ಉಚಿತ ಮಾದರಿ · ಪೂರ್ತಿ ಪುಸ್ತಕ: fitjeevan.co.in

ಪ್ರತಿ ಮನೆಗೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ಮನೆಮದ್ದು



ಪ್ರಕೃತಿ · ದಿನಚರ್ಯೆ · ಋತುಚರ್ಯೆ

61

ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

ಗ್ಯಾಸ್‌ನಿಂದ ಮಂಡಿನೋವಿನವರೆಗೆ

ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ, ಸರಿಯಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ - ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಪುಟದಲ್ಲೂ **"ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ"**

111 ಬಣ್ಣದ ಪುಟಗಳು | ಪ್ರಕೃತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ | 6 ಋತುಗಳ ಆಹಾರ | ಆಯುಷ್ · CCRAS · NHS ಮೂಲಗಳು

ಲೇಖಕರು

ವಿವೇಕ್ ಕುಮಾರ್

ANSYS (FitJeevan)

fitjeevan.co.in

📖 ಪರಿವಿಡಿ

ಭಾಗಗಳು, ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ತೊಂದರೆಯ ಪುಟ

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಏನು - ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಓದುವುದು 6

10 ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು 7

🚑 ಯಾವಾಗ ಮನೆಮದ್ದು ಬೇಡ 8

ಭಾಗ 1 - ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳು 9

ಆಯುರ್ವೇದ ಎಂದರೇನು - ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಅಲ್ಲ 10

ತ್ರಿದೋಷ - ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ 11

ದೋಷಗಳು ಯಾವಾಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ 12

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ 13

ಫಲಿತಾಂಶ - ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ 14

ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಆಮ 15

ದಿನಚರ್ಯೆ - ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 16

ದಿನಚರ್ಯೆ - ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 17

ದಿನಚರ್ಯೆ - ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ 18

ಋತುಚರ್ಯೆ - ಋತುಗಳ ಚಕ್ರ 19

ಶಿಶಿರ ಮತ್ತು ವಸಂತ 20

ಗ್ರೀಷ್ಮ ಮತ್ತು ವರ್ಷ 21

ಶರದ್ ಮತ್ತು ಹೇಮಂತ 22

ಊಟದ 8 ನಿಯಮಗಳು 23

ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ 24

ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗ 25

ಅಡುಗೆಮನೆಯ 12 ಔಷಧಿಗಳು 26

ಅಳತೆ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು 27

ಭಾಗ 2 - 61 ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು 28

🍲 ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ 29

ಗ್ಯಾಸ್ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ 30

ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರ 31

ಆಸಿಡಿಟಿ ಮತ್ತು ಎದೆಯುರಿ 32

ಮಲಬದ್ಧತೆ 33

ಭೇದಿ (ಅತಿಸಾರ) 34

ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು 35

ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ 36

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಪೈಲ್ಸ್) 37

🌬️ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಕಾಲೋಚಿತ ತೊಂದರೆಗಳು 38

ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು 39

ಕೆಮ್ಮು 40

ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ 41

ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರೈಕೆ 42

ಸೀನು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ (ಮೂಗು ಸೋರುವುದು) 43

ಬಿಸಿಲಾಘಾತ (ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ) 44

ಸೈನಸ್ ಮತ್ತು ತಲೆ ಭಾರ 45

🌿 ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲು 46

ಮೊಡವೆ 47

ಒಣ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡಕು 48

ಬೆವರುಸಾಲೆ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆ 49

ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಫಂಗಲ್ ಸೋಂಕು 50

ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು 51

ತಲೆಹೊಟ್ಟು (ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್) 52

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಚರ್ಮ ಸುಡುವುದು (ಸನ್‌ಬರ್ನ್) ಮತ್ತು ಟ್ಯಾನಿಂಗ್ 53

