സൗജന്യ സാമ്പിൾ · മുഴുവൻ പുസ്തകം: fitjeevan.co.in

എല്ലാ വീട്ടിലേക്കുമുള്ള ആയുർവേദ വഴികാട്ടി

ആയുർവേദ വീട്ടുവൈദ്യം



പ്രകൃതി · ദിനചര്യ · ഋതുചര്യ

61

സാധാരണ അസുഖങ്ങൾക്കുള്ള വീട്ടുവൈദ്യങ്ങൾ

ഗ്യാസ് മുതൽ മുട്ടുവേദന വരെ

ശരിയായ അളവ്, ശരിയായ ജാഗ്രത - ഓരോ പേജിലും **"എപ്പോൾ ഡോക്ടറെ കാണണം"**

111 കളർ പേജുകൾ	പ്രകൃതി പരിശോധന	6 ഋതുക്കളിലെ ഭക്ഷണരീതി	ആയുഷ് · CCRAS · NHS സ്രോതസ്സുകൾ

രചയിതാവ്

വിവേക് കുമാർ

ANSYS (FitJeevan)

fitjeevan.co.in

📖 ഉള്ളടക്കം

ഭാഗങ്ങൾ, അധ്യായങ്ങൾ, ഓരോ അസുഖത്തിന്റെയും പേജ്

ഈ പുസ്തകം എന്താണ് - എങ്ങനെ വായിക്കാം 6

10 സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ 7

🚑 വീട്ടുവൈദ്യം പാടില്ലാത്തപ്പോൾ 8

ഭാഗം 1 - അടിസ്ഥാനം 9

ആയുർവേദം എന്താണ് - എന്തല്ല 10

ത്രിദോഷം - വാതം, പിത്തം, കഫം 11

ദോഷങ്ങൾ എപ്പോൾ കൂടുന്നു 12

നിങ്ങളുടെ പ്രകൃതി പരിശോധിക്കൂ 13

ഫലം - നിങ്ങളുടെ പ്രകൃതി 14

അഗ്നിയും ആമവും 15

ദിനചര്യ - രാവിലെ 16

ദിനചര്യ - പകലും രാത്രിയും 17

ദിനചര്യ - പാരമ്പര്യവും ശാസ്ത്രവും 18

ഋതുചര്യ - ഋതുചക്രം 19

ശിശിരവും വസന്തവും 20

ഗ്രീഷ്മവും വർഷവും 21

ശരത്തും ഹേമന്തവും 22

ഭക്ഷണത്തിന്റെ 8 നിയമങ്ങൾ 23

വിരുദ്ധാഹാരം 24

ഉറക്കം, വ്യായാമം, യോഗ 25

അടുക്കളയിലെ 12 ഔഷധങ്ങൾ 26

അളവുകളും തയ്യാറാക്കുന്ന രീതികളും 27

ഭാഗം 2 - 61 സാധാരണ അസുഖങ്ങൾ 28

🍲 **വയറും ദഹനവും** 29

ഗ്യാസും വയർ വീർക്കലും 30 · ദഹനക്കേടും വയറ്റിലെ ഭാരവും 31 · അസിഡിറ്റിയും നെഞ്ചെരിച്ചിലും 32

മലബന്ധം 33 · വയറിളക്കം 34 · വിശപ്പില്ലായ്മ 35

ഓക്കാനവും ഛർദ്ദിയും 36 · മൂലക്കുരു (പൈൽസ്) 37

🌬️ **ശ്വാസവും കാലാവസ്ഥാ അസുഖങ്ങളും** 38

ജലദോഷവും മൂക്കടപ്പും 39 · ചുമ 40 · തൊണ്ടവേദന / തൊണ്ടയിലെ കിരുകിരുപ്പ് 41

പനിയിൽ വീട്ടിലെ പരിചരണം 42 · തുമ്മലും അലർജിയും (മൂക്കൊലിപ്പ്) 43 · സൂര്യാഘാതം / ചൂടുതട്ടൽ (ചൂട് കാരണം അസുഖം) 44

സൈനസും തലഭാരവും 45

🌿 **ചർമ്മവും മുടിയും** 46

മുഖക്കുരു 47 · വരണ്ട ചർമ്മവും ഉപ്പൂറ്റി വിണ്ടുകീറലും 48 · ചൂടുകുരുവും ചൊറിച്ചിലും 49

വട്ടച്ചൊറിയും ഫംഗൽ അണുബാധയും 50 · മുടികൊഴിച്ചിൽ 51 · താരൻ 52

വെയിലേറ്റ് പൊള്ളൽ (സൺബേൺ), കരുവാളിപ്പ് 53

🦴 **സന്ധി, പേശി, വേദന** 54

നടുവേദന 55 · മുട്ടുവേദന (പ്രായത്തോടൊപ്പം) 56 · കഴുത്തിലും തോളിലും പിടുത്തം 57

പേശിവലിവ് (രാത്രി കാലിൽ കോച്ചിപ്പിടുത്തം) 58 · തലവേദന (ടെൻഷൻ കാരണം) 59 · ഉപ്പൂറ്റി വേദന 60

