



ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥಾನ, ಬೆಂಗಳೂರು
CENTRAL AYURVEDA RESEARCH INSTITUTE, BENGALURU

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು
ಹಾಗೂ
ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಅನುಸಂಧಾನ ಪರಿಷದ
ಆಯುಷ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ನई ದಿಲ್ಲೀ

CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES
Ministry of AYUSH, Govt. of India, New Delhi

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹಾಗೂ, ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

ಮೂಲ : IEC Material for frontline workers, Ministry of Ayush, Govt. of India, New Delhi

ಅನುವಾದ : ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯ : ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ : 2021

ಪುಟಗಳು : 56+4

ಬೆಲೆ : ಉಚಿತ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ

ಪ್ರತಿಗಳು : 1000

ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣ :

ಎಸ್.ಡಿ. ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್,

ಸುಧಾಮನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು – 560027

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ

ವ್ಯಾಲಿ ಸ್ಕೂಲ್ ರಸ್ತೆ, ಕನಕಪುರ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ

ತಲಘಟ್ಟಪುರ ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 109



ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥಾನ, ಬೆಂಗಳೂರು
CENTRAL AYURVEDA RESEARCH INSTITUTE, BENGALURU

ಆಯೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು
ಹಾಗೂ
ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಅನುಸಂಧಾನ ಪರಿಷದ್
ಆಯುಷ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ನई ದಿಲ್ಲೀ

CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES
Ministry of AYUSH, Govt. of India, New Delhi

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸುಲೋಚನಾ ಭಟ್

ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಹಕಾರ

ಡಾ. ರಾಘವೇಂದ್ರ ನಾಯ್ಕ,

ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧಿಕಾರಿ (ಆಯುರ್ವೇದ)

ಡಾ.ಸ್ವಾತಿ ಆರ್, ಎಸ್.ಆರ್.ಎಫ್

ಜ್ಯೋತಿ ಜಿ, ಕಿರಿಯ ದರ್ಜೆ ಸಹಾಯಕರು

ಚಂದ್ರನಾಥ್ ಆರ್. ಎಸ್., ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಸಹಾಯಕರು

ರಶ್ಮಿ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಸಹಾಯಕರು

ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ನವದೆಹಲಿ

ಮಹಾನಿರ್ದೇಶಕರು,

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರಿಷತ್, ನವದೆಹಲಿ

ಉಪಮಹಾನಿರ್ದೇಶಕರು,

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರಿಷತ್, ನವದೆಹಲಿ



डॉ. एन. श्रीकान्त
उपमहानिदेशक
Dr. N. Srikanth
Deputy Director General

केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES
Ministry of AYUSH, Govt. of India

सಂದೇಶ




ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಯಾಪಚಯ ರೋಗಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವತಿಯಿಂದ “ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು” ಎನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಇದು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯವು, ಆಯುಷ್ಮಾನ್ ಭಾರತ ಯೋಜನೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿರುವ ಪುಸ್ತಕದ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದವಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಾಯಗಳಾದ ದಿನಚರ್ಯ, ಋತುಚರ್ಯ, ಪ್ರಶಸ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸದ್ವಿತ್ತ ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾದ ಆದಿವಾಸಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಾ ಅನುಸಂಧಾನ ಮತ್ತು ಅನುಸೂಚಿತ ಜಾತಿ ಪರಿಯೋಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಪ್ರಶಂಸನಾರ್ಹ.

ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ಉಚಿತ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ಸೇವೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸಂಸ್ಥೆಯ ವತಿಯಿಂದ ಯೋಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಇಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ದಿನಾಂಕ : 13-01-2021


(ಡಾ. ಎನ್. ಶ್ರೀಕಾಂತ್)



ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान

(ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಅನುಸಂಧಾನ ಪರಿಷದ್, ಆಯುಷ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

#12, उत्तरहल्ली मनवर्ते कावला, उत्तरहल्ली (होबली), बंगलूर दक्षिण तालुक कनकपुर मैन रोड (तलाघट्टपुर पोस्ट), बंगलूर - 560109

CENTRAL AYURVEDA RESEARCH INSTITUTE

(Central Council for Research in Ayurvedic Sciences, Ministry of AYUSH, Govt. of India)

12, Uttarahalli Manavarthe Kaval, Uttarahalli (Hobli), Bangalore South (Tq.), Kanakapura Main Road, Talaghattapura post, Bengaluru-560109

E-mail:nadri-bengaluru@gov.in, nadri.bengaluru1@gmail.com | Tel.: 080 29535034 (off.), 080 29635035 (Hosp.)



ಮುನ್ನುಡಿ

ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಆಯುರ್ವೇದವು ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯವು ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ, ಜನರು ತಮ್ಮ ಹಿತ-ಮಿತವಾದ ದೈನಂದಿನ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಬಲಪಡಿಸುವ ತುರ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. “ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೈಕೆ” ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಅತಿ ಉಪಯೋಗಿ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಾಯಗಳ ಕುರಿತಾದ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳ ವಿವರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ಇತಿ ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅವಶ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. “ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ” ಹೀಗಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಸಮಯ - ಪರೀಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಸಾತ್ವಿಕ ನಡವಳಿಕೆ, ಯೋಗ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನಾನು ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಞಾನ್ ಭಾರತ್ ಯೋಜನೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚಿಬೇಕೆಂಬುದು ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಕನ್ನಡ ಪಾಠಾಂತರ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕದ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ತಜ್ಞ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

Sanjiv Kumar

ದಿನಾಂಕ : 13-01-2021

(ಸುಲೋಚನಾ ಗಣಪತಿ ಭಟ್)

ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ



ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥಾನ

(ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಅನುಸಂಧಾನ ಪರಿಷತ್, ಆಯುಷ ಮंत्रಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

#12, उत्तरहल्ली मनवरतें कावल, उत्तरहल्ली (होबली), बंगलूर दक्षिण तालूक कनकपुर मैन रोड (तलघट्टपुर पोस्ट), बंगलूर - 560109

CENTRAL AYURVEDA RESEARCH INSTITUTE

(Central Council for Research in Ayurvedic Sciences, Ministry of AYUSH, Govt. of India)

12, Uttarhalli Manavarthe Kaval, Uttarhalli (Hobli), Bangalore South (Tq.), Kanakapura Main Road, Talaghattapura post, Bengaluru-560109

E-mail:nadri-bengaluru@gov.in, nadri.bengaluru1@gmail.com | Tel.: 080 29535034 (off.), 080 29635035 (Hosp.)

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಆಯುರ್ವೇದವು ವಿಶ್ವದ ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯು ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಾಯಗಳಾದ ದಿನಚರ್ಯ, ಋತುಚರ್ಯ, ಪ್ರಶಸ್ತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ, ಸದ್ವೃತ್ತ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಉಪಾಯಗಳ ನಿಯಮಿತವಾದ ಪಾಲನೆಯು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಮೂಲಕ ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಔಷಧದ ತಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಯ ವಿಧಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿಯು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅನುವಾದಿಸಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೊರತರಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿ ಬಾಳೋಣ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ದಿನಾಂಕ : 02-02-2021

ಡಾ. ರಾಘವೇಂದ್ರ ನಾಯ್ಕ
ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧಿಕಾರಿ
(ಆಯುರ್ವೇದ)

**ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು
ಹಾಗೂ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು**

ಪರಿವಿಡಿ

1.	ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಾಯಗಳು	01
1.1	ದಿನಚರ್ಯ (ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು)	01-03
1.2	ಋತುಚರ್ಯ (ಋತುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು)	04-04
1.3	ಪ್ರಶಸ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	06-07
1.4	ಸದ್ವ್ರತ್ತ (ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆ)	07-08
2.	ಮನೆಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು	08-11
3.	ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದು	11
3.1	ನೆಗಡಿ	11
3.2	ಕೆಮ್ಮು	13
3.3	ಜ್ವರ	14
3.4	ದಮ್ಮು	15
3.5	ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು	17
3.6	ಅಜೀರ್ಣ	17
3.7	ವಾಂತಿ/ವಾಕರಿಕೆ	18
3.8	ಅಸಿಡಿಟಿ	18
3.9	ಮಲಬದ್ಧತೆ	19
3.10	ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ/ಫಿಶರ್	20
3.11	ಭೇದಿ	21
3.12	ರಕ್ತಹೀನತೆ/ಅನೀಮಿಯಾ	23
3.13	ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕು	25

3.14	ಕಣ್ಣಿನ ಆರೈಕೆ	26
3.15	ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀಮ್ (ಬಿಸಿಲಿನ ಆಫಾತ)	28
3.16	ಗಾಯದ ಆರೈಕೆ	29
3.17	ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ / ಡಯಾಬಿಟಿಸ್	30
3.18	ಕೀಲು ನೋವು	32
3.19	ಬೊಜ್ಜು / ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು	33
3.20	ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	34
3.20.1	ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು	34
3.20.2	ಬಿಳಿ ಸೆರಗು	35
3.20.3	ಕಷ್ಟಾರ್ತವ	37
3.20.4	ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೈಕೆ	38
3.20.5	ಬಾಣಂತಿಯರ ಆರೈಕೆ	40
3.21	ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆರೈಕೆ	41

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

ಮುನ್ನುಡಿ

ಆರೋಗ್ಯವು ಕೇವಲ ರೋಗದ ಅಭಾವದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

- ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಇಚ್ಛೆ
- ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು
- ನಿಯಮಿತವಾದ, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವ
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ
- ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ
- ಆಹ್ಲಾದಕರ, ಶಾಂತ, ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿ

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನಿಯಮಿತ ಹಾಗೂ ದೋಷಯುಕ್ತ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಸ್ಪಷ್ಟವೃತ್ತ ಎನ್ನುವ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಯಾಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

1. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಾಯಗಳು

1.1 ದಿನಚರ್ಯ (ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು)

ದಿನಚರ್ಯವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈನಂದಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ವಿವರವಾದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನಾವು



ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗಳಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಎಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದು ಓದಲು, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು, ದಿನದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮವಾದ ಸಮಯ.
- ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ನಿದ್ರೆ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೀನು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬಾರದು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ದೃಢವಾದ ಹಲ್ಲು, ಒಸಡು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಕುಳ, ಕಹಿಬೇವು, ಹೊಂಗೆ ಮುಂತಾದ ಮರಗಳ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಬಳಸಬೇಕು.
- ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಥವಾ ಲೋಹದ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಅಥವಾ ಕಹಿಬೇವು, ತ್ರಿಫಲಾ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಕಷಾಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡಾ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.
- ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಹನಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಯುಕ್ತ ತೈಲ ಅಥವಾ ಆಕಳ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಿತಿಮೀರಿದ ಅಥವಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

- ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತಲೆ, ಕಿವಿಗಳು, ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆಯ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ಕೂಡಾ ಸೂಕ್ತ.
- ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರು/ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಮೈಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿ, ಒಣಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾದ, ಆರಾಮದಾಯಕ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
- ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಊಟದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ತಲೆಗೂದಲು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಾಲ, ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ಆರಾಮದಾಯಕ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವಂತಹ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು, ತಡವಾಗಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ಆಕಾಲಿಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯದಂತೆ, ಕಾಲದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ನಿಯಮಿತವಾದ, ಸೂಕ್ತವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಹಿತಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ರಾತ್ರಿ ಕನಿಷ್ಠ 6 ರಿಂದ 8 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ದುರ್ಬಲರು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಊಟದ ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1.2 ಋತುಚರ್ಯ (ಋತುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು)

ವಿವಿಧ ಋತು/ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು “ಋತುಚರ್ಯ” ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಋತುಚರ್ಯದ ಪಾಲನೆಯು ಕಾಲದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ 6 ಋತುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಗಾಲ, ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲಗಳೆಂದು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಕಾಲಮಾನ											
ಉತ್ತರಾಯಣ						ದಕ್ಷಿಣಾಯಣ					
ಶಿವಿರ		ದಸರಹ		ಗ್ರೀಷ್ಮ		ಪರ್ವ		ಶರದ್		ಹೇಮಂತ	
ಮಾಘ	ಪಾಲ್ಯುಣ	ಚೈತ್ರ	ವೈಶಾಖ	ಜ್ಯೇಷ್ಠ	ಅಷಾಢ	ಶ್ರಾವಣ	ಭಾದ್ರಪದ	ಅಶ್ವಯುಜ	ಕಾರ್ತಿಕ	ಮಾರ್ಗಶಿರ	ಪುಷ್ಯ
ಏನವರಿ 15 - ಫೆಬ್ರವರಿ 15	ಮಾರ್ಚ್ 15- ಏಪ್ರಿ 15	ಮೇ 15- ಜುಲೈ 15	ಜುಲೈ 15- ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 15	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 15- ನವೆಂಬರ್ 15	ನವೆಂಬರ್ 15- ಫೆಬ್ರವರಿ 15						

1.2.1 ಬೇಸಿಗೆಗಾಲ

- ನೆರಳಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕೊಡೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಟೋಪಿಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಸಡಿಲವಾದ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಇತರ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಲಘು ಆಹಾರ, ತಂಪಾದ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕಡು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರಿನ ಕಾರಣ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರದ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

1.2.2 ಮಳೆಗಾಲ

- ಕುಡಿಯಲು ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಮಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಬೇಕು.
- ನೀರು ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಕಾಮಾಲೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಬೇಕು.
- ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆರೆ/ನದಿಗಳಿಂದ ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿದ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

1.2.3 ಚಳಿಗಾಲ

- ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗುವ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಜೋಳ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಬಾರ್ಲಿ, ರಾಗಿ, ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

○ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

○ ತಣ್ಣನೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಎರಡು ಋತುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ಋತು ಸಂಧಿ) ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಒಂದು ಋತುವಿನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಋತುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಂದುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

1.3. ಪ್ರಶಸ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

○ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

○ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಹಸಿವೆ ಇರುವಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

○ ಅತಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

○ ವಿವಿಧ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

○ ಕಡಿಮೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಹಳಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

○ ಆಯಾಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

○ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಶಾಂತ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಇರಬೇಕು. ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

○ ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

○ ಮಲಗುವ 2 ರಿಂದ 3 ಘಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ರಾತ್ರಿಯ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

○ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರವು ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

○ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

○ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

- ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಹೆಸರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಸೃಂಧವ ಲವಣ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಇವುಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಅತಿಯಾದ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಮಾಂಸ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

1.3.1 ನೀರಿನ ಸೇವನೆ

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ 500 ರಿಂದ 700 ಮಿ ಲೀ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯು ಸುಲಭವಾದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು (ಡಿಹೈಡ್ರೇಶನ್) ತಪ್ಪಿಸಲು ನೀರಿನ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದು ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ.
- ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿಗೆ ತುಳಸಿ, ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ, ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಓಮ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.

1.4 ಸದ್ವೃತ್ತ (ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆ)

ಆಯುರ್ವೇದವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂತುಲನವೆಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸದ್ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.



ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಸಂತೋಷಕರ ಮತ್ತು ಸುಖಮಯವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

- ಮಾತು ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಸಂಧತೆ
- ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು
- ಹಿಂಸೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಸಮತೋಲನ
- ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು
- ವಿಶಾಲವಾದ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸು
- ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ
- ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರದ ಮನೋಭಾವ
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆ
- ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ವಿನಯಶೀಲರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು
- ಹಿರಿಯರ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಸಹವಾಸ ಬೆಳೆಸುವುದು
- ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಆಸೆ-ಆಮಿಷಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು
- ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು
- ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು
- ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇಡುವುದು

2. ಮನೆಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು

ಮನೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಸರಳವಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಮನೆಮದ್ದು ಎನ್ನಬಹುದು. ಬಳಕೆಗೆ ಸುಲಭವಾದ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮಿತವ್ಯಯದ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಈ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಯಾವುದೇ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು

ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಓದಿ, ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

- ಮನೆಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಾದ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇವುಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಮತ್ತು ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಸಂಧಿವಾತ ಮುಂತಾದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆಯು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ಇತರೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಆಂತರಿಕ ಉಪಯೋಗ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಔಷಧವು ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.
- ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ, ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಅದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ನಂತರವೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಸರಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ರಸ್ತೆಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಸ್ಥಾನ, ಕಸದ ರಾಶಿ, ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನ ಪ್ರದೇಶ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಲುಷಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

- ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಹೋಗದ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಡದ ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.
- ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು, ಜ್ವರ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು, ಹತೋಟಿಗೆ ಬಾರದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮಾಯದಿರುವ ಹುಣ್ಣು, ತೀವ್ರವಾದ ಕೆಮ್ಮು, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
- ಸಸ್ಯಗಳ ನಾಶವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಗಿಡ ನೆಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಗಿಡದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.
- ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳಿನಂತಹ ಕಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ, ಗುಲಾಬಿ ಎಸಳುಗಳಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಸೆಯುವ ಭಾಗಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು.
- ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣವು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆದ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಳತೆ ಪ್ರಮಾಣ

5 ಗ್ರಾಂ - ಒಂದು ಚಮಚ

5 ಮಿ ಲೀ - ಒಂದು ಚಮಚ

ತಾಜಾ ಔಷಧ ದ್ರವಗಳ ಸ್ವರಸ - ಅರ್ಧದಿಂದ 2 ಚಮಚ

ಕಷಾಯ - ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಕಪ್

ಚೂರ್ಣ/ಪುಡಿ 1 ರಿಂದ 3 ಗ್ರಾಂ

ಕಲ್ಮ/ಪೇಸ್ಟ್ - 1 ರಿಂದ 3 ಗ್ರಾಂ

ಎಣ್ಣೆ - ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಹ್ಯ ಬಳಕೆಗೆ

- ಈ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಲು ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆದ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೀರು, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಚೇನು ತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮು, ವಾಂತಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಅತಿಸಾರ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಔಷಧದ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರೆಗೆ, ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಅಥವಾ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.
- ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಔಷಧಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಮಧ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು.
- ತಾಜಾ ಔಷಧಗಳ ರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ/ ಕುಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ಜಜ್ಜಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆ/ಜರಡಿಯಿಂದ ಸೋಸಬೇಕು.
- ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಲು ಔಷಧಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು.
- ಕಲ್ಕ/ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಲು ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಅರೆದು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

3.ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದು

3.1 ನೆಗಡಿ

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ನೆಗಡಿಯು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

- ಮೂಗು ಸೋರುವುದು / ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಬರುವುದು



- ಸೀನು
- ಗಂಟಲು ನೋವು
- ಮೈಕೈ ನೋವು
- ತಲೆನೋವು
- ಜ್ವರ
- ಕೆಮ್ಮು

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ತುಳಸಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು.
- ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೀನುವಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ರೋಗಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಬಂದಾಗ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮಾಸ್ಕಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಕೈಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ನಿರ್ಮಲವಾದ, ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಮತ್ತು ಲಘುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕಿವಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.
- ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರು ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿನ ಅಥವಾ ತುಳಸಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹಾಯಕಾರಿ.



ಶುಂಠಿ



ತುಳಸಿ



ಅರಿಷೀಣ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. ಆವಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಶುಂಠಿ, 3 ರಿಂದ 4 ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, 5 ರಿಂದ 6 ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅಥವಾ

3. ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ದಾಲ್ಚಿನ್ನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
4. ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಅಥವಾ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯು ಕಷಾಯದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
5. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಮಧುಮೇಹ, ದಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಬೇಕು.



ಅಶ್ವಗಂಧ

3.2 ಕೆಮ್ಮು

ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು

- ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೇಷ್ಠಮಧು (ಯಷ್ಟಿಮಧು) ಅಥವಾ ಲವಂಗದ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆಡುಸೋಗೆಯ ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ (5 ಗ್ರಾಂ) ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ತುಳಸಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.



ಜ್ಯೇಷ್ಠಮಧು

○ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು

○ ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆ ಕಫ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಲವಂಗ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪುಡಿ, ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಸಹಾಯಕಾರಿ.



ವಾಸಾ

ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಮಧುಮೇಹ, ದಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ತೀವ್ರವಾದ ಜ್ವರ, ಎದೆ ನೋವು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯ ಕೆಮ್ಮಿನ ಜೊತೆ ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಫ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಜ್ವರ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

3.3 ಜ್ವರ

ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೆಗಡಿ, ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ (100°F) ಮಾತ್ರ ಮನೆ ಮದ್ದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪುವುದು ಅಥವಾ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಜ್ವರ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು

1. 10 ಗ್ರಾಂ ಕಿರಾತತಿಕ್ತ ಎಲೆಗಳನ್ನು 2 ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 1 ಲೋಟ ಆಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅಥವಾ

2. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಅಥವಾ 50 ಗ್ರಾಂ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.



ಕಿರಾತ ತಿಕ್ತ

3. ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ಅಮೃತಬಲ್ಲೆ

4. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಲಘುವಾದ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿ ನೀರು ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

5. ಜಡವಾದ, ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಣ್ಣನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

6. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

3.4 ದಮ್ಮು

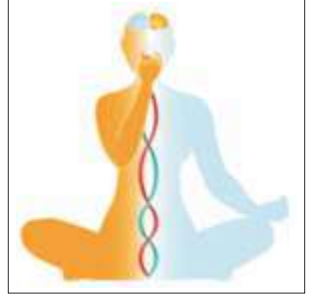
ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಕೆಮ್ಮು
- ಉಬ್ಬಸ
- ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತದ ಅನುಭವ

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ, ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಕಟುವಾಸನೆ, ಮುಂತಾದ ಅಸ್ವಮಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇರುವ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ.
- ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಘುವಾದ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- 3 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಆವಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ
- ಮೊಸರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಕರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅತ್ಯಂತ ಹುಳಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

- ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹೊಗೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು.
- ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಅಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.
- ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.
- ಅತಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.



ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

- 3 ರಿಂದ 5 ಗ್ರಾಂ ಶಾಂತಿಕಾಯಿ (ವಿಭೀತಕಿ) ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಟಿಕೆ ಸೈಂಧವ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸವರಬೇಕು.
- 5 ಗ್ರಾಂ ಕಂಟಕಾರಿ ಗಿಡದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.



ವಿಭೀತಕಿ



ಕಂಟಕಾರಿ

3.5 ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು

ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

- ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಲಘುವಾದ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಊಟದ ಮೊದಲು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಜಜ್ಜಿದ ಶುಂಠಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಸ್ಯೆಂಧವ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯ ಜೊತೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಊಟದ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಓಮವನ್ನು ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಸ್ಯೆಂಧವ ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಈ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮೊದಲು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬೇರೆ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3.6 ಅಜೀರ್ಣ

- ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸದೆ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಮತ್ತು ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ, ನಿಯಮಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
- ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಅತ್ಯಂತ ಖಾರ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು

ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

- ಸೋಂಪು, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಒಂದು ಚಮಚ (5 ಮಿ ಲೀ) ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೈಂಧವ ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಊಟದ ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಓಮುಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಇಂಗನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಯಬೇಕು.
- ಮನೆಮದ್ದಿನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3.7 ವಾಂತಿ/ವಾಕರಿಕೆ

ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು

1. ಎಳನೀರಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
2. ಶುಂಠಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲು, ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
3. ಮಂಡಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
4. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು (ಡಿಹೈಡ್ರೇಶನ್) ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ORS ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ
 - ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು- 1 ಲೀಟರ್
 - ಸಕ್ಕರೆ- 20 ರಿಂದ 30 ಗ್ರಾಂ (6 ಚಮಚ)
 - ಉಪ್ಪು- 1 ರಿಂದ 2 ಗ್ರಾಂ (ಅರ್ಧ ಚಮಚ)
 - ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗುವವರೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು

ಸೂಚನೆ: ಒಮ್ಮೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 24 ಘಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

3.8 ಅಸಿಡಿಟಿ

- ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅತ್ಯಂತ ಹುಳಿ, ಖಾರ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಹಾನಿಕರ.

- ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಇರಬಾರದು.
- ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
- ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 3 ರಿಂದ 5 ಗ್ರಾಂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಳನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- 3 ರಿಂದ 5 ಗ್ರಾಂ ಜ್ಯೇಷ್ಠಮಧು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ
- ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ದಳದ ಕಲ್ಕವನ್ನು ತಣ್ಣನೆಯ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ರೋಗಿಯು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ರಕ್ತ ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.



ಬಾಳೆದಿಂಡು



ಗುಲಾಬಿ

3.9 ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಅನಿಯಮಿತ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ (ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ)
- ಕಠಿಣವಾದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ

- ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡುವುದು
- ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾದ ಅನುಭವ
- ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.
- ಅತಿ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಕಾಳಿನಂತಹ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ಹೆಸರುಕಾಳು

ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು

- ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಗ್ರಾಂ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ
- 10 ಮಿ. ಲೀ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- 5 ಗ್ರಾಂ ಇಸಬ್ ಗೋಲ್ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಗುಲಾಬಿ ದಳದ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ದಲಿಯಾ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.



ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ

○ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದು ಕೂಡ ಅವಶ್ಯಕ.

ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

3.10 ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ/ಫಿಶರ್

1. ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಇಡಿಯಾದ ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ದಲಿಯಾ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.
2. 3-5 ಗ್ರಾಂ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸುಗಮವಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ
3. ಒಂದರಿಂದ 2 ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ದಳದ ಕಲ್ಕ ಸೇವಿಸಬೇಕು
4. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳಿನ ಗಿಡದ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
5. ಯಾವುದಾದರೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಲದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರು ಅಥವಾ ತ್ರಿಪಲಾ, ನಾಚಿಕೆಮುಳ್ಳು, ಅಶ್ವತ್ಥ ಮರದ ತೊಗಟೆ, ಅತ್ತಿಮರದ ತೊಗಟೆ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು (sitzbath) ಸಹಾಯಕಾರಿ.



ನಾಚಿಕೆಮುಳ್ಳು

3.11 ಅತಿಸಾರ/ಭೇದಿ

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ
- ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

- ದೇಹದಿಂದ ಅತಿಯಾದ ನೀರಿನ ಅಂಶದ ನಷ್ಟ, ನಿರಂತರವಾದ ಅತಿಸಾರವು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ) ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ

ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು
<ul style="list-style-type: none"> ○ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಅಥವಾ ಕಡು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ○ ಅತಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮ ○ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ○ ತೀವ್ರವಾದ ಎದೆ ಬಡಿತ ○ ವೇಗವಾದ ಉಸಿರಾಟ ○ ತೂಕಡಿಕೆ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ○ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ, ಕಿರಿಕಿರಿ ○ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ○ ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು ○ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ○ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ○ ಶುಷ್ಕ, ಶೀತಲ ಚರ್ಮ ○ ತಲೆನೋವು ○ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ

ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ನೀರು / ಎಳನೀರು / ಮಜ್ಜಿಗೆ / ಶರಬತ್ತು / ಗಂಜಿ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಶೌಚದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಕುಡಿಯಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

- ORS ಸೇವಿಸುವುದು. (ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ORS ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕ್ರ. ಸಂ 3.7ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.)
- 5 ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ 4 ಸಮಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಭಾಗವನ್ನು 6 ಘಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಬಿಲ್ಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ಸೇವನೆಯು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.

