

ACADEMIA BRUJA LUNAR



GUÍA GRATUITA
FORTALECIMIENTO Y
DEPURACIÓN DE
OTOÑO

MAILEN COSTA

FORTALECIMIENTO Y DEPURACIÓN DE OTOÑO

Esta guía está realizada en base a los conocimientos aprendidos en la Fundación Naturopática Argentina. Me avala la certificación en Fitoterapia con orientación en Medicina Tradicional China, por lo que si tienes alguna condición médica que te haga dudar si esta guía herbal es adecuada para tu organismo, puedes consultarme enviándome un mensaje privado.

Depurar y fortalecer tu sistema inmune va a favorecer el funcionamiento de todo tu organismo, no solo evitando enfermedades, mejorando el aspecto de tu piel o ayudándote a perder peso. Pero si esta es la primera vez que realizas una, debes considerar que puede que a tu organismo le cueste un poco adaptarse a las hierbas. Especialmente si durante unos cuantos años tuviste una alimentación deficiente.



¿Qué es tener una alimentación deficiente? Consumir gaseosas, bebidas industriales, exceso de alimentos con saborizantes, con conservantes y colorantes; muchos alimentos fritos, exceso de lácteos y harinas blancas, exceso de alimentos con azúcares, escasa incorporación de verduras y agua.

Otro de los datos a tener en cuenta es que el exceso de estrés daña a tu organismo y te lleva a querer consumir alimentos ultra procesados o lo que llamamos comida chatarra. Este tipo de alimentos tienen muchos químicos que estimulan tu paladar y despiertan tus sentidos, lo que produce la liberación de hormonas de la felicidad y una falsa (remarco la palabra falsa) sensación de bien-estar.

Es importante que la siguiente guía de depuración y fortalecimiento se mantenga durante 7 días consecutivos, puedes realizarla hasta por 15 días sin ningún inconveniente.

Aunque repito el punto de no sobre exigir al organismo si hemos tenido una mala alimentación durante muchos años, a veces es preferible hacerla solo por 7 días y tomarlo como una victoria a proponernos hacerlo por 15 y frustrarnos a la mitad del camino.



A continuación, daré 3 variantes diferentes pensadas para personas con mucha energía (tendencia yang), personas en equilibrio yin-yang y personas con poca energía (tendencia yin).

Es muy importante reconocer cual es nuestra tendencia y ser objetivas en este punto, por ejemplo: si trabajo muchas horas por día y duermo poco es claro que voy a tener poca energía lo cual no significa que sea la tendencia natural de mi organismo, sino que es un efecto de mi comportamiento.

Caso contrario: si me levanto tarde y tomo mucho café durante el día, no significa que tenga mucha energía y por eso tengo insomnio, sino que nuevamente es una consecuencia de mi accionar.

Por lo que para seleccionar cual es la depuración más adecuada para tu organismo te aconsejo hacer una lista siendo objetiva sobre tus hábitos alimenticios, tu estilo de vida y horas de sueño.

Toma todos los aspectos en cuenta y luego analiza si eres una persona con mucha energía, regular o con poca energía. Ten en cuenta que una elección inadecuada puede no favorecer a tu organismo.



Todas las infusiones mencionadas pueden prepararse previamente y deben ser consumidas dentro de las 12hs de elaboradas. Es decir que si estas fuera por trabajo puedes preparar las infusiones por la noche y llevarlas para beberlas durante la mañana.

Guía para personas con mucha energía (tendencia yang)

Las personas con tendencia yang podría decirse que tienden al elemento fuego. Este elemento es volátil, representa la fuerza de voluntad, el impulso de acción.

Suelen ser personas que todo el tiempo necesitan estar en movimiento y si no pueden hacerlo necesitan estar creando en su mente nuevos proyectos. También suelen ser personas calurosas. El aspecto negativo de esta tendencia es que son personas que se centran mucho en lo que quieren para sí y en cómo conseguirlo, olvidándose de la parte emocional y en muchos casos de las personas que los rodean. Claro que no todas vibran esta tendencia desde su aspecto negativo, pero es bueno reconocer que pasa si la persona no está alineada con su eje.

El desafío de este tipo de personas es poder direccionar su energía de forma equilibrada, conectando con el plano emocional y la empatía.



