

ആയുരാരോഗ്യം

മാനവ്യർക്കും മൃഗങ്ങൾക്കും പൊതുവെ തിരുത്തുവാൻ

പ്രമേഹം

പ്രമേഹം ശമിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ആയുർവേദ ചികിത്സാവിധികൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ആയുർവേദം കൊണ്ട് ഇത് നിയന്ത്രിക്കാനാകുമോ?

കെ. എ. വാസു, പട്ടണക്കാട്, ആലപ്പുഴ.
ആയുർവേദ പ്രകാരം ചികിത്സാരോഗിയെ നേരിട്ട് പരിശോധിച്ചല്ലാതെ നിശ്ചയിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. പ്രമേഹം ഇരുപത് തരത്തിലുണ്ടാകാം. എല്ലാത്തിനും ഒരേതരത്തിലുള്ള ചികിത്സയല്ല. ഒന്നിന്റെ ചികിത്സ മറ്റൊന്നിന് ചെയ്യാൻ ആപത്തുണ്ടാകാനിടയുണ്ട്. ആയുർവേദ ചികിത്സകൊണ്ട് പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും. ഭക്ഷണം നിയന്ത്രണത്തോടു കൂടി വേണ്ടവിധം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർക്ക് സാമാന്യമായി പ്രമേഹം വരികയില്ല.

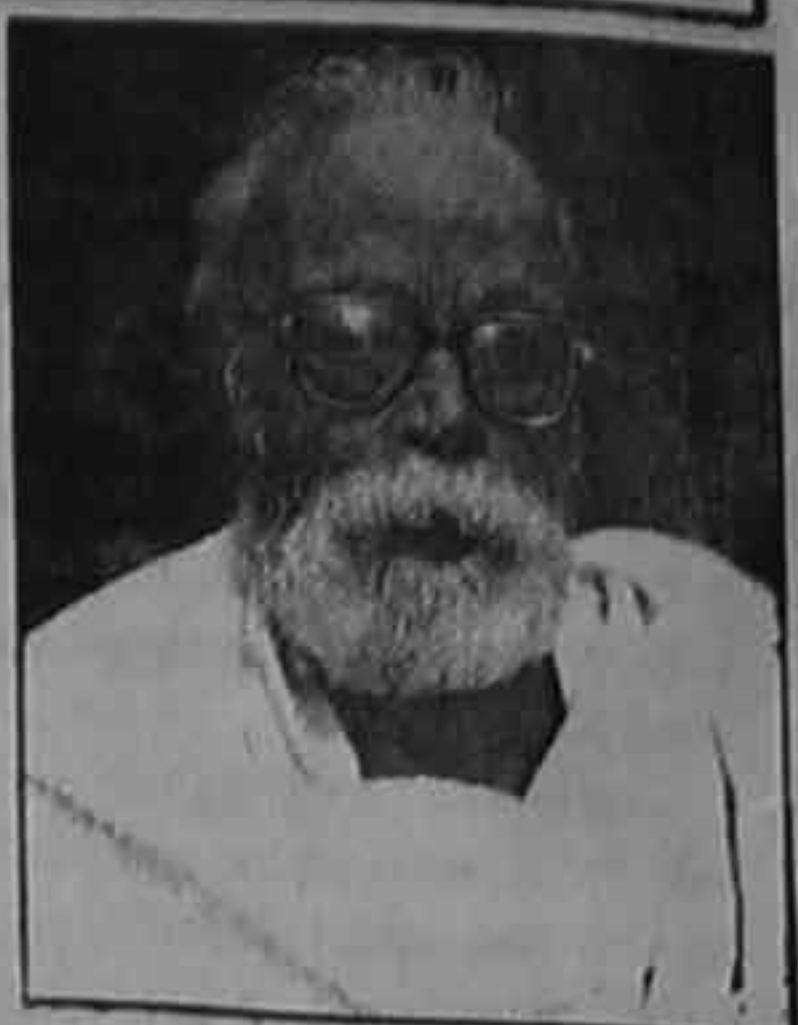
കടവയർ

കടവയർ ഉണ്ടാകൽ അഥവാ കുംഭ ചാടൽ ഒരു അസുഖമാണോ? ജീവിതരീതിയും ഭക്ഷണക്രമവും മാറ്റുന്നതുകൊണ്ട് കടവയർ ഇല്ലാതാക്കാൻ കഴിയുമോ? എനിക്ക് എറണാകുളത്ത് സ്റ്റേഷനറി കടയാണ്. 48 വയസ് പ്രായമുണ്ട്.

