



तपासणी तारीख : 19/02/2019

तपासणी वेळ : 07:31 AM

मागील तपासणी : 18/02/2019 07:20 AM

रुग्ण नाव : Ruchi Upadhyay

रुग्ण कोड : R1

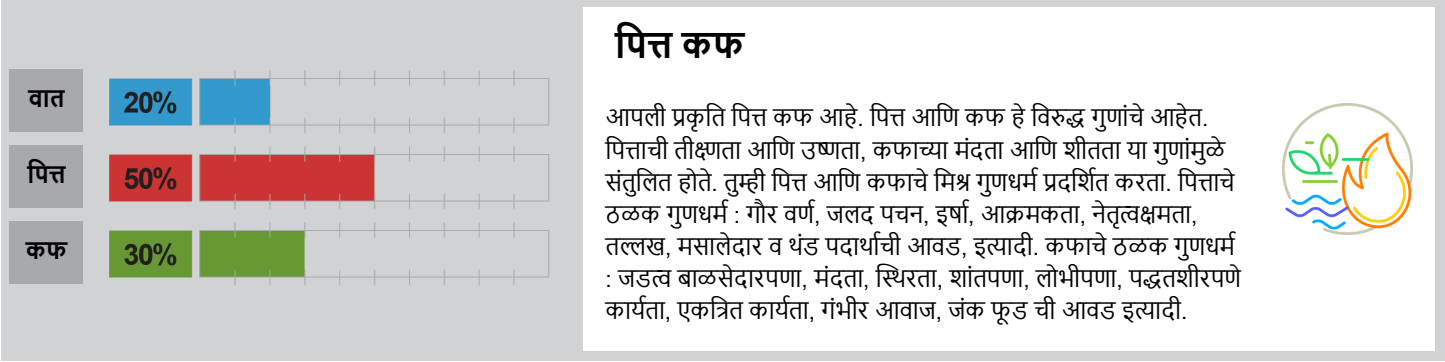
वय : 25 Years

लिंग : Female

वजन : 60 kg

उंची : 165 cm

प्रश्नावली नुसार प्रकृति



10 सेकंद नाडी ग्राफ

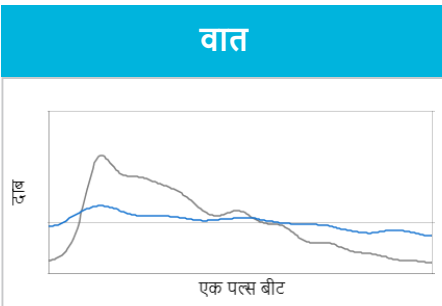
वात — | पित्त — | कफ —



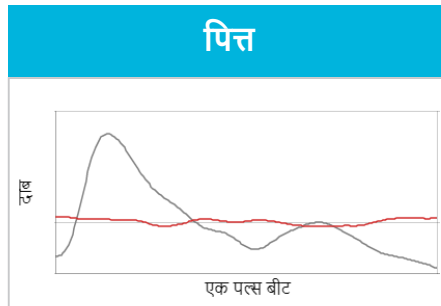
नाडी दाब संवेदक (प्रेसर सेन्सर) नाडीच्या मूल्यांना 0 (सर्वात कमी) ते 10000 (सर्वात जास्त) या मापनामध्ये दर्शवते. कफ स्थान (अनामिका) आणि वात स्थान (तर्जनी) वरील नाडी प्रभावी आहे, परंतु पित्त स्थान (मध्यमा) वरील नाडी क्षीण आहे. आपली विकृती समजून घेण्यासाठी पुढील पृष्ठावर गतीआधारित नाडी पहा.

एका पल्स बीट चा ग्राफ

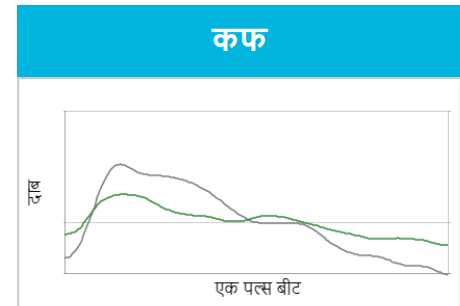
वात — | पित्त — | कफ — | सरासरी स्वास्थ्य —



आपले वयोगट, लिंग आणि प्रहराच्या संदर्भाने निरोगी नाडी तुलना करता, आपली नाडी वात या ठिकाणी कमी आहे. प्राथमिक लक्षणे : स्पर्शहानि, शुद्ध हरपणे, दौर्बल्य, कमी बोलणे



निरोगी संदर्भ नाडीशी तुलना करता पित्त स्थानावरील नाडी कमी प्रभावशाली आहे.



