



TEST GRATUITO

QUÉ MERIDIANO
NECESITA
ATENCIÓN HOY

TEST RÁPIDO Y RECOMENDACIONES
PRÁCTICAS

escuelanatur.com

*Test Gratuito: Qué Meridiano
Necesita Atención Hoy*



escuelanatur.com

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Instrucciones	2
GRUPO A – Canal de RIÑÓN (Shèn)	3
GRUPO B – Canal de BAZO (Pí)	3
GRUPO C – Canal de CORAZÓN (Xīn)	4
GRUPO D – Canal de HÍGADO (Gān)	4
GRUPO E – Canal de PULMÓN (Fèi)	5
RESULTADO	5
¿Y AHORA QUÉ PUEDO HACER?	6
Si tu meridiano afectado es RIÑÓN (Shèn):.....	6
Si tu meridiano afectado es BAZO (Pí):.....	6
Si tu meridiano afectado es CORAZÓN (Xīn):.....	7
Si tu meridiano afectado es HÍGADO (Gān):.....	7
Si tu meridiano afectado es PULMÓN (Fèi):.....	8
¿Quieres una guía personalizada para armonizar más a fondo?.....	8
¿NECESITAS AYUDA PERSONALIZADA?	9



TEST GRATUITO: ¿QUÉ MERIDIANO NECESITA ATENCIÓN HOY?

Por Teresa Santana

Dietista integrativa, Acupuntora Especialista en Medicina Tradicional China y
Regulación Bioenergética.

Instrucciones

Este test está diseñado para ayudarte a identificar **qué canal energético o meridiano** está más desequilibrado en ti **en este momento**.

Lee con calma cada grupo de frases.

Marca todas aquellas con las que te identifiques hoy.

Al final, cuenta cuántas casillas marcaste por grupo.

El grupo con **más respuestas afirmativas** (✓) indica el meridiano que te está pidiendo atención en estos momentos.

***Descargo de responsabilidad:** Este test tiene fines informativos y de autoexploración personal desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China y la regulación energética. No reemplaza un diagnóstico médico, ni constituye un tratamiento clínico. Ante cualquier síntoma físico, emocional o mental persistente, consulta siempre con un profesional de la salud cualificado. En todo momento hablamos de energía que circula por órganos, no de los órganos en sí. El enfoque energético es complementario y no sustitutivo de la medicina convencional.*



GRUPO A – Canal de RI N (Sh n)

Elemento Agua | Emoción asociada: Miedo |  rganos: Ri n y Vejiga

- Me siento sin rumbo o dirección.
- Tengo miedos internos sin causa clara.
- Me cuesta tomar decisiones o mantenerme firme.
- Me agoto fácilmente y tardo mucho en recuperarme.
- Siento debilidad en la zona lumbar o molestias renales.
- Tengo frío interno, micción frecuente o dolores en la parte baja de la espalda.

GRUPO B – Canal de BAZO (P )

Elemento Tierra | Emoción asociada: Preocupación |  rganos: Bazo y Estómago

- Me siento atrapad@ en el pasado, con nostalgia o melancolía.
- Me preocupo por todo, incluso por lo que no puedo controlar.
- Tengo digestión lenta, hinchazón o sensación de pesadez.
- Me cuesta decir “no” o poner límites.
- Siento el cuerpo pesado y la mente nublada.
- Me falta energía, aunque duerma o me alimente bien.

*Test Gratuito: Qué Meridiano
Necesita Atención Hoy*



escuelanatur.com

GRUPO C – Canal de CORAZÓN (Xīn)

Elemento Fuego | Emoción asociada: Alegría desequilibrada / Ansiedad | Órganos: Corazón e Intestino Delgado

- Siento ansiedad o palpitaciones sin motivo aparente.
- Me cuesta dormir por pensamientos constantes.
- No encuentro alegría ni motivación.
- Tengo sudoración excesiva o boca seca.
- Me cuesta conectar emocionalmente con otras personas.
- Me siento desconectado de mí mismo.

GRUPO D – Canal de HÍGADO (Gān)

Elemento Madera | Emoción asociada: Ira / Frustración | Órganos: Hígado y Vesícula Biliar

- Me cuesta adaptarme a los cambios.
- Me siento irritable o frustrado con facilidad.
- Tengo tensión en el cuello, hombros o mandíbula.
- Sufro dolores de cabeza o presión en los ojos.
- El estrés altera mi digestión o mi menstruación.
- Siento que todo me molesta o me sobrecarga.