🦴 ಕೀಲು, ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ನೋವು 54

ಸೊಂಟ ನೋವು 55

ಮಂಡಿ ನೋವು (ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ) 56

ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಬಿಗಿತ 57

ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ (ರಾತ್ರಿ ಕಾಲು ಹಿಡಿಯುವುದು) 58

ತಲೆನೋವು (ಒತ್ತಡದಿಂದ) 59

ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು 60

🌙 ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ 61

ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದು 62

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕ 63

ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು 64

ದುಃಖ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು 65

🤝 ಈ ಪುಸ್ತಕ ಏನು - ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಓದುವುದು

ಮೊದಲು 5 ನಿಮಿಷ ಈ ಪುಟ ಓದಿ, ಆಮೇಲೆ ಇಡೀ ಪುಸ್ತಕ ಸುಲಭ

ಅಜ್ಜಿಯರ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇವೆ, ಆದರೆ ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ - **"ಎಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?"** ಮತ್ತು **"ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನೋಡಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ?"** ಈ ಪುಸ್ತಕ ಇದೇ ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ ತಿಳುವಳಿಕೆ (ಪ್ರಕೃತಿ, ದಿನಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆ) ಜೊತೆಗೆ, 61 ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು - ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಅಧಿಕೃತ ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.

✅ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಏನು

- ದಿನನಿತ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಯ ಆರೈಕೆ
- ಪ್ರತಿ ಮದ್ದಿನ ಪ್ರಮಾಣ - ಚಮಚ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ
- ಪ್ರತಿ ಪುಟದಲ್ಲೂ "ಯಾವಾಗ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ"
- ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಬೇರೆ ನಿಯಮಗಳು
- ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ - ಎರಡನ್ನೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ

❌ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಏನಲ್ಲ

- ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬದಲಿ
- ಶುಗರ್, BP, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅನ್ನು "ಬೇರಿನಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲನೆ" ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ದಾವೆ
- ಭಸ್ಮ, ರಸೌಷಧ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ
- ಔಷಧ ಬಿಡುವಂತೆ ಸಲಹೆ
- ಯಾವುದೇ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಜಾಹೀರಾತು

🗺️ ಪುಸ್ತಕದ 4 ಭಾಗಗಳು

ಭಾಗ 1 - ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳು: ಆಯುರ್ವೇದ, ತ್ರಿದೋಷ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಅಗ್ನಿ, ದಿನಚರ್ಯೆ, 6 ಋತುಗಳ ಋತುಚರ್ಯೆ, ಊಟದ ನಿಯಮಗಳು, ಅಡುಗೆಮನೆಯ 12 ಔಷಧಿಗಳು.

ಭಾಗ 2 - ತೊಂದರೆಗಳು: 10 ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ 61 ತೊಂದರೆಗಳು - ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಪೂರ್ತಿ ಪುಟ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೋಟದ ಚಾರ್ಟ್.

ಭಾಗ 3 - ಸುರಕ್ಷತೆ: ಔಷಧದೊಂದಿಗೆ ಘರ್ಷಣೆ, ಯಾರು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು, ಭಸ್ಮ ಮತ್ತು ಭಾರ ಲೋಹಗಳು, ಸುಳ್ಳು ದಾವೆಗಳು, ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು.

ಭಾಗ 4 - ಆರಂಭ: 30 ದಿನಗಳ ಯೋಜನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಡೈರಿ, ಮೂಲಗಳು.

📄 ತೊಂದರೆಯ ಪುಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಓದುವುದು

1. ಯಾಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ - ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿ (ವಾತ/ಪಿತ್ತ/ಕಫ).

2. ಮನೆಮದ್ದು - 3 ಮದ್ದುಗಳು, ಪ್ರಮಾಣ, ಸಮಯ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ದಿನ.

3. ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು / ತಿನ್ನಬಾರದು - ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

4. ದಿನಚರ್ಯೆ-ಯೋಗ - ತೊಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

5. 🚑 ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ - ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಮನೆಮದ್ದು ಬೇಡ.

