

NUESTRO MUNDO INTERIOR Y SU REFLEJO EXTERIOR.

por: 

- Diagnostica tu energía vital -

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética.
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal
y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa.
Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional
a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.
Web: www.montsebradford.es

¿Cuántas veces al levantarnos nos hemos preguntado delante del espejo que nos pasa?
Que significan estas ojeras? Porque el color de mis pómulos es hoy diferente? Son estas
arrugas en la frente signo de una madurez inmediata?

Son estas preguntas una fantasía? O una realidad diaria para todos nosotros?
Puede que algunos no les preocupe el físico, pero seguro que a todos nos interesa cuidar y
nutrir la calidad de energía y vitalidad, poder empezar y finalizar nuestras tareas diarias con
ganas, entusiasmo, buen humor y dinamismo, tener buen apetito, dormir con profundidad y
estar agradecidos a la vida.

En medicina oriental, se ha practicado desde hace miles de años el diagnostico facial y otras
formas simples de poder autorregularnos, conocernos y escucharnos. Tanto a nivel físico como
emocional y mental.

De este modo, siendo auto conocedores de nuestros susurros, podremos prevenir a largo plazo
los aullidos. Vale la pena!!

DIAGNOSTICO FACIAL

En nuestra cara tenemos reflejado en distintas zonas la mayor parte de nuestros órganos vitales, hecho que constituye una forma muy practica de autorregularnos a diario.

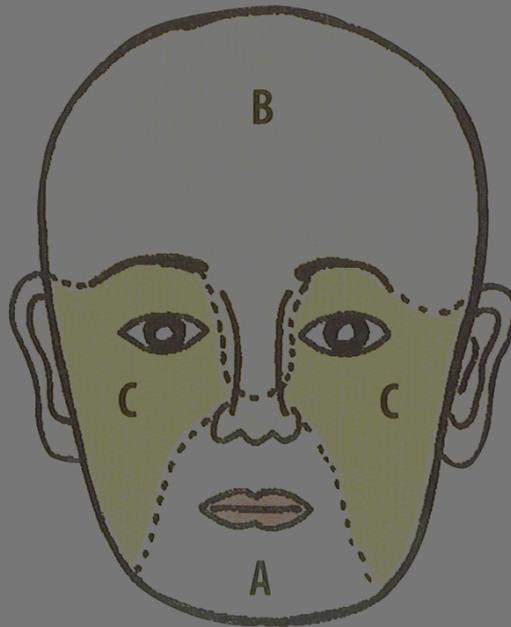
En nuestra cara tenemos reflejada en distintas zonas la mayor parte de nuestros órganos vitales, hecho que constituye una forma muy práctica de autorregularnos a diario.

A nivel global, podemos dividir la cara en tres áreas:

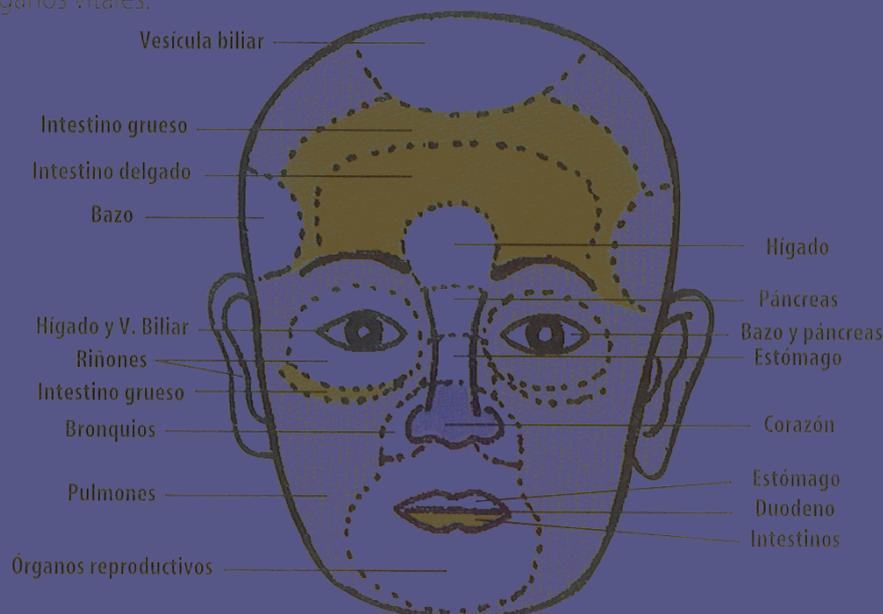
■ La **parte inferior (A)**, que comprende la boca, desde la altura de la nariz hasta la barbilla. Incluye labios, lengua y cavidad de la boca. Corresponde, a nivel general, al **sistema digestivo y reproductivo**.

■ Toda la **parte superior (B)** de la cara, incluyendo la nariz y las cejas, que representa el **sistema nervioso**.

■ Los **dos lados de la cara (C)**, los dos ojos, mejillas y orejas, que representan el estado general del **sistema circulatorio y respiratorio**.



De forma más detallada, podemos ver a continuación las áreas que corresponden a diferentes órganos vitales:



¿Qué podemos hacer con esta información? ¿Para qué nos va a servir? Para poder observar día a día pequeños cambios en estas zonas conjuntamente con la forma en que nos sentimos.

