

ಅಧ್ಯಾಯ

೧

ಮನೆ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಮನೆ ಔಷಧಗಳ ಉಪಯೋಗವಿದೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧ ಪದ್ಧತಿಗಳು ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂದು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಹರಿದು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ಮನೆ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲದವು. ಕೆಲವೊಂದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಕೂಡ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದಿನ ಔಷಧಗಳಂತೆಯೇ ಹಳೆಯ, ಮನೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಕೂಡ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಮನೆ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಅವು ಕ್ಷೇಮಕರ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಇದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಮನೆ ಔಷಧಗಳು

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನೆ ಔಷಧಗಳು ಹೊಸ ಔಷಧಗಳಂತೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷೇಮಕರವೂ ಹೌದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಥಂಡಿ, ನೆಗಡಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಷಾಯಗಳು. ಇವು ಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಎಷ್ಟೋ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭೇದಿ ಆದಾಗ ಗಂಜಿ, ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯಾದ ದ್ರವವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮಕರವೂ ಹೌದು. ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವವು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ.



ಮನೆ ಔಷಧಗಳ

ಕೆಲವು ಇತಿಮಿತಿಗಳು

ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನೆ ಔಷಧಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳೇ ಉತ್ತಮ. ಗಂಭೀರವಾದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಧನುರ್ವಾಯು, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಕ್ಷಯ, ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ತಾಯಿಗೆ ಬರುವ ಜ್ವರ ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಮನೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಸಮಯ ಕಳೆಯಬಾರದು.

ಮನೆ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಾವುದು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳಾಗಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಾರು ಬೇರುಗಳ ಕಷಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ, ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯದು ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಹೊಸ ಔಷಧಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಗಳು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹಳೆಯ ಔಷಧಿಗಳೇ ಉತ್ತಮ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ವಿಧಾನಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಮತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಮತೆ, ಪ್ರೀತಿಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಕಡಿಮೆ.

ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೂಡಾ ತಾಯಿ ಹಾಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು. ಅದು ಸರಿ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸುವ ಡಬ್ಬಿಯ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳು ಬಾಟ್ಟಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡತೊಡಗಿದವು. ಇದು ತಪ್ಪು. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರು ಕಂಪನಿಗಳ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಟ್ಟಿ ಹಾಲು ರೂಢಿ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ಶಿಶುಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯಬೇಕಾಯಿತು. ಈ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಿತ್ತು. (ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಏಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ೪೦೬ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.)

ಜನರನ್ನು ರೋಗ ಮುಕ್ತ ಮಾಡುವ ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಕೆಲವೊಂದು ಮನೆ ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ನೇರ ಮದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ನಂಬಿಕೆಯ ಬಲ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದು.



ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬಾತನಿಗೆ ತಲೆನೋವಿನ ಕಾಟವಿತ್ತು. ಅವನಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು, ಗೆಣಸು ತಿಂದರೆ ತಲೆನೋವು ಹೋಗುವುದೆಂದು, ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ನೋವು ನಿವಾರಕವೆಂದೂ ಹೇಳಿದಳು. ಆಕೆಯ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿದ ಆತನಿಗೆ ಗೆಣಸು ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ತಲೆ ನೋವು ಮಂಗಮಾಯಿ.

ಇದರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದು ಆತನ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಹೊರತು ಗೆಣಸಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಜನರ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ. ಆ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.

ಮನೆ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ. ಜನರಿಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬಹಳ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಗಳು ದೈಹಿಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಂಬಿಕೆ, ಚಿಂತೆ, ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ರೋಗ ಬಂದಿದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಕಡೆ ಮನೆ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಟ ಮಂತ್ರದ ಭ್ರಮೆ, ಅಕಾರಣವಾದ ಹೆದರಿಕೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಲ್ಲದ ನೋವುಗಳು, ಚಿಂತೆ, ಹೆದರಿಕೆ, ಭ್ರಮೆ, ಕೆಲವೊಂದು ಜಾತಿಯ ಅಸ್ತಮಾ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣು, ತೀವ್ರ ತಲೆ ನೋವು, ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು.

ಇವೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಕೈಗುಣ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು, ರೋಗಿಯ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇದೆ ಎಂಬುದು. ಆತನ ರೋಗ ಗುಣ ಆಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಆತನಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಥವಾ ಆತನ ಚಿಂತೆ ದೂರ ಮಾಡಿ ಆರಾಮವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಇವುಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಔಷಧದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಆತನ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿಷಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ್ದಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮನೆ ಔಷಧಗಳಿವೆ.

೧. ಹಾವಿನ ಚಿಪ್ಪುಗಳ ಉಪಯೋಗ

೨. ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದು



೩. ಬಾಳೆಗಿಡದಿಂದ ತೆಗೆದ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು

ಇದೇ ರೀತಿ ಹಾವಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಮನೆ ಔಷಧಗಳು ಇವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಈ ಯಾವ ಔಷಧಗಳೂ ಹಾವಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿವಿಷ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಹಾವಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂತು ಎಂದು ಜನರು ಉದಾಹರಣೆ ಸಹಿತ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂಥ ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿದ್ದು ಬಹುಶಃ ವಿಷದ ಹಾವೇ ಅಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ಕಡಿದದ್ದು ವಿಷದ ಹಾವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇತ್ತೆಂದರೆ ಅವು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಆತನ ಹೆದರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ನಾಡಿಬಡಿತ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆತ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರದೆ ಎದ್ದು ಚಲಿಸಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಿಷ ಹರಡುವ ವೇಗ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ: ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೂ ಇಂಥ ಮನೆ ಔಷಧಗಳಿಗೂ ಮಿತಿ ಇದೆ. ಹಾವು ಕಡಿತದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ;

ಹಾವು ಬೇಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ವಿಷಜಂತುಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೆ
ಮನಮದ್ದುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದೇ
ಹೊರತು ಅವು ಗುಣಕಾರಿ ಆಗಲಾರದು.

ಹಾವಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳೇ ಸರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿರಿ. ಎಂಟಿವೆನಂ ಸಿರಂಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ತಯಾರಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚುವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಡಿ.

ರೋಗ ತರಬಲ್ಲ ನಂಬಿಕೆಗಳು

ನಂಬಿಕೆಗಳು ರೋಗ ಗುಣಮಾಡುವಂತೆಯೇ ರೋಗವನ್ನು ತರಲೂಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ತನಗೆ ಅಪಾಯ ತರಬಹುದೆಂದು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ ಆ ಹೆದರಿಕೆಯೇ ಆತನಿಗೆ ರೋಗ ತರಬಹುದು.



ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಅದೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿತ್ತು. ದೇಹದಿಂದ ಇನ್ನೂ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದ ನಾನು ಹತ್ತಿರವೇ ಇದ್ದ ಕಿತ್ತಳೆ ಗಿಡದಿಂದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊಯ್ದು ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ. (ಕಿತ್ತಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.) ಆಕೆಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸದ ಈ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನನ್ನ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಕುಡಿದಳು. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಭಯ ಅದೆಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿತ್ತು ಎಂದರೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವಳ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಿತು.

ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಆಕೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗೇ ಇದ್ದಳು. ಆಕೆಯನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ

ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ತಾನು ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದು ಆಕೆ ಬಡಬಡಿಸತೊಡಗಿದಳು. ಬೇರೆ ಉಪಾಯ ಕಾಣದೇ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವಳಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ ಕೂಡ ಅದೆಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣಮುಖಳಾಗತೊಡಗಿದಳು. ನಿಜವೆಂದರೆ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧ ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಜೋರಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಗುಣವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅವೆರಡರ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆಗಿದ್ದ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳೇ ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದವು.

ಈ ಮಹಿಳೆಗೆ ಗುಣವಾಗಲು ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಸತ್ಯವಲ್ಲದ್ದನ್ನು ನಂಬಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆನೆಂಬ ಇರುಸು ನನ್ನನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

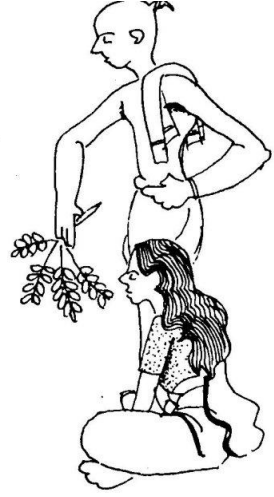
ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆಕೆಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಹುಷಾರಾದ ನಂತರ ನಾನು ಹೋಗಿ ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಅವಳ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ರಸದಿಂದ ಬೇನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ನೀರಿನ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಗುಣವಾಗಿದ್ದು ಎರಡೂ ಸುಳ್ಳು. ಅವಳ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಅವಳು ಮತ್ತು ಅವಳ ಕುಟುಂಬದವರು ಸುಳ್ಳು ಭ್ರಮೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ನಾನು ಅಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಎರಡೂ ಅಗತ್ಯ.

ಎಷ್ಟೋ ವಸ್ತುಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಜನರು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಮಾಟ ಮಂತ್ರ, ಮದ್ದು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ;

ಬೇರೆ ಯಾವನೋ ಒಬ್ಬ ತನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿದರೆ ಆತ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ತನಗೆ ಯಾರೋ ಮಾಟ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಯಾರದೋ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ತಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಆತ ತನ್ನದೇ ಭಯದ ಬಲಿಪಶುವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮಾಟ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಯಾರ ಮೇಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೆಂದು ಜನರನ್ನು ನಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ;



**ಮಾಟ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಂಬದವರ
ಮೇಲೆ ಮಾಟ ಮಾಡಲು
ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.**

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಅಪರೂಪದ ಅಥವಾ ಭಯಾನಕ ರೋಗ ತಗುಲಿತೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮಾಟ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂಥ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮಾಟಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಇವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗಗಳಷ್ಟೇ.

ಮಾಟ ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಮಂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವಂಥ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿನಿಮ್ಮ ಹಣ ಹಾಕಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆಪರಿಹಾರ ಸಿಗದು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಗಂಭೀರವಾದ ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯೆಂದರೆವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯದತ್ತ ಕೈ ಚಾಚಿ. ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಮಾಡುವವರಮೇಲೆ ವೈರತ್ವವೂ ಬೇಡ.

ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ,

ಮಾಂತ್ರಿಕರನ್ನು ಬಯ್ಯಬೇಡಿ.





ಮದ್ದು ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.




ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.






