

## આરોગ્ય અને સ્ફુર્તી માટે

મહેન્દ્રભાઈ ઠાકરના ઈમેલમાંથી  
બ્લોગ પર તા. 31-3-2017



"NO disease,  
including cancer,  
can exist in an  
alkaline environment."

Dr. Otto Warburg,  
1931 Nobel Prize winner  
for cancer discovery

કેન્સર સહીત કોઈપણ રોગ ક્ષારીય (આલ્કલીયુક્ત) શરીરમાં રહી શકતો નથી. -ડૉ. ઓટો વોરબર્ગ, કેન્સરની શોધ માટે 1931ના નોબેલ પ્રાઈઝ વિજેતા

આપણું શરીર અમ્લીય (એસીડીક) હોય છે. એને ક્ષારીય (આલ્કલીયુક્ત) કરવાના આ રહ્યા સાદા ઉપાયો, જેનાથી આશ્ચર્યકારક અસર અનુભવશો! મોટા ભાગના લોકોનું શરીર અમ્લીય હોય છે. એનું કારણ પ્રથમ વીશ્વયુદ્ધ સમયનો પ્રક્રીયા કરેલ, સફેદ ખાંડ, તથા હાલ GMO (જીનેટીકલ ફેરફાર કરેલ પદાર્થનો) આહાર છે. ઘણા લોકો જાણતા હોતા નથી કે અમ્લીય શરીરને લીધે કેન્સર થાય, વજન વધી જાય, દુખાવો થાય અને એવી બીજી ઘણી સમસ્યા પેદા થાય છે. સદ્ભાગ્યે શરીરને ક્ષારીય કરવાનું ઘણું સરળ અને સહેલું છે. અમ્લીયતાનું વીરોધી તે ક્ષારીય. અહીં શરીરને ક્ષારીય કરવાના દસ કુદરતી સાદા નીયમો આપવામાં આવે છે, જેનો દરરોજ અમલ કરવાથી શરીરને ક્ષારીય કરી શકાશે. એનાથી દરરોજ વધુ સ્ફુર્તી અને તાજગી અનુભવાશે.

1. સૌથી અગત્યની બાબત દીવસની શરુઆત પ્રકૃલ્લીત રીતે કરવી. પછી તાજા લીંબુના રસવાળો એક મોટો ગ્લાસ ભરીને પાણી પીવું. (હું આ ઘણા વખતથી નીયમીત રીતે કરું છું. -ગાંડાભાઈ) લીંબુ ખાટું હોવા છતાં શરીર પર એની અસર ક્ષારીય હોય છે, અમ્લીય નહીં. સવારમાં પહેલાં આ જ પીવું જેનાથી શરીરમાંની અશુદ્ધિઓ દુર થાય છે. જો લીંબુ મળી શકતું ન હોય તો એકબે ચમચા (ટેબલસ્પુન) ઓર્ગેનિક એપલ સાઈડર વીનેગર બેએક ગ્લાસ પાણીમાં નાખીને દરરોજ પીવું.
2. લીલાં શાકભાજીનું કચુંબર લીંબુનો રસ અને સારી જાતનું જેતુન (ઓલીવ) તેલ નાખીને ખાવું. એનું પ્રમાણ આપણા કુલ આહારના 80% હોવું જોઈએ. એટલે કે મુખ્ય ખોરાક કચુંબરનો. લીલાં શાકભાજી અને ફળ કેલ્શીયમ જેવા ક્ષારના ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. આથી દીવસ દરમીયાન ફળ અને શાકભાજી જેવા ક્ષારીય પદાર્થોનો આહારમાં સમાવેશ કરવો. એનાથી શરીરમાં pH લેવલ (ક્ષાર-અમ્લ) સમતોલ રહેવામાં મદદ થાય છે.
3. જો ચવાણા(સ્નેક-snack)ની જરુર પડે તો મીઠું (નમક) નાખ્યા વગરની કાચી બદામ ખાવી. બદામમાં મેગ્નેશીયમ અને કેલ્શીયમ જેવા ક્ષાર કુદરતી સ્વરુપમાં હોય છે. એનાથી અમ્લીયતા સરભર થાય છે એટલું જ નહીં રક્તશર્કરા પણ જળવાય છે.
4. દુધ હંમેશાં બદામનું પીઓ. લીકવીડાઈઝરમાં બદામના દુધમાં સ્ટ્રોબેરી કે એનાં જેવાં ફળોમાં સ્પાઈરુલીના કે એવો કોઈ લીલોતરી પાઉંડર નાખી સ્મુધી બનાવો. જો તમારે બદામના દુધ અને ગાયના દુધ વચ્ચે પસંદગી કરવી હોય તો બદામનું દુધ જ શ્રેષ્ઠ છે.
5. સારું એવું ચાલી આવો, અથવા એવી જ કોઈ કસરત કરો. સક્રીય રહેવું બહુ જ અગત્યનું છે. આપણું શરીર કસરતથી અમ્લીય પદાર્થો દુર કરી શકે છે.
6. ઉંડા શ્વાસોચ્છાસ કરો. એવી જગ્યા પસંદ કરો જ્યાં તમને ચોખ્ખી હવા મળે. જ્યારે સમય મળે ત્યારે એ જગ્યાએ પહોંચી જાઓ. ત્યાં જાઓ ત્યારે અને દરરોજ પણ પુશકળ પાણી પીઓ, જેથી શરીરમાંથી અશુદ્ધિઓ દુર થાય.
7. રોજરોજ માંસ ખાવાનું છોડો. જો તમે થોડા દીવસ માંસ છોડી દો તો ઘણું સરસ, કેમ કે દરરોજ માંસ ખાવાથી અમ્લીય પદાર્થો શરીરમાં રહી જાય છે. ઘણી બધી અતીશાકાહારી (વેગન) કે શાકાહારી વાનગીઓ હવે મળે છે. તમારા શરીરને ક્ષારીય બનાવો!
8. જમ્યા પછી વધુ પડતી ખાંડવાળી ગળી વાનગી ખાવાનું ત્યજી દો. અને સોડાલેમન જેવાં પીણાં પીવાનું બંધ કરો. આપણા ખાવાની વસ્તુઓમાં ખાંડ સૌથી વધુ ખરાબ અમ્લીય આહાર છે. એ પહેલા નંબરનો દુશ્મન છે. તમે સોડા-લેમન જેવા પીણાંનું માત્ર એક કેન પીઓ તો તમારા શરીરમાં પધરાવેલ અમ્લતાનો નીકાલ કરવા માટે તમારે ત્રીસ ગ્લાસ સાદું પાણી પીવું પડે.

9. તમારા આહારમાં શાકભાજીનો વધુ સમાવેશ કરો. યાદ રાખો, એમાં બટાટા આવતા નથી. જો કે શક્કરીયાં સારાં, પણ એને સાદા તેલ કે ઘીમાં રાંધવાં નહીં, પણ ઓલીવ તેલ વાપરવું. અને સાદું મીઠું નહીં, સીંધવ લેવું.

આમ તો બીજાં કેટલાંક શાક પણ સારાં હોય છે.

10. અને છેવટે, પણ છેવાડાનું તો નહીં જ. રોજના આહારમાં ફણગાવેલાં કઠોળ પણ હોવાં જોઈએ. એ બહુ જ સારાં ક્ષારીય સ્ત્રોત છે. વળી એમાં સારાં એવાં પોષક તત્ત્વો હોય છે, અને શક્તીદાયક ઉત્પ્રેરક દ્રવ્યો (enzymes) હોય છે.