6. ಎಚ್ಚರಿಕೆ - ಯಾರು ಈ ಮದ್ದು ಮಾಡಬಾರದು.

ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ: ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ 2 ವಾರದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರ, ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದು, ರಕ್ತ, ತೀವ್ರ ನೋವು ಇದ್ದರೆ - ಅದನ್ನು "ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ" ತೊಂದರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೊದಲ ಸಿದ್ಧಾಂತವೂ ಇದೇ: **ಮೊದಲು ರೋಗದ ಗುರುತು, ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.**

🚑 ಮನೆಮದ್ದು ಬೇಡ - ನೇರವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ

ಈ 10 ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷವೂ ಕಳೆಯಬೇಡಿ

108	112	14416	102
ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್	ತುರ್ತು ಸಹಾಯ	ಟೆಲಿ-ಮಾನಸ್ (ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾತು)	ಗರ್ಭಿಣಿ / ಶಿಶು ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ (ಹಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ)

❤️ ಹೃದಯ

ತೋಳು, ದವಡೆ, ಬೆನ್ನಿನವರೆಗೆ ಹರಡುವ ಎದೆನೋವು/ಒತ್ತಡ; ಬೆವರು, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು

🧠 ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು

ಮುಖ ಸೊಟ್ಟಗಾಗುವುದು, ಒಂದು ತೋಳು ದುರ್ಬಲ, ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟ - ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ಅಮೂಲ್ಯ

🫁 ಉಸಿರಾಟ

ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು, ತುಟಿ ನೀಲಿಯಾಗುವುದು, ಮಗುವಿನ ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದು

🩸 ರಕ್ತ

ವಾಂತಿ/ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಕಪ್ಪು ಮಲ, ನಿಲ್ಲದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

🌡️ ಜ್ವರ

ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಿಗಿಯುವುದು, ದದ್ದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು, ಫಿಟ್ಸ್ (ಸೆಳವು); 3 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಸಣ್ಣ ಶಿಶುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಜ್ವರ

💧 ನೀರಿನ ಕೊರತೆ

6-8 ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರ ಆಗಿಲ್ಲ, ಕಣ್ಣು ಗುಳಿಬಿದ್ದಿರುವುದು, ತುಂಬಾ ಮಂಕಾಗಿರುವುದು

🤢 ಹೊಟ್ಟೆ

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವ ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು, ವಾಂತಿಯ ಜೊತೆ

☠️ ವಿಷ / ಕುಟುಕು

ಹಾವು, ಚೇಳು, ಔಷಧ/ರಾಸಾಯನಿಕ/ಎಣ್ಣೆ ನುಂಗುವುದು - ಮನೆಮದ್ದು ಬೇಡ

🤰 ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ

ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತಲೆನೋವು-ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಮಗುವಿನ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆ

😔 ಮನಸ್ಸು

ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಚನೆಗಳು - ಈಗಲೇ 14416 / 112

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಗುರುತಿಸುವುದು - "BE FAST": ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುವುದು · ಕಣ್ಣು ಮಂದವಾಗುವುದು · ಮುಖ ಸೊಟ್ಟಗಾಗುವುದು · ತೋಳು ದುರ್ಬಲ · ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟ · **ಟೈಮ್ (ಸಮಯ)** - ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯ.

🧭 ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ

15 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು · ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ **ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ** ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ✓

