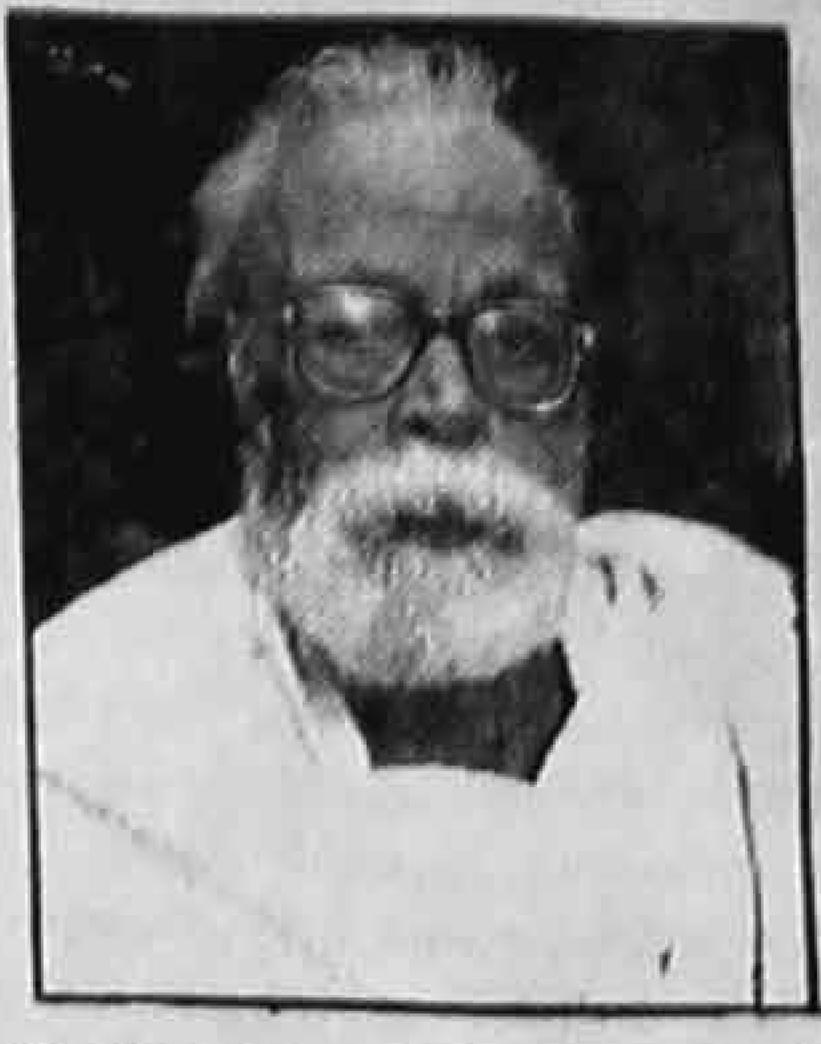
ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്



ഉപ്പൂറ്റി വിള്ളുന്നു

എന്റെ കാലുകളുടെ ഉപ്പൂറ്റി വിണ്ടുകീറി അഭംഗി ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. ഇതിന് എന്താണ് കാരണം?

രമാ സുധാകരൻ
കാട്ടുങ്ങൽ
വടക്കുംചേരി

ഉപ്പൂറ്റിയിൽ പിണ്ഡതൈലം പുരട്ടുക. പുറമേ നടക്കുമ്പോൾ ചെരുപ്പുപയോഗിക്കുക.

കണ്ണ് കടയുന്നു

ഏറെനേരം വായിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ കണ്ണ് കടയുന്നുണ്ട്. അകലേയ്ക്കു നോക്കുമ്പോൾ മങ്ങലും തോന്നുന്നു. എനിക്ക് 20 വയസ്സുണ്ട്. ഡിഗ്രിവിദ്യാർത്ഥിനിയാണ്. എന്താണ് മരുന്ന് ചെയ്യേണ്ടത്. ഇടയ്ക്ക് കണ്ണ് കഴുകാറുണ്ട്.