ಗೃಹ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು;

ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಇರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ಇರುವ ಯಾವ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಾವುದು ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

<p>ಮಗುವಿಗೆ ತೀವ್ರ ವಾಂತಿಭೇದಿ ಆಗಿ ತಲೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತನೆಯ ಕುಳಿ ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸಿತೆಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮಗು ಸಾಯಬಹುದು, ಹೌದೇ?</p>		<p>ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೌದು. ಮಗುವಿನ ದೇಹದಿಂದ ಅಪಾರ ದ್ರವ ನಷ್ಟ ಆಗಿದೆಯೆಂದರೆ ನೆತ್ತಿಯ ಜಾಗ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. (೨೩೩ ನೇ ಪುಟ) ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಗಂಡಾಂತರ (೨೩೬ ನೇ ಪುಟ).</p>
<p>ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣವಾದಾಗ ಆ ಬೆಳದಿಂಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಆಕೆಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲ ಆಗಬಹುದೇ?</p>		<p>ತಪ್ಪು. ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣಕ್ಕೂ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗೂ ಯಾವುದೇ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. (ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಲತೆಗೆ ೩೭೪ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ).</p>
<p>ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಬೇಕೆ?</p>		<p>ಮಂದ ಬೆಳಕು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕ್ಷೇಮಕರ. ಆದರೆ ದಾದಿಗೆ ತಾನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆನೆಂದು ಕಾಣಿಸುವಷ್ಟಾದರೂ ಬೆಳಕು ಬೇಕು.</p>
<p>ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಬರುವ ಹಾಲು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವಂತೆ?</p>		<p>ತಪ್ಪು. ಈ ಹಾಲಿಗೆ ಕೋಲೊಸ್ಟ್ರಂ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲ ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳು ಬಹಳ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ.</p>

<p>ಹಡೆದ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ನಂತರ ತಾಯಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು?</p>		<p>ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮರು ದಿನವೇ ತಾಯಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾರಗಟ್ಟಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೇ ಉಳಿದರೆ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.</p>
<p>ಈಗಿನ ಬಾಚ್ಚಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಂತೆ ಹೌದೇ?</p>		<p>ಹೌದು. ತಾಯಿ ಹಾಲು ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ಮಗುವನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.</p>
<p>ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು?</p>		<p>ಹಡೆದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆ ಯಾವುದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೂ ದೂರ ಇಡಬಾರದು. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇರಳವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. (೩೨೯ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)</p>

<p>ರೋಗಿಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದೇ? ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ?</p>		<p>ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ರೋಗಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.</p>
<p>ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಕಿತ್ತಳೆ, ಪೇರಲೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತಿತರ ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಂತೆ. ಹೌದೆ?</p>		<p>ಇದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ, ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವೂ ಅತೀ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.</p>
<p>ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಆಡಿದರೆ ಅಪಾಯ ಎಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊದಿಸಿ ಇಡಬೇಕೆ?</p>		<p>ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ಜ್ವರ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನೂ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಾಳಿ ಆತನ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗಿ ಬೇಗ ಜ್ವರ ತಣಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.</p>

ಗೊಬ್ಬರ, ಗಣಜಿಲೆ (ಅಮೃ) ;

ಭಾರತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಧರ್ಮದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ದೇವತೆಯು ತನ್ನ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವುದರ ಮೂಲಕ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ.

ದೇವಿಯು ಶಾಂತಗಾಳುವಂತೆ ಪೂಜೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರೆ ರೋಗವನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬುವ ಜನರು ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಡಿದರೆ ತಾಯಿಯ ಸಿಟ್ಟು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತುಂಬ ನಿತ್ಯಾಣಗೊಂಡ ರೋಗಿ ಸಾಯಬಹುದು.



ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ವೈರಸ್ ಎಂಬ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಾರಣ. (ಪುಟ ೩೪ ನೋಡಿ.) ಈ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಮಾಟ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ಮಗುವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.



ಮಗುವಿನ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟಳೆ ಬೇಡ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಡಿ. ದ್ರವಾಹಾರವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಲಿ.



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿ, ಇಂಥ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.

ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೆಲವು ಮನೆ ಔಷಧಗಳು

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇಂದಿನ ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳೂ ಸಹ ಸಸ್ಯಮೂಲದಿಂದಲೇ ಬಂದವುಗಳು.

ಹಾಗೆಂದು ಎಲ್ಲ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗುಣವಿದೆಯೆಂದಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಔಷಧಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳಿರುವ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದೂ ಉಂಟು. ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಔಷಧ ಸಸ್ಯಗಳಾವುವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದವು ಯಾವವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ; ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ವಿಷವೂ ಆಗಬಹುದು. ನೀವು ಆರಿಸಿದ್ದು ಸರಿಯಾದ ಸಸ್ಯವೇ, ಅದರ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತೇ? ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಂಶಯ ಬಂದರೂ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ. ಆದರೂ ಗಿಡದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನುಮಾನವಿದೆಯೆಂದರೂ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬೇಡಿ.

ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮನೆಮದ್ದಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದೇ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ದೊಡ್ಡವರ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಬಳಸಿದರಾಯ್ತು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ನಾಟಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು ಎಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವನ್ನು ತಪ್ಪಿಯೂ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಔಷಧ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ ಔಷಧಗಳಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಇವು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರವಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಮನೆ ಔಷಧ ಉತ್ತಮ.
ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕೇಳಿ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧ
ತಂದು ಬಳಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ (೨೦ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

- ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಆಗಿದ್ದರೆ; ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ಹಿಂಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೊಡಿ. ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿಯೂ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಚಮಚ ಕೊಡಬೇಕು.

- ಎರಡು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ. ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಬಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಡಿ. ಕಫ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಬೆನ್ನು, ಎದೆ, ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.



ತುಳಸಿ

- ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ನೀಲಗಿರಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ನೀರು ಅರ್ಧದಷ್ಟಾಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ. ಸೋಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಿ.

- ಇನ್ನೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ ಸಸ್ಯವೆಂದರೆ ತುಂಬೆ. ಇದೊಂದು ಗಂಟೆಯಾಕಾರದ ಬಿಳಿಯ ಹೂ ಬಿಡುವ ಕಾಡುಗಿಡ. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚುಟುಕು ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರ ಉಗಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೆಂಪಗೆ ಕಾದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉಗಿ ಏಳುತ್ತದೆ. ಉಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಫ ಬಿಗಿದಿದ್ದು ಸಡಿಲಾಗುತ್ತದೆ.



