বিনামূল্যে নমুনা · পুরো বই: fitjeevan.co.in

ঘরে ঘরে আয়ুর্বেদিক গাইড

আয়ুর্বেদিক ঘরোয়া চিকিৎসা



প্রকৃতি · দিনচর্যা · ঋতুচর্যা

61

সাধারণ সমস্যার ঘরোয়া উপায়

গ্যাস থেকে হাঁটু পর্যন্ত

সঠিক মাত্রা, সঠিক সাবধানতা - আর প্রতি পাতায় **"কখন ডাক্তার"**

111টি রঙিন পাতা | প্রকৃতি যাচাই | 6 ঋতুর খাওয়াদাওয়া | আয়ুষ · CCRAS · NHS সূত্র

লেখক
বিবেক কুমার

ANSYS (FitJeevan)
fitjeevan.co.in

বিনামূল্যে নমুনা · পুরো বই: fitjeevan.co.in

📖 সূচিপত্র

ভাগ, অধ্যায় আর প্রতিটি সমস্যার পাতা

এই বই কী - আর কীভাবে পড়বেন 6

10টি সুরক্ষা নিয়ম 7

🚑 যখন ঘরোয়া উপায় নয় 8

ভাগ 1 - ভিত্তি 9

আয়ুর্বেদ কী - আর কী নয় 10

ত্রিদোষ - বাত, পিত্ত, কফ 11

দোষ কখন বাড়ে 12

নিজের প্রকৃতি যাচাই করুন 13

ফলাফল - আপনার প্রকৃতি 14

অগ্নি ও আম 15

দিনচর্যা - সকাল 16

দিনচর্যা - দিন ও রাত 17

দিনচর্যা - ঐতিহ্য ও বিজ্ঞান 18

ঋতুচর্যা - ঋতুচক্র 19

শিশির ও বসন্ত 20

গ্রীষ্ম ও বর্ষা 21

শরৎ ও হেমন্ত 22

খাওয়ার ৪টি নিয়ম 23

বিরুদ্ধ আহার 24

ঘুম, ব্যায়াম ও যোগ 25

রান্নাঘরের 12টি ওষধি 26

মাপজোখ ও তৈরির পদ্ধতি 27

ভাগ 2 - 61টি সাধারণ সমস্যা 28

🍲 পেট ও হজম 29

গ্যাস ও পেট ফাঁপা 30

বদহজম ও পেট ভার 31

অম্বল ও বুক জ্বালা 32

কোষ্ঠকাঠিন্য 33

পাতলা পায়খানা 34

খিদে না পাওয়া 35

গা গোলানো ও বমি 36

অর্শ (পাইলস) 37

🌬️ শ্বাস ও মরসুমি সমস্যা 38

সর্দি ও নাক বন্ধ 39

কাশি 40

গলা ব্যথা-খুসখুসানি 41

জ্বরে বাড়িতে যত্ন 42

হাঁচি ও অ্যালার্জি (নাক দিয়ে জল পড়া) 43

সর্দিগর্মি (গরমে অসুস্থ হওয়া) 44

সাইনাস ও মাথা ভার 45

🌿 ত্বক ও চুল 46

ব্রণ 47

শুষ্ক ত্বক ও ফাটা গোড়ালি 48

ঘামাচি ও চুলকানি 49

দাদ ও ছত্রাক সংক্রমণ 50

চুল পড়া 51

খুশকি 52

রোদে পোড়া (সানবার্ন) ও ট্যান 53

🦴 গাঁট, পেশি ও ব্যথা 54

কোমর ব্যথা 55

হাঁটুর ব্যথা (বয়সের সঙ্গে) 56

ঘাড় ও কাঁধ শক্ত হয়ে যাওয়া 57

পেশিতে টান ধরা (রাতে পায়ে) 58

মাথাব্যথা (টেনশনের) 59

গোড়ালির ব্যথা 60

🌙 মন ও ঘুম 61

ঘুম না আসা 62

টেনশন ও উদ্বেগ 63

ক্লান্তি ও দুর্বলতা 64

মনমরা ভাব ও মন খারাপ থাকা 65

বিনামূল্যে নমুনা · পুরো বই: fitjeevan.co.in

