നാട്ടുവൈദ്യം

മുറിവും ചതവും

മുറിവ്

കത്തി മുതലായ ആയുധങ്ങൾ കൊണ്ടോ കാല് കല്ലിന്മേൽകൊണ്ടോ ഉണ്ടാകുന്ന ചെറിയ മുറിവുകൾക്ക് താഴെപറയുന്ന പ്രയോഗങ്ങൾ ചെയ്യാം. രക്തപ്രവാഹം നിലയ്ക്കാനും പഴുക്കാതിരിക്കാനും മുറിവുണങ്ങാനും സഹായിക്കുന്ന ചികിത്സകളാണ് ഇതെല്ലാം.

മുറിവായിൽ മണ്ണോ മറ്റെന്തെങ്കിലും അഴുക്കുകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവിടം ശുദ്ധിയാവാനും രക്തകുഴലുകൾ സങ്കോചിച്ച് മുറിഞ്ഞഭാഗത്തേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കുറയാനുമായി ആദ്യം മുറിവ് തണുത്തപച്ചവെള്ളം ഒഴിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കരുത്. എന്നിട്ട് ശുദ്ധമായ ഒരു കഷണം തുണികൊണ്ടോ പഞ്ഞികൊണ്ടോ വെള്ളം ഒപ്പിമാറ്റിയശേഷം താഴെപറയുന്ന ഏതെങ്കിലും മരുന്നു പ്രയോഗിക്കുക.

മുക്കുറ്റി, പൂത്തുമ്പ, നറുനീണ്ടി ഇവയിലേതെങ്കിലും ഒന്ന് ഇലയും തണ്ടും കൂടി വെള്ളംതൊടാതെ ചതച്ചരച്ച് മുറിവിൽ വച്ചുകെട്ടുക. നനയ്ക്കരുത്.

കാന്താരി മുളകുചെടിയുടെ ഇല, താറുതാവലിന്റെ ഇല, ഐമുപ്പച്ചയുടെ ഇല എന്നിവയിലേതെങ്കിലും ഒന്ന് അരച്ചുവച്ചു കെട്ടുക. വെള്ളം ചേർക്കരുത്. മുറിവ് പിന്നെ നനയ്ക്കരുത്.

തെങ്ങിൻപട്ട തെങ്ങിൻ തടിയോട് ചേരുന്ന ഭാഗത്തെ (കവിളൻമടൽ) രണ്ടുവശങ്ങളിലുമുള്ള തവിട്ടുനിറത്തിൽ കാണുന്ന പൊടികൾ ചുരണ്ടിയെടുത്ത് വച്ചുകെട്ടുക.

ചിലന്തിവല നൂലുകൾ തിരുമ്മിക്കൂട്ടിവച്ചു കെട്ടുക.

തേങ്ങാ ചുരണ്ടിയതോ ചുടുചോറും ഉപ്പുംകൂടി ചേർത്തരച്ചതോ ചുവന്നുള്ളി ചതച്ചതോ വച്ച് കെട്ടുക.

പടിക്കാരം പൊടിച്ച് വച്ചുകെട്ടുക.

പഞ്ചസാര പൊടിച്ച് വച്ചുകെട്ടുക.

തലയിലെ മുറിവുകൾക്ക് ഈ പ്രയോഗമാണ് നല്ലത്.

ചതവ്

ഇടി, അടി, വീഴ്ച, ഏറ് എന്നിങ്ങനെ പലകാരണങ്ങളാൽ മാംസപേശികൾക്ക് ചതവുപറ്റാം. ചതവുപറ്റിയാൽ ആ ഭാഗത്ത് രക്തയോട്ടം കുറയുകയും നീരും വേദനയും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യാം.

വീഴ്ച അല്പം ഉയരത്തിൽനിന്നോ വാഹനങ്ങളിൽനിന്നോ ഒക്കെ ആണെങ്കിൽ പരിക്കിനു പുറമേ ശക്തമായ മാനസികാഘാതവും (ഷോക്ക്) അനുഭവപ്പെട്ടിരിക്കും.

വീണയാൾ ബോധരഹിതനാണെങ്കിൽ മുഖത്തും തലയിലും തണുത്ത വെള്ളം കുടഞ്ഞ് ബോധം വരുത്താൻ നോക്കുക.

ബോധംവന്നാൽ ആദ്യംതന്നെ അല്പം പച്ചവെള്ളം കുറച്ച് ഉപ്പും കലക്കി കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുക.

അതുകഴിഞ്ഞാൽ രോഗിയോട് മൂത്രമൊഴിക്കാൻ പറയുക. മൂത്രമൊഴിക്കാൻ കഴിയുന്നപക്ഷം ഒരു പാത്രത്തിലേക്കൊഴിപ്പിച്ച് അപ്പോൾ തന്നെ അതു കുടിപ്പിക്കുക. ചതവിന് ഇത്രയും നല്ല പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ മറ്റൊന്നില്ല. ആ മൂത്രത്തിൽ ഒരു കാന്താരി മുളകുചെടി വേരോടെ പറിച്ചെടുത്ത് ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീരുംകൂടി ചേർത്താണ് കൊടുക്കുന്നതെങ്കിൽ ഗുണം ഇരട്ടിക്കും.

മൂത്രപാനം നടന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരു ചെറിയ കമുകിൻ തൈ പറിച്ചെടുത്ത് വെട്ടി കഷണങ്ങളാക്കി ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ് നീരെടുത്ത് അരിച്ചെടുത്ത് കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുക. കമുകിൻ തൈയിന് പകരം കമുകിന്റെ വിടരാറായ പൂക്കുലയായാലും മതി.

