



# ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

(An Autonomous Organization under the Ministry of Ayush, Govt. of India)

## Ministry of Ayush

Under Central Scheme Ayurswasthya Yojana

### प्रधानमंत्री टी.बी. मुक्त परियोजना



**PHI Project “Promotion of Ayurvedic Medicine and Rasayan Therapy for The Management of Latent Tuberculosis (LTBI) in Indian Population”**

**“भारतीय जनसंख्या में गुप्तक्षय रोग (LTBI) के चिकित्सा हेतु आयुर्वेदिक औषधि और रसायन का प्रयोग”**



## Diet Tips to Improve Immunity Against Tuberculosis



### **दूध:-**

टीबी रोगियों के लिए कैल्शियम और प्रोटीन से भरपूर दूध काफी फायदेमंद माना जाता है। टीबी के रोगी को अपनी प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोतरी करने के लिए प्रति दिन दूध का सेवन अवश्य करना चाहिए। टीबी के रोगी की भूख कम हो जाती है सोंठ पाउडर, हल्दी पाउडर, पिप्पली पाउडर से बने दूध की सलाह दी जाती है

### **Milk:-**

Milk rich in calcium and protein is considered very beneficial for the patients of TB. Patients of TB must consume milk daily to increase body immunity. As the appetite of TB patient is decreased, milk processed with dry ginger powder, haldi powder (turmeric) and long pepper powder is advisable.

### **खट्टे फल:-**

विटामिन-सी, विटामिन-ए और विटामिन-ई युक्त फलों का सेवन टीबी के मरीजों के लिए बहुत स्वास्थ्यवर्धक होता है। ऐसे फलों का रोजाना सेवन उचित है। विटामिन और पोषक तत्वों से भरपूर द्राक्ष (काला राल), दाड़िम (अनार), अमलाकी (आंवला), निंबुका (नींबू), संतरा और आम जैसे फल बहुत उपयोगी होते हैं। फलों का सेवन जूस के रूप में नहीं, बल्कि साबुत रूप में किया जाना चाहिए।

### **Citrus fruits: -**

Consumption of fruits containing Vitamin-C, Vitamin-A and Vitamin-E are very healthy for the patients of TB. Daily consumption of such fruits is advisable. Fruits like Draksha (black resins), Dadima (pomegranate), Amalaki (Indian gooseberry), Nimbuka (lemon), orange, and mango rich in vitamins and nutrients are very useful. Fruits should be consumed in whole form and not in juices form.





## हरी सब्जियां एवं अनाज:-

कद्दू (कद्दू), सीताफला (कस्टर्डसेब), टिंडा (सेबलौकी), कुंदरू (सौंफ), परवल (प्वार्टलौकी), पलाका (पालक), मेथी (मेथी), करेला (करेला) जैसी सब्जियों की सलाह दी जाती है क्योंकि वे मदद करती हैं। तीनों दोषों को शांत करने के लिए.

## Green vegetables and grains: -

Vegetables like Kaddu (pumpkin), Sitaphala(custard apple), Tinda(apple gourd), Kundru (fennel), Parwal (pointed gourd), Palaka (spinach), Methi(fenugreek), Karela (bitter gourd) are advisable as they help to pacify all the three doshas.



## लहसुन:-

रसोन(लहसुन) को कृमिघन कहा जाता है यानी यह रोग ज़नक्रों को मारता है। यह श्वासहार (ब्रॉकोडाइलेटर), कसहर (एंटीट्यूसिव) औरवातघ्न भी है और इसलि एटीबी रोगियों के लिए एक चमत्कारी दवा के रूप में काम करता है।

## Garlic:-

Rasona(garlic) is said to be krimighanai.e. it kills pathogens. It is also Shvasahara (bronchodilator), Kasahara(anti tussive) and Vataghana and therefore works as a miraculous medicine for TB patients.

## अंडे:-

राजयक्ष्मा के उपचार में, मांस और मांस रस की विशेष रूप से सिफारिश की जाती है क्यों किशरीर के वजनऔर मांसपेशियों के नुकसान से प्रोटीन की गंभीर कमी होती है। दैनिक आवश्यक प्रोटीन आवश्यकताओं को बनाए रखने के लिए अंडे और बकरा के मांस के रस की सलाह दी जाती है।

## Eggs:-

In the treatment of Rajyakshma, meat and meat juice are especially recommended as there is severe depletion of protein reflected by the loss of body weight and muscle bulk. Eggs and meat juice of goat is advisable to maintain daily essential protein requirements.







