

فواید نشسته غذا خوردن!

حی سبک، بسم الله الرحمن الرحيم، نشستن روی زمین در وضعیت چهار زانو و غذا خوردن برای دستگاه گوارش انسان خوب است. انسان در حالت نشسته احساس راحتی تری در اعضای بدن دارد و فشار چندانی به اعضای اصلی گوارشی نمی آید، حرکت رو به جلو و عقب در نتیجه خم شدن برای خوردن غذا و بازگشت به وضعیت طبیعی نشستن به عضلات شکم در ترشح شیره های گوارشی کمک می کند، که برای گوارش سریع و مناسب مورد نیاز هستند.

فواید نشسته غذا خوردن

- درست نشستن و تقویت وضعیت خوب بدن
- کمک به هضم غذا
- احساس سیر شدن زودتر اتفاق می افتد
- جلوگیری از ابتلا به واریس
- تقویت مفاصل و ماهیچه ها
- کمک به لاغری
- گرم شدن کانون خانوادگی
- افزایش طول عمر

نشستن روی زمین در حالت چهار زانو بدن را قدرتمندتر و انعطاف پذیرتر می سازد.



نشستن در قدیم

در گذشته، مردم هنگام غذا خوردن روی زمین می نشستند. اگرچه در بیشتر کشورهای غربی دیگر شاهد چنین صحنه هایی نیستیم، اما در برخی فرهنگ ها همچنان شاهد ادامه آن هستیم. این سنت باستانی در یوگا و آیورودا، پزشکی سنتی هندی، ریشه دارد و همچنین از فواید سلامت با پشتیبانی علمی برخوردار است.

اگر چندان با نشستن روی زمین سفت راحت نیستید می توانید با کمک فرش، بالش یا کوسن شرایط راحت تری را برای نشستن روی زمین فراهم کنید. در ادامه با برخی فواید سلامت نشستن روی زمین هنگام غذا خوردن بیشتر آشنا می شویم.

الهم عجل لولیک الفرج...