

3 Claves para Sincronizar con los Ritmos Naturales

**Una Guía para vivir en Harmonía con los Ritmos
Naturales**

Sobre el Autor



Laura Besenyi

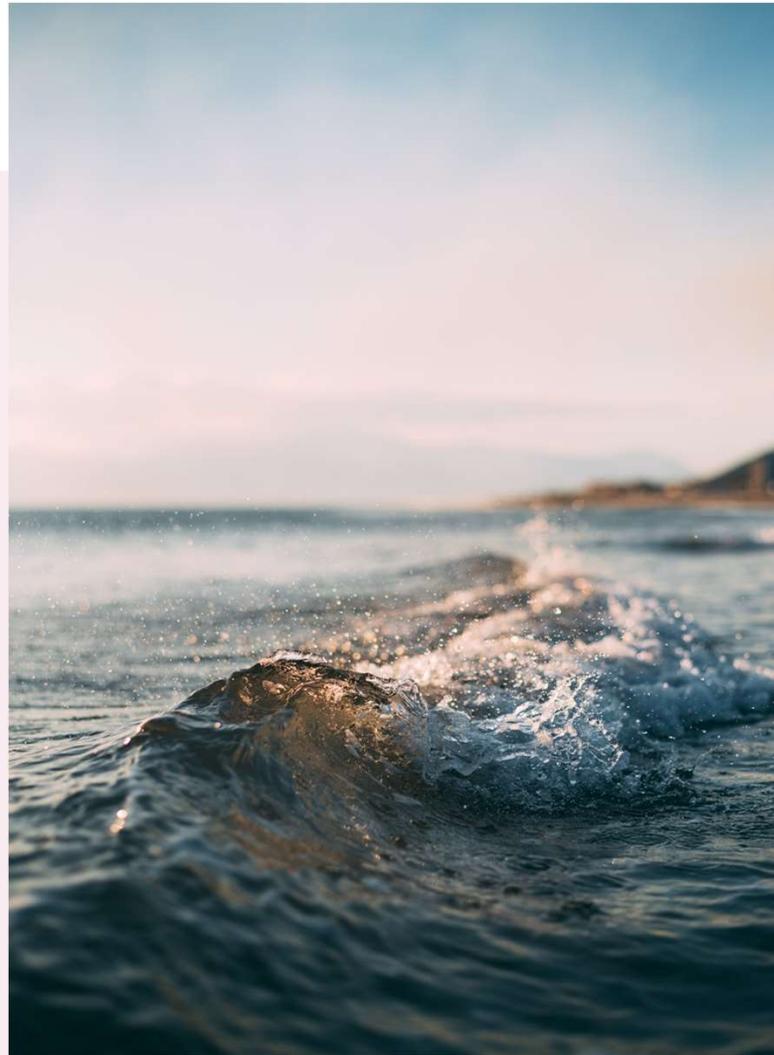
Certified Integrative Health Coach

Como fundadora de Inner Power Health Coaching, la misión de Laura es guiar a los clientes a restaurar sus cuerpos a un equilibrio energético óptimo combinando prácticas de coaching de salud integral y astrología del bienestar.



Contenido

- 1 Introducción
- 2 El ritmo del día y la noche
- 3 La luz del sol, más allá del bronceado saludable
- 4 Los efectos de las luces azules
- 5 Protectores solares
- 6 El ritmo del descanso
- 7 El ritmo de las estaciones
- 8 El ciclo lunar
- 9 Explorando tu cronotipo
- 10 Toma de tierra
- 11 Maximizando su rutina diaria con ritmos naturales
- 12 Transforma tu bienestar
- 13 Descargo de responsabilidad



Introducción

Hay siete pilares esenciales que debemos dominar en la búsqueda de la salud pura: inteligencia emocional, sueño reparador, movimiento consciente, yoga y pranayama, alquimia nutricional, resiliencia al estrés y alineación con los ritmos naturales. Esta guía profundiza en el ámbito a menudo subestimado de alinearnos con nuestros ritmos naturales, un concepto que tiene el potencial de revolucionar nuestro enfoque del bienestar.

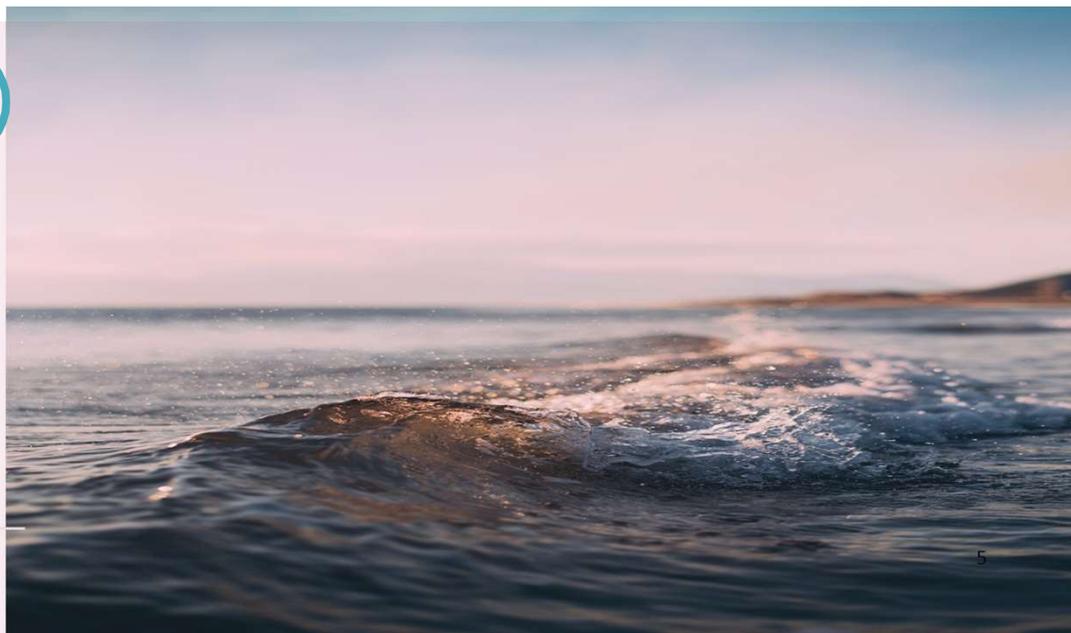
Vivimos en un entorno artificial con conectividad constante y nos hemos desviado de nuestra conexión inherente con el mundo natural. Como mamíferos, estamos íntimamente vinculados a los ritmos de la Tierra, ritmos que gobiernan nuestra fisiología e influyen en nuestro bienestar general.

Al explorar cómo nuestras rutinas diarias, hábitos de sueño y actividades armonizan con estos ritmos naturales, podemos descubrir una dimensión de bienestar que trasciende los consejos de salud convencionales. Este aspecto pasado por alto puede ser la clave para lograr un enfoque más integral y duradero hacia una vida saludable.

