



TERAPANTH SARVJANIK AYURVEDIC AUSHDHALAY

" SAVE PAPER SAVE TREES "

દર વખતે દવા લેવા એવો ત્યારે આ કાગળ લઈને આવવું જરૂરી છે.
हर बार दवाई लेने आओ तो ये कागज लेके आना जरूरी है।

Vaidya Pooja Shah

Address: Opp.Sahaj Palace, Nr.Dinesh
Hall, Asharam Road, Ahmedabad-380009

Contact No : 079-48010676

Timing : Tue to Fri (08:30AM to 10:00AM)

Vd.Pooja M Shah , F

+91-1234567890

18-04-2021

Advices

• FIRST 3 DAYS :-

**બુઝાર કી દવાઈ લેને કી વિધિ :-

(૧)ગોલી લેને કી વિધિ :-

TRIBHUVAN KIRTI VATI

તુલસી ૨૫ પાન, પુદીના ૧૦ પાન, ઉસકે સાથ ૫-૬ છોટે દેને મિશ્રી કે ઓર ૨ ગોલી સુબહ ૬ બજે ઓર ૨ ગોલી શામ ૬ ચબાકર રખાની હે।

(૨)ચૂર્ણ લેને કી વિધિ :-

PRAVAL PISHTI + SUVARNA MAKSHIK

૬-૬-૬ ચુટકી ચૂર્ણ ૩ ઇલાઈચી + સાકર કે સાથ ૧૦am - ૨pm - ૧૦pm લે।

**બુઝાર કી પરહેજ :-

- 1)-અનાર, પપીતા, ફાલસા, સંતરા, મૌસમ્બી ખારેક(છુહારા) , ચાવલ કી ફૂલી, સેકા હુઆ બિના નમક કા ચના લે સકતે હૈં ।
- 2)-પાની મેં સાબૂદાના ભિગો દેં । ફૂલ જાને કે દૂસરે પાની મેં ડાલકર ખીર જૈસા બના લે । ઇસમેં ઇલાયચી ઓર મિશ્રી ડાલેં ।
- 3)-૨ ચમ્મચ દૂધ ડાલકર બની ચાય લે સકતે હૈં । ઇસમેં અદરક, તુલસી, પુદીના કે પત્તે ડાલ સકતે હૈં ।
- 4)-બુઝાર જબ તક ન ઉતરે તબ તક સ્નાન ન કરેં ।
- 5)-૧/૨ મુઝી ધનિયા ઓર ૧ મુઝી સૌંફ કો દરદરા પીસ લેં, ૧ ગિલાસ પાની મેં ૧૫ મિનટ ભિગો દેં । બાદ મેં મસલકર, છાનકર મિશ્રી મિલાકર યે શર્બત લે સકતે હૈં ।
- 6)-બુઝાર માપને કા સમય સુબહ ૬ ઓર ૧૦ સે દોપહર ૨ બજે સાયં ૬ ઓર રાત ૧૦ બજે કા હૈં, બુઝાર હમેશા બગલ મેં માપે ।

FOR NEXT 4 DAYS:-

- 1)KWATH /KADHA :- સુબહ સૂર્યોદય વક્ત, રાત કો રખાને કે બાદ સોતે વક્ત
- 2) VATI YASTHIMADHU :- ૪ ગોલી પુરે દિન મેં ચૂસને કે લિપે
- 3) VATI SHVASHKUTHAR :- ૨ ગોલી સુબહ કાઢે કે સાથ, ૨ ગોલી દોપહર રખાને કે બાદ જૌ કે પાની કે સાથ
- 4) CHURN KAFKETU :- ૧ ચમચ સુબહ ૧૦ બજે શામ ૬ બજે ઘી કે સાથ

**મુઝવાસ :-૫૦ ગ્રામ સવા દાના + ૫૦ ગ્રામ અજવાયન + ૧૦૦ ગ્રામ સૌંફ સેકકર મિલાકર રચે લેં । ઇસમેં સે ૧ એક બઢા ચમ્મચ હર બાર રખાને કે બાદ ચબા કર લેં । **નાક મેં અરંડી કા તેલ ઊંગલી યા ઈયરબડ સે દિન મેં ૪ બાર લગાવેં ।

