



# ཐུན་འཇུག་

ཐུན་འཇུག་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ།  
བོད་ཀྱི་ཐུན་ཚུལ་ཁང་གི་ཉམས་ཞིབ་ལྗོངས་ལྟེ་ཆོར།

# དོ་སྣོད།

༄༅། གྲུམ་བྱུའི་ནད་ཅེས་པ་ནི་ཚོགས་མིག་དབར་ལ་ཚུ་སེར་འཕེལ་བས་  
ཚོགས་རྣམས་ཆག་གྲུམ་ཤོར་བ་ལྟར་དུ་གྱུར་བས་ན་གྲུམ་བྱུ་ཞེས་ནད་  
ཏྱགས་ལ་སྟོས་ནས་བཏྱགས་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན།





## Rheumatoid - Hand

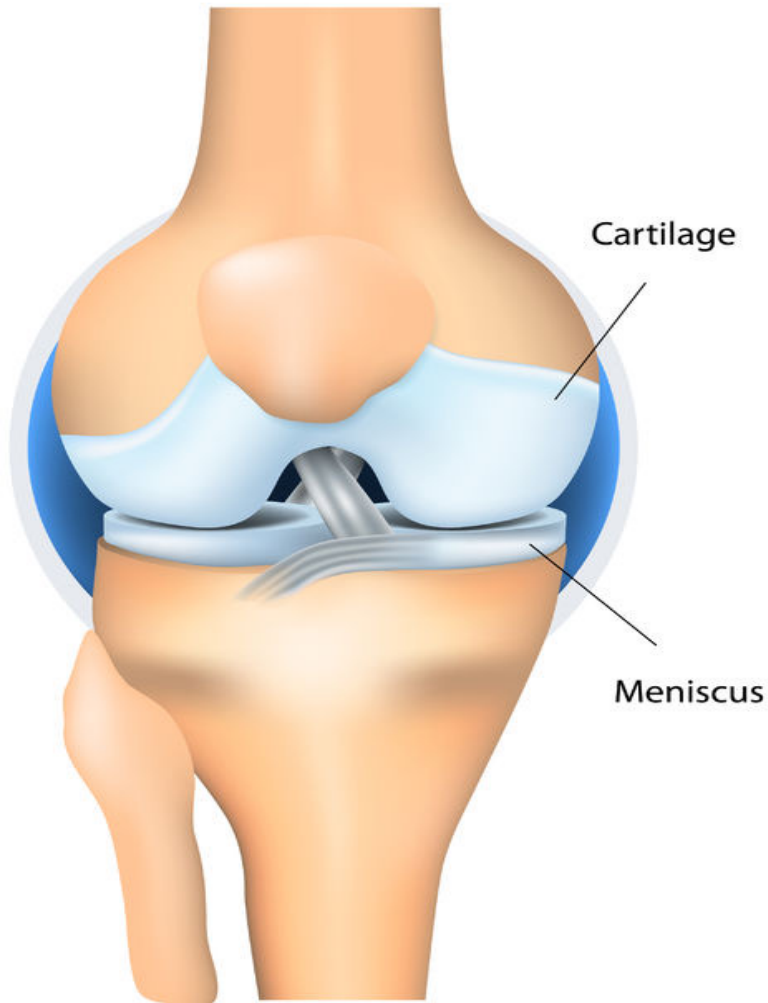