A medida que nos embarcamos en este viaje, explicaremos estos ritmos naturales y brindaremos información práctica sobre las mejores estrategias para alinear nuestra vida diaria con estas cadencias naturales.

Nuestros cuerpos y mentes están intrincadamente conectados con el mundo natural, y nuestro bienestar depende de nuestra alineación con sus ritmos. La rotación de la Tierra dicta nuestro ritmo circadiano de luz y oscuridad, la traslación de la Tierra alrededor del Sol crea nuestros cambios de estaciones y el ciclo de la luna influyen en nuestra fisiología y comportamiento. Comprender estos ritmos principales es crucial para optimizar nuestra salud y felicidad.

Esta guía le servirá como brújula y le indicará una vida en armonía con los ritmos naturales, una vida de vitalidad, resiliencia y bienestar.



CLAVE 1

Ritmos Circadianos

Los ritmos del día y la noche marcados por
el Sol ☀

Los Ritmos del Día y Noche: Ritmos Circadianos

Nuestros ritmos circadianos, los ciclos naturales de sueño-vigilia que gobiernan nuestra vida diaria, están orquestados por el núcleo supraquiasmático (SCN), en el hipotálamo, una región del cerebro sensible a las señales luminosas. La exposición a la luz solar durante el día estimula el SCN para que produzca cortisol, una hormona que promueve el estado de alerta y la vigilia. A medida que cae la noche, la melatonina, la hormona que induce el sueño, toma el control y le indica al cuerpo que se prepare para descansar.

Alteraciones de los ritmos circadianos y sus consecuencias

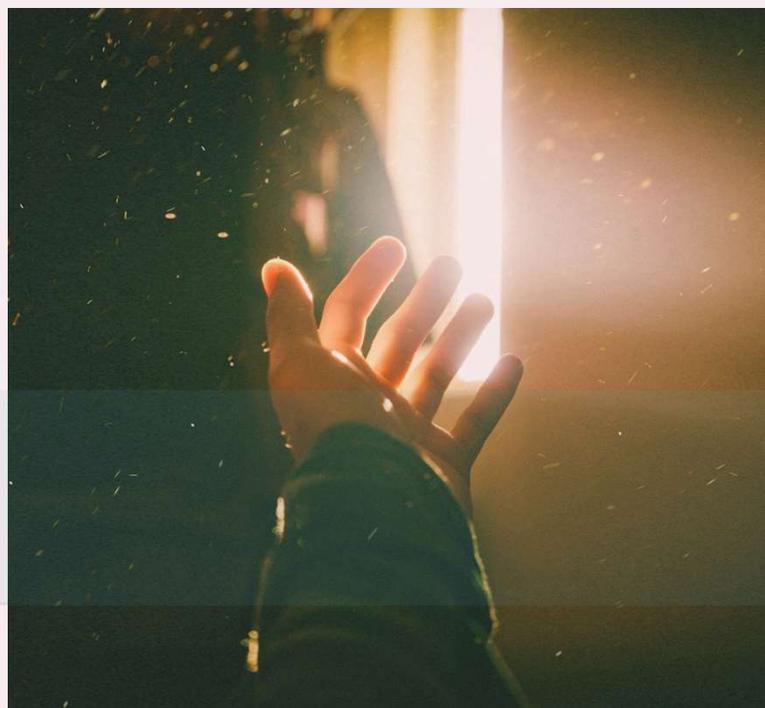
La vida moderna a menudo altera nuestros ritmos circadianos, lo que provoca una serie de efectos adversos. La luz artificial nocturna, especialmente la proveniente de dispositivos electrónicos, suprime la producción de melatonina y retrasa el inicio del sueño. El desfase horario y el trabajo por turnos alteran aún más nuestro reloj interno, provocando fatiga, deterioro cognitivo y un mayor riesgo de problemas de salud crónicos.

Una alteración del ritmo circadiano en humanos se ha asociado con una variedad de trastornos físicos y mentales y puede afectar negativamente la seguridad, el rendimiento y la productividad e incluso provocar enfermedades como el síndrome metabólico, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares. Ahora está quedando claro que el microbioma intestinal también está regulado por los ritmos circadianos a través de los relojes circadianos intrínsecos, así como a través del organismo huésped.

Los ritmos de la microbiota están regulados por la dieta y el momento de la alimentación, lo que puede alterar tanto la estructura de la comunidad microbiana como la actividad metabólica, lo que puede afectar significativamente la función metabólica e inmune del huésped.

CLOCK y BMAL1 son dos genes clave que desempeñan un papel en la regulación del reloj circadiano. También regulan la expresión de genes que controlan el transporte de lípidos en la sangre. Las alteraciones del reloj circadiano pueden provocar cambios en el metabolismo de los lípidos y un mayor riesgo de síndrome metabólico, diabetes y aterosclerosis. Las intervenciones en el estilo de vida, como la exposición a la luz solar y el ejercicio regular, también pueden ayudar a regular el reloj circadiano y mejorar el metabolismo de los lípidos.

Los estudios han revelado que los ritmos circadianos (~24 h) en la absorción, distribución, metabolismo y excreción de fármacos pueden provocar toxicidad o eficacia del fármaco.



Luz Solar, más allá de un bronceado sano

La luz solar juega un papel profundo en la regulación de diversos procesos fisiológicos en los mamíferos.

Tenemos fotorreceptores en la retina de nuestros ojos que convierten la luz en señales que estimulan los procesos biológicos.

Los fotorreceptores no visuales, células especializadas que pueden detectar la luz sin la percepción consciente de la visión, están distribuidos por todo el cuerpo, incluidos la piel, los ojos y el intestino. Estos fotorreceptores monitorean continuamente las señales luminosas del entorno y transmiten información a diversos órganos y tejidos, influyendo en una variedad de funciones fisiológicas.

Fotorreceptores no visuales y señalización celular

Los fotorreceptores no visuales activan vías de señalización que modulan el metabolismo celular, la producción de energía y la señalización hormonal. Una vía clave implica mTOR, una proteína quinasa que regula el crecimiento y la proliferación celular. La exposición a la luz solar puede influir en la señalización de mTOR, promoviendo la reparación y regeneración celular.

La luz solar y las alteraciones bioquímicas

La exposición a la luz solar desencadena una cascada de alteraciones bioquímicas dentro de las células, que afectan diversas vías metabólicas que influyen en la producción de energía celular, la utilización de sustratos y la producción de hormonas, lo que contribuye a la salud metabólica general.

Deficiencia de fotones y enfermedad

La exposición insuficiente a la luz solar, o la deficiencia de fotones, se ha relacionado con un número creciente de enfermedades, incluidas enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos (diabetes T2) y ciertos tipos de cáncer. Esta deficiencia puede alterar el funcionamiento normal de los fotorreceptores no visuales y las vías de señalización que regulan, lo que lleva a disfunción celular y deterioro de los procesos fisiológicos.

