ਮੁਫ਼ਤ ਨਮੂਨਾ · ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ: fitjeevan.co.in

ਹਰ ਘਰ ਲਈ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਗਾਈਡ

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ੇ



ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ · ਦਿਨਚਰਿਆ · ਰਿਤੂਚਰਿਆ

61

ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ੇ

ਗੈਸ ਤੋਂ ਗੋਡਿਆਂ ਤੱਕ

ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ, ਸਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ - ਅਤੇ ਹਰ ਪੰਨੇ 'ਤੇ **"ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰ"**

111 ਰੰਗੀਨ ਪੰਨੇ | ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਜਾਂਚ | 6 ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ | ਆਯੁਸ਼ · CCRAS · NHS ਸਰੋਤ

ਲੇਖਕ
ਵਿਵੇਕ ਕੁਮਾਰ

ANSYS (FitJeevan)
fitjeevan.co.in

ਮੁਫ਼ਤ ਨਮੂਨਾ · ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ: fitjeevan.co.in

📖 ਤਤਕਰਾ

ਭਾਗ, ਅਧਿਆਇ ਅਤੇ ਹਰ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਪੰਨਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹੀਏ 6

10 ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮ 7

🚑 ਜਦੋਂ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ੇ ਨਹੀਂ 8

ਭਾਗ 1 - ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 9

ਆਯੁਰਵੇਦ ਕੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ 10

ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ - ਵਾਤ, ਪਿੱਤ, ਕਫ਼ 11

ਦੋਸ਼ ਕਦੋਂ ਵਧਦੇ ਹਨ 12

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਜਾਂਚੋ 13

ਨਤੀਜਾ - ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ 14

ਅਗਨੀ ਅਤੇ ਆਮ 15

ਦਿਨਚਰਿਆ - ਸਵੇਰ 16

ਦਿਨਚਰਿਆ - ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ 17

ਦਿਨਚਰਿਆ - ਪਰੰਪਰਾ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ 18

ਰਿਤੁਚਰਿਆ - ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਚੱਕਰ 19

ਸ਼ਿਸ਼ਿਰ ਅਤੇ ਬਸੰਤ 20

ਗ੍ਰੀਸ਼ਮ ਅਤੇ ਵਰਖਾ 21

ਸ਼ਰਦ ਅਤੇ ਹੇਮੰਤ 22

ਖਾਣੇ ਦੇ 8 ਨਿਯਮ 23

ਵਿਰੁੱਧ ਆਹਾਰ 24

ਨੀਂਦ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗ 25

ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ 12 ਦਵਾਈਆਂ 26

ਨਾਪ-ਤੋਲ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 27

ਭਾਗ 2 - 61 ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ 28

🍲 **ਪੇਟ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ** 29

ਗੈਸ ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ 30 · ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਭਾਰੀਪਣ 31 · ਤੇਜ਼ਾਬ (ਐਸੀਡਿਟੀ) ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ 32

ਕਬਜ਼ 33 · ਦਸਤ (ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ) 34 · ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ 35

ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ 36 · ਬਵਾਸੀਰ (ਪਾਈਲਜ਼) 37

🌬️ **ਸਾਹ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ** 38

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਨੱਕ ਬੰਦ 39 · ਖੰਘ 40 · ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ 41

ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ 42 · ਛਿੱਕਾਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ (ਨੱਕ ਵਗਣਾ) 43 · ਲੂ ਲੱਗਣਾ (ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ) 44

ਸਾਈਨਸ ਅਤੇ ਸਿਰ ਭਾਰੀ 45

🌿 **ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲ** 46

ਕਿੱਲ-ਮੁਹਾਸੇ 47 · ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਪਾਟੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ 48 · ਪਿੱਤ (ਘਮੌਰੀਆਂ) ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ 49

ਦੱਦ ਅਤੇ ਫ਼ੰਗਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ 50 · ਵਾਲ ਝੜਨਾ 51 · ਸਿਕਰੀ (ਡੈਂਡਰਫ਼) 52

ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਜਲਣ (ਸਨਬਰਨ) ਅਤੇ ਟੈਨਿੰਗ 53

🦴 **ਜੋੜ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦ** 54

ਲੱਕ ਦਰਦ 55 · ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ (ਉਮਰ ਨਾਲ) 56 · ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਆਕੜ 57

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੱਲੀਆਂ (ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ) 58 · ਸਿਰਦਰਦ (ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ) 59 · ਅੱਡੀ ਦਾ ਦਰਦ 60

🌙 **ਮਨ ਅਤੇ ਨੀਂਦ** 61

ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ 62 · ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ 63 · ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 64

ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਮਨ ਖ਼ਰਾਬ ਰਹਿਣਾ 65

🤝 ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹੀਏ

ਪਹਿਲਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਇਹ ਪੰਨਾ, ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ ਸੌਖੀ

ਦਾਦੀ-ਨਾਨੀ ਦੇ ਨੁਸਖ਼ੇ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਪਰ ਦੋ ਸਵਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - **"ਕਿੰਨਾ ਲਈਏ?"** ਅਤੇ **"ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀਏ, ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰ?"** ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਮਝ (ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਦਿਨਚਰਿਆ, ਰਿਤੂਚਰਿਆ) ਦੇ ਨਾਲ 61 ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਲਈ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਸੀਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਈ ਹੈ।

✅ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਹੈ

- ਰੋਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ
- ਹਰ ਨੁਸਖ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ - ਚਮਚ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ
- ਹਰ ਪੰਨੇ 'ਤੇ "ਕਦੋਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ"
- ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਨਿਯਮ
- ਪਰੰਪਰਾ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ - ਦੋਵੇਂ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ

❌ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ

- ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਦੀ ਥਾਂ
- ਸ਼ੂਗਰ, BP, ਥਾਇਰਾਇਡ ਨੂੰ "ਜੜ੍ਹੋਂ ਖ਼ਤਮ" ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ
- ਭਸਮ, ਰਸ-ਔਸ਼ਧੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ
- ਦਵਾਈ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸਲਾਹ
- ਕਿਸੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ

🗺️ ਕਿਤਾਬ ਦੇ 4 ਭਾਗ

ਭਾਗ 1 - ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ: ਆਯੁਰਵੇਦ, ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਅਗਨੀ, ਦਿਨਚਰਿਆ, 6 ਰੁੱਤਾਂ ਦੀ ਰਿਤੂਚਰਿਆ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ 12 ਦਵਾਈਆਂ।

ਭਾਗ 2 - ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ: 10 ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ 61 ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ - ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੰਨਾ। ਹਰ ਸਮੂਹ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲਾ ਚਾਰਟ।

ਭਾਗ 3 - ਸੁਰੱਖਿਆ: ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਭਸਮ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ, ਨਕਲੀ ਦਾਅਵੇ, ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ।

ਭਾਗ 4 - ਸ਼ੁਰੂਆਤ: 30 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ, ਸਿਹਤ ਡਾਇਰੀ, ਸਰੋਤ।

📄 ਤਕਲੀਫ਼ ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹੀਏ

1. ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਆਮ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਨਜ਼ਰ (ਵਾਤ/ਪਿੱਤ/ਕਫ਼)।

2. ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ੇ - 3 ਨੁਸਖ਼ੇ, ਮਾਤਰਾ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ।

3. ਕੀ ਖਾਈਏ / ਨਾ ਖਾਈਏ - ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।

4. ਦਿਨਚਰਿਆ-ਯੋਗ - ਆਦਤਾਂ ਜੋ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ।

5. 🚑 ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ੇ ਨਹੀਂ।

6. ਸਾਵਧਾਨੀ - ਕਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨੁਸਖ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ: ਜੇ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੁੜ ਆਵੇ, ਜਾਂ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਖ਼ੂਨ, ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋਵੇ - ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ "ਘਰੇਲੂ" ਨਾ ਮੰਨੋ। ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ: **ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਲਾਜ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।**

