നാട്ടുവൈദ്യം

ഡോ. വിജയൻ

കേശസംരക്ഷണം

മുടികൊഴിച്ചിൽ, മുടി വളരാതിരിക്കൽ, അകാലനര, മുടി ചെമ്പിക്കൽ, പേനിന്റെയും താരന്റെയും ശല്യം എന്നിവയാണ് തലമുടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വരുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങൾ. ഇവ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ ക്കാളുപരി സൗന്ദര്യപ്രശ്നങ്ങളാണ്. എങ്കിലും ഇവയും നാട്ടുവൈദ്യത്തിൽ പരിഗണിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു.

മുടിയുടെ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒറ്റമൂലിയായി നാട്ടുവൈദ്യം പരിഗണിക്കുന്നത് കിഴുകാനെല്ലി അഥവാ കീഴാർനെല്ലി എന്നറിയപ്പെടുന്ന ചെറുചെടിയെയാണ്. മുടി വളരാനും മുടികൊഴിച്ചിൽ തടയാനും നരയകറ്റാനും പേനും താരനും ഇല്ലാതാക്കാനും ഒക്കെ കിഴുകാനെല്ലി കൺകണ്ട ഔഷധമാണ്. കിഴുകാനെല്ലി പറിച്ചെടുത്ത് നന്നായി ചതച്ച് പിഴിഞ്ഞെടുക്കുന്ന ചാറ് മുടിയിൽ നന്നായി പുരട്ടി

പത്തു മിനിറ്റ് വെറുതെ ഇരിക്കുക. എന്നിട്ട് കുളിച്ച് കഴുകിക്കളയുക. ഇത് നിത്യേന ചെയ്യണം. ഒരു മാസം കൊണ്ട് ഫലം കാണാറാകുമത്രെ.

കിഴുകാനെല്ലി കഴിഞ്ഞാൽ കേശസംരക്ഷണരംഗത്ത് പിന്നെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നത് കയ്യോന്നി, നെല്ലിക്ക, മൈലാഞ്ചി എന്നിവയാണ്.

മുടി വളരാൻ

* കയ്യോന്നി നീര് ചേർത്ത് എണ്ണ കാച്ചി തേയ്ക്കുക.
* ഉമ്മത്തിൻ കായ് ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ് ചാറെടുക്കുക. അതിന്റെ നാലിരട്ടി നല്ലെണ്ണയും കൂട്ടി ചേർത്ത് കാച്ചി അരിച്ചെടുത്തുവയ്ക്കുക. അത് തേച്ച് കുളിക്കുക.
* ആവണക്കെണ്ണ ചൂടാക്കി സഹിക്കാവുന്നത്ര ചൂടോടെ വിരൽമുക്കി തലയോട്ടിയിൽ നന്നായി തേച്ചുപിടിപ്പിച്ച് രാത്രിയിൽ കിടക്കുക. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ അത് താളിയുപയോഗിച്ച് കഴുകിക്കളയുക.
* ഹീരയിലയിട്ട് തിളപ്പിച്ച് ആറിയ വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക.

മുടി കൊഴിച്ചിൽ മാറാൻ

* കയ്യോന്നിയും കറ്റാർവാഴപ്പോളയും ഇട്ട് എണ്ണ കാച്ചി തേയ്ക്കുക.
* മുത്തങ്ങ ചതച്ച് എണ്ണയിലിട്ട് കാച്ചി സ്ഥിരം തേയ്ക്കുക.
* വേപ്പിലയിട്ട് തിളപ്പിച്ച് ആറിയ വെള്ളത്തിൽ നിത്യം തലകുളിക്കുക.
* ഉലുവ തലേന്നു പച്ചവെള്ളത്തിലിട്ട് വെച്ച്, പിറ്റേന്നെടുത്ത് ഒരെടി തലയിൽ താളിപോലെ തേച്ചുകുളിക്കുക.

അകാലനര മാറാൻ

* ആഴ്ചയിൽ 3 പ്രാവശ്യം പായച്ചുണ്ടി തലയിൽ തേച്ചുപിടിപ്പിച്ച് കുറച്ചു കഴിഞ്ഞ് കുളിക്കുക.
* നീലയമരിയില ഉണങ്ങിയതും അതിന്റെ പകുതി മൈലാഞ്ചിയില ഉണങ്ങിയതും ചേർത്ത് പൊടിച്ച പൊടി, തേങ്ങാവെള്ളത്തിൽ ചാലിച്ച് കുഴമ്പാക്കി നരയിൽ പുരട്ടുക.
* ത്രിഫലത്തോട് പൊടിച്ചുവച്ച് ഒരു സ്പൂൺ വീതമെടുത്ത് കയ്യോന്നി നീരിൽ ചാലിച്ച് പുരട്ടുക.
* നെല്ലിക്കയിട്ട് തിളപ്പിച്ച് ആറിയ വെള്ളത്തിൽ തല കുളിക്കുക.

ചെമ്പിച്ച മുടി കറുക്കാൻ

* നെല്ലിക്ക ചതച്ച് തൈരിൽ കലക്കിയോ നെല്ലിക്ക കുരുകളഞ്ഞ് ചതച്ച് കഞ്ഞിവെള്ളത്തിൽ കലക്കിയോ മുടിയിൽ പുരട്ടി അരമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കുളിക്കുക.
* അഞ്ചിതളുള്ള നാടൻ ചെമ്പരത്തി പൂവ് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചെടുക്കുക. അത് കുറച്ചു വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഇട്ട് ആ വെളിച്ചെണ്ണ ഒരാഴ്ച മുഴുവൻ നല്ല വെയിലത്തുവയ്ക്കുക. അതിനുശേഷം രാവിലെയും വൈകിട്ടും ആ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വിരലിട്ട് എണ്ണമയം മുടിയിൽ തേച്ചുപിടിപ്പിക്കുക.

മുടി വട്ടത്തിൽ കൊഴിഞ്ഞു പോകുന്നതിന്

* കിഴുകാനെല്ലി പ്രയോഗം കഴിഞ്ഞ് ത്രിഫലയും രാമച്ചവും ചതച്ചിട്ട് തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിൽ തല കഴുകുക. കുരുമുളകും ഉപ്പും ചേർത്ത് പൊടിച്ചത് ചുവന്നുള്ളി നീരിൽ ചാലിച്ചെടുത്ത് മുടി കൊഴിഞ്ഞ വട്ടത്തിൽ പുരട്ടുക. നല്ല കയ്പുള്ള നാടൻ പാവലിന്റെ ഇല ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീരെടുത്ത് പുരട്ടിയാലും മതി. പുരട്ടുന്നത് എന്തായാലും അത് രണ്ടുമൂന്നു മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുക.

പേൻ മാറാൻ

* തലമുടിയിൽ തുളസിയില ചൂടുക. കിടക്കുമ്പോൾ തലയിണമേൽ തുളസിയില ഇടുക.
* ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ വെളുത്തുള്ളി അരച്ചുകലക്കി അത് തലയിൽ പുരട്ടി രണ്ടുമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കർപ്പൂരം ചേർത്ത വെള്ളം കൊണ്ട് തലകഴുകുക.
* വയമ്പ് ചന്ദനംപോലെയരച്ച് തലയിൽ പുരട്ടുക.
* കവുങ്ങിന്റെ കുരുത്തോല ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീര് മുടിയിലും തലയോട്ടിയിലും തേച്ചുപിടിപ്പിച്ച് അരമണിക്കൂറിനുശേഷം കുളിക്കുക. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു ദിവസം വീതം ഇതാവർത്തിക്കുക.