

Management of Disease



KAG Care

International LLP



Opportunity to Write Your Future

(Index)

Page No.	DISEASES
1.	Dementia
2.	Stress
3.	Anxiety/Depression & Sleeplessness
4.	Eye
5.	Ear
6.	Thyroid
7.	Asthma Allergy
8.	Dental Problem
9.	Skin Whitening/Pigmentation
10.	Skin Allergy
11.	Skin Psoriasis
12.	Vitiligo
13.	Hair Problem
14.	Cervical
15.	Migraine
16.	Arthritis
17.	Sciatica
18.	Uric Acid
19.	Heart Problem
20.	Sugar Problem
21.	Slimming Problem (Obesity)
22.	Fatty Liver
23.	Liver Cirrhosis
24.	Hepatitis
25.	Stomach Problem
26.	Constipation
27.	Piles
28.	Stomach Worms
29.	IBS (Irritable Bowel Syndrome)
30.	Navel Displacement
31.	Anemia

Page No.	DISEASES
32.	Thalassemia
33.	Cancer
34.	Leucorrhoea Problem
35.	PCOD (Poly Cystic Ovarian Disease)
36.	DUB (Dysfunctional Uterine Bleeding)
37.	Menopause
38.	Infertility (Female)
39.	Infertility (Male)
40.	ED (Erectile Dysfunction)
41.	PME (Pre Mature Ejaculation)
42.	UTI (Urinary Tract Infection)
43.	Kidney Stone
44.	Kidney Failure
45.	Prostate
46.	Parkinson
47.	HIV (Human Immunodeficiency Virus)
48.	T.B. (Tuberculosis)
49.	Polio
50.	Epilepsy
51.	Malaria Fever
52.	Swine Flu Fever
53.	Dengue Fever
54.	Typhoid Fever
55.	Immunity Poor
56.	Child Malnutrition
57.	Paralysis Problem
58.	Height Problem
59.	Varicos Vein Problem
60.	Foot Cracks
61.	Hernia Problem
62.	Addiction Problem

Dementia (Memory Lose)

(तनाव के लिए)

Causes (कारण)

Depression and Stress (अवसाद और तनाव), Head Injury (सिर पर चोट)
Nutritional Deficiency (पोषण की कमी), Sleep Deprivation (सोने का अभाव)
Over Medications (दवाओं पर)

Investigation (जाँच पड़ताल)

Cbc, Lft, Kft, Blood Sugar, Ca, B12, Thyroid
Function, CT Scan Of Brain

Management (उपचार)

Memory Booster Tablet/Syp, Liver Detox Tablet, Ashwagandha Capsule, Triple Stem Cell Tablet,
Kaunch Pak, Brahmī Cap Multivitamin Tablet, Liver Detox Tab. Epilapsy DS Caps/Oil.



Difficulty Finding The Right Words
(सही शब्दों को खोजने में कठिनाई)



Short Term Memory Changes
(शॉर्ट टर्म मेमोरी चेंज)



Confusion (उलझन)



Changes in Mood (मूड में बदलाव)



Misplacing Things
(बातों का गलत मतलब निकालना)



Withdrawal from Social Activities
(सामाजिक गतिविधियों से पीछे हटना)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Eat well Balanced Diet
संतुलित आहार लें
- * Allow plenty of time for comprehension, and then triple it
समझ के लिए बहुत समय दें, और फिर इसे तीन गुना करें
- * Exercise Daily
रोज अपने लिए समय निकालें
- * Take Deep Breaths and Plenty of Sleep
गहरी साँसें लो और खूब नींद लेना
- * Eat Dark Leafy Greens, Oat Meal, Yogurt
डार्क पत्तेदार साग, ओट मील, दही खाएं

What Not To Do

- * Don't Argue
बहस मत करो
- * Don't Remind them they forget
याद मत करो वे भूल जाते हैं
- * Don't question recent Memory
मेमोरी पर सवाल न करें
- * Don't take it Personally
इसे व्यक्तिगत रूप से न लें

Do not drink water half an hour before and after eating
100% Ayurvedic No Side Effect

Causes (कारण)

Major Life Changes Work (प्रमुख जीवन परिवर्तन कार्य)
Relationship Difficulties (संबंध कठिनाइयाँ), **Financial Problem** (आर्थिक समस्या)
Being too Busy (अति व्यस्त होना), **Negative Self Talk** (नेगेटिव सेल्फ टॉक)

Investigation (जाँच पड़ताल)

CBC, Lipid Profile, Blood Sugar, Urine C/E.

Management (उपचार)

Memory Booster Tablet/Syp, Trancozer Tablet, Acidity Tab/Syp, Epilepsy DS Cap/Oil, Ashwagandha Capsule, Cardiac Care Tablet, Triple Stem Cell Tablet, Multivitamin Tablet, liver & Detox Tablet.



Low Energy (कम ऊर्जा)



Headache (सरदर्द)



Insomnia (अनिद्रा)



Chest Pain (छाती में दर्द)



Frequent Colds and Infections
(बार-बार जुकाम और संक्रमण)



Loss of Sexual Desire and or Ability
(यौन इच्छा और क्षमता में कमी)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Eat well Balanced Diet
संतुलित आहार लें
- * Take Time out for your self everyday
रोज अपने लिए समय निकालें
- * Exercise Daily
रोज अपने लिए समय निकालें
- * Take Deep Breaths and Plenty of Sleep
गहरी सांसें लो और खूब नींद लेना
- * Eat Dark Leafy Greens, Oat Meal, Yogurt
डार्क पत्तेदार साग, ओट मील, दही खाएं

What Not To Do

- * Limit Alcohol, Caffeine and Sugar Consumption
अल्कोहल, कैफीन और चीनी का सेवन सीमित करें
- * Stop Negative Thoughts
नकारात्मक विचारों को रोके

Do not drink water half an hour before and after eating
Ayurvedic No Side Effect

For Anxiety, Sleeplessness & Depression (चिंता और नींद न आने के लिए)

Causes (कारण)

Heart Disease (हृदय रोग), Diabetes (शूगर), Thyroid (थाइरोइड),
Drug Misuse (दवा का दुरुपयोग), Acidity Problem (एसिडिटी की समस्या)
Withdrawal From Alcohol (शराब को एकदम से छोड़ना),

Investigation (जाँच पड़ताल)

CBC, Lipid Profile, Blood Sugar, Urine C/E.

Management (उपचार)

Memory Booster Tablet/syp, Trancozer Tablet, Epilepsy DS Caps/Oil, Ashwagandha Capsule, Gauamrit Tablet/ark, Triple Stem Cell Tablet, Multivitamin Tablet, Liver & Detox Tablet.



Feeling Nervous, Restless or Tense
घबराहट, बेचैनी या तनाव महसूस करना



Increased Heart Rate
हृदय की धड़कन का बढ़ना



Breathing Rapidly
तेजी से सांस लेना



Sweating
पसीना आना



Feeling weak or Tired
कमजोर या थका हुआ महसूस करना



Sweating
पसीना आना



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Eat well Balanced Diet**
संतुलित आहार लें
- * **Take Time out for your self everyday**
रोज अपने लिए समय निकालें
- * **Exercise Daily**
रोज अपने लिए समय निकालें
- * **Take Deep Breaths**
गहरी सांस लें
- * **Talk to Someone**
किसी से बात कर लें

What Not To Do

- * **Limit Alcohol, Caffeine and Sugar Consumption**
अल्कोहल, कैफीन और चीनी का सेवन सीमित करें
- * **Stop Negative Thoughts**
नकारात्मक विचारों को रोकें

Do not drink water half an hour before and after eating
Ayurvedic No Side Effect

Causes (कारण)

Eye Strain (आँख पर जोर), Dry Eyes (सूखी आँखें)
Excess Tearing (अतिरिक्त फाड़), Over Medications (पोषण की कमी),
Nutritional Deficiency (दवाओं पर)

Investigation (जाँच पड़ताल)

Eye Examination, UBM (ultra Bio Microscopy),

Management (उपचार)

Eye Drop, Triple Stem Cell Tablet, Multivitamin Tablet.



Hazy, Blurred or Double Vision
(धुंधला, धुंधला या डबल विजन)



Sudden Eye Pain, Redness
(अचानक आँखों में दर्द, लालिमा)



Eye Irritation
(आँख में जलन)



Prevent Age Related Eye Problem
(उम्र से संबंधित आँखों की समस्या को रोकें)



Heavy Discharge in the Eyes
(आँखों में भारी डिस्चार्ज)



Infections In Eyes
(आँखों में संक्रमण)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Eat Eye Friendly Food**
आई फ्रेंडली फूड खाएं
- * **Annual Eye Examination**
वार्षिक नेत्र परीक्षा
- * **Exercise Daily**
रोज अपने लिए समय निकालें
- * **Always wear Sunglass when going out**
बाहर जाते समय हमेशा सनग्लास पहनें
- * **Eat Dark Leafy Greens, Oat Meal, Yogurt**
डार्क पत्तेदार साग, ओट मील, दही खाएं

What Not To Do

- * **Do not Expose your Eyes to Glares**
अपनी आँखों को चकाचौंध के लिए उजागर न करें
- * **Never Work in Poor Light**
पूअर लाइट में कभी काम न करें
- * **Do not Smoke**
धूम्रपान न करें
- * **Don't Sleep in your Contact Lenses**
अपने कांटेक्ट लेंस में मत सोये

Do not drink water half an hour before and after eating
Ayurvedic No Side Effect

Causes (कारण)

Over Pressure Inside Ear (अपने कान के अंदर अधिक दबाव),
Ears Infection (कान संक्रमण), **Due to Allergies, Cold** (एलर्जी, सर्दी के कारण)
Due to Smoking (धूम्रपान के कारण), **Sinus Infections** (साइनस का इन्फेक्शन)

Investigation (जाँच पड़ताल)

Audiogram (Hearing test), Auditory Brain Stem Response, MRI.

Management (उपचार)

Ear Drop, Triple Stem Cell Tablet, Multivitamin Tablet.



Mild Pain or Discomfort Inside the Ear
(कान के अंदर हल्का दर्द या बेचौनी)



Pus Like Ear Drainage
(पस इयर ड्रेनेज)



Hearing Loss (बहरापन)



Antibacterial & Anti-Fungal
(जीवाणुरोधी और विरोधी कवक)



Feeling of Pressure Inside the Ear
(कान के अंदर दबाव महसूस होना)



Fussiness in young Infants
(युवा शिशुओं में गड़बड़)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Do get your Ears and Hearing Checked Regularly**
नियमित रूप से अपने कान और सुनवाई की जांच करवाएं
- * **Excessive Ear Waxed Removed**
अत्यधिक कान की वैक्स को साफ करे
- * **Do dry your Ears after showering or swimming**
शॉवर या तैराकी के बाद अपने कानों को सूखा लें
- * **Do use Ear Plugs to Protect Your Hearing around Loud Sounds**
लाउड साउंड के आसपास अपनी सुनवाई को सुरक्षित रखने के लिए ईयर प्लग्स का उपयोग करें
- * **Do Stay Physically Active**
शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

What Not To Do

- * **Don't Put Cotton Swabs in your Ear Canal**
अपने कान में रुई न डाले
- * **Don't Crank up your Headphones**
हैडफोन को ज्यादा इस्तेमाल न करे
- * **Don't Smoke**
धूम्रपान न करें
- * **Don't Ignore Pain or Drainage from your Ears**
अपने कान से दर्द या ड्रेनेज को नजर अंदाज न करें

Causes (कारण)

Iodine Deficiency (आयोडीन की कमी), Auto-Immune Disease (स्व-प्रतिरक्षित रोग), Inflammation of the thyroid (थायराइड की सूजन), Some genetic Disorders (कुछ आनुवंशिक विकार), Due to Pregnancy (गर्भावस्था के कारण).

Investigation (जाँच पड़ताल)

T3, T4, TSH, Free Thyroid Level, Thyroid Scan, Ultrasonography, FNAC, Calcitonin.

Management (उपचार)

Thyroid Tablet, Kanchnaar Guggul, Chaturbeej Granules, Liver & Detox Tab / Syrup, Acidity Tab/Syp, Multivitamin Tab/ Syrup, Constipation Tablet (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).

If Patient is Over Weight Then Add Slimming Tablet and Green Tea.

If Patient is PCOD then add Fem Care Tablet (Menstrual)



Feeling Tired
(थकाव महसूस करना)



Gaining Weight
(वजन बढ़ना)



Weakness and Aches in Muscles & Joints
(मांसपेशियों और जोड़ों में कमजोरी और दर्द)



Hair Loss (बाल झड़ना)



Feeling Cold or Depressed
(ठंड या अवसाद महसूस करना)



Constipation (कब्ज)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Check Thyroid Properly.**
टीक से थायराइड की जाँच करें
- * **Drink a Lot of Water.**
बहुत सारा पानी पियो
- * **Eat Anti-oxident rich Food.**
एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर खाना खाएं

What Not To Do

- * **Avoid Smoking or Drinking Alcohol**
धूम्रपान या शराब पीने से बचें
- * **Stay away from sugar and Caffein**
चीनी और कैफीन से दूर रहें
- * **No Self Medication.**
नो सेल्फ मेडिकेशन

Causes (कारण)

Due to dust mites (धूल मिट्टी के कारण), Pollen (पराग),
airborne substances (हवाई पदार्थ), Low immunity (कम प्रतिरक्षा),
Cold Air (कोल्ड एयर), Strong chemical odors (मजबूत रासायनिक गंध),
Tobacco smoke (तंबाकू का धुआँ),

Management (उपचार)

Asthma Caps, Allergy Tab, Cough Syrup, Joshanda Granuals,
Vasa avleh pak, Liver Detox Tab/Syp,
Constipation Tablet (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

Spirometry, Lung
function Test,
Chest-X Ray.



