

મેનોપોઝનું પરેજી પત્રક

અભાવ / કહોળ	દૂધ અને દૂધની બનાવટો	વિહાર
<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ એક વર્ષ પુના ઘઉં, ઓખા લેવા. ■ મગ દેશી ગાયના ઘી અથવા તલના તેલમાં વઘારીને જ લેવા. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ સામો, કોદરી જેવા ઘાન્ય ઓછા લેવા. ■ વાલ, ચટાણા ન લેવા. ■ કાચા ફલાગાયેલા કહોળ ન લેવા. 	<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ દેશી ગાયનું ઘી, દૂધ લેવું ■ નિશ્ચિત દેશી ગાયનું દૂધ પીવાથી ઠાડકાનો ઘસારો, થીડિયાપણું, અનિદ્રા વગેરે દૂર થાય છે. ■ જમ્યાના ૩ કલાક બાદ, રાત્રે સૂતી વખતે દેશી ગાયનું ઘી ઉમેરીને પીવું. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ દહીં રાત્રે ન લેવું. ■ દહીં, ઘી, સાકર કે આમળા ઉમેર્યા વિના ન જ લેવું. 	<p>શું કરવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ મન શાંત રાખવું. ■ દિવસમાં ૧૦-૧૫ મિનિટ જેટલું એકાંતમાં બેસીને ઐ નું ઉચ્ચારણ કરવું તેમજ પ્રાણાયામ કરવા. ■ સંતોષથી જીવવું અને શક્ય તેટલી બીજાને મદદ કરવી. તેનાથી પોજીટીવ વાતાવરણ બની, ઠોમોન્ડાની સમતુલા જળવાય રહે છે. ■ રાત્રીના ઓછામાં ઓછી ૭ કલાક ઉંઘ ચોકસ લેવી... જે રાત્રે ૧૦ વાગ્યા થી સવારે ૫ વાગ્યાની વચ્ચેની ઠોવી જોઈએ. ■ આખા શરીરે ગરમ તાલના તેલની માલિશ કરવી, શક્ય ન હોય તો રોજ માથામાં, કાનમાં અને પગમાં ગરમ તાલના તેલની માલિશ કરવી. ■ ઠંડાવો બચાવવા કરવો. <p>શું ન કરવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ મળ-મૂત્ર વેગને ક્યારેય રોકવા નહીં (રોકવાથી તે ભાગનો વાયુ વિકૃત થઈ કબજીયાત થઈ શકે છે.) રાત્રે ઉજાગરા ન કરવા. (જેનાથી શરીરની પ્રાકૃતિક સમતુલા ખોટવાઈ જાય છે.) ■ ચિંતા ન કરવી.
<p>શાકભાજી</p> <p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ પરવળ, સરગવો, દૂધી વગેરે શાક લેવા જોઈએ. ■ ગરમ પ્રકૃતિ ન હોય તેને ઊસણ રોજ લેવું જોઈએ. ■ મેથીની ભાજી, ડોડીની ભાજી, પાલકની ભાજી, તાંદળખની ભાજી, સરગવો વગેરેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ■ જેમકે અઠવાડિયામાં એક વખત સરગવાના ખાનનાં મૂઠિયાં બનાવીને લઈ શકાય છે. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ બટાકાનો ઉપયોગ ન કરવો. 	<p>પ્રવાહી</p> <p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ઉકાળીને ઠરેલું પાણી પીવું. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ફિજનું પાણી ન પીવું. ■ બજારુ ઠંડા પીણાં (કોલ્ડ્રીક્સ) ન લેવા. 	
