



Vd. Tapan B. Bhavsar

Mo. +91 98254 40240

KAYAKALP  
AYURVEDIC CENTER

Shraddha Park, Nr. Bhavnath Mahadev, Indira Gandhi Marg, Anand, Guj. (India)

Web : www.kayakalp-ayu.com Email : kayakalp\_taps@yahoo.in

❁ દર્દીને માર્ગદર્શન ❁

દરેકને મુંજવણ અને શંકા હોય છે કે શું મારો રોગ મટશે ખરો???? આવી શંકા રાખીને દર્દીએ નાડી ખતાવવાનો દુરાગ્રહ રાખી સમય ખગાડવો નહીં. ક્રોધપણ દર્દ સાથે જોડાયેલ દવા સાથે પરેજી પાળવાની તૈયારી હોય તેમણે જ દવા લેવાનો આગ્રહ રાખવો. પરેજી નહીં પાડવાથી કે ભૂલથી ખોટી રીતે સુચના પ્રમાણે નહીં વર્તનાર દર્દીને શારીરીક કે માનસીક નુકશાન થાય તો વૈધરાજને જવાબદાર ઠેરવી ન શકાય. દવા લેવા આવતા પહેલાના 3 કલાક, કંઈજ ખાવું નહીં.

પરેજી પાળો અનેક રોગ ટાળો:--

પરેજીમાં ખટાશ ધરાવતી ચીજવસ્તુઓ સામાન્ય રીતે રોજના ખોરાકમાં આવતી કેરી, જાંબું, કોકમ, દાડમ, લીંબું, આંબલી, સફરજન, નારંગી, મોસંબી, હાંડવો, ચણા, ખમણ, ટોકરા, દ્રાક્ષ, ટામેટાં, ચેવડો, ઘડલી, ઢોસા, અથાણાં, ખેડ, ખીસ્કીટ, દુધ, દહીં, છાસ, ગલુકોઝ, શિખંડ, મઠો, જલેબી અથવા ખીજી ક્રોધ પણ ખટાશ ધરાવતી વસ્તુ કે ફળદળાદી, નોન વેજ બંધ કરવાં જ પડશે. આ ઉપરાંત ખપોરે ખીલકુલ સુવું નહીં. તેમાં સહેજ પણ ભૂલ થવાથી ફાયદાને બદલે નુકશાન થશે. દર્દી હેરાન પરેશાન થઈ જાય છે. હવે ફેસલો તમારો, ચોક્કસાઈ પૂર્વક જણાવો કે દવા પરેજીવાળી લેવી કે પરેજી વગરની? નહીતર ભૂલથી ખટાશ ખાવાથી લીવર, હોજરી અને આંતરડામાં સોજો આવી જાય એવી શક્યતા હોય છે. ઉપરાંત આ ખગડેલી સ્થિતિ સુધારવામાં સમય અને પૈસાનો ખગાડ થાય છે. આ દવાઓમાં ઉચી ગુણવત્તા ધરાવતી રસાયણ દવાઓ વપરાતી હોવાથી સૂચના પ્રમાણે જ વર્તવું. આમ કરવાથી નવજીવન પ્રાપ્ત થશે જ. ચા પી શકાશે. વૈધરાજ જે સુચના આપે તે જ પ્રમાણે તમારે વર્તવું.

એસીડીટી, વા, દમ, જીર્ણતાવ, પેશાબના રોગો, કીડનીના ફેઈલ થઈ જવી, છાતીના દર્દ, હૃદયરોગ, વજન વધવું, અજીર્ણ, કબજીયાત, કોલેસ્ટ્રોલ, પ્લડપ્રેશર, ચામડીના તમામ રોગો, કાયમી શરદી, અલ્સર, હોજરીના દર્દો, જાતીય દર્દો, અનિયમિત માસિક, માથાનો કાયમી દુઃખાવો, હાથેપગે ખાલી ચઢવી, નાડી ખેંચાઈ જવી, ખળતરા, ગરમી, લોહીથી થતા દર્દો, મુશ્કેલી ભર્યા ગુંચવાઈ ગયેલી શારીરીક અને માનસીક સમસ્યાઓમાં જે દવાઓ લેવાની હોય તેમાં મુખ્યત્વે ખટાશવાળી તમામ ચીજો ખોરાકમાંથી બાકાત રાખવી પડે જેથી વિલાયતી દવાઓની જેમ ઝડપથી અસર થવાથી ઘણા ઓછા સમયમાં આરોગ્ય સુધારી શકાય.

