ఉచిత నమూనా · పూర్తి పుస్తకం: fitjeevan.co.in

ప్రతి ఇంటికీ ఆయుర్వేద గైడ్

ఆయుర్వేద గృహ వైద్యం



ప్రకృతి · దినచర్య · ఋతుచర్య

61

సాధారణ సమస్యలకు ఇంటి చిట్కాలు

గ్యాస్ నుంచి మోకాళ్ల వరకు

సరైన మోతాదు, సరైన జాగ్రత్త - ప్రతి పేజీలో **"డాక్టర్‌ను ఎప్పుడు చూడాలి"**

111 రంగుల పేజీలు | ప్రకృతి పరీక్ష | 6 ఋతువుల ఆహారం | ఆయుష్ · CCRAS · NHS మూలాలు

రచయిత
వివేక్ కుమార్

ANSYS (FitJeevan)
fitjeevan.co.in

📖 విషయ సూచిక

భాగాలు, అధ్యాయాలు, ప్రతి సమస్య పేజీ

ఈ పుస్తకం ఏమిటి - ఎలా చదవాలి 6

10 భద్రతా నియమాలు 7

🚑 ఇంటి చిట్కాలు ఎప్పుడు వద్దు 8

భాగం 1 - ప్రాథమిక విషయాలు 9

ఆయుర్వేదం అంటే ఏమిటి - ఏది కాదు 10

త్రిదోషాలు - వాతం, పిత్తం, కఫం 11

దోషాలు ఎప్పుడు పెరుగుతాయి 12

మీ ప్రకృతిని పరీక్షించుకోండి 13

ఫలితం - మీ ప్రకృతి 14

అగ్ని, ఆమం 15

దినచర్య - ఉదయం 16

దినచర్య - పగలు, రాత్రి 17

దినచర్య - సంప్రదాయం, విజ్ఞానం 18

ఋతుచర్య - ఋతు చక్రం 19

శిశిరం, వసంతం 20

గ్రీష్మం, వర్ష ఋతువు 21

శరత్, హేమంతం 22

భోజనానికి 8 నియమాలు 23

విరుద్ధ ఆహారం 24

నిద్ర, వ్యాయామం, యోగా 25

వంటింట్లోని 12 ఔషధాలు 26

కొలతలు, తయారీ విధానాలు 27

భాగం 2 - 61 సాధారణ సమస్యలు 28

🍲 కడుపు, జీర్ణక్రియ 29

గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం 30

అజీర్ణం, కడుపు బరువు 31

ఎసిడిటీ, గుండెల్లో మంట 32

మలబద్ధకం 33

విరేచనాలు 34

ఆకలి వేయకపోవడం 35

వికారం, వాంతులు 36

మొలలు (పైల్స్) 37

🌬️ శ్వాస, కాలానుగుణ సమస్యలు 38

జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ 39

దగ్గు 40

గొంతు గరగర (గొంతు నొప్పి) 41

జ్వరంలో ఇంటి వద్ద సంరక్షణ 42

తుమ్ములు, అలర్జీ (ముక్కు కారడం) 43

వడదెబ్బ (ఎండ వేడికి అస్వస్థత) 44

సైనస్, తల బరువు 45

🌿 చర్మం, జుట్టు 46

మొటిమలు 47

పొడి చర్మం, పగిలిన మడమలు 48

చెమటకాయలు, దురద 49

తామర, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ 50

జుట్టు రాలడం 51

చుండ్రు 52

ఎండకు చర్మం కమిలడం (సన్‌బర్న్), ట్యానింగ్ 53

🦴 కీళ్లు, కండరాలు, నొప్పులు 54

నడుము నొప్పి 55

మోకాళ్ల నొప్పి (వయసుతో పాటు) 56

మెడ, భుజాలు బిగుసుకుపోవడం 57

కండరాలు పట్టేయడం (రాత్రి కాళ్లు) 58

తలనొప్పి (ఒత్తిడి వల్ల) 59

మడమ నొప్పి 60

