FitJeevan परिवार स्वास्थ्य श्रृंखला

हर घर की होम्योपैथी किताब

151 आम परेशानियाँ · हर दवा मानक ग्रंथ से मिलाई हुई

अब आसान हिंदी में

एक शैक्षिक संदर्भ पुस्तिका · पूरे परिवार के लिए



151 विषय | 14 भाग | उम्र के हिसाब से खुराक के नियम | हर पन्ने पर "तुरंत डॉक्टर" संकेत | आसान हिंदी, चित्रों के साथ

लेखक
विवेक कुमार

प्रकाशक
ANSYS (FitJeevan)

हर घर की होम्योपैथी किताब

151 आम परेशानियाँ: लक्षण, घर पर देखभाल, होम्योपैथिक विकल्प और डॉक्टर कब

लेखक: विवेक कुमार · **प्रकाशक:** ANSYS (इम्प्रिंट: FitJeevan), झींझक, कानपुर देहात, उत्तर प्रदेश 209302, भारत
संस्करण: पहला, 2026 · **भाषा:** हिंदी · **रूप:** ई-बुक (PDF) · ISBN: आवंटन प्रक्रिया में

© 2026 विवेक कुमार. सर्वाधिकार सुरक्षित. इस किताब का कोई भी हिस्सा लेखक-प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना कॉपी, स्कैन, दोबारा बेचा या ऑनलाइन साझा नहीं किया जा सकता. ख़रीदार इसे अपने परिवार के निजी इस्तेमाल के लिए पढ़ और प्रिंट कर सकते हैं.

यह किताब क्या है और क्या नहीं

यह आम पाठकों के लिए स्वास्थ्य-जानकारी की किताब है. इसमें दी गई होम्योपैथिक जानकारी मानक होम्योपैथिक ग्रंथ (विलियम बोरिक की *Pocket Manual of Homoeopathic Materia Medica*) से मिलाकर लिखी गई है, और खुराक के आम नियम केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (CCRH, आयुष मंत्रालय) की घरेलू-उपयोग पर्चियों पर आधारित हैं. स्रोतों की सूची किताब के अंत में है.

> **ज़रूरी चेतावनी:** यह किताब डॉक्टर की जाँच, सलाह या इलाज का विकल्प नहीं है. यह किसी बीमारी को ठीक करने, रोकने या जड़ से मिटाने का दावा नहीं करती. लेखक डॉक्टर नहीं हैं. कोई भी दवा लेने से पहले पंजीकृत चिकित्सक (होम्योपैथी के लिए BHMS/MD Hom) से सलाह लें. गर्भावस्था, स्तनपान, 3 महीने से छोटे बच्चे, गंभीर या पुरानी बीमारी, और पहले से कोई दवा चल रही हो, तो ख़ुद से कोई दवा न लें. डॉक्टर की दी हुई दवा कभी अपने-आप बंद न करें. आपात स्थिति में तुरंत 112 या 108 पर फ़ोन करें.

ज़िम्मेदारी की सीमा

लेखक और प्रकाशक ने जानकारी सही रखने की पूरी कोशिश की है, फिर भी हर व्यक्ति का शरीर और बीमारी अलग होती है. इस किताब की जानकारी के इस्तेमाल से होने वाले किसी भी नतीजे की ज़िम्मेदारी पाठक की अपनी है. किताब में किसी कंपनी का नाम सिर्फ़ जानकारी के लिए है; लेखक-प्रकाशक किसी दवा कंपनी से जुड़े नहीं हैं और किसी ब्रांड का प्रचार नहीं करते. किताब में दिए चित्र समझाने के लिए बनाए गए काल्पनिक चित्र हैं; इनमें दिखे लोग असली मरीज़ नहीं हैं.

भूल-सुधार और संपर्क

किसी जानकारी में ग़लती दिखे तो fitjeevan.co.in के संपर्क पेज से बताएँ. अगले संस्करण में सुधार किया जाएगा. किसी भी विवाद का न्याय-क्षेत्र कानपुर (उत्तर प्रदेश) होगा.

पढ़ने से पहले: ईमानदार बात

होम्योपैथी भारत में आयुष मंत्रालय के तहत मान्य चिकित्सा पद्धति है. सरकार की संस्था CCRH ख़ुद घर पर इस्तेमाल के लिए छोटी पर्चियाँ जारी करती है. पर सच यह भी है कि दुनिया की बड़ी वैज्ञानिक समीक्षाओं ने इसके असर के पक्के सबूत नहीं पाए हैं. इसलिए यह किताब होम्योपैथी को **हल्की, रोज़मर्रा की तकलीफ़ों में सहायक** के रूप में रखती है, गंभीर बीमारी के इलाज के रूप में नहीं.

