



കേരള സർക്കാർ-ആയുഷ് വകുപ്പ്  
നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ കേരളം

# ഔഷധം ജീവിതം



**PATIENT'S HAND BOOK**

ആയുർവേദ  
രീതിയിലൂടെ  
ജീവിതശൈലീരോഗ  
നിയന്ത്രണം

## Editorial Board

### Patron

**Dr. K S Preeya**

Director, Department of Indian Systems of Medicine,  
Government of Kerala

### Chief Editor

**Dr. Rajesh N**

CMO, Taluk Ayurveda Hospital, Payoli

### Editors

**Dr. Vijayalakshmi KT**

Medical Officer, GAD Atholi

**Dr. Beegum Yasmina Hussain**

Specialist Medical Officer, NAM, GAH Vatakara

**Dr. Aparna T**

Yoga instructor, NAM

**Dr. Aiswarya**

Yoga instructor, NAM, GAH Vatakara

**Smt. Rencymol Mathew**

MPHW, NAM, GAH Vatakara

**Dr. Saranya PA**

Senior House Surgeon, GAD Edachery

**Smt. Surabhila PK**

Pharmacist, TAH Payyoli

### Technical supports

**Dr. Aneena P Tyagaraj**

DPM, Kozhikode

**Dr. Kavitha S**

CMO, GAH Vatakara

**Dr. Jaseela K**

District Co-ordinator, NAM, Kozhikode

### Reference:

മലയാളിയുടെ ആനാശലേങ്ങൾ ആയുർവേദ സമീപനം - ഡോ. അമൃത എം എസ്, ഡോ. മുശ്ശാദാസ്, വി  
(കോട്ടക്കൽ ആയുർവേദവജ്രാല പ്രസിദ്ധീകരണം)



# ഉയർന്ന ജീവിതം

Let lifestyle modification  
be your first prescription



**രോഗ ചികിത്സയുടെ അത്രതന്നെ പ്രാധാന്യം രോഗപ്രതിരോധം അഥവാ ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന് നൽകുന്ന ഒരു വൈദ്യശാസ്ത്രമാണ് ആയുർവേദം.**

**ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിർവ്വചനം:**  
ആയുർവേദത്തിൽ ആരോഗ്യം എന്നത് കേവലം രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയല്ല.

- ദോഷങ്ങളുടെയും ധാതുക്കളുടെയും സന്തുലിതാവസ്ഥ.
- ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ശരിയായ പ്രവൃത്തി
- ശരിയായ ദഹനവും വിസർജനവും
- ആനന്ദപൂർണമായ മനസ്സ്

ഇവയാണ് ആയുർവ്വേദം ആരോഗ്യ ലക്ഷണമായി പറയുന്നത്

**ആരോഗ്യ പരിപാലന മാർഗങ്ങൾ**

- ദിനചര്യ (Daily Regimen)
- ഋതുചര്യ (Seasonal Regimen)
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ രീതികൾ
- മാനസികാരോഗ്യ പരിപാലനം
- രസായന ചികിത്സ
- യോഗ



## ദിനചര്യ - DAILY ROUTINE

ഒരാൾ രാവിലെ എഴുന്നേറ്റാൽ രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതുവരെയുള്ള കാര്യങ്ങളാണ് ദിനചര്യയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുവാനും രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനും ദിനചര്യ കൃത്യമായി അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണ്.

1. രാവിലെ 5 ന് മുമ്പ് ഉണരുക.
2. എഴുന്നേറ്റാലുടൻ മലമുത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുക.
3. പല്ല് തേയ്ക്കുക, നാക്ക് വടിയ്ക്കുക, കവിൾ കൊള്ളുക.
4. തലയിലും ചെവിയിലും പാദങ്ങളിലും എണ്ണ തേയ്ക്കുക.
5. ലഘു വ്യായാമം, യോഗ ചെയ്യുക.
6. വിയർപ്പ് മാറിയ ശേഷം കുളിക്കുക.
7. തേച്ച എണ്ണ നന്നായി കഴുകി കളയുക.
8. കുളിയ്ക്കുമ്പോൾ തലയിൽ തണുത്ത വെള്ളം മാത്രം ഒഴിക്കുക.
9. കുളി കഴിഞ്ഞ് നന്നായി തുവർത്തുക.
10. കുളി കഴിഞ്ഞാലുടൻ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. അൽപ്പം പാലും നെയ്യും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
11. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ വിശപ്പ് വരുമ്പോൾ ഭക്ഷണം ശീലമാക്കുക.
12. ഭക്ഷണം നന്നായി ചവച്ചുരച്ച് കഴിക്കുക.
13. രാത്രി 10 മണിയോട് കൂടി ഉറങ്ങുക.