Coughing
(खाँसी)



Wheezing
(घरघराहट)



Shortness of breath
(साँसों की कमी)



Fast Breathing
(तेज श्वास)



Tightening of the chest
(छाती का कसना)



Produce extra mucus
(अतिरिक्त मांस का उत्पादन करें)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Keep away from things that cause asthma
अस्थमा का कारण बनने वाली चीजों से दूर रहें
- * Maintain a healthy sleep routine
एक स्वस्थ नींद दिनचर्या बनाए रखें
- * Don't smoke and avoid passive and second hand smoking
धूम्रपान न करें और निष्क्रिय और सेकंड हैंड धूम्रपान से बचें
- * Keep the house clean and dust free
घर को साफ और धूल मुक्त रखें
- * Take morning walks and if possible perform yoga
सुबह की सैर करें और हो सके तो योग करें

What Not To Do

- * Asthma patient must avoid hard drinks
अस्थमा के रोगी को हार्ड ड्रिंक से बचना चाहिए
- * Asthma patient must not over eat and avoid taking spicy food
अस्थमा के रोगी को भोजन नहीं करना चाहिए और मसालेदार भोजन लेने से बचना चाहिए
- * Asthma patient must not disrupt their regular routine
अस्थमा के रोगी को अपनी नियमित दिनचर्या को बाधित नहीं करना चाहिए

Causes (कारण)

Poor brushing (खराब ब्रशिंग), Flossing Habbits (फ्लॉसिंग हैबिट्स),
Oral health problem (मौखिक स्वास्थ्य समस्या), Hormonal change (हार्मोनल परिवर्तन),
Due to smoking (धूम्रपान), Over medications (दवाओं के कारण),
Due to diabetes (डाइबिटीज के कारण),

Investigation

(जाँच पड़ताल)
FBC, Dental X-Ray,
Urine C/E.

Management (उपचार)

Tooth gel, Dant Manjan, Liver Detox Tab, Multivitamin Tab,
Vitamin D3 Spray, Acid Care Spray, Mouth Wash.



Tooth Decay
(दाँत की सड़न)



Gum dry Mouth
(गोंद सूखा मुँह)



Fungal infection
(फफुदीय संक्रमण)



Taste impairment
(स्वाद खराब होना)



Gum Disease
(गम डाइजेज)



Sensitive teeth
(संवेदनशील दाँत)



Precautions

(परहेज)

What To Do

- * Do floss once each day and brush twice each day to keep your breath fresh
हर दिन एक बार फ्लॉस करें और अपनी सांस को ताजा रखने के लिए हर दिन दो बार ब्रश करें
- * Go to dentist for a complete checkup
पूरी जाँच के लिए डेंटिस्ट के पास जाएँ
- * Do switch to a new tooth brush every three months
हर तीन महीने में एक नए टूथ ब्रश पर स्विच करें
- * Do use and anticavity mouth wash or extra tooth paste before bed each night
त्येक रात बिस्तर से पहले एंटीकविटी मुह धोने या अतिरिक्त टूथ पेस्ट का उपयोग करें

What Not To Do

- * Don't smoke if you want to avoid oral cancer
यदि आप मुँह के कैंसर से बचना चाहते हैं तो धूम्रपान न करें
- * Don't scrub your teeth with a hard or firm tooth brush
एक कठिन या दृढ़ दाँत ब्रश के साथ अपने दाँत साफ न करें
- * Don't snake or junk food
सांप या जंक फूड न खाएँ

Causes (कारण)

Hormonal Changes (हार्मोनल परिवर्तन), Over Production of Melanin (मेलानिन के उत्पादन पर),
Over exposure of the Sun (सूर्य की अधिकता), Due to Light & Make of Chemicals
(लाइट एंड मेक ऑफ केमिकल्स के कारण).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

CBC, Thyroid test, Blood Sugar,
Hormonal Profile, Urin Complete,

Management (उपचार)

CD Soap, Rose gold Oil, Fairness Cream, Moisturizing Cream, Triple
Stem Cell, Liver Detox Tab, Acidity Tab.



Dry, Cracked Skin
(सूखी, फटी त्वचा)



Discolored Patches of Skin
(त्वचा के टूटे हुए पैच)



Whiteheads & Blackheads
(व्हाइटहेड्स और ब्लैकहेड्स)



Dark Circles, Dark Spots
(डार्क सर्कल्स, डार्क स्पॉट्स)



Skin Problems
(त्वचा संबंधी समस्याएं)



Fungal Infections
(फफूंद संक्रमण)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Drink Plenty of water
पानी का खूब सेवन करें
- * Nutrition your Skin
पोषण आपकी त्वचा
- * Rich Antioxidant like Vit C & E
विटामिन सी और ई की तरह समृद्ध एंटीऑक्सिडेंट
- * Exercise your Skin
अपनी त्वचा का व्यायाम करें

What Not To Do

- * Don't use hot water
गर्म पानी का उपयोग न करें
- * Don't Sleep with your makeup
अपने मेकअप के साथ मत सोओ
- * Don't use Sunscreen.
सनस्क्रीन का उपयोग न करें
- * Don't touch your face with dirty hands
अपने चेहरे को गंदे हाथों से न छुएं

Causes (कारण)

Bad Clothing (खराब वस्त्र), Uses Preservatives (like Shampoo, Sunscreen, Makeup, Hair Dry, Tattoos) परिरक्षकों का उपयोग करता है (जैसे शैम्पू, सनस्क्रीन, मेकअप, बाल सूखा, टैटू), Fragrances (सुगंध), Ultraviolet Light (पराबैंगनी प्रकाश).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

CBC, Thyroid test, Blood Sugar, Skin Biopsy, FNEC, Urin Complete.

Management (उपचार)

Allergy Tablet, Neem Capsule, Blood Purifier Syp, Liver & Detox Tab/Syp, Fungal Cream, SD Soap, Acidity Tab/Syp, Gauamrit Tab/Ark, Constipation Tablet (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).



Dryness & Inflamed Skin
(सूखापन और संक्रमित त्वचा)



Itchy Painful Skin
(खुजली वाली दर्दनाक त्वचा)



Scaly Plaques on The Scalp
(स्कैल्प पर स्कालिक सजीले टुकड़े)



Silver Color Scaled
(सिल्वर कलर स्केल किया गया)



Skin Problems
(त्वचा संबंधी समस्याएं)



Fungal Infections
(फफूंद संक्रमण)



Precautions

(परहेज)

What To Do

- * Use Gently Body Wash
धीरे बॉडी वाश का उपयोग करें
- * Do Apply Good Moisturizer
अच्छा मॉइश्चराइजर लगाएं
- * Plenty of Water
खूब सारा पानी
- * Rich Antioxidant Diet
रिच एंटीऑक्सिडेंट आहार

What Not To Do

- * Don't use rubbing alcohol on your skin
अपनी त्वचा पर रगड़ शराब का उपयोग न करें
- * Don't use a bar soap
एक बार साबुन का उपयोग न करें
- * Don't use a triple antibiotic ointment
ट्रिपल एंटीबायोटिक मरहम का उपयोग न करें
- * Don't use light lotions
हल्के लोशन का उपयोग न करें

Causes (कारण)

Due to Emotional Stress (इमोशनल स्ट्रेस के कारण), Due to Cut (कट),
Surgery (सर्जरी), Due to High intake of medications (दवाओं के अधिक सेवन के कारण),
Due to vitamin Deficiency (विटामिन की कमी के कारण),
Due to heavy alcohol consumption (शराब के भारी सेवन के कारण).

Investigation (जाँच पड़ताल)

FBC, B.Sugar, Thyroid Profile, Vit D,
LFT, Urine C/E.

Management (उपचार)

Allergy Care Tab, Blood Purifier Syp, Sulphur Soap, Fungal Cream, Liver Dwetox
Tab, Gauamrit Tab, CO Q10 Tab.



Itching, Burning
(खुजली, जलन)



Dry Cracked Skin
(सूखी पड़ी त्वचा)



Small Scaling Spots
(छोटे स्केलिंग स्पॉट)



Red Patches of Skin
(त्वचा के लाल धब्बे)



Swollen & Stiff Joints
(सूजन और कठोर जोड़ों)



Thickened Pitted Nails
(गाढ़े रंग के नाखून)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Do moisturize the skin
त्वचा को मॉइस्चराइज करें
- * Do take a soak with normal water.
सामान्य पानी से साफ करे।
- * Eat well-balanced diet & plenty of fluids.
अच्छी तरह से संतुलित आहार और तरल पदार्थों का सेवन करें।

What Not To Do

- * Don't stress out.
बाहर तनाव मत करो।
- * Don't scratch violently.
हिंसक खरोंच मत करो।
- * Don't smoke or drink.
धूम्रपान या मदिरापान न करें।
- * Don't be so harsh with your skin.
अपनी त्वचा के साथ इतना कठोर मत बनो।

Causes (कारण)

Auto Immune disorder (स्व – प्रतिरक्षित विकार), Low Pigmentation (कम रंजकता), Family History Sunburn (पारिवारिक इतिहास सनबर्न), Stress (तनाव), Expose to industrial chemical (औद्योगिक रसायन के संपर्क में),

Investigation

(जाँच पड़ताल)

CBC, Thyroid Fuction, Wood Lamp Test, Skin Biopsy.

Management (उपचार)

Bakuchi Capsule, Blood Purifier Syp, Liver & Detox Tablet / Syp, Gauamrit Tablet, Rose Gold Oil, Moisturizing Cream, Constipation Tablet (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करे).



Patchy Loss of Skin Color



Premature Whitening or Greying of the Hair on your Scalp, Eyelashes, Eyebrows or Beard



Loss of or Change in color of the inner layer of the Eyeball



Loss of colour inside of your mouth and nose



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Eat well balanced diet
संतुलित आहार लें
- * Rich anti-oxident food
समृद्ध एंटी-ऑक्सीडेंट भोजन
- * Exercise, medication or yoga
व्यायाम, दवा या योग
- * Wear fully covering
पूरी तरह से ढककर पहनें

What Not To Do

- * Don't use random cosmetics and skin cream
यादृच्छिक सौंदर्य प्रसाधन और त्वचा क्रीम का उपयोग न करें
- * Avoid Sun-exposure
सन-एक्सपोजर से बचें

Causes (कारण)

Thyroid Disease (गलग्रंथि की बीमारी), Depression Heart Problem (डिप्रेशन हार्ट की समस्या),
Hormonal Problems (हार्मोनल समस्याएं), Nutritional Deficiency (पोषण की कमी),

Investigation

(जाँच पड़ताल)

FBC, Blood Sugar,
Thyroid Function,
Urine C/E

Management (उपचार)

Dandruff Shampoo/Protein Shampoo, Fertilizer Oil, 999 Powder,
Hair Care Oil, Hair Fall Capsule, Multivitamin Tablet, Musli Pak Granules



Circular or Patchy Bald Spots
(सर्कुलर या पैची बाल्ड स्पॉट्स)



Sudden Loosening of Hairs
(बालों का अचानक ढीला होना)



Full Body Hair Loss
(फुल बॉडी हेयर लॉस)



Patches of Scaling that Spread over the Scalp
(स्कोलिंग के पैच जो स्केल्प पर फैलते हैं)



Dandruff (रूसी)



Rough Hairs (रुखे बाल)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Use Detoxifying Shampoo.
डेटोक्सिफायिंग शैम्पू का प्रयोग करें
- * Cleanse your hair twice a week
सप्ताह में दो बार अपने बालों को साफ करें
- * Drink 7-8 glasses of water every day
हर दिन 7-8 गिलास पानी पिएं
- * Rich Protein diet
रिच प्रोटीन युक्त आहार

What Not To Do

- * Don't use hot water when Shampoo or rinsing your hair.
शैम्पू या अपने बालों को धोते समय गर्म पानी का उपयोग न करें
- * Don't Brush on wet hair
गीले बालों पर ब्रश न करें
- * Don't comb vigorously
सख्ती से कंघी न करें

Causes (कारण)

Injury (चोट), Ligament Stiffness (लिगामेंट स्टिफनेस),
Overuse (Such as construction work) अति प्रयोग (जैसे निर्माण कार्य),
Extra pressure on the spine (पोषण की कमी), Dehydrated spinal discs (पोषण की कमी).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

FBC, B.Sugar, ESR,
X-Ray (Cervical),
Urine C-E

Management (उपचार)

Pain Care Tab/Oil/Spray/Soap, Acidity Tab, Calcium Tab, Vitamin D3, Eo3 Capsules,
Liver & Detox Tablet, Cervical Lep, Constipation Tab (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).



Neck Stiffness & Pain
(गर्दन की अकड़न और दर्द)



Pain in the Shoulders or Arms
(कंधे या हाथ में दर्द)



Headache (सरदर्द)



Inability to fully turn the Head or bend the Neck
(सूरी तरह से सिर को मोड़ने में असमर्थता या गर्दन झुकाओ)



Grinding noise or sensation when the neck is turned
(घोसने का शोर या सनसनी जब गर्दन मुड़े हुई है)



Constipation (कब्ज)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Do regular exercise to maintain neck strength, flexibility and range of motion
गर्दन की ताकत, लचीलापन और गति की सीमा बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम करें
- * Use firm mattress, thin pillow
फर्म गद्दे, पतले तकिया का उपयोग करें
- * Wear a cervical collar during the day
दिन के दौरान एक ग्रीवा कॉलर पहनें
- * Use a seat belt when in car and use firm collar while travelling
कार में सीट बेल्ट का उपयोग करें और यात्रा करते समय फर्म कॉलर का उपयोग करें

What Not To Do

- * Avoid Sitting for a prolonged period of time in stressful postures
तनावपूर्ण मुद्राओं में लंबे समय तक बैठने से बचें
- * Don't lift heavy weight on head or back avoid bad roads, if traveling by two or four wheelers
दो या चार पहिया वाहनों से यात्रा करने पर सिर या पीठ पर भारी भार न उठाएं
- * Don't take many pillows below the neck
गर्दन के नीचे तकिए नहीं रखें

Causes (कारण)

Hormonal Changes (हार्मोनल परिवर्तन), Stress (तनाव),
Depression (डिप्रेशन), Due to alcohol and caffeine (शराब और कैफीन के कारण),
Over use of medicine (दवा का अधिक उपयोग).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

CBC, Blood Sugar,
Thyroid Function,
Urine Complete, MRI

Management (उपचार)

Pain Care Tab, Memory booster Tab/Syp, Navratni Hair Oil, Liver Detox Tab,
Acidity Tab, Multivitamin Tab Migraine Lep, Constipation Tab (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).



Constipation (कब्ज)



Mood changes from Depression
(डिप्रेशन से मूड बदलता है)



Food Cravings
(भोजन की इच्छा)



Neck Stiffness
(गर्दन में अकड़न)



Frequent Yawning
(बार-बार जम्हाई लेना)



Increased Thirst and Urination
(बढ़ी हुई घ्यास और पेशाब)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Change your lifestyle**
अपनी जीवन शैली बदलें
- * **Do regular exercise**
नियमित व्यायाम करें
- * **Eat on time and do not miss meal**
समय पर भोजन करें और भोजन न छोड़ें
- * **Take vitamin B5, C & E**
विटामिन बी 5, सी और ई लें

What Not To Do

- * **Limit Consumption of tea, coffee**
चाय, कॉफी का सेवन सीमित करें
- * **Avoid Food that contains chemicals**
ऐसे खाद्य पदार्थों से बचें जिनमें रसायन होते हैं

Causes (कारण)

Due to injury (चोट के कारण), Destruction of tissue (ऊतक का विनाश),
Due to thyroid (थायराइड के कारण), Chronic fatigue syndrome
(क्रोनिक फेटीग सिंड्रोम), Liver or kidney disease (लीवर या किडनी की बीमारी),

Investigation

(जाँच पड़ताल)

FBC, ESR, CRP,
X-Ray of Joint.

