



श्री ब्रजेश्वर शर्मा
(सेवानिव्रत, उप महानिदेशक दूरसंचार विभाग, भारत सरकार)
मोब:+91-9868218160 (दिल्ली) +91-9471216799 (बिहार)
ई-मेल : brajeshwar.sharma@gmail.com

सर्वोत्तम पाचन और पोषण के नियम

सर्वोत्तम पाचन और पोषण के नियम

1. **पहला नियम है** - वास्तविक भूख में ही भोजन लेना चाहिए । सही पाचन एवं पोषण के लिए सच्ची भूख से ही खाना चाहिए।
2. **दूसरा नियम** - भोजन में एक प्रकार का ठोस आहार (सादा आहार) लें। अपच और कुपोषण से बचने के लिए रोटी, चावल, दाल में से कोई सब्जियों के साथ लें। कोई क्रिस्मों के खादय पदार्थ के साथ खाने का अर्थ है सड़न, अपच और कुपोषण
3. **तीसरा नियम** - अधिकतम प्राकृतिक कच्चे खाद पदार्थों का सेवन करें। फल, सब्जियाँ अंकुरित बीज और गिरियाँ। भोजन में सलाद की मात्रा पर्याप्त हो। याद रहे, रोग मुक्त या रोगों से बचाव के लिए फल सब्जियाँ अंकुरित बीज और गिरियाँ सत्तर प्रतिशत होना चाहिए। भरपूर सलाद श्रेष्ठ आरोग्य का बीमा है ।

इन खादय पदार्थों को अकेले खाएं किसी के साथ नहीं

1. **दूध**- दूध अकेले लेने के लिए बना है। दूध पेट में नहीं परंतु डियाडियम (ग्रहणी) में पचता है। इसलिए दूध की उपस्थिति में पेट पाचक रस नहीं छोड़ता। दूध के साथ अन्य खादय पदार्थ नहीं पचता है। दूध पेट में वसा और प्रोटीन की मात्राओं के कारण दही निर्माण के लिए जम जाता है। यह दही पेट में अन्य खाद पदार्थों के कणों के आस- पास एकत्रित होता है और अन्य खाद-पदार्थों के पाचन में बाधा डालता है। दूध लार मिश्रण को रोकता है। दूध अम्लीय फलों के अतिरिक्त सभी खाद-पदार्थों के साथ गैस बनाती है।
2. **तरल पदार्थ**- तरल पदार्थ भोजन के पूर्व लेना चाहिए । सूप, फलों का रस, सब्जियों का रस, सिर्फ 20-30 मिनट में पचता है। अतः भोजन से पहले लेना चाहिए। सभी विषैले पेय पदार्थ, जैसे चाय, कॉफी, शराब सोफ्ट ड्रिंक्स स्वास्थ्य के लिए बाधक है। आहार अगर सूखा मसालेदार अथवा तला हुआ हो तो भोजन के साथ पानी अवश्य पिये।
3. **रस** - सभी फलों के रस फलों के अपेक्षा आंतों में तीव्रता से जाते हैं। ठोस पदार्थों के साथ इनका रुकना निश्चित रूप से सड़ता है। खट्टे फलों का रस और नींबू पानी अत्यधिक गैस, और सड़न उत्पन्न करके स्टार्च के पाचन को कम कर देता है। इसे खाली पेट, अकेले, ग्रहण करना ठीक है।
4. **वसा** - सभी प्रकार के वसा के पाचन में विलम्ब होता है। यह सम्पूर्ण पाचन की क्षमता को 50 प्रतिशत से भी अधिक कम कर देता है। ताली हुई वसा बहुत ही हानिकारक है।

5. खट्टे फल और स्टार्च का संयोजन क्यों नहीं ?

अम्लीय फल “टाइलईन” लारमय क्षारीय एंजाइम को नष्ट करते हैं और स्टार्च के पाचन को रोकते हैं, इस लिए खट्टे फल (नींबू, इमली टमाटर) स्टार्च आहार (गेहूँ, अन्न, दाले, आलू इत्यादि) के साथ नहीं खाना चाहिए । स्मरण रहे, अधपचा स्टार्च अनेक रोगों का कारण बनता है। स्टार्च का पाचन माध्यम अलग है। स्टार्च मुह में और आंत में पचता है। मुह का पर्याप्त लार स्टार्च में मिलने से पाचन में मदद मिलता है। अम्लीय पदार्थ मुह के लार का निकालना बंद कर देता है। जिस कारण क्षारीय एंजाइम का निकालना बंद हो जाता है। इसके कारण स्टार्च के पचने में बाधा उत्पन्न होती है।

