



VIDA ESENCIAL

by

Aleja Yo soy D U S S Á N



El buen descanso empieza garantizando una habitación lo más libre de tóxicos posible

Soy Ingeniera electrónica de profesión, soy mamá de tres hijos, y ha sido la maternidad la que me ha llevado a cuestionarlo todo. Como muchas madres, pensé que cuidar y amar era hacer más. Más productos, más soluciones, más intentos por hacerlo bien, pero en el camino entendí que se trata de hacer más pero con conciencia.

Mi incansable camino por encontrar respuestas para mi hijo con autismo, me obsesionó a Investigar a como una ingeniera hasta entender la necesidad de vivir sin tóxicos. No solo desde la alimentación, sino desde la construcción de una vida completa libre de ellos. Fue ahí donde entendí que había todo un mundo que yo desconocía.

No encontré respuestas en hacer más. Las encontré en quitar, en simplificar, en observar lo invisible, en entender que el ambiente también educa al cuerpo. Desde entonces, he dedicado mi camino a integrar todo lo que he aprendido en una forma de vivir que hoy llamo: Maternidad CEEXI. Consciente, Esencial, Exquisita e Intuitiva. No perfecta. No extrema. Pero sí profundamente coherente. Hoy acompaño a otras madres a hacer este mismo proceso, no desde la exigencia sino desde la claridad. A crear hogares que no solo se vean bien, sino que se sientan bien. Porque cuando el entorno deja de sobrecargar, la maternidad deja de pesar. Y ahí, todo empieza a transformarse.

Cuando no garantizamos condiciones saludables en el dormitorio o espacio de descanso, el cuerpo deja de utilizar la noche como momento de reparación profunda y empieza a vivir en un estado de estrés silencioso. El dormitorio no es solo una habitación: es el lugar donde el sistema nervioso se regula, el sistema inmune se reorganiza, el cerebro elimina residuos metabólicos y las hormonas se equilibran. Si ese entorno presenta mala ventilación, exceso de humedad, polvo acumulado, materiales emisores de químicos, fragancias sintéticas, ruido ambiental o sobrecarga tecnológica, el organismo

puede reaccionar cada noche sin que la persona comprenda la verdadera causa.

Uno de los primeros problemas es la mala calidad del aire interior. Cuando un dormitorio no se ventila correctamente, aumentan el dióxido de carbono, la humedad y la concentración de compuestos orgánicos volátiles liberados por pinturas, muebles prensados, adhesivos, textiles sintéticos o productos de limpieza. Esta mezcla puede irritar las vías respiratorias, generar inflamación de bajo grado y empeorar condiciones como asma, rinitis o alergias. En el corto plazo esto se manifiesta como congestión nasal al despertar, garganta seca, tos nocturna, sensación de aire pesado, dolores de cabeza matutinos o dificultad para respirar profundamente. A largo plazo, la exposición crónica puede favorecer sensibilidad química, empeoramiento respiratorio y fatiga persistente.

La humedad excesiva y el moho representan otro factor crítico. Cuando una habitación mantiene condensación, paredes húmedas o ventilación insuficiente, se crean condiciones ideales para hongos, ácaros y microorganismos. Muchas personas no ven el moho oculto detrás de muebles o dentro de muros, pero sí sienten sus efectos: estornudos frecuentes, picor ocular, tos al acostarse, piel irritada o síntomas que mejoran al salir de casa. Con los años, esta exposición puede agravar enfermedades respiratorias, generar hiperreactividad bronquial y debilitar la capacidad del cuerpo para tolerar otros contaminantes ambientales.

El polvo doméstico también es un vehículo silencioso de daño. No es solo suciedad visible: puede contener restos de fibras, caspa animal, ácaros, partículas del exterior y residuos químicos provenientes de plásticos, espumas o retardantes de llama presentes en muebles y objetos.

Cuando el polvo se acumula en alfombras, colchones, cortinas o textiles, se convierte en una fuente constante de inhalación e irritación, especialmente para niños, asmáticos y personas sensibles. Los signos visibles suelen ser estornudos al hacer la cama, ojos llorosos, congestión nocturna o necesidad frecuente de limpiar sin que el problema desaparezca.

