

HÁBITOS SALUDABLES

1. Propuestas generales de rutinas diarias

Resulta muy interesante conocer cuáles son las **rutinas diarias adecuadas y específicas a nuestra constitución** para poder mejorar la salud y aumentar la energía vital y la longevidad., Algunas de las rutinas que te compartimos a continuación son generales para todas las constituciones y otras presentan matices en función de nuestro *dosha* dominante (Vatta, Pitta o Kapha).

No es necesario que realices todas las propuestas diariamente. Es más armónico hacer menos y hacerlo desde un espacio de presencia y disfrute por el autocuidado que no por obligación. Si te inspira hacerlo porque sientes que puede aportar a tu bienestar diario, entonces ¡adelante! Consideramos amoroso introducir los cambios desde un espacio orgánico de escucha interna que no desde la preocupación por la salud o como solución a tus problemas.

Dicho esto, las rutinas diarias que propone el ayurveda y que personalmente sigue Neus porque le sientan de maravilla son:

- **Levantarse temprano.** Es conveniente despertar temprano por la mañana, antes de la salida del sol. Dormir la cantidad de horas necesarias (entre 7 y 9h) para poder levantarse temprano sintiéndote renovada y descansada. Para ello, es imprescindible cenar pronto e ir a dormir pronto.

- **Ir al baño.** El Ayurveda considera necesario tener el hábito de ir al baño cada mañana, lo más pronto posible. **Ir de vientre antes del desayuno ayuda a evitar la acumulación de toxicidad en el organismo**, aunque si tu caso es el de ir al baño después de desayunar no debes alarmarte. Es probable que, **haciendo la integración emocional, incorporando nuevos hábitos y favoreciendo tu alimentación, se te regule el horario y acabes yendo más temprano.** Si eres de las que les cuesta ir al baño regularmente, te aconsejo que hidrates bien tu cuerpo y hagas ejercicio físico suave antes de desayunar. Para una correcta defecación es recomendable que exista una flexión de caderas superior a 90º. o, lo que es lo mismo, **que las rodillas estén más elevadas que las caderas.** En esta

posición la musculatura encargada de la continencia fecal se relaja y no es necesario hacer tanta fuerza para defecar.



- **Lavarse los dientes.** Es lo primero que se recomienda hacer por la mañana. **Antes de beber agua, o antes de desayunar debemos eliminar las bacterias que se acumulan en la boca durante la noche para evitar que vuelvan a entrar en nuestro cuerpo.**

Te recomiendo que te laves los dientes con suavidad con una pasta de dientes natural y usando un cepillo de bambú, durante unos minutos y dando un ligero masaje a las encías. Podemos volvernos a lavar los dientes después del desayuno si lo necesitamos.



- **Limpiarse la lengua.** Por la noche se acumula sobre la lengua una fina capa blanquecina. Esto son bacterias que residen naturalmente en nuestra boca y que se acumulan durante la noche. En algunas personas aparece una capa más gruesa que puede presentar un tono verdoso, blanco o grisáceo. Esta capa ya no es normal (aunque puede ser común verla en mucha gente) y es debida, según el Ayurveda, a toxicidad acumulada en el sistema digestivo. Por lo tanto, es muy recomendable eliminar esta capa para evitar que vuelva a ser reabsorbida. Podemos utilizar un **raspador de lengua de acero inoxidable o de cobre** hecho para este propósito. Para usarlo, lo colocas al

fondo de la lengua y de forma suave pero con cierta presión haces 4 o 5 pasadas de detrás hacia la punta, hasta que el raspador salga limpio. En cada pasada aclaras el raspador debajo del grifo.

También puedes hacerlo cada vez que te cepillas los dientes al final, pero el más importante es el que se realiza a primera hora de la mañana en ayunas. Cepillos de dientes, cucharas, raspadores de plástico u otros utensilios no son eficaces: en vez de limpiar, suelen mover las toxinas de una zona a otra y pueden acumular bacterias muy fácilmente.



Principales beneficios:

- ▶ Ayuda a ser consciente del nivel de toxinas que tu cuerpo puede tener.
 - ▶ Elimina las toxinas que el organismo expulsa por la noche a través de la lengua.
 - ▶ Reduce la acumulación de sarro en los dientes.
 - ▶ Disminuye ciertos problemas de encías.
 - ▶ Elimina el mal sabor de boca y mejora el sentido del gusto en general.
 - ▶ Mejora la digestión.
 - ▶ Equilibra la producción de saliva.
 - ▶ Elimina o reduce la halitosis.
- **Hacer Gárgaras.** Después de lavarse los dientes y la lengua es conveniente enjuagarse la boca con agua fría (Pitta) o tibia (Vata, Kapha) según nuestra constitución. A continuación, es muy recomendable para los dientes, las encías y el aliento hacer gárgaras con **aceite de sésamo (meses más fríos) o de coco (meses más cálidos)**. Para ello, puedes usar una cucharada sopera de aceite y mantenerlo en la boca durante unos **5-10 minutos o hasta que sientas que estás salivando en exceso**. Luego escúpelo, no te

lo tragues. A continuación, enjuágate la boca con agua tibia. Te recomendamos que no escupas el aceite en el baño, sino que lo tires en la basura del orgánico ya que, si no, se pueden obstruir las cañerías.

