

Descubre, 10 Secretos que guarda Tu Lengua sobre Salud



Examinando la lengua se puede deducir partes de tu cuerpo que no están en equilibrio y que se pueden trabajar.

Descubre, 10 Secretos que guarda Tu Lengua sobre Salud



Lo creas o no, la lengua te puede decir mucho acerca de tu salud.

Hace unos años, cuando un médico te examinaba lo primero que te decía “saca la lengua”, eso hoy en día en nuestra cultura se ha olvidado.

Sin embargo, en la medicina China se sigue utilizando el examen de la lengua para conocer la salud de la persona.

La lengua tiene miles de terminaciones nerviosas y se asocian a diferentes partes del cuerpo.

Descubre, 10 Secretos que guarda tu Lengua sobre Salud

Se trata del órgano del sentido del gusto y es en la lengua donde comienza la digestión.

Nos permite diferenciar los 5 sabores diferentes: salado, dulce, ácido, amargo y umami.

Cada uno de ellos tiene su zona en la lengua que es donde se diferencia.

Dependiendo del color, la textura, la forma, si hay grietas, llagas ó si está hinchada podemos deducir nuestro estado general.

En primer lugar ¿cómo trabaja la medicina china?

Es una aproximación a la curación desde una perspectiva de la mente-cuerpo y las prácticas de salud integral. Cuando un practicante de medicina china examina tu salud, lo que van a ver es si el Ying y el Yang están en equilibrio ya que son dos elementos opuestos de nuestro ser que deben permanecer en armonía para una energía saludable y vital. Cuando Yin y Yang no están en equilibrio, se producen algunos problemas de salud y estos se pueden deducir examinando la lengua.

Cada persona conoce su cuerpo y es necesario estar alerta de las señales que nos va dando, para saber si algo no va bien y si debemos cambiar nuestros hábitos de vida.

Examinando la lengua se puede deducir partes de tu cuerpo que no están en equilibrio y que se pueden trabajar. Por tanto consigue ahora mismo un espejo de aumento y echa un vistazo a tu lengua.

Algunos indicadores de mala salud en la lengua pueden estar relacionados con una mala dieta, falta de sueño, deshidratación, bacterias o enfermedades y más.

Descubre, 10 Secretos que guarda tu Lengua sobre Salud

Si eres capaz de ver que algo no va bien puedes hacer algunos cambios en tus hábitos de vida para mejorar la salud de tu lengua y tu salud en general.

Comencemos a analizarla, primero de todo hay que tener en cuenta que tu lengua es única, y tenerla diferente no significa que haya ningún problema.

Gozas de buena salud si tu lengua es suave, flexible, sin grietas y se mantiene ligeramente húmeda, es decir, no produce más o menos saliva de la necesaria.

A partir de aquí :

1.- Lengua pálida



Descubre, 10 Secretos que guarda tu Lengua sobre Salud

Una lengua normal debe ser de color rosa con una fina capa blanca por lo tanto, si está pálida y “sin sangre” en apariencia, algo pasa.

Puede significar anemia o un sistema inmune débil por ejemplo por una larga enfermedad que hayas podido pasar, te faltan nutrientes y los niveles de hemoglobina en sangre son bajos.

Si es así, puede ser que te encuentres fatigado, cansado, poca energía.

Para mejorar tu estado de salud te sugiero que tomes infusiones de jengibre y añadas picante a tus comidas, con el fin de elevar tu energía.

Tener la lengua pálida y seca también puede significar que tengas deficiencia en hierro. Puedes comer un buen filete o algunas remolachas con col rizada (kale).

2.- Tu lengua está Roja y Brillante



Si está más roja de lo normal, también podría indicar un desequilibrio.

Puede ser debido a una mala alimentación o una alimentación inapropiada para tu cuerpo, puedes tener inflamación o problemas digestivos. ¿Solución?

Te sugiero comer alimentos como el pepino, la sandía o la menta y alejarte de las comidas picantes.

Si es un rojo fresa, puede indicar falta de ciertas vitaminas por problemas de absorción fundamentalmente, en concreto si tiene cierto brillo puede indicar la falta de Vitamina B12.