ವಿಷಯ	ವಾತ	ಪಿತ್ತ	ಕಫ
1. ದೇಹದ ರಚನೆ	☐ ತೆಳ್ಳಗೆ, ಮೂಳೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ	☐ ಮಧ್ಯಮ, ಮಾಂಸಖಂಡವುಳ್ಳ	☐ ಭಾರ, ಅಗಲ, ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟು
2. ತೂಕ	☐ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ	☐ ಸುಲಭವಾಗಿ ಏರಿಳಿಯುತ್ತದೆ	☐ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ
3. ಚರ್ಮ	☐ ಒಣ, ಒರಟು, ಬೇಗ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ	☐ ಬೆಚ್ಚಗಿನ, ಗುಲಾಬಿ-ಕೆಂಪು, ಮಚ್ಚೆ-ಮೊಡವೆ	☐ ನುಣುಪು, ದಪ್ಪ, ತಣ್ಣಗಿನ, ಎಣ್ಣೆಯಂಶದ
4. ಕೂದಲು	☐ ಒಣ, ತೆಳು, ಸಿಕ್ಕುಗಟ್ಟುವ	☐ ತೆಳು, ಮೃದು, ಬೇಗ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವ/ಉದುರುವ	☐ ದಟ್ಟ, ದಪ್ಪ, ಹೊಳಪಿನ
5. ಹಸಿವು	☐ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುಂಬಾ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಲ್ಲ	☐ ತೀವ್ರ; ಹಸಿವಾದಾಗ ಸಿಡುಕು	☐ ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ನಿಯಮಿತ; ಊಟ ಬಿಡಬಲ್ಲರು
6. ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಲ	☐ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯ	☐ ತೆಳು, ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ, ಉರಿ	☐ ನಿಯಮಿತ, ಭಾರ, ನಿಧಾನ
7. ಹವಾಮಾನ	☐ ಚಳಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ	☐ ಬಿಸಿ ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ	☐ ತೇವ-ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಕು, ಬಿಸಿ-ಒಣ ಇಷ್ಟ
8. ಬೆವರು	☐ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ	☐ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು, ವಾಸನೆಯೊಂದಿಗೆ	☐ ಸಾಮಾನ್ಯ, ನಿಧಾನವಾಗಿ
9. ನಿದ್ರೆ	☐ ಹಗುರ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಎಚ್ಚರ	☐ ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ಗಾಢ	☐ ಗಾಢ, ದೀರ್ಘ; ಏಳುವುದು ಕಷ್ಟ
10. ಮಾತು	☐ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು	☐ ಸ್ಪಷ್ಟ, ಹರಿತ, ತರ್ಕಬದ್ಧ	☐ ನಿಧಾನ, ಮಧುರ, ಕಡಿಮೆ
11. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿ	☐ ಚುರುಕು, ಆದರೆ ಬೇಗ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ	☐ ಅಳೆದು-ತೂಗಿ, ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ	☐ ನಿಧಾನ, ಆದರೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ತಾಳಿಕೆ
12. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ	☐ ಬೇಗ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ, ಬೇಗ ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ	☐ ಚುರುಕು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ	☐ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ, ಬಹಳ ಕಾಲ ನೆನಪಿರುತ್ತದೆ
13. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ	☐ ಚಡಪಡಿಕೆ, ಚಿಂತೆ	☐ ಕೋಪ, ಸಿಡುಕು	☐ ಶಾಂತ; ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೋಮಾರಿತನ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
14. ನಿರ್ಧಾರಗಳು	☐ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ	☐ ಬೇಗ ಮತ್ತು ದೃಢ	☐ ಯೋಚಿಸಿ-ತಿಳಿದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ
15. ಹಣ	☐ ಯೋಚಿಸದೆ ಖರ್ಚು	☐ ಯೋಜನೆಯಿಂದ, ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ	☐ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವವರು

ವಾತ ✓ ಒಟ್ಟು	ಪಿತ್ತ ✓ ಒಟ್ಟು	ಕಫ ✓ ಒಟ್ಟು

❄️ ಶಿಶಿರ ಮತ್ತು 🌼 ವಸಂತ

ಜನವರಿ ಮಧ್ಯ - ಮಾರ್ಚ್ ಮಧ್ಯ · ಮಾರ್ಚ್ ಮಧ್ಯ - ಮೇ ಮಧ್ಯ

❄️ ಶಿಶಿರ ಋತು

ಮಾಘ-ಫಾಲ್ಗುಣ · ಜನವರಿ ಮಧ್ಯ - ಮಾರ್ಚ್ ಮಧ್ಯ



ಕಡು ಚಳಿ ಮತ್ತು ಒಣಗುವಿಕೆ; ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಫ ಸಂಗ್ರಹವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ, ಅಗ್ನಿ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