🌙 **മനസ്സും ഉറക്കവും** 61

ഉറക്കമില്ലായ്മ 62 · മാനസിക സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും 63 · ക്ഷീണവും തളർച്ചയും 64

വിഷാദവും മനസ്സിടിവും 65

🤝 ഈ പുസ്തകം എന്താണ് - എങ്ങനെ വായിക്കാം

ആദ്യം 5 മിനിറ്റ് ഈ പേജ്, പിന്നെ പുസ്തകം മുഴുവൻ എളുപ്പം

മുത്തശ്ശിമാരുടെ ഒറ്റമൂലികൾ എല്ലാ വീട്ടിലുമുണ്ട്, പക്ഷേ രണ്ട് ചോദ്യങ്ങൾ എപ്പോഴും ബാക്കിയാകും - **"എത്ര കഴിക്കണം?"**, **"എത്ര നാൾ വീട്ടിൽ നോക്കാം, എപ്പോൾ ഡോക്ടറെ കാണണം?"** ഈ രണ്ട് ചോദ്യങ്ങൾക്കാണ് ഈ പുസ്തകം ഉത്തരം നൽകുന്നത്. ആയുർവേദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ധാരണയോടൊപ്പം (പ്രകൃതി, ദിനചര്യ, ഋതുചര്യ) 61 സാധാരണ അസുഖങ്ങൾക്കുള്ള വീട്ടുവൈദ്യങ്ങൾ - അവയുടെ അളവും ജാഗ്രതയും ഞങ്ങൾ ഔദ്യോഗിക സ്രോതസ്സുകളുമായി ഒത്തുനോക്കിയിട്ടുണ്ട്.

✅ ഈ പുസ്തകം ഇതാണ്

- ദിവസേനയുള്ള ആരോഗ്യത്തിനും ചെറിയ അസുഖങ്ങൾക്കുമുള്ള വീട്ടുപരിചരണം
- ഓരോ വൈദ്യത്തിന്റെയും അളവ് - സ്പൂണിലും ഗ്രാമിലും
- ഓരോ പേജിലും "എപ്പോൾ ഉടൻ ഡോക്ടറെ കാണണം"
- കുട്ടികൾ, ഗർഭകാലം, പ്രായമായവർ - ഇവർക്ക് വേറെ നിയമങ്ങൾ
- പാരമ്പര്യവും ശാസ്ത്രവും - രണ്ടും സത്യസന്ധമായി

❌ ഈ പുസ്തകം ഇതല്ല

- ഡോക്ടർക്കോ പരിശോധനയ്ക്കോ പകരം
- ഷുഗർ, BP, തൈറോയ്ഡ് എന്നിവ "വേരോടെ ഇല്ലാതാക്കും" എന്ന അവകാശവാദം
- ഭസ്മം, രസൗഷധം, വീര്യം കൂടിയ മരുന്നുകൾ എന്നിവ വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതി
- മരുന്ന് നിർത്താനുള്ള ഉപദേശം
- ഏതെങ്കിലും ബ്രാൻഡിന്റെ പരസ്യം

🗺️ പുസ്തകത്തിലെ 4 ഭാഗങ്ങൾ

ഭാഗം 1 - അടിസ്ഥാനം: ആയുർവേദം, ത്രിദോഷം, സ്വന്തം പ്രകൃതി പരിശോധന, അഗ്നി, ദിനചര്യ, 6 ഋതുക്കളിലെ ഋതുചര്യ, ഭക്ഷണ നിയമങ്ങൾ, അടുക്കളയിലെ 12 ഔഷധങ്ങൾ.

ഭാഗം 2 - അസുഖങ്ങൾ: 10 വിഭാഗങ്ങളിലായി 61 അസുഖങ്ങൾ - ഓരോന്നിനും ഒരു മുഴുവൻ പേജ്. ഓരോ വിഭാഗത്തിന്റെയും തുടക്കത്തിൽ ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ കാണാവുന്ന ഒരു ചാർട്ട്.

ഭാഗം 3 - സുരക്ഷ: മരുന്നുമായുള്ള പ്രതിപ്രവർത്തനം, ആരൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം, ഭസ്മവും ഘനലോഹങ്ങളും, വ്യാജ അവകാശവാദങ്ങൾ, തെറ്റിദ്ധാരണകൾ.

ഭാഗം 4 - തുടക്കം: 30 ദിവസത്തെ പദ്ധതി, ആരോഗ്യ ഡയറി, സ്രോതസ്സുകൾ.

📄 അസുഖത്തിന്റെ പേജ് എങ്ങനെ വായിക്കാം

1. **എന്തുകൊണ്ട് വരുന്നു** - സാധാരണ കാരണങ്ങളും ആയുർവേദ കാഴ്ചപ്പാടും (വാതം/പിത്തം/കഫം).
2. **വീട്ടുവൈദ്യങ്ങൾ** - 3 വൈദ്യങ്ങൾ, അളവ്, സമയം, എത്ര ദിവസം.
3. **കഴിക്കേണ്ടത് / കഴിക്കരുതാത്തത്** - ഭക്ഷണത്തിൽ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ.
4. **ദിനചര്യയും യോഗയും** - വീണ്ടും വരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ശീലങ്ങൾ.
5. 🚑 **എപ്പോൾ ഡോക്ടറെ കാണണം** - ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ വീട്ടുവൈദ്യം പാടില്ല.
6. **ജാഗ്രത** - ആരൊക്കെ ഈ വൈദ്യം ചെയ്യരുത്.

