GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Nutrición ayurvédica en Nutrición ayurvédica

Actualidad Empresarial | 11/02/2021 | 00:00

La nutrición ayurvédica ha tomado gran renombre en los últimos años. No solo por contar con increíbles beneficios sino también...

La nutrición ayurvédica ha tomado gran renombre en los últimos años. No solo por contar con increíbles beneficios sino también por ser sumamente sencilla de practicar. Es sabido que la alimentación es algo importante para las personas, pero sin embargo, pocas conocen el poder que esta puede llegar a tener cuando se trata de vivir en plenitud, algo visto en noticias de actualidad.

En este sentido, en Ayurveda Medicina Natural no sólo se encargan de velar por la salud de los clientes, ya que también imparten técnicas y estrategias que puedan ser de ayuda a la hora de escoger un estilo de alimentación balanceado y beneficioso para el estado óptimo del cuerpo.

¿En qué se basa la nutrición ayurvédica?

El estilo de vida ayurvédico se ha vuelto cada vez más común en España. Esto viene dado no solo por los grandes beneficios con los que cuenta sino que además es una manera consciente de mejorar el estilo de vida.

Ahora bien. Pensar en la nutrición ayurvédica puede llegar a generar confusión. Sin embargo, esta se rige en conceptos bastante básicos propios de este estilo de vida. Aunque ha tomado gran renombre en los últimos años, este método alimenticio se considera uno de los más antiguos.

Teniendo esto en cuenta resulta fácil determinar que la alimentación se basa en elementos naturales como el agua, aire, fuego, tierra, y por último, éter. Sumado a esto, los principios ayurvédicos indican que cada persona cuenta con una unión a cada uno de estos elementos, determinando así que existen personas destinadas a la comida relacionada al fuego y agua, y otras al agua y tierra.

La nutrición ayurvédica en España y en el mundo se caracteriza por priorizar los alimentos vírgenes. Es decir, aquellos que no cuentan ni con el mínimo nivel de procesamiento. Un ejemplo bastante conocido y uno de los que aporta mayores nutrientes son las almendras, siendo incorporadas como un elemento fundamental en este tipo de dieta.

Cabe destacar que la nutrición ayurvédica no es una dieta o régimen alimenticio, sino que es un estilo de vida. Básicamente lo que se busca es alimentar al alma y el cuerpo a través de una alimentación consciente y saludable según los requerimientos de cada persona.

Por qué tantas personas recurren al estilo de vida ayurvédico

El gran renombre que ha tenido este estilo de vida es por los grandes beneficios que tiene. Por si fuera poco, existen muchos datos curiosos que despiertan el interés de muchas personas.

Es importante tener presente que quienes practican este estilo de nutrición cuentan con un asesoramiento idóneo para poder determinar el tipo de alimentos que deben consumir. Sin embargo, una vez establecido esto, no se deben dejar de lado los siguientes aspectos.

Comer de manera consciente

Sin duda alguna la ayurveda se caracteriza por ser el manejo consciente de la vida. En este sentido, la alimentación juega un papel sumamente importante pues es aquella que se encarga no sólo de darle vida al cuerpo, sino también al alma. Uno de los principios ayurvédicos es que el cuerpo y alma deben ir de la mano, siendo congruentes al practicar lo que se profesa.

Llevar un estilo de vida más liviano

Al cambiar de manera progresiva el método de alimentación se pueden notar cambios no sólo a nivel físico sino también espiritual, siendo esto una de las grandes intenciones de la alimentación ayurvédica. Cabe destacar que al eliminar de manera consciente y moderada los hábitos negativos los cambios que se sienten son muchísimo mayores.

Se eliminan los alimentos nocivos

Para nadie es un secreto que en el mundo actual la alimentación ha cambiado tanto que cada vez resulta más perjudicial para el ser humano. Por ello, el estilo de vida ayurvédico se encarga de deshacerse de aquellos alimentos procesados que dañan el estado óptimo del cuerpo, buscando así la mejora de nuestra salud.

Equilibra tus emociones a través de los alimentos

Cada grupo y tipo de alimento tiene un efecto a nivel psicoemocional. En Ayurveda Medicina Natural podrán ayudar a conectar con el estado emocional y a elegir una dieta que más se adapte para equilibrar las emociones del momento, adaptadas a la situación actual de cada persona, la estación y edad. Trata de empoderar a los clientes a que conecten con el entorno y se conozcan más, para que en un futuro cuenten con las herramientas para autorregularse.

Para quienes buscan conectar con su cuerpo, mente y alma a través de los alimentos que se consume, lo mejor es contactar con la especialista Lola Peña en Ayurveda Medicina Natural.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/145063-nutricion-ayurvedica-en-nutricion-ayurvedica.htm