✅ ತಿನ್ನಿ

- ಬಿಸಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ - ಗೋಧಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು
- ಬೆಲ್ಲ, ಎಳ್ಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ
- ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ-ಎಣ್ಣೆ
- ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು

❌ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

- ತಣ್ಣಗಿನ, ಒಣ, ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ
- ತುಂಬಾ ಹಗುರ ಊಟ/ಉಪವಾಸ
- ಮೈ ಮುಚ್ಚದೆ ತಣ್ಣನೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು

🧘 ದಿನಚರ್ಯೆ

- ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್, ಬಿಸಿಲು
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂದುವರಿಸಿ
- ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆ, ತಲೆ-ಕಿವಿ ಮುಚ್ಚಿ

ಈ ಋತುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು → ಒಣ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡಕು 48 · ಮಂಡಿ ನೋವು (ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ) 56 · ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು 39 · ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ (ರಾತ್ರಿ ಕಾಲು ಹಿಡಿಯುವುದು) 58

🌼 ವಸಂತ ಋತು

ಚೈತ್ರ-ವೈಶಾಖ · ಮಾರ್ಚ್ ಮಧ್ಯ - ಮೇ ಮಧ್ಯ



ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕಫ ಬಿಸಿಲಿಗೆ "ಕರಗುತ್ತದೆ" - ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಅಲರ್ಜಿ, ಆಲಸ್ಯದ ಕಾಲ.

✅ ತಿನ್ನಿ

- ಹಗುರ, ಬಿಸಿ ಆಹಾರ - ಬಾರ್ಲಿ (ಜವೆಗೋಧಿ), ಹೆಸರು, ಹಳೆಯ ಧಾನ್ಯ
- ಕಹಿ-ಒಗರು: ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಬೇವಿನ ಎಳೆ ಎಲೆಗಳು (ಪಲ್ಯದಲ್ಲಿ)
- ಜೇನುತುಪ್ಪ (ಎಂದಿಗೂ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ)
- ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿನ

❌ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

- ಭಾರೀ, ಕರಿದ, ಸಿಹಿ
- ಮೊಸರು, ತಣ್ಣಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ

🧘 ದಿನಚರ್ಯೆ

- ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ - ಬೆವರು ಬರುವವರೆಗೆ
- ಸ್ನಾನದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ
- ಹಬೆ, ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು

ಈ ಋತುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು → ಸೀನು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ (ಮೂಗು ಸೋರುವುದು) 43 · ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು 39 · ಕೆಮ್ಮು 40 · ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ 41 · ಸೈನಸ್ ಮತ್ತು ತಲೆ ಭಾರ 45



ಗುಂಪು 1 · 8 ತೊಂದರೆಗಳು

ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ಮೂಲ "ಅಗ್ನಿ" (ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ) ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.
ಇಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್‌ನಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರೆಗೆ 8 ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು.