🚑 ਜਦੋਂ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ੇ ਨਹੀਂ - ਸਿੱਧਾ ਹਸਪਤਾਲ

ਇਨ੍ਹਾਂ 10 ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵੀ ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਗੁਆਓ

108	112	14416	102
ਐਂਬੂਲੈਂਸ	ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ	ਟੈਲੀ-ਮਾਨਸ (ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ)	ਗਰਭਵਤੀ / ਨਿਆਣੇ ਲਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ (ਕਈ ਰਾਜ)

❤️ ਦਿਲ
ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ/ਦਬਾਅ ਜੋ ਬਾਂਹ, ਜਬਾੜੇ, ਪਿੱਠ ਤੱਕ ਜਾਵੇ; ਪਸੀਨਾ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

🧠 ਅਧਰੰਗ
ਚਿਹਰਾ ਟੇਢਾ, ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ - ਹਰ ਮਿੰਟ ਕੀਮਤੀ

🫁 ਸਾਹ
ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੀਲੇ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਅੰਦਰ ਧਸਣਾ

🩸 ਖ਼ੂਨ
ਉਲਟੀ/ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ, ਕਾਲੀ ਟੱਟੀ, ਨਾ ਰੁਕਣ ਵਾਲਾ ਖ਼ੂਨ

🌡️ ਬੁਖ਼ਾਰ
ਧੌਣ ਆਕੜਨਾ, ਦਾਣੇ (ਧੱਫੜ), ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਦੌਰਾ; 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਨਿਆਣੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਬੁਖ਼ਾਰ

💧 ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ
6-8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ, ਅੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਧਸੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਸੁਸਤੀ

🤢 ਪੇਟ
ਤੇਜ਼ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜੋ ਵਧਦਾ ਜਾਵੇ, ਪੇਟ ਸਖ਼ਤ, ਉਲਟੀ ਦੇ ਨਾਲ

☠️ ਜ਼ਹਿਰ / ਡੰਗ
ਸੱਪ, ਬਿੱਛੂ, ਦਵਾਈ/ਕੈਮੀਕਲ/ਤੇਲ ਨਿਗਲਣਾ - ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ

🤰 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ, ਤੇਜ਼ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ-ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਸਣਾ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਘੱਟ

😔 ਮਨ
ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ - ਹੁਣੇ 14416 / 112

ਅਧਰੰਗ ਦੀ ਪਛਾਣ - "BE FAST": ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨਾ · ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਿਸਣਾ · ਚਿਹਰਾ ਟੇਢਾ · ਬਾਂਹ ਕਮਜ਼ੋਰ · ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ · **ਟਾਈਮ** - ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ। ਅਧਰੰਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

🧭 ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਜਾਂਚੋ

15 ਸਵਾਲ · ਹਰ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜੋ **ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ** ਸਹੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ 'ਤੇ ✓