AUTUMN

WINTER

SPRING

SUMMER

## ഋതുചര്യ - SEASONAL ROUTINE

ശിശിര ഋതു (ജനുവരി- ഫെബ്രുവരി)  
 ഹേമന്ത ഋതു (നവംബർ-ഡിസംബർ)

### ചെയ്യേണ്ടവ

- മധുരം, പുളി, ഉപ്പുരസമുള്ള ആഹാരം
- പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ (തൈർ, മോർ, നെയ്യ്, വെണ്ണ) തേൻ, ഗോതമ്പ്, ഉഴുന്ന്, കരിമ്പ്, എള്ളെണ്ണ, പുതിയ നെല്ല് എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുക.
- വ്യായാമം, എണ്ണ തേച്ചുള്ള കുളി
- തണുപ്പിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണം.
- എല്ലാ ആവശ്യങ്ങൾക്കും ചെറു ചൂട് വെള്ളം, കുടിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ

### പാടില്ലാത്തവ

- ഉപവാസം
- തണുത്തവെള്ളം
- കയ്പ്, ചവർപ്പ്, എരിവ് രസമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ

## വസന്ത ഋതു (മാർച്ച്-ഏപ്രിൽ)

### ചെയ്യേണ്ടവ

- കുടിപ്പാനു ചൂക്ക്, വേങ്ങ, മുത്തങ്ങ എന്നിവയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം
- പൊടി തിരുമ്മൽ
- ബാർലി, ഗോതമ്പ്, തേൻ
- അരിപ്പാസവങ്ങൾ വൈദ്യനിർദ്ദേശ പ്രകാരം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

### പാടില്ലാത്തവ

- കുട്ടികുടിയ തണുത്ത ആഹാരം
- പകലുറക്കം
- അധികം എണ്ണമയമുള്ള ഭക്ഷണം
- പുളി, മധുരം എന്നീ രുചിയുള്ള ആഹാരം

# ഋതുചര്യ - SEASONAL ROUTINE

## ശ്രീഷ്മ ഋതു (മെയ്-ജൂൺ)

### ചെയ്യേണ്ടവ

- ലഘുവായ സ്മിശ്യാമായ തണുപ്പുള്ള ദ്രവ രൂപത്തിലുള്ള ആഹാരം.
- തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക.
- വെള്ളയരി, പാനകങ്ങൾ
- പാതിരി പോലുള്ള ഔഷധം ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക.
- കട്ടികുറഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.

### പാടില്ലാത്തവ

- ഉപ്പ്, എരിവ്, പുളിരസമുള്ള ആഹാരം
- വെയിൽ കൊള്ളുക
- മദ്യപാനം
- വ്യായാമം

## വർഷ ഋതു (ജൂലൈ - ഓഗസ്റ്റ്)

### ചെയ്യേണ്ടവ

- പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സകൾ
- പഴകിയ നെല്ല്, ഗോതമ്പ്, മാംസം, ചെറുപയർ കൊണ്ടുള്ള സൂപ്പുകൾ
- ഔഷധങ്ങൾ ഇട്ടു കാച്ചിയ തൈരിൻ തെളി കുടിക്കാൻ
- പുളി, ഉപ്പ് എന്നീ രസമുള്ള സ്മിശ്യാമായ ലഘുവായ ആഹാരം
- തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക.
- കുട ചെരിപ്പ് എന്നിവ ഇല്ലാതെ പുറത്ത് ഇറങ്ങാതിരിക്കുക

### പാടില്ലാത്തവ

- വെയിൽ കൊള്ളുക
- മദ്യപാനം
- തീവ്രവ്യായാമം

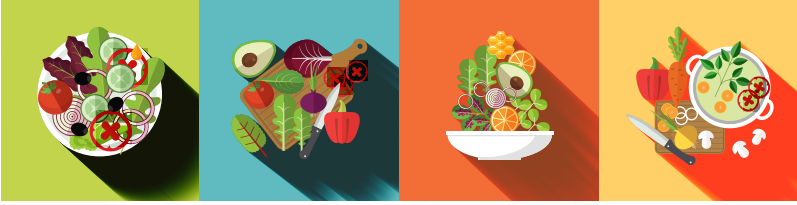
## ശരത്ത് ഋതു (സെപ്റ്റംബർ-ഒക്ടോബർ)

### ചെയ്യേണ്ടവ

- കയ്പ്, മധുരം, ചവർപ്പ് രുചികളുള്ള ലഘുവായ ഭക്ഷണം.
- ചോറ്, ചെറുപയർ, പഞ്ചസാര, മാതളം, പടവലം, മാംസം എന്നിവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- വിരോചനം
- നിലാവ് കൊള്ളുക.

### പാടില്ലാത്തവ

- മഞ്ഞ, തണുത്ത കാറ്റ്
- ഉപ്പ് രസം, വെയിൽ
- തീക്ഷ്ണ മദ്യങ്ങൾ
- വയർ നിറച്ചുള്ള ആഹാരം
- പകലുറക്കം
- തൈര്, എള്ളെണ്ണ



## ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ

### എപ്പോൾ കഴിക്കണം

- നല്ല വിശപ്പുണ്ടാവുക.
- ഉദ്ഗാരം (ഊർദ്ധവായു) ശുദ്ധമായിരിക്കുക
- മലമുത്രങ്ങളുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനം നടക്കുക.
- ശരീരത്തിന് ലഘുത്വം അനുഭവപ്പെടുക.

