

OTOÑO



Consejos de estilo de vida para el invierno

1 - Viste colores neutros y cálidos

Desde la perspectiva de la **psicología del color**, se dice que estos colores influyen en la percepción de **confort** y **seguridad** al reducir la sobreestimulación visual propia de los tonos intensos. Elegirlos en tu vestimenta cotidiana es una manera sutil de alinearte con el **ritmo más pausado y reflexivo del otoño**.

2 - Practica la gratitud

Ejercitar la gratitud entrena al cerebro para reconocer lo suficiente y **activar circuitos de bienestar** que disminuyen la reactividad de la **amígdala**, estructura del **sistema límbico** vinculada al procesamiento del miedo y la ansiedad. Practicar este enfoque ofrece un sostén en tiempos de transición, favoreciendo **estabilidad emocional** y apertura hacia lo nuevo.

3 - Conéctate con la naturaleza

Pasar tiempo en la naturaleza activa el **SNP**, reduciendo los niveles de **cortisol** (principal hormona del estrés) y regulando la presión arterial. También fortalece la **inmunidad** al aumentar la actividad de las células NK, glóbulos blancos encargados de eliminar virus y células tumorales. Además, los árboles liberan **fitoncidas**, compuestos orgánicos con propiedades antimicrobianas que intensifican estos beneficios fisiológicos.

4 - Fortalece la piel y el cabello

La bajada de humedad y temperatura reseca la piel y debilita el cabello. Una **hidratación adecuada** (tanto interna, con suficiente consumo de agua, como externa, con **aceites naturales** ricos en ácidos grasos esenciales) protege la **barrera cutánea** y mantiene su elasticidad, reforzando la resistencia del tejido cutáneo y capilar.

5 - Vete a dormir más temprano

El acortamiento del día pide reajustar el ritmo de descanso. Ir a dormir más temprano sincroniza el organismo con el **ciclo de luz y oscuridad**, favoreciendo la producción de **melatonina** (la hormona del sueño) y la regulación del **ritmo circadiano** (el reloj biológico interno). Esto mejora la calidad del sueño profundo, optimiza la función cognitiva y ayuda a estabilizar el estado de ánimo.

6 - Refuerza tu sistema inmunitario

Con el descenso de la temperatura y la menor exposición al sol, aumenta la vulnerabilidad a resfriados y gripes: los **virus** encuentran condiciones favorables y la falta de **vitamina D** debilita la inmunidad. Para fortalecer las defensas, prioriza frutas y verduras de temporada ricas en **antioxidantes**, vitamina C y zinc, e incorpora jengibre y cúrcuma, pues tienen propiedades antiinflamatorias y protectoras.

7 - Respira profundamente

*El Pulmón, órgano de otoño, gobierna la respiración y se encarga de dispersar y descender el Chi, extendiéndolo por todo el cuerpo y nutriendo la superficie. Practicar la respiración amplia y consciente fortalece esta dinámica, favorece la oxigenación y ayuda a soltar la tristeza o la melancolía propias de la estación. Haz pranayamas que fortalezcan la respiración, como **Nadi Shodhana** o **Kapalabhati**.*

8 - Deshazte de lo innecesario

*Hacer limpieza en casa (ordenando, reciclando o donando lo que ya no usas) **libera espacio físico y aligera la mente**. Estudios demuestran que el desorden externo aumenta los **niveles de cortisol** y favorece la dispersión mental, mientras que ordenar y simplificar activa **circuitos cerebrales asociados a la apreciación de la belleza** y al placer de valorar lo esencial.*

9 - Purifica tu cuerpo y tu mente

*Beber suficiente agua tibia ayuda a **eliminar toxinas**; incluir en la dieta peras, **rábanos** y nabos favorece la limpieza de vías respiratorias y la digestión ligera. Infusiones de **crisantemo** o de menta pueden ayudar a despejar la cabeza. Prácticas sencillas como la escritura reflexiva o sentarse unos minutos en silencio tras la práctica permiten **cultivar claridad interior**.*