🤝 এই বই কী - আর কীভাবে পড়বেন

আগে 5 মিনিট এই পাতাটা, তারপর পুরো বই সহজ

ঠাকুমা-দিদিমার টোটকা সব বাড়িতেই আছে, কিন্তু দুটো প্রশ্ন সবসময় থেকে যায় - **"কতটা খাব?"** আর **"কতদিন বাড়িতে দেখব, কখন ডাক্তার?"** এই বই এই দুটো প্রশ্নেরই উত্তর দেয়। আয়ুর্বেদের মূল ধারণা (প্রকৃতি, দিনচর্যা, ঋতুচর্যা)-র সঙ্গে 61টি সাধারণ সমস্যার সেই সব ঘরোয়া উপায়, যাদের মাত্রা আর সাবধানতা আমরা সরকারি সূত্রের সঙ্গে মিলিয়ে দেখেছি।

✅ এই বই যা

- রোজকার স্বাস্থ্য ও হালকা সমস্যার ঘরোয়া যত্ন
- প্রতিটি উপায়ের মাত্রা - চামচ ও গ্রামে
- প্রতি পাতায় "কখন এখনই ডাক্তার"
- শিশু, গর্ভাবস্থা, বয়স্কদের জন্য আলাদা নিয়ম
- ঐতিহ্য ও বিজ্ঞান - দুটোই সততার সঙ্গে

❌ এই বই যা নয়

- ডাক্তার বা পরীক্ষার বিকল্প
- সুগার, BP, থাইরয়েড "শিকড় থেকে নির্মূল" করার দাবি
- ভস্ম, রসৌষধি বা কড়া ওষুধ বাড়িতে বানানোর পদ্ধতি
- ওষুধ ছেড়ে দেওয়ার পরামর্শ
- কোনো ব্র্যান্ডের বিজ্ঞাপন

🗺️ বইয়ের 4টি ভাগ

ভাগ 1 - ভিত্তি: আয়ুর্বেদ, ত্রিদোষ, নিজের প্রকৃতি যাচাই, অগ্নি, দিনচর্যা, 6 ঋতুর ঋতুচর্যা, খাওয়ার নিয়ম, রান্নাঘরের 12টি ওষধি।

ভাগ 2 - সমস্যা: 10টি গ্রুপে 61টি সমস্যা - প্রতিটির জন্য পুরো একটা পাতা। প্রতিটি গ্রুপের শুরুতে এক নজরের চার্ট।

ভাগ 3 - সুরক্ষা: ওষুধের সঙ্গে সংঘাত, কাদের সাবধান থাকতে হবে, ভস্ম ও ভারী ধাতু, ভুয়ো দাবি, ভুল ধারণা।

ভাগ 4 - শুরু: 30 দিনের পরিকল্পনা, স্বাস্থ্য ডায়েরি, সূত্র।

📄 সমস্যার পাতা কীভাবে পড়বেন

1. **কেন হয়** - সাধারণ কারণ ও আয়ুর্বেদের দৃষ্টি (বাত/পিত্ত/কফ)।
2. **ঘরোয়া উপায়** - 3টি উপায়, মাত্রা, সময় আর কত দিন।
3. **কী খাবেন / খাবেন না** - থালায় ছোট ছোট বদল।
4. **দিনচর্যা-যোগ** - যে অভ্যাসগুলো সমস্যা ফিরে আসা আটকায়।
5. 🚑 **কখন ডাক্তার** - এর মধ্যে যেকোনো একটা হলেও ঘরোয়া উপায় নয়।
6. **সাবধানতা** - কারা এই উপায় করবেন না।

সবচেয়ে জরুরি কথা: কোনো সমস্যা যদি 2 সপ্তাহে না সারে, বারবার ফিরে আসে, বা সঙ্গে জ্বর, ওজন কমে যাওয়া, রক্ত, তীব্র ব্যথা থাকে - তাহলে সেটাকে "ঘরোয়া" ভাববেন না। পরীক্ষা করান। আয়ুর্বেদের প্রথম নীতিও এটাই: **আগে রোগ চেনা, পরে চিকিৎসা।**

