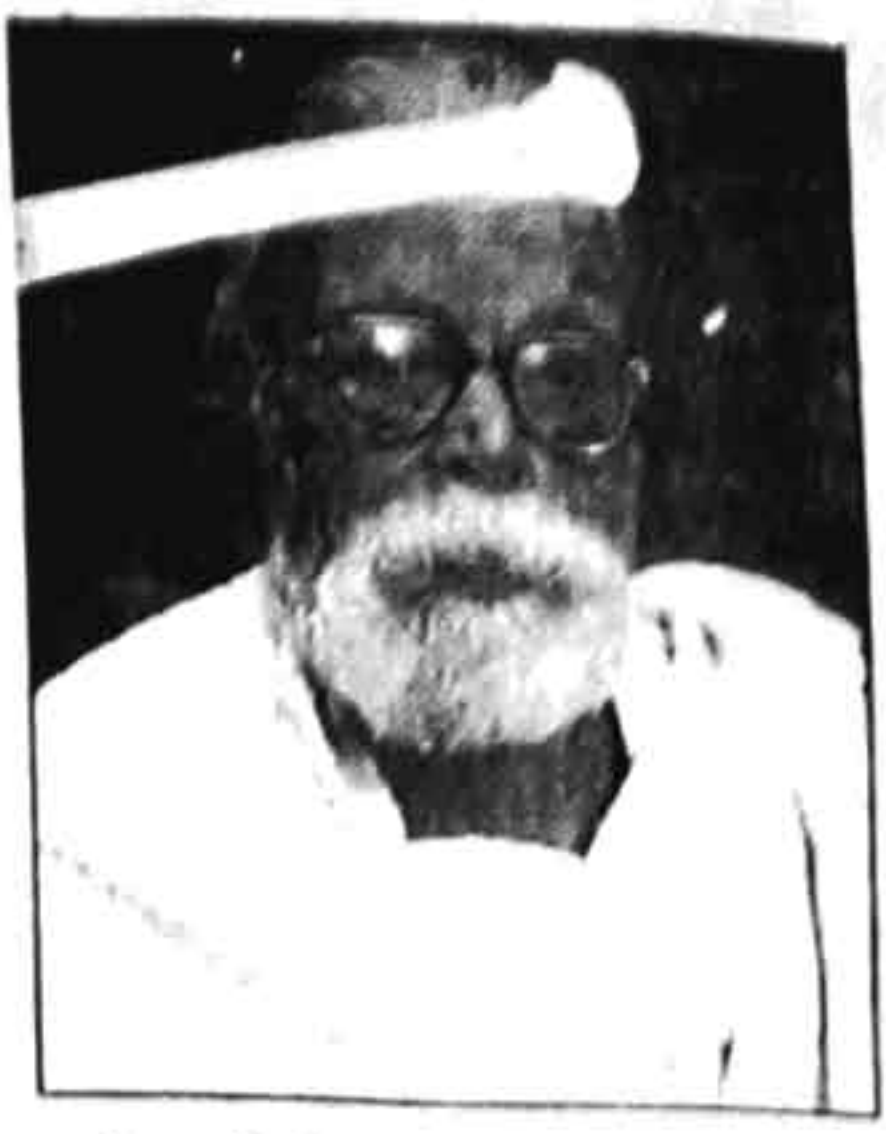
ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്



1. കണ്ണിൽ പൊടികയറുന്നു: കാറ്റുകാലത്തും യാത്രയ്ക്കിടയിലും കണ്ണിൽ പൊടികയറുന്നു. പിന്നീട് കണ്ണിൽനിന്ന് വെള്ളം വരികയും അസ്വസ്ഥത നിലനിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് സ്വാഭാവികമാണെന്ന് പറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി എനിക്ക് കൂടുതലാണ്. ഇതിനെന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

-പ്രബീഷ്, വെള്ളാനിക്കര.

