FitJeevan കുടുംബാരോഗ്യ പരമ്പര

എല്ലാ വീട്ടിലേക്കുമുള്ള ഹോമിയോപ്പതി പുസ്തകം

151 സാധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾ · ഓരോ മരുന്നും ആധികാരിക ഗ്രന്ഥവുമായി ഒത്തുനോക്കിയത്

ഇനി ലളിതമായ മലയാളത്തിൽ

ഒരു വിദ്യാഭ്യാസ റഫറൻസ് കൈപ്പുസ്തകം · മുഴുവൻ കുടുംബത്തിനും



151 വിഷയങ്ങൾ

14 ഭാഗങ്ങൾ

പ്രായമനുസരിച്ചുള്ള ഡോസ് നിയമങ്ങൾ

ഓരോ പേജിലും "ഉടൻ ഡോക്ടർ" സൂചനകൾ

ലളിതമായ മലയാളം, ചിത്രങ്ങളോടെ

രചയിതാവ്

വിവേക് കുമാർ

പ്രസാധകർ

ANSYS (FitJeevan)

എല്ലാ വീട്ടിലേക്കുമുള്ള ഹോമിയോപ്പതി പുസ്തകം

151 സാധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾ: ലക്ഷണങ്ങൾ, വീട്ടിലെ പരിചരണം, ഹോമിയോപ്പതി ഓപ്ഷനുകൾ, എപ്പോൾ ഡോക്ടറെ കാണണം

രചയിതാവ്: വിവേക് കുമാർ · **പ്രസാധകർ:** ANSYS (ഇംപ്രിന്റ്: FitJeevan), ഝീംഝക്, കാൺപൂർ ദേഹാത്, ഉത്തർപ്രദേശ് 209302, ഇന്ത്യ

പതിപ്പ്: ഒന്നാം പതിപ്പ്, 2026 · **ഭാഷ:** മലയാളം · **രൂപം:** ഇ-ബുക്ക് (PDF) · ISBN: അനുവദിക്കുന്ന നടപടിയിൽ

© 2026 വിവേക് കുമാർ. എല്ലാ അവകാശങ്ങളും നിക്ഷിപ്തം. രചയിതാവിന്റെയും പ്രസാധകരുടെയും രേഖാമൂലമുള്ള അനുമതിയില്ലാതെ ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗവും കോപ്പി ചെയ്യാനോ സ്കാൻ ചെയ്യാനോ വീണ്ടും വിൽക്കാനോ ഓൺലൈനിൽ പങ്കുവയ്ക്കാനോ പാടില്ല. വാങ്ങുന്നവർക്ക് സ്വന്തം കുടുംബത്തിന്റെ സ്വകാര്യ ഉപയോഗത്തിനായി ഇത് വായിക്കുകയും പ്രിന്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യാം.

ഈ പുസ്തകം എന്താണ്, എന്തല്ല

ഇത് സാധാരണ വായനക്കാർക്കുള്ള ഒരു ആരോഗ്യവിവര പുസ്തകമാണ്. ഇതിലെ ഹോമിയോപ്പതി വിവരങ്ങൾ ആധികാരിക ഹോമിയോപ്പതി ഗ്രന്ഥവുമായി (വില്യം ബോറിക്കിന്റെ *Pocket Manual of Homoeopathic Materia Medica*) ഒത്തുനോക്കിയാണ് എഴുതിയിരിക്കുന്നത്. ഡോസിന്റെ പൊതു നിയമങ്ങൾ കേന്ദ്ര ഹോമിയോപ്പതി ഗവേഷണ കൗൺസിലിന്റെ (CCRH, ആയുഷ് മന്ത്രാലയം) വീട്ടുപയോഗ ലഘുലേഖകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. സ്രോതസ്സുകളുടെ പട്ടിക പുസ്തകത്തിന്റെ അവസാനം ഉണ്ട്.

പ്രധാന മുന്നറിയിപ്പ്: ഈ പുസ്തകം ഡോക്ടറുടെ പരിശോധനയ്ക്കോ ഉപദേശത്തിനോ ചികിത്സയ്ക്കോ പകരമല്ല. ഏതെങ്കിലും രോഗം മാറ്റുമെന്നോ തടയുമെന്നോ വേരോടെ ഇല്ലാതാക്കുമെന്നോ ഈ പുസ്തകം അവകാശപ്പെടുന്നില്ല. രചയിതാവ് ഡോക്ടറല്ല. ഏത് മരുന്ന് കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പും രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത ഡോക്ടറുടെ (ഹോമിയോപ്പതിക്ക് BHMS/MD Hom) ഉപദേശം തേടുക. ഗർഭകാലം, മുലയൂട്ടൽ, 3 മാസത്തിൽ താഴെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ, ഗുരുതരമോ ദീർഘകാലമോ ആയ രോഗം, നേരത്തേ ഏതെങ്കിലും മരുന്ന് കഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ: സ്വയം ഒരു മരുന്നും കഴിക്കരുത്. ഡോക്ടർ തന്ന മരുന്ന് ഒരിക്കലും സ്വയം നിർത്തരുത്. അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ ഉടൻ 112 അല്ലെങ്കിൽ 108 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക.

ഉത്തരവാദിത്തത്തിന്റെ പരിധി

വിവരങ്ങൾ ശരിയായിരിക്കാൻ രചയിതാവും പ്രസാധകരും പരമാവധി ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്, എങ്കിലും ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ശരീരവും രോഗവും വ്യത്യസ്തമാണ്. ഈ പുസ്തകത്തിലെ വിവരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ഏത് ഫലത്തിന്റെയും ഉത്തരവാദിത്തം വായനക്കാരനു തന്നെയാണ്. പുസ്തകത്തിൽ ഏതെങ്കിലും കമ്പനിയുടെ പേര് ഉള്ളത് വിവരത്തിനു വേണ്ടി മാത്രമാണ്; രചയിതാവിനും പ്രസാധകർക്കും ഒരു മരുന്നു കമ്പനിയുമായും ബന്ധമില്ല, ഒരു ബ്രാൻഡിനെയും പ്രചരിപ്പിക്കുന്നുമില്ല. പുസ്തകത്തിലെ ചിത്രങ്ങൾ വിശദീകരിക്കാനായി തയ്യാറാക്കിയ സാങ്കൽപ്പിക ചിത്രങ്ങളാണ്; ഇവയിൽ കാണുന്നവർ യഥാർത്ഥ രോഗികളല്ല.

തിരുത്തലും ബന്ധപ്പെടലും

ഏതെങ്കിലും വിവരത്തിൽ തെറ്റ് കണ്ടാൽ fitjeevan.co.in-ന്റെ കോൺടാക്റ്റ് പേജിലൂടെ അറിയിക്കുക. അടുത്ത പതിപ്പിൽ തിരുത്തും. ഏത് തർക്കത്തിന്റെയും നിയമപരിധി കാൺപൂർ (ഉത്തർപ്രദേശ്) ആയിരിക്കും.