**પૌંવ કે તલવે પર ઘી ઘિસના :-રાત કો કાસે કી કટોરી સે પૌંવ કે તલવે પર પાંચ મિનટ તક ઘી ઘિસેં । કાલે હુપ તલવોં કો કપડે સે પોછ કર સો જાવેં । જબ તક તલવે કાલા હોના બંદ ના હો ઇસ દિન તક યહ પ્રક્રિયા જારી રચે ।

**કાઢે કી વિધિ:- કાઢે કે દિપે ગુપ હુપ સમી પૈકેટ એક ડિબ્બે મેં મિક્સ કર લે । જિતને દિન કી દવાઈ હે ઉતની સમાન ભાગ કી પુઢિયા બના લે । રોજ સુબહ ૧ ભાગ દવા (૧ પૂઢી) મેં ૪ કપ પાની ડાલે ઓર પિત્તલ કી કલાઈ કી હુઈ યા મિટટી કે બર્તન મેં ધીમી આંચ પર ઉબાલે જબ તક 1/2 પાની બાકિ રહે તબ ઉસે છાન કર ગુનગુના હી ૧ ચમચ શહદ ડાલકર પીયે । સુબહ કે બચે કૂચે મેં ૪ કપ પાની મિલકર રચે ઓર રાત કો ફિરસે ઊપર બતાઈ વિધિ અનુસાર બનાકર 1/2 કપ પાની બાકિ રહે તબ ૧ ચમચ શહદ ડાલકર પિપે । સુબહ મેં કાઢા લેને કે 10-15 મિનટ બાદ જો ભી રખાના પીના હો વો લે સકતે હૈં ઉસકે પહેલે નહીં । કાઢા લેનેકા વક્ત સુબહ સૂર્યોદય કે સમય રાત કો સોતે વક્ત

**જૌ કા પાની :- -1 મુઝી જૌ કો ચુરા કર લે (દરદરા પીસ લે) ફિર ઇસમેં 2 કપ પાની મિલાકર 1/2 હોને તક ઉબાલે, જબ ઉબાલકર 1/2 કપ રહ જાવે તબ છાનકર ૧ ચમચ શહદ મિલાકર દવાઈ/ગોલી ઇસ પાની કે સાથ લેની હે । -ડાયાબિટીસ દર્દી કો શહદ નહીં ડાલના હે ।

**નાગરવેલ પાન શેક :- રાત કો નાગરવેલ કે પત્તે પર અરંડી કા તેલ લગાકર છાતી ઓર કપાલ પર રચે ઓર કપડે કો

तवे/प्रेस पर गरम कर के रात को सोने से पहले 5-10 मिनट तक शेक करे।

***इनके अलावा कोई भी चीज नहीं ले सकते हे:- ***अनाज :- गेहूँ से बनी कोई भी चीज नहीं लेनी हे।चावल(बासमती के अलावा कोई भी), अरहर(तुवर) की दाल, मोठ की दाल, मुंग, मुंग की दाल, रागी, कोदरी भात, ओट्स(OATS) तथा बाजरा, जुवार, जौ की रोटी ले सकते हे। मुंग दाल और अरहर(तुवर) दाल की खिचड़ी बनाकर ले सकते हे। चने के आटे का बना सत्तु, मोहनथाल, बूँदी, मैसूर पाक / सोनहलवा नहीं ले सकते ।

कोई भी आटे में नमक-मिर्च डालकर बनार्यी रोटी, पूरी, भाखरी, ढोकला, थपला, पकौड़ा ऐसी कोई भी चीज नहीं खा सकते। ब्रेड-बिस्कीट नहीं खा सकते। *साबूदाना :-मोरैया, रामदाना-सिंघाड़े का आता ले सकते हे। मुरमुरा और पौहा घी में छौका हुआ ले सकते हे। दूधपोहा ले सकते हे। शेके हुए चने, बाजरी की फूली, चावल की फूली, जुवार की फूली ले सकता हे। मखाना ले सकते हे।

***सब्जी :- सुरण (जिमीकंद), लौकी, तोरई (धारीवाली/बिन धारीवाली), कच्चा केला, कुंदरु, करेला, गवारफली, पालक, शिमला मिर्च, हरी मिर्च, फणसी, परवल, ककड़ी , खीरा, पत्तागोभी, फूलगोभी, भिंडी, कंकोड़ा, मेथी की भाजी, सुवा की भाजी, बथुआ/चन्दन बथुआ, अरहर की फली, सहजन की फली ये सभी सुप की तरह या सब्जी बनाकर घी में छौंककर बनाई हुई लेनी हे।

