

# 9 KROKOV K DOKONALÉMU TRÁVENIU *podľa áyurvedy*



## NEJEDZTE PO ZÁPADO SLNKA:

Podľa áyurvedy je telo zrkadlom vesmíru. So západom slnka sa vaše trávenie vypína a jedenie spôsobí rannú vyčerpanosť.



**POSAĎTE SA:** Ak ste rozvalený na gauči, telo sa pripravuje na spánok, nie na trávenie. Ak stojíte alebo chodíte, telo sa pripravuje na pohyb. Držanie tela ovplyvňuje vaše trávenie.

## NIKAM SA NEPONÁHLAJTE:

Trávenie začína v ústach. Sliny obsahujú tráviace enzýmy, ktoré pomáhajú tráviť. Ak budete dôkladne žuvať každé sústo, vaše trávenie sa zlepší.



**NESPLÁCHUJTE TO:** Vyhýbajte sa pitiu veľkého množstva vody s jedlom. Voda riedi tráviace šťavy, čo spomaľuje trávenie. Trávenie môžete podporiť pitím kyslých mliečnych produktov.



**JEDZTE V KLUDE:** Na jedenie si nájdite kludné miesto, kde vás nebude nik rušiť. Nejedzte na verejných miestach, ktoré sú rušné a hlučné.



**NEPREJEDAJTE SA:** Žalúdok premiešava potravu ako práčka. Tráviace šťavy sa so zjedeným jedlom správne zmiešajú len vtedy, keď je časť žalúdka prázdna.



## JEDZTE, KEĎ STE HLADNÝ:

Apetít je signál, ktorým telo dáva najavo, že sme pripravení tráviť. Iba vtedy sa jedlo strávi a bude mať pre nás blahodárny účinok.



## JEDZTE „LAHKO“ V LETE:

Nejedzte ťažké a tučné jedlá - dávajú veľa energie a tepla po metabolizovaní, čo zvyšuje telesnú teplotu. Kvôli tomu sa budete cítiť v lete nekomfortne.



## JEDZTE „ŤAŽKO“ V ZIME:

Nejedzte ľahké jedlá v zime. Trávenie je na vrchole a preto konzumácia ľahkých jedál môže viesť k acidite, plynatosti, strate sily a pocitu chladu.

