

# ഒറ്റമൂലി

സമ്പാദകൻ ജോയിക്കട്ടി ഡിട്രോയിറ്റ്

## കഫക്കെട്ട്

ചുടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് കഫക്കെട്ടിന് ശമനം നൽകും. പ്രത്യേകിച്ച് കഫക്കെട്ടുള്ളപ്പോൾ രാവിലെ ഉണക്കനോൾ കഫം വരണ്ടു പോയി ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകാം. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ചുടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ആശ്വാസം നൽകും.

ചെറു ചുടുവെള്ളത്തിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീരും തേനും ചേർത്ത് കുടിക്കുന്നത് കഫക്കെട്ട് ഒഴിവാക്കാനുള്ള മറ്റൊരു മാർഗ്ഗമാണ്.

## കരൾവീക്കം

100 ഗ്രാം തഴുതാമയില കൈകൊണ്ട് പിച്ച്കീറി നല്ലെണ്ണയിൽ വഴറ്റി ദിവസം ഒരു നേരം സേവിക്കുക.

പഴുത്ത മാങ്ങാ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീര് 250 മില്ലി എടുത്ത് ഒരു വലിയ സ്പൂൺ തേൻ ചേർത്ത് ദിവസം രണ്ടു നേരം കുടിക്കുക.

## സന്ധിവേദന

മല്ലിപ്പൊടി നല്ലെണ്ണയിൽ ചാലിച്ച് ചൂടാക്കി നീരുവീക്കം ഉള്ളയിടത്ത് ചെറു ചുട്ടോടെ പുരട്ടുക.

വേപ്പെണ്ണയിൽ എരുക്കിന്റെ തൊലി കാച്ചിയ ശേഷം പുരട്ടുക എന്നത് മറ്റൊരു മാർഗ്ഗമാണ്.

വെളിച്ചെണ്ണയും നാരങ്ങാനീരും തുല്യ അളവിലെടുത്ത് ചൂടാക്കി വേദനയുള്ളയിടത്ത് പുരട്ടി തടവുന്നത് മറ്റൊരു മാർഗ്ഗമാണ്.

## ശ്വാസംമുട്ടൽ

ഒരു കിലോ കറ്റാർവാഴ നീരും ഒരു കിലോ തേനും 30 മില്ലി തേങ്ങാവെള്ളം, കള്ള് അല്ലെങ്കിൽ ആപ്പിൾ വിനാഗിരിയും ഒരുമിച്ച് ചേർത്ത് 7 ദിവസം വെച്ചതിനു ശേഷം 25 മുതൽ 50 മില്ലി വരെ ദിവസം 2 നേരം കുടിച്ചാൽ ശ്വാസംമുട്ടലിനും കഫക്കെട്ടിനും ആശ്വാസം ഉണ്ടാകും. 21 മുതൽ 41 ദിവസം വരെ തുടരാം.

## പുഴുക്കടി

പപ്പായയുടെ (ഒരുമക്കായുടെ) ഒരു അരച്ചു പുരട്ടിയാൽ പുഴുക്കടി ശമിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

## വായ്പുണ്ണ്, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, പുളിച്ച തിക്തിൽ

നെല്ലിക്കനീര് തേൻ ചേർത്ത് കുടിച്ചാൽ വായ്പുണ്ണ്, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, പുളിച്ച തിക്തിൽ ഇവയ്ക്കും ഫലപ്രദമായ ഒറ്റമൂലിയാണെന്ന് അറിയുന്നു.

പച്ച നെല്ലിക്ക 60 ഗ്രാം നീരടുത്ത് 100 മില്ലി പാലിൽ കലക്കി രണ്ടു നേരം ദിവസേന സേവിച്ചാൽ പുളിച്ച തിക്തിലിന് പ്രതിവിധിയാണ്.

ഏത്തവാഴയുടെ ചുണ്ട് ഒരുമുളക് അരച്ചു ചേർത്ത് തോരൻ നോക്കി കഴിച്ചാൽ നെഞ്ചെരിച്ചിൽ കുറഞ്ഞേക്കാം.

രണ്ടു നാരങ്ങാ ചെറുതായി മുറിച്ചത്, രണ്ടു കണ്ണും ഇഞ്ചി ചെറുതായി മുറിച്ചത്, ഒരു കപ്പ് തേൻ. ഒരു ജാറിൽ ചെറുതായി മുറിച്ച ഇഞ്ചിയും നാരങ്ങായും ഇടുക. അതിൽ ഒരു കപ്പ് തേൻ ഒഴിച്ച് പ്രിഡ്ജിൽ വെക്കുക. ഈ മിശ്രിതം ജല്ലി രൂപത്തിലാകുമ്പോൾ ഒരു സ്പൂൺ എടുത്ത് ഒരു ഗ്ലാസ് തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിലൊഴിച്ച് കുടിക്കാവുന്നതാണ്. രണ്ടു മാസം വരെ ഇത് പ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. നെഞ്ചെരിച്ചിൽ അകറ്റാൻ ഇത് ഉത്തമമായ ഒന്നാണ്.