3.- Tu lengua es de color café

Mala higiene bucal, fumador o gran consumidor de café o té negro, pudiendo aparecer un olor desagradable en la boca y tener problemas para diferenciar sabores .

La solución pasa por una buena higiene bucal, beber más agua y moderar el consumo tanto de café como de té negro.

4.- Tu lengua está azulada

Si la lengua es de color azulado, puede ser debido a una mala circulación. El tono de morado aparecerá azul, como el de las venas que se pueden ver debajo de la piel.

Una buena solución es aumentar la actividad física para que la sangre fluya mejor , como por ejemplo a través de una caminata o una sesión de ejercicios.

Igualmente puede haber una inflamación incluso una infección.

5.-Hay capa gruesa blanca



Si tu lengua tiene una capa blanca gruesa que se parece en color o consistencia al requesón, señal de infección por levadura candidiasis. Aparece cuando hay una reproducción excesiva de candida albicans ([más información aquí](#))

Puede ser producido por la toma de antibióticos entre otros motivos. El cambio en la alimentación es fundamental, tienes que dejar de consumir hidratos de carbono (azúcar) pan, pasta, bollería, pastelería, zumos de frutas, bajar el consumo de fruta a una pieza diaria.

6.-Aparición de ampollas en la lengua ó heridas rojas..-



La aparición de heridas en la lengua o ampollas puede ser por haberte quemado con bebidas calientes y las heridas pueden deberse por ejemplo a alguna intolerancia alimentaria. Igualmente puede ser que tu cuerpo esté deshidratado, por tanto, bebe más agua.

No obstante si no se quitan durante un tiempo acude al especialista ya que pueden ser síntomas de una enfermedad grave como cáncer de lengua.

7.- Los cambios son en áreas específicas

Qué significa eso?

Descubre, 10 Secretos que guarda tu Lengua sobre Salud

Cada parte de la lengua está relacionada con nuestros órganos. La **parte posterior** de la lengua se relaciona con el **intestino grueso** y el **intestino delgado**, así como el **riñón** y la **vejiga**, **los lados** de la lengua están relacionados con el **hígado y la vesícula biliar**, el **centro de la lengua** se relaciona con el **bazo y el estómago** y la **parte delantera** se relaciona con los **pulmones** y la **punta** de la lengua se relaciona con el **corazón**.

