FitJeevan కుటుంబ ఆరోగ్య సిరీస్

ప్రతి ఇంటికీ హోమియోపతి పుస్తకం

151 సాధారణ సమస్యలు · ప్రతి మందూ ప్రామాణిక గ్రంథంతో సరిచూసింది

ఇప్పుడు సులభమైన తెలుగులో

ఒక విద్యా రిఫరెన్స్ పుస్తకం · కుటుంబమంతటికీ



151 అంశాలు | 14 భాగాలు | వయసును బట్టి మోతాదు నియమాలు | ప్రతి పేజీలో "వెంటనే డాక్టర్" సంకేతాలు | సులభమైన తెలుగు, బొమ్మలతో

రచయిత
వివేక్ కుమార్

ప్రచురణకర్త
ANSYS (FitJeevan)

ప్రతి ఇంటికీ హోమియోపతి పుస్తకం

151 సాధారణ సమస్యలు: లక్షణాలు, ఇంట్లో సంరక్షణ, హోమియోపతి ఎంపికలు, డాక్టర్ దగ్గరకు ఎప్పుడు

రచయిత: వివేక్ కుమార్ · **ప్రచురణకర్త:** ANSYS (ఇంప్రింట్: FitJeevan), ఝింఝుక్, కాన్పూర్ దేహాత్, ఉత్తర ప్రదేశ్ 209302, భారతదేశం
ఎడిషన్: మొదటిది, 2026 · **భాష:** తెలుగు · **రూపం:** ఈ-బుక్ (PDF) · ISBN: కేటాయింపు ప్రక్రియలో ఉంది

© 2026 వివేక్ కుమార్. సర్వ హక్కులు ప్రత్యేకించబడ్డాయి. రచయిత-ప్రచురణకర్త రాతపూర్వక అనుమతి లేకుండా ఈ పుస్తకంలోని ఏ భాగాన్నీ కాపీ చేయకూడదు, స్కాన్ చేయకూడదు, మళ్లీ అమ్మకూడదు, ఆన్‌లైన్‌లో పంచుకోకూడదు. కొన్నవారు దీన్ని తమ కుటుంబ వ్యక్తిగత ఉపయోగం కోసం చదువుకోవచ్చు, ప్రింట్ తీసుకోవచ్చు.

ఈ పుస్తకం ఏమిటి, ఏది కాదు

ఇది సాధారణ పాఠకుల కోసం ఆరోగ్య సమాచార పుస్తకం. ఇందులోని హోమియోపతి సమాచారాన్ని ప్రామాణిక హోమియోపతి గ్రంథంతో (విలియం బోరిక్ రాసిన *Pocket Manual of Homoeopathic Materia Medica*) సరిచూసి రాశాం. మోతాదు సాధారణ నియమాలు కేంద్రీయ హోమియోపతి పరిశోధన మండలి (CCRH, ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ) ఇంటి వాడకం కోసం ఇచ్చే కరపత్రాల ఆధారంగా ఉన్నాయి. మూలాల జాబితా పుస్తకం చివర ఉంది.

> **ముఖ్యమైన హెచ్చరిక:** ఈ పుస్తకం డాక్టర్ పరీక్ష, సలహా లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. ఏ వ్యాధినీ నయం చేస్తుందని, నివారిస్తుందని లేదా పూర్తిగా నిర్మూలిస్తుందని ఇది చెప్పదు. రచయిత డాక్టర్ కాదు. ఏ మందు వాడే ముందైనా రిజిస్టర్డ్ వైద్యుడిని (హోమియోపతికి BHMS/MD Hom) సంప్రదించండి. గర్భధారణ, తల్లిపాలు ఇచ్చే సమయం, 3 నెలల లోపు పిల్లలు, తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధి, ఇప్పటికే ఏదైనా మందు వాడుతున్నప్పుడు సొంతంగా ఏ మందూ వాడవద్దు. డాక్టర్ ఇచ్చిన మందును ఎప్పుడూ మీ అంతట మీరు ఆపవద్దు. అత్యవసర పరిస్థితిలో వెంటనే 112 లేదా 108 కి ఫోన్ చేయండి.

బాధ్యత పరిమితి

రచయిత, ప్రచురణకర్త సమాచారం సరిగ్గా ఉండేలా పూర్తి ప్రయత్నం చేశారు, అయినా ప్రతి వ్యక్తి శరీరం, వ్యాధి వేరువేరుగా ఉంటాయి. ఈ పుస్తకంలోని సమాచారం వాడటం వల్ల వచ్చే ఏ ఫలితానికైనా బాధ్యత పాఠకుడిదే. పుస్తకంలో ఏదైనా కంపెనీ పేరు సమాచారం కోసం మాత్రమే; రచయిత-ప్రచురణకర్తకు ఏ మందుల కంపెనీతోనూ సంబంధం లేదు, ఏ బ్రాండ్‌నూ ప్రచారం చేయరు. పుస్తకంలోని బొమ్మలు అర్థం చేయించడానికి గీసిన ఊహా చిత్రాలు; వాటిలో కనిపించేవారు నిజమైన రోగులు కాదు.

తప్పుల సవరణ, సంప్రదింపు

ఏదైనా సమాచారంలో తప్పు కనిపిస్తే fitjeevan.co.in సంప్రదింపు పేజీ ద్వారా తెలియజేయండి. తర్వాతి ఎడిషన్‌లో సరిచేస్తాం. ఏ వివాదానికైనా న్యాయ పరిధి కాన్పూర్ (ఉత్తర ప్రదేశ్).