यह किताब आपकी मदद करेगी

- हर परेशानी को आसान भाषा में समझने में
- घर पर सही देखभाल और खान-पान में
- ख़तरे के संकेत समय पर पहचानने में
- होम्योपैथ से बात करने से पहले लक्षण समझने में
- दवा की पोटेंसी, खुराक और सावधानी समझने में

यह किताब नहीं करती

- किसी बीमारी को ठीक करने या जड़ से मिटाने का दावा
- डॉक्टर, जाँच या अस्पताल की जगह लेना
- BP, शुगर, थायरॉइड, दिल, कैंसर, TB जैसी बीमारियों का इलाज
- टीकों का विकल्प देना
- किसी कंपनी या ब्रांड का प्रचार

हमने जानकारी कैसे जाँची

- **हर दवा का लक्षण** बोरिक की मटेरिया मेडिका (1927) के असली पाठ से मिलाया गया. जो मेल नहीं खाया, वह हटा दिया गया.
- **ख़तरनाक या ज़्यादा असर वाली दवाएँ** (मदर टिंचर, 200C और ऊपर, नोसोड, आर्सेनिक-पारा जैसी कुछ दवाएँ) घरेलू सूची से बाहर रखी गईं या "सिर्फ़ डॉक्टर" लिखा गया.
- **खुराक के नियम** CCRH (भारत सरकार) की घरेलू पर्चियों से लिए गए: 30 पोटेंसी, 3 गोली, हर 3 घंटे, आराम होते ही बंद, 24 घंटे में आराम न हो तो डॉक्टर.
- **"तुरंत डॉक्टर" वाले संकेत** हर पन्ने पर दिए गए हैं, क्योंकि सबसे बड़ा ख़तरा दवा से नहीं, देर करने से होता है.

ये तीन नियम कभी न तोड़ें

1. चल रही दवा
डॉक्टर की दी हुई BP, शुगर, थायरॉइड, दिल, मिर्गी या कोई भी दवा अपने-आप बंद न करें.

2. 24 घंटे
बच्चे में 24 घंटे, बड़ों में 2-3 दिन में आराम न हो या तकलीफ़ बढ़े, तो डॉक्टर.

3. ख़तरे के संकेत
पन्ने के लाल डिब्बे वाला कोई संकेत दिखे तो कोई घरेलू दवा नहीं, सीधे अस्पताल.

आपात नंबर

112 आपात सेवा	**108** एम्बुलेंस	**102** माँ-बच्चा एम्बुलेंस	**14416** Tele-MANAS मन की सेहत
1098 बच्चों की मदद	**181** महिला हेल्पलाइन	**1800-11-6666** TB (निक्षय)	**1800-11-2356** तंबाकू छोड़ें