ਵਿਸ਼ਾ	ਵਾਤ	ਪਿੱਤ	ਕਫ਼
1. ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ	☐ ਦੁਬਲਾ-ਪਤਲਾ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ	☐ ਦਰਮਿਆਨਾ, ਮਾਸਲ	☐ ਭਾਰੀ, ਚੌੜਾ, ਗਠੀਲਾ
2. ਭਾਰ	☐ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ	☐ ਸੌਖਾ ਘਟਦਾ-ਵਧਦਾ ਹੈ	☐ ਸੌਖਾ ਵਧਦਾ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਘਟਦਾ ਹੈ
3. ਚਮੜੀ	☐ ਖੁਸ਼ਕ, ਖੁਰਦਰੀ, ਜਲਦੀ ਪਾਟਦੀ	☐ ਗਰਮ, ਗੁਲਾਬੀ-ਲਾਲ, ਤਿਲ-ਮੁਹਾਸੇ	☐ ਚਿਕਨੀ, ਮੋਟੀ, ਠੰਢੀ, ਤੇਲ ਵਾਲੀ
4. ਵਾਲ	☐ ਖੁਸ਼ਕ, ਪਤਲੇ, ਉਲਝਣ ਵਾਲੇ	☐ ਪਤਲੇ, ਨਰਮ, ਜਲਦੀ ਚਿੱਟੇ/ਝੜਦੇ	☐ ਸੰਘਣੇ, ਮੋਟੇ, ਚਮਕਦਾਰ
5. ਭੁੱਖ	☐ ਕਦੇ ਬਹੁਤ, ਕਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	☐ ਤੇਜ਼; ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ	☐ ਘੱਟ ਪਰ ਨਿਯਮਤ; ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ
6. ਪੇਟ ਅਤੇ ਟੱਟੀ	☐ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੀ ਆਦਤ	☐ ਪਤਲੀ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ, ਜਲਣ	☐ ਨਿਯਮਤ, ਭਾਰੀ, ਧੀਮੀ
7. ਮੌਸਮ	☐ ਠੰਢ ਬਿਲਕੁਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ	☐ ਗਰਮੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ	☐ ਸਿੱਲ੍ਹ-ਠੰਢ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ, ਗਰਮ-ਖੁਸ਼ਕ ਪਸੰਦ
8. ਪਸੀਨਾ	☐ ਬਹੁਤ ਘੱਟ	☐ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਬੋ ਦੇ ਨਾਲ	☐ ਆਮ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ
9. ਨੀਂਦ	☐ ਹਲਕੀ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਟੁੱਟਦੀ	☐ ਘੱਟ ਪਰ ਗੂੜ੍ਹੀ	☐ ਗੂੜ੍ਹੀ, ਲੰਮੀ; ਉੱਠਣਾ ਔਖਾ
10. ਬੋਲਣਾ	☐ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ	☐ ਸਾਫ਼, ਤਿੱਖਾ, ਦਲੀਲ ਨਾਲ	☐ ਧੀਮਾ, ਮਿੱਠਾ, ਘੱਟ
11. ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	☐ ਫੁਰਤੀਲੇ, ਪਰ ਜਲਦੀ ਥੱਕਦੇ	☐ ਨਪੇ-ਤੁਲੇ, ਟੀਚੇ ਵਾਲੇ	☐ ਧੀਮੇ, ਪਰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਟਿਕਦੇ
12. ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ	☐ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖਦੇ, ਜਲਦੀ ਭੁੱਲਦੇ	☐ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਫ਼	☐ ਹੌਲੀ ਸਿੱਖਦੇ, ਦੇਰ ਤੱਕ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦਾ
13. ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ	☐ ਬੇਚੈਨੀ, ਚਿੰਤਾ	☐ ਗੁੱਸਾ, ਚਿੜ	☐ ਸ਼ਾਂਤ; ਕਦੇ ਆਲਸ, ਮੋਹ
14. ਫ਼ੈਸਲੇ	☐ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਦਲਦੇ	☐ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਪੱਕੇ	☐ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ, ਹੌਲੀ
15. ਪੈਸਾ	☐ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਖ਼ਰਚ	☐ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ	☐ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
ਕੁੱਲ			

ਵਾਤ ✓ ਕੁੱਲ	ਪਿੱਤ ✓ ਕੁੱਲ	ਕਫ਼ ✓ ਕੁੱਲ

❄️ ਸ਼ਿਸ਼ਿਰ ਅਤੇ 🌼 ਬਸੰਤ

ਅੱਧ ਜਨਵਰੀ - ਅੱਧ ਮਾਰਚ · ਅੱਧ ਮਾਰਚ - ਅੱਧ ਮਈ

❄️ ਸ਼ਿਸ਼ਿਰ (ਪਿਛਲਾ ਸਿਆਲ)

ਮਾਘ-ਫੱਗਣ · ਅੱਧ ਜਨਵਰੀ - ਅੱਧ ਮਾਰਚ



ਕੜਾਕੇ ਦੀ ਠੰਢ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕੀ; ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਫ਼ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਗਨੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਚੰਗੀ।

