

Dvisavaitinis
žurnalas
sėkmingam,
laimingam
ir prasmingam
gyvenimui

Nr. 17 (126) 2017 rugpjūčio 19–rugsėjo 1

raktas

Pozityvaus gyvenimo gidas

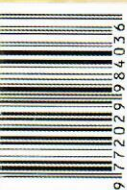
1,00 €

AJURVEDA

10 sveikos mitybos principų

VAISTAŽOLIŲ PASLAPTIS

atskleidžia farmacininkė,
žolininkė
Jadvyga Balvočiūtė



Gyvas ir draugiškas maistas

14



GYDOMASIS BADAIVIMAS
šviam ir sveikam
organizmui

20



PLUŠTINĖS KANAPĖS
Nuo pieno ir prieskonių
iki duonelės ir aliejaus

24



POREIKIŲ KONTROLĖ
Kiek iš tiesų
reikia žmogui

Apie organizmo užterštumo priežastis, gydomojo badavimo procesą, rezultatus ir taikymo aplinkybes kalbėjau su ketverius metus gydomojo badavimo praktiką atliekančia badavimo ir gydomojo tao instruktore, meistro Manteko Čijos mokine Edita ESENKU. „Dėl to, kad dabar Vakarų šalyse daugiausiai remiamasi šiuolaikine medicina, badavimas, homeopatija, žarnyno valymas ir kiti alternatyvūs gydymo bei sveikatinimo būdai dažnai kritikuojami. Dauguma šiuolaikinės medicinos atstovų nerekomenduoja panašių metodų. Tačiau prieš maždaug metus šioje srityje įvyko perversmas – Yoshinori Ohsumi, Nobelio premiją gavęs japonų mokslininkas, įrodė, kad badaujant organizmas valosi savaime“, – pasakoja senovės daosių išmintį su šiuolaikiniais mokslo tyrimais lyginanti Edita.



– Ką vadinate gydomuoju badavimu? Kuo jis skiriasi nuo įprasto badavimo?

– Dažnai žmonės mano, kad badavimas – kai kas *baisaus*. Jeigu vyresnio amžiaus žmonėms, gyvenusiems, kai vyko karas, patartumėte stiprinti sveikatą badaujant, tikriausiai nesulauktumėte palaikymo. Kai kurie savanorišką gydomąjį badavimą arba pasninką sieja su badavimu dėl neprieklausiaus, skurdo ar kitų problemų, dėl kurių išgyvenamas maisto trūkumas ir badaujama. Dvi skirtingos badavimo rūšys aiškiai išskiriamos anglų kalbos žodžiais *starving* – nesavanoriškas, mirtį sukeliantis badavimas, ir *fasting* – gydomasis badavimas arba pasninkas.

Gydomasis badavimas atliekamas sąmoningai tam tikrą dienų skaičių, siekiant leisti organizmui pailsėti nuo maisto bei leidžiant jam natūraliai atsikurti ir geriau funkcionuoti. Kai kurie badauti nusprendžia pajutę organizmo apsinuodijimo simptomus: jaučiantys netekę jėgų, tapę lėtesniais, vangiais, sunkiai virškindami maistą (kai pučia pilvą, negali tuštintis ir t. t.) ir nori jaustis geriau išvalę organizmą. Kiti gydomojo badavimo sistemą išbandyti pasiryžta tik susirgę sunkia liga, išgirdę ar perskaitę istorijų apie išgyjimus, įvykusius laikantis griežtos dietos bei badaujant. Ilgainiui žmogaus kūnas pripranta prie nuolatinio apsinuodijimo, prie blogos savijautos bei nesveiko maisto ir žmogus mano, kad jis sveikas, kad jam viskas gerai. Dažnai manome gyvenantys tinkamai, jeigu elgiamės taip, kaip dauguma. Daugybė žmonių net nežino, kad, tinkamai gyvendami, galėtų jaustis daug geriau. Tokiu būdu, nesuprasdami savo mitybos ir gyvenimo būdo klaidų, jie vis labiau užteršia organizmą, kol, galiausiai, senatvėje arba dar anksčiau iš rankų nepaleidžia vaistinėlės.