🌙 మనసు, నిద్ర 61

నిద్ర పట్టకపోవడం 62

ఒత్తిడి, ఆందోళన 63

అలసట, నీరసం 64

దిగులు, మనసు బాగోలేకపోవడం 65

🤝 ఈ పుస్తకం ఏమిటి - ఎలా చదవాలి

ముందు 5 నిమిషాలు ఈ పేజీ, తర్వాత పుస్తకం మొత్తం సులభం

అమ్మమ్మ-నానమ్మల చిట్కాలు ప్రతి ఇంట్లో ఉంటాయి, కానీ రెండు ప్రశ్నలు ఎప్పుడూ మిగిలిపోతాయి - **"ఎంత తీసుకోవాలి?"**, **"ఎప్పటి వరకు ఇంట్లో చూసుకోవాలి, ఎప్పుడు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లాలి?"** ఈ పుస్తకం ఈ రెండు ప్రశ్నలకే జవాబు ఇస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రాథమిక అవగాహన (ప్రకృతి, దినచర్య, ఋతుచర్య)తో పాటు, 61 సాధారణ సమస్యలకు ఇంటి చిట్కాలు - వాటి మోతాదు, జాగ్రత్తలను మేము అధికారిక మూలాలతో సరిచూశాం.

✅ ఈ పుస్తకంలో ఉన్నది

- రోజువారీ ఆరోగ్యం, చిన్నపాటి సమస్యలకు ఇంటి సంరక్షణ
- ప్రతి చిట్కాకు మోతాదు - చెంచాలు, గ్రాముల్లో
- ప్రతి పేజీలో "వెంటనే డాక్టర్‌ను ఎప్పుడు చూడాలి"
- పిల్లలు, గర్భధారణ, వృద్ధులకు వేరే నియమాలు
- సంప్రదాయం, విజ్ఞానం - రెండూ నిజాయితీగా

❌ ఈ పుస్తకం ఇది కాదు

- డాక్టర్‌కు లేదా పరీక్షలకు బదులు
- షుగర్, BP, థైరాయిడ్‌ను "మూలం నుంచి తొలగిస్తాం" అనే వాదన
- భస్మాలు, రసౌషధాలు లేదా ఘాటైన మందులు ఇంట్లో తయారుచేసే విధానం
- మందు మానేయమనే సలహా
- ఏ బ్రాండ్‌కూ ప్రకటన

🗺️ పుస్తకంలోని 4 భాగాలు

భాగం 1 - ప్రాథమిక విషయాలు: ఆయుర్వేదం, త్రిదోషాలు, మీ ప్రకృతి పరీక్ష, అగ్ని, దినచర్య, 6 ఋతువుల ఋతుచర్య, భోజన నియమాలు, వంటింట్లోని 12 ఔషధాలు.

భాగం 2 - సమస్యలు: 10 విభాగాల్లో 61 సమస్యలు - ఒక్కోదానికి పూర్తి పేజీ. ప్రతి విభాగం మొదట్లో ఒక్క చూపులో అర్థమయ్యే చార్ట్.

భాగం 3 - భద్రత: మందులతో ఘర్షణ, ఎవరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, భస్మాలు, భారీ లోహాలు, తప్పుడు వాదనలు, అపోహలు.

భాగం 4 - మొదలుపెట్టండి: 30 రోజుల ప్రణాళిక, ఆరోగ్య డైరీ, మూలాలు.

📄 సమస్య పేజీని ఎలా చదవాలి

1. ఎందుకు వస్తుంది - సాధారణ కారణాలు, ఆయుర్వేద దృష్టి (వాతం/పిత్తం/కఫం).

2. ఇంటి చిట్కాలు - 3 చిట్కాలు, మోతాదు, సమయం, ఎన్ని రోజులు.

3. ఏమి తినాలి / ఏమి తినకూడదు - భోజనంలో చిన్న మార్పులు.

4. దినచర్య & యోగా - సమస్య మళ్లీ రాకుండా కాపాడే అలవాట్లు.

5. 🚑 డాక్టర్‌ను ఎప్పుడు చూడాలి - వీటిలో ఏది ఉన్నా ఇంటి చిట్కాలు వద్దు.