### എങ്ങനെ കഴിക്കണം

- പുതിയതും ചുട്ടുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം
- അമിത വേഗത്തിലോ സാവധാനത്തിലോ കഴിക്കരുത്.
- വയറ് നിറയെ കഴിക്കാതിരിക്കുക.
- കഴിക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
- ആമാശയത്തിൽ നാലിൽ 2 ഭാഗം മൃദുവായ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളും, ഒരു ഭാഗം പാനീയങ്ങളും, ഒരു ഭാഗം വായുസഞ്ചാരത്തിനും ഒഴിച്ചിടണം.

## മാതൃകാ ഭക്ഷണരീതി

സമയം	ആഹാരസാധനങ്ങൾ	അളവ്
6 മണി	ചായ/കാപ്പി/ (പാൽ 50 മില്ലി)	1 കപ്പ്
8 മണി	ചപ്പാത്തി/ഇഡ്ഡലി/ദോശ/ഇടിയപ്പം സാമ്പാർ/കടലക്കറി മുട്ട (വെള്ള മാത്രം) പഴങ്ങൾ	2 എണ്ണം 1 കപ്പ് 1 എണ്ണം
10 മണി	മോർ വെള്ളം / നാരങ്ങാവെള്ളം നട്സ്	1 കപ്പ് ഒരു പിടി
ഉച്ചയ്ക്ക് 1 മണി	ചോറ് / ചപ്പാത്തി പരിപ്പുകറി/സോയാബീൻ കറി മീൻ/ചിക്കൻ കറി പച്ചക്കറികൾ സാലഡ് (വെള്ളരി, തക്കാളി, സവാള, കോവയ്ക്ക, കാബേജ്, കാപ്സിക്കം മുതലായവ.) മോർ	11/2 കപ്പ് / 2 എണ്ണം  1 കഷ്ണം 1 കപ്പ് / അധികമോ 2 പ്ലേറ്റ് / അധികമോ  1/2 കപ്പ്
വൈകു: 4 മണി	ചായ/കാപ്പി/ (പാൽ 50 മില്ലി) മുളപ്പിച്ച പയർ പുഴുങ്ങിയത്	1 കപ്പ് 1 കപ്പ്
രാത്രി 8 മണി	ചപ്പാത്തി / ഗോതമ്പ് ഗ്രീൻപീസ് കറി പച്ചക്കറികൾ സാലഡ് ചോറ്	2 എണ്ണം 1 കപ്പ് 2 പ്ലേറ്റ് 1/2 കപ്പ്

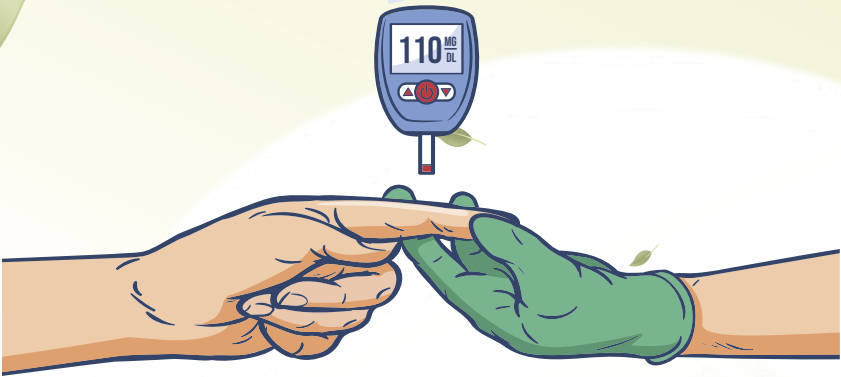
രാത്രി 8 മണിക്കു ശേഷം ഭക്ഷണം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.



## രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുക

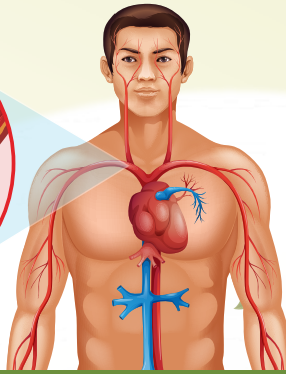
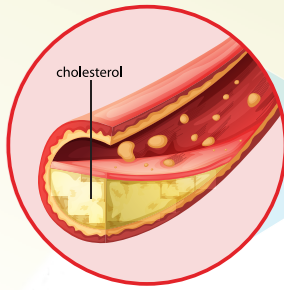
രക്തം രക്തക്കുഴലുകളിൽ കൂടിക്കടന്നു പോകുമ്പോൾ അതിന്റെ ഭിത്തികളിൽ ചെലുത്തുന്ന മർദ്ദത്തെയാണ് രക്തസമ്മർദ്ദം എന്ന് പറയുന്നത്. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഒരു നിശബ്ദ കൊലയാളിയാണ്. രക്താതിസമ്മർദ്ദം രക്തക്കുഴലുകളിൽ ഘടനാപരമായ മാറ്റം വരുത്തുന്നതിനാൽ ഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കുറയുകയും നാശം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചെയ്യേണ്ടവ	ഒഴിവാക്കേണ്ടവ
<p>അന്നജവും കൊഴുപ്പും ഉപ്പും കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണശീതി</p> <p>ദിവസേനയുള്ള ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം 5 ഗ്രാമിൽ താഴെ</p> <p>പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും പരമാവധി ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.</p> <p>കൃത്യമായ വ്യായാമം ചെയ്യുക.</p> <p>രക്തസമ്മർദ്ദം 3 മാസത്തിലൊരിക്കൽ പരിശോധിക്കുകയും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുക.</p>	<p>അച്ചാറുകൾ, ടിനിലടച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ, വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ആഹാര - പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവ</p> <p>ബിസ്കറ്റ്, കേക്ക്, പേസ്ത്രി, ഉണക്കമീൻ, സോസുകൾ എന്നിവ</p> <p>മദ്യപാനം പുകവലി</p>