Normal

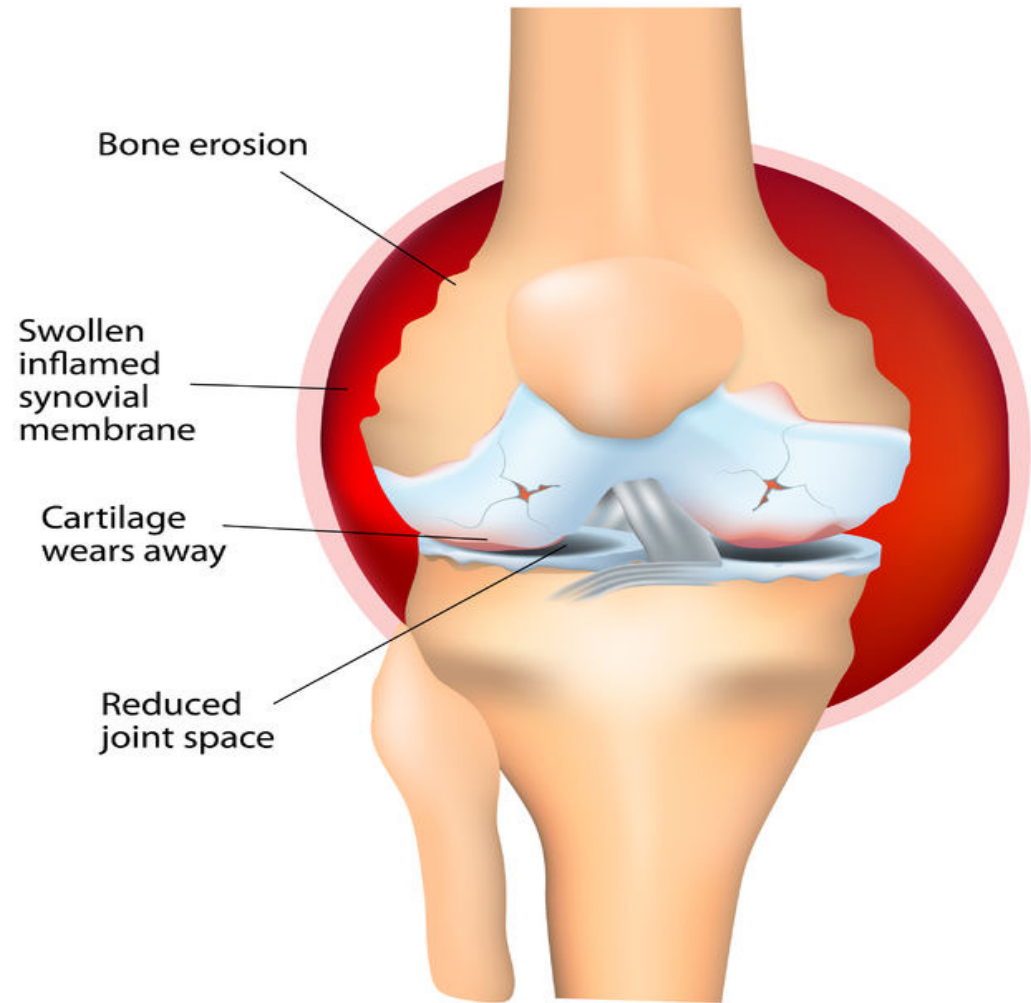
Rheumatoid Arthritis



# RHEUMATOID ARTHRITIS



**Healthy joint**



**Rheumatoid arthritis**



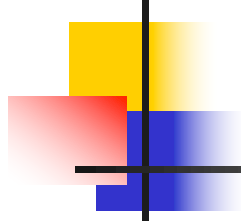


# ཚུ་རྒྱུ་ལ།

---

- རྒྱལ་ཤེར་ཆེ་བའི་ཡུལ། ཚེ་ཤིང་ནགས་ཚལ་མང་བའི་ཡུལ།
- ཚུ་དང་རྒྱལ་གཤེར་ཆེ་ས། ལྷོ་ལ་བཅུད་ཅན་གྱི་བཟུ།
- ཚུ་སེར་ཚོད་ལས་བཀལ་བ།
- ཤ་རུས་ཚུ་དང་ཚུ་རྒྱས་གྲུམ་བུའི་ནད་སྦྱེད།

