FitJeevan ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಣಿ

ಪ್ರತಿ ಮನೆಗೂ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಪುಸ್ತಕ

151 ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು · ಪ್ರತಿ ಔಷಧವನ್ನೂ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಗ್ರಂಥದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ

ಈಗ ಸುಲಭ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ

ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ · ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ



151 ವಿಷಯಗಳು | 14 ಭಾಗಗಳು | ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಡೋಸ್ ನಿಯಮಗಳು | ಪ್ರತಿ ಪುಟದಲ್ಲೂ "ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ" ಸೂಚನೆಗಳು | ಸುಲಭ ಕನ್ನಡ, ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ

ಲೇಖಕರು
ವಿವೇಕ್ ಕುಮಾರ್

ಪ್ರಕಾಶಕರು
ANSYS (FitJeevan)

ಪ್ರತಿ ಮನೆಗೂ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಪುಸ್ತಕ

151 ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು: ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ

ಲೇಖಕರು: ವಿವೇಕ್ ಕುಮಾರ್ · **ಪ್ರಕಾಶಕರು:** ANSYS (ಇಂಪ್ರಿಂಟ್: FitJeevan), ಝೀಂಝುಕ್, ಕಾನ್ಪುರ ದೇಹಾತ್, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ 209302, ಭಾರತ
ಆವೃತ್ತಿ: ಮೊದಲನೆಯದು, 2026 · **ಭಾಷೆ:** ಕನ್ನಡ · **ರೂಪ:** ಇ-ಬುಕ್ (PDF) · ISBN: ಹಂಚಿಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿದೆ

© 2026 ವಿವೇಕ್ ಕುಮಾರ್. ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲೇಖಕ-ಪ್ರಕಾಶಕರ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಕಾಪಿ, ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಮರುಮಾರಾಟ ಅಥವಾ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಖರೀದಿಸಿದವರು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ವಂತ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಓದಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಿಂಟ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಏನು, ಏನಲ್ಲ

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಓದುಗರಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಪುಸ್ತಕ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಿತ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಗ್ರಂಥದೊಂದಿಗೆ (ವಿಲಿಯಂ ಬೋರಿಕ್ ಅವರ *Pocket Manual of Homoeopathic Materia Medica*) ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಡೋಸ್‌ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು ಕೇಂದ್ರ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿಯ (CCRH, ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ) ಮನೆಬಳಕೆಯ ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ. ಆಧಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿದೆ.

> **ಮುಖ್ಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆ:** ಈ ಪುಸ್ತಕ ವೈದ್ಯರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬದಲಿಯಲ್ಲ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬೇರುಸಹಿತ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಲೇಖಕರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ನೋಂದಾಯಿತ ವೈದ್ಯರ (ಹೋಮಿಯೋಪತಿಗೆ BHMS/MD Hom) ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಸಮಯ, 3 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ಗಂಭೀರ ಅಥವಾ ಹಳೆಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಮತ್ತು ಈಗಾಗಲೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವಾಗಿಯೇ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ನೀವಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ 112 ಅಥವಾ 108 ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮಿತಿ

ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಡಲು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮಾಹಿತಿಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಓದುಗರದ್ದೇ. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಂಪನಿಯ ಹೆಸರು ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಇದೆ; ಲೇಖಕ-ಪ್ರಕಾಶಕರು ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳು ವಿವರಿಸಲು ರಚಿಸಿದ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಚಿತ್ರಗಳು; ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಜನರು ನಿಜವಾದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲ.

ತಪ್ಪು ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ

ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಂಡರೆ fitjeevan.co.in ನ ಸಂಪರ್ಕ ಪುಟದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ. ಮುಂದಿನ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಯಾವುದೇ ವಿವಾದದ ನ್ಯಾಯವ್ಯಾಪ್ತಿ ಕಾನ್ಪುರ (ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ) ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಓದುವ ಮೊದಲು: ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮಾತು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ. ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆ CCRH ತಾನೇ ಮನೆಬಳಕೆಗಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ದೊಡ್ಡ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಿಗೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮದ ಖಚಿತ ಪುರಾವೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಸತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯನ್ನು **ಸೌಮ್ಯ, ದಿನನಿತ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ** ಇರಿಸುತ್ತದೆ, ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

- ಪ್ರತಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸುಲಭ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕೆ
- ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಗುರುತಿಸಲು
- ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
- ಔಷಧದ ಪೊಟೆನ್ಸಿ, ಡೋಸ್ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ

- ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಬೇರುಸಹಿತ ನಿವಾರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ
- ವೈದ್ಯರು, ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸ್ಥಾನ ತುಂಬುವುದು
- BP, ಶುಗರ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಹೃದಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, TB ಯಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಲಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಿ ನೀಡುವುದು
- ಯಾವುದೇ ಕಂಪನಿ ಅಥವಾ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಪ್ರಚಾರ

ನಾವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದೆವು

- **ಪ್ರತಿ ಔಷಧದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು** ಬೋರಿಕ್ ಅವರ ಮೆಟೀರಿಯಾ ಮೆಡಿಕಾದ (1927) ಮೂಲ ಪಠ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗಿದೆ.
- **ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲ ಔಷಧಗಳನ್ನು** (ಮದರ್ ಟಿಂಚರ್, 200C ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನವು, ನೋಸೋಡ್‌ಗಳು, ಆರ್ಸೆನಿಕ್-ಪಾದರಸದಂತಹ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು) ಮನೆಯ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಗಿಡಲಾಗಿದೆ ಅಥವಾ "ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ" ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.
- **ಡೋಸ್ ನಿಯಮಗಳನ್ನು** CCRH (ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ) ಮನೆಬಳಕೆಯ ಕರಪತ್ರಗಳಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ: 30 ಪೊಟೆನ್ಸಿ, 3 ಗುಳಿಗೆ, ಪ್ರತಿ 3 ಗಂಟೆಗೆ, ಆರಾಮವಾದ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, 24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ.
- **"ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ" ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು** ಪ್ರತಿ ಪುಟದಲ್ಲೂ ನೀಡಲಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯ ಔಷಧದಿಂದಲ್ಲ, ತಡ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೂರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮುರಿಯಬೇಡಿ

1. ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಔಷಧ
ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ BP, ಶುಗರ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಹೃದಯ, ಅಪಸ್ಮಾರ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನು ನೀವಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.

2. 24 ಗಂಟೆ
ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ 24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ 2-3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ.

3. ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಗಳು
ಪುಟದ ಕೆಂಪು ಚೌಕದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆ ಕಂಡರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಬೇಡ, ನೇರವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ.

ತುರ್ತು ನಂಬರ್‌ಗಳು

112 ತುರ್ತು ಸೇವೆ	**108** ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್	**102** ತಾಯಿ-ಮಗು ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್	**14416** Tele-MANAS ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
1098 ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ	**181** ಮಹಿಳಾ ಸಹಾಯವಾಣಿ	**1800-11-6666** TB (ನಿಕ್ಷಯ್)	**1800-11-2356** ತಂಬಾಕು ಬಿಡಿ

ಪರಿವಿಡಿ

ಆರಂಭಿಕ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಓದುವುದು 8

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ: ಸುಲಭ ಪರಿಚಯ 9

ಪೊಟೆನ್ಸಿಯನ್ನು (ಶಕ್ತಿ) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ 11

ಡೋಸ್‌ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ (CCRH) 12

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಡೋಸ್ 13

ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ 14

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ 15

ಔಷಧ ಖರೀದಿ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣೆ 16

ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಹನಿ ಔಷಧ ಸಿಕ್ಕರೆ 17

ಮನೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಮುಖ್ಯ ನಂಬರ್‌ಗಳು 18

ಭಾಗ 1: ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ 20

1 ಮಕ್ಕಳ ಜ್ವರ 21

2 ಟಾನ್ಸಿಲ್ (ಗಂಟಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ) 22

3 ಮಕ್ಕಳ ನೆಗಡಿ-ಶೀತ 23

4 ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮು 24

5 ಮಕ್ಕಳ ಭೇದಿ 25

6 ಮಕ್ಕಳ ವಾಂತಿ 26

7 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು 27

8 ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವುದು 28

9 ಹೊಟ್ಟೆಯ ಜಂತುಹುಳು 29

10 ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದು 30

11 ಹಸುಗೂಸಿನ ಕೋಲಿಕ್ (ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಅಳು) 31

12 ಡೈಪರ್ ದದ್ದು 32

13 ತೂಕ ಹೆಚ್ಚದಿರುವುದು, ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳು 33

14 ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಚಂಚಲತೆ, ಗಮನ ನಿಲ್ಲದಿರುವುದು 34

ಭಾಗ 2: ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳು 35

15 ಜ್ವರ (ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ) 36

16 ವೈರಲ್ ಜ್ವರ 37

17 ಮಲೇರಿಯಾ 38

18 ಡೆಂಗ್ಯೂ 39

19 ಟೈಫಾಯ್ಡ್ 40

20 ಗಂಭೀರ ಸೋಂಕಿನ (ಸೆಪ್ಸಿಸ್) ಸೂಚನೆಗಳು 41

21 ಟಿಬಿ (ಕ್ಷಯ) 42

22 ಕಾಲೋಚಿತ ಫ್ಲೂ 43

23 ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು (ಚಿಕನ್‌ಪಾಕ್ಸ್) 44

ಭಾಗ 3: ಉಸಿರಾಟ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು 45

24 ಕೆಮ್ಮು (ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ) 46

25 ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ (ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫ) 47

26 ಉಬ್ಬಸ (ಅಸ್ತಮಾ) - ಸಹಾಯಕ ಮಾಹಿತಿ 48

27 ಸೈನಸ್ 49

28 ಮೂಗಿನ ಅಲರ್ಜಿ (ಧೂಳು, ಪರಾಗ) 50

29 ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ 51

30 ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುವುದು 52

31 ಗೊರಕೆ 53

ಭಾಗ 4: ಹೃದಯ, BP ಮತ್ತು ರಕ್ತಸಂಚಾರ 54

32 ಹೈ BP - ಸಹಾಯಕ ಮಾಹಿತಿ 55

33 ಲೋ BP 56

34 ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು 57

35 ತಣ್ಣನೆಯ ಕೈಕಾಲು, ಚಿಲ್‌ಬ್ಲೇನ್ಸ್ 58

36 ವೆರಿಕೋಸ್ ನರಗಳು (ಉಬ್ಬಿದ ನರಗಳು) 59

37 ಎದೆನೋವು / ಹೃದಯಾಘಾತ 60

38 ಅನಿಯಮಿತ ಎದೆಬಡಿತ 61

40 ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ 62

41 ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಸ್ಟ್ರೋಕ್) / ಮುಖ ಸೊಟ್ಟಗಾಗುವುದು 63

