

**32 సార్లు నమిలితే...**

దవడలు రెండు వైపులా ఆహారాన్ని నములుతున్నప్పుడు, ఎడమ భాగం మెదడులో కుడివైపుని, కుడి భాగం మెదడులో ఎడమవైపుని చైతన్యపరుస్తాయి. అంటే.. మెదడు రెండు వైపులా చైతన్యానికి గురవుతుంది. మరే సందర్భంలోనూ ఇది సాధ్యం కాదు. 32 సార్లు నమలకుండా ఏ ఒక్క చిన్న భాగం లోపలకు వెళ్లకూడదన్న విధానం వల్ల మొత్తం ఆహారం అంతా గుజ్జు మాదిరిగా తయారవుతుంది. దానికి లాలాజలం కూడా జత కూడుతుంది. లాలాజలంలో జీర్ణశక్తిని పెంచే 'టయలిన్' అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే తిన్న ఆహారం 30 శాతానికి వచ్చేస్తుంది. దాంతోపాటు 200 మిల్లీ లీటర్ల లాలాజలంతో కూడి ఆహారం పొట్టలోకి వెళుతుంది. జీర్ణప్రక్రియ తేలికగా, తక్కువ శక్తితో పూర్తవుతుంది. దీనివల్ల మలబద్ధకం అన్న సమస్య ఉత్పన్నం కాదు.

**మొబైళ్లు, టీవీలకు దూరంగా...**

భోజనం చేసే సమయంలో దిక్కులు చూడటం, ఇతరులతో మాట్లాడటం, చదవటం, వినటం లాంటివి చేయకూడదు. వీడియోలు, ఆడియోల ద్వారా వినోదం పొందాలని చూడొద్దు. భోజనం చేయటానికి ముందు మనసును పూర్తిగా దానిపైనే లగ్నం చేయాలి. లక్షలాది మంది తినటానికి తిండి లేక పస్తులు ఉంటున్న పరిస్థితిలో మనకు ఆహారం వండి, వడ్డించిన వ్యక్తులకు కృతజ్ఞత చూపాలి. భారతీయ సంస్కృతి కూడా 'అన్నదాతా సుఖీభవ' అని దీవిస్తుంది. అలాగే తినేటప్పుడు మంచినీళ్లు తాగే అలవాటును పూర్తిగా పక్కన పెట్టాలి. భోజనం అయ్యాక ఓ అరగంట తర్వాత నీరు సేవించండి. అప్పుడే మన శరీరం ఆహారాన్ని వేగంగా శోషించుకుంటుంది.

**ఉపవాసం ప్రయోజనం**

జంక్ ఫుడ్ విపరీతంగా తినడం, వేళాపాళా లేని ఆహారపు అలవాట్లు అనారోగ్య కారకాలు. వారానికి ఓసారి ఉపవాసం ఉండటం మంచిదే. అప్పుడప్పుడు కడుపును ఖాళీ చేయటానికి మన పెద్దవాళ్లు ఉపవాసాన్ని సిఫారసు చేసేవారు. పాత రోజుల్లో చంటి పిల్లలతో ఆముదం తాగించటం ఇందులో భాగమే. ఉపవాసం పేరుతో భోజనం చేయకుండా ఇష్టమైన ఫలహారాలను దండిగా లాగించటం మంచి పద్ధతి కాదు. ఉపవాసం.. అంటే దైవానికి సమీపంగా ఉండటం. తక్కువ తిని మనసును భగవంతునిపైన లగ్నం చేయటానికి ఇదే మార్గం.

**పండ్లరసాల చికిత్స**

జ్యూస్ డెరీవేట్ పిలిచే ఈ విధానంలో వారానికి ఓసారి ఆయా వ్యక్తులకు అనుకూలంగా ఉండే విధంగా, ఆహారం స్వీకరించకుండా పొట్టకు పూర్తి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. అది దాని శక్తిని కోల్పోకుండా