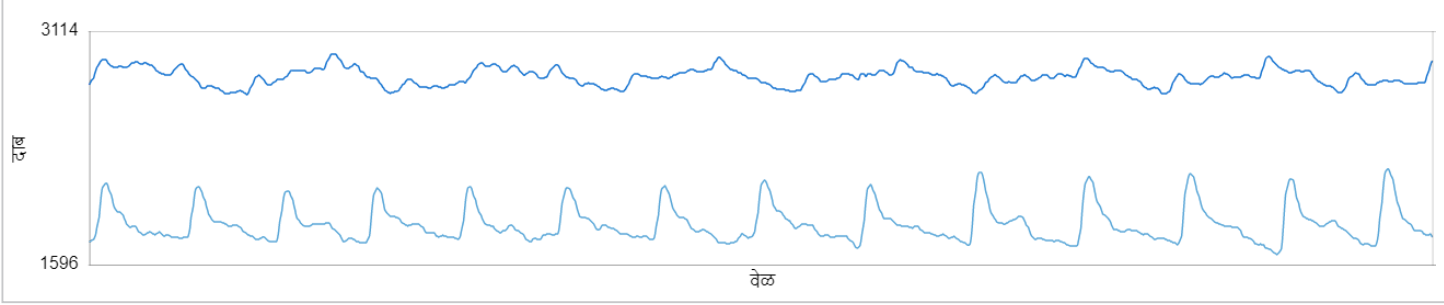
आपले वयोगट, लिंग आणि प्रहराच्या संदर्भाने निरोगी नाडी तुलना करता, आपली नाडी कफ या ठिकाणी समान आहे. प्राथमिक लक्षणे : कठोरपणा, चांगले पोषण, उत्साह, स्थिरता शरीरास, चातुर्य

आत्ताच्या व मागील तपासणीची तुलना

वात

10 सेकंद नाडी ग्राफ

चालू — | मागील —

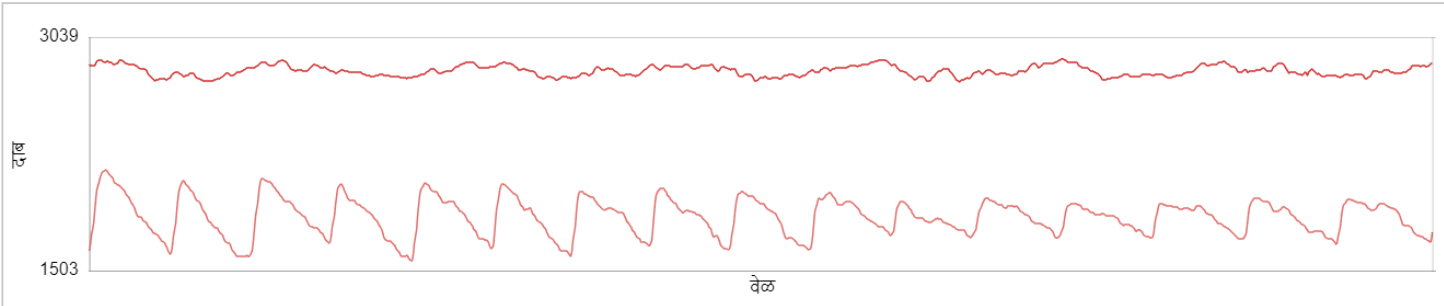


आपल्या नाडीचे परीक्षण संवेदकावर अधिक दाब टाकून घेण्यात आले आहे.
आपल्या मागील तपासणीच्या तुलनेत आजच्या नाडी दाब परीक्षणामध्ये समान मूल्य अधिक वर्चस्वी आहे.

पित्त

10 सेकंद नाडी ग्राफ

चालू — | मागील —

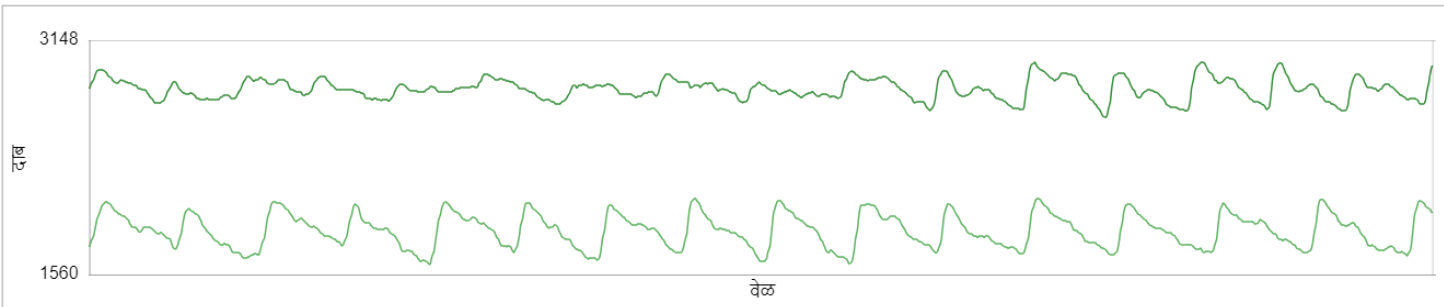


आपल्या नाडीचे परीक्षण संवेदकावर अधिक दाब टाकून घेण्यात आले आहे.
आपल्या मागील तपासणीच्या तुलनेत आजच्या नाडी दाब परीक्षणामध्ये समान मूल्य अधिक वर्चस्वी आहे.