ಭಾಗ 5: ತೂಕ, ಶುಗರ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು 64

39 ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ - ಸಹಾಯಕ ಮಾಹಿತಿ 65

42 ಬೊಜ್ಜು - ಸಹಾಯಕ ಮಾಹಿತಿ 66

43 ಮಧುಮೇಹ (ಶುಗರ್) - ಸಹಾಯಕ ಮಾಹಿತಿ 67

44 ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಪಾದದ ಆರೈಕೆ 68

45 ಥೈರಾಯ್ಡ್ - ಸಹಾಯಕ ಮಾಹಿತಿ 69

46 ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು 70

47 ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನೀಮಿಯಾ) 71

48 ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಆಯಾಸ 72

ಭಾಗ 6: ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು 73

49  ತುರಿಕೆ 74
50  ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ (ದದ್ದು-ಗುಳ್ಳೆ) 75
51  ಮೊಡವೆ 76
52  ಎಕ್ಸಿಮಾ 77
53  ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ - ಸಹಾಯಕ ಮಾಹಿತಿ 78
54  ಹುಳುಕಡ್ಡಿ (ಫಂಗಲ್ ಸೋಂಕು) 79
55  ಕಜ್ಜಿ (ಸ್ಕೇಬೀಸ್) 80
56  ಗಂಧೆ (ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯಾ) 81
57 ಸರ್ಪಸುತ್ತು (ಶಿಂಗಲ್ಸ್) 82
58 ಕುರು, ಬೊಕ್ಕೆ 83
59  ಬೆವರುಸಾಲೆ 84
60  ನರಹುಲಿ 85
61  ಆಣಿ / ಕಾರ್ನ್ 86
62 ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡಕು 87
63 ಬಿಳಿ ತೊನ್ನು (ವಿಟಿಲಿಗೋ) 88

ಭಾಗ 7: ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ 89

64  ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು 90
65  ತಲೆಹೊಟ್ಟು 91
66  ಬೇಗ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು 92
67  ಹೇನು 93
68  ಮಂಗು, ಟ್ಯಾನಿಂಗ್, ಕಲೆಗಳು 94
69  ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲ 95
70 ಅತಿಯಾದ ಬೆವರು ಮತ್ತು ದುರ್ವಾಸನೆ 96

ಭಾಗ 8: ಮೂಳೆ, ಕೀಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳು 97

71  ಸೊಂಟ ನೋವು 98
72  ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು 99
73  ಮಂಡಿ ನೋವು 100
74  ಸಣ್ಣ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು (ಬೆರಳು, ಮಣಿಕಟ್ಟು) 101
75  ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ಗೌಟ್ 102
76  ಸಯಾಟಿಕಾ 103
77 ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಬೆನ್ನುನೋವು 104
78  ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ (ನರ ಹಿಡಿಯುವುದು) 105
79  ಫ್ರೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್ (ಭುಜ ಬಿಗಿಯುವುದು) 106
80  ಟೆನ್ನಿಸ್ ಎಲ್ಬೋ (ಮೊಣಕೈ ನೋವು) 107
81  ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು 108
82  ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು (ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್) 109

ಭಾಗ 9: ಗಾಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 110

83  ಉಳುಕು 111
84  ಪೆಟ್ಟು, ಕಂದು ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕೊಯ್ತ 112
85  ಸಣ್ಣ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ 113
86  ಕೀಟ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಜೇನುಹುಳು ಕಡಿತ 114
87  ನಾಯಿ, ಕೋತಿ ಅಥವಾ ಹಾವು ಕಡಿತ 115
88  ಬಿಸಿಲಾಘಾತ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಕೊರತೆ (ಸೌಮ್ಯ) 116
89 ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ (ಮೋಷನ್ ಸಿಕ್ನೆಸ್) 117

ಭಾಗ 10: ತಲೆ, ನರಗಳು, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು 118

90 ತಲೆನೋವು 119
91 ಮೈಗ್ರೇನ್ (ಅರೆತಲೆನೋವು) 120
92 ತಲೆಸುತ್ತು 121
93 ನರಗಳ ನೋವು (ಮುಖ, ಹಣೆಯ ಪಕ್ಕ) 122
94 ಜುಮುಗುಡುವುದು ಮತ್ತು ಜೋಮು 123
95 ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿ 124
96 ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದು (ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ) 125
97 ಗಾಬರಿ (ಆತಂಕ) 126
98 ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯ 127
99 ಖಿನ್ನತೆ (ಡಿಪ್ರೆಶನ್) - ಎಚ್ಚರಿಕೆ 128
100 ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ 129
101 ಫಿಟ್ಸ್ (ಅಪಸ್ಮಾರ) 130

ಭಾಗ 11: ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ 131

102  ಗ್ಯಾಸ್ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ 132
103  ಆಸಿಡಿಟಿ (ಎದೆಯುರಿ) 133
104  ಅಜೀರ್ಣ 134
105  ಮಲಬದ್ಧತೆ 135
106  ಭೇದಿ (ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ) 136
107  ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ - ಸಹಾಯಕ ಮಾಹಿತಿ 137
108  ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಪೈಲ್ಸ್) 138
109  ಹೊಟ್ಟೆನೋವು (ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಂಡುವುದು) 139
110  ಕಾಮಾಲೆ 140
111  IBS (ಪದೇ ಪದೇ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡುವುದು) 141
112  ಫುಡ್ ಪಾಯ್ಸನಿಂಗ್ 142
113  ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು (ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ) 143
114  ಫಿಶರ್ (ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು) 144
115  ಹರ್ನಿಯಾ 145
116  ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲು 146