6. జాగ్రత్త - ఈ చిట్కా ఎవరు చేయకూడదు.

అన్నిటికంటే ముఖ్యమైన విషయం: ఏదైనా సమస్య 2 వారాల్లో తగ్గకపోతే, మళ్లీ మళ్లీ వస్తుంటే, లేదా దానితో పాటు జ్వరం, బరువు తగ్గడం, రక్తం, తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటే - దాన్ని "ఇంటి" సమస్యగా భావించకండి. పరీక్షలు చేయించుకోండి. ఆయుర్వేదం మొదటి సూత్రం కూడా ఇదే: **ముందు రోగ నిర్ధారణ, తర్వాతే చికిత్స.**

🚑 ఇంటి చిట్కాలు వద్దు - నేరుగా ఆసుపత్రికి

ఈ 10 పరిస్థితుల్లో చిట్కాలతో ఒక్క నిమిషం కూడా వృథా చేయకండి

108	112	14416	102
అంబులెన్స్	అత్యవసర సహాయం	టెలి-మానస్ (మనసు గురించి మాట్లాడేందుకు)	గర్భిణులు / పసిపిల్లల అంబులెన్స్ (అనేక రాష్ట్రాల్లో)

❤️ గుండె
చేయి, దవడ, వీపు వరకు పాకే ఛాతీ నొప్పి/ఒత్తిడి; చెమట, ఆయాసం

🧠 పక్షవాతం
ముఖం వంకర, ఒక చేయి బలహీనం, మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది - ప్రతి నిమిషం విలువైనది

🫁 శ్వాస
ఆయాసం, పెదవులు నీలం, పిల్లల్లో ఊపిరి తీసేటప్పుడు ఛాతీ లోపలికి గుంజుకుపోవడం

🩸 రక్తం
వాంతి/దగ్గులో రక్తం, నల్లని మలం, ఆగని రక్తస్రావం

🌡️ జ్వరం
మెడ బిగుసుకుపోవడం, దద్దుర్లు, స్పృహ తప్పడం, ఫిట్స్; 3 నెలల లోపు పసిపిల్లలకు ఏ జ్వరం వచ్చినా

💧 ఒంట్లో నీరు తగ్గడం
6-8 గంటలుగా మూత్రం రాకపోవడం, కళ్లు లోతుకు పోవడం, బాగా మగతగా ఉండటం

🤢 కడుపు
పెరుగుతూ పోయే తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, కడుపు గట్టిగా ఉండటం, వాంతులతో పాటు

☠️ విషం / కుట్టడం
పాము, తేలు కాటు, మందు/కెమికల్/నూనె మింగడం - ఇంటి వైద్యం వద్దు

🤰 గర్భధారణ
రక్తం కారడం, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, తలనొప్పి-కళ్లు మసకబారడం, బిడ్డ కదలికలు తగ్గడం

😔 మనసు
తనకు తాను హాని చేసుకోవాలనే ఆలోచనలు - ఇప్పుడే 14416 / 112

పక్షవాతం గుర్తింపు - "BE FAST": సమతుల్యం తప్పడం · కళ్లు సరిగా కనిపించకపోవడం · ముఖం వంకర · చేయి బలహీనం · మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది · **టైమ్** - వెంటనే ఆసుపత్రికి. పక్షవాతం, గుండెపోటులో మొదటి కొన్ని గంటలు అత్యంత విలువైనవి.

🧭 మీ ప్రకృతిని పరీక్షించుకోండి

15 ప్రశ్నలు · ప్రతి వరుసలో **చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు ఎక్కువగా** సరిపోయేదానికి ✓

