

तक्रारी व उपाय

१. जेवणात कच्चे सॅलड खावे :
टोमॅटो, काकडी, गाजर, बीट, कोबी, कांदा, कोथिंबीर, कांदाची पात, मूळ्याची पाने .
मोड आलेले व शिजवलेले मूग / मटकी / मसूर / कुळीथ .
२. जेवणात पालेभाज्या उकडून खाणे .
पालक, चवळी, माठ, मूळा, सॅलड .
३. चांदीच्या ग्लासभर पाण्यात १ चमचा धना पावडर + ½ चमचा जिरे पावडर + ½ चमचा ज्येष्ठमध चूर्ण घालून हे पाणी ३ - ४ तासांनी गाळून प्यावे . जास्त वेळ ठेवल्यास आंबण्याची शक्यता असते .
४. आठवडयातून ३ दिवस मोड आलेली कडधान्ये खावीत (मूग, मटकी, मसूर, कुळीथ) सकाळी अर्धी वाटी पाण्यात १ - २ चमचे कडधान्य भिजत घालावे . रात्री झोपताना पाणी काढून टाकून गाळण्यावर कडधान्य निथळत ठेवावे . सकाळी मूगाला मोड येतात . इतरांना कडधान्या संध्याकाळ / दुस-या दिवसा पर्यंत मोड येतात . कुकरमध्ये शिजवून घ्यावे व सॅलड बरोबर खावे .
५. मूगाचे युष आठवडयातून २ - ३ वेळा . मोड आलेले ½ वाटी मूग + २ कप पाणी + १ मिरी + दालचिनीचा तुकडा + १ लवंग + आल्याचा तुकडा + लसून पाकळी . पाणी 1½ कप होईपर्यंत उकळणे, गाळून गरम पीणे . मूगसुद्धा खावेत . (सांधेदुखी)
६. कुळयाचे युष आठवडयातून १ - २ वेळा (सांधेदुखी)
७. ६ मनुका अर्धी वाटी पाण्यात ३ - ४ तास भिजत ठेवाव्या व मनुका रात्री चावून चावून खाव्या व वाटीतील पाणी प्यावे . (शौचाची तक्रार , हिमोग्लोबिन वाढीसाठी .)
८. ५ बेदाणे पाण्यात ३ - ४ तास भिजत घालून खावे . पाणीसुद्धा प्यावे . (रक्तदाब , मधुमेह , आम्लपित्त)
९. **सूप Soup :**
पालेभाजीचे दांडे, कोथिंबीरीचे दांडे, कोबीची बाहेरील पाने, गाजराचा आतील दांडा, बीट, कांदा, बटाटा, प्लॉवरचा दांडा, वाटाण्याची साले वगैरे पदार्थ कुकरमध्ये शिजवून, मिक्सर मध्ये घुसळावे व गाळून गरम करावे . हे सुप जेवढे वेळा पीता येईल तेवढे चांगले .
१०. रोज तुळशीची ५ - ६ पाने धुवून खाणे . खूप चावू नयेत .
११. लोणी काढलेले ताक थोडी मिरी पावडर व जिरे पावडर घालून अर्धे जेवण झाल्यावर प्यावे व नंतर उरलेले जेवण घ्यावे .
१२. जेवताना ½ लिंबाचा रस भाजी, आमटीत घालून घेणे किंवा ½ लिंबाचा रस ग्लासभर पाण्यात घालून पीणे .
Acidity (सांधेदुखी , रक्तदाब , पाठदुखी)
१३. गवार, फरसबीची भाजी आठवडयातून १ - २ वेळ खाणे आवश्यक . कोथिंबीरीचा वापर रोज करणे आवश्यक . (झोपेची तक्रार , हिमोग्लोबिन वाढीसाठी .)
१४. खालीलपैकी कोणतीही फळे खावीत .
केळे, सफरचंद, संत्रे, खजूर बी (१) द्राक्षे, डाळींब . (सांधेदुखी , स्मरणशक्ती .)

- १५ . रात्री झोपण्यापूर्वी ग्लासभर पाण्यात १ - २ चमचे मध घालून पीणे . (झोपेची तक्रार , आम्लपित्त , हृदयाची धडधड)
- १६ . जेवताना पाणी पीऊ नये . जेवणापूर्वी २० मिनीटे व जेवल्यानंतर १ तासानी पाणी प्यावे .

