



रसोई पैथी चिकित्सा सेवा शोध संस्थान के रिसर्च द्वारा सबसे सरल डाइट : P.K. DIET



EVIDENCE BASED DIET

P.K. DIET (पूर्वजों का भोजन) Grade-1

वैद्य धीरज भाई
MO. - 9833504614

प्रत्येक व्यक्ति, के उम्र व उसकी शारीर की प्रकृति व बीमारी के अनुसार तैयार स्पेशल डाइट

भोजन करने की विधि:

- 1: भोजन बनने के 48 मिनट के अंदर ही गर्म खाना खा लेना है इससे मन को तृप्ति और शांति मिलेगी।
- 2: सुबह का भोजन पेट भर खाने है घर का बना ताजा सात्विक आहार, समय सुबह 7 से 9 बजे के बीच में:- मूंग या अरहर दाल छिलके वाला, चावल, रोटी सब्जी, चोखा, चटनी सलाद इत्यादि या कोई भी नाश्ता वाला खाद्य पदार्थ जो भी खाना है पेट भर खा लीजिए और अनाज में रोटी या चावल कोई एक ही लीजिए और भोजन के आधा से एक घंटे पहले कोई भी एक सीजन के फल या भीगा हुआ किशमिश या खीरा कोई भी अपने इच्छानुसार जितना चाहे उतना खा सकते हैं।
- 3: **चटनी बनाने की विधि:** अदरक, कालीमिर्च, टमाटर, पुदीना पत्ती ये थोड़ा-थोड़ा लेकर पीसकर चटनी बनाए।
- 4: चटनी में ये भी रोज बदल बदल कर जरूर डाले जो जो आपकी इच्छा रहे - सेंधा या काला नमक, हरीमिर्च, लहसुन, प्याज, तुलसी पत्ते, कड़ीपत्ता, अजवाइन पत्ता, नारियल, सहजन पत्ता, फ्रेश एलोवेरा इत्यादी कोई भी 5 या 6 लेकर चटनी बनाए।
- 5: दोपहर में भोजन कुछ भी नहीं खाना है पर अगर भूख ज्यादा रहे तो सिर्फ हल्का नाश्ता या सलाद छाछ या जूस या भीगा किशमिश मूंग चना, या दही गुड़ या सत्तू, या भुना चना या सीजन के फल इत्यादि इसमें से कोई भी एक ही नाश्ता रूप में लीजिए (रोटी दाल चावल नहीं लेना है) समय 1 से 2 बजे तक।
- 6: रात का खाना शाम 4 से 6 बजे तक घर का बना ताजा खाना गर्म गर्म खा लेना है। अगर सुबह में चावल लेते हैं तो शाम रोटी खाए।
- 7: अपने मन और पेट को संतुलित रखे और हमेशा मन से प्रसन्न रहे और लोगो की मदद वाली भावना रखे।
- 8: अगर बताए गए समय पर भूख नहीं लगा है तो भोजन नहीं करे सिर्फ फल या जूस कुछ भी ले सकते हैं।
- 9: कमजोरी लगे या अपने इच्छानुसार 50 ग्राम किशमिश और 5 अंजीर को अच्छे से धोकर रात को एक गिलास पानी में भिगोकर रखे सुबह चबाकर धीरे धीरे खाए और पानी पी जाए और उसी तरह सुबह भिगोकर शाम के भोजन के आधे से एक घंटे पहले खाए मात्रा अपने पाचन शक्ति अनुसार कम ज्यादा कर सकते हैं, और दूसरे भी ड्राय फ्रूट भिगोकर खा सकते हैं या नींबू पानी शहद घोलकर पिए या कोई भी फ्रेश जूस पिए।

परहेज

- 10: चाय तली भुनी तीखा चटपटा बाहर के जंक फूड पैक फूड मांसाहार भोजन मैदा वाली चीजों को तथा सभी तरह के जंक फूड पूरी तरह से बंद करे।
- 11: चाय पीने की इच्छा करे तो तुलसी अदरक दालचीनी लेमनग्रास पत्ते, कालीमिर्च, अजवाइन, हल्दी, शतावरी, मुलेठी, अनंतमूल, अश्वगंधा कोई 3 से 4 चीजे लेकर पानी या दूध में उबालकर मिश्री गुड़ या शहद मिलाकर पी सकते हैं मात्रा अपने पाचन शक्ति अनुसार 1 से 3 ग्राम तक ले सकते हैं।
- 12: भोजन में सबसे ज्यादा यही प्रयोग करे - सीजन के फल, जूस और सलाद, हरी साग सब्जी दलिया हलवा खिचड़ी का सेवन ज्यादा से ज्यादा करना है
- 13:- अगर आप उपवास रख सकते हैं तो हफ्ते में एक दिन जरूर रखे उपवास मे निराजल या फलाहार या सिर्फ जूस पर रहे लेकिन अगर भूख बर्दास्त नहीं हो तो कुछ हल्का खा सकते हैं किसी भी बंधन में नहीं रहना चाहिए।
- 14: जिस दिन पेट बराबर साफ नहीं होता है तो उस रात में या हफ्ते में एक बार सोने से पहले किसी भी एक औषधि का प्रयोग करें
 - (१) त्रिफला चूर्ण एक चम्मच गर्म पानी से सेवन करें।
 - (२) ईसबगोल एक दो चम्मच गर्म पानी या गर्म दूध में घोलकर पिए।
 - (३) 2 चम्मच एंड्रड तेल एक कप गर्म दूध या गर्म पानी में घोलकर पिए।



