

Dietética



Cómo leer los mensajes del rostro

y salud

2,10 € nº 89

Reuma
Tratamiento natural

Bella con el jade

Descubre el quiromasaje

Guaraná
Recarga baterías

Sanas y exprés Meriendas para niños

Dossier

Diseña tu sonrisa

- Alimentos
- Cuidados higiénicos
- Últimas técnicas

Cronodieta en pareja

-3 kg en 1 mes

Comer de todo en la hora justa

Los mensajes del rostro

Como dice el refrán, la cara es el espejo del alma, y también podemos asegurar que sus "marcas" son el reflejo de la salud. La medicina tradicional china y la medicina ayurvédica de la India han desarrollado, a lo largo de los siglos, un método preciso de diagnóstico a partir de los signos externos y de las marcas que aparecen en el rostro.

Aprende a descifrarlos. Texto: Juan R. Villaverde

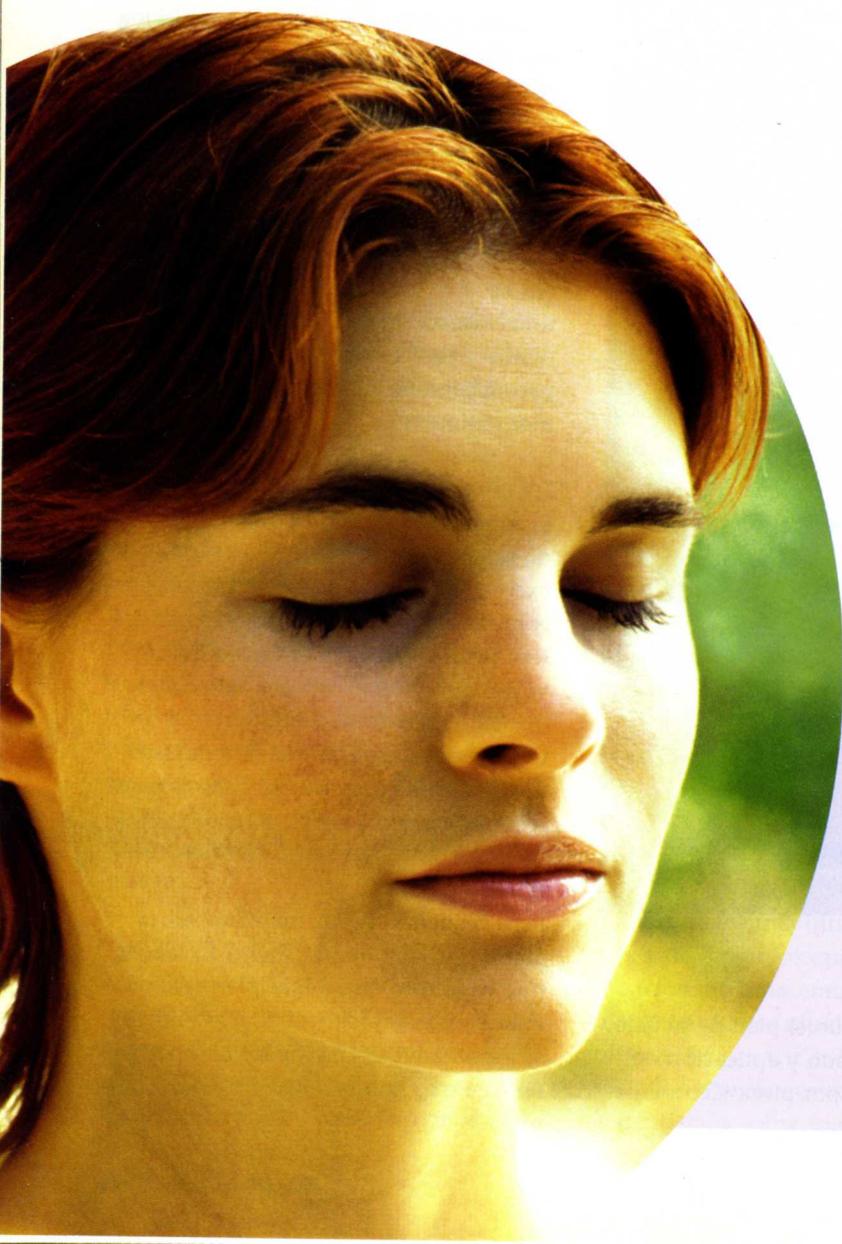
Por lo general un rostro sano posee una piel suave, elástica y brillante, semejante a la de los niños. Pero aunque el cutis ideal dura tan poco como la infancia, muchas de las alteraciones que sufre nuestra piel no se deben exclusivamente al paso de los años,

sino a un progresivo deterioro de la salud.

Una de las causas que produce más daños cutáneos es, sin duda, el estrés, puesto que genera un desequilibrio corporal que acelera el proceso de envejecimiento cutáneo, ya que disminuye el riego sanguíneo. Al recibir menos nutrientes las células de la piel, llamadas queratinocitos, dejan de participar en los mecanismos naturales de defensa, debilitando el sistema inmunológico. A la hora de interpretar los signos nunca debemos tener en cuenta el aspecto del rostro de una persona que tenga sueño, esté enfadada o se sienta deprimida, acabe de hacer el amor o esté en estado de embriaguez. En todos estos casos, el color y el aspecto general del rostro puede verse alterado. Otro aspecto a tener en cuenta es si la persona ha sufrido algún tipo de cirugía plástica o lleva maquillaje que altere la coloración normal. Finalmente, la edad es un dato importante a tener en cuenta, porque, con los años, el rostro sufre modificaciones significativas.