విషయం	వాతం	పిత్తం	కఫం
1. శరీర నిర్మాణం	☐ సన్నగా, ఎముకలు కనిపిస్తాయి	☐ మధ్యస్థం, కండలు ఉన్న	☐ బరువుగా, వెడల్పుగా, బలిష్ఠంగా
2. బరువు	☐ కష్టంగా పెరుగుతుంది	☐ సులభంగా తగ్గుతుంది-పెరుగుతుంది	☐ సులభంగా పెరుగుతుంది, కష్టంగా తగ్గుతుంది
3. చర్మం	☐ పొడి, గరుకు, త్వరగా పగులుతుంది	☐ వెచ్చని, గులాబీ-ఎరుపు, పుట్టుమచ్చలు-మొటిమలు	☐ నునుపు, మందం, చల్లని, జిడ్డు
4. జుట్టు	☐ పొడి, పలుచని, చిక్కుపడే	☐ పలుచని, మెత్తని, త్వరగా తెల్లబడే/రాలే	☐ ఒత్తైన, మందమైన, మెరిసే
5. ఆకలి	☐ ఒక్కోసారి చాలా, ఒక్కోసారి అసలు ఉండదు	☐ తీవ్రం; ఆకలైతే చిరాకు	☐ తక్కువ కానీ క్రమంగా; భోజనం మానేయగలరు
6. కడుపు, మలం	☐ మలబద్ధకం, గ్యాస్ తరచూ	☐ పలుచగా, రోజుకు 2-3 సార్లు, మంట	☐ క్రమంగా, బరువుగా, నెమ్మదిగా
7. వాతావరణం	☐ చలి అసలు ఇష్టం ఉండదు	☐ వేడి తట్టుకోలేరు	☐ తేమ-చలిలో మందకొడిగా, వేడి-పొడి వాతావరణం ఇష్టం
8. చెమట	☐ చాలా తక్కువ	☐ చాలా ఎక్కువ, వాసనతో	☐ సాధారణం, నెమ్మదిగా
9. నిద్ర	☐ తేలికగా, మాటిమాటికీ మెలకువ	☐ తక్కువే కానీ గాఢంగా	☐ గాఢంగా, ఎక్కువసేపు; లేవడం కష్టం
10. మాట్లాడటం	☐ వేగంగా, ఎక్కువగా	☐ స్పష్టంగా, సూటిగా, తర్కంతో	☐ నెమ్మదిగా, మధురంగా, తక్కువగా
11. పని చేసే తీరు	☐ చురుకుగా, కానీ త్వరగా అలసిపోతారు	☐ పద్ధతిగా, లక్ష్యంతో	☐ నెమ్మదిగా, కానీ ఎక్కువసేపు నిలకడగా
12. జ్ఞాపకశక్తి	☐ త్వరగా నేర్చుకుంటారు, త్వరగా మరచిపోతారు	☐ చురుకు, స్పష్టం	☐ నెమ్మదిగా నేర్చుకుంటారు, ఎక్కువకాలం గుర్తుంటుంది
13. మనస్తత్వం	☐ అశాంతి, ఆందోళన	☐ కోపం, చిరాకు	☐ ప్రశాంతం; ఒక్కోసారి బద్ధకం, మమకారం
14. నిర్ణయాలు	☐ మాటిమాటికీ మారుతాయి	☐ త్వరగా, గట్టిగా	☐ ఆలోచించి, నెమ్మదిగా
15. డబ్బు	☐ ఆలోచించకుండా ఖర్చు	☐ ప్రణాళికతో, అవసరమైనవాటికి	☐ పొదుపు చేసేవారు

వాతం ✓ మొత్తం	పిత్తం ✓ మొత్తం	కఫం ✓ మొత్తం

❄ శిశిరం, 🌼 వసంతం

జనవరి మధ్య - మార్చి మధ్య · మార్చి మధ్య - మే మధ్య

❄ శిశిరం (చివరి చలికాలం)

మాఘం-ఫాల్గుణం · జనవరి మధ్య - మార్చి మధ్య



విపరీతమైన చలి, పొడిబారడం; శరీరంలో కఫం పేరుకోవడం మొదలవుతుంది, అగ్ని ఇంకా బాగానే ఉంటుంది.

