

പനി: ചില വീട്ടുചികിത്സകൾ

ഡോ. വിജയൻ

വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി, ജലദോഷം എന്നിവയെപ്പോലെ തന്നെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കടന്നുകൂടിയ മാലിന്യങ്ങളെ പുറന്തള്ളാൻ ശരീരം സ്വീകരിക്കുന്ന ഒരു വിസർജ്ജന പ്രക്രിയയാണ് പനി. ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കടന്നിരിക്കുന്ന അന്യപദാർഥങ്ങളെ നിർവീര്യമാക്കാനാണ് ശരീരം ഉയർന്ന താപനില സ്വീകരിക്കുന്നത്. രക്തത്തിൽ കലർന്നിരിക്കുന്ന മാലിന്യത്തെ വിയർപ്പാക്കി പുറത്തു കളയുക എന്നതാണ് പനിയുടെ പരമമായ ലക്ഷ്യം. ഏതു രോഗത്തിന്റെയും ലക്ഷണമായോ ഭാഗമായോ പനി വരാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ, പനി സ്വയം ഒരു രോഗമല്ല.

ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ പുറന്തള്ളാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ശ്രമമായ പനിയെ മരുന്നു കൊടുത്ത് അടിച്ചമർത്തുന്നത് ഒട്ടും നല്ലതല്ല. പനിയെ അതിന്റെ ലക്ഷ്യത്തിന് തടയിടാത്ത രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുകയാണ് വേണ്ടത്.

1. വിശപ്പില്ലായ്മ, രുചിയില്ലായ്മ, വായിൽ കയ്പ്, ദഹനക്കുറവ് എന്നിവ എല്ലാ പനിയുടെയും സാധാരണമാണ്. പനിയുള്ളപ്പോൾ കാര്യമായ യാതൊരു ഭക്ഷണവും കഴിക്കേണ്ടതില്ല. നല്ല പനിയുണ്ടെങ്കിൽ ഉപവാസമാണ് ഉത്തമം- കരിക്കിൻ വെള്ളമോ ശുദ്ധജലമോ കഴിക്കാം.

2. പച്ചവെള്ളത്തിൽ മുക്കിപ്പിഴിഞ്ഞ ഒരു തുണികൊണ്ട് മേലാസകലം (മുഖമൊഴിച്ച്, തലയുൾപ്പെടെ) പൂതയ്ക്കുക. അതിനുമിതെ നനയ്ക്കാത്ത കമ്പിളി കൊണ്ടു പൂതയ്ക്കുക. നെറ്റിയിൽ ഒരു തുണി നനച്ചിടുക. എന്നിട്ട് പായിൽ കിടന്നു വിശ്രമിക്കുക. അര-മൂക്കാൽ മണിക്കൂർ ഇങ്ങനെ ചെയ്യാം. മിക്കവാറും സന്ദർഭങ്ങളിൽ അതിനിടെ വിയർക്കുകയും പനി കുറയുകയും ചെയ്യും. ഇടവിട്ട് ഇതാവർത്തിക്കാം.

കുട്ടികളാണെങ്കിൽ ഇടയ്ക്കിടെ ശരീരമാസകലം തുണി വെള്ളത്തിൽ മുക്കി തുടയ്ക്കുകയും നെറ്റിയിൽ ഒരു തുണി നനച്ചിടുകയും ചെയ്യാം.

3. മാവ്, കൃഷ്ണതുമ്പി, പേര, പനിക്കൂർക്ക എന്നിവയുടെ ഇലകളും മല്ലി, ജീരകം, ചക്കര എന്നിവയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ചെറുചുട്ടോടെ കുടിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്.

4. പനി മാറിയാൽ ഭക്ഷണത്തോട് കൊതി തോന്നും. പക്ഷെ, പെട്ടെന്നു കട്ടിയാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കരുത്. പഴച്ചാരുകൾ, പൊടിയരിക്കഞ്ഞി എന്നിവയാകാം. പനി പൂർണ്ണമായും വീട്ടുപോയിട്ടേ മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങൾ ആകാവൂ.

* * * * *

മുത്തങ്ങാക്കിഴങ്ങും പർപ്പടകപ്പല്ലും കഷായംവെച്ച് മൂന്നു മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് കൊടുക്കുന്നതും ഒരു ചികിത്സയാണ്.

തീരെ ചെറിയ കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന സാധാരണ പനിക്ക് പനിക്കൂർക്കയില തീയിൽ കാണിച്ച് വാട്ടിയെടുത്തശേഷം നെറുകയിൽ പയ്യെ അമർത്തി വയ്ക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ കുറച്ച് രാസനാദിപൊടി പനിക്കൂർക്ക നീരിലോ മൂലപ്പാലിലോ ചാലിച്ച് നെറുകയിൽ ഒരു രൂപ തുട്ട് വലുപ്പത്തിൽ പതിപ്പിക്കുക. അത് ഉണങ്ങി കട്ടയാകുന്നതിനുമുമ്പേ തട്ടിക്കളഞ്ഞ് വീണ്ടും വയ്ക്കുക. പനിക്കൂർക്കയില വാട്ടി നെറ്റത്തും പതിപ്പിക്കാം.

ഭക്ഷണം കഴിച്ചു തുടങ്ങിയ കുട്ടിയാണെങ്കിൽ കൃഷ്ണതുമ്പി, പേര, മാവ് എന്നിവയുടെ ഇലകളും മല്ലി, ജീരകം, ചുക്ക്, വെളുത്തുള്ളി, കച്ചരം, കായം എന്നിവയും ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചെടുത്ത വെള്ളത്തിൽ രണ്ടുതണുസിന് കസ്തൂരിയാദി, ഗോരോചനാദി, വെട്ടുമാറൻ എന്നീ ഗുളികകൾ ഓരോന്നു വീതം പൊടിച്ചുചേർത്ത് പലവട്ടം കുറേപ്പയ്യെ കുടിപ്പിക്കുക.

പനിക്കൂർക്കയില, തുമ്പിയില എന്നിവ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീരിൽ ചന്ദനമരച്ചതും കർപ്പൂരം പൊടിച്ചതും ചേർത്ത് അതിൽ ശീല മുക്കി നെറ്റിയിലിടുക.

ദേഹം ഇടക്കിടെ വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ തുണി കൊണ്ട് തുടയ്ക്കുക. ഭക്ഷണം നിർബന്ധിച്ചു കൊടുക്കാതിരിക്കുക.