

Atreya Innovations

301, City Centre, Hinjawadi phase 1, Pune, Maharashtra, India - 411021

અહેવાલ તારીખ : 04/10/2024

અહેવાલ સમય : 10:45 AM

પાછલો અહેવાલ : 25/08/2024 02:29 AM

દર્દીનું નામ : Test Patient

દર્દી કોડ : --

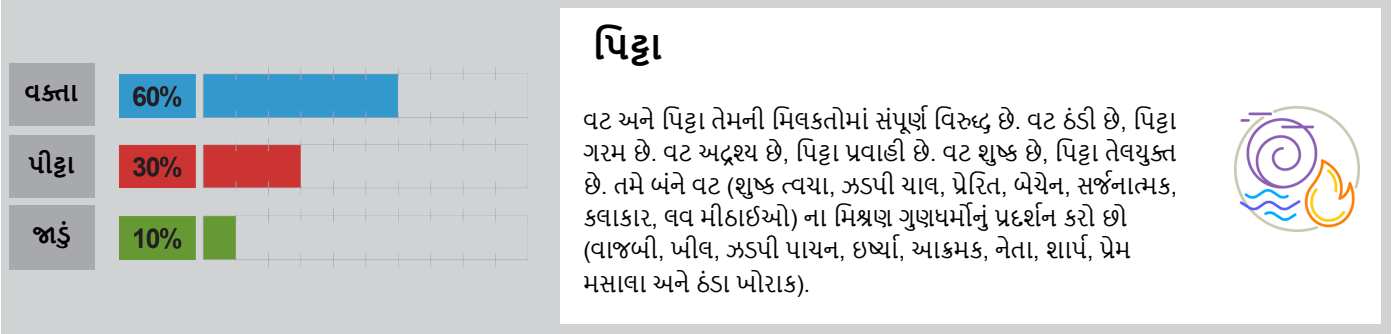
ઉંમર : 56 Years

લિંગ : Male

ઊંચાઈ : 152 cm

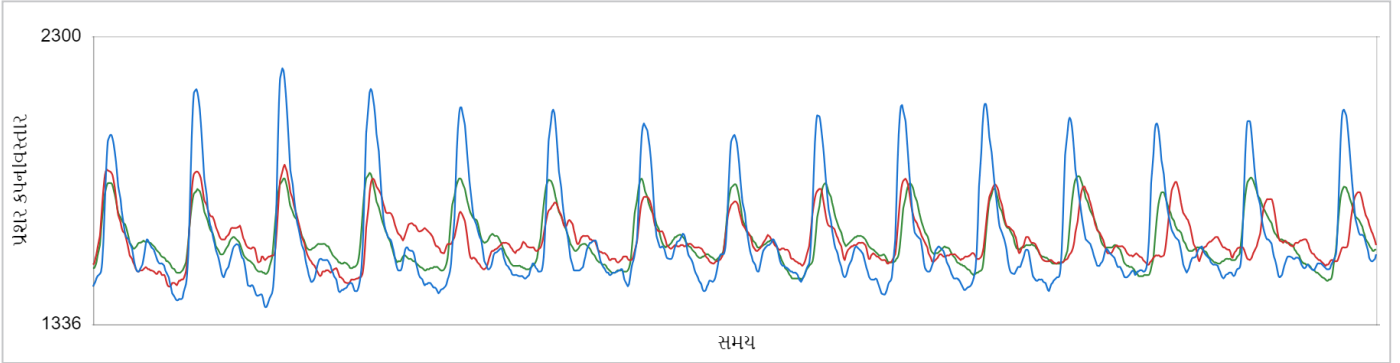
વજન : 40 kg

## પ્રશ્નાવલિ આધારિત પ્રાકૃત



## 10 સેકન્ડ નાડી ગ્રાફ

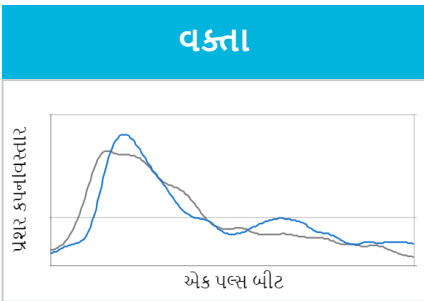
વક્તા — | પીટ્ટા — | જડું —



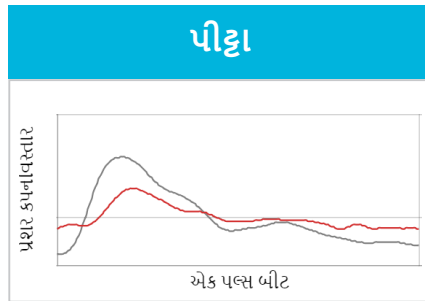
The graphs represent the nadi is felt on the wrist with the help of three pressure sensors at vata, pitta and Kapha locations. The nadi reflects the health state of your mind and body.

## એક પલ્સ બીટ ગ્રાફ

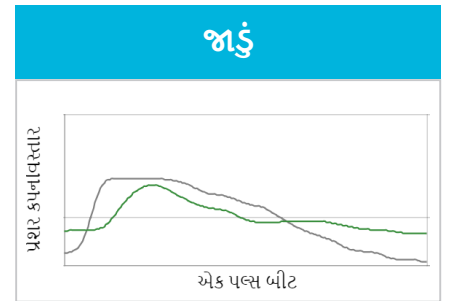
વક્તા — | પીટ્ટા — | જડું — | સરેરાશ સ્વસ્થ —



તમારા વય જૂથ, લિંગ અને પ્રહારની તંદુરસ્ત સંદર્ભ પલ્સની તુલનામાં, %ના સ્થાન પર નાડીમાં વાટ મૂલ્યો છે.



તમારા વય જૂથ, લિંગ અને પ્રહારની તંદુરસ્ત સંદર્ભ પલ્સની તુલનામાં, %ના સ્થાન પર નાડીમાં પીટ્ટા મૂલ્યો છે.



