இலவச மாதிரி · முழுப் புத்தகம்: fitjeevan.co.in

ஒவ்வொரு வீட்டுக்குமான ஆயுர்வேத வழிகாட்டி

ஆயுர்வேத வீட்டு வைத்தியம்



பிரகிருதி · தினசரியா · ருதுசரியா

61

பொதுவான பிரச்சனைகளுக்கு வீட்டு வைத்தியம்

வாயு முதல் முழங்கால் வரை

சரியான அளவு, சரியான எச்சரிக்கை - ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் **"எப்போது டாக்டர்"**

111 வண்ணப் பக்கங்கள்	பிரகிருதி சோதனை	6 பருவங்களுக்கான உணவுப் பழக்கம்	AYUSH · CCRAS · NHS ஆதாரங்கள்

ஆசிரியர்

விவேக் குமார்

ANSYS (FitJeevan)

fitjeevan.co.in

📖 பொருளடக்கம்

பகுதிகள், அத்தியாயங்கள் மற்றும் ஒவ்வொரு பிரச்சனையின் பக்கமும்

இந்தப் புத்தகம் என்ன - எப்படிப் படிப்பது 6

10 பாதுகாப்பு விதிகள் 7

🚑 எப்போது வீட்டு வைத்தியம் கூடாது 8

பகுதி 1 - அடிப்படைகள 9

ஆயுர்வேதம் என்றால் என்ன - எது அல்ல 10

திரிதோஷம் - வாதம், பித்தம், கபம் 11

தோஷங்கள் எப்போது அதிகரிக்கின்றன 12

உங்கள் பிரகிருதியைச் சோதியுங்கள் 13

முடிவு - உங்கள் பிரகிருதி 14

அக்னியும் ஆமமும் 15

தினசரியா - காலை 16

தினசரியா - பகலும் இரவும் 17

தினசரியா - பாரம்பரியமும் அறிவியலும் 18

ருதுசரியா - பருவச் சுழற்சி 19

சிசிரம் மற்றும் வசந்தம் 20

கிரீஷ்மம் மற்றும் வர்ஷம் 21

சரத் மற்றும் ஹேமந்தம் 22

சாப்பிடுவதற்கான 8 விதிகள் 23

விருத்த ஆகாரம் 24

தூக்கம், உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா 25

சமையலறையின் 12 மருந்துகள் 26

அளவீடுகளும் தயாரிக்கும் முறைகளும் 27

பகுதி 2 - 61 பொதுவான பிரச்சனைகள் 28

🍲 வயிறு மற்றும் செரிமானம் 29

வாயு மற்றும் வயிறு உப்புசம் 30

அஜீரணம் மற்றும் வயிறு கனம் 31

அசிடிட்டி மற்றும் நெஞ்செரிச்சல் 32

மலச்சிக்கல் 33

வயிற்றுப்போக்கு 34

பசியின்மை 35

குமட்டல் மற்றும் வாந்தி 36

மூலம் (பைல்ஸ்) 37

🌬️ சுவாசம் மற்றும் பருவகாலப் பிரச்சனைகள் 38

ஜலதோஷம் மற்றும் மூக்கடைப்பு 39

இருமல் 40

தொண்டை கரகரப்பு 41

காய்ச்சலில் வீட்டுப் பராமரிப்பு 42

தும்மல் மற்றும் அலர்ஜி (மூக்கு ஒழுகுதல்) 43

வெப்பத் தாக்கு (வெயிலால் உடல்நலக் குறைவு) 44

சைனஸ் மற்றும் தலைபாரம் 45

🌿 தோல் மற்றும் முடி 46

முகப்பரு 47

வறண்ட தோல் மற்றும் குதிகால் வெடிப்பு 48

வேர்க்குரு மற்றும் அரிப்பு 49

படை மற்றும் பூஞ்சைத் தொற்று 50

முடி உதிர்தல் 51

பொடுகு 52

வெயில் எரிச்சல் (சன்பர்ன்) மற்றும் தோல் கருமை (டேனிங்) 53

🦴 மூட்டு, தசை மற்றும் வலி 54

இடுப்பு வலி 55

முழங்கால் வலி (வயதானதால்) 56

கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டை பிடிப்பு 57

தசைப்பிடிப்பு (இரவில் கால்) 58