विषय-सूची

शुरुआती अध्याय

इस किताब को कैसे पढ़ें 8

होम्योपैथी: आसान परिचय 9

पोटेंसी (शक्ति) को समझें 11

खुराक का आम नियम (CCRH) 12

उम्र के हिसाब से खुराक 13

दवा लेने का सही तरीक़ा 14

सावधानियाँ और सुरक्षा 15

दवा ख़रीदना और रखना 16

दुकान पर बूँद वाली दवा मिले तो 17

घर की सेहत-पेटी, ज़रूरी नंबर 18

भाग 1: बच्चों की सेहत 20

1 बच्चों का बुख़ार 21

2 टॉन्सिल (गले की गाँठें सूजना) 22

3 बच्चों का सर्दी-ज़ुकाम 23

4 बच्चों की खाँसी 24

5 बच्चों के दस्त 25

6 बच्चों की उल्टी 26

7 बच्चों में भूख न लगना 27

8 दाँत निकलना 28

9 पेट के कीड़े 29

10 बिस्तर गीला करना 30

11 नवजात का कोलिक (पेट-दर्द से रोना) 31

12 डायपर के दाने 32

13 वज़न न बढ़ना, कमज़ोर हड्डियाँ 33

14 बच्चे में बहुत ज़्यादा चंचलता, ध्यान न टिकना 34

भाग 2: बुख़ार और संक्रमण 35

15 बुख़ार (बड़ों में) 36

16 वायरल बुख़ार 37

17 मलेरिया 38

18 डेंगू 39

19 टाइफ़ाइड 40

20 गंभीर संक्रमण (सेप्सिस) के संकेत 41

21 टीबी (तपेदिक) 42

22 मौसमी फ़्लू 43

23 छोटी माता (चिकनपॉक्स) 44

भाग 3: साँस, नाक और गला 45

24 खाँसी (बड़ों में) 46

25 ब्रोंकाइटिस (छाती में बलगम) 47

26 दमा (अस्थमा) - सहायक जानकारी 48

27 साइनस 49

28 नाक की एलर्जी (धूल, पराग) 50

29 गले में ख़राश 51

30 आवाज़ बैठना 52

31 खर्राटे 53

भाग 4: दिल, BP और रक्त-संचार 54

32 हाई BP - सहायक जानकारी 55

33 लो BP 56

34 धड़कन तेज़ होना 57

35 ठंडे हाथ-पैर, चिलब्लेन्स 58

36 वैरिकोज़ नसें (फूली नसें) 59

37 छाती में दर्द / हार्ट अटैक 60

38 अनियमित धड़कन 61

40 पैरों में सूजन 62

41 लकवा (स्ट्रोक) / चेहरा टेढ़ा होना 63

भाग 5: वज़न, शुगर, थायरॉइड और कमज़ोरी 64

39 कोलेस्ट्रॉल - सहायक जानकारी 65

42 मोटापा - सहायक जानकारी 66

43 डायबिटीज़ (शुगर) - सहायक जानकारी 67

44 डायबिटिक पैर की देखभाल 68

45 थायरॉइड - सहायक जानकारी 69

46 यूरिक एसिड बढ़ना 70

47 ख़ून की कमी (एनीमिया) 71

48 कमज़ोरी और थकान 72

भाग 6: त्वचा की तकलीफ़ें 73

49  खुजली 74
50  त्वचा की एलर्जी (दाने-चकत्ते) 75
51  मुँहासे 76
52  एक्ज़िमा 77
53  सोरायसिस - सहायक जानकारी 78
54  दाद (फ़ंगल संक्रमण) 79
55  खाज (स्केबीज़) 80
56  पित्ती (अर्टिकेरिया) 81
57  शिंगल्स (जनेऊ / नागिन) 82
58  फोड़े-फुंसी 83
59  घमौरी 84
60  मस्से 85
61  गोखरू / कॉर्न 86
62  फटी एड़ियाँ 87
63  सफ़ेद दाग (विटिलिगो) 88

भाग 7: बाल और रूप-रंग 89

64  बाल झड़ना 90
65  रूसी 91
66  बाल जल्दी सफ़ेद होना 92
67  जूँ 93
68  झाइयाँ, टैनिंग, दाग-धब्बे 94
69  आँखों के नीचे काले घेरे 95
70  ज़्यादा पसीना और बदबू 96

भाग 8: हड्डी, जोड़ और मांसपेशियाँ 97

71  कमर दर्द 98
72  गर्दन दर्द 99
73  घुटने का दर्द 100
74  छोटे जोड़ों का दर्द (उँगलियाँ, कलाई) 101
75  गठिया और गाउट 102
76  साइटिका 103
77  रीढ़ और नसों का पीठ-दर्द 104
78  मांसपेशियों में ऐंठन (नस चढ़ना) 105
79  फ्रोज़न शोल्डर (कंधा जाम) 106
80  टेनिस एल्बो (कोहनी का दर्द) 107
81  एड़ी का दर्द 108
82  हड्डियों का कमज़ोर होना (ऑस्टियोपोरोसिस) 109

भाग 9: चोट और प्राथमिक उपचार 110

83  मोच 111
84  चोट, नील और छोटे कट 112
85  हल्का जलना 113
86  कीड़े, मच्छर, मधुमक्खी का काटना 114
87  कुत्ते, बंदर या साँप का काटना 115
88  लू और पानी की कमी (हल्की) 116
89 सफ़र में उल्टी (मोशन सिकनेस) 117

भाग 10: सिर, नसें, नींद और मन 118

90 सिरदर्द 119
91 माइग्रेन (आधा-सीसी) 120
92 चक्कर आना 121
93 नसों का दर्द (चेहरा, कनपटी) 122
94 झुनझुनी और सुन्नपन 123
95 तनाव और चिड़चिड़ापन 124
96 नींद न आना (अनिद्रा) 125
97 घबराहट (एंग्ज़ायटी) 126
98 परीक्षा का डर 127
99 उदासी (डिप्रेशन) - चेतावनी 128
100 याददाश्त और एकाग्रता 129
101 दौरे (मिर्गी) 130