6. **मीठे फल और सर्करा** – सभी खाद पदार्थों के साथ सड़ते हैं। शर्करा एवं मीठे फल को कम पाचन की आवश्यकता होती है और अवशोषण के लिए पेट से आंत तक शीघ्रता से गुजर जाते हैं। दूसरे खाद पदार्थों के साथ सड़कर पाचन क्रिया में हस्तक्षेप करते हैं। अतः इसे भोजन के 1 घंटे पहले खाएं । चीनी गुड, नियमानुसार अन्य के साथ सड़न पैदा करती है।

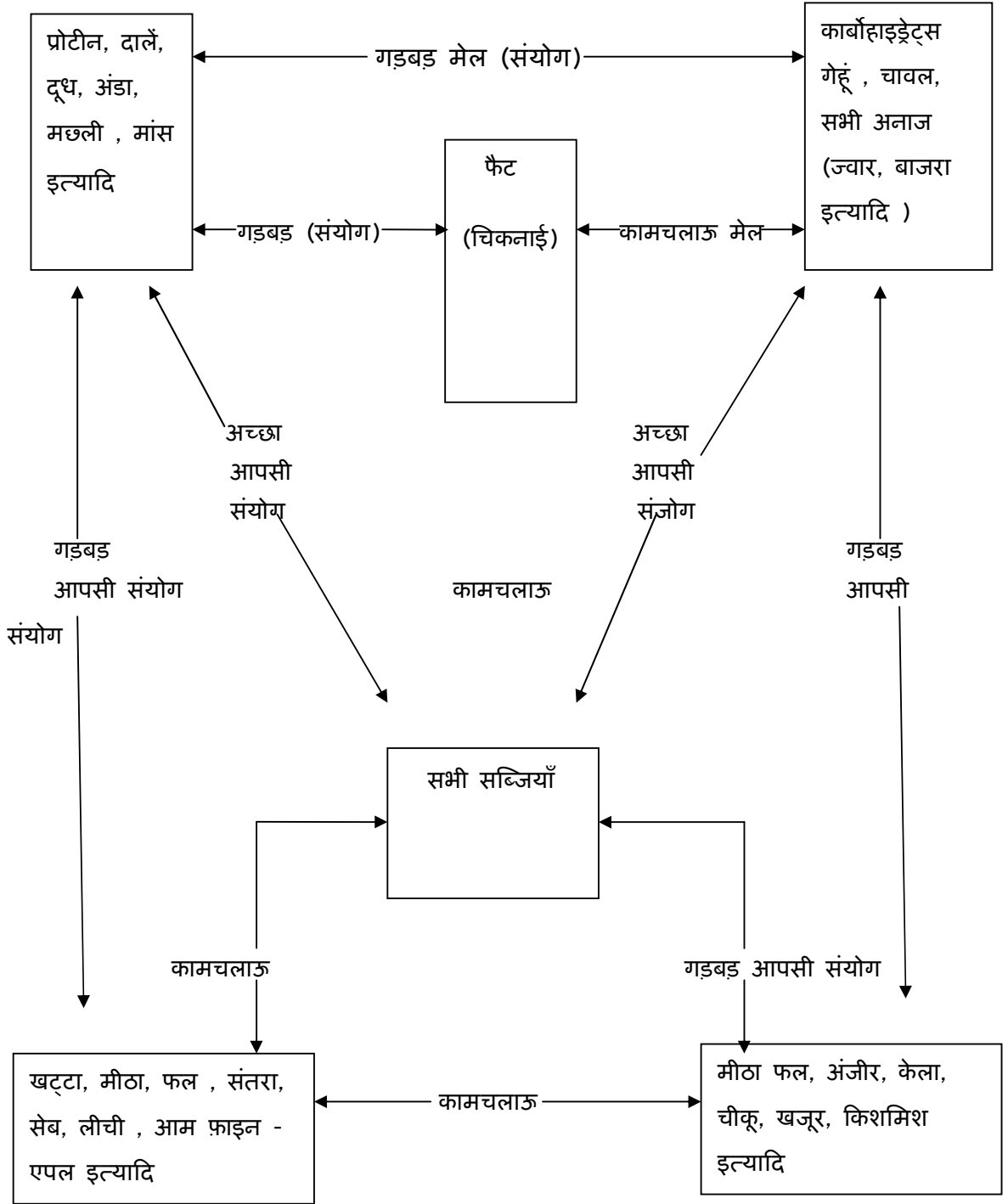
7. **तरबूज**– तरबूज बहुत जल्द पचता है। लेकिन इसे किसी फल के साथ भी नहीं लेना चाहिए।