தலைவலி (மன அழுத்தத்தால்) 59

குதிகால் வலி 60

🌙 மனம் மற்றும் தூக்கம் 61

தூக்கமின்மை 62

மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் 63

சோர்வு மற்றும் பலவீனம் 64

சோகம் மற்றும் மனம் சோர்ந்திருத்தல் 65

🤝 இந்தப் புத்தகம் என்ன - எப்படிப் படிப்பது

முதலில் 5 நிமிடம் இந்தப் பக்கம், பிறகு முழுப் புத்தகமும் எளிது

பாட்டி வைத்தியம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உண்டு, ஆனால் இரண்டு கேள்விகள் எப்போதும் மிஞ்சுகின்றன - **"எவ்வளவு எடுக்க வேண்டும்?"** மற்றும் **"எவ்வளவு நாள் வீட்டில் பார்க்கலாம், எப்போது டாக்டர்?"** இந்த இரண்டு கேள்விகளுக்கும் இந்தப் புத்தகம் பதில் தருகிறது. ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படைப் புரிதலுடன் (பிரகிருதி, தினசரியா, ருதுசரியா), 61 பொதுவான பிரச்சனைகளுக்கான வீட்டு வைத்தியங்கள் - அவற்றின் அளவையும் எச்சரிக்கையையும் அதிகாரப்பூர்வ ஆதாரங்களுடன் நாங்கள் சரிபார்த்துள்ளோம்.

✅ இந்தப் புத்தகம் இதுதான்

- அன்றாட உடல்நலம் மற்றும் லேசான பிரச்சனைகளுக்கு வீட்டுப் பராமரிப்பு
- ஒவ்வொரு வைத்தியத்தின் அளவும் - ஸ்பூன் மற்றும் கிராமில்
- ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் "எப்போது உடனே டாக்டர்"
- குழந்தைகள், கர்ப்ப காலம், முதியவர்களுக்குத் தனி விதிகள்
- பாரம்பரியமும் அறிவியலும் - இரண்டும் நேர்மையாக

❌ இந்தப் புத்தகம் இது அல்ல

- டாக்டருக்கோ பரிசோதனைக்கோ மாற்று
- சர்க்கரை நோய், BP, தைராய்டை "வேரோடு ஒழிக்கும்" என்ற வாக்குறுதி
- பஸ்பம், ரச மருந்து அல்லது வீரியமான மருந்துகளை வீட்டில் தயாரிக்கும் முறை
- மருந்தை நிறுத்தச் சொல்லும் ஆலோசனை
- எந்த பிராண்டின் விளம்பரமும்

🗺️ புத்தகத்தின் 4 பகுதிகள்

பகுதி 1 - அடிப்படைகள்: ஆயுர்வேதம், திரிதோஷம், உங்கள் பிரகிருதி சோதனை, அக்னி, தினசரியா, 6 பருவங்களின் ருதுசரியா, சாப்பிடும் விதிகள், சமையலறையின் 12 மருந்துகள்.

பகுதி 2 - பிரச்சனைகள்: 10 பிரிவுகளில் 61 பிரச்சனைகள் - ஒவ்வொன்றுக்கும் முழுப் பக்கம். ஒவ்வொரு பிரிவின் தொடக்கத்திலும் ஒரு பார்வை அட்டவணை.

பகுதி 3 - பாதுகாப்பு: மருந்துடன் மோதுதல், யார் கவனமாக இருக்க வேண்டும், பஸ்பம் மற்றும் கன உலோகங்கள், போலி வாக்குறுதிகள், தவறான நம்பிக்கைகள்.

பகுதி 4 - தொடக்கம்: 30 நாள் திட்டம், உடல்நல டைரி, ஆதாரங்கள்.

📄 பிரச்சனைப் பக்கத்தை எப்படிப் படிப்பது

1. ஏன் வருகிறது - பொதுவான காரணங்களும் ஆயுர்வேதப் பார்வையும் (வாதம்/பித்தம்/கபம்).

2. வீட்டு வைத்தியம் - 3 வைத்தியங்கள், அளவு, நேரம் மற்றும் எத்தனை நாள்.

3. சாப்பிட வேண்டியவை / கூடாதவை - தட்டில் சிறு மாற்றங்கள்.

