

Charaka Samhitā

LOS ALIMENTOS

DEBEN ESTAR CALIENTES O TIBIOS (GENERALMENTE COCIDOS).

DEBEN SER SABROSOS Y FÁCILES DE DIGERIR.

DEBEN CONSUMIRSE EN CANTIDADES ADECUADAS, NI MUY GRANDES NI DEMASIADO PEQUEÑAS

DEBEN CONSUMIRSE CON EL ESTÓMAGO VACÍO, DESPUÉS DE QUE LA ÚLTIMA COMIDA HAYA SIDO DIGERIDA, NO ANTES.

DEBEN TRABAJAR JUNTOS Y NO SER CONTRARIOS EN SUS ACCIONES.

DEBEN CONSUMIRSE EN UN ENTORNO AGRADABLE CON LOS IMPLEMENTOS NECESARIOS PARA QUE SEAN DISFRUTADOS.

NO DEBES COMER DE MANERA APRESURADA.

NO SE DEBE DEDICAR MÁS TIEMPO DEL NECESARIO AL ACTO DE COMER.

ES MEJOR CONCENTRARSE EN LA COMIDA MIENTRAS SE COME.

SÓLO DEBEN CONSUMIRSE ALIMENTOS QUE BENEFICIEN Y QUE SEAN ADECUADOS PARA TU TEMPERAMENTO MENTAL Y EMOCIONAL.