

૧. નિર્ભય - અભયમ

ભયના કારણે છૂટતા અંતઃસ્ત્રાવો શરીરને ઘણું નુકશાન કરે છે. બ્લડ પ્રેશર વધવું, ડાયાબીટીસ, થાક, હૃદયરોગ વગેરે થઈ શકે છે.

૨. આનંદ - સ્વસ્થ રહેવું એ આનંદમાં રહેવાનો એક સરળ ઉપાય છે.

૩. નિયમિત જીવન -

સુઈ જવું

વાંચવું

ઉઠવું

દોડવું - ચાલવું - કસરત - પ્રાર્થના

૪. સુઈ જવું (સમયસર)

૫. વહેલા ઉઠવું

૬. યોગાસન કરવા (૧૦-૧૫ મિનીટ)

૭. પ્રાણાયામ કરવા (૫-૧૦ મિનીટ)

૮. કસરત - ૧૦ મિનીટ

૯. પૂજાપાઠ - પ્રત્યક્ષ પૂજા - ૧૫ મિનીટ

૧૦. ધ્યાન - ૧૫ થી ૩૦ મિનીટ

૧૧. માસ્ક, ઉધરસ કે છીંક ખાતી વખતે હાથ અથવા રૂમાલ આડો રાખવો

૧૨. હાથ ધોવા, કપડા તડકે સૂકવવા.

૧૩. શુ શું ખાવું? આનાજ, કઠોળ, ફળ, શાક, ગાયનું ઘી, શુદ્ધ સીંગતેલ

૧૪. ભોજન - સમયસર ચાવી ચાવીને જમવું, આંનદપૂર્વક, ભગવાનની પ્રસાદી લેવી.

૧૫. વિટામીન ડી - સૂર્યપ્રકાશ, ઘી, માખણ, મમરી, ગોળી (૩૦૦ થી ૪૦૦)

૧૬. વિટામીન સી. - આમળા, ઉગાડેલા મગ

૧૭. વિટામીન એ - અળવીના પાન, સરગવાના પાન, પોઈ, લીલા પાનવાળી ભાજી(૫૦૦૦ યુનિટ)

૧૮. મીઠાના પાણીના કોગળા, ફટકડી, ઝલીસરીન, હળદર વગેરે

૧૯. પાણીની વરાળ લેવી

૨૦. નાકમાં ગાયનું ઘી / દીવેલ લગાવવું
૨૧. તજ, લવિંગ, એલચી, અજમો, સંચળ, સાકર, જેઠીમઘણી ગોળી, સંચળ+ગોળ+મરીની ગોળી, સુંઠ+ઘી+ગોળની ગોળી
૨૨. તુલસી, ખાટીભીંડી, ડોડી, મીઠો લીમડો, બ્રાહ્મી વગેરેના પાન
૨૩. સરગવાના પાન, અરડૂસીના પાન, દમવેલ...
૨૪. સજીવ ખેતી - ઓર્ગેનિક શાકભાજી, જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ ટાળો
૨૫. પ્રકૃતિ અનુસાર ઉકાળા + ઋતુ અનુસાર + રોગ મુજબ + એપીડેમીક મુજબ
૨૬. પ્રકૃતિ મુજબ હોમિયોપથી, જન્મતારીખ મુજબ, રોગ મુજબ
૨૭. બ્રહ્મચર્યનું યથાચિત પાલન કરવું
૨૮. શું શું ન ખાવું? મેંદો, કોલ્ડ્રીન્કસ, બજારની બનાવટ
૨૯. ભીડભાડથી દુર રહેવું - માંદાની તરત સારવાર
૩૦. કોઈ વ્યસન નહીં - ચા, કોફી, કોકો, દારૂ, બીડી, તમાકુ, સિગારેટ, હુક્કો, ડ્રગ્સ
૩૧. Immuno - Autoimmuno disorder
૩૨. મહેનતનું ખાવું, સાચું અને મીઠું બોલવું.
૩૩. Online Health Record - ફેમીલી ફાઈલ, ૧૯૯૦-૯૧ નો પ્રયોગ
૩૪. www.humanhealthcircle.org , MY HHC App
૩૫. પરમાત્માને પ્રેમ / પ્રકૃતિને પ્રેમ
૩૬. ઠંડા પાણી માટે માટલા - ફીજ રોગનું ઘર
ઠંડક માટે ખસની ટટ્ટી - ACના બદલે