તમારા વય જૂથ, લિંગ અને પ્રહારની તંદુરસ્ત સંદર્ભ પલ્સની તુલનામાં, %ના સ્થાન પર નાડીમાં જડું મૂલ્યો છે.

## નાડી પરિમાણો

પરિમાણ	નાડી	તાલ	તારા	મંડા/શાકાહારી
વર્તમાન મુલાકાત	92	નિયમિત	નીરામા	શાકાહારી
પાછલી મુલાકાત	104	નિયમિત	અનુ	શાકાહારી

**ચોરસ** વર્તમાન ■ | અગાઉના ■

વર્તમાન	<div style="width: 60%;"><div style="width: 60%; background-color: orange;"></div></div> 60%	- બાલા એ બળ છે જેના દ્વારા નાડી આંગળી પર દબાણ પાછું લાવે છે. તે રોગની તાકાત સાથે સંબંધિત છે.
અગાઉના	<div style="width: 70%;"><div style="width: 70%; background-color: yellow;"></div></div> 70%	- સામાન્ય રીતે બાલા પિટ્ટા પ્રકૃતિમાં વધુ હોય છે, વટ પ્રકૃતિમાં ઓછું હોય છે અને કફા પ્રકૃતિમાં મધ્યમ હોય છે. - અવલોકન: % s % મૂલ્યવાળી પિટ્ટા બાલા મળી, જેનો અર્થ છે કે પિટ્ટા લક્ષણો અથવા વ્યાધિ અન્ય બે દોશ કરતા વધુ છે. - પ્રારંભિક સંકેતો છે: ઇબ્સ, ખીલ, ક્રોધ, અસ્વસ્થતા, પેટમાં સળગાવવું, છાતીમાં સળગાવવું, પેશાબમાં સળગાવવું, ઝાડા, અતિશય ભૂખ, અતિશય ભૂખ, અતિશય માસિક પ્રવાહ, અતિશય તરસ, ભય, ફિશર, વાળની ભૂગર્ભ, sleep ંધની ખોટ, મો mouth ાની અલ્સર, પેલ્પિટેશન, illes ગલા.

