मोफत नमुना · संपूर्ण पुस्तक: fitjeevan.co.in

घरोघरी आयुर्वेदिक मार्गदर्शक

आयुर्वेदिक घरगुती उपचार



प्रकृती · दिनचर्या · ऋतुचर्या

61

सामान्य त्रासांवर घरगुती उपाय

गॅसपासून गुडघ्यापर्यंत

योग्य प्रमाण, योग्य सावधगिरी - आणि प्रत्येक पानावर **"डॉक्टरकडे कधी"**

111 रंगीत पाने | प्रकृती तपासणी | 6 ऋतूंचा आहार | आयुष · CCRAS · NHS स्रोत

लेखक:
विवेक कुमार

ANSYS (FitJeevan)
fitjeevan.co.in

मोफत नमुना · संपूर्ण पुस्तक: fitjeevan.co.in

📖 अनुक्रमणिका

भाग, प्रकरणे आणि प्रत्येक त्रासाचे पान

हे पुस्तक काय आहे - आणि कसे वाचावे 6

सुरक्षिततेचे 10 नियम 7

🚑 जेव्हा घरगुती उपाय नको 8

भाग 1 - पाया 9

आयुर्वेद काय आहे - आणि काय नाही 10

त्रिदोष - वात, पित्त आणि कफ 11

दोष कधी वाढतात 12

आपली प्रकृती तपासा 13

निकाल - तुमची प्रकृती 14

अग्नी आणि आम 15

दिनचर्या - सकाळ 16

दिनचर्या - दिवस आणि रात्र 17

दिनचर्या - परंपरा आणि विज्ञान 18

ऋतुचर्या - ऋतुचक्र 19

शिशिर आणि वसंत 20

ग्रीष्म आणि वर्षा 21

शरद आणि हेमंत 22

जेवणाचे 8 नियम 23

विरुद्ध आहार (न जुळणारे अन्न) 24

झोप, व्यायाम आणि योग 25

स्वयंपाकघरातील 12 औषधी 26

मोजमाप आणि बनवण्याच्या पद्धती 27

भाग 2 - 61 सामान्य त्रास 28

🍲 **पोट आणि पचन** 29

गॅस आणि पोट फुगणे 30 · अपचन आणि जडपणा 31 · ॲसिडिटी आणि छातीत जळजळ 32

बद्धकोष्ठता 33 · जुलाब (पातळ शौच) 34 · भूक न लागणे 35

मळमळ आणि उलटी 36 · मूळव्याध (पाइल्स) 37

🌬️ **श्वास आणि हंगामी त्रास** 38

सर्दी आणि नाक चोंदणे 39 · खोकला 40 · घसा खवखवणे 41

तापात घरी काळजी 42 · शिंका आणि ॲलर्जी (नाक वाहणे) 43 · ऊन लागणे (उष्णतेने आजारी पडणे) 44

सायनस आणि डोके जड होणे 45

🌿 **त्वचा आणि केस** 46

मुरुमे (पिंपल्स) 47 · कोरडी त्वचा आणि टाचांना भेगा 48 · घामोळे आणि खाज 49

गजकर्ण आणि फंगल इन्फेक्शन 50 · केस गळणे 51 · कोंडा (डँड्रफ) 52

उन्हाने त्वचा भाजणे (सनबर्न) आणि टॅनिंग 53

🦴 **सांधे, स्नायू आणि दुखणी** 54

कंबरदुखी 55 · गुडघेदुखी (वयानुसार) 56 · मान आणि खांदे आखडणे 57

स्नायूंना पेटके (रात्री पायात गोळे) 58 · डोकेदुखी (ताणामुळे) 59 · टाचदुखी 60

🌙 **मन आणि झोप** 61

झोप न लागणे 62 · ताण आणि घबराट 63 · थकवा आणि अशक्तपणा 64

उदासी आणि मन खिन्न राहणे 65

🤝 हे पुस्तक काय आहे - आणि कसे वाचावे

आधी 5 मिनिटे हे पान, मग संपूर्ण पुस्तक सोपे

आजीबाईंचे घरगुती उपाय प्रत्येक घरात आहेत, पण दोन प्रश्न नेहमी उरतात - **"किती घ्यायचे?"** आणि **"घरी किती दिवस पाहायचे, डॉक्टरकडे कधी?"** हे पुस्तक याच दोन प्रश्नांची उत्तरे देते. आयुर्वेदाच्या मूलभूत समजुतीसोबत (प्रकृती, दिनचर्या, ऋतुचर्या) 61 सामान्य त्रासांवरचे असे घरगुती उपाय, ज्यांचे प्रमाण आणि सावधगिरी आम्ही अधिकृत स्रोतांशी पडताळून पाहिली आहे.

