



## SIGNOS CORPORALES (SEMIOLÓGÍA MÉDICA)

A continuación presentaremos los signos corporales a los que hay que estar atento para valorar el estado de salud. Es importante aprender a “escuchar” lo que nuestro cuerpo nos dice y saber ponerle remedio antes de que sea demasiado difícil hacerlo. Sólo hay que observar y comparar nuestro organismo con el que sería un organismo óptimo: ningún dolor, nada de cansancio, estado anímico alegre, vitalidad, buena calidad del sueño, etc.

Aunque las recomendaciones dadas son para la población en general, se recomienda además realizar el test **IoMET**, ya que aporta una información más específica e individual.

### LENGUA:

La lengua es un verdadero mapa que nos hace distinguir el estado de todos nuestros órganos; la punta se correlaciona con el corazón, un poco más atrás están los pulmones. En el lado derecho se refleja la vesícula biliar y en el izquierdo, el hígado. En el medio indica el estado en el que se encuentran el estómago y el bazo. La parte posterior se refiere a los riñones, los intestinos, la vejiga y el útero.

Una lengua sana debería ser suave, flexible y ligeramente húmeda. Tendría que ser de color rojo pálido con una capa blanca muy fina. Los indicadores de la lengua son grietas, hondonadas, capas (amarillas, vellosas, gruesas, blancas), líneas, inflamaciones, manchas rojas y cortes.

- ✓ **Grieta que discurre por la parte central:** Una grieta en la línea media que no alcanza la punta indica que el estómago no funciona correctamente y la digestión está alterada; lo más probable es que aparezca un déficit de nutrientes (recomendable el **Ergyviol**). En este estado es habitual hincharse después de comer y notar una súbita bajada de energía a mitad del día, precisamente después de comer. En estos casos es muy recomendable el **Vecti-pur** y el **Ergypaína**, y como alimentos: alcachofa, aguacate, arroz, boniato, brotes de mijo, calabaza, chirivía, nabo, ñame, tofu, zanahoria, té rojo, hinojo, menta, regaliz. También es recomendable comer sopas, guisos y purés, fáciles de digerir; no beber bebidas gaseosas en ningún momento ni ningún líquido durante las comidas.
- ✓ **Marcas de dientes en los laterales de la lengua:** Indican déficit nutricional; es probable que la digestión esté deteriorada y padecer una disfunción esplénica (del bazo): el bazo es un pequeño órgano que trabaja en tándem con el estómago para captar los nutrientes de los alimentos ingeridos y se encarga de destruir los glóbulos rojos agotados, reciclándolos y transformándolos en hierro para producir sangre; también neutraliza las bacterias insalubres, por lo que ayuda a prevenir los resfriados y la gripe cuando está a pleno rendimiento. La manifestación habitual son gases y distensión abdominal. Los alimentos que nutren al bazo son: judías azuki, cidra, judía mung, judía pinta, alfalfa, lichis, cebada, mijo, remolacha, avena, zanahoria, perejil, apio, chirivía, pollo, calabaza, hinojo, hortalizas de raíz, pescado, boniato, nabo, ñame, verduras de hoja verde, algas, coles, acelgas, ajo, astrágalo, canela, cayena, eneldo, ginseng, jengibre, pau de arco, pimienta negra, rábano picante. Hay muchos suplementos recomendables para mejorar el bazo, pero si hay que elegir, podríamos decir **Greenflor**.
- ✓ **Lengua llagada:** Indica déficit de hierro o vitaminas B. Se puede solucionar bebiendo té de ortigas o tomando **Ergyferil**. Sería recomendable valorar mediante un análisis de sangre los niveles de hierro.
- ✓ **Lengua con sensación de ardor:** Indica que al estómago le faltan jugos gástricos; es posible padecer a la vez trastornos digestivos. Soluciones sencillas en este caso sería por ejemplo tomar una cucharadita de cerveza amarga cada día; beber té de diente de león dos veces al día; tomar una cucharada de vinagre de sidra de manzana antes de cada comida; lo mejor **Ergyprotect**, **Ergyphilus Confort**, **Ergypaína** y **Ergydigest**.
- ✓ **Lengua hinchada, con una capa gruesa blanca, o ambas cosas:** Acumulación excesiva de mucosidad en el organismo. También indica la falta de bacterias beneficiosas o el acúmulo excesivo de levaduras, es decir, una disbiosis intestinal. Se puede hacer la dieta propuesta para **Síndrome Metabólico** sin lácteos, ya que estos productos aumentan la mucosidad; aumentar el consumo de alimentos “verdes”;

suplementar durante 6 meses un probiótico bueno (**Ergyphilus plus**); tomar **Mycokill** durante unos meses; reducir drásticamente los alimentos dulces, azucarados o edulcorados; y ayudar al hígado a desintoxicar con la toma de por ejemplo **Ergyaurina**.