4. தினசரியா & யோகா - மீண்டும் வராமல் தடுக்கும் பழக்கங்கள்.

5. 🚑 எப்போது டாக்டர் - இவற்றில் எது இருந்தாலும் வீட்டு வைத்தியம் கூடாது.

6. எச்சரிக்கை - இந்த வைத்தியத்தை யார் செய்யக் கூடாது.

மிக முக்கியமானது: ஒரு பிரச்சனை 2 வாரத்தில் சரியாகவில்லை என்றால், மீண்டும் மீண்டும் வந்தால், அல்லது கூடவே காய்ச்சல், எடை குறைதல், ரத்தம், கடுமையான வலி இருந்தால் - அதை "வீட்டு" பிரச்சனையாக நினைக்காதீர்கள். பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். ஆயுர்வேதத்தின் முதல் கொள்கையும் இதுதான்: **முதலில் நோயைக் கண்டறிதல், பிறகுதான் சிகிச்சை.**

🚑 எப்போது வீட்டு வைத்தியம் கூடாது - நேராக மருத்துவமனை

இந்த 10 நிலைகளில் கை வைத்தியத்தில் ஒரு நிமிடம் கூட வீணாக்காதீர்கள்

108	112	14416	102
ஆம்புலன்ஸ்	அவசர உதவி	டெலி-மானஸ் (மனநல உதவி)	கர்ப்பிணி / பச்சிளம் குழந்தை ஆம்புலன்ஸ் (பல மாநிலங்களில்)

❤️ இதயம்

கை, தாடை, முதுகு வரை பரவும் நெஞ்சு வலி/அழுத்தம்; வியர்வை, மூச்சுத் திணறல்

🧠 பக்கவாதம்

முகம் கோணுதல், ஒரு கை பலவீனம், பேசுவதில் சிரமம் - ஒவ்வொரு நிமிடமும் விலைமதிப்பற்றது

🫁 மூச்சு

மூச்சுத் திணறல், உதடு நீலமாதல், குழந்தைக்கு மூச்சின்போது விலா எலும்பு உள்வாங்குதல்

🩸 ரத்தம்

வாந்தி/இருமலில் ரத்தம், கருப்பு மலம், நிற்காத ரத்தப்போக்கு

🌡️ காய்ச்சல்

கழுத்து விறைப்பு, தடிப்புகள், மயக்கம், வலிப்பு; 3 மாதத்துக்குக் குறைவான குழந்தைக்கு எந்தக் காய்ச்சலும்

💧 நீர்ச்சத்து குறைவு

6-8 மணி நேரமாகச் சிறுநீர் இல்லை, கண்கள் குழிவு, மிகுந்த சோர்வு

🤢 வயிறு

அதிகரித்துக்கொண்டே போகும் கடுமையான வயிற்று வலி, வயிறு கல்லாக இறுகுதல், வாந்தியுடன்

☠️ விஷம் / கொட்டுதல்

பாம்பு, தேள், மருந்து/ரசாயனம்/எண்ணெய் விழுங்குதல் - வீட்டு சிகிச்சை கூடாது

🤰 கர்ப்ப காலம்

ரத்தப்போக்கு, கடுமையான வயிற்று வலி, தலைவலியுடன் பார்வை மங்கல், குழந்தையின் அசைவு குறைதல்

😔 மனம்

தன்னைத் தானே காயப்படுத்தும் எண்ணங்கள் - இப்போதே 14416 / 112

பக்கவாத அறிகுறிகள் - "BE FAST": நிலை தடுமாறுதல் · கண் பார்வை குறைதல் · முகம் கோணுதல் · கை பலவீனம் · பேசுவதில் சிரமம் · **நேரம் (Time)** - உடனே மருத்துவமனை. பக்கவாதத்திலும் மாரடைப்பிலும் முதல் சில மணி நேரங்களே மிக முக்கியமானவை.