സ്മിതാ പി.വി.
സുൽത്താൻബത്തേരി
വയനാട്

നന്ത്യാർവട്ടത്തിന്റെ പൂവ് ഇട്ടുവെച്ചിരിക്കുന്ന നല്ല പച്ചവെള്ളം കൊണ്ട് കണ്ണുകൾ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കഴുകുക. ഇളനീർ കുഴമ്പ് കണ്ണുകളിൽ കാലത്ത് എഴുതുകയും ദ്രാക്ഷാരിഷ്ടം, ലോഹാസവം സമം ചേർത്തുവെച്ച് ഓരോ ഔൺസ് കാലത്തും വൈകീട്ടും സേവിക്കുക. എരുവും പുളിയും ഉപ്പും കുറയ്ക്കുക.

കുഴിനഖം

വലതുകാലിന്റെ തള്ളവിരലിൽ കുഴിനഖം ഉണ്ട്. ഇത് പഴുത്തുവിങ്ങുന്നു. കാല് എവിടെയെങ്കിലും ഇടിച്ചാലോ ആരെങ്കിലും ചവിട്ടിയാലോ ജീവൻ പോകുന്ന വേദനയാണ്. ഇത് മാറാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്. കുഴിനഖം മറ്റു വിരലുകളിലേയ്ക്കും പകരുമോ?

ശശിധരൻ
തൃശൂർ

മഞ്ഞൾ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് ലേശം ചുണ്ണാമ്പു പുരട്ടി ചുമന്ന നിറമാകുമ്പോൾ തിളച്ചവെള്ളത്തിൽ ചാലിച്ച് നഖങ്ങളിൽ പുരട്ടുക. ത്രിഫല ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കൊണ്ട് കഴുകുക. ഓരോ ഔൺസ് ഖദിരാരിഷ്ടം രണ്ടുനേരവും സേവിക്കുക.

ചവയ്ക്കുമ്പോൾ ചെവിവേദന

എന്റെ പ്രശ്നം കാഠിന്യം കൂടുതലുള്ള വസ്തുക്കൾ ചവയ്ക്കുമ്പോൾ ചെവി വേദനിക്കുന്നതാണ്. വലതുചെവിക്കാണ് കൂടുതൽ വേദന. എന്താണ് ഇതിന്റെ കാരണം. ഇതുമൂലം ശരിക്ക് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പോലുമാകുന്നില്ല.

ഹുസൈൻ എം.ബി.
ഇരിട്ടി
കണ്ണൂർ

പല്ലിന് ബലം കിട്ടുന്നതിന് രണ്ടുനേരവും എള്ള് അരച്ചുചേർത്ത ചൂടുവെള്ളം കൊണ്ട് കവിൾക്കൊള്ളുക. കാലത്ത് അഞ്ചുഗ്രാം കറുത്ത എള്ള് ചവച്ചരച്ചുതിന്നുന്നതും നന്നായിരിക്കും.

വായിൽക്കുരുവും പുണ്ണും

വായിൽ ഇടയ്ക്കിടെ കുരുവും (നാവിന്മേലും) പുണ്ണും വരുന്നു. എരിവും മറ്റും തട്ടുമ്പോഴും ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴും ഭയങ്കര അസ്വസ്ഥതയാണ്. ഇടയ്ക്കിടെ ഇത് വരുന്നത് തടയാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

നിഷ. ബി.
കരമന
തിരുവനന്തപുരം

അഭയാരിഷ്ടം പുതികരഞ്ജാസവം സമം ചേർത്തുവെച്ച് ഓരോ ഔൺസ് കാലത്തും വൈകീട്ടും സേവിക്കുക. മരുന്നിനു ചേർക്കുന്ന നല്ല കാവിമണ്ണ് തിളച്ച വെള്ളം ചേർത്ത് കവിൾക്കൊള്ളുക.

തയമ്പ്

ഞാൻ അവിവാഹിതയായ യുവതിയാണ്. എന്റെ രണ്ടു കൈവെള്ളയിലും തയമ്പുണ്ട്. ഇത് കളയാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

സീമാ ജോസഫ്
മറ്റത്തൂർ, തൃശൂർ

തയമ്പുണ്ടാവുന്നത് പലപ്പോഴും കട്ടപ്പമുള്ള വസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാകാം. നല്ല എണ്ണ പുരട്ടി കുറേനേരം കൈകൾ കൂട്ടിത്തിരുമ്മുക. തഴമ്പുപോകും.