# ཐུ་རྒྱུ་



- གཞན་ཡང་ཚད་པའི་ནད་རིགས་ལ་ ཤ་ཚེལ་སོགས་ཀྱི་བརྒྱུད་ཤོར་བ།
- གཏར་བ་སྐྱེས་པ།
- གང་སློབ་དང་ཚུ་གང་།
- ཚ་བའི་ནད་ཚིགས་ལ་ བྱེར་བའམ་སྐད་དུ་སྐྱུང་བ་ཚུ་མེད་བཟོངས།



# ག དཔྱེ་བ་རྒྱུ།

- འདིར་ཉེམ་ཅེས་པ་ནི་གྲུམ་བུ་སྟེ་ཞང་གཞུང་གི་སྐད་དོ།
- དེ་ཡང་ཚུ་སེར་ཤ་ལ་ལྷགས་ཤིང་གནས་པས་ཤ་ཉེམ་ཤོད་མཐིམ།
- ཚུ་སེར་རུས་ལ་ལྷགས་གནས་རུས་ཉེམ་ཤོད་ཤོ།
- ཚུར་ལྷགས་ཚ་ཉེམ་ཤོག། ཚུ་རུས་ལ་ལྷགས་ཚུ་ཉེམ།
- ཉེམ་དཀར་ཤོད་ཚང་། ཉེམ་ནག་ཤོག་མཐིམ།



# ག དབྱེ་བ།

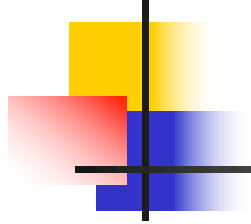
---

- མདོར་ན་བད་ལྗོངས་གང་ལ་ཅན་གང་གྲུམ།
- བྲག་མཁྲིས་ཚ་བ་གཉན་དང་བསྐྱོང་ན་ཚ་གྲུམ།





# ང་། ལྷོ་ཏྲུག་ལམ་



- གང་ལྟམ་ཡུན་རིང་ཤ་པགས་གཙམ།
- གདོང་ལྷུམ་མགོ་བོ་རྒྱེད་པ་དཔྱེ་མིག་ལྷུག་
- ཤེད་ལྷུང་ལྷེད་ལྷུར་ཤ་འབྲོས་ལྷུལ་ཁ་སྒྲི།
- ལྷུས་ཚོགས་ཤ་ལྷུས་འཁོལ་ཞིང་ལྷུ་ལྷུས་གྲོང་།
- འགྲུལ་ཚེ་ལྷུག་པར་ན་ཞིང་སྐད་ངན་འཚོར།
- ལྷུ་དམར་ལྷུ་འབྲུག་སྐྱ་མགྲོགས་གདོང་ན་ལྷུག་

# ངོས་འཛིན་གྱི་རྟགས་དང་བརྟག་ཐབས་བསྟན་པ།

- རྣམ་བུའི་ནད་གྱི་སྤྱིའི་རྟགས་སུ་གང་ཤུམ་ཡུན་རིང་།
- ཤ་དང་སྤྲགས་པ་གཙེ་བ། རོ་གདོང་སྐྱམ་པོར་སྤང་བ།
- མགོ་དང་རྐྱེད་པ་དབྱེ་དམིགས་བཅས་སུ་གཟེར་བྱུག
- སྤྱིད་པ་སྐྱུར་ཏེ་བྱ་བ་གང་ལ་ཡང་འཇུག་པ་མི་སྟོོ་བ།
- ཤ་རིམ་གྱིས་སྐྱམ་པ།

