


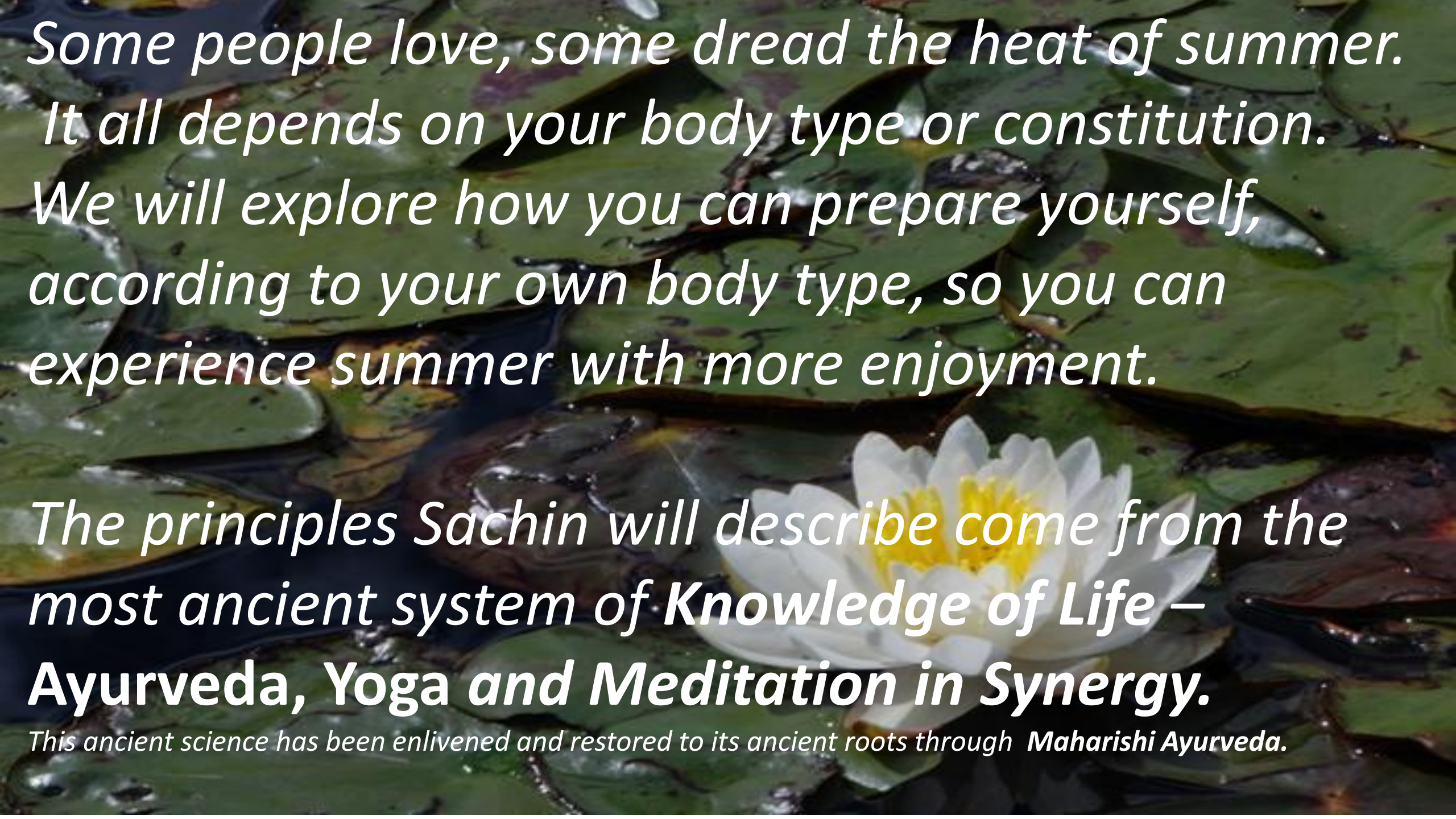
A close-up photograph of a pond. The water is dark, and the surface is covered with large, green lily pads. In the lower right foreground, a single white lotus flower is in full bloom, showing its yellow stamens. The text is overlaid on the upper half of the image.

***How to stay Cool in Summer with
Maharishi Ayurveda
Sachin Deshmukh***

A photograph of a pond with large green lily pads and a single white lotus flower in bloom. The flower has a bright yellow center. The water is dark, and the lily pads are scattered across the surface.

マハリシ アーユルヴェーダ的 夏を涼しく過ごす方法

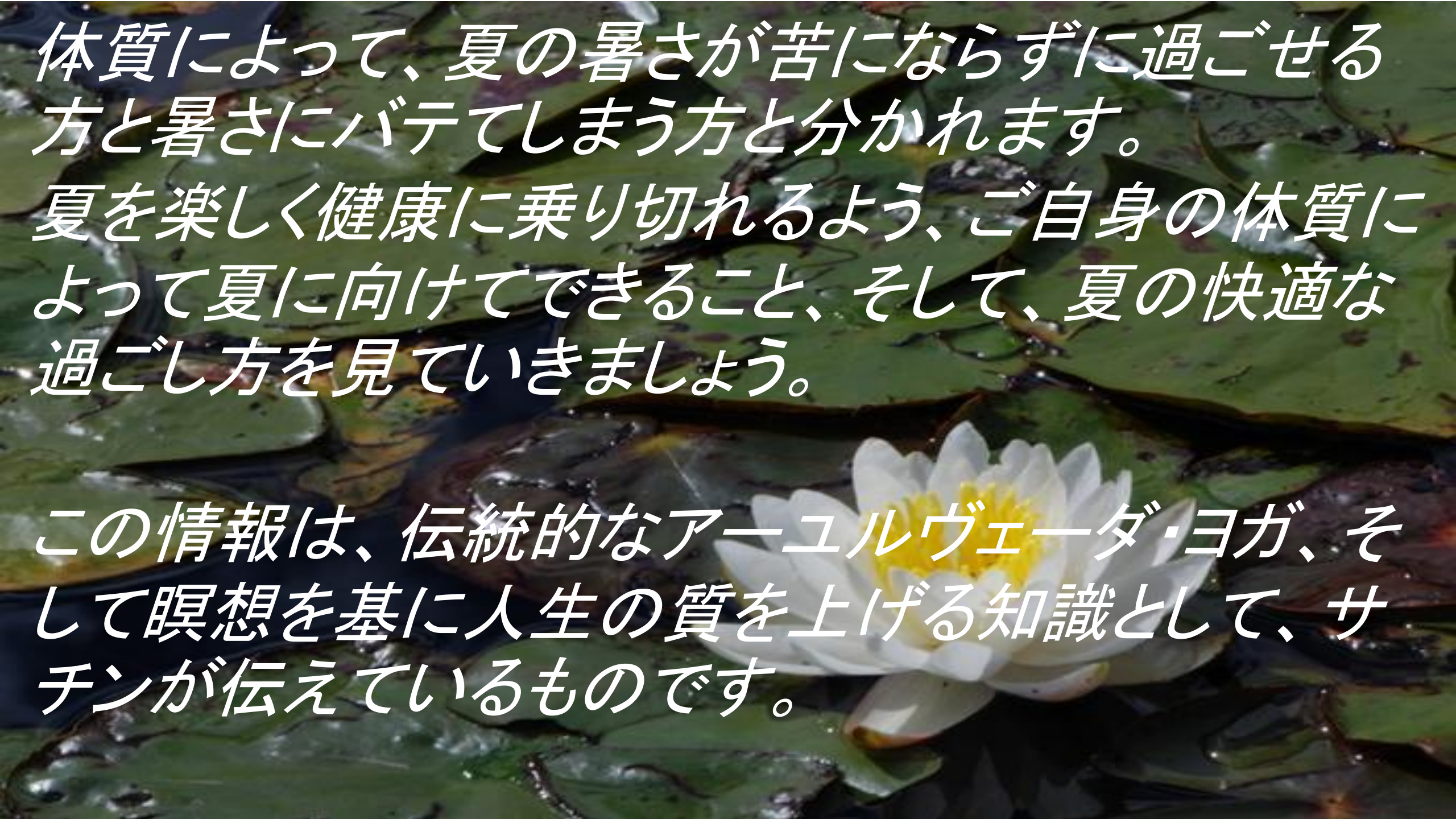
デシムクサチン

A close-up photograph of a pond. The water is dark, and the surface is covered with large, green lily pads. In the lower right quadrant, a white lotus flower is in full bloom, showing its numerous petals and a bright yellow center. The lighting is soft, creating a serene atmosphere.

*Some people love, some dread the heat of summer.
It all depends on your body type or constitution.
We will explore how you can prepare yourself,
according to your own body type, so you can
experience summer with more enjoyment.*

*The principles Sachin will describe come from the
most ancient system of Knowledge of Life –
Ayurveda, Yoga and Meditation in Synergy.*

*This ancient science has been enlivened and restored to its ancient roots through **Maharishi Ayurveda.***

A photograph of a pond with large green lily pads and a single white lotus flower in bloom. The text is overlaid on the image in white with a slight shadow.

体質によって、夏の暑さが苦にならずに過ごせる方と暑さにバテてしまう方と分かります。

夏を楽しく健康に乗り切れるよう、ご自身の体質によって夏に向けてできること、そして、夏の快適な過ごし方を見ていきましょう。

この情報は、伝統的なアーユルヴェーダ・ヨガ、そして瞑想を基に人生の質を上げる知識として、サチンが伝えているものです。

Preparation for the season is very helpful to enjoy all the wonderful changes which come with the transitions in environment.

It also enhances our adaptability to those changes.

