



CAMINO SATTVA



VATA

·DOSHA·

ETHER

AIR



PITTA

·DOSHA·

FIRE

WATER



KAPHA

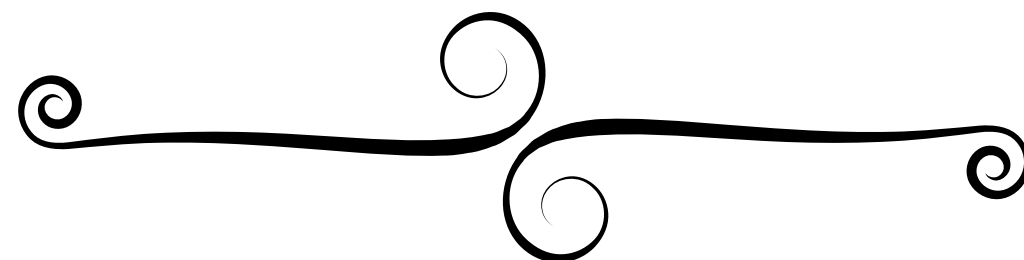
·DOSHA·

WATER

EARTH



# ¿COMO IDENTIFICAR MI DOSHA?



CAMINO SATTVA





## VATA (Aire + Éter)

1. Cuerpo: delgado, articulaciones marcadas, piel seca, frío en manos y pies
2. Metabolismo: irregular, a veces hambre intensa, a veces no, exceso de gases y estreñimiento
3. Mente: creativa, rápida, inquieta, dispersa, se distrae muy rapido y se le puede olvidar incluso comer.
4. Energía: variable, puede tener picos y luego agotarse
5. Sueño: ligero, puede sufrir insomnio
6. Prefiere sabores: dulce, ácido y salado (lo nutren y calman)
7. Evita sabores: amargo, astringente y picante (lo secan y enfrían)
8. Le gusta: calor, rutina, masajes con aceite tibio, comidas calientes y reconfortantes
9. Le desequilibra: frío, viento, ruido, viajes, alimentos crudos o secos, cambios constantes, la no rutina, se estresa muy fácil.





## **PITTA (Fuego + Agua)**

1. Cuerpo: mediano, bien proporcionado, piel sensible o rojiza
2. Metabolismo: fuerte, hambre regular e intensa, gastritis, úlceras, acidez, reflujo, inflamaciones, colitis, colon irritable. Heces blandas
3. Mente: lógica, enfocada, perfeccionista, a veces irritable
4. Energía: constante, competitiva
5. Sueño: medio, reparador pero interrumpido si hay exceso de calor
6. Prefiere sabores: dulce, amargo y astringente (lo enfrían y suavizan)
7. Evita sabores: picante, salado y ácido (le aumentan el fuego)
8. Le gusta: frescura, orden, naturaleza tranquila, comidas suaves y refrescantes
9. Le desequilibra: calor, discusiones, presión, comidas picantes, cafeína, alcohol



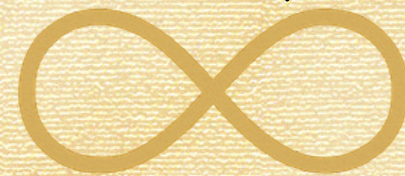
CAMINO SATTVA





## KAPHA (Agua + Tierra)

1. Cuerpo: grande o robusto, piel suave y fría, tendencia a retener líquidos
2. Metabolismo: lento, poco hambre, digestión pesada, sensación de pesadez incluso sin comer. Edemas, hinchazón, retención de líquidos.
3. Facilidad para ganar peso y dificultad para perderlo. Poco apetito en general
4. Mente: estable, amorosa, paciente, pero puede ser perezosa o apegada
5. Energía: constante pero lenta, le cuesta activarse
6. Sueño: profundo, largo, le cuesta despertar
7. Prefiere sabores: picante, amargo y astringente (lo activan y secan el exceso de humedad)
8. Evita sabores: dulce, salado y ácido (lo hacen más pesado y lento)
9. Le gusta: confort, dulzura, descanso, comidas suaves
10. Le desequilibra: inactividad, dulces, lácteos, frío, humedad, exceso de sueño





