmón, el uso de hierbas como la flor de madreleña y la cápsula de forsitia puede aliviar los síntomas.

Influencias estacionales: el cuerpo produce respuestas fisiológicas apropiadas de acuerdo con los cambios estacionales. Por ejemplo, abre los poros de la piel y transpira más en verano, mientras que cierra los poros de la piel y suda menos en invierno, por lo que la temperatura corporal se puede mantener dentro de un rango normal. Además, el pulso del cuerpo tiende a ser tenso en primavera, aumenta en verano, flota en otoño y profundo en invierno, lo que refleja la sangre del cuerpo y las actividades del qi también corresponden al mundo natural. Los médicos de medicina tradicional china siempre consideran los cambios fisiológicos estacionales al distinguir los signos corporales anormales de los normales.



LAS CARACTERÍSTICAS PATOGENICAS DE LOS SEIS MALES DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Las influencias estacionales también son importantes factores inductores de muchas enfermedades, por ejemplo, las infecciones respiratorias y el sangrado nasal son comunes en primavera, los golpes de calor y los problemas digestivos son comunes en verano, la malaria y la disentería tienden a ocurrir en otoño; la artritis y los problemas respiratorios tienden a recaer en invierno.

Para los médicos de medicina tradicional china, las influencias estacionales en el cuerpo son consideraciones importantes a la hora de realizar diagnósticos, seleccionar terapias e incluso sugerir medidas preventivas. Por ejemplo, es probable que las personas mayores que sufren de tos crónica o jadeos se sientan mejor en primavera y verano, pero empeoran en otoño e invierno. Sus afecciones generalmente se deben a un bazo y riñón debilitados, y están indicadas las hierbas para calentar, los médicos les recomendarán que tomen medidas preventivas en el verano caluroso, de modo que en invierno, sus afecciones sean menos propensas a recaer o los síntomas puedan ser menos graves y en menor duración. En otros casos, es probable que las personas con deficiencia sanguínea e hiperactividad hepática experimenten mareos, dolor de cabeza distendido., visión borrosa, zumbido en los oídos y fatiga mental en primavera. El invierno es la temporada en la que el cuerpo conserva energía y adquiere fuerza como preludio de la primavera. TCM aconsejará a los pacientes que consuman alimentos más nutritivos y tónicos en invierno para la prevención.

