

સર્વસદા પથ્ય - રોજ ખવાય તેવા સદા આહાર દ્રવ્યો ૦:

ઘઉં, સાઈ ચોખા (સાઈઠ દિવસમાં ઉગાડેલા ચોખા), લાલ ચોખા, મગ, સિંધાલુણ, આંબળા, જવ, અંતરિક્ષ જળ (વરસાદનું ભેગું કરેલું પાણી), ગાયનું ઘી, દાડમ, કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, જીવંતી (ડોડી)નું શાક, પરવળ, સાકર, હરડે.

રોજ ન ખવાય તેવા પદાર્થો ૦:

દહીં, સિંગતેલ, બાજરી, ચણા, તુવેર, અડદ, કેળાં (કાચા-પાકા)

આહાર કેવો હોવો જોઈએ ૦:

ઉષ્ણ - ભોજન ગરમ ગરમ હોવું જોઈએ. સ્નિગ્ધ - ભોજનમાં યથોચીત પ્રમાણમાં ઘી અથવા તેલ હોવું જોઈએ.

માત્રાવત્ - માત્રાપૂર્વક ભોજન કરવું.

જીર્ણ - પહેલાંનું ખાધેલું પચી ગયા પછી જ બીજું ભોજન લેવું.

અવિરૂદ્ધ વીર્ય - વિરૂદ્ધ વીર્યવાળા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું.

ઈષ્ટદેશ અને ઈષ્ટ ઉપકરણ - અનુકૂળ સ્થાન અને મનને અનુકૂળ બંધી જ સામગ્રીઓની સાથે ભોજન કરવું.

ભોજન કેવી રીતે કરવું ૦: અતિશીઘ્રતાથી ભોજન ન કરવું. અત્યાધિક ધીમી ગતિથી ભોજન ન કરવું. વાતો કર્યા વગર ખાવું. જમતા વખતે હસવું નહિ. ખોરાકમાં મન લગાવીને ખાવું. પોતાની પ્રકૃતિને સમજીને જ ભોજન કરવું. આ ભોજન મારા માટે હિતકારી છે કે નહીં એમ વિચાર કરીને જ ભોજન કરવું.

સાત્ત્વિક વ્યક્તિનો આહાર ૦: આયુષ્ય, ઉત્સાહ, બલ, આરોગ્ય, સુખ અને પ્રિતિ વધારનારા, રસવાળા, સ્નિગ્ધ, સ્થિર, તથા હૃદયને ગમતા ફળો ભાવે છે.

રાજસીક વ્યક્તિનો આહાર ૦: અતિ તીખા, અતિ ખારા, અતિ ગરમ, અતિ તીક્ષ્ણ, લુખા, દાહક અને પરિણામે દુઃખ અને શોક કરનારા આહાર ગમે છે.

તામસીક વ્યક્તિનો આહાર ૦: જ્યારે રાંધ્યો હોય ત્યાર પછી એક પ્રહર વીતી ગયા પછીનો જે વાસી ખોરાક હોય, રસ નાશ થઈ ગયો હોય તેવો બગડેલો, દુર્ગંધયુક્ત, વાસી, એંઠો અને અપવિત્ર ખોરાક પસંદ પડે છે.

એટલે જ આપણા આચાર્યો કહે છે કે, જ્યાં સુધી તમે માણસના આહારમાં પરિવર્તન ન લાવો ત્યાં સુધી તમે તેમના વિચાર અને વર્તનને ક્યારેય સુધારી નહીં શકો. આમ આહારથી જ તમે આ જગતને સ્વર્ગ અથવા નર્ક બનાવી શકો છો.

રોજિંદા દ્રવ્યો ૦: અનાજ

ઘઉં ૦: એક વર્ષ જૂના ઘઉં શ્રેષ્ઠ. તે આપણને વર્ણ, બળ પુષ્ટિ તથા શરીરમાં સ્થિરતા આપે છે, હાડકાંને જોડે છે. જીવન આપનાર તથા પરમ પથ્ય છે માટે ઘઉંની રોટલી, ખાખરા, થૂલી, ભાખરી ખાવી.

ચોખા ૦: વાયુ પિત્તશામક છે. જૂના ચોખા કફનાશક છે. તેમાં પણ સાંઈઠ દિવસમાં ઉગાડેલા અને લાલ ચોખા શ્રેષ્ઠ છે.

બાજરી ૦: ગરમ ગુખી છે તે બળપ્રદ, કાંતિપદ, અગ્નિવર્ધક, દીપન, પચવામાં ભારી, વાયુ તથા પિત્તને વધારનાર, મેદનાશક, કબજિયાત કરનાર, પુરુત્વનાશક અને સ્ત્રીઓમાં વિષયેચ્છાવર્ધક છે. દરેકને માફક ન આવે. શરદ, ગ્રીષ્મ અને વર્ષાઋતુમાં ખાવી નહીં.