- ✓ **Grietas horizontales, pequeñas grietas/muecas:** Es lo que se denomina lengua geográfica; es un signo de mala absorción, sobre todo de vitaminas B, y a menudo se acompaña de falta de energía. Es una carencia que está presente en la persona durante mucho tiempo, ya que las grietas tardan años en desarrollarse. Solución: Tomar complejo **Bicebe**; tomar **Ergylase**; tomar **Ergyviol** para ayudar a que circule la linfa y eliminar las toxinas que impiden la absorción de nutrientes; beber infusiones de menta; beber infusiones de ortigas; beber jugo de aloe vera antes de las comidas.
  
- ✓ **Capa amarilla espesa:** Indica falta de bacterias saludables en el intestino, y por tanto exceso de putrefacción en éste. En estos casos es bueno el **Ergyslim**; **Ergyphilus Plus**; tomar jugo de aloe vera; mucha verdura; infusiones de manzanilla; y **Mycokill**; es muy importante asimismo, disminuir la ingesta de alimentos de origen animal y alimentos dulces.

## **CABEZA:**

### **Caspa en el cuero cabelludo**

Puede ser por un excesivo crecimiento de las levaduras (hongos) o por un déficit de ácidos grasos esenciales, vitamina B6 y selenio.

#### **Solución:**

- Tomar 2 cucharadas de aceite de lino/día, o 3 cápsulas de **Ergy 3**.
- Tomar **Mycokill**, que es un potente antifúngico.
- Lavarse el pelo con champú de manzanilla y aclararlo con vinagre de sidra y diez gotas de aceite de menta.
- Eliminar los azúcares y lácteos de la dieta.

## **ROSTRO:**

### **Venas cerca de la superficie en las mejillas; capilares en relieve.**

Indica un déficit de enzimas digestivas o una concentración baja de ácido en el estómago.

#### **Solución:**

- Tomar zumo de limón justo antes de las comidas o vinagre de sidra.
- Tomar **Ergylase** o **Ergypaína** con las comidas.
- Comer semillas, gramíneas germinadas, frutas y verduras crudas.

## **OREJAS:**

### **Grietas detrás de las orejas**

Déficit de zinc que puede tardar en corregirse de 6 meses a un año.

#### **Solución:**

- Tomar **Ergyviol I** y **Ergysil gel** durante meses.
- Comer pipas de calabaza, semillas de sésamo y papaya.

### **Supuración de cera en las orejas**

Déficit de ácidos grasos esenciales.

#### **Solución:**

- Tomar 2 cucharadas de aceite de lino diario.
- Tomar **Synerviol**.
- Reducir o evitar los lácteos.

## **MANOS:**

### **Uñas quebradizas/astilladas**

Indican sobrecarga hepática y malabsorción intestinal (disbiosis intestinal)

#### **Solución:**

- Comer coles, cereales integrales, amaranto, achicoria, pipas, semillas, algas.
- Beber té de ortigas.
- Tomar **Ergymag y Bicebe**.

### **Manchas blancas en las uñas**

Déficit de zinc

#### Solución:

- Disminuir la ingesta de alcohol.
- Comer algas, pipas de calabaza y de girasol.
- Tomar **ergyviol I y Ergytaurina**.
- **Valorar terreno Intoxicado.**
- **Dieta alcalina.**

### **Piel agrietada/pequeñas ampollas en la punta de los dedos**

Déficit de zinc

#### Solución:

- Disminuir la ingesta de alcohol.
- Comer algas, pipas de calabaza y de girasol.
- Tomar **Ergyviol I y Ergytaurina**.
- **Valorar terreno Intoxicado.**
- **Dieta alcalina.**

### **Manos o dedos hinchados**

Déficit de B6.

#### Solución:

- Comer arroz integral, pipas de girasol, aguacates, alforfón y legumbres.
- Tomar **Bicebe y Ergyviol**.
- Beber té de trébol rojo.

### **Piel enrojecida y descamada en las manos**

Déficit de Zinc, ácidos grasos esenciales, vitamina C y/o vitamina E. Podría indicar también sensibilidad a los alimentos.

#### Solución:

- Tomar **Ergyviol, Ergyantiox y Synerviol**.
- Eliminar los alimentos más sospechosos de intolerancia alimentaria: lácteos, trigo, huevos, chocolate, frutos secos (generalmente es el tipo de alimentos que ingiere de manera más frecuente la persona).

## **OJOS:**

### **Palidez en el interior del párpado inferior**

Puede ser por anemia; si no hay otra causa médica más importante que explique esta anemia, seguramente estamos ante una carencia de hierro y vitaminas B, sobre todo, la B12. Lo mejor sería una analítica para confirmarlo.