বিনামূল্যে নমুনা · পুরো বই: fitjeevan.co.in

🚑 যখন ঘরোয়া উপায় নয় - সোজা হাসপাতাল

এই 10টি অবস্থায় টোটকার পেছনে এক মিনিটও নষ্ট করবেন না

108	112	14416	102
অ্যাম্বুলেন্স	জরুরি সাহায্য	টেলি-মানস (মনের কথা)	গর্ভবতী / শিশুর অ্যাম্বুলেন্স (অনেক রাজ্যে)

❤️ হার্ট
বুকে ব্যথা/চাপ যা হাত, চোয়াল, পিঠ পর্যন্ত ছড়ায়; ঘাম, শ্বাসকষ্ট

🧠 পক্ষাঘাত (স্ট্রোক)
মুখ বেঁকে যাওয়া, এক হাত দুর্বল, কথা বলতে অসুবিধা - প্রতিটি মিনিট মূল্যবান

🫁 শ্বাস
শ্বাসকষ্ট, ঠোঁট নীল, শিশুর পাঁজর বসে যাওয়া

🩸 রক্ত
বমি/কাশিতে রক্ত, কালো পায়খানা, না-থামা রক্তপাত

🌡️ জ্বর
ঘাড় শক্ত হয়ে যাওয়া, ফুসকুড়ি (র‍্যাশ), অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, খিঁচুনি; 3 মাসের কম বয়সী শিশুর যে কোনো জ্বর

💧 জলশূন্যতা
6-8 ঘণ্টা প্রস্রাব হয়নি, চোখ বসে গেছে, খুব নিস্তেজ ভাব

🤢 পেট
তীব্র পেটব্যথা যা বাড়তেই থাকে, পেট শক্ত, সঙ্গে বমি

☠️ বিষ / হুল
সাপ, বিছে, ওষুধ/কেমিক্যাল/তেল গিলে ফেলা - ঘরোয়া চিকিৎসা নয়

🤰 গর্ভাবস্থা
রক্ত পড়া, তীব্র পেটব্যথা, মাথাব্যথা-ঝাপসা দেখা, বাচ্চার নড়াচড়া কম

😔 মন
নিজের ক্ষতি করার চিন্তা - এখনই 14416 / 112

স্ট্রোক চেনার উপায় - "BE FAST": ভারসাম্য হারানো · চোখে কম দেখা · মুখ বেঁকে যাওয়া · হাত দুর্বল · কথা বলতে অসুবিধা · **টাইম** - এখনই হাসপাতাল। স্ট্রোক আর হার্ট অ্যাটাকে প্রথম কয়েক ঘণ্টা সবচেয়ে মূল্যবান।

বিনামূল্যে নমুনা · পুরো বই: fitjeevan.co.in

নিজের প্রকৃতি যাচাই করুন

15টি প্রশ্ন · প্রতিটি সারিতে যেটা **ছোটবেলা থেকে এখন পর্যন্ত বেশিরভাগ সময়** সত্যি, তাতে ✓

