

നാടൻചികിത്സകളും നിലവിലുള്ള വിശ്വാസങ്ങളും

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങൾ വീട്ടിലുണ്ടാക്കാവുന്ന മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ പരമ്പരാഗതമായ ചികിത്സകൾ നൂറ്റാണ്ടുകളായി മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നും മക്കളിലേയ്ക്ക് കൈമാറപ്പെടുന്നു.

പല നാടൻ ചികിത്സകളും വളരെയധികം ചെലവേറിയവയാണ്. ചിലത് അത്രയധികം ചെലവുള്ളവയല്ല. ചിലത് ദോഷകരവും അപകടസാധ്യതയുള്ളവയും ആയിരിക്കാം. ആധുനിക മരുന്നുകൾ പോലെ തന്നെ നാടൻ ചികിത്സകളും മുൻകരുതലുകളോടെ ഉപയോഗിക്കേണ്ടവയാണ്.

ചികിത്സകൊണ്ട് ഒരു ഉപദ്രവവും വരാതിരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണം. നാടൻചികിത്സകൾ സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പുള്ളപ്പോഴും അവ എങ്ങനെയാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതെന്ന് ശരിക്ക് അറിയാമെങ്കിൽ മാത്രം അവ ഉപയോഗിക്കുക.

ഫലപ്രദമായ നാടൻ ചികിത്സകൾ

പല രോഗങ്ങൾക്കും കാലാകാലങ്ങളിലൂടെ ഗുണപ്രദമെന്ന് തെളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ആധുനിക മരുന്നുകളുടെ അത്രയോ അതിൽ കൂടുതലോ ഫലദായകമാണെന്ന് പലപ്പോഴും കാണാം. അവ ചെലവുകുറഞ്ഞവയും ചില കേസുകളിൽ കൂടുതൽ സുരക്ഷിതവും ആയിരിക്കും.

അതുപോലെ തന്നെ കഞ്ഞിവെള്ളം, കഷായങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മധുരമുള്ള പാനീയങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ വയറിളക്കത്തിന് അമ്മമാർ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന നാടൻ മരുന്നുകൾ, ആധുനിക മരുന്നുകളേക്കാൾ കൂടുതൽ സുരക്ഷിതവും ഗുണപ്രദവും ആണ്. വയറിളക്ക ബാധിതനായ കുട്ടിയ്ക്ക് കൂടുതൽ പാനീയങ്ങൾ നൽകണമെന്നുള്ളതാണ് പ്രസക്തമായിട്ടുള്ളത്.

നാടൻമരുന്നുകളുടെ പരിമിതികൾ

ചില രോഗങ്ങൾക്ക് ചില നാടൻ മരുന്നുകൾ സഹായകരമാണ്. എന്നാൽ ചില രോഗങ്ങൾക്ക് ആധുനിക മരുന്നുകളാണ് ഉത്തമം. ഗുരുതരമായ മിക്ക അണുബാധകളുടെയും കാര്യത്തിൽ ഇത് വളരെ ശരിയാണ്. ന്യൂമോണിയാ, ട്രെറ്റനസ്, ടൈഫോയിഡ്, ക്ഷയം, അപ്പന്റിസൈറ്റിസ്, ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ, പ്രസവത്തോടനുബന്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന പനി എന്നിവ കഴിയുന്നതും വേഗം ആധുനിക മരുന്നുകൾ നൽകി ചികിത്സിക്കണം. ഇത്തരം രോഗങ്ങൾക്ക് ആരംഭത്തിൽ നാടൻ മരുന്നുകൾ നൽകി സമയം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്.

ചിലപ്പോൾ ഏതെല്ലാം നാടൻമരുന്നുകൾ ഫലപ്രദമാണ്, ഏതെല്ലാം അല്ല എന്ന് തീർച്ചപ്പെടുത്തുക ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. കൂടുതൽ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായ പഠനം ഇക്കാര്യത്തിൽ ആവശ്യമാണ്. കാരണം

ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾക്ക്, സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകന്റെ ഉപദേശമനുസരിച്ച് ആധുനിക മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.



ഉദാഹരണത്തിന് ചുമയ്ക്കും ജലദോഷത്തിനും വീടുകളിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന പച്ചമരുന്നുകൊണ്ടുള്ള കഷായങ്ങൾ ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കഫ്സിറപ്പുകളെക്കാളും ശക്തിയേറിയ മരുന്നുകളെക്കാളും ഫലപ്രദമാണ്.

പഴയതും പുതിയതും ആയ ചികിത്സാരീതികൾ

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് ചില ആധുനികരീതികൾ പഴയ രീതികളേക്കാൾ മെച്ചമാണ്. എന്നാൽ ചിലപ്പോൾ പരമ്പരാഗതവും പഴയതുമായ ചികിത്സകളാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടികളെയും വൃദ്ധജനങ്ങളെയും ശുശ്രൂഷിച്ചിരുന്ന പഴയ സമ്പ്രദായം കൂടുതൽ ദയാമന്യുണ്ണവും ഫലവത്തുമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് പുതിയ രീതികൾ വ്യക്തിബന്ധം കുറഞ്ഞ വിധത്തിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

കുറച്ചുകാലങ്ങൾ മുമ്പുവരെ മുലപ്പാലാണ് കുട്ടികൾക്ക് നൽകാവുന്ന ഏറ്റവും നല്ല ആഹാരമെന്ന് എല്ലാവരും ചിന്തിച്ചിരുന്നു. അത് ശരിയുമായിരുന്നു. എന്നാൽ വൻകിട കുത്തക കമ്പനികൾ, ടിന്നിലടച്ച കൃത്രിമപ്പാൽ നിർമ്മാണം ആരംഭിച്ചതോടെ കുപ്പിപ്പാലാണ് കുട്ടികൾക്ക് നല്ലതെന്ന് അമ്മമാരോട് പറയുവാൻ തുടങ്ങി. ഇത് ശരിയല്ലെങ്കിലും ധാരാളം അമ്മമാർ അത് വിശ്വസിക്കുകയും കുട്ടികൾക്ക് കുപ്പിപ്പാൽ കൊടുക്കുവാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്തു. തൽഫലമായി അനേകായിരം കുട്ടികൾ അനാവശ്യമായി അണുബാധയും പട്ടിണിയും മൂലം മരിക്കുകയും ദുരിതമനുഭവിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇക്കാരണങ്ങളാൽ മുലപ്പാൽ ഉത്തമമാണ്.

പാരമ്പര്യങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കുക, അവയിൽനിന്നും പടുത്തുയർത്തുക

ആളുകൾക്ക് സൗഖ്യദായകമായ വിശ്വാസങ്ങൾ

ചില നാടൻ മരുന്നുകൾക്ക് ശരീരത്തിൽ നേരിട്ട് ഫലം ഉളവാക്കുവാൻ കഴിയും. മറ്റു ചിലത് വിശ്വാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മാത്രം ഫലവത്താകുന്നു എന്ന് കാണപ്പെടുന്നവയാണ്. രോഗം സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിൽ വിശ്വാസത്തിന് ശക്തമായ സാധിനം ഉണ്ട്.

ഉദാഹരണത്തിന് വളരെ ശക്തിയായ തലവേദനയുള്ള ഒരു മനുഷ്യനെ ഞാൻ ഒരിക്കൽ കണ്ടു. അത് സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ഒരു സ്ത്രീ ഒരു കഷണം മധുരക്കിഴങ്ങ് കൊടുത്തു. അതു ശക്തിയായ ഒരു വേദനസംഹാരിയാണെന്ന് അവൾ അയാളോടു പറഞ്ഞു. അയാൾ അത് വിശ്വസിച്ചു. തലവേദന അതിവേഗം മാറിപ്പോയി.



മധുരക്കിഴങ്ങ്, പ്രത്യേക അവളുടെ ചികിത്സയിലുള്ള വിശ്വാസമാണ് അവനെ സുഖപ്പെടുത്തിയത്.