Principales beneficios:

- ▶ Ayuda a relajar y nutrir toda la musculatura de la boca.
 - ▶ Fortalece dientes, encías y mandíbula.
 - ▶ Nutre la boca y elimina la sequedad.
 - ▶ Aumenta la sensación de sabor mejorando la digestión.
 - ▶ Reduce las grietas en la lengua.
 - ▶ Mejora el dolor de muelas y encías sangrantes.
 - ▶ Ayuda a blanquear los dientes de fumadores y bebedores y a reducir el mal aliento.
-
- **Lavado de cara y de ojos.** El siguiente paso es lavarse la cara con agua fría (P) o templada (V, K) según nuestra constitución y la época del año. Si tenemos alguna inflamación o alergias podemos lavarlos con un poquito de agua de tomillo.

 - **Aplicación del tónico y del protector solar.** Para reequilibrar el pH es importante aplicarse el tónico que mejor funcione para tu tipo de piel, así como usar una crema hidratante con protector solar.

 - **Hidratación.** Una vez que ya hemos limpiado y nutrido la boca en su conjunto con el raspado de lengua y el enjuague con aceite, puedes pasar a tomar algo caliente y reconfortante (o natural si es verano). La cantidad de agua diaria que el organismo necesita **varía en función del ejercicio físico, de la época del año, del nivel de estrés, de nuestra constitución, etc.** En las mañanas, según nuestra constitución se propone tomar estas cantidades: Vata: hasta 4 vasos de agua caliente para hidratar el cuerpo y calentarlo. Pitta: 2 vasos de agua del tiempo para refrescar y eliminar el calor acumulado. Kapha: 1 vaso de agua caliente para facilitar circulación de las mucosidades. Si estamos en verano o invierno, las estaciones donde las depuraciones fuertes están desaconsejadas, lo ideal es tomar un vaso de agua sin más (natural, tibia o caliente según la estación del año). Si por el contrario estamos en primavera u otoño y necesitamos perder peso o tenemos retención de líquidos, nos pueden ayudar las infusiones de jengibre, hinojo, cilantro, etc.

Nota: **Si quieres asegurarte beber suficiente agua durante el día, lo ideal es que lleves una botella siempre contigo.** Puedes usar un termo de acero inoxidable que te permita mantener la temperatura. Te recomiendo alternar su uso con uno de **cobre**.

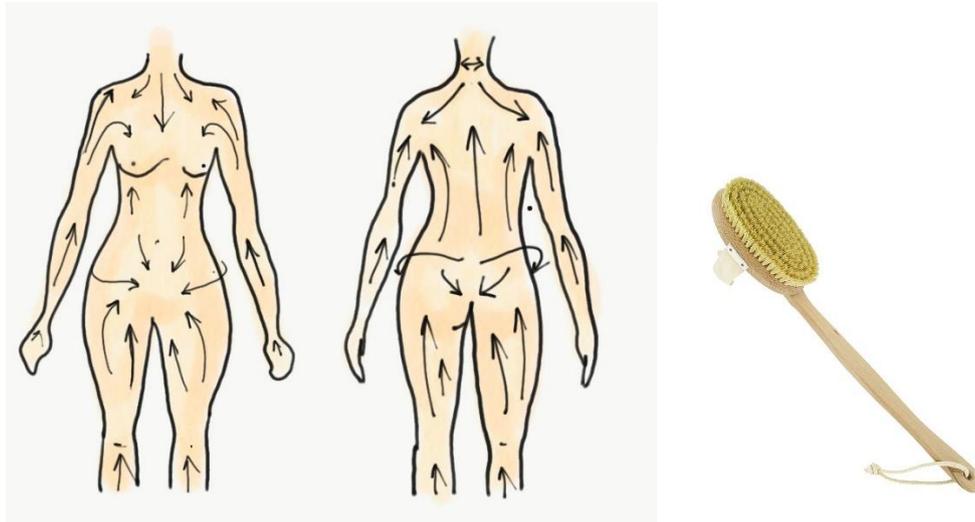
Cuando el agua se almacena en un recipiente de cobre durante la noche o durante más de ocho horas, una cantidad muy pequeña de iones de cobre se disuelve en el agua. Este proceso, conocido como efecto oligodinámico, tiene la capacidad de destruir una amplia gama hongos y virus.

Según el Ayurveda, cuando bebes agua almacenada en un recipiente de cobre, tiene la capacidad de equilibrar los tres doshas Vata, Pitta y Kapha. Además, aporta muchos beneficios para tu salud (mejora la digestión, ralentiza el envejecimiento, ayuda a controlar la hipertensión, mantiene el nivel de hemoglobina, regula el funcionamiento de la glándula tiroides, estimula el cerebro, alivia dolores de articulaciones, mejora la salud de la piel, etc.). Advertencia: No debes beber agua de esta botella de cobre durante todo el año. **Una vez que comienzas a utilizar la botella puedes continuar con esta práctica durante 3 meses y luego hacer un descanso de 1 mes.** Después del descanso, puedes continuar bebiendo agua nuevamente durante los próximos 3 meses. Esto le da a tu cuerpo tiempo para eliminar cualquier exceso de cobre depositado en él.

