

གུམ་བུའི་ནད་ལུ་ནང་པའི་སྒྲན་བཅོས།

ཚོས་རྒྱལ་དོ་མེ། ལྷ་འཛོ།

རྒྱ་བ་ལི་གཞི་བརྟེན་གསོ་བའི་སྒྲན་ཁང། སྡེ་ཚན་དང་པ།



བརྟན་དོན།

འཛམ་གླིང་ནང་ཡོངས་གྲགས་སྤྱོད་པའི་གུམ་བུའི་ནད་གཞི་འདི་ལུ་ ཕྱི་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ལས་སྒྲན་བཅོས་
དང་དབྱེད་བཅོས་རྒྱ་ལྡན་བཞིན་ཡོད་ལུང་ ནད་པ་ལ་ལུ་གཅིག་ཚན་རིག་གི་སྒྲན་བཅོས་ཀྱིས་ཕན་བསྐྱེད་མེད་
པར་ཡོད་མི་རྒྱ་གི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁག་གི་དོན་ལས་ གུམ་བུའི་ནད་ལུ་ནང་པའི་སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་
ནད་ལུ་ ནད་གཞི་འདི་གི་རྒྱ་རྒྱུ། རོས་འཛིན་འབད་ཐངས། གསོ་བ་རིག་པའི་ནད་ལུ་གུམ་བུའི་ནད་གཞི་འདི་
ལུ་དབྱེ་བ་ག་དེ་སྤྱོད་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དང། དེ་ལུ་སྒྲན་བཅོས་དང་དབྱེད་བཅོས་རྒྱ་གི་གསལ་ལས་ཡོངས་གྲགས་སྤྱོད་
ལག་ལེན་འཐབ་སྤོལ་ཡོད་མི་དང་ཐད་ཀར་དུ་ག་གིས་ཕན་ཐོགས་པ་ཡིན་ན། དེ་མ་ཚད་པའི་གུམ་བུའི་ནད་གཞི་
ཐོབ་མི་རྒྱ་གིས་ཟས་སྦྱོང་ལམ་རྒྱ་སྤྱོད་ལུ་འབད་དགོ་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་གི་སྒྲོ་བ་ལས་མི་དམངས་གིས་
ཏ་གོ་ནི་དོན་ལུ་ བསྐྱེད་པ་རང་གི་མཐོ་རིམ་གོང་མའི་སྒྲོ་བ་སྦྱོང་གི་ཞིབ་འཛོལ་གྱི་ཆ་ཤས་ཚུ་མ་རིགས་
གཅིག་སྤྱོད་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན།

དོ་སྦྱོང།

གཏམ་དབྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་རྒྱ་ལས་ཐལ་རུང་བདར་དོ་ལས་མ་ཐལ་ཟེར་སྒྲུབ་སྤོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྤྱོད་རང་གི་
གྲིབ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་རྒྱ་གཅིག་ལས་འབྲུག་ཐལ་རུང་གཅིག་ལས་འབྲུག་མ་ཐལ་བ་ད་རེས་ནང་པ་
འཛམ་གླིང་ནང་མི་ས་ཡ་ས་ཡ་སྤྱོད་བཅོས་རྒྱ་གསལ་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཚོགས་སྤྱོད་འདི་ཡོད་པའི་གསལ་ལས་
ནད་གཞི་ཁྱབ་ཆེ་ཤོས་གཅིག་གུམ་བུའི་ནད་གཞི་འདི་ཡིན་མེད་སྤྱོད་མཁས་རིག་དང་ལྷན་པའི་མི་རྒྱ་གིས་ཞིབ་
འཛོལ་ཚུ་མ་ཐོས་རྒྱ་ལས་ཕར་ལེ་ཤ་ར་རྒྱ་གསལ་བ་ཏུ་དངས་སྤྱོད་བཏོད་འདི་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན། དེ་གི་
མ་ཚད་ནང་རང་གིས་བསྐྱེད་འདི་འབད་རུང་སྒྲན་ཁང་ན་ལས་ཕར་སྒྲན་བཅོས་ཞབས་ཏོག་ཞུ་བ་འོང་མི་མང་ཤོས་
རང་གུམ་བུའི་ནད་གཞི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ནད་པ་རྒྱ་མཐོང་མས་གུམ་བུའི་ནད་གཞི་དེ་གིས་ཕྱི་གཟུགས་དང་