മിക്കവാറും നാടൻമരുന്നുകൾ ഇങ്ങനെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. മനുഷ്യർക്ക് അതിൽ വിശ്വാസമുള്ളതു കൊണ്ട് പരക്കെ അവ സഹായകരമാകുന്നു. ഈ കാരണം കൊണ്ട്

ഭാഗികമായി ജനങ്ങളുടെ മനസിൽ നിന്നും ഉദ്ഭൂതമാകുന്ന രോഗങ്ങളും അവരുടെ വിശ്വാസം, ആശങ്കകൾ, ഭയം എന്നിവയിൽനിന്നും ഉളവാകുന്ന രോഗങ്ങളും ദേദമാകുവാൻ അവ പ്രത്യേകം പ്രയോജനകരങ്ങളാണ്.

ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെട്ട രോഗങ്ങളാണ് ആവാസം, അടിസ്ഥാനപരമായ വലിയ ഭയം (ഹിസ്റ്റീരിയാ), അനിശ്ചിതമായ വേദനയും കഴപ്പും (പ്രത്യേകിച്ച് കുമ്മാരികളിലും പ്രായമായ സ്ത്രീകളിലും കാണുന്നവ) ഉത്കണ്ഠ, ആകുലചിന്ത, എക്കിൾ, ദഹനക്കുറവ്, വയറ്റിലെ വൃണങ്ങൾ, കൊടിഞ്ഞി മുതലായവ. അരിമ്പാറ പോലും ഈ ഗണത്തിൽ പെടുന്നു.

ഈ പ്രശ്നങ്ങളിലെല്ലാം ചികിത്സകന്റെ രീതി അല്ലെങ്കിൽ സ്പർശനം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. സാധാരണയായി ഇതാണ് സംഭവിക്കുന്നത് - രോഗി ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്നു; സുഖപ്പെടുമെന്നുള്ള പ്രത്യാശ നൽകുന്നു; അഥവാ മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിന് അയവ് ലഭിക്കുന്നു.

ചിലപ്പോൾ ശാരീരികമായ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന പല പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കുവാൻ പ്രതിവിധിയിൽ വ്യക്തിക്കുള്ള വിശ്വാസം സഹായിക്കുന്നു.

ഉദാഹരണമായി ഗ്രാമവാസികൾ പാമ്പുവിഷത്തിന് താഴെ പറയുന്ന ചികിത്സകൾ ചെയ്യുന്നു.

കടിയേറ്റ ഭാഗത്ത് മുളകുപൊടി തേയ്ക്കുക



വേപ്പില ഉപയോഗിക്കുക



കടിയേറ്റ ഭാഗത്ത് തീക്കൊള്ളി പ്രയോഗിക്കുക



മറ്റു സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉള്ളവർക്ക് അവരുടേതായ മരുന്നുകൾ പാമ്പുവിഷത്തിന് പ്രതിവിധിയായി ഉണ്ട്. പലപ്പോഴും വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ചികിത്സകളാണ് ഉള്ളത്. നമുക്കറിയാവുന്നിടത്തോളം പാമ്പുവിഷത്തിനെതിരെ ഈ മരുന്നുകൾക്കൊന്നും യാതൊരു ഫലവും ഉളവാക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. നാടൻമരുന്ന് പാമ്പുവിഷത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുവാൻ ഒരുവനെ സഹായിച്ചുവെന്ന് ഒരാൾ പറയുകയാണെങ്കിൽ മിക്കവാറും വിഷമില്ലാത്ത പാമ്പായിരിക്കും അയാളെ കടിച്ചിരിക്കുക.

എന്നിരുന്നാലും ഒരാൾക്ക് അവയിൽ വിശ്വാസമുണ്ടെങ്കിൽ ഈ നാടൻചികിത്സകൾ ചില നന്മകളും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഇത് അവന്റെ ഭയം കുറയ്ക്കുന്നതിനാൽ വളരെ സാവധാനത്തിലേ വിഷം അവന്റെ ശരീരത്തിൽ വ്യാപിക്കുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് അപകടം കുറവായിരിക്കും.

എന്നാൽ പാമ്പുവിഷത്തിനുള്ള ഈ നാടൻചികിത്സകൾക്കുള്ള പ്രയോജനം പരിമിതമാണ്. അവ പരക്കെ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും ചില രോഗികൾ കൂടുതൽ രോഗികളാകുകയോ മരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. നമുക്കറിയാവുന്നിടത്തോളം:

**പാമ്പുവിഷത്തിന് നാടൻചികിത്സകൾ ഇല്ല.
(പാമ്പ്, തേൾ, എട്ടുകാലി അല്ലെങ്കിൽ വിഷമുള്ള ഏതു ജീവിയിൽ നിന്നാണെങ്കിലും)
വിശ്വാസത്തിൽ നിന്നുളവാകുന്ന രോഗശാന്തിക്കപ്പുറം മറ്റ് ഫലങ്ങളില്ല**

പാമ്പുവിഷത്തിന് ആധുനികമരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയാണ് നല്ലത്. ഒരുങ്ങിയിരിക്കുക. നമുക്ക് ആവശ്യം നേരിടുന്നതിന് മുമ്പ് വിഷത്തിനുള്ള ആന്റിവെനം അല്ലെങ്കിൽ സീറം കുത്തിവയ്ക്കുക. ചികിത്സ അൽപം പോലും വൈകിക്കരുത്.

ഉപദ്രവകരമാണെന്ന് നമ്മൾ ചിന്തിക്കുന്നത് നിമിത്തമാണ് പല കാര്യങ്ങളും ഉപദ്രവം ചെയ്യുന്നത്.

മന്ത്രവാദം, കുടോത്രം, കണ്ണുദോഷം

ആർക്കെങ്കിലും തന്നെ ഉപദ്രവിക്കുവാൻ മതിയായ ശക്തി ഉണ്ടെന്ന് ഒരു വ്യക്തി ദുഃഖമായി വിശ്വസിക്കുകയാണെങ്കിൽ അയാൾ സത്യത്തിൽ രോഗബാധിതനായേക്കാം. ആരെങ്കിലും തനിക്കെതിരെ മന്ത്രവാദം ചെയ്തിട്ടുണ്ടെന്നും കണ്ണുവെച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും ഒരാൾ വിശ്വസിക്കുന്നുവെങ്കിൽ തീർച്ചയായും അയാൾ തന്റെ തന്നെ ഭയത്തിന്റെ ബലിയാടാകുന്നു.

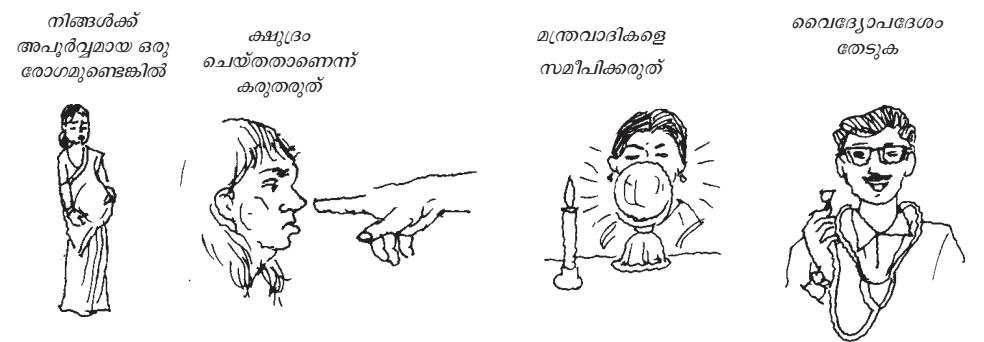
തനിക്ക് എന്തോ ശക്തി ഉണ്ടെന്ന് മനുഷ്യരെ വിശ്വസിക്കുവാൻ ഉള്ള കഴിവല്ലാതെ ഒരു മന്ത്രവാദിനിക്കും മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ യാതൊരു ശക്തിയും ഇല്ല. ഇക്കാരണം കൊണ്ട്



മന്ത്രവാദത്തിൽ വിശ്വാസമില്ലാത്ത ഒരാളെ മന്ത്രവാദം കൊണ്ട് ഭയപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

അസാധാരണവും ഭയാനകവുമായ അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ആരോ മന്ത്രവാദം ചെയ്തതാണെന്ന് ചിലർ ധരിക്കുന്നു. (വൃഷണത്തിലെ മുഴകൾ, കരൾ വീക്കം മുതലായവ പേജ് 396 കാണുക) ഈ രോഗങ്ങൾക്ക് മന്ത്രവാദവും ആയി ഒരു ബന്ധവും ഇല്ല. സ്വാഭാവിക കാരണങ്ങളാലാണ് അവ ഉണ്ടാകുന്നത്.