La luz solar y el envejecimiento, la inmunidad y el metabolismo

Se ha demostrado que la exposición a la luz solar tiene efectos beneficiosos sobre el envejecimiento, la función inmune y la salud metabólica. La luz del sol reduce la presión arterial, contribuye a la reducción de la obesidad, mejora el estado de ánimo y mejora los síntomas del Alzheimer. La luz solar adecuada promueve la producción de vitamina D, que desempeña un papel crucial en la absorción de calcio, la salud ósea y la función inmune. Además, la luz solar puede modular las vías inflamatorias e influir en los procesos metabólicos, contribuyendo al bienestar general.



Luz Solar, más allá de un bronceado sano

Broncearse

El mejor momento para tomar el sol es cuando los rayos del sol son más débiles y directos, que suele ser durante las horas de la mañana. Suele ser entre las 7:00 a. m. y las 9:00 a. m. Durante este tiempo, los rayos ultravioletas (UV) del sol están en su intensidad más baja, lo que reduce el riesgo de quemaduras solares. Además, el sol de la mañana es más eficaz para estimular la producción de vitamina D en el cuerpo. Los medios tradicionales para limitar la sobreexposición al sol, como usar sombreros y ropa adecuada y evitar tomar baños de sol durante mucho tiempo, pueden ser más prudentes que recurrir a protectores solares químicos.

La exposición saludable al sol depende de:

- **Ubicación:** El momento óptimo para tomar el sol puede variar según su ubicación debido a los cambios estacionales en la intensidad de los rayos UV. Durante los meses de verano los rayos del sol son más fuertes, por lo que es recomendable tomar el sol más temprano por la mañana. Durante los meses de invierno, cuando los rayos del sol son más débiles, puede ser suficiente tomar el sol más tarde en la mañana.
- **Tipo de piel:** Las personas de piel clara son más susceptibles a las quemaduras solares y deben limitar su exposición al sol. Las personas con piel más oscura pueden tolerar una mayor exposición al sol, pero aun así deben tener cuidado y usar protector solar cuando sea necesario.
- **Sensibilidad individual:** Algunas personas pueden ser más sensibles a los rayos UV y sufrir quemaduras solares con mayor facilidad. En estos casos, es importante comenzar con periodos de exposición solar más cortos e ir aumentando la duración progresivamente a medida que la piel se adapta.

Considere siempre

El mejor momento para tomar el sol es cuando los rayos del sol son más débiles, que suele ser durante las horas de la mañana. Suele ser entre **las 7:00 a. m. y las 10:00 a. m.** Durante este tiempo, los rayos ultravioletas (UV) del sol están en su intensidad más baja, lo que reduce el riesgo de quemaduras solares.

Además, el sol de la mañana es más eficaz para estimular la producción de vitamina D en el cuerpo. Intente exponerse al sol **durante 15 a 30 minutos en la cara, los brazos y las piernas** la mayoría de los días de la semana, especialmente durante las horas de la mañana.

No existe un protector solar completamente seguro desde el punto de vista químico; consulte [EWG](#) al comprar su protector solar. La melanina de su cuerpo sigue siendo el mejor protector solar, sin embargo, se requiere paciencia para exponer gradualmente su piel al sol para aumentar sus niveles de melanina. Esto te ayudará a obtener los beneficios del sol sin dañar tu piel.

Busque sombra durante el mediodía, cuando los rayos del sol son más fuertes (normalmente entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m.). Los medios tradicionales para limitar la sobreexposición al sol, como usar sombreros y ropa adecuada y evitar tomar baños de sol durante mucho tiempo, pueden ser más prudentes que recurrir a protectores solares químicos.

Tenga **cuidado con las camas de bronceado,** la mayoría emiten altos niveles de radiación ultravioleta y aumentan el riesgo de cáncer de piel.



Pantallas Solares

Los beneficios del protector solar están verificados en la prevención de las quemaduras solares, pero parecen ser en gran medida presuntivos en la prevención del cáncer de piel.

Los recientes avances científicos han establecido firmemente que la radiación UVA - que representa entre el 90 y el 95% de la energía ultravioleta en el espectro solar- es un importante contribuyente al desarrollo del melanoma y al envejecimiento prematuro de la piel, también conocido como foto envejecimiento. Esta revelación desafía el énfasis tradicional en la protección UVB en los protectores solares y ofrece una explicación convincente para el alarmante aumento de las tasas de cáncer de piel, particularmente melanoma. Para combatir eficazmente estas preocupaciones, es esencial cambiar hacia protectores solares UVB/UVA más equilibrados, con el objetivo de proteger la homeostasis espectral.

La eficacia de algunos protectores solares es cuestionable ya que las composiciones **de la sustancia química pueden hacer más daño que bien debido a su posible toxicidad y a la interferencia con la producción natural de melanina y vitamina D3 del cuerpo**. Estudios recientes revelan hallazgos preocupantes sobre los filtros UV comunes, incluidas las benzofenonas, los derivados del alcanfor y los derivados del cinamato.

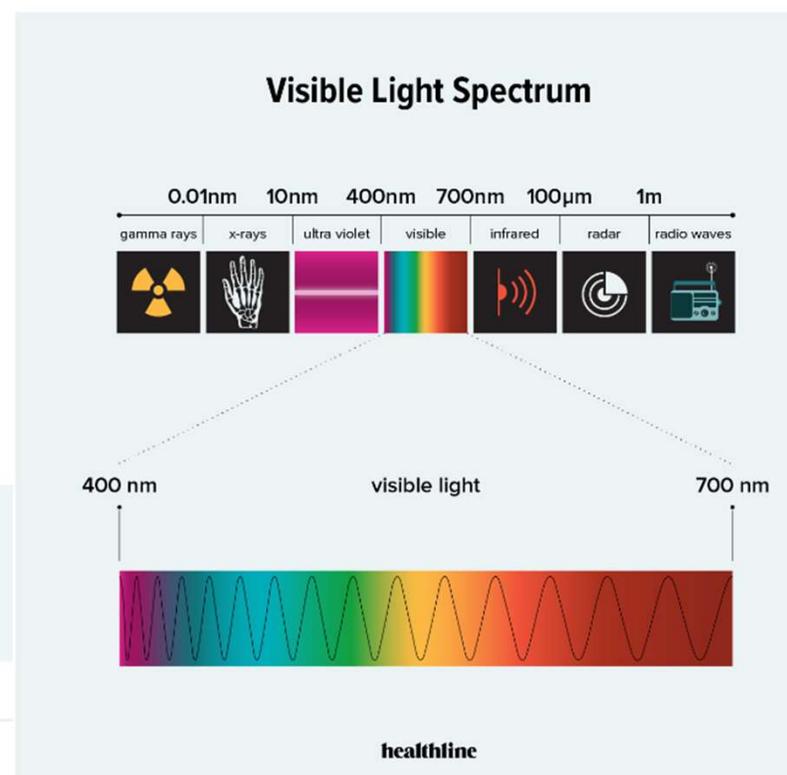
Además, pueden bloquear los rayos UV-A, que son necesarios para la producción de óxido nítrico.