Por otro lado, para evitar el consumo de botellas de plástico, lo ideal es que uses un filtro de agua para que puedas consumir **agua potable filtrada de tu casa**. En la tabla final encuentras la referencia de un filtro muy básico y económico de carbón activo. De todas formas, te recomendamos que mandes a analizar el agua que consumes a un laboratorio para así poder saber qué tipo de tratamiento es el más adecuado para tu hogar.

- **Cepillado corporal en seco:** Es el primer paso de autocuidado corporal previo a la ducha. Activa la circulación y drena la linfa de todo el cuerpo. Despeja la mente y deja una piel uniforme y suave. El cepillado corporal en seco es sin duda una de las rutinas más interesantes para incluir en primavera. Si tu constitución es kapha y tu piel es fuerte, con tendencia grasa o con celulitis, puedes hacer el cepillado corporal a diario. Pero si tu piel es muy seca (vata) o sensible (pitta), lo puedes hacer sólo 1 o 2 veces a la semana. En caso de tener la piel muy sensible, te recomendamos usar un cepillo muy suave o directamente no hacerlo. El cepillado se hace de forma suave, siempre con un cepillo de

filamentos naturales y teniendo en cuenta la dirección del sistema y ganglios linfáticos. Con pasar 3 o 4 veces por cada zona es más que suficiente (no más de 10 min). Es importante hacerlo sólo en el cuerpo, evitando el pecho y la cara. Las flechas del dibujo que encuentras a continuación indican la dirección del cepillado.



Beneficios:

- Es vigorizante y reduce el estrés. Activa la circulación sanguínea y reduce la tensión corporal, produciendo un aumento de energía y relajando la musculatura.
- Activa y mejora la circulación en todo el cuerpo y el flujo sanguíneo.
- Estimula el sistema linfático y ayuda al cuerpo a eliminar las toxinas de manera natural.
- Mejora el sistema inmune. El aumento de la circulación y la eliminación de toxinas induce a su mejor funcionamiento.
- Elimina toxinas. La circulación aumenta, el sistema linfático se estimula y la piel se exfolia, ayudando a la eliminación de toxinas.
- Piel más sana y bella. Elimina la piel muerta liberando la obstrucción de los poros, consiguiendo que tu piel se limpie y oxigene de forma profunda.

- **Auto masaje abhyanga:** mantiene los tejidos lubricados, nutridos, sanos y tonificados.

El auto-masaje se recomienda antes de la ducha, con aceite tibio, y con movimientos dirigidos hacia los nódulos linfáticos. Una vez aplicado, se deja actuar el aceite entre

15-20 minutos sobre el cuerpo (tras este tiempo hay saturación y no se absorbe más).

Los aceites más adecuados a cada constitución son:

- **ACEITES PARA VATA:** Vata es un dosha frío y seco, así que debemos elegir **aceites pesados y calientes para compensarlo y darle la nutrición que necesita a través de la piel.** Se recomiendan los **aceites de sésamo, ricino, rosa mosqueta, germen de trigo y almendra.**
- **ACEITES PARA PITTA** La poca tolerancia al calor y la reactividad son características de la piel Pitta. Para compensar debemos pensar en **aceites de energía fría y de fácil absorción.** Se recomienda el **aceite de coco, de oliva, de pepita de uva o incluso el ghee** para pacificar este dosha regido por el fuego.
- **ACEITES PARA KAPHA** La naturaleza de Kapha es lenta, pesada y fría. Es el dosha que necesita menos lubricación y nutrición. Para cuidar de la piel Kapha con **tendencia a la grasa y celulitis se recomiendan aceites calientes y ligeros, como el de mostaza o avellana. Si eres kapha puedes saltarte este paso o hacerlo solamente 1 vez a la semana.** ¡Atención! El aceite de mostaza solo se utiliza en el cuerpo. No se puede aplicar en el rostro ni en el pelo. Tampoco se recomienda en caso de piel sensibles, reactivas o con tendencia al calor.

El día que hagas esta rutina es preferible no usar jabón ni gel para el cuerpo, con la espuma del champú es más que suficiente.

- **Ducha.** Es recomendable que la ducha se realice a diario, si puede ser por las mañanas. Para reducir Vata, las duchas y baños calientes pueden ir bien en la tarde. Para los Pitta, el agua puede ser templada o fría, especialmente en los meses más calientes. Para los Kapha, la ducha debe ser caliente y preferiblemente por las mañanas. Si un día no tienes ganas de ducharte no hay ningún problema. Lo ideal es limpiar siempre las partes íntimas (usando únicamente agua) y las axilas. **Recuerda que para no alterar el pH de la vagina debes limpiarla bien (abriendo los labios externos) únicamente con agua y no usar ningún tipo de jabón, ni que esté destinado a ello.**
- **Ejercicio físico.** Es recomendable realizar **ejercicio físico diario**, si es posible por la mañana, antes del desayuno y/o por la tarde (de 16.30 a 18.30h si podemos). Otra hora interesante para respetar los ritmos circadianos es sobre a las 11 de la mañana. Es recomendable ajustar el ejercicio a nuestro nivel de energía, estado de salud y

constitución. En general, caminar o practicar yoga 30 minutos a diario por la mañana es una buena rutina. Podemos añadir 30 minutos más de ejercicio vigoroso según nuestra capacidad y constitución en otro momento del día. Además, es importante incorporar ejercicios de tonificación muscular (más recomendados en la tarde). Puedes alternar ejercicios de musculación con cardiovasculares. Lo ideal es acabar con un buen estiramiento y 5 minutos de respiración alterna o meditación.