മന്ത്രവാദത്തിന് പ്രതിവിധി ചെയ്യുമെന്ന് അവകാശപ്പെടുന്ന മാജിക് കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പോയി നിങ്ങളുടെ പണം നഷ്ടപ്പെടുത്താതിരിക്കുക. മന്ത്രവാദിക്കെതിരെ പ്രതികാരം ചെയ്യാതിരിക്കുക. കാരണം ഇത് ഒന്നിനും പരിഹാരമല്ല. നിങ്ങൾക്ക് ഗുരുതരമായ രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുക.



നാട്ടുവിശേഷങ്ങളെയും നാടൻമരുന്നുകളെയും കുറിച്ചുള്ള ചോദ്യോത്തരങ്ങൾ

എനിക്ക് നന്നായറിയാവുന്ന, ചില ഗ്രാമങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഉദാഹരണങ്ങളാണിവ. ഒരപക്ഷേ നിങ്ങളുടെ ആളുകളുടെ വിശ്വാസങ്ങൾക്കും ഇതിനോട് സാമ്യം കാണും. മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന വിശ്വാസങ്ങളും അവയ്ക്കെതിരെ ഉള്ളവയും ഏതെന്ന് പഠിക്കുക.

വിശ്വാസം	സത്യം
ആദ്യദിവസങ്ങളിൽ മഞ്ഞപ്പാൽ ഊറ്റം എന്നത് ശരിയാണ്. പക്ഷേ ഇത് കുഞ്ഞിന് രോഗമുണ്ടാക്കുന്നു.	ഇത് ശരിയല്ല. കൊളസ്ട്രം എന്നറിയപ്പെടുന്ന മഞ്ഞപ്പാൽ വളരെ നല്ലതാണ്. ഇതിൽ ധാരാളം മാംസ്യവും രോഗപ്രതിരോധ ഘടകങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
ഒരു കുട്ടിയുടെ തലയിലുള്ള മുദ്രുലഭാഗം താണുപോയാൽ പ്രത്യേക ചികിത്സ കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ ആ കുട്ടി വയറിളക്കം മൂലം മരിക്കുമെന്ന് പറയുന്നത് ശരിയാണോ?	ഇത് പലപ്പോഴും സത്യമാണ്. കുട്ടിയിൽ നിന്നും ജലാംശം ധാരാളം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ ആണ് മുദ്രുലഭാഗം താഴ്ന്ന് പോകുന്നത്. ധാരാളം ദ്രാവകം ഉടൻ തന്നെ നൽകിയില്ലെങ്കിൽ കുട്ടി മരണമടഞ്ഞേക്കാം.
പൂർണ്ണചന്ദ്രന്റെ പ്രകാശം ഗർഭിണിയുടെ മേൽ വീണാൽ കുട്ടി മന്ദബുദ്ധിയോ വൈകല്യമുള്ളതോ ആകുമെന്ന് പറയുന്നത് ശരിയാണോ?	ഇത് സത്യമല്ല. അമ്മ അയോധിൻ കലർന്ന ഉപ്പ് കഴിച്ചില്ലെങ്കിലോ ചില പ്രത്യേക മരുന്നുകൾ കഴിച്ചാലോ മറ്റ് ചില കാരണങ്ങളാലോ കുട്ടികൾ മന്ദബുദ്ധിയോ വികലാംഗരോ ആയി പിറന്നേക്കാം.
അമ്മമാർ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പ്രസവിക്കുന്നത് ഇരുട്ടുള്ള മുറിയിലായിരിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത് ശരിയാണോ?	ചെറിയ പ്രകാശമാണ് അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും കണ്ണുകൾക്ക് നല്ലത് എന്നുള്ളത് ശരിയാണ്. എന്നാൽ സൂരി കർമ്മിണിക്ക് താൻ ചെയ്യുന്നത് എന്തെന്ന് കാണുവാൻ മതിയായ പ്രകാശം ഉണ്ടായിരിക്കണം.
പൊക്കിൾക്കൊടി പൊഴിയുന്നതുവരെ കുട്ടിയെ കുളിപ്പിക്കരുത് എന്നുപറയുന്നത് ശരിയാണോ?	ശരിയാണ്. പൊക്കിൾക്കൊടി പൊഴിഞ്ഞുപോകുന്നതുവരെ നന്നായതെ സൂക്ഷിക്കണം. എന്നാൽ ശുദ്ധമായ വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ തുണികൊണ്ട് കുട്ടിയെ മെല്ലെ വൃത്തിയാക്കണം.
പ്രസവാനന്തരം എത്രദിവസം കഴിഞ്ഞാൽ അമ്മയ്ക്ക് കുളിക്കാം?	പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് പിറ്റേദിവസം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ അമ്മയ്ക്ക് കുളിക്കാം. പ്രസവാനന്തരം ആഴ്ചകളോളം കുളിക്കാതിരിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം അണുബാധയിലേക്ക് നയിക്കും.

വിശ്വാസം	സത്യം
<p>മുലപ്പാൽ കൊടുക്കുന്നതാണ് കുപ്പിപ്പാൽ നൽകുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലതെന്ന് പറയുന്നത് ശരിയാണോ?</p> 	<p>ശരിയാണ്. മുലപ്പാലാണ് നല്ല ഭക്ഷണം. ഇത് കൂട്ടിയെ അണുബാധയിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നു.</p>
<p>പ്രസവാനന്തരം എന്തെല്ലാം ഭക്ഷണം സ്ത്രീകൾ കഴിക്കാക്കാതിരിക്കണം?</p> 	<p>പോഷകസമൃദ്ധമായ ഒരു ഭക്ഷണവും പ്രസവശേഷം കഴിക്കാതിരിക്കരുത്. ധാരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും, മാംസം, പാൽ, മുട്ട, ധാന്യങ്ങൾ, ബീൻസ് മുതലായവ കഴിക്കണം.</p>
<p>രോഗിയെ കുളിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണോ? അല്ലെങ്കിൽ ഇത് ദോഷകരമേണോ?</p> 	<p>കുളിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ചൂടുവെള്ളത്തിൽ എല്ലാദിവസവും രോഗിയെ കുളിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.</p>
<p>ജലദോഷവും പനിയും ഉള്ളപ്പോൾ ഓറഞ്ച്, പേരയ്ക്കൊ മുതലായ പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ദോഷകരമാണെന്ന് പറയുന്നത് ശരിയാണോ?</p> 	<p>നല്ല പനിയുള്ളപ്പോൾ പഴങ്ങളും പഴച്ചറുകളും കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അവ കഫക്കെട്ടോ, മറ്റ് എന്തെങ്കിലും ഉപദ്രവമോ ഉണ്ടാക്കുകയില്ല.</p>
<p>കടുത്ത പനിയുള്ളയാളിന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും ചൂട് നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ അയാളെ പൊതിഞ്ഞു മുടുന്നത് ശരിയാണോ?</p> 	<p>അല്ല; കടുത്ത പനിയുള്ളയാളിന്റെ ശരീരം പൊതിഞ്ഞു മുടാൻ പാടില്ല. ശരീരത്തിൽ നിന്നും പരമാവധി വസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റുകയും വേണം. അയാളുടെ ശരീരത്തിനു വായു ലഭിക്കണം. പനി കുറയാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.</p>
<p>വില്ലോ മരത്തിന്റെ തൊലി ഉപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കുന്ന കഷായം പനി കുറയുവാനും വേദന മാറുവാനും സഹായിക്കുമെന്നു പറയുന്നത് ശരിയാണോ?</p> 	<p>ശരിയാണ്. പനി കുറയുവാനും വേദന മാറുവാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ആസ്പിരിൻ മാതിരിയുള്ള ഒരു മരുന്ന് ഈ ചെടിയിലുണ്ട്.</p>

അഞ്ചാംപനിയും പൊങ്ങൻപനിയും - ദൈവശാപമല്ല

നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ പലയിടങ്ങളിലും ചില രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ദേവന്മാരുടെയോ ദേവിമാരുടെയോ ശാപമാണെന്ന് കരുതിപ്പോരുന്നു. ഇവയിൽപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങളാണ് അഞ്ചാംപനിയും പൊങ്ങൻപനിയും. വൈറസുകൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന സൂക്ഷ്മജീവികൾ അഥവാ അണുക്കൾ ആണ് ഈ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ഈ അണുക്കളെ ചെറുത്തു നിൽക്കുന്നതിന് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര ശേഷിയുണ്ടാകുന്നതിന് ധാരാളം പോഷക സമൃദ്ധമായ ആഹാരം നൽകേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ, അറിവില്ലാത്തവരായ ആളുകൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ശരിയായ ആഹാരം നൽകുന്നതിനു പകരം ദൈവശാപം മാറുന്നതിനു വേണ്ടി കാത്തിരുന്ന് കുഞ്ഞിന്റെ ജീവനെ അപകടത്തിലാക്കുന്നു.