**અણીદાર** વર્તમાન ■ | અગાઉના ■

વર્તમાન	<div style="width: 70%;"><div style="width: 70%; background-color: orange;"></div></div> 70%	- અગ્નિ એ યયાપચય, ખોરાકના શોષણ માટે જરૂરી પાચક અગ્નિ છે. અહીં, જાથારાગની ગણતરી કરવામાં આવે છે.
અગાઉના	<div style="width: 40%;"><div style="width: 40%; background-color: yellow;"></div></div> 40%	- નિરીક્ષણ: % s % મૂલ્યવાળી સમાગની મળી. એટલે કે અગ્નિ સંતુલિત છે. - પ્રારંભિક સંકેતો છે: ક્રોધ, પેટમાં સળગાવવું, છાતીમાં સળગાવવું, સળગતી સંવેદના, ચક્કર, વધારે ભૂખ, અતિશય પરસેવો, અતિશય તરસ, ખરબચડી, માથાનો દુખાવો, હાયપરસિડિટી, મેદસ્વીતા, તૈલી ત્વચા, સ્ટીકી સ્ટૂલ, પેશીઓને નુકસાન.

## નાડી

ગેટિ	વટ સ્થાન	પિત્તાનું સ્થાન	કાફાનું સ્થાન
સરપ ગૈતી	20%	30%	10%
	10%	10%	10%
મંદુકા	90%	30%	20%
	10%	30%	20%
હંસા ગાટી	10%	10%	20%
	10%	10%	10%

- જીટીઆઈ એ નાડીનું વિવિધ પ્રાણીઓ / પક્ષીઓની હિલચાલ સાથે સરખામણી કરવાના આધારે વર્ણન છે. તે નાડી શીખવવાની રીત છે.
- લાક્ષણિક વટ, પિટ્ટા અને કફા ગેટિસ અનુક્રમે સરપા, માંડુકા અને હંસા છે. દા.ત. જ્યારે નાડી લાગે છે કે દેડકાની જેમ ફૂદકો આવે છે, ત્યારે તે પિટ્ટા છે અને તેથી વધુ.
- અવલોકન: માંડુકા ગાટી સરપા ગતીને બદલે અથવા તેની સાથે, મધ્યમ ગતિથી ફૂદકો લગાવતા વટ સ્થાન હેઠળ વધુ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, પિટ્ટા શરીરમાં વટ (માંડુકા સરપાનો પીછો કરી રહ્યા છે) ને અસર કરી રહી છે. નોંધ લો કે ભરાજક, પછક પિટ્ટા અને સમાના, પ્રાણ વાયુને ઉશ્કેરવામાં આવ્યા હશે. આ મુખ્યત્વે સૂચવે છે: સોજો સોજોવાળા સાંધા, સંધિવા, ત્વચાના રોગો, ચીડિયાપણું, વાળનો ભડકો, વાળનો પતન, સારી ભૂખ, પાચન.

પરિમાણ	ગેટિ
વર્તમાન મુલાકાત	પિટ્ટા (માંડુકા)
પાછલી મુલાકાત	પિટ્ટા (માંડુકા)

## નાદી ગુના

વર્તમાન | અગાઉના

ભવ્ય



ગુરુ

- લગુ ગુના અનુભૂતિમાં હળવા છે, ઝડપથી ચાલતા હોય છે અને જે કોઈ દોશાવરુદ્ધી (વિકૃત દોશામાં વધારો) અથવા એએએમ (ઝેર) ની હાજરી સૂચવે છે. તે વટ અને પિટ્ટા છે.
- લાગુની વિરુદ્ધ ગુરુ ગુના છે જે ભારે, ધીમી અને નીરસ છે જે દોશાવરુદ્ધી (વિકૃત ડોશામાં વધારો) અથવા એએએમ (ઝેર) ની હાજરી સૂચવે છે. તે કફા દોશાની સંપત્તિ છે..

કાળ



શ્રીમદ્

- ક ina થિના ગુના એ નાડીનો સખત સ્પર્શ છે. તે રક્ત / મન્સા / અસ્થમાની વાટાઘાટમાં પ્રારંભિક જોવા મળે છે.
- કાથિનાની વિરુદ્ધ એ મરુડુ ગુના છે, જે સંપર્કમાં નરમ છે. એટલે કે જ્યારે આપણે મરુડુ નાડી દબાવો, ત્યારે તે સરળતાથી દબાવવામાં આવે છે. મરુડુ ગુના સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત અને યુવાન વ્યક્તિમાં જોવા મળે છે.
- ઓછી ક ina થિના ગુણા મુખ્યત્વે સૂચવે છે: એમોએબીઆસિસ, એનિમિયા, રક્તસ્રાવ, ફૂલેલું, તાવ, અપચો, ઓછા ઝેર, દોશા ધતુ દુષ્કી, અજીર્ના.