✅ हे पुस्तक आहे

- रोजचे आरोग्य आणि सौम्य त्रासांमध्ये घरगुती काळजी
- प्रत्येक उपायाचे प्रमाण - चमचा आणि ग्रॅममध्ये
- प्रत्येक पानावर "लगेच डॉक्टरकडे कधी"
- मुले, गरोदरपण, वृद्ध यांच्यासाठी वेगळे नियम
- परंपरा आणि विज्ञान - दोन्ही प्रामाणिकपणे

❌ हे पुस्तक नाही

- डॉक्टर किंवा तपासण्यांची जागा
- शुगर, BP, थायरॉइड "मुळापासून नष्ट" करण्याचा दावा
- भस्म, रसौषधी किंवा तीव्र औषधे घरी बनवण्याची कृती
- औषध सोडण्याचा सल्ला
- कोणत्याही ब्रँडची जाहिरात

🗺️ पुस्तकाचे 4 भाग

भाग 1 - पाया: आयुर्वेद, त्रिदोष, आपल्या प्रकृतीची तपासणी, अग्नी, दिनचर्या, 6 ऋतूंची ऋतुचर्या, जेवणाचे नियम, स्वयंपाकघरातील 12 औषधी.

भाग 2 - त्रास: 10 गटांमध्ये 61 त्रास - प्रत्येकाचे पूर्ण पान. प्रत्येक गटाच्या सुरुवातीला एका नजरेत पाहता येणारा चार्ट.

भाग 3 - सुरक्षितता: औषधांशी टकराव, कोणी सावध राहावे, भस्म आणि जड धातू, खोटे दावे, गैरसमज.

भाग 4 - सुरुवात: 30 दिवसांची योजना, आरोग्य डायरी, स्रोत.

📄 त्रासाचे पान कसे वाचावे

1. का होते - सामान्य कारणे आणि आयुर्वेदाचा दृष्टिकोन (वात/पित्त/कफ).

2. घरगुती उपाय - 3 उपाय, प्रमाण, वेळ आणि किती दिवस.

3. काय खावे / काय खाऊ नये - ताटातील छोटे बदल.

4. दिनचर्या-योग - त्रास पुन्हा होऊ नये म्हणून सवयी.

5. 🚑 डॉक्टरकडे कधी - यापैकी काहीही असेल तर घरगुती उपाय नको.

6. सावधगिरी - हा उपाय कोणी करू नये.

सर्वात महत्त्वाचे: एखादा त्रास 2 आठवड्यांत बरा झाला नाही, वारंवार परत येत असेल, किंवा सोबत ताप, वजन घटणे, रक्त, तीव्र वेदना असेल - तर त्याला "घरगुती" समजू नका. तपासणी करून घ्या. आयुर्वेदाचे पहिले तत्त्वही हेच आहे: **आधी रोगाचे निदान, उपचार नंतर.**

🚑 जेव्हा घरगुती उपाय नको - थेट रुग्णालयात

या 10 परिस्थितींमध्ये घरगुती उपायांत एक मिनिटही वाया घालवू नका

108	112	14416	102
ॲम्ब्युलन्स	आपत्कालीन मदत	टेली-मानस (मनातले बोलणे)	गरोदर महिला / तान्ह्या बाळासाठी ॲम्ब्युलन्स (अनेक राज्ये)

❤️ हृदय
छातीत दुखणे/दाब जो हात, जबडा, पाठीपर्यंत जातो; घाम, धाप लागणे

🧠 लकवा
चेहरा वाकडा, एक हात कमजोर, बोलायला त्रास - प्रत्येक मिनिट मोलाचे

🫁 श्वास
धाप लागणे, ओठ निळे, बाळाच्या श्वास घेताना बरगड्या आत ओढल्या जाणे

🩸 रक्त
उलटी/खोकल्यात रक्त, काळी शौच, न थांबणारे रक्त

🌡️ ताप
मान ताठ होणे, पुरळ, बेशुद्ध होणे, झटका; 3 महिन्यांपेक्षा लहान बाळाला कोणताही ताप