भाग 11: पेट और पाचन 131

102  गैस और पेट फूलना 132
103  एसिडिटी (सीने में जलन) 133
104  अपच (बदहज़मी) 134
105  कब्ज 135
106  दस्त (बड़ों में) 136
107  फैटी लिवर - सहायक जानकारी 137
108  बवासीर (पाइल्स) 138
109  पेट दर्द (मरोड़) 139
110  पीलिया 140
111  IBS (बार-बार पेट ख़राब) 141
112  फ़ूड पॉइज़निंग 142
113  भूख न लगना (बड़ों में) 143
114  फ़िशर (मलद्वार में दरार) 144
115  हर्निया 145
116  पित्त की पथरी 146

भाग 12: कान, आँख, मुँह और दाँत 147

117  कान दर्द 148
118  कान में आवाज़ (टिनिटस) 149
119  अचानक कम सुनाई देना 150
120  नकसीर (नाक से ख़ून) 151
121  आँखों में थकान और सूखापन 152
122  आँख आना (कंजंक्टिवाइटिस) 153
123  गुहेरी (आँख की फुंसी) 154
124  कान का मैल 155
125  मोतियाबिंद, काला मोतिया, कम दिखना 156
126  मुँह के छाले 157
127  मुँह की बदबू 158
128  दाँतों में ठंडा-गरम लगना 159
129  मसूड़ों से ख़ून 160
130  दाँत दर्द (डॉक्टर तक) 161
131  मुँह के कैंसर के संकेत 162

भाग 13: महिलाओं की सेहत 163

132  अनियमित माहवारी 164
133  माहवारी में दर्द 165
134  माहवारी में बहुत ज़्यादा ख़ून 166
135  मेनोपॉज़ (रजोनिवृत्ति) 167
136  PCOS - सहायक जानकारी 168
137  सफ़ेद पानी (ल्यूकोरिया) 169
138  स्तन में दर्द (माहवारी से पहले) 170
139  गर्भावस्था में जी मिचलाना 171
140  स्तनपान की आम दिक़्क़तें 172
141  संतान न होना (बाँझपन) 173
142 गर्भावस्था के ख़तरे के संकेत 174

भाग 14: पुरुष, किडनी और पेशाब 175

143 प्रोस्टेट बढ़ना - सहायक जानकारी 176
144 पेशाब की दिक़्क़तें (पुरुष) 177
145 यौन स्वास्थ्य की समस्याएँ 178
146 पेशाब में जलन (UTI) 179
147 बार-बार पेशाब 180
148 गुर्दे (किडनी) की पथरी - सहायक जानकारी 181
149 पेशाब में ख़ून या प्रोटीन 182
150 अंडकोष में सूजन (हाइड्रोसील) 183
151 खाँसी-छींक पर पेशाब निकलना 184

आख़िरी हिस्सा

 प्रमुख दवाओं का परिचय 185
 दवाओं की सूची 198
 विषयों की वर्णमाला सूची 201
 मेरी दवा-डायरी 203
 आगे की मदद, बीमारी-वार खुराक चार्ट 204
 स्रोत, लेखक के बारे में 205

इस किताब को कैसे पढ़ें

किताब 14 भागों में है, हर भाग में शरीर के एक हिस्से की आम परेशानियाँ. हर विषय एक पूरे पन्ने पर है, हमेशा एक ही क्रम में, ताकि जल्दी में भी सही जानकारी मिल जाए.



☆ हर पन्ने पर एक रंगीन पहचान (टैग)

घर पर देखभाल + विकल्प — हल्की, आम और कुछ दिन में ठीक होने वाली तकलीफ़. घर की देखभाल पहले, फिर लक्षण मिलाकर एक होम्योपैथिक विकल्प, CCRH के नियम से.

डॉक्टर के इलाज के साथ — लंबी चलने वाली या जाँच माँगने वाली परेशानी (जैसे BP, शुगर, थायरॉइड, PCOS). यहाँ जानकारी और देखभाल है; दवा सिर्फ़ होम्योपैथ से पूछकर, डॉक्टर के इलाज के साथ.

