

AGNI FOR ALL FOLKS

PROTOCOLO AYURVÉDICO PERSONALIZADO

Tú

08 de septiembre de 2026 · periodo de Noviembre 2024

Este documento es una guía viva. Está pensado para tu cuerpo, tu momento y tu ritmo. No es una lista de reglas: es una invitación a escucharte.

CÓMO USAR ESTE DOCUMENTO

Este formato es tu guía de acompañamiento de lo que conversamos en la consulta. Puede que algunos temas que hablamos no queden escritos aquí; por eso tienes acceso a la grabación de la sesión y a las notas de Gemini, a quien le puedes hacer preguntas en cualquier momento.

Este es un protocolo inicial. Recuerda que tu salud no es un destino sino un camino: un jardín que se cuida todo el tiempo, con devoción y amor. El cuidado del cuerpo y de la vida es permanente y cíclico.

01 Diagnóstico y hallazgos

PRAKRUTI

Pitta – Kapha

VIKRUTI

Vata elevado (ansiedad, aire, mareos, ruido en oído)

ESTADO DE AGNI

Variable con tendencia a la pesadez y náuseas

PATRONES DETECTADOS

- Uso del cuerpo como canal sin límites claros de energía
- Tendencia a la rigidez y el sentido del deber/culpa
- Desconexión de rutinas físicas por procesos mentales intensos
- Resistencia al enraizamiento que se manifiesta como mareos y tinnitus

LO QUE TU CUERPO ESTÁ PIDIENDO

Tierra, orden, estructura, peso saludable y calma para el sistema nervioso.

02 Puntos clave a trabajar

Gestionar el exceso de Vata (aire/movimiento) para eliminar mareos.

Establecer una rutina diaria sólida que otorgue seguridad al sistema.

Proteger el Ojas (energía vital) limitando el desgaste como canal.

Enraizar a través de la alimentación de linaje y proteínas.

Sanar la tendinitis soltando cargas emocionales y físicas.

03 Metas del período

01 Estabilizar el sistema nervioso y reducir el ruido mental.

02 Establecer horarios fijos de comida y sueño.

03 Fortalecer la energía vital (Ojas) y el metabolismo (Agni).

04 Integrar el autocuidado físico sin que se sienta como una carga o sacrificio.

04 Estrategias

ESTRATEGIA 1

Enraizamiento Profundo (Grounding)

- Consumir alimentos que den peso como arroz blanco y encurtidos.
- Realizar caminatas conscientes con los pies en la tierra.
- Uso de cristales de cuarzo para organizar la energía.

IMPACTO ESPERADO · Reduce los mareos y el ruido en el oído izquierdo al bajar la energía de la cabeza a los pies.

ESTRATEGIA 2

Estructura y Ritmos Circadianos

- Levantarse y abrir cortinas al despertar.
- Fijar horarios para el desayuno a las 9:00 am y almuerzo a las 1:30 pm.
- Crear un espacio de trabajo fuera de casa para separar roles.

IMPACTO ESPERADO · Calma el pánico del sistema nervioso al saber qué esperar cada día.

ESTRATEGIA 3

Protección Energética y Límites

- Establecer horarios específicos para canalizar o escribir.
- Limpiar el campo con palo santo, clavo de olor y musgo.
- Practicar el 'Sungazing' (meditar con el sol) al amanecer.

IMPACTO ESPERADO · Evita el robo de energía vital (Ojas) por entidades o procesos familiares.

05 Alimentación

- Priorizar comidas calientes y cocidas.
- Incluir proteínas de alta calidad en cada comida principal.
- Respetar los sabores de seguridad (arroz blanco, encurtidos).
- Evitar el ayuno prolongado si hay mareos o ansiedad.

REGLA DE PROPORCIÓN

40% Proteína, 30% Carbohidratos complejos/arroz, 30% Verduras cocidas.

FAVORECER

- Arroz blanco
- Encurtidos (pepino, nabo, ciruelas)
- Huevo batido
- Caldo de huesos o pescado
- Papa amarilla y camote

REDUCIR

- Ensaladas crudas
- Kale y Brócoli
- Pescado a la plancha (si genera náuseas)
- Exceso de carbohidratos simples (pastas/hamburguesas comerciales)

- Aceitunas negras
- Verduras salteadas (coliflor, zanahoria, habichuelas)

EJEMPLO DE UN DÍA

- Desayuno caliente con huevo y proteína; Almuerzo con proteína sólida, arroz y verdura cocida; Cena ligera pero nutritiva (caldo o huevo).