## പൊള്ളൽ

പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗത്ത് തേൻ പുരട്ടുന്നത് വേദന കുറയ്ക്കുകയും പൊള്ളലുമുണ്ടായ പാടുകൾ ഇല്ലാതാകും. കൂടാതെ പൊള്ളലിന് ഭാഗത്ത് സ്ഥിരമായി തേൻ പുരട്ടിയാൽ പാടുകൾ കുറയും.

## പൈൽസ്

വേപ്പിൻകരു അരച്ച് ഇരട്ടി ശക്കരയും കൂട്ടി ഉരുട്ടി ഗുളികയാക്കി ഏഴു ദിവസം കഴിച്ചാൽ അൾസ് ശമിക്കും എന്ന് അറിയുന്നു.

## പ്രമേഹം

പ്രമേഹത്തിന് ഫലപ്രദമായി കേരളത്തിലെ പുരാണ താളിയോല ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച ഫലപ്രദമായ മരുന്നുകൂട്ടിച്ചുവടെ ചേർക്കുന്നു:

- ഉലുവ ----- 100 ഗ്രാം
- നെല്ലിക്ക ----- 100 ഗ്രാം
- ഞാവൽക്കുരു ----- 100 ഗ്രാം
- പഴുത്ത പേരയ്ക്ക ----- 100 ഗ്രാം
- പാവയ്ക്ക അതിന്റെ കുരുവോടൊപ്പം --- 100 ഗ്രാം

ഇവ ഒന്നായി ഉണക്കി പൊടിച്ച് നന്നായി മിക്സ് ചെയ്ത് ഒരു ജാറിൽ സൂക്ഷിക്കുക. എന്നിട്ട് ഒന്നു സ്പൂൺ വെച്ച് അര ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് രാവിലെയും രാത്രിയിലും ആഹാരത്തിന് മുമ്പ് കുടിക്കുക. നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് അറിയുന്നു.

നെല്ലിക്ക പച്ചമഞ്ഞൾ കരിവേപ്പില ഇവം സമം ചേർത്ത് കാലത്ത് വെറും വയറ്റിൽ തുടച്ചായി കഴിച്ചാൽ പ്രമേഹം പരിപൂർണ്ണം മാറുമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

## പല്ലുവേദന

കായം ചൂടാക്കി നാരങ്ങാനീരിൽ ചാലിച്ച് കേടുള്ള പല്ലിനടിയിൽ വെച്ചാൽ പല്ലു വേദന കുറഞ്ഞു കിട്ടുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

നൂറു മില്ലി ഉപ്പുനീരടുത്ത് അതിൽ മൂന്നോ നാലോ കടുകു പൊട്ടിച്ചിട്ട് അതിൽ അല്പം എണ്ണയും ചേർത്ത് കുറുകിയ ശേഷം മോണയിൽ പുരട്ടിയാൽ പല്ലു വേദനയും നീരും മാറും.

## ജലദോഷം, പനി

കാബേജ് അരിഞ്ഞത് ഇട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് ആവി പിടിച്ചാൽ ജലദോഷവും പനിയും ശമിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

## കണ്ണിൻ താഴെയുള്ള കറുപ്പ്

വെളിച്ചെണ്ണ കണ്ണിൻ താഴെയുള്ള കറുപ്പേൽ പുരട്ടിയാൽ ആ കറുപ്പ് മാറുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

## അസിഡിറ്റി

അസിഡിറ്റി മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ അകറ്റാൻ രണ്ടു മുന്ന് സ്പൂൺ തൈൽ കഴിച്ചാൽ മതിയെന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു.

## വിണ്ടു കീറുന്ന കാൽപാദങ്ങൾ

ഒരു പിടി ചുവന്നുള്ളിയും കുറച്ച് വെളുത്തുള്ളിയും ചതച്ച് പിഴിഞ്ഞ് നീരടുത്ത് ഇതിൽ ഒരു സ്പൂൺ ആവണക്കെണ്ണ ഒഴിച്ച്, ഈ മിശ്രിതം ഇളം ചൂടിൽ വിണ്ടു കീറിയ കാൽപാദങ്ങളിൽ പുരട്ടിയാൽ ശമനം വരാം.