**పెద్దలు చెప్పిన ఆహార సూత్రాలు**

**1** సరైన సమయంలో తినాలి. ఎక్కువగా పండ్లు, తాజా కూరగాయలు తీసుకోవాలి. చిరుతిండ్లు వద్దు.

**2** ఆకలి వేసినప్పుడే భోజనం చేయాలి. అలాగని తప్పనిసరి తంతుగా ఏదో మొక్కుబడిగా మెక్కకూడదు.

**3** ఆహారాన్ని దుర్బినియోగం చేయొద్దు. అవసరమైన మేరకే తినాలి. అదనపు ఆహారాన్ని పొట్టలోకి నెట్టకండి.

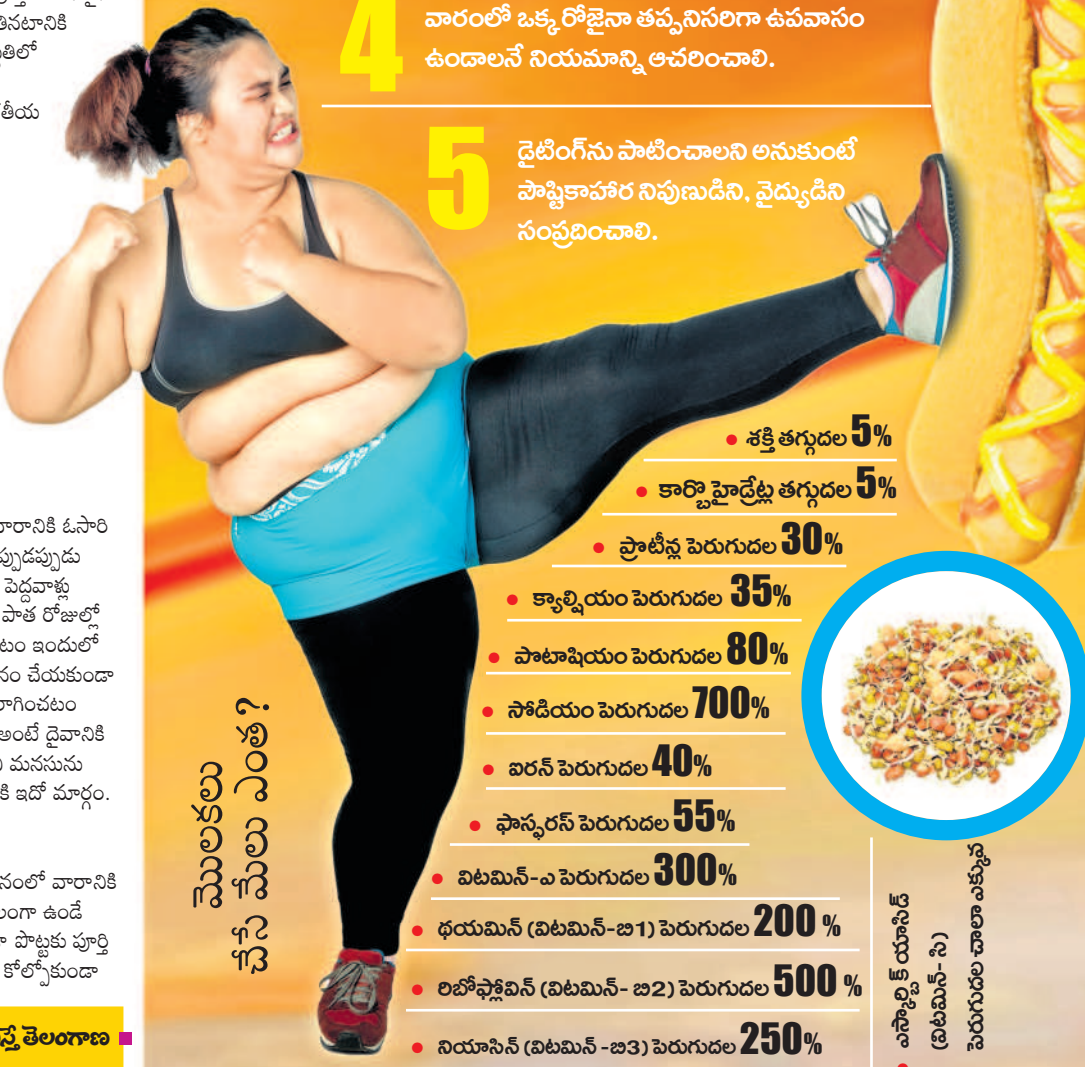
**6** ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే కాలక్యత్యాలు తీర్చుకుని అర లీటరు నీళ్లు, లేదా నిమ్మరసం కలిపిన నీటిని తాగాలి.

**7** భోజనం సమయంలో మీ ఆలోచనలన్ని తినటంపైనే కేంద్రీకరించాలి.

**8** రోజూ భోజనం పూర్తయ్యాక కనీసం ఒక పందైనా తినటానికి ప్రయత్నించాలి.

**4** వారంలో ఒక్క రోజైనా తప్పనిసరిగా ఉపవాసం ఉండాలనే నియమాన్ని ఆచరించాలి.

**5** డ్రైటింగ్ను పాటించాలని అనుకుంటే పాప్సికాహార నిపుణుడిని, వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.



- శక్తి తగ్గుదల **5%**
- కార్బోహైడ్రేట్ల తగ్గుదల **5%**
- ప్రోటీన్ల పెరుగుదల **30%**
- క్యాల్షియం పెరుగుదల **35%**
- పొటాషియం పెరుగుదల **80%**
- సోడియం పెరుగుదల **700%**
- ఐరన్ పెరుగుదల **40%**
- ఫాస్ఫరస్ పెరుగుదల **55%**
- విటమిన్-ఎ పెరుగుదల **300%**
- థయమిన్ (విటమిన్-బి1) పెరుగుదల **200%**
- రిబోఫ్లేవిన్ (విటమిన్-బి2) పెరుగుదల **500%**
- నియాసిన్ (విటమిన్-బి3) పెరుగుదల **250%**



• ఎస్కొలిక్ యాసిడ్ (విటమిన్-సి) పెరుగుదల చాలా ఎక్కువ

మొలకలు చేసే మేలు ఎంత?