La melanina, el pigmento que da color a la piel, es un protector solar natural eficaz. La eumelanina, que se encuentra en los tonos de piel más oscuros, es más protectora que la feomelanina, que se encuentra en los tonos de piel más claros.

Considere siempre

Elegir productos con filtros UV seguros es esencial para mantener la protección de la piel sin comprometer la salud general.

Puede encontrar en el sitio web de [The Environmental Working Group](#) una selección curada de protectores solares más saludables; asegúrese de consultarla antes de comprar protectores solares producidos en masa.



Los Efectos de la Luz Azul

La luz azul forma parte del espectro solar y, como tal, tiene efectos biológicos en nuestro cuerpo.

Los resultados de estudios in vitro, in vivo y clínicos muestran que la luz azul produce efectos directos e indirectos en la piel. Los efectos directos más significativos son la generación excesiva de especies reactivas de oxígeno y nitrógeno y la hiperpigmentación. Los efectos indirectos de la luz azul incluyen la alteración de la regulación del ritmo circadiano central mediante la señalización de melatonina y la regulación del ritmo circadiano local mediante efectos directos sobre las células de la piel.

Además, la exposición a la luz azul puede afectar varias hormonas y neurotransmisores:

Cortisol y hormonas del estrés

La exposición a la luz azul artificial puede elevar los niveles de cortisol, la hormona del estrés. El cortisol es liberado por las glándulas suprarrenales en respuesta al estrés y desempeña un papel en la regulación de diversas funciones corporales, incluido el metabolismo energético, la inflamación y la respuesta inmune. Sin embargo, la producción prolongada o excesiva de cortisol puede contribuir al estrés crónico, que se asocia con diversos problemas de salud.

Glándula pituitaria

ACTH (hormona adrenocorticotrópica) es una hormona producida por la glándula pituitaria que estimula las glándulas suprarrenales para que produzcan cortisol. La exposición a la luz azul artificial puede aumentar los niveles de ACTH, lo que provoca un aumento en la producción de cortisol. La ACTH (18-39) es un fragmento de ACTH que tiene efectos similares sobre la secreción de cortisol.

Disminución de la testosterona

La pregnenolona y el DHA son hormonas esteroideas precursoras de otras hormonas, como la progesterona, la testosterona y el estrógeno. Se ha demostrado que la exposición a la luz azul artificial reduce los niveles de pregnenolona y DHA, lo que podría afectar la síntesis de otras hormonas y sus efectos posteriores.

Degradación de la melanina

La melanina es un pigmento que da color a la piel, el cabello y los ojos. También juega un papel protector contra la radiación UV. Se ha demostrado que la exposición a la luz azul artificial degrada la melanina, lo que potencialmente aumenta la sensibilidad de la piel a la radiación ultravioleta y contribuye al envejecimiento prematuro.

Crecimiento y supervivencia de las neuronas.

El factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) es una proteína que promueve el crecimiento y la supervivencia de las neuronas. También participa en el aprendizaje, la memoria y la regulación del estado de ánimo. La exposición a la luz azul artificial puede suprimir la producción de BDNF, lo que potencialmente perjudica la función cognitiva y contribuye a los trastornos del estado de ánimo.

Aumento del apetito

La leptina es una hormona producida por las células grasas que indica saciedad y regula el apetito. La exposición a la luz azul artificial puede aumentar los niveles de leptina, lo que podría provocar que se coma en exceso y se aumente de peso.



Los Efectos de la Luz Azul

Deshidratación

La vasopresina, también conocida como hormona antidiurética (ADH), es una hormona que regula el equilibrio hídrico y la presión arterial. La exposición a la luz azul artificial puede alterar la secreción de vasopresina, lo que podría provocar deshidratación y desequilibrios electrolíticos.

GABA

GABA (ácido gamma-aminobutírico) es un neurotransmisor que inhibe los impulsos nerviosos y desempeña un papel en la relajación y la regulación del sueño. La exposición a la luz azul artificial puede suprimir la producción de GABA, lo que podría provocar ansiedad, insomnio y otras alteraciones del sueño.

Hormonas tiroideas

Las hormonas tiroideas desempeñan un papel crucial en la regulación del metabolismo, el crecimiento y el desarrollo. La exposición a la luz azul artificial puede suprimir la producción de hormonas tiroideas, lo que podría provocar fatiga, aumento de peso y otros síntomas de hipotiroidismo.

Sueño y melatonina

La melatonina es una hormona producida por la glándula pineal que regula los ciclos de sueño-vigilia. La exposición a la luz azul artificial es un potente supresor de la producción de melatonina, lo que dificulta conciliar el sueño y provoca fatiga diurna y deterioro de la función cognitiva.

Cómo Protegerse

Mirar fijamente demasiada luz azul puede afectar nuestra producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. No se trata sólo de dormir, demasiada tristeza puede aumentar nuestra ansiedad y volvernos irritables. Además, la luz azul podría estar influyendo en esa degeneración macular.

A continuación, se muestran algunas medidas prácticas para mantener a raya la luz azul:

- **Limite el tiempo frente a la pantalla:** evite usar pantallas al menos una hora antes de acostarse. Esto le dará tiempo a tu cuerpo para producir melatonina, una hormona que te ayuda a dormir.

- **Utilice filtros de luz azul: no se puede evitar la visualización de luz visible intensa o luz azul,** se deben usar anteojos o gafas de color ámbar. La sensibilidad humana a la luz del día normal alcanza su punto máximo en la parte amarilla del espectro, por lo que usar una lente amarilla que permita que la luz predominantemente amarilla entre en el ojo puede proporcionar una sensación de mayor agudeza visual.

- **Instale bombillas con baja emisión de luz azul:** al elegir luces azules, esto es lo que debe considerar;

- o **La cantidad de luz azul que emite:** la cantidad de luz azul que emite una bombilla se mide en kelvins (K). Cuanto menor sea el índice Kelvin, menos luz azul emite la bombilla. Busque bombillas con una clasificación Kelvin de **2700 K o menos.**

- o **El tipo de bombilla:** existen dos tipos principales de bombillas de luz azul baja: LED e incandescentes. Las bombillas LED ahorran más energía que las bombillas incandescentes, pero pueden emitir más luz azul. Si le preocupa la exposición a la luz azul, elija una bombilla LED con una clasificación Kelvin de 2700 K o menos.

- **Modificar la configuración de su pantalla** para bloquear la luz azul en su teléfono, tableta, computadora portátil o computadora de escritorio puede contribuir a un ambiente de iluminación más saludable. Para mayor granularidad, algunos prefieren comprar un software de luz azul.



El Ritmo de Descanso: los Ritmos Ultradianos y sus Beneficios

Los ritmos ultradianos son ciclos biológicos que ocurren dentro de un período de 24 horas y duran de 30 minutos a 3 horas.

