

SECRETOS MILENARIOS DE SALUD Y BELLEZA

GUÍA PASO A PASO

POR DIANA LÓPEZ IRIARTE

LECCIÓN 2

¿CÓMO IMPACTAN LOS ALIMENTOS EN NUESTRAS EMOCIONES?

En esta segunda lección te mostraré los 5 elementos que contempla la Medicina Tradicional China y que se aplican a la dieta macrobiótica. Cada elemento se asocia con algún órgano de nuestro cuerpo y con uno de los 5 sabores (salado, dulce, amargo, ácido y picante).

Te sentirás completamente equilibrada y notarás la transformación en tu cuerpo y mente. ¡Empecemos!

INFORMACIÓN RESUMEN

ELEMENTO	ÓRGANO	SABOR
Madera	Hígado y Vesícula	Ácido
Fuego	Corazón	Amargo
Tierra	Sistema Digestivo	Dulce
Agua	Riñones, Órganos Sexuales y Vejiga	Salado
Metal	Pulmones e Intestino Grueso	Picante

1. Elemento Madera - Hígado y Vesícula - Sabor Ácido

Se relaciona con el hígado y la vesícula biliar. Cuando el hígado funciona bien, tenemos:

- Carácter flexible.
- Buen humor.

Cuando el hígado se satura notamos tensión y rigidez.

El elemento madera se asocia con el sabor ácido. El limón viene muy bien para cuidar el hígado.

2. Elemento Fuego - Corazón - Sabor Amargo

Asociado al corazón. Cuando este órgano está bien alimentado y cuidado tenemos:

- Amor.
- Ternura.
- Empatía.

Si no consumes alimentos que cuiden tu corazón, notarás síntomas como la soledad, la tristeza o actitudes egoístas.

Un exceso de sal, proteínas en forma de carne o huevos lo pueden saturar.

El sabor amargo es el que se asocia con el elemento fuego.

3. Elemento Tierra - Sistema Digestivo - Sabor Dulce

Elemento asociado al sistema digestivo, en especial al estómago.

A la tierra le pertenece el sabor dulce, y produce estados de ánimo y actitudes como:

- Tranquilidad.
- Personas muy simpáticas y prácticas.

Es importante saber que un exceso de dulce nos vuelve infantiles, inmaduros y codependientes.

4. Elemento Agua - Riñones, Órganos Sexuales y Vejiga - Sabor Salado

Asociado a riñones, órganos sexuales y vejiga.

Cuando los riñones no van bien, se produce:

- Miedo.
- Timidez.
- Desconfianza en las personas.

Las sales minerales de calidad son un gran aliado para los riñones.

El sabor salado es el que se asocia al elemento agua.

5. Elemento Metal - Pulmones e Intestino Grueso - Sabor Picante

El elemento metal está asociado a los pulmones y al intestino grueso. Es el elemento que nos mantiene:

- Organizados.
- Disciplinados.

Si no cuidas tus pulmones o intestino grueso, te vas a sentir caótica.

El sabor picante es el idóneo para asociarse con el elemento metal, pero tampoco es buena idea abusar.

Ya ves que la macrobiótica es mucho más que una dieta. Es un estilo de vida porque esta alimentación está relacionada con todo nuestro cuerpo de forma directa y con los elementos que nos rodean en la naturaleza.

Verás que, poco a poco, y relacionando de forma correcta los sabores y elementos, notarás el equilibrio y la transformación que buscas. ¡Empieza ya a cambiar tu vida!