## AL LEVANTARTE

- Levantate 1h antes de lo habitua \*
- Limpia tu boca y lengua con el raspador, y haz enjuague con aceite de coco \*

Bebe un vaso de agua con:

- Vata: zumo de limón
- Pitta: aloe vera
- Kapha: jengibre (infusión)

- Pranayama 10 min
- Drenaje linfático 5 min
- Ejercicio 10 min
- Meditación 10 min
- Oleado corporal
- Ducha

## POR LA TARDE

Estiramientos/Yoga (el tiempo que dispongas, 5-10min)

- Paseo (grounding arena o tierra)
- Journaling (opcional)

Infusion  
jengibre, tulsi, tomillo

## ANTES DE DORMIR

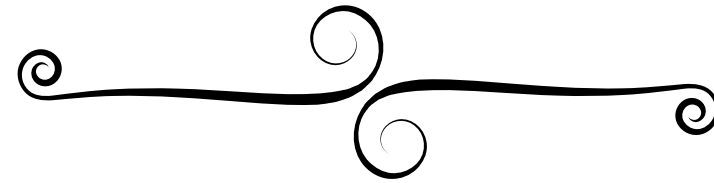
TRIPHALA

Evita las pantallas a partir de las  
20.00H

Masaje pies con aceite tibio



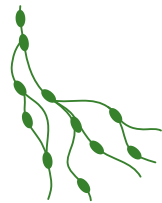
## Estas rutinas se mantendrán los 10 días



**Levántate idealmente antes del amanecer.** Esta práctica fortalecerá tu voluntad, es propicia para incrementar tu energía y te permitirá realizar las rutinas matutinas antes de tus obligaciones del día.



**Lavate la cara, boca y lengua** para eliminar toxinas antes de ingerir cualquier cosa. Importante raspase la lengua con un raspador de cobre ya que en este material no se almacenan bacterias, es un antimicrobiano y antibacteriano natural. La pasta de dientes procura que sea sin fluor.



**Drenaje linfático:** Clavículas - detrás de las orejas - debajo de las axilas - abdomen - ingles - detrás de las rodillas - tobillos. Masajea estos puntos con aceite o da unos golpecitos suaves.

Respiración PRANAYAMA para oxigenar el cuerpo y eliminar toxinas de los pulmones

- **Pitta** (fuego, caluroso) practica la respiración lunar para enfriar - Usa el pulgar derecho para tapar tu fosa nasal derecha. Inhala lentamente por la fosa nasal izquierda. Luego, cierra la fosa izquierda con el anular y exhala por la derecha. Repite por unos minutos
- **Vata** (aire, dispersión) respiración alterna - el mismo procedimiento de arriba pero alternando las fosas nasales. Inhala por la derecha, exhala por la izquierda, inhala otra vez por la izquierda y exhala por la derecha. Alterna durante unos minutos
- **Kapha** (tierra, pesadez y letargo) respiración vigorosa. Inhala rápidamente y profundamente por la nariz, expandiendo el abdomen. Exhala con fuerza también por la nariz, contrayendo el abdomen. Mantén un ritmo constante: una inhalación-exhalación rápida por segundo. Haz 10 a 20 respiraciones así → luego respira normalmente unos segundos







**Meditación.** Hazlo sencillo, es un momento de pausa para aportarte tranquilidad y serenidad. Utiliza audios si es necesario o simplemente quedate en silencio observando por la ventana, una flor, una vela. La meditación no es para angustiarnos o forzarnos a dejar la mente en blanco. Simplemente observar tus pensamientos sin juicio ya es una forma de meditar.



**Realiza un poco de ejercicio,** puede ser aeróbico sobre todo para Kapha, pesas, estiramientos, yoga. Si estás muy débil no te fuerces simplemente estira el cuerpo. Ves incorporando de a poco todas estas rutinas.



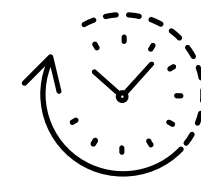
**Oleado corporal** con aceite de sesamo para Vata con piel seca, de coco para Pitta y sobre todo piel rojiza y calurosa ya que el coco es enfriante, girasol para Kapha o piel gruesa y húmeda. Importante hacerlo antes de la ducha ya que los poros se van a ir abriendo una vez dentro de la ducha y eso hará que el aceite penetre aún más hacia tus tejidos. Después de la ducha los poros se cierran rápidamente y hacer el oleado en ese momento será superficial, no acabará penetrando hacia los tejidos para nutrirlos.