Puedes encontrar videos gratuitos en youtube:

- Sientete joven (Rutinas de musculación y tonificación para mujeres).
- Patripaan Shape (Rutinas de musculación y tonificación para mujeres)
- Johan Zambrano (Entrenamiento funcional hombres y mujeres, reto para perder peso)

- **Desayuno:** Según la constitución se recomienda:

Vatta: ligero o normal, según el hambre

Pitta: consistente, según el hambre

Kapha: una fruta ácida, un desayuno ligero o no comer nada si no hay hambre

- **Trabajo.** Mientras estés trabajando procura mantener la atención a tu postura. Si trabajas sentado y enfrente de un ordenador, te recomiendo que cada cierto tiempo realices estiramientos de cuello y espalda. Si trabajas de pie, te recomiendo que uses unos zapatos confortables y que cuides tu postura, especialmente si levantas peso.

- **Comida** Según la constitución se recomienda:

Vatta: ligero o normal, según el hambre

Pitta: consistente, según el hambre

Kapha: normal

- **Descanso y paseo suave.** Si podemos, es muy recomendable **descansar sentados** después de la comida unos 15-20min **sin usar ningún aparato electrónico, preferiblemente con los ojos cerrados. Caminar después del descanso durante unos 10-15min mejora la digestión y la asimilación de la comida.**

El Ayurveda no recomienda la siesta ya que **dormir con el estómago lleno frena el metabolismo y no permite una correcta digestión.** Esto genera **toxicidad** acumulada en

el organismo. Solo se recomienda dormir un ratito durante el día si el cuerpo lo pide en casos de mucho calor o cansancio extremo. Eso sí, una vez esté la digestión hecha.

- **Trabajo.** Si trabajas de tarde y puedes organizarte las tareas, procura dejar las que requieran de menos actividad mental para esas horas.
- **Ejercicio suave y/o aeróbico,** según desees. Si puedes practicarlo en el exterior genial. Desde ir a caminar, bailar, correr, nadar, ir en bici, etc. Si es en una sala, busca que esté bien ventilada y que no usen luces y música estridentes. Es importante mencionar que para Vata (durante todo el año) y Pitta (especialmente en verano) el ejercicio extremo puede agravar los desequilibrios. Por eso se recomienda que los ejercicios de tonificación muscular y cardíacos sean adecuados y que terminen con una práctica de relajación. Lo ideal es combinarlo con prácticas más suaves como el yoga o el tai-chi. No es aconsejable realizar ejercicio después de cenar, pero si no has podido durante el día entonces te puede sentar bien un paseo que sea relajado y practicar meditación.
- **Cena:** Según la constitución se recomienda:
Vatta: ligera o normal, según el hambre
Pitta: normal o consistente, según el hambre
Kapha: ligera
- **Prepararse para el descanso.** Hacerse un masaje en **los pies con aceite ayuda a relajar el organismo y a descansar más profundamente. Puedes acompañarlo con pranayamas relajantes (respiración alterna o respiración lunar).** Se recomienda especialmente para reducir la agitación mental, hidratar el cuerpo, mejorar la digestión, y mejorar la calidad del sueño. Es importante no pasar frío mientras realizamos el masaje.

Según las constituciones:

- Vata: aceite de sésamo o almendra (diario).
- Pitta: Aceite de girasol, almendra o coco (3-4 veces por semana).
- Kapha: Aceite de mostaza o avellana. 1-2 veces por semana.

No es conveniente hacerse el auto masaje con aceite si estamos resfriados, tenemos fiebre, sufrimos una indigestión aguda, o si tenemos alguna inflamación en la piel.

El aceite caliente reduce el nivel de Vata y el uso diario permite mejorar los desequilibrios que se asocian con el exceso de este dosha. Puedes separar una cantidad pequeña de aceite en un bote pequeño que se pueda calentar fácilmente al baño maría.

- **Sueño.** El sueño y la dieta son la base para una buena salud según el ayurveda. Algunos consejos para conciliar el sueño son:
 - ✓ Cenar temprano y mantener un horario regular (antes de las 20h).
 - ✓ Auto masaje y/o baño caliente
 - ✓ Luces tenues (puedes usar lámparas de sal), velas.
 - ✓ Abrazos con nuestra pareja
 - ✓ Música instrumental relajada para ir a dormir
 - ✓ Difusor con aceites esenciales relajantes
 - ✓ Meditación
 - ✓ Una buena cama, una buena almohada y un entorno agradable para dormir
 - ✓ Una hora más o menos regular para ir a la cama (mínimo 2h después de la cena y como tarde a las 23h).