જુવાર ૦: પચવામાં ભારી, શક્તિવર્ધક, રૂચિકર, સ્વાદિષ્ટ, કબજિયાત કરનારી, કફ-પિત્ત અને સ્કતદોષનાશક તથા વાયુ કરનારી છે. ધોળી જુવાર બળપ્રદ અને પથ્ય છે તે હરસ, ઘા તથા અરૂચીમાં ઉપયોગી છે.

જવ ૦: મળને ઉખેડનાર, ઘાને રૂઝવનાર, બુદ્ધિ તથા અગ્નિને વધારનાર, સ્વર, વર્ણ તથા બળ માટે સારા, ખૂબ વાયુ અને મળને કરનાર, ગળાના રોગ, ચામડીના રોગ, કફ, પિત્ત, મેદ, શરદી, શ્વાસ, ખાંસી, લોહી વિકારને મટાડનાર છે.

સઘળા પ્રકારના અનાજ નવાં હોય ત્યાં સુધી પચવામાં ભારી હોય છે. પરંતુ એક વર્ષ પછી અનાજ ઘણાં હલ્કા હિતકારી અને પથ્ય હોય છે.

કઠોળ મગ ૦: આંખોનું તેજ વધારે છે. તાવમાં હિતકારી છે. પરમપથ્ય છે બધા જ કઠોળમાં શ્રેષ્ઠ છે, માટે હંમેશા ખાવા જોઈએ.

ચણા ૦: બળપ્રદ, પ્રમેહ, મેદ, રક્તદોષ, રક્તપિત્ત, કફ અને પિત્ત ઉપર પથ્ય છે. રોજ ચણા ખાવા નહીં તેમજ જ્યારે ખાવા હોય ત્યારે હિંગ, અજમો, તલતેલ, મીઠું નાંખીને જ ખાવું.

તુવેર ૦: કફપિત્તનાશક વાયુકર છે. તે રૂચિકારક, બળપ્રદ પુષ્ટિકારક છે. કબજિયાત કરનારી છે. હરસ, રક્તદોષ, કૃમિ અને વિષવાળા માટે હિતકારી છે.

અડદ ૦: પચવામાં ભારી છે, બળપ્રદ, પુષ્ટિકારક છે. તે મૂત્ર, માંસ, મેદ અને વિષયેચ્છાવર્ધક છે. શુક્રનો સ્ત્રાવ કરનાર છે. બધા કઠોળમાં હીન છે.

વાલ ૦: ધાવણ વધારનાર, કફનાશક અને વાયુ પિત્તકારક છે. તે લોહીને બગાડે છે. રક્તપિત્ત દાહ અને આફરો કરે છે, મૂત્રવર્ધક છે, શુક્રનો નાશ કરે છે. જેર તેમજ સોજને મટાડે છે, વધુ પડતા વાલ ખાવા નહીં.

વધુ પડતા કઠોળ ખાવા નહીં, તેનાથી વાયુ વધે છે. મગ આમાં અપવાદ છે તે રોજ ખાઈ શકાય.

આજે શાકાહાર પ્રત્યેનું વલાણ દેશ-વિદેશમાં વધતું જોવામાં આવે છે. કેટલીકવાર તો અતિરેક પણ જોવામાં આવે છે. શાકાહાર કરનારા કેવળ દેખાદેખી કે સ્વાદ ખાતર કે આદત ખાતર ખાતા હોય એવું લાગે છે. તેમાં વિવેક તો ક્યાંય જોવામાં નથી આવતો. પ્રકૃતિ, દેશ, કાળ, વયને જોયા વગર આડેધડ જે રીતે શાકો ખાવામાં આવે છે તેનાથી નુકસાન જ વધારે થાય છે. શાકો પ્રત્યેનો અભિગમ આધુનિક અને પ્રાચીન પદ્ધતિમાં ઘણો જ ફરક જોવામાં આવે છે. ૧૬મી સદીમાં લખાયેલો ગ્રંથ ભાવપ્રકાશ સંહિતામાં શાકોના ગુણ-દોષનું ખૂબ જ વિશદ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

અપથ્ય શાકો શરીરના હાડકાને ચીરી નાખે છે. દૃષ્ટિ હણે છે. શરીરનો વર્ણ, રક્ત તથા વીર્યનો નાશ કરે છે. સ્મૃતિ અને ગતિને ચોક્કસ હણે છે.

સઘળા શાકોમાં રોગ વસે છે અને તે દેહનો વિનાશ કરવામાં કારણભૂત હોય છે. માટે બુદ્ધિશાળી અને સમજી વ્યક્તિએ તો શાકનો ત્યાગ કરવો.