– Kur mokėtės badavimo subtilybių? Kuo ypatingas Jūsų išmoktas būdas ir kuo jis skiriasi nuo kitų?

– Sistema, kurios dalis yra mano praktikuojamas badavimo būdas, sudaryta iš daugybės dedamųjų. Jos mokiausi iš Tailande gyvenančio kinų meistro Manteko Čijos. Jis moko kelias sritis apimančios daosių integralinės jogos sistemos ir yra vienas iš nedaugelio

Gydomasis badavimas –

švariam ir sveikam organizmui

Gydomąjį badavimą ryžtasi išbandyti vis daugiau sveiku gyvenimo būdu susidomėjusių žmonių. Kai kurie badavimą laiko pavojinga praktika ir netiki jos nauda. Taigi, kaip yra iš tikrųjų? Badavimas – puikus organizmo valymo būdas ar jo nualinimo priežastis?



atvirai perduodančių senovės daosių mokymą. Šio meistro mokymo būdas man priimtinas dar ir dėl to, kad jis ne vieną dešimtmetį gyveno JAV ir yra gerai susipažinęs su šiuolaikinės medicinos sistema, todėl visada lygina moksliskai pagrįstas Vakarų kultūros žinias su daosių išmintimi. Kuo toliau, tuo labiau suvokiu, kaip senovės žinios susijusios su dabartinio mokslo atradimais.

Daosių jogos sistema susideda iš meditacijos praktikų, ciguno, jogos pratimų, tantras – dao seksualinių praktikų, dar vadinamų gydymą meile, sveikos mitybos bei badavimo. Ši gydomojo badavimo sistema, siekiant kuo geresnių rezultatų, derinama su šiuolaikiniais dalykais: žarnyno valymu (kolonoterapija) bei įvairiais natūraliais maisto papildais. Tokiu būdu po penkių ar septynių badavimo dienų ir trijų ar keturių žarnyno plovimų pasiekiamas rezultatas, kuris įprastai būtų pasiektas badaujant mėnesį *sasai* – negeriant vandens arba nieko nevalgant, o geriant tik vandenį. Tačiau mėnesį badauti gali tikrai ne kiekvienas. Tokiu atveju neįmanoma dirbti, todėl šį ilgesnį badavimą renkasi nebent nebedirbantys dėl ligos.

Badaudama kelias dienas ar savaitę, aš kiekvieną dieną dirbu ir beveik nejaučiu skirtumo: mąstymo procesas nesikeičia, o jėgų nemažėja. Tačiau taip yra dėl atliekamų žarnyno valymų, kuomet iš organizmo išplaunamos toksiškos medžiagos. Manau, didžiausia badauti bandančiųjų klaida – žarnyno nevalymas. Net badaujant tik vieną dieną, nustojama tuštintis, todėl organizmas, negaudamas maisto medžiagų, pradeda saugoti, pasisavinti tai, kas jame jau yra. Taip medžiagos, kurios jau turėtų virsti išmatomis, siurbiamos į kraują ir nuodija organizmą. Todėl ilgesnį laiką badaujantį ir žarnyno valymų neatliekantį žmogų netgi gali ištikti toksinis šokas. Skirtingų žmonių organizmas į įvairius badavimo būdus reaguoja skirtingai, tačiau reikėtų pasirūpinti savo saugumu.