చదివే ముందు: నిజాయితీగా ఒక మాట

హోమియోపతి భారతదేశంలో ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ కింద గుర్తింపు పొందిన వైద్య విధానం. ప్రభుత్వ సంస్థ CCRH స్వయంగా ఇంటి వాడకం కోసం చిన్న కరపత్రాలు విడుదల చేస్తుంది. కానీ ప్రపంచంలోని పెద్ద శాస్త్రీయ సమీక్షలకు దీని ప్రభావానికి గట్టి రుజువులు దొరకలేదు అన్నది కూడా నిజం. అందుకే ఈ పుస్తకం హోమియోపతిని **చిన్నపాటి, రోజువారీ బాధల్లో సహాయకంగా** మాత్రమే చూపిస్తుంది, తీవ్రమైన వ్యాధికి చికిత్సగా కాదు.

✓ ఈ పుస్తకం మీకు సహాయపడుతుంది

- ప్రతి సమస్యను సులభమైన భాషలో అర్థం చేసుకోవడంలో
- ఇంట్లో సరైన సంరక్షణ, ఆహారంలో
- ప్రమాద సంకేతాలను సమయానికి గుర్తించడంలో
- హోమియోపతి వైద్యుడితో మాట్లాడే ముందు లక్షణాలు అర్థం చేసుకోవడంలో
- మందు పొటెన్సీ, మోతాదు, జాగ్రత్తలు అర్థం చేసుకోవడంలో

✗ ఈ పుస్తకం చేయనివి

- ఏ వ్యాధినైనా నయం చేస్తుందని లేదా పూర్తిగా నిర్మూలిస్తుందని చెప్పడం
- డాక్టర్, పరీక్షలు లేదా ఆసుపత్రి స్థానాన్ని తీసుకోవడం
- BP, షుగర్, థైరాయిడ్, గుండె, క్యాన్సర్, TB లాంటి వ్యాధులకు చికిత్స
- టీకాలకు ప్రత్యామ్నాయం ఇవ్వడం
- ఏ కంపెనీ లేదా బ్రాండ్‌కూ ప్రచారం

మేము సమాచారాన్ని ఎలా సరిచూశాం

- **ప్రతి మందు లక్షణాన్నీ** బోరిక్ మెటీరియా మెడికా (1927) అనలు పాఠంతో సరిచూశాం. సరిపోనిదాన్ని తీసేశాం.
- **ప్రమాదకరమైన లేదా ఎక్కువ ప్రభావం ఉన్న మందులను** (మదర్ టింక్చర్, 200C, అంతకంటే పైవి, నోసోడ్‌లు, ఆర్సెనిక్-పాదరసం లాంటి కొన్ని మందులు) ఇంటి జాబితా నుంచి తీసేశాం లేదా "డాక్టర్ మాత్రమే" అని రాశాం.
- **మోతాదు నియమాలు** CCRH (భారత ప్రభుత్వం) ఇంటి కరపత్రాల నుంచి తీసుకున్నాం: 30 పొటెన్సీ, 3 మాత్రలు, ప్రతి 3 గంటలకు, తగ్గగానే ఆపేయండి, 24 గంటల్లో తగ్గకపోతే డాక్టర్.
- **"వెంటనే డాక్టర్" సంకేతాలు** ప్రతి పేజీలో ఇచ్చాం, ఎందుకంటే అతిపెద్ద ప్రమాదం మందు వల్ల కాదు, ఆలస్యం చేయడం వల్ల వస్తుంది.

⚠ ఈ మూడు నియమాలు ఎప్పుడూ మీరవద్దు

1. వాడుతున్న మందు
డాక్టర్ ఇచ్చిన BP, షుగర్, థైరాయిడ్, గుండె, మూర్ఛ లేదా ఏ మందునైనా మీ అంతట మీరు ఆపవద్దు.

2. 24 గంటలు
పిల్లల్లో 24 గంటల్లో, పెద్దల్లో 2-3 రోజుల్లో తగ్గకపోతే లేదా బాధ పెరిగితే, డాక్టర్.

3. ప్రమాద సంకేతాలు
పేజీలోని ఎర్ర పెట్టెలో ఉన్న ఏ సంకేతం కనిపించినా ఇంటి మందు వద్దు, నేరుగా ఆసుపత్రికి.

అత్యవసర నంబర్లు

112 అత్యవసర సేవ	**108** అంబులెన్స్	**102** తల్లీ-బిడ్డ అంబులెన్స్	**14416** Tele-MANAS మానసిక ఆరోగ్యం
1098 పిల్లలకు సహాయం	**181** మహిళా హెల్ప్‌లైన్	**1800-11-6666** TB (నిక్షయ్)	**1800-11-2356** పొగాకు మానండి