Management (उपचार)

Pain Care Tab, Calcium Tab, Glucosamine Tab, Tridoshnashak Tab, Pain Oil/Soap,
Liver Detox Tab/Syp, Cooking Oil, Constipation Tab (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).



Pain (दर्द)



Stiffness
(कठोरता)



Swelling/Redness
(सूजन / लाली)



Decreased range of Motion
(मोशन की कमी हुई रेंज)



**Painful,
stiff &
aching
muscles**

Body Muscle Pain
(शरीर की मांसपेशियों का दर्द)



Precautions

(परहेज)

What To Do

- * **Keep your joint moving**
अपनी संयुक्त गति बनाए रखें
- * **Use good posture**
अच्छी मुद्रा का प्रयोग करें
- * **Know your limits**
अपनी सीमाएं जानें
- * **Manage Weight**
वजन का प्रबंधन करें
- * **Regular Exercise**
नियमित व्यायाम

What Not To Do

- * **Quit Smoking/alcohol**
धूम्रपान / शराब छोड़ें
- * **Avoid running, jumping**
दौड़ने, कूदने से बचें
- * **Avoid over treatment and over medication**
उपचार और दवा से अधिक से बचें

Causes (कारण)

Lumbat spinal stenosis (लुम्बैट स्पाइनल स्टेनोसिस), Degenerative disc disease (अपकर्षक कुंडल रोग), Due to pregnancy (गर्भावस्था के कारण), Muscle spasm (मांसपेशियों की ऐंठन), Over weight (अधिक वजन),

Investigation

(जाँच पड़ताल)

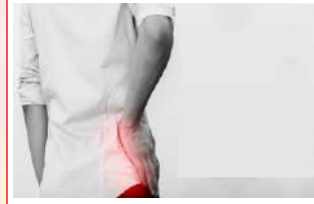
FBC, X-ray of spine, ESR, Urine examination

Management (उपचार)

Pain Care Tab, Calcium Tab, Glucosamine Tab, Tridoshnashak Tab, Pain Oil/Spray/Oil/Bam, Acidity Tab/Syp, Liver Detox Tab/Syp, Constipation Tab (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).



Lower Back Pain
(निचली कमर का दर्द)



Hip Bone
(कमर की हड्डी)



Burning or Tingling down the Legs
(पैरों से जलन या मरोड़)



Weakness, Numbness or Difficulty moving the Leg or Foot
(कमजोरी, सुन्नता या पैर या पैर को हिलाने में कठिनाई)



Constant Pain
(लगातार दर्द)



Shooting Pain
(शूटिंग दर्द)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Sleep 7-9 hours each night
प्रत्येक रात 7-9 घंटे की नींद लें
- * Perform all movements and exercise in a safe and pain free
एक सुरक्षित और दर्द मुक्त में सभी आंदोलनों और व्यायाम करें
- * Make sure you move your body in all 3 planer of motion (forward/back, side to side, protection left and right)
सुनिश्चित करें कि आप अपने शरीर को गति के सभी 3 प्लानर में स्थानांतरित करते हैं (फोर्वरड / बैक, साइड टू साइड, प्रोटेक्शन लेफ्ट एंड राइट)

What Not To Do

- * Train or exercise into painful ranges
दर्दनाक श्रेणियों में ट्रेन या व्यायाम
- * Listen to anyone or anything that promises the overweight
किसी की भी या ऐसी कोई भी बात सुनो जो अधिक वजन का वादा करे

For Uric Acid (Gout)

(यूरिक एसिड के लिए)

Causes (कारण)

High diuretics (उच्च मूत्रवर्धक), Drinking too much alcohol (बहुत अधिक शराब पीना), Obesity (मोटापा), Hypothyroidism (हाइपोथायरायडिज्म), Renal insufficiency (गुर्दों की खराबी), Purine rich diet (प्यूरिन युक्त आहार)

Investigation

(जाँच पड़ताल)
FBR, CRP, ESR,
Uric Acid Level,
Blood Sugar, X-Ray,
Urine Examination.

Management (उपचार)

Uric Acid Caps, Pain Care Tab, Pain Oil, Tridoshnashak Tab, Liver Detox Tab/Syp, Acidity Tab/Syp, Constipation Tab (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).



Intense Joint Pain that is most Severe in the First 12 to 24 Hours
(इंटेस ज्वाइंट पेन जो पहले 12 से 24 घंटों में सबसे अधिक गंभीर होता है।)



Redness, Tenderness & Swelling of the Joints
(जोड़ों की लालिमा, कोमलता और सूजन)



Joint Pain that last a few days to few weeks and Spreads more Joints Overtime
(जोड़ों का दर्द जो कुछ दिनों से लेकर कुछ हफ्तों तक रहता है और जोड़ों में दर्द होता है)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * High fiber foods
उच्च फाइबर खाद्य पदार्थ
- * Plenty of water
खूब सारा पानी
- * Rich green leafy vegetables and high fiber fruits
हरी पत्तेदार सब्जियां और उच्च फाइबर वाले फल
- * Take green Tea
ग्रीन टी लें

What Not To Do

- * Don't drink alcohol
शराब न पिएं
- * Don't take sugary food
शक्कर युक्त भोजन न लें
- * Don't take carbohydrate pulses
कार्बोहाइड्रेट वाली दालें न लें

Causes (कारण)

High Blood Pressure (उच्च रक्त चाप), Due to Cigarette (सिगरेट के कारण),
Smoking high triglycerides (Elevated chloesterol) (धूम्रपान उच्च ट्राइग्लिसराइड्स (उन्नत कोलेस्ट्रॉल),
Obesity (मोटापा), Family history (परिवार के इतिहास).

Investigation (जाँच पड़ताल)

CBC, Chest X-Ray,
ECG, Lipid Profile.

Management (उपचार)

Cardiac Care Tab, Krill Oil, Arjun Chal Cap, Cardiac Tea, Liver Detox Tab, Acidity Tablet,
Tapyadi Loh, Flax Cap, Gauamrit Tablet, Constipation Tab (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).



Shortness of Breath
(साँसों की कमी)



Palpitation (घबराहट)



Weakness or Dizziness
(कमजोरी या चक्कर आना)



Nausea Vomiting (मतली उल्टी)



Faster Heart Beat
(तेज दिल की धड़कन)



Heart Pain (दिल का दर्द)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Do regular exercise**
नियमित व्यायाम करें
- * **Manage Stress**
तनाव का प्रबंधन करो
- * **Eat Better**
बेहतर खाओ
- * **Sleep Properly**
ठीक से सोएं

What Not To Do

- * **Restric Smoking**
संयमित धूम्रपान
- * **Avoid high fat dairy products**
उच्च वसा वाले डेयरी उत्पादों से बचें

Causes (कारण)

Overweight (अधिक वजन), Less Physical activity (कम शारीरिक गतिविधि),
Family History (परिवार के इतिहास), Hormonal Problems (हार्मोनल समस्याएं),
Over usage of medicine (दवा के अधिक उपयोग से), Due to pregnancy (गर्भावस्था के कारण)

Investigation

(जाँच पड़ताल)

FBC, Blood sugar,
HBIAC, Urine C/E,
LFT, KFT.

Management (उपचार)

Sugar Caps, Neem Karela Jamun Caps, Chaturbeej Granules, Liver detox Tab,
Acidity Tab, Shilajit Caps, Constipation Tab (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).



Increased Thirst
(बढ़ी हुई प्यास)



Weight Loss
(वजन घटना)



Blurred Eyes
(धुंधली आंखें)



Fatigue (Weak, Tired Feeling)
(थकान (कमजोर, थकान महसूस करना))



Blood Sugar More Than 180mg/dl
(रक्त शर्करा 180mg / dl से अधिक)



Leg Cramps
(पैर की मरोड़)



Precautions

(परहेज)

What To Do

- * **Track your glucose levels**
अपने ग्लूकोज के स्तर को ट्रैक करें
- * **Eat at regular intervals**
नियमित अंतराल पर खाएं
- * **Rich Protein fibre**
रिच प्रोटीन फाइबर
- * **Exercise Daily**
रोज कसरत करो
- * **Lose Weight**
वजन कम करना
- * **Plenty of Water**
खूब सारा पानी

What Not To Do

- * **Restrict Sugar Diet**
शुगर डाइट पर प्रतिबंध लगाएं
- * **Skip Meals and Snacks**
भोजन और नाश्ता छोड़ें
- * **No alcohol**
शराब नहीं
- * **No artificially flavored drinks**
कोई कृत्रिम रूप से सुगंधित पेय नहीं

For Obesity (मोटापे के लिए)

Causes (कारण)

Genetic (जेनेटिक), Overeating (ज्यादा खाना),
Physical inactivity (भौतिक निष्क्रियता),
Hypothyroidism (हाइपोथायरायडिज्म),
PCOD (पी सी ओ डी), Diabetes (मधुमेह)

Investigation

(जाँच पड़ताल)

BMI, Blood Sugar, Lipid Profile,
Thyroid, Urine function, Urine
Complete, Hormonal Profile.

Management (उपचार)

Slimming Care Tab, Slimming Oil/Soap/Gel, Chaturbeej Granules, Liver Detox Tab, Green Tea Gold, Acidity Tab/Syp, Gauamrit Tab/Ark. Constipation Tab (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).



Thyroid Problem
(थायराइड की समस्या)



Joint Problem
(संयुक्त समस्या)



Over weight after pregnancy
(गर्भावस्था के बाद अधिक वजन)



PCOD Problem
(पीसीओडी की समस्या)



Overweight due to over eating
(अधिक खाने के कारण अधिक वजन)



Poor Metabolism
(गरीब चयापचय)



Precautions

(परहेज)

What To Do

- * Whole Grain
साबुत अनाज
- * Fruit and Vegetables
फल और सब्जियाँ
- * Fish especially
मछली विशेष रूप से

What Not To Do

- * No Alcohol
शराब नहीं
- * No refined Sugar/ Carbohydrates
कोई परिष्कृत चीनी/कार्बोहाइड्रेट नहीं

Causes (कारण)

Obesity (मोटापा), High Levels of Fats in the blood (रक्त में वसा का उच्च स्तर), Rapid Weight Loss (भतेजी से वजन कम होना), Due to Diabetes (मधुमेह के कारण), Over Consumption of alcohol & Cigarette (शराब और सिगरेट का अधिक सेवन).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

CBC, LFT, Blood Sugar, Lipid Profile, Hepatitis A and C.

Management (उपचार)

Liver Detox Tab, Hepa DS Caps, Gauamrit Tab/Ark, Kutki Caps, Acidity Tab.



Abdominal Pain (पेट में दर्द)



Poor Appetite (अपर्याप्त भूख)



Physical Weakness
(शारीरिक कमजोरी)



Weight Loss (वजन घटना)



Fatigue Confusion (थकान भ्रम)



Fatty Liver (फैटी लिवर)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Do exercise regularly**
नियमित व्यायाम करें
- * **Do eat food high fiber**
खाना हाई फाइबर वाला खाएं
- * **Plenty of water**
खूब सारा पानी
- * **Do follow a balanced diet**
संतुलित आहार का पालन करें
- * **Do eat vitamin and mineral rich food**
विटामिन और मिनरल से भरपूर खाना खाएं

What Not To Do

- * **Don't consume alcohol and high sugar drinks**
शराब और उच्च चीनी पेय का सेवन न करें
- * **Don't eat carbohydrates**
कार्बोहाइड्रेट न खाएं
- * **Don't eat high fat foods**
उच्च वसा वाले भोजन न खाएं

Causes (कारण)

Excessive consumption of alcohol (शराब का अत्यधिक सेवन), Viral Infection (विषाणुजनित संक्रमण), Hereditary (अनुवांशिक), Abnormal iron or copper absorption (असामान्य लोहा या तांबे का अवशोषण), Accidental Injury (आकस्मिक चोट).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

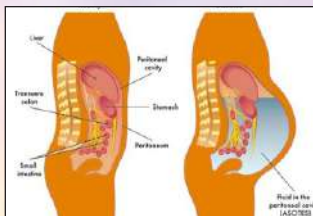
CBC, Blood Sugar, LFT, S.Bill, PTI, S.Na, USG, MRI, CT, Spleen Scan, Liver biopsy.

Management (उपचार)

Hepa Forte Caps, Hepa DS Cap, Gauamrit Tab/Ark, Liver Detox Tab, Acidity Tab, Multivitamin Tab. Constipation Tab (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).



Yellow Discoloration in the Skin & Eyes (Jaundice)
(त्वचा और आँखों में पीलापन (पीलिया))



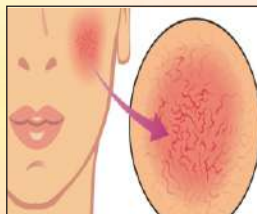
Fluid accumulation in your Abdomen
(आपके उदर में द्रव का जमाव)



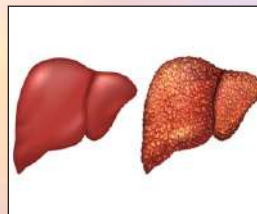
Swelling in your Legs, Feet or Ankles
(आपके पैर, पैर या टखनों में सूजन)



Loss of Appetite
(भूख में कमी)



Spider like Blood Vessels on your Skin
(आपकी त्वचा पर रक्त वाहिकाओं की तरह मकड़ी)



Liver Cirrhosis
(लीवर सिरोसिस)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Drink lots of water
बहुत पानी पियो
- * Eat Organic Food
ऑर्गेनिक फूड खाएं
- * Eat turmeric & Walnuts
हल्दी और अखरोट खाएं
- * Exercise regularly
नियमित रूप से व्यायाम करें

What Not To Do

- * Avoid Processed food
प्रोसेस्ड फूड से बचें
- * Avoid Prolonged use of painkillers
दर्द निवारक दवाओं के लंबे समय तक इस्तेमाल से बचें

Causes (कारण)

Due to Liver Infection (लिवर संक्रमण के कारण), Due to alcohol (शराब के कारण),
Certain Drugs (कुछ ड्रग्स), Auto Immune Disease (स्व - प्रतिरक्षित रोग),
Investigation of contaminated food or water (दूषित भोजन या पानी की जांच).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

FBC, LFT, Urea, Electrolytes,
Conjuration Profile, USG,
S.Ammonia, S.Bill, HBV, HCV.