દળ



સુષમા

- સ્ટેહુલા નાડી લાગણીમાં જાડા છે. આ એટલા માટે છે કારણ કે નાડી એએએમ (ઝેર), રક્ત, મનસાથી ભરેલી છે.
- sthula ની વિરુદ્ધ, સુષ્મા નાડી પાતળા છે અને સરળતાથી મળી નથી. તે સામાન્ય રીતે ખાલી અને ઓછા બાલા સાથે હોય છે. તે મુખ્યત્વે અસ્થમા / ધતુના વિટિએશનમાં જોવા મળે છે..

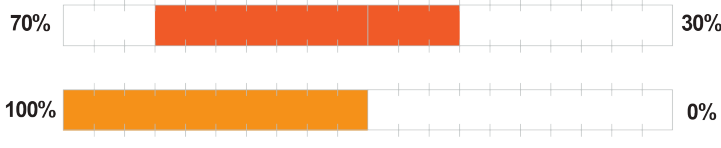
સ્તરીય



માંડા

- ટિકશનાટા તીક્ષણતા સૂચવે છે, તેમાં પ્રવેશની ક્રિયા છે. લાક્ષણિક રીતે, તે પિટ્ટાનોગા છે.
- ટિકશનાની વિરુદ્ધ મંડા ગુણા છે, જે આગને ઘટાડે છે. લાક્ષણિક મંડા નાડી ઓછી energy જર્ ધરાવે છે..

ક  
snંગુ



રણશર

- સ્નીગ્ડા ગુણા, દશા, ધતુ અને માલાની તેલ, નરમાઈ બનાવે છે.
- સ્નિગ્ડાથી વિરુદ્ધ રુકશા ગુના છે, જે શુષ્કતા અને વટ દોશાની સંપત્તિ છે.
- ઉચ્ચ સ્નિગ્ધાતા સંપર્કમાં નરમ છે અને પ્રારંભિક સૂચવે છે કે કફા મુખ્ય વિકારની જેમ: અસ્થમા, ઠંડી, ખાંસી, ડાયાબિટીઝ, ભારેપણું, અપચો, કિડની ડિસઓર્ડર, આળસ, ભૂખની ખોટ, માજજા વૃધ્ધી, મેદસ્વીપણા.

## સુખાકારી પરિમાણો

નાડી બીટ્સમાં સતત અંતરાલોમાં પરિવર્તનશીલતા પલ્સ રેટ વેરિએબિલિટી (પીઆરવી) છે. તે હાર્ટ રેટ વેરિએબિલિટીનો અભિવ્યક્તિ છે. તે સહાનુભૂતિશીલ અને પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ્સ વચ્ચે અસંતુલન સૂચવે છે. સહાનુભૂતિશીલ નર્વસ સિસ્ટમ શરીરને તીવ્ર શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે તૈયાર કરે છે અને ઘણીવાર તેને લડત અથવા ફ્લાઇટ પ્રતિભાવ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમમાં લગભગ વિપરીત અસર હોય છે અને શરીરને હળવા કરે છે અને ઘણા ઉચ્ચ energy જો કાર્યોને અટકાવે છે અથવા ધીમો કરે છે. જાગવાની ચક્ર, ભોજન, માનસિક તાણ અને શારીરિક તાણ. સિસ્ટમ સક્રિય / પલ્સ રેટ ઓછી છે / પીઆરવી વધારે છે.

- વિચારો અથવા લાગણીઓ સામાન્ય રીતે એનડીઆઈના લય, બાલા અને ટિકશનાટા પરિમાણોમાં ફેરફાર દ્વારા અલગ પડે છે.