# ངོས་འཛིན་གྱི་རྟོགས་དང་བརྟག་ཐབས་བསྟན་པ།

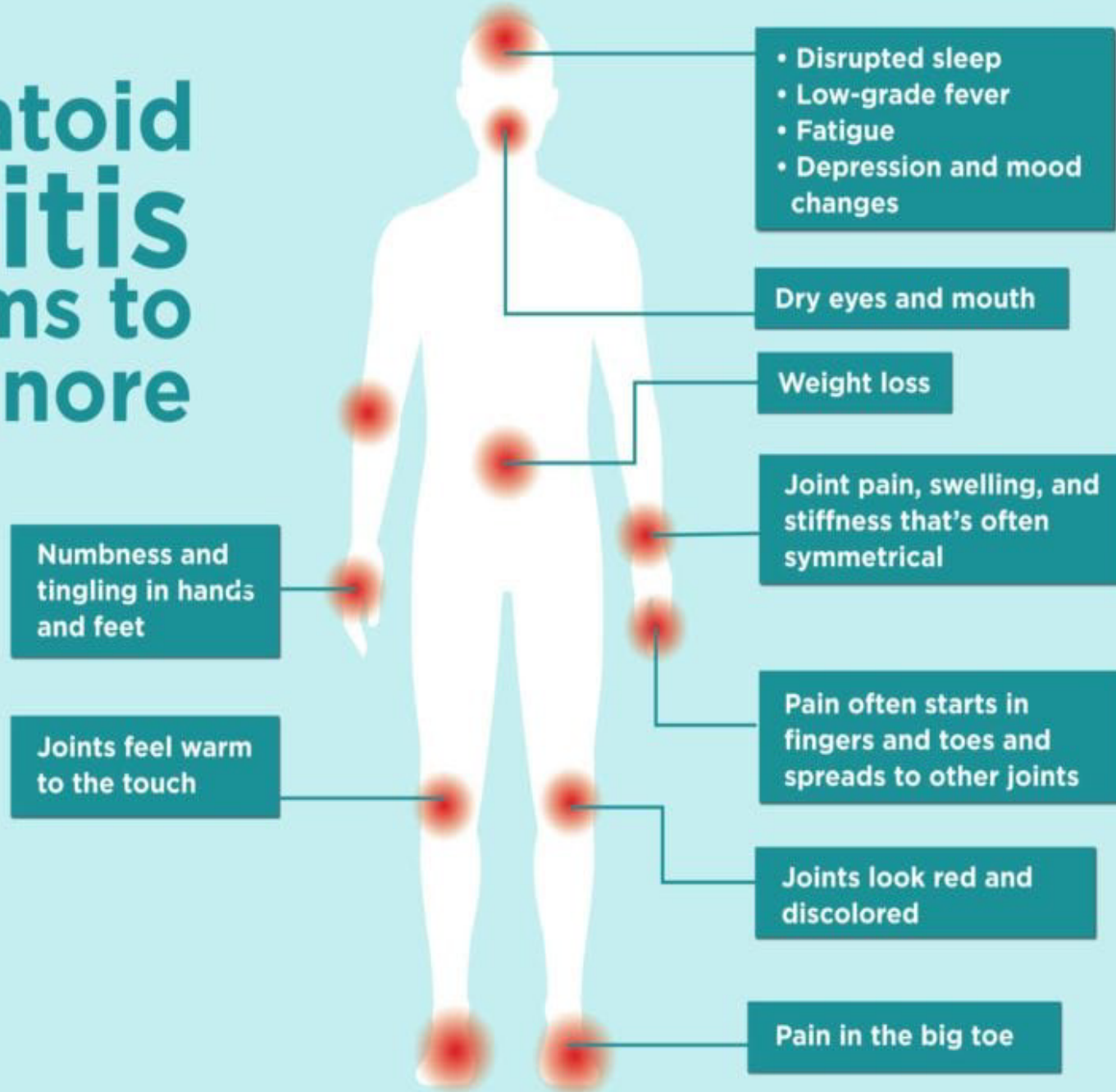
- རྟོགས་ཁ་སླི་བ། ཚོགས་གཞི་ཀུན་དང།
- ཤ་དང་རུས་པ་མཐའ་དག་གཟེར་ཞིང་ཚུ་རྒྱས་གྱོང་པོ།
- ལྷན་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱས་ཚེ་སྟག་པར་ན་བ།
- ན་བླུག་དྲག་པོས་སྐད་ངན་འཚོར་བ།
- ངོ་ཚུའི་མདོག་དམར་པོ་ཆགས་པ།