ઘણું કરીને સર્વ શાકો વિષ્ટંભી એટલે કે કબજિયાત કરનારા, ભારે, રૂક્ષ તેમજ મળ અને આપાનવાયુને પુષ્કળ પેદા કરનારા છે.

શાકભાજીને વાપરતાં પહેલાં ધોવામાં આવે છે, જેને કારણે તેના પર લાગેલા જંતુઓનો નાશ થાય. પણ તાજેતરમાં બ્રિટિશ અખબાર ડેઈલી મેલમાં છપાયેલા એક અહેવાલમાં ઈ-કોલી નામના બેક્ટેરિયા શાકને ધોવા છતાં પણ જતા નથી. આવા બેક્ટેરિયા માંસ અને ઈંડામાં હોય છે. ખાદ્ય પદાર્થોને જ્યારે

ધોવામાં આવે છે ત્યારે આ બેક્ટેરિયા એકબીજાની સાથે ચોંટી જઈ બાયોફિલ્મ બનાવે છે. એ આ પડથી તેઓ બચી જાય છે. પાંદડાવાળા શાકભાજીમાં પણ આ જ પ્રક્રિયા થાય છે આ બેક્ટેરિયાને રેડિયેશનથી ખતમ કરવાના પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા હતા, પણ તેની કાંઈ ઝાઝી અસર થઈ નહીં, કેટલાક રેસાવાળા શાકભાજીમાં તો બેક્ટેરિયાનું પ્રમાણ વધી ગયું હતું.

આયુર્વેદ અને જૈન શાસ્ત્રો એ પણ એ જ વસ્તુ હજારો વર્ષો પહેલાં કહ્યું હતું. આયુર્વેદાનુસાર વર્ષાઋતુમાં પાણીથી થનારા રોગોની સંભાવના અધિક હોય છે. માટે તે વખતે તળાવ કે નદીનું પાણી ન પીવું. પણ વરસાદનું ઝીલેલું પાણી પીવું, કારણ કે તે સમયે દુષિત પાણી અને શાકભાજીનો સંયોગ થતાં જ કૃમિ કે બેક્ટેરિયાનું પ્રમાણ પણ વધી શકે છે. જે વિવિધ રોગોત્પત્તિનું કારણ બને છે. જૈન શાસ્ત્રમાં પણ એટલા માટે જ વર્ષાઋતુના ચાર મહિના લીલા શાક ખાવાની મનાઈ કરી છે.

શાક

પરવળ ૦: પચવામાં હલકું હૃદય માટે હિતકારી, અગ્નિવર્ધક, સદા પથ્ય, ત્રિદોષનાશક, ખાંસી, લોહીના રોગો, તાવ અને નબળાઈમાં ઉપયોગી છે. આ શાકનો ઉપયોગ અધિક પ્રમાણમાં કરવો. બધા જ શાકોમાં પરવળનું શાક શ્રેષ્ઠ છે.

સરગવો ૦: તે સ્વાદિષ્ટ, કફ તથા પિત્તનો નાશ કરે છે. અગ્નિવર્ધક છે. તે શૂળ ચામડીના રોગ, અસ્થમા તથા માથામાં ભરાયેલા કફને મટાડે છે.

કારેલા ૦: તે ઠંડા છે, મળને ઉખેડીને બહાર કાઢે છે. પચવામાં હલકા છે. તે વાયુને વધારનાર તથા કફ તથા પિત્તનો નાશ કરનાર છે. નાના કારેલા વિશેષ કરીને અગ્નિને વધારે છે.

તૂરિયાં ૦: ઠંડા છે, પચવામાં હલકા છે. કફ અને વાયુને વધારનાર અને પિત્તનું શમન કરનાર છે. તે ભૂખ લગાડે છે. તેમજ અસ્થમા, તાવ, ખાંસી અને કૃમિને મટાડે છે.

ભીંડા ૦: પચવામાં ભારી છે. રૂચી, બળ અને વીર્યને વધારનાર છે. ખાંસી, મંદાગ્નિ, તથા શરદીમાં સારા નથી. ભાદરવા માસમાં ભીંડા ન ખાવા.

ગવાર ૦: પચવામાં ભારે છે. ઠંડા છે, મળ-મૂત્રનું સરણ કરનારા છે. વાયુ તથા કફને વધારે છે, પણ પિત્તનો નાશ કરે છે.