విషయ సూచిక

మొదటి అధ్యాయాలు

ఈ పుస్తకాన్ని ఎలా చదవాలి 8

హోమియోపతి: సులభ పరిచయం 9

పొటెన్సీ (శక్తిని అర్థం చేసుకోండి 11

మోతాదు సాధారణ నియమం (CCRH) 12

వయసును బట్టి మోతాదు 13

మందు వేసుకునే సరైన పద్ధతి 14

జాగ్రత్తలు, భద్రత 15

మందు కొనడం, భద్రపరచడం 16

దుకాణంలో చుక్కల మందు దొరికితే 17

ఇంటి ఆరోగ్య పెట్టె, ముఖ్యమైన నంబర్లు 18

భాగం 1: పిల్లల ఆరోగ్యం 20

1 పిల్లల జ్వరం 21

2 టాన్సిల్స్ (గొంతులో గ్రంథుల వాపు) 22

3 పిల్లల జలుబు 23

4 పిల్లల దగ్గు 24

5 పిల్లల విరేచనాలు 25

6 పిల్లల వాంతులు 26

7 పిల్లల్లో ఆకలి వేయకపోవడం 27

8 పళ్లు రావడం 28

9 కడుపులో నులిపురుగులు 29

10 పక్క తడపడం 30

11 పసిబిడ్డ కోలిక్ (కడుపు నొప్పితో ఏడుపు) 31

12 డైపర్ దద్దుర్లు 32

13 బరువు పెరగకపోవడం, బలహీనమైన ఎముకలు 33

14 పిల్లల్లో అతి చురుకుదనం, ఏకాగ్రత కుదరకపోవడం 34

భాగం 2: జ్వరం, ఇన్ఫెక్షన్లు 35

15 జ్వరం (పెద్దల్లో) 36

16 వైరల్ జ్వరం 37

17 మలేరియా 38

18 డెంగ్యూ 39

19 టైఫాయిడ్ 40

20 తీవ్ర ఇన్ఫెక్షన్ (సెప్సిస్) సంకేతాలు 41

21 టీబీ (క్షయ) 42

22 సీజనల్ ఫ్లూ 43

23 ఆటలమ్మ (చికెన్‌పాక్స్) 44

భాగం 3: శ్వాస, ముక్కు, గొంతు 45

24 దగ్గు (పెద్దల్లో) 46

25 బ్రాంకైటిస్ (ఛాతీలో తెమడ) 47

26 ఉబ్బసం (ఆస్తమా) - సహాయక సమాచారం 48

27 సైనస్ 49

28 ముక్కు అలర్జీ (దుమ్ము, పుప్పొడి) 50

29 గొంతు గరగర 51

30 గొంతు బొంగురుపోవడం 52

31 గురక 53

భాగం 4: గుండె, BP, రక్త ప్రసరణ 54

32 హై BP - సహాయక సమాచారం 55

33 లో BP 56

34 గుండె దడ 57

35 చల్లని చేతులు-కాళ్లు, చిల్‌బ్లెయిన్స్ 58

36 వెరికోస్ వెయిన్స్ (ఉబ్బిన నరాలు) 59

37 ఛాతీ నొప్పి / గుండెపోటు 60

38 క్రమం తప్పిన గుండె చప్పుడు 61

40 కాళ్ల వాపు 62

41 పక్షవాతం (స్ట్రోక్) / ముఖం వంకర పోవడం 63

భాగం 5: బరువు, షుగర్, థైరాయిడ్, నీరసం 64

39 కొలెస్ట్రాల్ - సహాయక సమాచారం 65

42 ఊబకాయం - సహాయక సమాచారం 66

43 డయాబెటిస్ (షుగర్) - సహాయక సమాచారం 67

44 షుగర్ ఉన్నవారి పాదాల సంరక్షణ 68

45 థైరాయిడ్ - సహాయక సమాచారం 69

46 యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం 70

47 రక్తహీనత (అనీమియా) 71

48 నీరసం, అలసట 72

భాగం 6: చర్మ సమస్యలు 73

49  దురద 74
50  చర్మ అలర్జీ (దద్దు, ఎర్ర మచ్చలు) 75
51  మొటిమలు 76
52  ఎగ్జిమా 77
53  సోరియాసిస్ - సహాయక సమాచారం 78
54  తామర (ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్) 79
55  గజ్జి (స్కేబీస్) 80
56  దద్దుర్లు (అర్టికేరియా) 81
57  షింగిల్స్ (నర్పి / అగ్ని నర్పి) 82
58  సెగగడ్డలు, పొక్కులు 83
59  చెమటకాయలు 84
60  పులిపిర్లు 85
61  ఆనెలు / కార్న్ 86
62  పగిలిన మడమలు 87
63  బొల్లి (విటిలిగో) 88

భాగం 7: జుట్టు, రూపురేఖలు 89

64  జుట్టు రాలడం 90
65  చుండ్రు 91
66  జుట్టు త్వరగా తెల్లబడటం 92
67  పేలు 93
68  మంగు, ట్యానింగ్, మచ్చలు 94
69  కళ్ల కింద నల్లటి వలయాలు 95
70  అధిక చెమట, దుర్వాసన 96

భాగం 8: ఎముకలు, కీళ్లు, కండరాలు 97

71  నడుము నొప్పి 98
72  మెడ నొప్పి 99
73  మోకాలి నొప్పి 100
74  చిన్న కీళ్ల నొప్పి (వేళ్లు, మణికట్టు) 101
75  కీళ్లవాతం, గౌట్ 102
76  సయాటికా 103
77  వెన్నెముక, నరాల వల్ల వీపు నొప్పి 104
78  కండరాలు పట్టేయడం (నరం పట్టడం) 105
79  ఫ్రోజెన్ షోల్డర్ (భుజం బిగుసుకుపోవడం) 106
80  టెన్నిస్ ఎల్బో (మోచేతి నొప్పి) 107
81  మడమ నొప్పి 108
82  ఎముకలు బలహీనపడటం (ఆస్టియోపోరోసిస్) 109

భాగం 9: గాయాలు, ప్రథమ చికిత్స 110

83  బెణుకు 111
84  దెబ్బలు, కమిలిన గాయాలు, చిన్న కోతలు 112
85  చిన్నపాటి కాలిన గాయం 113
86  పురుగులు, దోమలు, తేనెటీగ కుట్టడం 114
87  కుక్క, కోతి లేదా పాము కాటు 115
88  వడదెబ్బ, ఒంట్లో నీరు తగ్గడం (స్వల్పంగా) 116
89 ప్రయాణంలో వాంతులు (మోషన్ సిక్‌నెస్) 117

భాగం 10: తల, నరాలు, నిద్ర, మనసు 118

90 తలనొప్పి 119
91 మైగ్రేన్ (పార్శ్వపు నొప్పి) 120
92 కళ్లు తిరగడం 121
93 నరాల నొప్పి (ముఖం, కణత) 122
94 జలదరింపు, తిమ్మిరి 123
95 ఒత్తిడి, చిరాకు 124
96 నిద్ర పట్టకపోవడం (నిద్రలేమి) 125
97 గాభరా (యాంగ్జైటీ) 126
98 పరీక్షల భయం 127
99 దిగులు (డిప్రెషన్) - హెచ్చరిక 128
100 జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత 129
101 ఫిట్స్ (మూర్ఛ) 130