Management (उपचार)

Hepa Forte Cap, Hepa Ds, Gauamrit Tab/Ark, Acidity Tab, Multivitamin Tab,
Liver Detox Tab, Constipation Tab (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).



Dark Urine (गहरा मूत्र)



Abdominal Pain (पेट में दर्द)



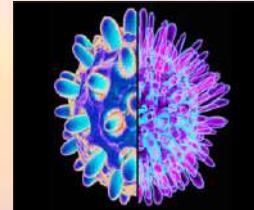
Loss Of Appetite (मूख में कमी)



Unexplained Weight Loss
(अस्पष्टीकृत वजन घटाने)



Yellow Skin and Eyes, which may be Jaundice
(पीली त्वचा और आँखें, जो पीलिया हो सकता है)



Hepatitis (हेपेटाइटिस)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Eat a balanced diet**
एक संतुलित आहार खाएं
- * **Drink enough water**
पर्याप्त पानी पिएं
- * **Lose Weight, If necessary**
वजन कम करें, यदि आवश्यक हो
- * **Monitor the amount of Liver functions**
नियमित रूप से व्यायाम करें

What Not To Do

- * **Don't drink alcohol**
शराब न पिएं
- * **Breathe in toxic fumes**
जहरीले फुंसी में सांस लें
- * **Don't drink lots of caffainated drinks, such a cola**
इस तरह के कोला से बहुत सारे कैफेनेटेड पेय नहीं पीना चाहिए
- * **Don't obsess about avoiding foods that contain Sugar, Salt & Preservatives**
उन खाद्य पदार्थों से बचने के बारे में ध्यान न दें जिनमें चीनी, नमक और संरक्षक शामिल हैं

For Stomach (Gastritis, Bowel Movement & Indigestion) (पेट के रोग)

Causes (कारण)

Indigestion (खट्टी डकार), Inflammatory bowel disease (पेट दर्द रोग),
Ulceris (ब्रण), Gastritis (गैस्ट्रिटिस), Bacterial Infection (जीवाणु संक्रमण),
Overeating (ज्यादा खाना)

Investigation (जाँच पड़ताल)

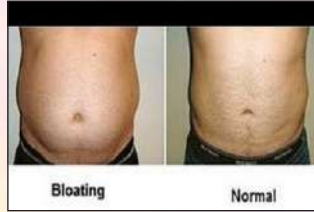
CBC, Blood Sugar, LFT,
Endoscopy, Urine C/E,
Stool test.

Management (उपचार)

Liver Detox Tab/Syp, Acidity Tab/Syp, Gauamrit Tab/Ark,
Pre Pro Biotic Caps, Key Worm Tablets.



Nausea Or Upset Stomach
(मतली या पेट की खराबी)



Abdominal Bloating
(उदरीय सूजन)



Abdominal Pain
(पेट में दर्द)



Vomiting (उल्टी)



Indigestion (खट्टी डकार)



Loss of Appetite
(भूख में कमी)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Plenty of Water**
खूब सारा पानी
- * **Eat fruits & Vegetables**
फल और वेजिटेबल्स खाएं
- * **Exercise regularly**
नियमित रूप से व्यायाम करें
- * **Eat Slowly**
धीरे – धीरे खाओ
- * **Manage Stress**
तनाव का प्रबंधन करो

What Not To Do

- * **Avoid refined food**
परिष्कृत भोजन से बचें
- * **Avoid fried food/Spicy Food & Preservatives**
तले हुए भोजन/मसालेदार भोजन और परिरक्षकों से बचें
- * **Skip the alcohol**
अल्कोहल छोड़ें

For Chronic Constipation

(पुरानी कब्ज के लिए)

Causes (कारण)

Lack of fiber (फाइबर की कमी), Physical Inactivity (भौतिक निष्क्रियता),
Over Medications (दवाओं पर), Irritable bowel syndrome (इर्रिटेबल बोवेल सिंड्रोम),
Due to pregnancy (गर्भावस्था के कारण), Changes in routine (दिनचर्या में बदलाव),
Not drinking enough water (पर्याप्त पानी नहीं पीना)

Investigation

(जाँच पड़ताल)

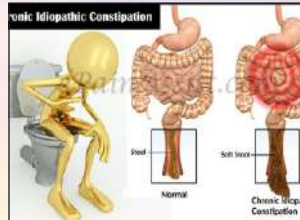
CBC, Thyroid Function,
Examination of the rectum
and colon, X-Ray of the rectum

Management (उपचार)

Liver detox Tab/Syp, Acidity Tab, Constipation Tab, Gauamrit
Tab/Ark, Key Worm Tab, Pre Pro Biotic Capsule.



Passing Fewer Than 3 Stools a Week



Having Lumpy or Hard Stools



Feeling Like Blockage in
Your Rectum



Straining to have Bowel Movements



Skin Problems



Fungal Infections



Precautions

(परहेज)

What To Do

- * **Eat more Fiber**
फाइबर अधिक खाएं
- * **Plenty of fluids**
बहुत सारे तरल प्रदत्त
- * **Be more active**
अधिक सक्रिय रहें
- * **Listen to your body and have a routine**
अपने शरीर को सुनो और एक दिनचर्या है

What Not To Do

- * **Avoid processed or fast food**
प्रोसेस्ड या फास्ट फूड से बचें
- * **Avoid skipping meals**
लंघन भोजन से बचें
- * **Try to avoid straining**
तनाव से बचने की कोशिश करें
- * **Avoid overuse of laxaliver**
जुलाब के अति प्रयोग से बचें

Causes (कारण)

Increased Pressure in the lowel rectum (कम मलाशय में दबाव में वृद्धि),
Chronic constipation (पुराना कब्ज), Lifting heavy weight (भारी वजन उठाना),
Streining when passing a stool (स्टूल पास करते समय तनाव),

Investigation

(जाँच पड़ताल)

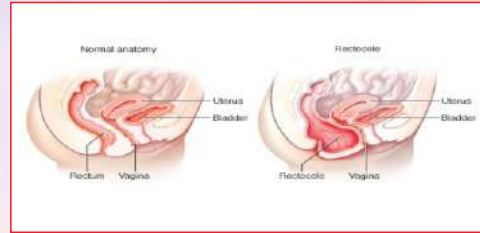
Rectal Examination,
Proctoscopy

Management (उपचार)

Piles Care Tab, Constipation Tab, Fungal Cream, Fungal Ds Cream,
Liver Detox Tab, Pain Care Tab, Flax Caps, Cooking Oil.



Pain occurs during the passing of a Stool
(स्टूल पास करने के दौरान दर्द होता है)



Hard, Painful lump may be felt around the Anus
(गुदा के चारों ओर कठोर, पीनफुल गांठ महसूस की जा सकती है)



Bright Red Blood is Visible after a Bowel Movement
(एक ब्रेल मूवमेंट के बाद ब्राइट रेड ब्लड दिखाई देता है)



Area around the Anus is Itchy, Red & Spore
(गुदा के आसपास का क्षेत्र खुजली, लाल और बीजाणु है)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Consume a roughage-rice high fiber diet**
रौघे-चावल उच्च फाइबर आहार का सेवन करें
- * **Drink Plenty of water**
खूब पानी पिए
- * **Lose extra weight**
अतिरिक्त वजन कम करें
- * **Regular exercise**
नियमित व्यायाम
- * **Take hot bath to relieve the pain**
दर्द से राहत के लिए गर्म स्नान करें
- * **Replace rough toilet paper**
रफ टॉयलेट पेपर बदलें

What Not To Do

- * **Don't sit on the toilet seat for long duration**
टॉयलेट सीट पर लंबे समय तक न बैठें
- * **Strain at stool or while urination**
मल त्यागते समय या पेशाब करते समय
- * **Lift or hold heavy objects**
भारी वस्तुओं को उठाना या पकड़ना
- * **Overuse enemas or laxatives**
एनेमोस या लेक्सिवलर का अत्यधिक उपयोग
- * **Don't eat spicy and hot curries**
मसालेदार और गर्म करी न खाएं
- * **Don't eat very salty food**
बहुत ज्यादा गरिष्ठ भोजन न करें

For Stomach Worms

(पेट के कीड़ों के लिए)

Causes (कारण)

Consumption of contaminated water (दूषित जल का सेवन),
Contaminated soil (दूषित मिट्टी), Poor sanitation (सफाई की घटिया व्यवस्था),
Poor hygiene (खराब स्वच्छता), Contaminated faces (दूषित चेहरे)

Investigation

(जाँच पड़ताल)

Hb, TLC, DLC, Stool Test,
Scotch tape test.

Management (उपचार)

Key Worm Tab Adult/Kid, Liver Detox Tab/Syp (Adult/Kid),
Pre pro biotic Caps, Acidity Tab.



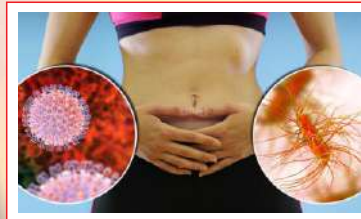
Abdominal Pain (पेट में दर्द)



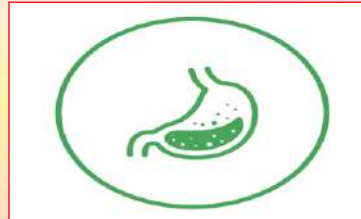
Gas/ Bloating (गैस/फूला हुआ)



Unexplained Weight Loss
(अस्पष्टीकृत वजन घटाने)



Abdominal Pain or Tenderness
(उदर पियान या कोमलता)



Diarrhoea, Nausea or Vomiting
(दस्त, मतली या उल्टी)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Eat a little amount of jaggery**
थोड़ी मात्रा में गुड़ खाएं
- * **Take only boil water**
पानी उबालकर ही लें
- * **Wash your hands with warm water**
अपने हाथों को गर्म पानी से धोएं
- * **Wear gloves and shoes when exposed to soil**
टाई मिट्टी के संपर्क में आने पर दस्ताने और जूते पहनें
- * **Clean anything that could be contaminated with faces**
चेहरे से दूषित कुछ भी साफ किया जा सकता है

What Not To Do

- * **Don't eat undercooking meat or fish**
अंडरकुकिंग मांस या मछली न खाएं
- * **Don't eat unwashed fruits and vegetables**
बिना पके फल और सब्जियां न खाएं
- * **Don't swallow recreational water in bodies of water, swimming pool, water parks, hot tubs or spas**
पानी, स्विमिंग पूल, वाटर पार्क, टब या स्पा नहीं, शरीर में मनोरंजक पानी न निगलें

For IBS (Irritable Bowel Syndrome)

(संग्रहणी रोग के लिए)

Causes (कारण)

Bowel Muscle spasm (आंत्र की मांसपेशियों में ऐंठन), Constipation (कब्ज),
Diarrhoea (दस्त), Rhythmic muscle movement (लयबद्ध मांसपेशी आंदोलन),
Food allergy (खाने से एलर्जी), Due to high blood pressure drugs (उच्च रक्त दवाओं के कारण),

Investigation

(जांच पड़ताल)

Hb, TLC, DLC, Stool Test,
Scotch tape test.

Management (उपचार)

Key Worm Tab, Liver Detox Tab/Syp, Diarrhoea Tab, Pre pro biotic Caps, Acidity Tab.



Pain & Cramping in Abdomen
(पेट में दर्द और ऐंठन)



Diarrhoea (Loose Motion)
अतिसार (लूज मोशन)



Constipation

Constipation (कब्ज)



Changes in Bowel Movements
(आंत्र आंदोलनों में परिवर्तन)



Gas/Bloating
(गैस/फूल)



Food Intolerance
(खाने की असहनीयता)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Exercise for at least 30 min
कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करें
- * Drink plenty of fluids
तरल पदार्थ का खूब सेवन करें
- * Eat fibre rich food
फाइबर युक्त भोजन कर
- * Don't eat big meals
बड़ा भोजन न करें

What Not To Do

- * Limit intake of processed food
प्रोसेस्ड फूड का सेवन सीमित करें
- * Don't over indulge in fatty and sugary foods
वसायुक्त और शर्करा युक्त खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन न करें
- * Avoid Caffeine alcohol and carbonated drinks
कैफीन शराब और कार्बोनेटेड पेय से बचें

Causes (कारण)

Lightening Heavy Weight (हल्का भारी वजन), Routine Hard Work (नियमित मेहनत),
Sexual Activity (यौन गतिविधि), Constipation (कब्ज),
Gastric troubles (गैस्ट्रिक की परेशानी), Lack and appetite (अभाव और भूखे)

Investigation

(जाँच पड़ताल)

Solar Plexus
Chakra Test

Management (उपचार)

Navel Care Oil, Liver Detox Tab, Acidity Tab, Pre Pro Biotic Caps,
Key Worm Tab, Triple Stem Cell Tab.



Constipation

Constipation (कब्ज)



GASTRIC PROBLEMS

Gastric Trouble (गैस्ट्रिक परेशानी)



Lack of Appetite (भूख की कमी)



Stomach Ache (पेट दर्द)



Vomiting (उल्टी)



Precautions

(परहेज)

What To Do

- * Do Exercise regularly
नियमित व्यायाम करें
- * Daily usage of oil in navel
नाभि में तेल का दैनिक उपयोग
- * Eat well balanced diet
संतुलित आहार लें

What Not To Do

- * Don't take excess food
अधिक भोजन न लें
- * Don't take overlifting weight
अधिक वजन न लें

Causes (कारण)

Destruction of red blood cells (लाल रक्त कोशिकाओं का विनाश), Malabsorption sickle cell anemia (मालबसोर्पशन सिकल सेल रक्ताल्पता), Due to over medication (अधिक दवा के कारण), Menstruation (माहवारी), Gastro intestinal condition (जठरांत्र संबंधी स्थिति), Vitamin deficiency (विटामिन की कमी),

Investigation (जाँच पड़ताल)

FBC, PBF, LFT, KFT, Urine C/E.

Management (उपचार)

Iron Tab/Syp, Semia Care Caps, Liver Detox Tab/Syp, Acidity Tab/Syp, Multivitamin Tab/Syp.