# ལུ་མཐུང་།

- ཉ་བཞི་འཁུམས།
- རུས་ཚེགས་དང་ཤ་རུས་ཁོལ་བ་ལྟར་ན་བ།
- ལུ་རྒྱས་གྲོང་ལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱས་ཚེ་ན་ལུག་ཆེ།
- ཉེན་མོ་གཉིད་མི་ཐུབ།
- གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྲུར་བ་ལྟར་ན་བ།



# Rheumatoid Arthritis symptoms to never ignore



# བྱེ་བྲག་གི་རྟགས་ནི།

## ༡ བ་རྟེན།

- བ་སྐྱོས་ཤིང་གཡོས་པ་དང་།
- བ་མདོག་ནག་ལ་ཡན་ལག་རྣམས་སྐྱིད་པ།
- ལྷོ་བ་དང་སྐྱིད་ཁ་མི་བདེ་བ། ལྷ་ལྷག་བྱུང་བ།
- བ་དང་རུས་ཁ་འབྱེད་སོང་སྐྱམ་པའི་ཚོར་སྐྱང་དང་།
- ཚོར་མེད་གྱིས་བཅ་པོར་བྱེད།



# བྱེ་བྲག་གི་རྟགས་ནི།

---

## ༡ རུས་རྟེན།

- གནས་སའི་བྱུང་པར་ལས་ནད་གྱི་ངོ་བོ་རྒྱུང་གི་ཤས་ཆེ་བས།
- སྐྱོམ་དད་ཆེ་བ། རུས་པ་ཚ་བ་སྐྱེ་ཞིང།
- ཤ་ཚེལ་རིམ་གྱིས་སྐྱམ་དུ་འགོ་བ།

# བྱེ་བྲག་གི་རྟགས་ནི།

- ཀླང་ལག་གི་ཚེགས་རྣམས་ཀྱོག་པ།
- ཚེགས་ལ་ན་བྱུག་ཆེ་ལ་འགྲུལ་སྐྱོད་ཆེར་མི་རུས་པ་དང་།
- ཚེགས་བསྐྱུལ་བ་དང་།
- རྣ་བར་སྐྱ་སྐད་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཆེར་མི་བཟོད་པར་སྐད་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཐོས་ཆོ་

གཡང་ལ་སྐྱུར་སོང་སེམས།

# བྱེ་བྲག་གི་རྟགས་ཅི།

## ༡ རྩ་ཏེམ།

- བྲག་གི་བྱེད་པ་ཤས་ཆེ་བས་གདོང་དང་ལྷས་ཀྱི་བཀྲག་མདངས་ཉམས་པ།
- ལྷོ་སྒྲིང་མི་བདེ་བ། ལྷག་པའི་ཤ་གིས་ཆད་སོང་སྒྲམ་པ།
- ལྷས་ཀྱི་བྲག་རྩ་རྣམས་སྤོས་ཤིང་སྲ་ལ་ན་ལྷུག་གཏོང་བ་བཅས།

# ཕྱེ་བྲག་གི་རྟགས་ནི།

## ༤ ལྷ་ཏེམ།

- ལྷ་ཏེམ་ནི་ལྷ་རྒྱལ་རྣམས་གྲོང་པོ་ཆགས་པ།
- འདྲར་ལ་རེངས་པའམ། འཁྱུང་པ།
- ཡང་ན་སྐམ་འགོ་བ་བཅས་ཀྱི་རྟགས་ཡིད།



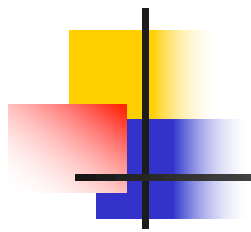
# བྱེ་བྲག་གི་རྟགས་ནི།

---

## ༥ རྟེན་དཀར།

- རྟེན་དཀར་ནི་གཙོ་བོ་རྒྱ་མེད་དཀར་པོ་བད་རླུང་གྲང་བའི་ཤམ་ཆེ་བར་  
འབྱུང་བས་སྐྱངས་པོ་ཡོད་ཀྱང་ན་ལྷུག་རྒྱུང་བའོ།