*Test Gratuito: Qué Meridiano
Necesita Atención Hoy*



escuelanatur.com

GRUPO E — Canal de PULMÓN (Fèi)

Elemento Metal | Emoción asociada: Tristeza | Órganos: Pulmón e Intestino Grueso

- Me siento desconectado, apagado o con sensación de vacío.
- Me cuesta respirar profundamente o tengo tos frecuente.
- Mi piel está seca o sensible.
- Me cuesta soltar, cerrar ciclos o dejar ir.
- Me siento mentalmente agotado o como fuera de mi cuerpo.
- Hay tristeza en mí, incluso sin una causa clara.

RESULTADO

Suma los ✓ que marcaste en cada grupo.

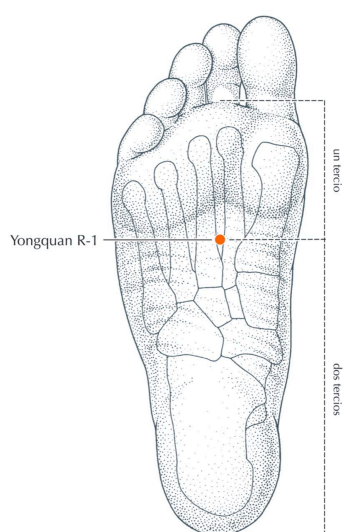
El grupo con **mayor cantidad de respuestas afirmativas** indica el **meridiano que más necesita atención en ti actualmente**.

Es normal que varios grupos estén activos — tu cuerpo es dinámico.

Este test te ayuda a ver **dónde está el desequilibrio predominante** en este momento.

¿Y AHORA QUÉ PUEDO HACER?

Según el meridiano que te haya salido más activo, aquí tienes **acciones simples y efectivas**:



Si tu meridiano afectado es RIÑÓN (Shèn):

Punto para automasaje:

» **R1 Yongquan** (planta del pie, parte anterior).

Masajear en círculos suaves con el pulgar o un palito de madera durante 1-2 minutos por pie.

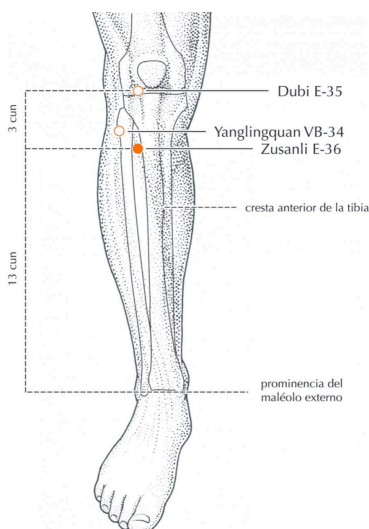
Respiración recomendada:

» Respiración abdominal suave (llenando bajo vientre).

Imagina que respiras hacia los riñones, activando tu centro.

Alimento que nutre el Agua:

» Caldos, algas, sésamo negro, castañas, sopas saladas suaves.



Si tu meridiano afectado es BAZO (Pí):

Punto para automasaje:

» **E36 Zu San Li** (cuatro dedos debajo de la rótula, lateral de la tibia).

Masaje diario para activar la digestión y la energía.

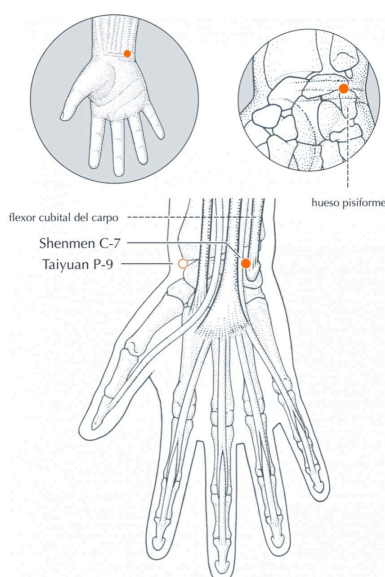
Respiración recomendada:

» Respiración con manos en el abdomen, enfocada en el centro.

Siente cómo la zona se expande y se vacía al ritmo de la respiración.

Alimentos que tonifican la Tierra:

» Calabaza, arroz integral, garbanzos, jengibre, zanahorias cocidas.



