



OTOÑO

Nostalgia, belleza, transitoriedad

5 Prioridades

Cultiva la respiración fluida y armónica para equilibrar tus emociones y aclarar la mente.

Expresa tus opiniones sin miedo; comunícate con los que te rodean y asegúrate de que conocen tu punto de vista en asuntos importantes.

Deshazte de todo lo que no te sirva, ya sean trastos viejos en casa o relaciones que no te aportan nada positivo.

Introduce sabores picantes en la comida, como jengibre o rábano, porque estimulan los pulmones.

Sal a la naturaleza a menudo y saborea el cambio que se despliega a tu alrededor.

A evitar

El desorden y la congestión en todas las áreas de tu vida.

El estancamiento en la rutina. Utiliza tu imaginación y prueba cosas nuevas.

El resentimiento. Busca formas de expresión para que los demás sepan cómo te sientes.

El aislamiento y la obsesión con los detalles (sobre todo si ya es tu tendencia).

Las adicciones de todo tipo.

Alimentos

Es un buen momento para empezar a introducir alimentos estacionales y/o calientes que nos conforten desde dentro, como son: pera, castañas, caqui, granada, calabaza, setas, berenjena, acelga, rábano, berros, madroño, jengibre, canela, especias picantes, frutos secos.

Ayuda al sistema respiratorio

Evita el exceso de alimentos que potencien la formación de mucosidad, como lácteos, fritos o carnes pesadas.

Empieza el día con algún pranayama (o al menos diez respiraciones profundas) para estimular tus pulmones y tu cerebro.

Cepíllate el cuerpo en seco para estimular la circulación. Recuerda que la piel es "el tercer pulmón".

Bebe suficiente agua para permanecer hidratada; así mantendrás la piel sana, favorecerás la digestión y potenciarás el buen funcionamiento de los riñones.

Vístete adecuadamente, con capas de quita y pon para afrontar el cambio de temperaturas a lo largo del día.

Sintoniza con la energía del otoño. ¡Llegó la hora de hacer menos y descansar más!