

# ആരോഗ്യം

വൈദ്യലിംഗം കെ. രാഘവൻ തിരുതൃപ്പാട്

## കഴിവം

ഇടത്തേ കൈവിലകളിൽ കഴിവം കത്തുന്നു. വിങ്ങലും വേദനയുമുണ്ട്. കഴിവം പൂർണ്ണമായി വിട്ടുപോകാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

കെ. പി. സുധാകരൻ  
മേപ്പാടി, വയനാട്

മിഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ലേശം ചുണ്ണാമ്പും കൂടി യോജിപ്പിച്ചാൽ നല്ല ചുമന്ന നിറമാകും. അതു കഴിവത്തിൽ പുരട്ടുക. കഴിവം സാമാന്യമായി മാറും.

## വായിൽ കരു

വായിൽ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കരു ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതു മൂലം പലപ്പോഴും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുപോലും വേദനാജനകമാകുന്നു. ഇതിനെന്തെങ്കിലും മരുന്നുണ്ടോ.

നിത്യ ശ്രീധരൻ,  
മണ്ണാർക്കാട്, പാലക്കാട്.

അഭയാരിഷ്ടം പുതികരണാസവം സമം ചേർത്ത് വയ്ക്കുക. ഇതു 30 മി. ലി. വീതം രണ്ടുനേരവും സേവിക്കുക. പാൽ, തൈര് കഴിക്കരുത്. മോര് കൂട്ടാം. ചുക്കും മല്ലിയും ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുക.

## കാൽകോച്ചിപ്പിടിക്കൽ

കാൽ കോച്ചിപ്പിടിക്കുകയും മസിൽ ഉരുണ്ടുകയറുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ആരോഗ്യത്തിന്റെ കറവുകൊണ്ടാണോ. ഇത് മാറാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

എം. സി. അൻവർ,  
തെക്കുംതല, കോഴിക്കോട്

ശാരീരികമായി അസാധാരണമായ അനുഭവം എന്തും അനാരോഗ്യമായി കണക്കാക്കാം. ബലാരിഷ്ടം, പാർത്ഥാരിഷ്ടം സമം ചേർത്തു വയ്ക്കുക. ഇതു 30 മി. ലി. വീതം രണ്ടുനേരവും സേവിക്കുക. പിണ്ഡതൈലം പുരട്ടി തലോടുക. തണുത്തത് കഴിക്കരുത്. പാലും തൈരും കഴിക്കരുത്. മോര് കൂട്ടുക. തണുപ്പ് തട്ടരുത്. ദാഹത്തിനു ചുക്കുമല്ലി വെള്ളം കുടിക്കുക.

## സ്വപ്നം

സ്വപ്നങ്ങളും ആരോഗ്യവും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടോ. നല്ല ആരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിലേ നല്ല സ്വപ്നങ്ങൾ കാണാനാവൂ എന്ന് പറയുന്നത് ശരിയാണോ.

ലീലാ ചെറിയാൻ  
പത്തനംതിട്ട

ശാരീരികമായ നിദ്രയിൽ, സാമാന്യമായി സ്വപ്നം കാണാറില്ല. സ്വപ്നങ്ങൾ മിക്കവാറും മനസിന്റെ വ്യാപാരങ്ങളാണ്. നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടാവുകയുള്ളവല്ലോ. ആയുർവേദത്തിൽ, സ്വപ്നം ശരീരത്തിന്റെ അസ്ഥിമൂലം സൂചിപ്പിക്കുന്നതായി പറയുന്നു. ചില പ്രത്യേക രോഗത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന പ്രത്യേകതരം സ്വപ്നം മരണത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതായും ചില പ്രത്യേകതരം സ്വപ്നം രോഗമുക്തിയെ കുറിക്കുന്നതായും പറയുന്നുണ്ട്. നല്ല വിചാരങ്ങളും നല്ല വികാരങ്ങളും നല്ല ആചാരങ്ങളും കൊണ്ട് മനസിന്റെ സ്വസ്ഥതയെ നിലനിർത്തുകയും നല്ല ആഹാരങ്ങളും നല്ല വിഹാരങ്ങളും കൊണ്ട് ശരീരത്തിന്റെ സ്വസ്ഥതയെ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് സ്വപ്നങ്ങളെ സാമാന്യമായി ഒഴിവാക്കാം, കാണുന്ന സ്വപ്നത്തെ സുഖകരമാക്കാം.

## പാൽ ഒഴിവാക്കണോ?

പാൽ, തൈര് ഒഴിവാക്കണം എന്നാണ് പലപ്പോഴും എഴുതി കാണുന്നത്. ഇതു പശുവിൻ പാൽ ഒഴിച്ചുള്ള മറ്റു പാൽതരങ്ങൾക്കും ബാധകമാണോ.