✅ తినండి

- వేడి, పోషకాహారం - గోధుమలు, సజ్జలు, పప్పులు
- బెల్లం, నువ్వులు, వేరుశనగ
- నెయ్యి-నూనె కొంచెం
- అల్లం, శొంఠి, మిరియాలు

❌ తగ్గించండి

- చల్లని, పొడి, పాచిపోయిన ఆహారం
- మరీ తేలికగా తినడం/ పస్తులుండటం
- చల్లని గాలిలో కప్పుకోకుండా తిరగడం

🧘 దినచర్య

- నూనె మర్దన, ఎండ
- వ్యాయామం కొనసాగించండి
- వెచ్చని దుస్తులు, తల-చెవులు కప్పుకోండి

ఈ ఋతువులో సాధారణ సమస్యలు → పొడి చర్మం, పగిలిన మడమలు 48 · మోకాళ్ల నొప్పి (వయసుతో పాటు) 56 · జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ 39 · కండరాలు పట్టేయడం (రాత్రి కాళ్లు) 58

🌼 వసంతం (వసంత కాలం)

చైత్రం-వైశాఖం · మార్చి మధ్య - మే మధ్య



చలికాలంలో పేరుకున్న కఫం ఎండకు “కరుగుతుంది” - జలుబు, దగ్గు, అలర్జీ, మందకొడితనం వచ్చే కాలం.

✅ తినండి

- తేలికైన, వేడి ఆహారం - బార్లీ, పెసలు, పాత ధాన్యం
- చేదు-వగరు: కాకరకాయ, మెంతికూర, వేప లేత ఆకులు (కూరలో)
- తేనె (ఎప్పుడూ వేడి చేయకుండా)
- అల్లం, శొంఠి, పసుపు

❌ తగ్గించండి

- భారీ, వేయించిన, తీపి పదార్థాలు
- పెరుగు, చల్లని పదార్థాలు
- పగటి నిద్ర

🧘 దినచర్య

- వ్యాయామం పెంచండి - చెమట పట్టేవరకు
- నలుగుతో స్నానం
- ఆవిరి, గోరువెచ్చని నీళ్లు

ఈ ఋతువులో సాధారణ సమస్యలు → తుమ్ములు, అలర్జీ (ముక్కు కారడం) 43 · జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ 39 · దగ్గు 40 · గొంతు గరగర (గొంతు నొప్పి) 41 · సైనస్, తల బరువు 45



విభాగం 1 · 8 సమస్యలు

కడుపు, జీర్ణక్రియ

ఆయుర్వేదంలో చాలా సమస్యలకు మూలం "అగ్ని" (జీర్ణశక్తి) అని భావిస్తారు. ఇక్కడ గ్యాస్ నుంచి మొలల వరకు 8 సాధారణ సమస్యలు.

సమస్య	ఇంట్లో మొదటి అడుగు	🚑 అతి పెద్ద ప్రమాద సంకేతం	పేజీ
🎈 **గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం** Gas / Bloating	వాము-జీలకర్ర నీళ్లు	కడుపు ఉబ్బి గ్యాస్/మలం అసలు బయటికి రాకపోవడం, వాంతులు	30
🤦 **అజీర్ణం, కడుపు బరువు** Indigestion	భోజనానికి ముందు అల్లం	మింగేటప్పుడు అడ్డుపడటం లేదా నొప్పి	31
🔥 **ఎసిడిటీ, గుండెల్లో మంట** Acidity / Heartburn	సొంపు-పటిక బెల్లం	చేయి/దవడ వరకు పాకే ఛాతీ నొప్పి, చెమట, ఆయాసం - వెంటనే 108కి ఫోన్ చేయండి (గుండెపోటు కూడా "గ్యాస్"లా అనిపిస్తుంది)	32
🚽 **మలబద్ధకం** Constipation	ఇసబ్‌గోల్	మలంలో రక్తం లేదా నల్లని మలం	33
💧 **విరేచనాలు** Diarrhoea	ORS - అన్నిటికంటే ముందు	మలంలో రక్తం లేదా జిగట (బంక)	34
🍽️ **ఆకలి వేయకపోవడం** Low appetite	మెంతి గింజలు	ప్రయత్నించకుండానే బరువు తగ్గడం	35
🤢 **వికారం, వాంతులు** Nausea / Vomiting	శొంఠి / అల్లం	వాంతిలో రక్తం లేదా కాఫీ లాంటి రంగు	36
🪑 **మొలలు (పైల్స్)** Piles	పీచు + నీళ్లు (అసలు చికిత్సకు పునాది)	మలంలో రక్తం వచ్చిన ప్రతిసారీ డాక్టర్‌కు చూపించండి - మొలలే అనుకుని వాయిదా వేయకండి; పేగుల్లో వేరే జబ్బు కూడా కావచ్చు	37