ഏറ്റവും പ്രധാനം: ഏതെങ്കിലും അസുഖം 2 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ മാറുന്നില്ലെങ്കിൽ, വീണ്ടും വീണ്ടും വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ കൂടെ പനി, ഭാരം കുറയൽ, രക്തം, കഠിനമായ വേദന എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ - അതിനെ "വീട്ടിൽ നോക്കാവുന്നത്" ആയി കാണരുത്. പരിശോധിപ്പിക്കുക. ആയുർവേദത്തിന്റെ ആദ്യ തത്വവും ഇതുതന്നെ: **ആദ്യം രോഗം തിരിച്ചറിയുക, ചികിത്സ പിന്നീട്.**

🚑 വീട്ടുവൈദ്യം പാടില്ല - നേരെ ആശുപത്രിയിലേക്ക്

ഈ 10 സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഒറ്റമൂലിക്കായി ഒരു മിനിറ്റ് പോലും കളയരുത്

108	112	14416	102
ആംബുലൻസ്	അടിയന്തര സഹായം	ടെലി-മാനസ് (മാനസികാരോഗ്യം)	ഗർഭിണി / നവജാതശിശു ആംബുലൻസ് (പല സംസ്ഥാനങ്ങളിലും)

❤️ ഹൃദയം

കൈയിലേക്കോ താടിയെല്ലിലേക്കോ പുറത്തേക്കോ പടരുന്ന നെഞ്ചുവേദന/നെഞ്ചിൽ അമർച്ച; വിയർപ്പ്, ശ്വാസംമുട്ടൽ

🧠 പക്ഷാഘാതം

മുഖം കോടൽ, ഒരു കൈക്ക് ബലക്കുറവ്, സംസാരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് - ഓരോ മിനിറ്റും വിലപ്പെട്ടത്

🫁 ശ്വാസം

ശ്വാസംമുട്ടൽ, ചുണ്ട് നീലിക്കൽ, കുട്ടി ശ്വസിക്കുമ്പോൾ വാരിയെല്ലിനടി ഉള്ളിലേക്ക് വലിയൽ

🩸 രക്തം

ഛർദ്ദിയിലോ ചുമയിലോ രക്തം, കറുത്ത മലം, നിൽക്കാത്ത രക്തസ്രാവം

🌡️ പനി

കഴുത്ത് പിടുത്തം, തടിപ്പ്, ബോധക്ഷയം, ഫിറ്റ്സ്; 3 മാസത്തിൽ താഴെയുള്ള കുഞ്ഞിന് ഏത് പനിയും

💧 നിർജലീകരണം

6-8 മണിക്കൂറായി മൂത്രമില്ല, കണ്ണ് കുഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു, വല്ലാത്ത തളർച്ച

🤢 വയറ്

കൂടിക്കൂടി വരുന്ന കഠിനമായ വയറുവേദന, വയർ കട്ടിയാകൽ, ഛർദ്ദിയോടൊപ്പം

☠️ വിഷബാധ / കുത്ത്

പാമ്പ്, തേൾ, മരുന്ന്/രാസവസ്തു/എണ്ണ വിഴുങ്ങൽ - വീട്ടുചികിത്സ പാടില്ല

🤰 ഗർഭകാലം

രക്തസ്രാവം, കഠിനമായ വയറുവേദന, തലവേദനയും കാഴ്ച മങ്ങലും, കുഞ്ഞിന്റെ അനക്കം കുറയൽ

😔 മനസ്സ്

സ്വയം ഉപദ്രവിക്കാനുള്ള ചിന്തകൾ - ഇപ്പോൾത്തന്നെ 14416 / 112

പക്ഷാഘാതം തിരിച്ചറിയാൻ - "BE FAST": ബാലൻസ് തെറ്റൽ · കണ്ണിന് കാഴ്ച കുറയൽ · മുഖം കോടൽ · കൈക്ക് ബലക്കുറവ് · സംസാരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് · **ടൈം (സമയം)** - ഉടൻ ആശുപത്രിയിലേക്ക്. പക്ഷാഘാതത്തിലും ഹൃദയാഘാതത്തിലും ആദ്യത്തെ ഏതാനും മണിക്കൂറുകളാണ് ഏറ്റവും വിലപ്പെട്ടത്.