വായിക്കും മുമ്പ്: സത്യസന്ധമായ കാര്യം

ഇന്ത്യയിൽ ആയുഷ് മന്ത്രാലയത്തിനു കീഴിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട ചികിത്സാരീതിയാണ് ഹോമിയോപ്പതി. സർക്കാർ സ്ഥാപനമായ CCRH തന്നെ വീട്ടിൽ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള ചെറിയ ലഘുലേഖകൾ പുറത്തിറക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ, ലോകത്തിലെ വലിയ ശാസ്ത്രീയ അവലോകനങ്ങൾക്ക് ഇതിന്റെ ഫലത്തിന് ഉറച്ച തെളിവുകൾ കിട്ടിയിട്ടില്ല എന്നതും സത്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഈ പുസ്തകം ഹോമിയോപ്പതിയെ **ചെറിയ, ദൈനംദിന അസുഖങ്ങളിൽ ഒരു സഹായമായാണ്** കാണുന്നത്, ഗുരുതര രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സയായിട്ടല്ല.

ഈ പുസ്തകം നിങ്ങളെ സഹായിക്കും

- ഓരോ പ്രശ്നവും ലളിതമായ ഭാഷയിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ
- വീട്ടിൽ ശരിയായ പരിചരണത്തിനും ഭക്ഷണരീതിക്കും
- അപായ സൂചനകൾ സമയത്ത് തിരിച്ചറിയാൻ
- ഹോമിയോ ഡോക്ടറോട് സംസാരിക്കും മുമ്പ് ലക്ഷണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ
- മരുന്നിന്റെ പൊട്ടൻസി, ഡോസ്, മുൻകരുതൽ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കാൻ

ഈ പുസ്തകം ചെയ്യാത്തത്

- ഏതെങ്കിലും രോഗം മാറ്റുമെന്നോ വേരോടെ ഇല്ലാതാക്കുമെന്നോ ഉള്ള അവകാശവാദം
- ഡോക്ടർ, പരിശോധന, ആശുപത്രി എന്നിവയ്ക്ക് പകരമാകൽ
- BP, ഷുഗർ, തൈറോയ്ഡ്, ഹൃദയം, കാൻസർ, TB പോലുള്ള രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സ
- വാക്സിനുകൾക്ക് പകരം നൽകൽ
- ഏതെങ്കിലും കമ്പനിയുടെയോ ബ്രാൻഡിന്റെയോ പ്രചാരണം

ഞങ്ങൾ വിവരങ്ങൾ എങ്ങനെ പരിശോധിച്ചു

- **ഓരോ മരുന്നിന്റെയും ലക്ഷണം** ബോറിക്കിന്റെ മെറ്റീരിയ മെഡിക്കയുടെ (1927) യഥാർത്ഥ പാഠവുമായി ഒത്തുനോക്കി. ഒത്തുവരാത്തവ നീക്കം ചെയ്തു.
- **അപകടകരമായ അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ ശക്തിയുള്ള മരുന്നുകൾ** (മദർ ടിങ്ചർ, 200C-യും അതിനു മുകളിലും, നോസോഡുകൾ, ആഴ്സനിക്-മെർക്കുറി പോലുള്ള ചില മരുന്നുകൾ) വീട്ടുപയോഗ പട്ടികയിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കി, അല്ലെങ്കിൽ "ഡോക്ടർ മാത്രം" എന്ന് എഴുതി.
- **ഡോസ് നിയമങ്ങൾ** CCRH-ന്റെ (ഭാരത സർക്കാർ) വീട്ടുപയോഗ ലഘുലേഖകളിൽ നിന്ന് എടുത്തതാണ്: 30 പൊട്ടൻസി, 3 ഗുളിക, ഓരോ 3 മണിക്കൂറിലും, ആശ്വാസം കിട്ടിയാൽ ഉടൻ നിർത്തുക, 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ആശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടർ.
- **"ഉടൻ ഡോക്ടർ" സൂചനകൾ** എല്ലാ പേജിലും നൽകിയിട്ടുണ്ട്, കാരണം ഏറ്റവും വലിയ അപകടം മരുന്നിൽ നിന്നല്ല, വൈകുന്നതിൽ നിന്നാണ്.

⚠ ഈ മൂന്ന് നിയമങ്ങൾ ഒരിക്കലും തെറ്റിക്കരുത്

1. നിലവിലുള്ള മരുന്ന്
ഡോക്ടർ തന്ന BP, ഷുഗർ, തൈറോയ്ഡ്, ഹൃദയം, അപസ്മാരം എന്നിവയുടെയോ മറ്റേതെങ്കിലുമോ മരുന്ന് സ്വയം നിർത്തരുത്.

2. 24 മണിക്കൂർ
കുട്ടികളിൽ 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ, മുതിർന്നവരിൽ 2-3 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ആശ്വാസമില്ലെങ്കിലോ അസുഖം കൂടിയാലോ ഡോക്ടറെ കാണുക.

3. അപായ സൂചനകൾ
പേജിലെ ചുവന്ന പെട്ടിയിലെ ഏതെങ്കിലും സൂചന കണ്ടാൽ വീട്ടുമരുന്ന് ഒന്നും വേണ്ട, നേരെ ആശുപത്രിയിലേക്ക്.

അടിയന്തര നമ്പറുകൾ

112 അടിയന്തര സേവനം	**108** ആംബുലൻസ്	**102** അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനുമുള്ള ആംബുലൻസ്	**14416** Tele-MANAS മാനസികാരോഗ്യം
1098 കുട്ടികൾക്കുള്ള സഹായം	**181** വനിതാ ഹെൽപ്ലൈൻ	**1800-11-6666** TB (നിക്ഷയ്)	**1800-11-2356** പുകയില ഉപേക്ഷിക്കാൻ

