

Consigli pratici per la bellezza delle donne

L'uomo e la donna, in quanto creature completamente differenti, sono tenuti a avere cibi ed abitudini alimentari altrettanto differenti. La donna dovrebbe fare due pasti e bere due bevande leggere ogni giorno. Ne ha bisogno fisicamente e mentalmente, altrimenti la sua tendenza è quella di vivere come una capra, mangiando in continuazione e ruminando...

Alimenti e Bevande

La prima colazione dovrebbe cominciare con un succo di arancia o una tazza di latte con olio di mandorle e sciroppo di malto di riso: o qualcos'altro di molto salutare, assolutamente leggero e totalmente liquido, come succo di mela o altri succhi. Il pranzo può essere abbondante ma digeribile. A metà pomeriggio una seconda bevanda o un succo. Il pasto serale dovrebbe essere leggero, si consiglia della verdura, preferibilmente cotta a vapore; questo piatto dovrebbe essere mangiato tutti i giorni: dona grande sicurezza fisica ed è fonte di clorofilla, di cui la donna ha molto bisogno. Per la sera va bene anche un'insalata condita o del tofu. Spesso le donne hanno disturbi e difficoltà nell'eliminazione. Come regola generale una donna dovrebbe costruire la sua dieta su cibi che siano facilmente eliminabili, il cibo dovrebbe lasciare il corpo di una donna entro diciotto ore dall'ingestione. Il cocomero, la barbabetola, la bietta verde e tutti i vegetali verdi, così come tutti i tipi di semi meritano attenzione. Molti tipi di frutta sono eccellenti per la donna; in particolare agrumi, prugne, pesche, papaia, uvetta e datteri, ma anche albicocche, cachi, fichi, pere, banane, melegrane e mango. Per le insalate, il condimento è un elemento indispensabile. Le foglie di vegetali crudi mangiate senza condimento possono causare gas addominali dolorosi e durante la gravidanza sono causa di problemi. La donna dovrebbe evitare qualsiasi cibo che crea gas. Il condimento migliore per le insalate è olio e limone o olio e aceto, preferibilmente di malto.

L'olio dovrebbe essere spremuto a freddo, in estate è preferibile l'olio di oliva e per l'inverno si consiglia quello di sesamo. Prima di servire l'insalata è bene farla riposare nel condimento per almeno quindici minuti.

Tra le bevande particolarmente adatte alle donne ricordiamo lo Yogi Tea, che sostituisce tutte le bevande stimolanti, donando energia e tonificando il sistema nervoso. Si consiglia di berne una tazza dolcificata con miele prima di avere rapporti sessuali. (L'uomo dovrebbe berla dopo). Con aggiunta extra di zenzero, lo yogi thè risolve dalla fatica e dai crampi mestruali. In questi casi va bene anche un thè di solo zenzero con aggiunta di qualche seme di cardamomo per insaporirlo.

Nelle antiche scritture si raccomanda alle donne l'uso quotidiano di peperoncini verdi. Essi hanno diverse proprietà: prevengono l'alito cattivo durante il periodo mestruale; prevengono la costipazione e la formazione di depositi nel tratto intestinale; sono risorsa di vitamina C e clorofilla. Molto benefica è anche la curcuma. Essa ha proprietà curative per gli organi interni, purifica il sangue e previene i reumatismi. Dovrebbero essere inclusi nella dieta quotidiana almeno due cucchiaini di polvere di curcuma. La curcuma mescolata a yogurt ed acqua può essere usata per lavande vaginali o applicazioni esterne in caso di irritazione. Lo yogurt è un altro alimento che non dovrebbe mancare nella dieta di una donna; esso cura e protegge il sistema digestivo. Un problema comune a molte donne è lo squilibrio fra calcio e magnesio. Come prevenzione si consiglia di prendere dei supplementi che contengono minerali, quali ad esempio lo sciroppo di riso e olio di sesamo spremuto a freddo, che sono una buona fonte di calcio. Spesso la mancanza di equilibrio del calcio è dovuto agli sbalzi di temperatura nella zona del femore (che controlla appunto tale equilibrio).



Kundalini Yoga - Sat Nam Rasayan - Tecniche Integrate

www.kundaliniyogasnr.com info@kundaliniyogasnr.com