🧭 നിങ്ങളുടെ പ്രകൃതി പരിശോധിക്കൂ

15 ചോദ്യങ്ങൾ · ഓരോ വരിയിലും **കുട്ടിക്കാലം മുതൽ ഇന്നുവരെ മിക്കവാറും** ശരിയായതിന് ✓ ഇടുക

വിഷയം	വാതം	പിത്തം	കഫം
1. ശരീരഘടന	☐ മെലിഞ്ഞത്, എല്ലുകൾ തെളിഞ്ഞുകാണും	☐ ഇടത്തരം, മാംസളം	☐ തടിച്ചത്, വീതിയുള്ളത്, ഉറച്ചത്
2. ശരീരഭാരം	☐ കൂടാൻ പ്രയാസം	☐ എളുപ്പം കൂടുകയും കുറയുകയും ചെയ്യും	☐ എളുപ്പം കൂടും, കുറയാൻ പ്രയാസം
3. ചർമ്മം	☐ വരണ്ടത്, പരുക്കൻ, പെട്ടെന്ന് വിണ്ടുകീറും	☐ ചൂടുള്ളത്, പിങ്ക്-ചുവപ്പ്, മറുകും മുഖക്കുരുവും	☐ മിനുസമുള്ളത്, കട്ടിയുള്ളത്, തണുത്തത്, എണ്ണമയമുള്ളത്
4. മുടി	☐ വരണ്ടത്, നേർത്തത്, എളുപ്പം കെട്ടുപിണയും	☐ നേർത്തത്, മൃദുവായത്, നേരത്തെ നരയ്ക്കും/കൊഴിയും	☐ ഇടതൂർന്നത്, കട്ടിയുള്ളത്, തിളക്കമുള്ളത്
5. വിശപ്പ്	☐ ചിലപ്പോൾ വല്ലാതെ, ചിലപ്പോൾ ഒട്ടുമില്ല	☐ ശക്തമായത്; വിശന്നാൽ ദേഷ്യം വരും	☐ കുറവ്, പക്ഷേ ക്രമമായി; ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കിയാലും കുഴപ്പമില്ല
6. വയറും മലവും	☐ മലബന്ധവും ഗ്യാസും പതിവ്	☐ അയഞ്ഞത്, ദിവസം 2-3 തവണ, എരിച്ചിൽ	☐ ക്രമമായി, കട്ടിയുള്ളത്, സാവധാനം
7. കാലാവസ്ഥ	☐ തണുപ്പ് ഒട്ടും ഇഷ്ടമല്ല	☐ ചൂട് സഹിക്കാൻ പറ്റില്ല	☐ ഈർപ്പവും തണുപ്പും ഉള്ളപ്പോൾ മന്ദത, ചൂടും വരൾച്ചയും ഇഷ്ടം
8. വിയർപ്പ്	☐ വളരെ കുറവ്	☐ വളരെ കൂടുതൽ, ദുർഗന്ധത്തോടെ	☐ സാധാരണ, പതുക്കെ
9. ഉറക്കം	☐ ലഘുവായത്, ഇടയ്ക്കിടെ മുറിയും	☐ കുറവ്, പക്ഷേ ഗാഢം	☐ ഗാഢം, ദീർഘം; എഴുന്നേൽക്കാൻ പ്രയാസം
10. സംസാരം	☐ വേഗത്തിലും കൂടുതലും	☐ വ്യക്തം, മൂർച്ചയുള്ളത്, യുക്തിയോടെ	☐ സാവധാനം, മധുരമായി, കുറച്ച്
11. ജോലി ചെയ്യുന്ന രീതി	☐ ചുറുചുറുക്കുള്ളവർ, പക്ഷേ പെട്ടെന്ന് ക്ഷീണിക്കും	☐ കൃത്യതയോടെ, ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ	☐ സാവധാനം, പക്ഷേ ഏറെനേരം പിടിച്ചുനിൽക്കും
12. ഓർമ്മശക്തി	☐ പെട്ടെന്ന് പഠിക്കും, പെട്ടെന്ന് മറക്കും	☐ മൂർച്ചയുള്ളതും വ്യക്തവും	☐ പതുക്കെ പഠിക്കും, ഏറെക്കാലം ഓർമ്മിക്കും
13. മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവം	☐ അസ്വസ്ഥത, ഉത്കണ്ഠ	☐ ദേഷ്യം, ഈർഷ്യ	☐ ശാന്തം; ചിലപ്പോൾ മടി, ആസക്തി
14. തീരുമാനങ്ങൾ	☐ ഇടയ്ക്കിടെ മാറും	☐ വേഗത്തിലും ഉറപ്പോടെയും	☐ ആലോചിച്ച്, പതുക്കെ
15. പണം	☐ ആലോചിക്കാതെ ചെലവാക്കും	☐ പദ്ധതിയോടെ, ആവശ്യമുള്ളവയ്ക്ക്	☐ സമ്പാദിച്ചുവയ്ക്കുന്നവർ

വാതം ✓ ആകെ	പിത്തം ✓ ആകെ	കഫം ✓ ആകെ

❄️ ശിശിരവും 🌼 വസന്തവും

ജനുവരി പകുതി - മാർച്ച് പകുതി · മാർച്ച് പകുതി - മേയ് പകുതി

❄️ ശിശിരം

മാഘം-ഫാൽഗുനം · ജനുവരി പകുതി - മാർച്ച് പകുതി



കഠിനമായ തണുപ്പും വരൾച്ചയും; ശരീരത്തിൽ കഫം കെട്ടിക്കിടക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു, അഗ്നി അപ്പോഴും നല്ലതാണ്.

