

ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ.രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്



മുറിവുകൾ ഉണങ്ങുന്നില്ല

മുൻപെല്ലാം ശരീരത്തിൽ ഏൽക്കാറുള്ള മുറിവുകൾ വളരെ പെട്ടന്ന് ഉണങ്ങാറുണ്ട്. ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ ഒന്നും തന്നെ കഴിക്കാറില്ല എന്നാൽ ഈയിടെയായി നേരിയ പോരളുകൾ പോലും വലിയ ഗുണങ്ങളായി പരിണമിക്കുന്നു. വയസ്സ് ഇപ്പോൾ 28 ആയിട്ടുണ്ട്. എന്താണ് ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്?

സൂര്യൻ, ഏറ്റുമാനൂർ, കോട്ടയം ചെറിയ ഗുണങ്ങൾപോലും ഉണങ്ങാതെ പഴുക്കുന്നത് സാമാന്യമായി പ്രമേഹരോഗികളുടെ സ്ഥിതിയാണ്. ഏതെങ്കിലും നല്ല ചികിത്സകനെ കണ്ട് ഉപദേശപ്രകാരം രക്തം പരിശോധിച്ചു രോഗനിർണ്ണയം ചെയ്യുക. എന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുക.

ശോധനയ്ക്ക്

സുഖശോധനയ്ക്ക് അടിസ്ഥാനം ഭക്ഷണരീതികളാണോ? മറ്റ് അസുഖ

ങ്ങൾ ശോധനയെ ബാധിക്കുമോ? സുഖശോധനയ്ക്കുള്ള നാട്ടുരക്ഷയങ്ങളോ ഐശ്വര്യങ്ങളോ പറഞ്ഞുതരുമോ?

വിടി.എസ്. പൊന്നാനി ആഹാരത്തിൽ പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും ധാരാളം ഉണ്ടാകുന്നതു കറേ നടക്കുക എന്ന തരത്തിലുള്ള വ്യായാമം ശീലിക്കുന്നതും സുഖശോധനത്തിന് സഹായകമാകും. തഴുതാമയുടെ ഇല തോരനായും മറ്റും വെച്ചും ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ശോധന സുഖമാക്കാൻ സഹായിക്കും. മത്സ്യവും മാംസവും മുട്ടയും മറ്റും ശോധനയെ സഹായിക്കുകയില്ല. ശോധനയ്ക്കുവേണ്ടി മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത് നല്ല സമ്പ്രദായമല്ല. വയസ്സ് 46, രാത്രി കാലങ്ങളിൽ വലിവിന്റെ അസുഖം വരുന്നു തുമ്മൽ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. വൈകുന്നേരമാകുമ്പോൾ ചെറിയ തോതിൽ ശ്വാസതടസ്സം അനുഭവപ്പെടും ചുടുവെള്ളത്തിലാണ് കളിക്കാറ് തുളസിയിലുള്ള വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കിയാണ് തലയിൽ തേയുന്നത്.

അരവി, ഒറ്റപ്പാലം. അത്താഴം ലഘുവാക്കുക, പാൽ തൈര് കഴിക്കരുത്, അരിഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുക, ദശമൂലാരിഷും കനകാസവം ചേർത്ത് വച്ചിരുന്ന് കാലത്തും വൈകീട്ടും ഒരു ഓൺസ് സേവിക്കുക. 200 ഗ്രാം അഗസ്ത്യരസായനം 25 ഗ്രാം കർപ്പൂരാദിച്ചർണ്ണം ചേർത്ത് യോജിപ്പിച്ചു വയ്ക്കുക. കിടക്കുമ്പോൾ 10 ഗ്രാം സേവിക്കുക. നല്ല ചൂടാടെ ജീരകവെള്ളം കുടിക്കുക. മത്സ്യം, മാംസം, മുട്ട കഴിക്കരുത്.