ನೀಲಗಿರಿ

ಏಳೆಂಟು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ನೆಗಡಿ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರವೂ ಇದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದಕ್ಕೆ ೨೦೫ ಮತ್ತು ೨೦೬ ನೇ ಪುಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬರುವ ತಲೆನೋವು (ಸೈನೋಸೈಟಿಸ್: ೨೦೨ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

- ಒಂದು ಚೂರು ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಮೀನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಉರಿಸಿ, ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಗೊಂಚಲನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಅರ್ಧಕಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಕಪ್ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ (೩೫೬ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

- ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಂಟಲಿಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.
- ಒಂದೆರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹಿಂಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿರಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲಿಗೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ. ಈ ಬಿಸಿ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಖ ಮೇಲೆತ್ತಿ ನೀರನ್ನು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡು ಗಳಗಳ ಮಾಡಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಗಡಿ ಆರಂಭದ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕರುಳಿನ ಮುರಿತ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಈಸುಬುಡ್ಡಿ ನೋವು (೩೭೮ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

- ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹುಂದು ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಎರಡು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಈ ಔಷಧ ಮಾಡಬೇಕು. ನೋವು ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಲೇಸು.
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೂರು ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧತುರಾ (ದತ್ತಾತ್ರಿ) ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ನೋವುಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವ ಗುಣವಿದೆ.

- ಒಂದೆರಡು ದತ್ತಾತ್ರಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ೧೦೦ ಮಿ.ಲಿ. ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ದಿನ ನೆನೆಸಿಡಿ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ನೀರಿನ ೧೦-೧೫ ಹನಿಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಿ.



ಧತುರಾ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ; ಈ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೀವ್ರ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಬೇರೆ ಔಷಧ ಸಿಕ್ಕರೆ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳಿಯದು.

ಭೇದಿ (೨೪೦ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಶುರುವಾಗಿದ್ದು ಬೇರೇನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ,

- ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪೂರಾ ಕಷ್ಟಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕೊಡಿ.
- ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು ಹಾಕದ, ಹೆಚ್ಚು ಚಹಾ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ (ಚಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ) ನಿಂಬೆ ಹುಳಿ ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಪೇರಲೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿದ ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಎಳೆಯ ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು ರುಬ್ಬಿ, ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಇನ್ನೂ ಕಳಿತಿಲ್ಲದ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಕೂಡ ಭೇದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ.

ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಸಿಂಬಳ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗಿದ್ದರೆ,

ಆಲದ ಮರದ ಟೊಂಗೆಯ ಬಿಳಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಲೂ ದೊಡ್ಡವರಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು.



- ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಚಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟು ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮೂರು ದಿನ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಇಲ್ಲವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮೂರು ದಿನ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಭೇದಿಯ ಜೊತೆಗೆ ವಾಂತಿಯೂ ಇದ್ದರೆ;

- ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು.

**ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ದ್ರಾವಣವನ್ನು
ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ
ಪದೇ ಪದೇ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು.**

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ವಾಂತಿ (೩.೭೯ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

- ೬-೭ ಲವಂಗಗಳನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ನಂತರ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

- ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸಿಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಹಾನಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಹೊಸ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದರೆ; (೧೨೧ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

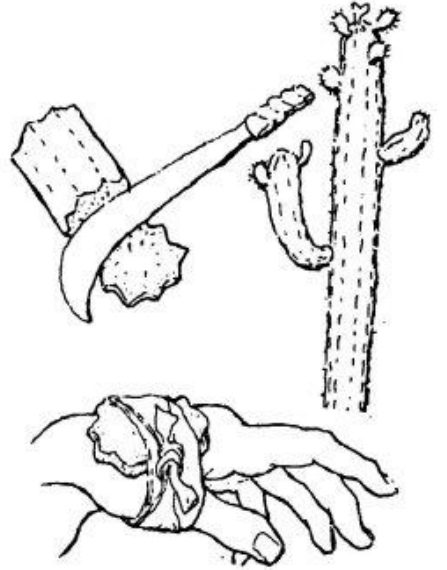
- ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಜ್ಜಿ. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ. ಗಾಯ ಪೂರ್ಣ ಮಾಯವವರೆಗೂ ಈ ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬೇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ತಾಗಿಸಬಾರದು. ಶುಂಠಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಬಿಳುವವರೆಗೆ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಕುದಿಸಿದ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಳ್ಳಿ ನೀರಿನಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯಬಹುದು.
- ಪಾಪಾಸುಕಳ್ಳಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದರ ರಸವು ಕತ್ತರಿಸಿದ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಬಿಗಿದು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಾಪಾಸುಕಳ್ಳಿಯ ಗಿಡವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಕತ್ತಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಂದು ಚೂರು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಆ ಚೂರನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆ ಆದ ನಂತರ ಅದೇ ಚೂರನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ.

ಎರಡು ಮೂರು ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಪಾಪಾಸುಕಳ್ಳಿ ಚೂರನ್ನು ಗಾಯದಿಂದ ತೆಗೆದು ಗಾಯವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

(ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಕ್ಕಾಗಿ ೯೫, ೧೦೬ ನೇ ಪುಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.)



ಹೊಸಹುಣ್ಣು

ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ಕೀವು ತುಂಬಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಂಡಲೆ (ಅಳಲೆ) ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ, ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಹುಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಡಲೆ (ಅಳಲೆ) ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೇಯ್ದು ಆ ರಸವನ್ನು ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ.

