

मासीक पाळीचे रोग (Menstrual Problems)

१. Bio – Compound No. १५ – ४ गोळ्या दिवसातून २ वेळा . E vitamin ‘ Evion ’ 200 mg. १ गोळी पाळी चालू असताना .
२. Calcium Tablets : Shelcal २५० . mg १ गोळी एक दिवसाआड . Biplex Forte with vit C १ गोळी रोज जेवणानंतर .
३. आल्याचा लहान तुकडा (ताजा) ठेचावा व कपभर पाण्यात थोडावेळ उकळवावा . थोडी साखर घालून गरम गरम चहा जेवणानंतर प्यावा .
४. तीळाची पावडर ½ चमचा गरम पाण्याबरोबर दिवसातून २ वेळा . (पाळी चालू असताना)
५. ज्येष्ठमध पावडर / चूर्ण ½ चमचा पाण्याबरोबर किंवा मधाबरोबर दिवसातून १ वेळा .
६. पाळीच्या वेळेस पोट व शरीर दुखणे – ताजी पुदिना पाने वाटून त्याचा थोडा रस घ्यावा .
७. ६ ग्रॅम धने ५०० ml . पाण्यात उकळविणे . (२५० ml पाणी शिल्लक असेपर्यंत .) गरम पाणी पीणे . (पाळी चालू असता जास्त रक्तस्राव होत असल्यास)
८. मुळा, मेथी, गाजर, सोया बिया समप्रमाणात घेऊन ४ – ४ ग्रॅम खाऊन वरून ताजे पाणी प्यावे . (दिवसातून १ वेळा .)
९. पाळी नियमित येण्यासाठी :
तुळशी बीज चूर्ण १ ग्रॅम, शतावरी चूर्ण १ ग्रॅम एकत्र करून दिवसातून २ वेळा खाणे .
१०. कच्च्या सॅलेड वर किंचित मिरी पावडर घालावी . किंवा पातळ ताकात किंचित मिरी पावडर घालावी . बीट उकडवून खाणे, काळ्या मनुका ५ – ६ पाण्यात भिजत घालून खाणे .
११. Mag Phos. १२ x च्या ५ गोळ्या गरम पाण्यातून ३ – ४ वेळा (पोटाने दुखत असल्यास)
१२. शतावरी चूर्ण ½ चमचा ½ कप दुधाबरोबर + १ चमचा साखर किंवा शतावरी कल्प ½ कप दुधाबरोबर .
१३. पावलावरील खालील जागी जिमीने दाब देणे .



आतील बाजू



बाहेरील बाजू

१४. तेलकट, तिखट, आंबट पदार्थ खाऊ नयेत .