મફત નમૂનો · આખું પુસ્તક: fitjeevan.co.in

ઘર-ઘરની આયુર્વેદિક ગાઇડ

આયુર્વેદિક ઘરગથ્થુ ઉપચાર



પ્રકૃતિ · દિનચર્યા · ઋતુચર્યા

61

સામાન્ય તકલીફોના ઘરગથ્થુ ઉપાય

ગેસથી ઘૂંટણ સુધી

સાચી માત્રા, સાચી સાવચેતી - અને દરેક પાને **"ક્યારે ડૉક્ટર"**

111 રંગીન પાનાં | પ્રકૃતિ તપાસ | 6 ઋતુઓની ખાણી-પીણી | આયુષ · CCRAS · NHS સ્રોત

લેખક

વિવેક કુમાર

ANSYS (FitJeevan)

fitjeevan.co.in

મફત નમૂનો · આખું પુસ્તક: fitjeevan.co.in

📖 અનુક્રમણિકા

ભાગ, પ્રકરણ અને દરેક તકલીફનું પાનું

આ પુસ્તક શું છે - અને કેવી રીતે વાંચવું 6

સલામતીના 10 નિયમ 7

🚑 જ્યારે ઘરગથ્થુ ઉપાય નહીં 8

ભાગ 1 - પાયો 9

આયુર્વેદ શું છે - અને શું નથી 10

ત્રિદોષ - વાત, પિત્ત, કફ 11

દોષ ક્યારે વધે છે 12

તમારી પ્રકૃતિ તપાસો 13

પરિણામ - તમારી પ્રકૃતિ 14

અગ્નિ અને આમ 15

દિનચર્યા - સવાર 16

દિનચર્યા - દિવસ અને રાત 17

દિનચર્યા - પરંપરા અને વિજ્ઞાન 18

ઋતુચર્યા - ઋતુચક્ર 19

શિશિર અને વસંત 20

ગ્રીષ્મ અને વર્ષા 21

શરદ અને હેમંત 22

જમવાના 8 નિયમ 23

વિરુદ્ધ આહાર 24

ઊંઘ, કસરત અને યોગ 25

રસોડાની 12 ઔષધિઓ 26

માપ-તોલ અને બનાવવાની રીતો 27

ભાગ 2 - 61 સામાન્ય તકલીફો 28

🍲 **પેટ અને પાચન** 29

ગેસ અને આફરો 30 · અપચો અને ભારેપણું 31 · એસિડિટી અને છાતીમાં બળતરા 32

કબજિયાત 33 · ઝાડા 34 · ભૂખ ન લાગવી 35

ઉબકા અને ઊલટી 36 · હરસ (પાઇલ્સ) 37

🌬️ **શ્વાસ અને ઋતુગત તકલીફો** 38

શરદી અને નાક બંધ 39 · ઉધરસ 40 · ગળામાં ખરાશ 41

તાવમાં ઘરે સંભાળ 42 · છીંકો અને એલર્જી (નાક વહેવું) 43 · લૂ લાગવી (ગરમીથી બીમાર પડવું) 44

સાઇનસ અને માથું ભારે 45

🌿 **ત્વચા અને વાળ** 46

ખીલ 47 · સૂકી ત્વચા અને ફાટેલી એડીઓ 48 · અળાઈ અને ખંજવાળ 49

દાદર અને ફંગલ ઇન્ફેક્શન 50 · વાળ ખરવા 51 · ખોડો (ડેન્ડ્રફ) 52

તડકાથી બળતરા (સનબર્ન) અને ટેનિંગ 53

🦴 **સાંધા, સ્નાયુ અને દુખાવો** 54

કમરનો દુખાવો 55 · ઘૂંટણનો દુખાવો (ઉંમર સાથે) 56 · ગરદન અને ખભાની જકડન 57

સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ (રાત્રે પગમાં) 58 · માથાનો દુખાવો (તણાવવાળો) 59 · એડીનો દુખાવો 60

