ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

AN AUTONOMOUS ORGANIZATION UNDER THE MINISTRY OF AYUSH

GOVT. OF INDIA, NEW DELHI

DIET & LIFESTYLE IN ANAEMIA

Anemia is a condition in which you lack enough healthy red blood cells to carry adequate oxygen to your body's tissues. It also referred to as low hemoglobin.

Symptoms:

- Dizziness
- Fast heartbeat
- Headache
- Shortness of Breath
- Cold hands and feet
- Tiredness or weakness
- Pale or yellowish Skin

Healthy food choices:

CEREALS-Wheat, Pearl millet (Bajra), Finger millet (Ragi), Sali Rice, Sasthika rice. PULSES – Moong,Arhar , Masur ,Cow pea (Rajma)

VEGETABLES- Palak, Parval, Drum stick (Sahajan),Kalambi saka,Chaulai saka Poisaka, Carrot, Beet root,

FRUITS- Pomegranate, Amla, All Berries, black raisins, Dates, Guava, Melons, Papaya, Orange, Grapes

MEAT- Fish, egg yolk, liver

MILK & MILK PRODUCTS- buttermilk, milk, ghee, Butter

DRY FRUITS- almond, walnut, Cashew, Pasticcio

Lifestyle modification:

Yogasana & Pranayama

Partimarsha nasya

Timely taking food

2hr gap in-between dinner & sleeping

30 min. Gap between intake of fruits & milk

Avoid:

Maida, Curd, Butter, Red meat, Fish.

Over-eating at a time, Fried items, Black gram (Urad), Beans, Mustard leaves, Sesame seeds, Curds, Refrigerated food/ water,

Packed food items including juices, sausage and mayonnaise.

Day sleep

Vega Dharana

Night awakening

Excess Physical activity/Strenuous work

Stress, fear, grief ,Anger

Addiction- tea, coffee, alcohol, smoking

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

AN AUTONOMOUS ORGANIZATION UNDER THE MINISTRY OF AYUSH

GOVT. OF INDIA, NEW DELHI

रक्तहीनता (एनीमिया)
(आहार एवं जीवन शैली)

एनीमिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें आपके शरीर मे पर्याप्त ऑक्सीजन संच्चारन के लिए आपके पास पर्याप्त स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं की कमी होती है। इसी से कम हीमोग्लोबिन भी हो जाता है . इसी कारण इसको रक्तहीनता कहा जाता है।

लक्षण समूह:

- सिरदर्द
- थकान या कमजोरी
- चक्कर आना
- सांस लेने में दिक्कत
- पीली त्वचा
- ठंडे हाथ और पैर महसूस करना

स्वस्थ आहार विकल्प:

अनाज-गेहूं, बाजरा, रागी, साली चावल, शष्ठीक चावल

दालें - मूंग, अरहर, मसूर, राजमा

सब्जियां- परवल, सहजन,पालक, चौलाई शक, कलांबी साक, पोइसाक, गाजर, चुकंदर, लहसुन, अदरक

फल- अनार, आंवला, काली किशमिश, खजूर, अमरूद, खरबूजे ,अंगूर, संतरा

मांस- मछली, अंडे , यकृत

दूध और दूध उत्पाद- छाछ, दूध, घी , मखन

सूखे फल- बादाम, अखरोट, काजू, पिस्ता

स्वस्थ जीवनशैली:

- नियमित व्यायाम या योगासन, प्राणायाम अभ्यास।

-समय पर भोजन करना

-रात के खाने और सोने के बीच 2 घंटे का अंतर

-प्रतिमर्श नस्य

-फल और दूध के सेवन के बीच 30 मिनट का अंतर

वर्जन:

मैदा, दही, मक्खन, लाल मांस, मछली।

एक समय में अधिक खाना,

तली हुई चीजें, उड़द, सरसों साक, बीन्स, तिल, दही, जूस,

सॉसेज और मेयोनेज़ सहित पैक किए गए खाद्य पदार्थ।

दिवास्वप्न

वेगा धारणा ,रात्रि जागरण अत्यधिक शारीरिक गतिविधि / ज़ोरदार काम.