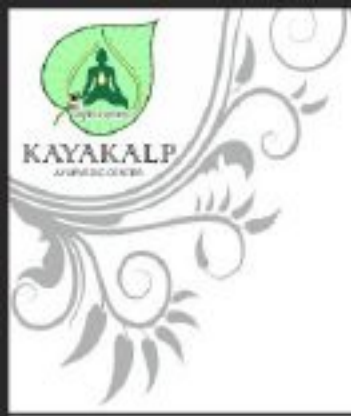
Shraddha Park, Nr. Bhavnath Mahadev, Indira Gandhi Marg, Anand, Guj. (India)  
Web : [www.kayakalp-ayu.com](http://www.kayakalp-ayu.com) Email : [kayakalp\\_taps@yahoo.in](mailto:kayakalp_taps@yahoo.in)

### ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ :-

- ❖ પંચકર્મ સેન્ટર
- ❖ હરસ – મસા, ભગંદરનું ક્ષારસૂત્ર દ્વારા ઓપરેશન
- ❖ સુવર્ણપ્રાશન સંસ્કાર કેન્દ્ર
- ❖ વા-સંધિવા નિવારણ કેન્દ્ર
- ❖ આયુર્વેદ સિદ્ધાંત અનુસાર આહાર-વિહાર (Diet Planning) વિશેનું માર્ગદર્શન
- ❖ ચામડીના દરેક રોગોનું ચિકિત્સા કેન્દ્ર
- ❖ બાળ-રોગો તથા માનસિક, શારીરિક વિકાસ માટેનું માર્ગદર્શન કેન્દ્ર
- ❖ ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળી ઔષધી પ્રાપ્તિ કેન્દ્ર
- ❖ કીડની ફેઇલ, પથરી, પેશાબના રોગોનું ચિકિત્સા કેન્દ્ર
- ❖ આ ઉપરાંત સ્ત્રી રોગ નિવારણ કેન્દ્ર  
(કિલીવરી પછી શરીર વધી જવું, મણકાનો ઘસારો પડવો તથા માસીક સમયની તકલીફ, મોનોપોઝના કારણે થતી તકલીફો ઉપરાંત ગર્ભશય ગત તકલીફોનું સચોટ નિદાન દ્વારા ચિકિત્સા)

### ઉપલબ્ધ સારવાર :-

- ❖ ચામડીના રોગો (કોઠ, સોરાયસીસ, ખરજવું) ❖ કીડની-લીવરના રોગો (કીડની ફેઇલ, પથરી, લીવરની ગાંઠ) ❖ પેટના રોગો (અજીર્ણ, આમ, કબજીયાત, એસીડીટી) ❖ વજન વધારવા-ઘટાડવાની ચિકિત્સા ❖ વાળના તથા સોંદર્ય સમસ્યાઓ ❖ સ્ત્રીઓના રોગો (માસીક સંબંધી, હોર્મોન સંબંધી, સફેદ પાણી) ❖ વાયુના રોગો (સંધિવા, આમવાત, રાંઝણ, માથાનો દુઃખાવો) ❖ ગુદામાર્ગના રોગો (હરસ, મસા, ભગંદર) ❖ સાંધાના ઘસારા સંબંધી રોગો ❖ કાયમી શરદી, શ્વાસના રોગો, એલર્જીના રોગો ❖ બ્લડ પ્રેશર, વંધ્યત્વ દોષ નિવારણ



**Vd. Tapan B. Bhavsar**

Mo. +91 98254 40240

Taps

**KAYAKALP AYURVEDIC CENTER**

Shraddha Park, Nr. Bhavnath Mahadev, Indira Gandhi Marg, Anand, Guj. (India)

Web : www.kayakalp-ayu.com • Email : kayakalp\_taps@yahoo.in

**Vd. Ttupti Bhavsar**

Mo. +91 99095 19965

## શું ચામડીના રોગો કેમ થાય છે એ વિશે આપ જાણો છો?

ચામડીના રોગો જેવાં કે કરોળિયા, ખરજવું, ખસ, ખંજવાળ, ખીલ, સફેદ દાગ (કોઢ), સોરાયસીસ આ બધા રોગો આયુર્વેદ પ્રમાણે કફથી થતા રોગો છે.

આયુર્વેદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કફના રોગોની સંખ્યા કેવળ ૨૦ જ છે. પરંતુ આ રોગો લપળા હોવાથી મટતા ખૂબ જ વાર લાગે છે. અને સુખી લોકના પરિવારમાં તેનું પ્રમાણ સતત જોવા મળે છે.