### एनर्जी से भरपूर खाद्य:-

कार्बोहाइड्रेट और वसायुक्त खाद्य पदार्थ शरीर को भरपूर ऊर्जा देते हैं और टीबी के दौरान कमजोर हुए शरीर को ऊर्जा दे सकते हैं। ऊर्जा से भरपूर खाद्य पदार्थों में साबुत अनाज, बाजरा, वनस्पति तेल, घी, मक्खन आदि शामिल हैं। कार्बोहाइड्रेट और वसा से भरपूर खाद्य पदार्थों के साथ-साथ प्रोटीन, फाइबर, खनिज, कैल्शियम, आयरन जैसे अन्य आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों से भी ऊर्जा मिलती है।

### Energy rich food:-

Carbohydrate and fat-rich foods give plenty of energy to the body and can give energy to the body that is weakened during TB. Energy-rich foods include whole grains, millets, vegetable oils, ghee, butter, etc. Along with carbohydrate and fat-rich foods, energy is also provided by foods rich in other essential nutrients such as protein, fiber, minerals, calcium, iron.





Day	Breakfast	Lunch	Evening	Dinner	After Dinner
<b>Monday</b>	1 कप ग्रीन-टी/दूध+ 1/2 उबला अंडा/ओट्स+ रवाउपमा	2-4 रोटी/रागीरोटी+ आलू सोया बीन की सब्जी/भुने हुए चावल, सब्जी का रायता	मूंग फली के साथ नमकीन सेबइयां + गाजर का जूस / मौसमी फल-पपीता, सेब, नाशपाती, काले अंगूर आदि + सूखे मेवे	1-2 रोटी + मूंग या मसूर की दाल/ तोरई की सब्जी+ मांस रस+ सलाद	1 गिलास गाय का दूध
<b>Tuesday</b>	1 कप ग्रीन-टी+दूध+ सब्जियों के साथ दलिया+ गुड़ के साथ चना	2-4 रोटी/ मक्के की रोटी +सरसों का साग/मूली की सब्जी+मसूर दाल+कोदो मिलेट पुलाओ/ छाछ (1 भाग दही + 4 भाग पानी, नियापनी और सॉट पाउडर मिला हुआ)	वेजिटेबल उत्पम नारियल चटनी के साथ + चुकंदर काजूस / चुकंदर/ गाजर का हलवा+सूखे मेवे	1-2 रोटी + पालक की सब्जी /कोरला की सब्जी+वेजिटेबल का सलाद	1 गिलास दूध खजूर के साथ
<b>Wednesday</b>	1 कप ग्रीन-टी/चाय/दूध+ वेजिटेबल पोहा मूंग फली के साथ	2-4 रोटी+ आलू सहजन की सब्जी + मसूर दाल+ समा के चावल+ मसाला छाछ त्रिकटु चूर्ण के साथ	कॉर्न सूप/उबला हुआ कॉर्न / चिकन सूप/ टमाटर का सूप/ हरे चने का डोसा लहसुन की चटनी के साथ + सूखा फल	1-2 रोटी + कहु की सब्जी + लोबिया दाल + चुकंदर का सलाद	1 गिलास गाय का दूध
<b>Thursday</b>	1 कप ग्रीन-टी / 1 गिलास दूध + वेजिटेबल आमलेट + ओट्स इडली/ कोदो उपमा धनिया- पुदीना की चटनी के साथ	2-4 रोटी / चने की रोटी + आलू पालक+ लहसुनी मूंग दाल+समा के चावल	मौसमी फल- पपीता, सेब, नाशपाती, काले अंगूर आदि+ सूखे मेवे	1-2 रोटी + ब्रोकली की सब्जी/ शिमला मिर्च की सब्जी + उड़द चना दाल+ कोदो मिलेट सलाद	1 गिलास दूध शहद के साथ
<b>Friday</b>	दूध/ गोभी पराठा/आलू पराठा/सब्जी दलिया या रागी उड़द के लड्डू	2-4 रोटी/ज्वार की रोटी +अंडा करी / गोभी की सब्जी + मिक्स दाल+ कोदो मिलेट पुलाव + लौकी का रायता	अंकुरित सलाद/ चना के साथ गुड़ + केला का शेक/ मिल्क शेक+ सूखे मेवे	1-2 रोटी + आलू मेथी / फूल गोभी / बैंगन की सब्जी / + दाल मखनी + मिक्स सलाद	1 गिलास दूध हल्दी के साथ
<b>Saturday</b>	ग्रीन टी/दूध + मूंग दाल चोला लहसुन धनिया की चटनी / नारियल की चटनी के साथ	2-4 रोटी/चने की रोटी + लहसुनी भिन्दी + राजमा की सब्जी +समा के चावल + रागी छाछ	स्टीम स्त्राउट चाट और मीठी लस्सी / सब्जियों का रस/फलों का रस/सत्तू शरबत+ सूखे मेवे	1-2 रोटी + तोरई की सब्जी + छोले के सब्जी + सब्जी का रायता	1 गिलास दूध गुड़/इलायची के साथ
<b>Sunday</b>	दूध + शुठ्यादि लड्डू / मल्टी ग्रेन नमक पारे	2-4 रोटी/ज्वार की रोटी +उड़द दाल तड़का + अरबी मसाला+ समा के चावल और छाछ	लौकी की बर्फी/कोदो मिलेट खीर/कोदो उपमा+चिनचाडी पानक	1-2 रोटी + कॉर्न की सब्जी+ बैंगन भरता + मूली सलाद	1 गिलास दूध मुनक्का के साथ