A diferencia de los ritmos circadianos (ciclos de 24 horas) y los ritmos infradianos (ciclos de más de un día), los ritmos ultradianos influyen en varios procesos fisiológicos como el sueño, la secreción hormonal, la temperatura corporal y el estado de alerta mental.

En el ciclo del sueño, los ritmos ultradianos bien estudiados implican períodos alternos de sueño REM y no REM, que se repiten de cuatro a seis veces por noche en ciclos de aproximadamente 90 minutos.

La secreción hormonal, incluido el cortisol, la hormona del crecimiento y la melatonina, sigue patrones predecibles con intervalos regulares de picos y valles a lo largo del día. La temperatura corporal exhibe ritmos diarios con picos y mínimos más grandes, así como ciclos más pequeños a lo largo del día. El estado de alerta mental sigue un ritmo diario con ciclos más pequeños que influyen en picos y valles.

Para sincronizar con ritmos ultradianos y mejorar la productividad y el bienestar:

Controle los niveles de energía, trabaje entre 90 y 120 minutos y tome descansos de 20 minutos cuando la energía disminuya, realizando actividades relajantes.

Incorpore ejercicio regular, con el objetivo de realizar al menos 30 minutos de actividad de intensidad moderada la mayoría de los días.

Mantenga una dieta saludable rica en frutas, verduras y cereales integrales.

Asegúrese de dormir lo suficiente, con el objetivo de dormir entre 7 y 8 horas por noche, y establezca un horario de sueño constante.

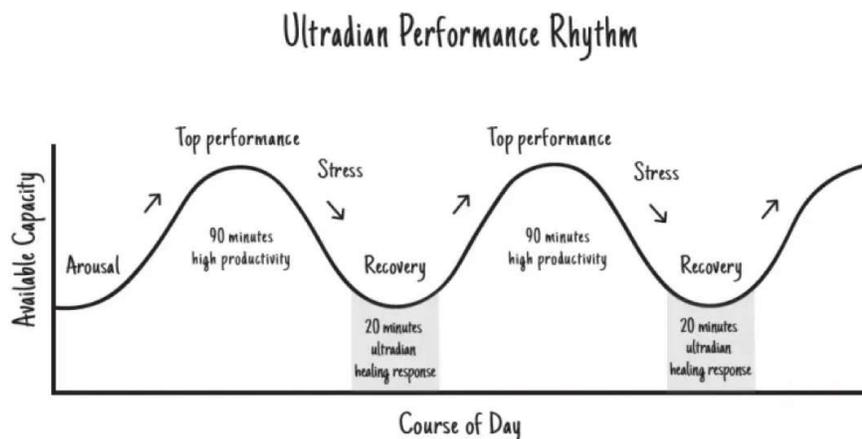


Illustration adapted from *The 20-Minute Break* by Ernest L. Rossi, PhD (Tarcher Putnam, 1991)

El Ritmo de las Estaciones

La traslación de la Tierra alrededor del Sol crea distintas estaciones, cada una con características únicas que influyen en nuestra fisiología y comportamiento. Los cambios estacionales de temperatura y horas de luz afectan la disponibilidad de alimentos, el contenido de nutrientes y las necesidades energéticas de nuestro cuerpo.

El invierno en general no es nuestra estación favorita, es frío y lluvioso, y dependiendo de la latitud donde vivas, helado. El cielo está gris y los árboles parecen tristes sin hojas. Esto a veces hace que nuestro estado de ánimo baje, para otras personas se sienten peor; experimentan un trastorno afectivo estacional (SAD). Es una enfermedad mental diagnosticable, puedes encontrarla en la biblia del psiquiatra el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM-5 bajo el nombre 'trastorno depresivo con patrón estacional'. Los síntomas son tristeza, falta de energía, cambios en el apetito y estos síntomas comienzan a finales del otoño. Los niveles de serotonina son más bajos en invierno cuando hay menos luz. Las soluciones recomendadas están orientadas a compensar la falta de luz.

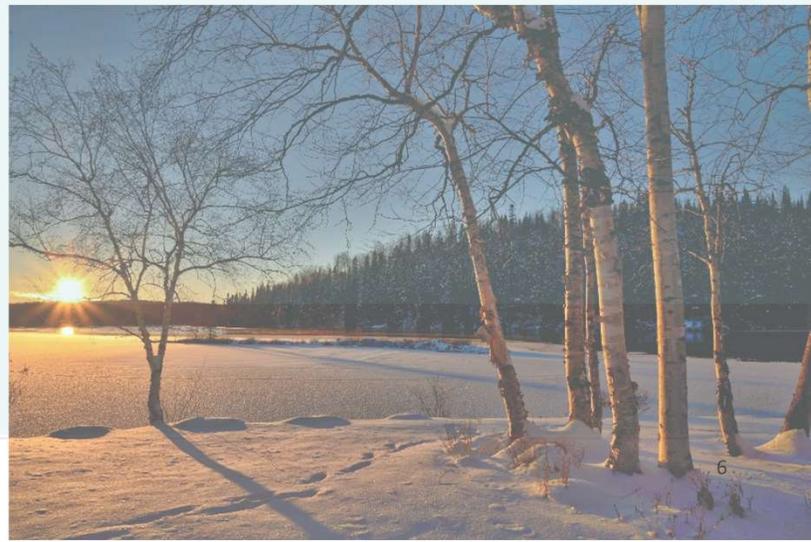
Alinearse con los ritmos estacionales

Para armonizar con los ritmos estacionales y optimizar la ingesta de nutrientes, considere lo siguiente:

Adopte productos de temporada: consuma frutas y verduras de temporada, ya que generalmente son más nutritivas y sabrosas que las alternativas que no son de temporada.

Ajusta tu estilo de vida: Adapta tu rutina diaria a los cambios de estación. En los meses más cálidos, aumente las actividades al aire libre para aprovechar las horas de luz más largas y las temperaturas más cálidas..

- Durante los meses más fríos, asegúrese de **hacer ejercicio con regularidad** para mejorar el estado de ánimo y los niveles de energía, 150 minutos a la semana si hace ejercicio de moderado a intenso.
- **Explore la terapéutica digital** (digiceuticals) para el bienestar mental y el manejo del dolor. La realidad virtual y la tecnología de realidad aumentada se muestran prometedoras en el manejo de la ansiedad y la depresión.
- **Descubra que la neuro modulación** por ultrasonido es una técnica no invasiva que utiliza ultrasonido enfocado de baja intensidad (FUS) para modular la actividad neuronal en el cerebro. Es un campo en rápido crecimiento con potencial para tratar una amplia gama de trastornos neurológicos y psiquiátricos. Debe estar expuesto a luz blanca brillante artificial durante 30 minutos por la mañana.
- **Intenta evitar el uso de drogas**, dejándolas como último recurso. Por lo general, los ISRS (inhibidores selectivos de la reacción de la serotonina) no son eficaces para todas las personas y los posibles efectos secundarios (diarrea, dolores de cabeza, disfunción sexual) y las interacciones con otros medicamentos podrían ser perjudiciales y superar con creces sus beneficios. La psicoterapia podría ser otra opción de tratamiento para vencer la tristeza estacional. A veces es aconsejable una combinación de tratamientos.