સુખી પરિવારમાં સમૃદ્ધિ વધુ હોવાથી તેમને ત્યાં સારા ખોરાકની છત રહેવાની ધી, દૂધ, માખણ, દહીં, ખાંડ, ગોળ, મીઠાઈઓ, આઈસ્ક્રીમ, શિખંડ, મેવા, ફળો વધારે ખવાતાં હોવાથી ત્યાં કફના રોગો સહજપણે ઉદ્ભવ્યા વિના રહેતા નથી. આ ઉપરાંત ચા, કોફી, મધુર, ખાટા, ભારે, ઠંડા, ચીકણા પદાર્થો વધારે ખાવાથી રોગમાં વધારો થાય છે. નબળા મનવાળા અને સ્વાદીયા દર્દી આખું જીવન સુધી કોઈને કોઈ કફના રોગને પકડી રાખે છે. ઉપરાંતમાં વિરૂદ્ધ આહાર જેવાં કે, દૂધ સાથે મૂળા, દૂધ સાથે ફળફળાદી, દૂધ સાથે મીઠું આ બધા જ આહારથી ચામડીના રોગોમાં વધારો થાય છે. ચામડીના રોગને જેટલો દબાવાનો પ્રયાસ કરીએ એટલો એ વધુ વિસરતો જાય છે.

**કરોળિયા :** આ રોગમાં કોઈ જાતનું દર્દ થતું નથી. ખંજવાળ પણ આવતી નથી. પરંતુ છાતી, હાથ, ખભા, ગરદન વગેરે ઉપર તરફના અંગોની ચામડીમાં સફેદ દાઘ થઈ જાય છે.

**ખરજવું :** તેના બે પ્રકાર છે. સુકું અને લીલું. લીલા ખરજવામાં વધુ ખંજવાળ આવે અને ત્યાં સોજા આવી જાય છે. તેમાં નાની-નાની ફોલ્લીઓ થઈ તેમાંથી ચીકણું પાણી કે પડું નિકળ્યા કરે. ચોમાસામાં ખરજવું વધારે વકરે છે અને ચામડી કાળી, લુખી અને ખરબચડી થઈ જાય છે.

**સફેદ દાગ (કોઢ):** આ એક અસાધ્ય ક્ષાનો રોગ છે. જેમાં પ્રથમ એકાદ સફેદ દાગ દેખાય છે. કાળજીના અભાવે આખા શરીરે ધીમે ધીમે ફેલાતો જાય છે.

**સોરાયસીસ :** જ્યારે ચામડીના રોગોમાં રોગો વધુ વકરે છે. ત્યારે તે ભાગમાંથી ફોતરી નિકળીને રોગી હેરાન પરેશાન થઈ જાય છે. આ રોગમાં જ્યારે વાતાવરણ બદલાય કે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થાય ત્યારે રોગનો હુમલો વધે છે. માથામાંતી નીકળતો ખોડો પણ એનો જ એક પ્રકાર છે.

**ચામડીના રોગ માટે પાળવી પડતી પરેજી :-**

- » ચામડીના દરેક રોગ કફને કારણે થાય છે. જેથી કફવર્ધક આહાર જેવાં કે, ધી, દૂધ, દૂધની બનાવટ, દહીં, ગોળ, ખાંડ, મીઠાઈઓ સદંતર બંધ કરવી.
- » સુકામેવા અને ફળફળાદી, ચોકલેટ, ચા-કોફી, ગ્લુકોઝ વગેરે આહારનો ત્યાગ કરવો.
- » ઉપરાંત, બપોરે જમીને તરત સુવું નહીં.
- » ખાધા ઉપર તરત ખાવું નહીં.
- » રાતના ઉજાગરા, નોન-વેજ આહાર બંધ કરવા.
- » પાન-મસાલા, સીગરેટના વ્યસનનો સદંતર ત્યાગ કરો.

**ચામડીના રોગ મટાડવા માટે :-**

- » તીખો, તુરો અને કડવો રસ વધારે લેવો
- » મરી, હળદર, અજમો જેટલો વધુ લેવાય એટલો સારો
- » સવારે વહેલા ઉઠીને સૂર્ય સ્નાન કરવું
- » હળદળ, લીમડો, ગૌમૂત્ર, છાણ ચોપડીને, સ્નાન કરવું
- » મગ, ચોખા, ઘઉં, તુવેર, ચણા, રીંગણા, કારેલા, દુધી, ગલકાં, તૂરીયા, કંકોડા, તાંદળજો, મેથી, કુમળા મૂળા, ઘાણા-જીરું, કોથમીર, આમળાં, કાજુ, કોબી, ફલાવર, પરવળ, ટીંડોળા, મીઠા વગરના મમરા, ખાખરા, વધાર પુરતું તેલ એટલાં જ દ્રવ્યોનો આહારમાં ઉપયોગ કરવો.