སྤྱིར་གཏང་ནད་ལུགས་ན་ཐངས།

སྤྱིར་གཏང་ནད་གཞི་དེ་ཐོབ་འདི་སྤྱི་ན་བའི་སྐབས་སུ་གུང་ཤུམ་ཡུན་རིང་མ་སྤེལ་བྱ་བ་པའི་ཁར་གཟུགས་ཁ་ལུ་
ལག་པ་ཡང་རེག་མ་ཚུགས་པའི་ཚར་སྤང་བྱུང་ནི་དང་གཏོང་ལུ་བཟླ་འདི་འབད་རུང་རུམ་ཁོག་ཁོ་སྤེལ་མཐོང་མ་
ཡིན།མགུ་རྟོ་དང་ཆེད་པ་དེ་ལས་དབྱི་སྤྱད་དེ་ཚུ་ལུ་གྱི་གསོལ་དོ་བཟུམ་གྱི་ན་ཟུག་རྒྱབ་ནི་གཞུགས་ཤུགས་མེད་པ་
འགྱུ་ནི་དང་སྤྱི་དུག་ནི་ཁོ་ཆོ་ག་ནི་ཡང་མ་བཏོན་རུང་རུལ་ནག་འཇམ་རྟོང་རྟོ་སྤེལ་འཐོན་ནི་ཆང་མ་ལག་པ་ཚུ་སྤར་
མ་ཚུགས་པ་ས་ཀྱག་ཀྱ་འགྱུ་འདི་ན་ནི་དང་རུ་རྟོ་ཁོ་ལ་ནི་གཟུགས་པར་ཚུར་སྤར་བའི་སྐབས་ན་ཟུག་བཟོད་མ་
ཚུགས་པ་སྤྱད་ཤོར་ནི་དེ་ལས་གཟུགས་ཡར་མར་ཕྱང་མ་ཚུགས་པ་འགྱུ་ནི་ཉི་མ་གནམ་མེད་ས་མེད་གཉིད་སྤྱག་
རྒྱབ་ནི་དང་ཕྱི་རུ་གཉིད་ག་སྤེལ་ཡང་མེད་པ་ཡལ་འགྱུ་ནི་ལ་སོགས་པའི་རྟགས་ཚུ་བསྟོན་མ་ཡིན།

གྲུམ་ནད་ཀྱི་ནང་གསལ་དབྱེ་བ་དང་དེ་ཚུ་གི་ན་ལུགས་ན་ཐངས།

གྲུམ་བྱའི་ནད་འདི་དབྱེ་བ་སོ་སོ་སྤེལ་འབྱེ་བ་ཅིན་ ཤ་གྲུམ། རུས་གྲུམ།ཙ་གྲུམ། རྒྱ་བའི་གྲུམ་བྱ། དེ་
ལས་གྲུམ་དཀར་དང་གྲུམ་ནག་ཟེར་རྟམ་པ་མ་འདྲམ་རྒྱག་ཡོད་པ་ཡིན།དབྱེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ན་ལུགས་ན་
ཐངས་ཚུ་ག་དེ་འབད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་གི་སྒོར་ལས་ལུ་བ་ཅིན།

༡ ཤ་གྲུམ་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་གཟུགས་ཁ་ལུ་ནད་གཞི་གི་རྒྱ་ བད་ཀན་དང་མཁྲིས་པ་གཉིས་ཤས་
ཆེས་ལས་ག་སྤེལ་ས་ལུ་ ཤ་སྤོ་པའི་ཁར་བཟླམ་ད་ལུ་ཁ་དོག་ཡང་གནག་ཤོ་སྤེལ་མཐོང་མ་ཡིན་ དེ་
གི་མ་ཚད་ གཟུགས་ཀྱི་ནད་ན་གི་སྒོམ་དང་དོན་ཉིང་ཚུ་ཡང་མ་བདེ་ཁག་ཁ་འབད་བའི་ཁར་ ལྷ་པ་
ནད་ལས་ཁྲག་ཡང་མང་མ་སྤེལ་འཇག་ནི་དང་ ཤ་དང་རུ་རྟོ་གཉིས་སོ་སོར་འབྱལ་འགྱུ་དོ་བཟུམ་གྱི་ན་ཟུག་
རྒྱབ་ཡིན།

༢ རུས་གྲུམ་ཟེར་མི་འདི་རྒྱུད་ཤེས་ཆེས་ལས་བརྟེན་ཁ་སྒོམ་དང་ཆེ་བའི་ཁར་རུ་རྟོ་ཚུ་ལུ་ཆ་ཤུར་རྒྱབ་སྤེལ་པར་ཚུར་
སྤར་ནི་དང་བསྐྱིར་ནི་ཚུ་འབད་མ་ཚུགས་པ་འགྱུ་བའི་ཁར་སྤྱི་ཆེན་ཟེར་སྤྱད་ཤུགས་མཐོ་བའི་རིགས་ན་བ་གོ་བའི་
ཆོ་བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་རྟགས་ཚུ་བསྟོན་མ་ཡིན་པས།