¿Qué ves bajo la nariz?

- **Surco horizontal profundo en la base de la nariz:** muestra propensión a las alergias, y también una disminución del deseo sexual.
- **Surco ventral profundo en el mentón:** sufrimiento, frustración o deseo sexual reprimido.
- **Arruga ventral profunda al lado de la boca:** debilidad del sistema reproductor.
- **Punta de la nariz roja:** padecimiento cardíaco.



Las arrugas en el centro de la frente,

donde las medicinas orientales sitúan el tercer ojo, es decir el que "ve" la realidad con las emociones y el corazón, pueden indicar el deseo de abrirse a los sentimientos y al conocimiento profundo.

Las arrugas horizontales en la frente: indican preocupaciones, consumo excesivo de líquidos, azúcar y grasa. A menudo estas arrugas revelan un mal funcionamiento del intestino por culpa de los desequilibrios alimentarios. Estas arrugas también se forman con mayor frecuencia en las personas que sufren cansancio mental.

Zona sensible en el centro de las mejillas: indican congestión de los senos nasales o problemas digestivos.

Arruga de la risa prominente: indica problemas pancreáticos y tendencia a la diabetes.

Arrugas verticales en la frente:

son típicas de las personas tensas y agitadas. Si son profundas y la piel está amarillenta y aparecen más pronunciadas en el lado derecho, indican hígado débil o problemas hepáticos. Si estas arrugas están más pronunciadas en el lado izquierdo, revelan problemas en el bazo.

“El carmín refulgente que cubre las mejillas, la chispa de fuego que ilumina los ojos, la pátina suave o brillante del cabello ondulado, no son otra cosa que simples manifestaciones de salud.”

Proverbio hindú

autodiagnóstico



¿Qué indican tus labios?

- **Manchas blancas:** parásitos intestinales.
- **Manchas azuladas:** mala circulación y estreñimiento.
- **Manchas oscuras:** problemas de colon.
- **Labios con puntos de café:** indigestión crónica o lombrices intestinales.
- **Pálidos:** anemia o problemas circulatorios.
- **Pálidos-rosados:** problemas hormonales o mal funcionamiento del sistema linfático.
- **Oscuros:** mala circulación sanguínea o desequilibrio ligado a algún órgano interno.
- **De color rojo subido:** predisposición al riesgo de infección, a los problemas respiratorios y a la hipertensión.
- **Labios temblorosos:** miedo o ansiedad.
- **Labios con ampollas o herpes:** depresión o celos.
- **Labio inferior hinchado:** sobrecarga del hígado, tendencia a la obesidad y desorden mental. En algunos casos puede ser síntoma de estreñimiento, meteorismo o fermentaciones intestinales.
- **Arrugas verticales sobre el labio superior:** tabaquismo o falta de actividad sexual. Las arrugas verticales sobre el labio superior también pueden ser señal de un problema en el aparato respiratorio.
- **Arrugas verticales en el labio inferior:** indican desequilibrios energéticos en los riñones o disfunciones del aparato sexual (frigidéz, menopausia, problemas en los ovarios, dismenorrea, etc.).

Tus ojos hablan por ti



- **Bolsas debajo de los ojos:** problemas renales (retención de agua). Si aparecen por la mañana al levantarse, es signo de que se han cometido excesos la noche anterior.
- **Párpados hinchados:** mal funcionamiento del bazo o existencia de cálculos en la vesícula.
- **Párpados ásperos, rugosos:** lento funcionamiento del aparato digestivo en general.
- **Párpados rojos:** presión alta y defectos en el sistema circulatorio y hormonal.
- **Párpados pálidos:** problemas circulatorios o anemia.
- **Párpados amarillentos-rosáceos:** indican un problema de hígado, riñones o corazón.
- **Anillo amarillo alrededor del iris:** colesterol elevado.
- **Ojos grisáceos:** si el blanco de los ojos tiene una tonalidad grisácea, es posible que exista algún problema en los riñones y que la persona se sienta falta de energía y vitalidad.
- **Ojos enrojecidos:** los órganos internos están trabajando mal o el sistema nervioso está bajo estrés. Cuando el enrojecimiento afecta al ángulo externo del ojo, denota problemas circulatorios; si el enrojecimiento se localiza en el ángulo interno, puede indicar que el intestino delgado no funciona bien. Los ojos que se enrojecen con facilidad pueden evidenciar también trastornos de bilis.
- **Ojos prominentes:** disfunción de la tiroides.
- **Esclerótica amarillenta:** alteraciones hepáticas o de páncreas, problemas digestivos.
- **Patatas de gallo:** mala vista e hígado débil.

¿Cómo son tus uñas?



- **Con estrías horizontales:** mala nutrición o falta de minerales.
- **Con estrías longitudinales:** mala absorción de los nutrientes.
- **Con formas cóncavas:** debilidad cardíaca y respiratoria.
- **Con formas de pico de loro:** tos crónica.
- **Con profundos surcos transversos:** fiebre crónica o larga enfermedad.
- **Con protuberancias al final:** infección crónica del pulmón.
- **Con puntos blancos:** posible deficiencia de calcio, cinc o vitamina A.
- **Uñas débiles y frágiles:** desequilibrio mineral y, más concretamente, carencia de calcio. ■