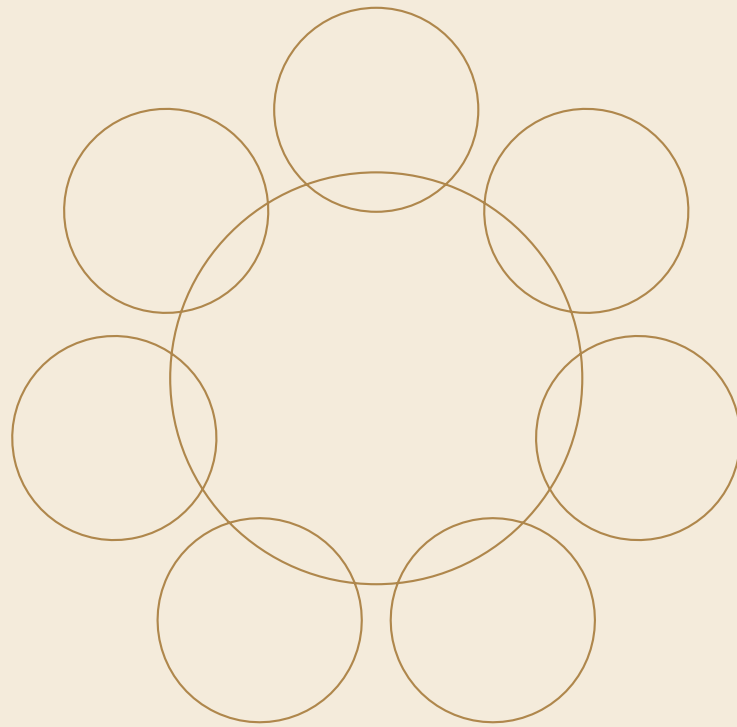


Programa personalizado



*Crea tu programa
personalizado con un
diagrama para rellenar,*



Instrucciones

Primero determina **cómo menstruas acorde a los doshas** – haz el “Test de autoevaluación de constitución Ayurveda acorde a la menstruación.”



2

Cuenta cuántos V, P y K tienes. Si tienes la mayoría Vata, entonces en el apartado 3 tendrás que implementar las rutinas que indica Vata. Lo mismo para Pitta y Kapha.

* NOTA: Este test diagnóstico es muy básico y sirve para orientarte a la hora de establecer y personalizar tu plan para tu ciclo, pero el resultado del test NO determina tu constitución ayurvédica. El diagnóstico de constitución ayurveda completo incluye el análisis de la lengua, de las uñas, de los ojos, del pulso y de los parámetros físicos, mentales y emocionales; y es realizado por un profesional ayurveda en consulta.

3

**Comprométete contigo misma
y firma tu declaración:**
“Me comprometo a seguir este
programa para cuidarme, para
aliviar dolores, para conocerme
más a través de mis fases o para
sentirme más empoderada...”

**Rellena sólo los apartados que
estás dispuesta a seguir.** Recuerda
que este ejercicio lo haces en
amor a ti misma, **no te fuerces a
hacerlo todo**, no te culpes si no
llegas a todo lo que te propongas.
Las rutinas necesitan tiempo de
adaptación y que sean realizadas
de forma consciente, no desde una
obligación o imposición.

4



4.a

Limpieza de la lengua en ayunas con un limpiador de cobre.

4.b

Infusión en ayunas.

VATA: Infusión de jengibre fresco, limón, azúcar de caña y una pizca de sal del Himalaya.

PITTA: Infusión de jengibre fresco, semillas de coriandro, limón y azúcar de coco.

KAPHA: Infusión de jengibre fresco, limón y miel.

4.c

Pranayama: Anuloma - Viloma 15 minutos al día, preferiblemente al despertarte.



4.d

Actividad física acorde a la fase del ciclo.

VATA: Necesita deportes que impliquen un movimiento suave, ya que el exceso de Vata tiene tendencia a desgastarse y a mayor movimiento mayor acumulación de Vata (mayor dolor, más cólicos, más nerviosismo). Ejemplo de deportes para Vata: YIN YOGA, YOGA NIDRA, HATHA YOGA SUAVE, BAILE SUAVE, CHI KUNG...