We always look forward to summer as:

- Exciting,*
- Fun filled season where*
- We go on vacations*
- Travel*
- Enjoy more sunny days and*
- Indulge in prolonged outdoor activity.*



次の季節に向けて意識的に生活の内容をシフトさせていくことが、健康的な環境づくりにはとても大切です。季節に合わせて生活を整えていくことで、体調を崩さずに季節の変わり目に順応することができます。

夏というと大半の方がこのようなイメージをされると思います：

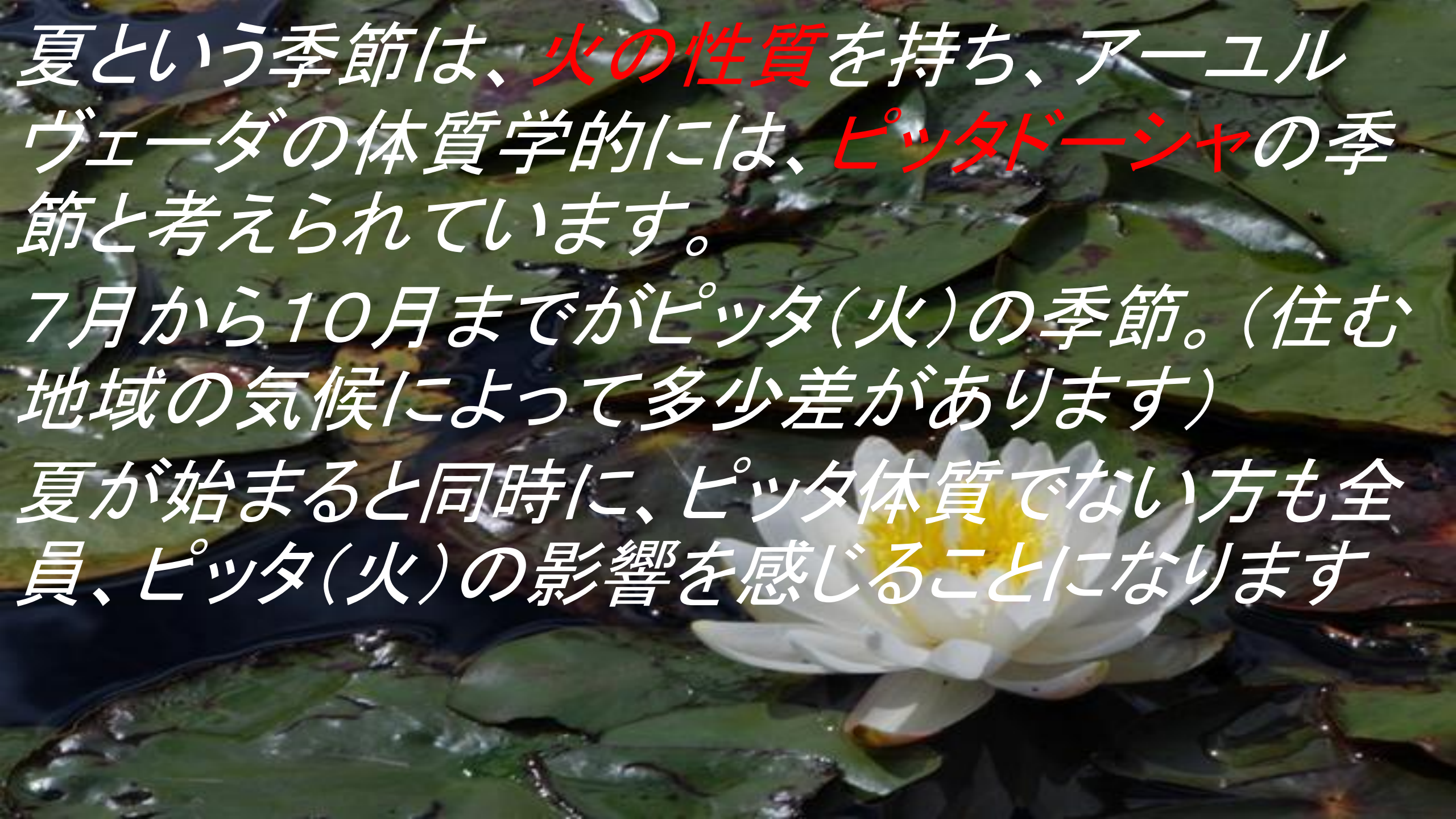
- 刺激的
- 旅行や娯楽にありふれた季節
- 日照時間が延び、外でアクティブに過ごす時間が増える季節



*The season of Summer is dominated by **Fire Element** which translates to **Pitta Dosha** in Ayurveda.*

*This season runs from **July to October**.*

*As soon the summer starts rolling in you start noticing the effects of **Pitta on your system** whether your body type (**Prakriti**) is of **Pitta** or other.*

A pond with green lily pads and a white water lily flower. The text is overlaid on the image.

夏という季節は、**火の性質**を持ち、アーユルヴェーダの体質学的には、**ピッタドーシャ**の季節と考えられています。

7月から10月までがピッタ(火)の季節。(住む地域の気候によって多少差があります)

夏が始まると同時に、ピッタ体質でない方も全員、ピッタ(火)の影響を感じるようになります

Pitta manifests in our body:

- *Digestion*
- *Metabolism*
- *Transformations in our body*



ピッタ（火）は心身の

- 消化機能
- 新陳代謝
- 炎症や情熱の感情

などに影響をもたらします。



When *Pitta* is out of Balance:

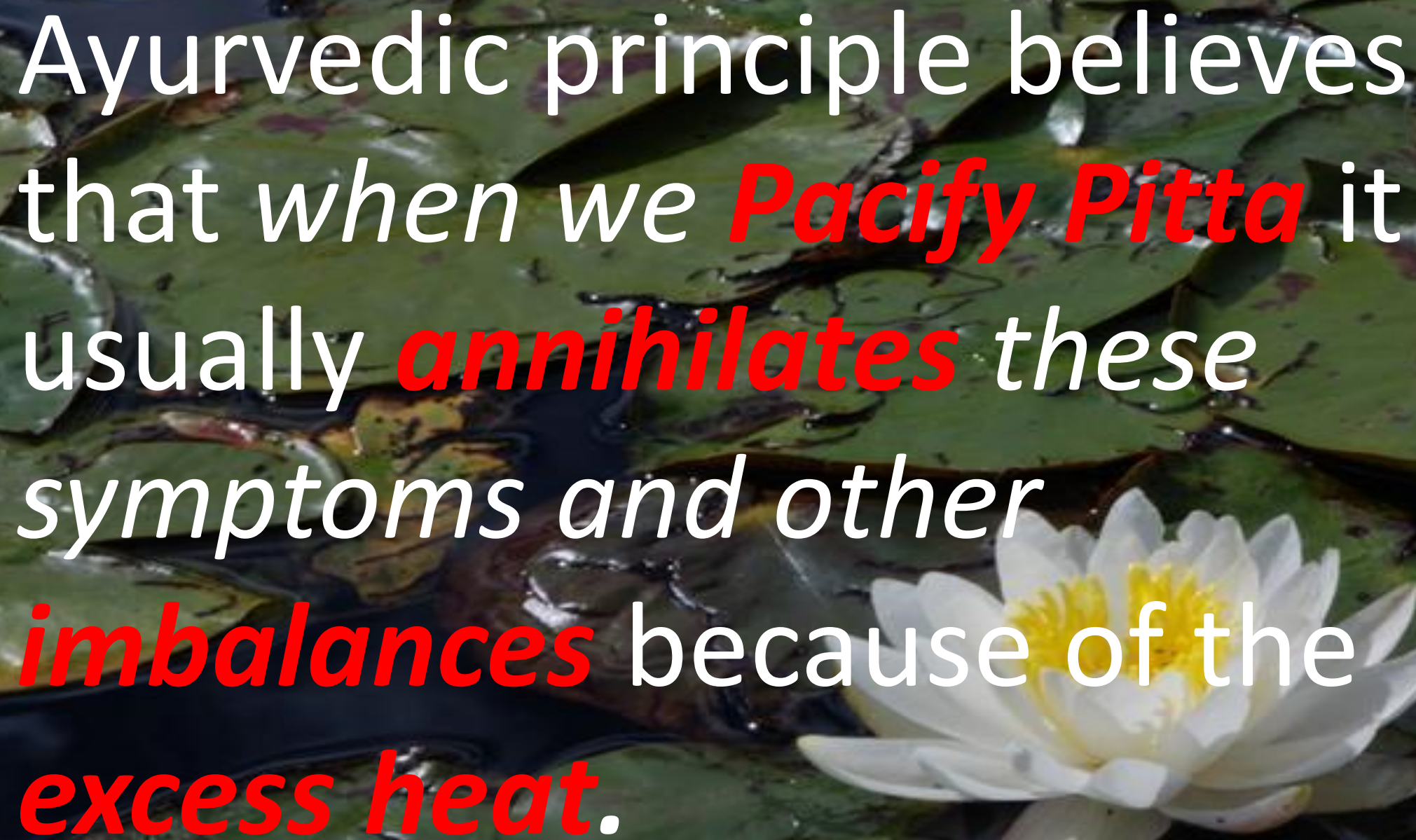
- *Heartburn*
- *Excess of body heat*
- *Excess Sweating*
- *Skin Rashes*
- *Acne*
- *Acidity and Indigestion*
- *Ulcers Sinusitis*
- *Urethral burning and inflammation*
- *Mouth ulcers*
- *Headache*
- *Sunstroke*
- *Diarrhea*
- *Early Graying of hair*
- *Irritability and Anger*



ピッタ(火)が増えすぎてしまうと(憎悪):

- 胸やけ
- 火照り
- 多汗
- ニキビ・吹き出物
- 胃酸過多・消化不良
- 副鼻腔の潰瘍
- 尿道炎
- 口内炎
- 頭痛
- 日射病
- 下痢
- 若白髪
- イライラ



A photograph of a pond with several large, dark green lily pads floating on the water. In the lower right quadrant, a single white lotus flower is in full bloom, showing its yellow stamens. The background is a soft-focus view of the pond's surface.

Ayurvedic principle believes
that *when we **Pacify Pitta*** it
usually ***annihilates*** these
symptoms and other
imbalances because of the
excess heat.