कफ

10 सेकंद नाडी ग्राफ

चालू — | मागील —



आपल्या नाडीचे परीक्षण संवेदकावर अधिक दाब टाकून घेण्यात आले आहे.
आपल्या मागील तपासणीच्या तुलनेत आजच्या नाडी दाब परीक्षणामध्ये समान मूल्य अधिक वर्चस्वी आहे.

परिमाण	पल्स	लय	साम / निराम	मंद / वेगवती
वर्तमान	105	अनियमित	निराम	मंद
मागील	92	नियमित	निराम	मंद

नाडी पैरामिटरस

बल		चालू ■ मागील ■
चालू	10%	
मागील	20%	

बल म्हणजे नाडी ज्या ताकदीने बोटावर जाणवते. बल हे रोगाच्या अवस्थेशी संबंधित असते.
- सर्वसाधारणपणे पित्त प्रकृतिमध्ये बल हे सर्वाधिक असते, कफ प्रकृतिमध्ये हे बल मध्यम असते आणि वात प्रकृतिमध्ये कमी असते.
पित्त बल 10 % आहे, याचा अर्थ पित्त प्रकोपाची लक्षणे किंवा व्याधी इतर दोन दोषांपेक्षा अधिक आहे.
- प्राथमिक लक्षणे :अति प्रमाणात भूक लागणे, तहान लागणे, पोटा मध्ये आणि छाती मध्य जळजळ होणे, डोकेदुखी, निद्रा नाश
- मागील तपासणीच्या तुलनेत आजच्या तपासणीमध्ये नाडी बल समान आहे.

अग्नि		चालू ■ मागील ■
चालू	40%	
मागील	40%	

अन्नाच्या पचनक्रियेमध्ये अग्नी अत्यावश्यक आहे. येथे जाठराग्नीचे मूल्यांकन केले आहे.
आजचे निरीक्षण: 40% मूल्यांकना मुळे अग्नी तीक्ष्ण आहे हे निदर्शनास आले आहे.
- प्राथमिक लक्षणे :अति प्रमाणात भूक लागणे, छातीमध्ये आणि पोटामध्ये जळजळ, पित्तप्रकोप, डोकेदुखी, शरीरातील पेशींची हानी, अतिप्रमाणात राग येणे
- मागील तपासणीच्या तुलनेत, आजच्या तपासणीच्या नाडीतील अग्नि समान आहे.

गति	वात स्थान	पित्त स्थान	कफ स्थान
सर्प गति	20%	10%	30%
	30%	10%	10%
मंडूक गति	70%	10%	30%
	70%	30%	20%
हंस गति	20%	10%	50%
	20%	40%	50%

नाडीची गतीही विविध प्राणी / पक्षी यांच्या हालचालीशी केलेली तुलना आहे. हा नाडी समजण्यासाठी अवलंबलेला पुरातन काळातील एक सोपा मार्ग आहे.
- सर्वसाधारणपणे वात, पित्त आणि कफ ची नाडी अनुक्रमे साप, बेडूक आणि हंस यांच्या प्रमाणे असतात.
- आजचे निरीक्षण: वात स्थानामध्ये सर्प गतीपेक्षा मंडूक गतीअधिक आहे. दुसऱ्या शब्दामध्ये सांगायचे तर पित्त दोष वात स्थानामध्ये परिणाम करित आहे (बेडूक सापाचा पाठलाग करत आहे). लक्ष्यात घ्या - भ्राजक पित्त, पाचक पित्त आणि प्राणवायू , समान वायू यांचा प्रकोप असू शकतो. प्राथमिक लक्षणे :सांध्यांवर सूज, वातरक्त,त्वचा रोग, चिडचिडेपणा, केस पांढरे होणे, केस गळणे, सम्यक पचन
- आजचे निरीक्षण: कफ स्थानमध्ये हंस गतीअधिक आहे जी कफ संबंधित लक्षणे दाखवते आहे. लक्ष्यात घ्या - क्लेदक कफ, बोधक कफ यांचा प्रकोप झालेला असू शकतो. प्राथमिक लक्षणे :भूक न लागणे, सूज, आळशीपणा, लठ्ठपणा, मधुमेह, रात्रौकालीन मूत्रवेग, मधुमेह पूर्वावस्था, छातीमध्ये जडपणा, सर्दी, खोकला, अतिनिद्रा, नक्तमूत्रता, पूर्व अवस्था

परिमाण	गति
वर्तमान	पित्त कफ (मंडूक हंस)
मागील	पित्त कफ (मंडूक हंस)