Si tu meridiano afectado es CORAZÓN (Xīn):

Punto para automasaje:

» **C7 Shenmen** (muñeca, lado del meñique).

Ideal para calmar el Shen, relajar el corazón y la mente.

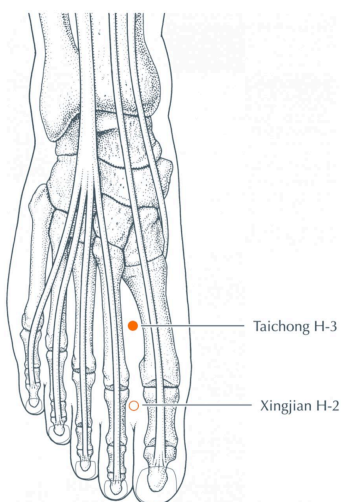
Respiración recomendada:

» Respiración suave y profunda por la nariz, con exhalación larga.

Puedes usar la exhalación con sonido “hahhh” para soltar tensión.

Alimento que armoniza el Fuego:

» Menta, fresas, lechuga, infusión de flores, comidas frescas y ligeras.



Si tu meridiano afectado es HÍGADO (Gān):

Punto para automasaje:

» **H3 Taichong** (entre 1er y 2do dedo del pie).

Presionar suavemente para liberar tensión y mover el Qi.

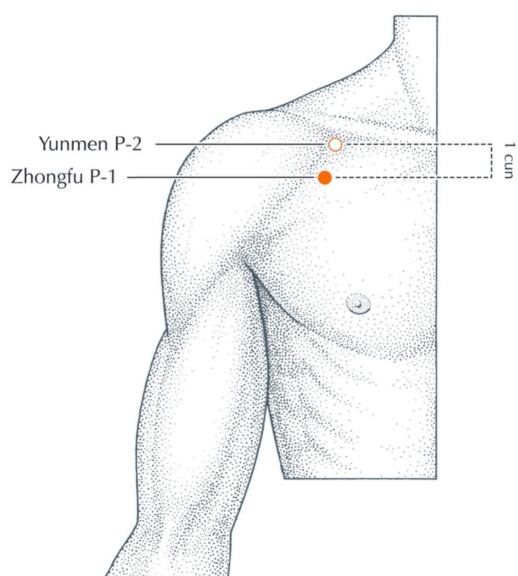
Respiración recomendada:

» Respiración por la nariz con la intención de “expandir el costado”.

Siente cómo se desbloquea la zona del pecho y diafragma.

Alimentos que regulan la Madera:

» Brotes verdes, alcachofa, manzana verde, limón, infusiones depurativas (como diente de león).



Si tu meridiano afectado es PULMÓN (Fèi):

Punto para automasaje:

» **P1 Zhongfu** (bajo la clavícula, ligeramente hacia afuera).

Masaje en círculos para abrir el pecho y mejorar la respiración.

Respiración recomendada:

» Respiración nasal suave + pausa breve después de exhalar.

Siente cómo el aire entra sin esfuerzo, y permite soltar.

Alimentos que apoyan el Metal:

» Peras cocidas, arroz blanco, almendras, nabo blanco, cebolla dulce.

¿Quieres una guía personalizada para armonizar más a fondo?

Cada canal energético tiene decenas de puntos, alimentos y ejercicios específicos que se pueden adaptar a tu situación exacta. Si quieres una regulación más profunda y dirigida, contáctame.

Trabajo también a distancia, estés donde estés. Los meridianos son **estructuras energéticas multidimensionales**. No están limitados al cuerpo físico, y pueden trabajarse desde cualquier lugar del mundo.

*Tést Gratuito: Qué Meridiano
Necesita Atención Hoy*



escuelanatur.com

A través de tecnologías como **Healy**, realizo sesiones de regulación bioenergética a distancia, detectando desequilibrios y enviando frecuencias específicas para restaurar la armonía de tu sistema energético.

¿NECESITAS AYUDA PERSONALIZADA?

✨ Ofrezco sesiones individuales tanto presenciales como online donde combino:

- Medicina Tradicional China & Ayurveda
- Dietética integrativa
- Regulación energética con Healy
- Abordaje emocional y metafísico

📍 **Presencial y online (donde estés)**

✉️ Escríbeme por Instagram: @escuelanatur

✉️ O por email: info@escuelanatur.com