# བྱེ་བྲག་གི་རྟགས་ནི།



## ༥ རྟེན་ནག

- རྟེན་ནག་ནི་རྒྱ་མཚོ་ནག་པོ་ལྷན་མཁྲིས་ཚ་བ་ཤས་ཆེ་བ།
- ཤ་གཡོ་བའམ་སྐམ་ནས་ཤའི་མདོག་ནག་པོ་ཆགས་པ།
- རྩ་རྩུ་ཚད་རྟགས་སྟོན་པ།



# མཁུ་བཅོས།

## ༡ ཟས།

- ཟས་སྤྱོད་ལྟུང་དང་ཕོས་**paths**་བཟུངས་པའི་ཆག་ཚོ།
- སྒན་མ་བཅོས་པའི་ཆན། ལྷུང་མང། བའི་ཞོ་དར། ཉ་ག། རྩ་བསྐོལ་གྲང་ཇ་

སོགས་བསེལ་ལ་ཡང་བའི་ཟས་སྐོལ་བཞེན།



# སྐྱེ་བཅོས་བསྟན་པ།

- འཇོམས་བྱ་ནི་སྐྱུར་མོའི་རིགས་དང།
- སྐྱུམ་ཞིང་སྐྱེ་བ་ལན་ཚུ་སོགས་དུག་དང་འདྲ་བས་སྣང།
- ཞོ་དང་ཆང་སོགས་སྐྱུར་དང་ཤ་ཚེལ་ཅན་སོགས་སྐྱུམ་བཅུད་དང་ལྡན་པ།
- རོ་ཚེལ་རྩི་བ་སྐྱུར་པན། ཐ་མག་ཆང་རག། ཞོག་ཞོག།

## ༢ ལྷོད་ལམ།

- མེ་དང་ཉི་མ་བསྟེན་དྲགས་པ་དང།
- ཉིན་པར་གཉིད་ལོག་པ།
- རྩམ་གཤེར་ཅན་གྱི་ཡུལ་དང།
- གྲང་བའི་རིགས་དབེར་ན་ལྷུ་གྲང་ནང་འབྱུགས་པ་ལྷུང་འཁོར་དང་

གྲང་སློབ་ཀྱི་ལ་གཟུང་དགོས།

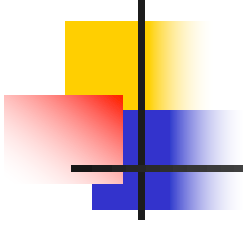


# ༢ ལྷོད་ལམ།

---

- བཅག་རན་ནས་འགྲུལ་རྒྱས་པའི་ཚེ་སྐམ་སར་ལྷས་མི་རྒྱལ་ཅོམ་བཅག་པ།
- དོ་སྣང་བྱུང་དོན་གྲུམ་བྱའི་ནད་པས་ནང་ལས་བྱེད་དགོས།

# 3 ལྟོན།



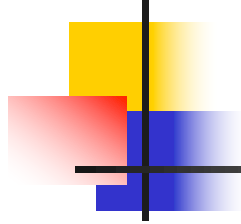
## ལྟོན་བཅོས།

བཅོས་ཐབས་གཞན་མ་བྱས་པའི་ཞག་ལྟའི་བར་དག་ཏུ་བད་ཀན་དང་ཚུ་སེར་

ལྟང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་འབྲས་བུ་གསུམ་ཐང་དང་སྟེ་ཏེས་ཀྱི་ཐང་བསྟེན་ཞིང་ཚོ་