༣ ཙ་གྲུམ་ཟེར་མི་འདི་ཁྲག་ཤེས་ཆེས་ལས་བརྟེན་ཐོབ་ཡིན་དེ་གི་འབད་གཟུགས་ཀྱི་བཀྱག་དང་མདངས་ཚུ་
ཉམས་འགྱུ་བའི་ཁར་དོན་ཉིང་དང་སྒོམ་ཚུ་ཡང་མི་བདེ་དེ་མ་ཚད་དབྱི་སྤྱད་ཀྱི་རྟུར་གྱི་ཤ་དེ་ཚུ་ཡང་ཆད་འགྱུ་དོ་
བཟུམ་གྱི་ན་ཟུག་རྒྱབ་ནི་དགཟུགས་ཀྱི་ཤ་འདི་ཚུ་ཡང་སྤོ་པའི་ཁར་སྤྱ་ཀྱག་ཀྱག་ཐལ་འདི་ནམ་ཡིན།

༤ གྲུག་མེ་མི་འདི་གོང་ལུ་བཤད་མི་ན་ཚ་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལྟེན་འབད་གཞུགས་ཁ་གི་ཚ་ཚུ་བ་དང་རྒྱུ་པ་ཟེར་གཉིས་ཡོད་མི་དེ་ལུ་སྒྲིན་རྒྱབ་སྟེ་གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཚུ་འདར་གསེག་རྒྱབ་ནི་རྒྱུ་དང་ལག་ཚུ་བརྒྱུ་བརྒྱུ་འབད་མ་བརྒྱབ་ཐལ་བཞིན་མ་ལས་སྐམ་འགྱུ་ནི་ལ་སོགས་པའི་ནད་གཞི་དེ་རྒྱུ་ཚུ་མཐོན་མ་ཡིན།

༥ གྲུག་དཀར་འདི་དང་བཅས་རའི་གཞུགས་ལུ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མེར་སྐྱ་བོ་ཡང་ཅིན་རྒྱུ་དང་བད་ཀར་གཉིས་ཤས་ཆེན་ལས་བརྟེན་ཐོབ་ཡིན། འདི་འབད་ནི་དེ་གིས་ནད་གཞི་འདི་ཚ་བ་དང་གང་བ་ཟེར་གཉིས་འབད་དཔྱེ་བ་ཕྱེ་སྟོན་ཡོད་མ་ལས་གང་བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན། རྟེན་དེ་གིས་ན་བའི་སྐབས་སུ་གཞུགས་དང་ཡན་ལག་ཚུ་ཨ་ཙོ་རེ་སྟོ་པའི་ཁར་ན་རྒྱག་ཡང་ཤུགས་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་ལག་ཚུ་ཡང་སྤར་མ་རྒྱུ་གསེར་འབད་རུང་ཡུན་རིང་སྟེ་མི་སྟོན་པ་ཡིན། དེ་དང་འབྲེལ་རང་གི་བསམ་འཆར་གཅིག་ལུ་བ་བཅོན་ནད་པའི་སྤྲན་ཁང་ནད་ནད་གཞི་བརྟེན་དཔྱད་འབད་ནི་དོན་ལུ་སྟོན་པར་ལ་སོགས་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་ཐབས་སྟོན་མེད་འདི་འབད་རུང་ནད་རྒྱུ་ཚུ་ལུ་བལྟམ་ད་གྲུག་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཕྱི་པའི་སྤྲན་ཁང་གིས་བཅོས་སྟོན་ཡོད་པའི་ནད་གཞི་ཨྲུམ་ཁིའོ་ཨར་ཐ་རའི་རྟེས་(osteoarthritis)ཟེར་མི་དེ་དང་འབྲེལ་བ་སྟོན་པར་འདུག་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