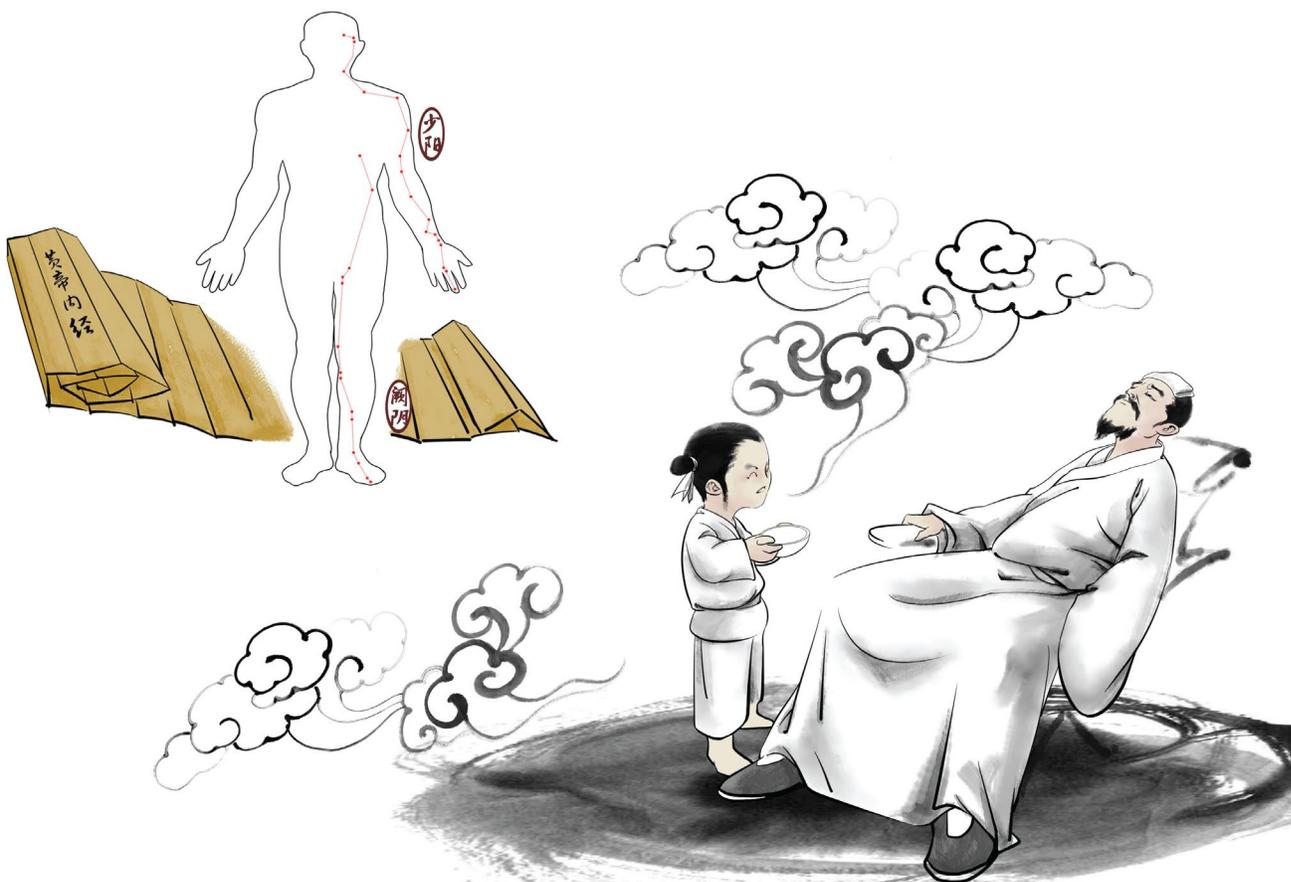
Influencias geográficas: Las personas en diferentes regiones geográficas viven con diferentes estilos de vida, costumbres y culturas, por lo que desarrollan constituciones corporales particulares y susceptibles a problemas de salud particulares. En las tierras altas del noroeste de China, la gente tiende a tener una constitución más fuerte. Cuando están enfermos, es probable que su cuerpo esté frío por fuera, pero calor por dentro, por lo que a menudo es necesario dispersar el frío externo y eliminar el calor interno en el tratamiento. En las regiones costeras del sureste de China, las personas tienden a tener una constitución más débil y son particularmente susceptibles a problemas de piel e infecciones estacionales. El médico suele tener en cuenta las influencias geográficas y dietéticas en el cuerpo del paciente al administrar un tratamiento. Las aplicaciones a base de hierbas de la medicina tradicional china a menudo reflejan las diferencias geográficas, tome el resfriado común como muestra, en la zona gélida del noroeste de China,La efedra y la ramita de casia se utilizan a menudo, mientras que en la zona templada del sudeste de China, se utilizan hierbas de calentamiento suave como la hierba schizonepeta y la raíz de ledebouriella y la dosis es relativamente menor.

Influencias sociales y de la vida: la tecnología y el progreso social han creado muchos problemas de salud nuevos, el estrés es parte de la vida moderna. Estamos constantemente abrumados por las demandas en el trabajo y el hogar, y desafiados por la agitación social, los cambios de vida y los problemas financieros e interpersonales. Una combinación de estos factores ejerce una presión adicional sobre nuestra mente y espíritu, y también agota las reservas del cuerpo. La salud se logra solo cuando el cuerpo está en equilibrio, lo que incluye los aspectos físico, emocional y mental. La reacción exagerada de las actividades psicológicas puede perturbar fácilmente el funcionamiento de los órganos, ya que a medida que pasa el tiempo, se producirán daños físicos reales. El daño

psicológico a los órganos internos y las dolencias psicosomáticas resultantes (es decir, insomnio, malestar estomacal) son la principal preocupación de los médicos de medicina tradicional china.

