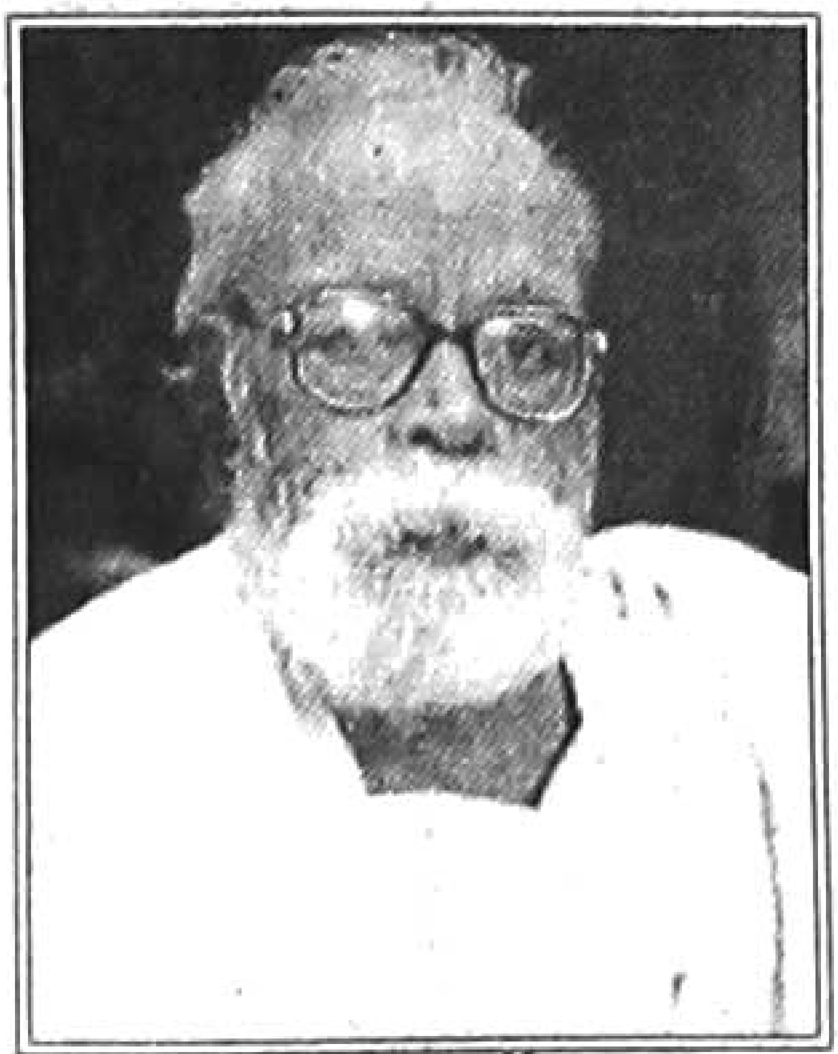
ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്



ആസ്ത്മ

എനിക്ക് 28 വയസ്സ്, 2 വർഷത്തോളമായി ഇടക്കിടക്ക് ശ്വാസം മുട്ടലുണ്ട്. തണുപ്പുകാലത്തും, പൊടിയുള്ള കാലത്തും കാലത്തും ഇതു കൂടം. ആസ്ത്മയ്ക്കുള്ള മരുന്ന് എന്താണ്. ആസ്മ പൂർണ്ണമായി മാറില്ല എന്ന് കേൾക്കുന്നത് ശരിയാണോ.

ഇ. കെ. വിജയൻ, വടക്കുംചേരി, പാലക്കാട്

ആസ്ത്മ മാറാത്ത രോഗമല്ല. തുടക്കത്തിലേത്തന്നെ ചികിത്സിച്ചാൽ പൂർണ്ണമായും വിട്ടുമാറും. ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കേണ്ടത് നേരിട്ടു കണ്ടിട്ടാണ്. എങ്കിലും ചെറിയൊരു ചികിത്സ പറയുന്നു. മുളയില, തുളസിയില, കരിനെച്ചിയില, കൂവളത്തില ഇവ 15 ഗ്രാം വീതം, ചുക്ക് 5 ഗ്രാം അരിഞ്ഞ് 200 മില്ലി വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് 100 മില്ലിയാക്കി 75 മില്ലി അരിച്ചെടുത്ത് കുറച്ച് കൽക്കണ്ടം ചേർത്ത് കാലത്തും വൈകീട്ടും സേവിക്കുക. ചുക്കും മല്ലിയും തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുക. പാൽ, തൈര്, മുട്ട, മാംസം എന്നിവ കഴിക്കരുത്.

പുസ്തകങ്ങൾ

ലളിതമായി രചിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള എളുപ്പത്തിൽ പ്രയോഗിക്കാവുന്ന പ്രകൃതി ചികിത്സാ നാട്ടുചികിത്സാ രീതികൾ പരിചയപ്പെടുത്തുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഉണ്ടോ. ഉണ്ടെങ്കിൽ അത്തരം പുസ്തകങ്ങളുടെ പേരുകൾ അറിയിക്കാമോ?

ഏലിയാമ്മ വർഗ്ഗീസ്, തൊട്ടിക്കാടൻ, കോട്ടയം - 11

നല്ല പ്രസിദ്ധീകരണ ശാലക്കാരുടെ കാറ്റലോഗുകൾ പരിശോധിക്കുക. അത്തരം വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ അറിയാൻ കഴിയും.