PITTA: Necesita deportes que impliquen un ejercicio más cardiovascular, para quitar el exceso de fuego dentro de ellos, pero sin llegar a forzar ya que si no aumentarían inflamación. Ejemplo de deportes para Pitta: ASHTANGA YOGA, HATHA VINYASA, CORRER, VOLEIBOL, BALONCESTO, DEPORTES DE COMPETICIÓN...

KAPHA: Necesita deportes que impliquen sudar, ya que tiene tendencia a retener líquidos. Suele ser perezoso, por tanto, lo mejor es hacer deporte en compañía de otras personas. Ejemplo de deportes para Kapha: CAMINAR RÁPIDO, HATHA VINYASA, BAILES DE TIERRA COMO EL AFRICANO, FLAMENCO...

4.e

Infusión post-digestiva: Recuerda que estómago sano, útero sano. Si tenemos un estómago sucio o un fuego digestivo bajo, seguramente sufriremos cólicos o dolores menstruales.

VATA: Infusión de semillas de comino, regaliz, hinojo y cáscara de naranja.

PITTA: Infusión de semillas de coriandro, hinojo, cardamomo y anís estrellado.

KAPHA: Infusión de jengibre fresco, clavo, hinojo y pizca de pimienta negra.

4.f

Alimentación acorde a mi fase menstrual.

VATA: “Rajakaal” la menstruación. Dieta: predominantemente ligera y no comer nada crudo ya que el fuego digestivo es muy bajo en esta etapa y nuestra digestión es flojita. Alimentos especialmente indicados Ghee, la judía mungo (conocida como soja verde), las ciruelas, los higos, los kiwis, las peras de agua, la calabaza, las zanahorias, boniato, las semillas de chía, las semillas de amapola, el trigo sarraceno, la avena, la espelta, frutos secos y especias como: jengibre, cúrcuma, canela, comino, pimienta negra, anís estrellado y orégano; ya que tienen potencia caliente y ayudan a digerir y eliminar el bloqueo de toxinas. Lo importante es evitar un efecto obstructivo, por lo que debe evitarse el exceso de comida pesada.

PITTA: “Rutavateet Kaal” Comprende desde el día 16 hasta el inicio de la menstruación. En esta etapa la digestión es fuerte y por lo tanto podemos incluir comida cruda como ensaladas verdes o batidos verdes, pero conviene reducir el aporte de proteína animal ya que tienden a crear un exceso de calor en el cuerpo. Especialmente indicado Ghee, aceite de coco, aceite de oliva, la judía mungo (conocida como soja verde), azuki, la papaya, el brócoli, los espárragos, las alcachofas, espinacas, acelgas, rúcula, escarola, endivias, la granada, cerezas, la sandía, el melocotón de agua, las semillas de calabaza, el trigo sarraceno, la espelta y especias como: cilantro, semillas de coriandro, perejil, jengibre, cúrcuma, canela, eneldo y tomillo; ya que equilibra y regula el metabolismo hormonal.

KAPHA: “Rutukaal” Comienza desde el primer o segundo día de menstruación hasta el día 12. En esta etapa necesitamos nutrir nuestro tejido reproductor. Alimentos especialmente indicados Ghee, la soja negra, los garbanzos, los dátiles, las pasas, melón, fresas, queso y leche de cabra y de vaca, cordero, espárragos, espinacas, acelgas, trigo sarraceno, mijo, almendras y las especias como el azafrán, el fenogreco, la nuez moscada y el jengibre; ya que mejoran la calidad del tejido reproductor.