💧 पाण्याची कमतरता
6-8 तासांपासून लघवी नाही, डोळे खोल जाणे, खूप सुस्ती

🤢 पोट
सतत वाढत जाणारी तीव्र पोटदुखी, पोट कडक, उलटीसोबत

☠️ विष / दंश
साप, विंचू, औषध/केमिकल/तेल गिळणे - घरगुती उपचार नाही

🤰 गरोदरपण
रक्त येणे, तीव्र पोटदुखी, डोकेदुखी-धूसर दिसणे, बाळाची हालचाल कमी

😔 मन
स्वतःला इजा करण्याचे विचार - आत्ताच 14416 / 112

लकव्याची ओळख - "BE FAST": तोल जाणे · डोळ्यांनी कमी दिसणे · चेहरा वाकडा · हात कमजोर · बोलायला त्रास · **वेळ** - लगेच रुग्णालयात. लकवा आणि हृदयविकाराच्या झटक्यात पहिले काही तास सर्वात मोलाचे असतात.

आपली प्रकृती तपासा

15 प्रश्न · प्रत्येक ओळीत जे **लहानपणापासून आतापर्यंत बहुतेक वेळा** खरे असेल, त्यावर ✓

विषय	वात	पित्त	कफ
1. शरीरयष्टी	☐ बारीक-सडपातळ, हाडे दिसतात	☐ मध्यम बांधा, मांसल	☐ भारी, रुंद, बांधेसूद
2. वजन	☐ मुश्किलीने वाढते	☐ सहज कमी-जास्त होते	☐ सहज वाढते, मुश्किलीने कमी होते
3. त्वचा	☐ कोरडी, खरखरीत, लवकर फुटणारी	☐ उबदार, गुलाबी-लाल, तीळ-मुरुमे	☐ गुळगुळीत, जाड, थंड, तेलकट
4. केस	☐ कोरडे, पातळ, गुंतणारे	☐ पातळ, मऊ, लवकर पांढरे होणारे/गळणारे	☐ दाट, जाड, चमकदार
5. भूक	☐ कधी खूप, कधी अजिबात नाही	☐ जोरात; भूक लागल्यावर चिडचिड	☐ कमी पण नियमित; जेवण चुकवले तरी चालते
6. पोट आणि शौच	☐ बद्धकोष्ठता आणि गॅसची सवय	☐ पातळ, दिवसातून 2-3 वेळा, जळजळ	☐ नियमित, जड, सावकाश
7. हवामान	☐ थंडी अजिबात आवडत नाही	☐ उष्णता सहन होत नाही	☐ दमट-थंड हवेत सुस्ती, उबदार-कोरडे आवडते
8. घाम	☐ खूप कमी	☐ खूप जास्त, वासासह	☐ सामान्य, हळूहळू
9. झोप	☐ हलकी, वारंवार मोडणारी	☐ कमी पण गाढ	☐ गाढ, दीर्घ; उठणे अवघड
10. बोलणे	☐ भरभर आणि जास्त	☐ स्पष्ट, धारदार, तर्कशुद्ध	☐ सावकाश, गोड, कमी
11. काम करण्याची पद्धत	☐ चपळ, पण लवकर थकतात	☐ मोजूनमापून, ध्येय ठेवून	☐ सावकाश, पण खूप वेळ टिकतात
12. स्मरणशक्ती	☐ लवकर शिकतात, लवकर विसरतात	☐ तल्लख आणि स्पष्ट	☐ हळू शिकतात, खूप काळ लक्षात राहते
13. मनाचा स्वभाव	☐ अस्वस्थता, चिंता	☐ राग, चिडचिड	☐ शांत; कधी आळस, ओढ
14. निर्णय	☐ वारंवार बदलतात	☐ पटकन आणि पक्के	☐ विचारपूर्वक, सावकाश
15. पैसा	☐ विचार न करता खर्च	☐ योजनेनुसार, गरजेच्या गोष्टींवर	☐ बचत करणारे

वात ✓ एकूण	पित्त ✓ एकूण	कफ ✓ एकूण

मोफत नमुना · संपूर्ण पुस्तक: fitjeevan.co.in

❄️ शिशिर आणि 🌼 वसंत

मध्य जानेवारी - मध्य मार्च · मध्य मार्च - मध्य मे

❄️ शिशिर

माघ-फाल्गुन · मध्य जानेवारी - मध्य मार्च



कडाक्याची थंडी आणि कोरडेपणा; शरीरात कफ साठू लागतो, अग्नी अजूनही चांगला.