## നാക്കിലെ പൂപ്പൽ

നാക്കിലെ പൂപ്പൽ മാറാൻ ഉണക്കമുന്തിരി കുതിത്ത് പിഴിഞ്ഞ് നാക്കിൽ പുരട്ടിയാൽ ശരിയായേക്കാം.

## മുട്ടുവേദന

കാൽ മുട്ടുവേദനയുള്ളപ്പോൾ മുട്ടിൽ ഐസ് വെക്കുന്നത് ഗുണകരമാണ്. അപ്പോൾ മുട്ടിലേക്ക് രക്തയോട്ടം കൂടും. കൂടുതൽ ഓക്സിജനും എത്തുന്നതിനാൽ വേദന കുറയും.

കാൽ മുട്ടുവേദനയുള്ളവർ അമിത വണ്ണം കുറയ്ക്കാനും തുടയിലെ മസിലുകൾക്ക് ബലം കിട്ടാനുമുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്.

കാൽ മുട്ടുവേദനയുള്ളപ്പോൾ സഹചരാദി. ധനാന്തരം തുടങ്ങിയ കഴമ്പുകളോ കപ്പുരാദി തൈലമോ പുരട്ടി ആവണക്കില വെന്ത വെള്ളത്തിൽ ഉപ്പിട്ട് ആവി പിടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

മുരിങ്ങതോലും ഇലയും കുറച്ചെടുത്ത് നന്നായി ചതച്ചു നീർ എടുക്കുക. അതിൽ രണ്ടു മുട്ട വെള്ളയും ചേർത്ത് പേസ്റ്റ് രൂപത്തിൽ ആക്കി വേദന ഉള്ള കാൽ മുട്ടുവേദനയുള്ളിടത്ത് പുരട്ടുക.

പത്തു മുട്ടത്തോടുകൾ നന്നായി പൊടിച്ച് ഉണക്കി എടുത്ത് അരിക്കാടിയിൽ അരച്ച് ചൂടാക്കുക. അത് മുട്ടവെള്ള ചേർത്ത് അടിച്ച കാൽ മുട്ടുവേദനയുള്ളിടത്ത് പുരട്ടുക.

പത്തു എരിക്കില വാട്ടി കാൽ മുട്ടുവേദനയുള്ള മുട്ടിൽ പൊതിഞ്ഞ് കോട്ടൻ തുണി കൊണ്ട് കെട്ടി വെക്കുക രാത്രി കെട്ടി വെച്ച് രാവിലെ അഴിക്കാം.

ആവണക്കില ചൂടാക്കി കാൽ മുട്ടുവേദനയുള്ള മുട്ടിൽ വെച്ചുകെട്ടുക.

വെളുത്ത ചെമ്പരത്തി വേര്, ചന്ദനം ഇവ അരച്ച് കാൽ മുട്ടുവേദനയുള്ള മുട്ടിൽ പുരട്ടുക.

30 ഗ്രാം ചങ്ങലംപരണ്ടു കഴുകി ചതച്ച് 30 മില്ലി പാലും 120 മില്ലി വെള്ളവും ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് 30 മില്ലി ആക്കി വറ്റിച്ചു പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം കഴിച്ചു നോക്കാം. മുട്ടുവേദന മാറാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

## മുറിവ്

എവിടെയെങ്കിലും മുറിഞ്ഞു ചോര വരുന്നെങ്കിൽ പഞ്ഞിയോ ബാൻഡേജോ വെച്ചു ചുറ്റുന്നതിന് മുമ്പ് അതിൽ രണ്ടു തുള്ളി തേൻ ഇറ്റിയ്ക്കുക. തേനിനോളം ആന്റിബാക്ടീരിയൽ ഗുണമുള്ള മറ്റൊന്നും പ്രകൃതിയിലോ മനുഷ്യനിമ്മിതിയിലോ ഇല്ല.

## തലപുറകിൽ മുടി കൊഴിച്ചിൽ

പല പുരുഷന്മാരുടേയും തലയുടെ പുറകിൽ വട്ടത്തിൽ മുടി കൊഴിഞ്ഞു കാണാറുണ്ട്. ഇവിടെ പാവലിന്റെ ഇല ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ ചാറ് പലവട്ടം പുരട്ടുക.

ചുവന്ന സോവാള ഉള്ളിയുടെ നീർ എടുത്ത് തലയിൽ ഈ ഭാഗത്ത് അമർത്തി തിരുമ്മി 3 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കഴുകി കളയുക. പലദിവസം ഇതാവർത്തിക്കുക.