કોબી ૦: તે ઠંડી, મળને ઉખેડનાર, રૂચીકર, પચવામાં ભારી, અગ્નિદીપક અને હૃદય માટે સારી હોય છે. તે ધાવણ વધારનાર અને વીર્ય વધારનાર અને વીર્યવર્ધક છે. તે વાયુકારક તથા કફ અને પિત્તનો નાશ

કરનાર છે. તે પ્રમેહ, ચામડીના રોગ, ખાંસી, લોહીના વિકાર અને પિત્તથી થનારા ચક્કરનો નાશ કરે છે. તેની અંદરનો કંદ પચવામાં ભારી હોય છે. કોબીજ કા.સુ. ૧૫થી ફા.સુ. ૧૩ સુધી જ વાપરી શકાય છે. કાકડી ૦: ઠંડી છે. ઝાડાને બાંધનારી છે. રૂચિકર છે અને પિત્તનો નાશ કરનાર છે. પાકી કાકડી, તરસ, અગ્નિ અને પિત્તને વધારે છે. શરદ ઋતુમાં પાકી કાકડી ન આવી. કાકડીના બીજ મૂત્ર વધારે છે.

ભાજી

જીવંતી ૦: પચવામાં હલકી, ઝાડાને બાંધનારી, અગ્નિવર્ધક, ધાવાણને વધારનાર તથા ત્રિદોષશામક અને રસાયન છે. તે કૃમિ, હરસ અને આંખના તમામ રોગોને મટાડે છે. બધી જ ભાજીમાં જીવંતીની ભાજી સર્વશ્રેષ્ઠ છે. કા.સુ. ૧૫ થી ફા.સુ. ૧૩ સુધી જ વાપરી શકાય, પછી અભક્ષ્ય બને છે.

તાંદળજો ૦: ઠંડી છે. મળ-મૂત્રની અટકાયત ને દૂર કરે છે. રૂચીકર અગ્નિદીપક તથા કફ અને પિત્તને દૂર કરે છે. લોહીના વિકારને દૂર કરે છે. વિષનાશક છે, તથા શ્રમ, દાહ, શીળસ, ખાંસી તથા કબજીયાતમાં હિતકારી છે. (કા.સુ. ૧૫ થી ફા.સુ. ૧૩)

મેથી ૦: પચવામાં હલકી છે, વાયુ તથા કફનાશક છે. પિત્ત વધારનાર અને બળપ્રદ છે. તે ઊલટી, ખાંસી, હરસ કૃમિ તથા ક્ષયમાં હિતકારી છે. તાવ ઉતરી ગયા પછી આપવું. ચોમાસામાં ગંદા પાણીમાં પડેલા, સડી ગયેલા, જીવાત લાગેલાં શાકભાજી ખાવા નહીં.

તેલ

તલનું તેલ ૦: વાયુ તથા કફનો નાશ કરનાર તથા પિત્તને વધારનાર છે. તે શરીરને સ્થિરતા, બળ, વર્ણ, વીર્ય, પુષ્ટિ, અગ્નિ તથા બુદ્ધિ વધારનાર છે. સ્થૂળ વ્યક્તિઓને પતલા કરે છે. અને પતલા વ્યક્તિઓને સ્થૂળ કરે છે. કેશવર્ધક, દાંતને મજબૂત કરે છે, સદા પથ્ય છે. ઘાને સાફ કરે છે, તથા માલિશરૂપે વાપરવાથી ચામડી વાળ તથા નેત્ર માટે હિતકારી છે. મળશુદ્ધિકર છે. ગર્ભાશયનું શુદ્ધિકરણ કરે છે. પ્રમેહ, સ્થૂળતા દુઃખાવા તથા વાયુના રોગોમાં વપરાય છે. બધાં જ તેલોમાં તલનું તેલ જ સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

સિંગતેલ ૦: ઝાડાને બાંધનાર, પચવામાં ભારી, ચામડી, આંખ અને દાંતના રોગ કરનાર, ત્રિદોષ પ્રકોપક તથા કબજીયાત કરનાર છે.

સરસવનું તેલ ૦: અગ્નિદીપક, વાયુ તથા કફને હણનાર તથા પિત્તને વધારનાર, વીર્યનાશક (વધારે ખાવાથી) તથા ચામડીના રોગો, કાનનો દુઃખાવો, મસા, ઘા અને કૃમિનો નાશ કરે છે.

એરંડ તેલ ૦: પચવામાં ભારે, રેચક, ત્રિદોષનાશક, હર્નિયા, પેટના રોગો, મલેરિયા આમવાત, સોજા, મરડો, સંધિવાત, પક્ષાઘાત, ક્મર, પેટ કે પીઠના દુઃખાવાને મટાડે છે. વાયુના રોગોમાં છૂટથી ઉપયોગ કરવો.

કોપરેલ ૦: હૃદય માટે હિતકારી, કેશવર્ધક, વિષ, દાહ અને અગ્નિથી દાઝેલા લોકો માટે હિતકારી. વાયુ પિત્તનાશક છે પણ કફકારક છે. જુના કોપરાથી સ્વર બગડે છે, વાયુ કોપે છે. ઉનાળામાં માલિશ માટે હિતકારી છે.