नाडी गुण

चालू ■ | मागील ■

लघू



गुरू

- लघू ता गुण वेगवान, हलका आणि निराम अवस्था दर्शविणारा आहे. लघू हा वात आणि पित्ताचा गुण आहे. गुरू हा कफ दोषाचा गुण आहे.
- लघू च्या विरुद्ध गुरू गुण आहे. गुरू गुण जड, कमी वेगवान, मंद आणि साम अवस्था दर्शविणारा आहे. गुरू हा कफ दोषाचा गुण आहे.
- अधिक मात्रे तील लघू गुण हा सर्वसाधारणपणे हलका आणि वेगवान असून निरोगी नाडी दर्शवतो. लघू तेमुळे अग्निदीपन, सुयोग्य पचनक्रिया आणि मल-मूत्र विसर्जन क्रिया होतात. प्राथमिक लक्षणे :सौम्यता, सुयोग्य पचनक्रिया, योग्य मल-मूत्र विसर्जन क्रिया, वात व्याधी, हाडांचीढिसूळता, संधिवात, निद्रा नाश, एकाग्रता कमी होणे
- आपल्या मागील तपासणीच्या परीक्षणाच्या तुलनेत सध्या लघू गुण समान आहे.

कठीण



मृदु

- कठीण गुण नाडी चा कडक स्पर्श दर्शवतो. नाडी काठिण्य प्राथमिक पणे रक्त, मांस आणि अस्थी धातू च्या विकृतीमध्ये आढळून येते.
- मृदुता हा काठिण्याचा विरोधी गुण आहे. म्हणजे मृदू नाडी सहज पणे दाबली जाते. मृदू गुण सर्वसामान्यपणे स्वस्थ आणि तरुण व्यक्तींच्या नाडी मध्ये आढळून येतो.
- नाडी मधील संतुलित कठीण आणि मृदु गुणांची प्राथमिक लक्षणे :अपचन, मूळव्याध, डिसेंट्री, त्वचा रोग, रक्त दुष्टी, मलावरोध
- मागील तपासणीच्या निरीक्षणाशी तुलना करता आपल्या आजच्या तपासणीत नाडी मध्ये कठीण गुण तुलनेने कमी आहे.

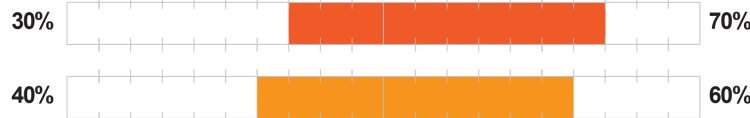
स्थूल



सूक्ष्म

- स्थूल नाडी स्पर्शास जाड लागते. आम दुष्टीत रक्त किंवा मांसांमुळे स्थूल नाडी आढळून येते.
- स्थूल च्या विरोधी सूक्ष्म गुणाची नाडी स्पर्शास पातळ आणि सहजपणे न जाणवणारी असते. सूक्ष्म नाडी ही सर्वसाधारणपणे रिक्त आणि कमी बलाची असते व अस्थि धातू विकृतीमध्ये आढळते.
- नाडी मधील अधिक मात्रेतील स्थूलतेची प्राथमिक लक्षणे :ताप (ज्वर) , उच्चरक्तदाब, मूत्रपिंड विकार, अम्लपित्त, अर्धावभेदक, अतिप्रमाणात राग येणे, पित्तावृत्त वात, रक्तपित्त
- मागील तपासणीच्या परीक्षणाची तुलनेतमध्ये या तपासणीमध्ये नाडीतील स्थूल गुण समान आहे.

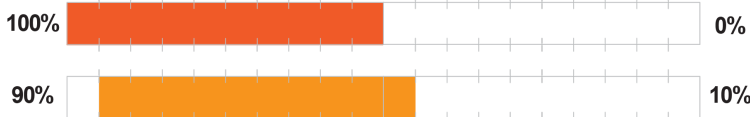
तीक्ष्ण



मंद

- तीक्ष्णता भेदनकार्य दर्शवते, सामान्यतः तीक्ष्णता हा पित्ताचा गुणधर्म आहे.
- तीक्ष्णता विरुद्ध मंद गुण आहे. मंद नाडी मध्ये सामान्यतः कमी ऊर्जा, मंदाग्नि दर्शवते
- समतोल मंद आणि तीक्ष्णता प्रारंभिकपणे सुयोग्य पचन क्रिया आणि सुयोग्य पित्ताचे कार्य दर्शवते. पाचक पित्त आणि रंजक पित्त यांचे सुद्धा सुयोग्य कार्य दर्शवते. प्राथमिक लक्षणे :योग्य प्रमाणात भूक लागणे, सुयोग्य पचन क्रिया, गाढ निद्रा, नियमित आणि निरोगी मासिकपाळी, सतेज वर्ण आणि बुद्धिमत्ता
- आपल्या मागील तपासणीच्या निरीक्षणाशी तुलना करता आजच्या तपासणीतील नाडीमध्ये तीक्ष्णता आहे.