✅ ਖਾਓ

- ਗਰਮ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ - ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ, ਦਾਲਾਂ
- ਗੁੜ, ਤਿਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ
- ਘਿਓ-ਤੇਲ ਥੋੜ੍ਹਾ
- ਅਦਰਕ, ਸੁੰਢ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ

❌ ਘੱਟ ਕਰੋ

- ਠੰਢਾ, ਰੁੱਖਾ, ਬਾਸੀ ਖਾਣਾ
- ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ/ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣਾ
- ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਢਕੇ

🧘 ਦਿਨਚਰਿਆ

- ਤੇਲ ਮਾਲਿਸ਼, ਧੁੱਪ
- ਕਸਰਤ ਜਾਰੀ
- ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ, ਸਿਰ-ਕੰਨ ਢਕੋ

ਇਸ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ → ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਪਾਟੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ 48 · ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ (ਉਮਰ ਨਾਲ) 56 · ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਨੱਕ ਬੰਦ 39 · ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੱਲੀਆਂ (ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ) 58

🌼 ਬਸੰਤ (ਬਹਾਰ)

ਚੇਤ-ਵਿਸਾਖ · ਅੱਧ ਮਾਰਚ - ਅੱਧ ਮਈ



ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਫ਼ ਧੁੱਪ ਨਾਲ "ਪਿਘਲਦਾ" ਹੈ - ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖੰਘ, ਐਲਰਜੀ, ਸੁਸਤੀ ਦਾ ਮੌਸਮ।

✅ ਖਾਓ

- ਹਲਕਾ, ਗਰਮ ਖਾਣਾ - ਜੌਂ, ਮੂੰਗੀ, ਪੁਰਾਣਾ ਅਨਾਜ
- ਕੌੜਾ-ਕਸੈਲਾ: ਕਰੇਲਾ, ਮੇਥੀ, ਨਿੰਮ ਦੇ ਕੂਲੇ ਪੱਤੇ (ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)
- ਸ਼ਹਿਦ (ਕਦੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ)
- ਅਦਰਕ, ਸੁੰਢ, ਹਲਦੀ

❌ ਘੱਟ ਕਰੋ

- ਭਾਰੀ, ਤਲਿਆ, ਮਿੱਠਾ
- ਦਹੀਂ, ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣਾ

🧘 ਦਿਨਚਰਿਆ

- ਕਸਰਤ ਵਧਾਓ - ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਤੱਕ
- ਵਟਣਾ ਲਾ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ
- ਭਾਫ਼, ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ

ਇਸ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ → ਛਿੱਕਾਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ (ਨੱਕ ਵਗਣਾ) 43 · ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਨੱਕ ਬੰਦ 39 · ਖੰਘ 40 · ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ 41 · ਸਾਈਨਸ ਅਤੇ ਸਿਰ ਭਾਰੀ 45

ਮੁਫ਼ਤ ਨਮੂਨਾ · ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ: fitjeevan.co.in



ਸਮੂਹ 1 · 8 ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ

ਪੇਟ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ

ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ "ਅਗਨੀ" (ਹਾਜ਼ਮੇ) ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਗੈਸ ਤੋਂ ਬਵਾਸੀਰ ਤੱਕ 8 ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ।