🧭 உங்கள் பிரகிருதியைச் சோதியுங்கள்

15 கேள்விகள் · ஒவ்வொரு வரியிலும் **சிறு வயது முதல் இன்று வரை பெரும்பாலும்** உண்மையானதற்கு ✓

தலைப்பு	வாதம்	பித்தம்	கபம்
1. உடல் அமைப்பு	☐ ஒல்லியானது, எலும்புகள் தெரியும்	☐ நடுத்தரம், சதைப்பற்றானது	☐ கனமானது, அகலமானது, உறுதியானது
2. எடை	☐ சிரமப்பட்டுத்தான் கூடும்	☐ எளிதாகக் கூடும், குறையும்	☐ எளிதாகக் கூடும், சிரமப்பட்டுத்தான் குறையும்
3. தோல்	☐ வறண்டது, சொரசொரப்பானது, சீக்கிரம் வெடிக்கும்	☐ சூடானது, இளஞ்சிவப்பு-சிவப்பு, மச்சம்-முகப்பரு	☐ வழுவழுப்பானது, தடிமனானது, குளிர்ந்தது, எண்ணெய்ப் பசை
4. முடி	☐ வறண்டது, மெல்லியது, சிக்கலாகும்	☐ மெல்லியது, மென்மையானது, சீக்கிரம் நரைக்கும்/உதிரும்	☐ அடர்த்தியானது, தடிமனானது, பளபளப்பானது
5. பசி	☐ சில நேரம் அதிகம், சில நேரம் சுத்தமாக இல்லை	☐ கடுமையானது; பசியில் எரிச்சல்	☐ குறைவு ஆனால் ஒழுங்கானது; சாப்பாட்டைத் தவிர்க்க முடியும்
6. வயிறு மற்றும் மலம்	☐ மலச்சிக்கல், வாயு பழக்கமாக	☐ இளகியது, நாளுக்கு 2-3 முறை, எரிச்சல்	☐ ஒழுங்கானது, கனமானது, மெதுவானது
7. பருவநிலை	☐ குளிர் சுத்தமாகப் பிடிக்காது	☐ வெப்பம் தாங்க முடியாது	☐ ஈரம்-குளிரில் மந்தம், சூடான-வறண்டது பிடிக்கும்
8. வியர்வை	☐ மிகக் குறைவு	☐ மிக அதிகம், வாடையுடன்	☐ சாதாரணம், மெதுவாக
9. தூக்கம்	☐ லேசானது, அடிக்கடி கலையும்	☐ குறைவு ஆனால் ஆழமானது	☐ ஆழமானது, நீண்டது; எழுவது கஷ்டம்
10. பேச்சு	☐ வேகமாகவும் அதிகமாகவும்	☐ தெளிவாக, கூர்மையாக, தர்க்கத்துடன்	☐ மெதுவாக, இனிமையாக, குறைவாக
11. வேலை செய்யும் முறை	☐ சுறுசுறுப்பு, ஆனால் சீக்கிரம் களைப்பு	☐ அளவோடு, இலக்கை நோக்கி	☐ மெதுவாக, ஆனால் நீண்ட நேரம் தாங்குவார்
12. நினைவாற்றல்	☐ சீக்கிரம் கற்பார், சீக்கிரம் மறப்பார்	☐ கூர்மையானது, தெளிவானது	☐ மெதுவாகக் கற்பார், நீண்ட நாள் நினைவிருக்கும்
13. மனநிலை	☐ அமைதியின்மை, கவலை	☐ கோபம், எரிச்சல்	☐ அமைதி; சில நேரம் சோம்பல், பற்று
14. முடிவுகள்	☐ அடிக்கடி மாறும்	☐ சீக்கிரமாகவும் உறுதியாகவும்	☐ யோசித்து, மெதுவாக
15. பணம்	☐ யோசிக்காமல் செலவு	☐ திட்டமிட்டு, தேவையானவற்றுக்கு	☐ சேமிப்பவர்

வாதம் ✓ மொத்தம்	பித்தம் ✓ மொத்தம்	கபம் ✓ மொத்தம்

❄️ சிசிரம் மற்றும் 🌼 வசந்தம்

ஜனவரி நடு - மார்ச் நடு · மார்ச் நடு - மே நடு

❄️ சிசிரம்

மாகம்-பால்குனம் · ஜனவரி நடு - மார்ச் நடு



கடும் குளிரும் வறட்சியும்; உடலில் கபம் சேரத் தொடங்கும், அக்னி இன்னும் நன்றாகவே இருக்கும்.