🌙 **મન અને ઊંઘ** 61

ઊંઘ ન આવવી 62 · તણાવ અને ગભરામણ 63 · થાક અને નબળાઈ 64

ઉદાસી અને મન ખરાબ રહેવું 65

🤝 આ પુસ્તક શું છે - અને કેવી રીતે વાંચવું

પહેલાં 5 મિનિટ આ પાનું, પછી આખું પુસ્તક સરળ

દાદી-નાનીના નુસખા દરેક ઘરમાં છે, પણ બે સવાલ હંમેશાં રહી જાય છે - **"કેટલું લેવું?"** અને **"ક્યાં સુધી ઘરે જોવું, ક્યારે ડૉક્ટર?"** આ પુસ્તક આ જ બે સવાલોનો જવાબ આપે છે. આયુર્વેદની પાયાની સમજ (પ્રકૃતિ, દિનચર્યા, ઋતુચર્યા) સાથે 61 સામાન્ય તકલીફો માટે એવા ઘરગથ્થુ ઉપાય, જેમની માત્રા અને સાવચેતી અમે સત્તાવાર સ્રોતો સાથે મેળવી છે.

✅ આ પુસ્તક છે

- રોજના સ્વાસ્થ્ય અને હળવી તકલીફોની ઘરગથ્થુ સંભાળ
- દરેક ઉપાયની માત્રા - ચમચી અને ગ્રામમાં
- દરેક પાને "ક્યારે તરત ડૉક્ટર"
- બાળકો, ગર્ભાવસ્થા, વડીલો માટે અલગ નિયમ
- પરંપરા અને વિજ્ઞાન - બંને પ્રામાણિકતાથી

❌ આ પુસ્તક નથી

- ડૉક્ટર કે તપાસની જગ્યાએ
- સુગર, BP, થાઇરોઇડને "જડમૂળથી ખતમ" કરવાનો દાવો
- ભસ્મ, રસ-ઔષધિ કે તેજ દવાઓ ઘરે બનાવવાની રીત
- દવા છોડવાની સલાહ
- કોઈ બ્રાન્ડની જાહેરાત

🗺️ પુસ્તકના 4 ભાગ

ભાગ 1 - પાયો: આયુર્વેદ, ત્રિદોષ, તમારી પ્રકૃતિની તપાસ, અગ્નિ, દિનચર્યા, 6 ઋતુઓની ઋતુચર્યા, જમવાના નિયમ, રસોડાની 12 ઔષધિઓ.

ભાગ 2 - તકલીફો: 10 જૂથોમાં 61 તકલીફો - દરેકનું આખું પાનું. દરેક જૂથની શરૂઆતમાં એક નજરે જોઈ શકાય એવો ચાર્ટ.

ભાગ 3 - સલામતી: દવા સાથે ટક્કર, કોણે સાવધાન રહેવું, ભસ્મ અને ભારે ધાતુઓ, ખોટા દાવા, ગેરસમજો.

ભાગ 4 - શરૂઆત: 30 દિવસની યોજના, સ્વાસ્થ્ય ડાયરી, સ્રોત.

📄 તકલીફવાળું પાનું કેવી રીતે વાંચવું

1. કેમ થાય છે - સામાન્ય કારણો અને આયુર્વેદની નજર (વાત/પિત્ત/કફ).

2. ઘરગથ્થુ ઉપાય - 3 ઉપાય, માત્રા, સમય અને કેટલા દિવસ.

3. શું ખાવું / શું ન ખાવું - થાળીમાં નાના ફેરફાર.

4. દિનચર્યા-યોગ - એવી આદતો જે તકલીફ ફરી થતી અટકાવે.

5. 🚑 ક્યારે ડૉક્ટર - આમાંથી કંઈ પણ હોય તો ઘરગથ્થુ ઉપાય નહીં.

6. સાવચેતી - કોણે આ ઉપાય ન કરવો.

સૌથી જરૂરી વાત: જો કોઈ તકલીફ 2 અઠવાડિયાંમાં ન મટે, વારંવાર પાછી આવે, અથવા સાથે તાવ, વજન ઘટવું, લોહી, તીવ્ર દુખાવો હોય - તો તેને "ઘરગથ્થુ" ન માનો. તપાસ કરાવો. આયુર્વેદનો પહેલો સિદ્ધાંત પણ આ જ છે: **રોગની ઓળખ પહેલાં, સારવાર પછી.**