ഉത്തരം: കണ്ണിൽ പൊടികയറാതിരിക്കുവാൻ ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴെല്ലാം കണ്ണട വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. പ്രത്യേകിച്ചു യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ. വേറെ വഴിയുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. പറ്റിയ കണ്ണടയ്ക്കായി ഐ സ്പെഷലിസ്റ്റിനെ സമീപിക്കുക.

2. അപസ്മാര രോഗത്തിന് ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം ചികിത്സയുണ്ടോ? രോഗം പൂർണമായി മാറ്റാൻ ഇതിനു കഴിയുമോ?

-രാധികാ മേനോൻ, തളിപ്പറമ്പ്

ഉത്തരം: അപസ്മാരത്തിനു ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം ചികിത്സയുണ്ട്. പക്ഷേ, തീരെ മാറുന്നതിനു വളരെയധികം കാലം മരുന്നു ശീലിക്കേണ്ടി വരും.

3. ഞാനൊരു സ്വകാര്യ കമ്പനിയിലെ സെയിൽസ് റപ്രസന്റേറ്റീവാണ്. എന്റെ പ്രധാന പ്രശ്നം യാത്രയ്ക്കിടയിൽ മലബന്ധം നേരിടുന്നതാണ്. ഇതിന് എന്താണ് മരുന്ന്.

-പി.എം.എസ്. തൃപ്പൂണിത്തുറ.

ഉത്തരം: യാത്രയ്ക്കിടയിൽ മലബന്ധം നേരിടാതിരിക്കുന്നതിനു യാത്രയ്ക്കിടയിലെ ആഹാരകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. യാത്രയ്ക്കിടയിൽ എന്നും കാലത്തും നേരത്തെയും രാത്രി കിടക്കുമ്പോഴും 10 ഗ്രാം വീതം അഗസ്ത്യരസായനം സേവിക്കുന്നതു നന്നാവും. വഴിയിൽ കാണുന്നതെല്ലാം വാങ്ങി തിന്നാതിരിക്കുക. കൃത്യസമയത്ത് മാത്രം ആഹാരം കഴിക്കുക.

4. കേൾവിക്കുറവ്: എന്റെ അനിയന് 26 വയസുണ്ട്. അവന് ചെറുതായി കേൾവിക്കുറവുണ്ട്. ഡോക്ടറെ കാണുവാൻ എല്ലാവരും പറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവൻ അനുസരിക്കുന്നില്ല. കേൾവിക്കുറവിന് എന്തുമരുന്നാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

-പ്രമീള, സുൽത്താൻ ബത്തേരി.

ഉത്തരം: കേൾവിക്കുറവിന് എല്ലാവർക്കും ഒരേ മരുന്നല്ല. അതുകൊണ്ട് നേരിട്ടു കണ്ടുതന്നെ മരുന്നു നിശ്ചയിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പറഞ്ഞാൽ അനുസരിക്കാത്ത നിങ്ങളുടെ അനിയനെ എങ്ങനെ ചികിത്സിക്കുവാനാണ്.

5. വൈദ്യരുടെ ആയുരാരോഗ്യം പംക്തിയിലെ ഉത്തരങ്ങളിൽ പാൽ, തൈര്, മുതലായവ ഉപേക്ഷിക്കുക എന്നെഴുതികണ്ടു. എന്താണ് ഇവയ്ക്കുള്ള ദോഷം എന്നു വിശദീകരിക്കാമോ.

-തങ്കമണി ചന്ദ്രൻ, ചങ്ങനാശേരി, കോട്ടയം.

ഉത്തരം: ഇക്കാലത്ത് സാമാന്യമായി ദഹനത്തിന്റെ കുറവ് എല്ലാവർക്കും കാണുന്നു. അതുകൊണ്ട് ദഹനത്തിനു സഹായിക്കാത്ത പദാർത്ഥങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുന്നതു രോഗം വേഗം മാറുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. നല്ല വ്യായാമമില്ലാത്തവർ പാലും മറ്റും കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു കഫം വർദ്ധിക്കുന്നു. നിത്യജീവിതത്തിൽ വേണ്ടത്ര വ്യായാമം ലഭിക്കാത്തവരാണ് ഇന്നു മിക്ക ആളുകളും. നടന്നു മേഞ്ഞു പുല്ലു തിന്നാനനുവദിക്കാതെ കൃത്രിമതീറ്റകൾ കെട്ടിയിട്ടുകൊടുത്തു വളർത്തുന്ന പശുക്കളുടെ പാൽ ഗുരുത്വം കൂടിയതായിരിക്കും. ദഹിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാവും. പാലിന്റെ ഗുണത്തിനും കുറവുണ്ടാകും. ചില ദോഷങ്ങളുണ്ടാവുകയും ചെയ്യും.