स्निग्ध



रुक्ष

- स्निग्ध गुणामुळे दोष, धातू आणि मलास मृदूता आणि तेलकटपणा येतो.
- स्निग्धता विरुद्ध रुक्ष गुण आहे. रुक्ष गुण म्हणजे वात दोषांचा कोरडेपणा हा गुणधर्म आहे.
- अधिक स्निग्धता सर्वसाधारणपणे मृदुता आणि कफदोषाधिक्याची लक्षणे दाखवते :सर्दी, खोकला, दमा, मधुमेह, स्थूल्य, मूत्रपिंड विकार, आळस, जडत्व, अपचन, अग्निमांदय
- आपल्या मागील तपासणीच्या परीक्षणाशी तुलना करता स्निग्ध गुण समान आहे.

वैलनेस पैरामीटर्स

नाडी तरंगांमध्ये सतत अंतरावर असणारा बदल पल्स रेट व्हेरिएबिलिटी (Pulse Rate Variability - पीआरव्ही) आहे. हा हृदयातील दर परिवर्तनशीलता दर्शवितो. हे सिम्पेथेटिक आणि पॅरासिम्पेथेटिक तंत्रांमध्ये संतुलन किंवा असंतुलन दर्शवते. सिम्पेथेटिक तंत्रिका शरीराला तीव्र शारीरिक क्रियाकलापांसाठी तयार करते आणि बहुतेकदा fight-or-flight प्रतिसाद म्हणून संदर्भित केले जाते. पॅरासिम्पेथेटिक तंत्रिका प्रणाली जवळजवळ अचूक उलट प्रभाव आहे आणि शरीरास आराम देते आणि बऱ्याच उच्च उर्जेच्या कार्यात अडथळा आणते किंवा कमी करते.

- पीआरव्ही वय, शारीरिक परिस्थितीसह बऱ्याच घटकांमुळे प्रभावित होते : दिनचर्या , जेवण, मानसिक तणाव आणि शारीरिक तणाव.
- आपले विचार किंवा भावना सामान्यतः नाडीचे ताल आणि बल बदलतात.
- सिम्पेथेटिक तंत्रिका प्रणाली सक्रिय असेल तेव्हा पल्स दर जास्त असेल किंवा पीआरव्ही कमी असेल.
- पॅरासिम्पेथेटिक मध्ये चिंताग्रस्त प्रणाली सक्रिय आहे / पल्स रेट कमी आहे / पीआरव्ही जास्त आहे.

विचार / भावना		चालू ■ मागील ■
चालू	40%	तुमचे विचार / भावना संतुलित आहेत. तथापि, अहवालातील तणाव मापदंड मध्यम किंवा उच्च असल्यास, आपल्या झोपेच्या सवयींकडे लक्ष द्या.
मागील	40%	
ताण सहनशीलता		चालू ■ मागील ■
चालू	20%	दिवसाच्या या प्रहरामध्ये आपण तणावग्रस्त होण्याची शक्यता कमी आहे.
मागील	20%	- आहार, विहार आणि निद्रा यांचे कार्य नियमितपणे होते आहे.

सारांश

सकाळी उठल्यानंतर जेव्हा आपण शरीराची हलचाल सुरु करता तेव्हा, कफ काळामध्ये नाडीचे परीक्षण नोंदवण्यात आले आहे. दिवसातील या काळामध्ये अधिक ताकद किंवा तीव्रतेचा व्यायाम करणे फायदेशीर आहे. सर्वसाधारणपणे या प्रहरामध्ये अग्नि आणि तीक्ष्णता कमी मात्रेमध्ये असतात तर बल, गुरुता, आणि स्निग्धता अधिक मात्रेमध्ये असतात.

- आपले वजन 165 Kg आणि उंची 60 cm आहे. यावर आधारित आपला बी. एम. आय. 22 आहे. आपले वजन उंचीच्या तुलने मध्ये योग्य आहे.
- तुमच्या वयानुसार नाडीचा अनियमित ताल म्हणजे रुग्ण बल कमी आहे आणि हृदयक्रिया अनियमित आहे. तुमची प्रकृतिपित्त कफ आहे आणि आजची विकृतीपित्त कफ आहे. त्यामुळे व्याधी सुखसाध्य आहे (औषधोपचाराने लवकर बरा होणार आहे).- यांचा विचार करता :पित्त बल, तीक्ष्णाग्नि, वात स्थानामध्ये मंडूक गती, कफ स्थानामध्ये हंस गती, लघू ता, स्थूलता, स्निग्धता; संभाव्य प्राथमिक लक्षणे आहेत : दौर्बल्य, अति प्रमाणात भूक लागणे, डोकेदुखी, निद्रा नाश, मधुमेह, खोकला