ಭಾಗ 12: ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು 147

117  ಕಿವಿ ನೋವು 148
118  ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ (ಟಿನ್ನಿಟಸ್) 149
119  ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಡಿಮೆ ಕೇಳಿಸುವುದು 150
120  ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು 151
121  ಕಣ್ಣಿನ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಒಣಗುವುದು 152
122  ಕೆಂಗಣ್ಣು (ಕಂಜಂಕ್ಟಿವೈಟಿಸ್) 153
123  ಕಣ್ಣುಕುರು (ರೆಪ್ಪೆಯ ಬೊಕ್ಕೆ) 154
124  ಕಿವಿಯ ಗುಗ್ಗೆ 155
125  ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಗ್ಲುಕೋಮಾ, ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆ 156
126  ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು 157
127  ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ 158
128  ತಣ್ಣಗೆ-ಬಿಸಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಜುಮ್ಮೆನ್ನುವುದು 159
129  ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ 160
130  ಹಲ್ಲು ನೋವು (ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವವರೆಗೆ) 161
131  ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸೂಚನೆಗಳು 162

ಭಾಗ 13: ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ 163

132  ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು 164
133  ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು 165
134  ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ 166
135  ಮೆನೋಪಾಸ್ (ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು) 167
136  PCOS - ಸಹಾಯಕ ಮಾಹಿತಿ 168
137  ಬಿಳಿಸೆರಗು (ಲ್ಯುಕೋರಿಯಾ) 169
138  ಸ್ತನ ನೋವು (ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮೊದಲು) 170
139  ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ 171
140  ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು 172
141  ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದು (ಬಂಜೆತನ) 173
142 ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಗಳು 174

ಭಾಗ 14: ಪುರುಷರು, ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ 175

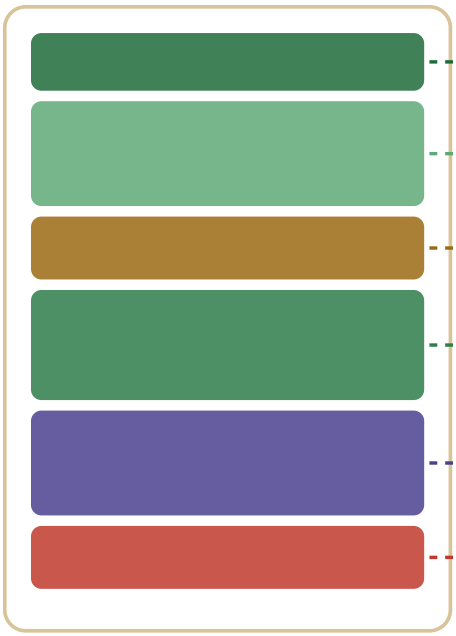
143 ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ - ಸಹಾಯಕ ಮಾಹಿತಿ 176
144 ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳು (ಪುರುಷರು) 177
145 ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು 178
146 ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿ (UTI) 179
147 ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ 180
148 ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ (ಕಿಡ್ನಿ) ಕಲ್ಲು - ಸಹಾಯಕ ಮಾಹಿತಿ 181
149 ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟೀನ್ 182
150 ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಊತ (ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್) 183
151 ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ-ಸೀನಿದಾಗ ಮೂತ್ರ ಸೋರುವುದು 184

ಕೊನೆಯ ಭಾಗ

 ಪ್ರಮುಖ ಔಷಧಗಳ ಪರಿಚಯ 185
 ಔಷಧಗಳ ಪಟ್ಟಿ 198
 ವಿಷಯಗಳ ಅಕಾರಾದಿ ಪಟ್ಟಿ 201
 ನನ್ನ ಔಷಧ ಡೈರಿ 203
 ಮುಂದಿನ ಸಹಾಯ, ಕಾಯಿಲೆವಾರು ಡೋಸ್ ಚಾರ್ಟ್ 204
 ಆಧಾರಗಳು, ಲೇಖಕರ ಬಗ್ಗೆ 205

🕮 ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಓದುವುದು

ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ 14 ಭಾಗಗಳಿವೆ, ಪ್ರತಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು. ಪ್ರತಿ ವಿಷಯ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಪುಟದಲ್ಲಿದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಆತುರದಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು.



ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾಗ
ವಿಷಯದ ಹೆಸರು, ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ

ಚಿತ್ರ + ಇದು ಏನು
ಸುಲಭ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಕಾರಣಗಳು
ಗುರುತಿಸಲು

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ, ಏನು ಮಾಡಬಾರದು, ಆಹಾರ
ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಹೆಜ್ಜೆ

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು
ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿಸಿ ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ

ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ
ಈ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡರೆ ಔಷಧವಲ್ಲ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ

☆ ಪ್ರತಿ ಪುಟದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಬಣ್ಣದ ಗುರುತು (ಟ್ಯಾಗ್)

ಮನೆಯ ಆರೈಕೆ + ಆಯ್ಕೆಗಳು — ಸೌಮ್ಯ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುವ ತೊಂದರೆ. ಮೊದಲು ಮನೆಯ ಆರೈಕೆ, ನಂತರ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿಸಿ ಒಂದು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಆಯ್ಕೆ, CCRH ನಿಯಮದಂತೆ.

ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ — ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುವ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೇಕಾಗುವ ತೊಂದರೆ (ಉದಾ: BP, ಶುಗರ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್, PCOS). ಇಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಇದೆ; ಔಷಧ ಕೇವಲ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ, ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ.

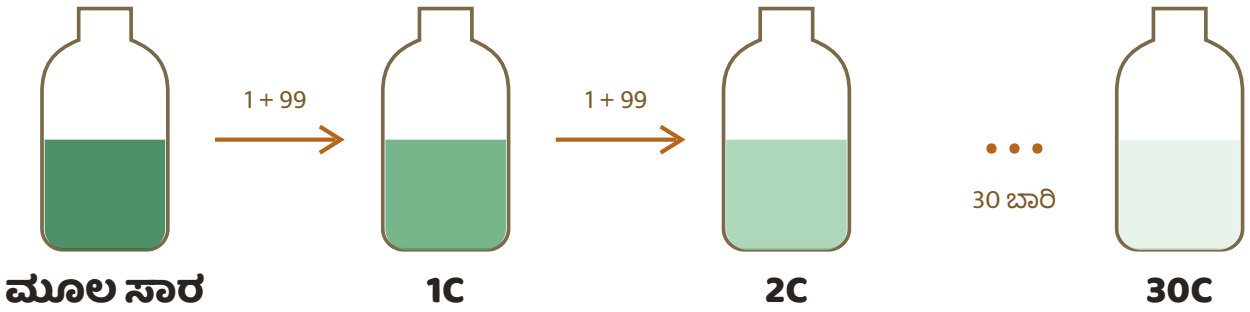
ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮಾತ್ರ: ವೈದ್ಯರು ಅಗತ್ಯ — ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ (ಉದಾ: ಹೃದಯಾಘಾತ, ಡೆಂಗ್ಯೂ, TB, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು). ಈ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಗುರುತು ಮತ್ತು "ಏನು ಮಾಡಬೇಕು".

✓ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯ 5 ಹೆಜ್ಜೆಗಳು

1. ಮೊದಲು **ಕೆಂಪು ಚೌಕ** ಓದಿ. ಅದರ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆ ಇದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಓದಬೇಡಿ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ.
2. ನಂತರ **ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು** ಮತ್ತು **ಆಹಾರ**: ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
3. ಔಷಧ ಆರಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದುವ ಆ **ಒಂದು** ಔಷಧವನ್ನು ನೋಡಿ. ಹಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
4. ಡೋಸ್‌ಗಾಗಿ ಪುಟ 12 ರ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಿ: 30C, 3 ಗುಳಿಗೆ, ಪ್ರತಿ 3 ಗಂಟೆಗೆ, ಆರಾಮವಾದ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
5. 24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ (ಮಕ್ಕಳು) ಅಥವಾ 2-3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ (ದೊಡ್ಡವರು) ಆರಾಮವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೋಂದಾಯಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

ಪೊಟೆನ್ಸಿಯನ್ನು (ಶಕ್ತಿ) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

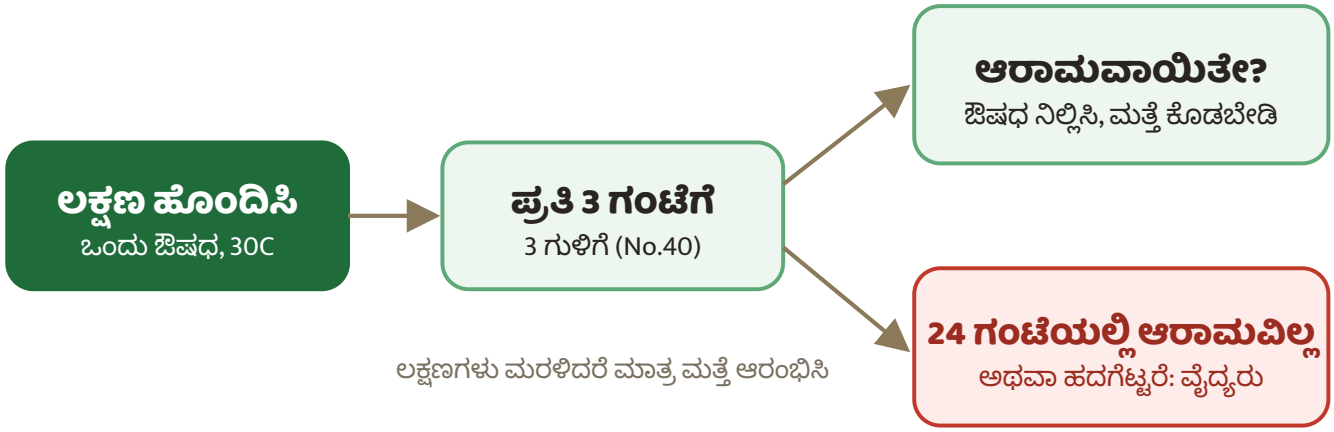
ಔಷಧದ ಹೆಸರಿನ ಮುಂದೆ ಬರೆದಿರುವ 6X, 30C, 200C, Q ನಂತಹ ಗುರುತನ್ನು **ಪೊಟೆನ್ಸಿ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಕುಲುಕಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪೊಟೆನ್ಸಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಆಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೊಟೆನ್ಸಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆ: 1 ಭಾಗ ಔಷಧ + 99 ಭಾಗ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್/ನೀರು, ನಂತರ ಜೋರಾಗಿ ಕುಲುಕುವುದು (C = 100 ರ ಅಳತೆ). X ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ 1 + 9 (10 ರದ್ದು).