വാക്സിനേഷനെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രത്യേക അദ്ധ്യായം നോക്കുക.

നവജാതശിശുവിന്റെ തലയിലെ മുദുലഭാഗം

കുട്ടികളുടെ തലയിലുള്ള മുദുവായ ഭാഗമാണിത്. തലയോട്ടിയിലെ എല്ലുകൾ പൂർണ്ണമായും വളർന്നിട്ടില്ലാത്ത സ്ഥലമാണ് ഇത്. ഇതിന്റെ വളർച്ച പൂർണ്ണമാകുന്നതിന് ഒന്നോ ഒന്നരയോ വർഷം വേണ്ടിവരും.

കുട്ടി കൂടിക്കുന്നതിനേക്കാൾ വെള്ളം അവനിൽ നിന്നും നഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്നാണ് ഇതിൽ നിന്നും അർത്ഥമാകുന്നത്. അവന്റെ ശരീരം ഉണങ്ങുന്നു. വയറിളക്കമോ, ഛർദ്ദിയും വയറിളക്കവും ഉള്ളതുകൊണ്ടോ ആണ് ഇങ്ങനെ ഉണ്ടാകുന്നത്. നിർജ്ജലീകരണം മൂലമാണ് ശിശുവിന്റെ തലയിലെ മുദുലഭാഗം കൂഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നത്.



ചികിത്സ

1. കുട്ടിക്ക് ധാരാളം വെള്ളം കൊടുക്കുക. പുനർജലീകരണത്തിന് ഓ.ആർ.എസ്. പാനീയം, മുലപ്പാൽ, തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം ഇവ നൽകുക.
2. സാധിക്കുമെങ്കിൽ വയറിളക്കത്തിന്റേയും ഛർദ്ദിയുടെയും കാരണങ്ങൾക്ക് ചികിത്സിക്കുക. മിക്കവാറും വയറിളക്കത്തിന് മരുന്നുകളുടെ ആവശ്യമില്ല.
3. വയറിളക്കമുള്ള കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടുന്നത് തുടരേണ്ടത് പ്രധാനപ്പെട്ട സംഗതിയാണ്. ദ്രാവകാവസ്ഥയിലുള്ളതും അർദ്ധ ദ്രാവകാവസ്ഥയിലുള്ളതുമായ ആഹാരം ആവശ്യാനുസരണം കൊടുത്തുകൊണ്ടുതന്നെയിരിക്കണം.

ഉച്ചി ഉറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ചികിത്സകൾ



കുറിപ്പ്: ഉറയ്ക്കാത്ത ഉച്ചി പതപ്പ് മുകളിലേക്ക് പൊന്തിവരുകയോ വീർക്കുകയോ ചെയ്താൽ അത് മെനിംജൈറ്റിസിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. ഉടൻതന്നെ ചികിത്സ തുടങ്ങുക. വൈദ്യസഹായം തേടുക.

ഒരു നാടൻമരുന്ന് ഫലപ്രദമാണോ അല്ലയോ എന്നറിയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

ധാരാളം ആളുകൾ ഒരു മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് അത് ഫലപ്രദമാണെന്നോ, സുരക്ഷിതമാണെന്നോ വിചാരിക്കേണ്ടതില്ല. ഏതെല്ലാം മരുന്നുകൾ സഹായകരമാണെന്നും ഏതെല്ലാം ദോഷകരമാണെന്നും അറിയുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട്. വാസ്തവം അറിയുവാൻ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായ പഠനം ആവശ്യമാണ്. ഏതെല്ലാം മരുന്നുകളാണ് ഫലപ്രദമല്ലാത്തവയും അപകടകരവും എന്ന് മനസ്സിലാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് ചുവടെ ചേർക്കുന്നത്.

1. **അപകടസാധ്യതയുള്ള പ്രതിവിധികൾ**
 - i. മുണ്ടിനീർ വന്ന ഭാഗത്ത് അതിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ ചെളി തേയ്ക്കുന്നത് കണ്ണ്, ചെവി, മുക്ക് എന്നിവിടങ്ങളിൽ അണുബാധയുണ്ടാക്കാനിടയാക്കും.
 - ii. വയറിളക്കമുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ മലദാർശത്തിൽ തള്ളവിരൽ കയറ്റുന്നത് രോഗപ്രകർച്ചയ്ക്കും, മലദാർശത്തിൽ മുറിവുണ്ടാകുന്നതിനും കാരണമായിത്തീരും.
 - iii. കണ്ണിൽ കരിയെഴുതുന്നത് കണ്ണിൽ രോഗംവരാൻ ഇടയാക്കും.
 - iv. നവജാതശിശു കിടക്കുന്ന കട്ടിലിനു കീഴെ നെരിപ്പോട് വച്ചു പുകയ്ക്കുന്നത് ശ്വാസംമുട്ടലിനും മരണത്തിനും ഇടയാക്കാം.

- v. പ്രസവത്തിനുശേഷം സ്ത്രീയ്ക്ക് കുടിക്കാൻ വെള്ളം നൽകാതിരിക്കുന്നതും, കുളിക്കാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുന്നതും നിർജ്ജലീകരണത്തിന് ഇടയാക്കും.
2. **അവരവർക്കും അന്യർക്കും ദോഷമുണ്ടാക്കുന്ന പ്രതിവിധികൾ.**

ജനിക്കാനിരിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന്റെ ലിംഗപരിശോധന നിയമവിരുദ്ധമാണ്

ഡോക്ടർമാർ
ടെക്നീഷ്യൻമാർ
മാതാപിതാക്കൾ
സൂക്ഷിക്കുക!

അരുത്

ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ ലിംഗനിർണ്ണയം നിയമവിരുദ്ധമാണ്. ജയിൽശിക്ഷയും പിഴയും ഉൾപ്പെടെയുള്ള കടുത്ത ശിക്ഷ ഇതിന് ലഭിച്ചേക്കാം. അനേകം ഡോക്ടർമാർ, ടെക്നീഷ്യന്മാർ എന്നിവർ ഇതിനകം തന്നെ പിടിയിലായിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഈ അവസ്ഥയിലും തുടർന്നുള്ള ഗർഭധാരണങ്ങൾക്കും മാതാവിന് ഹാനികരമാണ്.

ഔഷധസസ്യങ്ങൾ

പല ചെടികൾക്കും രോഗം സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ശക്തിയുണ്ട്. പല നല്ല ആധുനിക മരുന്നുകളും വനങ്ങളിൽ ഉള്ള ഔഷധസസ്യങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ഉണ്ടാക്കുന്നത്.

എന്നാൽ മനുഷ്യൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന എല്ലാ ഔഷധ സസ്യങ്ങൾക്കും വൈദ്യശാസ്ത്രപരമായ മൂല്യം ഇല്ല. അങ്ങനെയുള്ളവ ചിലപ്പോൾ തെറ്റായ രീതിയിലാണ് ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നത്. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശങ്ങളിലുള്ള ഏതെല്ലാം ഔഷധച്ചെടികളാണ് വിലപ്പെട്ടവയെന്ന് പഠിക്കുക.