アーユルヴェーダでは、ピツ
タ(火)の要素を緩和させる
ことで、過剰な熱から現れ
る不調が相殺されると考え
られています。





Here are **Five Sub types of Pitta** for reference:

1. Alochaka Pitta : Governs Functioning of the Eyes

2. Bhrajaka Pitta: Governs Skin Glow

3. Sadhaka Pitta: Governs Desire, Decisiveness, Drive, Spirituality

4. Pachaka Pitta: Governs Digestion, Assimilation, Metabolism

5. Ranjaka Pitta: Governs Healthiness of Blood

ピッタ(火)をメインとした、**5つのサブドーシャ:**

1. **アーローチャカ・ピッタ:** 目の機能を司る

2. **ブラジャカ・ピッタ:** 肌の艶を調整する

3. **サーダカ・ピッタ:** 考え抜く力、知性、思考、
認識を処理する

4. **パチャカ・ピッタ:** 消化や代謝・循環

5. **ランジャカ・ピッタ:** 血液や解毒



Imbalance of Pitta in relation to Five Sub types
for reference:

1. Alochaka Pitta : Red Eyes, Problems with Vision

2. Bhrajaka Pitta: Skin Rashes, Burning, Acne

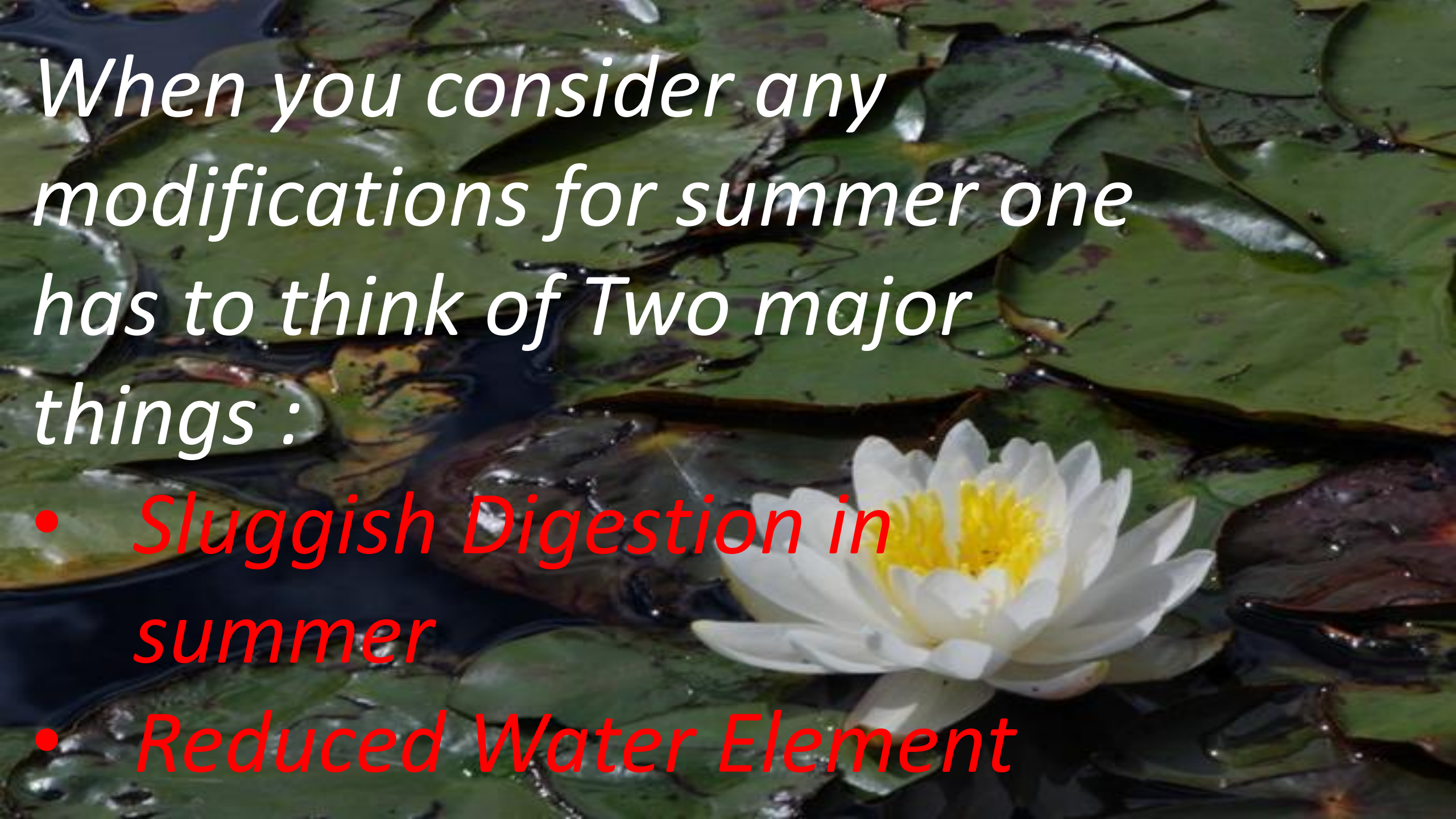
3. Sadhaka Pitta: Demanding, Perfectionist,
Workaholic

4. Pachaka Pitta: Acidity, Indigestion, Ulcers etc

5. Ranjaka Pitta : Early Graying of Hair, Anger,
Toxins in Blood

ピッタ(火)サブドーシャのバランスが乱れること
によっておこる不調:

1. アーローチャカ・ピッタ: 目の充血・視力低下
2. ブラジャカ・ピッタ: 湿疹・ニキビ・火照り
3. サーダカ・ピッタ: 命令的・完璧主義・仕事に没頭(中毒)
4. パチャカ・ピッタ: 胃酸過多・消化不良・潰瘍
5. ランジャカ・ピッタ: 若白髪・怒り・血液の汚れ

A photograph of a pond with several large, dark green lily pads floating on the water. In the lower right quadrant, a single white water lily flower is in full bloom, showing its yellow stamens. The background is a dense field of lily pads, some showing signs of aging or damage.

When you consider any modifications for summer one has to think of Two major things :

- *Sluggish Digestion in summer*
- *Reduced Water Element*

A photograph of a pond with several large, dark green lily pads floating on the water. In the lower right foreground, a single white lotus flower is in full bloom, showing its yellow stamens. The background is filled with more lily pads, some showing signs of aging or damage.

夏に起こる、2つのピッタ(火)
の性質を考慮しましょう:

- 消化力の低下
- 水の性質の減少


Obviously, it calls for:

- *Sweet (Madhur)*
- *Cooling Virya (Rasayukta)*
- *Snigdha Guna*
- *Light on Digestion*
- *Supporting Water Element*
- *Supports Rasa Dhatus*



火の性質を緩和するもの:

- 甘味
- ビルヤを鎮める
- スニグダグナ
- 消化器官の負担を軽減する
- 水の性質を取り入れる
- ラサダータスのサポート

A close-up photograph of a pond. The water is dark, and the surface is covered with large, green lily pads. In the lower right quadrant, a single white lotus flower is in full bloom, showing its yellow stamens. The text is overlaid on the image in a white, serif font.

As we all know that we need to make changes in our Lifestyle as per the seasons change.

- ***Diet***
- ***Lifestyle***
- ***Other Supportive Measures including right Spices and Herbs to maintain optimal Lifestyle.***

季節が変わると同時に日々の暮らしを調節していきましょう。

- 食生活
- 日々の生活やライフスタイル
- 健康促進の効果が期待できるスパイスやハーブなどを取り入れる。

As Cold Weather declines, our digestion becomes sluggish and then because of extreme heat outside it affects the Water element in our body, which calls for the above changes in our Diet and Lifestyle to feel better.



気温が上昇すると共に、消化力が落ちてきます。また、真夏日が続くと、体は適温を保つために、体内の水分量に影響が現れます。食生活や日々の暮らしを通して、夏バテを起こさないようセルフケアを行っていきましょう。



Here are some insights which might be helpful to create balance during summer time:

- ***Pitta Pacifying diet***
- ***Cooling Herbal Drinks and summer beverages***
- ***Cooling Exercises***
- ***Calming Down***
- ***Protections from Sun***
- ***Using Summer flowers for Aroma, in drinking water***
- ***Cooling Face Masks***
- ***Eye cooling with Cucumber slices, Silk Eye Pillows, Ayurvedic cooling Eye Drops***
- ***Herbal Formulations***



夏に心身の調和を保つためには:

- **ピッタ(火)を鎮静させる食事**
- 冷性なハーブドリンク
- 冷性な運動
- 深呼吸などで心を落ち着ける
- 帽子など、強い日差しから守ってくれるもの
- 夏に咲く花の香りや、飲み水への花びらの添加
- 冷性な顔パック
- 胡瓜や絹のアイピローで目を冷やす、アーユルヴェーダの冷性目薬
- 調合されたハーブ

1. Pitta Pacifying diet

- Include ***More Sweet, Bitter and Astringent*** Tastes
- Include ***Less of Sour, Salty and Pungent*** Tastes
- ***Fruits : Sweet Fruits*** like Melons, Pears, Grapes
- ***Vegetables:*** Like Broccoli, Cucumber, Zucchini
- ***Dairy :*** Milk and Ghee
- ***Grains : Rice is cooling***
- ***Avoid Foods : Sour*** like Sour Cream, Vinegar, Ketch ups
Highly spiced foods
- ***Recommended Spices : Cooling :*** Mint, Fennel, Cardamom
- ***Pitta Churna***

1.ピッタ(火)を鎮める食事

- 甘味・苦味・渋みのある食材を取り入れる
- 酸味・塩味・辛味のある食材を避ける
- フルーツ: メロン・梨・葡萄など、甘味の強い果物
- 野菜: ブロッコリー・胡瓜・ズッキーニなど
- 乳製品: 牛乳とギー
- 穀物: お米は冷性
- 避けるべき食品: サワークリーム・お酢・ケチャップなど酸味の強いものや辛い食べ物
- お勧めのスパイス: ミント・フェンネル・カルダモン
- ピッタチュルナ(冷性のスパイスブレンド)