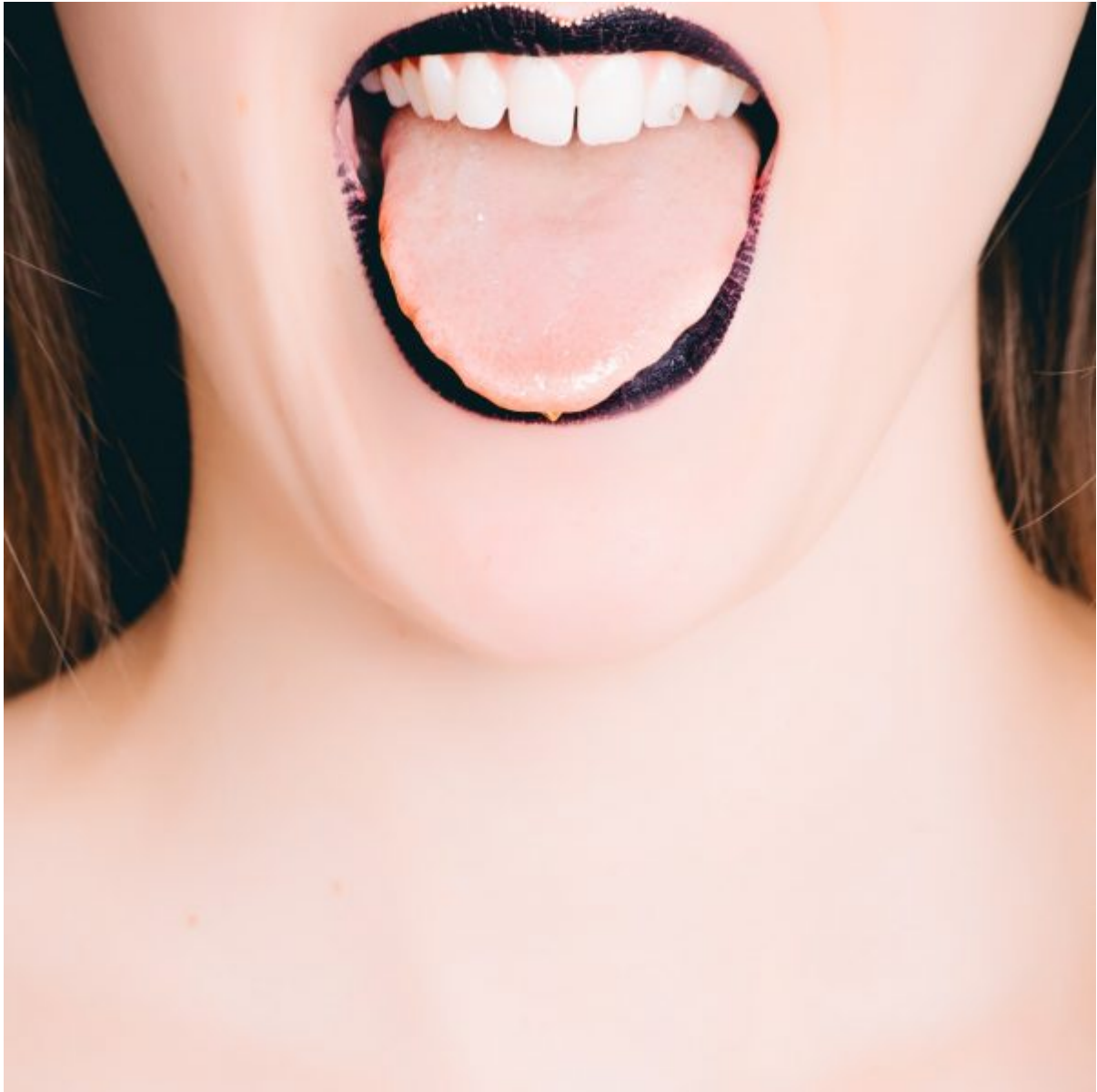
Sabiendo esto, si hay problemas de cambios de color o de textura en una zona determinada ya sabemos donde hay un desequilibrio que tenemos que mejorar.

8.-Tu lengua está hinchada



Una lengua hinchada puede significar un exceso de toxinas en el cuerpo. También puede ser un signo de hipotiroidismo , lo que significa que la tiroides no produce las suficientes hormonas , por lo que la visita al médico es obligada.

9.-Hay marcas de dientes en la lengua



Si tienes marcas de dientes en los laterales de la lengua puedes tener un problema con el bazo. Puedes tener sensación de fatiga, problemas digestivos y diarreas con heces de color más claro. Si es así vete al médico para que te ayude a mejorar la función del bazo y/o puedes comenzar una limpieza de los órganos para ayudar a tu cuerpo a que elimine mejor todo tipo de toxinas.

10.- Hay grietas en tu lengua



Las grietas en la lengua normalmente son un signo de deficiencia.

Si la grieta está en el medio y no alcanza la punta de la lengua, quiere decir que tu estómago es débil o que tienes problemas digestivos. Normalmente producidos por una falta de nutrientes. Quizás tienes gases o te falta energía a lo largo del día.

Para solucionar el problema, lleva una dieta más equilibrada y no mezcles algunos grupos de alimentos como pueden ser frutas y proteínas. Haz todo lo posible para que la digestión no sea tan lenta e ingiere una manzana o una pera en ayunas.

Descubre, 10 Secretos que guarda tu Lengua sobre Salud



Con lo que quiero que te quedes con el examen de tu lengua es que un cambio simple puede crear grandes cambios. Si ves algo que te preocupa, trata de comer sano, descansar, beber más agua y hacer más ejercicio físico o un poco menos si tienes signos de deficiencias.

Finalmente si con estos cambios la lengua no muestra signos de mejora en un plazo de diez días , consulta a tu médico, para saber que es lo que está sucediendo en tu sistema.

De ahora en adelante, cuando estés delante de un espejo echa un vistazo a tu lengua, mira color, textura y otros cambios que se hayan podido producir y que te podrían estar diciendo acerca de tu salud.