

DO'S & DON'T'S
IN GENERAL

ON DIET

To be Taken		To be Avoided
1	Horse gram	Bengal Gram /Dhal
2	Black Gram (Uludu)	More spicy/ sour / oily foods
3	Green Gram	Curd
4	Wheat / Barley	Cold water
5	Sesame	Egg
6	Matta Rice	Dry Meat etc
7	Navara Rice	
8	Drumstic Leaves	
9	Drumstic fruits	
10	Garlic	
11	Pomegranate /Apple /Grape/Dates / Badam etc.	
12	Small fishes (Not daily) in curry / saloon forms	
13	Mutton Meat (Not daily)	
14	Goat Milk /Cow milk	
<u>ACTIVITIES</u>		
*	Do moderate /minimum level of exercise /walking etc.	More physical and mental exertion
*	Always use boiled warm water for head bath and drinking etc and hot water for body wash.	Skipping of meals
		Night awakening etc(Keeping awake in the night)

DO'S DON'TS
IN GENERAL -ON DIET

TO BE TAKEN(ഉപയോഗിയ്ക്കേണ്ടവ)	TO BE AVOIDED(ഒഴിവാക്കേണ്ടവ)
മുതിര	കടല വർഗ്ഗങ്ങൾ, പരിഷ്
ഉഴുന്ന്	അധികം എരിവുള്ളതും, പുളിയുള്ളതും
ചെറുപയർ	വറവ് സാധനങ്ങൾ
ഗോതമ്പ്	തൈര്
ബാർലി	പച്ചവെള്ളം
എള്ള്	ഉണക്കമത്സ്യം,
മട്ടയരി	ഉണക്കമാംസം
നവരയരി	മുട്ട
മുരിങ്ങയില	
മുരിങ്ങക്കായ്	
വെളുത്തുള്ളി	
ബദാം	
ആപ്പിൾ/ മാതളപ്പഴം	
മുന്തിരി /ഈന്തപ്പഴം	
ചെറുമത്സ്യങ്ങൾ കുറിയായി ഉപയോഗിയ്ക്കുക (നിത്യേനയല്ല)	
ആട്ടിറച്ചി (നിത്യേനയല്ല)	
പശുവിൻ പാൽ /ആട്ടിൻ പാൽ/എരുമ പാൽ	
വിഹാരങ്ങൾ	
ചെറിയതോതിലുള്ള വ്യായാമം, ചെറിയ നടത്തം	അധികരിച്ച മാനസികവും ശാരീരികവുമായ അദ്ധ്വാനം
തല കഴുകുവാനായി ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളവും, ദേഹം കഴുകുവാൻ സാമാന്യം ചൂടുള്ള വെള്ളവും, കുടിയ്ക്കുന്നതിന് തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളവും ഉപയോഗിയ്ക്കുക.	ഉപവാസം, രാത്രി ഉറക്കമൊഴിയ്ക്കൽ