2. Cooling Herbal Drinks and summer beverages:

- ***Hydrate well!***
- ***There are ways to cool the water down and give it a flavor to make it exciting to drink.***
- ***Storing water in Copper containers or Silver containers***
- ***Storing water in Earthen pots to cool it down***
- ***Rose petal Drink***
- ***Hibiscus Cooler***
- ***Mint water***
- ***Khus water***
- ***Kokum Drink (Sour Plum)***
- ***Lemonade***
- ***Limeade***
- ***Green Veggie Juices***
- ***Cucumber water***
- ***Coconut Water***
- ***Specially Formulated drinks like Panak***
- ***Sweet Fruits Juices : Apple, Green Mango Drink***
- ***Sweet Lassi***
- ***Coconut Milk***
- ***Coconut Milk and Sour Plum Drink (SolKadhi)***
- ***Fresh Sugar cane juice with lime and ginger***

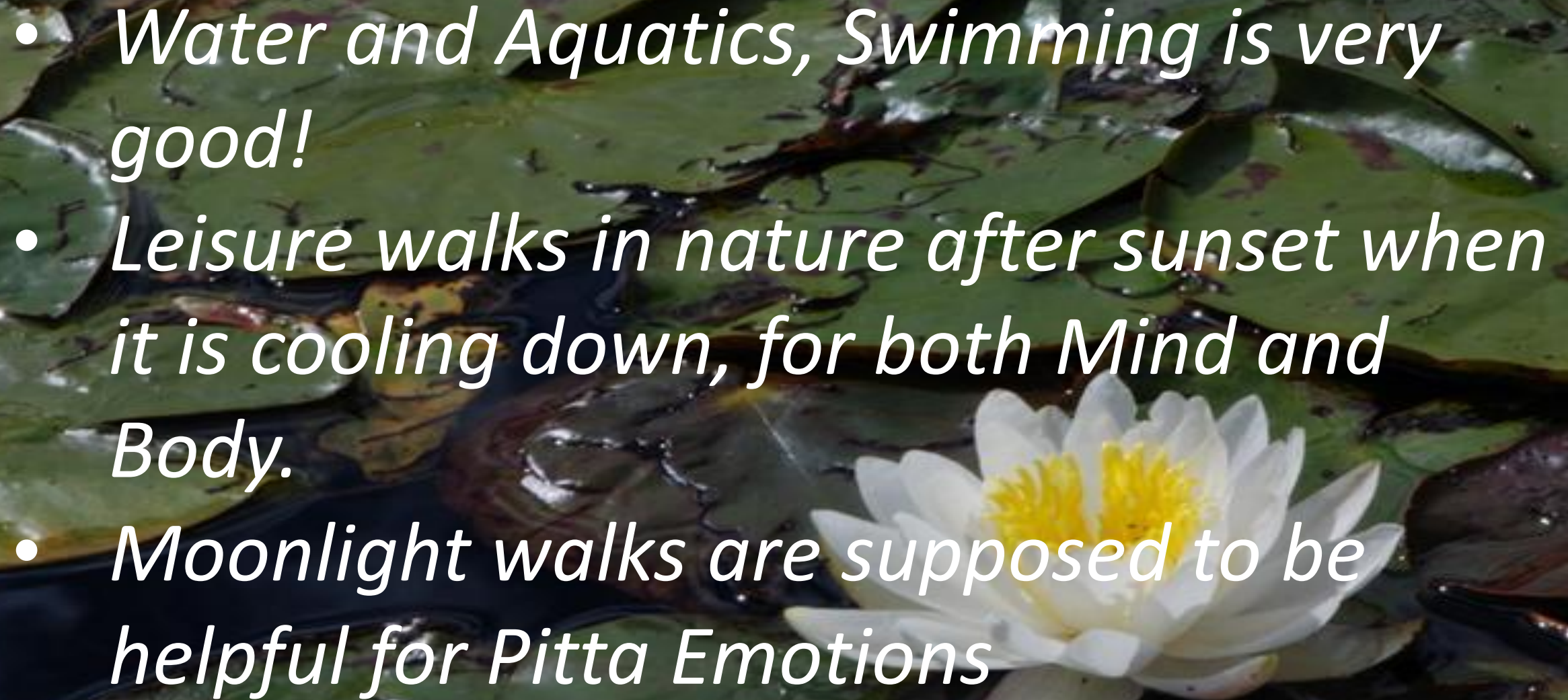


2. 夏のハーブドリンク:

- 小まめな水分補給を
- お水を常温で冷やすには、銅や銀でできた容器や土鍋で水を保管することで冷性に保つことができる。
- 薔薇の花弁入りドリンク
- ハイビスカスドリンク
- ミント水
- カスカスガヤドリンク
- コーカムジュース
- レモネード
- ライムエード
- 緑野菜ジュース
- 胡瓜水
- ココナッツウォーター
- パナークドリンク
- 甘いフルーツジュース: りんごやグリーンマンゴーなど
- 甘いラッシー
- ココナッツミルク
- ココナッツミルクとプラムのドリンク
- サトウキビジュースに生姜とライムを絞ったもの



3. Cooling Exercises

- *Water and Aquatics, Swimming is very good!*
 - *Leisure walks in nature after sunset when it is cooling down, for both Mind and Body.*
 - *Moonlight walks are supposed to be helpful for Pitta Emotions*
- 
- A close-up photograph of a pond. In the foreground, a single white lotus flower is in full bloom, showing its numerous petals and a bright yellow center. The flower is surrounded by large, dark green lily pads with prominent veins. The water in the pond is dark and reflects the surrounding foliage. The overall scene is serene and natural.

3. 体を涼める運動

- 水泳や水中運動
- 日が沈んだ後のお散歩
- 月夜のお散歩は、ピッタ(火)の感情を鎮めてくれます



4. Calming Down : Chill Slow down!

- **Avoid Overworking, Frequent time pressure and deadline-oriented activities**
- **Long Commutes are more stressful in summer**
- **Taking breaks in between helps pacify imbalance**
- **Take adequate time to work on assignments**
- **Learn to draw limits**
- **Using Special Aromatherapy : Sandal wood, Khus (Vetiver root) , Lavender, Grapefruit, Lemon, Lime, Peppermint, Patchouli, Jasmine, Neroli, Amber Spice, Myrrh, Frankincense,, Pitta Aroma, Blissful Heart etc**
- **Meditate ☺ Transcendental Meditation –TM ®**

4. ゆったりとしたペースで心を落ち着けよう

- 期限や時間のプレッシャーを強く感じるような場面を意識的に減らす。仕事のし過ぎには注意。
- 長距離の通勤は、夏の方がストレスを感じやすくなります。
- 休憩を取ることで、ピッタ(火)の乱れを軽減することができます。
- 課題や仕事にはたっぷりな時間配分を、考えて決めよう
- これ以上は無理しない、という境界線の意識を持ちましょう
- アロマセラピー: サンダルウッド・ベティバー・ラベンダー・グレープフルーツ・レモン・ライム・ペパーミント・パチヨリ・ジャスミン・ネロリ・ミルラ・フランキンセンス・ピッタブレンドなど
- **瞑想** ☺ トランセンデンタル瞑想-TM[®]

5. Protecting from Sun

- We all intend to spend a lot of time outdoors in summer and same time we need to make sure we need to ***Protect ourselves from Sun and heat.***
- Best thing to ***avoid being in direct sunlight during the hottest time*** of the day.
- Covering your body with ***reflective, organic cooling cotton*** clothing is helpful
- Use ***light colors and white clothes*** to ***reflect the sun away*** from your body
- ***Loose clothes and cotton fabric keeps our body cool*** during hot weather
- ***Drink cooling drinks*** as listed above when going out in heat or on hot days
- ***Proper Hydration***
- ***Cover Head and Eyes*** to protect them from heat
- ***Eat some sweet , seasonal fruit*** before stepping out the door so ***the body remains cool from within***

5. 日差しや暑さから身を守る

- 夏の間は、外で過ごす時間が他の季節に比べ増える方が多いので、日差しや暑さから身を守ることが大切になってきます。
- 日中の一番暑い時間に直射日光に当たることを避ける。
- 熱を跳ね返す作用のある、オーガニックコットンを身に纏う
- 白や薄い色を着て、熱の吸収を防ぐ
- **ピタッと密着するような服ではなく、少し緩めのものを着る**
- **前スライドにある夏のドリンクで水分補給をする。**
- **帽子やサングラスで頭と目を守る。**
- **外出前に旬の果物や甘いものを食べて、体内を涼しい状態にしておく。**



6. Using Summer flowers for Aroma, in drinking water and in Mists

- **From Ayurvedic perspective, the Seasonal flowers have a great ability and cooling effect on our Mind and Body.**
- **Rose, Jasmine** and many other very fragrant and mood elevating flowers blossom in this season and they are widely used traditionally for their cooling effects
- People use flowers to decorate their scalp and hair
- **Rose** is very widely used flower in general for cooling
- Rose Increases *Soma* (**cooling counterpart of Agni – Lunar**)
- **Organic Rose Petal Spread**
- **Cooling soaps like Rose, Khus, Jasmine** etc
- **Organic Rose water, Khus Water, Kewra Water, Mint water** can be used for cooling body as a mist
- Cooling eyes by using cucumber slices or misting with close eyes to cool them
- Using rose water in baths or showers or after bath



6. フローラルアロマ・ミスト・フローラル水

- アーユルヴェーダでは、旬の花が体や心を鎮静してくれる作用があるといわれています。
- 薔薇やジャスミンなどの芳香を放つ花が代々使われてきた。
- 花は髪飾りとして使われることも
- 薔薇は特に、涼を感じるために使われてきた。
- 薔薇は、ソーマ(涼しい性質)を増やす作用がある。
- オーガニックローズジャム
- ローズやクス・ジャスミンなど、火照りを鎮静させる石鹼を使う
- オーガニックローズ水・クス水・ケウラ水・ミント水を全身にミストする。
- 胡瓜のスライスを目の上に乗せ、冷やす。
- 入浴時もしくは入浴後にローズウォーターを使う。