Desde el aspecto medicinal estas personas suelen presentar insomnio, ansiedad, hiperactividad física y/o mental, constipación, acidez, sudoración fuerte, jaquecas y presión alta. Esto es lo más destacado, no quiere decir que tengan que darse todas estas cualidades juntas, ni todas en el mismo grado de intensidad.

- **Infusión de media mañana:** limón y manzanilla. Prepara primero 15gr de cáscara de limón (seca) en 300ml de agua, llévala a fuego moderado en un recipiente tapado. Hiervela 7', apaga el fuego y deja reposar en el mismo recipiente.
- Por separado prepara 15gr de manzanilla en 200ml de agua, llévala a fuego moderado en un recipiente tapado. Hiervela 3', apaga el fuego y deja reposar en el mismo recipiente.
- Cuela y mezcla ambas infusiones, bébelas durante la mañana.

El limón es una hierba que baja el fuego del organismo, mejora las defensas no solo por su contenido de vitamina C sino también por sus propiedades antisépticas, facilita la depuración, ayuda en la asimilación de ácidos grasos y azúcares, a nivel emocional previene la melancolía y las angustias.



La manzanilla tiene un efecto armonizante, mejora el estado de ánimo, combate el estrés, facilita la eliminación de toxinas, mejora la digestión, combate la acidez y previene la inflamación abdominal.

- **Actividad recomendada:** caminar al menos 5 km (50 cuadras al día). También se recomienda realizar yoga, actividades de meditación y natación.
- **Desayuno:** consume abundantes frutas, especialmente manzanas y cereales. Durante el otoño la ingesta de cereales favorece el funcionamiento del organismo y eleva las defensas. Puedes consumir leches vegetales con cereales, especialmente almendras.
- Evita consumir harinas blancas, azúcares refinados, lácteos, café y mate. Si tomas mate el 60% debe estar compuesto por hierbas como manzanilla, salvia, lavanda, alcachofa, llantén, menta y/o melisa.
- A media mañana además de la infusión con limón y manzanilla consume 20 gr de frutos secos. Si realizas actividad física a moderada duplica dicha cantidad.



- Es aconsejable incorporar ensaladas, puedes consumir algunas harinas integrales junto con verduras, especialmente si en tu zona el clima se vuelve frío rápidamente y el cuerpo te pide alimentos consistentes.
- Si comes carnes incorpora pescado. Evita otro tipo de carnes. Están prohibidos los alimentos fritos, con grasas y los condimentos picantes, exceptuando el ajo.
- **Infusión de media tarde:** malva (*Malva silvestris*) o llantén (*Plantago major*), coloca 50gr de la hierba en 500ml de agua y llévala a fuego moderado en un recipiente tapado. Hiervela 5', apaga el fuego y deja
- reposar en el mismo recipiente. Bebe durante la tarde.
- El llantén también conocido como 7 venas, tiene propiedades antibióticas, descongestivas y favorece al sistema respiratorio manteniéndolo en óptimas condiciones, especialmente en cuanto al equilibrio interno del organismo de humedad. Además alivia el asma y favorece el movimiento de los líquidos del organismo, lo cual ayuda a eliminar toxinas. Emocionalmente alivia estados de angustia.



- La malva alivia las afecciones respiratorias en general, ayuda a regenerar y preservar las mucosas, alivia estados de tensión y ansiedad. Trata las alergias. Emocionalmente genera estados de bienestar y equilibrio.

- **Cena:** verduras, especialmente de hoja verde, hortalizas, granos y porotos. No se recomienda el consumo de carnes. La cena debe realizarse entre las 20 y las 21hs, no más tarde para permitir al organismo la digestión y el reposo de la sangre.

Antes de ir a dormir consumir una taza de infusión de lavanda o salvia, colocando solo 1 o 2 cditas de la hierba elegida. Coloca la hierba en la taza, agrega el agua caliente, deja reposar tapada 5', cuela y bebe.

- La lavanda facilita el descanso, alivia las tensiones y genera equilibrio emocional. Mejora el estado general del organismo en personas con tendencia yang. La salvia facilita la digestión, alivia las tensiones y previene el estrés.

Hierbas a evitar: ajeno, angélica, azafrán, castaño de indias, cebolla, cedro, centaurea, ginseng, granada, hisopo, jengibre, canela, laurel, clavo de olor, comino, curry, cilantro, fresno, cardo mariano, cardo, naranja, pimienta, romero, ruda, sangre de drago, tabaco



Guía para personas con energía equilibrada (yin-yang equilibrada)

Este tipo de personas son las menos comunes ya que normalmente tendemos a balancearnos hacia alguno de los extremos sin embargo si mantenemos una vida armoniosa y una alimentación balanceada puede que nos encontremos en este punto.