विशेष – आहार संयोजन

1. हमेशा आहार संयोजन के नियमों का पालन करें । हर आहार के लिए अलग पाचक रस उत्पन्न होते हैं और हर एक आहार का अलग प्रकार का पाचन है ।
2. स्टार्च (रोटी, अनाज वगैरह) का पाचन क्षार माध्यम में होता है। प्रोटीन का पाचन अम्ल माध्यम में होता है। स्टार्च के लिए मुह में ‘टाइलिन’ नमक क्षार तत्व भोजन में मिलता है। प्रोटीन के साथ लेने से प्रोटीन के लिए होने वाला अम्ल रस इस ‘टाइलिन’ तत्व को नष्ट कर देता है। जिससे इसमें सड़न की क्रिया उत्पन्न होता है।
3. स्टार्च के साथ किसी भी प्रकार की खट्टी वस्तु नींबू टमाटर या इमली ‘टाइलिन’ को नष्ट कर देता है। इस तरह स्टार्च को मिलने वाले सभी क्षार तत्वों को खटाई विक्रत कर देती है और आहार के सड़ने का कारण बन जाती है।

स्मरण रखें

1. सच्ची भूख हो तभी भोजन लें। अपने पेट को कूड़ादान नहीं बनाएँ ।
2. भोजन का चुनाव आहार एवं उसके संयोजन को ध्यान में रखकर करें । आहार संयोजन का चार्ट दिया गया है - उसका समर्ण रखें ।
3. कभी कभार किया जाने वाला गलत आहार , शरीर को नहीं तोड़ता बल्कि बार बार किया जाने वाला गलत आहार शरीर को तोड़ता है। सभी समय भूख से खाने का नियम याद रखें।
4. गैस छाती की जलन, एसिडिटी , अजीर्ण, दिएर का भारीपन, डकारना , हिचकी, सुस्ती, प्रातः ज्वर, थकान ,एलर्जी और अन्य सभी पाचन क्रिया संबंधी गड़बड़ियाँ - हृदयाघात (हार्ट अटैक) कब्ज , बड़ी आंत की सूजन अमीबा - पेचिश , पेट का घाव अल्सर का मुख्य कारण है।
5. भोजन को शांति एवं प्रेमपूर्ण माहोल में ही लेना चाहिए। भोजन से पहले प्रार्थना एवं भोजन के बाद धन्यवाद जरूर करें ।
6. क्रोध में, दुख में, तनाव में भोजन न करें। भोजन बनाने के समय भी इसका ध्यान रखना चाहिए।
7. स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम , प्राणायाम, ध्यान, पूजा आवश्यक है ।
8. नकारात्मक विचार हमारे अचेतन मन में बैठ जाता है एवं हमारे दुख का कारण बनता है। हमेशा अच्छे विचारों को लाना, सत्संग, अच्छी किताबों , संतों के वचनों , स्वस्थ संगीत धूप दीप फूल, सुगंध इत्यादि अच्छे विचारों को बढ़ाने के साधन है।
9. आत्म स्मरण एवं आत्म-सुझाव एक वैज्ञानिक विधि है। अपने अंदर के नकारात्मक ढांचे को हटाकर सकारात्मक तत्वों का समावेश करें।



व्यावहारिक सुझाव

1. भोजन का चुनाव भोजन सामग्रियों का आपसी एक दूसरे पर प्रभाव को देखकर करना चाहिए।
2. जब खूब भूख हो तभी भोजन करें अन्यथा पनि लें।
3. जब भी क्रोध , तनाव एवं मानसिक परेशानी हो तो भोजन न करें, श्वासन में शरीरी खास एवं मन को शिथिल करने के बाद ही भोजन करें।
4. खूब गरम एवं खूब ठंडा भोजन न लें।
5. खूब चबाकर खाना खाना है।याद रखें ठोस को पीना है, तरल को खाना है।
6. भोजन के साथ पानी न लें। भोजन के आधा घंटा पहले एवं एक घंटा बाद पानी लें।
7. पेट फूल (ठूस कर भोजन न करें। कुछ जगह खाली रहे ।
8. किसी भी तरह के बुखार या अचानक बीमारी में भोजन न करें। बीमारी में भोजन विष समान है।
9. भोजन के बाद थोड़ा विश्राम अच्छा है।
10. एक दिन उपवास रखे परंतु उस दिन फल, जूस लेते रहें।
11. भोजन से पहले प्रार्थना एवं बाद में धन्यवाद करें।
12. भोजन मनोयोग एवं अच्छे वातवर्ण में एक साथ बैठकर करें। उस समय टेलिविजन न देखें ।