La medicina tradicional china tiene un concepto único sobre la conexión entre la mente y el cuerpo, el estrés y la angustia mental se consideran los factores habituales que afectan el desarrollo de la enfermedad. El exceso de factores psicológicos se conoce como las " siete emociones " que incluyen alegría, ira, tristeza, ansiedad, preocupación, miedo y espanto. Cada una de las emociones interactúa con órganos internos particulares y afecta las actividades del qi de manera diferente, lo que lleva a diferentes patrones de desarmonía. Clínicamente, los pacientes con problemas mentales como depresión, insomnio y ansiedad a menudo responden al tratamiento de la medicina tradicional china, que puede combinarse con medicamentos convencionales o usarse solo bajo la supervisión adecuada de los médicos.

De lo anterior, podemos ver que los enfoques holísticos de la MTC se basan en los puntos de vista de todo el cuerpo, toda la persona y todo el mundo. Bajo la guía del concepto holístico, todos los aspectos deben ser considerados a la hora de tratar un problema, solo un análisis integral de la condición física, edad, estilos de vida, historial médico, carrera y estado mental del paciente puede realizarse un diagnóstico correcto y luego tratado adecuadamente.



SIMBOLOGÍA Y FISIOLOGÍA DE LOS ÓRGANOS DESDE LA ÓPTICA DE LA MTC

ÓRGANOS ZANG-FU

En la medicina occidental, los órganos del cuerpo se explican en términos de su estructura anatómica y funciones fisiológicas. Sin embargo, en la Medicina Tradicional China (MTC), el enfoque es bastante diferente. Los órganos se consideran unidades funcionales del cuerpo. Por lo tanto, lo que normalmente se considera un órgano (corazón, hígado, estómago, etc.) tiene un significado y una aplicación mucho más amplios en la medicina tradicional china. La estructura anatómica de un órgano no es tan importante como sus propiedades yin yang o sus relaciones con otros órganos. La medicina china reconoce cinco órganos yin y seis órganos yang, también conocidos como órganos "Zang" y "Fu" respectivamente.

Cada uno de los órganos internos principales están representados simbólicamente por los cinco elementos, y están subdivididos en dos tipos de órganos internos (órganos y viseras): los órganos Zang (órganos sólidos) son de naturaleza Yin, los órganos Fu (viseras) son más Yang. Los canales de acupuntura son pasajes por medio del cual los órganos Zang-Fu se conectan unos con otros. Los meridianos Zang tienden a correr a lo largo de la parte interna de los brazos y las piernas y hacia arriba de la parte frontal del cuerpo. Los meridianos Fu corren a lo largo de la parte exterior de los miembros y hacia abajo en la parte posterior del cuerpo. Los órganos Zang almacenan sustancias vitales como el Qi, la sangre y los fluidos corporales, mientras que los órganos fu se llenan y se vacían de manera constante.

Las observaciones médicas de los órganos internos mayores revelan que los órganos Fu eran estructuras huecas en forma de tubo que transportaban comida (estómago, intestinos delgado y grueso) o llevaban fluidos (vejiga urinaria y vesícula biliar). En contraste, los órganos Zang parecían ser estructuras sólidas, particularmente el hígado, el bazo y los riñones. Mientras que el corazón y los pulmones tienen sus respectivos pasajes para la sangre y el aire, uno no describiría estos órganos como huecos, sino con cámaras que se interconectan.

LOS CINCO ÓRGANOS ZANG

Mientras que todos los órganos internos son más yin que yang, en la medicina china se le da una gran importancia a los órganos Zang, los cuales son incluso más yin que los órganos internos Fu. Los cinco órganos Zang principales son el pulmón, el corazón, el hígado, el bazo y el riñón. Las funciones energéticas de los órganos Zang se utilizan en la acupuntura clásica más frecuentemente que las funciones fisiológicas de ese órgano. Las discrepancias entre las funciones anatómicas de estos órganos y su uso clínico en la medicina oriental, a menudo han conducido al escepticismo más que a una comprensión para los doctores de occidente.