ഉള്ളടക്കം

ആമുഖ അധ്യായങ്ങൾ

ഈ പുസ്തകം എങ്ങനെ വായിക്കാം 8

ഹോമിയോപ്പതി: ലളിതമായ പരിചയം 9

പൊട്ടൻസി (ശക്തി) മനസ്സിലാക്കാം 11

ഡോസിന്റെ പൊതു നിയമം (CCRH) 12

പ്രായമനുസരിച്ചുള്ള ഡോസ് 13

മരുന്ന് കഴിക്കേണ്ട ശരിയായ രീതി 14

മുൻകരുതലുകളും സുരക്ഷയും 15

മരുന്ന് വാങ്ങലും സൂക്ഷിക്കലും 16

കടയിൽ തുള്ളിമരുന്ന് കിട്ടിയാൽ 17

വീട്ടിലെ ആരോഗ്യപ്പെട്ടി, പ്രധാന നമ്പറുകൾ 18

ഭാഗം 1: കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യം 20

1 കുട്ടികളിലെ പനി 21

2 ടോൺസിൽ (തൊണ്ടമുഴ വീക്കം) 22

3 കുട്ടികളിലെ ജലദോഷം 23

4 കുട്ടികളിലെ ചുമ 24

5 കുട്ടികളിലെ വയറിളക്കം 25

6 കുട്ടികളിലെ ഛർദ്ദി 26

7 കുട്ടികളിലെ വിശപ്പില്ലായ്മ 27

8 പല്ല് മുളയ്ക്കൽ 28

9 വയറ്റിലെ വിര 29

10 കിടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കൽ 30

11 നവജാതശിശുവിന്റെ കോളിക് (വയറുവേദന കൊണ്ടുള്ള കരച്ചിൽ) 31

12 ഡയപ്പർ റാഷ് 32

13 തൂക്കം കൂടാതിരിക്കൽ, ബലമില്ലാത്ത എല്ലുകൾ 33

14 കുട്ടിയിൽ അമിത വികൃതി, ശ്രദ്ധക്കുറവ് 34

ഭാഗം 2: പനിയും അണുബാധകളും 35

15 പനി (മുതിർന്നവരിൽ) 36

16 വൈറൽ പനി 37

17 മലേറിയ 38

18 ഡെങ്കിപ്പനി 39

19 ടൈഫോയ്ഡ് 40

20 ഗുരുതര അണുബാധയുടെ (സെപ്സിസ്) ലക്ഷണങ്ങൾ 41

21 ടിബി (ക്ഷയം) 42

22 സീസണൽ ഫ്ലൂ 43

23 പൊങ്ങൻപനി (ചിക്കൻപോക്സ്) 44

ഭാഗം 3: ശ്വാസം, മൂക്ക്, തൊണ്ട 45

24 ചുമ (മുതിർന്നവരിൽ) 46

25 ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് (നെഞ്ചിൽ കഫക്കെട്ട്) 47

26 ആസ്ത്മ (ശ്വാസംമുട്ട്) - സഹായക വിവരം 48

27 സൈനസ് 49

28 മൂക്കിലെ അലർജി (പൊടി, പൂമ്പൊടി) 50

29 തൊണ്ടവേദന 51

30 ഒച്ചയടപ്പ് 52

31 കൂർക്കംവലി 53

ഭാഗം 4: ഹൃദയം, BP, രക്തചംക്രമണം 54

32 ഹൈ BP - സഹായക വിവരം 55

33 ലോ BP 56

34 നെഞ്ചിടിപ്പ് കൂടൽ 57

35 കൈകാൽ തണുക്കൽ, ചിൽബ്ലെയിൻസ് 58

36 വെരിക്കോസ് വെയിൻ (ഞരമ്പ് തടിച്ചുപൊങ്ങൽ) 59

37 നെഞ്ചുവേദന / ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് 60

38 ക്രമം തെറ്റിയ നെഞ്ചിടിപ്പ് 61

40 കാലിലെ നീര് 62

41 പക്ഷാഘാതം (സ്ട്രോക്ക്) / മുഖം കോടൽ 63

ഭാഗം 5: ഭാരം, ഷുഗർ, തൈറോയ്ഡ്, ക്ഷീണം 64

39 കൊളസ്ട്രോൾ - സഹായക വിവരം 65

42 അമിതവണ്ണം - സഹായക വിവരം 66

43 പ്രമേഹം (ഷുഗർ) - സഹായക വിവരം 67

44 പ്രമേഹരോഗിയുടെ പാദസംരക്ഷണം 68

45 തൈറോയ്ഡ് - സഹായക വിവരം 69

46 യൂറിക് ആസിഡ് കൂടൽ 70

47 വിളർച്ച (അനീമിയ) 71

48 തളർച്ചയും ക്ഷീണവും 72

ഭാഗം 6: ചർമ്മ പ്രശ്നങ്ങൾ 73

49  ചൊറിച്ചിൽ 74
50  ചർമ്മ അലർജി (തടിപ്പും പാടുകളും) 75
51  മുഖക്കുരു 76
52  എക്സിമ 77
53  സോറിയാസിസ് - സഹായക വിവരം 78
54  വട്ടച്ചൊറി (ഫംഗൽ അണുബാധ) 79
55  ചൊറിമാന്ത് (സ്കേബീസ്) 80
56  ചൊറിഞ്ഞുതടിപ്പ് (അർട്ടിക്കേരിയ) 81
57  ഷിംഗിൾസ് (ഹെർപ്പിസ് / വിസർപ്പം) 82
58  പരുവും കുരുക്കളും 83
59  ചൂടുകുരു 84
60  അരിമ്പാറ 85
61  കാലിലെ ആണി / കോൺ 86
62  ഉപ്പൂറ്റി വിണ്ടുകീറൽ 87
63  വെള്ളപ്പാണ്ട് (വിറ്റിലിഗോ) 88

ഭാഗം 7: മുടിയും സൗന്ദര്യവും 89

64  മുടികൊഴിച്ചിൽ 90
65  താരൻ 91
66  അകാലനര 92
67  പേൻ 93
68  കരിമംഗല്യം, കരുവാളിപ്പ്, പാടുകൾ 94
69  കണ്ണിനടിയിലെ കറുപ്പ് 95
70  അമിത വിയർപ്പും ദുർഗന്ധവും 96

ഭാഗം 8: എല്ല്, സന്ധി, പേശികൾ 97

71  നടുവേദന 98
72  കഴുത്തുവേദന 99
73  മുട്ടുവേദന 100
74  ചെറുസന്ധികളിലെ വേദന (വിരലുകൾ, കൈക്കുഴ) 101
75  സന്ധിവാതവും ഗൗട്ടും 102
76  സയാറ്റിക്ക 103
77  നട്ടെല്ലും ഞരമ്പും കാരണമുള്ള പുറംവേദന 104
78  പേശിവലിവ് (മസിൽ കയറൽ) 105
79  ഫ്രോസൺ ഷോൾഡർ (തോൾ പിടുത്തം) 106
80  ടെന്നീസ് എൽബോ (കൈമുട്ട് വേദന) 107
81  ഉപ്പൂറ്റി വേദന 108
82  എല്ലുകളുടെ ബലക്ഷയം (ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ്) 109

ഭാഗം 9: പരിക്കും പ്രഥമശുശ്രൂഷയും 110

83  ഉളുക്ക് 111
84  പരിക്ക്, ചതവ്, ചെറിയ മുറിവുകൾ 112
85  ചെറിയ പൊള്ളൽ 113
86  പ്രാണി, കൊതുക് കടി, തേനീച്ച കുത്ത് 114
87  നായ, കുരങ്ങ്, പാമ്പ് കടി 115
88  ചൂടുതട്ടലും നിർജലീകരണവും (ചെറിയ തോതിൽ) 116
89 യാത്രയിലെ ഛർദ്ദി (മോഷൻ സിക്ക്നസ്) 117

ഭാഗം 10: തല, ഞരമ്പ്, ഉറക്കം, മനസ്സ് 118

90 തലവേദന 119
91 മൈഗ്രേൻ (ചെന്നിക്കുത്ത്) 120
92 തലകറക്കം 121
93 ഞരമ്പുവേദന (മുഖം, ചെന്നി) 122
94 തരിപ്പും മരവിപ്പും 123
95 മാനസിക സമ്മർദ്ദവും മുൻകോപവും 124
96 ഉറക്കം വരാതിരിക്കൽ (ഉറക്കമില്ലായ്മ) 125
97 ഉത്കണ്ഠ (ആങ്സൈറ്റി) 126
98 പരീക്ഷാപ്പേടി 127
99 വിഷാദം (ഡിപ്രഷൻ) - മുന്നറിയിപ്പ് 128
100 ഓർമ്മയും ശ്രദ്ധയും 129
101 ഫിറ്റ്സ് (അപസ്മാരം) 130

