



GUÍA AYURVÉDICA PARA

REVERTIR ALERGIAS

Adri Castillo A.H.C., p C.A.S.



Energía en Evolución



¡HOLA!

Te he preparado esta guía para que puedas vivir los cambios de estación en armonía revirtiendo la alergia. Seleccioné la información más práctica para inspirarte a vivir en un estado de armonía y bienestar.

¡QUE LO DISFRUTES!

Adri Castillo





NUESTRO VIAJE CONTENIDO

ALIMENTACIÓN

RUTINAS DE LIMPIEZA

CARIÑOS PARA LA CALMA





ALIMENTACIÓN

TODO COMIENZA EN EL ESTÓMAGO

Una capacidad digestiva adecuada te ayudará a evitar la formación de toxinas que se convertirán después en enfermedades. Si quieres revertir alergias cuida que lo que estás comiendo lo estás digiriendo correctamente.



¿Sabías que el 90 por ciento de todas las alergias a los alimentos son causadas por ocho alimentos?

**Evita alimentos
procesados e
inflamatorios**

- **Leche.**
- **Trigo.**
- **Soya.**
- **Cacahuates.**
- Frutas secas.
- Huevos.
- Pescado.
- Mariscos.





Elige qué comer y cómo comerlo

Busca que tu alimentación sea nutritiva: completa, variada, suficiente, inocua, equilibrada y adecuada.



Una alimentación ayurvédica además de ser nutritiva te permite rejuvenecer al evitar el estrés oxidativo, el envejecimiento prematuro.

El kitchari es un platillo ayurvédico para una digestión y limpieza amable



Evita estas combinaciones:
plátano con leche, carne con lácteos





Buenas bebidas para las alergias

té de ortiga, té verde, agua tibia o al tiempo, nunca fría

Al comer recuerda seguir estas 3 máximas:

1. Mastica lento y bien
2. Siéntate a comer en un lugar limpio y tranquilo
3. Come hasta el 75% de tu capacidad



¿Sabías que una buena digestión se compone 50% de lo que comes y 50% de la manera en la que lo haces?



RUTINAS DE LIMPIEZA

**Elimina toxinas limpiando tu lengua
todas las mañanas al levantarte**

Te ayuda a prevenir alergias y otras
enfermedades.

Además te podrás dar cuenta de qué
alimentos te están provocando mayor
reto porque dejarán una capa más
densa. ¡No uses el cepillo de dientes
para limpiar tu lengua!



Respira libremente limpiando tu nariz a profundidad con una jarrita neti.

Es el método menos invasivo y más efectivo para remover mucosidad y toxinas, te dará más energía en el día e incluso ayuda sutilmente a evitar el estreñimiento.

aquí te explico cómo usarla





CARIÑOS PARA LA CALMA

Para revertir las alergias es importante que cuides tu
resistencia mental, física e inmunológica

Hazte un automasaje diario
usando aceite. Ajonjolí para piel
muy seca, girasol piel sensible,
almendras piel normal/humectada



Toma pausas conscientes a lo largo del día

- Medita
- Practica Yoga Nidra
- Siéntate en tu espacio limpio y bonito
- Camina

¡Esta es de mis
consentidas!



Al terminar de bañarte **pon una gotita de aceite esencial en la regadera.** Creará una experiencia extraordinaria a tus sentidos.

Los mejores para esto son:
menta, eucalipto, romero, laurel.
Úsalos en el periodo de alergia y luego elige otros que vayan de acuerdo a tu naturaleza.





Disfruta de la terapia ayurvédica marma

Es una sesión de 60 minutos que te ayuda a reiniciar el flujo de energía en el cuerpo y darte una sensación de bienestar deliciosa. Tiene un protocolo de vías respiratorias que te ayudará en tu proceso de revertir alergias.

Esta terapia maximizar el potencial del cuerpo para curarse a sí mismo.

¡Contáctame para más
información!

Servicio disponible en Ciudad de México
Montes Urales 455 Piso 1.
Lomas- Virreyes





¿NECESITAS UNA GUÍA PERSONALIZADA?

CONSULTAS AYURVÉDICAS

Enfoque en el bienestar general basado en alimentación anti inflamatoria y de rejuvenecimiento, con rutinas personalizadas.

[reserva consulta general](#)

Abordaje clínico ayurvédico para alergias a través de rutinas, herbolaria personalizada y recomendaciones de terapias complementarias.

[reserva consulta clínica](#)

Para consultas presenciales en la Ciudad de México (Montes Urales 455 Piso 1.Lomas- Virreyes) los precios son los mismo, contáctame directo para reservar el espacio





MI CORAZÓN ESTÁ A TU SERVICIO

Adri Castillo A.H.C., p C.A.S.
por la Escuela de Ayurveda de California

HOLA@ENERGIAENEVOLUCION.COM

+521 5545523695

Fuentes utilizadas en este documento

Miller, L. Ayurveda y aromaterapia.

Halpern, M. Medicina Ayurveda Clínica.

Universidad Anáhuac. (2022). Diplomado en Alimentación Fitness y Antiaging. Material de estudio.

Brigham and Women's Hospital. (s.f.). Alimentos alérgenos. Recuperado de <https://healthlibrary.brighamandwomens.org/Spanish/RelatedItems/85,P03138>

Alimentación y Salud UNAM. (s.f.). Definición de una dieta saludable. Recuperado de <https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/>