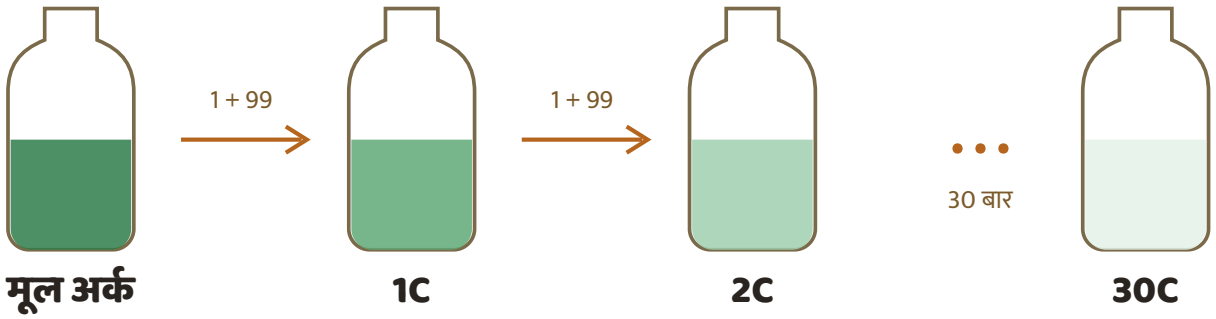
सिर्फ़ चेतावनी: डॉक्टर ज़रूरी — गंभीर बीमारी (जैसे दिल का दौरा, डेंगू, TB, लकवा). इन पन्नों पर कोई दवा नहीं है, सिर्फ़ पहचान और "क्या करें".

✓ सही इस्तेमाल के 5 कदम

1. पहले **लाल डिब्बा** पढ़ें. उसका कोई भी संकेत हो तो आगे न पढ़ें, डॉक्टर के पास जाएँ.
2. फिर **घर पर क्या करें** और **खान-पान**: ज़्यादातर तकलीफ़ों में यही सबसे ज़्यादा काम आता है.
3. दवा चुननी हो तो विकल्पों में से वह **एक** दवा देखें जिसके लक्षण सबसे ज़्यादा मिलें. कई दवाएँ एक साथ न लें.
4. खुराक के लिए पेज 12 का नियम मानें: 30C, 3 गोली, हर 3 घंटे, आराम होते ही बंद.
5. 24 घंटे (बच्चे) या 2-3 दिन (बड़े) में आराम न हो, तो पंजीकृत डॉक्टर से मिलें.

पोटेंसी (शक्ति) को समझें

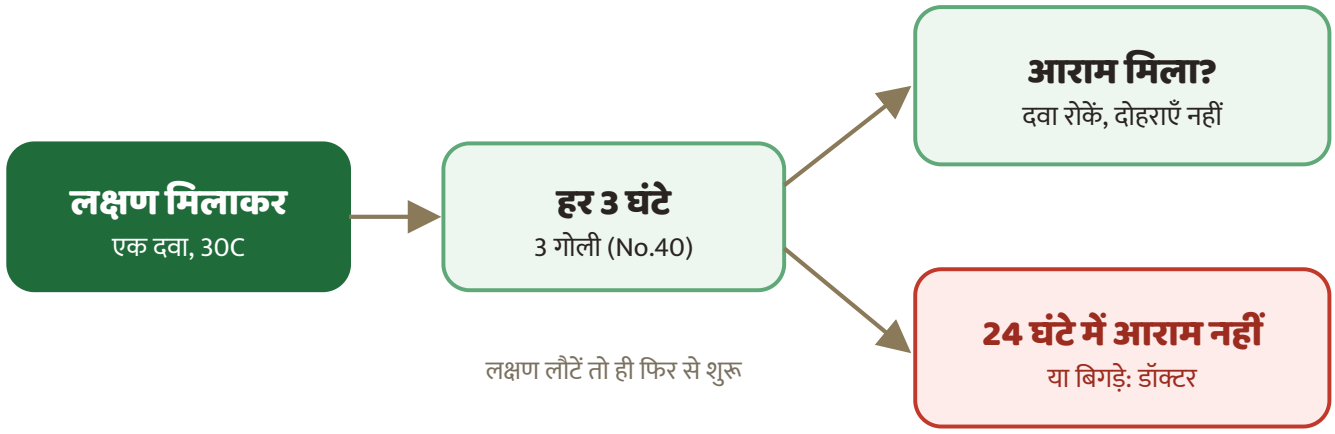
दवा के नाम के आगे लिखे 6X, 30C, 200C, Q जैसे निशान को **पोटेंसी** कहते हैं. यह बताता है कि मूल पदार्थ को कितनी बार पतला किया गया और हिलाया गया. होम्योपैथी में माना जाता है कि ज़्यादा पोटेंसी का असर गहरा और लंबा होता है, इसलिए ऊँची पोटेंसी सिर्फ़ डॉक्टर तय करते हैं.