བསྟོན་ཡང་ཡང་བཏུང་བར་བྱ།

# 3 སྐབས།



1 ཚ་གྲུམ་གསར་དུས་ཚོགས་གཞི་དམར་པོ་སྐྱངས་ནས་བྱུག་གཟེར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས།  
སྐྱོ་དྲོ། སྐྱེ་ཏེས་སྐྱ་ཐང་ངམ། ཡང་ན་ཨ་ཏུ་ 10



ཉིན་དགུང་། སྐྱོས་བྱུང་ 14



2 དལོང་དྲོ། དུལ་ཚུ་ 12

3 སྐབས་རེ་རིག་ཆེན་བྱུང་དམར་དང་རྒྱ་བསམ་འཕེལ།



# 3 ལྷན་པ།

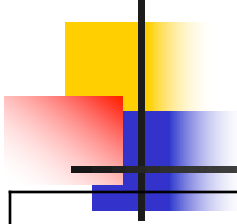
༡། བྲང་གྲུམ་ལ་ཀུན་བདེས་ཕོ་བའི་དྲོད་གསོ།

གཞན་ཡང་གྲུམ་བུའི་ལྷན། སེང་རྗེང་ཉེར་ལྷ། སེང་ལྗེང་ཉེར་གསུམ། ལྷོས་བྲུང་བཙོ་ལྷ།

དུལ་ཚུ་བཙོ་བརྒྱད། དུལ་ཚུ་རིན་ཆེན་བཙོ་བརྒྱད། ལྷོས་དཀར་བཙུ་པ། བསམ་བྲུང།

བསམ་ལོར། ལྷོ་ཉེས་ལྷ་ཐང་སོགས། རིན་ཆེན་ཚ་སྦྱོར། རན་བསམ་འཕེལ།





ཚ་གྲུམ་སྒྲུབ།

སྒྲེ་རྟེས་ཡ། མེང་ཨ་ཡ། བསམ་མོར་དང་ཞི་ལ། གུར་བྱུང་། སྒྲོས་  
༡༠། སྒྲོས་༡༥། ཐང་ཨ་ཡ། ཨ་ཅ་༡༤ བྱུང་ལྔ་ཆུ་སྒྲེར།  
བསམ་བྱུང་། ཨ་གར་ཨ་ཡ འཕྲོང་ཅེ་ཨར་བརྒྱད། བྱུང་ལྔ།  
བྱུང་དམར་ཨ་ཡ་དང་རྒྱ་བསམ་འཕེལ།

གང་གྲུམ་སྒྲུབ།

སྐྱུག་༡༠། ཨ་གར་ཨ་ཡ ཉི་དགྱིལ། གུ་ལུ་ཨ་ཡ་དང་ཞི་  
ལ། གུར་༡༣དང་ཞི་ལ། གུན་བདེ། བདེ་དཔག  
ད་མི་༡༤། བྱུང་ཚོས་ཨ་ཡ། གུར་བྱུང་། བསམ་བྱུང་།  
ཨ་གར་༡༧ དགའ་༡༩ དང་ཞི་ལ། ད་མི་༡༩







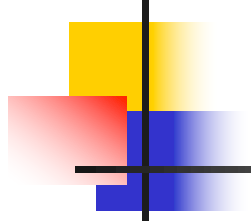
## 3 མཇུག།

---

༥། རུས་པའི་བརྒྱུ་གཙོ་བོ་ (Bone TB) བྱ་ལུང་བདུད་ཚི་གསུམ་སྦྱོར་སྤོང་  
ལུང་ལྷ་བསྐྱེད་པ་རུས་གཉིས་སྤྲོད་གོང་དང། ཉིན་དགུང་བསམ་ལོར་བཏང་བས་ཤིན་  
ཏུ་ཕན་པ་འདུག།

༥། རུས་པའི་འབྲས་སྐྱེད་ (Bone cancer) ལྷ་དོ་བྱ་བདུད་གསུམ་སྦྱོར། ཉིན་  
དགུང་སེང་ལྷོང་ཉེར་ལྷ། དགོང་དོ་སྦྱོས་ནི་བཏང་ནས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་དོ་སོ་ཐོན་  
པ་བྱུང་སྦྱོང།