સ્વ.શ્રી કાન્તીભાઈ પટેલ  
નાડીવૈદ્ય , બાંધણી

વૈદ્ય કાન્તીભાઈ (બાંધણી) ની અસીમ કૃપાથી તૈયાર થયેલ એક અદ્યતન આયુર્વેદિક સેન્ટર. જેમાં વૈજ્ઞાનિક તથા પૌરાણિક સમનવચને એકબીજા સાથે તાલ મેળવી આયુર્વેદિક સારવાર કરવામાં આવે છે. આ સેન્ટરમાં નાડી પરીક્ષણ દ્વારા હઠિલા રોગોને ખાસ કરીને મૂત્રાશયના રોગો, ચામડીના રોગો, મણકાના રોગો તથા સ્ત્રી રોગોને દૂર કરવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત મુશ્કલી ભર્યા, ગૂંચવાઈ ગયેલી શારીરિક તથા માનસિક સમસ્યાઓનું નિરાકરણ પરેજી પાળીને ઓછા સમયમાં આરોગ્ય સુધારી આપવામાં આવે છે. દરેક રોગ અનુસાર પરેજી પાળવી ફરજીયાત છે.

### પંચકર્મ

પંચકર્મ એ શરીરમાં રોગોને જડમુળમાંથી નાશ કરવા માટેની દુનિયાની શ્રેષ્ઠ ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. આ ઉપરાંત સ્વસ્થ મનુષ્યના સ્વાસ્થ્યને સારૂ રાખવા માટે દરેક મનુષ્યને આ આધુનિક સમયમાં અનિવાર્ય બને છે.

આ એક Body cleaning ની પ્રક્રિયા છે. જેમ સમયસર તમારા વાહન, ઘરની કાળજી (સર્વિસ) રાખો છો તેમ આ પ્રક્રિયા દ્વારા તમારા શરીરના કચરાને દૂર કરવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયાથી અકાળે વૃદ્ધત્વ કે કોઈપણ પ્રકારની મોટી બિમારી (ડાયાબીટીસ, બી.પી., કેન્સર, એઈડ્સ) શરીરમાં પ્રવેશતી નથી. જાગૃત મનુષ્યે આયુર્વેદશાસ્ત્રના આ સિદ્ધાંતનો અવશ્ય અમલ કરવો જ જોઈએ. આ ઉપરાંત આ પ્રક્રિયાથી શરીરની ચરબી દૂર થવાની ઓછામાં ઓછું 3-4 kg. વજન ઘટાડી શકાય છે.

**વમન :** વમન એટલે ચોક્કસ હેતુ માટે ઔષધો દ્વારા ઉલટી કરાવવી. કફના રોગો જેવા કે સોરાયસીસ, શ્વાસ, દમ, ફેફસાંના રોગોમાં આ ખૂબ જ અકસીર કર્મ છે.



**વિરેચન :** વિરેચન એટલે શાસ્ત્રીય વિરેચક ઔષધ આપી શરીરમાંથી વધી ગયેલા પિત્તને મળમાર્ગ દ્વારા દૂર કરવું. પિત્ત વિકારો જેવાં કે એસીડીટી, મેદસ્વીતા, કોઢ, પેટના રોગો, કબજીયાતમાં ખૂબ જ ફાયદો આપનાર કર્મ છે.

**બસ્તિ :** બસ્તિ એટલે ઔષધિય દ્રવ્યનો વિશેષ પ્રકારનો એનિમા, વાયુના રોગો જેવાં કે, સંધિવાત, આમવાત, સાઈટીકા, કંપવાત વગેરે રોગોમાં ઘણો જ ફાયદો થાય છે.



