

તંદુરસ્ત આરોગ્ય માટે સુચનો :

[1] રોજ સવારે સૂર્યોદય પહેલાં ઊઠી જઈ બ્રશ કરી એક ગ્લાસ સહેજ ગરમ પાણી પીવા જોઈએ ત્યાર બાદ 100 ડગલાંથી માંડી પાંચ કિલોમીટર સુધી ખુલ્લી હવામાં ચાલવા જોઈએ. સવારે અર્ધો કલાક મનગમતી કસરત કે યોગાસન કરવાં જોઈએ.

[2] ખોરાકમાં વધારે પડતા તીખા (લાલ/લીલા મરચા) ખાટા (લીંબુ / આમલી), ખારા (મીઠા-સોડા) તથા તળેલા પદાર્થોનો ઉપયોગ ટાળવો.

[3] ઉપરોક્ત તીખા-તળેલા વગેરે 15 દિવસમાં એક વાર ખાવા જોઈએ.

[4] પાણી હંમેશાં ઉકાળીને પીવું જોઈએ. ચોમાસામાં તથા શિયાળામાં સૂંઠ નાખીને તથા ઉનાળામાં ધાણા તેમજ વરિયાળી નાખીને ઉકાળી ઠંડુ કરેલ પાણી પીવું જોઈએ.

[5] શક્ય હોય ત્યાં સુધી ફિજની ઠંડી દરેક વસ્તુનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

[6] ઉનાળામાં ગરમીથી બચવા ઠંડી વસ્તુઓનો બાહુ ઉપચાર કરવો. જેમ કે ઠંડા પાણીથી સ્નાન, ખસ/ચંદનનો લેપ વગેરે પરંતુ ખોરાકમાં ઠંડી વસ્તુઓનો ઉપયોગ માફકસર કરવો અથવા ન કરવો.

[7] જમ્યા પછી તરત જ ખૂબ પાણી ન પીવું, પણ એકાદ કલાક પછી પીવું. તે પણ હૂંફાળુ ગરમ પીવું.

[8] આઈસક્રિમ માતા ૨ ઉનાળાની ઋતુમાં તે પણ દિવસના ભાગમાં ખાવો, ઉનાળામાં પણ રાત્રિના ઠંડી વસ્તુઓના સેવનનો ત્યાગ કરવો.

[9] નાનાં બાળકોને વધારે પ્રમાણમાં ખાટા તથા ગળ્યા પદાર્થો તથા ઠંડી વસ્તુઓ ન આપવી. આપવી પડે તો સામે તેટલા પ્રમાણમાં તીખા / કડવા પદાર્થો પણ આપવા.

[10] બહાર જવાનું થાય ત્યારે હંમેશાં નાકમાં ગાયના ઘી, વેસેલિન, સરસિયા તેલ કે કોપરેલ આંગળીમાં લઈ બન્ને નસકોરામાં લગાવવું જેથી બહારની દૂષિત હવા (પ્રદૂષણ) નાક વાટે ફેફસાંમાં જતી અટકે.

[11] શિયાળાની ઋતુ માં કાન, પગ તથા માથા ઢાંકેલાં જ રાખવા, કારણકે ઠંડી હવા તેના દ્વારા જ શરીરમાં જાય છે.

[12] અઠવાડિયામાં એક વાર લોટ (અનાજ) વગરનો ખોરાક ખાવો જોઈએ. જેમ કે મગ/મગની દાળ, ખીચડી, ભાત, મગના લોટનો હાંડવો-ઈંડલી-થેપલા-પરોઠા, શાકભાજીનાં સૂપ, ફળો-ફળોનો રસ-છાશ વગેરે લેવા. જેથી આંતરડાનું શોધન થાય તથા પાચનક્રિયા વ્યવસ્થિત રહે.

[13] શક્ય હોય ત્યા સુધી ખોરાકમાં ગાયનાં દૂધ-ઘીનો ઉપયોગ કરવો.

[14] બટેટામાં તીખા (કાળા મરી) તથા સંચળ અને ભીંડાની સાથે લસણનો ઉપયોગ કરવો જેથી પચવામાં સરળતા રહે તથા વાયુનો પ્રકોપ ન થાય.

[15] નાનાં બાળકોની શરદી-ખાંસીમાં તાત્કાલિક દવા ન લેવી પણ આદુ +તુલસીનો રસ મધ સાથે આપવો. અજમા તથા લસણની પોટલી બનાવી તેના નાક પાસે સૂંઘવા આપવી. ઠંડી તથા ગળી-ખાટી વસ્તુ ખોરાકમાં ન આપવી.

[16] હમેશાં ઋતુ ના ફળો ખાવાં. ઋતુ વિરોધ ફળો ન ખાવાં. જેમ કે શિયાળામાં દ્રાક્ષ/તરબૂચ, ચોમાસામાં મોસંબી/તરબૂચ/સંતરા, ઉનાળામાં પપૈયાં વગેરે. શિયાળાની શરૂઆતમાં પપૈયાં તથા ત્યાર બાદ સફરજન વગેરે લેવા જોઈએ. ઉનાળાની શરૂઆતમાં દ્રાક્ષ/સંતરાં તથા ત્યાર બાદ તરબૂચ, કેરી વગેરે લેવાં જોઈએ. બધાં જ ખાટાં ફળો ખાતી વખતે તેમાં તીખા તથા સંચળ અથવા સિંઘાલૂણનો પાઉડર નાખવો જોઈએ. ફળો સાથે દૂધ કદી પણ ન લેવા.

[17] ખોરાકમાં હંમેશાં મગ-મગની દાળ, ભાત, ઘઉંની થૂલી, જવના લોટની ભાખરી, ગાયનું ઘી, ચોખા જૂનું મધ, ગાયનું દૂધ વગેરેનો નિત્ય ઉપયોગ કરવો જોઈએ.