LOS SEIS ÓRGANOS FU

Los órganos Fu no son discutidos de manera prominente en la medicina oriental como lo son los órganos Zang, pero los canales de acupuntura asociados con cada órgano Fu son muy importantes en los planes de tratamiento con acupuntura. La estimulación del canal del intestino grueso puede aliviar de dolores en el dedo índice, la muñeca, el codo, el hombro, el cuello o la mandíbula que ocurren a lo largo del canal del intestino grueso. La inserción de agujas en el canal del estómago puede aliviar condiciones en la cara, cuello, pecho, abdomen, pierna, rodilla o pie que son todas estructuras óseas que se encuentran a lo largo del meridiano del estómago.

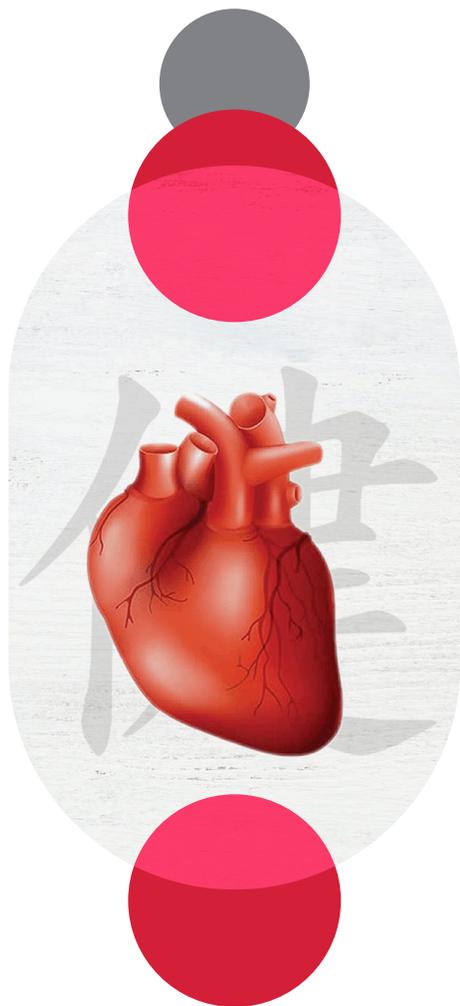
Elemento	Órgano (Zang)	Visera (Fu)
Fuego	Corazón	Intestino delgado
Tierra	Bazo/páncreas	Estomago
Metal	Pulmones	Intestino grueso
Agua	Riñón	Vejiga
Madera	Hígado	Vesícula Biliar

LOS 5 ELEMENTOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

La medicina china se inspira en las metáforas y se articula en el movimiento del Qi en los órganos representados metafóricamente en las cinco fases o cinco elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua. La palabra “elemento” es similar a los cuatro elementos de la naturaleza descritos en los textos de la Europa medieval, los elementos del fuego, tierra, aire, y agua. Los chinos observaron los elementos naturales, como el calor del fuego o la humedad del agua, estas analogías fueron útiles pues intentaban describir las fuerzas invisibles misteriosas que producen la salud y la enfermedad. Todavía la ciencia moderna de occidente no comprende muchas acciones metabólicas en el cuerpo humano, incluso con lo último en avance en análisis químico de sangre y el mejor equipo de resonancia magnética.

Las descripciones metafóricas de la teoría de los cinco elementos reflejan la poesía y el ritmo del idioma chino y sus intentos por comprender a cada individuo que está buscando alivio de alguna dolencia. al mismo tiempo, hay ciertos aspectos de las cinco fases que parecen un intento arbitrario de asignar todas las cosas a grupos de cinco. El enfoque occidental de dividir las cuatro estaciones como el equinoccio de primavera, el solsticio de verano, el equinoccio de otoño y el solsticio de invierno parecen más alineados con la naturaleza que la noción china de añadir una quinta estación llamada verano tardío o canícula. Además, la aplicación de la teoría de los cinco elementos a los aspectos energéticos de los órganos anatómicos a menudo contradice la comprensión moderna de la función biológica de estos órganos. Es difícil para la mente occidental aceptar como el elemento

EL CORAZÓN DESDE LA PERSPECTIVA DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA



En la medicina tradicional china, las funciones del corazón son diferentes de las del corazón anatómico, como se entiende en la medicina occidental. El órgano del corazón representa un grupo de funciones fisiológicas. Además de regular el sistema cardiovascular, se encarga de mantener las funciones del sistema nervioso.