ഭാഗം 11: വയറും ദഹനവും 131

102  ഗ്യാസും വയർ വീർക്കലും 132
103  അസിഡിറ്റി (നെഞ്ചെരിച്ചിൽ) 133
104  ദഹനക്കേട് 134
105  മലബന്ധം 135
106  വയറിളക്കം (മുതിർന്നവരിൽ) 136
107  ഫാറ്റി ലിവർ - സഹായക വിവരം 137
108  മൂലക്കുരു (പൈൽസ്) 138
109  വയറുവേദന (കൊളുത്തിപ്പിടിത്തം) 139
110  മഞ്ഞപ്പിത്തം 140
111  IBS (ഇടയ്ക്കിടെ വയറ് കേടാകൽ) 141
112  ഭക്ഷ്യവിഷബാധ 142
113  വിശപ്പില്ലായ്മ (മുതിർന്നവരിൽ) 143
114  ഫിഷർ (മലദ്വാരത്തിൽ വിള്ളൽ) 144
115  ഹെർണിയ 145
116  പിത്താശയക്കല്ല് 146

ഭാഗം 12: ചെവി, കണ്ണ്, വായ, പല്ല് 147

117  ചെവിവേദന 148
118  ചെവിയിൽ മുഴക്കം (ടിന്നിടസ്) 149
119  പെട്ടെന്നുള്ള കേൾവിക്കുറവ് 150
120  മൂക്കിൽ നിന്ന് രക്തം 151
121  കണ്ണിന്റെ ക്ഷീണവും വരൾച്ചയും 152
122  ചെങ്കണ്ണ് (കൺജങ്ക്റ്റിവൈറ്റിസ്) 153
123  കൺകുരു 154
124  ചെവിക്കായം 155
125  തിമിരം, ഗ്ലോക്കോമ, കാഴ്ചക്കുറവ് 156
126  വായ്പ്പുണ്ണ് 157
127  വായ്നാറ്റം 158
128  പല്ലുപുളിപ്പ് 159
129  മോണയിൽ നിന്ന് രക്തം 160
130  പല്ലുവേദന (ഡോക്ടറെ കാണും വരെ) 161
131  വായിലെ കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ 162

ഭാഗം 13: സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യം 163

132  ക്രമം തെറ്റിയ ആർത്തവം 164
133  ആർത്തവ വേദന 165
134  ആർത്തവത്തിൽ അമിത രക്തസ്രാവം 166
135  ആർത്തവവിരാമം (മെനോപോസ്) 167
136  PCOS - സഹായക വിവരം 168
137  വെള്ളപോക്ക് (ല്യൂക്കോറിയ) 169
138  സ്തനവേദന (ആർത്തവത്തിന് മുമ്പ്) 170
139  ഗർഭകാലത്തെ ഓക്കാനം 171
140  മുലയൂട്ടലിലെ സാധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾ 172
141  കുട്ടികളില്ലായ്മ (വന്ധ്യത) 173
142 ഗർഭകാലത്തെ അപായ സൂചനകൾ 174

ഭാഗം 14: പുരുഷന്മാർ, കിഡ്നി, മൂത്രം 175

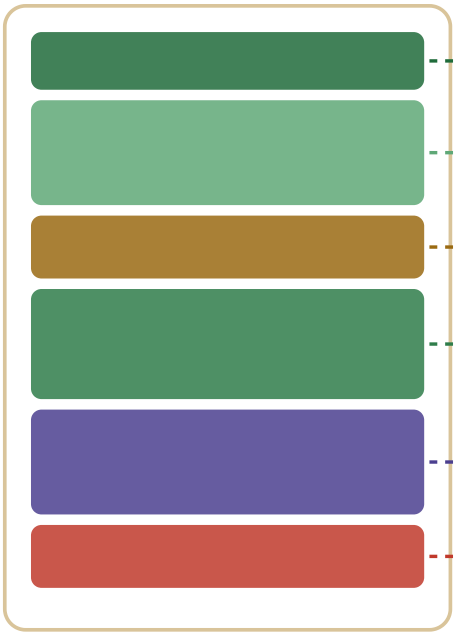
143 പ്രോസ്റ്റേറ്റ് വലുതാകൽ - സഹായക വിവരം 176
144 മൂത്രസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ (പുരുഷന്മാർ) 177
145 ലൈംഗികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ 178
146 മൂത്രത്തിൽ പുകച്ചിൽ (UTI) 179
147 ഇടയ്ക്കിടെ മൂത്രമൊഴിക്കൽ 180
148 വൃക്കയിലെ (കിഡ്നി) കല്ല് - സഹായക വിവരം 181
149 മൂത്രത്തിൽ രക്തം അല്ലെങ്കിൽ പ്രോട്ടീൻ 182
150 വൃഷണവീക്കം (ഹൈഡ്രോസീൽ) 183
151 ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മൂത്രം പോകൽ 184

അവസാന ഭാഗം

 പ്രധാന മരുന്നുകളുടെ പരിചയം 185
 മരുന്നുകളുടെ പട്ടിക 198
 വിഷയങ്ങളുടെ അക്ഷരമാലാ പട്ടിക 201
 എന്റെ മരുന്ന് ഡയറി 203
 കൂടുതൽ സഹായം, അസുഖം തിരിച്ചുള്ള ഡോസ് ചാർട്ട് 204
 സ്രോതസ്സുകൾ, രചയിതാവിനെക്കുറിച്ച് 205

🕮 ഈ പുസ്തകം എങ്ങനെ വായിക്കാം

പുസ്തകം 14 ഭാഗങ്ങളായാണ്, ഓരോ ഭാഗത്തിലും ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തെ സാധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾ. ഓരോ വിഷയവും ഒരു മുഴുവൻ പേജിൽ, എപ്പോഴും ഒരേ ക്രമത്തിൽ, തിരക്കിനിടയിലും ശരിയായ വിവരം കിട്ടാൻ.



തലക്കെട്ടും ഭാഗവും
വിഷയത്തിന്റെ പേര്, മലയാളത്തിലും ഇംഗ്ലീഷിലും

ചിത്രം + ഇത് എന്താണ്
ലളിതമായ ഭാഷയിൽ വിശദീകരണം

ലക്ഷണങ്ങൾ, കാരണങ്ങൾ
തിരിച്ചറിയാൻ

വീട്ടിലെ പരിചരണം, എന്ത് ചെയ്യരുത്, ഭക്ഷണം
ആദ്യത്തേതും ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതുമായ പടി

ഹോമിയോപ്പതി ഓപ്ഷനുകൾ
ലക്ഷണങ്ങൾ ഒത്തുനോക്കി ഒന്ന് മാത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കുക

ഉടൻ ഡോക്ടർ
ഈ സൂചനകൾ കണ്ടാൽ മരുന്നല്ല, ആശുപത്രി

☆ ഓരോ പേജിലും നിറമുള്ള ഒരു തിരിച്ചറിയൽ അടയാളം (ടാഗ്)

വീട്ടുപരിചരണം + ഓപ്ഷനുകൾ — ചെറിയ, സാധാരണ, കുറച്ചു ദിവസം കൊണ്ട് മാറുന്ന അസുഖം. ആദ്യം വീട്ടിലെ പരിചരണം, പിന്നെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒത്തുനോക്കി ഒരു ഹോമിയോപ്പതി ഓപ്ഷൻ, CCRH നിയമപ്രകാരം.