प्रकृती	विकृती
पित्त कफ 	पित्त कफ

Dr. Ruchi Pandya

आहार विषयक सल्ला

	करा	करू नका
धान्य	गहू, ज्वारी, बासमती तांदूळ, ओट्स, नाचणी, जव, तपकिरी तांदूळ, ज्वारी बाजरी एकत्र	मका, बाजरी, मैदा, तांदूळ आणि गहू नवीन पीक
डाळ आणि उसळ	मूग डाळ, मसूर डाळ, चवळी, तिल, उड़द दाल, जवस	छोले, कुळीथ डाळ, राजमा, तुर डाळ
शाकाहारी	दोडके, पडवळ, लाल भोपळा, भेंडी, फुलगोबी, तोंडली, काकडी, दुधीभोपळा, करेला, पिकलेले टोमॅटो, मटार, कोहळा, दोडका	गाजर, गवार, शेवग्याचे शेंगा, पांढरा मुळा, ढोबळी मिरची, कच्चे टोमॅटो
मसाले	सुंठ, तेज पत्ता, कोकम, जिरे, पुदीना, सेंधा नमक, कोथींबीर	मेथी, काळी मिरी, गरम मसाला, चिंच, कांदे, आलं, मसाल्यांचा मुख्यतः मिरच्या
पालेभाज्या	हिरवा माठ, पालक, पुदीना, सलाड	कांद्याची पात, मेथी, आंबटचुका, मुळ्याची पाने, शेवग्याची पाने, शेंपू, आंबट चुका
तेल	ऑलिव्ह, सूर्यफूल, नारळ	मोहरी, मूंगफली, तिळाचे तेल
मांसाहारी	शेळीचे मांस, चिकन, अंड्याचा पांढरा भाग, नदी के पानी की मछली, मटन सूप	कोळंबी, अंड्याचा बलक, समुद्री मछली, सुकवलेले मासे, पोर्क, मसालेदार चिकन आणि मटन, तंदूर
फळे	नारळ, डाळिंब, खरबूज, आवळा, चिकू, जांभूळ, टरबूज, सफरचंद, चेरी, ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, लीची, खरबूजा, पिकलेला आंबा, काळी द्राक्षे, गोड संत्री	बोरं, फणस, लिंबू, पपई, अननस, केळी, ऊस, कच्ची फळे, चिंच, मनुका, पीच, कैरी, कच्चे सफरचंद
सुका मेवा	अंजीर, काळे मनुका, एपीकॉट, भिजवलेले बदाम, मॅनगर, कोरडे तारख	शेंगदाणे, काजू, पिस्ता, भाजलेले कोरडे फळ
दुग्धजन्य पदार्थ	दूध, ताक, सोया दूध, शुद्ध घी, क्रीम	दही, लस्सी, Salted लोणी, पनीर, टोफू, भाज्या तूप

जीवनशैली विषयक सल्ला

	करा	करू नका
पाककृती	उपमा, शीरा, डोसा, उत्तपम, शाकाहारी पराठास, खीर, हिरव्या ग्रॅम डोसा, थालीपीठ, भरवां पराठा, सोल कढ़ी, आमरस, सेवियों की खीर, श्रीखंड, फुल्का, आंबा का पन्हा, ज्वारी रोटी, रोटी, ज्वारीय लहर, मोदक, खिचड़ी, बटरमिल्क, रोटी, परवल सब्जी, ढोकला, चावल, बैंगन भरता, पुरणपोली, लापसी, चावल के आटे की रोटी, दररोज मुंग दाल, मिर्ची बड़ा, ग्राम पीठ, ग्राम पीठ	पोहे, मिश्रण, भेल, पाव भाजी, समोसा, वाडा पाव, साबूदाना खिचड़ी, इडली, आपटे, दारू, एअरेटेड सॉफ्ट ड्रिंक, मेथी थेपला, साबूदाना वडा, मिलेट रोटी, मसाला पाव, ग्वार फली फ्राई, सूर्य लिली, तळलेले मासे, खांडवी, खमन ढोकला, ऑमलेट, मेथीची भाजी, तुवर दाल ढोकला, काजू कतली, दही कढ़ी, मिर्च की सब्जी
योग	वेस्ट लोथान, धनुरासन, पद्मसन, शीत प्राणायाम, मध्यम योग, बसण्याची जागा, माट्रिलीनस, योग पैसे, उपहास, भुजंगा आसना, नवाशना, अर्धा चंद्र, फथिल्स, टायड कोणीतरी	पॉवर योग, बिक्रम योग, सिंहासन योग, शिरशसन, उत्साह, वीरभद्रसना
तंदरुस्त	हायकिंग, स्कीइंग, जलतरण, सर्फिंग, स्केटिंग, कराटे, हॉकी, फुटबॉल, बास्केटबॉल, खेळ, उच्च वेगाने चालवा, माउंटन बाइकिंग	