മുന്നറിയിപ്പ്: ചില ഔഷധസസ്യങ്ങൾ ആവശ്യമുള്ളതിലധികം അളവിൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ വിഷമാണ്. അതിനാൽ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുവാൻ എളുപ്പമായതുകൊണ്ട് ആധുനിക മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് സുരക്ഷിതം.

ശരിയായി ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ പ്രയോജനപ്രദമായ ചില ചെടികൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു

എയ്ഞ്ചൽ (ട്രൈപെറ്റ്)

ഈ ചെടിയുടെയും ഈ വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട മറ്റു ചെടികളുടെയും ഇലകളിൽ കൂടൽ ചുരുങ്ങൽ, വയറുവേദന, പിത്തസഞ്ചി വേദന എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന ഒരു ഔഷധം ഉണ്ട്.

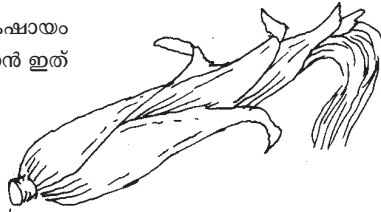
ഇതിന്റെ ഒന്നോ രണ്ടോ ഇല അരച്ച് ഏഴ് ടേബിൾസ്പൂൺ (100 മി.ലി.) വെള്ളത്തിൽ ഒരു ദിവസം വയ്ക്കുക.

അളവ്:- 4 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് 10, 15 തുള്ളി നൽകുക. (പ്രായപൂർത്തിയാകാത്തവർക്ക് മാത്രം)



മുന്നറിയിപ്പ് : പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിൽ കൂടുതൽ കഴിച്ചാൽ ഇത് ഭയങ്കരവിഷമാണ്.

കോൺസിൽക്ക് : ഇതിൽ നിന്നും ഉണ്ടാക്കുന്ന കഷായം മുത്രശോധനയ്ക്ക് നല്ലതാണ്. കാല്പാദങ്ങളിലെ നീർ മാറുവാൻ ഇത് സഹായകരമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് ഗർഭിണികളുടെ.



വേപ്പ് - ഗ്രാമഹാർമസി

സംസ്കൃതം : അരിഷ്ട

ശാസ്ത്രനാമം : അസാദിരച്ച ഇൻഡിക

അനേകായിരം വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പുതന്നെ വേപ്പിന്റെ ഗുണം ഇന്ത്യാക്കാർക്ക് അറിവുള്ളതാണ്. മോഹൻജദാരോ, ഹാരപ്പ എന്നീ പുരാതന നഗരങ്ങൾ പര്യവേക്ഷണം നടത്തിയ പുരാവസ്തു ഗവേഷകർ അവിടെ ഔഷധസസ്യങ്ങൾ പലതും അടങ്ങിയ മൺകലങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയുണ്ടായി. അവയിൽ പ്രധാനം വേപ്പ് ആയിരുന്നു. ഇൻഡ്യൻ ഗ്രാമങ്ങളിൽ വേപ്പിന്റെ ഇല, പട്ട, കായ് എന്നിവ ഫലപ്രദമായ മരുന്നുകളായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് വേപ്പിനെ ഗ്രാമഹാർമസി എന്നു വിളിക്കുന്നത്.



പരമ്പരാഗതമായി വേപ്പിന്റെ ഇല, തണ്ട് എന്നിവ ദിവസവും ഒരു പ്രതിരോധ മരുന്നായി മോണരോഗങ്ങൾ, പല്ലുതേയ്മാനം, മലമ്പനി എന്നിവയ്ക്കെതിരെ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു.

വാതം, സന്ധിവാതം, മലമ്പനി എന്നിവയ്ക്കെതിരെയും, ബാക്ടീരിയ, ഫംഗസ്, വൈറസ് എന്നിവ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്കെതിരെയും വേപ്പിന്റെ ഇലയിൽ നിന്നുണ്ടാക്കിയ കുഴമ്പ്, ഇലയും പട്ടയും ചേർത്ത കഷായം എന്നിവ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.



വേപ്പിന്റെ നീരിന് രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനും വേദനയ്ക്കു കറ്റാനുമുള്ള കഴിവുണ്ട്. സോറിയാസിസ്, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, എക്സീമ, ചൊറി എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഗുരുതരമായ ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമാണെന്ന് തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

തലയിലെ പരന്നങ്ങളെ അകറ്റുന്നതിന് തലയോട്ടിയിലും, മുടിയിലും പരമ്പരാഗതമായി വേപ്പെണ്ണ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. സന്ധി വാതത്തിന് വേദനയുള്ള ഭാഗത്ത് അല്പം ചൂടു പിടിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം വേപ്പെണ്ണ തടവിപ്പിടിപ്പിച്ചാൽ ആശ്വാസം കിട്ടും.

സുരക്ഷിതമായതും മനുഷ്യനു ഹാനികരമല്ലാത്തതുമായ ഒരു കീടനാശിനി, ഷഡ്പദ നിർമ്മാർജ്ജിനി എന്നീ നിലകളിൽ പ്രകൃതിദത്തമായ ഒരു സംരക്ഷക വസ്തുവായിട്ടും വേപ്പ് ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

തുളസി (HOLY BASIL)

ചുമ, ജലദോഷം, ഫ്ലൂ, തലവേദന, ചെവിവേദന എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് ഔഷധമായി സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന തുളസി ഇന്ത്യയിൽ ആദരിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു വിശുദ്ധ ചെടിയാണ്.

പരമ്പരാഗതമായി പല വിധത്തിൽ തുളസി, കഷായമായും, പച്ച ഇലയായും, ഇല ജ്യൂസായും, പൊടിച്ച് ഇലയായും ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

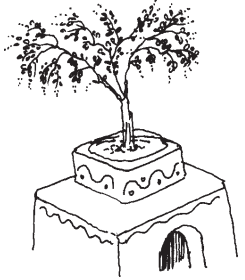
പലതരം ബുദ്ധിമുട്ടുകളും കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾക്ക് തുളസി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. പൊതുവായി ടോണിക്കുകൾ ഉണ്ടാക്കാനും ജീവചൈതന്യം വരുത്താനും അറിയപ്പെടുന്ന ഉത്തമ ഔഷധമാണിത്.

തുളസി കഷായം ഉണ്ടാക്കുന്നത് തുളസി പച്ചയായോ ഉണക്കിയോ ഒറ്റയ്ക്കോ മറ്റ് പച്ചമരുന്നുകളോട് ചേർത്തോ ആണ്. ഇതിനോടൊപ്പം സുഗന്ധ ദ്രവ്യങ്ങളും, മധുരവും, നാരങ്ങയോ പാലോ ചേർത്ത് തുളസി ചായ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ആലുവേരാ (കറ്റാർ വാഴ)

ആലുവേരാ ചെറിയ പൊള്ളലുകളുടെയും മുറിവുകളുടെയും ചികിത്സയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിന്റെ വഴുവഴുപ്പുള്ള കട്ടിയായ നീർ, വേദന, ചൊറിയിൽ എന്നിവ മാറ്റി മുറിവുണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുകയും അണുബാധയെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു. ചെടിയിൽ നിന്ന് ഒരു കഷണം ഇല മുറിച്ചെടുത്ത് പുറത്തെ തൊലി ഉരിഞ്ഞുകളഞ്ഞ് മുറിച്ച ഭാഗമോ നീരോ പൊള്ളിയ സ്ഥലത്തോ മുറിവിലോ വയ്ക്കുക.

വയറിലെ വ്രണങ്ങളും ആമാശയവീക്കവും ചികിത്സിക്കുവാനും ഇതുപയോഗിക്കാം. ഇലകൾ ചെറുതായി നൂറുകി, ഒരു രാത്രി വെള്ളത്തിലിട്ട് ഓരോ ഗ്ലാസ് വീതം എല്ലാ രണ്ടു മണിക്കൂറിലും കുടിക്കുക.



ആടലോടകം (ADUSA Adnotoda Vacica)

ഇത് വേലിക്കുവേണ്ടി വളർത്തുന്ന ഒരു കുറ്റിച്ചെടിയാണ്. ചുമയ്ക്ക് ഒരു ഉത്തമ ഔഷധമാണ്. ഇതിന്റെ ഇലപച്ചയ്ക്കോ കഷായം വച്ചോ ഉപയോഗിക്കുന്നു. പച്ച ഇലയുടെ നീർ തേനുമായി ചേർത്ത് കഴിക്കാം. രക്തസ്രാവം പോലുള്ള അസുഖങ്ങൾക്ക് (ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ രക്തം തുപ്പുക, മലത്തിൽ രക്തം, മുത്രത്തിൽ രക്തം) പ്രയോജനപ്രദമാണിത്.