ഡോക്ടറുടെ ചികിത്സയ്ക്കൊപ്പം — ദീർഘകാലം നീളുന്നതോ പരിശോധന ആവശ്യമുള്ളതോ ആയ പ്രശ്നം (ഉദാ: BP, ഷുഗർ, തൈറോയ്ഡ്, PCOS). ഇവിടെ വിവരവും പരിചരണവുമാണ്; മരുന്ന് ഹോമിയോ ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ച് മാത്രം, ഡോക്ടറുടെ ചികിത്സയ്ക്കൊപ്പം.

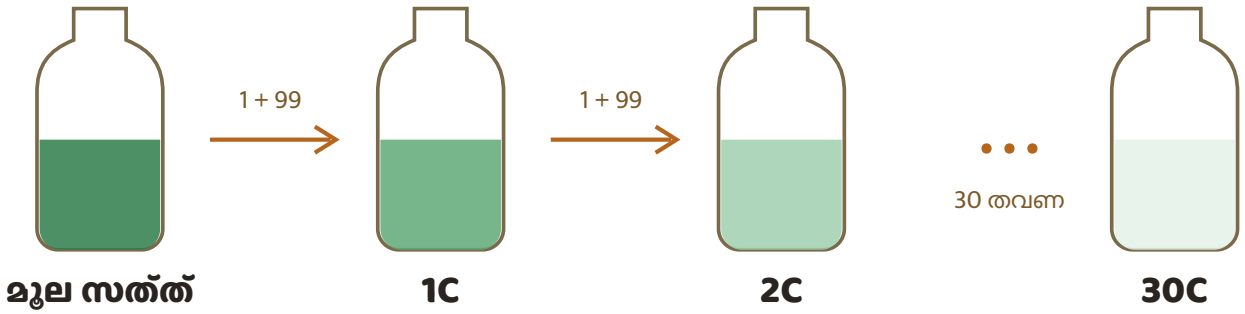
മുന്നറിയിപ്പ് മാത്രം: ഡോക്ടർ നിർബന്ധം — ഗുരുതര രോഗം (ഉദാ: ഹൃദയാഘാതം, ഡെങ്കിപ്പനി, TB, പക്ഷാഘാതം). ഈ പേജുകളിൽ ഒരു മരുന്നും ഇല്ല, തിരിച്ചറിയലും "എന്ത് ചെയ്യണം" എന്നതും മാത്രം.

✓ ശരിയായ ഉപയോഗത്തിന് 5 പടികൾ

1. ആദ്യം **ചുവന്ന പെട്ടി** വായിക്കുക. അതിലെ ഏതെങ്കിലും സൂചന ഉണ്ടെങ്കിൽ തുടർന്ന് വായിക്കരുത്, ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് പോകുക.
2. പിന്നെ **വീട്ടിൽ എന്ത് ചെയ്യാം, ഭക്ഷണരീതി**: മിക്ക അസുഖങ്ങളിലും ഇതാണ് ഏറ്റവും ഉപകാരപ്പെടുന്നത്.
3. മരുന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കണമെങ്കിൽ, ഓപ്ഷനുകളിൽ നിന്ന് ലക്ഷണങ്ങൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഒത്തുവരുന്ന **ഒരു** മരുന്ന് നോക്കുക. പല മരുന്നുകൾ ഒരുമിച്ച് കഴിക്കരുത്.
4. ഡോസിന് പേജ് 12-ലെ നിയമം പാലിക്കുക: 30C, 3 ഗുളിക, ഓരോ 3 മണിക്കൂറിലും, ആശ്വാസം കിട്ടിയാൽ ഉടൻ നിർത്തുക.
5. 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ (കുട്ടികൾ) അല്ലെങ്കിൽ 2-3 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ (മുതിർന്നവർ) ആശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ, രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത ഡോക്ടറെ കാണുക.

പൊട്ടൻസി (ശക്തി) മനസ്സിലാക്കാം

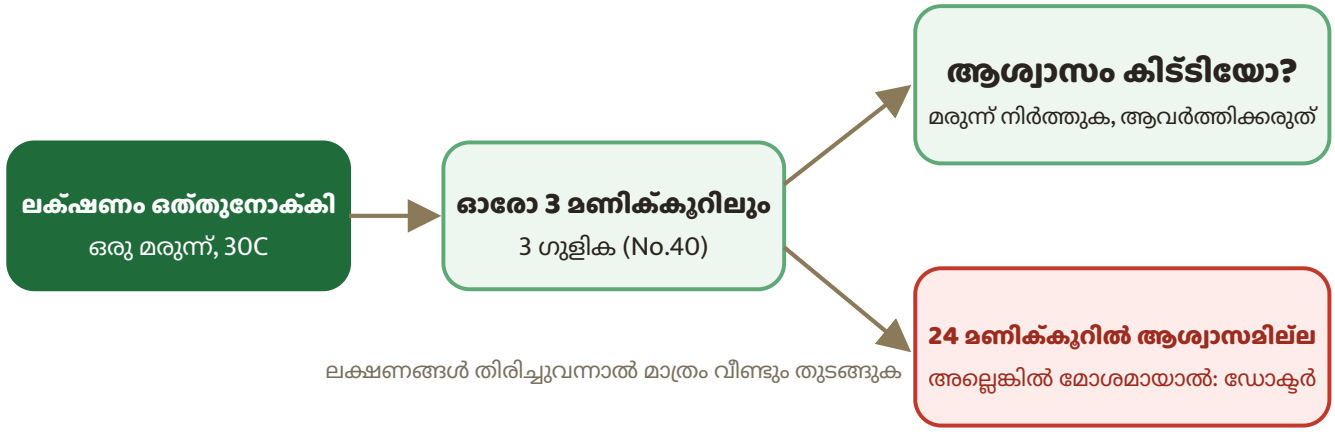
മരുന്നിന്റെ പേരിനു ശേഷം എഴുതുന്ന 6X, 30C, 200C, Q പോലുള്ള അടയാളത്തെ **പൊട്ടൻസി** എന്ന് പറയുന്നു. മൂല പദാർത്ഥം എത്ര തവണ നേർപ്പിച്ചു, കുലുക്കി എന്ന് ഇത് കാണിക്കുന്നു. കൂടിയ പൊട്ടൻസിയുടെ ഫലം ആഴമേറിയതും നീണ്ടതുമാണെന്ന് ഹോമിയോപ്പതിയിൽ കരുതപ്പെടുന്നു, അതുകൊണ്ട് ഉയർന്ന പൊട്ടൻസി ഡോക്ടർമാർ മാത്രമാണ് തീരുമാനിക്കുന്നത്.



ഓരോ പടിയിലും: 1 ഭാഗം മരുന്ന് + 99 ഭാഗം ആൽക്കഹോൾ/വെള്ളം, പിന്നെ ശക്തിയായി കുലുക്കൽ (C = 100-ന്റെ തോത്). X തോതിൽ 1 + 9 (10-ന്റെ).

ഡോസിന്റെ പൊതു നിയമം (CCRH, ഭാരത സർക്കാർ)

കേന്ദ്ര ഹോമിയോപ്പതി ഗവേഷണ കൗൺസിൽ (CCRH), ആയുഷ് മന്ത്രാലയം, "അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും പരിചരണം" എന്ന വീട്ടുപയോഗ ലഘുലേഖകളിൽ ഈ നിയമം നൽകുന്നു. ഈ പുസ്തകത്തിലെ എല്ലാ A-പേജ് മരുന്നുകൾക്കും ഇതാണ് നിയമം.