વિચારો / ભાવનાઓ		વર્તમાન	અગાઉના
વર્તમાન	70%	<div style="width: 70%;"></div>	વિચારો એ પાચન અને યયાપચયનું પ્રતિબિંબ છે, રસ ઘતુ અને માનસ ભાવનું પોષણ છે. આજે ઉચ્ચ પરંતુ સકારાત્મક વિચારો જોવા મળ્યા જે પ્રારંભિક સૂચવે છે, ઉત્સાહ/પ્રેરણાત્મક વલણ, પ્રેરણા/પ્રેરણાત્મક ક્રિયાઓ, પણ ક્યારેક ચંચળતા/બેચેની, અનિદ્રા/નિદ્રાની સમસ્યાઓ.
અગાઉના	60%	<div style="width: 60%;"></div>	
તણાવની સંભાવના		વર્તમાન	અગાઉના
વર્તમાન	20%	<div style="width: 20%;"></div>	તાણને આયુર્વેદમાં સહસ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે જે શરીર, મન અને બુદ્ધિની ક્ષમતાઓથી વધુ પરિશ્રમાત્મક પ્રવૃત્તિઓ છે. આજે શરીર અને મન પર ઓછી તણાવ જોવા મળ્યો જે પ્રાથમિક રીતે મન શાંતિ/શાંતિપૂર્ણ મન, ઉત્તમ કાર્યક્ષમતા/યોગ્ય કાર્ય જીવન સંતુલન અને શરિર બાલા/શારીરિક શક્તિ સૂચવે છે.
અગાઉના	20%	<div style="width: 20%;"></div>	

## સારાંશ

- જ્યારે તમે તમારું સૌથી મોટું ભોજન લેવાનું ઇચ્છતા હો ત્યારે બપોરે પિટ્ટા પ્રહારની નાડી નોંધવામાં આવી હતી, કારણ કે તમારું શરીર ખોરાકને અન્ય સમય કરતા વધુ સરળતાથી બળતણ અને energy જર્માં પરિવર્તિત કરી શકશે. લાક્ષણિક રીતે, ત્યાં નીચા ગુરુતા અને ઉચ્ચ ટિકશનાટા, અગ્નિ, મરુદ્ધતા, સ્નિગ્ધતા હશે.
- તમારી %સે.મી.ની height ંયાઇ અને %એસ કિલોગ્રામ વજનના આધારે, તમારું BMI 152 છે.તમે વજનવાળા કેટેગરીમાં છો.
- તમારી ઉંમર માટે, નિયમિત લય એટલે કે રુઝા બાલા સારી હૃદયની પ્રવૃત્તિ સાથે મધ્યમ છે.કબજિયાત, તાકાતનું નુકસાન, sleep ંધનું નુકસાન, સંવેદનાત્મક કાર્યોનું નુકસાન, અપ્રસ્તુત વાણી, ગિડનેસ, ઇમેસિએશન, કાળો વિકૃતિકરણ, કંપન, ફૂલેલું