Desde el aspecto energético si bien todas las personas tenemos predominancia de alguno de los elementos, nuevamente en este caso es probable que tengamos cierta estabilidad y equilibrio con todos los elementos.

En algunos casos este tipo de personas tienden a la pre-ocupación, esto es algo importante a evitar ya que provoca un desequilibrio del elemento tierra, que representa la estabilidad. Además, el elemento tierra representa la fortaleza y resistencia física, la capacidad de nutrición y de gestación. Se asocia con la abundancia, la prosperidad y el confort. Podemos trabajar con este elemento para facilitar el equilibrio en nuestro cuerpo, una buena forma de hacerlo es a través del trabajo con hierbas, ya sea en huerta o de diversos preparados, así como el trabajo y la meditación con cristales.



Medicinalmente este tipo de personas suelen ser afectadas por los cambios bruscos de temperatura que la sacan del equilibrio energético que tan difícilmente se mantiene. Por lo que es muy recomendable que realicen este tipo de trabajos de preparación del organismo.

Infusión de media mañana: diente de león (*Taraxacum officinale*) y rosas. Prepara primero 15gr de diente de león en 300ml de agua, llévala a fuego moderado en un recipiente tapado. Hiervela 5', apaga el fuego y deja reposar en el mismo recipiente.

Por separado prepara 15gr de rosas en 200ml de agua, llévala a fuego moderado en un recipiente tapado. Hiervela 3', apaga el fuego y deja reposar en el mismo recipiente.

Cuela y mezcla ambas infusiones, bébelas durante la mañana.

El diente de león es una hierba poderosamente depurativa, facilita la desintoxicación completa del organismo, la asimilación de ácidos grasos y azúcares. Emocionalmente permite afrontar miedos, preocupaciones y situaciones complejas que puedan estar bloqueando a la persona. *Esta hierba es muy diurética por lo que se debe tomar más agua de lo habitual como se detalla más adelante.



- Las rosas acompañan la depuración, tienen propiedades antisépticas y antimicrobianas, además favorecen un estado de armonía y bien-estar que facilita el proceso que inicia el diente de león.
- **Actividad recomendada:** caminar 3km (30 cuadras al día). También se recomienda realizar yoga, actividades creativas como dibujar, pintar, cantar, etc.

Desayuno: frutas, especialmente manzanas, también abundantes cereales y frutos secos. Además, incorporar alimentos realizados con harinas integrales esto favorecerá el requerimiento energético en esta etapa del año.

Incorpora algunas bebidas en base a leche vegetales que puedas consumir calientes con tus cereales.

- Evita consumir harinas blancas, azúcares refinados, lácteos. Si tomas mate el 50% debe estar compuesto por hierbas como manzanilla, salvia, té verde, diente de león, bardana, llantén, menta o rosas. A media mañana además de la infusión con diente de león y rosas, consume 20 gr de frutos secos. Si realizas actividad física a moderada duplica dicha cantidad.



- También incorpora 1 o 2 vasos de agua extra a lo que sueles consumir.
- Almuerzo: verduras, hortalizas, granos y porotos, busca opciones integrales. Por ejemplo, puedes consumir arroz, pero debe ser integral o yamaní. Incorpora algunas pastas en base a harinas integrales, así como aguacate (palta).
- Si comes carnes incorpora pescado, evita otro tipo de carnes.
- Si No comes carnes incorpora pequeñas porciones de Seitán.
- Están prohibidos los alimentos fritos, con grasas y los condimentos picantes, exceptuando el ajo.

Infusión de media tarde: tomillo y menta, coloca 25gr de cada hierba en 500ml de agua y llévala a fuego moderado en un recipiente tapado. Hiervela 5', apaga el fuego y deja reposar en el mismo recipiente. Bebe durante la tarde.

El tomillo es un poderoso antiséptico, antibacteriano y antimicrobiano, refuerzas al organismo en general, aporta resistencia y mejora la calidad de la sangre. Sin embargo tiene la característica de ser una hierba de calidad. La acompañamos con menta. Emocionalmente alivia la melancolía, evita la apatía y combate el estrés.