✅ खा

- गरम, पौष्टिक अन्न - गहू, बाजरी, डाळी
- गूळ, तीळ, शेंगदाणे
- तूप-तेल थोडे
- आले, सुंठ, काळी मिरी

❌ कमी करा

- थंड, कोरडे, शिळे अन्न
- खूप हलके खाणे/उपाशी राहणे
- थंड वाऱ्यात अंग न झाकता राहणे

🧘 दिनचर्या

- तेलाने मालिश, ऊन
- व्यायाम चालू ठेवा
- उबदार कपडे, डोके-कान झाका

या ऋतूतील सामान्य त्रास → कोरडी त्वचा आणि टाचांना भेगा 48 · गुडघेदुखी (वयानुसार) 56 · सर्दी आणि नाक चोंदणे 39 · स्नायूंना पेटके (रात्री पायात गोळे) 58

🌼 वसंत

चैत्र-वैशाख · मध्य मार्च - मध्य मे



हिवाळ्यात साठलेला कफ उन्हाने "वितळतो" - सर्दी, खोकला, ॲलर्जी, सुस्तीचा काळ.

✅ खा

- हलके, गरम अन्न - जव, मूग, जुने धान्य
- कडू-तुरट: कारले, मेथी, कडुलिंबाची कोवळी पाने (भाजीत)
- मध (कधीही गरम करून नाही)
- आले, सुंठ, हळद

❌ कमी करा

- जड, तळलेले, गोड
- दही, थंड पदार्थ
- दिवसा झोपणे

🧘 दिनचर्या

- व्यायाम वाढवा - घाम येईपर्यंत
- उटणे लावून स्नान
- वाफ, कोमट पाणी

या ऋतूतील सामान्य त्रास → शिंका आणि ॲलर्जी (नाक वाहणे) 43 · सर्दी आणि नाक चोंदणे 39 · खोकला 40 · घसा खवखवणे 41 · सायनस आणि डोके जड होणे 45

मोफत नमुना · संपूर्ण पुस्तक: fitjeevan.co.in



गट 1 · 8 त्रास

पोट आणि पचन

आयुर्वेदात बहुतेक त्रासांचे मूळ "अग्नी" (पचन) मानले आहे. इथे गॅसपासून मूळव्याधापर्यंत 8 सामान्य त्रास.

त्रास	पहिले घरगुती पाऊल	🚑 सर्वात मोठे धोक्याचे लक्षण	पान
🎈 **गॅस आणि पोट फुगणे** Gas / Bloating	ओवा-जिरे पाणी	पोट फुगलेले असून गॅस/शौच अजिबात होत नसेल, उलटी होत असेल	30
🤦 **अपचन आणि जडपणा** Indigestion	जेवणाआधी आले	गिळताना अडकणे किंवा दुखणे	31
🔥 **ॲसिडिटी आणि छातीत जळजळ** Acidity / Heartburn	बडीशेप-खडीसाखर	छातीत दुखणे जे हात/जबड्यापर्यंत जाते, घाम, धाप लागणे - लगेच 108 (हृदयविकाराचा झटकाही "गॅस"सारखा वाटतो)	32
🚽 **बद्धकोष्ठता** Constipation	इसबगोल	शौचातून रक्त किंवा काळी शौच	33
💧 **जुलाब** Diarrhoea	ORS - सर्वात आधी	शौचातून रक्त किंवा आव	34
🍽️ **भूक न लागणे** Low appetite	मेथी दाणे	प्रयत्न न करता वजन घटणे	35
🤢 **मळमळ आणि उलटी** Nausea / Vomiting	सुंठ / आले	उलटीत रक्त किंवा कॉफीसारखा रंग	36
🪑 **मूळव्याध (पाइल्स)** Piles	तंतुमय अन्न + पाणी (खऱ्या उपचाराचा पाया)	शौचातून रक्त आले तर प्रत्येक वेळी डॉक्टरांना दाखवा - मूळव्याध समजून दुर्लक्ष करू नका; आतड्याचा दुसरा आजारही असू शकतो	37

गॅस आणि पोट फुगणे

Gas / Bloating | आयुर्वेदानुसार: वात

का होते? घाईघाईत जेवणे, बोलत बोलत जेवणे, रात्री उशिराचे जड जेवण, जास्त राजमा-छोले-फ्लॉवर, आणि बसून राहण्याची सवय. आयुर्वेद याला "वात" पोटात अडकणे मानतो.

