



ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

ആരോഗ്യപ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളും ചികിത്സയും

ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ ആനുകാലികങ്ങളുടേയും പുസ്തകങ്ങളുടേയും ഒരു വായനക്കാരനാണ് ഞാൻ. യോഗയും പ്രകൃതിജീവനവും ആയുർവേദവും സൂചിചികിത്സയും കാന്തചികിത്സയും തൊട്ട് മന്ത്രവാദചികിത്സ വരെയുള്ള ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളെ കുറിച്ച് ഈ പുസ്തകങ്ങൾ പറയുന്നു. പക്ഷെ ഇതിൽ ഏത് ചികിത്സയാണ് ഏറ്റവും ഫലപ്രദം. എന്താണ് തിരഞ്ഞെടുപ്പിന് മാനദണ്ഡമാക്കുക. വിശദമാക്കുമല്ലോ?

ഹക്കീം. തുളുർ

പുസ്തകം വായിച്ചുള്ള അറിവുകൊണ്ട് ഏതുതരം ചികിത്സ നല്ലതെന്നു നിശ്ചയിക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. ഏതു ചികിത്സയും സമഗ്രമല്ല. അനുഭവമനുസരിച്ച്, അനുഭവസമ്പന്നരോട് ആശയവിനിമയം ചെയ്ത്, തല്ലാലത്തെ ആവശ്യമനുസരിച്ച് യോഗ്യനായ ചികിത്സകനെ സമീപിക്കുകയാണ് യോഗ്യം എന്നാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം.



ആയുരാരോഗ്യം



വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

കക്ഷത്തിൽ കുരു

ഇടയ്ക്കിടെ കക്ഷത്തിൽ കുരുവുണ്ടാകുന്നു. നല്ല വേദനയുണ്ട്. പിന്നീട് മാറുകയും ചെയ്യും. ഇത് എന്താണ്? ഇതിന് എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

സി. കെ. മനസന്തോഷ്
അയ്യന്തോൾ

കാലത്തും വൈകീട്ടും ഓരോ ഔൺസ് പുനർന്നവാസവും സേവിയുക. തണുത്തതൊന്നും കഴിക്കരുത്. പാൽ, തൈര് കഴിക്കരുത്. മോര് കൂട്ടുക. ചന്ദനം അരച്ചുപുശുക.

കട്ടിലിൽ കിടന്നാൽ

സ്ഥിരമായി മരക്കട്ടിലിൽ വിരിപോലും ഇല്ലാതെ കിടന്നുറങ്ങിയാൽ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടോ? ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ സ്വാധീനം നഷ്ടപ്പെടുമോ?

മഞ്ജു, തൃശൂർ

കുറച്ചൊക്കെ ഏതു മരം കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയതാണ് കട്ടിൽ എന്ന് അനുസരിച്ചിരിക്കാം. കിടയ്ക്കു വേണമെന്നില്ല. എന്തെങ്കിലും പായ വിരിച്ചു വിരിച്ചുകിടക്കുകയാണ് നല്ലത്.