



Trenutni moderni život koji se sve više i više ubrzava, odstupa od prirodnog ritma, te inicira proces starenja puno prije nego što bi inače bilo prirodno. Prema drevnim Ayurvedskim znanjima, glavni uzroci starenja su:

1. Prekomjerno uživanje jela i pića koja imaju jaki ljuti, slani okus ili jako začinjani
2. Uzimanje lužina ( izvjesni konzervansi, natrijev bikarbonat - soda za pečenje, itd. )
3. Uzimanje stare hrane ( konzervirane, itd. )
4. Prekomjerno uzimanje hrane pržene na ulju
5. Prekomjerno uzimanje nevegetarijanske hrane ( meso, itd. )
6. Uzimanje nekompatibilne/otrovne hrane
7. Neredovita prehrana ( neredoviti termini obroka )
8. Prekomjerna prehrana
9. Objedovanje kad imate probavne smetnje
10. Spavanje za vrijeme dana ( popodneвно spavanje )
11. Prekomjerno uživanje alkohola i drugih "poroka"
12. Prekomjerni naponi
13. Negativne emocije, npr. pohlepa, požuda, bijes, strah, srdžba, jad, žalost, itd.

Preneseno sa: <http://www.ayurveda.com/>

Osobno mislim da je ovo pod brojem 13 - **NAJVEĆI UZROK** starenja, te općenito - svih ljudskih nesreća! Zbog toga nemojte da vas vode emocije, već vi vodite njih. One bi trebale biti samo pokazatelj Vaše trenutne situacije, a ne ono što Vas pokreće ili usmjerava u životu. Dakle, emocije same po sebi nisu ništa loše, već nas one ni u kojem slučaju nebi trebale kontrolirati. Pogotovo u slučajima hiperdimenzionalnih manipulacija našom energijom. Znanje štiti.



**Ovdje može biti Vaša reklama**