

વધુ પડતું શું નુકશાનકારક છે?

વધુ પડતાં શાક-ભાજુ... આંખોને નુકસાન કરે છે અને કબજિયાત કરે છે.

વધારે પ્રમાણમાં ખવાયેલું દહી... શરીરના સ્ત્રોતોનો અપરોધ કરી કબજિયાત, સોજા, લોહીવિકાર અને ચમરોગ કરે છે.

વધુ પ્રમાણમાં લેવાયેલી બરફથી બનાપટો... મંદાળિની, શરદી, ગળાના રોગો અને કાકડા વધવાનો રોગ કરે છે.

વધારે પ્રમાણમાં ખવાયેલું મીઠું... આંખના, ચામડીના અને લોહીવિકારના રોગો કરે છે. ઘડપણ પણ વહેલું લાવે છે.

ઉપવાસમાં વધુ પ્રમાણમાં ખવાયેલાં શિંગ, બટાટા અને કેળા પેટમાં વાયુ કરે છે. અજુર્ણ કરે છે, કબજિયાત પણ કરે છે.

વધુ પ્રમાણમાં લેવાયેલું લેંસનું દૂધ.... મંદાળિની કરનાર છે, ઊંઘ વધારનાર છે, શરીરમાં જડતા પેદા કરનાર છે.

વધુ પ્રમાણમાં ખવાયેલ પેજુટેબલ ધી... હૃદયના, પાયનના, શ્વસનતંત્રના અને રૂધિરાભિસરણ તંત્રના રોગો કરે છે.

વધુ પ્રમાણમાં પિવાયેલાં ચા, કોકી વગેરે ભૂખને મારી નાખે છે, ફેફસાંને નબળાં કરે છે, દાંતને નુકસાન કરે છે, ઊંઘ ઓછી કરી નાખે છે. ઝાનતંત્રના રોગો પેદા કરે છે.

વધુ પ્રમાણમાં ચવાયેલી સોપારી.... ગળાના, ફેફસાના તેમજ જડબાના રોગો કરે છે, લોહીનું પાણી કરે છે, ઓજનાપ નાશ કરે છે.

વધુ પ્રમાણમાં ખવાયેલો નવો ગોળ.... દાંતના, આંખના, ચામડીના, કફના, લોહીના તથા કૂમિના રોગો કરે છે.

વધુ પ્રમાણમાં પિવાયેલું પાણી... પેટના, કફના અને મૂક્રમાર્ગના રોગો કરે છે. તે મેં, મંદાળિની અને સોજા પણ કરે છે.



દંડા ના નામ પર મૂકો મીડા

- ▶ પચવામાં ભારે હોવાથી મંદાનીવાળા લોકો, બાળકોને ભારે પડે છે.
- ▶ દંડા કે તેની બનાવટો દૂધ જોડે લેવાતી હોય છે.
- ▶ જેનાથી ચામડીના રોગો થાય છે.
- ▶ દંડા ખાવાથી માણસનો સ્વભાવ તામસીક થઇ જાય છે.
- ▶ તેનાથી કોલેસ્ટેરોલ વધે છે અને હૃદયરોગ થાય છે.

ડાયાબીટીસનું કારણ પણ બની શકે છે.

(ડૉ. કેથોરાહન, ડૉ. વીએકા)

- ▶ ફૂંકિમ રીતે જુનેટીકલી બનાવેલા દંડાથી કેન્સર થઇ શકે શકે છે.
- ▶ દંડામાં જે સફેદી છે તેમાં તે ગર્ભીત જીવના મળ-મૂકું
ઓક્ટ્રિત થયેલા હોય છે. તેનાથી ટી.બી. અને ગ્રહણી જેવા
રોગો થાય છે.