चिंता, भय, शोक, क्रोध

लत- चाय, कॉफी, शराब, धूम्रपान

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

AN AUTONOMOUS ORGANIZATION UNDER THE MINISTRY OF AYUSH

GOVT. OF INDIA, NEW DELHI

DIET & LIFESTYLE IN CANCER

SIGNS FOR EARLY DETECTION

- **C**hange in bowel or bladder habits
- **A** sore that does not heal
- **U**nusual bleeding or discharge
- **T**hickening or lump in the breast or elsewhere
- **I**ndigestion or difficulty in swallowing
- **O**bvious change in wart or mole
- **N**agging cough or hoarseness of voice

Healthy food choices:

CEREALS-Barley (Jowar)Wheat, Pearl millet (Bajra), Finger millet (Ragi), BrownRice/parboiled rice.

PULSES – Moong, Kulthi, Arhar

VEGETABLES- Bitter gourd, Bottle gourd (Lauki), Ridged gourd (Turai), Ash gourd (Kaddu), Parval, Drum stick (Sahajan), Brinjal, Kovai (Kundru), Fenugreek (Methi)

Fruits-Apple, papaya, plum, peach

Dry fruits- almond, walnut

Lifestyle modification:

Eat a well balanced, healthy diet with variety of fruits and vegetables

•Examination of dentures by a dentist at least every five years

•Maintain healthy weight

•Use of more vitamin C rich fruits and vegetables

•Limit red processed meat

•Limit sugar sweetened drinks

Avoid:

Sweets, Fried items, Cow pea (Rajma), Black gram (Urad), Potato, Curds, Mango, Banana, Guava, Refrigerated food/ water, Maida, BAKERY PRODUCTS, Carbonated drinks, Junk food

Urges suppression

Day sleep

Night awakening

Less Physical activity

Excess fasting, Stress

Addiction- tea, coffee, alcohol, smoking

Avoid too much sun

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

AN AUTONOMOUS ORGANIZATION UNDER THE MINISTRY OF AYUSH

GOVT. OF INDIA, NEW DELHI

कैंसर : आहार एवं जीवन शैली

कैंसर के लक्षण:

- आन्त्र या मूत्राशय की आदतों में बदलाव
- ना भरने वाला घाव (नासूर)
- असामान्य रक्तस्राव या अन्य कोई स्राव
- स्तन्य या शरीर के किसी भी हिस्से में गांठ
- अपच या निगलने में परेशानी
- तिल ; मस्से के आकार या रंग में परिवर्तन
- ३ सप्ताह से अधिक लगातार खाँसी या आवाज कर्कश होना

पथ्य:

धान्यान्न - ज्वार ; बाजरा; गेहूँ ;रागी; ब्राउन राइस

दाल - मूँग; कुलत्थी; अरहर

सब्जियाँ - लौकी; तुरई; कद्दु; परवल; सहिजन; बैंगन; कुन्दरू; मेथी

फल - सेब; पपीता; आलुबुखारा; नाशपाती

मेवा-. बादाम ; अखरोट

जीवनशैली में संशोधन:

संतुलित आहार का सेवन करें;

भोजन में सब्जी व फलों का ज्यादा उपयोग करें ;

प्रत्येक ५ वर्षों में नियमित दांतों की जाँच कराएँ;

शरीर का वजन संतुलित रखें; मांस का सेवन कम करें; शर्बत का प्रयोग कम करें

अपथ्य:

मीठे पदार्थ; तला-भुना; राजमा; उडद; आलू; दही; केला; अमरूद; फ्रिज में रखा खाना-पानी; मैदा; कुकीज आदि; कोल्ड ड्रिन्क्स; दिन मे सोना; रात मे जागना ; व्यायाम न करना; अत्यधिक उपवास; चिंता करना; चाय-कॉफी-शराब-धूम्रपान का सेवन; धूप सेवन न करना

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

AN AUTONOMOUS ORGANIZATION UNDER THE MINISTRY OF AYUSH

GOVT. OF INDIA, NEW DELHI

मधुमेह (डायाबिटीस)

आहार एवं जीवन शैली

डायाबिटीस मेलिटस, जिसे समान्यतः मधुमेह कहा जाता है, चायापचय संबधि विमारियों का एक समूह है. जिसमे लम्बे समय तक उच्च रक्त शर्करा का स्तर होता है.