വീഴ്ചയും ഷോക്കും ഗുരുതരമായി തോന്നിയാൽ വിദഗ്ധ ചികിത്സ തേടുക. കുഴപ്പമില്ലാത്തതാണെന്നു തോന്നിയാൽ താഴെയുള്ള മരുന്നുകൾ പ്രയോഗിക്കാം.

പുളിയില ഇട്ടുവെന്ത വെള്ളത്തിൽ തുണിമുക്കിപ്പിഴിഞ്ഞ് ചതവിനു സാധ്യതയുള്ള ഭാഗത്ത് ആവി പിടിക്കുക.

എന്നിട്ട് ഇനി പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒന്നു പുരട്ടുക.

തൊട്ടാവാടിച്ചെടിയുടെ വേരുഭാഗം കഴുകി വൃത്തിയാക്കി പച്ചവെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ചത്. പച്ചമഞ്ഞളും കൊടവൻ (മുത്തിൾ) ഇലയും ചേർത്ത് അരച്ചത്. കാന്താരിയുടെ ഇല കാടിവെള്ളം ചേർത്തരച്ചത്. മുരിങ്ങയുടെ കുരുന്നിലകൾ ഉപ്പും കടുകും ചേർത്ത് അരച്ചത്. കോഴിമുട്ടയുടെ വെള്ളക്കരുവിൻ ചെന്നിനായകം ചേർത്തടിച്ചത്.

കുടുംബപാചകം

കേരളീയ കാപ്പി അഥവാ സുഗന്ധച്ചായ

ഗായത്രി

ചായയുടെയും കാപ്പിയുടെയും ദോഷങ്ങൾ അറിയാത്ത കേരളീയർ ചുരുക്കം. എന്നാലും ഇതിലേതെങ്കിലുമൊന്നില്ലാതെ ദിവസം തുടങ്ങാനോ സന്ധ്യാസമയം കടന്നുപോവാനോ കഴിയുന്നവരും ചുരുക്കം. പണ്ട് ചായയും കാപ്പിയും ഇവിടെയിത്രയും പ്രചാരത്തിലിരിക്കുംമുമ്പ് കേരളീയർ കുടിച്ചിരുന്ന പാനീയങ്ങളാണ് ചുക്കുകാപ്പി, മല്ലിക്കാപ്പി, ജീരകക്കാപ്പി, ഇഞ്ചിക്കാപ്പി തുടങ്ങിയവ.

ദോഷങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്ത ഗുണമേറെയുള്ള പാനീയങ്ങളാണിവയൊക്കെ. അത്തരമൊരു പാനീയത്തിന്റെ ചേരുവയാണ് താഴെ കൊടുക്കുന്നത്. ചായ, കാപ്പി ഇവയ്ക്കു പകരമായും വിശേഷിച്ച് ഉറക്കമൊഴിവാക്കി പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർഥികൾക്കുമൊക്കെ കുടിക്കാൻ ഉത്തമമാണിത്. അടുത്തതവണ അതിഥികൾക്ക് കുടിക്കാൻ 'കേരളീയ കാപ്പി' തന്നെയാവട്ടെ, ല്ലേ?

ചേരുവകൾ:

മല്ലി	-	25 ഗ്രാം
ജീരകം	-	25 ഗ്രാം
ഉലുവ	-	25 ഗ്രാം
ഗോതമ്പ്	-	25 ഗ്രാം
ചുക്ക്	-	20 ഗ്രാം
ഏലക്കായ	-	10 ഗ്രാം

തുളസിയില, ഉണക്കിയത് - ഒരു പിടി (വേണമെന്നില്ല. പക്ഷേ ഉണ്ടെങ്കിൽ വളരെ നല്ലത്.

ഒന്നുമുതൽ അഞ്ചുവരെയുള്ള ചേരുവകൾ വെവ്വേറെ ചീനച്ചട്ടിയിലിട്ട് വറുക്കുക. (എണ്ണ ചേർക്കേണ്ട). ചൂടല്പം കുറഞ്ഞതിനുശേഷം ബാക്കി ചേരുവകളും ചേർത്ത് നന്നായി പൊടിച്ച് കുപ്പിയിൽ ഭദ്രമായി സൂക്ഷിക്കാം.

കേരളീയ കാപ്പിയുണ്ടാക്കും വിധം:

വെള്ളവും ശർക്കരയും (ചക്കരയാണുത്തമം) ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് അതിലേക്ക് പൊടിച്ചുവച്ചിട്ടുള്ള പൊടിയിട്ട് മൂടി അല്പനേരം കൂടെ തിളപ്പിച്ചതിനുശേഷം തീയിൽനിന്നും മാറ്റി ഉപയോഗിക്കാം. ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിന് ഒരു ടിസ്പൂൺ പൊടിചേർക്കാം. ചായയ്ക്കെന്നപോലെ പാലും കുറച്ചു വെള്ളവും കൂടെ തിളപ്പിച്ചതിലേക്ക് ഈ പൊടിയിട്ട് ആവശ്യത്തിനു മധുരവും ചേർത്താൽ വളരെ സ്വാദിഷ്ടമാണ്. പശുവിൻ പാലിനുപകരം തേങ്ങാപ്പാലും ചേർക്കാം. ഒരു പിടി കുരുമുളകു കൂടി ചതച്ചിട്ടാൽ ജലദോഷത്തിന് ഔഷധവുമായി.