



TEMA 6: EJERCICIOS



PLAN DE DESINTOXICACIÓN AYURVÉDICA DE FIN DE SEMANA DE TRES DÍAS PARA HACER EN CASA

*Este es un Plan Elaborado por el **Deepak Chopra Ayurveda Center** en California, un centro detox adaptado a Occidentales.*

Aquí hay algunas pautas para crear tu propia desintoxicación de tres días que pueden facilitar la liberación de toxinas de tu cuerpo, optimizar las vías de desintoxicación de tu cuerpo y revertir algunos de los efectos del estrés crónico. Se trata de un **Plan de desintoxicación ayurvédica suave de tres días** que puedes hacer en casa: un fin de semana prolongado en su interior para nutrir su mente, cuerpo y espíritu.

¿Qué son las toxinas?

Según el sistema curativo del Ayurveda , tu estado natural es salud, equilibrio y felicidad. Una toxina es cualquier cosa que ingrese a tu cuerpo-mente e interfiera con tu estado natural, creando desequilibrios que, con el tiempo, pueden conducir a una enfermedad. Hay muchos tipos de toxinas que puede destilar en dos fuentes principales:

- Toxinas físicas que se encuentran en sus alimentos, productos personales y domésticos, aire, agua y otros elementos de su entorno.
- Toxinas emocionales, como patrones de pensamiento y creencias negativos, autocrítica, estrés crónico y experiencias dolorosas que no ha digerido por completo.

Ayurveda recomienda desintoxicarse de forma regular para eliminar toxinas y volver a su estado innato de salud y bienestar. Si bien una desintoxicación ayurvédica completa a menudo dura varias semanas, emprender una desintoxicación de tres días aún le brindará muchos beneficios, despertando la capacidad de su cuerpo para la renovación y la autorregulación.

Cómo desintoxicarse

Aquí hay algunas pautas para crear tu propia desintoxicación de tres días que pueden facilitar la liberación de toxinas de tu cuerpo, optimizar las vías de desintoxicación de tu cuerpo y revertir algunos de los efectos del estrés crónico.

1. Fija una fecha para implementar tu intención

Tu desintoxicación de tres días requerirá cierta preparación y planificación, así que comienza por programar un tiempo tanto para tu preparación como para la desintoxicación en sí. Idealmente, reserva un período de tres días en el que no trabajarás para que pueda tomarte tiempo para descansar y rejuvenecer. Por ejemplo, puedes comprometerte a comenzar tu desintoxicación el sábado por la mañana y completarla el lunes por la noche.

2. Consume una dieta simplificada

Simplificar tu dieta le permite a tu cuerpo redirigir tus energías para movilizar y liberar toxinas acumuladas. Según el Ayurveda, algunos alimentos son más fáciles de digerir que otros y se prefieren cuando se realiza una desintoxicación. En general, los alimentos que provienen del reino vegetal, recién cosechados, y bajos en calorías son más desintoxicantes que los que provienen de animales, están empaquetados y son ricos en calorías.

3. Alimentos fáciles de digerir que favorecen la desintoxicación

- Sopa de lentejas.
- Kitchari.
- Sopas de verduras ligeras.
- Brócoli, zanahorias, calabacín, espárragos, coles de Bruselas, repollo y remolacha al vapor o salteados.
- Verduras ligeramente cocidas al vapor, como espinacas, acelgas y hojas de remolacha.
- Arroz basmati, quinua, mijo y cebada.
- Especias como jengibre, comino, cilantro e hinojo.
- Semillas de lino, semillas de sésamo, semillas de girasol y semillas de calabaza.
- Manzanas y peras escalfadas; albaricoques, ciruelas pasas e higos cocidos.
- Bayas frescas: frambuesas, moras y arándanos

4. Alimentos para minimizar o eliminar durante la desintoxicación

- Productos de origen animal y lácteos (la mantequilla clarificada o ghee está bien en pequeñas cantidades).
- Productos de azúcar y harina refinados.
- Alimentos enlatados, sobrantes, procesados y cocinados en microondas.
- Alimentos fermentados, incluidos encurtidos y vinagre.
- Alimentos fríos y crudos.
- Comida frita.
- Alcohol.
- Cafeína.
- Chocolate.

Dado que tu digestión es más fuerte cuando el sol es más brillante, es mejor comer tu comida más abundante al mediodía y una cena pequeña y ligera, como una sopa de verduras.

5. Bebe agua pura y fresca y té de jengibre

Mientras te desintoxicas, es fundamental mantenerte hidratado para eliminar las toxinas y los desechos de tu sistema. Bebe al menos ocho de 8 vasos de agua filtrada al día. Ayurveda recomienda el té de jengibre para ayudar a purificar el cuerpo y estimular tu sistema digestivo. Puedes beber varias tazas al día, según lo toleres. Para aquellos cuyo tipo de dosha ayurvédico es Pitta, el té de jengibre fuerte, que se calienta, puede provocar síntomas como irritación y sensación de ardor. Pueden diluir el té con agua, beber menos té o simplemente beber agua.

6. Lubrica tu tracto digestivo

La oleación interna es el proceso de introducir aceites saludables en el tracto digestivo para iniciar una eliminación suave y facilitar la liberación de toxinas liposolubles, así como para estimular la liberación de sales biliares que nos ayudan a eliminar el colesterol y el exceso de estrógenos a través del tracto gastrointestinal. Según el Ayurveda, la oleación (ingestión de aceites) te ayuda a aflojar y eliminar las toxinas, también conocidas como *ama*.

