

LES 13 PULSIONS NATURELLES

**L'Ayurvéda ne consiste pas seulement à traiter un corps lorsqu'il est malade.
L'Ayurveda vise principalement à prévenir la formation de maladies.**

C'est le premier objectif de l'ayurveda - "protéger la santé d'une personne en bonne santé"
(swasthasya swaasthya rakshanam)

Les Vega sont les pulsions naturelles qui sont produites dans le corps.
Dans les facteurs causaux expliqués pour diverses maladies, Vega Dharana ou le maintien des pulsions naturelles, sont considérés comme l'un des principaux facteurs de presque toutes les maladies.

Sciemment ou non, nombreux sont ceux qui ont tendance à se livrer à de telles pratiques en raison de leur travail, de leurs normes sociales ou simplement par habitude.

Par conséquent, l'ayurveda suggère strictement de ne pas supprimer ou induire avec force les 13 pulsions naturelles qui sont:

Adhovata: flatulences

Purisha: selles

Mutra: urine

Udgara - éructations

kshavathu: éternuements

Trishna: soif

kshudha: faim

Nidra: sommeil

Kasa: toux (par Vagbhatta)

Shrama shwasa: respiration à l'effort

Jrumbha: bâillement

Chardi: vomissements

Shukra: sperme

Acharya Charaka mentionne Ashru: des larmes à la place de Kasa (toux).

La prochaine fois que vous le faites (ou ne le faites pas), rappelez-vous que vous créez une maladie à l'intérieur de vous.

Soyez en bonne santé, restez en bonne santé.

Dr SHRINIDH NAIR

#sante #ayurveda #yoga #ayurnidhi #vega #charak #sushruta #vagbhatta #higienedevie #sommeil
#swasthabharat #holistic