La menta favorece al sistema respiratorio, tiene propiedades mucolíticas y mejora la capacidad respiratoria. Mejora la digestión y absorción de nutrientes lo que deriva en un organismo fortalecido. Tiene la característica de ser refrescante. Emocionalmente favorece la concentración, ayuda a direccionar la energía y comprender las emociones, tienen propiedades estimulantes, pero NO produce sobre-excitación nerviosa.

- **Cena:** verduras cocidas, hortalizas, granos. Puedes consumir pequeñas porciones de carne o seitán.
- La cena debe realizarse entre las 20 y las 21hs, no más tarde para permitir al organismo la digestión y el reposo de la sangre.

Antes de ir a dormir consumir una taza de infusión de manzanilla o lavanda, colocando solo 1 o 2 cditas de la hierba elegida. Coloca la hierba en la taza, agrega el agua caliente, deja reposar tapada 5, cuela y bebe.

La manzanilla mejora la digestión y evita la pesadez, facilita el descanso y tiene un efecto equilibrante a nivel emocional.

La lavanda facilita el descanso, alivia las tensiones y genera equilibrio emocional. Mejora el estado general del organismo en personas con tendencia yang.



Guía para personas con poca energía (tendencia yin)

Las personas con tendencia ying podría decirse que tienden al elemento agua, suelen ser personas muy emocionales, sensibles, soñadoras y también friolentas. Este elemento representa la intuición, la capacidad onírica, la empatía y la fluidez.

Este tipo de personas se caracterizan por concretar o manifestar poco, suelen quedarse demasiado en el plano de los sueños, en lo que desean y siente (plano emocional). También en su aspecto negativo suelen sentirse solas, incomprendidas y a veces ponerse en el papel de víctimas, esto es dado a su gran sensibilidad que les cuesta direccionar.

El desafío de este tipo de personas es poder manifestar en lo concreto aquello desean, poder poner un límite a lo que dice el afuera y evitar que eso las condiciones en sus proyectos. Además, activar la parte práctica y lógica en su día a día.

Físicamente estas personas suelen tender al sedentarismo o bien hacen actividad pero suelen cansarse rápido, por lo que no presentan problemas para dormir (salvo alguna situación particular que las preocupe).



Suelen tener una tendencia a enfermarse más con los cambios de clima, especialmente con el frío ya que es lo que más les afecta.

Pueden tener tendencia a la presión baja, mala circulación, digestión lenta, hiperlexia y/o falta de tono muscular.

Infusión de media mañana: jengibre y abedul. Prepara primero 10gr de jengibre en 300ml de agua, llévala a fuego moderado en un recipiente tapado. Hiervela 10', apaga el fuego y deja reposar en el mismo recipiente.

Por separado prepara 20gr de abedul en 200ml de agua, llévala a fuego moderado en un recipiente tapado. Hiervela 5', apaga el fuego y deja reposar en el mismo recipiente.

Cuela y mezcla ambas infusiones, bébelas durante la mañana.

El jengibre es un poderoso antibiótico, sube las defensas del organismo. Mejora la digestión, favorece la salud de la flora intestinal y mejora la absorción de nutrientes. Además aporta energía, por lo que es importante respetar las dosis indicadas ya que un exceso puede producir ansiedad. También mejora la circulación y trata las afecciones respiratorias. Emocionalmente es estimulante, antidepresivo y favorece la creatividad.



- El abedul ayuda a depurar el organismo, tiene efecto diurético por lo cual se aconseja tomar más agua de la habitual (las personas con tendencia yin suelen acumular líquidos por lo que les es muy favorable esta planta), ayuda en la asimilación de ácidos grasos y azúcares. Emocionalmente facilita superar los miedos, inseguridades y la indecisión. Favorece la adaptabilidad.
- **Actividad recomendada:** caminar 2km (20 cuadras al día). También se recomienda realizar yoga, actividades creativas como dibujar, pintar, cantar. Evitar el desgaste innecesario de energía a través de la preocupación y la duda.
- **Desayuno:** consumir bebidas calientes o tibias en base a leches vegetales o infusiones, agregar buena proporción de cereales, frutos secos y alimentos elaborados en base a harinas integrales. Evita consumir harinas blancas, azúcares refinados y lácteos. Si tomas mate el 50% debe estar compuesto por hierbas como manzanilla, salvia, té rojo, diente de león, ortiga, bardana, llantén, canela o rosas.