ਤਕਲੀਫ਼	ਪਹਿਲਾ ਘਰੇਲੂ ਕਦਮ	🚑 ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਸੰਕੇਤ	ਪੰਨਾ
🎈 **ਗੈਸ ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ** Gas / Bloating	ਅਜਵਾਇਣ-ਜੀਰਾ ਪਾਣੀ	ਪੇਟ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਗੈਸ/ਟੱਟੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਨਿਕਲੇ, ਉਲਟੀ ਹੋਵੇ	30
🤦 **ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਭਾਰੀਪਣ** Indigestion	ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਦਰਕ	ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਅਟਕਣਾ ਜਾਂ ਦਰਦ	31
🔥 **ਤੇਜ਼ਾਬ (ਐਸੀਡਿਟੀ) ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ** Acidity / Heartburn	ਸੌਂਫ-ਮਿਸ਼ਰੀ	ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਬਾਂਹ/ਜਬਾੜੇ ਤੱਕ ਜਾਵੇ, ਪਸੀਨਾ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ - ਤੁਰੰਤ 108 (ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ "ਗੈਸ" ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ)	32
🚽 **ਕਬਜ਼** Constipation	ਈਸਬਗੋਲ	ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਟੱਟੀ	33
💧 **ਦਸਤ** Diarrhoea	ORS - ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਆਂਵ (ਲੇਸ)	34
🍽️ **ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ** Low appetite	ਮੇਥੀ ਦਾਣਾ	ਬਿਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ	35
🤢 **ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ** Nausea / Vomiting	ਸੁੰਢ / ਅਦਰਕ	ਉਲਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਕੌਫ਼ੀ ਵਰਗਾ ਰੰਗ	36
🪑 **ਬਵਾਸੀਰ (ਪਾਈਲਜ਼)** Piles	ਰੇਸ਼ਾ + ਪਾਣੀ (ਅਸਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਨੀਂਹ)	ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਆਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ - ਬਵਾਸੀਰ ਸਮਝ ਕੇ ਟਾਲੋ ਨਹੀਂ; ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ	37

1

ਗੈਸ ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ

Gas / Bloating | ਆਯੁਰਵੇਦ: ਵਾਤ

ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਖਾਣਾ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖਾਣਾ, ਦੇਰ ਰਾਤ ਦਾ ਭਾਰੀ ਖਾਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਾਜਮਾਂਹ-ਛੋਲੇ-ਗੋਭੀ, ਅਤੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਇਸ ਨੂੰ "ਵਾਤ" ਦਾ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਰੁਕਣਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ੇ - ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਤ



ਅਜਵਾਇਣ-ਜੀਰਾ ਪਾਣੀ

½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਅਜਵਾਇਣ + ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਜੀਰਾ 1 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 5 ਮਿੰਟ ਉਬਾਲੋ, ਛਾਣ ਕੇ ਕੋਸਾ ਪੀਓ। ਤਕਲੀਫ਼ ਵੇਲੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1-2 ਵਾਰ।



ਸੌਂਫ ਦੀ ਚਾਹ

1.5 g (½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ) ਸੌਂਫ ਹਲਕੀ ਕੁੱਟ ਕੇ 1 ਕੱਪ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ।



ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹਿੰਙ

ਦਾਲ-ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਤੜਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ ਹਿੰਙ। ਵੱਖਰੀ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

✅ ਕੀ ਖਾਈਏ-ਪੀਈਏ

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣਾ
- ਭੁੰਨਿਆ ਜੀਰਾ ਪਾਈ ਲੱਸੀ (ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ)
- ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਘੀਆ, ਤੋਰੀ
- ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ

❌ ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

- ਰਾਤ ਨੂੰ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਛੋਲੇ, ਮਾਂਹ
- ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਅਤੇ ਸੋਡਾ
- ਚਿਊਇੰਗ ਗਮ, ਸਟ੍ਰਾਅ ਨਾਲ ਪੀਣਾ
- ਬਹੁਤ ਤਲਿਆ ਅਤੇ ਠੰਢਾ-ਬਾਸੀ ਖਾਣਾ

🧘 ਦਿਨਚਰਿਆ-ਯੋਗ

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਮਿੰਟ ਸੈਰ ਕਰੋ | ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5-10 ਮਿੰਟ ਵਜਰਾਸਨ | ਪਵਨਮੁਕਤਾਸਨ - ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ, ਸਵੇਰੇ

🚑 ਕਦੋਂ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ੇ ਨਹੀਂ - ਸਿੱਧਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ

- ਪੇਟ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਗੈਸ/ਟੱਟੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਨਿਕਲੇ, ਉਲਟੀ ਹੋਵੇ
- ਦਰਦ ਇੱਕ ਥਾਂ ਟਿਕ ਜਾਵੇ (ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੇਠਾਂ), ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਭਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਟੱਟੀ
- 45+ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤਕਲੀਫ਼

⚠️ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਜਵਾਇਣ/ਸੌਂਫ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ - ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣੇ ਜਿੰਨੀ।

🫖 ਕਾੜ੍ਹੇ ਕੀ ਪੋਟਲੀ ਵਿੱਚ

ਅਜਵਾਇਣ ਪਾਣੀ, ਸੌਂਫ ਦੀ ਚਾਹ - ਪੂਰੀ ਵਿਧੀ

ਮੁਫ਼ਤ ਨਮੂਨਾ · ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ: fitjeevan.co.in

44

ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼)

Diabetes | ਆਯੁਰਵੇਦ: ਕਫ਼ (ਪ੍ਰਮੇਹ)

ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬੇਅਸਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧਣਾ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਇਸ ਨੂੰ "ਪ੍ਰਮੇਹ/ਮਧੂਮੇਹ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। **ਇਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ - ਦਵਾਈ, ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਜਾਂਚ, ਚਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।** ਕੋਈ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ਾ ਇਸ ਨੂੰ "ਜੜ੍ਹੋਂ ਖ਼ਤਮ" ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

🌿 ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ੇ - ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਤ



ਥਾਲੀ ਦਾ ਨਿਯਮ

ਅੱਧੀ ਥਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ-ਸਲਾਦ, ਚੌਥਾਈ ਦਾਲ/ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚੌਥਾਈ ਅਨਾਜ (ਰੋਟੀ/ਚੌਲ)। ਮਿੱਠਾ, ਮੈਦਾ, ਜੂਸ ਬੰਦ।



ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨ; ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10-15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਮੇਥੀ ਦਾਣਾ (ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ)

½-1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਭਿੱਜਿਆ ਮੇਥੀ ਦਾਣਾ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ - ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਫ਼ਾਇਦਾ। **ਰੋਜ਼ 6 g ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ; ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

✅ ਕੀ ਖਾਈਏ-ਪੀਈਏ

- ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ
- ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਦਾਣੇ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਬਾਜਰਾ, ਜਵਾਰ
- ਅਮਰੂਦ, ਸੰਤਰਾ, ਪਪੀਤਾ (ਥੋੜ੍ਹਾ, ਜੂਸ ਨਹੀਂ)

❌ ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

- ਖੰਡ, ਮਠਿਆਈ, ਸ਼ਹਿਦ-ਗੁੜ ਨੂੰ "ਹੈਲਦੀ" ਸਮਝ ਕੇ
- ਮੈਦਾ, ਚਿੱਟੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਬਿਸਕੁਟ
- ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕ
- "ਸ਼ੂਗਰ ਖ਼ਤਮ" ਵਾਲੇ ਚੂਰਨ, ਕਰੇਲਾ-ਜਾਮਣ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

🧘 ਦਿਨਚਰਿਆ-ਯੋਗ

ਰੋਜ਼ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ - ਕੱਟ, ਛਾਲਾ, ਤਰੇੜ

ਸਾਲ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਮਾਪ ਕੇ ਡਾਇਰੀ

🚑 ਕਦੋਂ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ੇ ਨਹੀਂ - ਸਿੱਧਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ

- **ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ**: ਪਸੀਨਾ, ਕੰਬਣੀ, ਚੱਕਰ, ਉਲਝਣ - ਤੁਰੰਤ 3 ਚਮਚ ਖੰਡ/ਗਲੂਕੋਜ਼, ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ
- ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਕਾਲਾ ਪੈਣਾ
- ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ, ਉਲਟੀ, ਸਾਹ ਤੇਜ਼, ਬੇਹੋਸ਼ੀ - **ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ**
- ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਸ਼ੂਗਰ 125 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 199 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ (NPCDCS)