Pale or Yellowish Skin
(पीला या पीली त्वचा)



Cold Hands & Feet
(ठंडे हाथ और पैर)



Headaches
(सिर दर्द)



Shortness of Breathing
(श्वास की तकलीफ)



Fatigue/Weakness
(थकान / कमजोरी)



Irregular Heartbeat
(अनियमित दिल की धड़कन)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Well Balanced diet like Vit B12, Protein, Minerals, Dry fruits
अच्छी तरह से संतुलित आहार जैसे विट बी 12, प्रोटीन, मिनरल्स, ड्राई फ्रूट्स
- * Eat green leafy Vegetables like spinach, fenugreek etc.
हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी आदि खाएं।
- * Eggs Daily
अंडे दैनिक
- * Drink plenty of water
खूब पानी पिएं
- * Milk and milky products
दूध और दूधिया उत्पाद

What Not To Do

- * Avoid tea or coffee along with meals
भोजन के साथ चाय या कॉफी से बचें
- * Restrict alcohol consumption
शराब का सेवन प्रतिबंधित करें
- * Excess consumption of refined products
परिष्कृत उत्पादों की अधिक खपत
- * Limit your sugar intake
अपनी चीनी का सेवन सीमित करें
- * Smoking & Tobacco
धूम्रपान और तंबाकू

Causes (कारण)

Hereditary Problem (वंशानुगत समस्या),
Low oxygen Level in the body (शरीर में कम ऑक्सीजन का स्तर),
Unhealthy red blood cells (अस्वास्थ्यकर लाल रक्त कोशिकाओं),

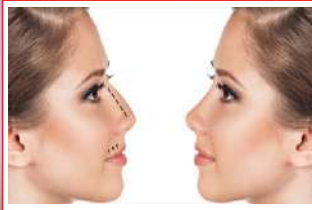
Investigation

(जाँच पड़ताल)

CBC, DNA Analysis,
Electrolytes,
CFT, Urine C/E

Management (उपचार)

Semia Care, Liver Detox Tab/Syp, Can HB Caps, Multivitamin Tab, Calcium Tab.



Bone Deformities, Especially in the Face
(अस्थि विकृति, विशेष रूप से चेहरे में)



Dark Urine
(गहरा मूत्र)



Delayed Growth and Delopment
(विलंबित विकास और विलंब)



Excessive Tiredness and Fatigue
(अत्यधिक थकान और थकान)



Yellow or Pale Skin
(पीली या पीली त्वचा)



Precautions

(परहेज)

What To Do

- * Well Balanced diet like Vit B12, Protein, Minerals, Dry fruits
अच्छी तरह से संतुलित आहार जैसे विट बी 12, प्रोटीन, मिनरल्स, ड्राई फ्रूट्स
- * Eat green leafy Vegetables like spinach, fenugreek etc.
हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी आदि खाएं।
- * Eggs Daily
अंडे दैनिक
- * Drink plenty of water
खूब पानी पिए
- * Milk and milky products
दूध और दूधिया उत्पाद

What Not To Do

- * Avoid tea or coffee along with meals
भोजन के साथ चाय या कॉफी से बचें
- * Restrict alcohol consumption
शराब का सेवन प्रतिबंधित करें
- * Excess consumption of refined products
परिष्कृत उत्पादों की अधिक खपत
- * Limit your sugar intake
अपनी चीनी का सेवन सीमित करें
- * Smoking & Tobacco
धूम्रपान और तंबाकू

Causes (कारण)

Due to smoking and tobacco (धूम्रपान और तंबाकू के कारण),
Low diet and physical activity (कम आहार और शारीरिक गतिविधि),
Sun and other typer of radiation (सूर्य और विकिरण के अन्य टाइपर),
Viruses and other infection (वायरस और अन्य संक्रमण).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

Physical examination,
FBC, Urine C/E, Imaging,
Biopsy cancer scanning,
(CT, MRI, PET Scan)

Management (उपचार)

Cancer care Caps, Can HB Caps, Kanchnaar guggul Tab, Gauamrit Tab/Ark, Liver detox Tab, Acidity Tab/Syp, Pain Care Tab, Constipation Tab (सिर्फ कब्ज होने पर ही सेवन करें).



Unexplained Weight Loss

Unexplained Weight Loss
(अस्पष्टीकृत वजन घटाने)



Fever (बुखार)



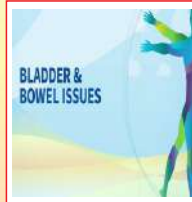
Fatigue/Pain
(थकान / दर्द)



Unusual Bleeding inside the MOUTH
(मुँह के अंदर असामान्य रक्तस्राव)



Skin Changes
(त्वचा में परिवर्तन)



Changes in Bowel Habits or Bladder Function
(बायल हेबिट्स या ब्लैडर फंक्शन में बदलाव)



White Patches inside the Mouth
(मुँह के अंदर सफेद पैच)



Hoarseness Voice
(कंकरेश स्वर)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Regular Exercise
नियमित व्यायाम
- * Eat fruit & Salad
फल और सलाद खाएँ
- * Routine physical examination
नियमित शारीरिक परीक्षा
- * Have adequate nutrition
पर्याप्त पोषण हो

What Not To Do

- * Don't Smoke & drink
धूम्रपान न करें और पीएँ
- * Don't eat fresh water sashimi
ताजे पानी की साशिमि न खाएँ
- * Don't engage illicit sex
नाजायज सेक्स न करें
- * Don't expose to intense sunlight
तेज धूप में न निकलें

For Leucorrhoea Problem (ध्वेत प्रदर के लिए)

Causes (कारण)

Hormonal imbalance (हार्मोनल असंतुलन),
Due to vaginal Infection (योनि संक्रमण के कारण),
Due to Urine Infection (मूत्र संक्रमण के कारण),
Pelvic inflammatory disease (श्रोणि सूजन की बीमारी),

Investigation

(जाँच पड़ताल)

CBC, Blood Sugar,
Urine C/E,
Pap Smear test

Management (उपचार)

Fem Care (L) Tab/Syp, Supari Pak, Iron Tab/Syp, Vajinan Pessaries, Multivitamin Tab/Syp,
Liver detox Tab/Syp, Fem Gold Tab, Toilet Sanitizer Spray.



Thick Whitish/Yellowish Discharge
(मोटी सफेद/पीले रंग का निर्वहन)



Lower Abdominal Pain
(पेट के निचले हिस्से में दर्द)



Painful Sexual Act
(दर्दनाक यौन क्रिया)



Backache & Pain in the Legs
(पैर और पीठ में दर्द)



Burning Urination
(पेशाब की जलन)



Irritability and Lack of Concentration
(चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में कमी)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Wash your vagina regularly with warm water
अपनी योनि को नियमित रूप से गर्म पानी से धोएं
- * Do Pat dry with a soft towel to absorb excess water
अतिरिक्त पानी को अवशोषित करने के लिए एक नरम तौलिया के साथ पैट सूखी
- * Use mild PH balanced intimate wash to clean your intimate alcs
अपने अंतरंग एलक्स को साफ करने के लिए हल्के पीएच संतुलित अंतरंग धो का उपयोग करें
- * Trim your public hair
अपने सार्वजनिक बाल ट्रिम
- * Wear cotton lingerie and loose clothing when your period
अपनी अवधि के दौरान सूती अधोवस्त्र और ढीले कपड़े पहनें

What Not To Do

- * Don't lather too much soap around the vagine
योनि के आसपास बहुत अधिक साबुन न लगाएं
- * Don't rub your vagina with a towel
अपनी योनि को तौलिए से न रगड़ें
- * Don't use shower gals or performed soaps
शावर जैल या प्रदर्शन साबुन का उपयोग न करें
- * Don't shave or wax
शेव या वैक्स न करें
- * Don't wear synthetic material like nylon
नायलॉन जैसी सिंथेटिक सामग्री न पहनें

For PCOD (Poly Cystic Ovarian Disease)

(अंडेदानी की रसोली के लिए)

Causes (कारण)

Hormonal Imbalance (हार्मोनल असंतुलन), Gastric Problem (गैस्ट्रिक समस्या),
Due to obesity (मोटापे के कारण), Over medication (दवाओं पर),

Investigation

(जाँच पड़ताल)

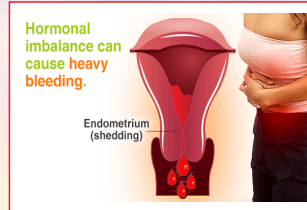
Hormonal Profile,
Blood Sugar, Urine C/E.

Management (उपचार)

Fem Care (M) Tab, Artav Janan Caps, Kanchnaar Guggul, Iron Tab/Syp,
Multivitamin Tab/Syp, Gauamrit Tab, Calcium Tab, Vitamin D Tab.



Irregular Periods
(अनियमित पीरियड्स)



Heavy Bleeding
(भारी रक्तस्राव)



Hair Growth (Acne, Weight Gain & Male Pattern Baldness)
बालों की बढ़वार (मुँहासे, वजन बढ़ाने और पुरुष पैटर्न गंजापन)



Darkening of the Skin
(त्वचा का काला पड़ना)



Headache (सरदर्द)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Do more high fiber food
फाइबर युक्त भोजन अधिक करें
- * Take rich protein
प्रोटीन युक्त भोजन लें
- * Plenty of fluids
बहुत सारे तरल प्रदत्त
- * Rich raw material food
रिच कच्चा माल खाना
- * Regular exercise
नियमित व्यायाम

What Not To Do

- * Don't take refined carbohydrate
परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट न लें
- * Don't have snagaly snacks or drinks
स्नैगल स्नैक्स या ड्रिंक न लें
- * Don't have inflammatory foods
भड़काऊ खाद्य पदार्थ न हों

Causes (कारण)

Due to Thyroid Problem (थायरॉइड की समस्या के कारण), Infection of the cervix

(गर्भाशय ग्रीवा का संक्रमण), Hormone imbalance (हार्मोन का असंतुलन),

Due to small and large growth in the uterus (गर्भाशय में छोटे और बड़े विकास के कारण),

Investigation

(जाँच पड़ताल)

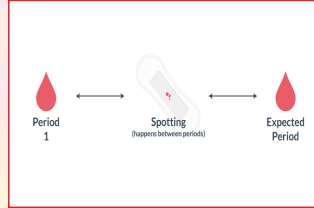
Hormonal Imbalance,
Pelvic USG, BBT, FBC,
Urine C/E, Blood Sugar.

Management (उपचार)

Fem Care (M) Tab, Kanchnaar Guggul Tab, Bleeding Care Caps, Vaginal Pessarias,
Calcium Tab, Vitamin D Tab, Multivitamin Tab, Liver Detox Tab/Syp,



Heavy Menstrual Bleeding
(भारी मासिक धर्म)



Spotting (दाग लगना)



Bleeding Between Periods
(पीरियड्स के बीच ब्लिडिंग)



Bleeding that occurs less than 21 days from the last cycle
(रक्तस्राव जो इससे कम होता है अर्थात् 21 दिनों से कम)



Bleeding that lasts more than 7 days
(रक्तस्राव जो 7 दिनों से अधिक रहता है)



Bleeding that contains many Clots or Large Clots
(रक्तस्राव जिसमें कई छोटे या बड़े थक्के)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Plenty of fluids**
बहुत सारे तरल प्रदत्त
- * **Eat fruits & Vegetables**
फल और सब्जियां खाएं
- * **Rich Green Leafy vegetables and Spinach**
रिचग्रीन पत्तेदार सब्जियां और पालक
- * **Include eggs & lean Meats**
अंडे और दुबला मीट शामिल करें
- * **Include vitamin A, E and K**
विटामिन ए, ई और के को शामिल करें

What Not To Do

- * **Limit sugar and spices in your diet**
अपने आहार में चीनी और मसालों को सीमित करें
- * **Avoid alcoholic and caffeinated beverages**
शराब और कैफीनयुक्त पेय से बचें
- * **Don't take refined foods**
परिष्कृत खाद्य पदार्थ न लें

Causes (कारण)

Premature ovarian failure (समय से पहले डिम्बग्रंथि विफलता),
Induced menopause (रजोनिवृत्ति का संकेत दिया),

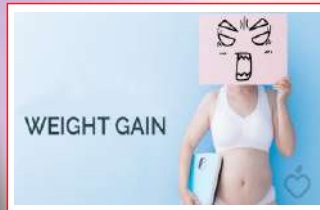
Investigation

(जाँच पड़ताल)

FBC, USG, FSH Level,
Estrogen level, Urine C/E.

Management (उपचार)

Fem Gold Tab, Iron Tab, Vaginal Pessaries, Calcium Tab, Multivitamin Tab,
Vitamin D, Protein Powder, liver Detox Tab/Syp, Acidity Tab



WEIGHT GAIN

Weight Gain (भार बढ़ना)



Mood Changes
(मनोदशा में बदलाव)



Vaginal
Dryness

Vaginal Dryness
(योनि का सूखापन)



Hot Flashes
(गर्म चमक)



Hot flashes,
sweats, and
chills can
occur due to
hormonal
imbalance.

Chills (ठंड लगना)



Sleep Problems
(नींद की समस्या)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Do eat right food
सही खाना न खाएं
- * Do stay Hydrated
हाइड्रेटेड रहें
- * Do ehgaze in 15min of deep breathing
गहरी सांस लेने के 15 मिनट में संलग्न करें
- * Do use a vaginal lubricant
एक योनि स्नेहक का उपयोग करें
- * Do consider natural supplement
प्राकृतिक पूरक पर विचार करें

What Not To Do

- * Don't consume caffeine
कैफीन का सेवन न करें
- * Don't use electronics before bed
बिस्तर से पहले इलेक्ट्रॉनिक्स का उपयोग न करें
- * Don't start a crash diet
क्रैश डाइट शुरू न करें
- * Don't take refined foods
परिष्कृत खाद्य पदार्थ न लें

Causes (कारण)

Uterus abnormalities (गर्भाशय की असामान्यताएं), Tubal issues (ट्यूबल मुद्दे), Abnormal cervical mucus (असामान्य ग्रीवा बलगम), Older age (बड़ी उम्र), Ovulation problems (ओव्यूलेशन की समस्या),

Investigation

(जाँच पड़ताल)

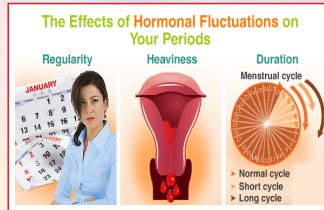
FBC, USG, Ovulation Test, Urine C/E, FSH, LH.

Management (उपचार)

Fem Gold Tab, Eo3 Caps, Kanchnaar Guggul, Fem Care (M) Tab, Supari Pak, Liver Detox Tab/Syp, Iron Tab, Aartav Janan Caps, Multivitamin Tab, Vitamin D Tab.