ಡೋಸ್‌ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ (CCRH, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

ಕೇಂದ್ರ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿ (CCRH), ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ, ತನ್ನ "ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ" ಮನೆಬಳಕೆಯ ಕರಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿ A-ಪುಟದ ಔಷಧಕ್ಕೂ ಇದೇ ನಿಯಮ.



ಒಂದು ಡೋಸ್ ಎಷ್ಟು

30C ಗುಳಿಗೆ (ಗ್ಲೋಬ್ಯೂಲ್): No.40 ಗಾತ್ರದ **3 ಗುಳಿಗೆ**, ಅಥವಾ No.30 ಗಾತ್ರದ **4 ಗುಳಿಗೆ**. ದೊಡ್ಡ ಗುಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ, ಸಣ್ಣ ಗುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಗುಳಿಗೆಯ ಎಣಿಕೆ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ (CCRH ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ, ಎರಡರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಒಂದೇ ಎಣಿಕೆ). ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕೊಡಿ.

ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ

ಪ್ರತಿ 3 ಗಂಟೆಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವವರೆಗೆ. ಆರಾಮ ಶುರುವಾದ ತಕ್ಷಣ **ಔಷಧ ನಿಲ್ಲಿಸಿ**; ಅದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮರಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತೆ.

24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ: ಔಷಧ ಬಿಡಿ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೀವಾಗಿಯೇ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



ಗುಳಿಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ಇತರ ರೂಪಗಳು

ರೂಪ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಡೋಸ್ (ಬಾಟಲಿಯ ಲೇಬಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ)	ಯಾರಿಗೆ ಅಲ್ಲ
6X ಬಯೋಕೆಮಿಕ್ ಗುಳಿಗೆ	ದೊಡ್ಡವರು: 4 ಗುಳಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳು: 2 ಗುಳಿಗೆ (ಅರ್ಧ), ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ (ಕಂಪನಿಯ ಲೇಬಲ್ ಪ್ರಕಾರ)	ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ
30C ದ್ರವ (ಡೈಲ್ಯೂಶನ್)	ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3-5 ಹನಿ. **ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 90% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆ**, ಆದ್ದರಿಂದ ಪುಸ್ತಕ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ	**ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವವರು, ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು, ಮದ್ಯ ಬಿಡುತ್ತಿರುವವರು**
Q (ಮದರ್ ಟಿಂಚರ್)	ವೈದ್ಯರು ಬರೆದ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ	**ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಅಲ್ಲ**
ಕ್ರೀಮ್ / ಹೊರಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಲೋಷನ್	ಗಾಯವಿಲ್ಲದ, ಒಡೆಯದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ, ಪ್ಯಾಕ್ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ	ತೆರೆದ ಗಾಯ, ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ

ಆಧಾರ: CCRH ಮನೆಬಳಕೆಯ ಕರಪತ್ರಗಳು (ಭೇದಿ, ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವುದು); ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯದ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ; ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳ ಲೇಬಲ್‌ಗಳು. ಬೇರೆ ಕಂಪನಿಯ ಲೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಡೋಸ್ ಇದ್ದರೆ ಲೇಬಲ್ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಮಾತು ಪಾಲಿಸಿ.

ಗಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಡೋಸ್

ಸರ್ಕಾರಿ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ (CCRH, ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ) 30C ಗುಳಿಗೆಯ ಎಣಿಕೆ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ **ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ** ಮತ್ತು **ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು** ಎಂಬುದು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. 6X ಟಿಶ್ಯೂ ಸಾಲ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರ ಅರ್ಧ ಡೋಸ್ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ (ಕಂಪನಿಯ ಲೇಬಲ್ ಪ್ರಕಾರ).

ವಯಸ್ಸು / ಸ್ಥಿತಿ	30C ಗುಳಿಗೆ	6X	ಹೇಗೆ ಕೊಡಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು
0-3 ತಿಂಗಳು	**ನೀವಾಗಿಯೇ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಬೇಡ**	-	ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಹಾಲು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು, ಮಂಕು, ವೇಗವಾದ ಉಸಿರು: ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು/ಆಸ್ಪತ್ರೆ.
3 ತಿಂಗಳು - 5 ವರ್ಷ	**3 ಗುಳಿಗೆ (No.40)**	6X: 2 ಗುಳಿಗೆ	3 ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ, ಚಮಚದಿಂದ ಕೊಡಿ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮುಂದುವರಿಸಿ. 24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ.
5 - 12 ವರ್ಷ	**3 ಗುಳಿಗೆ (No.40)**	6X: 2 ಗುಳಿಗೆ	ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕರಗಲು ಬಿಡಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ. ದೊಡ್ಡವರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲೇ.
12 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು, ದೊಡ್ಡವರು	**3 ಗುಳಿಗೆ (No.40) ಅಥವಾ 4 (No.30)**	6X: 4 ಗುಳಿಗೆ	ಪ್ರತಿ 3 ಗಂಟೆಗೆ, ಆರಾಮವಾದ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. 2-3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ.
60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು	**3 ಗುಳಿಗೆ (No.40)**	6X: 4 ಗುಳಿಗೆ	ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಲವು ಔಷಧಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ; ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ತೀವ್ರ ಜ್ವರ, ಗೊಂದಲ, ಬೀಳುವುದು: ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ.
ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು	**ನೀವಾಗಿಯೇ ಬೇಡ**	ನೀವಾಗಿಯೇ ಬೇಡ	ಯಾವುದೇ ಔಷಧ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯದ್ದೂ ಸಹ, ವೈದ್ಯರು/ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ.
ಹಳೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು	**ನೀವಾಗಿಯೇ ಬೇಡ**	ನೀವಾಗಿಯೇ ಬೇಡ	BP, ಶುಗರ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಹೃದಯ, ಕಿಡ್ನಿ, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಈ ಕೋಷ್ಟಕ FitJeevan ನ **ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮ**, ಇದನ್ನು CCRH ಮನೆಬಳಕೆಯ ಕರಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳ ಲೇಬಲ್‌ಗಳಿಂದ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಪೊಟೆನ್ಸಿ, ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯರು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಬರೆದದ್ದು ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲು.

ಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡುವ 6 ನಿಯಮಗಳು

- ಗುಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಹನಿಗಳನ್ನು (ಡೈಲ್ಯೂಶನ್) ನೇರವಾಗಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಬೇಡಿ
- ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಇಡೀ ಗುಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ
- ಔಷಧ ಯಾವಾಗಲೂ ದೊಡ್ಡವರ ಕೈಯಿಂದಲೇ, ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ
- ಬಾಟಲಿ ಮೇಲೆ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ ಬರೆಯಿರಿ, ಒಂದು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಡೋಸ್‌ನ ಸಮಯ
- ಔಷಧದ ಜೊತೆಗೆ ORS, ನೀರು, ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮುಂದುವರಿಸಿ
- ಮಗು ಮಂಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದಂತಿದ್ದರೆ, ತುಂಬಾ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರು ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೆ: ಔಷಧವಲ್ಲ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ತಪ್ಪಿ ಇಡೀ ಬಾಟಲಿ ನುಂಗಿಬಿಟ್ಟರೆ? 30C ಗುಳಿಗೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ/ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್‌ನವು, ಆದರೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. **ಮದರ್ ಟಿಂಚರ್, ಡೈಲ್ಯೂಶನ್ (ಮದ್ಯ ಇರುವ) ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಬೇರೆ ಔಷಧ ನುಂಗಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ** ಹೋಗಿ, ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಹನಿ ಔಷಧ ಸಿಕ್ಕರೆ



ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಗಳು **30 ml ಹನಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ (ಡೈಲ್ಯೂಶನ್)** ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಡೋಸ್ **ಗುಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ** ಇದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಗುಳಿಗೆ ಎಣಿಸುವುದು ಸುಲಭ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಎಣಿಕೆ ಒಂದೇ. ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಗುಳಿಗೆಗೆ ತಲುಪಲು ಮೂರು ಸುಲಭ ದಾರಿಗಳು:

1. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲೇ ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿ

ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ · ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿಗೂ



ಅಂಗಡಿಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿ: "**ಈ ಔಷಧದ No.40 ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು 2 ಡ್ರಾಮ್ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.**" ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಅಂಗಡಿಗಳು ಇದನ್ನು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

2. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನೀವೇ ಮಾಡಿ

ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿಗೂ



ಖಾಲಿ ಗುಳಿಗೆ (No.40) ಸೀಸೆ ಮತ್ತು ಹನಿ ಔಷಧದಿಂದ. ಕೆಳಗಿನ 5 ಹಂತಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಹಲವು ಸೀಸೆಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ.

3. ನೇರವಾಗಿ ಹನಿ

ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3-5 ಹನಿ (ಲೇಬಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ).

ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವವರು, ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು, ಮದ್ಯ ಬಿಡುತ್ತಿರುವವರು: ಹನಿ ಬೇಡ, ಗುಳಿಗೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡುವ 5 ಹಂತಗಳು

1

ಖಾಲಿ ಗುಳಿಗೆ ತನ್ನಿ

ಅಂಗಡಿಯಿಂದ No.40 ಖಾಲಿ (ಔಷಧ ಇಲ್ಲದ) ಗುಳಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು 2 ಡ್ರಾಮ್‌ನ ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಜಿನ ಸೀಸೆ.

2

ಮುಕ್ಕಾಲು ತುಂಬಿಸಿ

ಸೀಸೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು 3/4 ರಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ ಬಿಡಿ.

3

ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ

ಸುಮಾರು 10 ಹನಿ, ಎಲ್ಲ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಒದ್ದೆಯಾಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಕರಗಲು ಶುರುವಾಗುವಷ್ಟು ಅಲ್ಲ.

4

ಕುಲುಕಿ ಇಡಿ

ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ 1 ನಿಮಿಷ ಕುಲುಕಿ, ನಂತರ 10-15 ನಿಮಿಷ ಇಡಿ.

5

ಹೆಸರು ಬರೆಯಿರಿ

ಸೀಸೆಯ ಮೇಲೆ ಔಷಧದ ಹೆಸರು, ಪೊಟೆನ್ಸಿ (30C) ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ. ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಔಷಧ.