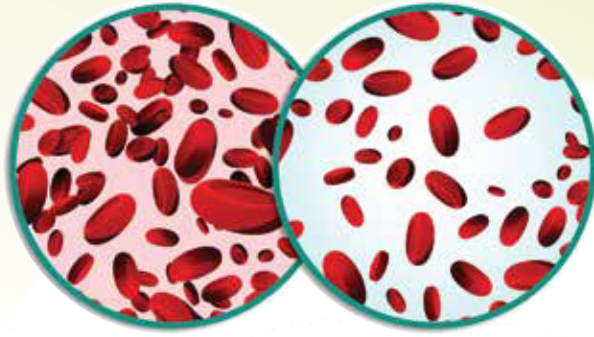
## പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കുക

കഴിക്കാവുന്നവ	ശ്രദ്ധയോടെ ഉപയോഗിക്കേണ്ടവ	പരമാവധി ഒഴിവാക്കേണ്ടവ
<p>ചപ്പാത്തി (എണ്ണയില്ലാതെ) ഗോതമ്പ് കഞ്ഞി ടോസ്റ്റ്, റാഗിപുട്ട് യവം, തിന, കുവരക്ക്, ചാമ സോയ വെള്ളിറ്റബിൾ കറികൾ <b>തോരൻ (ഉപ്പേരി)</b> കയ്പക്ക, വെണ്ടക്ക കാരറ്റ്, വെള്ളരി കൊത്തമര, ചുരങ്ങ ചീര, ബീറ്റ്റൂട്ട് തഴുതാമ, കുൺ മത്തനില വാഴക്കുമ്പ കറിവേപ്പില <b>വെള്ളം</b> വേങ്ങക്കാതലിന്റെ വെള്ളം കരിങ്ങാലി വെള്ളം തേറ്റാനലിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ചുക്കും മല്ലിയുമിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം പഴങ്ങൾ (അധികം പഴുക്കാത്തത്) ഉറുമ്പമ്പഴം നെല്ലിക്ക ആപ്പിൾ, പേരയ്ക്ക ഓറഞ്ച്, പപ്പായ ബ്ലാക്ക്ബെറി, പ്ലം</p>	<p>പാൽ ഇസ്സലി ദോശ കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ ചേമ്പ് കാച്ചിൽ കുർക്ക തേങ്ങ ചേർത്ത കറികൾ നെയ്യ് ചേർത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ കൊഴുത്ത കഞ്ഞി ചക്കക്കുരു</p>	<p>പഞ്ചസാര ബേക്കറി സാധനങ്ങൾ അധികമായ എരിവ്, പുളി, ഉപ്പ് പൊറോട്ട ഞവരയിച്ചോറ് ബിരിയാണി ഫ്രൈഡ് റൈസ് ന്യൂഡിൽസ് നന്നായി പഴുത്ത പഴങ്ങൾ മാമ്പഴം സപ്പോട്ട പഴുത്ത ചക്ക മുതലായവ</p>



## കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കുക

കഴിക്കാവുന്നവ	പരമാവധി ഒഴിവാക്കേണ്ടവ
<p>ഗ്രീൻസി, അരി ദോശ            ഗോതമ്പ് ദോശ, ഓട്സ്            കൂവനൂറ് കുറുക്ക്            ചെറുപയർ കറി            വെജിറ്റബിൾ കറികൾ            ഓലൻ, അവിയൽ            ചോറ് , ചപ്പാത്തി (എണ്ണയില്ലാതെ)            ഗോതമ്പ് കഞ്ഞി            റാഗിപുട്ട് , യവച്ചോറ് , മുളയരിപ്പുട്ട്,            തിന, ചാമ</p> <p><b>തോരൻ (ഉപ്പേരി)</b>            മുരിങ്ങയില, വെണ്ടക്ക, പയർ            കയ്പ, കാരറ്റ്, കൊത്തമര, ചീര            തഴുതാമ, വാഴക്കുമ്പ, മത്തനില            കറിവേപ്പില, വെളുത്തുള്ളി</p> <p><b>വെള്ളം</b>            വേങ്ങാക്കാതലിന്റെ വെള്ളം            ഇളനീർ വെള്ളം, നാരങ്ങാവെള്ളം            ചുക്കുവെള്ളം, മല്ലിവെള്ളം            തൈരിഞ്ഞിൽ ഇട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം            തഴുതാമയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം            മോര് വെള്ളം, കുമ്പളങ്ങ ജ്യൂസ്</p> <p><b>പഴങ്ങൾ</b>            നെല്ലിക്ക, പപ്പായ, ആപ്പിൾ, മാനപ്പം            മുന്തിരി, ഓറഞ്ച്, കൈതച്ചക്ക            തണ്ണിമത്തൻ, ആപ്പിൾ, സ്ട്രോബറി</p>	<p>പഞ്ചസാര            ബേക്കറി സാധനങ്ങൾ            ഫ്രൈഡ് റൈസ്            പുരി            പൊറോട്ട            എണ്ണയിൽ പാകപ്പെടുത്തിയ            പത്തിരികൾ            ബിരിയാണി            നെയ്ച്ചോർ            ന്യൂഡിൽസ് , പാസ്ത            മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരൂ            അച്ചാർ            പപ്പടം            കൊണ്ടാട്ടം            എണ്ണയിൽ വറുത്തവ            ബട്ടർ            മദ്യം            ബീഫ്, പോർക്ക്            മുതലായവയുടെ മാംസങ്ങൾ</p>



## വിളർച്ച (അനീമിയ)

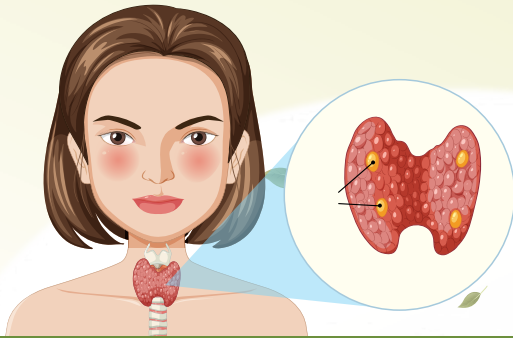


രക്തത്തിൽ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് നിശ്ചിത അളവിൽ കുറയുമ്പോഴുള്ള അവസ്ഥയാണ് വിളർച്ച (അനീമിയ).

അനീമിയയെ പ്രധാനമായും രക്തനഷ്ടം മൂലമുള്ള അനീമിയ, ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ ഉൽപാദനക്കുറവുമൂലമുള്ള അനീമിയ, ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ ഉയർന്നതോതിലുള്ള വിഘടനം മൂലമുള്ള അനീമിയ എന്നിങ്ങനെ മൂന്നായി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. സമൂഹത്തിൽ ഏറ്റവും അധികം കണ്ടുവരുന്നത് ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ ഉൽപാദനക്കുറവ് മൂലമുള്ള അനീമിയയാണ്. പോഷണ വൈകല്യമാണ് പ്രധാനമായും ഇതിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്

ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടവ	ഒഴിവാക്കേണ്ടവ / കുറയ്ക്കേണ്ടവ
<p>മുന്തിരി, പപ്പായ, തണ്ണിമത്തൻ നെല്ല്, ഓറഞ്ച്, സ്ട്രോബറി മാതള നാരങ്ങ</p> <p>ഈത്തപ്പഴം, ഡ്രൈഫ്രൂട്ട്സ്</p> <p><b>പച്ചക്കറികൾ:</b> ബീറ്റ്റൂട്ട്, കാരറ്റ് കറിവേപ്പില, പച്ചക്കായ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, മത്തങ്ങ മുതലായവ</p> <p><b>ഇലക്കറികൾ:</b> ചീര, ഉലുവയില, ചേമ്പില, പുതിനയില മുതലായവ</p> <p><b>പയറുവർഗങ്ങൾ:</b> പരിപ്പ്, കടല, സോയാബീൻ തുടങ്ങിയവ</p> <p>മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ ആട്ടിറച്ചി</p>	<p>കാത്സ്യം നല്ലവണ്ണം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ</p> <p>ചായ, കാപ്പി, കൊക്കോ</p> <p>മദ്യം</p> <p>പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ</p> <p>ചോക്ലേറ്റ്</p>





## തൈറോയ്ഡ് പ്രശ്നങ്ങൾ

ശരീരത്തിന്റെ ഉപാപചയനിരക്കിനേയും ഊർജ്ജം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന വേഗതയേയും നേരിട്ട് സ്വാധീനിക്കുന്ന തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനത്തിലെ പാകപ്പിഴകളാണ് ഹൈപ്പോതൈറോയ്ഡിസം (തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാത്ത അവസ്ഥ). ഹൈപ്പർ തൈറോയ്ഡിസം (അധിക, ഹോർമോണുകൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ) മുതലായവ