Otro punto estratégico es la exposición química de materiales y productos de uso cotidiano. Ambientadores, velas perfumadas, aerosoles, detergentes con fragancia intensa o muebles nuevos con olores marcados liberan sustancias que pueden alterar la calidad del aire interior. Muchas personas normalizan el "olor a limpio" o el "olor a nuevo", cuando en realidad puede indicar emisión química activa. El cuerpo suele avisarlo mediante mareo leve, dolor de cabeza, irritación ocular, dificultad para concentrarse o sueño poco reparador. Si esta exposición se sostiene durante años, aumenta la carga tóxica total que el organismo debe gestionar diariamente.

La sobrecarga tecnológica también influye en la calidad del descanso. Dormir con pantallas activas, luces LED intensas, móviles junto a la cama o estimulación digital hasta minutos antes de dormir altera la producción natural de melatonina y mantiene al sistema nervioso en estado de alerta. Aunque no siempre se perciba como un problema ambiental, sus efectos son evidentes: dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos, sueño ligero, cansancio al despertar, irritabilidad y menor capacidad de recuperación física y mental. Con el tiempo, el mal descanso sostenido impacta metabolismo, inmunidad, regulación emocional y rendimiento cognitivo.

El daño a largo plazo rara vez aparece de forma dramática al inicio. Se manifiesta como una suma de pequeños síntomas que se vuelven normales: cansancio

constante, piel reactiva, dolores de cabeza frecuentes, irritabilidad, alergias crecientes, empeoramiento del asma, sueño no reparador, necesidad de café para funcionar, niebla mental o sensación de no rendir como antes. Muchas personas buscan soluciones externas sin revisar el entorno donde pasan un tercio de su vida.

Prácticas que ayudan a reducir la toxicidad del dormitorio y mejorar profundamente el descanso

La buena noticia es que pequeñas acciones sostenidas pueden transformar la habitación en un verdadero espacio de recuperación.

1. Ventilar mañana y noche

Abrir ventanas entre 15 y 30 minutos al despertar y antes de dormir ayuda a renovar el aire, reducir CO₂ acumulado y disminuir compuestos volátiles.

2. Mantener humedad equilibrada

El rango ideal suele estar entre 40% y 60%. Si hay exceso de humedad, conviene usar deshumidificador o mejorar ventilación. Si el ambiente es muy seco, puede irritar vías respiratorias.

3. Eliminar fragancias artificiales

Retirar ambientadores, velas perfumadas, sprays textiles y detergentes muy perfumados. Un dormitorio saludable debería oler a limpio neutro, no a perfume.

4. Reducir el polvo estratégico

Aspirar con filtro HEPA si es posible, limpiar con paño húmedo, lavar sábanas semanalmente y evitar acumulación innecesaria de objetos o textiles.

5. Priorizar textiles naturales

Elegir algodón, lino o fibras naturales transpirables en sábanas, cortinas y ropa de cama puede mejorar confort térmico y reducir irritación.

6. Revisar el colchón y almohadas

Si son muy antiguos, acumulan ácaros, polvo y humedad. Proteger con fundas lavables y valorar renovación cuando corresponda.

7. Crear una zona libre de tecnología

Evitar televisión en el dormitorio, dejar el móvil lejos de la cama, activar modo avión por la noche y reducir pantallas una hora antes de dormir.

8. Bajar la carga visual y mental

Orden, colores suaves, luz cálida y pocos estímulos ayudan a que el sistema nervioso asocie el dormitorio con descanso real.

9. Cuidar los productos de limpieza

Usar opciones sencillas y menos agresivas. Muchas veces menos productos significa mejor aire.

10. Priorizar silencio y oscuridad

Cortinas adecuadas, minimizar luces piloto y reducir ruido externo mejora la profundidad del sueño.