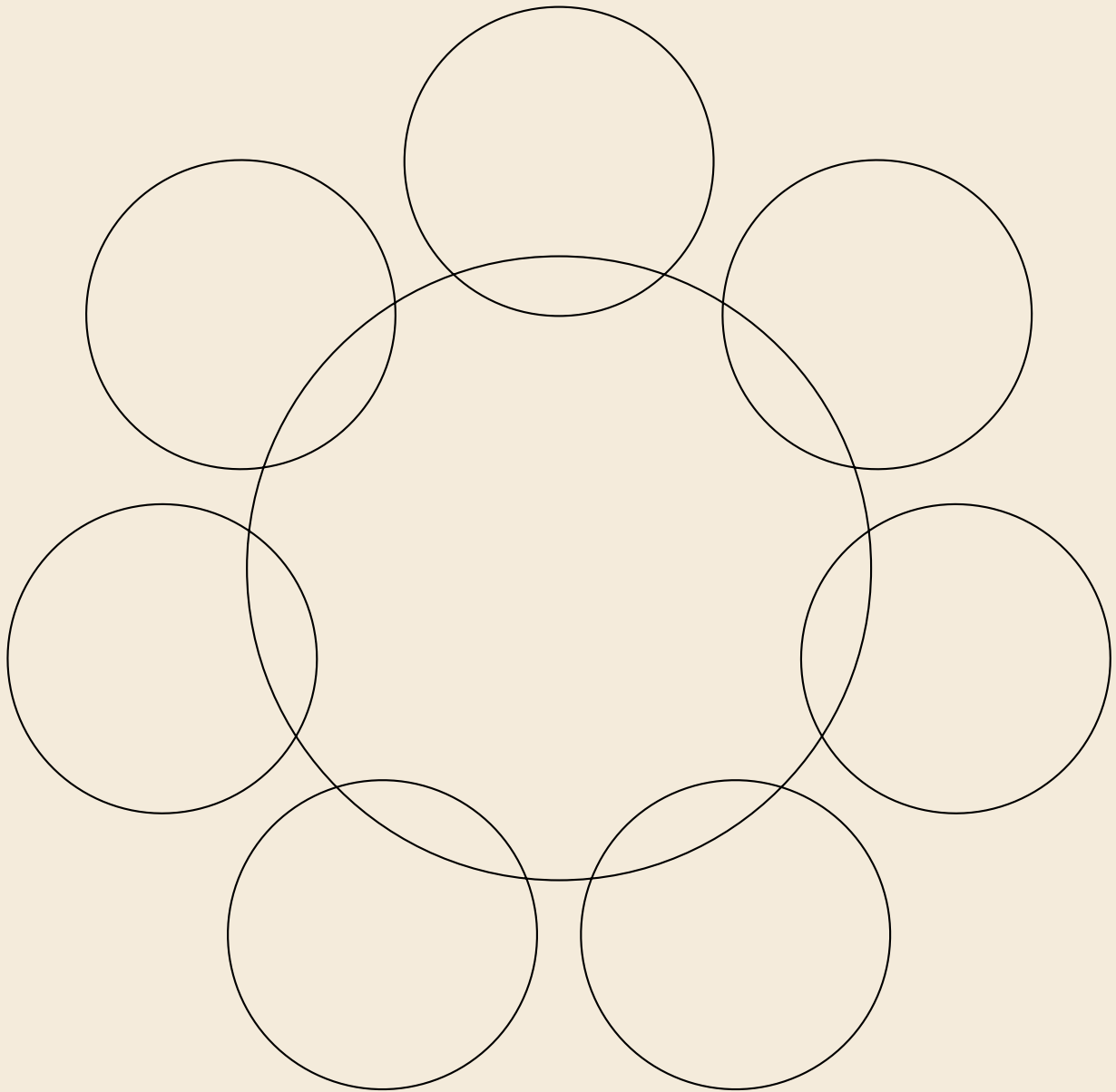
4.g

Un automasaje en sentido circular siguiendo las agujas del reloj. Te recomendamos el aceite de sésamo o el aceite de almendras.

Diagrama

Aquí tienes un diagrama de ejemplo con los apartados nombrados en el punto 4 a los que estarías dispuesta a seguir.





Recuerda, las rutinas necesitan tiempo de adaptación, no te culpes si no llegas a todo lo que te propongas.