భాగం 11: కడుపు, జీర్ణక్రియ 131

102  గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం 132
103  ఎసిడిటీ (గుండెల్లో మంట) 133
104  అజీర్ణం (అరుగుదల లేకపోవడం) 134
105  మలబద్ధకం 135
106  విరేచనాలు (పెద్దల్లో) 136
107  ఫ్యాటీ లివర్ - సహాయక సమాచారం 137
108  మొలలు (పైల్స్) 138
109  కడుపు నొప్పి (మెలిపెట్టడం) 139
110  కామెర్లు 140
111  IBS (తరచూ కడుపు చెడిపోవడం) 141
112  ఫుడ్ పాయిజనింగ్ 142
113  ఆకలి వేయకపోవడం (పెద్దల్లో) 143
114  ఫిషర్ (మలద్వారం వద్ద పగులు) 144
115  హెర్నియా 145
116  పిత్తాశయంలో రాళ్లు 146

భాగం 12: చెవి, కళ్లు, నోరు, పళ్లు 147

117  చెవి నొప్పి 148
118  చెవిలో హోరు (టిన్నిటస్) 149
119  ఉన్నట్టుండి వినికిడి తగ్గడం 150
120  ముక్కు నుంచి రక్తం కారడం 151
121  కళ్ల అలసట, కళ్లు పొడిబారడం 152
122  కళ్ల కలక (కంజంక్టివైటిస్) 153
123  కంటి కురుపు (రెప్పపై పొక్కు) 154
124  చెవిలో గులిమి 155
125  కంటి శుక్లం, నీటి కానులు, చూపు తగ్గడం 156
126  నోటి పూత 157
127  నోటి దుర్వాసన 158
128  చల్లటి-వేడికి పళ్లు జివ్వుమనడం 159
129  చిగుళ్ల నుంచి రక్తం 160
130  పంటి నొప్పి (డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లే వరకు) 161
131  నోటి క్యాన్సర్ సంకేతాలు 162

భాగం 13: మహిళల ఆరోగ్యం 163

132  క్రమం తప్పిన నెలసరి 164
133  నెలసరి నొప్పి 165
134  నెలసరిలో అధిక రక్తస్రావం 166
135  మెనోపాజ్ (ముట్లుడిగే దశ) 167
136  PCOS - సహాయక సమాచారం 168
137  తెల్లబట్ట (ల్యుకోరియా) 169
138  రొమ్ము నొప్పి (నెలసరికి ముందు) 170
139  గర్భధారణలో వికారం 171
140  తల్లిపాలు ఇవ్వడంలో సాధారణ ఇబ్బందులు 172
141  పిల్లలు పుట్టకపోవడం (సంతానలేమి) 173
142 గర్భధారణలో ప్రమాద సంకేతాలు 174

భాగం 14: పురుషులు, కిడ్నీ, మూత్రం 175

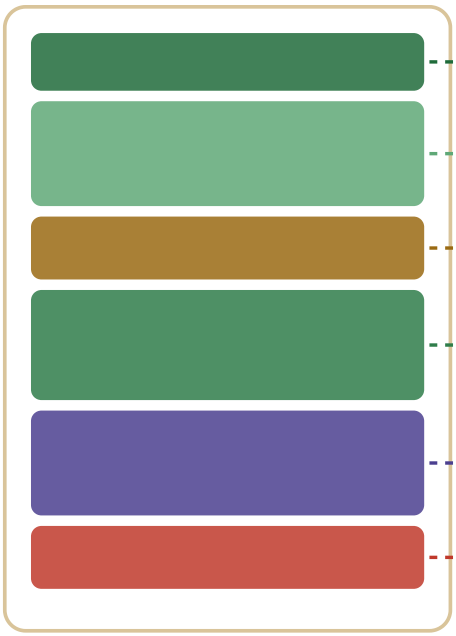
143 ప్రోస్టేట్ పెరగడం - సహాయక సమాచారం 176
144 మూత్ర సమస్యలు (పురుషులు) 177
145 లైంగిక ఆరోగ్య సమస్యలు 178
146 మూత్రంలో మంట (UTI) 179
147 తరచూ మూత్రం రావడం 180
148 మూత్రపిండాల (కిడ్నీ) రాళ్లు - సహాయక సమాచారం 181
149 మూత్రంలో రక్తం లేదా ప్రోటీన్ 182
150 వృషణాల వాపు (హైడ్రోసిల్) 183
151 దగ్గినా, తుమ్మినా మూత్రం పడటం 184

చివరి భాగం

 ముఖ్యమైన మందుల పరిచయం 185
 మందుల సూచిక 198
 అంశాల అక్షర క్రమ సూచిక 201
 నా మందుల డైరీ 203
 మరింత సహాయం, సమస్య వారీగా మోతాదు చార్ట్ 204
 మూలాలు, రచయిత గురించి 205

📖 ఈ పుస్తకాన్ని ఎలా చదవాలి

పుస్తకం 14 భాగాలుగా ఉంది, ప్రతి భాగంలో శరీరంలోని ఒక భాగానికి సంబంధించిన సాధారణ సమస్యలు. ప్రతి అంశం ఒక పూర్తి పేజీలో, ఎప్పుడూ ఒకే క్రమంలో ఉంటుంది, తొందరలో కూడా సరైన సమాచారం దొరికేలా.



శీర్షిక, భాగం
అంశం పేరు, తెలుగు, ఇంగ్లీష్‌లో

బొమ్మ + ఇది ఏమిటి
సులభమైన భాషలో వివరణ

లక్షణాలు, కారణాలు
గుర్తించడానికి

ఇంట్లో సంరక్షణ, ఏమి చేయకూడదు, ఆహారం
మొదటి, అతి ముఖ్యమైన అడుగు

హోమియోపతి ఎంపికలు
లక్షణాలు పోల్చి ఒక్కటి మాత్రమే ఎంచుకోండి

వెంటనే డాక్టర్
ఈ సంకేతాలు కనిపిస్తే మందు కాదు, ఆసుపత్రి

☆ ప్రతి పేజీపై ఒక రంగు గుర్తు (ట్యాగ్)

ఇంటి సంరక్షణ + ఎంపికలు — చిన్నపాటి, సాధారణమైన, కొన్ని రోజుల్లో తగ్గిపోయే బాధ. ముందు ఇంటి సంరక్షణ, తర్వాత లక్షణాలు పోల్చి ఒక హోమియోపతి ఎంపిక, CCRH నియమం ప్రకారం.