7. Cooling Face Masks

Four basic types of clay

- **Black** : Most cooling
- **White** : Second cooling
- **Yellow** : Used for skin infections, Skin conditions, Rashes
- **Red** : Toning, Astringent, Rashes

*There are other ones which are also used like **Crater Lake clay, Bentonite etc***

- It can also be used with herbs like **Lavender**, Rosemary, Sage, **Oatmeal** to balance other Doshas, as Oat is lubricating so it is good for **Vata** constitutions and they also **pacify Pitta**

7. 鎮静作用のあるパック

クレイには大きく4種類あります

- 黒：鎮静作用が最も高い
- 白：黒の次に鎮静作用が高い
- 黄：皮膚の炎症や疾患に使う
- 赤：引き締め効果

その他にも、ベントナイトクレイやクレーターレイククレイもお勧め

- ラベンダーやローズマリー・セージ・オートミールなどの植物と使うと、更にドーシャのバランスをとってくれます。オートミールは、特にヴァータのバランスが崩れた状態を整え、ピッタ(火)の性質を鎮静する作用があります。

8. Eye Face and Body cooling

- *Cucumber slices*
- *Silk Eye Pillows*
- *Ayurvedic cooling Eye Drops*

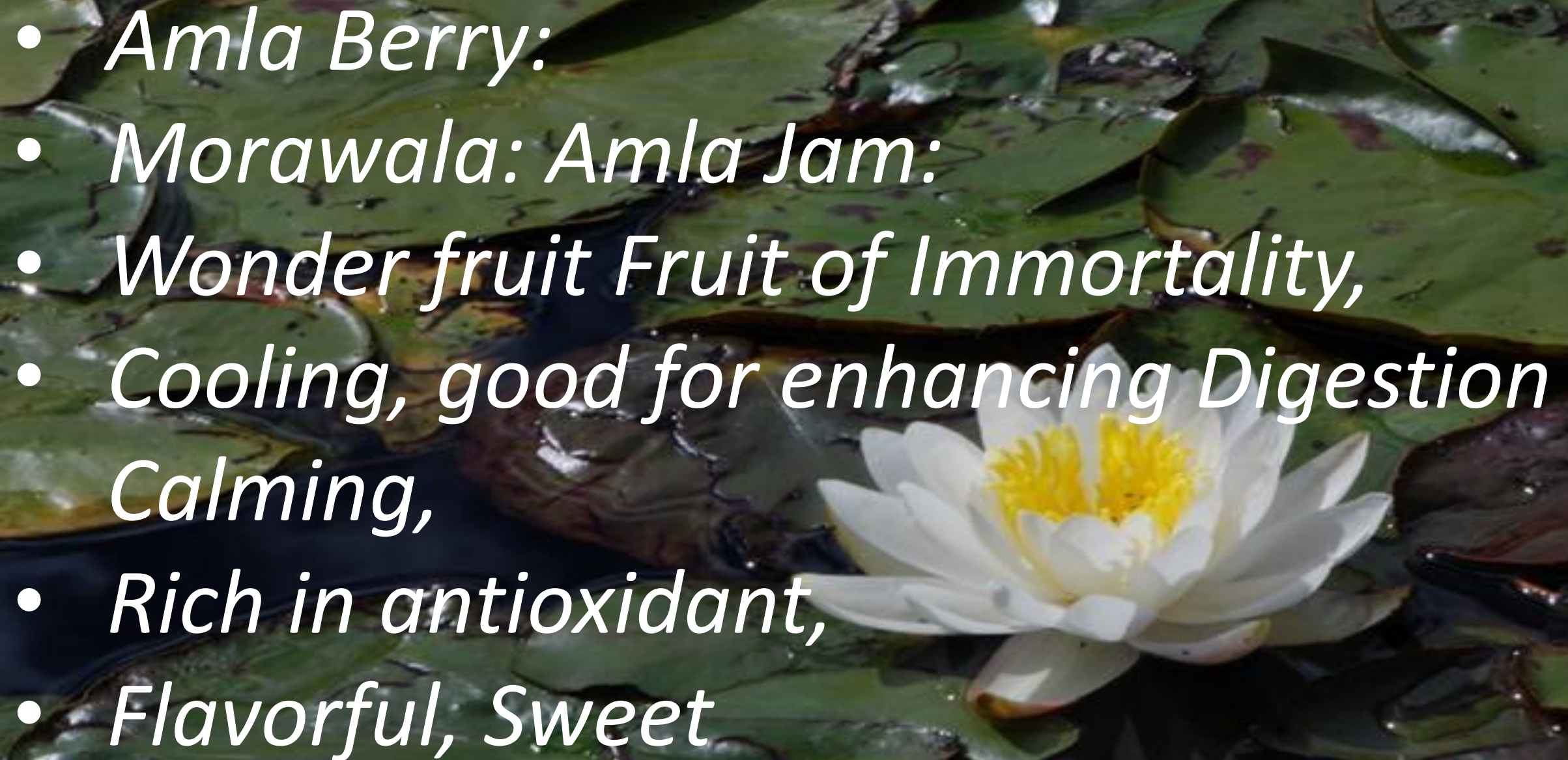


8. 目・顔と体を涼しく保つ

- 胡瓜のスライス
- 絹のアイピロー
- アーユルヴェーダ点眼薬

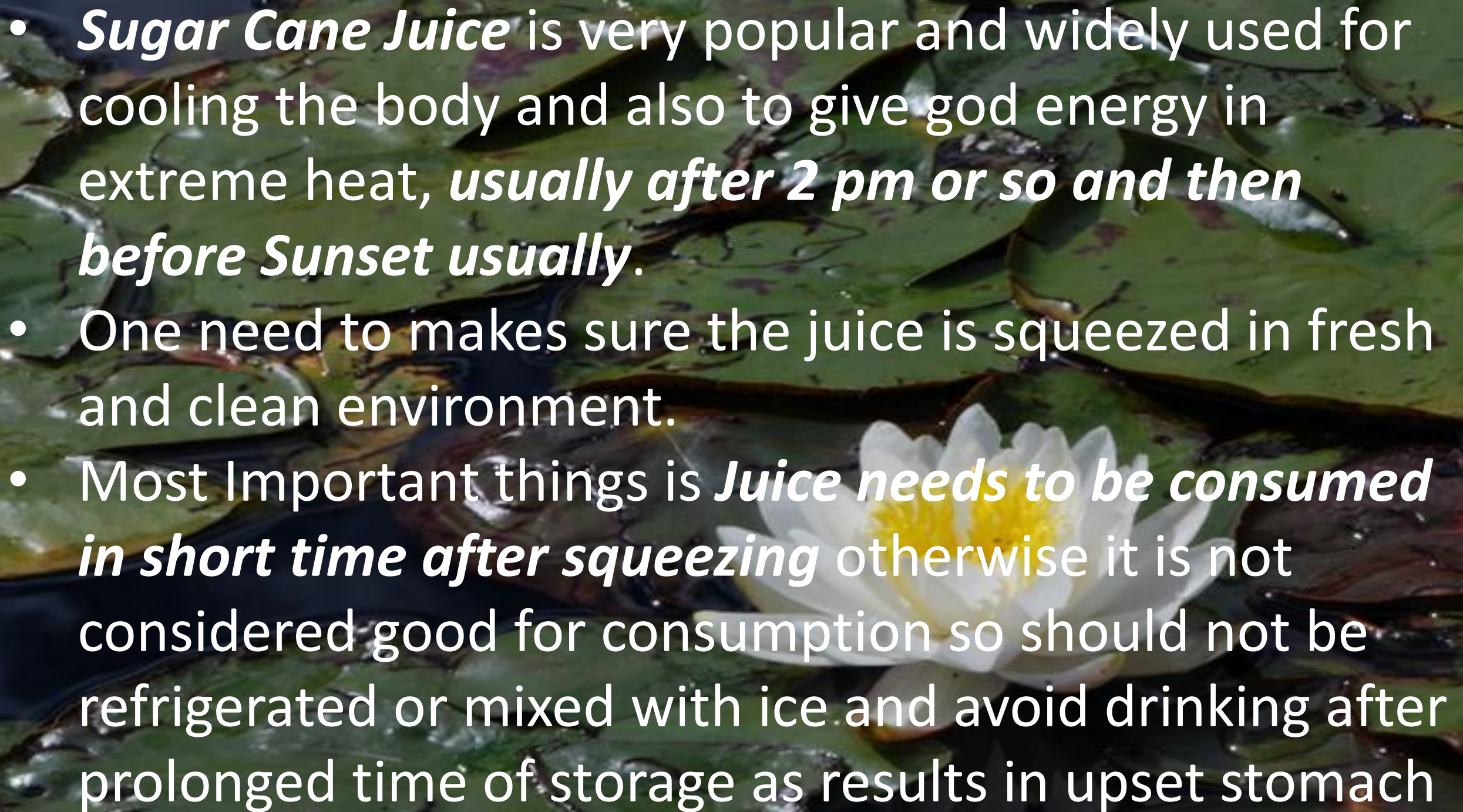


9. Herbal Formulations

- *Amla Berry:*
 - *Morawala: Amla Jam:*
 - *Wonder fruit Fruit of Immortality,*
 - *Cooling, good for enhancing Digestion*
Calming,
 - *Rich in antioxidant,*
 - *Flavorful, Sweet*
- 
- A photograph of a pond with several large, dark green lily pads. In the lower right quadrant, a single white lotus flower is in full bloom, showing its numerous white petals and a bright yellow center. The water is dark and reflects the surrounding greenery.