✅ சாப்பிடுங்கள்

- சூடான, சத்தான உணவு - கோதுமை, கம்பு, பருப்பு வகைகள்
- வெல்லம், எள், வேர்க்கடலை
- நெய்-எண்ணெய் சிறிது
- இஞ்சி, சுக்கு, மிளகு

❌ குறையுங்கள்

- குளிர்ந்த, வறண்ட, ஆறிப்போன பழைய உணவு
- மிகக் குறைவாகச் சாப்பிடுவது/ பட்டினி கிடப்பது
- குளிர் காற்றில் உடலை மூடாமல் இருப்பது

🧘 தினசரியா

- எண்ணெய் தேய்ப்பு, வெயில்
- உடற்பயிற்சியைத் தொடருங்கள்
- கதகதப்பான ஆடைகள், தலை-காதுகளை மூடுங்கள்

இந்தப் பருவத்தின் பொதுவான பிரச்சனைகள் → வறண்ட தோல் மற்றும் குதிகால் வெடிப்பு 48 · முழங்கால் வலி (வயதானதால்) 56 · ஜலதோஷம் மற்றும் மூக்கடைப்பு 39 · தசைப்பிடிப்பு (இரவில் கால்) 58

🌼 வசந்தம்

சைத்ரம்-வைசாகம் · மார்ச் நடு - மே நடு



குளிர்காலத்தில் சேர்ந்த கபம் வெயிலில் "உருகுகிறது" - ஜலதோஷம், இருமல், அலர்ஜி, சோம்பல் அதிகம் வரும் பருவம்.

✅ சாப்பிடுங்கள்

- லேசான, சூடான உணவு - பார்லி, பாசிப்பருப்பு, பழைய (சேமித்த) தானியம்
- கசப்பு-துவர்ப்பு: பாகற்காய், வெந்தயம், இளம் வேப்பிலை (சமையலில்)
- தேன் (ஒருபோதும் சூடாக்கக் கூடாது)
- இஞ்சி, சுக்கு, மஞ்சள்

❌ குறையுங்கள்

- கனமான, பொரித்த, இனிப்பு உணவு
- தயிர், குளிர்ந்த பொருட்கள்
- பகலில் தூங்குவது

🧘 தினசரியா

- உடற்பயிற்சியை அதிகரியுங்கள் - வியர்க்கும் வரை
- நலங்கு மாவு தேய்த்துக் குளியல்
- ஆவி பிடித்தல், வெதுவெதுப்பான தண்ணீர்

இந்தப் பருவத்தின் பொதுவான பிரச்சனைகள் → தும்மல் மற்றும் அலர்ஜி (மூக்கு ஒழுகுதல்) 43 · ஜலதோஷம் மற்றும் மூக்கடைப்பு 39 · இருமல் 40 · தொண்டை கரகரப்பு 41 · சைனஸ் மற்றும் தலைபாரம் 45



பிரிவு 1 · 8 பிரச்சனைகள்

வயிறு மற்றும் செரிமானம்

ஆயுர்வேதத்தில் பெரும்பாலான பிரச்சனைகளின் வேர் "அக்னி" (செரிமானம்) என்று கருதப்படுகிறது. இங்கே வாயு முதல் மூலம் வரை 8 பொதுவான பிரச்சனைகள்.

உடல்நலப் பிரச்சனை	வீட்டில் முதல் படி	🚑 மிகப் பெரிய ஆபத்து அறிகுறி	பக்கம்
🎈 **வாயு மற்றும் வயிறு உப்புசம்** Gas / Bloating	ஓமம்-சீரகத் தண்ணீர்	வயிறு உப்பி, வாயு/மலம் சிறிதும் வெளியேறாமல், வாந்தி இருந்தால்	30
🤰 **அஜீரணம் மற்றும் வயிறு கனம்** Indigestion	சாப்பிடும் முன் இஞ்சி	விழுங்கும்போது சிக்கிக்கொள்வது அல்லது வலி	31
🔥 **அசிடிட்டி மற்றும் நெஞ்செரிச்சல்** Acidity / Heartburn	சோம்பு-கற்கண்டு	கை/தாடை வரை பரவும் நெஞ்சு வலி, வியர்வை, மூச்சுத் திணறல் - உடனே 108 (மாரடைப்பும் "வாயு" போலவே தோன்றும்)	32
🚽 **மலச்சிக்கல்** Constipation	இசப்கோல்	மலத்தில் ரத்தம் அல்லது கருப்பு மலம்	33
💧 **வயிற்றுப்போக்கு** Diarrhoea	ORS - முதலில் இதுவே	மலத்தில் ரத்தம் அல்லது சீதம் (சளி)	34
🍽️ **பசியின்மை** Low appetite	வெந்தயம் (விதை)	முயற்சி செய்யாமலேயே எடை குறைதல்	35
🤢 **குமட்டல் மற்றும் வாந்தி** Nausea / Vomiting	சுக்கு / இஞ்சி	வாந்தியில் ரத்தம் அல்லது காபித் தூள் போன்ற நிறம்	36
🪑 **மூலம் (பைல்ஸ்)** Piles	நார்ச்சத்து + தண்ணீர் (உண்மையான சிகிச்சையின் அடித்தளம்)	மலத்தில் ரத்தம் வந்தால் ஒவ்வொரு முறையும் டாக்டரிடம் காட்டுங்கள் - மூலம் என்று நினைத்துத் தள்ளிப்போடாதீர்கள்; குடலின் வேறு நோயாகவும் இருக்கலாம்	37