घरगुती उपाय - प्रमाण आणि वेळेसह



ओवा-जिरे पाणी

½ छोटा चमचा ओवा + ½ छोटा चमचा जिरे 1 कप पाण्यात 5 मिनिटे उकळा, गाळून कोमट प्या. त्रास होत असताना दिवसातून 1-2 वेळा.



बडीशेपेचा चहा

1.5 g (½ छोटा चमचा) बडीशेप थोडी कुटून 1 कप गरम पाण्यात 10 मिनिटे झाकून ठेवा. दिवसातून 3 वेळा जेवणानंतर, 2 आठवड्यांपेक्षा जास्त नाही.



जेवणात हिंग

डाळ-भाजीच्या फोडणीत एक चिमूट हिंग. वेगळी खाण्याची गरज नाही.

✅ काय खावे-प्यावे

- हळूहळू, चावून खाणे
- भाजलेले जिरे घातलेले ताक (दुपारी)
- मुगाची डाळ, दुधी भोपळा, दोडका
- कोमट पाणी

❌ काय करू नये

- रात्री राजमा, छोले, उडीद
- कोल्ड ड्रिंक आणि सोडा
- च्युइंग गम, स्ट्रॉने पिणे
- खूप तळलेले आणि थंड-शिळे अन्न

🧘 दिनचर्या-योग

जेवणानंतर 10 मिनिटे फेरफटका | जेवणानंतर 5-10 मिनिटे वज्रासन | पवनमुक्तासन - उपाशीपोटी, सकाळी

🚑 घरगुती उपाय कधी नको - थेट डॉक्टरकडे

- पोट फुगलेले असून गॅस/शौच अजिबात होत नसेल, उलटी होत असेल
- दुखणे एकाच जागी टिकून राहिले (विशेषतः उजवीकडे खाली), ताप
- वजन आपोआप घटत असेल, शौचातून रक्त किंवा काळी शौच
- 45+ वयात नवीन आणि सतत राहणारा त्रास

⚠️ गरोदरपणात ओवा/बडीशेप औषध म्हणून नाही - जेवणात वापरतो तितकेच.

🫖 काढ्याच्या पोटलीत
ओव्याचे पाणी, बडीशेपेचा चहा - सविस्तर कृती

मोफत नमुना · संपूर्ण पुस्तक: fitjeevan.co.in

44

शुगर (मधुमेह)

Diabetes | आयुर्वेदानुसार: कफ (प्रमेह)

⚖️ जीवनशैलीचे आजार - औषधांसोबत

का होते? शरीरात इन्सुलिन कमी किंवा निष्प्रभ झाल्याने रक्तातील शुगर वाढणे. आयुर्वेद याला "प्रमेह/मधुमेह" म्हणतो. **हा आयुष्यभर सोबत राहणारा आजार आहे - औषध, आहार, व्यायाम आणि तपासणी, चारही आवश्यक.** कोणताही घरगुती उपाय (नुस्खा) याला "मुळापासून नष्ट" करत नाही.

🌿 घरगुती उपाय - प्रमाण आणि वेळेसह



ताटाचा नियम

अर्धे ताट भाज्या-सॅलड, पाव भाग डाळ/प्रथिने, पाव भाग धान्य (पोळी/भात). गोड, मैदा, ज्यूस बंद.



रोज 30 मिनिटे वेगाने चालणे

आठवड्यातून किमान 5 दिवस; जेवणानंतर 10-15 मिनिटांचा फेरफटका शुगर कमी करतो.



मेथी दाणे (डॉक्टरांना सांगून)

½-1 छोटा चमचा भिजवलेले मेथी दाणे जेवणाआधी - काही अभ्यासांत थोडा फायदा. **रोज 6 g पेक्षा जास्त नाही; औषधांसोबत शुगर जास्त कमी होऊ शकते.**

✅ काय खावे-प्यावे

- हिरव्या भाज्या, सॅलड
- डाळी, हरभरा, राजमा, मोड आलेली कडधान्ये
- अख्खी धान्ये, बाजरी, ज्वारी
- पेरू, संत्रे, पपई (थोडे, ज्यूस नाही)