**Journaling.** Si lo necesitas y crees que te será de ayuda, escribe cómo te sientes, organiza tu día, pero no seas demasiado estricto contigo mismo. Conserva cierta flexibilidad, no se trata de hacerlo perfecto.



**Grounding.** (tierra o arena) Estimula el sistema nervioso parasimpático y normaliza la secreción de cortisol, la hormona del estrés, mejora la sensación de bienestar, reduce la inflamación y mejora la respuesta inmune.



**Respetar los horarios de las comidas.** Come cada día a las mismas horas, así tu cuerpo sabrá cuándo es momento de digerir y cuándo no.



## FASE DE PREPARACION - DIAS 1 A 3

### Desayuno

**Entre las 8-9H**

Elige desayuno Vata,  
Pitta o Kapha

### Comida

**Entre las 13-14H**

Elige comida Vata,  
Pitta o Kapha

### Tarde

**Sobre las 17H solo  
si tienes hambre,  
sino saltalo**

Tentempie Vata,  
Pitta, o Kapha

### Cena

**Antes de las  
20.30H**

Elige cena para Vata,  
Pitta o Kapha



## FASE DEPURACION INTENSA- DIAS 4 A 7

### Desayuno

**Entre las 8-9H**

Batido Vata, Pitta o  
Kapha

### Comida

**Entre las 13-14H**

**Dias 4,5 y 6 -**  
Kitchari

**Dias 7 -** Elige  
comida Vata, Pitta o  
Kapha

### Tarde

**Sobre las 17H solo**  
**si tienes hambre,**  
**sino saltalo**

Caldo depurativo o  
infusion

### Cena

**Antes de las**  
**19.30H**

Crema de verduras



## FASE DE REINCORPORACION - DIAS 8 a 10

### Desayuno

**Entre las 8-9H**

Elige desayuno para  
Vata, Pitta o Kapha

### Comida

**Entre las 13-14H**

Elige comida para  
Vata, Pitta o Kapha

### Tarde

**Sobre las 17H solo  
si tienes hambre,  
sino saltalo**

Tentempie

### Cena

**Antes de las 19H**

Elige cena para Vata,  
Pitta o Kapha



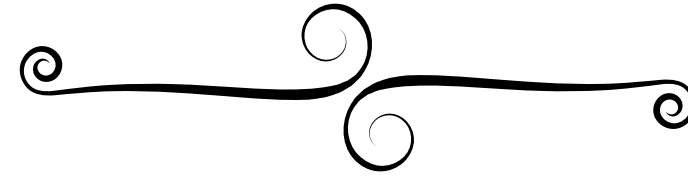
## RECOMENDACIONES GENERALES



- ◆ Flexibilidad ante todo: Hay una forma ideal de seguir el detox, pero también está la realidad del día a día. Si algún ingrediente no lo encuentras o no puedes seguir una rutina al pie de la letra, ¡no pasa nada! Lo importante es que te alimentes con presencia, sin estrés ni culpa.
- ◆ Es normal sentir algunos síntomas: Durante el proceso, es posible que aparezcan molestias como dolor de cabeza, debilidad o cambios en el estado de ánimo. No te alarmes: es parte del proceso natural de eliminación de toxinas. Respira, descansa y sigue con suavidad.
- ◆ No suspendas tus tratamientos médicos: Este detox no reemplaza ningún tratamiento profesional. Nuestro enfoque es apoyar tu salud desde la raíz, limpiando el sistema digestivo y eliminando toxinas, pero siempre respetando tus procesos actuales.
- ◆ Incorpora las rutinas poco a poco: Si tus horarios no son muy flexibles, puedes ir sumando las rutinas diarias a tu ritmo. Lo importante es avanzar, aunque sea paso a paso.