ഒരു ഡോസ് എത്ര

30C ഗുളിക (ഗ്ലോബ്യൂൾ): No.40 വലുപ്പമുള്ള **3 ഗുളിക**, അല്ലെങ്കിൽ No.30 വലുപ്പമുള്ള **4 ഗുളിക**. വലിയ ഗുളിക കുറച്ച്, ചെറിയ ഗുളിക കൂടുതൽ.

ഗുളികയുടെ എണ്ണം പ്രായമനുസരിച്ച് മാറുന്നില്ല (CCRH-ലും ആയുഷ് മന്ത്രാലയത്തിലും കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഒരേ എണ്ണം). ചെറിയ കുട്ടിക്ക് വെള്ളത്തിൽ അലിയിച്ച് നൽകുക.

എത്ര തവണ, എത്ര നാൾ

ഓരോ 3 മണിക്കൂറിലും, ലക്ഷണങ്ങൾ കടുത്തിരിക്കുന്നിടത്തോളം. ആശ്വാസം തുടങ്ങിയാലുടൻ **മരുന്ന് നിർത്തുക**; അതേ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചുവന്നാൽ മാത്രം വീണ്ടും.

24 മണിക്കൂറിൽ ആശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ ഏത് സമയത്തും അസുഖം കൂടിയാൽ: മരുന്ന് നിർത്തി ഡോക്ടറെ കാണുക. ദിവസവും ദീർഘകാലം സ്വയം ഒരു മരുന്നും കഴിക്കരുത്.



ഗുളിക അല്ലാത്ത മറ്റ് രൂപങ്ങൾ

രൂപം	സാധാരണ ഡോസ് (കുപ്പിയുടെ ലേബലുമായി ഒത്തുനോക്കുക)	ആർക്ക് പാടില്ല
6X ബയോകെമിക് ഗുളിക	മുതിർന്നവർ: 4 ഗുളിക, കുട്ടികൾ: 2 ഗുളിക (പകുതി), ദിവസം 3-4 തവണ (കമ്പനിയുടെ ലേബൽ പ്രകാരം)	ലാക്ടോസ് പ്രശ്നമുള്ളവർ ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കുക
30C ദ്രാവകം (ഡൈല്യൂഷൻ)	3-5 തുള്ളി അര കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ. **ഇതിൽ ഏകദേശം 90% ആൽക്കഹോൾ ഉണ്ട്**, അതുകൊണ്ട് പുസ്തകം ഗുളികയാണ് നല്ലതെന്ന് കരുതുന്നു	**കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്നവർ, കരൾ രോഗമുള്ളവർ, മദ്യപാനം നിർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നവർ**
Q (മദർ ടിങ്ചർ)	ഡോക്ടർ എഴുതിയ അളവ് മാത്രം	**വീട്ടിൽ ആർക്കും പാടില്ല**
ക്രീം / പുറമേ പുരട്ടുന്ന ലോഷൻ	മുറിവോ വിള്ളലോ ഇല്ലാത്ത ചർമ്മത്തിൽ മാത്രം, പാക്കിൽ എഴുതിയ രീതിയിൽ	തുറന്ന മുറിവ്, കണ്ണ്, വായ

സ്രോതസ്സ്: CCRH-ന്റെ വീട്ടുപയോഗ ലഘുലേഖകൾ (വയറിളക്കം, പല്ല് മുളയ്ക്കൽ); ആയുഷ് മന്ത്രാലയത്തിന്റെ ഹോമിയോപ്പതി മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ; മരുന്നു കമ്പനികളുടെ ലേബലുകൾ. മറ്റൊരു കമ്പനിയുടെ ലേബലിൽ വേറെ ഡോസ് ആണെങ്കിൽ ലേബലോ ഡോക്ടറോ പറയുന്നത് പാലിക്കുക.

പ്രായമനുസരിച്ചുള്ള ഡോസ്

സർക്കാർ നിയമത്തിൽ (CCRH, ആയുഷ് മന്ത്രാലയം) 30C ഗുളികയുടെ എണ്ണം പ്രായമനുസരിച്ച് മാറുന്നില്ല. പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് മാറുന്നത് **നൽകുന്ന രീതിയും എപ്പോൾ ഡോക്ടറെ കാണണം** എന്നതുമാണ്. 6X ടിഷ്യൂ സോൾട്ടിൽ കുട്ടികൾക്ക് മുതിർന്നവരുടെ പകുതി ഡോസ് നൽകുന്നു (കമ്പനിയുടെ ലേബൽ പ്രകാരം).

പ്രായം / അവസ്ഥ	30C ഗുളിക	6X	എങ്ങനെ നൽകാം, എപ്പോൾ നിർത്തണം
0-3 മാസം	**സ്വയം ഒരു മരുന്നും പാടില്ല**	-	ഈ പ്രായത്തിൽ പനി, പാൽ കുടിക്കാതിരിക്കൽ, മന്ദത, വേഗത്തിലുള്ള ശ്വാസം: നേരെ ഡോക്ടർ/ആശുപത്രി.
3 മാസം - 5 വയസ്സ്	**3 ഗുളിക (No.40)**	6X: 2 ഗുളിക	3 ഗുളിക ഒരു സ്പൂൺ ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളത്തിൽ അലിയിച്ച് സ്പൂൺ കൊണ്ട് നൽകുക. മുലപ്പാൽ തുടരുക. 24 മണിക്കൂറിൽ ആശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടർ.
5 - 12 വയസ്സ്	**3 ഗുളിക (No.40)**	6X: 2 ഗുളിക	നാവിൽ അലിയാൻ വയ്ക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളത്തിൽ. മുതിർന്നവരുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ മാത്രം.
12 വയസ്സിനു മുകളിൽ, മുതിർന്നവർ	**3 ഗുളിക (No.40) അല്ലെങ്കിൽ 4 (No.30)**	6X: 4 ഗുളിക	ഓരോ 3 മണിക്കൂറിലും, ആശ്വാസം കിട്ടിയാൽ ഉടൻ നിർത്തുക. 2-3 ദിവസത്തിൽ ആശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടർ.
60 വയസ്സിനു മുകളിൽ	**3 ഗുളിക (No.40)**	6X: 4 ഗുളിക	പ്രായമായവർ പലപ്പോഴും പല മരുന്നുകളും കഴിക്കുന്നുണ്ടാകും; ഏത് പുതിയ മരുന്നും ആദ്യം ഡോക്ടറോട് പറയുക. കടുത്ത പനി, ആശയക്കുഴപ്പം, വീഴ്ച: നേരെ ഡോക്ടർ.
ഗർഭകാലം, മുലയൂട്ടൽ	**സ്വയം പാടില്ല**	സ്വയം പാടില്ല	ഏത് മരുന്നും, ഹോമിയോപ്പതി ആണെങ്കിലും, ഡോക്ടറോട്/ഹോമിയോ ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ച് മാത്രം.
ദീർഘകാല രോഗമുള്ളവർ	**സ്വയം പാടില്ല**	സ്വയം പാടില്ല	BP, ഷുഗർ, തൈറോയ്ഡ്, ഹൃദയം, കിഡ്നി, അപസ്മാരം, കാൻസർ: സ്വന്തം ഡോക്ടറുടെ ചികിത്സയ്ക്കൊപ്പം, ഹോമിയോ ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ച്.