#### Solución:

- Tomar **Ergyferil**.
- Beber té de ortigas.
- Eliminar los lácteos de la dieta.
- Tomar un suplemento de vitaminas B (**Bicebe**) o levadura de cerveza.
- Si la persona no sufre *artritis* aumentar el consumo de carne roja, acompañando ésta de verdura y una fuente de vitamina C, como la naranja o **Ergyantiox**; no mezclar esta carne con cereales, ya que pueden impedir la absorción de hierro.

### **Ojeras de color oscuro**

Suelen indicar una sobrecarga hepática, que a su vez puede estar causada por exceso de metales pesados, alergia o intolerancia a alimentos, o exceso de tóxicos en la nutrición o el puesto de trabajo (limpieza, productos químicos, mecánica, etc.). En ocasiones pueden indicar debilidad renal, aunque en este caso, es más característica la aparición de "**bolsas**" en el párpado inferior.

#### Solución:

- Alternar los alimentos; no se debe comer todos los días lo mismo para evitar la sobreexposición en el caso de una intolerancia alimentaria.

- Beber dos vasos de zumo de arándanos, una semana al mes, o tomar **Ergycranberry**.
- Tomar algún depurativo hepático: **Ergylixir, Ergyepur, Ergyclean, Ergyaurina, Supramineral Desmodium, Supramineral Alcachofa, Ergycare**, etc., diez días seguidos cada 2 meses.
- Incluir en alimentos de consumo habitual: alcachofas; ajo; cebolla; hinojo; cebollino; remolacha; perejil; apio; quinoa; arroz; infusiones (clavo, canela, alholva, ajo, jengibre, frambuesa, mora, diente de león, etc); judías; pescado; moras; arándanos; algas; castañas; semillas de sésamo; nueces. Todo ello si no existe sospecha de intolerancia a alguno de estos alimentos.
- Suplementar **Ergymag** y **Greenflor**.

**Párpados hinchados:** bazo o cálculos en la vesícula. Solución: **Ergyclean**.

**Párpados ásperos, rugosos:** mal funcionamiento del aparato digestivo. Solución: mejorar la dieta y **Ergypaína**.

**Párpados rojos:** HTA u hormonas. La solución es diferente según el diagnóstico, pero aconsejamos una dieta alcalina para aliviar los síntomas en ambos casos.

**Párpados amarillentos-rosáceos:** hígado, riñones o corazón. Se recomienda seguir las mismas indicaciones que en el caso de ojeras.

**Anillo amarillo alrededor iris:** colesterol ↑. Solución: Dieta básica sana, **Ergysterol, Synerviol**.

**Ojos grisáceos:** Riñones. Seguir misma recomendación que con ojeras.

**Ojos enrojecidos:** bilis o estrés / capilares en ángulo externo: circulación; solución: **Ergyven** / ángulo interno: intestino delgado; solución:

**Ergyprotect**. En general, misma recomendación que con ojeras.

**Prominentes:** hipertiroidismo. Es necesario un diagnóstico médico.

**Esclerótica amarilla:** hígado o páncreas. Se recomienda misma recomendación que para ojeras, y como suplementación, **Ergyaurina**.

**Patas de gallo:** hígado perezoso. Misma recomendación que con ojeras.

## **ESTUDIO DE LAS HECES:**

**Heces pastosas que dejan “manchado” el váter:** Denotan un desequilibrio del hígado y sobre todo de la vesícula.

SOLUCIÓN:

- Tomar una cucharada de aceite de oliva virgen con zumo de limón en ayunas.
- Beber tres tazas de té de Artemisa al día.
- **Greenflor:** 1/día.
- **Ergyaurina (2-0-0)**
- **Ergyprotect:** antes de comer y cenar.
- **Ergyclean:** 15 días.
- Alimentos que deben abundar en la dieta: ajo; brécol; coles de Bruselas; coliflor; colinabo; frutos secos; huevos; nabo; repollo; semillas y pipas (lino, girasol y calabaza).

**Heces malolientes:** Son un signo de mala digestión y de heces “pudriéndose” en el intestino grueso. Hay un aumento de bacterias de putrefacción. Es necesario en primer lugar eliminar las heces “atascadas” y en segundo lugar aumentar la flora de fermentación.

SOLUCIÓN:

- Disminuir en la medida de lo posible las carnes, embutidos y lácteos (todo aquello de origen animal aumenta la flora de putrefacción).
- Aumentar los alimentos ricos en fibra: fruta, verdura, cereales integrales, legumbres.
- Zumos vegetales: 2 zanahorias, 2 ramas de apio, 1 pepino.
- **ErgySlim** el primer mes.
- **Ergyphilus Plus** el segundo mes (2-0-2).

