ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

എനിക്ക് 25 വയസ്സുണ്ട്. എന്റെ നാവിൻമുകളിലും ചുണ്ടിനകത്തും പോള വന്ന് പഴുക്കുന്നു. ആഹാരം കഴിക്കാനും സംസാരിക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. മുറിവുണങ്ങാൻ രണ്ടാഴ്ചയോളം വേണ്ടിവരാറുണ്ട്. ഇതിനുപുറമേ വ്രണങ്ങൾ ഇടക്കിടെ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്

വേണു. പി. കെ കായംകുളം

കരിവേപ്പില ഞെട്ടോടുകൂടി 6 കഴഞ്ച്, കടുക്കത്തൊണ്ട് 4 കഴഞ്ച്, ചുക്ക് 2 കഴഞ്ച് ഇവ ചതച്ച് ഒരു ഇടങ്ങഴി വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് ഒരു നാഴിയാക്കി ഒരു ഇടം വീതം അരിച്ചെടുത്ത് അഞ്ച് ഗ്രാം നവായസച്ചൂർണ്ണം ചേർത്ത് കാലത്തും വൈകീട്ടും സേവിക്കുക. മോരു ധാരാളം കൂട്ടുക, മോരു കല്യക്കഴിക്കുക. തണുത്തതും വറുത്തതും കഴിക്കരുത്, പാൽ, തൈര് കൂട്ടരുത്. പച്ചക്കറി ധാരാളം കൂട്ടുക.

മുഖമാകെ ഇടയ്ക്കിടെ പഴുപ്പ് വന്നു നിറയുന്നു. മുഖക്കുരു നിറഞ്ഞതുപോലെയാണ്. ശക്തമായ നീരും ഉണ്ടാകും. വേദന രൂക്ഷമാണ്. മൂന്നു വർഷത്തോളമായി ഇത് പ്രകടമായിത്തുടങ്ങിയിട്ട്. മുമ്പ് പഥ്യം നോക്കിയിരുന്നു. ആയുർവേദ-അലോപ്പതി ചികിത്സകൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. എനിക്ക് 22 വയസ്സുണ്ട്.

ജയ തെക്കൂട്ട്. ഉളരി

കരിവേപ്പില ഞെട്ടോടുകൂടി 6 കഴഞ്ച്, കടുക്കത്തൊണ്ട് 4 കഴഞ്ച്, ചുക്ക് 2 കഴഞ്ച് ഇവ ചതച്ച് ഒരു ഇടങ്ങഴി വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് ഒരു നാഴിയാക്കി ഒരു ഇടം വീതം അരിച്ചെടുത്ത് അഞ്ച് ഗ്രാം നവായസച്ചൂർണ്ണം ചേർത്ത് കാലത്തും വൈകീട്ടും സേവിക്കുക. മോരു ധാരാളം കൂട്ടുക, മോരു കല്യക്കഴിക്കുക. തണുത്തതും വറുത്തതും കഴിക്കരുത്, പാൽ, തൈര് കൂട്ടരുത്. പച്ചക്കറി ധാരാളം കൂട്ടുക. മുഖത്ത് ജാത്യാദി വെളിച്ചെണ്ണ പുരട്ടുക.

ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

അസ്വസ്ഥത

വാഹനങ്ങളുടെ ഉച്ചത്തിലുള്ള ഹോൺ കേൾക്കുമ്പോഴും പലരും കൂടിച്ചേർന്ന് ഉച്ചത്തിൽ സംസാരിക്കുന്നത് കേൾക്കുമ്പോഴും ഫോൺ നിരന്തരമായി ഉച്ചത്തിൽ മണിയടിക്കുമ്പോഴുമൊക്കെ അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നു. നിലവിട്ട് പോകുന്നതുപോലെ. പ്രശ്നം മാനസികമാണോ? പരിഹാരം എന്താണ്? **വി. ഗോപാലമേനോൻ, മട്ടാഞ്ചേരി**

പ്രശ്നം സാമാന്യമായി മനസ്സിന്റേതാണ്. അശ്വഗന്ധാരിഷ്ടം രണ്ടു നേരവും ഓരോ ഔൺസ് സേവിക്കുക. സാമാന്യമായി പഥ്യം നോക്കുക.

ലൈംഗികത

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് അമിത ലൈംഗികത തടസ്സമാകുമോ? ആഴ്ചയിൽ എത്ര തവണ ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാം?

സെബാസ്റ്റ്യൻ പി.എസ്. നെയ്യാറ്റിൻകര

അമിതമായതെല്ലാം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്. ഹിതമായിട്ടുള്ളതുപോലും മിതമായിട്ടേ ശീലിക്കാവൂ. കഴിയുന്നതും നിയന്ത്രിച്ചേ പാടുള്ളൂ എന്നല്ലാതെ എത്ര ദിവസം കൂടുമ്പോൾ, ഓരോ ദിവസവും എത്ര പ്രാവശ്യം എന്നും മറ്റും പറയുവാൻ കഴിയുകയില്ല.