También cada órgano vital está relacionado con diferentes emociones. Si estos están trabajando y fluyendo con regularidad, nos sentimos generalmente bien, sin altibajos notables.

ESTOMAGO-BAZO-PANCREAS

Si te sientes:

Ansioso, Descentrado, Preocupado, Pensamientos estancados, Demasiado sensitivo, Celoso, Critico, Cambios de humor repentinos, Piensa demasiado, Cínico, Dependiendo de otros, Pena de sí mismo.....

El cuerpo avisa:

Cambios repentinos de energía, antojos por dulce, digestiones difíciles, baja resistencia a las infecciones, sin energía de 4-6 tarde, difícil levantarse por la mañana, labio superior hinchado.

Y quieres sentirte:

Con calma, relajado, con energía para ayudar a los demás, considerado, equilibrado, comprensivo.....

EVITA:

Azúcares refinados, miel, frutas y zumos tropicales, comidas con mucha grasa, aditivos, productos lácteos, proteínas animales con grasa saturada, vinagres, comida ácida, alcohol, estimulantes (excesos de café, te...), bebidas gaseosas y azucaradas, comida quemada, o excesivamente seca.

PULMONES - INTESTINO GRUESO

Si te sientes:

Triste, depresivo, tendencia soledad, indecisivo, sin energía o con energía bloqueada, ideas confusas, analizando todo demasiado, critico, nostálgico, con frío, sin estima personal, sarcástico, cerrado en su mundo,.....

El cuerpo avisa:

Cansancio, con mucosidades, tos con frecuencia, complexión pálida, con gases e inflamaciones intestinales, tendencia estreñimiento o diarrea, cerrado en sí mismo, labio inferior hinchado, mejillas rojizas....

Y quieres sentirte:

Feliz, energético, con decisión, seguro de ti mismo, sentirte completo, "de pies en el suelo", muy buen organizador, con optimismo, claridad y positivo.....

EVITA:

Harinas, en especial blanca, y refinada, levaduras, horneados (pan, galletas...), exceso de textura seca y dura, grasas y carnes animales, huevos, productos lácteos, azúcares refinados, miel alcohol, frutas, zumos tropicales, antibióticos, aditivos, colorantes, exceso de picantes.....

RIÑONES-VEJIGA **ORGANOS SEXUALES**

Si te sientes:

Con miedos, defensivo, sin esperanza, sin confianza en si mismo, confuso, inseguro, sin energía, tímido, indeciso, paranoia.....

El cuerpo avisa:

Orina de color muy pálido o muy oscuro, dolor bajo en la espalda, poca energía sexual, color oscuro debajo de los ojos o con bolsas, con frío muy frecuentemente, sin energía, no oye bien.....

Y quieres sentirte:

Con coraje, energía, seguridad de ti mismo, claro de ideas, sabe lo que quiere y a donde va, con inspiración, dedicación y fuerza para realizar sus sueños, termina lo que empieza, adaptable, sin miedos, espíritu de la aventura.....

EVITA:

Comidas y bebidas frías y heladas, leche y productos lácteos, exceso de líquidos , zumos de fruta y ensaladas, comidas crudas, azúcar, miel, exceso o carencia de sal, sal cruda, drogas, aditivos, solanáceas, estimulantes, alcohol, bebidas gaseosas.....

HIGADO- VESICULA BILIAR

Si te sientes:

Impaciente, frustrado, agresivo, con ira, violento, rígido, con ideas fijas, testaduro, hiperactivo, con resentimiento, sin creatividad, irritable, dominante, insensitivo.....

El cuerpo avisa:

Dolor de cabeza, tendencia a comer demasiado, problemas de vista, piel muy aceitosa o muy seca, no puede descansar entre 11 y 2am. , piel amarillenta.

Y quieres sentirte:

Paciente, con creatividad, expresar tus sentimientos, sin ira, flexibilidad, energía equilibrada, ordenada.....

EVITA:

Comer demasiado, carne, huevos, queso, productos lácteos, helados, alcohol, drogas, alimentos químicos, estimulantes (café, te, chocolate, bebidas gaseosas....), azúcares, miel, comida aceitosa, aceites saturados.....

CORAZON - INTESTINO DELGADO

Si te sientes:

Demasiado excitado, histérico, no puede relajarse, tenso, trabaja sin descanso, hiperactivo, sin saborear la vida, nervioso, impulsivo, superficial.....

El cuerpo avisa:

Dolor en el pecho, tenso, dolor en los hombros, presión sanguínea alta o baja, complexión de la cara roja, nariz roja.....

Y quieres sentirte:

Gentil, tranquilo, feliz, relajado, con intuición, abierto, con humor, creativo, adaptable....

EVITA:

Grasas, colesterol, productos lácteos, carnes, huevos, helados, alcohol, drogas, estimulantes, azúcares, miel, especias en exceso, aceites saturados, frutas, líquidos en excesivo.....

Una alimentación natural y fresca, basada en alimentos biológicos, cocinados a diario de forma simple, sin aditivos ni conservantes, nos generara y aportara la armonía y equilibrio que nuestro cuerpo, mente y emociones necesita. Y poco a poco, obtendremos Salud Integral y Armonía Interior que todos tanto deseamos.



[Facebook](#) / [Twitter](#) / [YouTube](#)