ಹುಣ್ಣು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.

ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳು (೧೦೬ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ಗಾಯಕ್ಕೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅದು ದೊಡ್ಡ ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಹುಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೆ;

- ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯೊಂದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅದರ ಒಳಗಿನ ಬಿಳಿಯಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಮರುದಿನ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು ಮತ್ತೊಂದು ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. ಹುಣ್ಣು ಪೂರಾ ಸ್ವಚ್ಛ ಆದ ನಂತರ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಂಡಲೆಕಾಯಿ ಔಷಧ ಮಾಡಿ. ಕುಷ್ಠ ರೋಗದ ಹುಣ್ಣಿಗಂತೂ ಈ ಔಷಧ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ.



- ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೀನು ಕಣ್ಣಿನಂಥ ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅದನ್ನು ಮೃದು ಮಾಡಿ ಕಳಚಿ ಬೀಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಮೀನು ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅದೇ ಕೊಯ್ದ ಹಸಿರು ಪಪ್ಪಾಯಿಯಿಂದ ಜಿನುಗುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದ್ದಿ. ಅದನ್ನು ಮೀನುಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುದುಕರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚು ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕೊಡಿ.

- ಆಲದ ಮರದ ನೀರು ಕೂಡ ಕೀವಾದ ಹುಣ್ಣು ತೊಳೆಯಲು ಉತ್ತಮ. ಕಾಲು ಒಡೆದಿದ್ದಕ್ಕೂ ಈ ನೀರು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ.
- ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ತುತ್ತವನ್ನು ತೇಯಬೇಕು. ಮೊಸರು ತಿಳಿನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಬಂದ ನಂತರ ಬಾಣಲೆಯ ತಳದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಸಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ತೊಳೆಯಬೇಡಿ. ಈ ಔಷಧದಿಂದ ನೋಣಗಳು ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಡ.

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗದ ಹುಣ್ಣು

ಒಂದು ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸುಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕರ್ಪೂರದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹುಣ್ಣು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪಥ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಿ.

ಉಗುರು ಕಂತು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೂತು ಮಾಡಿ ಅದರೊಳಗೆ ಬೆರಳು ತೂರಿಸಿಹುಣ್ಣು ಒಣಗುವವರೆಗೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ.

ಗುಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣು (೨೮೫ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ) ಹುಣ್ಣು ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ;



- ಸೋಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಗುಳ್ಳೆಯ ಸುತ್ತ ಹಚ್ಚಿ. ಅರಿಶಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ. ಬೇಗನೆ ಗುಳ್ಳೆ ಒಡೆದು ಮಾಯಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಗುಳ್ಳೆಯ ಸುತ್ತ ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅರಿಶಿನದೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಅದನ್ನೂ ಇದರ ಮೇಲೆ ಬಳಿಯಿರಿ. ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಡಿ. ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಗುಳ್ಳೆ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗುಳ್ಳೆ ಒಡೆದ ನಂತರ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಾಯ್ಬುಣ್ಣು

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಊಟದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತುಟಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಗುಳಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಗುಳಾಯಿತೆಂದರೆ ಆ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಊಟವೇ ಬೇಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದೊಂದೇ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಊಟ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ಷಾ ಕವಚವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

- ಆಲದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಆ ರಸವನ್ನು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ.
- ಆಲದ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ.
- ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಪೇರಲೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿಯಬೇಕು. ಪೇರಲೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ಷಾ ಕವಚವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಜಗಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ನಾಲಿಗೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಂಡಲೆ ಕಾಯಿಯ ಮುಲಾಮನ್ನು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹುಳಿತೇಗು (೩.೩.೬ ನೇ ಪುಟ)

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ, ಎದೆ ಉರಿ, ಹುಳಿ ತೇಗು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ಬಹಳ ಖಾರದ ಊಟ, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಇಂಥವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಕುಡಿತ ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಇವರಿಗೆ ಗುಟಕಾ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ವಸ್ತು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟವೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

- ಅನ್ನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಗೂ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಂತೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಹಸಿ ಬೂದುಗುಂಬಳದ ರಸವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಆ ರಸದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಳಿಯನ್ನು ನೀರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೂ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಲೋಳಸರ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ. ಅದರ ದಪ್ಪ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಮರುದಿನ ಎರಡು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಹಿಯಾದ, ಲೋಳೆಯಾದ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

- ಬಾಳೆ ಗಿಡದ ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಒಂದೂವರೆ ಪಟ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಳಿಯನ್ನು ನೀರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಊಟದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಒಂದು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಿ.
- ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜೆಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನಂಜಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೋವು ಶಮನ ಸಾಧ್ಯ.



ಚರ್ಮದ ಬಿಳಕಲೆಗಳು (ಬೂಸಿನ ಸೋಂಕು)

ಅಗಸೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ರಸವನ್ನು ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಿ.

ಅಗಸೆ ಎಲೆಗಳು



ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು

ಗಣಜಿಲೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು; (ಊಲ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ. ಇವು ತಂಪು ಮತ್ತು ನಂಜು ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲಂಥವು. ಇದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಚೇಳು ಕಡಿತ; (ಊಲ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

- ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೇಳು ಕಡಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ತೇಯಿರಿ. (ನಿಂಬೆ ರಸವೂ ಆದೀತು). ಒಂದು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಹಚ್ಚಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹನಿ ನೀರು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಕುದಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧದಿಂದ ಕೂಡಲೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

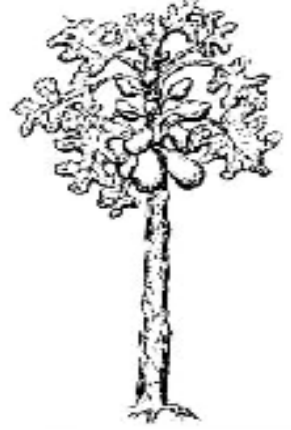
ಎಚ್ಚರಿಕೆ; ಚರ್ಮ ಎಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸುಟ್ಟುಹೋಗಬಹುದು.

ಕಡಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಜಂತು ಹುಳುಗಳು; (ಊಲ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ಹೊಸ ಔಷಧಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವಾದರೂ ಜಂತು ಹುಳುವಿಗೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧ ಹೌದು.

- ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಗೀರು ಮಾಡಿ ಬರುವ ರಸವನ್ನು ೪ ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.



ಪಪ್ಪಾಯಿ

- ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು. ಎರಡು ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೂರು ದಿನ ಸತತವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

- ದಾಳಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಉಳಿದರ್ಧವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಎರಡು ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮತ್ತೆ ಎರಡು ತಾಸಿನ ನಂತರ ಎರಡು ಚಮಚ ಔಷಧ ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ೧೫ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ೫ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಔಷಧ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

ನೂಲು ಜಂತುಗಳು (೩೪೦ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

- ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವಾರಪೂರ್ತಿ ದಿನವೂ ಒಂದೊಂದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎರಡನೇ ವಾರ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಮೂರನೇ ವಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಜಂತುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶ ಸಾಧ್ಯ.
- ನಾಲ್ಕು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಳಕಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಜಜ್ಜಿ. ನೀರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ಜಂತುಗಾಗಿದ್ದರೆ ಮೂರು ವಾರ ದಿನವೂ ಒಂದು ಲೋಟದಂತೆ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಹೋಗಿ.
- ಭೇದಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ನಿತ್ಯ ಒಂದೊಂದು ಲೋಟ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಹೋಗಿ.

ಲಾಡಿ ಜಂತುಗಳು (೩೪೪ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

- ಒಂದು ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಬಾರದು.
- ಒಂದು ಬೊಗಸೆ ಬೂದುಗುಂಬಳ ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿ, ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೂ ಮೊದಲು ತಿನ್ನಿ. ಎರಡು ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಎರಡು ಚಮಚ ಔಷಧಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಒಂದು ಚೂರು ಇಂಗನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅರಿಶಿನ ಮಂಡಿಗೆ;

ಕಿರು ನೆಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಕಾಡು ಗಿಡವೊಂದಿದೆ. ಅದರ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಎಲೆಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಕಾಯಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

- ಇಡೀ ಗಿಡವೊಂದನ್ನು ತಂದು ತೊಳೆದು ರುಬ್ಬಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ನಿಂತು ರೋಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಣ್ಣುವಂತಾಗುತ್ತಾನೆ.

- ಎರಡು ಮೂರು ಔಷಧಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಚೆಟ್ಟಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದೊಂದು ಉಂಡೆ ನುಂಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

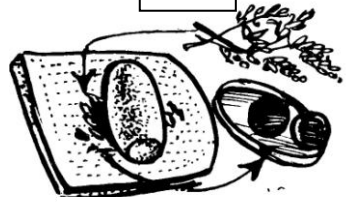


ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ

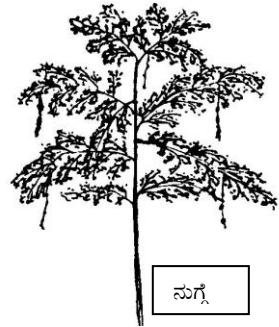
ಔಷಧಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ; (೧೮೯ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

- ನುಗ್ಗೆ ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅದು ಒಣಗಲು ಬಂದಿರುವಾಗ ತೆಗೆದು ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



- ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು. ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮೊಸರು, ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನವನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ವರ್ಜ್ಯ ಮಾಡಿ.



ನುಗ್ಗೆ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ; (೪೬೩ ನೇ ಪುಟ)

- ನಿತ್ಯಪುಷ್ಪ ಗಿಡವನ್ನು ಹೂ ಇರುವಂತೆಯೇ ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಸೋಸಿ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಲೋಟಿ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯವೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ನೇರಳೆ ಬೀಜವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಆ ಪುಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ ಸೋಸಿ, ಒಂದು ವರ್ಷಕಾಲ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ.
- ಎರಡು ಚಮಚ ಮೆಂತೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಒಂದು ವರ್ಷಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತು ತೊಳೆದು ರುಬ್ಬಿ ಅಕ್ಕಿ ಜೊತೆ ಬೇಯಿಸಿ ಗಂಜಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.



ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು; (೨೯೮ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ಕೂದಲು ಮತ್ತು ತಲೆಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಅಥವಾ ರುಬ್ಬಿದ ಬೇವಿನೆಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಒಂದು ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಹೀಗೇ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ೧೫ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದೂ ಉತ್ತಮವೇ. ಸೋಪು ಅಥವಾ ಶಾಂಪೂ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಹಲ್ಲು ನೋವು : (೩೩೪ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

- ಒಂದೆರಡು ಲವಂಗವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಆ ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ರಸವು ಕೆಲಕಾಲ ಬಾಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಿ. ಲವಂಗದೊಡನೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ.
- ಒಂದೆರಡು ಗೇರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ರಸವನ್ನು ಕೆಲಕಾಲ ಬಾಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ.
- ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಮಾಡಿದ ಹಲ್ಲುಪುಡಿ ಕೂಡ ಹಲ್ಲು ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿರಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಕೆಲಕಾಲ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಹೊರತು, ಇವು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾರವು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಕಂಡು ಹಲ್ಲನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆ, ಕೀಳಬೇಕೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ; (೩೬೮ ನೇ ಪುಟ)

- ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಒಂದು ಹಳಕು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಜಜ್ಜಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಮೂರು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಲೋಳೆಸರದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾರೆ ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಮುಂಚಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಬಾರಿಯೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಾಲುಬಾವು : (೩೭ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ಕಾಲು ಬಾವು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಡಾಕ್ಟರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿ ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೂ ಈ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು ಕೂಡ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಬಾವು ಇಳಿಸಲು;

- ೨ ಚಮಚ ಬಡೆಸೊಪ್ಪು, ೧ ಚಮಚ ನೀರಾಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅದು ಅರ್ಧಲೋಟ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಬಾತಿದ್ದು ಪೂರಾ ಇಳಿಯುವವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳಿರುವ, ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ

ಕೂಡಿದ, ಉದ್ದಕ್ಕೆ ತುದಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ

ಉತ್ತರಾಣಿ (ಚುರ್ಚಿ) ಎಂಬ ಕಾಡು ಗಿಡವೊಂದಿದೆ.

ಅದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ಹೋಗಿ ಬಾತಿದ್ದು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

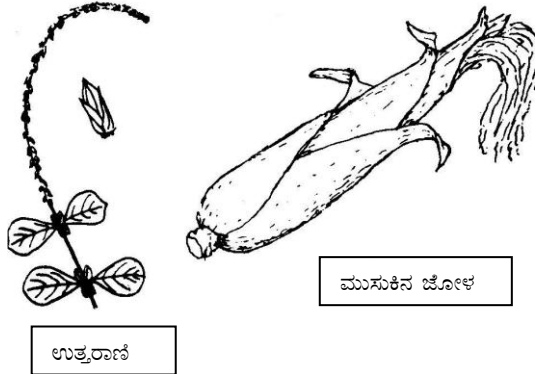
- ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ತನೆಯು

ಜೊತೆಗಿರುವ ರೇಷ್ಮೆಯಂಥ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು

ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಾದ

ಬಾಯುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು

ಲೋಟದಷ್ಟು ಈ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬಹುದು.



ಕಳ್ಳ ಹರಿಗೆ ನೋವು : (೩೯೧ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

- ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುತ್ತುಂಬರಿ ಕಾಳಿನ ಜೊತೆ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿದಾಗ ಕಳ್ಳ ನೋವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನೋವು ಶುರುವಾದಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೋವು ಇನ್ನೂ ಬರತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

ಎಲುಬು ಮುರಿದಾಗ :

ಮೆಕ್ಕಿಕೋದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಮರದ ತೊಗಟೆಗಳ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದರಿಂದ ಎಲಬು ಮುರಿದಾಗ ಮಾಡುವ ಕಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಮರದ ತೊಗಟೆ, ಅದರಿಂದ ದ್ರಾವಣ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಅದು ಒಣಗಿದಾಗ

ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಾಧೆ ಕೊಡದಿದ್ದರಾಯಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಎಲವು ಜೋಡಿಸುವ ಪರಿಣಿತರು ತತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಂಟಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಜ್ಜಿ ಆ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಯಾರಿಸುವ ರೀತಿ ಒಂದೇ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಯಾವ ಗಿಡ, ಮರ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ನೋಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಮರದ ತೊಗಟೆಗೆ ಐದು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅದು ೨ ಲೀಟರ್‌ಷ್ಟಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಸೋಸಿ ಮತ್ತೆ ಅದು ದಪ್ಪನೆಯ ದ್ರಾವಣವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಕಟ್ಟಬೇಕಾದ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಈ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ. ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ.

- ಕಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಎಲುಬುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಅವುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿವೆಯೇ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (೧೨೬ ನೇ ಪುಟ).

- ಇದನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಕಟ್ಟಬಾರದು.

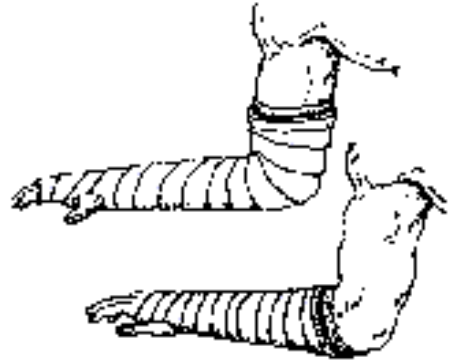


- ಮೊದಲು ಕಟ್ಟಬೇಕಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೃದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಇನ್ನೊಂದು ಸುತ್ತ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸುತ್ತಿ.



- ಆ ನಂತರ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೀರಾ ಬಿಗಿಯಾಗದಂತೆ, ಆದರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂಡುವಂತೆ ಸುತ್ತುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಮುರಿದ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲಿನ ಸಂದು ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಸಂದು ಎರಡೂ ಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಸುತ್ತಬೇಕು.