<p>ફળ</p> <p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ફાવલા, કાળીદાણ, બોર, ખાંડલા કેળા, તાડફળ, મીઠું દાડમ, પાકુ પીંજું, કોળું, ઘરે પકાવેલી મીઠી કેરી, ખજૂર લેવા. ■ સૂકા મેવાના અખરોટ, અંજીર, કાચું, કીસમીસ લેવા. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ મૂળ માછા ફળો ન લેવા. મોસંબી, જાદંગી વગેરે મીઠા હોય તો જ લેવા. 	<p>આહાર</p> <p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ જમ્યા પહેલા ઠરડે નો ટુકડો કે હીમેજ દેશી ગોળ સાથે ચાવવો. ■ ગળપણામાં સાકર, દેશી ગોળ લેવા. ■ મુખવાસ, તલ, સુવા, વરીયાળીનો ગાયના દેશી ઘી માં શેકેલો મુખવાસ જમ્યા બાદ થોડા જ પ્રમાણમાં લેવો. ■ હંમેશા તાજો બનાવેલો ખોરાક જ લેવો. ખોરાક બનાવવાના વધુમાં વધુ ૩ કલાક સુધીમાં લઈ લેવો. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ દૂધની સાથે તમામ ખાટા ફળો, અથાણાં, આચાણી વસ્તુઓ, ડુંગળી, લસણ, મૂળા, ગાજર તથા ખરી વસ્તુઓ ન ખાવી. ■ વઘારે પડતું ખાટું-ખારું-તીખું ન ખાવું. ■ ભૂખ્યા ન રહેવું-વઘારે ઉપવાસ પાલ ન કરવો. મેંદાવાળી વસ્તુઓ જેમ કે ટોસ્ટ, ખારી, બિસ્કિટ, ખાઉં, બ્રેડ વગેરે બિલકુલ ન લેવા. 	

કૃમિરોગ (કરમીયા)માટેનું પરેશુ પત્રક

અનાજ / કઠોળ	પ્રવાહી	વિહાર
<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ એક વર્ષ જુના ચોખા અને ઘઉં લેવા. ■ મગને બાફીને અથવા તેલમાં વઘારીને જ ખાવા. ■ તુવેરદાળ ખાઈ શકાય. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ સિઝનના નવા ઘઉં, ચોખા ન લેવા. ■ મેંદાની વસ્તુઓ જેવી કે ટોસ્ટ, ખારી, બિસ્કિટ, પાઉં, બ્રેડ, કેક, પંજાબી નાન બિલકુલ ન લેવા. ■ અડદ બિલકુલ ન લેવા. 	<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ હંમેશા ઉકાળેલું પાણી પીવું. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ તરસ કરતા વધુ પાણી ન પીવું. ■ ફ્રિજનું પાણી બિલકુલ ન પીવું. ■ મીઠા-ખાટા કલરવાળા બજાર ઠંડા પીણાં, બોર્નવિટા, ડ્રાયફ્રૂટ (કોલ્ડ્રિક્સ) ન પીવા. 	<p>શું કરવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ રોજ અડધી કલાક સુધી કોઈપણ પ્રકારની કસરત કરવી. ■ શ્રદ્ધુ અનુસાર સમયાંતરે નજીકની આયુર્વેદિક હોસ્પિટલમાં ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર ચિકિત્સા કરાવવી. ■ બહારથી રમીને ઘરે આવ્યા બાદ હાથ, પગ હેન્ડવોશ/સાબુથી બરાબર સાફ કરવા. ■ બાળકની વારંવાર મોંમાં આંગળીઓ નાખવાની આદત ખાસ છોડાવવી. ■ રાત્રે સૂતી સમયે મળદારના સ્થાને સરસિયુ તેલ લગાવી આપવું. ■ પંદર દિવસે એકવાર બાળકને કાંકચ/કાંકચિયાનો પાવડર ગરમ પાણીમાં આપવો.