लक्षण समूह:

- असामान्यतः प्यास
- अत्यधिक भूख
- अत्यधिक पेशाब
- वजन घटना
- हथेलियों और तलवों में जलन महसूस होना
- सामान्य कमज़ोरी

स्वस्थ आहार विकल्प:

अनाज-जौ ,गेहूं, बाजरा , रागी, उबले हुए चावल।

दाल - मूंग, अरहर, मसूर

सब्जियां- करेला, लौकी , तुरई , कद्दू, परवल, बैगन, कुंडरू, मेथी

फल-सेब, जामुन, पपीता,

दूध और दुग्ध उत्पाद- छाछ, दूध+ हल्दी

सूखे फल - बादाम, अखरोट, भुना चना, मखाने

स्वस्थ जीवन शैली:

योग

प्रतिमर्श नस्य

उद्वर्तन

उष्नजल स्नान

टहलना (30-45 मिनट)

समय पर भोजन

रात के खाने और सोने के बीच 2 घंटे का अंतर

वर्जन:

मिठा, तली हुई चीजें,मक्का, राजमा, उड़द , आलू,अरवी, जिमिकन्द, कटहल, दही, आम, केला, अमरूद, मैदा, थण्डा पानी, जुस,

वेग विधारण

दिवास्वप्न

रात्रि जागरण

कम शारीरिक व्यायाम

अत्यधिक उपवास, चिंता

लत- चाय, कॉफी, शराब, धूम्रपान

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

AN AUTONOMOUS ORGANIZATION UNDER THE MINISTRY OF AYUSH

GOVT. OF INDIA, NEW DELHI

उच्च रक्तचाप
(आहार एवं जीवन शैली)

जब शरीर मे रक्तचाप बहुत अधिक होता है तब शरीर मे उच्च रक्तचाप होता है । उच्च रक्तचाप एक गंभीर चिकित्सा स्थिति है जो हृदय, मस्तिष्क, वृक्कक एवं अन्य बीमारियों को काफी बढ़ा देती है।

लक्षण समूहः

- तीव्र शिरशुल
- थकान या भ्रम
- धुंधली दृष्टि
- छाती में दर्द
- सांस लेने में दिक्क्त
- अनियमित दिल धड़कना

स्वस्थ आहार विकल्प:

अनाज-गेहू, जौ, उबले चावल. दाल/फलियां- हरे चने, राजमा, और मटर

सब्जियां- हरी मटर, गाजर, शकरकंद और बीन्स।

फल- सेब, केला, संतरा, अंगूर, खरबूजे, स्ट्रॉबेरी, आम, खजूर, किशमिश ।

दूध और दुग्ध उत्पाद- वसा रहित या कम वसा वाला दूध, छाछ।

नट और बीज- बादाम, मूंगफली, अखरोट, अंजीर, सूरजमुखी के बीज, कद्दू के बीज।

स्वस्थ जीवनशैली:

-शरीर का वजन बनाए रखें

- नियमित व्यायाम या योगासन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास।

- कम नमक का सेवन (<6 ग्राम/दिन)

-शराब के सेवन से बचें

- रक्तचाप की नियमित जांच होनी चाहिए (दिन में 2 बार)

वर्जन:

बाजरा, ताजा मक्का, मैदा और उसके उत्पाद, बासुमती चावल, कुल्थी दाल, चना दाल, साबुत मसूर, उड़द।

पालक, मेथी साक , चौलाई साक, धनिया पत्ते, कमलकन्द, काजू, तिल, मेथी दाना,

अचार, पापड़, नमकीन मेवे, किण्वित भोजन, मक्खन, लाल मांस, पूर्ण वसा वाला दूध आदि पदार्थ, अधिक तैलऔर मसाले, लाल मिर्च, काली मिर्च, अजवाइन, हिंग।

अत्यधिक परिश्रम, तनाव,रात्रि जागरण, उपवास