# DESAYUNOS



## VATA

1. Arroz con bebida vegetal de almendras
2. Porridge de avena clasico o en remojo
3. Pudín de semillas de chia con bebida de almendras
4. Compota de manzana o pera
5. Zumo verde para Vata

## PITTA

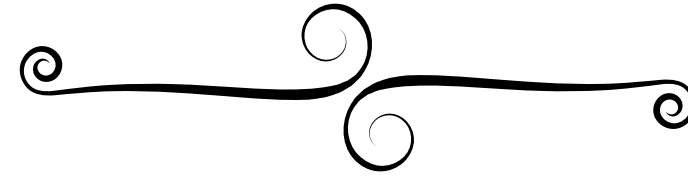
1. Arroz con bebida vegetal de coco
2. Porridge de avena clasico o en remojo
3. Pudín de semillas de chia con bebida de coco
4. Compota de manzana o pera
5. Zumo verde para Pitta

## KAPHA

1. Creps de lentejas rojas con humus o verdura salteada
2. Porridge de mijo con arandanos o granada
3. Pudín chia con bebida soja
4. Compota de manzana o pera
5. Zum verde para Kapha



# COMIDAS



## VATA

1. Quinoa con puerro, acelgas y zanahoria
2. Mijo con puerro, espárragos, judías verdes y calabaza
3. Arroz integral con puerro, zanahoria, guisantes y boniato
4. Garbanzos con calabaza, cebolla y calabacín
5. Tortilla patata, cebolla y calabacín

## PITTA

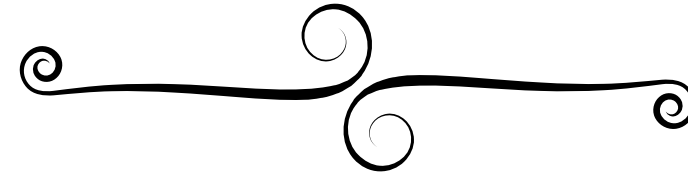
1. Bowl de quinoa con canonigos, zanahoria, aguacate y cilantro
2. Mijo con espárragos, alcachofas y calabaza
3. Arroz basmati con calabacín, judías verdes y brocoli
4. Garbanzos con boniato, col kale e hinojo
5. Tofu con boniato, brocoli e hinojo - arroz basmati

## KAPHA

1. Quinoa con puerro, berenjenas, pimientos y judías verdes
2. Mijo con hinojo, alcachofas y brocoli
3. Cebada con judías verdes, coles de Bruselas y rabanitos
4. Garbanzos con acelgas, apio y calabacín
5. Dhal de lentejas rojas



# CENAS



## VATA

1. Verduras dulces hervidas y servidas con ghee
2. Crema de zanahoria con jengibre
3. Crema de calabaza con canela y jengibre
4. Sopa de lentejas rojas con espinacas
5. Crep de sarraceno con cebolla dulce, aguacate y champiñones

## PITTA

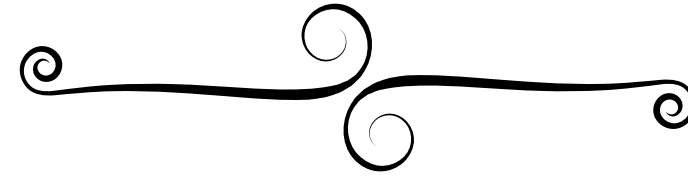
1. Verduras dulces y amargas hervidas con ghee
2. Crema de brocoli y calabacin con menta
3. Crema de judias verdes y patatas con curcuma
4. Potaje de patatas con guisantes
5. Crep sarraceno con pate de remolacha y pepino

## KAPHA

1. Verduras amargas y astringentes asadas con ghee
2. Crema de coliflor y nuez moscada
3. Crema de alcachofas
4. Crema de calabacin y jengibre
5. Crep judia mungo con cebolla, berenjena y pimiento asado



# TENTEMPIES



## VATA



1. Pudín chia con bebida de almendras
2. Compota de manzana o pera
3. Fruta cocinada con ghee
4. Un puñado de frutos secos remojados previamente

## PITTA



1. Pudín chia con bebida de coco
2. Compota manzana o pera o fruta cruda
3. Zumo verde Pitta
4. Frutos secos previamente remojados

## KAPHA



Si tienes digestiones lentas, no te conviene comer más de 3 veces

1. Pudín chia con bebida de soja
2. Compota manzana o pera
3. Infusión