<p>શાકભાજી</p> <p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ પરવળ, બથવાની ભાજી, સરસવની ભાજી, કારેલા, રીંગણ, સરગવો, દૂધી, ગલકા, તૂરિયા જેવા લીલા શાકભાજીનો ઉપયોગ વધુ કરવો. ■ ગુંદા કરમિયાને દૂર કરે છે. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ બટેટા જેવા કંદ, ભીંડાનું શાક ન લેવું. 	<p>આહાર</p> <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ દૂધની સાથે તમામ ખાટા ફળો, અથાણાં, આથાવાળી વસ્તુઓ, ડુંગળી, લસણ, મુળા, ગાજર તથા ખારી વસ્તુઓ ન લેવી. ■ શેરડીનો રસ, ગોળ, ખાંડ, ચોકલેટ, મીઠાઈ ન લેવા. ■ વઘારે ખાટુ જેમ કે આમલી ન લેવી. ■ ખાવામાં લીંબુના ફૂલનો બિલકુલ ઉપયોગ ન કરવો. ■ એકવાર જમ્યા બાદ ઓછામાં ઓછું ચાર કલાક સુધી કઈ જ ખાવું નહીં. જમ્યા ઉપર તુરંત ફરી ખાવાથી કરમિયા થવાની શક્યતા ખૂબ વધી જાય છે. ■ રાંધ્યા વગરનો ખોરાક બિલકુલ ન લેવો. સલાડ પણ કાચા ન ખાવા. ■ તલ અને ગોળનો સાથે ઉપયોગ ન કરવો. જેમકે તલનું કચરિયું. ■ વાસી ખોરાક (રાતનું સવારે, બપોરનું રાતે) બિલકુલ ન ખાવું. ■ ખાસ કરીને જમવાની સાથે દૂધ ન લેવું. ■ પોઆ કે તેનો તળેલો ચેવડો ખાવો નહીં. ■ માટી, પેન, ચોક વગેરે ન ખાવા. ■ માંસ બિલકુલ ન ખાવું. ■ ઈટાલિયન, ચાઈનીઝ-મેક્સીકન-પંજાબી વાનગીઓ લેવી નહીં. ■ જંક ફૂડ, રેડી ટુ ઈટ પેકેટનો ઉપયોગ ન કરવો. ■ ઉલ્ટી થતી હોય તો તેને રોકવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. ■ બહાર રેકડીમાં મળતી ખુલ્લી વાસી વાનગીઓ ન ખાવી. 	
<p>ફળ</p> <p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ દાડમ, પપૈયુ. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ કેળાં, કોળું, બોર ખાસ ન ખાવા. ■ તરબૂચ, જામફળ, મોસંબી, લીંબુ વગેરે ખાટા અને કફ કરનારા ફળ લેવા નહીં. 		
<p>દૂધ અને દૂધની બનાવટો</p> <p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ વાવડીંગ નાખીને ઉકાળેલું ગાયનું દૂધ લેવું, હળદર, સૂંઠ/આદુવાળું દૂધ. ■ બકરીનું દૂધ કરમિયામાં લઈ શકાય. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ દહીં બિલકુલ ન લેવું. ■ ભેંસનું દૂધ, પનીર, ચીજ, આઈસ્ક્રીમ ન લેવું. 		

પાંડુ(એનિમિયા)નું પરેશુ પત્રક

અનાજ / કઠોળ	દૂધ અને દૂધની બનાવટો	વિહાર
<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ એક વર્ષ જુના અનાજ વાપરવા. ■ જૂના ઘઉં/જવના સહેજ ખડું દળેલા લોટમાંથી બનાવેલ અન્ન (ભાખરી-રોટલી-લાપસી વગેરે). ■ નાગલીના લોટની વાનગીઓ લેવી. ■ મગ, તુવેર, મસૂરનો સુપ દેશી ગાયના ઘીમાં વઘારીને લેવા. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ઘઉંના જીણાલોટમાંથી બનાવેલ વાનગી, મેંદો, બેકરીની વસ્તુઓ. ■ આથવાળા ખોરાક ન લેવાં. ■ ચણા, વટાણા, અડદ, રાજમાં, વાલ, ચોળા, સોયાબીન જેવા કઠોળ. 	<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ દેશી ગાયનું દૂધ. ■ બકરીનું દૂધ. ■ તાજુ મોળી છાશ. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ભેસનું દૂધ, દહીં, ઘી. 	<p>શું કરવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં (સૂર્યોદયથી ૯૬ મિનિટ પહેલા ઊઠવું.) ■ પ્રસન્ન ચિત્ત રહેવું. ■ નિયમિત વ્યાયામ-યોગ આસન કરવા. ■ જમવા સુવાની નિયમિતતા કેળવવી. ■ તાજે રાંધેલો, હુંફાળો ગરમ ખોરાક જ લેવો. ■ ઉંચતા સૂર્યના કિરણોમાં ૧૦-૧૫ મિનિટ બેસવું.