9. 調合ハーブ

- アムラベリー:
- モラワラ: アムラジャムとして食べる:
- 不死や若返りに効果的なフルーツ
- 涼性・消化のサポート・心を落ち着かせる効果がある。
- 抗酸化作用が高く、甘い

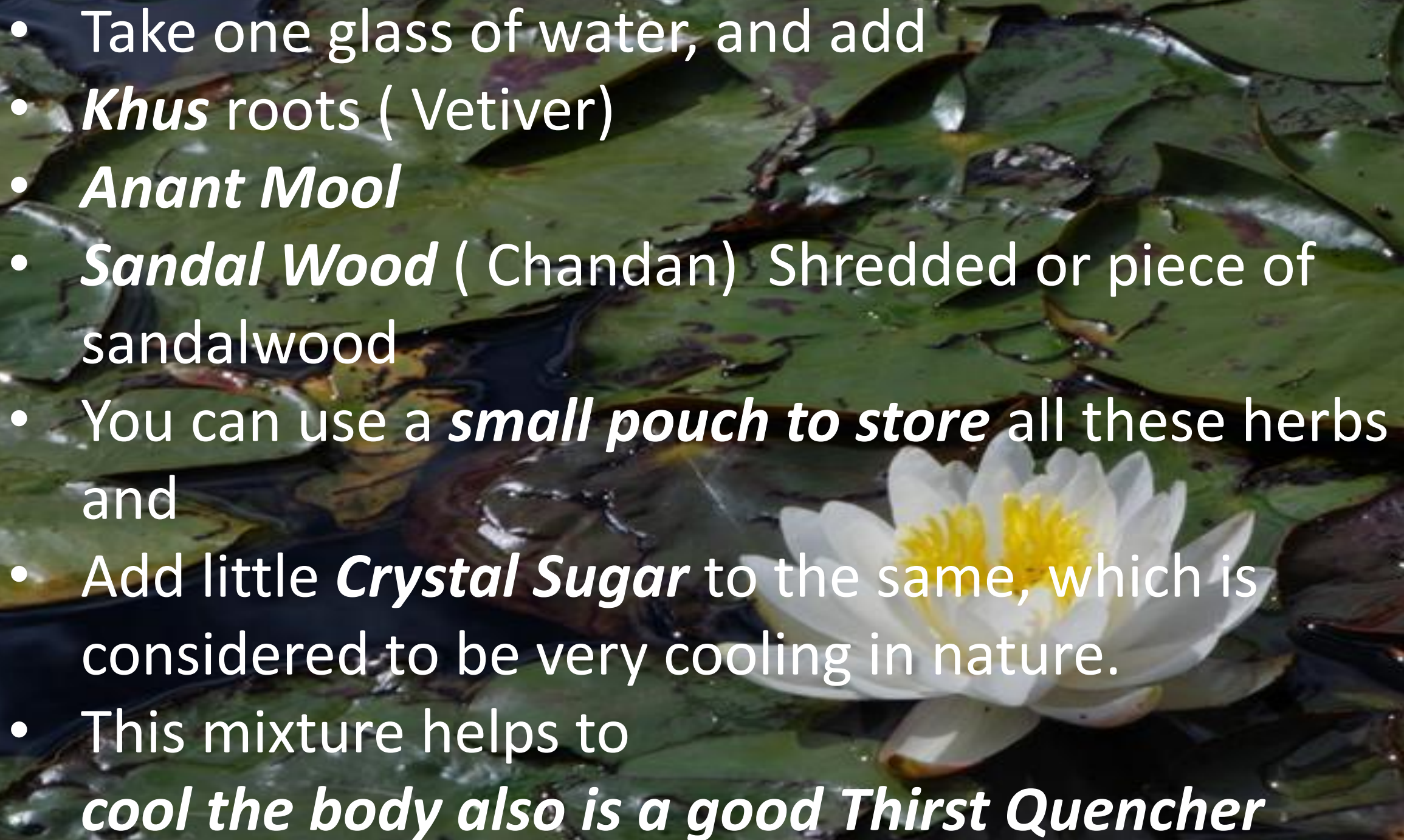
- 
- ***Sugar Cane Juice*** is very popular and widely used for cooling the body and also to give god energy in extreme heat, ***usually after 2 pm or so and then before Sunset usually.***
 - One need to makes sure the juice is squeezed in fresh and clean environment.
 - Most Important things is ***Juice needs to be consumed in short time after squeezing*** otherwise it is not considered good for consumption so should not be refrigerated or mixed with ice and avoid drinking after prolonged time of storage as results in upset stomach

- サトウキビジュース：体内を冷やし、エネルギーを作り出す、猛暑の日にはてきめんなドリンク。特に14時から日没までの時間に飲むと良い。
- 清潔な環境で搾りたてであることが条件。
- 搾りたてをストレートで飲まない、腹痛の原因にもなりかねない。



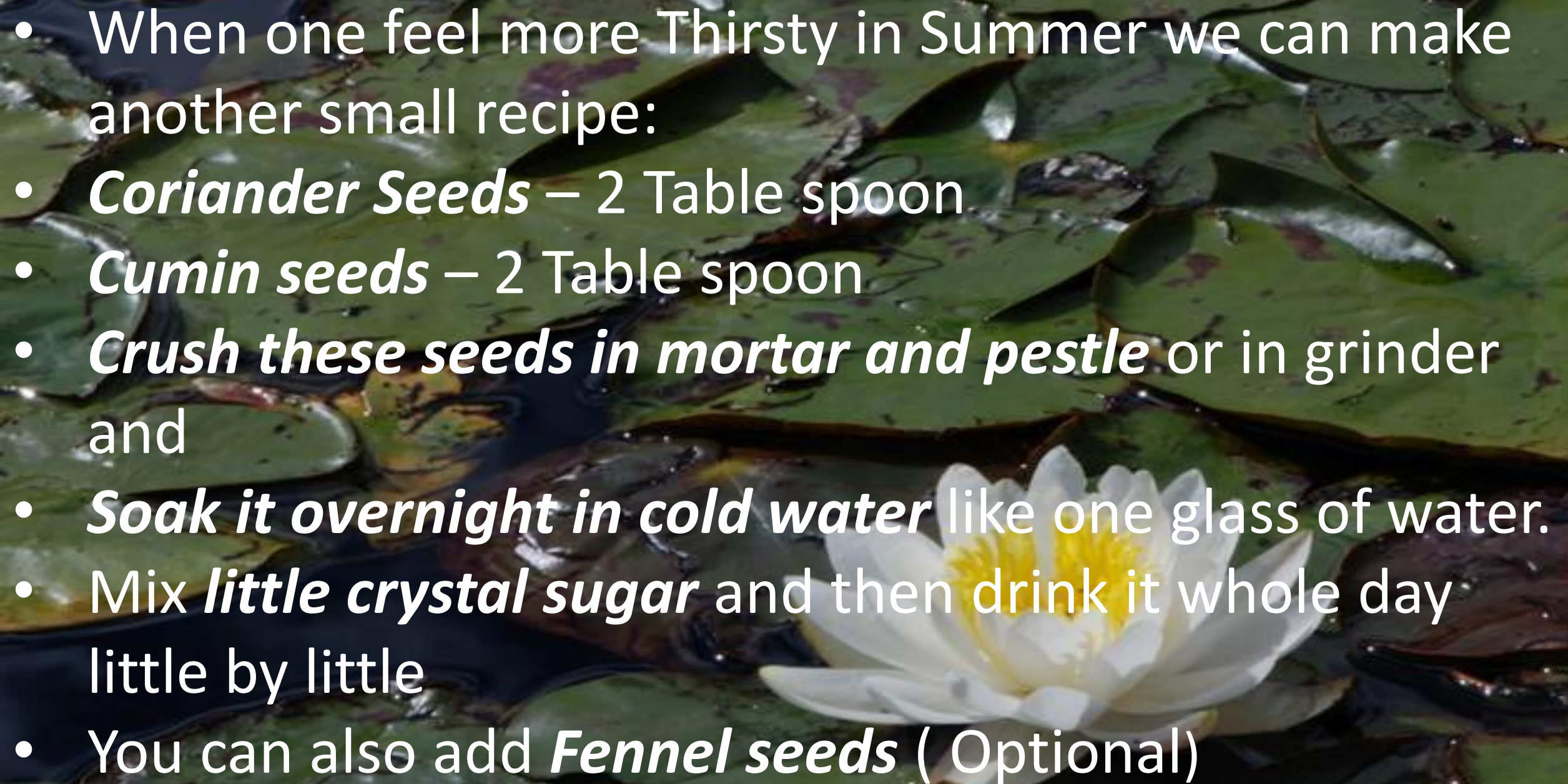
There are lot of cooling drinks easily available formulated according to Ayurvedic recipes-