### ഹൈപ്പോ തൈറോയ്ഡിസം

ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടവ	ഒഴിവാക്കേണ്ടവ / കുറയ്ക്കേണ്ടവ
<p>അയഡൈസ്ഡ് ഉപ്പ്, കടൽ മത്സ്യങ്ങൾ, പാലും പാലുൽപന്നങ്ങളും, മുഴുധാന്യങ്ങൾ,</p> <p>പഴവർഗങ്ങൾ, ജീവകം ഡി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ, നാരുകൾ അടങ്ങിയ പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പയറുവർഗങ്ങൾ</p>	<p>മധുരപലഹാരങ്ങൾ, ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, മൈദ കൊണ്ടുള്ള പലഹാരങ്ങൾ (ബ്രോക്കോളി, കാബേജ്, തക്കാളി സോയാബീൻസ്, മരച്ചീനി, കോളിഫ്ളവർ, നിലക്കടല കടുക്, റാഡിഷ്, ചീര, മധുരക്കിഴങ്ങ് വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ</p> <p>നിലക്കടല, ഗ്രീൻ ട്വി, കുക്കീസ്, കേക്കുകൾ, മില്ലറ്റ് സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ കാപ്പി, കൂൾഡ്രിംഗ്സ്</p>

### ഹൈപ്പർ തൈറോയ്ഡിസം

ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടവ	ഒഴിവാക്കേണ്ടവ / കുറയ്ക്കേണ്ടവ
<p>അയഡിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞ ഉപ്പ്</p> <p>മുഴുധാന്യങ്ങൾ</p> <p>കാപ്പി, ചായ, ക്രൂസിഫറസ് പച്ചക്കറികൾ, സോയാ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ</p>	<p>മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു പാൽ, പാലുൽപന്നങ്ങൾ</p> <p>അയഡിൻ ചേർന്ന ഉപ്പ് കടൽ മത്സ്യങ്ങൾ</p>



## പോളിസിസ്റ്റിക് ഒവേറിയൻ സിൻഡ്രോം

പുർണ്ണവളർച്ചയെത്താത്ത അണ്ഡങ്ങൾ കൂടുതലായി അണ്ഡാശയത്തിൽ നിന്നും പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് പോളിസിസ്റ്റിക് ഒവേറിയൻ സിൻഡ്രോം എന്നത്. ഇവ സിസ്റ്റുകളായി മാറുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഹോർമോൺ തകരാറുകളാണ് ഇതിന് പ്രധാനമായും കാരണമാകുന്നത്.

ഇത്തരക്കാരിൽ പുരുഷ ഹോർമോണായ അൻഡ്രോജൻ വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇതിനാൽ ഈ രോഗാവസ്ഥയിൽ സ്ത്രീകളിൽ ശരീര രോമം വർദ്ധിക്കുകയും തടികൂടുകയും ആർത്തവ ക്രമക്കേടുകൾ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മുടി കൊഴിച്ചിൽ, വന്ധ്യത തുടങ്ങിയവയെല്ലാം തന്നെ ഇതിന്റെ പരിണിത ഫലമായി സംഭവിക്കാം

ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടവ	ഒഴിവാക്കേണ്ടവ / കുറയ്ക്കേണ്ടവ
<p>ഓട്സ്, പച്ചക്കറികൾ പയറുവർഗങ്ങൾ ഇലക്കറികൾ മധുരക്കിഴങ്ങ് പതിവായുള്ള വ്യായാമം</p>	<p>മധുരപലഹാരങ്ങൾ, ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, മൈദ കൊണ്ടുള്ള പലഹാരങ്ങൾ</p> <p>സംസ്കരിച്ച ജ്യൂസുകളും ശീതളപാനീയങ്ങളും വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ശുദ്ധീകരിച്ച മാവ് പഞ്ചസാര പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ</p>



# അമിത വണ്ണം (സാമ്പിൾ ഡയറ്റ് ചാർട്ട്)

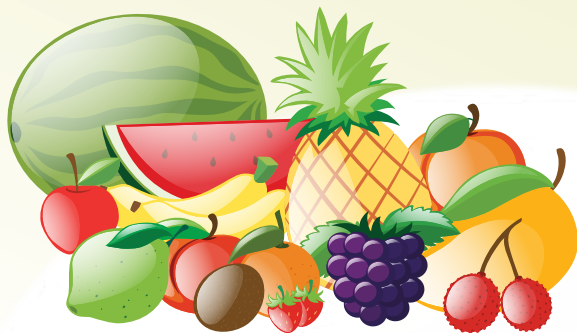
പ്രഭാത ഭക്ഷണം (8 Am to 8.30 Am)	
ദോശ + ചട്ണി / സാമ്പാർ / (നാഗി, നവ, ഗോതമ്പ്, ബാർലി)	2 ദോശ
ഇഡ്ലി + ചട്ണി / സാമ്പാർ / (നാഗി, നവ, മില്ലറ്റ്)	2 ഇഡ്ലി
പുട്ട്, / ചപ്പാത്തി, / ഇടിയപ്പം, / ഉപ്പുമാവ് + പയർ / കടല / വെജ് കറികൾ	1 കഷ്ണം 2 2 ചെറിയ കപ്പ് / ബൗൾ
<b>10.30 TO 11 AM</b> പഴങ്ങൾ പച്ചക്കറികൾ ചേർത്ത സാലഡ്	ചെറിയ കപ്പ് / ബൗൾ
ഉച്ചഭക്ഷണം (1 pm)	
തവിട് കളയാത്ത അരി / ചപ്പാത്തി മീൻകറി, മോർക്കറി / പച്ചടി, ഇലക്കറി	ചെറിയ കപ്പ് / ബൗൾ 1-2
വൈകുന്നേരം (4 PM)	
നിലക്കടല, വാൽനട്ട് / ബദാം / മുട്ടവെള്ള / ഷുഗർഫ്രീ ബിസ്കറ്റ് / + മധുരമില്ലാത്ത ചെറിയ ഗ്ലാസ് ചായ ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ്	ഒരു കൈപ്പിടി 5 1 2 1 ചെറിയ ഗ്ലാസ്
രാത്രി ഭക്ഷണം (8 PM)	
ചപ്പാത്തി (ഗോതമ്പ്, ബാർളി, നാഗി) / ദോശ / നാഗി പുട്ട് / + കറികൾ വെജിറ്റബിൾ സാലഡ്	2 2 1 കഷ്ണം 1 ചെറിയ കപ്പ് / ബൗൾ