ખૂબ વિચારીને ખાવા જેવું એઈ

- દહી ખાતું હોવાથી અને ગુણમાં ગરમ હોવાથી તે પિતકારક છે.
- દહી પચવામાં ભારે છે તેથી માંદા માટે પચવું મુશ્કેલ બને છે.
- દહી વધુ ખાવાથી કફજન્ય રોગો જેવા કે પ્રમેહ, મેદવૃદ્ધિ, શરદી, શાસ, ફૂમિ, કફજપર, કાકડા, કાનમાં પરુ આવવું, કફ પડવો, કફજ સ્વરભેદ - સાદ બેસી જવો તેમજ ખોડો, ખંજવાળ, ખસ, ખીલ, ખરજવું, દાદર,
- કરોળીયા, ઘોળો કોટ, સોરાયસીસ વગેરે ચામડીના રોગો કરે છે.
- ગાડાના દરદીએ દહી અથવા છાશ, સૂંધ, ધાણા નાંખીને લેવું જોઇએ.
- વષામાં વાયુના રોગમાં અને વાતપ્રકૃતિમાં દહી મીઠું મેળવીને જ ખાવું.
- ગ્રીઝ-શરદૃષ્ટુ, ગરમીના રોગો અને ગરમ પ્રકૃતિમાં ઘી, આમળાં, સાકર જેવાં ઢંડાં દ્રવ્યો મેળવીને જ ખાવું.
- વસંત, હેમંત અને શિશિરમાં દહી ખાવાનું મન થાય ત્યારે તેની સાથે મધ, મગા કે પાણી મેળવીને જ ખાવું.
- દહી પોતે જ ગરમ હોવાથી તેની કટી બનાવીને કે તેનો વધાર કરીને કે ગરમ કરીને ન ખાવું, નહીં તો રક્તદોપ અને ગરમીના રોગો ફૂટી નીકળે છે.



ગોળાં ઘરગણ્યું ઔષધ



- કફ : આદું સાથે ગોળ લેવો.
- પિતા : હરડે સાથે ગોળ લેવો.
- વાયુ : સૂંઠ સાથે ગોળ લેવો.
- અનિદ્રા : રાત્રે ગંઠોડા સાથે ગોળ લેવો.
- શીટસ : હળદર અને અજમો મેળવીને ગોળની ગોળી ગણવી.
- કસુવાવાં : જૂની બાજરી સાથે ગોળ ખવરાવવો.
- લૂ : ઉનાળાના તાપમાં તચ્છા પછી ગોળનું પાણી પીવું.
- હરસ : ગોળ સાથે હરડે રાત્રે લેવી.
- સોજા : આદુના રસમાં ગોળ મેળવીને પીવો.



કેળા વદ્ધ ના ખાશો

- તૃપા, ગલાનિ, કૃશતા, રક્તવિકાર, મદ અને કુદ્ધા રોગ મટાડે છે.
- શુષ્ક, કાંનિ, બળ, તૃપિત, માંસ, મેદ, રૂચિ, કફ તથા વજન વધારે છે.
- કાચાં કેળાં ખાશો નહીં.
- દૂધ-દહી સાથે કેળાં ખાશો નહીં.
- કેળાં જઠરાભિનને મંદ કરનારાં છે.
- કેળાં સહેલાઇથી તુરત પણ તેવાં નથી.
- કેળાં ચીકણાં, ઢંડા અને ભારે છે.
- વદ્ધ પ્રમાણમાં રોજ કેળાં ખાશો નહીં.
- ભૂખ લાગે ત્યારે જમ્યા પહેલા કેળાં ખાજો.
- કેળાં ખાધા પછી તુરત પાણી પીશો નહીં.



આટલું લાઇફ સ્ટાઇલમાં ચેંજ કરો.