हर कदम: 1 हिस्सा दवा + 99 हिस्से अल्कोहल/पानी, फिर ज़ोर से हिलाना (C = 100 का पैमाना). X पैमाने में 1 + 9 (10 का).

खुराक का आम नियम (CCRH, भारत सरकार)

केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (CCRH), आयुष मंत्रालय, अपनी "माँ और बच्चे की देखभाल" वाली घरेलू पर्चियों में यह नियम देती है. यही इस किताब की हर A-पन्ने वाली दवा का नियम है.



एक खुराक कितनी

30C गोली (ग्लोब्यूल): No.40 साइज़ की **3 गोली**, या No.30 साइज़ की **4 गोली**. बड़ी गोली कम, छोटी गोली ज़्यादा.

गोली की गिनती उम्र से नहीं बदलती (CCRH और आयुष मंत्रालय, दोनों में बच्चों-बड़ों की एक ही गिनती). छोटे बच्चे को पानी में घोलकर दें.

कितनी बार, कब तक

हर 3 घंटे जब तक लक्षण तेज़ हों. आराम शुरू होते ही **दवा रोकें**; वही लक्षण लौटें तो ही फिर से.

24 घंटे में आराम नहीं, या किसी भी समय तकलीफ़ बढ़े: दवा छोड़ें, डॉक्टर से मिलें. रोज़ाना लंबे समय तक ख़ुद से कोई दवा न लें.

No. 40 (बड़ी गोली)



3 गोली

No. 30 (छोटी गोली)



4 गोली

गोली के अलावा दूसरे रूप

रूप	आम खुराक (बोतल के लेबल से मिलाएँ)	किसके लिए नहीं
6X बायोकेमिक गोली	बड़े: 4 गोली, बच्चे: 2 गोली (आधी), दिन में 3-4 बार (कंपनी के लेबल के अनुसार)	लैक्टोज़ से परेशानी वाले, डॉक्टर से पूछें
30C तरल (डाइल्यूशन)	3-5 बूँद आधे कप पानी में. **इसमें लगभग 90% अल्कोहल होता है**, इसलिए किताब गोली को बेहतर मानती है	**बच्चे, गर्भवती, स्तनपान, लिवर रोग, शराब छोड़ रहे लोग**
Q (मदर टिंचर)	सिर्फ़ डॉक्टर की लिखी मात्रा	**घर पर किसी के लिए नहीं**
क्रीम / बाहरी लोशन	सिर्फ़ बिना कटी-फटी त्वचा पर, पैक पर लिखे तरीक़े से	खुले घाव, आँख, मुँह

स्रोत: CCRH की घरेलू पर्चियाँ (दस्त, दाँत निकलना); आयुष मंत्रालय की होम्योपैथी गाइडलाइन; दवा कंपनियों के लेबल. अलग कंपनी के लेबल पर अलग खुराक हो तो लेबल या डॉक्टर की बात मानें.

उम्र के हिसाब से खुराक

सरकारी नियम (CCRH, आयुष मंत्रालय) में 30C गोली की गिनती उम्र से नहीं बदलती. उम्र के साथ **देने का तरीक़ा** और **डॉक्टर के पास कब जाना है**, यह बदलता है. 6X टिशू सॉल्ट में बच्चों को बड़ों की आधी खुराक दी जाती है (कंपनी के लेबल के अनुसार).

उम्र / स्थिति	30C गोली	6X	कैसे दें, कब रुकें
0-3 महीने	**कोई दवा ख़ुद से नहीं**	-	इस उम्र में बुख़ार, दूध न पीना, सुस्ती, साँस तेज़: सीधे डॉक्टर/अस्पताल.
3 महीने - 5 साल	**3 गोली (No.40)**	6X: 2 गोली	3 गोली एक चम्मच साफ़ पीने के पानी में घोलें, चम्मच से दें. माँ का दूध जारी रखें. 24 घंटे में आराम नहीं तो डॉक्टर.
5 - 12 साल	**3 गोली (No.40)**	6X: 2 गोली	जीभ पर घुलने दें या पानी में. बड़े की निगरानी में ही.
12 साल से ऊपर, बड़े	**3 गोली (No.40) या 4 (No.30)**	6X: 4 गोली	हर 3 घंटे, आराम होते ही बंद. 2-3 दिन में आराम नहीं तो डॉक्टर.
60 साल से ऊपर	**3 गोली (No.40)**	6X: 4 गोली	बुज़ुर्गों को अक्सर कई दवाएँ चलती हैं; नई कोई भी दवा पहले डॉक्टर को बताएँ. तेज़ बुख़ार, भ्रम, गिरना: सीधे डॉक्टर.
गर्भावस्था, स्तनपान	**ख़ुद से नहीं**	ख़ुद से नहीं	कोई भी दवा, होम्योपैथिक भी, सिर्फ़ डॉक्टर/होम्योपैथ से पूछकर.
पुरानी बीमारी वाले	**ख़ुद से नहीं**	ख़ुद से नहीं	BP, शुगर, थायरॉइड, दिल, किडनी, मिर्गी, कैंसर: अपने डॉक्टर के इलाज के साथ, होम्योपैथ से पूछकर.