પ્રકૃતિ	વિકરુટી
પિટ્ટા	પીટ્ટા

Dr. Nadi Tarangini

## આહાર -ભલામણો

	કામ	ડુનો નથી
અનાજ	જવ, ચૌરાઈ, રાંધેલા ઓટ, ભરતી, સમામા ચોખા	બાજરી, શણગાર, સરસવ, નવું અનાજ, ઓટ (દુષ્કાળ)
ક legંગું	તાજી વટાણા, લીલો મૂંગ દાળ, દળો, પાવતા, લાલ ગ્રામ	ઉરદ દાળ, દાળ, તુવેર
શાકભાજી	કોબી, કોથમીર, રાંધેલું ગાજર, કાકડી, વટાણા	રોંગણા, કળણ, ગોર પોડ, મકાઈ, ઝાડો
મસાલા	તાજી તુલસીનો છોડ, તજ, ટંકશાળ, નારંગી છાલ, કેસર	કળણ, જીરું, કોથમરી, પેશી, કોથમરી
પાંદડાવાળું શાકાહારી	ગણિત, શતાવરીનો છોડ, કોથમીર, કચુંબર, વિસ્તાર	ગાજર પાંદડા, મેથી, સરસવના પાંદડા, તલ, અરબી પાંદડા
તેલ	કેનોલા, ઓલિવ, અગાધ, સોયાબીન, સૂર્યમુખી	બદામ, મકાઈ, સરસવ, કસમ, છાવણી
બિન-શાકાહારી	વિદ્યુત, ઇંડું સફેદ, નદી	ઇંડા જરદી, ઘેટાં, બકરીનું માંસ, સમુદ્ર, દરિયામાં
ફળ	બેરી (મીઠી), નારિયેળ, અનેક, શકરટેટી, અનેનાસ (મીઠી)	સફરજન (ખાટા), બેરી (ખાટા), દ્રાક્ષ, લહેરી, અનેનાસ (ખાટા)
બદામ અને સૂકા ફળ	મુરફીઓ, અંજીર, કોકમા, પલાળીને બદામ, લીની તારીખો	બ્રાઝિલ બદામ, કાજુ, પિસ્તા, શેકેલા અને મીઠાવાળા સૂકા ફળ, અખરોટ
દૂધ ઉત્પાદન	માખણ, માખણ (મીઠું વિના), પનીર, ઘા, શ્રીખંડ	દંભ, સખત ચીઝ, ખારા માખણ, ખાટી મલાઈ, દહીં

## જીવનશૈલી ભલામણો

	કામ	ડુનો નથી
રેસા	સોલ કાઘી, રખડુ, શ્રીખંડ, ભરતી પરાઠ, ભરતી	સાગો ખિચદી, સાગો વાડા, સાદો ઓમેલેટ, બકી, મસાલા પાવ
યોગ	મધ્યમ યોગ, પૌત્ર, પશ્ચિમ, બેઠેલું રાજ્ય, આતુર	બિક્રમ યોગ, વીજળી યોગ, મુખ્યત્વે, સિંહાસન, બળતણ
યોગ્યતા	દુ: ખ, મધ્યમ ગતિ, પર્વત સાઈકલિંગ, ચામડી, રમત	

## દિનચર્યા

### સારું પાચન | આરોગ્ય જાળવો | શાંતિ મેળવો

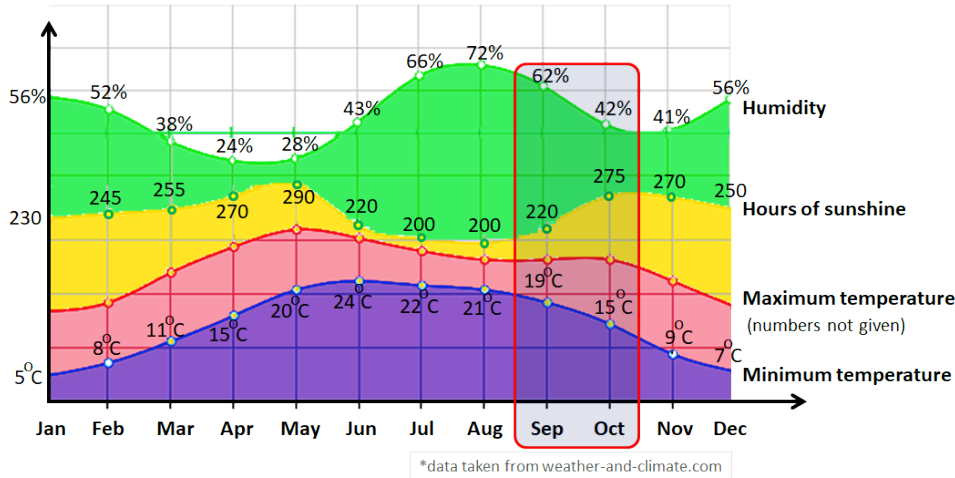
ષડરસ સમયસર. તાજા ફળો અને શાકભાજી શામેલ કરો. ખોરાક તરફ સંપૂર્ણ ધ્યાન સાથે ખાય છે. ઉતાવળમાં અથવા ટીવી, કમ્પ્યુટર અથવા તાણ હેઠળ, દુ:ગ્રીભ ખાતાં જોતી વખતે ખાવાનું ટાળો. વાંબા સમય સુધી અતિશય આહાર અથવા ઉપવાસ કરવાનું ટાળો. રાત્રિભોજન પછી તરત જ પથારીમાં જવાનું ટાળો.

