





## FORMAS SIMPLES DE INCORPORAR AYURVEDA EN TU RUTINA DIARIA

<p><b>NUMERO 1: <u>Levantarse temprano</u></b></p> 	<p><b>Levantarse antes de la salida del sol (entre las 4:30-6:00 de la mañana).</b></p> <p>Es el tiempo más fresco y puro del día. Captura ese frescor presente en el aire de manera que puedas pasar el resto del día lleno de energía y vibraciones positivas.</p>
<p><b>Número 2: <u>Incorpora Ayurveda en tu dieta</u></b></p> 	<p><b>Si quieres mantener la enfermedad “alejada” observa detenidamente lo que comes y mastica despacio.</b></p> <p>Pon más énfasis en comer frutas y verduras frescas de temporada y aleja de tu dieta la comida envasada o muy aceitosa. De forma natural, tu cuerpo comenzará a producir energía contribuyendo además a la eliminación de toxinas.</p>
<p><b>Número 3: <u>Comienza el día con dulzura</u></b></p> 	<p><b>Comienza tu día con “agua caliente, miel y limón”.</b></p> <p>Utiliza una cucharada de café de llena de miel de buena calidad y mézclala en un vaso de agua caliente añadiendo el zumo de medio limón. Este es el mejor paso para eliminar todas las toxinas de tu cuerpo y absorber rápidamente los nutrientes de la miel.</p>
<p><b>Número 4: <u>Un buen descanso es importante</u></b></p> 	<p><b>Nuestro cuerpo necesita tiempo para rejuvenecer y desintoxicarse y el mejor momento para que este proceso ocurra es mientras dormimos.</b></p> <p>Cuando tenemos un buen sueño, un buen descanso, nuestras células internas trabajan en armonía para potenciar nuestro sistema inmunológico y hacer circular la energía a través de nuestro cuerpo. Para potenciar un buen descanso nocturno, intentar tomar un baño caliente antes de acostarse seguido de un masaje de pies y piernas con aceite caliente (sésamo, coco, almendras ...). Completar con algún ejercicio de respiración lenta y profunda.</p>
<p><b>Número 5: <u>Caminar para una vida mejor</u></b></p> 	<p><b>Caminar es una de las mejores formas de ejercicio. Proporciona bienestar mental, físico y emocional sin forzar el cuerpo.</b></p> <p>Caminar por la mañana durante al menos 20 minutos a paso rápido (preferentemente antes de la salida del sol) o al finalizar el día (preferentemente al ponerse el sol), o simplemente caminar para tomar descansos a lo largo del día si nos sentimos estresados.</p>

**Número 6: Seguir un horario**



**Planificar todas las cosas que se tienen que hacer durante todo un día y ajustarse a la planificación.**

Cumplir el calendario previsto ayudará a evitar disturbios y proporcionará un equilibrio mental, físico y emocional.

**Número 7: Eliminar las toxinas**



**Tan pronto como te levantes, tratar de eliminar las toxinas del cuerpo en forma de orina y excrementos.**

Si demoras el proceso de excreción, indirectamente te estás envenenando a ti mismo lo que puede traducirse en problemas crónicos más adelante en la vida. Así que mantén un horario para deshacerte de la suciedad de tu cuerpo.

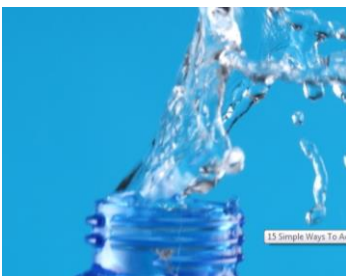
**Número 8: Incorpora hierbas y especias en tu cocina**



**Comienza a utilizar en tu cocina en la medida de lo posible, hierbas y especias saludables como el jengibre fresco, cúrcuma, ajo, semillas de comino y pimienta negra.**

Todas estas hierbas tienen propiedades para reducir el colesterol malo, proteger los órganos vitales y activar el metabolismo del cuerpo.

**Número 9: Bebe suficiente cantidad de agua**



**Bebe suficiente cantidad de agua durante el día.**

El agua es la mejor forma de eliminar fuera las toxinas del cuerpo y garantizar un buen funcionamiento de la digestión.

**Número 10: Masaje con aceite caliente**



**Trata de darte un masaje con aceite caliente cada mañana para protegerte a ti mismo de las arrugas y otros daños de envejecimiento.**

El masaje con aceite en la mañana evitará que se resequen los tejidos y mantendrá nutrido la mente y el cuerpo. Además aportará también una tez y aspecto saludable a tu piel.

Puedes utilizar aceite de sésamo, de coco o de almendras (puedes hacerlo antes o después de la ducha).

### Número 11: Hacer ejercicio es esencial



**Incluye ejercicios como bicicleta, yoga o cualquier otro ejercicio aeróbico en tu régimen diario.**

30 minutos de ejercicio diario te ayudará a mantener alejada la enfermedad, mantendrá tu peso y favorecerás la circulación de la sangre en el cuerpo.

### Número 12: Medita a diario



**Medita. Aprende a desconectar del mundo exterior y descansar dentro de ti**

Práctica a diario.

### Número 13: La terapia de la leche



**Si te frustras porque no puedes dormir y das vueltas de un lado a otro de la cama a pesar de haber tenido un día agotador, bebe un vaso de leche caliente con cúrcuma antes de acostarte.**

Esta técnica te ayudará a conciliar el sueño rápidamente. La leche tiene que ser orgánica y libre de aditivos. Hervirla y añadir de media a una cucharadita de café de cúrcuma en polvo.

Si prefieres tomarla la leche sola, entonces añadir una pizca de cardamomo mientras hierve para facilitar luego la digestión.

### Número 14: Haz tus propias mascarillas naturales



**Haz tu propio pack de mascarillas para la piel .**

En lugar de utilizar productos para la piel artificiales, opta por productos totalmente naturales. La mejor forma de nutrir e hidratar la piel es utilizando productos que son también totalmente seguros para comer como la miel, el agua de rosas, el pepino, las almendras, la leche y el yogurt

### Número 15: Mantén el lazo con la naturaleza



**Cuando tengas un tiempo de descanso, en lugar de pasarlo con el ordenador, televisión, móvil... pásalo en la naturaleza.**

Entrégate para recuperar el sentido de conexión con la Madre Naturaleza, te calmará y te hará olvidar todas tus preocupaciones, problemas y el estrés .