༦ གྲུག་ནག་གི་ནད་འདི་གཙོ་བོ་ར་རྒྱུ་མེར་ནག་པོ་ཟེར་རྒྱུ་མེར་གྱི་རིགས་གཅིག་གིས་ཡང་ཅིན་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་གཉིས་ཤས་ཆེ་བའི་དབང་གིས་ཐོབ་ཡིན་མ་དཔྱད་གཞི་འདི་ཚ་གང་གཉིས་ཀྱི་ནད་པས་ཚ་བའི་ཁོང་སུ་བསྐྱུ་ཡིན། ར་ལུགས་ཡང་རྒྱུ་ལག་ཚུ་སྐམ་འགྱུ་ནི་དང་ཁོལ་ནི་སྟོན་པའི་སོགས་པ་ཚུ་ཡོད་པའི་གྲུ་ན་རྒྱག་ཆེ་བའི་ཁར་ཚ་ལུ་ཡང་རྒྱབ་ཡིན། གྲུ་སྟེ་ན་ས་ལུ་བལྟ་བའི་སྐབས་ཤི་ཁ་མདོག་ཡང་གནག་བག་བ་སྟེ་མཐོང་སྟོན་ཡོད་པ་མ་ཆད་ནད་པའི་རྩ་དང་རྒྱུ་ལུ་བལྟ་འདི་འབད་རུང་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་ཡོད་པའི་རྒྱུ་སྟོན་མ་ཡིན། དེ་དེ་གི་མ་ཆད་རྩ་པ་ནད་པས་ཁྲག་མཐོན་ནི་ད་སེམས་མ་དག་འཕྲི་སི་འབད་ནི་ཚུ་ཡང་འོང་མ་ཡིན། འདི་ནད་གཞི་འདི་མཆན་རིག་སྤྲན་གྱི་ཁ་ཐུག་ལས་འབད་མ་ཅིན་རིུ་མེ་ཁོ་ཁོ་ཡེ་ཁྲ་ཨར་ཐ་རའི་རྟེས་(rheumatoid arthritis)ཟེར་སྟེ་སྟོན་ཡོད་མི་དེ་ཡིན་པས་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

བཅོས་ཐབས།

ནད་པའི་སྤྲན་ཁང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་གྲུ་ལུ་འདི་ནད་གཞི་ཐོབ་སྟེ་སྟེ་སྤྲན་ཁང་ནད་སྤྲན་བཅོས་ཐབས་ཏོག་ལུ་བ་འོང་མི་ཚུ་ལུ་དང་པ་ར་སྤྱིར་བཏང་བ་སྤྲན་སྟོན་དཀར་༡༠པ། རྒྱུང་ལུ་རིལ་བྲུ་སྟེ་སྟེ་༡༠པ། སེ་འབྲུའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དཔྱུ་ཚུ་༡༤ཟེར་མི་ཚུ་བཏང་སྟོན་ཡོད་པའི་ཁར་ག་དེ་མ་ཅིག་སྟེ་དེ་གིས་མ་ཕན་འདི་འབད་རུང་དེ་ལས་ལྷག་པའི་སྤྲན་བཅོས་གཞན་སྤྲན་དུགས་ཟེར་གཞུགས་ག་ན་ས་ལུ་རྒྱུང་འཆོ་དང་སྤྲན་པ་ཚུ་གི་ཞལ་བཀོད་ད་འཁྲིལ་ཏེ་སྤྲན་གྱི་སྤྲན་མ་དུགས་ནི་གཞུགས་མིལ་བུ་སྤྲན་སྤྲན་མ་དུགས་ནི་དེ་དང་འབྲེལ་འབད་རྒྱུ་ལས་ཟེར་བདུན་ཅི་

ལཱ་འི་སྐྱེ་ཆུ་ཆུ་ཚན་ནང་སྒྲགས་ཏེ་ཆུ་སྐྱེ་ནི་དེ་ལས་མཐུག་རང་གསེར་ཁབ་དངུལ་ཁབ་མེ་བཙའ་ལ་སོགས་པ་ཆུ་
ནད་གཞི་དང་འཁྲིལ་སྐྱན་བཙུག་ཞབས་ཏྲག་མ་བརྟུབ་བརྟུབ་སྤྱུལ་ནི་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་བཞེས་སློ་རྒྱུ་ཁོག་ཁོ་གི་རིགས་དང་བཅུད་ཆེ་བའི་རིགས་ཆུ་ཁྱའི་རིགས་ཆུ་ཁ་བསྐྱུང་དགོ་པའི་ཁར་
ཤིང་འབྲས་གི་རིགས་དབྱེ་འབད་མ་ཅིན་རྒྱུ་པ་(རྒྱུ་རྒྱུད་)འུ་གླི་གླི་ཁམ་ཁྱུན་འབྲུམ་ཁྱུ་ནག་ཀོང་ཅེ་བལ་པོ་
སེལ་ལ་སོགས་པ་སྤྱིར་པོ་གི་རིགས་ཆུ་ཡང་ཟ་ནི་མི་འོང་ཆོད་བསྐྱེ་གི་གསལ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ཀེ་བ་དང་སྒྲུམ་བན་
ད་ཆུ་ཡང་ག་དེ་ཉུང་ཉུང་སྤྱེ་ཟ་དགོ་པ་ཨིན།