ತೊಂದರೆ	ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ	🚑 ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ	ಪುಟ
🎈 **ಗ್ಯಾಸ್ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ** Gas / Bloating	ಓಂ ಕಾಳು-ಜೀರಿಗೆ ನೀರು	ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿ ಗ್ಯಾಸ್/ಮಲ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹೊರಬರದಿದ್ದರೆ, ವಾಂತಿಯಾದರೆ	30
🤦 **ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರ** Indigestion	ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹಸಿ ಶುಂಠಿ	ನುಂಗುವಾಗ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ನೋವು	31
🔥 **ಆಸಿಡಿಟಿ ಮತ್ತು ಎದೆಯುರಿ** Acidity / Heartburn	ಸೋಂಪು-ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ	ಎದೆನೋವು ತೋಳು/ದವಡೆಯವರೆಗೆ ಹರಡಿದರೆ, ಬೆವರು, ಏದುಸಿರು - ತಕ್ಷಣ 108ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ (ಹೃದಯಾಘಾತವೂ "ಗ್ಯಾಸ್"ನಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ)	32
🚽 **ಮಲಬದ್ಧತೆ** Constipation	ಇಸಬಗೋಲ್	ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಮಲ	33
💧 **ಭೇದಿ (ಅತಿಸಾರ)** Diarrhoea	ORS - ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು	ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಲೋಳೆ (ಆಮಶಂಕೆ)	34
🍽️ **ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು** Low appetite	ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳು	ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದು	35
🤢 **ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ** Nausea / Vomiting	ಒಣ ಶುಂಠಿ / ಹಸಿ ಶುಂಠಿ	ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಕಾಫಿಯಂತಹ ಬಣ್ಣ	36
🪑 **ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಪೈಲ್ಸ್)** Piles	ನಾರಿನಂಶ + ನೀರು (ನಿಜವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡಿಪಾಯ)	ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ - ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದುಕೊಂಡು ಮುಂದೂಡಬೇಡಿ; ಕರುಳಿನ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು	37

1

ಗ್ಯಾಸ್ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ

Gas / Bloating · ಆಯುರ್ವೇದ: ವಾತ

ಯಾಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ? ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ತಿನ್ನುವುದು, ತಡರಾತ್ರಿಯ ಭಾರೀ ಊಟ, ಹೆಚ್ಚು ರಾಜ್ಮಾ-ಕಡಲೆ-ಕೋಸು, ಮತ್ತು ಕುಳಿತೇ ಇರುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆಯುರ್ವೇದ ಇದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ "ವಾತ" ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ.

🌿 ಮನೆಮದ್ದು - ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ



ಓಂ ಕಾಳು-ಜೀರಿಗೆ ನೀರು

½ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಓಂ ಕಾಳು + ½ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು 1 ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ತೊಂದರೆ ಇರುವಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ 1-2 ಬಾರಿ.



ಸೋಂಪಿನ ಚಹಾ

1.5 g (½ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ) ಸೋಂಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ 1 ಕಪ್ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಊಟದ ನಂತರ, 2 ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ.



ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗು

ಬೇಳೆ-ಪಲ್ಯದ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು. ಬೇರೆಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

✅ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು-ಕುಡಿಯಬೇಕು

- ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು
- ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ)
- ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ
- ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು

❌ ಏನು ಮಾಡಬಾರದು

- ರಾತ್ರಿ ರಾಜ್ಮಾ, ಕಡಲೆ (ಛೋಲೆ), ಉದ್ದು
- ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಮತ್ತು ಸೋಡಾ
- ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್, ಸ್ಟ್ರಾದಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು
- ತುಂಬಾ ಕರಿದ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಿನ-ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ

🧘 ದಿನಚರ್ಯೆ-ಯೋಗ

ಊಟದ ನಂತರ 10 ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಿರಿ · ಊಟದ ನಂತರ 5-10 ನಿಮಿಷ ವಜ್ರಾಸನ · ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ - ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ

🚑 ಯಾವಾಗ ಮನೆಮದ್ದು ಬೇಡ - ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ

- ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿ ಗ್ಯಾಸ್/ಮಲ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹೊರಬರದಿದ್ದರೆ, ವಾಂತಿಯಾದರೆ
- ತೂಕ ತಾನಾಗಿಯೇ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಮಲ
- ನೋವು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಂತರೆ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಲಭಾಗದ ಕೆಳಗೆ), ಜ್ವರ
- 45+ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಶುರುವಾದ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ತೊಂದರೆ

⚠️ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಓಂ ಕಾಳು/ಸೋಂಪು ಔಷಧದಂತೆ ಅಲ್ಲ - ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ.

