ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ನೋವು: ನಯವಂಚಕವೆ?

ನೋವು ಅಸಹನೀಯ ವೇದನೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ಸಂತ ಅಗಸ್ಟಸ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಅದು ಮಾನವ ಕುಲದ ಮಹಾಶಿಕ್ಷಕ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತಿದೆ, ನೋವೇ ನಲಿವಿನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೆಂದು.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ನೋವು ಅಥವಾ ರೆಫರ್ಡ್‌ಪೇನ್ ಎಂಥ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ನಯವಂಚಕ ನೋವು ಎಂಬ ಖ್ಯಾತಿಯಿದೆ! ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ನೋವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ತಾಣ ಸಮೀಪ ಇಲ್ಲವೇ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

ಡಾ|| ವಸಂತ ಪಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ.
9448145831

ಆರೋಗ್ಯ ಆಹ್ಲಾದ

ಉಗಮ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಅಂಗ ಇನ್ನೊಂದು. ನೋವು ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಳ ಒಡಲಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಾನಗಳ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ನೋವು ಉದ್ಭವವಾದದ್ದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರದಿಂದ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ನರಗಳ ಸಂಧಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ನೋವು.

ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ನೋವು ಅದರ ಆಕಾರ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.
2. ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ನೋವು ಪ್ರಕಟಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂವೇದನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ನೋವು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಹೃದಯದ ನೋವು ಎಡ ತೋಳಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತ ಹೋಗಿ ಬೆರಳಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
4. ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್(ಕರುಳಿನ ಬಾಲ) ಊತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ನೋವು ಹೊಕ್ಕಳ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
5. ಕೆಲಬಾರಿ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣಿನ(ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್) ನೋವು ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಪಿತ್ತಕೋಶದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಉರಿಯೂತದ ನೋವು ಬಲಭುಜದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
7. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಟ್ಟ ಹರಳುಗಳ ನೋವು ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
8. ಮೂತ್ರನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತ ವೃಷಣಕ್ಕೆ ನೋವು ತರುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳ ನೋವು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ತಾರ್ಕಿಕ ಪ್ರಮೇಯಗಳು ಇವೆ. ಪ್ರಕಟಿತ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ನರ ಹಾಗೂ ನೋವುಂಟಾದ ತಾಣದ ನರಗಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಜನ್ಮ ತಳೆದಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವೊಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕಟಿತ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ನರ ಹಾಗೂ ಕಾರಣ ಉಂಟುಮಾಡುವ ನರವು ಮೆದುಳುಬಳ್ಳಿಯ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಏನೇ ಆದರೂ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಅದು ಕೆಲಬಾರಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಅಸು ನೀಗಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲೇಬೇಕು.

1. ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಉಂಟಾದ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಒಡಲಾಂಗಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಹೊಡೆತ ಈಗ ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಸಾಜ್, ಮಾಡಿಸುವುದು, ತುಳಿಸುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೋವು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.
2. ಹರಿದಾಡುವ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದರಂತೂ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ನೋವಿನಿಂದ ಕೆಲಬಾರಿ ಇತರೆ ಸಹಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ನೋವು ಬಂದಾಗ -ಬೆವರುವದು, ವಾಂತಿ, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಹಲ್ಲುನೋವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
4. ಒಡಲಾಂಗಗಳ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಂಡಾಗ ನೋವಿನ ಭಾದೆ ಬರುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಳಗಡೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗದ ನೋವು ಬರುವುದು. ಪಾಚಕ ರಸದ ತೀವ್ರ ಆಮ್ಲತೆಯಿಂದ ರಂಧ್ರಗೊಂಡು ಬೇರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಸರಿದಾಗ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
5. ಸಣ್ಣಕರುಳು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಮೂತ್ರನಾಳ ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ತೀವ್ರತರದ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
6. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಪುಪ್ಪುಸ ವಾಯುಕೋಶಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದೇ ಯಕೃತ್ತಿನ ಹೊದಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶ ತೀವ್ರತರವಾದ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ತನಿಖಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.
7. ನೋವು ಶಮನಕಾರಕ ಮಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸೂಜಿಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವಶ್ಯಕ. ನೋವು ಶಮಕಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಠರದ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಕೆರಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
8. ನೋವಿನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ರೋಗಚರಿತ್ರೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅದು ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ.
9. ನೋವು ಇದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅದರ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಒತ್ತಿದಾಗ ತೀವ್ರ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ಬಾವು ಅಥವಾ ಊತ ಬಂದಿರುವುದು, ಉಷ್ಣತೆ ಏರಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಕೆಂಪಾಗಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
10. ನೋವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿ, ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮಾದಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಏನೇ ಆಗಲಿ, ನಮ್ಮ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮತ್ತು ಉದಾಸೀನದಿಂದ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ನೋವು ನಯವಂಚಕನಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ.

ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನ ದಿನಚರಿ

ಡಾ.ಶುಭಮಂಗಳ ಆಚಾರ್ಯ

ಏಪ್ರಿಲ್, ಮೇ ಬಂತೆಂದರೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಧಗೆ ತಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನವರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಹಿಂದೂ ಕಾಲಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಸಂವತ್ಸರವೆಂದರೆ ಎರಡು ಆಯನಗಳು, ಆರು ಋತುಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಉತ್ತರಾಯಣ- ಶಿಶಿರ, ವಸಂತ, ಗ್ರೀಷ್ಮ

ದಕ್ಷಿಣಾಯನ - ವರ್ಷ, ಶರತ್, ಹೇಮಂತ

ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಆಯನಗಳನ್ನು ಆದಾನಕಾಲ (ಉತ್ತರಾಯಣ) ವಿಸರ್ಗಕಾಲ (ದಕ್ಷಿಣಾಯನ) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಒಣಗಿ ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಿಸರ್ಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಳೆಯಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ದವತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಬಲವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಧುನಿಕ ಕಾಲೆಂಡರ್ ಪ್ರಕಾರ ಮೇ ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು, ಆದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್ ಮತ್ತು ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಅತ್ಯಂತ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಲಘು ಮತ್ತು ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿದ್ದು (ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ) ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಸಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಹುಳಿಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನ ಶಾಖ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಂತೆ ದ್ರವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ (ಪಾನಕಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಕೆಲವು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಆದಷ್ಟು ಹೂ ಬಿಡುವ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ಕೂಡಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ದಾಳಿಂಬೆರಸ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಿಂಬೆ ಪಾನಕ ಏಲಕ್ಕಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಮಾದಳದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಹುಳಿ ತೇಗು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪಿತ್ತ ಶಾಮಕವಾಗಿ ಮುರುಗನ ಹುಳಿ (ಪುನರ್ಪುಳಿ) ಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಕಿವುಚಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆ, ಬಾರ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವೂ ಉತ್ತಮ ಪಿತ್ತ ನಾಶಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಲೆನಾಡು ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿ ತೀರದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ, ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನ ಕಾಳುಗಳಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಶೋಧಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಬೇಕು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಗಂಧದ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಅದರ ತಿಳಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ವೇಳೆ ಉರಿ ಅಥವಾ ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅಥವಾ ಹೂಜಿಯಲ್ಲಿ ಲಾವಂಚದ ಬೇರು ಅಥವಾ ಸೊಗಡೆ ಬೇರನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟು ಅದರದ್ದೇ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜವನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೂ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಶರೀರ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲವೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಂತೆ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹೂ ಬಿಡುವ ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಜಾಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಿಟಕಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಉತ್ತರಭಾರತದ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಿಟಕಿಗೆ ಲಾವಂಚದ ಬೇರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ತಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗಾಳಿ ತಂಪಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮನೆಯೆಲ್ಲಾ ಸುವಾಸನಾಭರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಂಧ, ಚಂದನ ಮುಂತಾದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಲೇಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮುಖ ತೊಳೆಯುವ ನೀರಿಗೆ ಮೊದಲೆ ಹೂವಿನ ಪಕಳೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟು ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ಕಣ್ಣುರಿ, ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮುಖದಕಾಂತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಉಪ್ಪು ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಸಾಲೆ ಭರಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಬಹುದು. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ತಕ್ಷಣ ಫ್ರಿಜ್ ನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ತೀಕ್ಷ್ಣಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ದಿನಚರಿ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲೋದ್ದೇಶವೇ ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಂ. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯ ಲೋಕ

ಡಾ.ಪ್ರಸನ್ನ ಕುಮಾರ್
ಕೆ. 9448627496

ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಪಶು ವಿಜ್ಞಾನ

ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪರ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದ್ದು ಇಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಪದವಿ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಪಶುವೈದ್ಯರು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಪಶುವಿಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅನೇಕಾನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ದನ, ಮೊಲ, ಕೋಳಿ, ಹಂದಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಹೋಮಿಯೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿರೂಪಿಸಲು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಲಭ್ಯ. ಬಹುಶಃ ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡದಿದ್ದರೂ; ಸಾವಿರಾರು ಪಶುವೈದ್ಯರು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯೂರೋಪ್‌ನ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಶುವೈದ್ಯರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. (ಉದಾ: ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಆಫ್ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೆಟರ್ನರಿ ಸರ್ಜನ್)

ಪಶುಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಯಾಕೆ?

- ಪಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಚಲಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜಾಸ್ತಿ ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ರೈತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮಿತವ್ಯಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುವ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.
- ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಬರುವುದಲ್ಲದೇ, ಅವುಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮರಹಿತ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹಲವೆಡೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪಶು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಇಂಡಿಯನ್ ವೆಟರ್ನರಿ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಇಜ್ಞಾತ್‌ನಗರ-ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ.ಜೆ.ಪಿ.ವಾರ್ಷನೆ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಹೋಮಿಯೋ ಪಶುಸಂಶೋಧನಾ ಗ್ರಂಥ 'A scientific clinical research in veterinary homoeopathy" ಯು ಉತ್ತಮ ವೆಟರ್ನರಿ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲೊಂದು.
- ಮಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯ ಪಶುವೈದ್ಯರಾಗಿರುವ ಡಾ.ಮನೋಹರ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ ಅವರು ಮಂಗಳೂರು ವಿವಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಔಷಧಗಳಿಂದ ತನ್ನ ವೆಟರ್ನರಿ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ಟೀಸ್ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಾಯಿತೆಂದು ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯವೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗ್ರಂಥ ಎಂಬುದು ಇಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತಿದೆ.

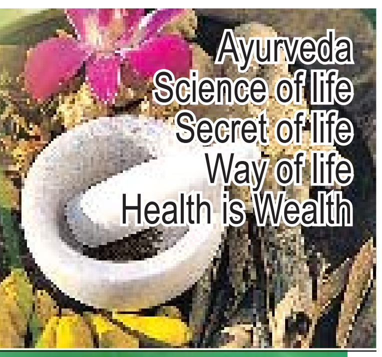
ಓಂ ಶ್ರೀಧನ್ವಂತರಯೇ ನಮಃ

ಆಯುರ್ವೇದ ಜೀವನ ರಹಸ್ಯ, ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ, ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಧಾನ

ನಮಾಮಿ ಧನ್ವಂತರಿಮಾದಿ ದೇವಂ।
ಸುರಾಸುರೈರ್ವಂದಿತ ಪಾದ ಪದ್ಮಂ
ಲೋಕೇ ಜರಾರುಕ್ಭಯ ಮೃತ್ಯು ನಾಶಂ
ದಾತಾರ ಮೀಶಂ ವಿವಿಧೌಷಧೀ ನಾಂ ॥

ವಿವೇಕ್ ಆಯುರ್ ವಾಣಿ

ವಿವೇಕ್ ಟ್ರೇಡರ್ಸ್ / ನರೇಶ್ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್, ಶ್ರೀ ಧನ್ವಂತರೀ ನಗರ, ವಿ.ಟಿ. ರಸ್ತೆ, ಮಂಗಳೂರು 575 001, ಫೋನ್ 2496963



ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ

ಮಂಗಲ್ಪಾಡಿ ನಾಮದೇವ ಶೆಣೈ

... ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ

ಸಣ್ಣ ಮರ: ಸಿಂಹಳ, ಕೊಚ್ಚಿ, ಚೀನ, ಸುಮಾತ್ರಾ, ಪಂಜಾಬ್ ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪತ್ರವನ್ನು ಕೀಳುವಾಗ ಸುಗಂಧ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಫಲವು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಬುಗುರಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಫಲದಿಂದ ತೈಲವನ್ನು ತೆಗೆದು ಔಷಧವಾಗಿ, ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಿಂಹಳ ದ್ವೀಪದ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಹೆಸರಾಗಿದೆ.

ಕಫವಾತ: ಇದು ಉಷ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಕಫವಾತ ಶಾಮಕವಾಗಿದೆ.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯು ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಂಕೋಚವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಾರ್ತವದಲ್ಲಿ ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟದೊಡನೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಗುವುದು.

ಇದರ ಚಕ್ಕೆಯು ವಾಯು ಹರ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿದೆ. ಆಮಾಶಯದ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತೇಜನ ದೊರೆತು ಜಠರ ರಸವು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಲು ಆಹಾರ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಇದರ ತೈಲವು ವ್ರಣಶೋಧಕ ರೋಪಣವಾಗಿದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಮುರಿತ, ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಆಮಾಂಶ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ತೈಲವು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುನೋವಿಗೂ ಇದರ ಎಣ್ಣೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪುಪ್ಪುಸದಿಂದ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದಾಲಚೀನಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಇದು ಕಫಹರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಾಶಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಿನೆಮಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಕ್ಷಯ ವಿನಾಶಕವಾಗಿದೆ.

ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲುನೋವು: ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಫ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ: ಇದರ ತೊಗಟೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಮಂಡಿ ನೋವು: ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಮಂಡಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ: ಶ್ರೀಗಂಧದೊಂದಿಗೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ತೇದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಮುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮುಂದುವರೆಸಿ ನೋಡಿರಿ.

ತಲೆನೋವು: ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ತಲೆನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಹಲ್ಲುನೋವು: ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಹಲ್ಲು ನೋವಿರುವಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ: ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚಕ್ಕೆಯ ಹುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತೀ ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಸಿಗುವುದು.

(ಮುಗಿಯಿತು)