డాక్టర్ చికిత్సతో పాటు — దీర్ఘకాలం ఉండే లేదా పరీక్షలు అవసరమైన సమస్య (ఉదా. BP, షుగర్, థైరాయిడ్, PCOS). ఇక్కడ సమాచారం, సంరక్షణ ఉన్నాయి; మందు హోమియోపతి వైద్యుడిని అడిగి మాత్రమే, డాక్టర్ చికిత్సతో పాటు.

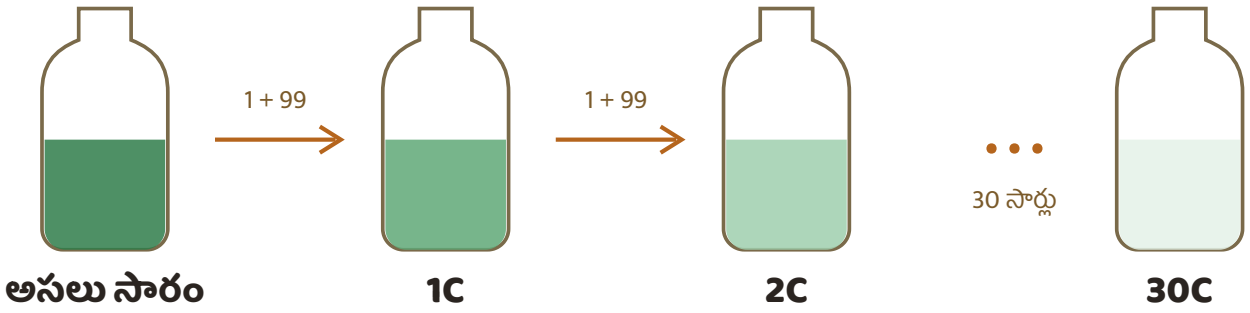
హెచ్చరిక మాత్రమే: డాక్టర్ తప్పనిసరి — తీవ్రమైన వ్యాధి (ఉదా. గుండెపోటు, డెంగ్యూ, TB, పక్షవాతం). ఈ పేజీల్లో ఏ మందూ లేదు, గుర్తింపు, "ఏమి చేయాలి" మాత్రమే.

✓ సరిగ్గా వాడటానికి 5 అడుగులు

1. ముందు **ఎర్ర పెట్టె** చదవండి. అందులోని ఏ సంకేతం ఉన్నా ఇంకా చదవకండి, డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లండి.
2. తర్వాత **ఇంట్లో ఏమి చేయాలి**, **ఆహారం**: చాలా బాధల్లో ఇవే ఎక్కువగా పనికొస్తాయి.
3. మందు ఎంచుకోవాలంటే, ఎంపికల్లో ఏ మందు లక్షణాలు ఎక్కువగా సరిపోతాయో ఆ **ఒక్క** మందునే చూడండి. ఒకేసారి పలు మందులు వాడవద్దు.
4. మోతాదుకు పేజీ 12 లోని నియమం పాటించండి: 30C, 3 మాత్రలు, ప్రతి 3 గంటలకు, తగ్గగానే ఆపేయండి.
5. 24 గంటల్లో (పిల్లలు) లేదా 2-3 రోజుల్లో (పెద్దలు) తగ్గకపోతే, రిజిస్టర్డ్ డాక్టర్‌ను కలవండి.

పొటెన్సీ (శక్తి)ని అర్థం చేసుకోండి

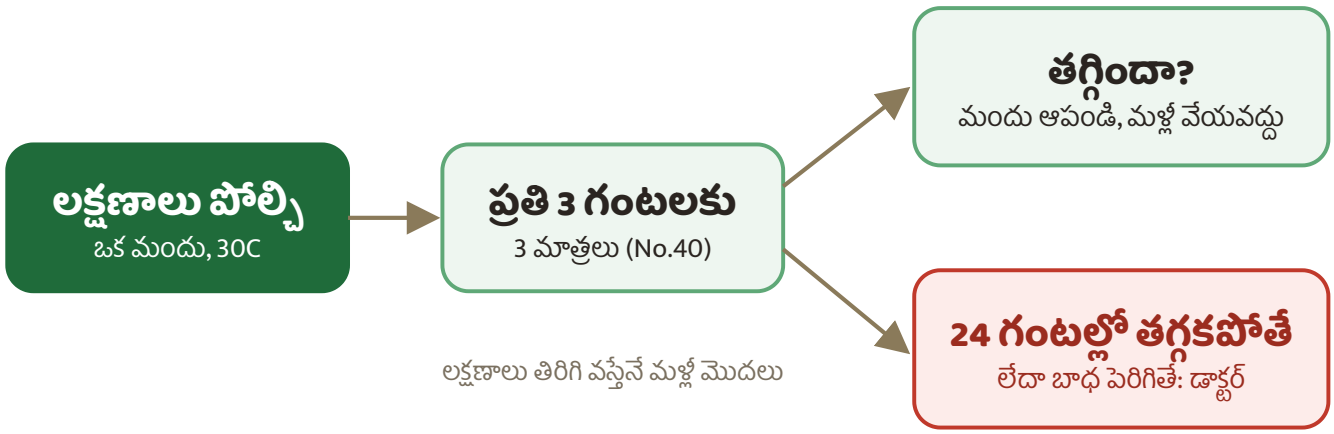
మందు పేరు పక్కన రాసే 6X, 30C, 200C, Q లాంటి గుర్తును **పొటెన్సీ** అంటారు. అసలు పదార్థాన్ని ఎన్నిసార్లు పలుచన చేసి కుదిపారో ఇది చెబుతుంది. ఎక్కువ పొటెన్సీ ప్రభావం లోతుగా, ఎక్కువ కాలం ఉంటుందని హోమియోపతిలో నమ్ముతారు, అందుకే ఎక్కువ పొటెన్సీని డాక్టర్లు మాత్రమే నిర్ణయిస్తారు.