🚑 જ્યારે ઘરગથ્થુ ઉપાય નહીં - સીધા હોસ્પિટલ

આ 10 પરિસ્થિતિમાં નુસખામાં એક મિનિટ પણ ન બગાડો

108	112	14416	102
એમ્બ્યુલન્સ	ઇમરજન્સી મદદ	ટેલી-માનસ (મનની વાત)	ગર્ભવતી મહિલા / નાના બાળક માટે એમ્બ્યુલન્સ (ઘણાં રાજ્યોમાં)

❤️ હૃદય
છાતીમાં દુખાવો/દબાણ જે હાથ, જડબા, પીઠ સુધી જાય; પરસેવો, શ્વાસ ચડવો

🧠 લકવો
ચહેરો વાંકો, એક હાથ નબળો, બોલવામાં તકલીફ - દરેક મિનિટ કીમતી

🫁 શ્વાસ
શ્વાસ ચડવો, હોઠ ભૂરા પડવા, બાળકની પાંસળી અંદર ખેંચાવી

🩸 લોહી
ઊલટી/ઉધરસમાં લોહી, કાળો મળ, બંધ ન થતું લોહી

🌡️ તાવ
ગરદન જકડાઈ જવી, ફોલ્લીઓ, બેભાન થવું, ખેંચ; 3 મહિનાથી નાના બાળકને કોઈ પણ તાવ

💧 શરીરમાં પાણીની ઊણપ
6-8 કલાકથી પેશાબ નહીં, આંખો ઊંડી ઊતરી જવી, ખૂબ સુસ્તી

🤢 પેટ
પેટમાં તીવ્ર દુખાવો જે વધતો જાય, પેટ કડક, ઊલટી સાથે

☠️ ઝેર / ડંખ
સાપ, વીંછી, દવા/કેમિકલ/તેલ ગળી જવું - ઘરગથ્થુ સારવાર નહીં

🤰 ગર્ભાવસ્થા
લોહી પડવું, પેટમાં તીવ્ર દુખાવો, માથાનો દુખાવો-ઝાંખું દેખાવું, બાળકની હલનચલન ઓછી

😔 મન
પોતાને નુકસાન પહોંચાડવાના વિચાર - હમણાં જ 14416 / 112

લકવાની ઓળખ - "BE FAST": સંતુલન બગડવું · આંખે ઓછું દેખાવું · ચહેરો વાંકો · હાથ નબળો · બોલવામાં તકલીફ · **ટાઇમ** - તરત હોસ્પિટલ. લકવા અને હાર્ટ એટેકમાં શરૂઆતના થોડા કલાક સૌથી કીમતી હોય છે.