Day	Breakfast	Lunch	Evening	Dinner	After Dinner
<b>Monday</b>	Green Tea/ Tea/ Milk+1 Boiled egg/Oats+ Rawa upma	2-4 Roti/Ragi Roti + Soyabean Curry+ Samak Rice+Vegetable Raita	Namkeen sevyaan with Peanuts +Carrot Juice/ Seasonal fruits- Papaya apple, pear, blackgrapes etc. +Dry fruits	1- 2 Roti + Moong or MasurDaal/ Manasaras+ Cucumber Salad	1 Glass Cow Milk
<b>Tuesday</b>	1 Cup Green Tea/ Tea/ Milk +Dalia with veggies+ Chana with jaggery	2-4 Roti/Makkhki Roti +Sarson ka saag/Moollier sabzi + MasurDaal+ Kodo millet pulao+ Lassi+ Buttermilk (1 part curd + 4 parts of water added with coriander leaves and Dry ginger powder)	Vegetable Uttapam with Coconut Chutney+ Beetroot Juice / Beetroot/ Gajar ka Halwa+ Dry fruits	1- 2 Roti + Palak Curry/ Bitter gourd (Karela) + Tomato Salad	1 Glass Milk with Dates
<b>Wednesday</b>	1 Cup Green Tea/ Tea/ Milk + Vegetable Poha with Peanuts	2-4 Roti/Bajra ki Roti + Sahjankisabji + masoor dal+ Sama Rice pulao + Masala Butter Milk with Trilcatu Powder	Corn Soup/ Boiled Corn/Chicken Soup/ Tomato soup/Green gram dosa with Garlic Chutney + Dry fruits	1- 2 Roti + Pumpkin Curry (lkaddoo) + Lobia dal + Beetroot Salad	1 Glass Cow Milk
<b>Thursday</b>	1 Glass Milk +Vegetable Omelette +Oats Idli/ Kodo Upma with chutney	2-4 Roti/Chane ki Roti + Aloo Palak+ Lahsuni Moong Dal+ Samak Rice	Seasonal fruits- Papayaapple, banana, pear, blackgrapes etc. +Dry fruits	1- 2 Roti + Capsicum / Broccoli ki Sabji + Urad Chana Daal + Kodo Millet Salad	1 Glass Milk with honey
<b>Friday</b>	Milk+ Stuffed Gobi/ Aloo Paratha/ Vegetable Dalia+ Ragturad Laddu	2-4 Roti /Jowar Ki Roti +Egg Curry/ Cabbage Curry + MixDaal+ Kodo millet pulao Bottle Gourd ( Lauki) Raita	Sprouts Salad/ Chana with Jaggery + Banana Shake/ Milk Shake+ Dry fruits	1- 2 Roti + Aloo Methi /Phool Gobhi /Baigan ki Sabji/+ Daal Makhni + Mix Salad	1 Glass Milk with haldi
<b>Saturday</b>	Green Tea/ Milk+ Moong Dal Cheela With Garlic Coriander chutney / Coconut chutney	2-4 Roti/Chana Ki Roti + Lahsuni Bhindi + Rajma Curry + Samak Rice + Ragi Butter milk	Steam sprout chaat+ Sweet Lassi/ Vegetable Juice/ Fruit Juice/ Sattusharbat+ Dry fruits	1- 2 Roti + Torai Ki Sabzi + Chole Ke Sabzi + Vegetable Raita	1 Glass Milk with Gud (jaggery)/ Elaichi
<b>Sunday</b>	Milk+ Shunthyadi Laddu/ Multigrain Namakpare	2-4 Roti/Jowar Ki Roti +Urad dal tadka+ Arbi masala+ Shamak rice+ Buttermilk	Laukiki Barfi/ Kodo Millet Kheer/Kodo Upma+ Chinchadipanak	1- 2 Roti + Corn ki sabzi+ Baingan bharta + Radish Salad	1 Glass Milk with Munakka