❌ काय करू नये

- साखर, मिठाई, मध-गूळ "हेल्दी" समजून
- मैदा, पांढरा ब्रेड, बिस्किटे
- फळांचे ज्यूस, कोल्ड ड्रिंक
- "शुगर नष्ट" करणारी चूर्णे, कारले-जांभळाच्या भरवशावर औषध बंद करणे

🧘 दिनचर्या-योग

रोज पायांची तपासणी - कापणे, फोड, भेगा | वर्षातून 1 वेळा डोळे आणि किडनीची तपासणी | घरी शुगर मोजून डायरी

🚑 घरगुती उपाय कधी नको - थेट डॉक्टरकडे

- **शुगर खूप कमी**: घाम, थरथर, चक्कर, गोंधळ - लगेच 3 चमचे साखर/ग्लुकोज, मग डॉक्टर
- पायावर जखम, काळे पडणे
- खूप तहान, उलटी, श्वास जलद, बेशुद्ध होणे - **लगेच रुग्णालयात**
- उपाशीपोटी शुगर 125 पेक्षा जास्त किंवा जेवणानंतर 199 पेक्षा जास्त वारंवार (NPCDCS)

⚠️ लक्ष्य (NPCDCS): उपाशीपोटी 80-120, जेवणानंतर 2 तासांनी 160 पेक्षा कमी, HbA1c 7% पेक्षा कमी - तुमचे डॉक्टर तुमच्यासाठी वेगळे ठरवू शकतात. **औषध स्वतःहून कधीच बंद करू नका.**

🫖 काढ्याच्या पोटलीत

मेथी - सविस्तर कृती

मोफत नमुना · संपूर्ण पुस्तक: fitjeevan.co.in

💊 औषध आणि वनौषधींची टक्कर

"नैसर्गिक" गोष्टीही औषधाचा परिणाम वाढवू किंवा कमी करू शकतात

तुम्ही हे औषध घेत असाल तर	यांच्याबाबत सावध राहा (औषधाइतक्या प्रमाणात)	धोका
🩸 **रक्त पातळ करणारी औषधे (वॉरफरिन, ॲस्पिरिन, क्लोपिडोग्रेल)**	आले/सुंठ, हळद (जास्त प्रमाणात), लवंग, तुळशीचा अर्क, मेथी, अर्जुन, लसूण (सप्लिमेंट)	**रक्तस्रावाचा धोका**
🍬 **शुगरचे औषध / इन्सुलिन**	मेथी, दालचिनी, तुळशीचा अर्क, गुळवेल, कारल्याचा रस, जांभळाची बी	**शुगर खूप कमी होणे**
💊 **BP चे औषध, लघवीचे औषध**	ज्येष्ठमध (BP वाढवते), अर्जुन	**BP बिघडणे, पोटॅशियम कमी होणे**
❤️ **हृदयाचे औषध**	ज्येष्ठमध, अर्जुन	**हृदयाच्या ठोक्यांमध्ये गडबड**
🦋 **थायरॉइडची गोळी**	अश्वगंधा; गोळीसोबत कोणतेही चूर्ण/काढा	**हार्मोन बदलणे; गोळीचा परिणाम कमी होणे**
🛡️ **स्टेरॉइड, रोगप्रतिकारशक्ती दाबणारी औषधे**	ज्येष्ठमध, गुळवेल, अश्वगंधा	**परिणाम बदलणे**
😴 **झोप/घबराट/फिटचे (झटक्यांचे) औषध**	अश्वगंधा, जायफळ (कधीच नाही), ब्राह्मी	**जास्त सुस्ती**
💊 **कोणतीही गोळी**	इसबगोल, जवस, त्रिफळा	**गोळी कमी शोषली जाते - 1-2 तासांचे अंतर ठेवा**
🔪 **ऑपरेशन/दात काढणे**	हळद-आले-लसूण यांचे सप्लिमेंट, गुळवेल, अश्वगंधा	**ऑपरेशनच्या 2 आठवडे आधी बंद करा - डॉक्टरांना सांगा**

जेवणात वापरतो तितके ठीक, औषधाइतके नाही: डाळीत चिमूटभर हळद, भाजीत मेथी, चहात आले - हे सामान्य प्रमाण आहे. टक्कर होण्याचा धोका तेव्हा असतो जेव्हा या गोष्टी **कॅप्सूल, अर्क, चूर्ण किंवा रोजच्या काढ्याच्या** रूपात औषधासारख्या घेतल्या जातात. प्रत्येक नवीन गोष्ट आपल्या डॉक्टरांना सांगा.