বিষয়	বাত	পিত্ত	কফ
1. শরীরের গড়ন	☐ রোগা-পাতলা, হাড় দেখা যায়	☐ মাঝারি, পেশিবহুল	☐ ভারী, চওড়া, মজবুত
2. ওজন	☐ সহজে বাড়ে না	☐ সহজেই কমে-বাড়ে	☐ সহজে বাড়ে, কমানো কঠিন
3. ত্বক	☐ শুষ্ক, খসখসে, সহজে ফাটে	☐ গরম, গোলাপি-লালচে, তিল-ব্রণ	☐ মসৃণ, পুরু, ঠান্ডা, তৈলাক্ত
4. চুল	☐ রুক্ষ, পাতলা, জট পাকায়	☐ পাতলা, নরম, তাড়াতাড়ি পাকে/ঝরে	☐ ঘন, মোটা, চকচকে
5. খিদে	☐ কখনো খুব বেশি, কখনো একদম না	☐ জোরালো; খিদে পেলে খিটখিটে	☐ কম কিন্তু নিয়মিত; এক বেলা না খেয়েও থাকতে পারেন
6. পেট ও পায়খানা	☐ কোষ্ঠকাঠিন্য ও গ্যাসের ধাত	☐ পাতলা, দিনে 2-3 বার, জ্বালা	☐ নিয়মিত, ভারী, ধীর
7. আবহাওয়া	☐ ঠান্ডা একদম পছন্দ নয়	☐ গরম সহ্য হয় না	☐ স্যাঁতসেঁতে-ঠান্ডায় আলস্য, গরম-শুকনো পছন্দ
8. ঘাম	☐ খুব কম	☐ খুব বেশি, গন্ধসহ	☐ স্বাভাবিক, ধীরে ধীরে
9. ঘুম	☐ পাতলা, বারবার ভেঙে যায়	☐ কম কিন্তু গভীর	☐ গভীর, লম্বা; উঠতে কষ্ট
10. কথা বলা	☐ দ্রুত আর বেশি	☐ স্পষ্ট, ধারালো, যুক্তি দিয়ে	☐ ধীর, মিষ্টি, কম
11. কাজের ধরন	☐ চটপটে, কিন্তু তাড়াতাড়ি ক্লান্ত	☐ মাপা, লক্ষ্য নিয়ে	☐ ধীর, কিন্তু অনেকক্ষণ টানতে পারেন
12. স্মৃতিশক্তি	☐ তাড়াতাড়ি শেখেন, তাড়াতাড়ি ভোলেন	☐ তীক্ষ্ণ ও পরিষ্কার	☐ ধীরে শেখেন, অনেকদিন মনে থাকে
13. মনের স্বভাব	☐ অস্থিরতা, দুশ্চিন্তা	☐ রাগ, বিরক্তি	☐ শান্ত; কখনো আলস্য, মায়া-টান
14. সিদ্ধান্ত	☐ বারবার বদলায়	☐ তাড়াতাড়ি ও পাকা	☐ ভেবেচিন্তে, ধীরে
15. টাকাপয়সা	☐ না ভেবে খরচ	☐ পরিকল্পনা করে, দরকারি জিনিসে	☐ সঞ্চয়ী

বাত ✓ মোট	পিত্ত ✓ মোট	কফ ✓ মোট

বিনামূল্যে নমুনা · পুরো বই: fitjeevan.co.in

❄️ শিশির ও 🌼 বসন্ত

মাঝ জানুয়ারি - মাঝ মার্চ · মাঝ মার্চ - মাঝ মে

❄️ শিশির (কনকনে শীত)

মাঘ-ফাল্গুন · মাঝ জানুয়ারি - মাঝ মার্চ



কনকনে ঠান্ডা আর শুষ্কতা; শরীরে কফ জমতে শুরু করে, অগ্নি তখনও ভালো।

✅ খান

- গরম, পুষ্টিকর খাবার - গম, বাজরা, ডাল
- গুড়, তিল, চিনেবাদাম
- ঘি-তেল একটু
- আদা, শুঁঠ, গোলমরিচ

❌ কমান

- ঠান্ডা, শুকনো, বাসি খাবার
- খুব হালকা খাওয়া/না খেয়ে থাকা
- ঠান্ডা হাওয়ায় খোলা গায়ে থাকা

🧘 দিনচর্যা

- তেল মালিশ, রোদ
- ব্যায়াম চালু রাখুন
- গরম জামা, মাথা-কান ঢাকুন

এই ঋতুর সাধারণ সমস্যা → শুষ্ক ত্বক ও ফাটা গোড়ালি 48 · হাঁটুর ব্যথা (বয়সের সঙ্গে) 56 · সর্দি ও নাক বন্ধ 39 · পেশিতে টান ধরা (রাতে পায়ে) 58

🌼 বসন্ত (হালকা গরম)

চৈত্র-বৈশাখ · মাঝ মার্চ - মাঝ মে



শীতে জমা কফ রোদে "গলে" - সর্দি, কাশি, অ্যালার্জি, নিস্তেজ ভাবের ঋতু।

✅ খান

- হালকা, গরম খাবার - যব, মুগ, পুরোনো শস্য
- তেতো-কষা: করলা, মেথি, নিমের কচি পাতা (তরকারিতে)
- মধু (কখনো গরম করে নয়)
- আদা, শুঁঠ, হলুদ