- ▶ ભેસના દૂધને બદલો... ગાયના દૂધનું સેવન કરો.
- ▶ ભેસના ઘીને બદલો... ગાયના ઘીનું સેવન કરો.
- ▶ વેજુટેબલ ઘીને બદલો... ચાખા ઘીનું સેવન કરો.
- ▶ શિંગતેલને બદલો... તલતેલનું સેવન કરો.
- ▶ શિંગને બદલો... તલનું સેવન કરો.
- ▶ ચા-કોકીને બદલો... દૂધ-છાશનું સેવન કરો.
- ▶ બજરું પીણાંને બદલો... છાશ-દૂધનું સેવન કરો.
- ▶ ખાંડને બદલો... સાકરનું સેવન કરો.
- ▶ તુપેરને બદલો... મગનું સેવન કરો.
- ▶ બટાટાને બદલો... સૂરણનું સેવન કરો.
- ▶ મરચાંને બદલો... મરીનું સેવન કરો.
- ▶ મીઠાને બદલો... સિંધપનું સેવન કરો.
- ▶ બહારના ખોરાકને બદલો... ઘરના ખોરાકનું સેવન કરો.
- ▶ મશીનના લોટના બદલો... ઘંટીના લોટનું સેવન કરો.
- ▶ માંસાહારને બદલો... ફળનું સેવન કરો.





તાંબાના લોટાનું પાણી, તબિયત લાવ્યું તાણી.

- ‘ઉષ:પાન’ નો અર્થ વહેલી સવારમાં પાણી પીવું એવો થાય છે.
- સૂર્યોદય થવાને અણ કલાક બાકી હોય ત્યારથી માંડીને સૂર્યોદય સુધીમાં ગમે ત્યારે થઈ શકે છે.
- જે ઉષ:પાન દ્વારા પાણી પીવામાં આવે તો તેનાથી આખી હોજરી ભરાઈ જતાં તેમાંથી અને ત્યાંથી નાના આંતરડામાં આવેલ પાણીના ઘક્કાથી નીચે તરફ ગયેલો વાયુ મોટા આંતરડામાં મળાશયમાં રહેલા મળને ઘક્કો આપી, મળશુદ્ધિની હાજર ઊભી કરે છે. અને મળને ભીજવીને, ટીલો કરીને, વિના મુશ્કેલીએ વાયુ સાથે ઘકેલી આંતરડાને સાફ કરી નાંખે છે. એટલે સવારમાં જ કોઈ શુદ્ધ થવાથી સ્કુર્ટિ આવે છે, ભૂખ લાગે છે.
- ૪૦૦ થી ૬૦૦ મીલી પાણી રોજ પીવું.
- તાંબાના વાસણના સ્પર્શમાં આવેલું પાણી સમશીતોષ્ણ હોય છે, લોહી સુધારે છે, પાચન શક્તિ વધારે છે, આંખોનું તેજ વધારે છે.
- સૂર્યોદય પહેલાં ૮ અડધા ખોબા પાણી પીનાર ૧૦૦ વર્ષ જુવે છે, આંખો ગરૂડ જેવી તેજસ્વી થાય છે, ઘડપણ આવતું નથી અને સઘળા રોગોથી મુક્ત રહે છે. (ભાવપ્રકાશ)

શ્રેષ્ઠ છે...

- દૂધમાં ગાયનું દૂધ શ્રેષ્ઠ છે.
- દહીમાં ગાયનું દહી શ્રેષ્ઠ છે.
- માખણમાં ગાયનું માખણ શ્રેષ્ઠ છે.
- છારણમાં ગાયની છારણ શ્રેષ્ઠ છે.
- ઘીમાં ગાયનું ઘી શ્રેષ્ઠ છે.
- અન્નમાં ઘઉં શ્રેષ્ઠ છે.
- ચોખામાં લાલ ચોખા શ્રેષ્ઠ છે.
- કઠોળમાં મગા શ્રેષ્ઠ છે.
- ફળોમાં દ્રાક્ષ અને આમળાં શ્રેષ્ઠ છે.
- શાકોમાં પરવળ અને મૂળા શ્રેષ્ઠ છે.
- કંદમૂળમાં આદું અને સૂરણા શ્રેષ્ઠ છે.
- ભાજુમાં ડોડીની ભાજુ શ્રેષ્ઠ છે.
- શેરડીનાં દ્રવ્યમાં સાકર શ્રેષ્ઠ છે.
- ગોળમાં માટલાનો ગોળ શ્રેષ્ઠ છે.
- મીઠામાં સિંધવ શ્રેષ્ઠ છે.
- મુખપાસમાં લવિંગ શ્રેષ્ઠ છે.
- તેલમાં તલનું તેલ શ્રેષ્ઠ છે.
- જળમાં અંતરિક્ષાજળ શ્રેષ્ઠ છે.
- પીણામાં દૂધ શ્રેષ્ઠ છે.