**तिल का तेल या मूंगफली का तेल या किसी भी प्रकार का तेल नहीं खाना हे।

**चौला, सेम की फली, लाल-सफेद कद्दू, मूली, मटर, टमाटर, बैंगन अलग अलग या किसी भी सब्जी में हो वो नहीं ले सकते।

***सलाड :- ककड़ी, खीरा, कच्ची प्याज, पत्तागोभी सिर्फ सिर्फ ये 4 चीज का सलाड बनाकर ले।

***मसाले :- हरा धनिया, हरी मिर्च, अदरक, नींबू, पुदीना, कच्ची या हरी हल्दी, हींग, मीठा निम(कड़ी पत्ता), कोकम, मिर्च, राई, मेथी, जीरा, हल्दी, अजवायन, काली मिर्च, दालचीनी, लौंग, सूखा धनिया, नारियल ये सब दाल और सब्जी में मसाले की तरह डालकर लेना हे। गुड और चीनी नहीं ले सकते। देशी नमक या सेंधा नमक ले सकते हे। आयोडीनयुक्त नमक ना ले।

***फल :- अनार, पपीता, सेब, आवला सिर्फ ये फल ही ले सकते हे। किसी भी फल का रस नहीं लेना हे। फ्रिज में रखे और ठंडे फल नहीं लेने हे। फल रोज खाना जरुरी नहीं हे। इनके अलावा कोई दूसरे फल नहीं लेने हे।

***अन्य :- शेके हुए मुंग या उड़द के पापड़, चावल ले पापड़, खारा नहीं ले सकते। सादा नींबू का आचार ले सकते हे। पानी उबालकर ही पीना हे। फ्रिज का पानी, बर्फ, आइस क्रीम, फ्रूट सलाड, कोल्डड्रिंक, शरबत, बाजार की मिठाई, मिल्क शेक, नमकीन नहीं ले सकते।

***घी-दूध :- देशी गाय का घी ले सकते हे। गाय या बकरी का दूध पीना हे। दूध के साथ बीना नमक की रोटी चूर के ले सकते हे। चाय में थोड़ा दूध डालकर ले सकते हे। दही, छाश या कढ़ी नहीं ले सकते हे। दूध के साथ फल और नमक डाली हुए कोई भी चीज नहीं लेनी हे। यह विरुद्ध आहार हे।

***व्यसन :- चाय एक कप सादे पानी की थोड़ा दूध मिलाकर बनी हुए एक बार ही लेनी हे। सिर्फ दूध की बनी चाय न ले। एक कप कॉफी एक बार में ले सकते हे। पान, कत्था, चुना, सौंफ, धनिप की दाल, लौंग मुखवास की तरह ले सकते हे। धूम्रपान नहीं करना हे। तम्बाकू नहीं खाना हे। शराब या कोई कैफी चीजे नहीं लेनी हे। मांस मच्छी अंडे नहीं खा सकते।

***खास सुचना :-धुप में नहीं जाना हे। स्नान करना हे। ज्यादा श्रम न करे। देर रात तक जागना नहीं हे। सूर्योदय से पहले उठना हे। दिन में नहीं सोए (गरमी की ऋतु में दोपहर को सो सकते हे)

***भोजन के नियम :-सूर्योदय के ३ घंटे बाद ही नास्ता करे। इन 3 घंटे के बिच में कुछ गरम प्रवाही पदार्थ ले सकते हे। अगर सुबह नास्ता करते हो तो सुबह का नास्ता 10 बजे के पहले ही कर ले। खाना और नास्ते के बीच 3 घंटे का अंतराल रखे। दोपहर के खाने का समय 10 से 1 के बीच रखे। हर 2 कौर खाने के बाद 1 घूंट पानी पिए इस तरह खाना खाते वक्त 1 से 1.5 ग्लास पानी पिए। खाने के बाद 1 घंटे तक पानी न पिए। खड़े खड़े पानी नहीं पीना हे।

***इन दवाई के साथ कोई एलोपैथी दवाई और पेन-कीलर नहीं खानी हे। परहेज में छूटछाट का आग्रह होगा तो दवाई नहीं दी जाएगी।