"El corazón gobierna la sangre y los vasos sanguíneos"

El corazón es la unidad funcional para regular el flujo sanguíneo. La sangre se transporta dentro de los vasos sanguíneos de todo el cuerpo cuando el corazón bombea. El corazón, la sangre y los vasos sanguíneos están unidos por sus actividades comunes. En la medicina tradicional china, esta relación funcional se conoce como la "regla" del corazón.

El Qi del corazón se refiere a las acciones de bombeo del corazón. Si el Qi del corazón es abundante y suficiente, el corazón bombea a un ritmo normal, transportando la sangre sin problemas dentro de los vasos sanguíneos, el pulso es regular y fuerte y la cara se verá brillante. Como resultado, el cuerpo puede obtener de la sangre los nutrientes necesarios para mantener la vida. Por otro lado, si el Qi del corazón es deficiente, la sangre no puede mantener un flujo eficiente en los vasos sanguíneos y el pulso es débil. El individuo se ve pálido y la lengua también aparece pálida y blanca. Sin un control saludable del corazón, las personas experimentarán palpitaciones, malestar en el pecho y dolor.

"El corazón gobierna el espíritu"

En la medicina tradicional china, el corazón almacena el "espíritu". En general, el "espíritu" se refiere a la vitalidad de un individuo, que se refleja en los ojos, el habla, las reacciones y la apariencia general. Específicamente, el "espíritu" se refiere a las capacidades mentales, cognitivas e intelectuales de una persona (Conciencia). El corazón se hace cargo de las actividades mentales al dominar otros órganos y sus funciones fisiológicas, gobierna el Jiao Superior. Si el "espíritu que gobierna" es bueno, el individuo será sabio y tendrá una mente clara y rápida. Si hay falta de armonía en el corazón, se producen signos como olvido, baja autoestima y procesos de pensamiento o reacciones lentos.

"El sudor es el fluido del corazón"

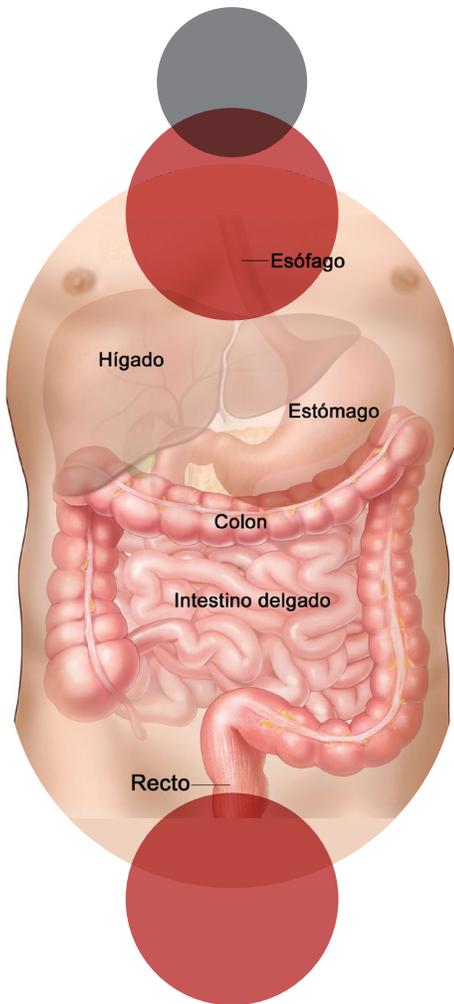
El sudor proviene de los fluidos corporales, que son una parte esencial e integral de la sangre. La sangre está regida por el corazón y es el fluido principal de este órgano. Debido a que el sudor proviene del mismo origen que la sangre, en la medicina tradicional china el sudor excesivo se considera una explotación del Qi y la sangre del corazón, lo que provoca síntomas como palpitaciones. Como resultado, las personas que sudan de manera anormal suelen tener una deficiencia cardíaca. Si tal sudoración es espontánea, la falta de armonía pertenece a una deficiencia del yang del corazón. Si tiene lugar de noche, la falta de armonía pertenece a una deficiencia del yin del corazón.