🎈 గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం

1

Gas / Bloating | ఆయుర్వేదం: వాతం

🍲 కడుపు, జీర్ణక్రియ

ఎందుకు వస్తుంది? గబగబా తినడం, మాట్లాడుతూ తినడం, రాత్రి ఆలస్యంగా భారీ భోజనం, రాజ్మా-శనగలు (చోలే)-క్యాలీఫ్లవర్/క్యాబేజీ ఎక్కువగా తినడం, ఎప్పుడూ కూర్చునే ఉండే అలవాటు. ఆయుర్వేదం దీన్ని కడుపులో "వాతం" నిలిచిపోవడంగా భావిస్తుంది.

🌿 ఇంటి చిట్కాలు - మోతాదు, సమయంతో సహా



వాము-జీలకర్ర నీళ్లు

½ చిన్న చెంచా వాము + ½ చిన్న చెంచా జీలకర్రను 1 కప్పు నీళ్లలో 5 నిమిషాలు మరిగించి, వడకట్టి గోరువెచ్చగా తాగండి. సమస్య ఉన్నప్పుడు రోజుకు 1-2 సార్లు.



సోంపు టీ

1.5 g (½ చిన్న చెంచా) సోంపును కొద్దిగా నలగ్గొట్టి 1 కప్పు వేడి నీళ్లలో 10 నిమిషాలు మూతపెట్టి ఉంచండి. రోజుకు 3 సార్లు భోజనం తర్వాత, 2 వారాలకు మించి వద్దు.



వంటలో ఇంగువ

పప్పు-కూర తాలింపులో చిటికెడు ఇంగువ. విడిగా తినాల్సిన అవసరం లేదు.

✅ ఏమి తినాలి, తాగాలి

- నెమ్మదిగా, నమిలి తినడం
- వేయించిన జీలకర్ర పొడి వేసిన మజ్జిగ (మధ్యాహ్నం)
- పెసరపప్పు, సొరకాయ, బీరకాయ
- గోరువెచ్చని నీళ్లు

❌ ఏమి చేయకూడదు

- రాత్రి రాజ్మా, శనగలు (చోలే), మినుములు
- కూల్ డ్రింక్స్, సోడా
- చూయింగ్ గమ్, స్ట్రాతో తాగడం
- బాగా వేయించిన, చల్లని-పాచిపోయిన ఆహారం

🧘 దినచర్య & యోగా

భోజనం తర్వాత 10 నిమిషాలు నడవండి | భోజనం తర్వాత 5-10 నిమిషాలు వజ్రాసనం | పవనముక్తాసనం - పరగడుపున, ఉదయం

🚑 ఎప్పుడు ఇంటి చిట్కాలు వద్దు - నేరుగా డాక్టర్ దగ్గరకు

- కడుపు ఉబ్బి గ్యాస్/మలం అసలు బయటికి రాకపోవడం, వాంతులు
- బరువు దానంతట అదే తగ్గుతుంటే, మలంలో రక్తం లేదా నల్లని మలం
- నొప్పి ఒకే చోట స్థిరంగా ఉండటం (ముఖ్యంగా కుడివైపు కింద), జ్వరం
- 45+ వయసులో కొత్తగా మొదలై, తగ్గకుండా ఉండే సమస్య

⚠️ గర్భధారణలో వాము/సోంపు మందులా వద్దు - వంటలో వాడేంత మాత్రమే.