Reflexology / Su - JOK: / व्यायाम / योगासने

- १ . सकाळी अंधरूणातून उठण्यापूर्वी दोन्ही हाताचे तळवे एकमेकांवर गरम होईपर्यंत घासावे व गरम तळवे डोळ्याला लावावे . ३ वेळा करणे .
- २ . दोन्ही हाताची बोटे एकमेकांवर टेकवून जोर देणे . २ मिनीटे .
- ३ . ऍक्यु प्रेशर रोलरने हाताला, तळव्याला व्यायाम देणे . प्रत्येकी २ - ३ मिनीटे . दिवसातून २ वेळा .
- ४ . Acu - pressure Ring प्रत्येक बोटातून ३ - ४ वेळा घालणे - काढणे . दिवसातून २ वेळा .
- ५ . अंगठा जिमी वापरून तळहातावर दाब देणे . दिवसातून २ वेळा .
- ६ . दिवसातून ३ - ४ वेळा दोन्ही कानात करंगळ्या घालून आत दाबाव्या किंवा २ - ३ मिनीटे जोरजोराने हलवाव्या .
- ७ . दिर्घश्वसन - उजव्या व डाव्या नाकपुडीतून ५ वेळा प्रत्येकी प्रमाण १० पर्यंत वाढवावे . श्वास घेताना ' सो ' श्वास सोडताना ' हम ' मनात म्हणावे .
- ८ . अधून मधून शिळ घालावी .
- ९ . डोळ्याचा व्यायाम .
- १० . मानेचा व्यायाम .
- ११ . पायाचा व्यायाम, बोटांचा व्यायाम .
- १२ . वज्रासन जेवण झाल्यानंतर १ - २ मिनीटे वज्रासन करणे .
- १३ . श्वासन दिवसातून २ वेळा .
- १४ . फिरण्याचा व्यायाम ३० मिनीटे . सकाळी किंवा संध्याकाळी . एकवेळा कमीत कमी १५ - २० मिनीटे फिरणे आवश्यक .
- १५ . सूर्यस्नान . १० मिनीटे सूर्योदयानंतर १ तासात किंवा सूर्योदयापूर्वी १ तासात . सूर्याकडे बघू नये .
- १६ . आंघोळीसाठी कोमट पाणी वापरावे .
- १७ . मसाज : कोरडा / ओला
साबण लावताना, चोळताना, अंग पुसताना . दिशा - हृदयापासून दूर .

- १८ . ८ तास निवांत झोप आवश्यक .
- १९ . चिंतामुक्त आयुष्य जगण्याची सवय लागते .
- २० . रोज आपल्या आवडीचे संगीत ऐकावे .
- २१ . मन आपल्या आवडीच्या छंदात गुंतवावे .

Hasta Mudra १ – १५ मिनीटे रोज एकावेळेस कमीत कमी ५ मिनीटे .

- १ . ज्ञानमुद्रा : अंगठा व पहिले बोट टेकवणे .
फायदे : स्मरणशक्ती, झोप न येणे, एकाग्रता , मेंदू शांत होतो .
- २ . वायुमुद्रा : पहिले बोट वाकवून अंगठयाने धरणे .
फायदे : सांधेदुखी, रक्ताभिसरण .
- ३ . पृथ्वीमुद्रा : अंगठा व तीसरे बोट टेकवणे .
फायदे : चिंतामुक्ती, मनःशांति . शरीर व मन यांची एकवाक्यता .
- ४ . सूर्यमुद्रा : तीसरे बोट वाकवून अंगठयाने धरणे .
फायदे : पचनशक्ती सुधारते, अंगात उष्णता निर्माण होते . वजन कमी करणे .
- ५ . लिंगमुद्रा : दोन्ही हातांची बोटे एकमेकात जुळवणे .
फायदे : उष्णता निर्माण करणे, प्रतिकारशक्ती वाढते, वजन कमी करणे .
- ६ . अपानवायुमुद्रा :
फायदे : हृदयाचे स्नायु मजबूत होतात .

लोहचुंबक चिकित्सा .

- १ . निळा लोहचुंबक कपाळावर भुवयांच्या मध्ये ठेवावा . १० मिनीटे दिवसातून २ वेळा .
- २ . लोहचुंबकाचा BP Belt उजव्या हातावर मनगटावर लावावा . १५ मिनीटे दिवसातून २ वेळा .

Vitamine Tablets:

Biplex Forte with vit C १ गोळी जेवणानंतर रोज .
Or
Supradyn

Calium – Shelcal 250 mg. १ गोळी न्याहारी नंतर रोज .