ફળો

દ્રાક્ષ ૦: દ્રાક્ષમાં કાળી દ્રાક્ષ સર્વોત્તમ છે. તે વાયુ અને પિત્તશામક છે અને કફ વધારનાર છે. તે રૂચિકર, બલ્ય, પૌષ્ટિક, વર્ણ, નેત્ર અને સ્વર માટે હિતકારી છે. તે શ્રમ, તરસ, દાહ, ખાંસી, તાવ અને ઉલટીને મટાડે છે. કાળી દ્રાક્ષ બાળક, વૃદ્ધ, ગર્ભિણી, સુતિકા તથા રોગીને પણ પથ્ય છે. તે સદા પથ્ય છે. દ્રાક્ષ હંમેશા સૂકી જ વાપરવી.

દાડમ ૦: ત્રિદોષનાશક છે. બળ, પાચન, દૃષ્ટિ, સ્વરવર્ણ, તૃપ્તિ, બુદ્ધિ, શુક્ર અને હૃદય માટે હિતકારી છે. તે તાવ, તરસ, દાહ, ખાંસી, કૃમિ, અરૂચી અને દુર્ગંધનો નાશ કરે છે.

આંબળા ૦: પચવામાં હલકા. હૃદય માટે હિતકારી, પાચક, પુરુષત્વ, બળ અને લોહી માટે સારા છે. આયુષ્યવર્ધક, યુવાની ટકાવનારા, રસાયન અને પરમ પથ્ય છે. હંમેશા આંબળા ખાવાથી નિરોગી યૌવન લાંબા સમય સુધી ટકી રહે છે.

લીંબુ ૦: તે ત્રિદોષશામક, અતિરૂચીકર અને પાચક છે. મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, ઉલ્ટી, કંઠરોગ, ક્ષય, શૂળ, કૃમિ, અરૂચી, અતિસાર, દૃષ્ટિદૌર્બલ્ય અને કોલેરાને દૂર કરે છે. ગરમીમાં લીંબુ શરબત લઈ શકાય.

કેરી ૦: પચવામાં ભારી, ઠંડી અને જડતાકારક છે. વિષયેચ્છા, અગ્નિ, બળ, પુષ્ટિ, તૃપ્તિવર્ધક છે. તરસ અને શ્રમનો નાશ કરે છે. તે મંદાગ્નિ, લોહીનો રોગ, નેત્ર વિકાર, ચામડીના રોગ, પ્રમેહ અને કૃમિના રોગો માટે અહિતકાર છે. આદ્રા નક્ષત્ર પછી ત્યાગ કરવો.

કેળા ૦: પચવામાં ભારી, ઠંડા અને જડતાકારક છે. તે શુક્ર, બળ, તૃપ્તિ, મંદાગ્નિ, રૂચી તથા કફને વધારે છે. જઠાગ્નિને મંદ કરે છે. સહેલાઈથી પચતા નથી. ચીકણા અને ઠંડા છે. કાચા કેળાં અહિતકર છે. કેળાનો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ કરવો.

જાંબુ ઃ ઝાડાને બાંધનાર, પાયક, રૂચીકર, પિત્ત અને કફનો નાશ કરનાર, વાયુવર્ધક, દાહ, પ્રમેહ, પથરી માટે હિતકારી છે. સ્વરને બગાડે છે, કબજિયાત કરે છે, મૂત્ર વધારે છે, વાયુ ખૂબ જ વધારે છે.

જમફળ ઃ કબજિયાત કરનારા વાયુ અને પિત્તનાશક, કફવર્ધક, શુક્રવર્ધક અને રૂચીકર છે. આમાં વધારે પ્રમાણમાં વિરાધના થતી હોવાથી બને ત્યાં સુધી ત્યાગ કરવો.

પપૈયુ ઃ પચવામાં ભારી, ઝાડાને બાંધનાર, પિત્તનાશક તથા વાયુ અને કફવર્ધક છે. મંદાગ્નિ, તાવ, શરદીમાં પપૈયું નહીં ખાવું. તે ગરમ નથી. કાચું પપૈયું ખવાય નહીં.

તરબૂચ ઃ પચવામાં ભારે, કબજિયાત કરનાર, તૃપ્તિ, પુષ્ટિ, બળ તથા મૂત્રને વધારે છે. અગ્નિ મંદ કરે છે અને શુક્ર નાશક છે.

નારંગી ઃ વાયુનાશક, અગ્નિદીપક, પચવામાં ખૂબ જ ભારી છે. મોસંબીના પણ આ જ ગુણ સમજવા.

ખજૂર ઃ વાયુ તથા પિત્તનાશક છે, સ્વાદિષ્ટ છે. ઘા, લોહીના વિકાર, મેદ વધારનાર, મૂર્છા, નિર્બળતા, બળતરા અને મગજની નબળાઈનો નાશ કરે છે. (કા.સુ.૧૫ થી ફા.સુ.૧૩ સુધી વપરાય પછી અભક્ષ્ય બને છે.)