Mantekas Čija pataria badauti apie savaitę. Tokios trukmės badavimą renkamės ir mes. Taip kūnas nėra nualinamas ir nepasiekiamas būseną, kai vos gali iškęsti alkio jausmą. Gydomojo badavimo esmė – nevalgyti tol, kol nesinori, kol jaučiame, kad kūnas valosi. Pradėjus badauti, padaugėja baltų liežuvių apnašų. Turime jas nuvalyti, o toliau badaujant pastebime, kad šių apnašų vis mažėja – tai organizmo apsisvalymo ženklas. Tiesa, badaudami



„Kai kurie mano, kad badauti gali tik stambūs arba normalaus sudėjimo žmonės, o liekniems ši organizmo valymo praktika nepatariama. Tačiau tai – netiesa. Tinkamai ir ne per ilgai badaujant kūno raumenys nesunyksta, o lieknų žmonių organizmas dėl pernelyg greito virškinimo proceso dažnai nespėja pasisavinti reikalingų maisto medžiagų. Tai – žarnyno problemų egzistavimą ir organizmo valymo reikiamybę nurodantys simptomai. Kai badavimas ir žarnyno valymas kombinuojami su tam tikrų papildų – *psiliumo* – gysločių sėklų luobelėlių ar bentonito molio vartojimu, išvalomas ir plonasis žarnynas, kuris, atvirkščiai nei storasis, nevalomas atliekant kolonoterapiją. Šie papildai, vartojami badaujant, taip pat numalšina alkio jausmą bei aprūpina organizmą reikiamomis mineralinėmis medžiagomis“, – teigia badavimo instruktore.

pirmuosius kartus, šio rezultato galime ir nepasiekti. Kai kurių liežuvis gali tapti švarus tik po antro ar trečio kas pusmetį kartojamo kelias dienas trunkančio badavimo. Tai priklauso nuo užterštumo ir mieliagybio (kandida) įsigalėjimo žmogaus organizme. Šis grybelis randamas daugumos (70 proc.) žmonių organizmuose, ir kai vartojama daug gliuteno, saldumynų, karvių pieno bei netinkamai derinami produktai, išsiskiria per daug gleivių, kurios sukelia pilvo pūtimą, ant liežuvių susidaro apnašos.

– Dėl kokių dar priežasčių žmogui naudinga badauti?

– Odos būklė atspindi tai, kas vyksta mūsų žarnyne ir kepenyse. Badaujant ir po badavimo oda tampa skaistesnė – taip atsitinka, kad organizmas apsisvalo. Viena moteris, kurią konsultavau badavimo klausimais, po badavimo neatliko kepenų valymo. Dėl to ją stipriai išbėrė, o, tik kai atliko kepenų valymą, spuogai pamažu išnyko. Badaujant visi toksinai keliauja į žarnyną ir kepenis, todėl, norint atsikratyti nešvarumų, būtina valyti šiuos organus. Kepenys nuolat dirba, todėl nespėja valyti. Tokią galimybę jos turi žmogui badaujant, tačiau joms reikia pagalbos. Kiekvieną badavimą rekomenduojame baigti kepenų valymu. Apskritai, idealiu atveju, pradėjus badauti, turi būti valomas žarnynas, tada – kepenys ir, galiausiai, inkstai. Inkstai valomi po badavimo vartojant tam tikrus maisto produktus: spanguolių sultis ir smidrus.

Mokslininkų teigimu, badavimas padeda išvengti demencijos (silpnaprotystės), pagerina kasos ir skrandžio darbą. Po badavimo, šiek tiek susitraukus skrandžiui, suvalgoma mažiau maisto. Ne vienas žmogus man rašė, kad badavimas padėjo atsisakyti saldumynų ir kito nesveiko maisto. Tokio maisto tiesiog nebesinori, jis tampa neskanus. Taigi, badaujant taip pat ugdoma valia, mokomasi valgyti sąmoningai, suprantant, kas organizmui naudinga, o kas – kenksminga, ir susilaikant nuo tokio maisto. Jogą praktikuojantis mano sutuoktinis ne kartą įsitikino po badavimo padidėjančiu kūno lankstumu. Įsitikinome ir teorija, kad užterštos kepenys lemia viršutinės kūno dalies nepaslankumą, sustingimą – po gydomojo badavimo viršutinė kūno dalis pradeda judėti laisviau, todėl lengviau užsiimti joga ir kitomis fizinio judėjimo technikomis.