❌ কমান

- ভারী, ভাজাভুজি, মিষ্টি
- দই, ঠান্ডা জিনিস
- দিনে ঘুমানো

🧘 দিনচর্যা

- ব্যায়াম বাড়ান - ঘাম হওয়া পর্যন্ত
- উবটান মেখে স্নান
- ভাপ, হালকা গরম জল

এই ঋতুর সাধারণ সমস্যা → হাঁচি ও অ্যালার্জি (নাক দিয়ে জল পড়া) 43 · সর্দি ও নাক বন্ধ 39 · কাশি 40 · গলা ব্যথা-খুসখুসানি 41 · সাইনাস ও মাথা ভার 45

বিনামূল্যে নমুনা · পুরো বই: fitjeevan.co.in



গ্রুপ 1 · ৪টি সমস্যা

পেট ও হজম

আয়ুর্বেদে বেশিরভাগ সমস্যার মূল "অগ্নি" (হজমশক্তি) বলে ধরা হয়। এখানে গ্যাস থেকে অর্শ পর্যন্ত ৪টি সাধারণ সমস্যা।

সমস্যা	প্রথম ঘরোয়া পদক্ষেপ	🚑 সবচেয়ে বড় বিপদ-সংকেত	পাতা
🎈 **গ্যাস ও পেট ফাঁপা** Gas / Bloating	জোয়ান-জিরের জল	পেট ফুলে আছে আর গ্যাস/ পায়খানা একেবারেই বেরোচ্ছে না, বমি হচ্ছে	30
🤦 **বদহজম ও পেট ভার** Indigestion	খাওয়ার আগে আদা	গিলতে গেলে আটকে যাওয়া বা ব্যথা	31
🔥 **অম্বল ও বুক জ্বালা** Acidity / Heartburn	মৌরি-মিছরি	বুকে ব্যথা যা হাত/চোয়াল পর্যন্ত যায়, ঘাম, শ্বাসকষ্ট - এখনই 108 (হার্ট অ্যাটাকও "গ্যাস"-এর মতো মনে হয়)	32
🚽 **কোষ্ঠকাঠিন্য** Constipation	ইসবগুল	পায়খানায় রক্ত বা কালো পায়খানা	33
💧 **পাতলা পায়খানা** Diarrhoea	ORS - সবার আগে	পায়খানায় রক্ত বা আম (মিউকাস)	34
🍽️ **খিদে না পাওয়া** Low appetite	মেথি দানা	চেষ্টা ছাড়াই ওজন কমে যাওয়া	35
🤢 **গা গোলানো ও বমি** Nausea / Vomiting	শুঁঠ / আদা	বমিতে রক্ত বা কফির মতো রং	36
🪑 **অর্শ (পাইলস)** Piles	আঁশ + জল (আসল চিকিৎসার ভিত)	পায়খানায় রক্ত গেলে প্রতিবার ডাক্তার দেখান - অর্শ ভেবে ফেলে রাখবেন না; অন্ত্রের অন্য অসুখও হতে পারে	37

বিনামূল্যে নমুনা · পুরো বই: fitjeevan.co.in

গ্যাস ও পেট ফাঁপা

Gas / Bloating | আয়ুর্বেদ: বাত

কেন হয়? তাড়াহুড়ো করে খাওয়া, কথা বলতে বলতে খাওয়া, বেশি রাতে ভারী খাবার, বেশি রাজমা-কাবলি ছোলা-ফুলকপি, আর সারাক্ষণ বসে থাকার অভ্যাস। আয়ুর্বেদ একে পেটে "বাত" আটকে থাকা বলে মনে করে।

🌿 ঘরোয়া উপায় - মাত্রা ও সময়সহ



জোয়ান-জিরের জল

½ চা-চামচ জোয়ান + ½ চা-চামচ জিরে 1 কাপ জলে 5 মিনিট ফোটান, ছেঁকে হালকা গরম অবস্থায় খান। কষ্টের সময় দিনে 1-2 বার।



মৌরির চা

1.5 g (½ চা-চামচ) মৌরি হালকা থেঁতো করে 1 কাপ গরম জলে 10 মিনিট ঢেকে রাখুন। দিনে 3 বার খাওয়ার পরে, 2 সপ্তাহের বেশি নয়।



খাবারে হিং

ডাল-তরকারির ফোড়নে এক চিমটে হিং। আলাদা করে খাওয়ার দরকার নেই।

✅ কী খাবেন-পান করবেন

- ধীরে ধীরে, চিবিয়ে খাওয়া
- ভাজা জিরে দেওয়া ঘোল (দুপুরে)
- মুগ ডাল, লাউ, ঝিঙে
- হালকা গরম জল