## मुख्य नोट:-

- ★ रोटी:- गेहूँ, जौ, चना (गर्मियों में) सेवन करें।
- ★ रोटी:- मकई, ज्वार, रागी (सर्दियों में) सेवन करें।
- ★ प्रतिश्याय:- यदि आपको सर्दी- जुकाम हो रहा है तो आपको जौ से बना दलिया, जौ का भात, जौ के आटे की रोटी का सेवन करें।
- ★ सर्दियों में इन सब्जियों का सेवन करें जैसे:- टमाटर, धनिया, मटर, बैंगन, फ्रेंचबीन्स, मूली, पालक, चुकंदर, गाजर, शलजम, फूलगोभी, ब्रोकली, पत्तागोभी, कद्दू, लहसुन, आलू, सहजन, शिमलामिर्च, प्याज आदि।
- ★ गर्मियों में इन सब्जियों का सेवन करें जैसे:- टमाटर, बैंगन, तोरई, कद्दू, खीरा, लौकी, भिंडी, लहसुन, सहजन, कद्दू, पत्तागोभी, सोयाबीन, करेला, मूली, अरबी, प्याज, आलू, पुदीना, हरीबीन्स, चुकंदर आदि।
- ★ नॉनवेज:- मांस रस में आप मुर्गा, मछली, बकरे का मांसरस आदि का सेवन कर सकते हैं।
- ★ मांसरस बनाने की विधि:- 1g त्रिकटुचूर्ण + कुल्थी की दाल ¼ कप + जौ ¼ कप + अनार दाना का रस ¼ कप + आंवला चूर्ण 2g + बकरे का मांसरस।
- ★ दाल में आप कुल्थी की दाल, छिलके वाली मूंग की दाल, मसूर की दाल, अरहर की दाल, पंचमेल दाल आदि का सेवन कर सकते हैं।
- ★ मिठाई में आप कच्चे पपीते की बर्फी, लौकी की बर्फी, नारियल की बर्फी, सोंठ के लड्डू, छैना रसगुल्ला।
- ★ सिद्धजल:- 500ml पानी में सोंठ पाउडर- 2g तथा धनिया का पाउडर- 2g उबालें जब तक कि 400g शेष रह जाए तत्पश्चात् छानकर पिएं।
- ★ अमालकी पानक:- अमालकी चूर्ण 2g + खजूर (10) + मुनक्का (5) + 1 गिलास पानी उबालें जब तक कि आधा गिलास पानी शेष रह जाए तत्पश्चात् छानकर पिएं।
- ★ सलाद में आप चुकंदर, खीरा, ककड़ी, टमाटर, मूली, गाजर, प्याज आदि का सेवन कर सकते हैं।
- ★ रोज सुबह एक मुट्ठी अंकुरित चने+ गुड़ या किशमिश या मुनक्का के साथ अवश्य खाएं।
- ★ पालक की सब्जी को हमेशा लोहे की कड़ाई में बनाएं।
- ★ लहसुन और अदरक का प्रयोग नित्य करें।
- ★ खाद्यपदार्थ का सेवन निदेशानुसार करें।





अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान  
**ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA**  
(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)  
(An Autonomous Organization under the Ministry of Ayush, Govt. of India)