– Ar praktikuojant gydomąjį badavimą, pasiekti rezultatai išlieka ilgai?

– Organizmo valymas – ilgalaikis procesas. Mūsų kūnas užsiteršia ne per vieną dieną, todėl vieno badavimo neužtenka tam, kad tinkamai jį išvalytume. Kiekvienas badavimas būna vis geresnis, lengvesnis ir produktyvesnis – pastebima vis daugiau pozityvių rezultatų. Vieni jau po pirmojo badavimo nebesinori valgyti tam tikrų kenksmingų produktų, kiti po tam tikro laiko vėl prie jų pripranta – tai priklauso nuo organizmo ir savikontrolės. ➡

← – **Kaip žmogus jaučiasi, kai badauja?**

– Jeigu badauti pradėdama bijant, nepasitikint išbandoma metodika ir ją pristatančiais instruktoriais, gali būti nelengva. Nepadeda ir neigiama visuomenės bei šeimos nuomonė apie tam tikrą sveikatinimo praktiką. Kai pirmą kartą badavau, valiausi žarnyną ir kepenis, mano mama buvo labai išsigandusi – ji, prisiskaičiusi neaiškios kilmės informacijos, labai dėl manęs nerimavo ir gąsdino, kad badavimas gali baigtis labai blogai. Tiesa, vėliau ji, įsitikinusi badavimo privalumais ir efektyvumu, pati penkis kartus išsivalė žarnyną... (*Šypsosi*) Nereikia tikėti mitais, turime patys suprasti ir pasirinkti, kas tinkama, o kas – ne.

Badaujant žmogaus organizmas patiria stresą, ypač, jeigu badaujama valant žarnyno arba negeriant vandens. Nors, kai badaujant valomas žarnynas ir vartojami tam tikri papildai, yra lengviau. Mes visada rekomenduojame, valant organizmą, medituoti. Ryte siūlome medituoti bent dešimt minučių, o vakare rekomenduojame Manteko Čijos mokomąją šešių gydymų garsų meditaciją, trunkančią maždaug keturiasdešimt minučių. Tai meditacija, leidžianti mintimis susijungti su kiekvienu organu, pavyzdžiui, kepenyse besikapiantis pyktis ir pavydas medituojant išleidžiami į žemę, o jų vieta pripildoma gerumo. Šią meditaciją atliekame beveik kiekvieną dieną ir jaučiame, kad badaujant jos efektyvumas labai padidėja ir paleidžiama daug daugiau neigiamų emocijų ir streso. Valymasis tampa dar produktyvesnis. Tie, kurie užsiima įvairiomis energinėmis praktikomis (pavyzdžiui, cigunu), badaudami ir po badavimo pajunta stipresnę gyvybinę energiją tekėjimą kūnu.

” Po trijų gydomojo badavimo dienų, organizmui pradėjus veikti kitu režimu, alkio nebejaučiame. Kai vėl pradėdama valgyti, maistas atrodo skanesnis, norisi labiau juo mėgautis, todėl valgoma lėčiau, daugiau kramtoma.

– **Kada naudinga badauti? Kaip suprasti, kada tam tinkamas laikas?**

– Jeigu badaujant penkias ar septynias dienas valomas žarnynas, užtenka badauti kartą per pusę metų. Po badavimo pavartojus tam tikrų probiotikų, pusę metų virškinimo sistema turėtų veikti gerai. Esant tam tikriems sveikatos sutrikimams, kai reikia intensyvesnio organizmo valymo, galima badauti ir keturis kartus per metus kas tris mėnesius. Kai po badavimo praeina maždaug pusė metų, kartais pradėdama jausti nenoras valgyti, atrodo, kad niekas neskanu, sunku sugalvoti, ką gaminti pietums... Tai – ženklas, kad ir vėl galima badauti.