6. നടുവേദന: നടുവേദന കാര്യമായി ശല്യം ചെയ്യുന്നു. വയസ് 54 കഴിഞ്ഞു. ചികിത്സ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

-ശിവശങ്കരൻ, കോഴിക്കോട്.

ഉത്തരം: നടുവേദന മിക്കവാറും മലബന്ധത്തോടും ഗ്യാസ്ട്രബിളിനോടും അനുബന്ധിച്ചാണുണ്ടാവുക. മലബന്ധം വരാതെ നോക്കുക. ഗ്യാസ്ട്രബിൾ വരാതെ നോക്കുക. മലബന്ധത്തിനും ഗ്യാസ്ട്രബിളിനും ചികിത്സിക്കുക. ചികിത്സ നേരിട്ടു കണ്ടു പരിശോധിച്ചു ചെയ്താലേ വേണ്ടവിധമാവുകയുള്ളൂ.

കുടി നിറുത്താൻ

മദ്യപിക്കാൻ കച്ചവടം നടത്തുന്ന ഒരാളാണ് ഞാൻ. ഒരു ദിവസം കിട്ടുന്ന പൈസയുടെ നല്ലൊരു ഭാഗം മദ്യപാനത്തിന് വേണ്ടി വരുന്നു. ഇത് നിറുത്തണമെന്നുണ്ട്. പക്ഷേ കഴിയുന്നില്ല. പെട്ടെന്ന് നിറുത്തുന്നത് മരണകാരണമാകുമെന്ന് കൂട്ടുകാർ പറയുന്നു. ഇത് ശരിയാണോ നിറുത്താൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

മദ്യപാനം ഒരു ശീലമാണ്. ഏതുദുഃശ്ശീലവും മാറ്റുന്നതിനുള്ളതു പോലെയുള്ള ക്ലേശം ഇതിനുമുണ്ട്. മദ്യപാന ശീലം മാറ്റുന്നതിനു സഹായിക്കുന്ന പല പ്രസ്ഥാനങ്ങളും കേരളത്തിലുണ്ട്. മനശാസ്ത്രപരമായി പ്രാർത്ഥന ഈ വിഷയത്തിൽ സഹായിച്ചേക്കും.

വീട്ടുവൈദ്യം

പ്രസവിച്ച സ്ത്രീകൾക്ക് മുലപ്പാൽ ഉണ്ടാകാൻ

ഇരട്ടിമധുരം അരച്ചു പാലിൽ കലക്കി കഴിച്ചാൽ മതി.

ഗർഭണികളുടെ ഛർദിക്ക്

പച്ച ഈർക്കിൽ ചതച്ച് പച്ചവെള്ളത്തിൽ ഇട്ടുവയ്ക്കുക. ആ വെള്ളം കുടിച്ചാൽ ഛർദിപോകും.

സുഖപ്രസവത്തിന്

ഗർഭിണികൾ എട്ടാംമാസം മുതൽ കുറുന്തോട്ടി വേര്, ചെറുള വേര്, തഴുതാമ, പഴുത്ത പ്ലാവില ഞെട്ടി, ജീരകം ഇവയെല്ലാം ചേർത്ത് കഷായം വച്ചു കുടിച്ചാൽ പ്രസവവേദന ഉണ്ടാവില്ല. പ്രസവം ബുദ്ധിമുട്ട് കൂടാതെ നടക്കും.

-കുഞ്ഞുവാ ജാനകിയമ്മ.