नित्य भोजन का कार्यक्रम

1. सुबह – जब जागें

पानी में नींबू का रस लें। मौसम के अनुसार पानी गुनगुना या साधारण तापमान पर हो। जो अमलता से पीड़ित है, नींबू न लें। पानी में चीनी, नमक एवं शहद न मिलाए। सादा पानी भी अति फायदेमंद है।

2. 08.30 A.M. से 09.30 A.M.

फल: फलों का जूस, केला, खजूर, किशमिश सूखा मेवा ले सकते हैं। याद रहे – सुबह किसी अनाज का नाश्ता नहीं लेना है। सिर्फ फल लें। मौसम के अनुसार फल का चयन करें। यही ज्यादा माफिक है।

3. भोजन – आधा कप सब्जी का जूस या सूप , अंकुरिक दाल, सलाद, फिर रोटी, सब्जी या चावल सब्जी । पका भोजन अंत में लें। सभी भोजन अलग अलग मुह में चबाना है। मिलाकर कभी नहीं खाना है।

4. 16:00 बजे से 17:00 बजे तक सिर्फ फल लें। सुबह की तरह।

5. रात्रि भोजन दिन की तरह हो। जो गंभीर रोग से पीड़ित है, वे लोग रात्रि में सिर्फ सब्जियाँ और सूप लें। मगर बीमारियों में अजाज सिर्फ एक बार ही खाया जाए एवं योग, ध्यान किया जाए तो सभी प्रकार की बीमारियों से सहज छुटकारा होगा।

हृदायतें

1. **अम्लता** – नींबू पानी न लें। खट्टा से बिलकुल परहेज ।
2. **उल्टी** – कोई भोजन या जूस नहीं। सिर्फ अनार का जूस ले।
3. बदलते मौसम के समय – दही मट्ठा, छाछ न लें। सिर्फ दूध लें।
4. **गठिया** – कोई पत्ते वाली सब्जियाँ ना लें। टमाटर, खट्टा नहीं खाना है। पालक का साग ना लें।
5. **अस्थमा** – पपीता, केला, मूली, दही, लस्सी, मट्ठा, मटन, मछली, अंडा, ठंडा, मीठा, नमकीन, टला, भुना, खट्टा नहीं।
6. **शुगर** – कोई भी मीठा फल न लें, खट्टा मीठा फल ले सकते हैं। सब्जियाँ लें। अनाज बहुत कम लें। खीरा + करेला + टमाटर का जूस खाली पेट लें। जामुन की गुठली का पाउडर 1 - 1 चम्मच सुबह शाम लें। 7 पत्ती नीम की सुबह शाम ले, अच्छा रहेगा।
7. (1) पका भोजन पचने में 5 - 6 घंटा लगता है।
(2) कच्चा भोजन पचने में 3 - 4 घंटा लगता है।
(3) फल और सब्जियाँ 25 - 30 मिनट में पचता है।
(4) ज्यादा खाने से विटामिन का नुकसान होता है।
(5) अंकुरित आनाज का गुण बहुत बढ़ जाता है।