🎈 வாயு மற்றும் வயிறு உப்புசம்

1

Gas / Bloating | ஆயுர்வேதம்: வாதம்

🍲 வயிறு மற்றும் செரிமானம்

ஏன் வருகிறது? அவசர அவசரமாகச் சாப்பிடுவது, பேசிக்கொண்டே சாப்பிடுவது, இரவு தாமதமாகக் கனமான உணவு, அதிக ராஜ்மா-சோலே-காலிஃபிளவர், மற்றும் உட்கார்ந்தே இருக்கும் பழக்கம். ஆயுர்வேதம் இதை வயிற்றில் "வாதம்" தேங்குவதாகக் கருதுகிறது.

🌿 வீட்டு வைத்தியம் - அளவு மற்றும் நேரத்துடன்



ஓமம்-சீரகத் தண்ணீர்

½ டீஸ்பூன் ஓமம் + ½ டீஸ்பூன் சீரகத்தை 1 கப் தண்ணீரில் 5 நிமிடம் கொதிக்க வையுங்கள், வடிகட்டி வெதுவெதுப்பாகக் குடியுங்கள். பிரச்சனை இருக்கும்போது நாளுக்கு 1-2 முறை.



சோம்புத் தேநீர்

1.5 g (½ டீஸ்பூன்) சோம்பை லேசாக நசுக்கி 1 கப் சூடான தண்ணீரில் 10 நிமிடம் மூடி வையுங்கள். நாளுக்கு 3 முறை சாப்பிட்ட பின், 2 வாரத்துக்கு மேல் கூடாது.



உணவில் பெருங்காயம்

பருப்பு-காய்கறி தாளிப்பில் ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயம். தனியாகச் சாப்பிடத் தேவையில்லை.

✅ என்ன சாப்பிடலாம், குடிக்கலாம்

- மெதுவாக, மென்று சாப்பிடுவது
- வறுத்த சீரகம் சேர்த்த மோர் (மதியம்)
- பாசிப்பருப்பு, சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய்
- வெதுவெதுப்பான தண்ணீர்

❌ என்ன செய்யக் கூடாது

- இரவில் ராஜ்மா, சோலே, உளுந்து
- கூல் டிரிங்க்ஸ், சோடா
- சூயிங் கம், ஸ்ட்ராவில் குடிப்பது
- அதிகம் பொரித்த, குளிர்ந்த-ஆறிப்போன உணவு

🧘 தினசரியா & யோகா

சாப்பிட்ட பின் 10 நிமிடம் நடங்கள்

சாப்பிட்ட பின் 5-10 நிமிடம் வஜ்ராசனம்

பவனமுக்தாசனம் - வெறும் வயிற்றில், காலையில்

🚑 எப்போது வீட்டு வைத்தியம் கூடாது - நேராக டாக்டரிடம்

- வயிறு உப்பி, வாயு/மலம் சிறிதும் வெளியேறாமல், வாந்தி இருந்தால்
- தானாகவே எடை குறைந்தால், மலத்தில் ரத்தம் அல்லது கருப்பு மலம்
- வலி ஒரே இடத்தில் நிலைத்தால் (குறிப்பாக வலது கீழ்ப்பக்கம்), காய்ச்சல்
- 45+ வயதில் புதிதாகத் தொடங்கி தொடர்ந்து இருக்கும் பிரச்சனை

⚠️ கர்ப்ப காலத்தில் ஓமம்/சோம்பு மருந்தாகக் கூடாது - உணவில் சேர்க்கும் அளவு மட்டும்.