En general las horas de sueño según la constitución son: Vata: 8-9 horas / Pitta: 7-8 horas / Kapha: 6-7 horas

El ayurveda recomienda dos prácticas matinales más antes del desayuno que puedes incorporar cuando lo necesites.

- **Lavado nasal.** Lavar las cavidades nasales es bueno para eliminar mucosidades, suciedad, polvo, polen, etc. **Relaja la zona nasal y la cabeza y permite una respiración más fluida. Puede mejorar la sequedad nasal, los resfriados, alergias, o el asma.** Utiliza una pequeña jarra diseñada a tal efecto (Lota). Llena la jarra con un vaso de agua tibia y disuelve media cucharadita de café de sal mineral (no utilices sal marina en este caso. Puedes usar sal del Himalaya o sales de Epsom). Colócate encima del lavabo, acopla la jarra al agujero derecho de la nariz, gira la cabeza hacia el lado derecho, inclina la cabeza bien hacia abajo, respira por la boca y vierte suavemente la mitad del contenido sin forzar. Permite que lentamente el agua empiece a circular y a salir por el otro agujero. Después suénate delicadamente para eliminar los restos de agua y mocos y repite el

proceso con el otro agujero. Si tienes alguno de los canales tapados no fuerces el flujo de agua. Aguanta en la posición y poco a poco el agua irá destapándolo.



- **Aceite nasal.** Aplicar unas gotas de aceite de sésamo en cada fosa nasal previene el secado de la mucosa lo que ayuda a prevenir resfriados y alergias. Echa la cabeza para atrás y aplica 1 o 2 gotas de aceite de sésamo o de ghee en un agujero. Tapa el agujero opuesto y respira para que el aceite o el ghee penetren hacia el interior. Repite el proceso por el otro lado.

2. Uso del calzado minimalista

Las zapatillas barefoot **se adaptan a la forma y la curva natural de los pies**, lo que hace que estén más en adecuación con la naturaleza. Esto puede ayudar a mejorar la postura, fortalecer los pies y la posición del cuerpo.

Desde los albores de **la humanidad, los seres humanos hemos andado descalzos**. Está claro que, en la actualidad, en las junglas de asfalto en las que vivimos la opción de vivir descalzos no es muy recomendable. Sin embargo, lo que sí se puede afirmar es que andar descalzos ofrece beneficios como estos:

Comodidad: una de las principales razones por las que son tan populares es porque son cómodos. Como su objetivo es emular la sensación de estar descalzos, se eliminan una serie de elementos que pueden hacer que los zapatos sean un poco incómodos, como un tacón duro.

Mejorar la postura: Las suelas gruesas, acolchadas y las que tienen el talón levantado o caído alteran nuestro paso natural lo que hace que adoptemos un patrón alterno al caminar. Cuando hay elevación, tendemos a inclinarnos más hacia atrás para compensar la diferencia de altura. Eso no pasa al andar descalzo.

Propiocepción mejorada: una vez más, las suelas más gruesas son las culpables, ya que pueden reducir la conciencia de la posición y el movimiento natural de nuestro cuerpo. La **forma de andar y la alineación de la columna vertebral** se ven alteradas por la forma en que caminamos, y andar descalzo, nos permite volver a tener una propiocepción adecuada.

Fortalecer los pies: el uso excesivo de calzado acolchado y de apoyo tiene el potencial de debilitar el pie con el tiempo. Los pies pueden volverse muy estrechos si se usan zapatos convencionales todos los días y durante toda la jornada, y la libertad de andar sin ellos **puede reforzar tus pies.**

Ventajas del calzado barefoot

No es lo mismo andar descalzo que llevar un calzado que te ofrece la sensación y ventajas de andar descalzo, pero protegiendo tu pie. si vas a caminar o correr calzado, **usar zapatos barefoot puede ofrecerte una serie de ventajas.**

- **Fomenta la postura natural:** permite que tus pies se muevan naturalmente como para lo que fueron diseñados. Básicamente, **están diseñados teniendo en cuenta las capacidades de movimiento natural** del cuerpo. Al mismo tiempo, ofrecen el soporte y la protección que tus pies necesitan cuando no puedes estar totalmente descalzo.
- **Evita dolores musculares:** Usar zapatos con acumulación todo el día, todos los días, año tras año, puede tener consecuencias negativas. Estos pueden incluir problemas con la postura y el equilibrio muscular. Ciertos músculos pueden volverse demasiado tensos y/o débiles. Esto puede ser especialmente cierto con zapatos de tacón alto. El diseño **plano de caída cero de los zapatos te ayudan a mantener una postura natural**, tal como lo harías sin zapatos. A su vez, esto puede ayudarte a experimentar menos dolor, rigidez y problemas asociados.
- **No mantienen los pies encorsetados:** Muchos zapatos tradicionales fueron diseñados para lucir pero no están adaptados a la forma natural del pie. Como resultado, los 26 huesos que forman el pie sufren. Los dolores y problemas en esta zona pueden causar problemas en otras áreas del cuerpo. La puntera ancha característica de estos zapatos **dan a los dedos del pie el espacio que necesitan para abrirse de forma natural.** Cuando los huesos no se aplastan entre sí en un zapato ajustado o de forma extraña, les ayuda a mantener su estructura y alineación óptimas y naturales.