FASE LÚTEA (10 DÍAS ANTES)

Aumento de sensibilidad y hambre. Priorizar alimentos dulces naturales y calientes.

INCLUIR

- Camote
- Grasas saludables
- Infusiones calientes

REDUCIR

- Cafeína
- Estímulos fuertes

EVITAR

- Comidas frías

06 Suplementos y herbología

NOMBRE	DOSIS	MOMENTO	DURACIÓN	PARA QUÉ
Caldo de Huesos	1 taza	En ayunas o con el desayuno	Diario	Reparar el sistema digestivo y dar estructura.
Proteína de suero (whey)	1 scoop	En el desayuno o cuando no hay tiempo de cocinar	Días de alta presión	Mantener la masa muscular y estabilidad glucémica.

Asegúrate de que el caldo sea artesanal para obtener el máximo colágeno para tus articulaciones.

07 Cuerpo y movimiento

- Sungazing (meditación con el sol) para organizar células.
- Ejercicio de fuerza en piernas 2 veces por semana.
- Caminadora con pendiente moderada.
- Fisioterapia enfocada en puntos de apoyo.

Evita cargar peso excesivo en hombros mientras la tendinitis cede; enfócate en el tren inferior para enraizar.

08 Mente y trabajo emocional

- Trabajar el arquetipo de la 'cabeza de matriarcado' desde la amabilidad y no desde la rigidez.
- Soltar la culpa shintoísta del sacrificio.
- Diferenciar los mensajes externos de la voz propia.

Tu sensibilidad es un don, pero necesita una casa sólida (tu cuerpo) para no desbordarse.

09 Ritmo del ciclo menstrual

RECOMENDACIONES GENERALES

- Respetar el descanso absoluto el día 2 del ciclo.
- Aumentar la ingesta de proteína 10 días antes de la regla (fase lútea).
- Evitar decisiones importantes o cargas de agenda en días de sangrado abundante.

Tu ciclo es regular y es tu brújula de salud; escúchalo cuando pida quietud.

Fase Menstrual

1 - 5

Descanso y quietud

ALIMENTACIÓN

- Cosas calientes, caldos, evitar fríos.

MOVIMIENTO

- Pausa total o estiramientos suaves.

EMOCIONAL

- Introspección y silencio.

NOTA · El día 2 es clave para no cargar la agenda.

Fase Lútea

22 - 32

Nutrición y contención

ALIMENTACIÓN

- Aumentar proteína, grasas saludables.

MOVIMIENTO

- Moderado, evitar exceso de cardio.

EMOCIONAL

- Gestión de la volatilidad y sensibilidad.

NOTA · Es normal sentir más hambre; nutre tu cuerpo sin juicio.

10 Ver adjuntos

Las meditaciones, rutinas de ejercicio y prácticas guiadas viven en documentos aparte. Ábrelos desde aquí cuando los necesites.

Meditaciones

Ejercicios

11 Rituales y prácticas guiadas

Organización Solar

Para alinear la energía mental y física.

- 01 Sal al exterior sin lentes de sol.
- 02 Observa la luz solar (no directamente al sol si es mediodía).
- 03 Respira profundamente imaginando que la luz organiza tus células.
- 04 Sostén un cuarzo cristal en tu mano izquierda.

12 Rutina diaria (dinacharya)

- 06:30 – 07:30: Despertar, evitar redes sociales al inicio.
- 08:00: Meditación con el sol y cristales.
- 09:30: Desayuno rico en proteína y grasa (huevo, palta, jamón artesanal).
- 10:30: Ejercicio o salida al espacio de trabajo externo.
- 13:30: Almuerzo completo (proteína + arroz + verduras cocidas).
- 18:00: Ritual de limpieza con olores (Ylang ylang, rosas).
- 20:00: Cena ligera o caldo.

MES 1: ENRAIZAMIENTO

Estabilizar Vata y reducir mareos.

- Rutina de sueño y comida fija, sungazing diario, arroz y proteína.

MES 2: FORTALECIMIENTO

Recuperar Ojas y sanar hombros.

- Incremento gradual de ejercicio de fuerza, fisioterapia, límites en la canalización.

MES 3: INTEGRACIÓN

Orden y soberanía energética.

- Consolidación de la energía femenina amable, manejo de la agenda según el ciclo.

Nos enfocaremos en cómo disminuye el tinnitus y los mareos con la nueva estructura de alimentación.

Tu cuerpo es el templo que sostiene tu linaje y tus dones; al darle orden y peso, permites que tu luz brille sin agotarte. Eres la dueña de tu energía.

AGNI FOR ALL FOLKS