CLAVE 2

El Ciclo Lunar

Un Enfoque Ayurvédico para Alinearse con
la Luna ☾

El Ritmo Lunar: sus Influencias en Fisiología y Comportamiento

Este es un ritmo natural que está influenciado por las fases de la luna. Algunos estudios han demostrado que las personas duermen mejor durante la luna llena y la luna nueva, mientras que otros no han encontrado ningún efecto. El ritmo lunar no se comprende del todo, pero se cree que está mediado por cambios en los niveles de melatonina.

La atracción gravitacional de la Luna ejerce efectos sutiles pero significativos en nuestros cuerpos y comportamiento. Los estudios han demostrado **que las personas duermen menos y es más probable que experimenten cambios de humor durante la luna llena.** Las fases de la luna afectan nuestro sueño a lo largo del ciclo lunar de 29,53 de duración. Durante la luna llena, el sueño profundo disminuyó en un 30%, el tiempo para conciliar el sueño aumentó en 5 minutos y la duración total del sueño se redujo en 20 minutos. Estos cambios se asociaron con una disminución de la calidad subjetiva del sueño y una disminución de los niveles de melatonina endógena.

Vivir en Harmonía con el Ciclo Lunar

Nuestra comprensión de los efectos del ciclo lunar en el comportamiento y la fisiología de humanos y animales sigue siendo limitada. El ciclo lunar impacta notablemente en la reproducción humana, específicamente en la fertilidad, la menstruación y la tasa de natalidad. Los niveles de melatonina parecen alinearse con el ciclo menstrual. Los ingresos hospitalarios y de urgencias por diversos motivos muestran correlaciones con las fases lunares.

Además, los acontecimientos relacionados con el comportamiento humano, como los accidentes de tráfico, los crímenes y los suicidios, también parecen estar influenciados por el ciclo lunar.

La liberación de neurohormonas podría ser provocada por la radiación electromagnética y/o la atracción gravitacional de la luna. Si bien el mecanismo preciso de la influencia de la luna sobre los humanos y los animales espera una mayor exploración, comprender este tipo de biorritmo podría resultar valioso en la vigilancia policial, la práctica médica y las investigaciones con animales de laboratorio.

La evidencia está aumentando en diversos estudios en humanos relacionados con cómo los ciclos lunares **afectan nuestros niveles hormonales; donde los niveles de melatonina y testosterona y el recuento de neutrófilos son más bajos durante la Luna Llena** en comparación con la Luna Nueva en la mañana y en la tarde, sin embargo, **el nivel de cortisol es más alto durante la Luna Llena** en comparación con la Luna Nueva, en la mañana y en la noche.

Si bien la influencia de la luna es casi sutil, podemos cultivar un sentido de armonía con sus ritmos a través de prácticas conscientes.



El Ritmo Lunar: sus Influencias en Fisiología y Comportamiento

Dado que la luna tiene una fuerte influencia en la mente y la mente tiene una fuerte influencia en nuestro cuerpo físico, emociones y espiritualismo, es prioridad que reconozcamos la necesidad de mantenernos en equilibrio con la Naturaleza. Si bien la medicina occidental aún tiene que explorar completamente los beneficios potenciales de alinearse con los ciclos lunares, tradiciones antiguas como el Ayurveda, el sistema holístico indio de bienestar, ofrecen información valiosa sobre esta práctica.

Ayurveda recomienda rutinas para todos los ciclos de tiempo naturales, incluidas las etapas diarias, mensuales, estacionales y de la vida. El masacharya se basa en las fases de la luna. Estas rutinas limpian y promueven el bienestar e incluyen lo que se debe y no se debe hacer con respecto a la dieta, las hierbas y el estilo de vida. Estas rutinas se han incorporado culturalmente al estilo de vida védico y, a veces, se malinterpretan como rituales religiosos.

Cada fase de la luna corresponde a un dosha o tipo de energía específico, que influye en nuestro bienestar físico y emocional. Al comprender estos doshas y su conexión con el ciclo lunar, podemos tomar decisiones conscientes para armonizar nuestros cuerpos con los ritmos naturales del cosmos.

Luna Nueva: se alinea con el tipo de cuerpo físico Vata (dosha), caracterizado por los elementos aire y éter. Esta fase es ideal para el descanso y el rejuvenecimiento, ya que nuestro organismo se desintoxica de forma natural. Para apoyar a Vata durante la Luna Nueva, considere estas prácticas:

Priorice el descanso y la relajación: participe en actividades relajantes como meditación, yoga o pasar tiempo en la naturaleza.

Nutre su cuerpo con alimentos suaves: opte por comidas ligeras, de fácil digestión, cálidas y reconfortantes. Evite alimentos estimulantes como la cafeína y el alcohol.

Practique movimientos suaves: realizar ejercicios moderados y de bajo impacto, como caminar o estirarse, puede promover la circulación y liberar la tensión.

Luna creciente: a medida que la luna crece hacia su plenitud, entramos en el período Kapha dosha, influenciado por los elementos tierra y agua. Esta fase se caracteriza por un aumento de energía y una mayor capacidad de concentración y productividad. Para alinearte con Kapha durante la Luna Creciente, considera estos consejos:

Adopte el pensamiento estructural y la claridad: utilice este tiempo para planificar, elaborar estrategias y tomar decisiones bien estructuradas. Participar en actividades que requieran concentración mental y atención a los detalles. Nutre su cuerpo con alimentos que equilibran Kapha: elija alimentos saludables y ricos en nutrientes que equilibren Kapha, como comidas calientes y cocinadas. Evite los alimentos pesados, aceitosos o dulces que puedan agravar Kapha.

Realice ejercicio moderado: elija actividades que fomenten el movimiento y la flexibilidad, como nadar, bailar o andar en bicicleta.





CLAVE 3

Contacto con la Tierra

Grounding or Earthing

Cuál es tu Cronotipo?

Explorar formas de mejorar su salud y productividad incluye alinear sus hábitos alimentarios con los ritmos naturales de su cuerpo. Las alteraciones del ritmo circadiano, que regula el ciclo de 24 horas del cuerpo, pueden provocar enfermedades crónicas y alteraciones del sueño.

La ritmicidad circadiana en los seres humanos es intrincada y varía de persona a persona, formando un fenotipo complejo. A lo largo del día, **los individuos muestran preferencias por ser más activos o dormir, resumidos en el concepto de matutino-vespertino.**

Esto está representado por tres cronotipos distintos: mañana (gallo), N ninguno (colibríes o delfines) y vespertino (noctámbulos).