Algunas marcas de zapatos barefoot que tienen opciones de calidad a buen precio son:

- Saguaro
- Calzadobarefoot

3. Uso de gafas de luz azul

Ya sea por necesidad o por placer, los dispositivos electrónicos son nuestros compañeros de vida cotidiana. Por eso, durante estos últimos años, las gafas de luz azul se han convertido en un accesorio esencial para quienes pasan varias horas mirando una pantalla digital.

Las gafas de luz azul protegen los ojos de la luz azul y evitan la fatiga visual y otros efectos secundarios desagradables del uso intensivo de dispositivos digitales.

- La emisión de luz azul de los aparatos electrónicos que utilizamos a diario -sobre todo en la noche- puede confundir a nuestro cuerpo y hacerle creer que aún no es hora de dormir.
- Enfocar constantemente un objeto a media distancia puede cansar especialmente nuestros ojos, más aún si no hacemos descansos.
- Cuando miramos fijamente las pantallas, también tendemos a parpadear menos. Esto impide que el ojo se lubrique correctamente.

Todos estos hábitos pueden provocar dolores de cabeza, sequedad ocular, fatiga ocular o un sueño poco reparador.

Las ventajas de las gafas de luz azul son:

- Protección contra la luz azul, evitando que las ondas de luz entren en el ojo.
- Protección contra los rayos UV.
- Combate la fatiga visual digital, el cansancio, el dolor de cabeza y la sequedad ocular.
- Mejoran el contraste y la claridad de la imagen en las pantallas digitales.
- Mejorar la calidad del sueño y la concentración filtrando las longitudes de onda cortas que retrasan la liberación de melatonina.

A la hora de elegir hay que tener en cuenta no solo el precio y la estética sino sobre todo el ajuste de la montura y la calidad de las lentes. Las gafas de luz azul tienen un revestimiento especial que filtra parte de las ondas luminosas emitidas por los aparatos electrónicos. En algunos casos, este revestimiento también filtra la luz ultravioleta.

Cuando llevas las gafas para ordenador puestas, las pantallas adquieren un tono muy leve ámbar y más matificado.

Por otro lado, es importante tener en cuenta que **la luz azul natural presente en la luz solar es importante para regular nuestros ciclos de sueño y vigilia**, así como para mejorar nuestro estado de ánimo y función cognitiva. Bloquear la luz azul durante todo el día podría interferir con estos procesos y tener efectos no deseados en nuestro bienestar. Es **necesario y fisiológico exponerse a la luz azul que es la luz dominante durante la salida del Sol y regular los ritmos circadianos**. Así pues, en la salida del Sol, no es recomendable ponerse gafas con ningún filtro.

El uso de gafas de filtro de luz azul es más beneficioso en situaciones donde se espera una mayor exposición a la luz azul artificial, como cuando se trabaja frente a una pantalla de computadora o se usan dispositivos electrónicos durante largos períodos o por la noche.

Las gafas de lente **amarillo** deben usarse durante toda la **mañana** (excepto en la salida del Sol) y por la **tarde**, antes de que anochezca. Los lentes amarillos **no filtran completamente la luz azul** y de ese modo nos ayuda a mantener en alerta el sistema nervioso.

Por el contrario, cuando se hace de **noche**, sí que nos interesará bloquear al **100% la luz azul**, así como también la luz verde, y eso lo conseguiremos con las gafas de lente **rojo**.

Algunas web de gafas de luz azul que tienen opciones de calidad a buen precio son:

- Lentiamo
- Optica Universitaria
- Amazon

4. Uso del filtro de agua ionizada

Este tipo de filtros, a diferencia de los convencionales, aportan unas propiedades al agua que no consiguen ningún otro tipo. La inversión inicial es elevada (dependiendo de la marca), a largo plazo te sale más a cuenta que usar agua embotellada.

Las propiedades del agua que se obtiene con el uso de estos filtros son:

- Es **alcalina ionizada**, muy distintas a las aguas en plástico, lo cual es beneficioso para el organismo

- Es **microestructurada**, en pequeños grupos de moléculas, de mejor absorción que penetran más fácilmente a las células
- Es rica en **hidrógeno molecular**, por lo que es un eficiente antioxidante natural.

La mayor parte de agua que se vende embotellada, es un agua ácida y oxidada debido al tiempo que permanecen en el plástico expuesta a la luz solar y los cambios de temperaturas, por eso cada vez es rechazada por más personas, y en ocasiones produce acidez.

El agua ionizada pasa por un proceso de filtrado y electrólisis, que la deja con carga negativa y un potencial antioxidante que se puede medir en ORP (potencial Redox). Sin embargo, este efecto no dura para siempre y por las propiedades tan saludables lo recomendable es consumirla antes de 48-72 horas que ha salido del ionizador de agua.

