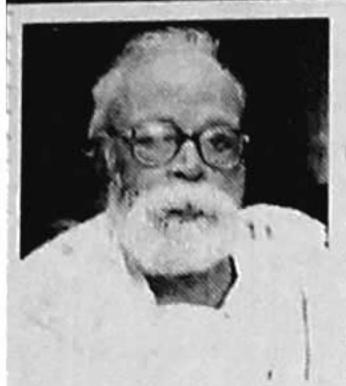
ആയുരാരോഗ്വം

വൈദ്യഭ്രഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്



മുടികൊഴിചിൽ

പതിനെട്ട് വയസ്സുള്ള യുവതിയാണ് ഞാൻ. എൻ്റെ തലമുടി വട്ടത്തിൽ കൊഴിഞ്ഞു പോക ന്നു. മുടിക്ക് കനവും കറവാണ്. മുടി ഇങ്ങ നെ കൊഴിഞ്ഞുപോകന്നതുകൊണ്ടു തലയിൽ സ്കാഫ് മുടിയാണ് ഞാൻ നടക്കുന്നത്. കൊ ഴിഞ്ഞ ഭാഗത്ത് മുടി വരാനും മുടി നന്നായി വ ളരാനമുള്ള എണ്ണയെക്കുറിച്ച് ഒരു കറിപ്പ് ഈ പംക്തിയിലൂടെ അങ്ങ് തരുമല്ലോ?

പ്രിയമാധവൻ, കേരളപുരം, കൊല്ലം

നീലംബരിയുടെ ഇല അരിഞ്ഞിട്ടു കറുക്കിയ വെളിച്ചെണ്ണ തേക്കുക. ശീമ ക്കൊട്ടം എന്നൊരു മരുന്നും അങ്ങാടിയിൽ വാങ്ങാൻ കിട്ടും. അതു കരിച്ച് നല്ലവണ്ണം പൊടിക്കുക. ഈ പൊടി മുറുക്കിയ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ചാലിച്ചു മൂടിപോയ ദിക്കിൽ വിരൽ കൊണ്ടുപുരട്ടി ഉരസ്സുക. കറേ നേരം കഴിഞ്ഞു കളിച്ചുകളയുകയും ചെയ്യാം. പുനർന്നവാസവം കാലത്തും വൈകീട്ടും ഓ രോ ഔൺസു സേവിക്കുക, രാത്രി കിടക്കുമ്പോൾ 10 ഗ്രാം കല്യാണഗുളം ലേഹ്യം സേവിയ്ക്കുക. ഉപ്പം മുളകം പുളിയും കുറച്ചു പഥ്യമായി ആഹാരം ക ഴിയ്ക്കുക.

ച്ച ണ ങ്ങ്

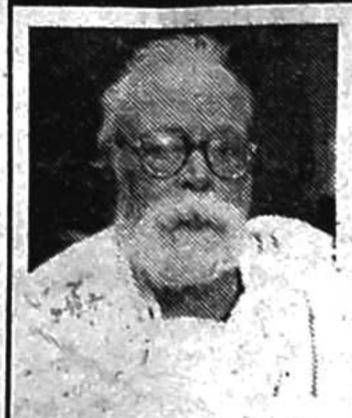
ഞാൻ 21 വയസ്സുള്ള കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥിയാണ്. എന്റെ കക്ഷത്തും, കാലിനിടയുലം കഴുത്തിലും കറുത്ത നിറത്തിൽ ചുണങ്ങ് ധാരാളമായി കാണന്നു. ശരീരം വിയർക്കുമ്പോൾ വളരെ ത്രക്ഷഗന്ധവും. ഇതിന് വല്ല പ്രതിവിധിയുമുണ്ടോ?