## કીડનીના દર્દીઓ માટે ખોરાકમાં સોડીયમ પોટેશીયમનું પ્રમાણ જાળવવા માટે તથા ખાવાની ચીજો માટે નીચેની બાબતોનું ધ્યાન રાખવું.

- » રસોઈમાં દરરોજ જરૂરીયાત મુજબનું સીંધવ મીઠું જ વાપરો.
- » ચા કે કોફી સદંતર બંધ કરવા અથવા તો એકાદ વખત જ પીવી.
- » કીડની માટે ઉંટડીનું દૂધ શ્રેષ્ઠ છે. જો તે ના મળે તો બકરીનું કે ગાયનું દૂધ મલાઈ કાઢીને સૂંઠ, ગંઠોડા નાંખીને જ પીવું.
- » કીડનીના દર્દીને જો સોજા વધુ હોય તો પાણીનું પ્રમાણ પીવાનું ઓછું કરીને એની જગ્યા એ ઉકાળેલું દૂધ જ પીવું.
- » શાકભાજીને બરોબર ધોઈને – બાફીને જ ખાવા.
- » ફળોમાં ફક્ત સફરજન કે પાકું પપૈયું લઈ શકાય.
- » દૂધી, કાકડી, ભીંડા, ટીંડોડા, મેથી, ગાજર, ફણાસી, રીંગણા, બીટ, મૂળો, તુરીયા, સુરણા, સરગવાની સીંગ, કોથમીર, ડુંગળી, લસણ વગેરે શાકભાજી બાફીને ઓછા તેલમાં વધારીને લઈ શકાય.
- » નાસ્તામાં મમરા, પૌંઆ કે ખાખરા લઈ શકાય.
- » મગ કે મગની દાળ સિવાય બીજા કોઈ જ કઠોળ ખાવા નહિં.
- » ભાખરી કે રોટલી કકરા લોટની અને મીઠા વગરની જ ખાવી.
- » અથાણાં, પાપડ, પાપડી તથા ચટણીથી સોડીયમ પોટેશીયમ વધી જશે એટલે એ સદંતર બંધ કરવા.
- » ખાવાનો સોડા કે બેકીંગ પાવડર આવતો હોય જેવાં કે, ગાંઠીયા, ભજીયા, કેક, બીસ્કીટ, બ્રેડ, હાંડવો, ઢોકળાં જેવી ચીજો બીલકુલ બંધ કરવી.
- » બજારમાં મળતા નમકીન, વેફર્સ, જામ, ટોમેટો સોસ, ચણા, મગફળી બંધ કરવા.
- » માંસ, મચ્છી, મરઘી જેવો માંસાહાર બંધ કરવો.
- » ઘી, તેલ પ્રમાણમાં ઓછા લેવા.
- » કોઈપણ જાતનો સુકો મેવો ખાવો નહિં.
- » દરેક ઠંડા પીણાંમાં ફોસ્ફરસ પ્રમાણ ખૂબ જ વધારે હોવાથી તે લેવા નહિં.
- » ખાધા ઉપર ખાવું નહિ. જમ્યા પછી ૩ કલાક સુધી કંઈ જ લેવું નહિં.
- » જમતી વખતે પાણી પીવું નહિં. મોળી તાજી ઘરે બનાવેલી વધારેલી છાસ લઈ શકાય.

### સુવિધાઓ

- પંચકર્મ ચિકિત્સા (વમન, વિરેચન, શિરોધારા, અભ્યંગ, સ્વેદન, નસ્થ) • આયુર્વેદ શાસ્ત્ર દ્વારા ઉત્તમ નિદાન પદ્ધતિ
- બાળકોના ઉત્તમ શારીરિક-માનસિક વિકાસ માટે સુવર્ણપ્રાશન સંસ્કાર • ઉત્તમ સંતાનપ્રાપ્તિ માટે માર્ગદર્શન • રોગ અને રોગીની પ્રકૃતિ પ્રમાણે આહારવિહારની ઉત્તમ માહિતી • ઉચ્ચ ગુણવત્તાની શુદ્ધ આયુર્વેદિક ઔષધિઓ ઉપલબ્ધ
- હરસ, મસા, ભગંદરની ક્ષારસૂત્ર દ્વારા ચિકિત્સા

**નસ્ય :** નસ્ય એટલે મગજના રોગોમાં નાક દ્વારા ઔષધી નાખી તેમાં રહેલાં દોષોને બહાર કાઢી થતી વિશિષ્ટ પ્રકારની સારવાર. આધાશીશી, કાયમી શરદી, અર્ધિત, માઈગ્રેન વગેરે રોગોને દુર કરવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી કર્મ છે.



**શિરોધારા :** લકવો, ડીપ્રેશન, ઊંઘ ન આવવી, માનસિક રોગો, બી.પી., વાળ ખરવા, ખેંચ જેવા રોગોમાં આયુર્વેદિક દવાઓવાળા તેલ, ઘી કે દૂધ વગેરેની માથા પર ધાર કરીને સારવાર કરવાનો આ વિશિષ્ટ પ્રયોગ આખા વિશ્વમાં પ્રચલિત છે.

