

Piles Cure Center

(Ksharsutra -Piles Clinic & Piles Doctor)

Piles Cure center, Old, Hazaribag Rd, near Madan Dhaba, Kokar, Ranchi, Jh. 834001

Phone Number:+91-9162732562 Email:drvikash19@gmail.com

पेट की बीमारियों, कब्ज, बवासीर, भगन्दर आदि रोगियों के लिये भोजन व्यवस्था

नाश्ता: (प्रातः 7 बजे से 9 बजे तक)

दलिया, खिचड़ी मूंग दाल व पुराने चावल की, दूध, चाय, टोस्ट/रस अच्छी क्वालिटी के, चपाती-सब्जी, ब्राउन ब्रेड, अंकुरित मूंग, अंकुरित चने, अंकुरित गेहूं, बेसन का चीला, वडा-सांभर (कम मसालों वाला), डोसा

नोट:- पेठा मिठाई व घर के बने छेने की मिठाई विशेष लाभकारी है।

दोपहर का भोजन: (दोपहर 12 बजे से 2 बजे तक)

चपाती, हरी सब्जी या मिक्सवेज, दाल, पुराना चावल, छाछ, सलाद- प्याज, टमाटर, पपीता, मूली, शलजम, गाजर आदि।

शाम की चाय/अल्पाहार: (शाम 4 बजे से 5 बजे तक)

चाय, टोस्ट, फाइबर युक्त बिस्कुट, बिना नमक मखाने, मखाने की खीर, सूखे मेवे (बिना नमक व कम मात्रा में) या सेब भूनकर/दूध में पकाकर ले सकते हैं।

रात्रि भोजन: (रात्रि 8 बजे से 9 बजे तक)

चपाती, सब्जी, दाल, चावल, सलाद (रात्रि में दही या छाछ न लें।)

नोट:- रात्रि में हल्के गर्म दूध व मुनक्के का सेवन करना लाभकारी है।

भोजन सामग्री

- ✦ **आटा:** मिले जुले अनाजों का आटा जैसे गेहूं, चना, जौ, सोयाबीन, आदि। वैसे गेहूं का चोकरयुक्त आटा भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- ✦ **दालें:** मूंग, मसूर, चना, सोयाबीन, अरहर
- ✦ **सब्जियां:** लौकी, तुरई, परवल, टिण्डा, मूली, शलजम, बन्दगोभी, फूलगोभी, हरा पपीता, गाजर, मेथी बथुआ का साग, चौलाई का साग, पुनर्नवा साग, व रेशेदार अन्य हरी सब्जियां।
- ✦ **फल:** पपीता, नारियल, सेब, अनार, बेल, अनानास, नाशपाती, लीची, अंजीर, तरबूज, खरबूजा, ककड़ी, सन्तरा
- ✦ **जूस:** नारियल पानी, लौकी का जूस, अनानास का जूस, सेब का रस, मिक्स फलों का जूस, एलोवेरा जूस, त्रिफला रस, गेहूं के ज्वारे का रस
- ✦ **सूखे मेवे:** बादाम, पिस्ता, मुनक्का 12 घंटे भिगोकर प्रयोग करें।
- ✦ **मसाले:** हल्दी, धनिया, तेजपत्ता, जीरा, अजवायन, सौंफ, हींग, इलायची, दालचीनी, पिप्पली, मेथी, राई
- ✦ **घी-तेल:** गाय का घी, सरसों का तेल, अलसी का तेल, जैतून का तेल, मूंगफली का तेल, सोयाबीन का तेल

नोट:-

- ✦ पानी व तरल पदार्थ अधिक प्रयोग करें परन्तु चाय व कॉफी का अधिक सेवन न करें।
- ✦ भोजन में सलाद का इस्तेमाल अवश्य करें।
- ✦ धूम्रपान, तम्बाकू, शराब व मांसाहार व जंक फूड का सेवन बिल्कुल न करें।
- ✦ दवा सही समय पर व चिकित्सक के निर्देशानुसार लें।
- ✦ चिकित्सक के निर्देशों का नियमपूर्वक पालन करें।
- ✦ यह एक सामान्य भोजन व्यवस्था है। रोगी की स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार इसमें परिवर्तन करना अपेक्षित है। अतः अपने चिकित्सक से अवश्य परामर्श करें।

Piles Cure Center

(Ksharsutra -Piles Clinic & Piles Doctor)

Piles Cure center, Old, Hazaribag Rd, near Madan Dhaba, Kokar, Ranchi, Jh. 834001

Phone Number:+91-9162732562 Email:drvikash19@gmail.com

Diet for Constipation, Piles/Hemorrhoids, Anal fissure and Fistula in ano (ano-rectal) patients as per Ayurveda

Breakfast:

Dalia (sweet or salty depending on individual's choice), Milk without fat, Tea, Toast, Chapati, Mix veg., Brown bread, Sprouts, Fruits like apple etc.

Lunch:

Chapatis, Cooked mixed vegetables, Daal (cooked pulses), Boiled rice, Takra (Buttermilk), Salad prepared from onion, tomato, radish, turnip, carrots, papaya, apples etc.

Evening Tea/snacks:

Tea or coffee, Toasts, Dry fruits, Biscuits (With fibres), roasted popcorns or any other light food item can be taken.

Dinner:

Chapatais, cooked vegetables, Daal (cooked pulse), salad

Note:

- Please don't take dahi (curd) or buttermilk in dinner.
- At bedtime lukewarm milk and dried soaked resins can be taken.

Food items:

- **Flour:** Mixed grains flour like wheat, barley, gram, soybeans etc. However wheat flour with husk (without refining) can also be used.
- **Pulses:** Moong, Masoor, Gram, Soybean etc.
- **Vegetables:** Bottle gourd, radish, turnip, cabbage, cauliflower, raw green papaya, carrot, fenugreek leaves, chenopodium leaves, spinach leaves, tomato, potato and other green leafy vegetables.
- **Fruits:** Papaya, Coconut, Apple, Litchi, Figs, Watermelon, Orange, Guava etc. Avoid Banana and Pomegranate
- **Juices:** Coconut water, Bottle gourd juice, Apple juice, Mixed fruit juice, Aloe vera juice, Trifala ras, Wheat grass juice etc.
- **Dry fruits:** Almonds, Pistachio, Dried grapes etc.
- **Spices:** Turmeric, Coriander powder, Fenugreek, Cummins seeds, Ajwain, Saunf etc.
- **Ghee-cooking oils:** Cow's ghee, mustard oil, olive oil, groundnuts' oil, soybean's oil etc.

Note:

- Drink plenty of fluids including water.
- Tea/Coffee should not be taken in excess.
- Avoid non-veg. and junk/spicy food items.
- Avoid smoking, alcohol, chewing of tobacco products.
- Follow the instructions of your physician strictly.
- The above diet instructions are in general for the patients suffering from anorectal diseases. Depending on individual's need and general health condition, food articles may be added or restricted. Physician's advice and instructions are to be strictly followed.