ഈ പട്ടിക FitJeevan-ന്റെ **സുരക്ഷാ നിയമമാണ്**, CCRH-ന്റെ വീട്ടുപയോഗ ലഘുലേഖകളും മരുന്നു കമ്പനികളുടെ ലേബലുകളും അടിസ്ഥാനമാക്കി തയ്യാറാക്കിയത്. ഒരു പ്രത്യേക രോഗത്തിൽ പൊട്ടൻസി, എത്ര തവണ, എത്ര ദിവസം എന്നിവ നിങ്ങളുടെ ഹോമിയോ ഡോക്ടർക്ക് മാറ്റാം. അവർ എഴുതിയതാണ് എപ്പോഴും ഈ പുസ്തകത്തേക്കാൾ മുകളിൽ.

കുട്ടികൾക്ക് മരുന്ന് നൽകാനുള്ള 6 നിയമങ്ങൾ

- ഗുളിക മാത്രം, ആൽക്കഹോൾ ഉള്ള തുള്ളിമരുന്ന് (ഡൈല്യൂഷൻ) നേരിട്ട് വായിൽ പാടില്ല
- ചെറിയ കുട്ടിക്ക് മുഴുവൻ ഗുളിക നൽകരുത്, തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങാം: വെള്ളത്തിൽ അലിയിക്കുക
- മരുന്ന് എപ്പോഴും മുതിർന്നയാളുടെ കൈകൊണ്ട്, കുട്ടിക്ക് എത്താത്തിടത്ത്
- കുപ്പിയിൽ പേരും തീയതിയും എഴുതുക, ഓരോ ഡോസിന്റെയും സമയം ഒരു കടലാസിൽ
- മരുന്നിനൊപ്പം ORS, വെള്ളം, മുലപ്പാൽ, വിശ്രമം എന്നിവ തുടരുക
- കുട്ടി തളർന്നോ ബോധമില്ലാത്തതുപോലെയോ ആയാൽ, വല്ലാതെ കരഞ്ഞാൽ, ശ്വാസം വേഗത്തിലായാൽ: മരുന്നല്ല, ആശുപത്രി

അബദ്ധത്തിൽ കുപ്പി മുഴുവൻ വിഴുങ്ങിയോ? 30C ഗുളികകൾ മിക്കതും പഞ്ചസാര/ലാക്ടോസ് കൊണ്ടുള്ളതാണ്, എങ്കിലും ഡോക്ടറോട് പറയുക. **മദർ ടിങ്ചർ, ഡൈല്യൂഷൻ (മദ്യം ചേർന്നത്) അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും മരുന്ന് വിഴുങ്ങിയാൽ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലേക്ക്** പോകുക, കുപ്പിയും കൂടെ കൊണ്ടുപോകുക.

കടയിൽ തുള്ളിമരുന്ന് കിട്ടിയാൽ



വിപണിയിൽ മിക്ക ഹോമിയോപ്പതി മരുന്നുകളും **30 ml-ന്റെ തുള്ളിമരുന്ന് കുപ്പിയിൽ (ഡൈല്യൂഷൻ)** ആണ് കിട്ടുന്നത്. ഈ പുസ്തകത്തിലെ ഡോസ് **ഗുളിക** കണക്കിലാണ്, കാരണം ഗുളിക എണ്ണാൻ എളുപ്പമാണ്, അതിൽ ആൽക്കഹോൾ ഇല്ല, കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും എണ്ണം ഒന്നുതന്നെ. കുപ്പിയിൽ നിന്ന് ഗുളികയിലേക്ക് എത്താൻ മൂന്ന് എളുപ്പവഴികൾ:

1. കടയിൽ ഗുളികയാക്കി വാങ്ങുക

ഏറ്റവും എളുപ്പം · എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും



കടക്കാരനോട് പറയുക: **"ഈ മരുന്നിന്റെ No.40 ഗുളിക, 2 ഡ്രാം കുപ്പിയിൽ ഉണ്ടാക്കിത്തരൂ."** മിക്ക ഹോമിയോപ്പതി കടകളും ഇത് കുറച്ച് മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ ചെയ്തുതരും.

2. വീട്ടിൽ സ്വയം ഉണ്ടാക്കുക

എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും



മരുന്നില്ലാത്ത ഗുളികയുടെ (No.40) കുപ്പിയും തുള്ളിമരുന്നും ഉപയോഗിച്ച്. താഴെയുള്ള 5 പടികൾ കാണുക. ഒരു കുപ്പി തുള്ളിമരുന്നിൽ നിന്ന് പല ഗുളികക്കുപ്പികൾ ഉണ്ടാക്കാം.

⚠ 3. നേരിട്ട് തുള്ളി

മുതിർന്നവർക്ക് മാത്രം

3-5 തുള്ളി അര കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ (ലേബലുമായി ഒത്തുനോക്കുക).

കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്നവർ, കരൾ രോഗമുള്ളവർ, മദ്യപാനം നിർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നവർ: തുള്ളി പാടില്ല, ഗുളിക.

വീട്ടിൽ മരുന്ന് ഗുളിക ഉണ്ടാക്കാൻ 5 പടികൾ

1 — മരുന്നില്ലാത്ത ഗുളിക എടുക്കുക
കടയിൽ നിന്ന് No.40-ന്റെ പ്ലെയിൻ (മരുന്നില്ലാത്ത) ഗുളികകളും 2 ഡ്രാമിന്റെ വൃത്തിയുള്ള ചില്ലുകുപ്പിയും.

2 — മുക്കാൽ ഭാഗം നിറയ്ക്കുക
കുപ്പി ഏകദേശം 3/4 വരെ ഗുളികകൾ കൊണ്ട് നിറയ്ക്കുക, മുകളിൽ അല്പം ഇടം വിടുക.

3 — തുള്ളികൾ ഒഴിക്കുക
ഏകദേശം 10 തുള്ളി, എല്ലാ ഗുളികകളും നനയാൻ മാത്രം മതി. ഗുളിക അലിയാൻ തുടങ്ങുന്നത്ര ഒഴിക്കരുത്.

4 — കുലുക്കി വെക്കുക
അടപ്പ് അടച്ച് 1 മിനിറ്റ് കുലുക്കുക, പിന്നെ 10-15 മിനിറ്റ് വെക്കുക.

5 — പേര് എഴുതുക
കുപ്പിയിൽ മരുന്നിന്റെ പേര്, പൊട്ടൻസി (30C), തീയതി. ഒരു കുപ്പിയിൽ ഒരു മരുന്ന് മാത്രം.