"El corazón se abre a la lengua. El resplandor del corazón se manifiesta en el rostro"

En la medicina tradicional china, tanto la lengua como la cara son ventanas para el corazón y la sangre. El corazón "se abre a la lengua" porque están conectados. Observando la lengua y buscando "que el brillo del corazón se manifieste en el rostro", se puede aprender mucho sobre cómo está funcionando el corazón. Por ejemplo, si la función cardíaca es normal, las personas tendrán mejillas rojas brillantes y saludables y la lengua se verá rosada. Si hay estasis de sangre (donde la sangre no puede fluir suavemente a través de los vasos sanguíneos), la cara y la lengua aparecerán de color púrpura. Un suministro de sangre saludable también es esencial para proporcionar nutrientes para el crecimiento del cabello, porque en la medicina tradicional china, se cree que el cabello son los "restos de sangre". Si el crecimiento del cabello se ve afectado, puede indicar un problema con el corazón y la sangre.



INTESTINO DELGADO



El intestino delgado gobierna "contener y transformar". Recibe lo que el estómago no ha digerido por completo y este material se digiere aún más en nutrientes. El intestino delgado también separa lo "puro" de lo "impuro". Al igual que el estómago, el intestino delgado envía la parte "pura" (útil) al bazo, donde se distribuirán los nutrientes, y la parte "impura" (de desecho) se dirige hacia el intestino grueso. Cualquier agua inútil producida en el proceso de digestión se enviará a la vejiga y se almacenará como orina. Las funciones saludables del intestino delgado son esenciales para la micción y la defecación normales. Si hay falta de armonía, una persona puede experimentar disuria (dificultad o dolor al orinar) o heces blandas.

1. UN SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

Desde un punto neurológico el Intestino se le conoce como el segundo cerebro "A diferencia de cualquier otro órgano de nuestro cuerpo, nuestro intestino puede funcionar solo. Tiene su propia autonomía para tomar decisiones, no necesita que el cerebro le diga qué hacer", Lo que gobierna al intestino es el sistema nervioso entérico (SNE), que es una "sucursal" del sistema nervioso autónomo, encargada de controlar directamente el aparato digestivo. Ese sistema nervioso se extiende por el tejido que reviste el estómago y el sistema digestivo, y tiene sus propios circuitos neuronales.

Aunque funciona independientemente del Sistema Nervioso Central (SNC), se comunica con él a través de los sistemas simpático y parasimpático.

Nuestro corazón alberga un total de 40.000 neuronas, las mismas que en un solo milímetro cúbico de cerebro (eje cerebro-intestinal). Y aunque, en proporción parecen una cantidad residual, se trata de las responsables de esas decisiones que tomamos por intuición. Las neuronas del corazón tienen memoria, aprenden, perciben y recuerdan, por lo que las decisiones que 'tomamos con el corazón' no son tan locas como creemos. Desde hace unos años, la ciencia ha descubierto que el corazón envía información neuronal al cerebro, y lo hace a través de diferentes estrategias biológicas de comunicación.

El intestino tiene la capacidad de trabajar de dos formas: de manera independiente y en conexión con el cerebro. Esta conexión con el cerebro (eje cerebro-intestinal) es bidireccional, es decir, va del cerebro al intestino, y viceversa. Desde hace mucho sabemos que muchas alteraciones emocionales, cuestiones psíquicas, repercuten a nivel intestinal, como las sensaciones de "no paso a esta persona", "no lo trago", tengo tristeza y pierdo el apetito. Pero en los últimos años se ha visto

que la comunicación del intestino hacia el cerebro es mucho más intensa, ya que hay un mayor número de fibras que comunican en esa dirección.