ཀེ་སྤྱང་བྱ་རབ་བྱུང་པ་ཅིན་ག་དེ་བྱག་བྱག་ཁ་བསྐྱུང་འབད་དགོ་པ་ད་དེ་མིན་ག་དེ་ཉུང་ཉུང་མར་ཡབ་སྤྱེ་ཟ་དགོ་
པའི་ཟས་སློམ་ཤ་ཆང་རྒྱུ་གྱི་རིགས།



ཁ་ཀྱི་སྤྱང་བྱ་ཤིང་འབྲས་དང་ཆོད་བསྐྱེ་གི་རིགས།



མཚན་པར་

གོང་གི་ནད་གཞི་འདི་མང་ཤོས་རང་ལོ་ན་ ༤༠ ཡན་ཆད་འབད་མི་ཚུ་གིས་ཐོབ་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ལོ་ན་ ༤༠ མན་ཆད་འབད་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ཐོབ་སྲིད་དེ་འབད་མ་ལས་ནད་མ་འོང་མ་ལས་རིམ་གོ་ད་ཚུ་མ་འོང་མ་ལས་གཡུར་བ་ཟེར་བསྐྱབ་སྒྲིལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་གོང་ལུ་ཁྱེ་འདི་ཡོད་མི་འབད་དགོཔ་དང་བཞག་དགོཔ་ཚུ་ཚུལ་དང་མཐུན་ཏོག་ཏོ་སྟེ་མཛུགས་ཅིན་ནད་གཞི་དེ་ཐོབ་ནི་ལས་བཀག་ཚུ་ནི་དང་ག་དེ་མ་ཅིག་སྟེ་སྤྱབ་ས་མ་ལེགས་པའི་དབང་གིས་ཐོབ་འདི་འབད་རུང་འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྟེ་བཙོལ་ཁྱབ་ཚུ་གས་པའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་ཡིན་ཞུ་གཏུ་སྲིད་ཏེ་མ་ལས་ཐོབ་ཏེ་ཡོད་པའི་ནད་གཞི་ཡིན་འདི་འབད་རུང་ཕྱི་སྤྱན་རླངས་གཅིག་གིས་མ་དོ་བ་ནང་པའི་སྤྱན་ཁང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ཡང་ཅི་ལྟོགས་གང་ལྟོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྤྱན་བཙོལ་ཞབས་ཏོག་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་ཚུ་ཏེ་མ་ལས་ཡང་སྤུལ་སྒྲིལ་ཡོད་པའི་གྲུ་ན་ལས་ཕར་ར་སྟེ་རུང་ཚུ་གི་རྒྱན་དང་འདྲམ་སྟེ་སྤུལ་སྤུལ་ས་ར་སྟོན་འོང་བཟེ་ཁུ་ནི་ཡིན།

རྒྱ་བཞེད་ཡིག་ཆ།

༡. གྲུ་གོ་འོ་གསོ་རིག་ཀྱན་རྒྱས་ལས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ།སྤྲད་ཆ།ཤོག་གྲང་༢༤༡།
༢. ཐེབ་མེད། གྲུ་ནད་འཆོ་ཁམས་ལྟེ་བ། ཟས་དང་གྲུ་ནད། (Osteoarthritis Health center, Diet and Osteoarthritis) <http://www.webmd.com/osteoarthritis/guide/osteoarthritis-diet>
༣. Witt CM¹, Michalsen A Comparative effectiveness of a complex Ayurvedic treatment and conventional standard care in osteoarthritis of the knee-study protocol for a randomized controlled trial. Trials. 2013 May 23;14:149. doi: 10.1186/1745-6215-14-149.
༤. གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། (༡༩༩༩) བདུད་ཅི་སྟིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་གསལ་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་བཞི་འོ་ཚུ་བཤུགས་གྲངས་ ༣༣༥།
༥. ཁོ་རུ་ཆོ་ནམ། (༢༠༠༠) རྒྱུད་བཞི་འོ་འགྲེལ་པ་མེས་པོ་འོ་ཞལ་ལུང་། ལེའུ་བླུག་པ། གྲུ་ནད་ལོ་ན་གསོ་བ། ཤོག་གྲངས་ ༢༤༤།
༦. སྤྱན་པ་སྤྱ་སངས་མའི། (༠༧.༢༠༠༩) བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ། www.tibetanmed.edu.org