No Periods (कोई अवधि नहीं)



Hormones In fluctuations
(हार्मोन की सृजन)



Painful or Heavy Periods
(दर्दनाक या भारी पीरियड्स)



Irregular Periods
(अनियमित पीरियड्स)



Pain during Intercourse
(संभोग के दौरान दर्द)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * High fiber foods like bean and lentils
उच्च फाइबर खाद्य पदार्थ जैसे और दाल
- * Sweet Potatoes, Pumpkin
शकरकंद, कद्दू
- * Lean Protein, Such a fish
लीन प्रोटीन, ऐसी मछली
- * Anti-Inflammatory foods such as turmeric and tomatoes
हल्दी और टमाटर जैसे एंटी-इंफ्लेमेटरी खाद्य पदार्थ
- * Rich Omega-3 fatty acids
रिच ओमेगा -3 फैटी एसिड

What Not To Do

- * Don't take food those high in refined carbohydrates
परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट में उन उच्च भोजन न लें
- * Don't take sugary snacks and drinks
शक्कर वाले स्नैक्स और पेय न लें
- * Don't take red meat
लाल मांस न लें

Causes (कारण)

Sperms abnormal (शुक्राणु असामान्य), Problems with ejaculation (स्खलन की समस्या), Sperm transport problem (शुक्राणु परिवहन समस्या), Genetic Problem (आनुवंशिक समस्या), Malnutrition (कुपोषण),

Investigation

(जाँच पड़ताल)

CBC, Blood Sugar, Semen analysis, Urine C/E.

Management (उपचार)

M Gold Power Caps/Spray, Kaunch Pak, Supari Pak, Eo3 Caps, Acidity Tab, Liver Detox Tab, Calcium Tab, Vitamin D Tab.



Changes in Sexual Desire
(यौन इच्छा में परिवर्तन)



Testicle Pain or Swelling
(अंडकोष का दर्द या सूजन)



Problems maintaining Erection
(बनाए रखने में समस्याएँ)



Issues with Ejaculation
(स्खलन के साथ समस्याएँ)



Small, Firm Testicles
(छोटे, फर्म अंडकोष)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Eat your fruits and veggies.**
अपने फल और सब्जी खाएँ
- * **Wear Boxers**
वील बॉक्सर
- * **Avoid exposure to organic solvents, heavy metals**
कार्बनिक सॉल्वेंट्स, भारी धातुओं के संपर्क में आने से बचें
- * **Keep well hydrated**
अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहें
- * **Get a physical and discuss your personal and family medical history**
एक भौतिक प्राप्त करें और अपने व्यक्तिगत और पारिवारिक चिकित्सा इतिहास पर चर्चा करें

What Not To Do

- * **Don't Smoke**
धूम्रपान न करें
- * **Don't drink excessively**
अत्यधिक मत पीना
- * **Don't work with your laptop for long time**
अपने लैपटॉप के साथ लंबे समय तक काम न करें
- * **Don't eat red meat**
रेड मीट न खाएं
- * **Don't try cycling if you experience numbness or tingling in the genital area or sexual dysfunction**
यदि आप जननांग क्षेत्र या यौन रोग में सुन्नता या झुनझुनी का अनुभव करते हैं, तो साइकिल चलाने की कोशिश न करें

Causes (कारण)

Heart Disease (दिल की बीमारी), High Cholesterol (उच्च कोलेस्ट्रॉल),
High blood Pressure (उच्च रक्त चाप),
Due to diabetes & obesity (मधुमेह और मोटापे के कारण),

Investigation

(जाँच पड़ताल)

USG, Thyroid function test,
Blood Sugar level, Urine C/E

Management (उपचार)

M Gold Power Caps/Spray, Kaunch Pak, Supari Pak, Eo3 Caps, Liver Detox Tab,
Acidity Tab, Vitamin D3.



Inability to achieve/Keep an Erection
(एक निर्माण को प्राप्त करने / रखने में असमर्थता)



PREMATURE EJACULATION

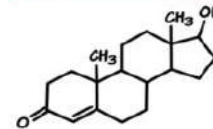
Premature Ejaculation
(शीघ्रपतन)



Reduced Sex Drive (सेक्स ड्राइव में कमी)



TESTOSTERONE



Low Testosterone Levels
(कम टेस्टोस्टेरोन का स्तर)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Eat healthy diet
स्वस्थ आहार खाएं
- * Get enough exercise
पर्याप्त व्यायाम करें
- * Consider couple counselling
युगल परामर्श पर विचार करें
- * Plenty of fluids like orange juice
संतरे के रस की तरह बहुत सारे तरल पदार्थ
- * Milky products
दूध से बने उत्पाद

What Not To Do

- * Don't Smoke and alcohol
धूम्रपान और शराब न करें
- * Don't forget about stress and anxiety
तनाव और चिंता के बारे में मत भूलना
- * Don't compare your sex life to other
अपने सेक्स जीवन की तुलना दूसरे से न करें

Causes (कारण)

Due to stress (तनाव के कारण), Depression (डिप्रेशन),
Guilt (अपराध), Performance anxiety (प्रदर्शन की चिंता),
Relationship problem (रिश्ते की समस्या),

Investigation (जाँच पड़ताल)

Thyroid function test, Blood Sugar level,
CBC, Urine C/E.

Management (उपचार)

M Gold Power Capsule, M Gold Spray, Kaunch Pak, Musli Pak, Calcium Tab,
Liver Detox Tab, Acidity Tab.



Inability to delay ejaculation
(स्खलन में देरी करने में असमर्थता)



Feel distressed and frustrated
(तनाव और निराशा महसूस करें)



Avoid sexual intimacy (यौन अंतरंगता से बचें)



Problem might occur in all sexual situation
(सभी यौन स्थिति में समस्या हो सकती है)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Eat healthy**
स्वस्थ खाओ
- * **Regular exercise**
नियमित व्यायाम
- * **Pay attention to your body**
अपने शरीर पर ध्यान दें
- * **Plenty of fluids like Orange Juice**
ऑरेंज जूस जैसे बहुत सारे तरल पदार्थ
- * **Milky products**
दूध से बने उत्पाद

What Not To Do

- * **Forget to wear a condom**
कंडोम पहनना भूल जाएं
- * **Don't smoke or drink alcohol**
धूम्रपान या शराब का सेवन न करें
- * **Stress yourself out**
अपने आप को बाहर तनाव
- * **Don't forget to practise with yourself**
अपने आप से अभ्यास करना न भूलें

Causes (कारण)

Kidney Infection (गुर्दे में संक्रमण), Bladder Infection (मूत्राशय के संक्रमण),
Urethra Infection (मूत्रमार्ग संक्रमण), Poor Personal hygiene (खराब व्यक्तिगत स्वच्छता),
Blocked flow of urine (मूत्र का अवरुद्ध प्रवाह), Bowel incontinence (आंत्र असंयम).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

Urine C/E, C/S,
Urine Dipstick,
FBC, Bladder Scan.

Management (उपचार)

Kidney Capsule, Kidney Syrup, Chandraprabhavati, Vasant Kusumakar Ras.
Vaginal Pessaries, Liver Detox Tab, Acidity Tab.



Pain in
Urination

Burning Sensation when you Urinate
(पेशाब करते समय जलन होना)



Fever or Chills

(बुखार या ठंड लगना)



Pain or Pressure in your Back

(अपनी पीठ में दर्द या दबाव)



Cloudy, Dark, Bloody or strange smelling
(बादल छाए रहेंगे, अंधेरा, खूनी या अजीब सी महक)



Feeling Tired Or Shaky

(थका हुआ या अस्थिर महसूस करना)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Drink lots of water
बहुत पानी पियो
- * Do take cranberry supplement
क्रैनबेरी सप्लीमेंट लें
- * Do empty your bladder
अपने मूत्राशय को खाली करें
- * Do load up to probiotics
प्रोबायोटिक्स तक लोड न करें
- * Do see your physician
अपने चिकित्सक को देखें

What Not To Do

- * Don't have sexual intercourse
संभोग न करें
- * Don't drink alcohol
शराब न पिएं
- * Don't eat artificial sweeteners
कृत्रिम मिठास न खाएं
- * Don't drink caffeine
कैफीन न पिएं

Causes (कारण)

Excessive acidity environment (अत्यधिक अम्लता का वातावरण),
Urine tract infection (मूत्र मार्ग में संक्रमण), Hyperparathyroidism (अतिपरजीविता),
Rich stone forming foods (रिचस्टोन खाद्य पदार्थ बनाना).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

FBC, Blood Urea,
Urine analysis, abdominal
X Ray, IVP, USG,
MRI Scan, Abdominal CT Scan

Management (उपचार)

Kidney Caps, Kidney Powder, Kidney Syrup, Chandraprabhavati,
Vasantkusumakar Ras, Liver Detox Tab. Acidity Tab.



Painful Urination!

Painful Urination
(मूत्र त्याग करने में दर्द)



Strong Smelling Urine

Foul Smell Urine
(मूर्ख गंध मूत्र)



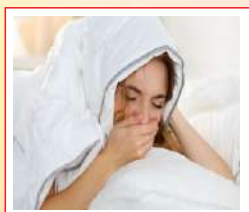
Hematuria

Hematuria (Blood in the Urine)
(हेमट्यूरिया (मूत्र में रक्त))



Lower Abdominal Pain

Pain Radiates to Lower Abdomen
(दर्द पेट के निचले हिस्से में दर्द करता है)



Nausea/Fever/Chills

(मतली / ज्वर / ठंड लग रही है)



Urinating Fewer Amounts of Urine

(मूत्र की कम मात्रा का आग्रह)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Drink plenty of water exercise regularly
नियमित रूप से पानी का खूब सेवन करें
- * Exercise regularly
नियमित रूप से व्यायाम करें
- * Eat a balanced diet
एक संतुलित आहार खाएं
- * Reduce your salt intake
अपने नमक का सेवन कम करें
- * Use the toilet when the urge is present
पेशाब होने पर टॉयलेट का इस्तेमाल करें

What Not To Do

- * Don't drink alcohol
शराब न पिएं
- * Don't be inactive as this increase the risk of kidney stone
निष्क्रिय मत बनो क्योंकि इससे गुर्दे की पथरी का खतरा बढ़ जाता है

Causes (कारण)

Due to Diabeties (मधुमेह के कारण), High Blood Pressure (उच्च रक्त चाप), Urinary tract problems (मूत्र पथ की समस्याएं), Genetic disease (आनुवंशिक रोग), Acute kidney injury (तीक्ष्ण गुर्दे की चोट), Not enough blood flowing to the kidneys (किडनी में पर्याप्त रक्त का प्रवाह नहीं होना)

Investigation (जाँच पड़ताल)

FBC, Blood Sugar, Blood Urea, Urine Test, USG, Electrolytes.

Management (उपचार)

Kidney Care Plus Caps, Kidney Syp, Semia Care, Vasantkusumakar Ras, Liver Detox Tab. Acidity Tab,



Loss of Appetite (मूख में कमी)



रक्त की कमी

General Weakness due to Anaemia (एनीमिया के कारण सामान्य कमजोरी)



Lethargy (सुस्ती)



Shortness Of Breath

Shortness of Breath (साँसों की कमी)



Generalized Swelling (सामान्यीकृत सूजन)



Low Blood pressure (कम रक्त दबाव)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Stay Hydrated
हाइड्रेटेड रहना
- * Include kidney friendly fruit and vegetables in your diet
किडनी फ्रेंडली फल और सब्जियों को अपने आहार में शामिल करें
- * Cook with natural herbs and spices
प्राकृतिक जड़ी बूटियों और मसालों के साथ पकाना
- * Exercise regularly
नियमित रूप से व्यायाम करें
- * Don't drink more than 2 liters of water
2 लीटर से ज्यादा पानी न पिएं

What Not To Do

- * Don't overhydrate
ओवरहाइड्रेट न करें
- * Stop smoking
धूम्रपान बंद करो
- * Cut down on sugar and salt
चीनी और नमक को काट लें
- * Quit drinking alcohol
शराब पीना छोड़ दें

Causes (कारण)

Uncomfortable urinary symptoms (असुविधाजनक मूत्र लक्षण),
Urinary track infection (मूत्र पथ के संक्रमण),
Block the flow of urine out of bladder (मूत्राशय से मूत्र का प्रवाह काला).

Investigation (जाँच पड़ताल)

UCG, Digital Rectal exam,
Urine test,
PSA test, Uroflowmetry

Management (उपचार)

Prostate Care Cap, Kidney Cap, Kidney Syp, Liver Detox Tab,
Acidity Tab, Chandraprabhavati, Vasantkismakar Ras.



Weak or Slow Urinar Stream
(कमजोर या धीमी गति की स्त्रीम)



FREQUENT URINATION

Frequent Urination
(लगातार पेशाब आना)



Urination - difficulty with flow

• Difficulty starting or maintaining a urine stream is called urinary hesitancy.



Difficulty Starting Urination
(मूत्रत्याग शुरू करने में कठिनाई)



Feeling of Incomplete Bladder Emptying
(अधूरा मूत्राशय खाली करने की भावना)



Urinary Stream that Starts & Stops
(मूत्र प्रवाह जो शुरू और बंद हो जाता है)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Eat at least five serving of fruits and vegetables
कम से कम पांच फल और सब्जियां परोसें
- * Regular Exercise
नियमित व्यायाम

What Not To Do

- * Limit your consumption of red meat
रेड मीट का सेवन सीमित करें
- * Cut down on salt
नमक काट लें
- * Avoid sugar sweetener drinks
चीनी मीठे पेय से बचें

Causes (कारण)

Genetic Problem (आनुवंशिक समस्या),
Environmental factors (पर्यावरणीय कारक),
Over Medication (ओवर मेडिकेशन),

Investigation (जाँच पड़ताल)

MRI Brain, Olfactory testing, Genetic testing,
Sonography, Dopaminergic agent trial

Management (उपचार)

Kaunch Pak, Liver Detox Tab, Acidity Tab, Memory Booster Tab,
Body Toxin Neutralizer Tab, CO Q10 Tab.



Slowed Movement
(सुस्त चाल)



Rigid Muscles
(कठोर स्नायु)



Impaired Posture and Balance
(बिगड़ा हुआ आसन और संतुलन)



Loss of Automatic Movements
(स्वचालित आंदोलनों का नुकसान)



Speech Changes
(भाषण परिवर्तन)



Writing Changes
(परिवर्तन लेखन)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Exercise Regularly**
नियमित रूप से व्यायाम करें
- * **Use a walking stick**
वॉकिंग स्टिक का इस्तेमाल करें
- * **Plan your move well ahead of actually doing it**
अपने कदम को वास्तव में करने से पहले अच्छी तरह से योजना बनाएं
- * **Drink plenty of water**
खूब पानी पिए
- * **Rich anti-oxident properties**
समृद्ध एंटी-ऑक्सीडेंट गुण

What Not To Do

- * **Don't be hard on yourself or your circumstances**
अपने आप पर या अपनी परिस्थितियों पर कठोर मत बनो
- * **Don't blame god or destiny**
भगवान या भाग्य को दोष मत दो
- * **Don't assume you cannot do things**
यह मत समझो कि तुम चीजें नहीं कर सकते
- * **Don't isolate yourself**
अपने आप को अलग मत करो

Causes (कारण)

By having sex (सेक्स करने से), Through blood transfusion (रक्त आधान के माध्यम से),
Sharing needles (सुइयों को साझा करना), During pregnancy or delivery or through breast
feeding (गर्भावस्था या प्रसव के दौरान या ब्रेस्ट के माध्यम से खिला),

Investigation (जाँच पड़ताल)

FBC, HIV antigen,
Cd4 T Cell Count, Viral
Load (HIV RNA).