🧭 તમારી પ્રકૃતિ તપાસો

15 સવાલ · દરેક લીટીમાં જે **બાળપણથી અત્યાર સુધી મોટા ભાગે** સાચું હોય, તેના પર ✓

વિષય	વાત	પિત્ત	કફ
1. શરીરનો બાંધો	☐ દૂબળું-પાતળું, હાડકાં દેખાય	☐ મધ્યમ, માંસલ	☐ ભારે, પહોળું, ગઠીલું
2. વજન	☐ મુશ્કેલીથી વધે છે	☐ સહેલાઈથી ઘટે-વધે છે	☐ સહેલાઈથી વધે, મુશ્કેલીથી ઘટે છે
3. ત્વચા	☐ સૂકી, ખરબચડી, જલદી ફાટે	☐ ગરમ, ગુલાબી-લાલ, તલ-ખીલ	☐ સુંવાળી, જાડી, ઠંડી, તૈલી
4. વાળ	☐ સૂકા, પાતળા, ગૂંચવાઈ જાય એવા	☐ પાતળા, મુલાયમ, જલદી સફેદ થાય/ખરે	☐ ઘટ્ટ, જાડા, ચમકદાર
5. ભૂખ	☐ ક્યારેક ખૂબ, ક્યારેક બિલકુલ નહીં	☐ તેજ; ભૂખ લાગે ત્યારે ચીડિયાપણું	☐ ઓછી પણ નિયમિત; ભોજન છોડી શકે
6. પેટ અને મળ	☐ કબજિયાત અને ગેસની ટેવ	☐ પાતળો, દિવસમાં 2-3 વાર, બળતરા	☐ નિયમિત, ભારે, ધીમો
7. ઋતુ	☐ ઠંડી બિલકુલ ન ગમે	☐ ગરમી સહન ન થાય	☐ ભેજ-ઠંડીમાં સુસ્તી, ગરમ-સૂકું ગમે
8. પરસેવો	☐ ખૂબ ઓછો	☐ ખૂબ વધારે, ગંધ સાથે	☐ સામાન્ય, ધીરે-ધીરે
9. ઊંઘ	☐ હળવી, વારંવાર તૂટે	☐ ઓછી પણ ગાઢ	☐ ગાઢ, લાંબી; ઊઠવું મુશ્કેલ
10. બોલવું	☐ ઝડપી અને વધારે	☐ સ્પષ્ટ, ધારદાર, દલીલથી	☐ ધીમું, મધુર, ઓછું
11. કામ કરવાની રીત	☐ ચપળ, પણ જલદી થાકે	☐ માપસર, લક્ષ્યવાળા	☐ ધીમા, પણ લાંબો સમય ટકે
12. યાદશક્તિ	☐ જલદી શીખે, જલદી ભૂલે	☐ તેજ અને સ્પષ્ટ	☐ ધીરે શીખે, લાંબો સમય યાદ રહે
13. મનનો સ્વભાવ	☐ બેચેની, ચિંતા	☐ ગુસ્સો, ચીડ	☐ શાંત; ક્યારેક આળસ, મોહ
14. નિર્ણય	☐ વારંવાર બદલાય	☐ ઝડપી અને પાકા	☐ વિચારીને, ધીરે
15. પૈસા	☐ વિચાર્યા વગર ખર્ચ	☐ યોજનાથી, જરૂરી વસ્તુઓ પર	☐ બચત કરનારા

વાત ✓ કુલ	પિત્ત ✓ કુલ	કફ ✓ કુલ

મફત નમૂનો · આખું પુસ્તક: fitjeevan.co.in

❄️ શિશિર અને 🌼 વસંત

મધ્ય જાન્યુઆરી - મધ્ય માર્ચ · મધ્ય માર્ચ - મધ્ય મે

❄️ શિશિર (કડકડતી ઠંડી)

મહા-ફાગણ · મધ્ય જાન્યુઆરી - મધ્ય માર્ચ



કડકડતી ઠંડી અને સૂકાપણું; શરીરમાં કફ જમા થવા લાગે છે, અગ્નિ હજી પણ સારો.

✅ ખાઓ

- ગરમ, પૌષ્ટિક ખોરાક - ઘઉં, બાજરી, કઠોળ-દાળ
- ગોળ, તલ, સિંગ (મગફળી)
- ઘી-તેલ થોડું
- આદુ, સૂંઠ, કાળાં મરી

❌ ઓછું કરો

- ઠંડો, સૂકો, વાસી ખોરાક
- બહુ હળવું ખાવું/ભૂખ્યા રહેવું
- ઠંડા પવનમાં શરીર ઢાંક્યા વગર

🧘 દિનચર્યા

- તેલ માલિશ, તડકો
- કસરત ચાલુ
- ગરમ કપડાં, માથું-કાન ઢાંકો

આ ઋતુની સામાન્ય તકલીફો → સૂકી ત્વચા અને ફાટેલી એડીઓ 48 · ઘૂંટણનો દુખાવો (ઉંમર સાથે) 56 · શરદી અને નાક બંધ 39 · સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ (રાત્રે પગમાં) 58

🌼 વસંત (ફૂલોની ઋતુ)

ચૈત્ર-વૈશાખ · મધ્ય માર્ચ - મધ્ય મે



શિયાળામાં જમા થયેલો કફ તડકાથી "પીગળે" છે - શરદી, ઉધરસ, એલર્જી, સુસ્તીની ઋતુ.