🫖 **కాఢే కీ పోట్లీలో**
వాము నీళ్లు, సోంపు టీ - వివరమైన తయారీ విధానం

44

షుగర్ (డయాబెటిస్)

Diabetes | ఆయుర్వేదం: కఫం (ప్రమేహం)

⚖️ జీవనశైలి వ్యాధులు - మందులతో పాటు

ఎందుకు వస్తుంది? శరీరంలో ఇన్సులిన్ తక్కువగా ఉండటం లేదా అది సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ పెరుగుతుంది. ఆయుర్వేదం దీన్ని "ప్రమేహం/మధుమేహం" అంటుంది. **ఇది జీవితాంతం తోడుండే వ్యాధి - మందు, ఆహారం, వ్యాయామం, పరీక్షలు, ఈ నాలుగూ అవసరం.** ఏ ఇంటి చిట్కా కూడా దీన్ని "పూర్తిగా వెళ్లతో సహా పోగొట్టదు".

🌿 ఇంటి చిట్కాలు - మోతాదు, సమయంతో సహా



పళ్లెం నియమం

సగం పళ్లెం కూరగాయలు-సలాడ్, పావు వంతు పప్పు/ప్రోటీన్, పావు వంతు ధాన్యం (రొట్టి/అన్నం). తీపి, మైదా, జ్యూస్ మానేయండి.



రోజూ 30 నిమిషాలు వేగంగా నడక

వారంలో కనీసం 5 రోజులు; భోజనం తర్వాత 10-15 నిమిషాల నడక షుగర్‌ను తగ్గిస్తుంది.



మెంతి గింజలు (డాక్టర్‌కు చెప్పి)

½-1 చిన్న చెంచా నానబెట్టిన మెంతి గింజలు భోజనానికి ముందు - కొన్ని అధ్యయనాల్లో స్వల్ప ప్రయోజనం కనిపించింది. **రోజుకు 6 g కి మించి వద్దు; మందులతో పాటు తీసుకుంటే షుగర్ మరీ ఎక్కువగా పడిపోవచ్చు.**

✅ ఏమి తినాలి, తాగాలి

- ఆకుకూరలు, సలాడ్
- పప్పులు, శనగలు, రాజ్మా, మొలకెత్తిన గింజలు
- పొట్టు తీయని ధాన్యాలు, సజ్జలు, జొన్నలు
- జామపండు, కమలా పండు, బొప్పాయి (కొంచెం, జ్యూస్ కాదు)

❌ ఏమి చేయకూడదు

- చక్కెర, స్వీట్లు, తేనె-బెల్లం "ఆరోగ్యకరం" అనుకుని తినడం
- మైదా, తెల్ల బ్రెడ్, బిస్కెట్లు
- పండ్ల రసాలు, కూల్ డ్రింక్స్
- "షుగర్ పోగొట్టే" చూర్ణాలు, కాకరకాయ-నేరేడు మీద నమ్మకంతో మందులు ఆపేయడం

🧘 దినచర్య & యోగా

రోజూ పాదాలను పరీక్షించుకోండి - గాయం, బొబ్బ, పగుళ్లు | ఏడాదికి 1 సారి కళ్లు, కిడ్నీ పరీక్ష | ఇంట్లో షుగర్ చూసుకుని డైరీలో రాయండి

🚑 ఎప్పుడు ఇంటి చిట్కాలు వద్దు - నేరుగా డాక్టర్ దగ్గరకు

- **షుగర్ బాగా తగ్గితే**: చెమట, వణుకు, కళ్లు తిరగడం, అయోమయం - వెంటనే 3 చెంచాల చక్కెర/గ్లూకోజ్, తర్వాత డాక్టర్
- కాలికి పుండు, నల్లగా మారడం
- విపరీతమైన దాహం, వాంతి, శ్వాస వేగంగా ఉండటం, స్పృహ తప్పడం - **వెంటనే ఆసుపత్రికి**
- పరగడుపున షుగర్ 125 కంటే ఎక్కువ లేదా భోజనం తర్వాత 199 కంటే ఎక్కువ పదే పదే రావడం (NPCDCS)