⚠️ ਟੀਚਾ (NPCDCS): ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ 80-120, ਖਾਣੇ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 160 ਤੋਂ ਘੱਟ, HbA1c 7% ਤੋਂ ਘੱਟ - ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕਦੇ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।**

🫖 ਕਾੜ੍ਹੇ ਕੀ ਪੋਟਲੀ ਵਿੱਚ

ਮੇਥੀ - ਪੂਰੀ ਵਿਧੀ

💊 ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਦਾ ਟਕਰਾਅ

"ਕੁਦਰਤੀ" ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਵਧਾ-ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ (ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ)	ਖ਼ਤਰਾ
🩸 **ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ (ਵਾਰਫ਼ੈਰਿਨ, ਐਸਪਰੀਨ, ਕਲੋਪੀਡੋਗ੍ਰੈਲ)**	ਅਦਰਕ/ਸੁੰਢ, ਹਲਦੀ (ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ), ਲੌਂਗ, ਤੁਲਸੀ ਅਰਕ, ਮੇਥੀ, ਅਰਜੁਨ, ਲਸਣ (ਸਪਲੀਮੈਂਟ)	ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ
🍬 **ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦਵਾਈ / ਇਨਸੁਲਿਨ**	ਮੇਥੀ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਤੁਲਸੀ ਅਰਕ, ਗਿਲੋਅ, ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਜਾਮਣ ਦੀ ਗੁਠਲੀ	ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਡਿੱਗ ਜਾਣਾ
💊 **BP ਦੀ ਦਵਾਈ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ**	ਮੁਲੱਠੀ (BP ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ), ਅਰਜੁਨ	BP ਵਿਗੜਨਾ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਘੱਟ
❤️ **ਦਿਲ ਦੀ ਦਵਾਈ**	ਮੁਲੱਠੀ, ਅਰਜੁਨ	ਧੜਕਣ ਦੀ ਗੜਬੜ
🦋 **ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਗੋਲੀ**	ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ; ਕੋਈ ਵੀ ਚੂਰਨ/ਕਾੜ੍ਹਾ ਗੋਲੀ ਦੇ ਨਾਲ	ਹਾਰਮੋਨ ਬਦਲਣਾ; ਗੋਲੀ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ
🛡️ **ਸਟੀਰੌਇਡ, ਰੋਗ-ਰੋਕੂ ਤਾਕਤ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ**	ਮੁਲੱਠੀ, ਗਿਲੋਅ, ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ	ਅਸਰ ਬਦਲਣਾ
😴 **ਨੀਂਦ/ਘਬਰਾਹਟ/ਦੌਰੇ ਦੀ ਦਵਾਈ**	ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ, ਜਾਇਫਲ (ਕਦੇ ਨਹੀਂ), ਬ੍ਰਾਹਮੀ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਸਤੀ
💊 **ਕੋਈ ਵੀ ਗੋਲੀ**	ਈਸਬਗੋਲ, ਅਲਸੀ, ਤ੍ਰਿਫਲਾ	ਗੋਲੀ ਘੱਟ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - 1-2 ਘੰਟੇ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਰੱਖੋ
🔪 **ਅਪਰੇਸ਼ਨ/ਦੰਦ ਕਢਵਾਉਣਾ**	ਹਲਦੀ-ਅਦਰਕ-ਲਸਣ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਗਿਲੋਅ, ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ	ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ - ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਖਾਣੇ ਜਿੰਨਾ ਠੀਕ, ਦਵਾਈ ਜਿੰਨਾ ਨਹੀਂ: ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਚੁਟਕੀ ਹਲਦੀ, ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮੇਥੀ, ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਅਦਰਕ - ਇਹ ਆਮ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਤਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਕੈਪਸੂਲ, ਅਰਕ, ਚੂਰਨ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾੜ੍ਹੇ** ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।