✅ ખાઓ

- હળવો, ગરમ ખોરાક - જવ, મગ, જૂનું અનાજ
- કડવું-તૂરું: કારેલાં, મેથી, લીમડાનાં કૂણાં પાન (શાકમાં)
- મધ (ક્યારેય ગરમ કરીને નહીં)
- આદુ, સૂંઠ, હળદર

❌ ઓછું કરો

- ભારે, તળેલું, ગળ્યું
- દહીં, ઠંડી વસ્તુઓ
- દિવસે સૂવું

🧘 દિનચર્યા

- કસરત વધારો - પરસેવો વળે ત્યાં સુધી
- ઉબટન (પીઠી)થી સ્નાન
- નાસ (વરાળ), હૂંફાળું પાણી

આ ઋતુની સામાન્ય તકલીફો → છીંકો અને એલર્જી (નાક વહેવું) 43 · શરદી અને નાક બંધ 39 · ઉધરસ 40 · ગળામાં ખરાશ 41 · સાઇનસ અને માથું ભારે 45

મફત નમૂનો · આખું પુસ્તક: fitjeevan.co.in



જૂથ 1 · 8 તકલીફો

પેટ અને પાચન

આયુર્વેદમાં મોટા ભાગની તકલીફોનું મૂળ "અગ્નિ" (પાચન)ને માનવામાં આવ્યું છે. અહીં ગેસથી હરસ સુધીની 8 સામાન્ય તકલીફો.

તકલીફ	પહેલું ઘરગથ્થુ પગલું	🚑 સૌથી મોટું જોખમનું ચિહ્ન	પાનું
🎈 ગેસ અને આફરો Gas / Bloating	અજમા-જીરાનું પાણી	પેટ ફૂલેલું હોય અને ગેસ/મળ બિલકુલ ન નીકળે, ઊલટી થાય	30
🤰 અપચો અને ભારેપણું Indigestion	જમતાં પહેલાં આદુ	ગળવામાં અટકવું કે દુખાવો	31
🔥 એસિડિટી અને છાતીમાં બળતરા Acidity / Heartburn	વરિયાળી-સાકર	છાતીમાં દુખાવો જે હાથ/જડબા સુધી જાય, પરસેવો, શ્વાસ ચડે - તરત 108 (હાર્ટ એટેક પણ "ગેસ" જેવો લાગે છે)	32
🚽 કબજિયાત Constipation	ઇસબગુલ	મળમાં લોહી કે કાળો મળ	33
💧 ઝાડા Diarrhoea	ORS - સૌથી પહેલાં	મળમાં લોહી કે ચીકાશ (આંવ)	34
🍽️ ભૂખ ન લાગવી Low appetite	મેથીના દાણા	પ્રયત્ન વગર વજન ઘટવું	35
🤢 ઉબકા અને ઊલટી Nausea / Vomiting	સૂંઠ / આદુ	ઊલટીમાં લોહી કે કૉફી જેવો રંગ	36
🪑 હરસ (પાઇલ્સ) Piles	રેસા + પાણી (સાચી સારવારનો પાયો)	મળમાં લોહી હોય તો દર વખતે ડૉક્ટરને બતાવો - હરસ માનીને ટાળો નહીં; આંતરડાની બીજી બીમારી પણ હોઈ શકે	37

મફત નમૂનો · આખું પુસ્તક: fitjeevan.co.in



ગેસ અને આફરો

Gas / Bloating · આયુર્વેદ: વાત

કેમ થાય છે? ઉતાવળે જમવું, વાતો કરતાં કરતાં જમવું, મોડી રાતનું ભારે ભોજન, વધુ પડતાં રાજમા-છોલે-ફ્લાવર, અને બેઠા રહેવાની આદત. આયુર્વેદ તેને "વાત"નું પેટમાં અટકી જવું માને છે.

🌿 ઘરગથ્થુ ઉપાય - માત્રા અને સમય સાથે



અજમા-જીરાનું પાણી

½ નાની ચમચી અજમો + ½ નાની ચમચી જીરું 1 કપ પાણીમાં 5 મિનિટ ઉકાળો, ગાળીને હૂંફાળું પીઓ. તકલીફ હોય ત્યારે દિવસમાં 1-2 વાર.



વરિયાળીની ચા

1.5 g (½ નાની ચમચી) વરિયાળી હળવી ખાંડીને 1 કપ ગરમ પાણીમાં 10 મિનિટ ઢાંકીને રાખો. દિવસમાં 3 વાર જમ્યા પછી, 2 અઠવાડિયાંથી વધુ નહીં.



ભોજનમાં હિંગ

દાળ-શાકના વઘારમાં એક ચપટી હિંગ. અલગથી ખાવાની જરૂર નથી.