Beneficios del agua ionizada

- Fortalece el sistema inmunológico, ayuda a neutralizar la acidez y previene la formación de enfermedades.
- Ayuda al movimiento, rendimiento y flexibilidad de los músculos. Aumenta la energía, la claridad mental y la atención.
- Al ser antioxidante, retrasa el proceso de envejecimiento.
- Hidrata 6 veces más que cualquier agua, creando un estado de bienestar general que se refleja en el funcionamiento de tus órganos y la apariencia de tu piel.
- Ayuda a eliminar los ácidos, reduciendo la cantidad de grasa almacenada en el cuerpo.
- Desintoxica tu organismo de impurezas y residuos tóxicos. Ayuda a la correcta digestión y mejora la circulación.
- En el embarazo para evitar las náuseas y promover el desarrollo de un bebe sano.

Lo interesante de estos filtros ionizadores es que pueden aportar distintos rangos de pH. Por lo tanto, permiten cubrir varias necesidades:

- Agua **ácida fuerte pH 2.5** (ácido hipocloroso). Desinfectante natural para objetos, superficies y piel.
- Agua **súper alcalina pH 11.5** Fuerte poder desengrasante. Ayuda a retirar los pesticidas de tus frutas y vegetales.
- Agua de **belleza pH 6.0** De ligera acidez y con efecto astringente, para cuidado de la piel y el cabello. También sirve para limpiar todo tipo de cristales.

- Agua limpia o **neutra pH 7.0** Libre de cloro y contaminantes. Se recomienda para los bebés y tomar medicamentos.
- Agua con 3 niveles de pH diferentes, **8.5, 9 y 9.5** Rica en hidrógeno molecular. Restaura la alcalinidad de tu cuerpo al estado óptimo para una buena salud. Es perfecta para beber y cocinar sano.

Algunas marcas de filtros con agua ionizada del mercado son:

- Vevor
- Alcavida (5 filtros)
- Agua Kangen
- Amazon

5. El cuidado de nuestra vagina

La vagina precisa de un cuidado específico para no alterar la flora vaginal. Muchas mujeres utilizan **geles de baño o jabones de cuerpo los cuales poseen un pH demasiado alto por lo cual, resulta demasiado agresivo para la zona.**

Una vagina sana debe estar en torno al **3,8 y 4,5**, pero vamos a tener en cuenta las distintas fases hormonales por las que una mujer pasa a lo largo de su vida ya que el pH varía dependiendo de la edad o fase hormonal.

- Antes de la menarquia (antes de la primera regla) el pH se sitúa entre un 4,5 / 5
- Durante la regla, tiende a subir hasta un 6,8 / 7,2
- En el embarazo el pH cae volviéndose más ácido 4 / 4,5
- Llegada la menopausia, aumenta su alcalinidad en torno a 7

El uso de geles o jabones no adecuados al pH vaginal puede provocar un desequilibrio que puede favorecer la aparición de picores, inflamación, olor más fuerte y aumento de un flujo anormal.

Al usar un producto que desequilibra el pH, destruimos la primera barrera de protección contra infecciones y, además, eso genera un olor más intenso. Por otro lado, podemos encontrar recetas de geles con pH ácido que usan tensioactivos suaves, pero que no dejan de ser tensioactivos.

Por lo tanto, **lo más saludable para la vagina es lavarla solo con agua, sin usar ningún tipo de gel íntimo**. Para una correcta higiene de la vulva se deben abrir bien los labios externos con los dedos y frotar suavemente. A continuación, frotas con delicadeza bajo el capuchón del clítoris. La vagina no debe lavarse en su interior, ya que tiene su propio mecanismo depurador: cada día se libera una cantidad determinada de flujo vaginal.

El flujo, en ausencia de patologías, es blanquecino, con tendencia a amarillear cuando se seca: es algo viscoso, dulce y su olor no es desagradable. El pH de las secreciones vaginales normales es ácido, menor de 4,5. La producción de flujo vaginal aumenta durante la excitación sexual y con la ovulación. También cambia el aspecto del flujo vaginal cuando se está ovulando y la mujer es más fértil, en este caso, el flujo presenta una consistencia elástica a fin de retener fácilmente los espermatozoides y favorecer así el embarazo.

Es muy importante mantener la **vagina seca y limpia** para evitar infecciones. El contacto con la orina, el sudor, el mismo flujo vaginal, la menstruación y el hecho de ser una zona poco ventilada favorecen que la humedad generada no se evapore por completo, por lo que esta zona es más susceptible del ataque de microorganismos.

Otras recomendaciones generales son:

- ✓ Usar ropa íntima de algodón. Evitar el uso de lencería sintética.
- ✓ Utilizar la copa menstrual o compresas de tela. Evitar el uso de tampones y compresas convencionales
- ✓ No utilizar agentes antisépticos locales, ni desodorantes ni talco.
- ✓ Lavar los genitales antes y después de mantener relaciones sexuales
- ✓ No usar ropa muy ajustada para favorecer la transpiración de la zona
- ✓ Controlar la ingestión de medicamentos. Después de tomar antibióticos, la mujer es más susceptible de contraer infecciones vaginales
- ✓ No utilizar esponja o guantes para limpiar la zona genital, ya que en ellos se acumulan infinidad de gérmenes.
- ✓ Realizar la limpieza después de orinar o defecar con papel higiénico blanco e inodoro.
- ✓ Realizar la limpieza de la región perineal hacia atrás (zona anal).