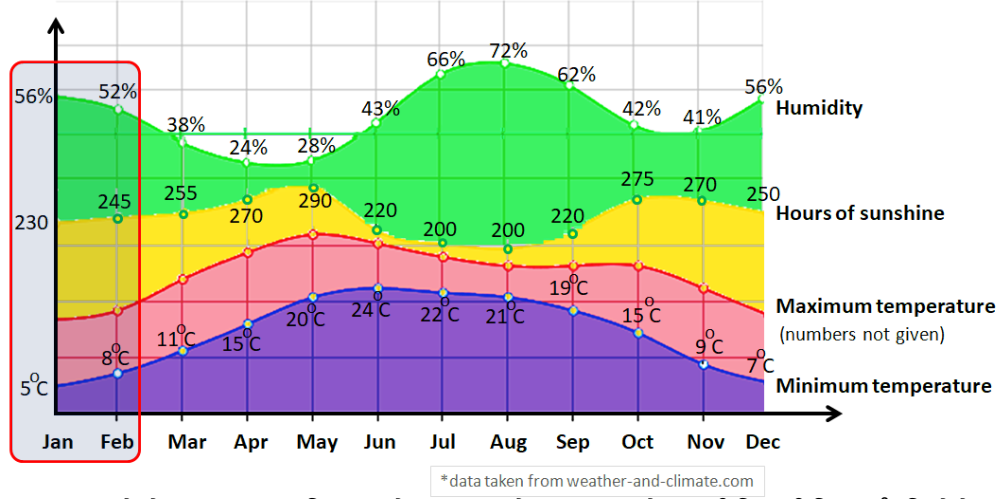
दिनचर्या

संतुलित प्रकृति। चांगले पचन। आरोग्य राखून ठेवा शांती

	सूर्योदयापूर्वी ब्राम्ह मुहूर्तावर प्रसन्नतेने दिवसाची सुरवात करा. ब्राम्ह मुहूर्त सूर्योदयापूर्वी ९६ मिनिटे असल्याचा उल्लेख करण्यात आला आहे.
	आपला चेहरा धुवा आणि (दंत धावनम्) मऊ दातांचा दूधब्रशने अथवानीम. कडू, तुरट चवीच्या कडुलिंबा सारख्या औषधी वनस्पतीने दात घासा (जिह्वा निर्लेखन).प्रत्येक जेवणानंतर तुम्ही हे करू शकता.
	तेल, काढा, मध, दूध आणि पाणी इ. ने (गंडूष) गुळण्या करण्यामुळे जबडा आणि दात यांना बल मिळते. लक्षात ठेवा की गंडूषम् गंडूष किंवा गुळण्या करणे म्हणजे द्रव पदार्थ अधिक मात्रे मध्ये काही ठराविक काळासाठी तोंडामध्ये धरून ठेवणे त्यामुळे मुखवास मृदुता येते कवलम्
	नाका मध्ये तेलाचा थेंब सोडा. (नस्यम्) नाकामध्ये तेल टाकल्याने नाकाला स्निग्धता येते, सायनसेस स्वच्छ होतात आणि नजर तीक्ष्ण होते, तसेच ज्ञानेन्द्रिय अधिक क्रियाशील होतात .
	मलमूत्र विसर्जनाने पोटाची व आंत्रांची स्वच्छता नैसर्गिक पणे करा. नैसर्गिक वेगाचा अवरोध किंवा जबरदस्तीने वेगाची सुरवात करू नका .
	सर्वांगास तेलाने मालिश करा (अभ्यंग) (अभ्यंगम्) विशेषकरून डोके, कान आणि पाय यांना हलके मालिश करा. मालिश करणे त्वचेसाठी फायदेशीर असते, तसेच मालिश करण्यामुळे शारीरिक व मानसिक थकवा कमी होते, वृद्धत्वाची लक्षणे कमी होतात. तीळ तेल किंवा नारळाच्या तेलाने मालिश करावे .
	तुमच्या शारीरिक क्षमतेनुसार आणि बलानुसार कुठल्याही प्रकारचा व्यायाम करावा. with सूर्यनमस्कार.आणि योगाभ्यास करावा, यामुळे शरीरामध्ये लवचिकता येते आणि मानसिक क्षमता, स्थिरता वाढते. तसेच जाठराग्नी सुद्धा प्रदीप्त होते.
	उबदार पाण्याने स्नान करा. डोक्यावरून सामान्य तापमानाच्या पाण्याने स्नान करा. स्नान करण्यापूर्वी अभ्यंग (तेल मालिश), उटणे लावणे प्रशस्त आहे. स्नानामुळे शरीर व मनास प्रसन्नता येते. स्नाना मुळे घाम, धूळ, थकवा दूर होतो आणि भूक आणि ओजा मध्ये वाढ होते.
	ध्यान आणि प्राणायामशरीर आणि मन आरोग्यपूर्ण राहण्यासाठी ध्यान धारणा आणि योगा करणे अत्यावश्यक आहे. ध्यानधारणे मुळे एकाग्रता वाढते. तसेच मनःशांती मिळते. मानसिक थकवा दूर होऊन मानसिक बल वाढते. ॐ चा जप केल्यामुळे विचार शुद्धी होते आणि तुमचा आत्म्याशी सुसंवाद होतो..
	प्रार्थना आणि पूजेच्या आचरणामुळे (ईश्वर पूजा) कृतज्ञता वाढीस लागते .
	सर्वात महत्वाची सवय, म्हणजे संपूर्ण दिवस, षडरसयुक्त आणि सात्विक आहार योग्य वेळेवर घ्या. आहारामध्ये ताजी फळे, भाज्यांचा समावेश करा, अन्नग्रहण करताना लक्ष अन्नावरच केंद्रित करा. घाईगडबडी मध्ये किंवा थकलेले असताना अन्न ग्रहण करू नका. अति मात्रेतील किंवा अल्प मात्रेतील आहार खूप अधिक काळासाठीघेऊ नका. जेवणानंतर लगेच जोपू नका .
	अदबीने आणि पूर्ण क्षमतेने कार्य करा. फक्त स्वतःलाच नाही तर संपूर्ण समाजाला फायदेशीर असे कार्य करा. दयाशीलतेची सवय संपूर्ण समाजाला हितकारक आहे म्हणून रोजच्या सवयीचा भाग बनवा.
	दुपारी १०-१५ मिनीटे वामकुक्षी घेणे फायद्याचे ठरू शकते. डाव्या कुशीवर झोपल्यामुळे अन्न पचनास मदत होते.
	नियमितपणे ६-८ तास झोप घेणे आवश्यक आहे. म्हणून उठण्याच्या वेळी अनुसरून झोपल्याची वेळ निश्चित करा. जोपण्यापूर्वी भरपेट जेवण करणे टाळा. उजव्या कुशीवर जोपणे आरामदायक वाटू शकते .

