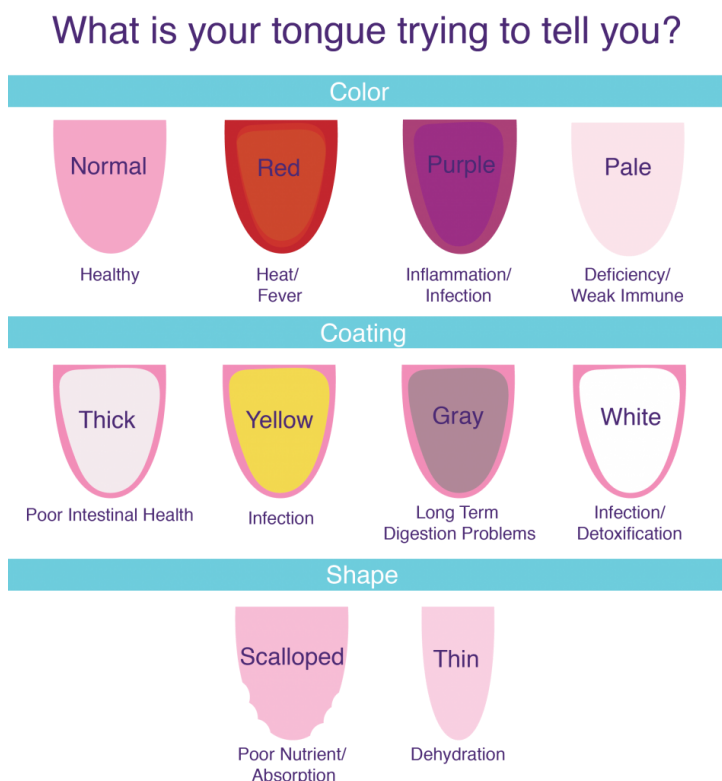


## ¿QUÉ TE DICE TU LENGUA SOBRE TU SALUD?

La lengua es un indicador importante de nuestra salud y puede proporcionar pistas sobre lo que sucede dentro de nuestro cuerpo. Por ejemplo, está vinculada a muchos de nuestros órganos vitales y los diferentes colores, texturas, recubrimientos y formas de la lengua pueden brindar información sobre nuestra salud. Aprenda a leer los mensajes de su cuerpo aprendiendo más sobre lo que aparece en su lengua.



### Signos y síntomas

#### Color

- Una lengua rosada es sana y normal.
- Una lengua roja puede indicar calor en el cuerpo como fiebre o un desequilibrio hormonal.
- Una lengua de color púrpura rojizo es una señal de que puede haber inflamación o una infección en el cuerpo.
- Una lengua de color rosa pálido puede ser un signo de deficiencia de vitaminas, un sistema inmunológico débil o falta de energía.

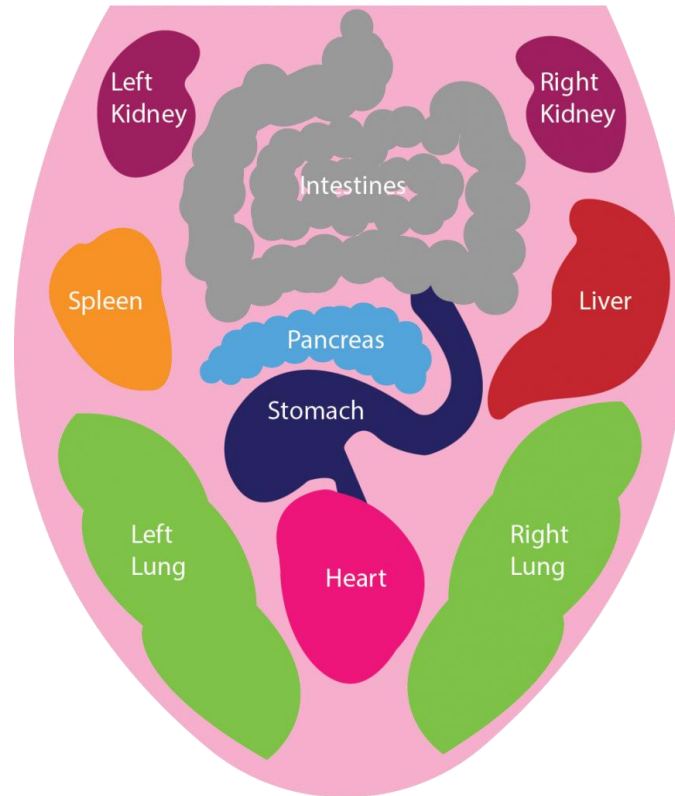
#### Revestimiento

- Una capa gruesa refleja mala salud intestinal o problemas digestivos.
- Una capa amarillenta indica que puede haber una infección en el cuerpo.
- Una capa gris o negruzca indica un trastorno digestivo a largo plazo o que algo puede estar muy mal con la salud de su cuerpo.
- Una capa blanca espesa significa que puede haber mala circulación en las extremidades o posiblemente una candidiasis.

## Forma

- Si la lengua está hinchada con bordes festoneados o marcas de dientes dentados, puede **indicar** mala absorción de nutrientes.
- Una lengua muy fina puede ser un signo de deshidratación.

Al igual que en la reflexología, la lengua corresponde a diferentes órganos del cuerpo. Esta ilustración representa la lengua como si te estuvieras mirando en un espejo.



Por lo tanto, es bueno mirarse la lengua en el espejo y notar los colores, texturas, protuberancias y saburras de la lengua.

Lo mejor es inspeccionar su lengua antes de cepillarse los dientes y 30 minutos antes de comer.

### **¿Qué intenta decirte tu lengua?**

Sobre todo, es importante controlar todas las áreas de interés. Si encuentra alguna anomalía en su lengua o boca, programe una visita con la Dra. Leslie Anthony de inmediato.

Le recomendamos programar citas preventivas periódicas cada 6 meses con el Dr. Anthony para asegurarse de mantener una salud óptima.