

Vedic Diet Plan

If You Want to More Maximum Level Working Of all Astrological Remedish Power, so following up below Diet Plan:-----

Never use for Diet

1. Any type of Meat / Fish /Egg With Any Type Animal and Birds Product
2. Any type of Milk & Dairy Products
3. Any type of Packeting Food
4. Any type of Oily Food, Junk Food, Rich Masala Food and First Food
5. Any type of Rice , Wheat, and White Flour(Maida)
6. Any type of White Salt & Refined Sugar(White Sugar)
7. Any Type of any Refined Oil
8. Any Type of Addiction Food or Drink & Dhumapana

Food Timing

1. Breakfast 09.30 am to 10.00 am
2. Lunch 01.30 pm to 02.00 pm
3. Dinner 06.00 pm to 07.00 pm
4. Fruits Eating time 08.00 am to Maximum 02.00 pm Replace Your Food

For Making 'GREEN JUICE'

1. বট পাতা
2. বিলেই পাতা
3. গেছরা পাতা
4. আম পাতা
5. পেঁপে পাতা
6. অখর পাতা
7. পান পাতা
8. ভটী পাতা
9. মোট শাক
10. হলে পাতা
11. পুদিনা পাতা
12. নিম পাতা
13. বাম্বুদি পাতা
14. আমলকী
15. আদা
16. কর্ণা হুদু
17. তুর্বা ঘাস

From any Planetary Defects or Various Dosh Defects in Life:-----

1. Sattick Diet & Behavior + wearing gems & Rudraksha + chanting mantras & remedying all defect Dosh's can be cured up to 60%-80%.
2. Rajasic Diet & Behavior + wearing gems & Rudraksha + chanting mantras & remedying all defect Dosh's can be cured only 35%-50%.
3. Tamasic Diet & Behavior + wearing gems & Rudraksha + chanting mantras & remedying all defect Dosh's can be cured only 10%-30%.

প্রতিকার %

যে কোনো গ্রহদোষ বা জীবনে নানা দোষ থাকে:-----

1. সাত্ত্বিকি আহাৰ & আচরণ + রত্ন & রুদ্রাক্ষ ধারণ + মন্ত্র জপ & সব দোষ এর প্রতিকার করেও সর্বোচ্চ 60%-80% প্রতিকার করা যায় ।
2. রাজসিকি আহাৰ & আচরণ + রত্ন & রুদ্রাক্ষ ধারণ + মন্ত্র জপ & সব দোষ এর প্রতিকার করেও মাত্র 35%-50% প্রতিকার করা যায় ।
3. তামসিকি আহাৰ & আচরণ + রত্ন & রুদ্রাক্ষ ধারণ + মন্ত্র জপ & সব দোষ এর প্রতিকার করেও মাত্র 10%-30% প্রতিকার করা যায় ।

সাত্ত্বিকি আহাৰ হলো আয়ুর্বেদিকি ও যোগশাস্ত্র মতে বিশুদ্ধ, পুষ্টিকি এবং প্রাকৃতিকি খাবার যা শরীর ও মনকে শান্ত, সুস্থ ও সচতেন রাখে । এই আহাৰে তাজা ফল, শাকসবজি, গোটো শস্য, বাদাম, বীজ, বিশুদ্ধ গব্য ঘি, গব্য দই এবং গব্য ঘোল-এর মতো হালকা ও হজমযোগ্য খাবার অন্তর্ভুক্ত থাকে ।

এটি শাস্ত্রীয় নীতি মনে চলে, যা মানসিকি শান্তি ও আধ্যাত্মিকি উন্নতির জন্য সহায়ক ।

সাত্ত্বিকি আহাৰে মূল উপাদানসমূহ:-----

1. তাজা ও প্ৰাকৃতিকি খাবাৰ: ঋতুভিত্তিকি তাজা ফল এবং সবজি।
2. গোটো শস্য: শ্ৰীঅন্ন, আতপঅন্ন, গোবিন্দিভোগঅন্ন, বাজৱাৰ আটা এবং মুগ & গোটো বুট ডাল।
3. দুগ্ধজাত পণ্য: বশুদ্ধ গব্ঘ ঘি, গব্ঘ দই এবং গব্ঘ ঘোল (সুষমভাবে সবেনযোগ্য)। (দুধ & পনিৰি 100% নষিদ্ধি)
4. বাদাম ও বীজ: কাঠবাদাম, আখৰোট, কুমডাৰ বীজ... ইত্যাদি।
5. প্ৰাকৃতিকি মষিট: মধু, আখ এৰ রস এবং বশুদ্ধ আখ /খজুৰ গুড়।
6. খাবাৰে ধৰন: হালকা, কম মশলাযুক্ত, সুস্বাদু এবং সাধাৰণত তাজা তৰৈখাবাৰ।

বৰ্জনীয় বা অনুচতি খাবাৰ (ৰাজসকি ও তামসকি):-----

1. পইযাজ, রসুন, মশলাদাৰ বা তলে ভাজা খাবাৰ।
2. যবে কোনো প্ৰকাৰে বাসবি বা প্ৰক্ৰিয়াজাত খাবাৰ।
3. যবে কোনো প্ৰকাৰে দুধ & পনিৰি
4. যবে কোনো প্ৰকাৰে মাংস, মাছ এবং ডিম।
5. যবে কোনো প্ৰকাৰে ৰফাইন্ড তলে, ৰফাইন্ড চাল, গমৰে আটা
6. ক্যাফেইন (চা, কফি), বড়ি-সগিৰটে এবং অ্যালকোহল।

সাত্ত্বিকি আহাৰে উপকাৰিতা:-----

মানসকি প্ৰশান্তি: মনকে শান্ত, পৰিষ্কাৰ ও সুখী ৰাখতে সাহায্য কৰে।
শাৰীৰিকি সুস্থতা: হজমশক্তি বৃদ্ধিকৰে, শাৰীৰকে পৰিষ্কাৰ কৰে এবং প্ৰচুৰ শক্তি
সৰবৰাহ কৰে।

* আধ্যাত্মিকতা: * একাগ্ৰতা বৃদ্ধি ও আধ্যাত্মিক সাধনায় সাহায্য কৰে।

সংক্ষেপে, সাত্ত্বিকি আহাৰ হলো প্ৰকৃতিৰ দান থেকে সরাসরি পাওয়া খাবাৰ যা
শাৰীৰে জড়তা না এনে সজীবতা বজায় ৰাখে।