ప్రతి అడుగు: 1 భాగం మందు + 99 భాగాలు ఆల్కహాల్/నీరు, తర్వాత గట్టిగా కుదపడం (C = 100 కొలమానం). X కొలమానంలో 1 + 9 (10 కొలమానం).

మోతాదు సాధారణ నియమం (CCRH, భారత ప్రభుత్వం)

కేంద్రీయ హోమియోపతి పరిశోధన మండలి (CCRH), ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ, తన "తల్లీ బిడ్డల సంరక్షణ" ఇంటి కరపత్రాల్లో ఈ నియమం ఇస్తుంది. ఈ పుస్తకంలోని ప్రతి A-పేజీ మందుకూ ఇదే నియమం.



ఒక మోతాదు ఎంత

30C మాత్ర (గ్లోబ్యూల్): No.40 సైజువి **3 మాత్రలు**, లేదా No.30 సైజువి **4 మాత్రలు**. పెద్ద మాత్రలు తక్కువ, చిన్న మాత్రలు ఎక్కువ.

మాత్రల లెక్క వయసును బట్టి మారదు (CCRH, ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ, రెండింటిలోనూ పిల్లలకు-పెద్దలకు ఒకే లెక్క). చిన్న పిల్లలకు నీటిలో కరిగించి ఇవ్వండి.

ఎన్నిసార్లు, ఎంత కాలం

లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉన్నంత వరకు **ప్రతి 3 గంటలకు**. తగ్గడం మొదలవగానే **మందు ఆపండి**; అవే లక్షణాలు తిరిగి వస్తేనే మళ్లీ.

24 గంటల్లో తగ్గకపోతే, లేదా ఎప్పుడైనా బాధ పెరిగితే: మందు ఆపి, డాక్టర్‌ను కలవండి. రోజూ ఎక్కువ కాలం సొంతంగా ఏ మందూ వాడవద్దు.



మాత్రలు కాకుండా ఇతర రూపాలు

రూపం	సాధారణ మోతాదు (సీసా లేబుల్‌తో సరిచూడండి)	ఎవరికి కాదు
6X బయోకెమిక్ మాత్ర	పెద్దలు: 4 మాత్రలు, పిల్లలు: 2 మాత్రలు (నగం), రోజుకు 3-4 సార్లు (కంపెనీ లేబుల్ ప్రకారం)	లాక్టోజ్ పడనివారు, డాక్టర్‌ను అడగండి
30C ద్రవం (డైల్యూషన్)	3-5 చుక్కలు అర కప్పు నీటిలో. **ఇందులో దాదాపు 90% ఆల్కహాల్ ఉంటుంది**, అందుకే పుస్తకం మాత్రనే మేలుగా భావిస్తుంది	**పిల్లలు, గర్భిణులు, తల్లిపాలు ఇచ్చేవారు, లివర్ వ్యాధి ఉన్నవారు, మద్యం మానుతున్నవారు**
Q (మదర్ టింక్చర్)	డాక్టర్ రాసిన మోతాదు మాత్రమే	**ఇంట్లో ఎవరికీ కాదు**
క్రీమ్ / పైపూత లోషన్	తెగని, పగలని చర్మంపై మాత్రమే, ప్యాక్‌పై రాసిన పద్ధతిలో	తెరిచిన గాయం, కళ్లు, నోరు

మూలం: CCRH ఇంటి కరపత్రాలు (విరేచనాలు, పళ్లు రావడం); ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ హోమియోపతి మార్గదర్శకాలు; మందుల కంపెనీల లేబుల్స్. వేరే కంపెనీ లేబుల్‌పై వేరే మోతాదు ఉంటే లేబుల్ లేదా డాక్టర్ మాట పాటించండి.

వయసును బట్టి మోతాదు

ప్రభుత్వ నియమంలో (CCRH, ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ) 30C మాత్రల లెక్క వయసును బట్టి మారదు. వయసుతో **ఇచ్చే పద్ధతి, డాక్టర్ దగ్గరకు ఎప్పుడు వెళ్లాలి** అనేది మారుతుంది. 6X టిష్యూ సాల్ట్‌లో పిల్లలకు పెద్దల మోతాదులో సగం ఇస్తారు (కంపెనీ లేబుల్ ప్రకారం).

వయసు / పరిస్థితి	30C మాత్ర	6X	ఎలా ఇవ్వాలి, ఎప్పుడు ఆపాలి
0-3 నెలలు	**సొంతంగా ఏ మందూ వద్దు**	-	ఈ వయసులో జ్వరం, పాలు తాగకపోవడం, మందకొడితనం, వేగంగా శ్వాస: నేరుగా డాక్టర్/ఆసుపత్రి.
3 నెలలు - 5 సంవత్సరాలు	**3 మాత్రలు (No.40)**	6X: 2 మాత్రలు	3 మాత్రలను ఒక చెంచా శుభ్రమైన తాగునీటిలో కరిగించి, చెంచాతో ఇవ్వండి. తల్లిపాలు కొనసాగించండి. 24 గంటల్లో తగ్గకపోతే డాక్టర్.
5 - 12 సంవత్సరాలు	**3 మాత్రలు (No.40)**	6X: 2 మాత్రలు	నాలుకపై కరగనివ్వండి లేదా నీటిలో. పెద్దవారి పర్యవేక్షణలో మాత్రమే.
12 సంవత్సరాలు పైబడినవారు, పెద్దలు	**3 మాత్రలు (No.40) లేదా 4 (No.30)**	6X: 4 మాత్రలు	ప్రతి 3 గంటలకు, తగ్గగానే ఆపేయండి. 2-3 రోజుల్లో తగ్గకపోతే డాక్టర్.
60 సంవత్సరాలు పైబడినవారు	**3 మాత్రలు (No.40)**	6X: 4 మాత్రలు	వృద్ధులు తరచూ చాలా మందులు వాడుతుంటారు; ఏ కొత్త మందు అయినా ముందు డాక్టర్‌కు చెప్పండి. తీవ్ర జ్వరం, అయోమయం, కింద పడటం: నేరుగా డాక్టర్.
గర్భధారణ, తల్లిపాలు ఇవ్వడం	**సొంతంగా వద్దు**	సొంతంగా వద్దు	ఏ మందు అయినా, హోమియోపతి మందు కూడా, డాక్టర్/హోమియోపతి వైద్యుడిని అడిగి మాత్రమే.
దీర్ఘకాలిక వ్యాధి ఉన్నవారు	**సొంతంగా వద్దు**	సొంతంగా వద్దు	BP, షుగర్, థైరాయిడ్, గుండె, కిడ్నీ, మూర్ఛ, క్యాన్సర్: మీ డాక్టర్ చికిత్సతో పాటు, హోమియోపతి వైద్యుడిని అడిగి.