Stengiuosi rinktis badavimo laiką, atsižvelgdama į Mėnulio fazes. Pavyzdžiui, badaujant, kai būna delčia, lėčiau grįžta nevalgant prarastas svoris. Nors badaujama ne norint sulieknėti (nes prarastas svoris dažniausiai grįžta), išvalius organizmą, kūno linijos tampa dailesnės. Badauti galima ir kitomis Mėnulio fazėmis, tačiau nepatariu to daryti per jaunatį, kuriai veikiant badauti sunkiau, labiau norisi valgyti. Esant delčiai, kūnas valosi natūraliai.

Badavimo trukmė priklauso nuo sistemos, kuria remiamasi, žmogaus

galimybių, patirties, sveikatos ir norų. Kai kurie badauja po vieną dieną kiekvieną arba kas antrą savaitę, kiti renkasi penkių ar septynių dienų gydomojo badavimo kursą, dar kiti, remdamiesi skirtingomis badavimo sistemomis, kurioms aš nelabai pritariu, gali badauti ir dvidešimt ar trisdešimt dienų iš eilės.

– **Ar ši praktika tinka kiekvienam žmogui?**

– Mano siūlomas trumpalaikis, maždaug savaitę trunkantis, badavimas tris ar keturis kartus valant žarnyną tinka daugeliui žmonių. Be gydytojo konsultacijos badauti negali tie, kurie turi reguliariai vartoti kokius nors vaistus.

Siūlau nerizikuoti badaujant savarankiškai, jeigu nesate įsigilinę į šią temą. Ilgai domėjausi badavimo technikomis, skaičiau knygas, klausiau seminarų, asmeniškai konsultavausi su meistru Manteku Čija, ne kartą badaudama, išbandžiau teorines žinias praktiškai, todėl pasitikiu savo žiniomis. Tačiau tiems, kurie dar daug ko nežino ir nėra išbandę, rekomenduojau konsultuotis su specialistais. Pavyzdžiui, neužtenka vien patarti badaujant gerti *psiliumą* ir bentonito molį, reikia žinoti jų kiekius ir vartojimo laiką bei daugybę kitų su badavimu susijusių veiksnių.

– **Kodėl šiuolaikiniam žmogui rekomenduojate reguliariai valyti organizmą? Kas jį labiausiai užteršia?**

– Žmogaus organizmas užteršiamas ne per vieną dieną ir ne per vienerius metus, todėl jis išsivalo negreitai. Jeigu visą gyvenimą maitinomės netinkamai, turime pasiruošti netrumpam valymosi procesui. Dažnai žarnyno problemos prasideda dar kūdikystėje, kai tik gimęs žmogus pirmiausia gauna ne motinos pieno, o gliukozės sirupo. Kai kurie stebisi, kad jaunas žmogus skundžiasi žarnyno problemomis, tačiau jos netgi gali būti perduotos genetiškai, amžius šiuo atveju negali būti laikomas

„Laikantis Manteko Čijos sukurtos badavimo sistemos, geriamas tam tikru būdu išvirtas daržovių sultinys. Daržovės – cukinijos, moliūgai, ridikai, pastarnokai, petražolių šaknys ir prieskoninės žolelės – maždaug tris ar keturias valandas verdamos vandenyje dideliame puode. Ilgai verdant vitaminų nebelieka, todėl daržovės tampa visiškai nenaudingos ir išmetamos. Šiuo atveju reikalingas tik sultinys – skystis, kuris praturtintas mineralinėmis medžiagomis ir įgyja gydymų savybių. Badaujant, per dieną rekomenduojama išgerti pusę arba vieną šio sultinio litrą. Jis padeda atgauti jėgas“, – pataria Edita Esenku.



reikšmingiausiu veiksmu. Siekdami visiškai išvalyti organizmą, turėtume maždaug trejus metus badauti kas pusmetį. Vėliau badauti galime rečiau – kartą per metus arba, apskritai, tam tikrą laiką atsisakyti šios praktikos. Reikia stebėti situaciją. Tačiau meistras Mantekas Čija, būdamas lankstus, jaunatviškas, vedęs jauną žmoną ir turintis mažų vaikų septyniasdešimt trejų metų amžiaus vyras, kas pusę metų atlieka žarnyno valymą ir teigia, kad tai – ilgo ir sveiko gyvenimo receptas.