✅ കഴിക്കുക

- ചൂടുള്ള, പോഷകമുള്ള ഭക്ഷണം - ഗോതമ്പ്, കമ്പ് (ബജ്റ), പരിപ്പുകൾ
- ശർക്കര, എള്ള്, നിലക്കടല
- നെയ്യ്-എണ്ണ അൽപം
- ഇഞ്ചി, ചുക്ക്, കുരുമുളക്

❌ കുറയ്ക്കുക

- തണുത്ത, വരണ്ട, പഴകിയ ഭക്ഷണം
- വളരെ ലഘുവായി കഴിക്കൽ/ പട്ടിണി കിടക്കൽ
- ശരീരം മൂടാതെ തണുത്ത കാറ്റേൽക്കൽ

🧘 ദിനചര്യ

- എണ്ണതേച്ചുകുളി, വെയിൽ കൊള്ളൽ
- വ്യായാമം തുടരുക
- കമ്പിളി വസ്ത്രങ്ങൾ, തലയും ചെവിയും മൂടുക

ഈ ഋതുവിലെ സാധാരണ അസുഖങ്ങൾ → വരണ്ട ചർമ്മവും ഉപ്പൂറ്റി വിണ്ടുകീറലും 48 · മുട്ടുവേദന (പ്രായത്തോടൊപ്പം) 56 · ജലദോഷവും മൂക്കടപ്പും 39 · പേശിവലിവ് (രാത്രി കാലിൽ കോച്ചിപ്പിടുത്തം) 58

🌼 വസന്തം

ചൈത്രം-വൈശാഖം · മാർച്ച് പകുതി - മേയ് പകുതി



തണുപ്പുകാലത്ത് കെട്ടിക്കിടന്ന കഫം വെയിലേറ്റ് "ഉരുകുന്നു" - ജലദോഷം, ചുമ, അലർജി, മന്ദത എന്നിവയുടെ കാലം.

✅ കഴിക്കുക

- ലഘുവായ, ചൂടുള്ള ഭക്ഷണം - ബാർലി (യവം), ചെറുപയർ, പഴയ ധാന്യം
- കയ്പ്പും ചവർപ്പും: പാവയ്ക്ക, ഉലുവ, ആര്യവേപ്പിന്റെ ഇളം ഇലകൾ (കറിയിൽ)
- തേൻ (ഒരിക്കലും ചൂടാക്കരുത്)
- ഇഞ്ചി, ചുക്ക്, മഞ്ഞൾ

❌ കുറയ്ക്കുക

- കനത്തതും വറുത്തതും മധുരമുള്ളതും
- തൈര്, തണുത്ത സാധനങ്ങൾ
- പകലുറക്കം

🧘 ദിനചര്യ

- വ്യായാമം കൂട്ടുക - വിയർക്കുന്നതുവരെ
- ഉബ്ടൻ തേച്ച് കുളി
- ആവി പിടിക്കൽ, ഇളംചൂടുവെള്ളം

ഈ ഋതുവിലെ സാധാരണ അസുഖങ്ങൾ → തുമ്മലും അലർജിയും (മൂക്കൊലിപ്പ്) 43 · ജലദോഷവും മൂക്കടപ്പും 39 · ചുമ 40 · തൊണ്ടവേദന / തൊണ്ടയിലെ കിരുകിരുപ്പ് 41 · സൈനസും തലഭാരവും 45



വിഭാഗം 1 · 8 അസുഖങ്ങൾ

വയറും ദഹനവും

ആയുർവേദത്തിൽ മിക്ക അസുഖങ്ങളുടെയും വേര് “അഗ്നി” (ദഹനം) ആണെന്ന് കരുതുന്നു. ഇവിടെ ഗ്യാസ് മുതൽ മൂലക്കുരു വരെ 8 സാധാരണ അസുഖങ്ങൾ.

അസുഖം	വീട്ടിൽ ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്	🚑 ഏറ്റവും വലിയ അപായ സൂചന	പേജ്
🎈 ഗ്യാസും വയർ വീർക്കലും Gas / Bloating	അയമോദകം-ജീരകം വെള്ളം	വയർ വീർത്തിരിക്കുകയും ഗ്യാസോ മലമോ തീരെ പോകാതിരിക്കുകയും ഛർദ്ദിക്കുകയും ചെയ്താൽ	30
🔥 ദഹനക്കേടും വയറ്റിലെ ഭാരവും Indigestion	ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് ഇഞ്ചി	വിഴുങ്ങുമ്പോൾ തടയൽ അല്ലെങ്കിൽ വേദന	31
🔥 അസിഡിറ്റിയും നെഞ്ചെരിച്ചിലും Acidity / Heartburn	പെരുംജീരകം-കൽക്കണ്ടം	കൈയിലേക്കോ താടിയെല്ലിലേക്കോ പടരുന്ന നെഞ്ചുവേദന, വിയർപ്പ്, ശ്വാസംമുട്ടൽ - ഉടൻ 108 വിളിക്കുക (ഹൃദയാഘാതവും “ഗ്യാസ്” പോലെ തോന്നാം)	32
🚽 മലബന്ധം Constipation	ഇസബ്ഗോൾ (സൈലിയം തൊണ്ട്)	മലത്തിൽ രക്തം അല്ലെങ്കിൽ കറുത്ത മലം	33
💧 വയറിളക്കം Diarrhoea	ORS - ഏറ്റവും ആദ്യം	മലത്തിൽ രക്തമോ കഫം പോലുള്ള വഴുവഴുപ്പോ	34
🍽️ വിശപ്പില്ലായ്മ Low appetite	ഉലുവ (വിത്ത്)	ശ്രമിക്കാതെ തന്നെ ഭാരം കുറയൽ	35
🤢 ഓക്കാനവും ഛർദ്ദിയും Nausea / Vomiting	ചുക്ക് / ഇഞ്ചി	ഛർദ്ദിയിൽ രക്തം അല്ലെങ്കിൽ കാപ്പിപ്പൊടി പോലുള്ള നിറം	36
🪑 മൂലക്കുരു (പൈൽസ്) Piles	നാരും വെള്ളവും (യഥാർത്ഥ ചികിത്സയുടെ അടിത്തറ)	മലത്തിൽ രക്തം കണ്ടാൽ ഓരോ തവണയും ഡോക്ടറെ കാണിക്കുക - മൂലക്കുരു ആണെന്ന് കരുതി നീട്ടിവയ്ക്കരുത്; കുടലിലെ മറ്റ് രോഗവും ആകാം	37

