



നാട്ടുവൈദ്യം

ഡോ. വിജയൻ

അജീർണ്ണത്തിനുള്ള പ്രതിവിധികൾ

അജീർണ്ണം എന്നു വെച്ചാൽ ദഹനക്കുറവ് എന്നർത്ഥം. ആവശ്യത്തിലധികം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ഗുരുത്വം കൂടിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, പരസ്പരം ചേരാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒരുമിച്ചു കഴിക്കുക, അസമയത്തു ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, പഴയ ആഹാരം കഴിക്കുക എന്നിങ്ങനെ അനവധി കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് അജീർണം സംഭവിക്കാം. ആഹാര കാര്യത്തിൽ അല്പമെങ്കിലും ശ്രദ്ധിക്കുകയും അജീർണം വരാനിടയില്ലതാനും.

ആവശ്യത്തിലേറെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു മൂലം ദഹനക്കുറവും, വയറ്റിൽ വായു സ്തംഭനവും, നോവും ഉണ്ടാകും. ദഹനക്കുറവിന് ഏറ്റവും വ്യാപകമായി പ്രയോഗിക്കുന്ന നാട്ടു മരുന്ന് ഇഞ്ചിനീരാണ്. ഒരു ചെറിയ ടിസ്പൂൺ ഇഞ്ചിനീർ വിതം അരമണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് രണ്ടുമൂന്നു വട്ടം സേവിക്കുമ്പോഴേക്കും സാധാരണ ഉണ്ടാവാനുള്ള ദഹനക്കുറവിനൊക്കെ ആശ്വാസം ലഭിക്കും. ഇഞ്ചിനീറിൽ അത്രയും തന്നെ ചെറുനാരങ്ങാനീരും ചേർത്ത് ഒരു നൂളൂ ഇന്ത്യപ്പും കൂടിയിട്ട് കഴിച്ചാൽ വളരെ നന്നായിരിക്കും.

ആഹാരശേഷം കഴിക്കുന്ന ചുക്കുവെള്ളം, ജീരകവെള്ളം, സദ്യകളിൽ വിളമ്പുന്ന രസം, മാംസഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം വിളമ്പുന്ന സാലഡ് (തൈര് + സവാള) എന്നിവയെല്ലാം ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹനം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി തയ്യാറാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്. പല പ്രദേശങ്ങളിലും സദ്യക്ക് ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ഒരു ചെറിയ കഷണം പൈനാപ്പിൾ വിളമ്പുന്ന

പതിവുണ്ട്. അതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യവും ദഹനം തന്നെ.

ചോറ് അധികം കഴിച്ചുണ്ടാകുന്ന ദഹനക്കുറവിന് ചുക്ക്, ഇന്ത്യപ്പ്, കറിവേപ്പില എന്നിവ ചേർത്ത് ചതച്ച് പശുന്തിപ്പൊടി പോലെയുണ്ടാക്കി അതിൽനിന്നും കുറേയ്ക്കു പലവട്ടം കഴിക്കുകയും ഒപ്പം ചുടുവെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്താൽ മതി. ചോറ് വേണ്ടത്ര വേവാത്തതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അജീർണമാണെങ്കിൽ ഇന്ത്യപ്പ് പച്ചവെള്ളത്തിൽ കലക്കി പലവട്ടം കുടിച്ചാൽ മതിയാകും.

മത്സ്യം കഴിച്ചുണ്ടാകുന്ന ദഹനക്കേടിന്, നേർപ്പിച്ച മോർ നന്നായി ഉപ്പു ചേർത്തിളക്കി പലവട്ടം കുടിച്ചാൽ മതി.

കിഴങ്ങുവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട സാധനങ്ങൾ കഴിച്ചുണ്ടാകുന്ന ദഹനക്കേട് മാറ്റാൻ ചുക്ക്, കുരുമുളക്, തിപ്പലി, കായം, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ഇളം ചൂടാടെ കുടിച്ചാൽ മതി.

ചക്ക തിന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന അജീർണ്ണത്തിന് ഇടക്കിടെ ചുക്കുവെള്ളം കുടിച്ചാൽ മതി.

പഴം ദഹിക്കാൻ ഉപ്പിട്ട വെള്ളമാണ് കുടിക്കേണ്ടത്.

തേങ്ങ തിന്നാണ് ദഹനക്കേടുവന്നതെങ്കിൽ കുറച്ച് പച്ചരി ചവച്ച് തിന്നാൽ മതി.

അപ്പം തിന്ന് അധികമായാൽ വെറും ചുടുവെള്ളം കുറച്ചധികം കഴിച്ചാൽ മതി.

പാല്, തൈര് എന്നിവ അധികം കഴിച്ച് അജീർണ്ണമുണ്ടായാൽ ചുക്കുവെള്ളം കുടിച്ചു പ്രശ്നം തീർക്കാം.