🫖 **Kadhe Ki Potli-யில்**
ஓமத் தண்ணீர், சோம்புத் தேநீர் - விரிவான செய்முறை

44

சர்க்கரை நோய் (டயபடீஸ்)

Diabetes | ஆயுர்வேதம்: கபம் (பிரமேகம்)

⚖️ வாழ்க்கைமுறை நோய்கள் - மருந்துடன் சேர்த்து

ஏன் வருகிறது? உடலில் இன்சுலின் குறைவதால் அல்லது சரியாக வேலை செய்யாததால் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகரிக்கிறது. ஆயுர்வேதம் இதை "பிரமேகம்/மதுமேகம்" என்கிறது. **இது வாழ்நாள் முழுவதும் கூடவே இருக்கும் நோய் - மருந்து, உணவு, உடற்பயிற்சி, பரிசோதனை, நான்குமே அவசியம்.** எந்த வீட்டுக் கை வைத்தியமும் இதை "வேரோடு ஒழிப்பதில்லை".

🌿 வீட்டு வைத்தியம் - அளவு மற்றும் நேரத்துடன்



உணவுத் தட்டு விதி

பாதித் தட்டு காய்கறி-சாலட், கால் பங்கு பருப்பு/புரதம், கால் பங்கு தானியம் (சப்பாத்தி/சாதம்). இனிப்பு, மைதா, ஜூஸ் நிறுத்துங்கள்.



தினமும் 30 நிமிடம் வேகமாக நடத்தல்

வாரத்தில் குறைந்தது 5 நாள்; சாப்பிட்ட பின் 10-15 நிமிட நடை சர்க்கரையைக் குறைக்கும்.



வெந்தயம் (டாக்டரிடம் சொல்லிவிட்டு)

½-1 டீஸ்பூன் ஊறவைத்த வெந்தயம், சாப்பிடும் முன் - சில ஆய்வுகளில் லேசான பலன். **தினமும் 6 g-க்கு மேல் கூடாது; மருந்துடன் சேர்ந்தால் சர்க்கரை அதிகமாகக் குறையலாம்.**

✅ என்ன சாப்பிடலாம், குடிக்கலாம்

- பச்சைக் காய்கறிகள், சாலட்
- பருப்பு வகைகள், கொண்டைக்கடலை, ராஜ்மா, முளைகட்டிய பயறு
- முழு தானியங்கள், கம்பு, சோளம்
- கொய்யா, ஆரஞ்சு, பப்பாளி (கொஞ்சம், ஜூஸ் அல்ல)

❌ என்ன செய்யக் கூடாது

- சர்க்கரை, இனிப்புகள், தேன்-வெல்லத்தை "ஹெல்தி" என்று நினைத்துச் சாப்பிடுதல்
- மைதா, வெள்ளை பிரெட், பிஸ்கட்
- பழ ஜூஸ், கூல் டிரிங்க்
- "சர்க்கரையை ஒழிக்கும்" சூரணங்கள், பாகற்காய்-நாவல் பழத்தை நம்பி மருந்தை நிறுத்துதல்

🧘 தினசரியா & யோகா

தினமும் பாதங்களைச் சோதியுங்கள் - வெட்டு, கொப்புளம், வெடிப்பு

ஆண்டுக்கு 1 முறை கண் மற்றும் கிட்னி பரிசோதனை

வீட்டில் சர்க்கரை அளந்து டைரியில் குறித்தல்

🚑 எப்போது வீட்டு வைத்தியம் கூடாது - நேராக டாக்டரிடம்

- **சர்க்கரை மிகக் குறைவு**: வியர்வை, நடுக்கம், தலைச்சுற்றல், குழப்பம் - உடனே 3 டீஸ்பூன் சர்க்கரை/குளுக்கோஸ், பிறகு டாக்டர்
- பாதத்தில் புண், கருத்துப் போதல்
- அதிக தாகம், வாந்தி, வேகமான மூச்சு, மயக்கம் - **உடனே மருத்துவமனை**
- வெறும் வயிற்றில் சர்க்கரை 125-க்கு மேல் அல்லது சாப்பிட்ட பின் 199-க்கு மேல், மீண்டும் மீண்டும் (NPCDCS)