Daugiausiai žmogaus virškinimo sistemą ir visą organizmą užteršia saldumynai, gliutenas ir karvės pieno produktai. Todėl rekomenduoju vartoti kuo mažiau tokio maisto, o geriausia, apskritai, jo atsisakyti. Karvės piene ir jo produktuose yra labai daug kazeino, kurio žmogaus organizmas nesugeba tinkamai suskaidyti. Mes su vyru valgome ožkos pieno produktus, nes ten esantis kazeinas pasižymi visiškai kitomis savybėmis ir poveikiu žmogaus organizmui. Na, o gliutenas, esantis kviečiuose, rugiuose ir miežiuose, tarsi suklijuoja žmogaus žarnyną. Tie, kurių

virškinimas geresnis, iš pradžių to nejaučia, tačiau senatvėje vis tiek išgyvena sveikatos problemas, nulemtas gliuteno vartojimo, nesuprasdami sąnarių ir kitų ligų kilmės. Netinkama mityba lemia mieliagrybio (kandida) atsiradimą organizme, o šis grybelis skatina vėžinius susirgimus.

– Kada, kaip ir kodėl pradėjote badauti?

– Mokiausi meistro Manteko Čijos pristatomų ciguno, meditacijos ir dao seksualinių praktikų, o apie badavimą buvau tik girdėjusi, tačiau per daug į šią temą nesigilinau. Vieną rudenį pastebėjau įsisiurbusią erkę, o vėliau, paraudus jos įkandimo vietai, gydytoja nustatė, kad sergu Laimo liga. Dėl šios priežasties turėjau tris savaites gerti antibiotikų, kurių nevarčiau daugiau nei dešimt metų. Antibiotikų vartojimas sukėlė daugybę virškinimo problemų: viduriai buvo užkietėję arba per laisvi, man labai pūtė pilvas... Maždaug pusę metų jaučiau pilvo pūtimą, nepriklausomai nuo to, ką valgiau – atrodo, kad nieko normaliai nebevirskinu.

Nežinojau, ką daryti... Ieškodama informacijos internete, sužinojau apie mieliagrybį, apie kenksmingą gliuteno, karvės pieno produktų ir cukraus poveikį – atsisakiau šių produktų, vartojau įvairius papildus, tačiau sveikata pagerėjo tik labai nežymiai. Galiausiai, pradėjau skaityti Manteko Čijos knygą apie badavimą ir, nuvykusi į Tailandą, asmeniškai su juo konsultavausi. Vėliau penkias dienas badavau ir, nors tai buvo pirmas kelias dienas trunkantis mano badavimas, visai nebuvo sudėtinga. Rezultatai nepaprastai nudžiugino – virškinimas iš esmės pasikeitė, nebeputė pilvo. Visa tai man atrodė kaip stebuklas.

Įsitikinusi teigiamu gydomojo badavimo poveikiu, pradėjau apie tai pasakoti savo draugams ir pažįstamiems, kurie vis klausė, kodėl nesidalinu šia informacija ir savo patirtimi su kitais žmonėmis. Kai pradėjau feisbuke dalintis savo badavimo patirtimi, sulaukiau labai aktyvaus žmonių susidomėjimo ir daugybės klausimų, todėl dabar patariu dalinuosi su visais norinčiais.

Agnieta JONIKIENĖ

Beje...

