

# AYURVEDA E TRATTAMENTI



## L'alimentazione in Ayurveda

Per l'Ayurveda l'alimentazione è uno dei fattori di cura principali.

Alimentarci è ciò che facciamo con continuità ed è la continuità, accompagnata a corrette abitudini, che assicura i migliori risultati sul mantenimento della salute.

Non esiste in Ayurveda una dieta universale, valida per tutti perché, ogni individuo deve assumere alimenti consoni alla propria costituzione, che è unica e su questa unicità e specificità va costruita una dieta. Infatti, la dieta adeguata viene elaborata solo dal medico ayurvedico, che la personalizza.

Tuttavia, ci sono regole generali che, se applicate con regolarità, possono portare ottimi risultati.

Dopo le Feste...

Diciamo la verità, una volta l'anno delle trasgressioni sono consentite, ora però abbiamo bisogno di ritrovare abitudini alimentari più salubri.

L'Ayurveda, con piccoli gesti, alla portata di tutti, ci aiuta a trovare una migliore forma, assumendo gli alimenti di cui abbiamo bisogno, nelle giuste quantità.

## I 3 tipi di "mangiatori":

1. **YOGI**  
Colui che si nutre una sola volta al giorno
2. **BOGHI**  
Colui che si nutre due volte al giorno
3. **ROGI**  
Colui che si nutre tre volte al giorno.  
Rogi, in sanscrito, significa anche malato.



AYURVEDA  
E  
TRATTAMENTI





### Il consiglio del mese

Bere acqua calda, appena portata a bollore è uno dei rimedi di tutte le tradizioni antiche.

L'acqua calda assicura maggiore idratazione dei tessuti rispetto a quella fredda. Aiuta a eliminare i liquidi in eccesso, favorendone l'eliminazione.

Il caldo ha la capacità di rilassare e calmare e sopperisce anche alla necessità di fare spuntini.

## Regole generali alimentari in Ayurveda

Secondo l'Ayurveda una corretta alimentazione contribuisce ad avere anche una buona lucidità intellettuale, nel segno dell'unità psico fisica che caratterizza questo approccio medico tradizionale.

Ecco alcuni semplici regole, facili da applicare:

- **Non per abitudine:** non assumere altro cibo se ci si sente ancora sazi dal pasto precedente. E questa è la prima e la più importante delle regole.
- **Quantità:** moderare la quantità degli alimenti che assumiamo. Togliere un terzo della porzione di pietanza, che siamo abituati ad assumere, può essere un metodo efficace
- **Spuntini:** eliminarli e sostituirli con l'assunzione di tisane o acqua calda
- **Cena leggera e non a tarda sera:** alleggerire il pasto serale evitando cibi pesanti (carne, uova, formaggi) e consumarlo non oltre le 19 facilita la digestione e migliora il riposo notturno

Per ulteriori informazioni sui trattamenti e sulle visite con il medico ayurvedico segui le iniziative e i programmi sul nostro sito:

[www.ioyoga.guru](http://www.ioyoga.guru)

Ti aspettiamo!

### Chi sono

MI chiamo Serena Mariotto e sono Tecnico in Ayurveda, certificato nr. 18 norma UNI 11756:2019.

Collaboro con Io Yoga e con un medico esperto in Ayurveda ed eseguo trattamenti e seminari.



AYURVEDA  
E  
TRATTAMENTI