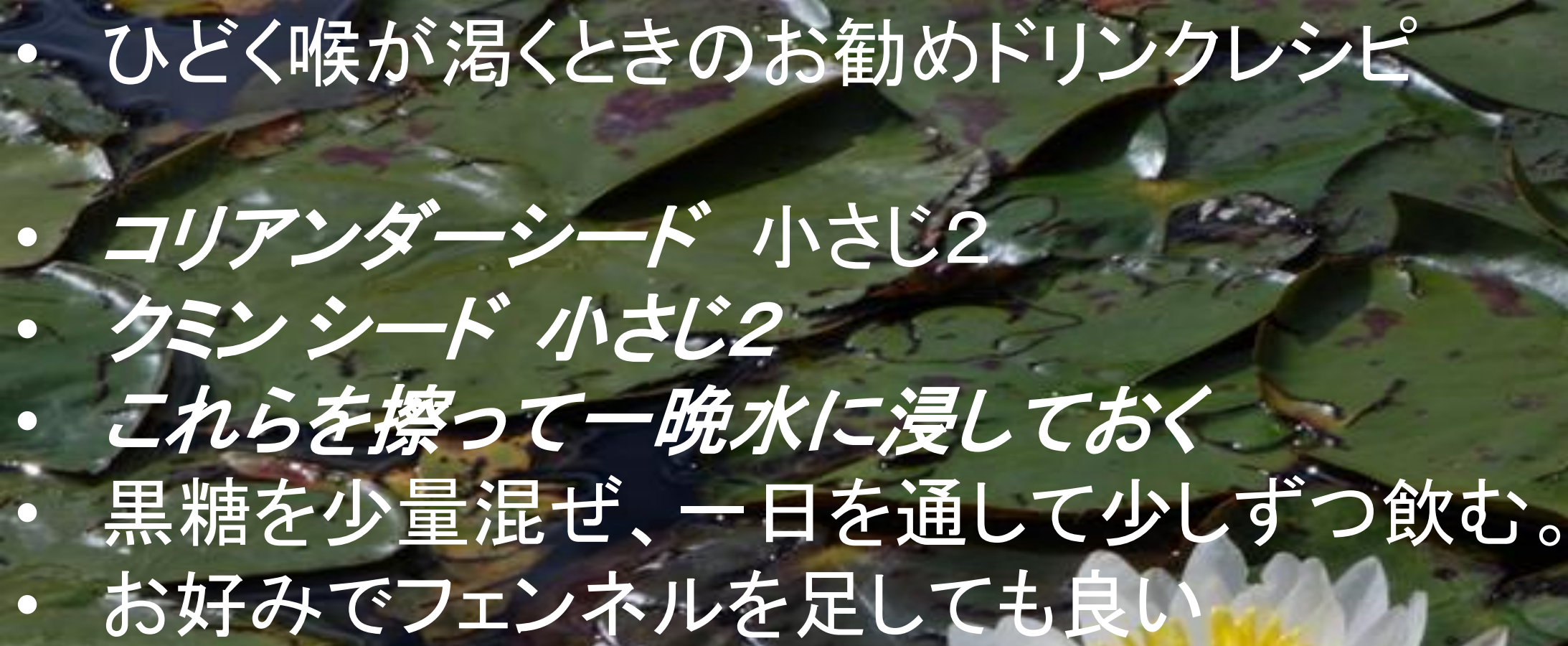
- Like Khus roots (Vala) and Sandal wood (Chandan).....
- Here is the recipe for your kind reference:
- Take a moderate size Earthen pot filled with water
- ***(Earthen pots needs to be cured for few days before the water is ok for consumption as otherwise it leads to Hoarseness of Voice and Laryngeal discomfort, to cure it needs to be filled with water and water to be replaced twice a day for a week or so before drinking water for regular use).***

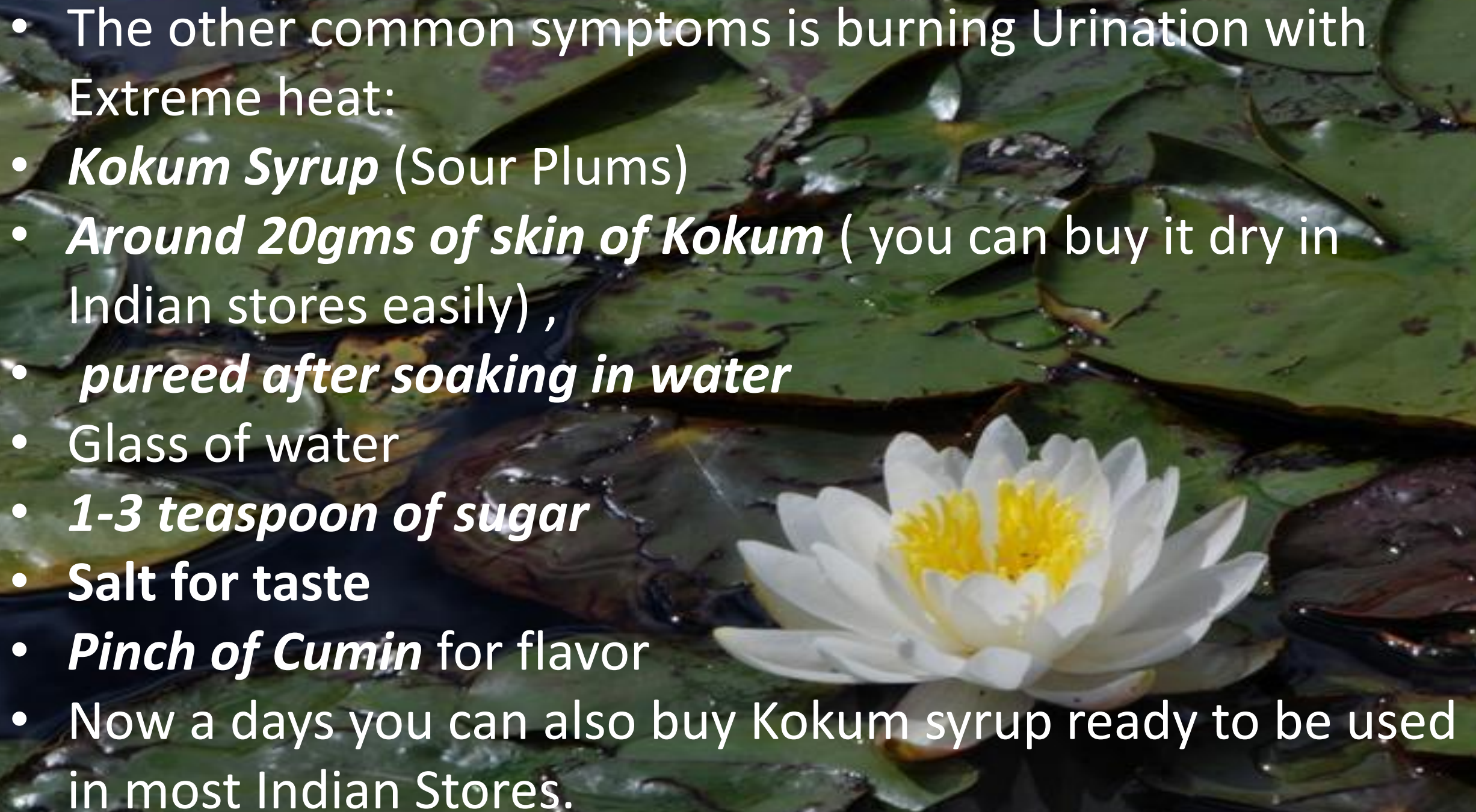
- 
- Take one glass of water, and add
 - ***Khus*** roots (Vetiver)
 - ***Anant Mool***
 - ***Sandal Wood*** (Chandan) Shredded or piece of sandalwood
 - You can use a ***small pouch to store*** all these herbs and
 - Add little ***Crystal Sugar*** to the same, which is considered to be very cooling in nature.
 - This mixture helps to ***cool the body also is a good Thirst Quencher***

アーユルヴェーダ的レシピ(続)-

- クスの根とサンダルウッドのドリンク
- 土鍋に水を入れる
- (土鍋は、使用する前に一週間は1日2回水を変えながら水に漬けておくことで、喉の痛みを防ぐことができます)
- そこにクスの根・アナント ムール・サンダルウッドを一かけら入れる
- 小袋にハーブを保管しておくといい
- 黒糖を少し足すと体が中から冷やされます
- 喉が渴いた時のおすすめドリンクです

- 
- A photograph of a pond with several large, dark green lily pads floating on the water. In the lower right quadrant, a single white water lily flower is in full bloom, showing its yellow stamens. The background is a soft-focus view of the pond's surface.
- When one feel more Thirsty in Summer we can make another small recipe:
 - ***Coriander Seeds*** – 2 Table spoon
 - ***Cumin seeds*** – 2 Table spoon
 - ***Crush these seeds in mortar and pestle*** or in grinder and
 - ***Soak it overnight in cold water*** like one glass of water.
 - Mix ***little crystal sugar*** and then drink it whole day little by little
 - You can also add ***Fennel seeds*** (Optional)

- 
- A photograph of a pond with several large, dark green lily pads floating on the water. In the lower right foreground, a single white water lily flower is in full bloom, showing a bright yellow center. The background is filled with more lily pads, some showing signs of aging or damage. The overall scene is peaceful and natural.
- ひどく喉が渇くときのお勧めドリンクレシピ
 - コリアンダーシード 小さじ2
 - クミンシード 小さじ2
 - これらを擦って一晩水に浸しておく
 - 黒糖を少量混ぜ、一日を通して少しずつ飲む。
 - お好みでフェンネルを足しても良い

- 
- The other common symptoms is burning Urination with Extreme heat:
 - ***Kokum Syrup*** (Sour Plums)
 - ***Around 20gms of skin of Kokum*** (you can buy it dry in Indian stores easily) ,
 - ***pureed after soaking in water***
 - Glass of water
 - ***1-3 teaspoon of sugar***
 - **Salt for taste**
 - ***Pinch of Cumin*** for flavor
 - Now a days you can also buy Kokum syrup ready to be used in most Indian Stores.

- 暑さから排尿時に痛みを感じる場合：
- **ココム シロップ レシピ：**
- **ココム プラムの皮 20g** (インド食品店などで干したものを
買える)
- 水に浸して戻した後、ミキサーなどにかける
- 水をコップ1杯
- **砂糖 小さじ1-3**
- **塩を1つまみ**
- **クミン 1つまみ**
- 出来合いのシロップがインド食品店にある



Sarivadi Heem :

- Anant Mool
- Khus (Vala)
- Rakta Chandan (Red Sandalwood)
- Lotus (Kamal)
- Rose (Gulab)
- Jasmine (Mogra)



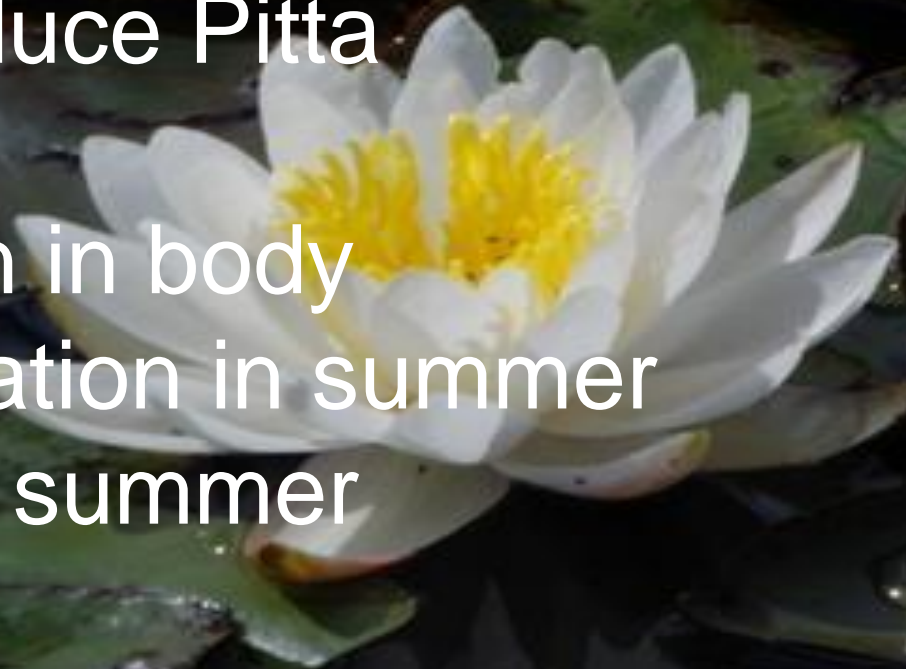
サリバディヒーム 材料:

- アナントムール
- クス
- サンダルウッド
- 蓮
- ローズ
- ジャスミン



Sarivadi Heem

- Make a mixture of these things with whatever is available.
- Use around 10 gms or one tablespoon of mix in 1 glass of water or you can also dilute in jug of water
- Mix crystal sugar
- This mixture is known to reduce Pitta
- It purifies blood
- It reduces burning sensation in body
- It helps reduce burning urination in summer
- Helps soothe Headaches in summer



サリバディヒームレシピ

Make a mixture of these things with whatever is available.

