



PLAN 21 DÍAS PARA REDUCIR TAMAS

Continuar después del Plan: Guía de Integración

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Cómo continuar después de los 21 días.....	2
¿Cómo seguir nutriendo tu energía tras los 21 días?.....	2
Recomendaciones personalizadas para ti.....	3
Fórmula de continuidad post-plan.....	6
Ficha de Autoevaluación.....	8
Recordatorios para el día a día.....	10
¿Quieres abrir una nueva etapa?.....	11



Cómo continuar después de los 21 días

- **Escucha tu cuerpo cada día:** ya sabes cómo se siente la ligereza, busca ese estado.
- **Sigue usando Tulsi** si te ha sentado bien: como ritual matutino o infusión de apoyo digestivo y mental. Verás, a continuación, más información sobre otras modalidades interesantes.
- **Mantén las rutinas que más te hayan funcionado**, aunque sea de forma flexible (alimentación, afirmaciones, rituales...).
- **Reintroduce alimentos con conciencia**, observando cómo afectan a tu energía y digestión.
- **Haz revisiones semanales:** para no volver al piloto automático, dedica un momento a ajustar tu rumbo.
- **Recuerda que esto no termina hoy**, sino que es un inicio. Puedes repetir el plan más adelante o integrar partes de él. La energía de Tamas es un trabajo en el tiempo, hazlo con todo el amor, compasión y paciencia hacia el proceso.

¿Cómo seguir nutriendo tu energía tras los 21 días?

Tulsi como aliada en tu día a día

Aunque el plan de 21 días haya finalizado, tu camino de claridad y equilibrio continúa. Para sostener los beneficios y seguir reduciendo la tendencia a Tamas, te propongo continuar con el uso consciente del **Tulsi**, una planta maestra del Ayurveda.

¿Por qué seguir tomando Tulsi?

- Ayuda a mantener la **claridad mental** y la conexión interior.
- Refuerza el sistema inmunológico y digestivo de forma suave.
- Protege la energía vital sin generar agitación.
- Aporta equilibrio emocional en momentos de carga o dispersión.



Recomendaciones personalizadas para ti

Sigue priorizando una dieta sin gluten, antiinflamatoria y ligera por las noches. La proteína animal es un buen apoyo y siempre bien combinado.

Mantén rutinas digestivas y relajantes nocturnas, porque favorecerán un descanso profundo y evitarán acumulación de toxinas.

Continúa tu diario o momentos de autoobservación. Como estás en una etapa de consolidación, no necesitas escribir cada día, pero sí revisar cómo estás para hacer pequeños ajustes.

Activa tu energía por las mañanas con rituales suaves: infusión templada, luz solar, afirmación o movimiento suave. Esto puede ayudarte con esa dificultad al despertar.

Si sientes que vuelves a la pesadez o al desorden mental, no empieces de cero: regresa unos días a la estructura de la primera semana del plan (fase limpieza).

🌸 **Si te apetece trabajar más profundo,** puedes explorar otros aspectos de tu Carta Védica, tu relación con el elemento Tierra o cómo sostener tu vitalidad de forma más estable a lo largo del año.

🌿 **Tulsi sigue siendo una gran aliada,** pero puedes alternarla con otras variedades específicas para tu salud actual. Por ejemplo:

Basado en tu situación de salud y lo vivido en este proceso, estas son las mejores combinaciones para ti:

🌻 Infusión Tulsi	¿Para qué sirve?	¿Cuándo tomarla?	Frecuencia recomendada
Tulsi Original	Base purificadora, claridad mental	Ayunas o tarde-noche	A diario o alterno



Tulsi + Moringa	Vitalidad sin sobreestimar, inmunidad, digestión	Media mañana o después de comer	3-4 veces por semana
Tulsi + Gotu Kola	Enfoque, memoria, serenidad mental	Tardes de trabajo o meditación	2-3 veces por semana
Tulsi + Jengibre	Digestión lenta, pesadez o enfriamiento interno	Después de comidas principales	Según necesidad

⚠ Evita por ahora:

- **Tulsi + Chai Masala** (puede ser demasiado estimulante)
- **Tulsi + Ashwagandha** (no es lo ideal en patologías autoinmunes activas)

💡 **Tulsi y Ashwagandha en enfermedades autoinmunes**

Ambas plantas son poderosísimas, adaptógenas, regeneradoras y profundamente sattvicas (lo opuesto a Tamas). Sin embargo, cuando hablamos de **patologías autoinmunes activas**, como es tu caso, **Catalina** que padeces **artritis psoriásica** e hipotiroidismo, hay matices importantes a tener en cuenta:

Ashwagandha

- **Es un inmunomodulador**, no un inmunosupresor. Lo que hace es equilibrar la respuesta inmune.
- En casos de **autoinmunidad activa**, existe un debate: algunos especialistas prefieren evitar adaptógenos que **potencien la respuesta inmunitaria** hasta no haber bajado la inflamación basal.
- **Riesgo en algunos casos**: aunque muchos pacientes lo toleran bien y les ayuda, en otros podría **exacerbar síntomas autoinmunes** si hay brote.



→ ¿Qué hacemos en la práctica?

Si la autoinmunidad **no está en fase de brote** y el sistema digestivo y nervioso están más regulados (como puede ser tras este plan), puede **introducirse con mucha prudencia**, dosis pequeñas y monitoreo cercano.

Tulsi

- A diferencia de la Ashwagandha, el Tulsi **es seguro** incluso en cuadros autoinmunes.
- Tiene una acción suave y más centrada en el **sistema nervioso, respiratorio y digestivo**.
- También es inmunomodulador, pero no se ha reportado tanto riesgo de sobreestimulación.

→ El **problema** puede surgir si se toma con otros inmunoactivadores potentes al mismo tiempo (como ashwagandha, curcumina concentrada, reishi, etc.), y si no se está haciendo seguimiento. Lo ideal sería observar qué tal puede sentarte en tu caso.

Recuerda que tienes el código de descuento

Si deseas probar alguna de estas infusiones, puedes adquirirlas en www.indiaveda.es con **descuento exclusivo** para alumnas y pacientes de Escuela Natur:

Código: **ENATUR**



Fórmula de continuidad post-plan

Dentro de tu área personal, encontrarás un audio de cierre del plan. Allí te hablo de esta mezcla de infusión.

Duración sugerida: 7–10 días

Formato: Infusión diaria (caliente o en frío)

Planta	Función terapéutica clave
Tulsi	Planta maestra ayurvédica. Antitamas, digestiva, nervina.
Moringa	Remineralizante, antioxidante, refuerza energía sin calor.
Centella asiática	Neuroprotectora, satvica, apoya concentración y circulación.
Hibisco	Refrescante, antioxidante, depurativa ligera.
Melisa	Calmante digestiva y emocional
Espino blanco	Apoyo cardíaco y nervioso, equilibrio emocional suave.

Propiedades principales de la mezcla

- **Equilibrante:** ayuda a mantener el eje digestión–mente–emoción en armonía.
- **Adaptógena suave:** mejora la resiliencia sin sobreestimar el sistema inmune.
- **Antitamas:** favorece claridad, energía estable y digestión sin pesadez.
- **Veraniega y refrescante:** adecuada para la estación sin generar frío interno.
- **Compatible con biológicos:** sin riesgo de estimular brotes.

Modo de uso

- **Preparación:** 1 cucharada sopera de mezcla por taza de agua caliente. Tapar y dejar reposar 10–12 min.



- **Toma:**
 - 1 taza en ayunas o a media mañana.
 - Puede tomarse fría como *cold brew* en verano (preparar por la mañana, guardar en botella).



Ficha de Autoevaluación

Después de 21 días de compromiso contigo misma, tu cuerpo, tu mente y tu energía han atravesado un proceso profundo de limpieza, activación y claridad. Este plan no ha sido un punto final, sino un umbral: un espacio desde el que ahora puedes caminar con más conciencia, más herramientas y más ligereza.

El equilibrio de los gunas no se conquista en un solo ciclo, sino que se cultiva día a día. Por eso, detenerte ahora un momento para mirar atrás, ver lo que ha cambiado y sentir cómo deseas seguir, es tan importante como el propio camino recorrido.

Rellena esta ficha para tomar conciencia de tu evolución y ayudarte a sostener el cambio. Respira, conecta y responde con honestidad amorosa:

→ ¿Cómo me sentía antes del plan?

(Energía, digestión, estado emocional...)

→ ¿Cómo me siento hoy?

(¿Qué ha cambiado? ¿Qué ha mejorado?)



→ **¿Qué rutinas o hábitos me han funcionado mejor?**

(Que quiero seguir manteniendo)

→ **¿Qué me ha costado más?**

(Sin juicio, solo para observar)

→ **¿Qué necesito ahora para seguir cuidándome?**

Este ejercicio no es para hacerlo perfecto, sino para **honrar tu camino y dar dirección a tu próxima etapa**. Puedes guardar tu ficha, leerla dentro de unas semanas o compartirla conmigo si deseas una revisión más personalizada.

☀ *Recuerda: lo más valioso no es hacer más, sino mantener lo que te hace bien.*



Recordatorios para el día a día

Pequeñas semillas que puedes llevar contigo siempre.

“Lo pequeño constante vence al grande inconstante.”

No necesitas grandes cambios para transformar tu vida. Lo que marca la diferencia es tu constancia, tu compromiso diario, y la intención con la que haces cada pequeño gesto.

“No es necesario hacerlo perfecto, solo seguir presente.”

La perfección no es el camino. La presencia sí. Si hoy no puedes con todo, está bien. Lo importante es no desconectarte de ti. Un minuto de conciencia vale más que un día de exigencia.

“Volver a ti es la práctica más transformadora.”

Cuando el ruido externo te distraiga o las dudas te invadan, regresa a tu centro. Respira, siente tu cuerpo, tu pulso, tu momento. Ahí está tu fuerza.

“Si algún día te pierdes, vuelve a tu cuerpo. Ahí empieza todo.”

Tu cuerpo es el templo de tu consciencia. Escúchalo, cuídalo y hábitalo con respeto. Cuando todo parezca confuso, él sabe por dónde empezar.



¿Quieres abrir una nueva etapa?

Si después de estos 21 días sientes que algo se ha movido en ti...
si intuyes que hay más por explorar, comprender o sanar...
estoy aquí para seguir acompañándote.

Podemos abrir juntas una nueva fase más profunda:

🌿 A través de una **consulta personalizada**, donde revisaremos cómo integrar lo que has vivido y qué necesitas ahora.

🌙 O explorando otra área de tu **Carta Védica**, como tus ciclos vitales, tu dharma o tus relaciones energéticas.

Cada proceso es único. Y si algo de este camino ha resonado contigo, seguimos caminando juntas.

✍️ Solo tienes que escribirme cuando lo sientas:

✉️ info@escuelanatur.com

Con cariño y presencia,