

जलसेवन

- यदि रात्रि का भोजन सही प्रकार से पच गया हो तो प्रातःकाल खाली पेट गुनगुना जल पीना हितकर है।
- भोजन सेवन से पहले पानी पीना अग्निमान्द्य व कृषता (दुबलापन) उत्पन्न करता है तथा अन्न सेवन के पश्चात पिया जल स्थूलता (मोटापा) उत्पन्न करता है।
- आहार के बीच-बीच में पिया हुआ जल, अन्न को सुगमता से पचाकर शरीर धातुओं का सम्यक पोषण करता है।
- शीतकाल में 1 लीटर पानी में $1/2$ चम्मच सोंठ डालकर उबालकर गुनगुना जल एवं उष्णकाल में 1 लीटर पानी में 1 चम्मच धनिया या खस डालकर उबालकर ठण्डा किया हुआ जल सेवन करने से क्रमशः शीत एवं उष्ण काल के दुष्प्रभाव शरीर पर नहीं होते हैं।