## മൂത്ര തടസ്സം

മൂത്ര തടസ്സം അകറ്റാൻ, ഒരു പിടി മുക്കുറ്റി സമൂലം പറിച്ച് കഴുകി നന്നായി അരച്ച് ഒരു ഗ്ലാസ് വിളഞ്ഞ തേങ്ങാവെള്ളത്തിൽ കലക്കി കുടിക്കുക. ഇത് രണ്ടു മൂന്നു ദിവസം ചെയ്യണം.

വെള്ളരിക്കെട്ട പാലിൽ അരച്ചു നാഭിയിൽ പുരട്ടിയാലും മൂത്ര തടസം മാറും.

മൂത്രസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ നിക്കാൻ ഒന്നാന്തരമാണ് വെള്ളരി. മൂത്രതടസമുള്ളവർ പഴുത്ത വെള്ളരിയുടെ ചാറോ, പഴുത്ത വെള്ളരിയുടെ നീരടുത്തത്തിൽ വെള്ളരിക്കെട്ട അരച്ചു ചേർത്ത് അടിവയറ്റിൽ പുരട്ടിയാൽ വേദന കൂടാതെ മൂത്രം പോകും.

മൂത്രാശയത്തിലെ കല്ല് അലിഞ്ഞു പോകാൻ വെള്ളരി പതിവായി കഴിക്കുക. പച്ചയ്ക്കു കഴിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലത്.

വെള്ളരിയുടെ ഇല വേവിച്ചതിൽ ജീരകം വറുത്തു പൊടിച്ച് ചേർത്തും ശക്കരയും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ മൂത്രം വലിക്കും.

മൂത്രത്തിൽ കല്ല് ഉണ്ടെങ്കിൽ, കേരളത്തിൽ ധാരാളമായി കണ്ടു വരുന്ന കല്ലുരക്കി സസ്യം സമൂലം അരച്ച് കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി മൂന്നു ദിവസം അതിരാവിലെ കുടിച്ചാൽ മൂത്രത്തിൽ കല്ലിന്റെ പൊടി പോലും കാണില്ല.

2ഔൺസ് ഒലിവെണ്ണയും 2 ഔൺസ് നാരങ്ങാനീരും മിക്സ് ചെയ്യുക. ഇത് കുടിച്ചുടനെ 12 ഔൺസ് വെള്ളം കുടിക്കുക. മുപ്പതു മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞ് പകുതി നാരങ്ങാ 12 ഔൺസ് വെള്ളത്തിൽ കലത്തുക. അതിൽ ഒരു സ്പൂൺ ആപ്പിൾ സൈഡ്

ർ വിനിഗർ ചേത്ത് ഓരോ മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് കഴിക്കുക. കി ഡ്നി സ്റ്റോൺ പൂണ്ണമായും ഇല്ലാതാകും.

### മൈഗ്രയിൻ

അരസ്പൂൺ ഉലുവാപ്പൊടിയും മൂന്നു സ്പൂൺ വെള്ളവും ഉപ യോഗിച്ച് കഴയ്ക്കുക. ആ മിശ്രിതം മണപ്പിക്കുക. തലവേദന യ്ക്ക് ശമനമാകും.

നാരങ്ങാത്തോട് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് കഴമ്പുരുപത്തിലാക്കി നെറ്റിയിൽ പുരട്ടുക. ഉണങ്ങുമ്പോൾ തണുത്ത വെള്ളത്തി ല് കഴുകി കളയുക.

ഗോതമ്പ്, ഇലക്കറികൾ, തക്കാളി, മീൻ വിഭവങ്ങൾ എന്നിവ ധാരാളം കഴിക്കുക. സൈസിലി ആഹാരങ്ങളും ചോക്ലേറ്റ്, വൈൻ, വെണ്ണ ഇവയെല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കുക.

കറുകപ്പട്ട കഴമ്പു രൂപത്തിലാക്കി നെറ്റിയ്ക്ക് ഇരു വശവും പു രട്ടുക.

പ്രീംറോസ് ഓയിൽ നെറ്റിയ്ക്ക് ഇരുവശവും പുരട്ടി മസാജ് ചെ യ്യുക.

### മുഖക്കുരു

മുഖക്കുരു തടയാനുള്ള നല്ലൊന്നാത്തരം വഴിയാണ് ആര്യവേ പ്പില, പുള്ളിയുള്ള മോരിലോ തൈരിലോ കലക്കി മുഖത്തു പുരട്ടുന്നത്.

### മഞ്ഞപ്പിത്തം

ആവണക്കിന്റെ തളിരില അരച്ചത് പത്തുഗ്രാം എടുത്ത് കരി ക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി ഏഴു ദിവസം കുടിച്ചാൽ മഞ്ഞ പ്പിത്തം മാറും.

