

ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ.രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്



അറിമ്പാറ

കഴുത്തിൽ അറിമ്പാറകൾ പൊന്തിവരുന്നു. കറച്ചനാളായി അവ വ്യാപിക്കുന്നുമുണ്ട്. ഇതിന് എന്ത് ഔഷധമാണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

കെ. സത്യനാഥൻ

കണ്ണാട്ടുവീട്, ഇരിങ്ങാലക്കുട

ചെറുനാരങ്ങത്തൊണ്ട് ചതച്ചിട്ട് വെളിച്ചെണ്ണ മുറുക്കിപ്പുരട്ടുക. വദി രാരിഷും രണ്ടുനേരവും ഓരോ ഔൺസ് സേവിക്കുക. തണുത്തത് കഴിക്കുകയുമാകും.

കാൽവേദന

മാസങ്ങൾക്കുമുമ്പ് കാലിന്റെ പടം മറഞ്ഞു. കറച്ചനാൾ

കഴവും ബാൻഡേജും കെട്ടിവെച്ചു. കുറഞ്ഞിരുന്നു. ഇപ്പോൾ കൂടുതൽ ദൂരം നടക്കുകയോ നടക്കുമ്പോൾ പതുക്കെ തെന്നുകയോ ചെയ്താൽ വേദനയുണ്ടാവുകയും നീര് വരികയും ചെയ്യുന്നു. തീർത്തുമാറുന്നതിന് എന്താണ് ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്?

എ.ബി. വിനോദ്, മാണ്ടാട് പി.ഒ., വയനാട്-673577

ബാലാരിഷും കാലത്തും വൈകീട്ടും ഓരോ ഔൺസ് സേവിക്കുക. സഹചരാദി കഴമ്പ് പുരട്ടി തലോടുക. രാത്രി കിടക്കുമ്പോൾ 10 ഗ്രാം ദശമൂല ഹരിതകിലേഹ്യം സേവിക്കുക. തണുത്തത് കഴിക്കുകയുമാകും. പാൽ, തൈര് കഴിക്കരുത്. മോര് കൂടുക. പച്ചക്കറികൾ ധാരാളം കൂടുക. മധുരവും എണ്ണമയവും കുറയ്ക്കുക.

നീർക്കെട്ട്

മൂന്നുമാസമായി തുടർച്ചയായി മുഖത്തിനു വലതുവശത്ത് വേദനയും വലതുവശം മൂക്കടച്ചിലുമുണ്ടാകുന്നു. കൂടാതെ വലതുവശത്തെ അണുപുല്ലിന്റെ മോണ നീർക്കെട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. പച്ചവെള്ളം ഒട്ടുംതന്നെ വായിലൊഴിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. നല്ല വേദനയുണ്ടാകുന്നു. കരുമുളകും തുളസിയും ചേർത്ത വെളിച്ചെണ്ണയാണ് തലയിൽ തേയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. രാസനാദി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. കൂടുതൽ യാത്ര ചെയ്യുന്നതിനാൽ തല വിയർത്തുകഴിഞ്ഞാൽ തുടർച്ചയായി മോണവേദന ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. എന്താണ് ഇതിന് പ്രതിവിധി?

സുമ

'സ്വാതി', കായങ്കനാൽ റോഡ്, തെന്നേരി - വയനാട്

ഇത് നേരിട്ടുകണ്ട് പരിശോധിക്കേണ്ട രോഗമാണെന്നു തോന്നുന്നു. എങ്കിലും കറേക്കാലം ഈ മരുന്ന് സേവിച്ചുനോക്കുക. കാലത്തു നേരത്തേയും രാത്രി കിടക്കുമ്പോഴും 10 ഗ്രാം വീതം മഹാവില്വാദിലേഹ്യം സേവിക്കുക. തണുത്തത് കഴിക്കരുത്. ദാഹത്തിന് ചുക്ക് മല്ലിവെള്ളം കഴിക്കുക. നിംബാമൃതാദി അവണക്കെണ്ണ വൈകീട്ട് 5 മണിക്ക് ഒരുവട്ടം നെറുകയിൽ തേച്ച് 6 മണിക്ക് തുടച്ചുകളയുക.

ഗ്യാസുബിൾ

25 വയസ്സായ യുവാവാണ് ഞാൻ. തുടർച്ചയായി ഇരുന്നുള്ള ജോലിയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അധികമായി ഭാരമുള്ള ജോലികളൊന്നും ചെയ്യാറില്ല. ക്രമംവിട്ടുള്ള ഭക്ഷണരീതിയില്ല. വല്ലപ്പോഴും മാത്രം മത്സ്യ-മാംസാദി ഭക്ഷണം കഴിക്കാറുണ്ട്. വല്ലാത്ത ഗ്യാസുബിൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഗ്യാസുണ്ടാകുമ്പോൾ നെഞ്ചുവേദനയുണ്ടാകുന്നു.?

മനോജ് കാരാമിൽ, കുന്നംകുളം, തൃശ്ശൂർ

ജോലിക്കിടയ്ക്ക് ഒരു മണിക്കൂർ കൂടുമ്പോൾ എഴുന്നേറ്റ് 5 മിനിട്ട് നടക്കുക. ജോലി സമയം കഴിഞ്ഞാൽ അരമണിക്കൂർ നടക്കുക. രാവിലേയും വൈകീട്ടും നടക്കുക. തണുത്തത് കഴിക്കരുത്. ചുക്കുമല്ലിവെള്ളം ചുടോടെ കുടിക്കുക. അയോരിഷും പുതീകരജാസവം സമം ചേർത്തുവെച്ച് കാലത്ത് നേരത്തേയും രാത്രി കിടക്കുമ്പോഴും സേവിക്കുക.