**Mucosidad en las heces:** El intestino está inflamado. Se produce por una falta de fibra de buena calidad; por una intolerancia generalmente al gluten y/o lácteos; por exceso de alimentos irritantes.

SOLUCIÓN:

- Procurar eliminar trigo, azúcares y lácteos una temporada para valorar mejoría.
- Eliminar alimentos irritantes: café, fruta ácida, legumbres, ciruelas, tabaco, alcohol.
- **Ergyprotect:** 1/día.
- **Ergyphilus Plus**.
- **Mycokil**.

**Heces en forma de bolitas:** Indica una congestión del hígado y falta de fibra de buena calidad.

SOLUCIÓN:

- **Ergyepur**

- Levadura de cerveza.
- **Ergyprotect**

**Heces descoloridas:** Color claro, blanco o amarillento, indican que hay una mala digestión de los alimentos grasos. Puede ser por exceso de estrógenos en el caso de la mujer, ya que esto congestiona la vesícula. Suele haber una carencia de ácidos grasos poliinsaturados añadido y un exceso de grasas saturadas.

- Reducir en la medida de lo posible lácteos, carnes rojas, embutido, alcohol, azúcares, harinas.
- Tomar **Ergytaurina**.
- **Ergyclean:** Tomar una semana al mes.
- **Synerviol**.

**Alimentos en las heces:** Indica mal funcionamiento del páncreas exocrino. Se soluciona con una dieta alcalina, lo más disociada posible (no mezclar proteínas con hidratos de carbono).

SOLUCIÓN:

- Cenar sólo alimentos de origen vegetal.
- Eliminar lácteos.
- **Ergypaína y Ergylase**.

**Lombrices en las heces:** Es muy habitual, sobre todo en niños. Es sobre todo problemático porque las lombrices se nutren de lo que comemos y esto nos produce carencias en el organismo. Es habitual tener niveles bajos de hierro. Es habitual notar mucho picor en el ano, sobre todo nocturno. Y también es habitual una tos no productiva.

SOLUCIÓN:

- La tintura de nogal es muy eficaz con las lombrices. 3 veces al día con el estómago vacío.
- Tintura de raíz de genciana, 3 veces al día, o **Ergypar (1-1-1)**.
- Ingerir abundantes pipas de calabaza, semillas de sésamo e higos.
- Beber zumo de aloe vera una o dos veces al día antes de las comidas.
- **Bicebe**.
- Extracto de semilla de pomelo, 3 veces al día (**Ergymunil**).
- Comer abundante cebolla, hortalizas de hoja verde oscuro y ensaladas.
- Reducir el consumo de dulces, lácteos y alimentos elaborados.
- **Mycokil** en adultos.
- Hacer lavativas de leche con ajo en el ano si hay picor nocturno.

**Heces siempre líquidas:** El intestino está irritado y el bazo está exhausto.

SOLUCIÓN:

- Evitar mucha verdura, legumbre y fruta.
- Comer abundante cebolla, puerro, jengibre, canela, hinojo, ajo y nuez moscada.
- Un excelente desayuno en este caso es tomar arroz y escanda.
- **Ergyphilus Plus**.
- Beber durante todo el día agua con limón exprimido.
- No comer alimentos fríos.
- Valorar intolerancia al gluten y lácteos.

**Heces finas y desmenuzadas:** El colon está intoxicado.

SOLUCIÓN:

- Sería buena idea hacer una enemas **de café**.
- Comer abundante fruta, verdura y ensaladas de hoja verde oscuro.
- Seguir un protocolo desintoxicativo del hígado.
- **Ergyprotect**.
- **Ergyphilus Plus**.

**Picor en el ano:** Es por lombrices o parásitos; sensibilidad a los alimentos; o hemorroides.

- **Sensibilidad a los alimentos:** No hay ninguna prueba fiable para detectarlo pero una prueba sencilla y bastante eficaz es el test del pulso: al ingerir alimentos a los que una persona es sensible, los latidos del corazón se aceleran. El problema se solucionaría al dejar los alimentos a los que es sensible. Se debe evitar en cualquier caso consumir huevos, cítricos, soja, maíz, trigo, lácteos, tomates y platos picantes

- **Hemorroides:** El problema principal es una congestión hepática. Se trata de venas y capilares inflamados, a menudo de gran tamaño, y de color azulado, rojizo o morado, que se forman alrededor del ano. La solución es mejorar la alimentación, evitando azúcares, chocolate, café, lácteos, bollería, galletas, etc. También ayudan las lavativas con aceite de oliva, y tomar suplementación para el hígado como el **Ergyclean**. Es importante el mirtilo: **Ergyven**.