La relación entre el cerebro, las emociones y el aparato digestivo es intensa. Tanto, que muchos científicos se refieren al intestino como "segundo cerebro" o "cerebro intestinal", ya que el tubo digestivo contiene una red neuronal muy compleja con una función neuronal muy parecida a la actividad de la cabeza. Las cosquillas en la panza frente a un nuevo amor, "perder el hambre" ante una situación de angustia o una descompostura previo a un examen o una entrevista de trabajo...

¿POR QUÉ NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO REACCIONA ASÍ ANTE LAS EMOCIONES?

Sabemos que el cerebro contiene neuronas, lo que es llamativo es que el intestino también: el tubo digestivo contiene más de 100 millones de neuronas distribuidas en un sistema nervioso propio: el sistema nervioso entérico, que secretan las mismas sustancias que las que se encuentran en nuestro sistema nervioso central. Existen vías nerviosas que conectan específicamente las áreas cerebrales relacionadas con nuestras emociones y pensamientos, el sistema inmune, el sistema endócrino y el sistema nervioso entérico entre sí. Cuando la función en esta conexión se ve perturbada, podemos presentar síntomas gastrointestinales e, incluso, emocionales.

Existen ciertos neurotransmisores (que podríamos decir que son las "palabras" que dicen las neuronas, o la comunicación de las neuronas entre sí) que se encuentran tanto en células del intestino como del cerebro. Un neurotransmisor fundamental es la serotonina, que es la hormona que está relacionada con el bienestar, el comportamiento, la actividad sexual y el sueño; si bien la tenemos en el cerebro y está muy asociada a los trastornos de ansiedad y depresivos, también está en el intestino: hay mucha más serotonina en el intestino que en el cerebro.

Nuestro sistema digestivo se produce y almacena más del 90% de la serotonina de nuestro cuerpo. El 90% de la serotonina corporal total se sintetiza en el intestino y tiene implicancia directa en síntomas gastrointestinales. En este sentido, nuestra dieta es importante, porque esta serotonina se forma a partir de una sustancia que se llama triptófano, un aminoácido esencial, que solo se obtiene a través de la alimentación. Ahí empezamos a ver la relación entre el cerebro, el intestino y la dieta.

El 90% de la serotonina corporal total se sintetiza en el intestino y tiene implicancia directa en síntomas gastrointestinales. En este sentido, nuestra dieta es importante, porque esta serotonina se forma a partir de una sustancia que se llama triptófano, un aminoácido esencial, que solo se obtiene a través de la alimentación. Ahí empezamos a ver la relación entre el cerebro, el intestino y la dieta.

2. EL 70% DE LAS CÉLULAS DE NUESTRO SISTEMA INMUNE VIVE EN EL INTESTINO

Nuestro intestino es la clave para nuestra inmunidad ante las enfermedades, las investigaciones más recientes sugieren que si tienes problemas intestinales es más probable que seas más vulnerable ante infecciones.



MANIFESTACIONES DEL MERIDIANO SOBRE EL CUERPO

- Nutre la cara y el pulso
- Vasos sanguíneos
- Sistema circulatorio
- Lengua
- Mejillas
- Brazos
- Bazo
- Cabeza
- Cardias
- Corazón
- Palmas de la mano
- Palmas de los pies
- Punto de ascender la presión arterial
- Tórax
- Vertebrae Torácicas o Dorsales
- Vasos sanguíneos
- Todas las puntas del cuerpo

SÍNTOMAS ASOCIADOS AL CORAZÓN

- Padecimientos cardiacos
- Disnea
- Despeja la mente
- Dolores de pecho
- Problemas del sueño
- Sudores nocturnos
- Sueños excesivos
- Enfermedades mentales
- Neurastenia
- Calma la ansiedad
- Anemias
- Hipotensión arterial
- Debilidad
- Alteraciones del habla
- Faringitis crónica
- Voz ronca
- Lengua dolorosa e inflamada
- Amnesia
- Perdida de la conciencia
- Tranquiliza la mente
- Tranquiliza y armoniza el espíritu