- ಅಂದರೆ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಮೊಣಕೈ ದಾಟಿ ಅರ್ಧ ತೋಳಿನವರೆಗೂ ಕಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮುಂದೆ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟದೆ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಿರಿ. ಅಂದರೆ ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣ ನೋಡಿ ಕೈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

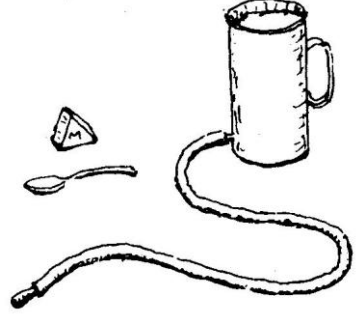


ಆದರೆ ಜೈನಾ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕಾಗಳ ಎಲುಬು ಜೋಡಣಾ ಪರಿಣಿತರು ಮುರಿದ ಜಾಗದಿಂದ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಸಂದಿನವರೆಗೆ ಕಟ್ಟು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲುಬಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಲನೆಯಿದ್ದರೆ ಜೋಡಣೆಯ ಕಾರ್ಯ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕೂಡ ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ; ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿದ್ದು ಬಹಳ ಬಿಗಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಮುರಿದ ಅಂಗವು ಒಳಗೇ ಬಾತುಕೊಂಡು ನೋವಾಗಬಹುದು. ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿದ್ದು ಬಹಳ ಬಿಗಿಯಾಯಿತೆಂದು ರೋಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಆತನ ಬೆರಳು ಬಾತುಕೊಂಡು, ಬಿಳಿಚಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಕೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಾಕಿ. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಂದೂ ಕಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಡಿ.

ರೇಚಕ, ಸುಖವಿರೇಚಕ : ಇವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಮಲವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗಟ್ಟಲು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಬಹಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎನಿಮಾ ಮತ್ತು ರೇಚಕಗಳು ಅತಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಮನೆ ಔಷಧಗಳು. ಎನಿಮಾ ಕೊಟ್ಟು (ಗುದ್ದಾರದಿಂದ ಜೀರ್ಣನಾಳದೊಳಗೆ ನೀರು ಹಾಯಿಸಿ ಮಲವೆಲ್ಲ ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು) ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಭೇದಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಹಾಕಬಹುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬಹಳ ಜನಗಳಿಗೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಎನಿಮಾ, ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಸುಖವಿರೇಚಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯ ಆಗುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು.



ಎನಿಮಾ ಮತ್ತು ಸುಖವಿರೇಚಕಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ರೇಚಕಗಳಿಂದ ಖಂಡಿತ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ರೇಚಕಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು:

ರೋಗಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಆಗಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ **ಖಂಡಿತ ಎನಿಮಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.**

- ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುಂಡಿನೇಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ **ಖಂಡಿತ ಎನಿಮಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.**
- ಆಗಲೇ ಅಶಕ್ತೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ **ಖಂಡಿತ ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ರೇಚಕ ಕೊಡಬೇಡಿ.** ಇದರಿಂದ ರೋಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ.
- ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ **ಖಂಡಿತ ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ.**

- ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬ ಜ್ವರವಿದ್ದು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಅಥವಾ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ **ಖಂಡಿತ ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ರೇಚಕ ಕೊಡಬೇಡಿ.** ಅದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗು ಸಾಯಬಹುದು.
- ಎನಿಮಾ, ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೊಂದು ಚಟ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. (ಮಲಬದ್ಧತೆ; ೧೯೨ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ಎನಿಮಾದ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ;

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗಿ ಮಲವು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಳವಾದ ಎನಿಮಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಸೋಪು ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣನಾಳದಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾದ ವಾಂತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪುನರ್ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ದ್ರಾವಣವನ್ನು **ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ** ಎನಿಮಾ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ರೇಚಕ, ಸುಖವಿರೇಚಕಗಳು

ಔಷಧಿ	ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಹುದು.
ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್	ಇವು ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಇರುವ ರೇಚಕಗಳು. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್‌ನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ.
ಲವಣಯುಕ್ತ ಎಣ್ಣೆ	ಪೈಲ್ಸ್ ಆಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕಲ್ಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಉರುಳಿಸಿದಂತೆ ಇದು. ಬಳಸಬೇಡಿ.

ರೇಚಕ ಸುಖವಿರೇಚಕಗಳ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆ:

ರೇಚಕ ಸುಖವಿರೇಚಕ ಎರಡೂ ಒಂದೇ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಅದೇ ಸುಖವಿರೇಚಕ, ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಅದೇ ರೇಚಕ. ಸುಖವಿರೇಚಕಗಳಿಂದ ಮಲವು ಮೃದುವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಹೊರ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೇಚಕಗಳು ಭೇದಿಯುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಷನುಂಗಿದ್ದು, ತಕ್ಷಣ ಕರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ **ಮಾತ್ರ** ರೇಚಕವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು (೧೪೨ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ). ಇದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಾವ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲೂ ರೇಚಕವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ಅಪಾಯಕರವೇ.

ಸುಖವಿರೇಚಕಗಳು :

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸುಖವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಪೈಲ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಔಷಧಿ ಬಳಸಿ ನೋಡಿ. ಇದೂ ಕೂಡ ಮಲ ಜಾರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹೊರತು, ಮೃದುಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಎಂದೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಆಹಾರವು ಮೈಗೆ ಹತ್ತದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ೩-೬ ಚಮಚ ಔಷಧಿ ಕುಡಿದು ಮಲಗಿ.

ಗುಂಡಿನಾಕಾರದ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಗುದ್ದಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (೧೯೨, ೨೫೦, ೫೧೭ ನೇ ಪುಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.)

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ : ಒಣಗಿದ ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ದೊಡ್ಡವರು ೧-೧/೨ ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ನುಂಗಿ. ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಿ.

ಸುಲಭದ ಹಾದಿ:

ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಲವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಅವರೆ, ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಸುಖವಾಗಿ ಮಲ ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದೊಡಲಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ, ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳು ಕಡಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಊಟ ಮಾಡುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ರಿಫೈನ್ ಮಾಡದ ಬೇಳೆ ಬಳಸಿ, ಅದೇ ಬೇಯಿಸಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಣ್ಣುವ ರೂಢಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ, ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿ.