കുപ്പിയിൽ എഴുതിയ രൂപം തിരിച്ചറിയുക

ലേബലിൽ	ഇത് എന്താണ്	ഈ പുസ്തകം പ്രകാരം
Dilution / Liquid, 30C (30 ml)	തുള്ളിമരുന്ന്, ആൽക്കഹോളിൽ	ഗുളികയാക്കി വാങ്ങുക; മുതിർന്നവർ: 3-5 തുള്ളി വെള്ളത്തിൽ
Globules / Pills, 30C (No.30, No.40)	മരുന്ന് ചേർത്ത പഞ്ചസാര ഗുളിക	No.40: 3 ഗുളിക, No.30: 4 ഗുളിക
Biochemic / Tissue salt, 6X (Tablets)	ലാക്ടോസിന്റെ ചെറിയ ടാബ്‌ലെറ്റ്	മുതിർന്നവർ 4, കുട്ടികൾ 2, ദിവസം 3-4 തവണ (ലേബൽ)
Mother Tincture (Q / Ø)	ചെടിയുടെ ഗാഢമായ സത്ത്	**വീട്ടിൽ പാടില്ല, ഡോക്ടർ മാത്രം**
Ointment / Cream	പുറമേ പുരട്ടാനുള്ളത്	മുറിവില്ലാത്ത ചർമ്മത്തിൽ മാത്രം

കടയിൽ ഇങ്ങനെ ചോദിക്കുക (ഉദാഹരണം)



Arnica montana · 30C · No.40 ഗുളിക · 2 ഡ്രാം

മരുന്നിന്റെ പേര് ഇംഗ്ലീഷിൽ (Latin) ഈ പുസ്തകത്തിൽ അച്ചടിച്ചതുപോലെ തന്നെ എഴുതി കൊണ്ടുപോകുക. പൊട്ടൻസി നിർബന്ധമായും എഴുതുക: **30C**. 200C, 1M അല്ലെങ്കിൽ Q വാങ്ങരുത്.

നല്ല ശീലങ്ങൾ

- ✓ മരുന്ന് ഗുളികക്കുപ്പി വെയിലിൽ നിന്നും ചൂടിൽ നിന്നും അകലെ, അടപ്പ് മുറുക്കി അടച്ച്
- ✓ തുള്ളിമരുന്ന് കുപ്പി തുറന്നുവെക്കരുത്, ആൽക്കഹോൾ ആവിയായിപ്പോകും
- ✓ ഗുളിക അടപ്പിൽ നിന്ന് നേരെ വായിലേക്ക്, ഉള്ളംകൈയിൽ പാടില്ല
- ✓ ഓരോ ഡോസും "എന്റെ മരുന്ന് ഡയറി"യിൽ എഴുതുക

ചൊറിഞ്ഞുതടിപ്പ് (അർട്ടിക്കേരിയ) Hives (Urticaria)



ഇത് എന്താണ്

ചർമ്മത്തിൽ പെട്ടെന്ന് പൊങ്ങിവരുന്ന, വളരെ ചൊറിച്ചിലുള്ള ചുവന്ന തടിപ്പുകൾ, ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിൽ സ്ഥലം മാറും. മിക്കവാറും 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മാറും.

തിരിച്ചറിയാൻ (ലക്ഷണങ്ങൾ)

- പൊങ്ങിയ ചുവപ്പ്-വെള്ള തടിപ്പുകൾ
- കടുത്ത ചൊറിച്ചിൽ, പുകച്ചിൽ
- തടിപ്പുകൾ സ്ഥലം മാറുന്നു

വീട്ടിൽ എന്ത് ചെയ്യാം

- ✓ തണുപ്പ് വയ്ക്കൽ
- ✓ അയഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ
- ✓ പുതിയ സാധനം/മരുന്ന് നിർത്തുക, ഡയറിയിൽ എഴുതുക

സാധാരണ കാരണങ്ങൾ

- ഭക്ഷണം (നിലക്കടല, മുട്ട, കടൽവിഭവങ്ങൾ)
- മരുന്നുകൾ
- പ്രാണികളുടെ കടി
- അണുബാധ, ചൂട്, തണുപ്പ്, മർദ്ദം

എന്ത് ചെയ്യരുത്

- × ചൂടുവെള്ളം, ചൊറിയൽ

ഭക്ഷണരീതി

- ഏത് ഭക്ഷണം കൊണ്ടാണോ വന്നത്, അത് ഒഴിവാക്കുക

ഹോമിയോപ്പതി ഓപ്ഷനുകൾ

ലക്ഷണങ്ങൾ ഒത്തുനോക്കി ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുക

	**Apis mellifica** എപ്പിസ്	30C	സഹിക്കാനാവാത്ത ചൊറിച്ചിലുള്ള തടിപ്പ്, കുത്തുന്നതുപോലെയുള്ള നീറ്റൽ, വീക്കം
	**Urtica urens** അർട്ടിക്ക യൂറെൻസ്	30C	പുകച്ചിലും ഉറുമ്പ് ഇഴയുന്നതുപോലെയുള്ള കടുത്ത ചൊറിച്ചിലും; മീൻ/ഷെൽഫിഷ് കഴിച്ച ശേഷം
	**Dulcamara** ഡൾക്കമാര	30C	തണുപ്പ്, ഈർപ്പം അല്ലെങ്കിൽ വയറ്റിലെ പുളിപ്പ് മൂലം ചുവന്ന പാടുകളും തടിപ്പും; രാത്രി കൂടും
	**Astacus fluviatilis** അസ്റ്റാക്കസ്	30C	ശരീരം മുഴുവൻ തടിപ്പും ചൊറിച്ചിലും; കരളിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളോടൊപ്പം
	**Natrum muriaticum** നാട്രം മ്യൂർ	30C	അധ്വാനത്തിന് ശേഷം തടിപ്പും ചൊറിച്ചിലും

ലക്ഷണങ്ങൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ യോജിക്കുന്ന **ആ ഒരു മരുന്ന് മാത്രം**. ഡോസ്: 30C-യുടെ 3 ഗുളിക (No.40) ഓരോ 3 മണിക്കൂറിലും, ആശ്വാസം കിട്ടിയാൽ ഉടൻ നിർത്തുക; 6X മുതിർന്നവർക്ക് 4, കുട്ടികൾക്ക് 2 ഗുളിക. മുഴുവൻ നിയമങ്ങൾ പേജ് 12-13. 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ആശ്വാസം ഇല്ലെങ്കിലോ അസുഖം കൂടിയാലോ ഡോക്ടറെ കാണുക.

⚠ ഉടൻ ഡോക്ടറെ കാണുക, ഇവ ഉണ്ടെങ്കിൽ

- ചുണ്ട്, നാക്ക്, തൊണ്ട എന്നിവയിൽ വീക്കം
- ശ്വാസംമുട്ടൽ, ശബ്ദം മാറൽ, തലകറക്കം - ഉടൻ 108/112
- 6 ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ (ക്രോണിക്) - ഡോക്ടർ

എന്റെ മരുന്ന് ഡയറി

ഓരോ ഡോസും എഴുതിവെച്ചാൽ ഡോക്ടർക്ക് ശരിയായ വിവരം കിട്ടും, അബദ്ധത്തിൽ ഡോസ് ഇരട്ടിക്കുകയുമില്ല. ഈ പേജ് പ്രിന്റ് എടുത്ത് ഉപയോഗിക്കുക.

തീയതി	സമയം	ആർക്ക്	മരുന്നും പൊട്ടൻസിയും	ലക്ഷണങ്ങൾ എങ്ങനെ	അടുത്തത് എന്ത്