ઋતુ પ્રમાણેનો આહાર - (વસ્તુની કાળમર્યાદા અગાઉ જણાવી છે, તે પ્રમાણે જાણવી.)

હેમંત ઋતુ (માગશર પોષ) - આ ઋતુમાં ગળ્યો, ખાટો અને મીઠાવાળો આહાર કરવો. ગરમ, સ્નિગ્ધ અને પૌષ્ટિક આહાર કરવો. આ ઋતુમાં ખાસ કરીને ઘી, દૂધ, દહીં, તલનું તેલ, ગોળ, ઘઉં, તલ, અડદ ખાવું. આ સિવાય ફળોમાં ખજૂર, જમરૂખ, બોર, આમળાં, કેળાં, ટોપરૂ, ટામેટાં બદામ અને કાજુ ખાઈ શકાય. સૂંઠ, તુલસી, ફુદીનો, સરગવો લેવાય.

શિશિર ઋતુ ઃ (મહા-ફાગણ) - આ ઋતુમાં હેમંત ઋતુ પ્રમાણે જ આહાર લેવો.

વસંત ઋતુ (ચૈત્ર-વૈશાખ) - આ ઋતુમાં તીખો, તૂરો અને કડવા રસવાળો આહાર કરવો. આ ઋતુમાં હળવો, લુખો અને ઓછો આહાર લેવો. આ ઋતુમાં બાજરી, જવ, ઘઉં, મગ, ચણા, તુવેર, ચોખા, સરગવો, સૂંઠ, મરી, મરચાં, દાડમ, આંબળા ખાવા. આ ઋતુમાં શ્રીખંડ, દૂધ, તેલ, ગોળ, અડદ, ખાંડ, મગફળી, શરબત, શેરડી ન ખાવું.

ગ્રીષ્મઋતુ (જેઠ-અષાઢ) ઃ આ ઋતુમાં ગળ્યો, તૂરો, કડવો, ચીકણો, ઠંડો તથા પ્રવાહી આહાર લેવો. આ ઋતુમાં દૂધ, ઘી, સાકર, ઘઉં, મગ, દ્રાક્ષ, આંબળા, દાડમ, કેરી, લીંબુ, શ્રીખંડ, શરબત લેવાય. આ

ઋતુમાં દહીં, મીઠું, તલ, ગોળ, અડદ, મરચાં, મરી, ફરસાણ ન લેવાય. આ ઋતુમાં સાકર, વરિયાળી કે તજનું પાણી કે નારિયેળ કે દાડમ કે વાળાનું પાણી પીવું.

વર્ષાઋતુ (શ્રાવણ-ભાદરવો) - આ ઋતુમાં મીઠાવાળું, ખાટું અને ગળ્યું ખાવું. આમાં મુખ્યત્વે હલકો, ઓછો તથા ચીકણો આહાર લેવો. આ ઋતુમાં વધુ પ્રમાણમાં લીલા શાકભાજી, ચણાની બનાવટો, મગફળી, કાકડી, કેળાં, કંદમૂળ કે જાંબુ ન ખાવા. આ સિવાય આ ઋતુમાં છાશ, લીંબુ, તલ, તલતેલ, સૂંઠ, સિંધવ, ગોળ અને સૂંઠ ખાવી.

શરદ ઋતુ ૦: (આસો-કારતક) - આ ઋતુમાં મુખ્યત્વે કડવા, ગળ્યા, તુરાં દ્રવ્યો લેવાં. આમાં ઠંડો, હળવો અને ચીકણો આહાર લેવો. આ ઋતુમાં દૂધ સાકર, ચોખા, ઘઉં, ઘી, મગ, કારેલાં દ્રાક્ષ, પરવળ, આંબળા, જવ, શેરડી, તથા ઉકાળેલું પાણી ગુણ કરે છે. પરંતુ આ ઋતુમાં દહીં, ભીંડા, કાકડી, છાશ, તેલ, લીંબુ, મરચાં, તલ, અડદ હાની કરે છે. આ ઋતુમાં ખટાશ બિલકુલ ન ખાવી.

જમ્યાં પછી મુખ તથા દાંત સાફ કરવા, યોગ્ય મુખવાસ લેવાં, સો ડગલાં જેટલું ચાલવું, ડાબે પડખે અર્ધો કલાક આરામ કરવો પણ સૂઈ ન જવું. જમ્યાં પછી અધિક વેગથી ચાલવું કે દોડવું નહીં. અધિક શ્રમ કે વધુ બોલવું કે ગાવું નહીં. વાહન ચલાવવાનું નહીં. ખાધા પછી વધુ પાણી ન પીવું.

