



LIMPIEZA AYURVÉDICA PARA PRIMAVERA





¡ES TU MOMENTO DE RENACER!

La primavera es el tiempo de florecer y de volver a empezar. Elegí para ti estos consejos prácticos para que te liberes de toxinas de forma segura y suave durante esta temporada, impulsando tu apertura a nuevas oportunidades y a las maravillas por descubrir.

¡Que lo disfrutes!

Adri Castillo



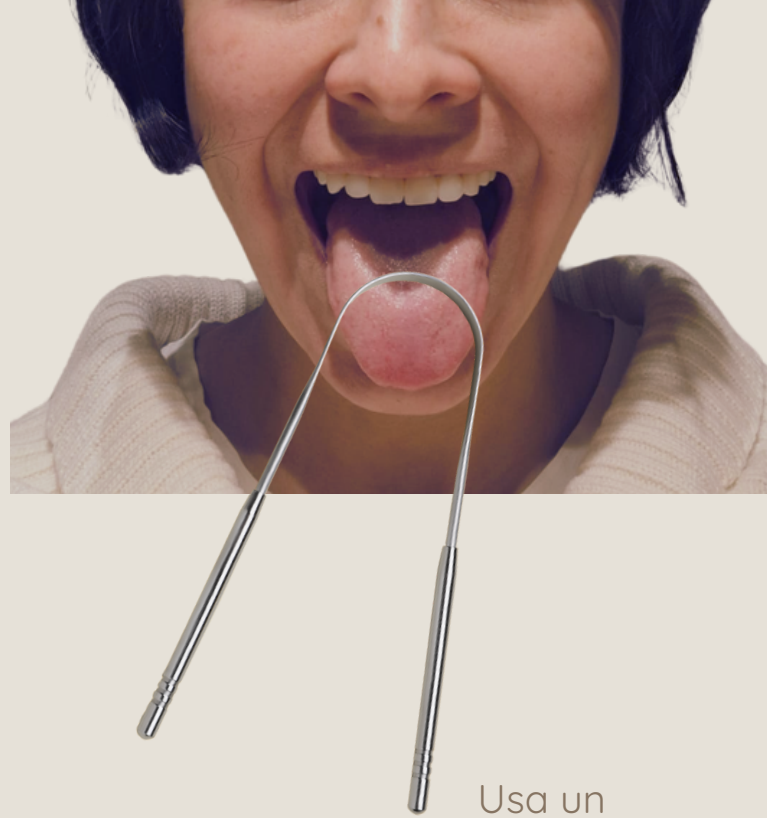


RADIANTE DESDE ADENTRO

Estas son las rutinas de
limpieza más hermosas y
seguras para eliminar toxinas
diariamente y aportar
luminosidad en esta
temporada soleada.

Limpia tu lengua al levantarte

Remueve las toxinas acumuladas durante la noche en la superficie de la lengua. Mejora el sentido del gusto y promueve una mejor digestión al activar las papilas gustativas.



Usa un raspador de lengua o una cucharita de tu cocina.



La copita lava ojos la puedes encontrar en farmacias

Lava tus ojos una vez a la semana

Usar agua de rosas pura diluida con agua purificada, te ayudará a calmar e hidratar los ojos, elimina impurezas y reduce la fatiga ocular, que puede ser causada por el uso de pantallas o el ambiente seco.

Si esto no se siente cómodo para ti, puedes poner unos algodones con agua de rosas por las noches y dejar unos minutos para descansar tu vista.

Limpia tu nariz con una jarrita Neti

Purifica los conductos nasales, mejorando la respiración y eliminando partículas de polvo, alérgenos y toxinas. También ayuda a calmar la mente y mejorar la concentración.

Solo necesitas poner agua calientita purificada y una cucharadita de sal de mar. Revolver bien.

Aquí te explico el procedimiento.



Tip de experto.