यह तालिका FitJeevan का **सुरक्षा नियम** है, जो CCRH की घरेलू पर्चियों और दवा कंपनियों के लेबल से बनाया गया है. किसी बीमारी विशेष में पोटेंसी, बार और दिन की संख्या आपका होम्योपैथ बदल सकता है. उनकी लिखी बात हमेशा इस किताब से ऊपर है.

बच्चों को दवा देने के 6 नियम

- सिर्फ़ गोली, अल्कोहल वाली बूँदें (डाइल्यूशन) सीधे मुँह में नहीं
- छोटे बच्चे को साबुत गोली न दें, गले में अटक सकती है: पानी में घोलें
- दवा हमेशा बड़े व्यक्ति के हाथ से, बच्चे की पहुँच से दूर
- बोतल पर नाम और तारीख़ लिखें, एक कागज़ पर हर खुराक का समय
- दवा के साथ ORS, पानी, माँ का दूध और आराम जारी रखें
- बच्चा सुस्त, बेहोश-सा, बहुत रोए या साँस तेज़ हो: दवा नहीं, अस्पताल

ग़लती से पूरी शीशी निगल ली? 30C गोलियाँ ज़्यादातर चीनी/लैक्टोज़ की होती हैं, फिर भी डॉक्टर को बताएँ. **मदर टिंचर, डाइल्यूशन (शराब वाली) या कोई भी दूसरी दवा निगली हो, तो तुरंत अस्पताल** जाएँ, बोतल साथ ले जाएँ.

दुकान पर बूँद वाली दवा मिले तो



बाज़ार में ज़्यादातर होम्योपैथिक दवा **30 ml की बूँद वाली बोतल (डाइल्यूशन)** में मिलती है. इस किताब की खुराक **गोली** में है, क्योंकि गोली गिनना आसान है, उसमें अल्कोहल नहीं होता और बच्चों-बड़ों की गिनती एक ही है. बोतल से गोली तक पहुँचने के तीन आसान रास्ते:

1. दुकान पर गोली बनवाएँ

सबसे आसान · हर उम्र के लिए



दुकानदार से कहें: **"इस दवा की No.40 गोली, 2 ड्राम शीशी में बना दीजिए."** ज़्यादातर होम्योपैथिक दुकानें यह कुछ ही मिनट में कर देती हैं.

2. घर पर ख़ुद बनाएँ

हर उम्र के लिए



ख़ाली गोली (No.40) की शीशी और बूँद वाली दवा से. नीचे के 5 क़दम देखें. एक बोतल से कई शीशियाँ बन जाती हैं.

3. सीधे बूँद

सिर्फ़ बड़ों के लिए

3-5 बूँद आधे कप पानी में (लेबल से मिलाएँ). **बच्चे, गर्भवती, स्तनपान, लिवर रोग, शराब छोड़ रहे लोग: बूँद नहीं, गोली.**

घर पर दवा वाली गोली बनाने के 5 क़दम

1 — ख़ाली गोली लें
दुकान से No.40 की ख़ाली (बिना दवा) गोलियाँ और 2 ड्राम की साफ़ काँच की शीशी.

2 — तीन-चौथाई भरें
शीशी को लगभग 3/4 तक गोलियों से भरें, ऊपर थोड़ी जगह छोड़ें.

3 — बूँदें डालें
लगभग 10 बूँद, बस इतनी कि सारी गोलियाँ गीली हो जाएँ. पिघलने लगें, इतनी नहीं.

4 — हिलाकर रखें
ढक्कन बंद करके 1 मिनट हिलाएँ, फिर 10-15 मिनट रख दें.

5 — नाम लिखें
शीशी पर दवा का नाम, पोटेंसी (30C) और तारीख़. एक शीशी में एक ही दवा.

