

# ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്



## മുടികൊഴിച്ചിൽ

പതിനെട്ട് വയസ്സുള്ള യുവതിയാണ് ഞാൻ. എന്റെ തലമുടി വട്ടത്തിൽ കൊഴിഞ്ഞു പോകുന്നു. മുടിക് കനവും കുറവാണ്. മുടി ഇങ്ങനെ കൊഴിഞ്ഞുപോകുന്നതുകൊണ്ടു തലയിൽ സ്കാഫ് മുടിയാണ് ഞാൻ നടക്കുന്നത്. കൊഴിഞ്ഞ ഭാഗത്ത് മുടി വരാനും മുടി നന്നായി വളരാനുമുള്ള എണ്ണയെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് ഈ പംക്തിയിലൂടെ അങ്ങ് തരുമല്ലോ?

*പ്രിയമായവൻ, കേരളപുരം, കൊല്ലം*

നീലംബരിയുടെ ഇല അരിഞ്ഞിട്ടു കുറുകിയ വെളിച്ചെണ്ണ തേക്കുക. ശീമ കൈട്ടം എന്നൊരു മരുന്നും അങ്ങാടിയിൽ വാങ്ങാൻ കിട്ടും. അതു കരിച്ച് നല്ലവണ്ണം പൊടിക്കുക. ഈ പൊടി മുറുകിയ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ചാലിച്ചു മുടിപോയ ദിക്കിൽ വിരൽ കൊണ്ടുപുരട്ടി ഉരസ്സുക. കുറെ നേരം കഴിഞ്ഞു കുളിച്ചുകളയുകയും ചെയ്യാം. പുനർന്നവാസവം കാലത്തും വൈകീട്ടും ഓരോ ഔൺസു സേവിക്കുക, രാത്രി കിടക്കുമ്പോൾ 10 ഗ്രാം കല്യാണമൂളം ലേഹ്യം സേവിക്കുക. ഉപ്പും മുളകും പുളിയും കുറച്ചു പഥ്യമായി ആഹാരം കഴിയുക.

## ചുണഞ്ഞ്

ഞാൻ 21 വയസ്സുള്ള കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥിനിയായിട്ടാണ്. എന്റെ കക്ഷത്തും, കാലിനിയുലും കഴുത്തിലും കറുത്ത നിറത്തിൽ ചുണഞ്ഞ് ധാരാളമായി കാണുന്നു. ശരീരം വിയർക്കുമ്പോൾ വളരെ രൂക്ഷഗന്ധവും. ഇതിന് വല്ല പ്രതിവിധിയുമുണ്ടോ?

*ജിജ്ഞാ കുരിയൻ, ഗോവിന്ദാപുരം*

നല്ലൊരു ചികിത്സകനെ നേരിൽ കണ്ട് ഉപദേശം തേടുക. എങ്കിലും പരീക്ഷിക്കുക, പുനർന്നവാസവം കാലത്തും വൈകീട്ടും ഓരോ ഔൺസു സേവിക്കുക. ഉപ്പ്, പുളി, മുളക് തീരെ കുറയ്ക്കുക. സസ്യഭക്ഷണം ശീലിക്കുക.

# ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭ്രഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്



70 വയസ്സുള്ള എന്റെ അച്ഛൻ വർഷങ്ങളായി ആസൂയുടെ പിടിയിലാണ്. ദിവസവും 2 കി.മി നടന്ന് യാത്രചെയ്യാറുണ്ട്. ഒരു വർഷമായി ആയുർവേദം ചെയ്തുവരുന്നു. കാര്യമായ മാറ്റം ചിലപ്പോൾ അനുഭവപ്പെടും. മറ്റു രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അലോപ്പതി കാണിക്കും. അപ്പോൾ ആയുർവേദം നിർത്തിവെക്കും. 6 മാസമായി ചായകടി കുറച്ചിട്ടുണ്ട്. മത്സ്യം, മാംസം എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാറില്ല. ലഹരിയും ഉപയോഗിക്കാറില്ല. രോഗം പൂർണ്ണമായും ഭേദമാകാൻ ഇനി എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

കെ. പി. രാമചന്ദ്രൻ ശ്രീസ്ഥ പി. ഒ, കണ്ണൂർ വളരെക്കാലമായുള്ള രോഗം, വ്യത്യസ്തങ്ങളായ സമീപനങ്ങളോടുകൂടിയ അനേകസമ്പ്രദായപ്രകാരമുള്ള ചികിത്സകൾ, വിശേഷിച്ച്, വാർധക്യത്തിന്റെ ആരംഭവും. ഏതാനും വാക്കുകൾകൊണ്ട് ഏതാനും മരുന്നുകളുടെ പേരെഴുതി ഒരു ചികിത്സ വിധിക്കാൻ പ്രയാസമാണ്. നേരിട്ടുവന്നാൽ എന്തെങ്കിലും ഉപദേശിക്കാനുണ്ടോ എന്നു നോക്കാം.

21 വയസ്സുള്ള യുവതിയാണ്. അല്പദൂരം നടക്കുമ്പോഴും കോണി കയറുമ്പോഴും വല്ലാതെ കിർപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ കുറവുണ്ടെന്ന് പരിശോധനയിൽ തെളിഞ്ഞതിനെ തുടർന്ന് ഒരു വർഷം മുമ്പുവരെ മരുന്നുകൾ കഴിച്ചിരുന്നു. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറവാണ്.

ശൈല, അന്തിക്കാട്

ഒരു കഷായം വെച്ചു സേവിയ്ക്കുക. വേപ്പിൻതൊലി, കിരിയാത്ത്, ഇരട്ടിമധുരം, കട്ടക്കത്തൊണ്ട് ഇവ മൂന്നു കഴഞ്ചു വീതം ചതച്ച് ഒരു ഇടങ്ങഴി വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് ഒരു നാഴിയാക്കി ഒരു തവി വീതം അരിച്ചെടുത്തു, അഞ്ച് ഗ്രാം കൽക്കണ്ടം ചേർത്തു കാലത്തും വൈകീട്ടും സേവിയ്ക്കുക. തണുത്തതും വറുത്തതും കഴിക്കരുത്. പാൽ, തൈര് കഴിക്കരുത്, മോരു കൂട്ടാം. പച്ചക്കറി ധാരാളം കൂട്ടുക. നിത്യവും വ്യായാമത്തിനു വേണ്ടി കുറേ ദൂരം നടക്കണം.