ഭക്ഷണക്രമീകരണങ്ങൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം



## കലോറി അളവ്

ധാന്യങ്ങൾ, സ്റ്റാർച്ച് അടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ - 80 കലോറി		ഫാറ്റ് (കൊഴുപ്പ്) 45 കലോറി	
ധാന്യ കഞ്ഞി (ഓട്സ്, ഗോതമ്പ്)	1/2 കപ്പ്	<b>UNSATURATED</b> അവോക്കാഡോ ബദാം നിലക്കടല  സൺഫ്ലവർ ഓയിൽ, ഒലീവ് ഓയിൽ, മയോണൈസ്	2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
ചോറ്, പാസ്ത	1/2 കപ്പ്		6 എണ്ണം
ബീൻസ്, മധുരക്കിഴങ്ങ്, ചോളം, ചേന	1/2 കപ്പ്		10 എണ്ണം
ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	1 ചെറുത്		1 ടി സ്പൂൺ
<b>പഴങ്ങൾ - 50-100 കലോറി</b>		<b>വിത്തുകൾ</b> മത്തൻ സൂര്യകാന്തി  <b>SATURATED</b> ബട്ടർ, ചിക്കൻ, ബീഫ് പോർക്ക് ഇവയുടെ കൊഴുപ്പ്  ഹാഫ് ആൻഡ് ഹാഫ് ക്രീം  ഹെവി ക്രീം, റെഗുലർ ക്രീം ചീസ്  ലൈറ്റ് ക്രീം ചീസ്	1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
മാങ്ങ, ആപ്പിൾ (ചെറുത്)	1		1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
ഓറഞ്ച് (ചെറുത്)	1		
പപ്പായ, സ്ത്രാബെറി	1 കപ്പ്		
നേന്ത്രപ്പഴം	1/2		
ഇത്തപ്പഴം	3		
മുന്തിരി (ചെറുത്)	15 എണ്ണം	1 ടേബിൾ സ്പൂൺ	
തണ്ണിമത്തൻ	3/4 കപ്പ്		
<b>പച്ചക്കറികൾ 10-50 കലോറി</b>			
വേവിക്കാത്തത്	1 കപ്പ്		2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
വേവിച്ചത്	1/2 കപ്പ്		
<b>പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ</b>			
150-170 കലോറി പാൽ, തൈര്	240 ml		
120-150 കലോറി 2% പാൽ, റെഗുലർ സോയ മിൽക്ക്, ഫാറ്റ് കുറഞ്ഞ തൈര്	240 ml		
90-110 കലോറി സ്കിം മിൽക്ക്, ഫാറ്റ് ഫ്രീ സോയ മിൽക്ക്, ഫാറ്റ് കുറഞ്ഞ മോര്	240 ml		1/2 ടേബിൾ സ്പൂൺ



## GLYCEMIC INDEX

**LOW GI 0-55**

**MEDIUM GI 56-69**

**HIGH GI 70 & More**

പച്ചക്കറികൾ		പഴ വർഗ്ഗങ്ങൾ	
ബ്രോക്കോളി	15	പേരക്ക	12
കാബേജ്	15	നെല്ലിക്ക	15
കോളിഫ്ളവർ	15	ഘൃം	35
സെലറി	15	പാഷൻഫ്രൂട്ട്	30
വെള്ളരി	15	ചെറി	25
ചീര	151	അപ്രിക്കോട്ട്	34
കുൺ	15	മുന്തിരി	25
റാഡിഷ്	15	ആപ്പിൾ	38
വെണ്ടക്ക	20	ഓറഞ്ച്	44
കാരറ്റ്	30	നേത്രസഴം	54
തക്കാളി	30	മാങ്ങ	56
ബീറ്റ്റൂട്ട്	32	തണ്ണിമത്തൻ	66
		കൈതച്ചക്ക	66

# ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് "യോഗ"

യോഗ പതിവായി പരിശീലിക്കുന്നത് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനും മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യവും സന്തോഷവും മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കും.