- રસોઈ કરતી પહેલાં શરીરની તેમજ મનની શુદ્ધિ અવશ્ય કરવી.
- રસોઈમાં વપરાતાં વાસણો શાકભાજી, મસાલા ધોઈને ચોખ્ખા કરવા.
- સવાર અને સાંજની રસોઈ અલગ અલગ બનાવી.
- અનાજ, શાક, ફળો, મસાલાઓ ઋતુ પ્રમાણે જ ખાવા.
- એક વખત ગરમ કરેલો આહાર ફરીથી ગરમ ન કરવો.
- એંઠા હાથે રસોઈ ન કરવી.
- વધુ પ્રમાણમાં આહાર રાંધવો નહીં કે તેનો બગાડ કરવો નહીં.
- લોટ બાંધીને મસળવાથી વધુ સ્વાદિષ્ટ બને છે, રસોઈ ફટાફટ બનાવવા સોડા કે અન્ય ક્ષાર નાંખવા નહીં.
- કલાઈવાળા વાસણમાં રસોઈ બનાવવી.
- ઘરડાં, બાળકો, યુવાનો, માંદા માણસોનો આહાર અલગ અલગ બનાવવો.

- કોઈ જ જાતની કાચી વસ્તુ ખાવી નહીં.

- અથાણાં, મુરબ્બા, મસાલા, અનાજ વિ. જોઈને જ વાપરવાં.

નં.	દર્શન	વાત પ્રકૃતિ	પિત્ત પ્રકૃતિ	કફ પ્રવૃત્તિ
૧.	દેહાકૃતિ	અસુંદર, વિચિત્ર કૃશ, દૂબળો, કૂરૂપ	પ્રભાવશાળી, બિહામણી તેજસ્વી ઊંચી	સુંદર, સ્થુલ, સુગઠિત, શિથિલ
૨.	નેત્ર	ઊંડી, ભુખરી, અસુંદર, ચંચલદૃષ્ટિ	માંજરી, પ્રભાવશાળી તેજસ્વી, લાલ, પીળી, તામ્રવર્ણી	સુંદર, મોટી, આકર્ષક
૩.	ત્વચા	કાળી, લુખી, ફાટેલી, કરમાયેલી, ઉષ્ણપ્રિય, શીતદ્વેષી	લાલપીળી, તેજસ્વી, શીતપ્રિય, ઉષ્ણદ્વેષી	સફેદ જાડી, સુંવાળી
૪.	જીભ	રૂક્ષ, તરડાયેલી, કાળી સૂકાયેલી	લાલ, ગરમ, સ્વચ્છ, તામ્રવર્ણી	ધોળી, પહોળી, સ્નિગ્ધ, જાડી
૫.	દાંત	અસુંદર, વિષમ, ઓછા	પીળા, તીક્ષ્ણ, ખવાયેલા	સફેદ, સુંદર, સુવ્યવસ્થિત, મોટા
૬.	કેશ	રૂક્ષ, લુખા ટૂંકા, અવ્યવસ્થિત, ભુખરા	કપિવર્ણી, પાતળા, અકાળે ધોળા, આછા	કાળા, સ્નિગ્ધ, જાડા સુવ્યવસ્થિત, મોટા
૭.	નખ	ખરબચડા, લુખા, વિષમ, ઝાંખા	ચળકતા, ગુલાબી, અણીદાર ધોળા, આછા	કાળા, સ્નિગ્ધ, જાડા વ્યવસ્થિત, સુંદર
૮.	વર્ણ	કાળો, અરૂણ, ઝાંખો	લાલ, પીળો, તેજસ્વી	ધોળો, ગુલાબી, ગૌર વર્ણ
૯.	વાણી	અપ્રિય, રૂક્ષ, વાચાળ અવ્યવસ્થિત	પ્રભાવશાળી, સ્પષ્ટ તીક્ષ્ણ ત્વરિત	પ્રિય, સૌમ્ય, ધીમી, ગંભીર
૧૦.	શ્રેષ્ઠ	કૂર	મૃદુ	મધ્યમ