Alrededor del 60% de la población adulta se clasifica como tipo N, y el 40% restante en alguno de los otros dos. Los gallos se acuestan y se despiertan temprano y alcanzan su máximo rendimiento físico y mental en la primera parte del día, mientras que los noctámbulos se levantan y se retiran más tarde y alcanzan su mejor rendimiento durante la segunda mitad del día.

El cronotipo también puede influir en las actitudes, el estilo de vida, la función cognitiva, el rendimiento deportivo y los rasgos de personalidad; Se ha sugerido que el gallo es más concienzudo, agradable y orientado a los logros. Por el contrario, se ha indicado que los noctámbulos son un poco más extrovertidos, exhiben rasgos neuróticos y están más predispuestos a trastornos mentales o psiquiátricos, del estado de ánimo, de la personalidad y de la alimentación.

Familiarizarse con su cronotipo específico no solo ofrece información sobre sus momentos preferidos de actividad y descanso, sino que también sirve como información poderosa para abordar sus necesidades de salud bioindividuales. Sincronizar su estilo de vida, incluidos los horarios de las comidas, con sus ritmos circadianos puede contribuir a una mejora general del bienestar.

Puede **identificar su cronotipo rastreando sus patrones de sueño durante un período de tiempo.** Si constantemente te acuestas y te levantas temprano, es probable que seas un cronotipo matutino. Si constantemente te acuestas y te despiertas tarde, es probable que seas un cronotipo nocturno.

Eres un Gallo?

Representas alrededor del 20% de la población.

Eres madrugador y te gusta acostarte temprano. Eres más productivo entre temprano y media mañana. ¡Haga del desayuno la comida más importante del día, para que pueda mantener esa productividad!



Cuál es tu Cronotipo?

Eres un Delfín o un Colibrí?

Cuando no eres ninguno de los dos, representas el 60% de la población que naturalmente se alinea con la salida y la puesta del sol.

Pero somos un poco más complejos que eso, podríamos ser tipos moderados de la mañana, colibríes, más alertas por la mañana, pero también podemos ser productivos por la noche.

Los delfines tienden a estar más alerta por la noche, pero también pueden ser productivos por la mañana.

Los delfines y los colibríes pueden sentirse agotados alrededor de las 3:00 p. m.; en este momento, asegúrese de moverse, hidratarse o tomar un refrigerio saludable con carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables que puedan sustentarlo hasta la cena.

Si Eres Noctámbulo

Eres un noctámbulo, representas el 20% de la población y tienes problemas para conciliar el sueño.

También es posible que te olvides de comer durante el día. Los hábitos alimentarios irregulares pueden alterar el ritmo circadiano, aumentando el riesgo de enfermedades metabólicas.

Establece una rutina y asegúrate de programar tus comidas para que puedas mantener tus niveles de actividad.



Grounding: Conectando con la Tierra

Grounding, o [puesta a tierra](#) (earthing) es un método que utilizan todos **los cronotipos** que pueden conectar de forma segura sus cuerpos a la energía eléctrica de la Tierra. **Nuestro planeta lleva una carga eléctrica negativa y facilita la transferencia de electrones libres al cuerpo humano.** Muchos experimentos han demostrado que no es simplemente la exposición a la luz, sino también la exposición a la **Resonancia Schumann** de la Tierra lo que contribuye a un patrón saludable de día y noche.

Esta conducción eléctrica produce diferentes efectos físicos, como aliviar el dolor, influir en la respuesta inmune, promover la cicatrización de heridas, impactar la inflamación, mejorar el flujo sanguíneo, mejorar el sueño, la tasa metabólica y potencialmente prevenir y tratar enfermedades autoinmunes y afecciones inflamatorias crónicas.

Los estudios sobre la conexión a tierra han demostrado que estar conectado de manera conductiva a la tierra profundiza el sueño reparador, normaliza el cortisol, ayuda a relajar los músculos y mejora el estado de ánimo. Hay varias formas diferentes de conectarte a la tierra. Éstos son algunos de los métodos más populares:

Caminar o sentarse descalzo en el suelo: esta es la forma más sencilla y eficaz de conectar con la tierra. Simplemente camine descalzo sobre el césped, la tierra o la arena de la playa.

Consuma alimentos conectados a tierra al aire libre: la conexión a tierra disminuye la inflamación en todo el cuerpo y el revestimiento del intestino no es una excepción. Disminuir la respuesta inflamatoria del intestino al conectarse a tierra mientras come es una excelente manera de permitir que los alimentos se digieran más fácilmente y con menos molestias y, en segundo lugar,

porque la conexión a tierra también aumenta el flujo sanguíneo, la absorción intestinal también mejorará.

Elimine gradualmente el insomnio: levántese con el amanecer y salga durante 20 minutos a tierra durante las horas de la mañana. “La conexión a tierra directamente ayuda a resincronizar su ritmo circadiano con el planeta a través del circuito eléctrico global, esto ayuda a calmar las ondas cerebrales, profundizar dormir, mejora la calidad del sueño, normaliza el cortisol y hace que el sueño sea más reparador.

Conexión a tierra durante ataques de pánico: la conexión a tierra entra inmediatamente a trabajar estabilizando directamente su sistema nervioso autónomo al aumentar su tono vagal, tiene el poder de regular su corazón acelerado y profundizar su respiración.

Conexión diaria para la depresión: la inflamación influye en la depresión, ya que se ha descubierto que los niveles más altos de marcadores sanguíneos de inflamación están directamente correlacionados con una variedad de síntomas depresivos, la conexión a tierra no solo es antiinflamatoria y estabilizadora, sino que también mejora el estado de ánimo y los niveles de energía. y puede funcionar junto con cualquier terapia, medicamento o tratamiento para la depresión que su médico pueda sugerir. Incorpore la conexión a tierra en su rutina diaria.



Grounding: Conectando con la Tierra

- **Problemas de articulaciones, ligamentos y tendones en aguas subterráneas:** las piscinas de concreto o cemento en gimnasios, hoteles o su patio trasero brindan una conexión natural con la Tierra y ofrecen apoyo terapéutico, ya que la conexión a tierra reduce la inflamación y el dolor.
- **Utilice una estera o sábana de conexión a tierra:** las esteras y sábanas de conexión a tierra están hechas de materiales conductores que le permiten conectarse a tierra mientras está sentado o durmiendo.

No hay una cantidad fija de tiempo que necesites para conectarte cada día. Sin embargo, la mayoría de los expertos recomiendan conectarse a tierra durante al menos **20 a 30 minutos al día**.

NOTA: Tenga en cuenta que, si bien los términos "earthing-puesta a tierra" y "grounding" a veces se usan indistintamente, se refieren a conceptos diferentes.

La conexión a tierra i(earthing) mplica una conexión física con la superficie de la Tierra, lo que facilita un intercambio de electrones que promueve el bienestar general.