❌ কী করবেন না

- রাতে রাজমা, কাবলি ছোলা, বিউলি (কলাই)
- কোল্ড ড্রিংক আর সোডা
- চুইংগাম, স্ট্র দিয়ে খাওয়া
- বেশি ভাজাভুজি আর ঠান্ডা-বাসি খাবার

🧘 দিনচর্যা-যোগ

খাওয়ার পরে 10 মিনিট হাঁটুন | খাওয়ার পরে 5-10 মিনিট বজ্রাসন | পবনমুক্তাসন - খালি পেটে, সকালে

🚑 কখন ঘরোয়া উপায় নয় - সোজা ডাক্তার

- পেট ফুলে আছে আর গ্যাস/পায়খানা একেবারেই বেরোচ্ছে না, বমি হচ্ছে
- ওজন নিজে থেকেই কমছে, পায়খানায় রক্ত বা কালো পায়খানা
- ব্যথা এক জায়গায় থেকে যায় (বিশেষ করে ডান দিকে নিচে), জ্বর
- 45+ বয়সে নতুন আর একটানা সমস্যা

⚠️ গর্ভাবস্থায় জোয়ান/মৌরি ওষুধের মতো নয় - খাবারে যতটুকু, ততটুকুই।

🫖 পাঁচনের পুঁটলি-তে
জোয়ানের জল, মৌরির চা - বিস্তারিত প্রণালী

বিনামূল্যে নমুনা · পুরো বই: fitjeevan.co.in

44

সুগার (ডায়াবেটিস)

Diabetes | আয়ুর্বেদ: কফ (প্রমেহ)

কেন হয়? শরীরে ইনসুলিন কম বা অকার্যকর হলে রক্তে সুগার বেড়ে যায়। আয়ুর্বেদ একে "প্রমেহ/মধুমেহ" বলে। **এটা সারা জীবনের সঙ্গী রোগ - ওষুধ, খাবার, ব্যায়াম আর পরীক্ষা, চারটেই জরুরি।** কোনো ঘরোয়া টোটকা একে "শিকড় থেকে নির্মূল" করে না।

🌿 ঘরোয়া উপায় - মাত্রা ও সময়সহ



থালার নিয়ম

অর্ধেক থালা সবজি-স্যালাড, এক-চতুর্থাংশ ডাল/প্রোটিন, এক-চতুর্থাংশ শস্য (রুটি/ভাত)। মিষ্টি, ময়দা, জুস বন্ধ।



রোজ 30 মিনিট জোরে হাঁটা

সপ্তাহে অন্তত 5 দিন; খাওয়ার পরে 10-15 মিনিট হাঁটলে সুগার কমে।



মেথি দানা (ডাক্তারকে জানিয়ে)

½-1 চা-চামচ ভেজানো মেথি দানা খাওয়ার আগে - কিছু গবেষণায় সামান্য উপকার। **রোজ 6 g-এর বেশি নয়; ওষুধের সঙ্গে সুগার বেশি কমে যেতে পারে।**

✅ কী খাবেন-পান করবেন

- সবুজ শাকসবজি, স্যালাড
- ডাল, ছোলা, রাজমা, অঙ্কুরিত দানা
- গোটা শস্য, বাজরা, জোয়ার
- পেয়ারা, কমলালেবু, পেঁপে (অল্প, জুস নয়)

❌ কী করবেন না

- চিনি, মিষ্টি, মধু-গুড়কে "হেলদি" ভেবে খাওয়া
- ময়দা, সাদা পাউরুটি, বিস্কুট
- ফলের জুস, কোল্ড ড্রিংক
- "সুগার নির্মূল" চূর্ণ, করলা-জামের ভরসায় ওষুধ বন্ধ

🧘 দিনচর্যা-যোগ

রোজ পা পরীক্ষা - কাটা, ফোসকা, ফাটল | বছরে 1 বার চোখ আর কিডনির পরীক্ষা | বাড়িতে সুগার মেপে ডায়েরি

