



Rutinas naturales para el buen vivir

- Te invito a que no cojas el móvil estando en la cama (a no ser que sea para parar una alarma). Procura no llenarte de ruido, tan solo abrir los ojos.
 - Respira profundo, con consciencia. Si te apetece profundizar un poco más tienes algunas indicaciones en un vídeo de la plataforma. El propósito es insuflarle vida a tu cuerpo y empezar con calma.
 - Antes de ingerir nada, debes limpiar tu boca de todas las toxinas que tu cuerpo exudó durante la noche y que muy probablemente se han quedado adheridas en tu lengua, formando una capa blanca. Tienes otro tutorial adjunto en la plataforma.
 - Expón tus retinas a la luz del cielo, aunque tan solo sean unos minutos para que empieces a ajustar tus ritmos biológicos.
 - Toma 1 cucharadita de chlorella, junto con la toma de infusión (una primera taza en ayunas) a la que vas a añadir entre 5 gotas de tintura de cilantro, pudiendo aumentar a 10 o 20 gotas. Si consumes la chlorella en cápsulas, toma de 3 a 4 (puedes repartirlas 1 con cada comida).
 - Abre ventana digestiva incorporando grasas y proteínas. Ej: Aguacate aliñado con limón, sal y pimienta + 2 huevos camperos revueltos + Unas lonchitas de jamón curado.
- 

DONACURA.COM



- A lo largo del día toma agua mineral embotellada o de manantial. Las plantas medicinales absorben minerales del propio cuerpo para activar sus propiedades, por lo que puedes sentirte deshidratada si no tomas hidratación de otras fuentes (caldos, agua, fruta...). Compartiré como elaborar un suero con agua remineralizada.
- Incorpora movimiento en tu día: Caminata, yoga, ejercicio de fuerza, estiramientos. Comprométete con ello y utiliza el grupo para compartir tu cotidiano a modo de catalizador.
- Deja espacio entre comidas. Idealmente 4 horas entre ingesta e ingesta. Los descansos digestivos permiten al cuerpo enfocarse en tareas de regeneración y restauración.
- Aumenta el consumo de hierbas en la cocina para aliñar tus platos: Orégano, tomillo, laurel, etc.
- Acaba de tomar tu infusión antes de las 6 de la tarde para dejar descansar a los riñones. Puedes reservar un par de deditos para la noche si quieres incorporar tinturas relajantes que te ayuden a tener un sueño profundo y reparador: Pasiflora o lúpulo. Mitad de gotitas por peso.
- La depuración también es digital: Te sugiero soltar el móvil un par de horas antes de ir a dormir. Dedica ese tiempo a leer o a alguna actividad suave que te ayude a llevarte a la calma: Elongar el cuerpo; desplegar tu ritual de autocuidado facial y bucal; etc.
- No duermas con luces encendidas, desconecta el Wi-Fi del hogar, procura que la temperatura del hogar no sea excesivamente caliente. Descansa :)