कुछ महत्वपूर्ण सुझाव

1. सब्जियाँ पहले धो लें, फिर काटे और पकाए, देर न करें।
2. फल काट कर, तुरंत खाना चाहिए।
3. सब्जियाँ धीमी आंच पर पकाना चाहिए।
4. आटे का खरीद कर शीघ्र उपयोग करें।
5. धनिया, पुदीना, हरे नारियल का प्रयोग करें।
6. गेहूं मोटा पीसा हुआ प्रयोग करें। चोकर न निकालें।
7. मटर, लोभिया, हरी अवस्था में ज्यादा उपयोगी है।
8. मूँगफली के तेल का कम से कम प्रयोग करें। घी का उपयोग न करें। घर में बने मक्खन का अल्प प्रयोग कर सकते हैं।
9. मैदा, चीनी नमक - तीनों त्याग के काबिल हैं।
10. चाय की जगह हर्बल (जड़ी बूटी की) चाय लें।
11. रोटियों के लिए, आटे में नारियल, बधुला इत्यादि मिलाना अच्छा रहता है।
12. जीरा, अजवाइन, हल्दी पुदीना, धनिया (हरा) का प्रयोग शयता में, दही में, चटनियों में, सब्जियों में करें।
13. फल और सब्जियों का जूस लें।
14. बादाम रात्री भर पानी में रखने के बाद दूध में डालकर लें। दूध में हल्दी एक चम्मच जरूर मिला लें।
15. आंवले का चूर्ण या रस नित्य लें।
16. दल, चावल पहले भिगो कर रख लें।
17. मीठे के लिए किशमिश, खजूर, गुड का प्रयोग करें।
18. अंकुरित अनाज नित्य जरूर लें।
19. उपवास के दिन फल एवं सब्जियाँ लें। जलनेति एवं अनीमा उस दिन ना करें।
20. काम, क्रोध, लोभ, मोह, निंदा, बुराई, ईर्ष्या, द्वेष इत्यादि से बचे।
21. गहरी सांस एवं उच्च विचारों में अपना ध्यान लगाएँ।

About Dr. & Master Zhi Gang Sha:



Dr. & Gang Sha is a soul leader, a world-renowned master healer, and a divine servant. He is the creator of 'Soul Mind Body Medicine'. He was trained as a conventional medical doctor in China and a doctor of traditional Chinese medicine in Canada & China. Dr. & Master Gang Sha is a soul leader, a world-renowned master healer, and a divine servant. He is the creator of 'Soul Mind Body Medicine'. He was trained as a conventional medical doctor in China and a doctor of traditional Chinese medicine in Canada & China.

He is the founder of the Institute of Soul Healing and Enlightenment and the Love Peace Harmony Movement. Master Sha is a grandmaster of many ancient disciplines including qigong, tai chi, kung fu, feng shui, and the I ching. Master Sha is also an expert in the most advanced cellular healing science now occurring in China.

In the West, he is involved in breakthrough research on the effects of spirit on the human system. Master Sha was named Qigong Master of the Year at the Fifth World Congress on Qigong. In 2006, he was honored with the prestigious Martin Luther King, Jr. Commemorative Commission Award for his humanitarian efforts. His television program, The Power of Soul, debuted on public television in July 2010.

About Sri Brajeshwar Sharma:



Sri. B Sharma, an Engg. Graduate was born on 1st January, 1943 in remote village of Sitamarhi Dist. in Bihar. After serving Dept. of Telecom, GoI for over 33 years, he retired in Dec-2002. He belonged to Indian Telecommunication Service and served on various key posts like Dy Director General (Personnel) & DDG (IR & Trg.)

He gained expertise in Training Development & instructional Technology. About two hundred training modules were developed under his guidance. He fell in love of yoga and philosophy at the tender age of 10 itself. He received several prizes during school days and was awarded Director's medal (1st prize) for Yoga at Lal Bahadur Shastri National Academy of Administration, Musoorie. He has trained about ten thousand men & women in India & abroad in yoga & allied sciences. He is Osho lover since 1972 and was initiated in Sanyas in early 1983 and given new name, Swami Prem Niranjan. He is still an ardent disciple, lover and admirer of his philosophical insight on all aspects of life. He has acquired good knowledge in the field of Alternative therapy. To name a few, he is Grand Master of Reiki & Teacher in Pranic Healing. He has got good working knowledge of Acu-yoga, Tao yoga, Naturopathy, Acupressure, Su-Jok, Reflexology, Shiatsu and Feng Shui.

With Divine guidance, he came in touch with Soul Healing India. He was chosen for Divine Healing Hands training. He participated in Divine Healing workshop in April-2013 and a new Soul Healing journey started. Now he is undergoing Divine Teacher and Healer Training. He is using Divine Healing Hands for all aspects of life. He is totally and fully focused to the techniques of Master Sha. His all workshops focus on Soul healing techniques as this is easy, versatile and helps in all aspects of life including physical, emotional, relationship, business and finance.

With the background of Yoga, Pranic healing, Reiki, magnified healing, Acupressure, Naturopath etc., he is powerful holistic healer and quality trainer.

For more details about his work, kindly visit the website **www.excellyoga.org** .