🚑 কখন ঘরোয়া উপায় নয় - সোজা ডাক্তার

- **সুগার খুব কম**: ঘাম, কাঁপুনি, মাথা ঘোরা, দিশেহারা ভাব - এখনই 3 চামচ চিনি/গ্লুকোজ, তারপর ডাক্তার
- পায়ে ঘা, কালো হয়ে যাওয়া
- খুব তেষ্টা, বমি, দ্রুত শ্বাস, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া - **এখনই হাসপাতাল**
- খালি পেটে সুগার 125-এর বেশি বা খাওয়ার পরে 199-এর বেশি বারবার (NPCDCS)

⚠️ লক্ষ্য (NPCDCS): খালি পেটে 80-120, খাওয়ার 2 ঘণ্টা পরে 160-এর কম, HbA1c 7%-এর কম - আপনার ডাক্তার আপনার জন্য আলাদা ঠিক করতে পারেন। **ওষুধ নিজে থেকে কখনো বন্ধ করবেন না।**

🫖 **পাঁচনের পুঁটলি-তে**
মেথি - বিস্তারিত প্রণালী

বিনামূল্যে নমুনা · পুরো বই: fitjeevan.co.in

💊 ওষুধ আর জড়িবুটির সংঘাত

"প্রাকৃতিক" জিনিসও ওষুধের প্রভাব বাড়াতে-কমাতে পারে

আপনি যদি এই ওষুধ খান	এগুলো থেকে সাবধান (ওষুধের মাত্রায়)	বিপদ
🩸 **রক্ত পাতলা করার ওষুধ (ওয়ারফারিন, অ্যাসপিরিন, ক্লোপিডোগ্রেল)**	আদা/শুঁঠ, হলুদ (বেশি মাত্রায়), লবঙ্গ, তুলসীর নির্যাস, মেথি, অর্জুন, রসুন (সাপ্লিমেন্ট)	**রক্তপাতের ঝুঁকি**
🍬 **সুগারের ওষুধ / ইনসুলিন**	মেথি, দারচিনি, তুলসীর নির্যাস, গুলঞ্চ, করলার রস, জামের আঁটি	**সুগার খুব বেশি নেমে যাওয়া**
💊 **BP-র ওষুধ, প্রস্রাবের ওষুধ**	যষ্টিমধু (BP বাড়ায়), অর্জুন	**BP-র গোলমাল, পটাশিয়াম কমে যাওয়া**
❤️ **হার্টের ওষুধ**	যষ্টিমধু, অর্জুন	**হৃৎস্পন্দনের গোলমাল**
🦋 **থাইরয়েডের বড়ি**	অশ্বগন্ধা; বড়ির সঙ্গে যেকোনো চূর্ণ/পাঁচন	**হরমোনে বদল; বড়ির কাজ কমে যাওয়া**
🛡️ **স্টেরয়েড, রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দমানোর ওষুধ**	যষ্টিমধু, গুলঞ্চ, অশ্বগন্ধা	**ওষুধের প্রভাব বদলে যাওয়া**
😴 **ঘুম/উদ্বেগ/খিঁচুনির ওষুধ**	অশ্বগন্ধা, জায়ফল (কখনো নয়), ব্রাহ্মী	**অতিরিক্ত ঝিমুনি, নিস্তেজ ভাব**
💊 **যেকোনো বড়ি**	ইসবগুল, তিসি, ত্রিফলা	**বড়ি কম শোষিত হয় - 1-2 ঘণ্টার ব্যবধান রাখুন**
🔪 **অপারেশন/দাঁত তোলা**	হলুদ-আদা-রসুনের সাপ্লিমেন্ট, গুলঞ্চ, অশ্বগন্ধা	**অপারেশনের 2 সপ্তাহ আগে বন্ধ - ডাক্তারকে জানান**

খাবারের মাত্রায় ঠিক, ওষুধের মাত্রায় নয়: ডালে এক চিমটে হলুদ, তরকারিতে মেথি, চায়ে আদা - এগুলো সাধারণ মাত্রা। সংঘাতের ঝুঁকি তখনই, যখন এগুলো **ক্যাপসুল, নির্যাস, চূর্ণ বা রোজকার পাঁচন** হিসেবে ওষুধের মতো খাওয়া হয়। প্রতিটি নতুন জিনিসের কথা নিজের ডাক্তারকে জানান।