**અભ્યંગ :** માંસ પેશીઓની નબળાઈ, વાયુના રોગો, સાયટીકા વગેરેમાં ખાસ પ્રકારના દવાવાળા તેલથી આખા શરીરે માલીશ કરવામાં આવે છે.



**સ્ટીમબાથ :** વાયુના રોગો, શરીર પરની કરચલમાં અભ્યંગ બાદ ખાસ પ્રકારની ઔષધીની વરાળથી થતી ચિકિત્સા.

**કટીબસ્તિ :** કમરના મણકાના ઘસારા, દુઃખાવાની ખાસ કરીને સ્ત્રીઓમાં જેવા મળતા કમરનો ઘસારો, સ્નાયુઓની જકળાઈ જવાની અવસ્થામાં કમર પર તેલ ભરી રાખીને કરવામાં આવતી ચિકિત્સા.



**જાનુબસ્તિ :** ઘૂંટણમાં ઘસારો તથા સંધિવામાં આ સારવારથી લાભ થાય છે તથા ઓપરેશનને ટાળી શકાય છે.

**ગ્રીવાબસ્તિ :** સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલાઈટીસ જેવી ડોકના મણકાની તકલીફની સારવારમાં ખૂબ ફાયદો કરે છે.



**નેત્ર તર્પણ :** આંખના વધતા નંબર અટકાવવા તથા ઓછા કરવા માટે નેત્ર રોગોમાં ઉપયોગી સારવાર છે.

### શિયાળા દરમિયાન આટલું અવશ્ય કરો...

#### શિયાળો

#### હેમંત

#### શિશિર

કારતક  
નવેમ્બર)

માગશર  
ડિસેમ્બર)

પોષ  
જાન્યુઆરી)

મહા  
ફેબ્રુઆરી)

પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે  
અને વાયુ શાંત થાય છે.  
મધુર રસ લેવો.

શિશિરમાં કફ એકઠો  
થાય છે.  
કડવો રસ લેવો.

મધુર, ખાટો અને ખારો  
રસ લેવો. બલાતેલ જેવાં  
વાયુને હણનારાં તેલ  
શરીરે ચોળવાં, માલિશ  
કરવી. માથે તેલ ચોપડવું.  
વ્યાયામ કરવો. તડકે  
બેસવું, માપસર તાપવું.  
છાતી, મસ્તક તથા  
કાનમાં ઠંડો પવન ઘૂસી ન  
જાય તેની સાવચેતી  
રાખવી. ગરમ મસાલા  
નાખેલા પાકો ખાવા.  
તથા ચાટણનું નિત્ય  
સેવન કરવું.

ઠંડીથી રસઘાતુઓ  
શોષાય છે. શક્તિનો ક્ષય  
થાય છે. તેની પૂર્તતા માટે  
સ્નિગ્ધ અને મધુરરસ  
પ્રધાન ખોરાક લેવો.  
ટામેટાં, શેરડી, આમળાં,  
અંજીર, બોર, લીલી  
હળદર, લસણ વગેરે લોહી  
વધારનારી વસ્તુનો વધુ  
ઉપયોગ કરવો. આ  
ઋતુમાં પંચઋત્વ  
વિરેચન) અવશ્ય કરાવવું,  
જેથી કરીને વધેલું  
પિત્ત શરીરમાંથી બહાર  
નીકળી જાય.

ખોરાકમાં તલ અને ગોળ  
દેશી, દવા વગરનો)  
ખાવા. ઔષધીય પાકો  
ખાવા ઉ.દા. અડદીયા પાક,  
હીરકપ્રાસ અવલેહ, વગેરે.  
ગાજર, બોર, શેરડી, તલ,  
રીંગણ, ટામેટાં, કોદરી  
જેવાં પોષ્ટિક તત્વોવાળો  
ખોરાક લેવો.

કડવા, તીખા, ખારા,  
વિશેષ કરીને ખાટા  
પદાર્થોનું સેવન કરવું,  
નિત્ય પ્રતિ પરસેવો આવે  
એવા ઋત્વ સારી રીતે કરવા.  
અંગ ચોળાવવા માલિશ)  
કરવાથી વાયુ અને કફના  
રોગ નાશ પામે છે,  
ઉપરાંત શરીર ઘાટીલું  
અને સુડોળ બને છે.