Por otro lado, varias prácticas somáticas comúnmente denominadas "conexión a tierra"(grounding) se centran en cultivar la conciencia corporal e identificar áreas de tensión o desequilibrio en los ámbitos físico, emocional y mental.



Un Ejemplo de Rutina Diaria con Ritmos Naturales

Para optimizar nuestro bienestar físico, mental y emocional, podemos alinear nuestras rutinas diarias con los ritmos naturales de la Tierra, la luna y las estaciones. Aquí hay algunas sugerencias a considerar:

Despertar y rituales matutinos

Alinee con el sol naciente: despertarse temprano ayuda a regular su ritmo circadiano y promover un mejor sueño. Trate de despertarse aproximadamente a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, para mantener un ciclo de sueño-vigilia constante.

Abrace la luz de la mañana: al despertar, abra las cortinas o persianas para dejar entrar la luz solar natural. Esta exposición a la luz azul ayuda a suprimir la producción de melatonina y le indica al cuerpo que se despierte.

Practica la conexión a tierra: comienza tu día conectándote con la energía de la Tierra. Camine descalzo sobre el césped o la arena o párese sobre una alfombra de conexión a tierra. Se ha demostrado que esta práctica reduce el estrés, mejora el sueño y mejora el bienestar general.

Disfrute del sol de la mañana: disfrute de los suaves rayos del sol de la mañana durante 15 a 30 minutos. Esta exposición ayuda a aumentar la producción de vitamina D, que es esencial para la salud ósea y la función inmune.

Nutre tu cuerpo: alimenta tu cuerpo con un desayuno saludable que se alinee con tu cronotipo. Para las personas mañaneras, una comida abundante con carbohidratos complejos y proteínas puede proporcionarles energía sostenida. energy throughout the morning.

Media Mañana- Productividad

- **Afronte tareas exigentes:** utilice sus niveles máximos de energía a media mañana para afrontar sus tareas más exigentes.

Aquí es cuando normalmente estás más concentrado y eres más productivo.

Limite el tiempo frente a la pantalla: a medida que avanza el día, reduzca gradualmente el tiempo frente a la pantalla para minimizar la exposición a la luz azul, que puede alterar el sueño.

Pausa para el almuerzo y rejuvenecimiento por la tarde

Almuerzo nutritivo: opta por un almuerzo equilibrado que aporte energía sostenida durante toda la tarde. Evite las comidas pesadas que pueden hacerle sentir letárgico.

Práctica de conexión a tierra: incorpore otra sesión de conexión a tierra durante la pausa del almuerzo. Caminar descalzo sobre superficies naturales o usar una alfombra de conexión a tierra puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración.



Un Ejemplo de Rutina Diaria con Ritmos Naturales

Media-Tarde y Recreos Ultradianos

Descansos del ritmo ultradiano: tómate un descanso cada 90 minutos para estirarte, caminar o realizar una actividad ligera. Esto ayuda a refrescar la mente y el cuerpo, previniendo la fatiga y el agotamiento.

Descanso nocturno y sueño reparador

Reducción de la luz azul: minimice el tiempo frente a la pantalla por la noche, especialmente en las horas previas a la hora de acostarse. Utilice filtros de luz azul en sus dispositivos para reducir el impacto de la luz azul en su ciclo de sueño.

Cena más ligera: disfrute de una cena más ligera más temprano en la noche para evitar problemas digestivos y promover un mejor sueño. Trate de terminar su última comida al menos tres horas antes de acostarse.

Conexión a tierra para la relajación: Practique la conexión a tierra antes de acostarse para promover la relajación y prepararse para dormir. Caminar descalzo sobre superficies naturales o utilizar una estera de conexión a tierra puede ayudar a calmar la mente y el cuerpo.

Actividades relajantes: Relájese con actividades relajantes como leer, tomar un baño tibio o escuchar música relajante. Evite actividades estimulantes como mirar televisión o trabajar en la computadora cerca de la hora de acostarse.

Hora de acostarse temprano: Trate de acostarse temprano para permitir dormir lo suficiente y alinearse con el ritmo natural del sol poniente. La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño por noche.

Esta es sólo una ilustración de cómo incorporar nuestras 3 claves para sincronizar con el ritmo natural en nuestra rutina diaria.

¿Cuál sería la tuya?



Mejora tu Salud

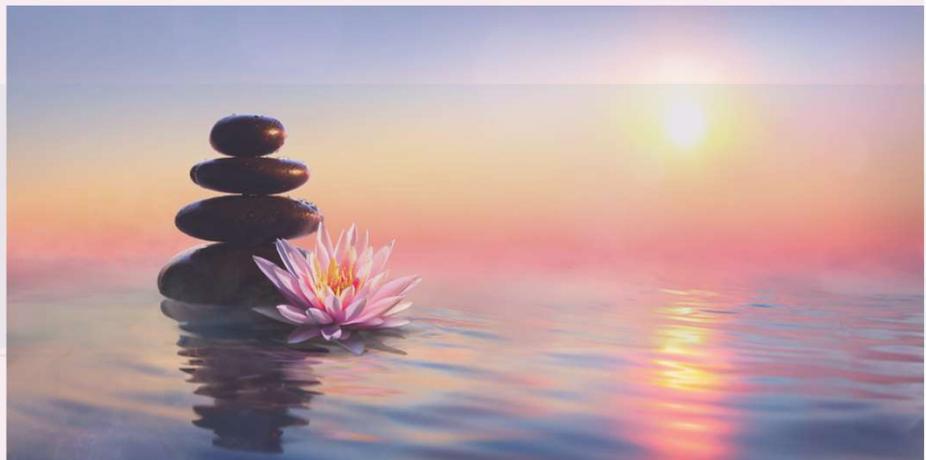
Considere embarcarse en un viaje personalizado conmigo, su asesor de salud.

Nuestro programa de 3 meses combina de manera única los conocimientos de la astrología del bienestar, más allá de la influencia del Sol y la Luna, para descubrir los desequilibrios subyacentes y las disfunciones ocultas para que podamos desarrollar estrategias de curación personalizadas para restablecer el equilibrio en su cuerpo, mente y emociones.

Le permitiremos irradiar vitalidad, mejorar la claridad mental y cultivar el equilibrio emocional.

**RESERVA TU LLAMADA
DE 20' GRATIS**

www.innerpowerhealthcoaching.com



Disclaimer

La información proporcionada en esta guía tiene fines informativos únicamente y no pretende diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad específica.

Esta información NO pretende sustituir el consejo proporcionado por su médico u otro profesional de la salud.

No utilice la información proporcionada en este documento para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad, ni para recetar medicamentos. u otro tratamiento.

Hable siempre con su médico u otro profesional de la salud antes de tomar cualquier medicamento o suplemento nutricional, herbario u homeopático, o utilizar cualquier tratamiento para un problema de salud.

Si tiene o sospecha que tiene un problema médico, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato. No ignore el consejo médico profesional ni demore en buscar asesoramiento profesional debido a algo que haya leído en este documento.