# ཉ། རྩེ་བྲག་གི་བཙེམས་ཐབས།



## ༤ ལྷ་ཏྲུམ།

⚙ རྩེན་གཞུག་རྩ་གཏར་ཚ་བ་བྱང་བ་དང།

⚙ ཚིགས་པ་བཙེམས་ལྷ་བཙུ་དྲུག་དཔྱི་མིག་གར་བབས་བསྐྱེག

⚙ ལྷ་ལྷུས་འཁུམས་ན་བསྐྱུ་མཉེ་དྲག་ཏུ་བྱ།



# ཉ། རྩེ་བྲག་གི་བཙེམ་ཐབས།

༥ ཉེམ་དཀར།



ཁུ་ལྷམས་བྱ་བ་དང།



# ཉ། རྩེ་བྲག་གི་བཙུགས་ཐབས།

༤ རྩེ་ལྟུང་

ལྟུང་ལྟུང་གཞི་ལྟུང་གཞི་བས་ལྟུང་ལྟུང་

ལྟུང་ལྟུང་





# ལྷན་སྐྱེས་



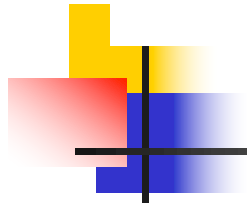


# མེ་བཟའ་སློབ་གསུང་།





# གྲུམ་བུའི་ནད་གཞི་ལ་སློན་འགྲོའི་ཉམས་ཞིབ་དང་ཕོ



- ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༤ ལོར། ཟླ་ ༣ རེང་།
- རྒྱ་སྐད་ཡན་ལག་སྐད་ཁང་དང་ཨོགས་ཕོ་གྲ་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ (Biological Anthropology of Oxford University) གཉིས་རྒྱང་འབྲེལ།
- བད་གྲངས་ ༢༥ །
- རྩི་ཚོན་གཉིས་སུ་བྱེ།



- ✓ བོད་ལྷགས་སྐད་བཅོས་ཀྱིས་ཡན་ལག་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཐད་ཕན་རུས་ཆེ་བ་དང།
- ✓ ཕྱི་ལྷགས་སྐད་བཅོས་ཀྱིས་ན་རྒྱག་གཙོག་པའི་ཕན་རུས་ཆེ་བ་བཅས་མངོན་ཡོད།

# གྲུམ་སྤྱི་ནད་གཞི་ལ་སློན་འགྲོའི་ཉམས་ཞིབ་གཞིས་པ།

❖ ཟ࿳་མོ་ ༡༩༩༦ ལོ་ ༡ རིང།

❖ བོད་གཞུང་སློན་ཚིམ་ཁང་དང་ཉོ་ལན་བོད་སློན་ཐེབ་ཚུའི་ཚོགས་པ་ (N.S.T.G) གཞིས་བྱུང་འབྲེལ།

❖ བད་ཚུངས་ ༩༥



❑ བད་གཞིའི་ཚབས་ཆེ་ཚུང་།      བ་བྱུག་གི་གནས་མང་ཉུང་།      བ་བྱུག་གི་ཚབས་ཆེ་ཚུང་།

❑ བདེ་ཐང་གི་ཚོར་བ།      སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ལུགས།      ཁོང་ལྷོ།

❑ ལུས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ལུགས།      སེམས་ལས་མང་ཉུང་།      བད་ཀྱི་ཚོར་བ།

❑ སེམས་ལྷུས་མམ་ཡིད་ལུགས།      བསམ་སློའི་གནས་སྤངས།      ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས།



Thank You





---

- Terminalia chebula - अंजना

- Terminalia bellerica- वज्र

- Emblica officinalis- अमृत

- This decoction is very good to expel the Bad-kan and serum and also cleansing blood.



# Three fruit or Triphala