⚠️ இலக்கு (NPCDCS): வெறும் வயிற்றில் 80-120, சாப்பிட்டு 2 மணி நேரம் கழித்து 160-க்குக் கீழ், HbA1c 7%-க்குக் கீழ் - உங்கள் டாக்டர் உங்களுக்கென்று வேறு இலக்கை நிர்ணயிக்கலாம். **மருந்தை நீங்களாக ஒருபோதும் நிறுத்தாதீர்கள்.**

🫖 **Kadhe Ki Potli-யில்**
வெந்தயம் - விரிவான செய்முறை

💊 மருந்து-மூலிகை மோதல்

"இயற்கையான" பொருட்களும் மருந்தின் விளைவைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ செய்யலாம்

நீங்கள் இந்த மருந்தைச் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்றால்	இவற்றில் கவனம் (மருந்து அளவில்)	ஆபத்து
🩸 **ரத்தத்தை இளக்கும் மருந்து (வார்ஃபரின், ஆஸ்பிரின், க்ளோபிடோக்ரெல்)**	இஞ்சி/சுக்கு, மஞ்சள் (அதிக அளவு), கிராம்பு, துளசி அர்க், வெந்தயம், மருதம் பட்டை, பூண்டு (சப்ளிமென்ட்)	**ரத்தக்கசிவு ஆபத்து**
🍬 **சுகர் மருந்து / இன்சுலின்**	வெந்தயம், பட்டை, துளசி அர்க், சீந்தில், பாகற்காய் ஜூஸ், நாவல் பழக் கொட்டை	**சுகர் மிகவும் குறைதல்**
💊 **BP மருந்து, சிறுநீர் பெருக்கும் மருந்து**	அதிமதுரம் (BP-யை உயர்த்தும்), மருதம் பட்டை	**BP கட்டுப்பாடு குலைதல், பொட்டாசியம் குறைதல்**
❤️ **இதய மருந்து**	அதிமதுரம், மருதம் பட்டை	**இதயத் துடிப்பில் கோளாறு**
🦋 **தைராய்டு மாத்திரை**	அமுக்கரா; எந்தச் சூரணம்/கஷாயத்தையும் மாத்திரையுடன் சேர்த்து	**ஹார்மோன் மாறுதல்; மாத்திரையின் பலன் குறைதல்**
🛡️ **ஸ்டீராய்டு, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அடக்கும் மருந்து**	அதிமதுரம், சீந்தில், அமுக்கரா	**மருந்தின் விளைவு மாறுதல்**
😴 **தூக்கம்/பதற்றம்/வலிப்பு மருந்து**	அமுக்கரா, ஜாதிக்காய் (ஒருபோதும் கூடாது), பிரமி	**அதிக மந்தம், தூக்கக் கலக்கம்**
💊 **எந்த மாத்திரையும்**	இசப்கோல், ஆளி விதை, திரிபலா	**மாத்திரை உடலில் குறைவாக உறிஞ்சப்படும் - 1-2 மணி நேர இடைவெளி**
🔪 **ஆபரேஷன்/பல் பிடுங்குதல்**	மஞ்சள்-இஞ்சி-பூண்டு சப்ளிமென்ட்கள், சீந்தில், அமுக்கரா	**ஆபரேஷனுக்கு 2 வாரம் முன்பே நிறுத்துங்கள் - டாக்டரிடம் சொல்லுங்கள்**

உணவு அளவில் சரி, மருந்து அளவில் அல்ல: பருப்பில் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள், காய்கறியில் வெந்தயம், டீயில் இஞ்சி - இவை சாதாரண அளவு. இவற்றை **கேப்ஸ்யூல், சாறு (அர்க்), சூரணம் அல்லது தினசரி கஷாயமாக** மருந்து போல் எடுக்கும்போதுதான் மோதல் ஆபத்து. ஒவ்வொரு புதிய பொருளையும் உங்கள் டாக்டரிடம் சொல்லுங்கள்.