	પ્રવાહી	
	<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ઉકાળીને અડધુ બળેવું પાણી આખો દિવસ પીવા વાપરવું. ■ નાળીયેરનું પાણી પીવું. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ કોલ્ડ્રિક્સ વગેરે ઠંડા પીણાં, ફ્રિજનું ઠંડુ પાણી ન પીવું. ■ ચા-કોફી ન લેવા. ■ તરસ કરતાં વઘારે પાણી પીવું નહીં. 	<p>શું ન કરવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ સવારે મોડા (સૂર્યોદય પછી) ઊઠવું નહીં. ■ કસમયે જમવું નહિ. ■ જમીને તરત સૂવું નહિ. ■ જમી લીધા બાદ ફરીને જમવું નહિ. ■ રાત્રિ જાગરણ (આશરે રાત્રે ૧૦ વાગ્યા પછી) કરવું નહિ. ■ મળ-મૂત્ર જેવા કુદરતી હાજતના વેગ રોકવા નહિ. ■ દારૂ, તમાકુ, બીડી વગેરે નશાકારક વ્યસનોનો ત્યાગ કરવો. ■ ચિંતા, શોક, રાત્રિ જાગરણ, શ્રમ ન કરવા. ■ અધિક શ્રમ પડે તેટલું ચાલવું નહિ.
શાકભાજી		
<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ દૂધી, ગલકા, તુરીયા, પરવળ, કંકોડા જેવા પચવામાં હળવા અને વેલાવાળા શાક. ■ મેથી, પાલક, તાંદળખાની ભાજી, લીલી હળદર, આદું, કોળું, ખીટ, લસણ, સરગવાનું શાક. ■ શાક ઓછા પ્રમાણમાં અને દેશી ગાયના ઘીમાં વઘારીને લેવા. ■ દૂધી, ખીટ, ટમેટા, પાલકનો સુપ. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ પચવામાં ભારે શાક જેવા કે બટેટા. ■ કાચા શાકભાજી (સલાડ) તથા વધુ પ્રમાણમાં શાક. ■ કારેલા, સુકવેલા શાક, ભીંડો, કોબી મૂળા ગુવાર, કંદમૂળ. 	<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ હરડેનું જુના દેશી ગોળ સાથે નિયમિત સેવન કરવું. ■ મુખવાસમાં શેકેલી વરીયાળી લેવી. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ કોઈપણ પ્રકારની ઠંડી વસ્તુ લેવી નહિ. ■ તલ, સરસવ લેવા નહિ. ■ વઘારે મીઠું ન લેવું. ■ વઘારે તીખો, ખાટો તળેલો ખોરાક ન લેવો. ■ પિતવર્ધક અન્ન, દારૂ, તલની વાનગી ન લેવી. ■ માંસ-માછલી-ઈંડા ન લેવા. ■ ઈટાલિયન, ચાઈનીઝ, મેક્સીકન, પંજાબી વાનગીઓ ન લેવી. દૂધ સાથે તમામ ખાટા ફળો, અથાણાં, ડુંગળી, લસણ, મૂળા, ગાજર, ફરસાણ, આથવાળી, ખારી વસ્તુ ન લેવી. ■ પચવામાં ભારે ખોરાક, પેકેડ ફૂડ (ટેડી ટુ ઈટ) ન લેવા. 	
	આહાર	
ફળ		
<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ફીંડલા (હાથલા)નો રસ. ■ આમળા, દાડમ, સફરજન, પાકેલી કેરી, કેળાં, દ્રાક્ષ, મોસંબી, નાળીયેર, ફાલસા, શેરડીનો રસ, ખજૂર, કાળી દ્રાક્ષ (સૂકી), અંજીર. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ જાંબુ, કેરડા વગેરે. 		