ఈ పట్టిక FitJeevan **భద్రతా నియమం**, CCRH ఇంటి కరపత్రాలు, మందుల కంపెనీల లేబుల్స్ ఆధారంగా తయారు చేసింది. ఏదైనా ప్రత్యేక వ్యాధిలో పొటెన్సీ, ఎన్నిసార్లు, ఎన్ని రోజులు అనేది మీ హోమియోపతి వైద్యుడు మార్చవచ్చు. వారు రాసిన మాటే ఎప్పుడూ ఈ పుస్తకం కంటే పైన.

పిల్లలకు మందు ఇవ్వడానికి 6 నియమాలు

- మాత్రలు మాత్రమే, ఆల్కహాల్ ఉన్న చుక్కలు (డైల్యూషన్) నేరుగా నోట్లో వద్దు
- చిన్న పిల్లలకు మాత్రను మొత్తంగా ఇవ్వవద్దు, గొంతులో ఇరుక్కోవచ్చు: నీటిలో కరిగించండి
- మందు ఎప్పుడూ పెద్దవారి చేతితోనే, పిల్లలకు అందనంత దూరంలో
- సీసాపై పేరు, తేదీ రాయండి, ఒక కాగితంపై ప్రతి మోతాదు సమయం
- మందుతో పాటు ORS, నీరు, తల్లిపాలు, విశ్రాంతి కొనసాగించండి
- పిల్లలు మందకొడిగా, స్పృహ తప్పినట్టు, చాలా ఏడుస్తుంటే లేదా వేగంగా శ్వాస తీస్తుంటే: మందు కాదు, ఆసుపత్రి

పొరపాటున మొత్తం సీసా మింగేశారా? 30C మాత్రలు ఎక్కువగా చక్కెర/లాక్టోజ్‌తో ఉంటాయి, అయినా డాక్టర్‌కు చెప్పండి. **మదర్ టింక్చర్, డైల్యూషన్ (ఆల్కహాల్ ఉన్నది) లేదా ఏ ఇతర మందు మింగినా, వెంటనే ఆసుపత్రికి** వెళ్లండి, సీసా వెంట తీసుకెళ్లండి.

దుకాణంలో చుక్కల మందు దొరికితే



మార్కెట్‌లో చాలావరకు హోమియోపతి మందు **30 ml చుక్కల సీసాలో (డైల్యూషన్)** దొరుకుతుంది. ఈ పుస్తకంలో మోతాదు **మాత్రల్లో** ఇచ్చాం, ఎందుకంటే మాత్రలు లెక్కపెట్టడం సులభం, వాటిలో ఆల్కహాల్ ఉండదు, పిల్లలకు-పెద్దలకు లెక్క ఒక్కటే. సీసా నుంచి మాత్రల వరకు మూడు సులభమైన దారులు:

1. దుకాణంలో మాత్రలు చేయించండి

అన్నిటికంటే సులభం · అన్ని వయసులకు



దుకాణదారుకు ఇలా చెప్పండి: **"ఈ మందుతో No.40 మాత్రలు, 2 డ్రామ్ సీసాలో చేసి ఇవ్వండి."** చాలా హోమియోపతి దుకాణాలు ఇది కొన్ని నిమిషాల్లోనే చేసి ఇస్తాయి.

2. ఇంట్లో మీరే తయారుచేయండి

అన్ని వయసులకు



ఖాళీ మాత్రల (No.40) సీసా, చుక్కల మందుతో. కింద ఉన్న 5 దశలు చూడండి. ఒక్క సీసా మందుతో చాలా మాత్రల సీసాలు తయారవుతాయి.

⚠ 3. నేరుగా చుక్కలు

పెద్దలకు మాత్రమే

3-5 చుక్కలు అర కప్పు నీటిలో (లేబుల్‌తో సరిచూడండి). **పిల్లలు, గర్భిణులు, పాలిచ్చే తల్లులు, లివర్ వ్యాధి ఉన్నవారు, మద్యం మానుతున్నవారు: చుక్కలు వద్దు, మాత్రలే.**

ఇంట్లో మందు మాత్రలు తయారుచేసే 5 దశలు

1

ఖాళీ మాత్రలు తీసుకోండి

దుకాణం నుంచి No.40 ఖాళీ (మందు లేని) మాత్రలు, 2 డ్రామ్ శుభ్రమైన గాజు సీసా.

2

ముప్పావు వరకు నింపండి

సీసాను దాదాపు 3/4 వరకు మాత్రలతో నింపండి, పైన కొంచెం ఖాళీ ఉంచండి.

3

చుక్కలు వేయండి

దాదాపు 10 చుక్కలు, మాత్రలన్నీ తడిసేంత మాత్రమే. కరిగిపోయేంత ఎక్కువ కాదు.

4

కుదిపి ఉంచండి

మూత బిగించి 1 నిమిషం కుదపండి, తర్వాత 10-15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి.

5

పేరు రాయండి

సీసాపై మందు పేరు, పొటెన్సీ (30C), తేదీ. ఒక సీసాలో ఒకే మందు.

సీసాపై రాసిన రూపం గుర్తించండి

లేబుల్‌పై	ఇది ఏమిటి	ఈ పుస్తకం ప్రకారం
Dilution / Liquid, 30C (30 ml)	ఆల్కహాల్‌లో చుక్కల మందు	మాత్రలు చేయించండి; పెద్దలు: 3-5 చుక్కలు నీటిలో
Globules / Pills, 30C (No.30, No.40)	మందు కలిపిన చక్కెర మాత్రలు	No.40: 3 మాత్రలు, No.30: 4 మాత్రలు
Biochemic / Tissue salt, 6X (Tablets)	లాక్టోజ్ చిన్న బిళ్లలు	పెద్దలు 4, పిల్లలు 2, రోజుకు 3-4 సార్లు (లేబుల్)
Mother Tincture (Q / Ø)	మొక్క చిక్కటి సారం	**ఇంట్లో వద్దు, డాక్టర్ ద్వారా మాత్రమే**
Ointment / Cream	చర్మంపై రాసేది	తెగని చర్మంపై మాత్రమే

దుకాణంలో ఇలా అడగండి (ఉదాహరణ)



Arnica montana · 30C · No.40 మాత్రలు · 2 డ్రామ్

మందు పేరును ఈ పుస్తకంలో ముద్రించినట్లే ఇంగ్లీష్ (Latin) లో రాసుకుని తీసుకెళ్లండి. పొటెన్సీ తప్పకుండా రాయండి: **30C**. 200C, 1M లేదా Q తీసుకోవద్దు.

మంచి అలవాట్లు

- మందు మాత్రల సీసా ఎండ-వేడికి దూరంగా, మూత గట్టిగా బిగించి
- చుక్కల సీసాను తెరిచి వదిలేయకండి, ఆల్కహాల్ ఆవిరైపోతుంది
- మాత్రలు మూత నుంచి నేరుగా నోట్లోకి, అరచేతిలో కాదు
- ప్రతి మోతాదును "నా మందుల డైరీ" లో రాయండి

దద్దుర్లు (అర్టికేరియా) Hives (Urticaria)



ఇది ఏమిటి

చర్మంపై ఉన్నట్టుండి పొంగే, విపరీతమైన దురద పెట్టే ఎర్రటి మచ్చలు, ఇవి కొన్ని గంటల్లో చోటు మారుతుంటాయి. చాలావరకు 24 గంటల్లో పోతాయి.

గుర్తింపు (లక్షణాలు)

- పొంగిన ఎరుపు-తెలుపు మచ్చలు
- తీవ్రమైన దురద, మంట
- మచ్చలు చోటు మారడం

ఇంట్లో ఏమి చేయాలి

- ✓ చల్లటి కాపడం
- ✓ వదులైన బట్టలు
- ✓ కొత్త వస్తువు/మందు ఆపేయండి, డైరీలో రాయండి

సాధారణ కారణాలు

- ఆహారం (వేరుశనగ, గుడ్డు, సముద్ర ఆహారం)
- మందులు
- పురుగు కుట్టడం
- ఇన్ఫెక్షన్, వేడి, చలి, నొక్కడం

ఏమి చేయకూడదు

- × వేడి నీళ్లు, గోకడం

ఆహారం

- ఏ ఆహారం వల్ల వచ్చిందో దాన్ని మానేయండి

హోమియోపతి ఎంపికలు

లక్షణాలు పోల్చి ఒక్కటి ఎంచుకోండి

	**Apis mellifica** ఏపిస్	30C	భరించలేని దురదతో దద్దుర్లు, కుట్టినట్లు గుచ్చుకోవడం, వాపు
	**Urtica urens** అర్టికా యూరెన్స్	30C	మంట, చీమలు పాకుతున్నట్లు తీవ్రమైన దురద; చేపలు/షెల్‌ఫిష్ తిన్న తర్వాత
	**Dulcamara** డల్కమారా	30C	చలి, తేమ లేదా కడుపులో పులుపు వల్ల ఎర్రటి మచ్చలు, దద్దుర్లు; రాత్రి పెరుగుతుంది
	**Astacus fluviatilis** ఎస్టాకస్	30C	ఒళ్లంతా దద్దుర్లు, దురద; లివర్ సమస్యతో పాటు
	**Natrum muriaticum** నేట్రం మ్యూర్	30C	శ్రమ తర్వాత దద్దుర్లు, దురద

లక్షణాలు ఎక్కువగా దేనితో సరిపోతాయో **ఆ ఒక్క మందు మాత్రమే**. మోతాదు: 30C 3 మాత్రలు (No.40) ప్రతి 3 గంటలకు, తగ్గగానే ఆపేయండి; 6X పెద్దలకు 4, పిల్లలకు 2 మాత్రలు. పూర్తి నియమాలు పేజీ 12-13. 24 గంటల్లో తగ్గకపోతే లేదా బాధ పెరిగితే డాక్టర్.

⚠ వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు, ఇలా అయితే

- పెదవులు, నాలుక, గొంతులో వాపు
- ఆయాసం, గొంతు మారడం, కళ్లు తిరగడం - వెంటనే 108/112
- 6 వారాలకు మించి (క్రానిక్) - డాక్టర్

నా మందుల డైరీ

ప్రతి మోతాదును రాసి పెడితే డాక్టర్‌కు సరైన సమాచారం దొరుకుతుంది, పొరపాటున రెండుసార్లు మోతాదు పడదు. ఈ పేజీని ప్రింట్ తీసి వాడండి.

తేదీ	సమయం	ఎవరి కోసం	మందు, పొటెన్సీ	లక్షణాలు ఎలా ఉన్నాయి	తర్వాత ఏమిటి