Para una experiencia agradable asegúrate de que el agua esté a buena temperatura y que la sal esté bien diluida



Exfolia tu cuerpo

Cepillado del cuerpo o masaje con guantes de seda (Garshana): Esta técnica exfolia la piel, promueve la circulación sanguínea y linfática, y ayuda a eliminar toxinas a través de la piel. Además, revitaliza el cuerpo y reduce la letargia.



¡Estos son los míos!
los guantes de seda son mi
gran amor, no hay nada más
bonito para la piel.

Y si después de eso te haces un auto masaje con aceite tu piel va a irradiar belleza como nunca, tu mente estará más tranquila y estarás lista para enfrentar los retos del día a día.



BEBIDAS Y KICHARI

**“Si puedes asimilar tus alimentos
puedes asimilar la vida”**

Encontrarás remedios simples y
amables para equilibrarte desde
la digestión.

Toma un vaso de agua tibia en ayunas

Estimula el sistema digestivo
y ayuda a eliminar toxinas
acumuladas en el tracto
gastrointestinal. Ayuda a la
hidratación y a la limpieza
del sistema digestivo desde
la mañana.



Cuida que tu alimentación sea nutritiva e indicada para ti.

Para dar un buen descanso a tu cuerpo y fortalecer tu poder digestivo evita las harinas refinadas, azúcar y alimentos procesados



Disfruta de un buen kitchari.

Este es el plato ayurvédico por excelencia en el que vas a ayudar a tu cuerpo a asimilar los nutrientes de forma sencilla, evitando la generación de nuevas toxinas.

Toma té digestivos

Favorecerá una amable digestión y evitará que tengas toxinas.

Aquí vienen las recetas:

Receta de Kitchari

Ingredientes

1 cucharadita de aceite de girasol
¼ cucharadita de granos de mostaza negra
¼ semillas de comino
½ cucharadita de cúrcuma
¾ de cucharadita de sal marina
1 cucharadita de raíz de jengibre fresco rallado (o al gusto)
¼ taza de frijol mungo o mung dal
½ taza de arroz basmati
½ cebolla finamente picada
3 zanahorias en rodaja
6 tazas de agua
Guarnición opcional: hojas picadas de cilantro fresco

Preparación

Caliente el aceite en un sartén mediano, agregue las semillas de mostaza negra y el comino. Caliente hasta que las semillas de mostaza salten, a continuación, añada cúrcuma, cebolla, sal y jengibre. Revuelva bien y saltee la cebolla hasta que esté tierna. Lave los frijoles y los granos hasta que el agua salga clara. Añada a la mezcla y saltee, revolviendo bien. Añada agua, lleve a ebullición y deje cocer a fuego medio durante una hora o más. Agregue las zanahorias y cocine otros 15 minutos. Agregue cilantro picado para mejorar la digestión.

Té de jengibre fresco

Pon a hervir un cachito de rizoma de jengibre fresco, cuela y bebe antes de las comidas



Té digestivo

Prepara esta mezcla y almacena en un lugar fresco:

5 cucharadas
de semillas de
hinojo

5 cucharadas
de semillas de
cilantro

5 cucharadas
de semillas de
comino



Para preparar añade una cucharada a una taza de agua, hierve, cuela y disfruta.



REFRESCA TU ENTORNO.

La primavera despierta tu percepción con la luz y el aire fresco. Estas rutinas te ayudarán a limpiar para renovar tu energía.

Limpia tus espacios

Saca lo que ya no usas y repara lo que hace falta. Limpia tu closet, tus bolsas, los rincones de toda tu casa..

Deja que la luz brille

Limpia tus focos y lava las ventanas a conciencia.

★★★★★
Ventila la
casa a
diario





¿NECESITAS UNA GUÍA PERSONALIZADA?

CONSULTAS AYURVÉDICAS

Enfoque integral basado en ayurvédica y de
rejuvenecimiento, con rutinas personalizadas.

reserva tu consulta inicial

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