હરસ-મસા-ભગંદરનું પરેજી પત્રક

અનાજ / કઠોળ	દૂધ અને દૂધની બનાવટો	વિહાર
<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ એક વર્ષથી વુના ઘઉં, જવ, ચોખા લેવા. ■ ઘઉં-જવ સરખા ભાગે સહેજ જાડુ દળાવીને તે લોટમાંથી બનાવેલ રોટલા-રોટલી-ભાખરી લેવા. ■ મગ જેવા કઠોળ ગાયના દેશી ઘીમાં વઘારીને લેવા. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ઘઉંના જીણા લોટમાંથી બનાવેલ વાનગી, મેંદો, આથાવાળા ખોરાક જેવા કે ઢોકળા વગેરે ન લેવા. ■ અડદ, વટાણા, સોયાબીન જેવા કઠોળ લેવા નહીં. 	<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ગાયનું દેશી દૂધ તાવુ માખણ, બકરીનું દૂધ <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ દહીં, મહો, આઈસ્ક્રીમ, લરસી 	<p>શું કરવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ બ્રાહ્મમૂર્ત (સુર્યોદય થી ૯૬ મિનિટ પહેલા)માં ઉઠવું. ■ નિયમિત યોગાસન, પ્રણામ, ધ્યાન કરવું. ■ મળત્યાગ બાદ ૧૫ મિનિટ સુધી હુંફાળું પાણી ભરેલ ટબમાં બેસીને ગુદાના ભાગે શેક કરવો. ■ હોસ્પિટલમાં ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર શરીરશુદ્ધિ માટે પંચકર્મ કરાવવાં.
શાકભાજી	પ્રવાહી	શું ન કરવું :
<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ગલકા, તુસ્તિયા, પરવળ, કારેલા, કંટોલા જેવા પચવામાં હળવા શાક અને વેલાવાળા શાક અને લીલી હળદર, આદુ, સુરણકંદ, સરગવાનાં શાક લેવા. ■ શાક ઝોછા પ્રમાણમાં, બાફીને અને વઘાર કરીને લેવા. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ભીંડા જેવા પચવામાં ભારે શાક લેવા નહીં. ■ કાચા શાકભાજી (સલાડ) લેવા નહીં. ■ સુરણકંદ, રીંગણાં, સરગવાનું શાક લેવા નહીં. ■ વધુ પ્રમાણમાં શાક ખાવા હિતકારી નથી. 	<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ કોલ્ડડ્રિંક્સ વગેરે ઠંડાપીણા, ફીજનું ઠંડુ પાણી લેવા નહીં. ■ તરસ કરતા વધુ માત્રા મા પાણી પીવું નહીં. 	<p>શું ન કરવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ સવારે મોડા સુર્યોદય પછી ઉઠવું નહીં. ■ બેઠાડુ જીવન જીવવું નહીં. ■ કરસમચે જમવું નહીં. ■ દિવસની ઉંઘ લેવી નહીં. ■ જમીને તરત સુવું નહીં. ■ મળમુત્ર જેવા કુદરતી હાજત વેગ રોકવા નહીં. ■ મલ ત્યાગ સમયે વધુ પડતું બેર કરવું નહીં તથા કબજીયાત ન રહે તેનું ધ્યાન રાખવું. ■ ઉભડક બેસવું નહીં. ■ જમ્યા બાદ તરત જ વાહનની મુસાફરી કરવી નહીં. ■ દારૂ, તમાકુ, બીડી વગેરે નશાકારક વ્યસનનો ત્યાગ કરવો.