Una forma de proporcionar oleación interna, junto con fibra saludable, es mediante una combinación de semillas de sésamo y pasas.

7. Considera la suplementación con Triphala

Triphala es un suplemento herbal ayurvédico que se usa para apoyar el tracto digestivo y las bacterias saludables en los intestinos a

través de antioxidantes y fibras saludables. Para estimular la eliminación, puedes tomar 1,000 mg de triphala dos horas después de la cena y una hora antes de acostarse (suponiendo que haya comido a las 7 pm y esté acostado a las 10 pm).

8. Disfruta del automasaje diario

Cada día de tu desintoxicación (e, idealmente, todos los días después de la desintoxicación) realiza un automasaje ayurvédico, o autoadhesivo, utilizando aceites terapéuticos de aromaterapia. El masaje regular y el toque amoroso desintoxica los tejidos del cuerpo, aumenta la circulación, calma la mente y mejora la función inmunológica, y se siente dichoso. También es posible que desees recibir un masaje profesional en un spa de bienestar o en un centro de curación.

9. Toxinas del sudor

El ejercicio es la piedra angular de un programa de desintoxicación. El aumento de calor y sudor generado a través del ejercicio ayuda a purificar y desintoxicar su cuerpo. Cada día, intenta realizar al menos 20 minutos de actividad aeróbica que sea lo suficientemente vigorosa como para dejar una ligera capa de sudor en la piel. También puedes tomar baños calientes o ir a una sauna o baño de vapor para estimular la eliminación de toxinas a través de su piel.

10. Apaga los dispositivos electrónicos y alimenta tu espíritu

Durante su desintoxicación, aprovecha la oportunidad para retirarte de la avalancha de energía e información que puede crear toxinas emocionales en el cuerpo-mente. Ver televisión en exceso, horas de navegación web sin sentido, ver películas y noticias perturbadoras y la participación compulsiva en las redes sociales pueden agotar su

energía y bienestar. Elimina o al menos reduce tu consumo de medios electrónicos y en su lugar participa en actividades que nutran tus sentidos y fortalezcan su vitalidad.

Aquí hay algunas alternativas:

- Lee un libro inspirador.
- Escucha música relajante.
- Pasa tiempo al aire libre: sala caminar, da un paseo en bicicleta o siente tus pies descalzos en la tierra.
- Practica yoga.
- Respira profunda y conscientemente.
- Visita un museo o galería de arte.
- Recibe un masaje.

Piense en los sentidos como portales a través de los cuales ingieres las materias primas del mundo y crea tu imagen de la realidad. Tu salud depende de la información positiva de tus cinco sentidos tanto como de nutrir los alimentos. Lo que nutre tu alma, nutre tu cuerpo. Ocupate de buscar momentos de alegría y belleza, que son los dones que los sentidos brindan continuamente.

11.Medita

La meditación es el vehículo perfecto para el rejuvenecimiento del cuerpo, la mente y el espíritu. Por su propia naturaleza, la meditación te lleva al lugar tranquilo dentro de ti y trabaja suavemente para detener la respuesta al estrés de lucha o huida. Nuestro cuerpo físico reacciona al estrés continuo creando cambios fisiológicos que dañan el cuerpo y aceleran el envejecimiento. El estrés prolongado puede enfermarte y acelerar el proceso de envejecimiento. Durante la respuesta al estrés, tu corazón late más rápido, tu presión arterial aumenta, tu respiración se vuelve superficial, tu nivel de azúcar en sangre aumenta y tu sistema inmunológico está inhibido.

A través de la conciencia tranquila de la meditación, es posible aquietar y purificar la mente y calmar la respuesta al estrés. En resumen, la meditación es una forma muy importante de purificar y aquietar la mente, rejuveneciendo así el cuerpo.

12. Crea una rutina diaria

Establece un horario de actividades a seguir durante la desintoxicación para que sea más fácil mantenerse en el camino correcto y disfrutar de la experiencia. Por ejemplo:

Mañana:

- Meditar
- Estiramientos suaves o yoga
- Automasaje
- Desayuno caliente como té de jengibre con cereal cocido o granos con leche de almendras (recuerda comer la mezcla de semillas de sésamo una hora antes de cada comida o dos horas después)

Tarde:

- Comida principal en el almuerzo.
- Da una caminata de 10 a 15 minutos después del almuerzo para ayudar a la digestión.
- Realiza ejercicio que te ayude a generar sudor o toma una sauna
- Meditar

Noche:

- Cena liviana
- Caminata corta
- Leer algo inspirador
- Baño tibio

- Reflexionar en el diario
- Estar en la cama a las 10 pm

Después de la desintoxicación

Al final de tu desintoxicación de tres días, es importante hacer una transición suave introduciendo gradualmente alimentos más complejos en tu dieta, como la carne y los productos lácteos. Presta atención a cómo te sientes cuando vuelves a probar estos alimentos; es posible que descubras que tu cuerpo en realidad no quiere o no necesita algunos de los alimentos que estás acostumbrado a comer y se siente mejor sin ellos.

Puedes utilizar esta desintoxicación de tres días de forma regular para eliminar toxinas y equilibrar su cuerpo.