ബി.സി.ഭാസ്കരൻ  
കോടന്തൂർ

നല്ല പുല്ലും മറ്റും തിന്നു മേഞ്ഞു നടന്നു വേണ്ടത്ര വ്യായാമമില്ലാതിരിക്കുക, കൃത്രിമമായ വിഷാംശമുള്ള തീറ്റ തിന്നുക എന്നതെല്ലാംകൊണ്ട് പാൽ സ്വാഭാവികമായും ഗുണമില്ലാത്തതാകുന്നു. അതുപോലെ നല്ലപെടുന്ന മരുന്നുകളും പാലിനെ ഗുണമില്ലാത്തതാക്കുന്നു. നല്ല വ്യായാമവും മറ്റുമില്ലാത്തവരെ സംബന്ധിച്ച് പാൽ അധിമാന്ദ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. തൈരിനു ഇത്തരം രോഗമുണ്ട്. മോര് അധിദീപ്തിയെ സഹായിക്കുന്നു. പാലും തൈരും ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത ഭക്ഷണമാണെന്നു



തോന്നുന്നില്ല. പാലും തൈരും ഒഴിവാക്കുക കൊണ്ട് അനേക രോഗങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാം. രോഗശമനത്തെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

## പ്രകൃതിചികിത്സ

പ്രകൃതിചികിത്സ വിധിപ്രകാരം നസ്യം ചെയ്യുന്നത് കണ്ണ്, വയർ എന്നിവയൊക്കെ കഴുകുന്നതും ശരീരത്തിന്റെ സ്വയം ശുദ്ധീകരിക്കാനുള്ള ശേഷി നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയല്ലേ ചെയ്യുക. അങ്ങയുടെ അഭിപ്രായം അറിയാൻ ആശ്രയിക്കുന്നു.

കെ. സി. മാത്യു,  
മുളവെട്ടൂർ, ചാവക്കാട്.

പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ അങ്ങനെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ. എനിക്കറിഞ്ഞുകൂടാ. അങ്ങനെയൊന്നിൽ ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞു വായ കലുക്കിപ്പിഞ്ഞു വൃത്തിയാക്കുന്നതും മലഗോധന കഴിഞ്ഞു മലദാറം ശുചീകരിക്കുന്നതും കൂടി പ്രകൃതിവിരുദ്ധമാണോ. പ്രകൃതിയിൽ ജന്തുക്കൾ അങ്ങനെ ചെയ്യാറുണ്ടോ?

## പല്ല് പഠിക്കുന്നത്

പല്ല് പഠിക്കുന്നത് തലയ്ക്കു കേടാണെന്നു കേൾക്കുന്നു. ഇതു ശരിയാണോ.

ജിൻസി രാജൻ  
കാക്കനാട്

എറണാകുളം

കേടുവന്ന പല്ലുകൾ പറച്ചുകളഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ അതു കൊണ്ട് തലയ്ക്കു പല രോഗങ്ങളുമുണ്ടാകാം. കേടില്ലാത്ത പല്ലുകൾ പറിച്ചുകളയുന്നത് പലപ്പോഴും ശിരാരോഗത്തിനു കാരണമാകാം.

## മൂലപ്പാൽ

കട്ടികൾക്ക് മൂലപ്പാൽ കൊടുക്കാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അമ്മമാർക്ക് വല്ല പാർശ്വഫലങ്ങളും ഉണ്ടാകുമോ?

സുജ  
പാതിരപ്പള്ളി, ആലപ്പുഴ

കട്ടികൾക്കു മൂല കൊടുക്കാത്തതുകൊണ്ട് മൂലപ്പാൽ കെട്ടിക്കിടന്ന് ചില രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. മൂലപ്പിപ്പിഞ്ഞു കളഞ്ഞും മറ്റും അതിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടാം. ക്രമത്തിൽ മൂലപ്പുരത്തായിക്കൊള്ളും. കട്ടികളുടെ പല്ല് വരുന്നതുവരെയെങ്കിലും മൂലപ്പാൽ കൊടുക്കുന്നത് കട്ടിയുടെയും അമ്മയുടെയും ആരോഗ്യത്തിനു മാനസികമായും ശാരീരികമായും ആവശ്യമാകുന്നു.

## മാംസാഹാരം

നന്നായി അധ്വാനിക്കുന്നവർ മാംസാഹാരം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കഴപ്പമൊന്നുമില്ലല്ലോ. അധികം അധ്വാനമില്ലാത്ത ജോലി ചെയ്യുന്നവരല്ലേ കൊഴുപ്പ് കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കേണ്ടത്.

കണ്ണുമോൻ ടി.കെ.  
മരത്തംകോട്, കുന്നംകുളം

ശരീരത്തിന്റെ ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും മറ്റും സ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് ഗവേഷണം നടത്തിയിട്ടുള്ളവർ പറയുന്നത് മാംസഭക്ഷകങ്ങളായ ജന്തുക്കളുടെ തിരികെ വ്യത്യസ്തമാണ് മനുഷ്യന്റെ ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ സ്ഥിതിയെന്നാണ്. മാംസം കഴിക്കാതെ പൂർണ്ണമായ ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കുന്നവർ വളരെപ്പെരുങ്ങല്ലോ. സസ്യഭക്ഷണമാണെങ്കിലും വേണ്ട വിധം ദഹിക്കുന്നതിനു വ്യായാമം ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണ്. ശീലംകൊണ്ടുള്ള പൊരുത്തമാണ് ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നതെന്ന് സാമാന്യമായി പറയാം - ശീലം കൊണ്ട് എന്തും പൊരുത്തപ്പെടുത്താം.