ജിഞ്ഞോ കരിയൻ, ഗോവിന്ദാപുരം

നല്ലൊരു ചികിത്സകനെ നേരിൽ കണ്ട് ഉപദേശം തേടുക. എങ്കിലും പരീ ക്ഷിയ്ക്കുക, പുനർന്നവാസവം കാലത്തും വൈകീട്ടം ഓരോ ഔൺസു സേ വിയ്ക്കുക. ഉപ്പ്, പുളി, മുളക് തീരെ കറയ്ക്കുക. സസ്യഭക്ഷണം ശീലിയ്ക്കുക.

ആയുരാരോഗ്വം

വൈദ്യഭ്രഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്



70 വയസ്സുള്ള എന്റെ അച്ഛൻ വർഷങ്ങളാ യി ആസൂയുടെ പിടിയിലാണ്. ദിവസവും 2 കി.മി നടന്ന് യാത്രചെയ്യാറുണ്ട്. ഒരു വർഷ മായി ആയുർവേദം ചെയ്യുവരുന്നു. കാര്യമായ മാറ്റം ചിലപ്പോൾ അനുഭവപ്പെടും. മറ്റു രോഗ ങ്ങൾ ഉണ്ടാകമ്പോൾ അലോപ്പതി കാണി ക്കാം. അപ്പോൾ ആയുർവേദം നിർത്തിവെ ക്കാം. 6 മാസമായി ചായകടി കറച്ചിട്ടുണ്ട്. മ ത്സ്യം, മാംസം എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാറില്ല. ലഹരിയും ഉപയോഗിക്കാറില്ല. രോഗം പൂർണ്ണ

മായും ഭേദമാകാൻ ഇനി എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

കെ. പി. രാമചന്ദ്രൻ ശ്രീസ്ഥ പി. ഒ, കണ്ണൂർ വളരെക്കാലമായുള്ള രോഗം, വ്യത്യസ്തങ്ങളായ സമീപനങ്ങളോടുകൂടിയ അ നേകസമ്പ്രദായപ്രകാരമുള്ള ചികിത്സകൾ, വിശേഷിച്ച്, വാർധക്യത്തിന്റെ ആരംഭവും. ഏതാനും വാക്കുകൾകൊണ്ട് ഏതാനും മരുന്നുകളുടെ പേരെഴു തി ഒരു ചികിത്സ വിധിക്കാൻ പ്രയാസമാണ്. നേരിട്ടുവന്നാൽ എന്തെങ്കി ലും ഉപദേശിക്കാനുണ്ടോ എന്നു നോക്കാം.

21 വയസ്സുള്ള യുവതിയാണ്. അല്പദൃരം നടക്കുമ്പോഴം കോണി കയറുമ്പോ ഴം വല്ലാതെ കിതപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ കുറവുണ്ടെന്ന് പരിശോധനയിൽ തെളിഞ്ഞതിനെ തുടർന്ന് ഒരു വർഷം മുമ്പുവരെ മരുന്നു കൾ കഴിച്ചിരുന്നു. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറവാണ്.

ഷൈല, അന്തിക്കാട് ഒരു കഷായം വെച്ചു സേവിയ്ക്കക. വേപ്പിൻതൊലി, കിരിയാത്ത്, ഇരട്ടിമധു രം, കടുക്കത്തൊണ്ട് ഇവ മൂന്നു കഴഞ്ചു വീതം ചതച്ചു് ഒരു ഇടങ്ങഴി വെള്ള ത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് ഒരു നാഴിയാക്കി ഒരു തവി വീതം അരിച്ചെടുത്തു, അഞ്ച് ഗ്രാം കൽക്കണ്ടം ചേർത്തു കാലത്തും വൈകീട്ടും സേവിയ്ക്കക. തണത്തതും വറുത്തതും കഴിക്കരുത്. പാൽ, തൈര് കഴിക്കരുത്, മോരു കൂട്ടാം. പച്ചക്കറി ധാരാളം കൂട്ടുക. നിത്യവും വ്യായാമത്തിന വേണ്ടി കറേ ദൂരം നടക്കണം.