Management (उपचार)

Can HB Caps, Liver Detox Tab, Acidity Tab, Hepa DS Caps, Pre Pro Biotic Caps,
Allergy Care Tab, Diarrhoea Tab.



Fever
(बुखार)



Muscle aches & Joint Pain
(मांसपेशियों में दर्द और जोड़ों का दर्द)



Swollen lymph glands
(सूजी हुई ग्रंथियां)



Sore throat and painful mouth sores
(गले में खराश और दर्दनाक मुँह के छाले)



Headache
(सरदर्द)



Skin Rashes
(त्वचा के चकत्ते)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Provide them family & Social support
उन्हें परिवार और सामाजिक सहायता प्रदान करें
- * Make effort to reduce their stress
उनके तनाव को कम करने का प्रयास करें
- * Provide them with a high protein, high vitamin diet and clean potable water
उन्हें उच्च प्रोटीन, उच्च विटामिन आहार और स्वच्छ पीने योग्य पानी प्रदान करें
- * Educate family members and friends about HIV/Aids
एचआईवी व एड्स के बारे में परिवार के सदस्यों और दोस्तों को शिक्षित करें
- * Advice them to use safe sex (Condom) with their sex partner is already HIV Positive
अपने सेक्स पार्टनर के साथ सुरक्षित सेक्स (कंडोम) का उपयोग करने की सलाह उन्हें पहले से ही एचआईवी पॉजिटिव है

What Not To Do

- * Don't make them feel guilty
उन्हें दोषी महसूस मत करो
- * Don't isolate them in their home/workplace
उन्हें अपने घर व कार्यस्थल में अलग न करें
- * Don't accuse them for getting infected, it doesn't help
संक्रमित होने के लिए उन पर आरोप न लगाएं, यह मदद नहीं करता है
- * Don't use gloves in feeding the infected person or to wipe off his saliva, sweat, nasal secretion and tears
संक्रमित व्यक्ति को दूध पिलाने या उसकी लार, पसीना, नाक से स्राव और आंसू पोंछने में दस्ताने का प्रयोग न करें

Causes (कारण)

Weak Immune System due to HIV & Diabetic Patients
(एचआईवी और मधुमेह रोगियों के कारण कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली),
Due to mycobacterium Tuberculosis (मायकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस के कारण),
Chronic Cough (पुरानी खांसी).

Investigation (जाँच पड़ताल)

Body Fluid Test
(Blood & Sputum),
Skin Test, Chest X-Ray.

Management (उपचार)

TB Care Cap, Allergy Tab, Joshanda Granules, Cough Syp,
Liver Detox Tab, Acidity Tab, Constipation Tab.



Coughing up Blood
(खूनी खांसी)



Weakness or Fatigue
(कमजोरी या थकान)



Sweating at Night
(रात को पसीना)



Pain In Chest
(सीने में दर्द)



Weight Loss
(वजन घटना)



Chill and Fever
(सर्द और बुखार)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Wash your hands of tea coughing or sneezing
खांसने या छींकने के लिए अपने हाथ धोएं
- * Use a fan or open windows to move around fresh air.
ताजी हवा में घूमने के लिए पंखे या खुली खिड़कियों का इस्तेमाल करें।
- * Always cover your mouth with a tissue when you cough or sneeze.
खांसी या छींक आने पर हमेशा अपने मुंह को एक ऊतक से ढकें।
- * Use a mask to prevent the bacteria.
बैक्टीरिया से बचाव के लिए मास्क का प्रयोग करें।
- * Never Skip Medication.
कभी भी दवा का त्याग न करें।
- * Eat Healthy to strengthen immunity
इम्युनिटी मजबूत करने के लिए हेल्दी खाएं

What Not To Do

- * Don't use public transportation.
सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करें।
- * Don't Eat Junk and Road Side Food.
जंक और रोड साइड फूड न खाएं।
- * Don't go Overcrowded places.
भीड़भाड़ वाली जगहों पर न जाएं।
- * Alcohol, Caffeine and Sugar Consumption.
शराब, कैफीन और चीनी का सेवन।
- * Don't Smoke.
धूम्रपान न करें।

Causes (कारण)

Due to bad environment (खराब वातावरण), Polio Virus to Water Supply or by touch into food (पोलियो वायरस के कारण पानी की आपूर्ति या भोजन में स्पर्श से), Pregnant women are more Susceptible to Polio (गर्भवती महिलाएं पोलियो की शिकार अधिक होती हैं).

Management (उपचार)

PolCare, Yogendra Ras, Liver Detox Tab, Vitamin D3, Acidity Tab/Syp, Body Toxin Neutralizer.

Investigation

(जाँच पड़ताल)

CSF, Stool Test, PCR, MRI of Brain



Fever
(बुखार)



Muscle Tenderness & Spasms
(स्नायु कोमलता और ऐंठन)



Meningitis (Infection of the membranes surrounding the brain)
मेनिंजाइटिस (मस्तिष्क के आसपास के झिल्ली का संक्रमण)



Back & Neck Pain
(पीठ और गर्दन का दर्द)



Vomiting (उल्टी)



Fatigue (थकान)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Eat Well Balanced diet & Plenty of Water.
अच्छी तरह से संतुलित आहार और भरपूर पानी का सेवन करें।
- * Do Exercise Regular
नियमित व्यायाम करें
- * Do regular oil Massage on Affected area for atleast 10-15 min.
कम से कम 10-15 मिनट के लिए प्रभावित क्षेत्र पर नियमित तेल मालिश करें।

What Not To Do

- * Don't take junk & Road Side Food.
जंक एंड रोड साइड फूड न लें।
- * Don't be seated in a one Position, Changed after few minutes.
कुछ ही मिनटों के बाद, एक स्थिति में नहीं बैठा जाना चाहिए।

Causes (कारण)

Due to Head traumatic injury (सिर की दर्दनाक चोट के कारण),
Brain Tumor (ब्रेन ट्यूमर), Stroke (स्ट्रोक),
Infection Disease (संक्रमण रोग).

Investigation (जाँच पड़ताल)

EEG, CBC, PET Scan, Spinal Tap.

Management (उपचार)

Epilepsy forte, Epilepsy DS, Murchantak Nasya Oil, Body Toxin Neutralizer,
Memory Booster, Liver Detox Tab, Acidity Tab.



Seizures (जल्बी विकार)



**Loss of Consciousness or Awareness
(चेतना या जागरूकता का नुकसान)**



Fear & Anxiety (भय और चिंता)



Confusion (उलझन)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Do call for emergency assistance when needed.**
जरूरत पड़ने पर आपातकालीन सहायता के लिए कॉल करें।
- * **Do Safely Cushion the person's Head.**
व्यक्ति के सिर पर सुरक्षित रूप से तकिया रखें
- * **Do Protect the person from any nearby objects.**
व्यक्ति को पास की किसी भी वस्तु से सुरक्षित रखें।
- * **Do time the length of the seizure.**
जल्बी की लंबाई समय से करें।

What Not To Do

- * **Don't Put anything in the person mouth.**
व्यक्ति के मुँह में कुछ न डालें।
- * **Don't try to move the person.**
व्यक्ति को स्थानांतरित करने की कोशिश मत करो।
- * **Don't try to restrain the person**
व्यक्ति को नियंत्रित करने की कोशिश मत करो

Causes (कारण)

Due to Parasite (परजीवी), Bacteria (बैक्टीरिया के कारण),
Due to Blood transfusion (रक्त आधान के कारण),
Use of shared needle or syringes (साझा सुइयों या सीरिज का उपयोग).

Investigation (जाँच पड़ताल)

CBC, Chest X-Ray, Blood Culture,
Urine Culture, Clothing Profile.

Management (उपचार)

Liver Detox Tab, Acidity Tab, Sarvjwarhar Rog, Multivitamin Tab,
Body Toxin & Neutralizer.



Fever & Chills
(बुखार और ठंड लगना)



Nausea & Vomiting
(मतली उल्टी)



Muscle pain & Fatigue
(मांसपेशियों में दर्द और थकान)



Cough & Cold
(सर्दी खांसी)



Breathing Problem
(सांस लेने में दिक्कत)



Low Blood Sugar
(गाय का रक्त शर्करा)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Contaminated Water around should be disposed.
आसपास के दूषित पानी का निपटारा किया जाना चाहिए।
- * Use mosquito repellent/net
मच्छर भगाने / नेट का इस्तेमाल करें
- * Use fruit such as orange, Papaya.
ऐसे फल या संतरा, पपीते का प्रयोग करें।
- * Body Should be covered as much as possible.
शरीर को जितना संभव हो उतना ढंका होना चाहिए।
- * Take warm bath twice a day.
दिन में दो बार गर्म स्नान करें।
- * Herbal fumigation.
हर्बल धूमन।

What Not To Do

- * Avoid Water stay nation to prevent breeding of mosquitos.
मच्छरों के प्रजनन को रोकने के लिए वाटर स्टे नेशन से बचें।
- * Keep unscreened doors and windows closed.
बिना दरवाजे और खिड़कियां बंद रखें।
- * Do not wear clothes that expose arms and legs.
ऐसे कपड़े कमजोर न करें जो हाथ और पैर को उजागर करते हैं।
- * Avoid contaminated blood transfusion
दूषित रक्त संक्रमण से बचें

Causes (कारण)

Due to Infected pigs (संक्रमित सूअरों के कारण), Transmitted through lice or ticks (जूँ या टिक्स के माध्यम से प्रेषित), Improper cooked foods (पके हुए खाद्य पदार्थों का अनुचित सेवन).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

H1n1 Flu Virus, CBC, B.Sugar, Urine C/E.

Management (उपचार)

Swine flu Cap, Liver Detox Tab, Acidity Tab, Viro P3, Body Toxin & Neutralizer.



Fever & Chills
(बुखार और ठंड लगना)



Nausea & Vomiting
(मतली उल्टी)



Body Aches
(शरीर में दर्द)



Sore Throat
(गले में खराश)



Diarrhoea
(दस्त)



Runny or Stuffy nose
(बहती या अकड़ी हुई नाक)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Drink Plenty of Water
खूब पानी पिए
- * Get More Sleep
अधिक नींद करें
- * Maintain Hand Hygiene.
हैंड हाइजीन बनाए रखें।
- * Keep distance from affected people.
प्रभावित लोगों से दूरी बनाए रखें।

What Not To Do

- * Don't Take NSAIDS
NSAIDS न लें
- * Don't rub your eyes, nose or mouth.
अपनी आँखें, नाक या मुँह न रगड़ें।
- * Don't go to crowded places
भीड़-भाड़ वाली जगहों पर न जाएँ

Causes (कारण)

Due to aedes mosquitoes dengue Reuse (एडीज मच्छरों के कारण डेंगू का पुनः उपयोग), Contaminated food & Water (दूषित भोजन और पानी), Flu like illness (फ्लू जैसी बीमारी).

Investigation

(जांच पड़ताल)

CBC, B.Sugar,
Dengue Antigen Test,
Urine C/E.

Management (उपचार)

Liver Detox Tab, Acidity Tab, Viro P3 Cap, Swine Flu Cap, Multivitamin Tab.



High Fever
(उच्च बुखार)



Acidity Muscle & Joint
(अम्लता मांसपेशियों और संयुक्त)



Intense Headache
(सिर दर्द)



Vomiting & Feeling Nausea
(उल्टी और मतली महसूस करना)



Pain behind the eyes
(आँखों के पीछे दर्द)



Body Rashes
(शरीर पर चकत्ते)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Use Mosquito Repellents like cream, mats and coils.
मच्छर भगाने वाले क्रीम, मैट और कॉइल जैसी क्रीम का इस्तेमाल करें।
- * Wear full - Sleeved Clothes.
फुल - स्लीव्ड कपड़े पहनें।
- * Prevent entry of mosquitoes by installing screens on windows.
खिड़कियों पर स्क्रीन लगाकर मच्छरों के प्रवेश को रोकना।
- * Clean water coolers & water tanks frequently.
स्वच्छ वाटर कूलर और पानी की टंकियां।
- * Educate children on dengue symptoms and keep a close watch on their activities.
डेंगू के लक्षणों पर बच्चों को शिक्षित करें और उनकी गतिविधियों पर कड़ी नजर रखें।

What Not To Do

- * Don't give NSAIDS (Nov steroidal anti inflammatory drugs) like aspirin, ibuprofen and steroids.
एस्पिरिन, इबुप्रोफेन और स्टेरॉयड जैसे NSAIDS (नॉन स्टेरॉइडल एंटी इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स) न दें।
- * Don't provide intravenous therapy until administered and do not self-medicate
जब तक प्रशासित और आत्म-चिकित्सा न करें अंतःशिरा चिकित्सा प्रदान न करें
- * Don't wait till symptoms manifest, early dengue treatment is always recommended.
लक्षण प्रकट होने तक प्रतीक्षा न करें, डेंगू के शुरुआती उपचार की हमेशा सिफारिश की जाती है।

Causes (कारण)

Due to drinking or eating contaminated bacteria (दूषित बैक्टीरिया वाले भोजन को खाने पीने की कारण), Poor Sanitation (सफाई की घटिया व्यवस्था), Eating Seafood (सीफूड का सेवन), Using a toilet contaminated with bacteria (बैक्टीरिया से दूषित शौचालय का उपयोग करना).

Investigation

(जाँच पड़ताल)

FBC, B.Sugar, Widal Test, LFT, USG for abdomen, Urine C/E.

Management (उपचार)

Liver Detox Tab, Acidity Tab, Viro P3 Cap, Sarvjwarhar Cap.