✅ શું ખાવું-પીવું

- ધીમે ધીમે, ચાવીને જમવું
- શેકેલું જીરું નાખેલી છાશ (બપોરે)
- મગની દાળ, દૂધી, તુરિયાં
- હૂંફાળું પાણી

❌ શું ન કરવું

- રાત્રે રાજમા, છોલે, અડદ
- કોલ્ડ ડ્રિંક અને સોડા
- ચ્યુઇંગ ગમ, સ્ટ્રોથી પીવું
- બહુ તળેલું અને ઠંડું-વાસી ભોજન

🧘 દિનચર્યા-યોગ

જમ્યા પછી 10 મિનિટ ચાલો · જમ્યા પછી 5-10 મિનિટ વજ્રાસન · પવનમુક્તાસન - ખાલી પેટે, સવારે

🚑 ક્યારે ઘરગથ્થુ ઉપાય નહીં - સીધા ડૉક્ટર પાસે

- પેટ ફૂલેલું હોય અને ગેસ/મળ બિલકુલ ન નીકળે, ઊલટી થાય
- વજન આપમેળે ઘટી રહ્યું હોય, મળમાં લોહી કે કાળો મળ
- દુખાવો એક જ જગ્યાએ સ્થિર થઈ જાય (ખાસ કરીને જમણી બાજુ નીચે), તાવ
- 45+ ઉંમરે નવી અને સતત રહેતી તકલીફ

⚠️ ગર્ભાવસ્થામાં અજમો/વરિયાળી દવાની જેમ નહીં - ખોરાક જેટલાં જ.

🫖 કાઢે કી પોટલીમાં
અજમાનું પાણી, વરિયાળીની ચા - વિગતવાર રીત

મફત નમૂનો · આખું પુસ્તક: fitjeevan.co.in

સુગર (ડાયાબિટીસ)

44

Diabetes | આયુર્વેદ: કફ (પ્રમેહ)

કેમ થાય છે? શરીરમાં ઇન્સ્યુલિન ઓછું બને કે અસર ન કરે, એટલે લોહીમાં સુગર વધે. આયુર્વેદ એને "પ્રમેહ/મધુમેહ" કહે છે. **આ જીવનભર સાથે ચાલતી બીમારી છે - દવા, ખોરાક, કસરત અને તપાસ, ચારેય જરૂરી.** કોઈ ઘરગથ્થુ નુસખો એને "જડમૂળથી ખતમ" કરતો નથી.

🌿 ઘરગથ્થુ ઉપાય - માત્રા અને સમય સાથે



થાળીનો નિયમ

અડધી થાળી શાકભાજી-સલાડ, પા ભાગ દાળ/પ્રોટીન, પા ભાગ અનાજ (રોટલી/ભાત). ગળ્યું, મેંદો, જ્યૂસ બંધ.



રોજ 30 મિનિટ ઝડપથી ચાલવું

અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા 5 દિવસ; જમ્યા પછી 10-15 મિનિટ ચાલવાથી સુગર ઘટે છે.



મેથીના દાણા (ડૉક્ટરને જણાવીને)

½-1 નાની ચમચી પલાળેલા મેથીના દાણા જમતાં પહેલાં - કેટલાક અભ્યાસોમાં થોડો ફાયદો. **રોજ 6 g થી વધુ નહીં; દવા સાથે સુગર વધુ પડતી ઘટી શકે છે.**

✅ શું ખાવું-પીવું

- લીલાં શાકભાજી, સલાડ
- કઠોળ-દાળ, ચણા, રાજમા, ફણગાવેલા કઠોળ
- આખાં અનાજ, બાજરી, જુવાર
- જામફળ, સંતરું, પપૈયું (થોડું, જ્યૂસ નહીં)

❌ શું ન કરવું

- ખાંડ, મીઠાઈ, મધ-ગોળ "હેલ્ધી" સમજીને
- મેંદો, સફેદ બ્રેડ, બિસ્કિટ
- ફળોનો જ્યૂસ, કોલ્ડ ડ્રિંક
- "સુગર ખતમ" કરનારાં ચૂર્ણ, કારેલાં-જાંબુના ભરોસે દવા બંધ

🧘 દિનચર્યા-યોગ

રોજ પગની તપાસ - કાપ, ફોલ્લો, ચીરા | વર્ષમાં 1 વાર આંખ અને કિડનીની તપાસ | ઘરે સુગર માપીને ડાયરી

