

CONSEILS DU SR SHRINIDH

L'Ayurvéda recommande de consommer les aliments Madhura (doux ou sucrés) au début du repas car ils sont lourds à digérer.

L'Ayurvéda suggère que la nourriture au goût de Madhura (de saveur douce ou sucrée) doit être prise en premier lors d'un repas.

En effet la saveur douce ou sucrée comprend les éléments terre et eau (prithvi et aap mahabhuta), ce qui la rend lourde à la digestion.

Les sucreries sont donc destinées à être prises au début des repas car elles nécessitent plus de temps pour leur digestion.

Par conséquent, le concept d'avoir en fin de repas un dessert devrait être évité et une approche plus raisonnable devrait être adoptée.

#Ayurnidhi #ayurveda #ayubox #decouvrezlayurveda #conseilsdudrshrinidh #aliments #sucres
#dessert #cuisinesaine #cuisineayurvedique #sucreries #sante #swasthabhara #arogyabharat
@drshrinidhnair @ayurnidhi @jewallet @ayuboxfrance @ayuboxpardecouvrez