Tabla resumen de los productos mencionados. Recomendaciones de cosmética natural y de limpieza del hogar ecológicos

Finalmente te dejamos una tabla donde vas a encontrar el precio y el sitio web donde puedes adquirir los productos que te resuene empezar a usar. También los puedes encontrar en dietéticas (cuanto más grandes más fácilmente encontrarás todo lo que buscas) aunque el precio será más elevado. Te recomendamos dedicarle un poco de tiempo y cariño para hacerte un buen listado, con productos que puedas almacenar para que te duren unos meses y comprarlos por Internet.

También te recomendamos algunos productos de higiene personal y del hogar que puedes comprar por internet que son de calidad, respetuosos con nuestra salud, con el medioambiente y que resultan asequibles económicamente.

Los productos alimentarios escogidos son todos ecológicos. Los productos para cosmética e higiene personal escogidos tienen todos certificación COSMOS ORGÁNIC. Este sello indica que **como mínimo el 95 % de los vegetales que contiene son orgánicos y que hay como mínimo un 20 % de ingredientes ecológicos en la fórmula en total** (10 % en el caso de los productos que deben enjuagarse). No hemos incluido cremas faciales, tónicos, serums, etc. porque solo usamos los que elaboramos nosotros mismos y por eso no podemos recomendarte.

Raspador de lengua	Naturitas/ Indiaveda	5,65€/6€
Cepillo de dientes bambú	Planeta Huerto	7,38€ (4u)
Pasta de dientes (Viridis)	Veritas Shop	2,99 € (75ml)
Pasta de dientes (Natura Bio)	Planeta Huerto	2,60€ (75ml)
Botella de cobre	Planeta Huerto/Indiaveda	23,35€
Filtro de agua de carbón activo (TAPP 1 Essential Tapp Water)	Planeta Huerto	31,85€
Cepillo corporal exfoliante Cerda natural suave (forsters)	Planeta Huerto	14,65 €
Cepillo de cabello bambú	Planeta Huerto	6€
Lota	Indiaveda	19€
Difusor aceites esenciales (pranarom: modelo cera)	Planeta Huerto	52,87€

Aceite esencial de lavanda bio (Naturitas)	Naturitas	9,75€/30ml
Ghee de vaca (Naturitas)	Naturitas	9,45 € (300g)
Tahin (Naturitas)	Naturitas	6,25€ (500gr)
Crema Cacahuete (Naturitas)	Naturitas	5,85 (500gr)
Amaranto (Naturitas)	Naturitas	2,69 (500gr)
Aceite de almendras bio (Naturitas)	Naturitas	7,95 € (250ml)
Aceite de sésamo bio (Naturitas)	Naturitas	7,55€ (500ml)
Aceite de coco virgen bio (Naturitas)	Naturitas	6,25€ (500ml)
Champú reparador (Oma Gertrude)	Naturitas	4,49€ (500ml)
Champú Anticaida (Corpore Sano)	Naturitas	10,09€ (300ml)
Champú cabellos grasos (Corpore Sano)	Naturitas	10,09€ (300ml)
Jabón de Aleppo (Najel)	Naturitas	2,89€ (200gr)
Protector Solar Algamaris SPF50	Naturitas	19,51€ (100ml)
Esponja konjac (Naturbrush)	Naturitas	3,58€ (1un)
Compresas de Tela sin tintes	Aguas de lunas	9,75 a 12,75 €
Braga menstrual	Aguas de lunas	20,72 €
Copa menstrual (Naturcup)	Planeta Huerto	10,24€
Solución Defensas naturales (Pranarom)	Naturitas	7,52€ (30ml)
Lavavajillas líquido (Sonett)	Planeta Huerto	4,2€ (1L)
Lavavajillas líquido (Biobel)	Planeta Huerto	5€ (1L)
Pastillas lavavajillas (Biocenter)	Planeta Huerto	7,60€ (40 un)
Pastillas lavavajillas (Greenatural)	Planeta Huerto	5,25€ (25 un)
Eco-Tiras Lavar ropa	Natulim	9,80€ (40un)
Eco-Tiras fregasuelos	Natulim	7,20€ (30un)
Desengrasante (Ecover)	Naturitas	6,57€ (500ml)
Limpiacristales (Ecodoo)	Naturitas	4,39€ (500ml)
Vinagre blanco de alcohol (Ecodoo)	Naturitas	12,08€ (5L)

Aquí te dejo los links para que encuentres más fácilmente algunos de los productos

mencionados:

<https://www.naturitas.es/>

<https://www.planetahuerto.es/>

<https://indiaveda.com/>

<https://www.aguasdeluna.es/>

<https://natulim.com>

Nota: A la web de Indiaveda puedes encontrar información de todas las hierbas ayurvédicas, así como infusiones específicas para cada dosha y otros productos interesantes. En la web de Naturitas, Planeta Huerto o Dietética central también encuentras estos productos. Precios muy similares.