	ડાહ્યાં અને હળવાશની લાગણી સાથે સૂર્યોદય પહેલાં તમારા દિવસની શરૂઆતમાં પ્રારંભ કરો.બ્રાહ્મ મુહૂર્તમ્ સનરાઇઝ પહેલાં 96 મિનિટ પહેલાં ઉલ્લેખિત છે.
	Wતમારા ચહેરાને ધોઈ લો અને દાંત સાફ કરો (દંત ધાવનમ) નરમ ટૂથબ્રશ અથવા બિટર એસ્ટ્રીજન્ટ હર્બ્સ સાથે <સ્પેન ક્વાસ નીમ. મધ સાથે મિશ્રિત હર્બલ પાવડર સાથે પે umસ ાનો માલિશ કરો. નમ્ર સ્ક્રબિંગ દ્વારા (જિલ્લા નિર્લેખન) દ્વારા જીભને સાફ કરો. તમે દરેક ખોરાકના સેવન પછી આનું પુનરાવર્તન કરી શકો છો.
	તેલ, ઉકાળો, મધ, દૂધ, પાણી વગેરેથી ગાર્ગલ તે જડબાં અને દાંતને શક્તિ આપે છે. નોંધ લો કે ગંડુશમ્ એટલે મોંમાં પ્રવાહીનો મોટો જથ્થો પકડવું અને કવલમ્ એટલે સુથિંગ માટે પેસ્ટી સોલ્યુશન્સને મોંમાં પકડવું.
	તેલનો ઉપયોગ કરીને અનુનાસિક ટીપાં તૈયાર. આ ઇન્ડેવેશન (નસ્યમ) નાકને લુબ્રિકેટ કરવામાં, સાઇનસ સાફ કરવામાં, સ્પષ્ટ દ્રષ્ટિ અને અવયવોને સ્પષ્ટ દ્રષ્ટિ આપે છે.
	આ વિનંતીઓને અટકાવશો નહીં અથવા ઉત્તેજિત કરશો નહીં.
	આખા શરીરમાં તેલ લાગુ કરો (અચંચમ) ખાસ કરીને માથા, કાન અને પગ અને નરમાશથી મસાજ પર. માલિશ કરવાની પ્રક્રિયા ત્વચા માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે, તાણ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે, થાક, શરીરને સરળ બનાવે છે અને એમ્પ મજબૂત બનાવે છે અને વૃદ્ધત્વના સંકેતોને અટકાવે છે. તલ અથવા નાળિયેર તેલનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.
	કોઈપણ પ્રકારની કસરત તમારી ક્ષમતા અને શરીરના બંધારણ અનુસાર કરવી જોઈએ. યોગ ની સાથે કરી શકાય છે. આ શરીરની રાહતને સુધારે છે અને માનસિક ક્ષમતામાં સુધારો કરે છે, હળવાશ, સ્થિરતા લાવે છે અને પાચક અગ્નિને ઉત્તેજિત કરે છે.
	લ્યુક ગરમ પાણીથી સ્નાન કરો, ફક્ત સામાન્ય પાણીથી માથું ધોઈ લો. સ્નાન કરતા પહેલા, વાળની વૃદ્ધિની દિશાની વિરુદ્ધ હર્બલ પાવડર સાથે માલિશ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. નહાવાથી શરીર અને મન તાજું થાય છે. તે પરસેવો, થાક અને એએમપી ગંદકીને દૂર કરે છે અને ભૂખ અને એમ્પ ઓજસ વધારે છે.
	ધ્યાન અને સવારમાં તંદુરસ્ત શરીર અને એએમપી મનની ચાવી છે. ધ્યાન ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની તમારી ક્ષમતામાં સુધારો કરે છે. તે મન પર શાંત અસર કરે છે. તે તાણ મુક્ત કરે છે અને મનને શક્તિ આપે છે. “ૐ” ના જાપ તમારા વિચારોને સાફ કરશે અને આંતરિક એકમાત્ર સાથે જોડાવા માટે મદદ કરશે. ધ્યાન શાંતિ અને સંવાદિતા લાવશે.
	લોડને પૂજા અને ફર્સ (ઈશ્વર પૂજા) કૃતજ્ .તા વધારે છે.
	