જમ્યા પછી તરત...

- ▶ મો-દાંત બરાબર સાફ કરજો.
- ▶ પથ્ય અને યોગ્ય મુખવાસ લેજો.
- ▶ સ્વરચ્છ-સારું ઘેર બનાવેલું પાન ખાજો.

- ▶ થોડું - સો ડગલાં જેટલું - ચાલજો.
- ▶ ડાબે પડજે અધો કલાક આરામ લેજો.

- ▶ ઉદશો નહીં.
- ▶ વધુ ચાલશો નહીં.
- ▶ દોડશો નહીં.



- ▶ શ્રમ કરશો નહીં.
- ▶ બહુ બોલશો નહીં.

- ▶ વાહનો ચલાવશો નહીં...
- ▶ સ્નાન ન કરશો.
- ▶ વાહનમાં બેસરો નહીં...
- ▶ તરશો નહીં.

- ▶ વધુ પાણી પીશો નહીં...
- ▶ મુખવાધો વગાડશો નહીં.

- ▶ બહુ ગીત ગાશો નહીં...
- ▶ તાપશો નહીં.

▶ જમ્યા પછી તુરત
મન પ્રસન્ન રહે તેવી હળવી
પ્રવૃત્તિઓ કરજો.

- ▶ તાપમાં ફરશો નહીં...
- ▶ કંદ ખાશો નહીં.

ચાદ રાખજો

જેને
ધેર તુલસી ને
ગાય, તેને ધેર તો
રોગ ન જાય.

ડોડા,
મૂળા, કાકડી,
ભાદરવામાં છાશ;
તાવ સંદેશો મોકલે,
આજ આવું કે કાલ?

અષાટ મહિને
આદું ખાય, તેને
ત્યારે રોગ ન થાય.

જમી
ને ડાબે પડખે
સૂએ, તેની નાડ
તો પૈધ ના જુએ.

ઓક
જ રસ જે નિત
નિત ખાય, તે
માનવ નિત દરદી
થાય.

હિંગ,
મરચું ને
આમલી, સોપારી ને
તેલ; જો ગાવાનો શોખ
હોય તો, પાંચેય
વસ્તુ મેલ.

દૂધ,
સાકર ને
એલયી, વરિયાળીને
ઘરાખ; જો ગાવાનો
શોખ હોય તો, પાંચેય
વસ્તુ ચાખ.

ઓકી દાતણ
જે કરે, નરણા છરડે
ખાય, દૂધે વાળુ જે
કરે, તે ધેર પૈધ ન
જાય.

અધું
પેટ ભરો
અન્નથી, પા ભાગ
જળથી ભરો; છળવા-
ફરવા શાસને બાકી
ખાલી રાખજો.

ચા,
કોઝી ને
કોકો, વહેલી
પડાવે પોકો.

દિનાંતે જે
પીએ દૂધ, નિશાંતે જે
પીએ પચ; ભોજનાંતે
પીએ તક, પૈધનું શું
પ્રયોજન?

સધળા રસ જે
નિત નિત ખાય, તે
માનવ ના દરદી
થાય.

મીઠું
કે હું જબરું
બહુ, કોટ કદી ના
ખસવા દઉ.

તનને
પાજો ગાવડીનાં
દૂધ, મનને પાજો
માવડીનાં દૂધ.