ಬಾಟಲಿ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ರೂಪ ಗುರುತಿಸಿ

ಲೇಬಲ್ ಮೇಲೆ	ಇದು ಏನು	ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಕಾರ
Dilution / Liquid, 30C (30 ml)	ಹನಿ ಔಷಧ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ	ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿ; ದೊಡ್ಡವರು: ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3-5 ಹನಿ
Globules / Pills, 30C (No.30, No.40)	ಔಷಧ ಹಾಕಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಗುಳಿಗೆ	No.40: 3 ಗುಳಿಗೆ, No.30: 4 ಗುಳಿಗೆ
Biochemic / Tissue salt, 6X (Tablets)	ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್‌ನ ಸಣ್ಣ ಮಾತ್ರೆ	ದೊಡ್ಡವರು 4, ಮಕ್ಕಳು 2, ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ (ಲೇಬಲ್)
Mother Tincture (Q / Ø)	ಸಸ್ಯದ ಗಾಢ ಸಾರ	**ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಡ, ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ**
Ointment / Cream	ಹೊರಗೆ ಹಚ್ಚಲು	ಗಾಯವಿಲ್ಲದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ

ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿ (ಉದಾಹರಣೆ)



Arnica montana · 30C · No.40 ಗುಳಿಗೆ · 2 ಡ್ರಾಮ್

ಔಷಧದ ಹೆಸರನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿರುವಂತೆಯೇ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ (Latin) ಬರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಪೊಟೆನ್ಸಿ ಖಂಡಿತ ಬರೆಯಿರಿ: **30C**. 200C, 1M ಅಥವಾ Q ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ✓ ಔಷಧ ಗುಳಿಗೆಯ ಸೀಸೆ ಬಿಸಿಲು-ಶಾಖದಿಂದ ದೂರ, ಮುಚ್ಚಳ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ
- ✓ ಹನಿ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತೆರೆದಿಡಬೇಡಿ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತದೆ
- ✓ ಗುಳಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಬಾಯಿಗೆ, ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ
- ✓ ಪ್ರತಿ ಡೋಸ್ ಅನ್ನು "ನನ್ನ ಔಷಧ ಡೈರಿ"ಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಗಂಧೆ (ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯಾ) Hives (Urticaria)



ಇದು ಏನು

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಏಳುವ, ತುಂಬಾ ತುರಿಕೆಯ ಕೆಂಪು ಗಂಧೆಗಳು, ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಗುರುತು (ಲಕ್ಷಣಗಳು)

- ಉಬ್ಬಿದ ಕೆಂಪು-ಬಿಳಿ ಗಂಧೆಗಳು
- ತೀವ್ರ ತುರಿಕೆ, ಉರಿ
- ಗಂಧೆಗಳು ಜಾಗ ಬದಲಿಸುವುದು

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು

- ✓ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ
- ✓ ಸಡಿಲ ಬಟ್ಟೆ
- ✓ ಹೊಸ ವಸ್ತು/ಔಷಧ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

- ಆಹಾರ (ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರ)
- ಔಷಧಗಳು
- ಕೀಟ ಕಡಿತ
- ಸೋಂಕು, ಬಿಸಿ, ಚಳಿ, ಒತ್ತಡ

ಏನು ಮಾಡಬಾರದು

- × ಬಿಸಿ ನೀರು, ಕೆರೆಯುವುದು

ಆಹಾರ

- ಯಾವ ಆಹಾರದಿಂದ ಬಂತೋ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು

ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿಸಿ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿ

	**Apis mellifica** ಎಪಿಸ್	30C	ಸಹಿಸಲಾಗದ ತುರಿಕೆಯ ಗಂಧೆ, ಕುಟುಕಿದಂತಹ ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ಊತ
	**Urtica urens** ಅರ್ಟಿಕಾ ಯೂರೆನ್ಸ್	30C	ಉರಿ ಮತ್ತು ಇರುವೆ ಹರಿದಂತಹ ತೀವ್ರ ತುರಿಕೆ; ಮೀನು/ಚಿಪ್ಪುಮೀನು ತಿಂದ ನಂತರ
	**Dulcamara** ಡಲ್ಕಾಮಾರಾ	30C	ಚಳಿ, ತೇವ ಅಥವಾ ಹುಳಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಂಧೆ; ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು
	**Astacus fluviatilis** ಎಸ್ಟಾಕಸ್	30C	ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಗಂಧೆ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆ; ಲಿವರ್ ತೊಂದರೆಯ ಜೊತೆ
	**Natrum muriaticum** ನ್ಯಾಟ್ರಮ್ ಮ್ಯೂರ್	30C	ಶ್ರಮದ ನಂತರ ಗಂಧೆ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆ

ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದುತ್ತವೋ, **ಅದೊಂದೇ** ಔಷಧ. ಡೋಸ್: 30C ನ 3 ಗುಳಿಗೆ (No.40) ಪ್ರತಿ 3 ಗಂಟೆಗೆ, ಆರಾಮವಾದ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ; 6X ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ 4, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 2 ಗುಳಿಗೆ. ಪೂರ್ಣ ನಿಯಮಗಳು ಪುಟ 12-13. 24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ.

⚠ ಹೀಗಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ

- ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಊತ
- ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು, ಧ್ವನಿ ಬದಲಾಗುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು - ತಕ್ಷಣ 108/112
- 6 ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು (ದೀರ್ಘಕಾಲದ) - ವೈದ್ಯರು

ನನ್ನ ಔಷಧ ಡೈರಿ

ಪ್ರತಿ ಡೋಸ್ ಬರೆದಿಟ್ಟರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಡೋಸ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪುಟವನ್ನು ಪ್ರಿಂಟ್ ಮಾಡಿ ಬಳಸಿ.

ದಿನಾಂಕ	ಸಮಯ	ಯಾರಿಗಾಗಿ	ಔಷಧ ಮತ್ತು ಪೊಟೆನ್ಸಿ	ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗಿವೆ	ಮುಂದೇನು