- 前スライドの材料の中からお手持ちのものをコップ1杯の水に小さじ1ほど入れる。
- お砂糖を少量入れ良く混ぜる
- このドリンクは、ピッタ(火)の性質を鎮める作用がある
- 血液の浄化
- 火照りを軽減
- 排尿時の痛みの軽減
- 頭痛の軽減

Panak:

- Grapes
- Pomegranates
- Juice these type of fruits and dilute them with water
- Add, shredded Ginger,
- Crystal Sugar
- Dalchini (Cinnamon)
- Tamal Patra (Bay Leaf)
- Cardamon (Vilayachi)
- Black Pepper (Mire)
- Nag Keshar
- Camphor
- This mixture is known as Panak and is very helpful for***
- Giving flavor to mouth
- Enhance Appetite and Digestion
- Giving Satity to stomach
- Vata Pitta Soothing
- Helps gain vitality and reduce fatigue
- Helps reduce dizziness
- Relieves Nausea and Vomiting
- Reduces burning sensation in our body
- Uplifting and energizing both body and mind



パナック:

- ぶどうやザクロなどを絞ってジュースを作り、水で薄める
- 小刻みにした生姜を少し入れる
- 黒糖
- シナモン
- ローリエ
- カルダマム
- 黒胡椒
- ナグ ケシャー
- カンファー
- 上記を混ぜたものをパナックといい、次のような効能がある
- 食欲と消化力の促進
- ヴァータ(風)とピッタ(火)を鎮める
- 疲労を取り、生き生きとした状態に戻す
- めまい
- 吐き気や胸やけ
- 火照り
- 体とマインドを元気づける



Common Diet Guidelines:

- Use Milk
- Fresh butter and Ghee
- Main meal should include,
 - Rice,
 - Sorghum (Jowar) ,
 - Ragi millet (Nachani),
 - Wheat
- Lentils and Beans :
 - Moong beans
 - Masoor lentils (Red Lentils)
 - Moth or Matki
- Veggies : Summer Squashes
- Tinda
- Cucumber
- Okra
- Potato
- Spinach
- Spices :
 - Cumin
 - Coriander
 - Cinnamon
 - Bay Leaf
 - Turmeric
 - Kokum
 - Cardamom
 - Ginger
- Fresh coconut
- Nuts :
 - Raisins : Manuka
 - Figs (Anjir)
 - Dates dried (Khajur)
 - Soaked Almonds
- Sweets and desserts :
 - Rice porridge, Wheat porridge, Coconut sweets, Petha, Sugar and coconut rice etc



お助けの食品

- 乳製品
- バターやギー
- 主食には:
- 米,
- ソルガム(モロコシ)
- ヒエ
- 小麦
- 豆類:
- 緑豆
- レッドレンティル(ひら豆)
- マトキ
- 野菜:
- 瓜科
- きゅうり
- オクラ
- ジャガイモ
- ほうれん草
- スパイス:
- クミン
- コリアンダー
- シナモン

- ローリエ
- ターメリック(ウコン)
- コクム
- カルダモン
- 生姜
- ココナッツ
- ナッツとフルーツ:
- レーズン
- いちぢく
- デーツ(ドライフルーツ)
- 浸水したアーモンド
- デザートや甘味
- お粥・小麦粥・ココナッツを使ったデザート



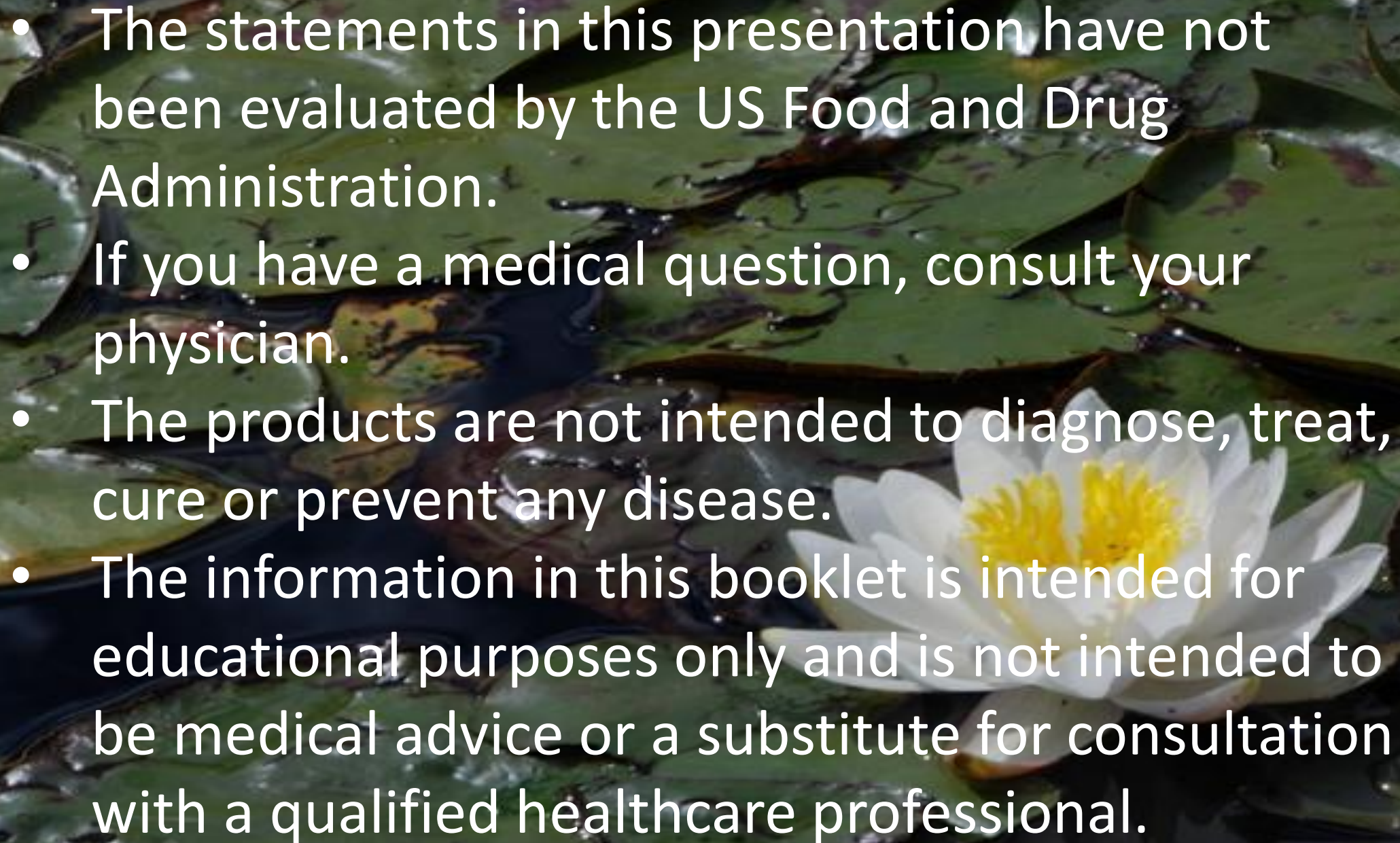
- *Adding Rose petals or Khus roots or Jasmine flowers to your drinking water has a wonderful effect on the water!!!*
- *Drinking Durva water (green grass with three leaves on top)*



- 飲み水に、薔薇の花びらや、クスの根・ジャスミンの花びらを入れると、とても体に浸透しやすいものになる。
- ドウルバウォーター



Please note:

- The statements in this presentation have not been evaluated by the US Food and Drug Administration.
 - If you have a medical question, consult your physician.
 - The products are not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.
 - The information in this booklet is intended for educational purposes only and is not intended to be medical advice or a substitute for consultation with a qualified healthcare professional.
- 
- A photograph of a pond with large green lily pads and a single white water lily flower in bloom. The flower has a bright yellow center and is surrounded by several large, dark green lily pads. The background is a dark, slightly blurred pond surface.

注意:

- これらの供述は、米国FDAに査定された情報ではありません。
- 病状などの質問がある場合は、主治医にご相談ください。
- ここに出てくる商品は、病状を診断・治療・また予防するための物ではないことをご了承ください。
- こちらに供述されている情報は、学びを深める目的のために作られており、医療的アドバイスや医師の診断に代えられるものではありません。

A close-up photograph of a pond. The water is dark, and the surface is covered with large, green lily pads. In the lower right quadrant, a single white lotus flower is in full bloom, showing a bright yellow center. The text 'Thank You!' and 'dr_Sachin@hotmail.com' is overlaid on the upper left portion of the image.

Thank You!
dr_Sachin@hotmail.com

～ありがとうございました～

dr_Sachin@hotmail.com