3.12 ರಕ್ತಹೀನತೆ/ಅನೀಮಿಯಾ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯು ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾದ ಉಪಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಮತ್ತು ಸರಿ ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಬಿಳುಪಾದ ಕಣ್ಣುಗಳು/ಮುಖ/ನಾಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಒಸಡುಗಳು.
- ಸುಸ್ತು/ಆಯಾಸ

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ಪಾಲಕ್, ಕೊಮ್ಮೆಗಿಡ/ಪುನರ್ನವ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಖರ್ಜೂರ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.



ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು

- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ರಾಗಿನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಜಂತು ಹುಳುವಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

- 2 ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ಚೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸೂಪ್ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಖರ್ಜೂರ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ರಕ್ತಸ್ರಾವಯುಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಅತಿಯಾದ ಋತುಸ್ರಾವದಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಅತಿಯಾದ ಮುಖದ ಬಿಳಿಚು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಎದೆಬಡಿತಗಳಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.
- ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಉಪಾಯಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಯು ಸ್ಪಂದಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.



ಗಜ್ಜರಿ



ಬೀಟ್‌ರೂಟ್



ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು

3.13 ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕು

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ
- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿ
- ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ
- ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ನೆಗ್ಗಿನಮುಳ್ಳು

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 10 ರಿಂದ 12 ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿನ ಮತ್ತು ಆರ್ಧ್ರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಎಳನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- 2 ಚಮಚ ಅಶ್ವತ್ಥ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಒಳ ಉಡುಪು ಮತ್ತು ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.



ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

1. ಎರಡು ಚಮಚ (10 ಗ್ರಾಂ) ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

2. ಕೊಮ್ಮೆ ಗಿಡ/ಪುನರ್ನವ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಅಥವಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಥವಾ

ನೆಗ್ಗಿನ ಮುಳ್ಳಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

3. ನೇರಳೆ/ಅಶ್ವತ್ಥ/ಅತ್ತಿ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ 2 ಲೀಟರ್ ಹೆಚ್ಚು).

5. ಕನಿಷ್ಠ 2 ಲೀಟರ್ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಎಳನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಈ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಕಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.



ಪುನರ್ನವಾ

3.14 ಕಣ್ಣಿನ ಆರೈಕೆ

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗುವುದು
- ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ
- ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದು
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು
- ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಲಿಕೆಯ ಅನುಭವ



ಕುಮಾರಿ

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓದಬಾರದು ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್, ಲ್ಯಾಪ್ ಟಾಪ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಟಿ.ವಿ. ಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ವೇಗವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ದೂರದವರೆಗೆ ನೋಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ದಾಳಿಂಬೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆಯು ಸಹಾಯಕಾರಿ.



ಪಪ್ಪಾಯಿ

ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

- ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಗಿಡದ (*Chromolaena odorata*) ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ನುಗ್ಗೆ ಗಿಡದ ಕೋಮಲ ಎಲೆಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

3.15 ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೋಕ್ (ಬಿಸಿಲಿನ ಆಘಾತ)

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ
- ಬಿಸಿಯಾದ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮ

- ತೀವ್ರವಾದ ಎದೆಬಡಿತ
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸೆಳೆತ
- ವೇಗವಾದ ಉಸಿರಾಟ
- ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ
- ದೌರ್ಬಲ್ಯ
- ತೀವ್ರವಾದ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಂತಿ
- ತಲೆಸುತ್ತು
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಹಿರಿಯರು, ರೋಗಿಗಳು, ಕಾರ್ಮಿಕರು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5 ಘಂಟೆಯವರೆಗಿನ ಸೂರ್ಯನ ತಾಪದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
- ತಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ಯಾಪ್ ಅಥವಾ ಕೊಡೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಉದ್ದನೆಯ ತೋಳಿನ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಬಿಗಿಯಾದ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 2 ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಬಿಲ್ಡ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹದವಾದ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ, 16 ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುವ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು ಕೂಡಾ ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಚಹಾ/ಕಾಫಿ/ಕಾರ್ಬೋನೇಟೇಡ್ ಪಾನೀಯಗಳು/ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಸರಿಯಾದ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಯಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀಮ್ ನಂತರ ತಕ್ಷಣದ ಆರೈಕೆ

- ನೆರಳಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
- ದೇಹವನ್ನು ಶೀತ / ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.



3.16 ಗಾಯದ ಆರೈಕೆ

ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದ ತಾಜಾ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮನೆಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹದ ಗಾಯ, ಗುಣವಾಗದ ಗಾಯಗಳು, ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಗಾಯಗಳು, ದೊಡ್ಡದಾದ ಗಾಯಗಳು, ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

- ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಪದೇ ಪದೇ ಐಸ್ ಅನ್ನು ಇರಿಸುವುದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡಲು ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

3.17 ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ / ಡಯಾಬಿಟಿಸ್

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ
- ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವು
- ಗಾಯಗಳು ತಡವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದು
- ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುವುದು
- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ದೌರ್ಬಲ್ಯ / ಸುಸ್ತಾಗುವುದು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ/ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ರೋಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ 30 ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ಅಧಿಕ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಆರಾಮದಾಯಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸರಿಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

- ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

- 2 ಗ್ರಾಂ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
- 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ರಿಂದ 4 ಗ್ರಾಂ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಸೋಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

- 20 ಮಿ ಲೀ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ

- 5 ಗ್ರಾಂ ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ಮೆಂತ್

- ಒಣಗಿಸಿದ ನೇರಳೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು 3 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- 30 ಮಿ ಲೀ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಂದು ವಾರದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಸೇವನೆ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಸ್ತು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬೆವರುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿ ಹೊಂದಿಸುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಮನೆ ಮದ್ದಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

