

# ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുതൃതൃപ്പാട്

## ശ്വാസതടസ്സം / പല്ലിന്റെ വെണ്മ

എനിക്ക് 45 വയസായി വളരെകാലമായി മുക്കിന്റെ വലഞ്ഞ ദാരുണി ലുബ്ധയാണ് ഞാൻ പ്രധാനമായും ശ്വസിക്കുന്നത്. ഇടത്തേ നാസന്മാരത്തിലൂടെ ശ്വസനം സുഗമമല്ല. വലഞ്ഞ ദാരുണി പൊത്തി ശ്വസിച്ചാൽ ഇടത്തേ ദാരുണിലൂടെയും വായു സഞ്ചാരമുണ്ടാകും വളരെ കാലമായി ഇങ്ങനെയാണ്. രണ്ടു ദാരുണിലൂടെയും ശ്വസനം സുഗമമാക്കാൻ എന്താണ് പോംവഴി?

ഞാൻ ചെറുപ്പത്തിൽ ഉമിക്കരിയും ഇടക്കാലത്ത് പേസ്റ്റും ഇപ്പോൾ വീണ്ടും ഉമിക്കരിയുമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. എന്റെ പല്ലുകൾക്ക് വെണ്മ കുറവാണ് നേരിയ മഞ്ഞപ്പ് ഉണ്ടോ എന്ന് സംശയം പല്ലിന്റെ പോടകളിൽ കറുപ്പു നിറവുമുണ്ട്. പുകവലി, മുറുക്ക് ഇല്ലാത്ത ആളാണ് ഞാൻ. പല്ലിന് വെണ്മ ലഭിക്കാൻ എന്തു ചെയ്യണം.

**പി.സി. മോഹനൻ  
പ്ലാകമൺ  
പത്തനംതിട്ട**

**ശ്വാസോച്ഛ്വാസരീതി** കുറെക്കൈ എങ്ങനെയോ ശീലം കൊണ്ടുണ്ടാവുന്നതാണ്. രണ്ട് മുക്കുകളിൽ കൂടിയും മാറി മാറി ശ്വാസം വലിച്ചു ശീലിക്കുക. ഒരു മുക്കിൽ കൂടി ശ്വാസം വലിക്കുമ്പോൾ മറ്റേ മുക്ക് അടച്ചു പിടിക്കുക. അറിവുള്ളവരിൽ നിന്ന് പ്രാണയാമം ലഘുവായ രീതിയിൽ ശീലിക്കുക.

പല്ലിന്റെ നിറം സാമാന്യമായി ആരോഗ്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ധാരാളമായി പച്ചക്കറി കഴിക്കുക. പാൽ, തൈര് കഴിക്കരുത്. മോര് ധാരാളം കുടുക. മത്സ്യം, മാംസം, മുട്ട കഴിക്കരുത്. നടക്കുക മുതലായ ക്ലേശകരമല്ലാത്ത വ്യായാമം ശീലിക്കുക. നല്ലൊരു ദന്ത വൈദ്യനെ കണ്ട് ഉപദേശം സ്വീകരിക്കുക.

### കിതപ്പ്

എനിക്ക് 52 വയസ്സായി. ഭാരമുള്ള പണികൾ ചെയ്യുമ്പോഴും, കുറച്ചു നടക്കുമ്പോഴും വല്ലാതെ കിതപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഇതിനുള്ള കാരണം എന്താണ് മറ്റസുഖങ്ങൾ ഒന്നുമില്ല.

**പത്മാവതിമ്മ  
കുറനാട്  
പാലക്കാട്**

സാമാന്യമായ ആരോഗ്യത്തിന്റെ



കുറവാണ് ഇങ്ങനെ കിതപ്പിനും മറ്റും കാരണം. ഓരില വേര്, മുവില വേര്, ചെറുളവേര്, പുത്തരിച്ചുണ്ട വേര്, ഞെരിത്തിൽ, ചുക്ക് ഇല 15 ഗ്രാം വീതം ചതച്ച് 1800 മി.ലി. വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് 300 മി.ലി ആക്കി 75 മി.ലി. വീതം അരിച്ചെടുത്ത് ഓരോ ധാന്യന്തരം ഗുളിക ചേർത്തു കാലത്തും വൈകീട്ടും സേവിക്കുക. നല്ല രീതിയിൽ ഒരു വൈദ്യ പരിശോധന നടത്തുകയും ചെയ്യുക.

### തടി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ

വളരെ മെലിഞ്ഞ ശരീര പ്രകൃതിയാണ് എന്റേത്. തടി കൂട്ടണം എന്നുണ്ട്. ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ച് തടി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത് ദോഷമാണെന്ന് കേട്ടു. ആയുർവേദത്തിൽ തടികൂട്ടാനായി മരുന്നുകളുണ്ടോ? എന്റെ പ്രായം 27 ആണ്. ഒരു വർഷത്തിനു ശേഷം വിവാഹം കഴിക്കണമെന്നുണ്ട്.

എൻ.ബി.ആർ  
ഏറ്റുമാനൂർ

അശ്വഗന്ധരിഷ്ടം, ബലാരിഷ്ടം സമം ചേർത്തു വെച്ച് കാലത്തു നേരത്തെയും വൈകീട്ടും ഓരോ ഔൺസ് സേവിക്കുക രാത്രി കിടക്കുമ്പോൾ 10 ഗ്രാം കൂൾമാണ്ഡ സന്ധനം സേവിക്കുക. തണുത്തതു കഴിക്കരുത്. ദോഹത്തിനു ചുക്കു വെള്ളം കുടിക്കുക. കുറെ കാലം സേവിക്കുമ്പോൾ കുറെയൊക്കെ തടികൂടാം. ശരീരത്തിനു സ്വതന്ദ്രമായ പ്രകൃതിക്കു വലിയ മാറ്റം വരാതിടയില്ല.