

Faktoriai, nuo kurių priklauso mūsų sveikata

Jei norime būti sveiki, privalome gyventi darnoje su gamta. Nesugriauti natūralaus balanso. Tam, kad išmoktume šio meno gyventi natūralioje pusiausvyroje, pirmiausia turime suprasti save. Pasak Ajurvedos, kiekvieno iš mūsų sandara (vadinamoji konstitucija) yra skirtinga. Išsiaiškinę, kokia yra mūsų konstitucija, galime pasirinkti šią konstituciją atitinkančią mitybą, gyvenseną, dienotvarkę ir kitą veiklą. Taigi, gerai sveikatos būklei palaikyti, o taip pat ligoms gydyti, labai svarbu žinoti savo asmeninę ajurvedinę konstituciją.

Dažnai valgome mūsų konstitucijai priešingą maistą ir užsiimame veikla, kuri nedera mūsų prigimčiai. Taip suardome pusiausvyrą savo kūne. Tai ir yra ligų priežastis.

Tiksliau kalbant, yra daugybė svarbių su maistu susijusių faktorių, padedančių palaikyti gerą sveikatos būklę. Šie faktoriai yra maisto produktai, laikas tarp valgymų, įvairių produktų derinimas, švara, teisingi mitybos įpročiai, virškinimo galią atitinkanti mityba ir t.t.

Su maistu susiję faktoriai, padedantys palaikyti gerą sveikatos būklę:

Maistas turi būti šviežias, šiltas, dažniausia virtas ar keptas, skanus ir lengvai virškinamas.

Tarp dviejų valgymų turi praeiti bent jau keturios valandos.

Vieno valgymo metu nevalgykite pernelyg daug patiekalų. Vienu metu valgomi patiekalai neturi būti priešingi vienas kitam. Pavyzdžiui, jogurtas nedera su pienu, o ledai – su karšta kava.

Jei po valgio jaučiate nuovargį ar sunkumą skrandyje, reiškia, valgymas buvo netinkamas.

Valgykite atsižvelgdami į savo virškinimo pajėgumą.

Nevalgykite žiūrėdami televizorių ar skaitydami. Valgykite ramioje ir malonioje aplinkoje.

Nevalgykite paskubomis, o taip pat per lėtai. Gerai sukramtykite maistą.

Vaisių nevalgykite su kitais patiekalais. Valgykite juos atskirai (pvz.: pusryčiams tik vaisius ar pan.) arba tarp dviejų valgymų.

Negerkite vandens valandą prieš ar po valgio. Galima nedidelį kiekį vandens išgerti valgio metu.

Tinkamai sureguliuotas miegas labai svarbus įvairių kūno organų funkcijų balansui palaikyti.

Anksti keltis ir anksti gultis – tai raktas į gerą sveikatą. Vidutiniškai pakanka šešių valandų miego. Ilgesnis miegas sukelia ligas.

Reguliari mankšta, atitinkanti asmeninę konstituciją, labai palanki jūsų sveikatai. Joga rekomenduojama kaip geriausias mankštos tipas, kadangi ji puoselėja ne tik fizinę, bet ir mentalinę bei dvasinę sveikatą. Joga ir Ajurveda veikia ranka rankon, nes šių abiejų mokslų tikslas yra tobula sveikata ir išsivadavimas pasiekus Dievo sąmonę.

Haré Krišna!  
Dhirašanta dasa