🚑 ક્યારે ઘરગથ્થુ ઉપાય નહીં - સીધા ડૉક્ટર પાસે

- **સુગર બહુ ઓછી**: પરસેવો, ધ્રુજારી, ચક્કર, મૂંઝવણ - તરત 3 ચમચી ખાંડ/ગ્લુકોઝ, પછી ડૉક્ટર
- પગમાં ઘા, કાળું પડવું
- બહુ તરસ, ઊલટી, શ્વાસ ઝડપી, બેભાન થવું - **તરત હોસ્પિટલ**
- ખાલી પેટે સુગર 125થી વધુ કે જમ્યા પછી 199થી વધુ વારંવાર (NPCDCS)

⚠️ લક્ષ્ય (NPCDCS): ખાલી પેટે 80-120, જમ્યાના 2 કલાક પછી 160થી ઓછી, HbA1c 7%થી ઓછું - તમારા ડૉક્ટર તમારા માટે અલગ નક્કી કરી શકે. **દવા જાતે ક્યારેય બંધ ન કરો.**

🫖 કાઢે કી પોટલીમાં

મેથી - વિગતવાર રીત

💊 દવા અને જડીબુટ્ટીનો ટકરાવ

"કુદરતી" વસ્તુઓ પણ દવાની અસર વધારી-ઘટાડી શકે છે

જો તમે આ દવા લેતા હો	આનાથી સાવધાન (દવાની માત્રામાં)	જોખમ
🩸 **લોહી પાતળું કરવાની દવા (વોરફેરિન, એસ્પિરિન, ક્લોપિડોગ્રેલ)**	આદુ/સૂંઠ, હળદર (મોટી માત્રા), લવિંગ, તુલસીનો અર્ક, મેથી, અર્જુન, લસણ (સપ્લિમેન્ટ)	**લોહી વહેવાનું જોખમ**
🍬 **સુગરની દવા / ઇન્સ્યુલિન**	મેથી, તજ, તુલસીનો અર્ક, ગળો, કારેલાંનો જ્યુસ, જાંબુના ઠળિયા	**સુગર બહુ ઘટી જવી**
💊 **BP ની દવા, પેશાબની દવા**	જેઠીમધ (BP વધારે છે), અર્જુન	**BP બગડવું, પોટેશિયમ ઘટવું**
❤️ **હૃદયની દવા**	જેઠીમધ, અર્જુન	**ધબકારામાં ગરબડ**
🦋 **થાઇરોઇડની ગોળી**	અશ્વગંધા; કોઈ પણ ચૂર્ણ/ઉકાળો ગોળી સાથે	**હોર્મોન બદલાવા; ગોળીની અસર ઓછી**
🛡️ **સ્ટીરોઇડ, રોગપ્રતિકારક શક્તિ દબાવતી દવા**	જેઠીમધ, ગળો, અશ્વગંધા	**અસર બદલાવી**
😴 **ઊંઘ/ગભરામણ/ખેંચની દવા**	અશ્વગંધા, જાયફળ (ક્યારેય નહીં), બ્રાહ્મી	**વધુ પડતું ઘેન (સુસ્તી)**
💊 **કોઈ પણ ગોળી**	ઇસબગુલ, અળસી, ત્રિફળા	**ગોળી ઓછી શોષાય છે - 1-2 કલાકનું અંતર રાખો**
🔪 **ઓપરેશન/દાંત કઢાવવો**	હળદર-આદુ-લસણના સપ્લિમેન્ટ, ગળો, અશ્વગંધા	**ઓપરેશનનાં 2 અઠવાડિયાં પહેલાં બંધ - ડૉક્ટરને જણાવો**

ખોરાક જેટલું બરાબર, દવા જેટલું નહીં: દાળમાં ચપટી હળદર, શાકમાં મેથી, ચામાં આદુ - આ સામાન્ય માત્રા છે. ટકરાવનું જોખમ ત્યારે છે જ્યારે તેને **કેપ્સ્યુલ, અર્ક, ચૂર્ણ કે રોજના ઉકાળા** રૂપે દવાની જેમ લેવામાં આવે. દરેક નવી વસ્તુ તમારા ડૉક્ટરને જણાવો.