## യോഗയുടെ ഗുണങ്ങൾ ശാരീരികമായി

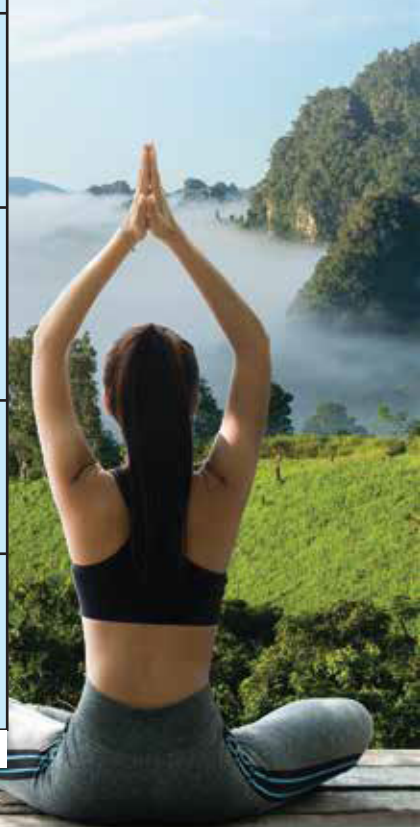
- ശാരീരികമായി ശക്തി, ബാലൻസ് ഇവ പ്രധാനം ചെയ്യുന്നു.
- രക്തക്കുഴലുകളെ കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നു.
- അമിതവണ്ണം, ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഇവയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
- ഹൃദയാരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു.

## യോഗയുടെ ഗുണങ്ങൾ മാനസികമായി

- മാനസിക ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു.
- ഏകാന്തത, ശ്രദ്ധ, നല്ല ഉറക്കം ഇവ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.
- സ്വയം അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.



SL NO	ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ	യോഗ
1	പ്രമേഹം	ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ നാഡീശുദ്ധി ഭ്രാമരി കപാലഭാതി <b>യോഗ ആസനങ്ങൾ</b> ഭുജംഗാസനം സേതുബന്ധാസനം സുര്യ നമസ്കാരം
2	അമിതവണ്ണം, ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ ഫാറ്റി ലിവർ	ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ നാഡീശുദ്ധി കപാലഭാതി ചന്ദ്രഭേദി <b>യോഗ ആസനങ്ങൾ</b> ധനുരാസനം ത്രികോണാസനം പശ്ചിമോത്താനാസനം
3	ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം	ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ നാഡീശുദ്ധി, ചന്ദ്രഭേദി ഭ്രാമരി ശീതളി, ശീതകാരി <b>യോഗ ആസനങ്ങൾ</b> ബാലാസനം സേതുബന്ധാസനം ശവാസനം
4	തൈറോയ്ഡ്	ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ ഉജ്ജയി <b>യോഗ ആസനങ്ങൾ</b> സേതുബന്ധാസനം ഉഷ്ഠാസനം സർവാംഗാസനം
5	പി.സി.ഒ.ഡി	ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ നാഡീശുദ്ധി കപാലഭാതി <b>യോഗ ആസനങ്ങൾ</b> ബദ്ധകോണാസനം മലാസനം ബാലാസനം



യോഗ പരിശീലിക്കുന്നത് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം

## പൊതുവായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- കൃത്യസമയത്ത് ശരീരത്തിന് ഹിതമായി ആഹാരം കഴിക്കുക.
- അമിതമായ കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയതും (പാൽ, മുട്ട, തൈര്) കൃത്രിമ ചേരുവകൾ അടങ്ങിയതുമായ ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- പഞ്ചസാര, ഉപ്പ്, മുളക്, മസാല എന്നിവ പരമാവധി കുറച്ച് ഉപയോഗിക്കുക.
- പുകയില, മദ്യപാനം, വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക.
- പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- കുറഞ്ഞത് 30 മിനിറ്റെങ്കിലും ദിവസേന വ്യായാമം ചെയ്യുക.
- ഭക്ഷണവും വെള്ളവും പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങളിലും കുപ്പികളിലും കൊണ്ടുപോകുന്നത് നിർബന്ധമായും ഒഴിവാക്കുക.
- പാകത്തിനുള്ള ശരീരഭാരം നിലനിർത്തുക.
- രാത്രി നന്നായി ഉറങ്ങുക, പകൽ ഉറക്കം ഒഴിവാക്കുക.
- ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- മാനസിക സമ്മർദ്ദം പരമാവധി കുറച്ച് സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കുക

അവലംബം-

- അഷ്യാംഗി ഹൃദയം
- മലയാളിയുടെ ആഹാരശീലങ്ങൾ ആയുർവേദ സമീപനം ഡോ. അമൃത എം. എസ്, ഡോ. ദൃശ്യാദാസ് വി (കോട്ടക്കൽ ആര്യവൈദ്യശാല പ്രസിദ്ധീകരണം)
- Dietetics - B.SRILAKSHMI





# ഔഷധം ജീവിതം

ആയുർവേദ  
രീതിയിലൂടെ  
ജീവിതശൈലീരോഗ  
നിയന്ത്രണം



കേരള സർക്കാർ-ആയുഷ് വകുപ്പ്  
നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ കേരളം