1

ഗ്യാസും വയർ വീർക്കലും

Gas / Bloating · ആയുർവേദം: വാതം

എന്തുകൊണ്ട് വരുന്നു? ധൃതിയിൽ കഴിക്കൽ, സംസാരിച്ചുകൊണ്ട് കഴിക്കൽ, രാത്രി വൈകി കനത്ത ഭക്ഷണം, അധികം രാജ്മ-വെള്ളക്കടല-കോളിഫ്ലവർ, ഏറെനേരം ഇരിക്കുന്ന ശീലം. ആയുർവേദം ഇതിനെ "വാതം" വയറ്റിൽ തങ്ങിനിൽക്കുന്നതായി കാണുന്നു.

🌿 വീട്ടുവൈദ്യങ്ങൾ - അളവും സമയവും സഹിതം



അയമോദകം-ജീരകം വെള്ളം

½ ടീസ്പൂൺ അയമോദകം + ½ ടീസ്പൂൺ ജീരകം 1 കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ 5 മിനിറ്റ് തിളപ്പിക്കുക, അരിച്ച് ഇളംചൂടോടെ കുടിക്കുക. ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളപ്പോൾ ദിവസം 1-2 തവണ.



പെരുംജീരക ചായ

1.5 g (½ ടീസ്പൂൺ) പെരുംജീരകം ചെറുതായി ചതച്ച് 1 കപ്പ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ 10 മിനിറ്റ് മൂടിവയ്ക്കുക. ദിവസം 3 തവണ ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം, 2 ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ പാടില്ല.



ഭക്ഷണത്തിൽ കായം

പരിപ്പ്-കറികളുടെ താളിപ്പിൽ ഒരു നുള്ള് കായം. പ്രത്യേകം കഴിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

✅ എന്ത് കഴിക്കാം, കുടിക്കാം

- പതുക്കെ, ചവച്ചരച്ച് കഴിക്കുക
- വറുത്ത ജീരകം ചേർത്ത മോര് (ഉച്ചയ്ക്ക്)
- ചെറുപയർ പരിപ്പ്, ചുരയ്ക്ക, പീച്ചിങ്ങ
- ഇളംചൂടുവെള്ളം

❌ എന്ത് ചെയ്യരുത്

- രാത്രി രാജ്മ, വെള്ളക്കടല, ഉഴുന്ന്
- കോൾഡ് ഡ്രിങ്കും സോഡയും
- ച്യൂയിങ് ഗം, സ്ട്രോ ഉപയോഗിച്ച് കുടിക്കൽ
- അധികം വറുത്തതും തണുത്ത-പഴകിയ ഭക്ഷണവും

🧘 ദിനചര്യയും യോഗയും

ഭക്ഷണശേഷം 10 മിനിറ്റ് നടക്കുക · ഭക്ഷണശേഷം 5-10 മിനിറ്റ് വജ്രാസനം · പവനമുക്താസനം - വെറുംവയറ്റിൽ, രാവിലെ

🚑 വീട്ടുവൈദ്യം പാടില്ലാത്തപ്പോൾ - നേരെ ഡോക്ടറുടെ അടുത്തേക്ക്

- വയർ വീർത്തിരിക്കുകയും ഗ്യാസോ മലമോ തീരെ പോകാതിരിക്കുകയും ഛർദ്ദിക്കുകയും ചെയ്താൽ
- ഭാരം താനേ കുറയുക, മലത്തിൽ രക്തം അല്ലെങ്കിൽ കറുത്ത മലം
- വേദന ഒരു സ്ഥലത്ത് തന്നെ നിൽക്കുക (പ്രത്യേകിച്ച് വയറിന്റെ വലതുവശം താഴെ), പനി
- 45+ വയസ്സിൽ പുതിയതും തുടർച്ചയായതുമായ ബുദ്ധിമുട്ട്

⚠️ ഗർഭകാലത്ത് അയമോദകം/പെരുംജീരകം മരുന്നായി പാടില്ല - ഭക്ഷണത്തിലെ അളവിൽ മാത്രം.