Poor Appetite
(अपर्याप्त भूख)



Generalized aches & Pain
(सामान्यीकृत दर्द और दर्द)



Diarrhoea
(दस्त)



Headache
(सरदर्द)



Fever (104)
बुखार (104)



Lethary (सुस्ती)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Consume Lots of Juice**
रस का बहुत सेवन करें
- * **Foods with high protein such as eggs, fish.**
उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ जैसे अंडे, मछली।
- * **Vegetable with a five fiber.**
पांच फाइबर के साथ सब्जी।
- * **Take Rest.**
आराम करो।

What Not To Do

- * **Avoid Butter, Ghee, Rich Pastries, Fried snacks.**
बटर, घी, रिच पेस्ट्री, फ्राइड स्नैक्स से बचें।
- * **Avoid strong flavor such as onion, garlic.**
प्याज, लहसुन जैसे मजबूत स्वाद से बचें।
- * **Avoid Spices Food.**
मसाले वाले भोजन से बचें।
- * **Don't take alcohol or smoking.**
शराब या धूम्रपान न करें।

Causes (कारण)

Due to Stress (तनाव के कारण), Not enough exercise (पर्याप्त व्यायाम नहीं करना), Lack of sleep (नींद की कमी), Improper Nutrition (अनुचित पोषण), Long time Fever (लंबे समय तक बुखार).

Investigation (जाँच पड़ताल)

FBC, B.Sugar (F), LFT, KFT, Urine C/E, Thyroid Profile.

Management (उपचार)

Liver Detox Tab, Acidity Tab, Viro P3 Cap, Body Toxin Neutralizer, Musli Pak, Kaunch Pak, Protein Powder, Vitamin D3.



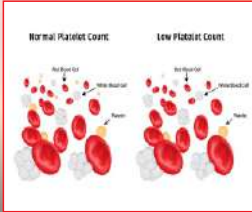
Delayed growth & Development
(विलंबित विकास और विकास)



Infection of Internal Organs
(आंतरिक अंगों का संक्रमण)



Digestive Problems (Loss of Appetite)
पाचन संबंधी समस्याएं (भूख में कमी)



Low Platelets Count
(लो प्लेटलेट्स काउंट)



Cold Hands (ठंडे हाथ)



Vitamin D3 (विटामिन डी 3)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Eat foods rich in vitamin and minerals.
विटामिन और मिनरल्स से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं।
- * Get Plenty of vitamin C
विटामिन सी से भरपूर मात्रा में लें
- * Take vitamin D3 Supplement.
विटामिन डी 3 सप्लीमेंट लें।

What Not To Do

- * Don't get too little sleep
बहुत कम नींद न लें
- * Don't eat a diet rich in sugar.
चीनी से भरपूर आहार न खाएं।
- * Don't drink too much alcohol.
ज्यादा शराब न पिएं।

Causes (कारण)

Due to Low intake of food (भोजन का कम सेवन), Lack of breast feeding (स्तनपान की कमी के कारण), Due to social & Mobility problems (सामाजिक और गतिशीलता समस्याओं के कारण), Mental Health Problems (मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं).

Investigation (जाँच पड़ताल)

FBC, Thyroid Profile, LFT, KFT, Vit B12, Vitamin D, Urine C/E.

Management (उपचार)

Liver Drops, Pre Pro Biotic Caps, Key worm Tab (Kid), Multivitamin Syp, Vitamin D3, Vitamin C.



Lack of Appetite
(भूख की कमी)



Tiredness & Irritability
(थकान और चिड़चिड़ापन)



Always feeling Cold
(हमेशा ठंड का एहसास)



Longer Healing time for wounds
(घावों के लिए लंबे समय तक हीलिंग का समय)



Loss of Fat, Muscle Mass
(वसा का नुकसान, स्नायु मांस)



Higher risk of getting sick
(बीमार होने का अधिक खतरा)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Eat well healthy diet**
स्वस्थ आहार लें
- * **Foods with high protein such as eggs, fish etc.**
उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ जैसे अंडे, मछली आदि।
- * **Vegetable with five fiber.**
पांच फाइबर के साथ सब्जी।
- * **Consume lots of juice, Soups, Watery food.**
जूस, सूप, पानी से भरपूर भोजन का सेवन करें।
- * **Take Rest.**
आराम करो।

What Not To Do

- * **Avoid Excess oil foods like Butter, Pastrier & Fried Snacks.**
बटर, पेस्ट्री और फ्राइड स्नैक्स जैसे अतिरिक्त तेल वाले खाद्य पदार्थों से बचें।
- * **Avoid Spicy Foods.**
मसालेदार भोजन से बचें।
- * **Don't take alcohol or smokey.**
शराब या धूम्रपान न करें।

Causes (कारण)

Due to Stroke (स्ट्रोक के कारण), Trauma (ट्रामा), Severe Head Injury (गंभीर हेड इंजरी), Spinal Cord Injury (स्पाइनल कोल्ड इंजरी), Multiple Sclerosis & High Blood Pressure (मल्टीपल स्केरोसिस और हाई ब्लड प्रेशर) .

Investigation (जाँच पड़ताल)

X-Ray, CT Scan, MRI, Myelography, EMG & Spinal Tap.

Management (उपचार)

Yogendra Ras, Polcare, Acidity Tablet, Liver Detox Tablet, Tapayadi Loh.



Loss of Balance or Co-Ordination
(संतुलन या समन्वय की हानि)



Poor Balance & Dizziness
(बुरा संतुलन और चक्कर आना)



Slurred or abnormal Speech
(पतला या असामान्य भाषण)



Impairment or loss of vision
(हानि या दृष्टि की हानि)



Confusion
(उलझन)



Memory Loss
(स्मृति हानि)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Do Shift and turn**
शरीर की साइड बदलते रहे
- * **Do exercise regularly**
नियमित रूप से व्यायाम करें
- * **Use Supportive Devices**
सहायक उपकरणों का उपयोग करें
- * **Do get some fresh air.**
कुछ ताजी हवा प्राप्त करें।
- * **Do Listen and talk to the patient.**
मरीज की बात सुनें और बात करें।

What Not To Do

- * **Avoid falls & Accidents.**
गिरने और दुर्घटनाओं से बचें।
- * **Don't Give up encourage the patient.**
रोगी को प्रोत्साहित न करें।

Causes (कारण)

Due to Delay Growth Development (ग्रोथ हार्मोन्स के ना बढ़ने के कारण)
Due to Poor Nutrition (आहार अच्छा ना लेने के कारण)
Hereditary Problem (आनुवांशिक के कारण)

Investigation (जाँच पड़ताल)

FBC, Thyroid Function Test,
Liver Test, Urine C/E.

Management (उपचार)

Height Tablet/Syrup, Vitamin D3 Tablet, Calcium Tablet, Protein Powder,
Vitamin C Tablet.



Delayed Growth Hormons
(ग्रोथ हार्मोन्स का ना बढ़ना)



Short Height (छोटा कद)



Loss Of Appetite (भूख कम लगना)



Poor Social Activity
(सामाजिक गतिविधियों में कमी)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Take Calcium & Vitamin Supplement.**
कैल्सियम और विटामिन्स सप्लीमेंट्स लेने चाहिए।
- * **Do Exercise & Strengthen Your Body Regularly.**
रोज कसरत और व्यायाम करने चाहिए।
- * **Eat Healthy Food & Sleep Well.**
पोष्टिक आहार और भरपूर नींद लेनी चाहिए।

What Not To Do

- * **Don't consume alcohol after taking food supplements**
किसी भी फूड सप्लीमेंट्स लेने के बाद मदिरा का सेवन ना करें।
- * **Don't Eat Junk & Street Food.**
तला हुए भोजन और बाजार के खाने का सेवन ना करें।
- * **Don't wear tight cloth.**
टाइट कपड़े ना पहने।

Causes (कारण)

Due to Pregnancy (गर्भावस्था के कारण), Due to Standing for long period (लंबे समय तक खड़े रहने के कारण), Family History of Varicose Veins (वैरिकाज नसों का पारिवारिक इतिहास), Being aged of 50 (50 वर्ष की आयु), Obesity (मोटापा).

Investigation (जाँच पड़ताल)

FBC, B.Sugar, Colour Dropper, Thyroid Profiles, Urine C/E.

Management (उपचार)

Cardiac Care Tab, Varicose, Body Toxin Neutralizer Tab, Liver Detox Tab, Acidity Tab.



Worsened Pain after Sitting
(बैठने के बाद दर्द उठता है)



Standing For a long Time
(एक लंबे समय के लिए स्थायी)



Bleeding from Varicose Veins
(वैरिकाज नसों से रक्तस्राव)



Achy or Heavy Felling in your legs
(अपने पैरों में अचो और हेवी फीलिंग)



Itching around one or more of your veins
(आपकी नसों में एक या एक से अधिक खुजली)



Spider Veins
(मकड़ी नस)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Do listen to your body
अपने शरीर की सुनो
- * Do Warm up & take Walks
वार्म अप करें और वॉक करें
- * Do Pedal a Bicycle
पेडल ए साइकिल
- * Do go for a swim
तैरने के लिए मत जाओ
- * Do work your thighs
अपनी जांघों का काम करें
- * Do Cool down and stretch.
कूल डाउन और स्ट्रेच करें।

What Not To Do

- * Don't lift Heavy weight
भारी वजन न उठाएं
- * Don't hold your breath
अपनी सांस पकड़ो मत
- * Don't just exercise.
सिर्फ व्यायाम न करें।
- * Don't Push yourself after vein treatment.
नस के इलाज के बाद खुद को पुश न करें।

Causes (कारण)

Due to Vitamin Deficiency (विटामिन की कमी के कारण),
Fungal Infection (फंगल संक्रमण), Skin Infection (त्वचा संक्रमण),
High Blood Sugar (उच्च रक्त शर्करा).

Investigation (जाँच पड़ताल)

CBC, B.Sugar, Thyroid Profile,
Urine C/E, Electrolytes.

Management (उपचार)

Foot Cream, Fungal Cream, Liver Detox Tab, Body Toxin Neutralizer Tab.



Flaky Skin
(परतदार त्वचा)



Itching (खुजली)



Pain (Possible Severe)
दर्द (संभावित गंभीर)



Bleeding (खून बहना)



Red (Inflamed Skin)
लाल (संक्रमित त्वचा)



Ulceration
(छालों)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Keep your feet in luke warm water for 20 minutes.**
अपने पैरों को 20 मिनट तक गुनगुने पानी में रखें।
- * **Gently Pat your feet Dry.**
धीरे से अपने पैरों को सुखाएं।
- * **Apply thick moisturizer to the affected area.**
प्रभावित क्षेत्र पर गाढ़ा मॉइस्चराइजर लगाएं।
- * **Wear custom Shoes.**
कस्टम शूज पहनें।
- * **Wear good quality or clinically tested padded socks.**
अच्छी गुणवत्ता वाले या चिकित्सकीय रूप से परीक्षण किए गए गद्देदार मोजे पहनें।

What Not To Do

- * **Avoid Scrubbing your feet when they are dry.**
सूखने पर अपने पैरों को रगड़ने से बचें।
- * **Don't standing for long hours.**
लंबे समय तक खड़े न रहें।
- * **Don't use harsh Soap.**
कठोर साबुन का उपयोग न करें।

Causes (कारण)

Due to long term constipation (दीर्घकालिक कब्ज के कारण), Due to enlarged prostate (बड़े हुए प्रोस्टेट के कारण), Heavy abdominal fluid (भारी पेट तरल पदार्थ), Poor nutrition smoking (अधिक धूम्रपान).

Investigation (जाँच पड़ताल)

FBC, B.Sugar, USG for whole abdomen & Pelns, LFT, Urine C/E.

Management (उपचार)

Liver Detox Tab, Acidity Tablet, Hernia Care Cap, Joshanda Granules, Tridoshnashak Tab.



Pain (दर्द)



Nausea (जी मिचलानौ)



Vomiting (उल्टी)



Bulge cannot be pushed back into the abdomen
(उभार को पेट में वापस नहीं धकेला जा सकता है)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * **Do walk daily**
प्रतिदिन टहलें
- * **Eat high fiber diet & fresh fruits & Vegetables**
उच्च फाइबर आहार और ताजे फल और सब्जियां खाएं
- * **Drink plenty of water.**
खूब पानी पिएं।
- * **Sweat & loose excess toxins**
पसीना और ढीले अतिरिक्त विष
- * **Eat small meals instead of larger meals.**
बड़े भोजन के बजाय छोटे भोजन खाएं।
- * **Exercise regularly.**
नियमित रूप से व्यायाम करें।

What Not To Do

- * **Don't lift heavy weight.**
भारी वजन न उठाएं।
- * **Don't reduce the amount of food.**
भोजन की मात्रा कम न करें।
- * **Stop smoking & drinking.**
धूम्रपान और मदिरापान बंद करें।
- * **Avoid lying down after meals.**
भोजन के बाद लेटने से बचें।
- * **Don't wear tight clothes**
तंग कपड़े न पहनें
- * **Avoid food difficulty to digestive.**
भोजन पचाने में कठिनाई से बचें।

Causes (कारण)

Due to Bad Environment (खराब पर्यावरण के कारण),
Family History (पारिवारिक इतिहास),
Due to Negative thinking (नकारात्मक सोच के कारण),
Due to anxiety or depression (चिंता या अवसाद के कारण).

Investigation (जाँच पड़ताल)

FBC, Hormonal Profile, Saliva Test,
Urine C/E, LFT.

Management (उपचार)

De-Addiction Tab, Musli Pak, Liver Detox tab, Kaunch Pak, Pre-Pro Biotic,
Diarrhoea Care.



Loss of appetite
(भूख में कमी)



Loss of Interest In daily routine
(दैनिक दिनचर्या में दिलचस्पी का न होना)



Puffiness of eyes with unclear vision
(अस्पष्ट दृष्टि के साथ आँखों का फड़कना)



Lack of Concentration
(ध्यान की कमी)



Clumsy movement and tremors
(अनाड़ी आंदोलन और झटके)



Sleeplessness or drowsiness
(तंद्रा या उनीदापन)



Precautions (परहेज)

What To Do

- * Try to remain calm
शांत रहने की कोशिश करें
- * Maintain a healthy atmosphere in the home
घर में स्वस्थ वातावरण बनाए रखें।
- * Refuse to ride with anyone who's been drinking Heavily or using drugs.
जो कोई भी भारी मात्रा में शराब पी रहा है या ड्रग्स का उपयोग कर रहा है, उसके साथ न रहे।

What Not To Do

- * Don't argue with the person when they are high
जब वे उच्च हों तो व्यक्ति के साथ बहस न करें
- * Don't try to drink
पीने की कोशिश मत करो
- * Don't attempt to punish or preach.
सजा देने या प्रचार करने का प्रयास न करें।
- * Don't feel guilty or responsible for another behaviour
दूसरे व्यवहार के लिए दोषी या जिम्मेदार महसूस न करें



100% Ayurvedic & Safe



KAG Care
International LLP