സി. ടി. വർഗീസ്, കുന്നംകുളം.
ജീവിതരീതിയുടെ തകരാറാണ് കടവയറിന് അധികവും കാരണം. കുറച്ചൊക്കെ പ്രകൃതിയും ആകാം. പ്രധാനമായി വ്യായാമത്തിന്റെ കുറവ് കൊണ്ടും ഭക്ഷണരീതിയുടെ തകരാറുകൊണ്ടും കടവയറുണ്ടാകുന്നു. അധികനേരവും ഇരുന്നതന്നെ സമയം കഴിക്കേണ്ടവർക്ക് കടവയറുണ്ടാകാം. ചിലതരം യോഗാസനങ്ങൾക്കും കടവയറിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിവുണ്ട്.

കാഴ്ചശക്തിക്ക്

എന്റെ 8 വയസുള്ള മകന് ടി. വി. കാണുമ്പോൾ കണ്ണിൽനിന്ന് വെള്ളം വരുന്ന അസുഖമുണ്ട്. ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് കണ്ണിനു മരുന്ന് ഒഴിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതുകൂടാതെ കട്ടിക്ക് ആട്ടിൻകരൾ കൊടുക്കാനും പറഞ്ഞു. എന്നാൽ, എനിക്കും മോന്റെ അച്ഛനും മാംസാഹാരം കഴിക്കുന്ന ശീലമില്ല. ഇലക്കറികൾ അവനു ധാരാളമായി കൊടുക്കാറുണ്ട്. വേറെ എന്തെല്ലാം



പച്ചക്കറികളാണ് കണ്ണിനു നല്കുന്നത്? എൻ. സുഷമ, ഒറ്റപ്പാലം, പാലക്കാട്.
ആട്ടിൻകരൾ കാഴ്ചശക്തിക്ക് നല്ലതാണ്. എന്നാൽ, അതു കഴിച്ചോളണമെന്നില്ല. തവിഴാമയില, മുരിങ്ങയില, ചെറുചിരയില എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ കണ്ണിനു ശക്തി നല്കുന്നവയാണ്. ഒരേ ഇരുപ്പിൽ ഇരുന്ന് വളരെ നേരം എന്തെങ്കിലും നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും പ്രത്യേകിച്ച് എപ്പോഴും ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും കണ്ണിനു ക്ഷീണമുണ്ടാക്കുന്നു. മധുരം കഴിക്കുന്നതും കുറച്ചുപയോഗിക്കണം. പരിപാടികളുടെ ഇടയിൽ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു പരസ്യങ്ങൾ ഉണ്ടല്ലോ. അപ്പോൾ കണ്ണടച്ച് കൈകൾകൊണ്ട് പൊത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. ഇടയ്ക്ക് നല്ല പച്ചവെള്ളം കൊണ്ട് കണ്ണുകൾ കഴുകുക. മല്ലി ചതച്ചിട്ടു വച്ചിരുന്ന വെള്ളം കൊണ്ടും കഴുകാം. തവിഴാമ സമുലം നല്ലവണ്ണം കഴുകി അരിഞ്ഞിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കാം. കിള്ളി നല്ലതോ?

ചെത്തിയിരിക്കുന്ന ശുദ്ധമായ കിള്ളി ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലതാണെന്നു കേൾക്കുന്നു. ശരിയാണോ?

രാജ നാരായണൻ, വലപ്പാട്, തൃശ്ശൂർ.
ചെത്തിയിരിക്കുന്ന മധുരക്കിള്ളി ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികരമല്ല. പുളിക്കുമ്പോഴാണ് കള്ളായിത്തീരുന്നത്. കടുങ്ങാകുന്നത് പക്ഷേ, മധുരക്കിള്ളിനും ആസക്തിയുണ്ടാക്കുന്ന സ്വഭാവമുണ്ട്. ക്രമത്തിൽ പുളിയുള്ള കിള്ളി കുടിച്ചതുടങ്ങും. അതുകൊണ്ട് അതും ശീലിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. നല്ല കരിപ്പട്ടി തന്നെ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി കുറെ നേരം വച്ചിരുന്നത് ലഹരിയുള്ള പാനീയമാകും.