Cómo se nota cuando una habitación empieza a sanar

Muchas personas perciben mejoras rápidas cuando aplican estos cambios:

- despiertan con más energía
- menos congestión nasal
- sueño más profundo
- menos despertares nocturnos
- mejor respiración
- menos irritabilidad

- mente más clara al despertar

La verdadera higiene del sueño también incluye el espacio

Dormir bien no depende solo de acostarse temprano o tomar suplementos. Depende también del aire que respiras, de lo que toca tu piel durante horas y del entorno donde tu cuerpo intenta repararse cada noche.

El dormitorio ideal no es el más caro ni el más estético. Es el que menos interfiere con tu capacidad natural de sanar mientras duermes.

BOTIQUÍN NATURAL PARA LA FAMILIA INFALTABLE

Este botiquín no busca tener muchos productos, busca cubrir lo esencial del cuerpo: inmunidad, digestión, respiración, calma y dolor.

ACEITES BASE

Incienso (Frankincense)

- Apoya el sistema inmune
- Regula la respuesta inflamatoria
- Promueve equilibrio celular

Es el aceite de la “regulación profunda”. Ideal cuando el cuerpo necesita volver al equilibrio.

Lavanda

- Calma el sistema nervioso
- Mejora el sueño
- Apoya en fiebre, irritación y piel

Es el aceite de la tranquilidad.

Limón

- Apoya procesos de detoxificación
- Estimula digestión suave
- Refuerza defensas

Es limpieza interna y energía ligera.

Tea Tree (Árbol de té)

- Potente apoyo antimicrobiano
- Útil en piel, infecciones leves y ambiente

Es protección natural.

Orégano

- Apoyo inmune fuerte
- Acción frente a infecciones

Es el “antibiótico natural” (uso cuidadoso y diluido). No es de uso diario, es estratégico.

Menta

- Sensación refrescante
- Apoya digestión
- Alivia dolor de cabeza

Es alivio inmediato y claridad.

MEZCLAS FUNCIONALES (ACCIÓN DIRIGIDA)

doTERRA Breathe™

- Apoya el sistema respiratorio
- Ayuda en congestión
- Facilita la respiración

Clave en gripes, tos y alergias.

doTERRA Zengest™

- Apoya digestión
- Reduce inflamación abdominal
- Útil en dolor de barriga

Es equilibrio digestivo.

On Guard®

- Refuerzo inmune
- Protección frente a virus y bacterias
- Uso preventivo y en enfermedad

Es defensa constante.

doTERRA Deep Blue™

- Alivio muscular
- Reduce tensión y dolor físico

Ideal para golpes, crecimiento y cansancio corporal.

¿POR QUÉ ESTE BOTIQUÍN CUBRE A LOS NIÑOS?

Porque aborda los 5 sistemas clave donde aparecen la mayoría de síntomas infantiles:

1. Sistema inmune (On Guard, Incienso, Orégano). Responde a virosis, infecciones, defensas bajas
2. Sistema respiratorio (Breathe, Menta). Tos, congestión, mocos, alergias
3. Sistema digestivo (Zengest, Limón, Menta). Dolor abdominal, inflamación, inapetencia
4. Sistema nervioso. (Lavanda, Incienso). Irritabilidad, mal sueño, desregulación emocional

5. Sistema físico/muscular. (Deep Blue). Dolores, golpes, tensión corporal

No necesitas 20 aceites.

Necesitas los correctos, bien usados y con conciencia.

Extras útiles:

- Termómetro (herramienta, no juez)
- Sales minerales naturales
- Caldos preparados

Tu hijo no necesita que entres en pánico.

Necesita que te conviertas en un canal de calma.

El cuerpo sabe lo que hace.

Pero necesita un entorno que no lo interrumpa.

Acompañar con conciencia es el verdadero cuidado.

No necesitas saberlo todo, necesitas aprender a mirar mejor.

Cuando entiendes el cuerpo, el miedo baja y aparece la claridad.

Si sientes que este camino resuena contigo, que quieres dejar de reaccionar desde la angustia y empezar a acompañar con conciencia. Estoy aquí para acompañarte

Si quieres saber más, puedes escribirme directamente a WhatsApp:
+34 672 05 92 51

Y también puedes encontrar más contenido en mis redes:
@yosoyalejadussan

Con mucho cariño,

Aleja ^{Yo soy} D U S S Á N