🫖 **Kadhe Ki Potli-യിൽ**
അയമോദക വെള്ളം, പെരുംജീരക ചായ - വിശദമായ തയ്യാറാക്കൽ രീതി

44

ഷുഗർ (പ്രമേഹം)

Diabetes | ആയുർവേദം: കഫം (പ്രമേഹം)

എന്തുകൊണ്ട് വരുന്നു? ശരീരത്തിൽ ഇൻസുലിൻ കുറയുകയോ ഫലിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ രക്തത്തിൽ ഷുഗർ കൂടുന്നു. ആയുർവേദം ഇതിനെ "പ്രമേഹം/മധുമേഹം" എന്ന് വിളിക്കുന്നു. **ഇത് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ കൂടെയുള്ള രോഗമാണ് - മരുന്ന്, ഭക്ഷണം, വ്യായാമം, പരിശോധന ഈ നാലും ആവശ്യമാണ്.** ഒരു വീട്ടുവൈദ്യവും ഇതിനെ "വേരോടെ ഇല്ലാതാക്കില്ല".

🌿 വീട്ടുവൈദ്യങ്ങൾ - അളവും സമയവും സഹിതം



പ്ലേറ്റിന്റെ നിയമം

പ്ലേറ്റിന്റെ പകുതി പച്ചക്കറി-സാലഡ്, നാലിലൊന്ന് പരിപ്പ്/പ്രോട്ടീൻ, നാലിലൊന്ന് ധാന്യം (ചപ്പാത്തി/ചോറ്). മധുരം, മൈദ, ജ്യൂസ് നിർത്തുക.



ദിവസവും 30 മിനിറ്റ് വേഗത്തിൽ നടക്കുക

ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് 5 ദിവസം; ഭക്ഷണശേഷം 10-15 മിനിറ്റ് നടക്കുന്നത് ഷുഗർ കുറയ്ക്കും.



ഉലുവ (ഡോക്ടറെ അറിയിച്ച ശേഷം)

½-1 ടീസ്പൂൺ കുതിർത്ത ഉലുവ ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് - ചില പഠനങ്ങളിൽ ചെറിയ ഗുണം കണ്ടിട്ടുണ്ട്. **ദിവസം 6 g-ൽ കൂടുതൽ പാടില്ല; മരുന്നിനൊപ്പം ഷുഗർ അമിതമായി താഴാം.**

✅ എന്ത് കഴിക്കാം, കുടിക്കാം

- ഇലക്കറികൾ, സാലഡ്
- പരിപ്പുകൾ, കടല, രാജ്മ, മുളപ്പിച്ച പയർ
- മുഴുധാന്യങ്ങൾ, കമ്പ് (ബജ്റ), മണിച്ചോളം (ജോവർ)
- പേരയ്ക്ക, ഓറഞ്ച്, പപ്പായ (കുറച്ച്, ജ്യൂസ് അല്ല)

❌ എന്ത് ചെയ്യരുത്

- പഞ്ചസാര, മധുരപലഹാരങ്ങൾ, തേനും ശർക്കരയും "ഹെൽത്തി" എന്ന് കരുതി
- മൈദ, വൈറ്റ് ബ്രെഡ്, ബിസ്കറ്റ്
- പഴച്ചാറുകൾ, കോൾഡ് ഡ്രിങ്ക്
- "ഷുഗർ മാറ്റും" എന്ന് പറയുന്ന ചൂർണ്ണങ്ങൾ, പാവയ്ക്കയും ഞാവൽപ്പഴവും വിശ്വസിച്ച് മരുന്ന് നിർത്തൽ

🧘 ദിനചര്യയും യോഗയും

ദിവസവും കാൽ പരിശോധിക്കുക - മുറിവ്, കുമിള, വിള്ളൽ

വർഷത്തിൽ 1 തവണ കണ്ണും വൃക്കയും പരിശോധിക്കുക

വീട്ടിൽ ഷുഗർ നോക്കി ഡയറിയിൽ എഴുതുക

🚑 വീട്ടുവൈദ്യം പാടില്ലാത്തപ്പോൾ - നേരെ ഡോക്ടറുടെ അടുത്തേക്ക്

- **ഷുഗർ വളരെ കുറഞ്ഞാൽ**: വിയർപ്പ്, വിറയൽ, തലകറക്കം, ആശയക്കുഴപ്പം - ഉടൻ 3 ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാര/ഗ്ലൂക്കോസ്, പിന്നെ ഡോക്ടറെ കാണുക
- കാലിൽ മുറിവ്/വ്രണം, കറുത്തുപോകൽ
- കടുത്ത ദാഹം, ഛർദ്ദി, വേഗത്തിലുള്ള ശ്വാസം, ബോധക്ഷയം - **ഉടൻ ആശുപത്രിയിലേക്ക്**
- വെറുംവയറ്റിൽ ഷുഗർ 125-ന് മുകളിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണശേഷം 199-ന് മുകളിൽ ആവർത്തിച്ച് (NPCDCS)