	તમારી નોકરીને આદરપૂર્વક પસંદ કરો અને શ્રેષ્ઠ ક્ષમતાઓ સુધી આગળ વધો; ફક્ત સ્વયં જ નહીં પરંતુ આખા સમાજને ફાયદો પહોંચાડવો. રાષ્ટ્રના ફાયદાઓ માટેની દયાની ટેવ હંમેશાં દૈનિક કાર્યોનો ભાગ હોવી જોઈએ.
	10 -15 મિનિટની પાવર નિદ્રા બપોરે ઉપયોગી છે. ડાબી બાજુ સૂવું એ સૌથી પાચક હોવાનું કહેવાય છે.
	6 થી 8 કલાકની દૈનિક sleep ંધ આવશ્યક છે, તેથી તમારા જાગવાના સમયને આધારે સૂવાનો સમય નક્કી કરો. સૂતા પહેલા સંપૂર્ણ ભોજન લેવાનું ટાળો. જમણી બાજુ સૂવું એ સૌથી ing િલું મૂકી દેવાથી. . તમે દરેક ખોરાકના સેવન પછી આનું પુનરાવર્તન કરી શકો છો.



## ऋतुचर्या : शरद

Sharad ritu is like a small summer. It includes the period of 22 ઓગસ્ટ 2024 to 23 ઓક્ટોબર 2024. Pitta accumulated during rains gets disturbed by sharp rays of Sun. Often pitta is associated by Kapha in creating disturbances.



Duration of the season may vary according to the actual natural climatic conditions of the region

- શારીર બલ : Madhyam(Moderate)
- જાઠરાગ્રી : Manda(Weak)

### Recommended food :

- રસ Sweet,Bitter,Astringent food items are helpful.
- Laghu(Light),Sheeta(Cold) foods are indicated.
- rice,wheat,jau,Moong,Sugar,Mutton.
- Dairy foods like A2 milk,Butter,Ghee are recommended.
- Fruits like indian gooseberry(amla),fig,apple,raisins are advisable.
- Vegetables like snake guard(parwal),ridge guard(turai),ash guard(petha),bottle guard(lauki),pumpkin(kaddu),spinach(paalak),amaranth(chaulai) are helpful.
- sugarcane,sathi sali rice,cumin,coriander,aniseeds are recommended.

### Prohibited food :

- Flesh of aquatic and wet land animals,alcohol are prohibited.
- Over eating should be avoided.
- Foods heavy to digest and hot in potency should be avoided.
- Chilled food and drinks,Spicy,sour and salty and oily foods should be avoided.
- Asafoetida,red chillies,fenugreek seeds,garlic,onion,tamarind,sesame seed oil,mustard oil,corn,millet,split black gram,ladies fingers,brinjal,ground nuts are not indicated.

### Recommended actions :

- Swimming and other physical exercises are good to relax your body.
- Walking in the fresh and cool moon light is advised.
- Wear light and loose clothes.
- Anointing the body with the paste of chandan,ushir and kapur is welcome.
- Keep your mind pleasant.

### Prohibited actions:

- Avoid direct exposure to sun.
- Sleeping at the day time is not indicated.
- Avoid anger.

### અસ્વીકરણ

- આ અહેવાલ પર આપવામાં આવેલી ભલામણો અને માહિતીનો હેતુ કોઈ ચિકિત્સક દ્વારા આપવામાં આવતી તબીબી સલાહના વિકલ્પ તરીકે નથી.
- કૃપા કરીને સ્વ-નિદાન ન કરો. કૃપા કરીને કોઈ ચિકિત્સક અથવા આરોગ્યસંભાળ નિષ્ણાતની સલાહ લો .
- અન્ય સંબંધિત પરીક્ષણો અને ક્લિનિકલ ચિહ્નો/લક્ષણો સાથે. તે મુજબ માયાળુ અર્થઘટન કરો.
- સંપૂર્ણ નિદાન માટે દર્દીના પોતાના અનુભવ અને જ્ઞ knowledge ાન પર આધાર રાખવા માટે વ્યવસાયિકો.

### નોંધો