Note: सुबह 5 बजे तक उठ जाए और रात 10 बजे तक सो जाए, रात में कभी भूख ज्यादा लगे कुछ हल्का सा खा सकते हैं और बिना सीजन वाला कोई भी सब्जी या फल नहीं लीजिए और बिना सीजन वाला कोई भी सब्जी या फल नहीं लीजिए और रात में सलाद नहीं खाना है इसका ध्यान रखें।

शरीरिक व्यायाम

स्वस्थ रहने के लिए रोज सुबह आधा से एक घंटा मेहनत वाला कार्य करे जिससे पसीना निकले जैसे-

- १: अपने बड़े बुजुर्गों की तेल से मालिश करें सुबह शाम
- २: खेती का काम करे
- ३: मिट्टी खोदने का काम करे
- ५: बाग बगीचा का काम करे
- ६: कपड़ा धोने का काम करे
- ७: हाथ चक्की चलाने का काम करे
- ८: देशी गाय की सेवा करे
- ९: कमजोर व्यक्ति हो तो ध्यान आसन प्राणायाम करे, घास और मिट्टी पर टहलना है
- १०: रोज सुबह एक से दो घण्टे तालाब, नदी मे तैराकी करे
- ११: अपने इच्छानुसार कुछ भी फिजिकल काम करे



मन्त्र 1 :-

- भोजन व पानी के सेवन प्राकृतिक नियमानुसार करें
- रिफाइन्ड नमक, रिफाइन्ड तेल, रिफाइन्ड शक्कर (चीनी) व रिफाइन्ड आटा (मैदा) का सेवन न करे
- मन के 7 विकारों को पनपने न दें (काम, क्रोध, द्वेष, लोभ, मोह, इर्ष्या और अहंकार) हमेशा मदद करने वाली भावना रखे
- ये 13 वेगो को न रोके (मल, मुत्र, प्यास, जंभाई, हंसी, अश्रु, वीर्य, अपानवायु, भूख, छींक, डकार, वमन, नींद,)
- एल्मुनियम और नॉनस्टिक बर्तन का उपयोग न करें (मिट्टी ,लोहा, कांसा पीतल के सर्वोत्तम) रहेगा 6
- मोटे अनाज व छिलके वाली दालों का अत्यधिक सेवन करें
- ईश्वर में श्रद्धा व विश्वास रखें



मन्त्र 2 :-

- पथ्य भोजन ही करें (जंक फूड न खाएं)
 - भोजन को पचने दें (भोजन करते समय पानी थोड़ा पीयें एक या दो घुट भोजन के बाद एक कप जरूर पिये अगर इच्छा करे तो बाकी 40 मिनट -
 - सुबह उठते ही 2 से 3 गिलास गुनगुने पानी का सेवन कर शौच क्रिया को जाये
 - ठंडा पानी (बर्फ के पानी) का सेवन न करें
 - पानी हमेशा बैठ कर घुट घुट कर पिये
 - बार बार भोजन न करें आर्थत एक भोजन पूर्णतः पचने के बाद ही दूसरा भोजन करें
- उस भोजन को ग्रहण कदापि न करें जिसे बनते हुए सूर्य प्रकाश न मिला हो अर्थात (फ्रीज का रखा या कुकर व माइक्रोवेव का बना हो)
- अपने खाली समय में यूट्यूब पर पूज्य श्री राजीव दीक्षित जी के विचारों को जरूर सुने, एवं अपने जीवन में उतारे और लोगों तक पहुंचाए।



YOUTUBE- VEDIK CHIKITSA - <https://www.youtube.com/@vedikchikitsa>

YOUTUBE-RASOI PATHY - <https://www.youtube.com/@pathyrasoi>

FACEBOOK- वैद्य धीरज आर्य <https://www.facebook.com/share/1LBb6wmhtS/>

FACEBOOK- VAIDYA DHEERAJ ARYA <https://www.facebook.com/share/18CzriSLru/>

INSTAGRAM- <https://www.instagram.com/vaidya.dheeraj.arya/?hl=en>

WITH 10 LAC Plus SUBSCRIBERS & FOLLOWERS.