ફળ	આહાર	
<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ આમળા, પપૈયુ <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ પાકી કેરી, પાકુ બીલુ, કાચા કેળા 	<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ જમ્યા પહેલા હરડે અને ગોળ સરખા ભાગે લેવા. ■ મુખવાસમાં શેકેલા વરીયાળી, જીરુ, તલ લેવા. ■ તાજો રાંધેલો, હુંફાળો ગરમ ખોરાક જમવામાં લેવો. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ માંસ, માછલી, ઈંડા લેવા નહિ. ■ વધુ પડતા તીખાં, ખાંટા, ખારા, તળેલા પદાર્થો લેવા નહીં. ■ ઈટાલીયન, ચાઈનીઝ, મેક્સીકન, પંજાબી વાનગી લેવી નહીં. ■ પેકેજ ફુડ્સ લેવા નહીં. ■ દૂધ સાથે તમામ ખાંટા ફળો, અથાણા, ડુંગળી, લસણ, મુળા, ગાજર, ફરસાણ, આથાવાળી, ખારી વસ્તુ ન ખાવી. 	

હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, હૃદયરોગ, હાઈ બી.પી.નું પરેશુ પત્રક

અનાજ / કઠોળ	દૂધ અને દૂધની બનાવટો	વિહાર
<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ એક વર્ષથી જુના ઘઉં, જવ, ચોખા, બાજરી, સામો, રાજગરો, મોરૈયો, મગ, મઠ, કળથી, દેશી ચણા, મસૂર, તુવેર, થેગી, ઘાણી, મમરા, તેલ વગરનાં સાદા ખાખરા, ઘેંસ, દાલિયા, જાડા-કરકરા લોટની રોટલી, ચોખાનું ઓસામણ. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ઘઉંના જીણા લોટમાંથી બનાવેલ વાનગી, મેંદો, આથાવાળા ખોરાક જેવા કે ટોકળા વગેરે ન લેવા. ■ અડદ, રાજમા, વાલ, વટાણા જેવા કઠોળ લેવા નહીં. 	<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ગાયનું મલાઈ કાઢેલું દૂધ, પાતળી છાસ, દહીનું નિતારેલું પાણી <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ચીઝ, પનીર, મલાઈવાળું દૂધ, કાચું દહી, મિલ્ક શેક, લસ્સી, વધુ પડતા ચા-કોફી, આઈસ્ક્રીમ, શીખંડ, મઢો, ચીકલા પદાર્થો, માવાની મીઠાઈ. 	<p>શું કરવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં (સુર્યોદય થી ૯૬ મિનિટ પહેલા) ઉઠવુ. ■ નિયમિત યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન કરવું. <p>શું ન કરવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ સવારે મોડા સુર્યોદય પછી ઉઠવું નહીં. ■ બેઠાડુ જીવન જીવવું નહીં. ■ વધુ પડતો શ્રમ, ભારે કસરત ન કરવી. ■ ટીવી જોતાજોતા ન જમવું, જમ્યા પછી વઘારે પાણી-છાસ ન પીવાં, ઠંડુ પાણી ન પીવું. ■ ભુખ કરતાં વઘારે ન જમવું. ■ માત્ર સ્વાદ માટે ખાવું નહીં. ■ તંબાકુ, દારૂ જેવા વ્યસનથી દૂર રહેવું. ■ ચિંતા, શોક, ક્રોધ, તણાવ કરવા નહીં. ■ દૂધ સાથે તમામ ખાટા ફળો, અથાણાં, ડુંગળી, લસણ, મૂળા, ગાજર, ફરસાણ, આથાવાળી, ખારી વસ્તુઓ ન ખાવી.
શાકભાજી	પ્રવાહી	
<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ પરવળ, સરગવો, તુરીયા, ગલકા, દૂધી, ગાજર, રીંગણ જેવા પચવામાં હળવાં શાક. ■ મેથી, પાલક, તાંદળખે, લુણી જેવી ભાજી. ■ સરગવા/શાકભાજીના સૂપ <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ભીંડા, ગુવાર, જેવા પચવામાં ભારે શાક લેવા નહીં. ■ કંદમૂળ જેવા કે બટેકા, શક્કરીયાં, બીટ, સુરણ લેવા નહીં. 	<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ૧ લીટર પાણીમાં અડધી ચમચી સુંઠ તથા ૨ ચમચી ઘાણાનો પાવડર નાખી ઉકાળેલું પાણી પીવા માટે આખો દિવસ વાપરવું. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ તરસ કરતા વધુ પાણી પીવું નહીં, ઠંડુ (ફ્રિજનું) પાણી ના પીવું. ■ શેરડીનો રસ અને તેની બનાવટો, કોલ્ડડ્રીંક, લસ્સી, મિલ્કશેક લેવા નહીં. 	