50-60 ഗ്രാം ഇല എടുത്ത് ഭംഗിയായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക. 1/2 മണിക്കൂർ സമയം 1 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ ഇല ഇട്ട് തിളപ്പിക്കുക. വെള്ളം തിളപ്പിക്കാൻ വച്ചതിന്റെ 1/4 ആകണം. ഇങ്ങനെ ലഭിക്കുന്ന ആടലോടക കഷായം ചുമയ്ക്ക് ഉത്തമമാണ്. ഇതിനെ തണുപ്പിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. 20 ml വച്ച് 3 ദിവസം രണ്ടോ മൂന്നോ നേരം കഴിക്കുക. പഞ്ചസാരയോ തേനോ ആവശ്യത്തിന് ചേർക്കാം.



കൂടകപ്പാല (KUDA - Holerrhena antidysenterica)

വനത്തിൽ വളരുന്നതും ഒരു പ്രത്യേകതരം പഴമുള്ളതുമായ മരമാണ് ഇത്. നന്നായി പഴുക്കുമ്പോൾ പഴം കറുത്തനിറമാകും. ഇരട്ടകളായി കാണപ്പെടുന്ന പഴം കട്ടി കുറഞ്ഞ മുരിങ്ങക്കായുടെ ആകൃതിയിൽ ഇരിക്കും. ഈ മരത്തിന്റെ തോൽ (പട്ട) ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. വയറിളക്കത്തിനും, വയറുകടിക്കും ഇത് ഒരു ഉത്തമ ഔഷധമാണ്. പട്ട ഉരച്ച് തേനുമായി ചേർത്ത് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാം. കഷായവും ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിന് 10 ഗ്രാം (2 ടീസ്പ് പുൺ) പട്ട പൊടിച്ചത് ഒരു ഗ്ലാസ്സ് (200ml) വെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. വെള്ളം 1/4 ആകുന്നതു വരെ തിളപ്പിക്കുക. തണുപ്പിച്ച് കുപ്പിയിൽ ശേഖരിക്കുക. വയറുകടിക്കു മുതിർന്നവർക്ക് 200 മി.ലി. വീതം 3 നേരം കഴിച്ചാൽ രോഗം ഭേദമാകും.



വീട്ടിൽ വച്ച് ചെയ്യാവുന്ന ചില ചെറിയ വിദ്യകൾ

മഞ്ഞൾ: മഞ്ഞൾപൊടി മഞ്ഞൾ വേരിന്റെ പൊടിയാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ കൂടെ സുഗന്ധദ്രവ്യമായും, ഔഷധമായും ഇത് ചേർക്കുന്നു. നൂറ്റാണ്ടുകളായി ഇതിന്റെ ഔഷധപരമായ വിഷാണുനാശക ശക്തി പ്രസിദ്ധമാണ്. രക്തസ്രാവം നിലയ്ക്കാൻ മഞ്ഞൾപൊടി മുറിവിൽ ചേർത്തു പിടിച്ചാൽ മതിയാവും. മുറിവ് ഉണക്കാനും ഇതിന് കഴിവുണ്ട്. മഞ്ഞൾ പൊടി എണ്ണയിൽ ചാലിച്ച് മുറിവിൽ പുരട്ടിയാൽ മതിയാവും. മഞ്ഞൾപൊടി പാലും chanadal flour (besan) ഉം ചേർത്ത് ശരീരത്ത് പുരട്ടിയാൽ ചർമ്മകാന്തി ലഭിക്കും.

ത്രിഫലം (Triphala) : മൂന്ന് പഴങ്ങളുടെ സമ്മിശ്രമാണ് ത്രിഫലം. മലബന്ധത്തിന് ഇതിന്റെ പൊടി ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാം. പൊണ്ണത്തടി, പ്രമേഹം ഇവ കുറയ്ക്കാൻ അത്യുത്തമം. മുറിവിൽ പുരട്ടിയാൽ മുറിവ് പെട്ടെന്ന് ഭേദമാകും. കുളിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്ത് പുശാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. മോണയിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം തൊണ്ടനോവ് എന്നിവയ്ക്ക് ഇതിന്റെ കഷായം ഉപയോഗിക്കുന്നു. പൽപൊടിയുടെ കൂടെ ചേർത്തും, കാഴ്ച സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ത്രിഫല പൊടി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

എണ്ണ ഉപയോഗിച്ചുള്ള തിരുമ്മൽ സന്ധിവേദനയ്ക്ക് ഉത്തമമാണ്. എന്നാൽ മരുന്നും ആവശ്യമായി വരും. എള്ളെണ്ണയും തേങ്ങാ എണ്ണയും തിരുമ്മലിന് നല്ലതാണ്. തിരുമ്മൽ ചർമ്മത്തിലെ രക്ത പ്രവാഹം വർദ്ധിപ്പിക്കും.



അതിമധുരം (Mulethi)

വളരെ ഉപയോഗപ്രദമായ അതിമധുരം ചെറിയ തടികഷണങ്ങളായി ലഭിക്കുന്നു. തൊണ്ടയടപ്പിന് ഇത് ഉത്തമ ഔഷധമാണ്. തേനിന്റെ കൂടെ ചേർത്ത് ഇത് കഴിക്കാം. ഇതിന്റെ പൊടി ചുമയ്ക്കും അമിതമായ ഗ്യാസ് ട്രബിളിനും നല്ലതാണ്. പശുവിന്റെ പാലിൽ ഇതിന്റെ പൊടി ചേർത്ത് കൊടുത്താൽ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം ഊർജ്ജസ്വലമാകും. ഇതിന് തണുപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം ഉള്ളതിനാൽ പിത്തസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് വളരെ നല്ലതാണ്. ഇതിന്റെ പൊടി പാലും മഞ്ഞളും ചേർത്ത് ശരീരത്ത് പുരട്ടിയാൽ ചർമ്മകാന്തി വർദ്ധിക്കും.



വെളുത്തുള്ളി (Garlic - Allium Satvum)

പുരാതനകാലം മുതൽ ഇതിന്റെ ഔഷധമൂല്യം പ്രസിദ്ധമാണ്. പുരാതന ഗ്രീസിലെ ഒളിമ്പിക് താരങ്ങൾ വെളുത്തുള്ളിയുടെ ഒരു അല്ലി മത്സരം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി കഴിച്ചിരുന്നു. ഇത് അവരുടെ കരുത്ത് വർദ്ധിപ്പിക്കും എന്ന് വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. നൂറ്റാണ്ടുകളായി വെളുത്തുള്ളി ഒരു പച്ചമരുന്നായി ഉപയോഗിച്ചു പോരുന്നു.



ദഹനപ്രക്രിയയെ ത്വരിതപ്പെടുത്തി, ഉദരസംബന്ധമായ വായുക്ഷോഭം ശമിപ്പിക്കാൻ ഇതിന് കഴിയും.

കൊളസ്ട്രോഗൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ആസ്ത്മ, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് ശമനം ഉണ്ടാക്കാൻ വെളുത്തുള്ളി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ വെളുത്തുള്ളി പച്ചയായി ചവച്ചു തിന്നാനും, പച്ചക്കറികളുടെ കൂടെ പാകം ചെയ്യാനും, അച്ചാർ ഉണ്ടാക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കള്ളിമുൾച്ചെടി

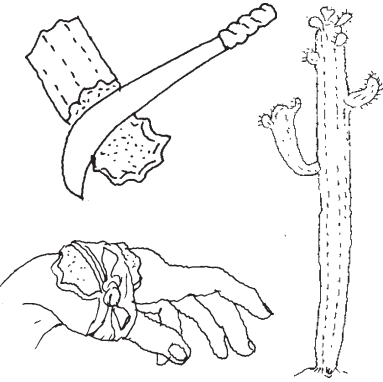
ഇതിന്റെ നീർ തിളപ്പിച്ചവെള്ളം ലഭിക്കുവാൻ സാധ്യതയില്ലാത്തപ്പോൾ മുറിവുകൾ വൃത്തിയാക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

മുറിവിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം തടയുവാനും ഉത്തമമാണ്. കാരണം ഈ നീർ മുറിഞ്ഞ രക്തക്കുഴലുകളെ പെട്ടെന്ന് മുറികൂട്ടുന്നു.