🫖 **'ಕಾಢೇ ಕೀ ಪೋಟ್ಲೀ'ಯಲ್ಲಿ**
ಓಂ ಕಾಳು ನೀರು, ಸೋಂಪಿನ ಚಹಾ - ವಿವರವಾದ ವಿಧಾನ

44

ಶುಗರ್ (ಮಧುಮೇಹ)

Diabetes | ಆಯುರ್ವೇದ: ಕಫ (ಪ್ರಮೇಹ)

ಯಾಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ? ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶುಗರ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಇದನ್ನು "ಪ್ರಮೇಹ/ಮಧುಮೇಹ" ಎನ್ನುತ್ತದೆ. **ಇದು ಜೀವನವಿಡೀ ಜೊತೆಗಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ - ಔಷಧ, ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆ, ನಾಲ್ಕೂ ಅಗತ್ಯ.** ಯಾವ ಮನೆಮದ್ದೂ ಇದನ್ನು "ಬೇರುಸಹಿತ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ".

🌿 ಮನೆಮದ್ದು - ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ



ತಟ್ಟೆಯ ನಿಯಮ

ಅರ್ಧ ತಟ್ಟೆ ತರಕಾರಿ-ಸಲಾಡ್, ಕಾಲು ಭಾಗ ಬೇಳೆ/ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾಲು ಭಾಗ ಧಾನ್ಯ (ರೊಟ್ಟಿ/ಅನ್ನ). ಸಿಹಿ, ಮೈದಾ, ಜ್ಯೂಸ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.



ಪ್ರತಿದಿನ 30 ನಿಮಿಷ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ

ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 5 ದಿನ; ಊಟದ ನಂತರ 10-15 ನಿಮಿಷದ ನಡಿಗೆ ಶುಗರ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳು (ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ)

½-1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ನೆನೆಸಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು - ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡಿದೆ. **ದಿನಕ್ಕೆ 6 g ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ; ಔಷಧದ ಜೊತೆ ಶುಗರ್ ತುಂಬಾ ಇಳಿಯಬಹುದು.**

✅ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು-ಕುಡಿಯಬೇಕು

- ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಲಾಡ್
- ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಕಡಲೆ, ರಾಜ್ಮಾ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು
- ಇಡಿಯ ಧಾನ್ಯ, ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ
- ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ (ಸ್ವಲ್ಪ, ಜ್ಯೂಸ್ ಅಲ್ಲ)

❌ ಏನು ಮಾಡಬಾರದು

- ಸಕ್ಕರೆ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ-ಬೆಲ್ಲವನ್ನು "ಆರೋಗ್ಯಕರ" ಎಂದು ತಿಳಿದು ತಿನ್ನುವುದು
- ಮೈದಾ, ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು
- ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್, ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್
- "ಶುಗರ್ ನಿವಾರಣೆ" ಚೂರ್ಣಗಳು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ-ನೇರಳೆ ನಂಬಿ ಔಷಧ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು

🧘 ದಿನಚರ್ಯೆ-ಯೋಗ

ಪ್ರತಿದಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ - ಗಾಯ, ಬೊಬ್ಬೆ, ಬಿರುಕು

ವರ್ಷಕ್ಕೆ 1 ಬಾರಿ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಶುಗರ್ ಅಳೆದು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ

🚑 ಯಾವಾಗ ಮನೆಮದ್ದು ಬೇಡ - ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ

- **ಶುಗರ್ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ**: ಬೆವರು, ನಡುಕ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಗೊಂದಲ - ತಕ್ಷಣ 3 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ/ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ
- ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯ, ಕಪ್ಪಾಗುವುದು
- ತುಂಬಾ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ವೇಗವಾದ ಉಸಿರಾಟ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು - **ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ**
- ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶುಗರ್ 125ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಊಟದ ನಂತರ 199ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು, ಪದೇ ಪದೇ (NPCDCS)