3.18 ಕೀಲು ನೋವು

ಯಾವುದೇ ಕೀಲು/ಗಂಟಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ನೋವು ಮತ್ತು ಊತ ಇರಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೋಗ, ಗಾಯ, ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಬೆನ್ನು ಹುರಿ, ಬೆರಳುಗಳು, ಮಂಡಿ, ಸೊಂಟ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವ ಗಂಟುಗಳು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ನೋವು
- ಊತ
- ಗಂಟುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಗಂಟುಗಳ ವಿರೂಪತೆ
- ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಮೈ ಕೈ ನೋವುಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮ/ಯೋಗ.
- ಸರಿಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಟಾಣಿ, ಕಡಲೆ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಜೀರಿಗೆ, ಓಮ, ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿನ, ಮೆಂತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು

3.19 ಬೊಟ್ಟು/ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಲಕ್ಷಣಗಳು :

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ)
- ಅತಿಯಾದ ಗೊರಕೆ
- ಆಲಸ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ, ಆಯಾಸ
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ.
- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಂಡಿ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ನೋವು.

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಸಹಜವಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಬೊಟ್ಟಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು, ಅತಿ ಸಿಹಿ, ಜಿಡ್ಡು ಯುಕ್ತ, ಹೋಟೇಲ್ / ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮದ ಅಭಾವ, ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾರಣಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಅವಶ್ಯ.
- ಕೇವಲ ಹಸಿವೆ ಆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ ಇರುವಷ್ಟೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದು. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆ 3 ಘಂಟೆ ಮೊದಲೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಹಗುರವಾದ, ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.
- ಬಿಸಿ ನೀರು ಉಪಯುಕ್ತ, ಊಟದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು. ನೀರಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ನೀರಾದ ಗಂಜಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ಕೊಟ್ಟು, ಒಳ್ಳೇ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

- ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರ, ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ನಿಯಮಿತ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿ 5 ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ ಅಷ್ಟು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಆಗಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗಬಾರದು.
- ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಯೋಗಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಎದೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಮುಖ/ಪಾದದ ಊತ, ಮೂತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕುಟುಂಬ ಇತಿಹಾಸಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3.20 ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

3.20.1 ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

ಋತುಸ್ರಾವವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 12 ರಿಂದ 15 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 2 ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು 45 ರಿಂದ 55ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

- ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ
- ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ
- ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ
- ಮೊಡವೆಗಳು
- ಬೆನ್ನು ನೋವು

- ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು
- ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು
- ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
- ನಿಯಮಿತ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.
- ಋತು ಸ್ವಾವಧಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ.
- ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
- ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ.
- ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು.
- ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.
- ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ನ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಇಡಬಾರದು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್/ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು 6 ಘಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

3.20.2 ಬಿಳಿ ಸೆರಗು

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದು.
- ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಸ್ರಾವ.

- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ಉರಿ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು.
- ಸಂಗಾತಿಯ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು-ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವುದು
- ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯದಿಂದ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.

ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

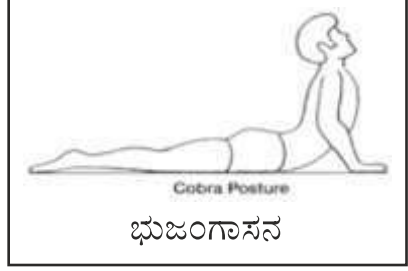
- 3 ರಿಂದ 5 ಗ್ರಾಂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಅಥವಾ



- ಒಂದು ಚಮಚ ಮಾವಿನ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ತುರಿಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಅಶ್ವತ್ಥ, ಅತ್ತಿಮರದ ತೋಗಟಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುವುದು.
- ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬಹುದು. ಓಮ, ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.

- ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸದೃಡಗೊಳಿಸಲು ಧನುರಾಸನ ಮತ್ತು ಭುಜಂಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.



3.20.3 ಕಷ್ಟಾರ್ತವ

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಋತುಸ್ತಾವದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು.
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಂದರೆ/ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ/ಬೆನ್ನು ನೋವು.

ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ಟಿ ಉಪಯುಕ್ತ (ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ತಾವದಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯ)
- ಋತುಸ್ತಾವದ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ದಿನಕ್ಕಿಂತ 5 ದಿನ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 15 ರಿಂದ 20 ಗ್ರಾಂ ಆಲೋವೆರ ಜೆಲ್ ಸೇವಿಸುವುದು.



- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬ್ಯಾಗ್ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಋತುಸ್ತಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನುಗ್ಗಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ಓಮ, ಬಡೆಸೊಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಾಲು/ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಸೂಕ್ತ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ.

3.20.4 ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೈಕೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೈಕೆಯ ಉದ್ದೇಶವು ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲು ಕೂಡಾ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಯಗಳು

- ದೈನಂದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯ ಕುರಿತು ಸಮಾಲೋಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬಾರದು.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅತಿಯಾದ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು (ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು) ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು (ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ತಿಳಿಯಲು) ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಕುಟುಂಬದವರ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ಮೊದಲು 3 ತಿಂಗಳು

- ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
- ಅತಿಯಾಗಿ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಇರುವುದು.
- ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಳ್ಳೆ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತುಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ

ಮೊದಲ ತಿಂಗಳು	ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ. ಸಿಹಿಯಾದ, ತಣ್ಣನೆಯ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ.
ಎರಡನೇ ತಿಂಗಳು	ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಹಾಲು. ಶತಾವರಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಿಹಿಯಾದ ಹಾಲು.
ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳು	ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ. ಸಾಸಿವೆ, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಿಚಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳು	ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು. ಮೊಸರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಆಹಾರ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಡಿನ ಮಾಂಸದ ಸೂಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
ಐದನೇ ತಿಂಗಳು	ಹಾಲಿನಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದು ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ. ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು (ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಸೂಕ್ತ) ಸೇವಿಸುವುದು.
ಆರನೇ ತಿಂಗಳು	ಸಿಹಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ಮೊಸರು. ಶತಾವರಿ, ಜ್ಯೇಷ್ಠಮಧು(ಯಷ್ಟಿಮಧು) ಮುಂತಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪ. 2 ಗ್ರಾಂ ನೆಗ್ಗಿನ ಮುಳ್ಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
ಏಳನೇ ತಿಂಗಳು	ಸಿಹಿಯಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
ಎಂಟನೇ ತಿಂಗಳು	ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿ/ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
ಒಂಬತ್ತನೇ ತಿಂಗಳು	ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗ. ಜ್ಯೇಷ್ಠಮಧು (ಯಷ್ಟಿಮಧು) ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು. ಮಾಂಸ ರಸ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ.

3.20.5 ಬಾಣಂತಿಯರ ಆರೈಕೆ

- ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಸೂಕ್ತ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಬೆನ್ನಿನ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ/ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೂಕ್ತವಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

- ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ
- ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಬೆಲ್ಲ ಅಕ್ಕಿ/ಗೋಧಿ/ಹೆಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾಯಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಲಡ್ಡು- ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಸೋಂಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು



ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು



ಬಾದಾಮಿ



ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ



ಶತಾವರಿ

ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಲಡ್ಡು ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

- ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು

ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು

- ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಗ್ರಾಂ ಶತಾವರಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- 2 ರಿಂದ 3 ಗ್ರಾಂ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆಯನ್ನು ತರಕಾರಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



- ತುಪ್ಪದಿಂದ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಹುರುಳಿ ಕಾಳಿನ ಸೇವನೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಬಡೆಸೊಪ್ಪು, ಉದ್ದು ಅತ್ಯುಪಯೋಗಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

3.21 ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆರೈಕೆ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆರೈಕೆಯ ಉದ್ದೇಶವು ಕೇವಲ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ/ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ನೈತಿಕ ಬೆಂಬಲ, ಆಶ್ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆಯ ಮೂಲಕ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ಕ್ರ ಸಂ.	ತೊಂದರೆಗಳು	ಲಕ್ಷಣಗಳು	ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು
1	ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು	ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ, ಆತಂಕ/ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ/ ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಹಸಿವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ.	ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಚೈವನಪಾಶ ಮುಂತಾದ ರಸಾಯನಗಳ ಸೇವನೆ.
2	ದೃಷ್ಟಿ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು	ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಗ್ಲೂಕೋಮಾ, ರೆಟಿನೋಪತಿ,	ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯಾಸವನ್ನು ನೀಡಬಾರದು, ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು 5 ಗ್ರಾಂ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
3	ಕಿವಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು	ಶ್ರವಣ ದೋಷ, ಕಿವುಡುತನ	ನೋವು/ಸ್ವಾವ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗೆ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಹನಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ

			ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
4	ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು	ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ, ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವುದು	ತ್ರಿಫಲಾ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು, ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು
5	ಉದರ/ಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು	ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ತೇಗು ಬರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅತಿಸಾರ/ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು	ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಅತಿ ಖಾರವಾದ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
6	ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು	ದಮ್ಮು ಇತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು	ತಣ್ಣನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು, ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ, ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಧೂಳಿನಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

7	ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು	ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಸಂಧಿವಾತ, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮೂಳೆ ಸವೆಯುವುದು, ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಮುಂತಾದವುಗಳು.	ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು, ಸೂರ್ಯನ ಎಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು, ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ. ತಣ್ಣನೆಯ ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಟಾಣಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
8	ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು	ಬೋಳು ತಲೆ, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು, ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳು.	ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು, ಪ್ರತಿ 2 ರಿಂದ 3 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
9	ಜನನಾಂಗ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು.	ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
10	ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು	ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ/ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು.	ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಠಿಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು

			ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
11	ಇತರೆ ತೊಂದರೆಗಳು	ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು.	ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಶತಾವರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.
- ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ.
- ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು.
- ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಓದುವುದು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದು.
- ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ.
- ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ.



ಯೋಗ

- 40 ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ನಿಯಮಿತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು, ದಂತವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ.
- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಳಿರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

- ಸ್ನಾನದ ಮೊದಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಯುಕ್ತ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು ಮತ್ತು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ/ಸಂದರ್ಭಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ಚಮಚ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ರಸ ಅಥವಾ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- 3 ರಿಂದ 5 ಗ್ರಾಂ ಅಶ್ವಗಂಧ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಂಧಿ ನೋವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಅಸಿಡಿಟಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ 1 ರಿಂದ 2 ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಇದ್ದಲ್ಲಿ 1 ರಿಂದ 2 ಚಮಚ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಅಳಲೇಕಾಯಿ (ಹರೀತಕಿ) ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ರಸದ ಸೇವನೆಯು ಸಹಾಯಕಾರಿ.



ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ

Hospital Block



Admin Block & Laboratory Block



CONTACT :

CENTRAL AYURVEDA RESEARCH INSTITUTE

**# 12, Uttarahalli Manavarthe Kaval, Uttarahalli Hobli,
Kanakapura Main Road, Talaghattapura post, Bengaluru-560109**

Phone: 080-29535034, 29635035

e-mail : nadri.bengaluru1@gmail.com

nadri-bengaluru@gov.in