⚠️ ലക്ഷ്യം (NPCDCS): വെറുംവയറ്റിൽ 80-120, ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ് 2 മണിക്കൂറിന് ശേഷം 160-ൽ താഴെ, HbA1c 7%-ൽ താഴെ - നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ നിങ്ങൾക്കായി വേറെ ലക്ഷ്യം നിശ്ചയിച്ചേക്കാം. **മരുന്ന് സ്വയം ഒരിക്കലും നിർത്തരുത്.**

🫖 Kadhe Ki Potli-യിൽ
ഉലുവ - വിശദമായ തയ്യാറാക്കൽ രീതി

💊 മരുന്നും ഔഷധസസ്യവും തമ്മിലുള്ള പ്രതിപ്രവർത്തനം

"പ്രകൃതിദത്ത" വസ്തുക്കൾക്കും മരുന്നിന്റെ ഫലം കൂട്ടാനോ കുറയ്ക്കാനോ കഴിയും

നിങ്ങൾ ഈ മരുന്ന് കഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ	ഇവ സൂക്ഷിക്കുക (മരുന്നിന്റെ അളവിൽ)	അപകടം
🩸 രക്തം നേർപ്പിക്കുന്ന മരുന്ന് (വാർഫറിൻ, ആസ്പിരിൻ, ക്ലോപ്പിഡോഗ്രൽ)	ഇഞ്ചി/ചുക്ക്, മഞ്ഞൾ (വലിയ അളവിൽ), ഗ്രാമ്പൂ, തുളസി സത്ത്, ഉലുവ, നീർമരുത് (അർജുന), വെളുത്തുള്ളി (സപ്ലിമെന്റ്)	രക്തസ്രാവ സാധ്യത
🍬 ഷുഗറിന്റെ മരുന്ന് / ഇൻസുലിൻ	ഉലുവ, കറുവപ്പട്ട, തുളസി സത്ത്, ചിറ്റമൃത്, പാവയ്ക്ക ജ്യൂസ്, ഞാവൽക്കുരു	ഷുഗർ വല്ലാതെ താഴൽ
💊 BP-യുടെ മരുന്ന്, മൂത്രം പോകാനുള്ള മരുന്ന്	ഇരട്ടിമധുരം (BP കൂട്ടും), നീർമരുത് (അർജുന)	BP താളം തെറ്റൽ, പൊട്ടാസ്യം കുറയൽ
❤️ ഹൃദയത്തിന്റെ മരുന്ന്	ഇരട്ടിമധുരം, നീർമരുത് (അർജുന)	ഹൃദയമിടിപ്പിൽ ക്രമക്കേട്
🦋 തൈറോയ്ഡ് ഗുളിക	അമുക്കുരം (അശ്വഗന്ധ); ഏത് ചൂർണ്ണവും/കഷായവും ഗുളികയോടൊപ്പം	ഹോർമോൺ നിലയിൽ മാറ്റം; ഗുളികയുടെ ഫലം കുറയൽ
🛡️ സ്റ്റിറോയ്ഡ്, പ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്ന്	ഇരട്ടിമധുരം, ചിറ്റമൃത്, അമുക്കുരം	ഫലത്തിൽ മാറ്റം
😴 ഉറക്കം/ഉത്കണ്ഠ/അപസ്മാരം എന്നിവയ്ക്കുള്ള മരുന്ന്	അമുക്കുരം, ജാതിക്ക (ഒരിക്കലും പാടില്ല), ബ്രഹ്മി	അമിതമായ മയക്കം
💊 ഏത് ഗുളികയും	ഇസബ്ഗോൾ, ചണവിത്ത്, ത്രിഫല	ഗുളിക ശരീരം വലിച്ചെടുക്കുന്നത് കുറയും - 1-2 മണിക്കൂർ ഇടവേള വേണം
🔪 ഓപ്പറേഷൻ/പല്ല് പറിക്കൽ	മഞ്ഞൾ-ഇഞ്ചി-വെളുത്തുള്ളി സപ്ലിമെന്റുകൾ, ചിറ്റമൃത്, അമുക്കുരം	ഓപ്പറേഷന് 2 ആഴ്ച മുമ്പ് നിർത്തുക - ഡോക്ടറോട് പറയുക

ഭക്ഷണത്തിലെ അളവിൽ കുഴപ്പമില്ല, മരുന്നിന്റെ അളവിൽ അല്ല: പരിപ്പിൽ ഒരു നുള്ള് മഞ്ഞൾ, കറിയിൽ ഉലുവ, ചായയിൽ ഇഞ്ചി - ഇതൊക്കെ സാധാരണ അളവാണ്. ഇവ **ക്യാപ്സൂൾ, സത്ത്, ചൂർണ്ണം അല്ലെങ്കിൽ ദിവസേനയുള്ള കഷായം** എന്ന രൂപത്തിൽ മരുന്നുപോലെ കഴിക്കുമ്പോഴാണ് പ്രതിപ്രവർത്തന സാധ്യത. ഓരോ പുതിയ വസ്തുവും നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറോട് പറയുക.