⚠️ ಗುರಿ (NPCDCS): ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 80-120, ಊಟದ 2 ಗಂಟೆ ನಂತರ 160ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ, HbA1c 7%ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ - ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಗುರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಬಹುದು. **ಔಷಧವನ್ನು ನೀವಾಗಿಯೇ ಎಂದಿಗೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.**

🫖 **'ಕಾಢೇ ಕೀ ಪೋಟ್ಲೀ'ಯಲ್ಲಿ**
ಮೆಂತ್ಯ - ವಿವರವಾದ ವಿಧಾನ

💊 ಔಷಧ ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ಘರ್ಷಣೆ

"ನೈಸರ್ಗಿಕ" ವಸ್ತುಗಳೂ ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು

ನೀವು ಈ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ	ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ (ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ)	ಅಪಾಯ
🩸 **ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗಿಸುವ ಔಷಧ (ವಾರ್ಫರಿನ್, ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಕ್ಲೋಪಿಡೋಗ್ರೆಲ್)**	ಹಸಿ ಶುಂಠಿ/ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿನ (ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣ), ಲವಂಗ, ತುಳಸಿ ಅರ್ಕ, ಮೆಂತ್ಯ, ಅರ್ಜುನ (ಬಿಳಿಮತ್ತಿ) ತೊಗಟೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ (ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್)	**ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಅಪಾಯ**
🍬 **ಶುಗರ್ ಔಷಧ / ಇನ್ಸುಲಿನ್**	ಮೆಂತ್ಯ, ಚಕ್ಕೆ (ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ), ತುಳಸಿ ಅರ್ಕ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ (ಗುಡೂಚಿ), ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್, ನೇರಳೆ ಬೀಜ	**ಶುಗರ್ ತುಂಬಾ ಕುಸಿಯುವುದು**
💊 **BP ಔಷಧ, ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧ**	ಜೇಷ್ಠಮಧು (ಅತಿಮಧುರ) (BP ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ), ಅರ್ಜುನ ತೊಗಟೆ	**BP ಏರುಪೇರು, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಕಡಿಮೆ**
❤️ **ಹೃದಯದ ಔಷಧ**	ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಅರ್ಜುನ ತೊಗಟೆ	**ಎದೆಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು**
🦋 **ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೆ**	ಅಶ್ವಗಂಧ; ಯಾವುದೇ ಚೂರ್ಣ/ಕಷಾಯ ಮಾತ್ರೆಯ ಜೊತೆ	**ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾಗುವುದು; ಮಾತ್ರೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆ**
🛡️ **ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಔಷಧ**	ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅಶ್ವಗಂಧ	**ಪರಿಣಾಮ ಬದಲಾಗುವುದು**
😴 **ನಿದ್ರೆ/ಆತಂಕ/ಫಿಟ್ಸ್‌ನ ಔಷಧ**	ಅಶ್ವಗಂಧ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ (ಎಂದಿಗೂ ಬೇಡ), ಬ್ರಾಹ್ಮಿ	**ಅತಿಯಾದ ಮಂಪರು**
💊 **ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆ**	ಇಸಬಗೋಲ್ (ಸಿಲಿಯಂ ಹೊಟ್ಟು), ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ತ್ರಿಫಲ	**ಮಾತ್ರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಸೇರುತ್ತದೆ - 1-2 ಗಂಟೆ ಅಂತರ ಇಡಿ**
🔪 **ಆಪರೇಷನ್/ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿಸುವುದು**	ಅರಿಶಿನ-ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅಶ್ವಗಂಧ	**ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ 2 ವಾರ ಮೊದಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿ - ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ**

ಅಡುಗೆಯಷ್ಟು ಸರಿ, ಔಷಧದಷ್ಟು ಅಲ್ಲ: ಬೇಳೆಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಪಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯ, ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ - ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ. ಇವುಗಳನ್ನು **ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್, ಅರ್ಕ, ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಷಾಯ**ದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಔಷಧದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಘರ್ಷಣೆಯ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಹೊಸ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.