കീഴാർനെല്ലി അരച്ചു പാലിലോ ഇളനീരിലോ അതിരാവി ലെ കഴിക്കുന്നത് ഒരു ഒറ്റമൂലിയാണ്.

### കുഴിനഖം

മൈലാഞ്ചിയും വെള്ളയ്ക്കയും നാരങ്ങാനീരിൽ അരച്ച് അസ്റ്റി തു ഗ്രാം എണ്ണ ചേത്ത് കുഴിനഖത്തിന് പുറത്ത് വെച്ചു കെ ട്ടുക.

കുഴിനഖം പഴുത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ 15ഗ്രാം നെല്ലിക്ക ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് അര ലിറ്റർ ആക്കി അരിച്ച് ചെറിയ ചുടോടെ കുഴിനഖത്തിനു മേൽ ധാര കോരണം.

ജാത്യാദി വെളിച്ചെണ്ണ, ഏലാദി വെളിച്ചെണ്ണ, ഇവ കുഴിന ഖത്തിനു പുറത്ത് പുരട്ടാം.

ഇരുമ്പു പാത്രത്തിൽ മഞ്ഞളിന്റെ നീരും കടുക്ക പൊടിച്ച തും ചേത്ത് വെച്ച് ഇടയ്ക്കിടെ പുരട്ടിയാൽ കുഴിനഖം കുറയും.

തുളസിയില ഇട്ടു മുപ്പിച്ച വെളിച്ചെണ്ണ പുരട്ടുക.

കുഴിനഖമുള്ള വിരൽ ചെറുനാരങ്ങയിൽ കുഴിയുണ്ടാക്കി അ തിൽ തിരുക്കി വെയ്ക്കുക.

മൈലാഞ്ചിയും പച്ചമഞ്ഞളും അരച്ചു കുഴിനഖത്തിനു ചുറ്റും പൊതിഞ്ഞു കെട്ടുക.

### മലബന്ധം

മലബന്ധം അകറ്റാനുള്ള നല്ലൊരു വഴിയാണ് ഈന്തപ്പഴം കഴിക്കുന്നത്. ഇത് രാത്രി വെള്ളത്തിലിട്ടുവെച്ച് രാവിലെ കഴി ക്കാം. ഇതിലെ നാരുകൾ ഇതു ഗുണം നൽകുന്നത്. ദിവ സവും എങ്ങിനെ ചെയ്താൽ മലബന്ധം മാറും. പക്ഷേ, ഷുഗ റ് വർദ്ധിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഈന്തപ്പഴം കഴിച്ചാൽ ഷുഗർ കൂടാൻ സാദ്ധ്യത ഉണ്ട്.

രാവിലെ വെറു വയറ്റിൽ കുറ്റാർ വാഴയുടെ ജ്യൂസ് കുടിക്കു ന്നത് മലബന്ധം അകറ്റാൻ നല്ലതാണ്.

ഒരു ഗ്ലാസ് പാലിൽ രണ്ടു ടീസ്പൂൺ തേനും പഞ്ചസാരയും ചേത്ത് കുട്ടികൾക്ക് കൊടുത്താൽ മലബന്ധ പരിഹാരം ഉ ണ്ടാകാം.

കാലത്ത് വെറും വയറ്റിൽ അരമുറി നാരങ്ങാ നീരിൽ അല്പം ഉപ്പ് ചേത്ത് ഇളം ചൂടു വെള്ളം കുടിക്കുക.

### കഴുത്തുവേദന

കഴുത്ത് അനക്കാൻ കഴിയാത്ത അത്രയും വേദനയാണെ ക്കിൽ കോഴിമുട്ടയുടെ വെള്ളയിൽ ഇന്ത്യപ്പും നെയ്യും ചേത്ത് ചാലിച്ച് ചൂടാക്കി കഴുത്തിൽ പുരട്ടുക.

### കൊതുക്കടി

കമ്മ്യൂണിസ്റ്റു പച്ചയുടെ ഏതാനും ഇല കൈയ്യിൽ വെച്ച് തി രമ്മി മുറിയിൽ വെച്ചാൽ കൊതുക് വരികയില്ല. പിറ്റേന്ന് ഒന്നുകൂടി തിരുമി വെച്ചാൽ ഇതിന്റെ ഗുണം രണ്ടു ദിവസം വെറെ നീണ്ടു നിൽക്കും. ഇത് ദേഹത്ത് പുരട്ടിയാൽ കൊ തുക് നിങ്ങളെ ഉപദ്രവിക്കുകയില്ല.