വൃത്തിയുള്ള ഒരു കത്തികൊണ്ട് കള്ളിമുൾച്ചെടിയുടെ ഇല മുറിച്ച് മുറിവിന്മേൽ ശക്തിയായി അമർത്തുക.

രക്തസ്രാവം നിയന്ത്രണ വിധേയമാകുമ്പോൾ ഒരു കഷണം കള്ളിമുൾ മുറിവിന്മേൽ വച്ച് തുണികൊണ്ട് കെട്ടുക.

രണ്ടോ മൂന്നോ മണിക്കൂർ കഴിയുമ്പോൾ അത് എടുത്തു മാറ്റി തിളപ്പിച്ച വെള്ളവും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് മുറിവ് കഴുകുക. മുറിവുകൾ എങ്ങനെ സൂക്ഷിക്കണമെന്നും രക്തസ്രാവം എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കണമെന്നും ഉള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ 93-101 വരെയുള്ള പേജുകളിൽ ഉണ്ട്.



പപ്പായ

വിളഞ്ഞ് പഴുത്ത പപ്പായ പോഷകസമ്പന്നവും ദഹനപ്രക്രിയ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുവാൻ പര്യാപ്തവും ആണ്. മാംസം, കോഴി, മുട്ട ഇവ കഴിക്കുമ്പോൾ വയർ അസ്വസ്ഥമാകുന്ന ക്ഷീണിതരും വ്യധജനങ്ങളും പപ്പായ കഴിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ എളുപ്പം ദഹിക്കുവാൻ പപ്പായ സഹായിക്കുന്നു.

ആധുനിക മരുന്നുകളാണ് കൂടുതൽ നല്ലതെങ്കിലും കൂടലിലുള്ള വിരകളെ നശിപ്പിക്കുവാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

മുത്ത പപ്പായ മുറിക്കുമ്പോഴോ മരം വെട്ടുമ്പോഴോ കിട്ടുന്ന 20 മി.ലി. പാലിൽ തേൻ സമം ചേർത്ത് ഒരു കപ്പ് ചൂട് വെള്ളത്തിൽ ഒഴിച്ച് നന്നായി ഇളക്കുക. പറ്റുമെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും വിരോധനൗഷധത്തോട് ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

ഒടിഞ്ഞ എല്ലുകൾ യഥാസ്ഥാനത്ത് ഉറപ്പിക്കാൻ വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന വച്ചു കെട്ടുകൾ

ഇന്ത്യയുടെ ചില ഭാഗങ്ങളിൽ മഞ്ഞൾ പൊടിച്ച് റൊട്ടിയുമായി ചേർത്ത് കുഴമ്പ് രൂപത്തിലാക്കി പ്ലാസ്റ്ററിടാൻ ഉള്ള ഉപാധിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മഞ്ഞളും റൊട്ടിയും ചേർത്ത ഉപാധിനിർമ്മിക്കൽ: കടുകെണ്ണയിൽ മഞ്ഞൾ കുഴച്ച് കുഴമ്പ് രൂപത്തിലാക്കുക. ചൂടുള്ള റൊട്ടിയുടെ പുറത്ത് ഇത് പുരട്ടിയശേഷം താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുക.

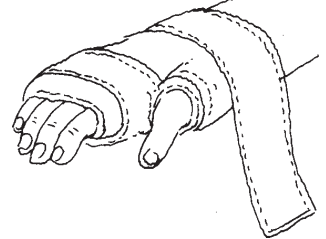
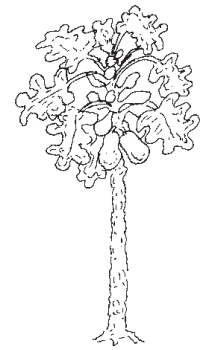
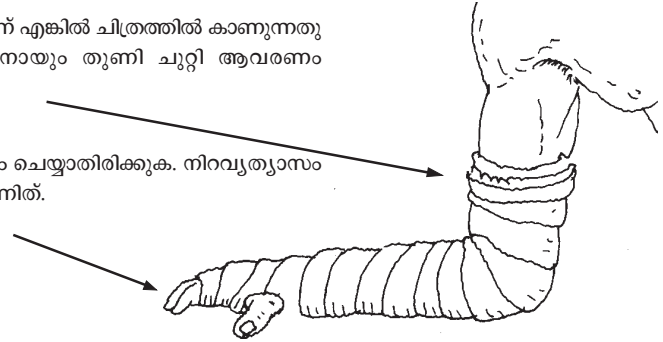
എല്ലുകൾ ശരിയായ സ്ഥാനത്താണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

തയ്യാറാക്കിയ റൊട്ടി പൊട്ടിയ എല്ലിന്റെ മുകളിൽ വച്ച് പരുത്തി തുണി ഉപയോഗിച്ച് ബലമായി ചുറ്റുക.

കൈയിലോ കാലിലോ പൊട്ടിയ എല്ലിന് സ്ഥാനഭ്രംശം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ പാകത്തിന് തുണിമുകളിലോട്ട് കയറ്റി ചുറ്റുക. സാധാരണയായി പൊട്ടിയ എല്ലിന് മുകളിലും താഴെയും സന്ധി ഉണ്ടെങ്കിൽ അതും മുറിവുണ്ടെങ്കിൽ അതും ആവരണം ചെയ്തതക്കരീതിയിൽ തുണി ചുറ്റണം.

പൊട്ടൽ കണക്കെങ്കിൽ ആണ് എങ്കിൽ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതു പോലെ കൈ ഏതാണ്ട് മുഴുവനായും തുണി ചുറ്റി ആവരണം ചെയ്യണം.

വീരലിന്റെ അഗ്രം ആവരണം ചെയ്യാതിരിക്കുക. നിറവ്യത്യാസം ഉണ്ടായാൽ അറിയാൻ വേണ്ടിയാണിത്.



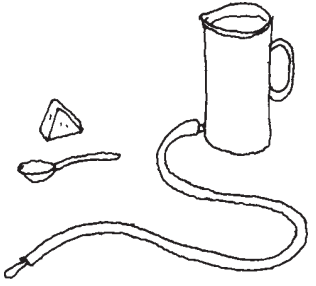
മുനനിയിപ്പ്: നാം ഇടുന്ന വച്ചു കെട്ട് അത്രമുറക്കുമില്ലെങ്കിലും ഒടിഞ്ഞഭാഗം നീർ വച്ചേക്കാം. വെച്ചുകെട്ട് വല്ലാതെ മുറുകിയാണിരിക്കുന്നതെന്ന് രോഗി പരാതിപ്പെടുകയാണെങ്കിലോ കൈവിരലുകളോ കാൽവിരലുകളോ മരവിയ്ക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലോ അവയ്ക്ക് നിറവ്യത്യാസം കാണുന്നെങ്കിലോ വച്ചു കെട്ട് മാറ്റിയിട്ട് അയഞ്ഞ ഒരു വച്ചുകെട്ട് ഇടുക.

മുറിവിൻമേൽ ഒരിക്കലും വച്ചുകെട്ട് ഇടരുത്.

എനിമ, വിരോധനൗഷധം, വയറിളക്കാനുള്ള ഔഷധങ്ങൾ: എപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കണം? എപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കരുത്?

വളരെയധികം ആളുകൾ അടുപ്പിച്ചടുപ്പിച്ച് എനിമ എടുക്കുകയും വയറിളക്കുവാൻ മരുന്ന് കഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉദരശുദ്ധി വരുത്തുവാനുള്ള വ്യഗ്രത ലോകമെമ്പാടും കാണാം.