Kodėl valgant nerekomenduojama gerti šalto vandens

Žmonės, kurie maitinasi sveikai, atidžiau renkasi maisto produktus, atsižvelgia į jų kaloringumą ir kokybę, bet retai susimąsto apie tokį paprastą dalyką, kaip vartojamo maisto temperatūra. Ši, regis, mažai smulkmena daro didelę įtaką virškinimo procesui.

Kas atsitiks, jei maistą užgersite šaltu vandeniu

Sovietų radiologų (prof. V. D. Lindenbratenas, 1969 m.) praktikoje buvo toks atvejis. Reikėjo surasti būdą, kaip skrandyje sulaukyti bario košę, kol bus atliekamas rentgeno tyrimas. Paaiškėjo, kad nepašildyta košė (tiesiai iš šaldytuvo), skrandyje būna trumpiau nei radiologai suspėja parengti ne itin tobulą aparatūrą. Šis faktas labai sudomino gydytojus, kurie atliko tyrimus ir nustatė, kad vartojant šaltą maistą arba užgeriant jį šaltu vandeniu, jo virškinimas skrandyje sutrumpėjo nuo 4–5 valandų iki 20 minučių, t. y. maistas tiesiog išstumiamas iš skrandžio.

Taigi, pirma, atsiranda grėsmė nutukti, nes toks maistas nesuteikia sotumo ir labai greitai apima alkis. Antra, mūsų skrandyje prasideda baltymų virškinimas ir jų įsisavinimas, todėl maistą užgėrus šaltu vandeniu, baltymai nebus tinkamai virškinami ir suardomi į aminorūgštis. Tokiu atveju maistas greitai pašalinamas iš skrandžio ir baltymai ima pūti žarnyne (nesuvirškinti baltymai 36,6 laipsnių temperatūroje, palyginti, greitai ima pūti).

Tą patį galima pasakyti ir apie ledų valgymą po valgio. Jūs ne tik nenaudingai išleisite pinigų maistui, kuris bus greičiau žalingas (galite susirgti įvairiais žarnyno

uždegimais, disbakterioze). Išvada akivaizdi: negalima valgyti šalto maisto ir jį užgerti šaltu vandeniu.

Fiziologai aiškina, kad nuomonė, jog šaltas vanduo greičiau numalšina troškulį, klaidinga. Organizmui įsisavinti šaltą vandenį reikia kur kas daugiau laiko: jis turi sušilti skrandyje iki kūno temperatūros (36,6 laipsnių), kad taip įvyktų organizmas išsikvoja daug energijos. Kambario temperatūros arba šiek tiek šiltesnis vanduo iš karto įsisavinamas.

Visas šias šiuolaikines išvadas jau seniai patvirtino senovės ajurvedos mokslas, kuris griežtai nepitaria maistą užgerti šaltu vandeniu nei valgant, nei pavalgus, nes taip „užgesinama virškinimo ugnis (agni)“.

Apie šiuolaikinį greitąjį maistą

Daugelis žino šias paprastas taisykles, tačiau viena – jas žinoti, o kita – jų laikytis. Toks neatsakingas požiūris į savo sveikatą teikia didžiulį pelną greitai maistu prekiaujančioms įmonėms. Užsigerdamas maistą šaltu vandeniu (šaltais gazuotais gėrimais, sultimis) niekada nesijausi sotus, vadinasi, norėsi dar vienos porcijos panašaus maisto. Štai kodėl karštų gėrimų (kavos, arbatos) kainos gana didelės arba karšti gėrimai iš viso neįtraukiami į kompleksinius pietus, o šalti angliarūgštės prisotinti gėrimai gana pigūs, gražiai ir spalvingai reklamuojami.

Be žodžių viskas aišku – patys darykite išvadas, ar verta maistą užgerti šaltais gėrimais, ar verta užsukti į minėtas maitinimo įstaigas? Ir juo labiau, ar verta vesti ten savo vaikus?