A media mañana además de la infusión con jengibre y abedul incorporar 1 vaso de agua. Consejo para las personas friolentas, anímense a probar el agua tibia. Consume 20 gr de frutos secos. Si realizas actividad física a moderada duplica dicha cantidad.



- **Almuerzo:** los alimentos deben encontrarse cocidos, incorpora verduras, hortalizas, granos y porotos, busca opciones integrales. Por ejemplo, puedes consumir arroz, pero debe ser integral o yamaní. También incorpora pastas en base a harinas integrales o sin T.A.C.C.
- Es importante mantener un buen nivel de proteínas en este tipo de organismos con tendencia yin, por lo que se aconseja el consumo de carnes o de seitán. En el caso del consumo de carnes siempre es recomendable buscar opciones respetuosas. También es importante agradecer a la tierra por el alimento recibido.
- Están prohibidos los alimentos fritos, con grasas, así como los saborizantes.
- **Infusión de media tarde:** canela o té rojo. Coloca 50gr de la hierba en 500ml de agua y llévala a fuego moderado en un recipiente tapado. Hiervela 10' el caso de la canela o 5' para el té rojo, apaga el fuego y deja reposar en el mismo recipiente. Bebe durante la tarde.



La canela es antiséptica, antibacteriana y expectorante. Además tiene efecto energizante, facilita la digestión y absorción de nutrientes. Propicia energía para terminar el día así como calor al organismo. También estimula la circulación sanguínea. Emocionalmente es reconfortante, antidepresiva, conecta con la energía del amor y la energía nutricia.

- El té rojo posee propiedades estimulantes, favorece los procesos cognitivos, es energizante y aporta calor al organismo. Tiene propiedades antioxidantes y favorece la circulación sanguínea. Emocionalmente es antidepresivo, conecta con la fortaleza física, emocional y la energía de curación, también con el poder personal.
- **Cena:** verduras cocidas, hortalizas, granos, pastas libres de gluten e integrales. Puedes consumir pequeñas porciones de carne o seitán. La cena debe realizarse entre las 20 y las 21hs, no más tarde para permitir al organismo la digestión y el reposo de la sangre.



Antes de ir a dormir consumir una taza de infusión de higuera o caléndula, colocando solo 1 o 2 cditas de la hierba elegida. Coloca la hierba en la taza, agrega el agua caliente, deja reposar tapada 5, cuela y bebe.

La higuera favorece la digestión, aporta fuerza y resistencia al organismo, tienen un alto valor nutricional con un bajo aporte de calorías, estimula la regeneración celular y ayuda en la depuración de la sangre. Emocionalmente aporta confianza, seguridad, aleja los miedos y genera confort.

La caléndula ayuda en la absorción de nutrientes, evita la inflamación intestinal, mejora la regulación hormonal y es antibacteriana, acompaña la sanación de afecciones respiratorias. Emocionalmente es muy reconfortante, aporta seguridad y es antidepresivo.



RECOMENDACIONES MAGICAS EN YOU TUBE

Dale click a las imagenes



RECOMENDACIONES MAGICAS EN YOU TUBE ...

Dale click a las imagenes



SIGUEME EN MIS REDES SOCIALES

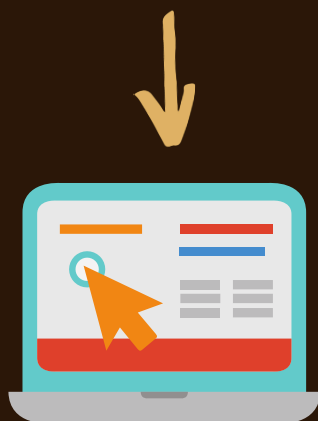
Dale click a los iconos



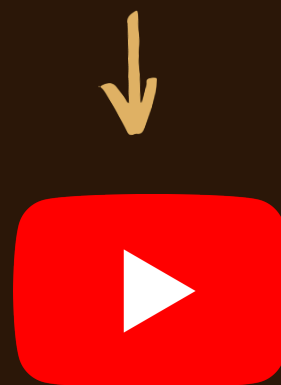
Instagram - @Academia.brujalunar



Facebook - Academia Bruja Lunar



Web - academiabrujalunar.com



You tube- Bruja lunar



academiabrujerlunar