⚠️ లక్ష్యం (NPCDCS): పరగడుపున 80-120, భోజనం చేసిన 2 గంటల తర్వాత 160 కంటే తక్కువ, HbA1c 7% కంటే తక్కువ - మీ డాక్టర్ మీకు వేరే లక్ష్యం నిర్ణయించవచ్చు. **మందును మీ అంతట మీరు ఎప్పుడూ ఆపవద్దు.**

🫖 కాఢే కీ పొట్లీలో

మెంతులు - వివరమైన తయారీ విధానం

💊 మందు-మూలికల ఘర్షణ

"సహజమైన" పదార్థాలు కూడా మందు ప్రభావాన్ని పెంచగలవు, తగ్గించగలవు

మీరు ఈ మందు వాడుతుంటే	వీటితో జాగ్రత్త (మందు మోతాదులో)	ప్రమాదం
🩸 రక్తాన్ని పలుచన చేసే మందులు (వార్ఫరిన్, ఆస్పిరిన్, క్లోపిడోగ్రెల్)	అల్లం/శొంఠి, పసుపు (ఎక్కువ మోతాదు), లవంగం, తులసి సారం, మెంతులు, తెల్ల మద్ది (అర్జున) బెరడు, వెల్లుల్లి (సప్లిమెంట్)	రక్తస్రావం ప్రమాదం
🍬 షుగర్ మందులు / ఇన్సులిన్	మెంతులు, దాల్చిన చెక్క, తులసి సారం, తిప్పతీగ (గుడూచి), కాకరకాయ జ్యూస్, నేరేడు గింజలు	షుగర్ బాగా పడిపోవడం
💊 BP మందులు, మూత్రం ఎక్కువ చేసే మందులు	అతిమధురం (యష్టిమధు) (BP పెంచుతుంది), తెల్ల మద్ది (అర్జున) బెరడు	BP అదుపు తప్పడం, పొటాషియం తగ్గడం
❤️ గుండె మందులు	అతిమధురం (యష్టిమధు), తెల్ల మద్ది (అర్జున) బెరడు	గుండె లయ తప్పడం
🦋 థైరాయిడ్ మాత్ర	అశ్వగంధ (పెన్నేరు); ఏ చూర్ణం/కషాయం అయినా మాత్రతో పాటు	హార్మోన్లు మారడం; మాత్ర ప్రభావం తగ్గడం
🛡️ స్టెరాయిడ్లు, రోగనిరోధక శక్తిని అణిచే మందులు	అతిమధురం (యష్టిమధు), తిప్పతీగ (గుడూచి), అశ్వగంధ (పెన్నేరు)	ప్రభావం మారడం
😴 నిద్ర/ఆందోళన/ఫిట్స్ మందులు	అశ్వగంధ (పెన్నేరు), జాజికాయ (ఎప్పుడూ వద్దు), బ్రాహ్మి (సాంబ్రాణి ఆకు)	మరీ ఎక్కువ మగత
💊 ఏ మాత్ర అయినా	ఇసబ్‌గోల్ (సైలియం పొట్టు), అవిసె గింజలు, త్రిఫల	మాత్ర శరీరానికి సరిగా అందదు - 1-2 గంటల తేడా ఉంచండి
🔪 ఆపరేషన్/పన్ను తీయించడం	పసుపు-అల్లం-వెల్లుల్లి సప్లిమెంట్లు, తిప్పతీగ (గుడూచి), అశ్వగంధ (పెన్నేరు)	ఆపరేషన్‌కు 2 వారాల ముందు ఆపేయండి - డాక్టర్‌కు చెప్పండి

వంటలో వాడేంత సరే, మందులా కాదు: పప్పులో చిటికెడు పసుపు, కూరలో మెంతులు, టీలో అల్లం - ఇవి సాధారణ మోతాదు. వీటిని **క్యాప్సూల్, సారం, చూర్ణం లేదా రోజూ కషాయం** రూపంలో మందులా తీసుకున్నప్పుడే ఘర్షణ ప్రమాదం ఉంటుంది. ప్రతి కొత్త పదార్థం గురించి మీ డాక్టర్‌కు చెప్పండి.