

## ભોજન કરવા માટેના સાધારણ નિયમો :-

- હંમેશા સ્વચ્છ, એકાંત, શાંત સ્થાનમાં પ્રસન્ન એને એકાગ્ર ચિત્તથી ભોજન કરવું જોઈએ.
- હિતકર, માપસર, સમયસર, સ્વચ્છ, તાજૂં, સાત્ત્વિક, સમતોલ, પથ્ય એટલેકે પોતાને શું માફક આવે ને શું નહિ તે સમજી વિચારી ને ભોજન લેવું.
- જમતા પહેલા હંમેશા આદુ-સિંધવ લેવા હિતકારક છે.
- જમતા જમતા વચ્ચે વચ્ચે આવશ્યક પાણી પીવું, ને બપોરના ભોજન બાદ છાશ પીવી.
- હંમેશા કોઈ એકજ રસ ને વધુ પ્રિય બનાવ્યા વગર ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો ને તૂરો એમ છયે રસનું સેવન કરવું.
- ભોજનમાં પ્રથમ રોટલી કે મિષ્ટાન જેવો ઘન આહાર, પછી દાળભાત જેવો ઢીલો આહાર તથા અંતમાં છાશ દૂધ જેવો પ્રવાહી આહાર લેવો.
- વાતો કરતા કરતા, હસતા હસતા કે ટીવી જોતા જોતા ક્યારેય ન ખાવું.
- સમય થઈ ગયો હોય પરંતુ ભૂખ ન લાગી હોય તો જમવા બેસવું નહિ, આગળ લીધલો ખોરાક બરાબર પચી ગયો હોય પછી જ જમવું.
- જ્યારે ત્યારે ખા ખા કરવાની ટેવ થી જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે.
- આવશ્યકતા કરતા વધુ આહાર લેવાથી અપચન આળસ, પેટનો દુખાવો તથા અન્ય પાચન સંબંધિ રોગો થાય છે, .
- હોજરીના ચાર ભાગ કલ્પી તેમા બે ભાગ આહારથી, ત્રીજો ભાગ જલથી ને ચોથો ભાગ વાયુ સંચાર અને આહારના પરિભ્રમણ માટે ખાલી રાખવો.
- દાડમ, દ્રાક્ષ, આમળા ને કેરી જેવા પથ્ય ફળો ભોજન પહેલા લેવાં. ભોજનના અંતે કેળા જેવા ભારે ફળો ન લેવા.
- તંદુરસ્ત રહેવા માટે ચોખા, ઘઉં, જવ, મગ, આદું, ગાયનું દૂધ, ગાયનું તાજૂ માખણ, ગાયનું ઘી, સાકર, સિંધવ, દ્રાક્ષ, દાડમ, આમળાં, ડોડી, કૂમળા મૂળા, પરવળ , મધ વગેરે પદાર્થો હંમેશા ખોરાકમાં લેવા.