बोतल पर लिखा रूप पहचानें

लेबल पर	यह क्या है	इस किताब के हिसाब से
Dilution / Liquid, 30C (30 ml)	बूँद वाली दवा, अल्कोहल में	गोली बनवाएँ; बड़े: 3-5 बूँद पानी में
Globules / Pills, 30C (No.30, No.40)	दवा वाली चीनी की गोली	No.40: 3 गोली, No.30: 4 गोली
Biochemic / Tissue salt, 6X (Tablets)	लैक्टोज़ की छोटी टिकिया	बड़े 4, बच्चे 2, दिन में 3-4 बार (लेबल)
Mother Tincture (Q / Ø)	पौधे का गाढ़ा अर्क	**घर पर नहीं, सिर्फ़ डॉक्टर**
Ointment / Cream	बाहर लगाने की	सिर्फ़ बिना कटी त्वचा पर

दुकान पर ऐसे माँगें (उदाहरण)



Arnica montana · 30C · No.40 गोली · 2 ड्राम

दवा का नाम अंग्रेज़ी (Latin) में वैसे ही लिखकर ले जाएँ, जैसा इस किताब में छपा है. पोटेंसी ज़रूर लिखें: **30C**. 200C, 1M या Q न लें.

अच्छी आदतें

- ✓ दवा वाली गोली की शीशी धूप-गर्मी से दूर, ढक्कन कसकर बंद
- ✓ बूँद वाली बोतल खुली न छोड़ें, अल्कोहल उड़ जाता है
- ✓ गोली ढक्कन से सीधे मुँह में, हथेली पर नहीं
- ✓ हर खुराक "मेरी दवा-डायरी" में लिखें

पित्ती (अर्टिकेरिया) Hives (Urticaria)



यह क्या है

त्वचा पर अचानक उभरे, बहुत खुजली वाले लाल चकत्ते जो कुछ घंटों में जगह बदलते हैं. ज़्यादातर 24 घंटे में चले जाते हैं.

पहचान (लक्षण)

- उभरे लाल-सफ़ेद चकत्ते
- तेज़ खुजली, जलन
- चकत्ते जगह बदलें

घर पर क्या करें

- ✓ ठंडी सिकाई
- ✓ ढीले कपड़े
- ✓ नई चीज़/दवा बंद, डायरी में लिखें

आम कारण

- खाना (मूँगफली, अंडा, समुद्री भोजन)
- दवाएँ
- कीड़े का काटना
- संक्रमण, गर्मी, ठंड, दबाव

क्या न करें

- × गरम पानी, खुजाना

खान-पान

- जिस खाने से हुआ, उससे परहेज़

होम्योपैथिक विकल्प

लक्षण मिलाकर एक चुनें

	**Apis mellifica** एपिस	30C	असहनीय खुजली वाली पित्ती, डंक जैसी चुभन, सूजन
	**Urtica urens** अर्टिका यूरेंस	30C	जलन और चींटी चलने जैसी तेज़ खुजली; मछली/शेलफ़िश खाने के बाद
	**Dulcamara** डल्कामारा	30C	ठंड, नमी या खट्टे पेट से लाल धब्बे और पित्ती; रात में बढ़े
	**Astacus fluviatilis** एस्टाकस	30C	पूरे शरीर पर पित्ती और खुजली; लिवर की गड़बड़ी के साथ
	**Natrum muriaticum** नैट्रम म्यूर	30C	मेहनत के बाद पित्ती और खुजली

लक्षण सबसे ज़्यादा जिससे मिलें, **सिर्फ़ वही एक** दवा. खुराक: 30C की 3 गोली (No.40) हर 3 घंटे, आराम होते ही बंद; 6X बड़े 4, बच्चे 2 गोली. पूरे नियम पेज 12-13. 24 घंटे में आराम न हो या तकलीफ़ बढ़े तो डॉक्टर.

तुरंत डॉक्टर, अगर

- होंठ, जीभ, गले में सूजन
- साँस फूलना, आवाज़ बदलना, चक्कर - तुरंत 108/112
- 6 हफ़्ते से ज़्यादा (क्रॉनिक) - डॉक्टर

मेरी दवा-डायरी

हर खुराक लिखने से डॉक्टर को सही जानकारी मिलती है और ग़लती से दोहरी खुराक नहीं होती. इस पन्ने को प्रिंट करके इस्तेमाल करें.

तारीख़	समय	किसके लिए	दवा और पोटेंसी	लक्षण कैसे हैं	आगे क्या