તેલ / ઘી	આહાર	
<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ તલનું તેલ, ગાયનું દેશી ઘી. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ સોયાબીન, કપાસિયા, સૂરજમુખી, કરડી, પામ વગેરેના તેલ, વનસ્પતિ ઘી. ■ વધુ પડતાં ઘી-માખણચુક્ત ખોરાક. 	<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ હિમેજ, આંબળા, અજમો, જીરું, વરીયાળીનો મુખવાસ લેવો. ■ લસણની કળી દેશી ગાયનાં ઘીમાં કકડાવીને ચટણી બનાવવી. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ખાંડ, ગળપણ, ગોળ, કેક, ચોકલેટ, બેકરીની વસ્તુઓ, અથાણાં, વાસી ખોરાક, રોસ, ચિપ્સ, તળેલા પાપડ, માંસ, માછલી, ઈંડા લેવા નહીં. ■ વધુ પડતા તીખાં, ખાંટા, ખારા, તળેલા પદાર્થો લેવા નહીં. ■ ઈટાલિયન, ચાઈનીઝ, મેક્સિકન, પંજાબી વાનગીઓ, ફરસાણ લેવા નહીં. 	
ફળ		
<p>શું લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ આમળા, પપૈયુ, નારંગી, કોહું, બંબુ, પાકી કેરી, દાડમ, ફાલસા જેવા ખાટા રેસાવાળા ફળો. <p>શું ન લેવું :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ કેળા, ચીકું જેવા મીઠા અને ગરવાળા ફળો. 		

નિયામકશ્રી, આયુષ, ગુજરાત રાજ્યના તાબા હેઠળની તાપીબાઈ સરકારી આયુર્વેદ હોસ્પિટલ, ભાવનગર.

૭૫ કરતા વધુ વર્ષોથી અવિરત દર્દી નારાયણની જુની શુદ્ધ આયુર્વેદ ચિકિત્સા થકી સેવા કરનાર શ્રી તાપીબાઈ આયુર્વેદ હોસ્પિટલ, ભાવનગર તથા શેઠ જે.પી. સરકારી આયુર્વેદ કોલેજના કર્મઠ વિવિધ રોગોના નિષ્ણાંત ડોક્ટરોની ટીમ દ્વારા નીચે મુજબનાં અલગ અલગ વિભાગોમાં વિવિધ રોગોની ઓ.પી.ડી. (રોજની દવા આપીને) તથા આઈ.પી.ડી. (દાખલ કરીને) જમવા સાથે સંપૂર્ણ નિદાન તથા સારવાર નિ:શુલ્ક આપવામાં આવે છે.