ऋतुचर्या : शिशिर

हिंदु पंचांग अनुसार सध्या शिशिर ऋतु सुरु आहे. यात माघ व फाल्गुन महिन्याचा समावेश होतो. हा उत्तरायणाचा पहिला ऋतु आहे. ग्रेगोरियन कॅलेंडर अनुसार याचा काळ फेब्रुवारी मध्यापर्यंत असतो.



पूर्वीच्या ऋतुशी तुलना करता या ऋतुत कोरडेपणा व थंडावा अधिक असतो. या ऋतुत हवेत गारवा असतो व काही ठिकाणी हिम वर्षाव हि होतो. या ऋतुची ठराविक वैशिष्ट्ये खालील प्रमाणे असतात :

- **शरीर बल** : शरीर बल उत्तम असते.
- **जाठरागनी** : पचनशक्ती चांगली असते.

व्यायाम : आपले शारीरिक बल व सहनशक्ती योग, व्यायाम व पोषक आहाराने वाढवण्यासाठी हा ऋतु उत्तम असतो. या ऋतुत वसंत ऋतुत आवश्यक असलेल्या व्याधीक्षमत्वाची पायाभरणी करणे अपेक्षित असते.

इष्ट आहार

- **रस** : गोड, आंबट व खारट चवीच्या पदार्थांचे सेवन करावे.
- **गुण** : स्निग्ध व पचायला जड अशा पदार्थांचे सेवन करावे.
- गुळ, ऊसाचे पदार्थ, दूध व दुधाचे पदार्थ, डिक, खजूर, बदाम, खोबरे, सुका मेवा यांचा आहारात समावेश करावा.
- आले व लसूण यांचा आहारात समावेश करावा.
- उडीद, गहू, तांदुळ, मका हे पदार्थ आहारात समाविष्ट करावेत.
- चिकन, मटण यांचे सूप किंवा मांस खावे.
- कोमट पाणी प्यावे.

वर्ज्य आहार

- सरबत, पाणी मिसळलेले सातू यांचे सेवन करू नये.
- कमी खाणे, हलका आहार, वात वाढवणारा आहार या गोष्टी टाळाव्यात.
- तिखट, कडु व तुरट पदार्थ खाऊ नयेत.

इष्ट क्रिया :

- थंड वाऱ्यापासून संरक्षणासाठी उबदार कपडे व अंथरूण वापरावे.
- सर्व शरीराला तिळाच्या तेलाने अभ्यंग करून शक्य असल्यास कोवळ्या उन्हात उभे राहावे व नंतर व्यायाम करावा. केशर, कस्तुरी व इतर औषधी चूर्णांचे उटणे वापरून अंघोळ करावी. त्यानंतर अगूर चूर्णाच्या धुरीने सर्वांगास शेक घ्यावा.

वर्ज्य क्रिया :

- थंड वाऱ्यात फिरणे, अधिक चालणे, रात्री जागरण करणे यांसारख्या वात वाढवणाऱ्या गोष्टी टाळाव्यात.

डिस्क्लेमर

- ह्या अहवालावर दिलेली माहिती व शिफारस या वैद्याच्या / व्यावसायिक सल्ल्यास पर्यायी म्हणून वापरू नये . कृपया स्वतःच निदान करू नये. कृपया आपल्या वैद्याचा सल्ला घ्यावा.
- अहवालावरील विश्लेषण रोगींची वैद्यकीय माहिती आणि नाडी यंत्राचा योग्य वापर करण्याच्या अचूकतेच्या अधीन आहे.
- सर्व अहवालांमध्ये त्यांची मर्यादा आहेत आणि इतर संबंधित चाचण्या आणि नैदानिक चिन्हासह सहसंबंध आवश्यक आहे. कृपया त्वेद्य त्यांच्या स्वतः च्या अनुभवावर आणि निदानावर अवलंबून राहू शकतात.

नोंदी