૧૧.	અગ્નિ	વિષમ (ક્યારેક ભુખ લાગે, ક્યારેક ન લાગે)	તીક્ષ્ણ (અતિ ભુખ)	મંદ (ઓછી ભુખ)
૧૨.	આહાર	મધુર, અમ્લ, લવણ, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, પ્રિય,	મધુર, તિક્ત, કષાય, પ્રિય, શીત	કટુ, મધુર, લઘુ, રૂક્ષ, ઉષ્ણ, અલ્પભોજન
૧૩.	નિદ્રા	ઓછી, જાગરૂક	મધ્યમ	વધુ
૧૪.	સ્વપ્ન	વાયવીય, ક્રિયાશીલ કષ્ટજનક	આગ્નેય, સાહસપૂર્ણ, તેજસ્વી, સુવાર્ણ, પલાશ, અગ્નિ, વિદ્યુત, ઉષ્ણ	જલીય, સૌમ્ય, સુખદ
૧૫.	હાથ-પગ	ફાટેલા, ઊભરેલી શિરા	તલભાગ તામ્રવાર્ણ	ગુલાબી
૧૬.	ગતિ	ઝડપથી ચાલવાવાળો	મધ્યમ	મંદ
૧૭.	શોખ	હાસ્ય, વિનોદ, ગાવું, વગાડવું, ફરવું, નાચવું,	અધ્યયન, અધ્યાપન, સંશોધન, સાધના, તપશ્ચર્યા, રમતો રમવી,	અેશ, આરામ, મનોરંજન, ભોજન, આભુષણ,
સંગ્રહ				
જુગાર રમવું, ખોટી ચર્યા સાહસ કરવું, નેતૃત્વ કરવું, તરવું કરવું, વસ્ત્ર કરવી, જાદુના ખેલ બતાવવા				
૧૮.	વસ્ત્ર	મેલખાઉં રંગના, ટૂંકા, સોંઘા-સસ્તા	રંગીન, ભગવા, રેશમી, સુંવાળા, ચળકતા	કિંમતી, ગરમ, સુંદર, સુખપ્રદ, સફેદ
૧૯.	સુખ સંપત્તિ	અલ્પ, રત્ન, ધન	મધ્યમ	વધુ
૨૦.	માનસ્થાન	અલ્પ	વધુ	મધ્યમ
૨૧.	આયુષ્ય	અલ્પ	મધ્યમ	વધુ
૨૨.	વજન	અલ્પ	મધ્યમ	વધુ
૨૩.	મનોબળ	અલ્પ	વધુ	મધ્યમ
૨૪.	બળ	અલ્પ	મધ્યમ	વધુ
૨૫.	અવગુણ	અધીરતા, અસ્થિરમૈત્રી, અવ્યવસ્થા, અસ્થિરતા, સ્તેન પ્રવૃત્તિ (ચોરી કરવી) ભય, દ્વેષ, કૃતદ્વંતા,	ક્રોધ, આક્રમાણ, દ્વેષ, હિંસા, કામ, મોહ, લોભ	આળસ, પ્રમાદ, સંકુચિતતા, દીર્ઘદ્વેષી, દૃઢ વેરી

		દુઃખીયારાપણું, શીઘ્રારંભ	
૨૬. સ્વભાવ	નિંદ્ર, તરંગી, કલ્પનાશીલ ક્રોધી, દયાળુ, નિખાલસ, ઉગ્ર, સૌમ્ય, આળસુ, સ્વાર્થી,	લાગણીશીલ, ભૂલકણા, ઉતાવળો, જીદી, પરમાર્થી,	
	ચંચળ, ઉદાર, ગંભીર, દૃઢ,	શીઘ્ર પ્રસન્ન, પોતાની વાત હઠીલો	
	વિચિત્ર, પ્રલાપ, ગંધર્વચિત્ત,	મનાવવાવાળા, સભામાં હાર ન	
	(ગાનપ્રિય), હિંસાશીલ, ખાય, નીડર, આજ્ઞાકારી પર		
	દંતખાદી (દાંતથી અવાજ પ્રસન્ન અને અનઆજ્ઞાકારી પર		
	કરવું), દાંતથી નખને કઠોર, દાનશીલ		
	કોતરવું		
૨૭. રોગ	વાતજ, વધુપ્રમાણ,	પિત્તજ, ઓછા, ગ્રીષ્મ-શરદ, કફજ, મધ્યમ,	
	વર્ષા-શિશિર	મુખરોગ	વસંત-હેમંત
૨૮. દ્રાષ્ટાંત			
	ઐતિહાસિક નારદ, શકુની	દુર્વાસા, રાવણ, શિવાજી	સરસ્વતી, વરૂણ,
			કુબેર, ભીમ
પક્ષી	કાગડો, બગલો, ગીધ	સમડી, પોપટ, ઘુવડ	હંસ, મોર, કબુતર
પશુ	બકરૂ, ઊંટ, શિયાળ,	વાઘ, વરૂ, રીંછ, બિલાડુ,	હાથી, ભેંસ, બળદ,
	ગધેડું, સસલું, કાંગારૂ, કૂતરો		વાંદરો, નોળીયો ભૂંડ, ઘેટું
જીવજંતુ	ઉંદર, મચ્છર, દેડકો	ભમરી, વીંછી, કાનખજૂરો,	ઈયળ
		સાપ	
૨૯. ઉંમર	વૃદ્ધ	યુવાન	બાળક
૩૦. મિત્ર	અલ્પ	મધ્યમ	અધિક
૩૧. બુદ્ધિ	અનવસ્થિત	નિપુણ, ચાલાક	સ્મૃતિવાન, મેઘાવી