- ◆ કેસ કાટવાનો સમય : સોમવાર થી શુક્રવાર : સવારે ૮:૪૫ થી ૧૨:૧૫ અને બપોરે ૨:૪૫ થી ૪:૪૫
શનિવાર સવારે ૮:૪૫ થી ૧૨:૩૦
- ◆ કાર્યચિકિત્સા વિભાગ : તાવ, માથાનો દુ:ખાવો, કબજિયાત, એસિડીટી વગેરે પાચનતંત્રના રોગો, દમ, શ્વાસ, ઉધરસ, જુની શરદી, એલર્જી, હાથ બીપી, પથરી, પેશાબનો અટકાવ તથા ચિંતા, બેચેની, ઊંઘ ન આવવી, માનસિક તથા જાતીય રોગો વગેરે
- ◆ પંચકર્મ વિભાગ : ખરજવું, સોરાઈસીસ, સફેદ ડાઘ વગેરે ચામડીના રોગો, જડાપણું, થાઈરોઈડ, ડાયાબીટીસ વગેરે
 - વા, સાંધા, ટીચણ, કમરનાં દુ:ખાવાનાં, સ્નાયુ તથા માંસપેશીનાં રોગો
 - પક્ષાઘાત, મગજ તથા ચેતાતંતુ લગતા રોગોમાં માલિશ તથા સેક સાથે પંચકર્મ દ્વારા સારવાર
- ◆ મર્મ ચિકિત્સા વિભાગ : રોગના કારણે કે રમત ગમતનાં કારણે થનાર દુ:ખાવા તેમજ જ્ઞાનતંતુનાં રોગોમાં તાત્કાલિક અસરકારક પેઈન મેનેજમેન્ટ ક્લિનિક
- ◆ ફિઝીયોથેરાપી (કસરત) વિભાગ : પંચકર્મ વિભાગ અંતર્ગત સાધન સંપન્ન ફિઝીયોથેરાપી વિભાગમાં નિષ્ણાંત ફિઝીયોથેરાપીસ્ટ દ્વારા રોગાનુસાર કસરત અને માર્ગદર્શન
- ◆ શલ્ય વિભાગ : ક્ષારસૂત્રથી - હરસ, મસા, ભગંદર જેવા માળમાર્ગનાં રોગો, કપાસી, શરીર પરના મસા, ગાંઠ, સાઈટીકા (રાંજણ), સ્નાયુનો દુ:ખાવો, ખરજવું, દાદર જેવા રોગોની સારવાર
- ◆ બાળરોગ વિભાગ : બાળકોમાં થતા રોગો જેવા કે ફૂમિ, વજન ના વધવું, કાકડા વધવા, માટી ખાવી, ઝાડા, ઉલટી, પાચનતંત્રનાં રોગો, મગજનો યોગ્ય વિકાસ ન થવો, લકવો, પક્ષાઘાત વગેરે સ્નાયુ-માંસપેશીનાં રોગો પુષ્કળક્ષત્રનાં દિવસે સુવર્ણ પ્રાશન કરવામાં આવશે.
- ◆ પ્રસુતિ અને સ્ત્રીરોગ : માસિકને લગતી તકલીફો, સફેદ પાણી પડવું, ગર્ભાશયની ગાંઠ, ચાંદી પડવી, વંધ્યત્વ (વાંજ્યાપણું), સ્તનમાં ગાંઠ, ઘાવણ ઓછું આવવું, નોર્મલ ડિલીવરી થાય તે માટે માર્ગદર્શન, ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્તિ અર્થે “ગર્ભસંસ્કાર”
- ◆ શાલકચર્ત્ર વિભાગ : આંખના રોગો, કાન, નાક, ગળાનાં રોગો, દાંત, પેટા, મોંનાં રોગો, ચશ્માંનાં નંખર ચેક કરી આપવામાં આવશે, કાનની બુટનાં ટાંકા, જલંદર બંધ પદ્ધતિથી દુખાવા વગર હાલતા દાંત પાડી આપવામાં આવશે.
- ◆ સ્વસ્થવૃત્ત વિભાગ : દર મંગળવારે મેદસ્વિતા (જડીયાપણું) માટેની સ્પેશિયલ સારવાર
 - દર બુધવારે ડાયાબિટીસ માટેની સ્પેશિયલ સારવાર
 - વૃદ્ધાવસ્થાજન્ય રોગો માટે દરરોજ સારવાર
 - સંલગ્ન યોગા અને નિસર્ગોપચાર માટે વેલનેસ સેન્ટરની સુવિધા
- ◆ હોમિયોપથી ચિકિત્સા : વિવિધ પ્રકારનાં શારીરિક તથા માનસિક વિકારો માટે હોમિયોપથી સારવાર
- ◆ નિ:શુલ્ક સ્વાસ્થ્યવર્ધક અમૃતપેય (ઉકાળા) : દરરોજ સવારે ૭ થી ૯ માં હોસ્પિટલનાં પટાંગણમાં અપાશે.