എനിമയും വിരോധനൗഷധങ്ങളും വളരെ പ്രചാരമുള്ള വീട്ടുചികിത്സകളാണ്. പലപ്പോഴും അവ ഉപദ്രവകരമാണ്. പനിയും വയറിളക്കവും എനിമ കൊടുത്താൽ മാറുമെന്ന് വളരെയധികം ആളുകൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ വയറിളക്കത്തിന് മരുന്ന് കഴിച്ചാലും ഇവ മാറുമെന്നാണവരുടെ വിശ്വാസം. നിർഭാഗ്യവശാൽ ഇങ്ങനെയുള്ള ശ്രമങ്ങൾ രോഗഗ്രസ്തമായ കുടലിന് കൂടുതൽ ദോഷം വരുത്തുന്നു.



വളരെ ചുരുക്കമായിട്ടേ എനിമയും വിരോധനൗഷധങ്ങളും, പ്രത്യേകിച്ച് വീര്യം കൂടിയവ എന്തെങ്കിലും ഗുണം ചെയ്യുകയുള്ളൂ. പലപ്പോഴും അവ അപകടകരങ്ങളാണ്

എനിമയും വിരോധനൗഷധങ്ങളും അപകടകരമാകുന്ന അവസരങ്ങൾ

ഒരാൾക്ക് ശക്തിയായ വയറുവേദനയോ, അപ്പെന്റിസൈറ്റിസിന്റെ എന്തെങ്കിലും അടയാളമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരിക്കലും എനിമ കൊടുക്കുകയോ വിരോധനൗഷധം കഴിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. അനേക ദിവസങ്ങൾ മലശോധന ഇല്ലാതിരുന്നാലും എനിമ നൽകരുത്.

കുടലിന് വെടിയുണ്ട ഏൽക്കുകയോ എന്തെങ്കിലും പരിക്ക് പറ്റുകയോ ചെയ്തിട്ടുള്ള ഒരാൾക്ക് ഒരിക്കലും എനിമ കൊടുക്കുകയോ വിരോധനൗഷധം നൽകുകയോ ചെയ്യരുത്.

രോഗിക്ക് അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷീണിതനായ ഒരാൾക്ക് ഒരിക്കലും ശക്തിയായ വിരോധനൗഷധം കൊടുക്കരുത്. ഇത് അയാളെ കൂടുതൽ ബലഹീനമാക്കും.

ശക്തിയായ ചർദ്ദി, വയറിളക്കം അല്ലെങ്കിൽ നിർജലീകരണത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളുള്ള (പേജ് 177 കാണുക) കുട്ടിയ്ക്ക് ഒരിക്കലും ഇവ കൊടുക്കരുത്. ഇത് നിർജലീകരണത്തെ (ശരീരത്തിൽ ജലാംശക്കുറവ്) വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കുട്ടിയുടെ മരണത്തിനിടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുടൈക്കുടൈ വിരോധനൗഷധം ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്വഭാവം പതിവാക്കരുത് (പേജ് 144).

എനിമയുടെ ശരിയായ ഉപയോഗം

1. ലളിതമായ എനിമ മലബന്ധം (ഉണങ്ങി, മുറുകിയ മലം) തീർക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ചൂടുവെള്ളമോ, അല്പം സോപ്പ് കലക്കിയ വെള്ളമോ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
2. ശക്തമായ ചർദ്ദിയുള്ള ഒരാളിൽ നിർജലീകരണം സംഭവിക്കുമ്പോൾ, ജലീകരണപാനീയം കൊണ്ടുള്ള എനിമ നൽകി നഷ്ടപ്പെട്ട വെള്ളം ശരീരത്തിന് നൽകാം. എനിമ വളരെ സാവധാനത്തിൽ നൽകുക.

സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന വിരോചനഘടകങ്ങൾ

ആവണക്കണ്ണെണ്ണ	നിർദ്ദിഷ്ട അളവിൽ കഴിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ പ്രയോജനമുള്ളൂ. അല്ലെങ്കിൽ, ഇവ ഗുണത്തേക്കാളേറെ ദോഷം ചെയ്യുന്നവയാണ്.
സെനാഇല കസ്കാര	ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
മഗ്നീഷ്യം ഹൈഡ്രോക്സൈഡ്, മിൽക്ക് ഓഫ് മഗ്നീഷ്യം, ഇപ്പസം സോൾട്ട്	ഇവ ഉപ്പ് കലർന്ന വിരോചനഘടകങ്ങളാണ്. മലബന്ധത്തിന് വളരെ ചെറിയതോതിൽ അവ ഉപയോഗിക്കുക. കൂടെക്കൂടെ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. ഉദര വേദനയുള്ളപ്പോൾ ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കരുത്.
മിനറൽ ഓയിൽ	പൈൽസുള്ള രോഗികളിൽ കാണുന്ന മലബന്ധത്തിന് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് ഗ്രീസ് പുരട്ടിയ കല്ല് വിസർജ്ജിക്കുന്ന അനുഭവമാണ് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. അതിനാൽ ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ല.

വിരോചനഘടകങ്ങളുടെ ശരിയായ ഉപയോഗം

വിരോചനഘടകങ്ങൾ വയറിളക്കുന്നതിനുള്ള ഔഷധങ്ങളെക്കാൾ ശക്തി കുറഞ്ഞവയാണ്. മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന എല്ലാ ഔഷധങ്ങളും ചെറിയ തോതിൽ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അവയെ വിരോചനഘടകങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നു. അവ കൂടിയ തോതിൽ കഴിക്കുമ്പോൾ വയറിളക്കാനുള്ള മരുന്നായിത്തീരുന്നു. വിരോചനഘടകങ്ങൾ മലശോധനയെ മയപ്പെടുത്തുകയും ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. വയറിളക്കുന്ന മരുന്നുകൾ വയറിളക്കം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

വയറിളക്കുവാനുള്ള ഔഷധങ്ങൾ: വയറിളക്കുവാനുള്ള ഔഷധം കൂടുതൽ അളവിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ട ഏക അവസരം ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ വിഷം ഉള്ളിൽ ചെല്ലുകയും വേഗത്തിൽ അത് പുറത്തുകൊണ്ടുപോകുകയും ചെയ്യേണ്ട അവസരത്തിൽ മാത്രമാണ്. മറ്റ് ഏത് സമയത്തും ഇവ ഉപദ്രവകരങ്ങളാണ്.

വിരോചനഘടകങ്ങൾ: മലബന്ധം ഉള്ള ഒരാൾക്ക് ചില അവസരങ്ങളിൽ മിൽക്ക് ഓഫ് മഗ്നീഷ്യം മോ മറ്റ് മഗ്നീഷ്യം സോൾട്ടോ ചെറിയ അളവിൽ ഉപയോഗിക്കാം. പൈൽസ് ഉള്ളവർക്ക് മലബന്ധം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മിനറൽ ഓയിൽ കഴിക്കാം. എന്നാൽ ഇത് മൂലം മലം മയമുള്ളതാകുന്നില്ല. വഴുവഴുപ്പുള്ളതാകുന്നു. മിനറൽ ഓയിലിന്റെ അളവ് കിടക്കുവാൻ നേരം 3-6 ടീസ്പൂൺ ആണ്. (ഭക്ഷണത്തിന്റെ കൂടെ ഒരിക്കലും കഴിക്കരുത്. കാരണം ഭക്ഷണത്തിലുള്ള വിറ്റാമിനുകൾ ഇത് നശിപ്പിക്കുന്നു). ഇത് നല്ല രീതിയല്ല.

മെച്ചപ്പെട്ട മാർഗ്ഗം

നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണം: കൂടെക്കൂടെ മയമുള്ള മലശോധന ഉണ്ടാകുന്നതിന് ആരോഗ്യപ്രദവും ശക്തി കുറഞ്ഞതുമായ മാർഗ്ഗം ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും ധാരാളം നാരുള്ള സ്വാഭാവിക ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുകയും ആണ്. ധാരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

പാരമ്പര്യമായിട്ട് നാരുകളുള്ള ഭക്ഷണം ധാരാളം കഴിക്കുന്നവർക്ക് ആധുനിക ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരേക്കാൾ അർശ്ശസ്, മലബന്ധം, കൂടലിൽ കാൻസർ എന്നിവ വിരളമായേ കാണുന്നുള്ളൂ. നല്ല മലശോധന ഉണ്ടാകുന്നതിന് അധികം ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുക. തവിട് അധികം കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക.