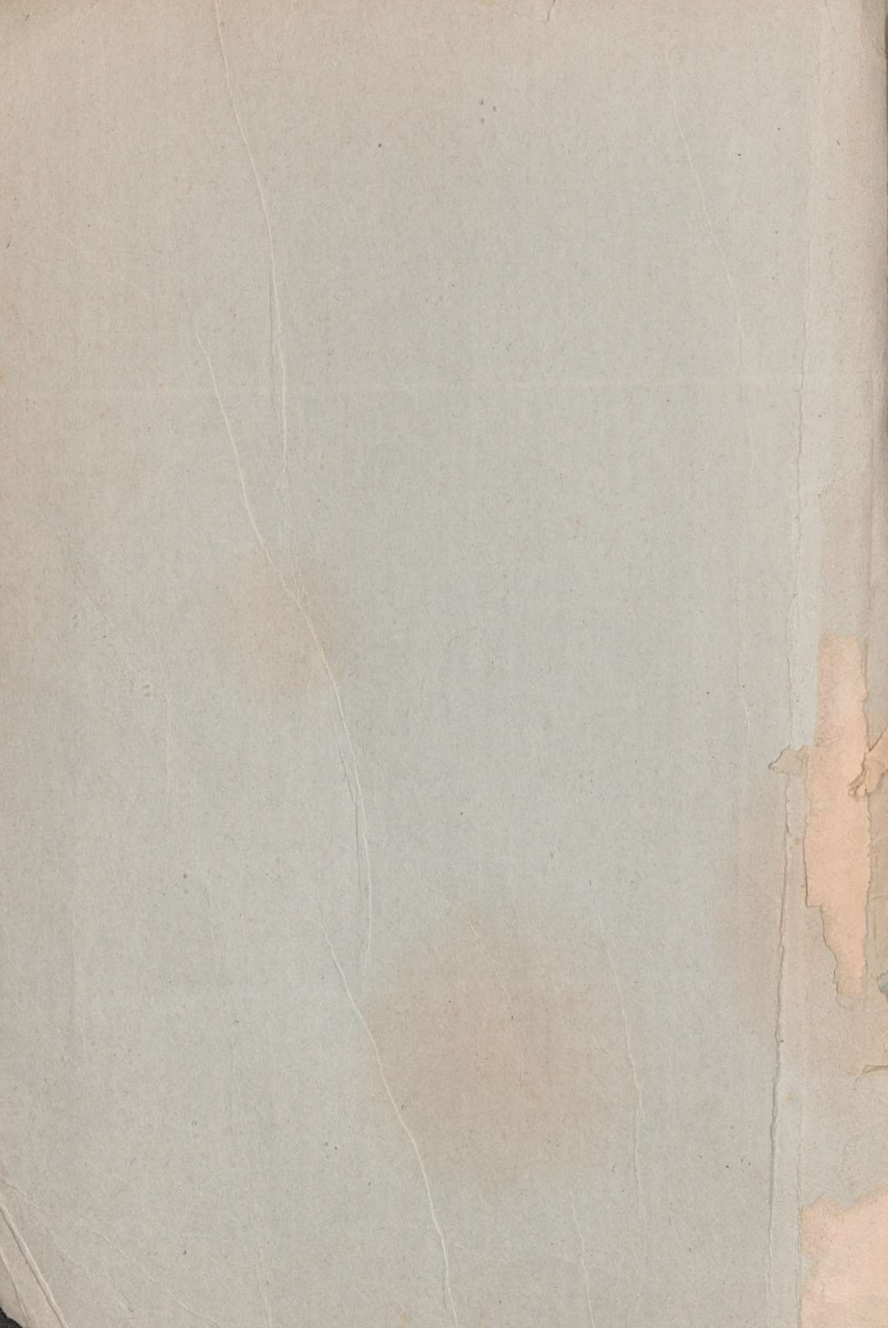


101 ശാഗങ്ങളുടെ
ഒന്നുകൾ



618
T-N

എൻ.പി. അനുണി, ND





3/6/8
A/T-N

101 രോഗങ്ങൾക്കു് റെറുമുലികൾ

(നാട്ടു ചികിത്സ)

എൻ. പി. ആൻറണി N. D.

Malayalam

NOOTONNU ROGANGLK OTTAMOOLIKal

(Nattu chikilsa)

(101 Herbal Treatments)

Author :

N. P. Antony N. D.

Naduvilaparambil House

Varapuzha Landing P. O., 683 517

First Print 1988 April

Cover design : Antony N. P.

Printed at :

Little Flower Printing Press

Thrikkakara, Cochin - 21

Phone : 85-6149

Published by :

Nature Cure Hospital, Moozhikulam

P O Kurumassery - 683 579, Phone - 21

Kerala, India

Price Rs. 5

ആമുഖം

“സർവ്വേ ഭവന്തു സുഖിനഃ സർവ്വേ സന്തു നിരामയാഃ
സർവ്വേ ഭ്രോഗ്നി പശ്യന്തു മാ കശ്ചിദ് ദുഃഖഭാഗ്ഭവേത്”

(എല്ലാവരും സുഖികളാകട്ടെ. എല്ലാവരും അരോഗികളാകട്ടെ. എല്ലാവരും നന്മയെക്കാണട്ടെ. ആർക്കും ദുഃഖം വരരുതേ!)

ധാരാളം ഒറ്റമൂലികളെക്കുറിച്ച് നാം കേട്ടു കാണാം. എന്നാൽ അവയിലെ മരുന്നുകൾ പലതും സാധാരണക്കാരായ ജനങ്ങൾക്ക് ലഭ്യവും സുപരിചിതവുമല്ല. എന്നാൽ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന എല്ലാ മരുന്നുകളും തന്നെ സാധാരണക്കാർക്ക് ലഭ്യവും സുപരിചിതവുമാണെന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം. കാരണം ഇതിൽ പറയുന്ന ഒട്ടുമിക്ക ഔഷധങ്ങളും നാം ഭക്ഷണം ഔഷധമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നവയാണ്. എന്നാൽ ഇവ അത്യാവശ്യ സന്ദർഭത്തിൽ എങ്ങിനെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം എന്നതാണ് ഇതിലെ പ്രതിപാദ്യം. നമ്മുടെ അനുഭവ ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന ചെറിയ ചെറിയ രോഗങ്ങളിൽ ധാരാളം വിഷമയമായ മരുന്നുകൾ കഴിച്ചു പണവും ആരോഗ്യവും നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലതു് ഇങ്ങനെയുള്ള അവസരങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ പററിയ ഭക്ഷ്യ ഔഷധങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ഉത്തമമെന്നു കരുതുന്നു. ഇതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന പല മരുന്നുകളും നമ്മുടെ വീടിന്റെ പരിസരത്തു് നട്ടുപിടിപ്പിക്കുന്നതു് ഉത്തമം തന്നെ. പലതും നമ്മുടെ പരിസരത്തു് പ്രകൃത്യാതന്നെ വളർന്നു നിൽക്കുന്നവയാണ്. ആയതിനാൽ തക്കസമയത്തു് മരുന്നന്വേഷിച്ചു് കൂടുതൽ അലയേണ്ടിവരും എന്ന് തോന്നുന്നില്ല. വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കാവുന്ന ആർക്കും യാതൊരു ദോഷപാർശ്വഫലങ്ങളും കൂടാതെ ഇതിന്റെ ഫലം അനുഭവഭവേദ്യമാക്കാം.

ഇതിലെ പ്രയോഗങ്ങൾ പലതും ഗുരു ഉപദേശരൂപേണ ലഭിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. എന്നിൽ ആയുർവ്വേദത്തിന്റെയും യോഗവിദ്യയുടെയും വിത്തുകൾ പാകിയ എന്റെ വന്ദ്യഗുരു സ്വാമിധർമ്മാനന്ദയോഗിക്ക് ഈ അവസരത്തിൽ ഞാൻ നന്ദിയും സ്നേഹാദരവുകളും അർപ്പിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഈ ചെറിയ ഗ്രന്ഥത്തിന് മഹത്തായ ഒരു അവതാരിക എഴുതിയ എന്റെ ഗുരുക്കന്മാരിൽ ഒരാളും ഋഷിതുല്യനുമായ ഡോ: സേവ്യർ ചെറുപള്ളികാട്ട് അവർകളോടുമുള്ള എന്റെ നിസ്സീമമായ നന്ദിരേഖപ്പെടുത്തുന്നു. കൂടാതെ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രകാശന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ എന്നെ സഹായിച്ച ഗുരുനാഥന്മാരിൽ ഒരാളായ മുഴിക്കുളം സെന്റ് ടീസാസ് പ്രകൃതി ചികിത്സാലയത്തിന്റെ ഡയറക്ടറുമായ ഡോ: തോമസ് മാളിയേക്കൽ അവർകളോടുമുള്ള നന്ദി ഈ അവസരത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

അവസാനമായി ഈ ഗ്രന്ഥരചനയ്ക്കും പ്രസിദ്ധീകരണത്തിനും എനിക്ക് പ്രചോദനം നൽകി സഹായിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാവർക്കും നന്ദിരേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ഈ ഗ്രന്ഥം നിങ്ങളുടെ ഭവനത്തിൽ ഒരു ഉത്തമ സുഹൃത്തും ഉത്തമ വൈദ്യനുമായി ഭവിക്കട്ടെ !

വരാപ്പുഴ

9-4-88

എൻ. പി. ആൻറണി

അവതാരിക

ആരോഗ്യം എല്ലാവർക്കും ആവശ്യമാണ് ഇന്നും എന്ന്. ലോകാരോഗ്യസംഘടന നല്കുന്ന ആഹ്വാനം A. D. 2000 ആകുമ്പോൾ ആരോഗ്യം എല്ലാവർക്കും കൈവരണം എന്നാണ്.

കുടുംബം, സമൂഹം, രാഷ്ട്രം എന്നീ തലങ്ങളിലെ മനുഷ്യജീവിതത്തെ ധന്യമാക്കുന്ന സുപ്രധാന ഘടകമാണ് ആരോഗ്യം. മനുഷ്യശക്തികളുടെ താളലയ മാധുരിയും വൈവിധ്യത്തിന്റെ തനിമയും സമ്മേളിക്കുന്നതാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ രഹസ്യം. ശരീരത്തിന്റെ അവയവങ്ങളും വ്യൂഹങ്ങളും വ്യക്തിത്വവും സഹകരിക്കുന്നതുമൂലം ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുന്ന അനുഭവമാണ് ആരോഗ്യം. ഈ ലക്ഷ്യബോധം നഷ്ടപ്പെടുകയും തെറ്റായ വഴികളിൽ ചരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ രോഗമുണ്ടാകുന്നു. ഭക്ഷണം, പാനീയം, ശ്വാസനം, വികാരങ്ങൾ, ശാരീരികനില, അദ്ധ്വാനം, വിശ്രമം, ചിന്ത, ഇച്ഛ, പ്രവൃത്തികൾ, ലൈംഗികത, മനസ്സ് എന്നിങ്ങനെ വിഭിന്ന തലങ്ങളിൽ വഴി തെറ്റിയാൽ രോഗമാണു ഫലം. പ്രകൃതി നിയമങ്ങളെ ലംഘിക്കുന്നവർക്കു മാപ്പു ലഭിക്കാറില്ല.

ജേതികശാസ്ത്രങ്ങളുടെ ചക്രവാളങ്ങൾ ദിവസംതോറും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. രോഗശാസ്ത്രവും, ചികിത്സാശാസ്ത്രവും വിശദാംശങ്ങളിലേയ്ക്കുകടന്ന് ആശ്ചര്യകരമായ വിശകലനങ്ങൾ നടത്തുന്നു. പുതിയ പഠനങ്ങൾ വെളിച്ചം വീശുന്നു. പുതിയ ശാസ്ത്രീയ ഉപകരണങ്ങൾ രൂപംപ്രാപിക്കുന്നു. ആശുപത്രികളും ഡോക്ടർമാരും എണ്ണത്തിൽ വർദ്ധിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും അതേസമയം രോഗികളുടെ എണ്ണവും പെരുകുന്നു. ഇതൊരു കടംകഥയാണ്. രോഗശാന്തിയേക്കാൾ ചികിത്സയാണ് പല ആശുപത്രികളിൽ

ലും കിട്ടുക. നമ്മുടെ ചികിത്സാ രീതികളിൽ വന്നുകഴിഞ്ഞ വിടവുകളും പിശകുകളും തിരുത്തുക ആവശ്യമാണ്.

കീഴ്വര

ജീവിതചര്യയിലും ചികിത്സയിലും നാം പ്രകൃതിയിൽ നിന്നു വളരെ അകന്നുകഴിഞ്ഞു. പ്രകൃതിക്കു ചേരത്ത പല സമ്പ്രദായങ്ങളും നാം സ്വന്തമാക്കി. ചികിത്സ ഒരു ചടങ്ങും ആരോഗ്യം ഒരു മരീചികയുമാണ് പല ആശുപത്രികളിലും. പരിഷ്കാരങ്ങൾ, പരിശീലനങ്ങൾ, സൽക്കാരങ്ങൾ, ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ രാസപ്രയോഗങ്ങൾ, കത്തിവയ്ക്കുന്നതും ഉള്ളിൽകഴിക്കുന്നതും പുറമേ പ്രയോഗിക്കുന്നതുമായ മരുന്നുകൾ മുതലായവ പല മേഖലകളിലും പ്രകൃതിയോടു നാം മല്ലടിക്കുന്നു. തന്മൂലം രോഗത്തിനും അകാല ചരമത്തിനും പലരും ഇരയാകുന്നു.

നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായുവും കുടിക്കുന്ന ജലവും ഭക്ഷിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളും വിഷമയമാകുന്നു. വാഹനങ്ങളും ഫാക്ടറികളും നിരന്തരം വിഷം വമിപ്പിക്കുന്നു. കൃത്രിമ വളങ്ങളും കീടനാശിനികളും മണ്ണിലും ജലത്തിലും വിഷം കലർത്തുന്നു. രാസവളങ്ങൾ സസ്യങ്ങളെ ഗുണശൂഷ്കമാക്കുന്നു. ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങളിലും പാനീയങ്ങളിലും ധാന്യങ്ങളിലും പഴങ്ങളിലും പച്ചക്കറികളിലും രാസവസ്തുക്കളും മായങ്ങളും കടന്നു വരുന്നു. അവയെല്ലാം രോഗകാരണമാകും.

ഇന്നിന്റെ വെല്ലുവിളികളെ നേരിടുക അടിയന്തിരാവശ്യമാണ്. നമുക്കു കൈമോശം വന്ന സിദ്ധികളും മൂല്യങ്ങളും നിധികളും ശീലങ്ങളും വീണ്ടും കണ്ടെത്തണം. നാം പ്രകൃതിയിലേയ്ക്കു മടങ്ങണം. ഈ ലക്ഷ്യം പ്രാപിക്കുന്നതിനു് ആയുർവേദത്തിന്റെ സഹായം എടുപ്പാക്കുകയാണ് ഈ ലഘുഗ്രന്ഥം.

ആയുർവേദത്തിന്റെ അർത്ഥം ജീവശക്തിയുടെ വിജ്ഞാനം എന്നാണ്. ഭാരതത്തിന്റെ തനിമയുടെ മഹി

മയാണ് ആയുർവേദം. ഒരു ലക്ഷം ശ്ലോകങ്ങളുടങ്ങിയ ബൃഹസംഹിതയിൽ ചികിത്സാ വിധികളുടെ ആശ്ചര്യദായകമായ ഒരു ലോകംതന്നെ നമുക്കു കണ്ടെത്താം.

മനസ്സിന്റേയും ശരീരത്തിന്റേയും സുസ്ഥിതിയാണ് ആരോഗ്യം. മനസ്സിനു സത്വം (പരിശുദ്ധി) രജസ്സ് (ഊർജ്ജം), തമസ്സ് (നിശ്ചലത) എന്ന മൂന്നു ഗുണങ്ങൾ ആയുർവേദത്തിൽ സങ്കല്പിക്കുന്നു. ഇവ മൂന്നും സമതോലനാവസ്ഥ പാലിക്കുമ്പോൾ മാനസിക ആരോഗ്യം പുലരുന്നു. എന്നാൽ ഏതെങ്കിലും ഗുണങ്ങളുടെ കൂടുതൽ കുറവുണ്ടാകുമ്പോൾ മനസ്സ് രോഗാവസ്ഥയിലാകും.

അതുപോലെ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യലക്ഷണങ്ങളാണ് വായു, പിത്തം, കഫം എന്ന ദ്രവ്യങ്ങൾ, ഇവയെ ത്രിദോഷങ്ങൾ എന്നു വിളിക്കുന്നു. ദുഷിക്കാവുന്ന ശരീരദ്രവ്യത്തേയാണ് ദോഷമെന്നു പറയുക. ഇവയുടെ സമതോലനം വഴി ജൈവപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സുസ്ഥിതി കൈവരുന്ന അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം. ത്രിദോഷങ്ങളിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ കോപിച്ചാൽ രോഗമായി. ചാലകദോഷത്തെ വാതമെന്നും, പാചകദോഷത്തെ പിത്തമെന്നും, പോഷകദോഷത്തെ കഫമെന്നും പറയുന്നു. ദോഷങ്ങൾക്കു പ്രത്യേക സ്രോതസ്സുകളുണ്ടെങ്കിലും മറ്റൊല്ലാ ശരീരാംശങ്ങളിലൂടെയുള്ള സഞ്ചാരവുമുണ്ട്.

രസം, രക്തം, മാംസം, മേദസ്സ്, അസ്ഥി, മജ്ജ, ശുക്ലം എന്നിവ സപ്തധാതുക്കളാണ്. ധാതുക്കൾക്കു ഗുണത്തികയും വിധം ആഹാരവിഹാരാദികളെ ക്രമീകരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഓജസ്സ്. ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുന്ന ചൈതന്യമാണിത്.

ആയുർവേദത്തെ എട്ടുഗങ്ങളായി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു: കായചികിത്സ, ബാലചികിത്സ, മനോരോഗചികിത്സ, ശല്യചികിത്സ, വിഷചികിത്സ, രസായനചികിത്സ, വാജീകരണചികിത്സ.

ശരീരചൈതന്യത്തിന്റെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനം വഴി ശരീരം സ്വയം സുഖം പ്രാപിക്കുന്നു. ഈ ദർശനത്തെ ആയുർവേദം ആദരിക്കുന്നു. ആയുർവേദത്തിന്റെ ഈ ദർശനത്തോടു പ്രകൃതി ചികിത്സാ പദ്ധതി യോജിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രകൃതിചികിത്സയിലെ എല്ലാ പദ്ധതികളുടേയും രത്നച്ചുരുക്കം രണ്ടുമാർഗ്ഗങ്ങളിലൊതുക്കാം. 1. ശുചീകരണം. 2. ഉത്തേജനം. 1. ശുചീകരണം. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങളും അന്യപദാർത്ഥങ്ങളും വിഷാംശങ്ങളും വേണ്ട സമയത്തു വേണ്ട വിധം പുറംതള്ളുക ആവശ്യമാണ്. തന്മൂലം ആദ്യമായി ശുചീകരണാവയവങ്ങളും വ്യൂഹങ്ങളും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ശക്തികളും സമർത്ഥമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്നുറപ്പുവരുത്തണം. രക്തവും ലസികയും നാഡികളും ശരീരകലകളും മാംസപേശികളും അസ്ഥികളും ചർമ്മവുമെല്ലാം ശുചിയാവണം. മാലിന്യങ്ങൾ കെട്ടിക്കിടക്കാൻ അനുവദിച്ചുകൂടാ. 2. ജീവശക്തിക്കത്തേജനം. ജീവകോശങ്ങൾക്കു നഷ്ടമാകുന്ന ധാതുലവണങ്ങളും പോഷണശക്തിയും വേണ്ടത്ര വേണ്ട സമയത്തു നൽകുക. ശരീരശക്തിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുവിധം പ്രകൃതിയുടെ ക്രമങ്ങളെ ആദരിക്കുക. പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ നിന്നുരുവായ ശരീരത്തിനു പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽനിന്നുതന്നെ ഉത്തേജനം സുഗമമാക്കുക. പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ ക്ഷേണം മരുന്നും മരുന്നു ക്ഷേണവുമാണ്.

ആയുർവേദത്തിന്റേയും പ്രകൃതിചികിത്സയുടേയും സംഗമമായി ഒറ്റമൂലി ചികിത്സയെ സങ്കല്പിക്കാം. ഈ ലഘുഗ്രന്ഥം ഒറ്റമൂലികകളെക്കുറിച്ചാണ്. ഒറ്റമൂലികകൾ പാരമ്പര്യം വഴിയായി നമ്മിലേയ്ക്കു കടന്നുവന്നിട്ടുള്ളവയാണ്. സസ്യസമ്പത്തിന്റെ ചികിത്സാപരമായ പ്രഭാവവും ഗവേഷണ പാടവവും വേദഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ കാണാം.

ജീഗ്വേദത്തിൽ ആയിരം സസ്യങ്ങളുടെ പേരുകളും അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങളും രോഗശമന ഫലങ്ങളും പ്രകാശമാനമായി നിൽക്കുന്നു. വേദങ്ങളുടെ കാലംമുതലും

അതിനുശേഷവും നമ്മുടെ നാടിന്റെ പാരമ്പര്യം കാത്തു സൂക്ഷിക്കുന്ന ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങൾ രൂപംകൊള്ളുകയും വളരുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. കാലാകാലങ്ങളിൽ വളർച്ചയിലും പ്രശസ്തിയിലുമെത്തിയശേഷം അവ തളർച്ചയിലും വിസ്തൃതിയിലും ആണ്ടുപോയി.

അര നൂറ്റാണ്ടായി കേരളത്തിൽ ഔദ്യോഗികമായി ഏറ്റവും അംഗീകാരവും പ്രചാരവും ലഭിച്ച ചികിത്സ അലോപ്പതിയാണ്. അലോപ്പതിയുടെ വളർച്ചമൂലം ആയുർവേദചികിത്സ, യോഗചികിത്സ, നാട്ടുചികിത്സ, മുതലായ പല സമ്പ്രദായങ്ങൾക്കും അവഗണനയെ ഏറ്റുവാങ്ങേണ്ടിവന്നു.

ഈ അടുത്ത കാലത്തു് മാത്രമാണ് അലോപ്പതിയുടെ ജൈത്രയാത്രയ്ക്കു നാം കൊടുത്ത സംഭാവനയുടെ മറുപടിയെന്നു കരുതപ്പെട്ടു വിലയിരുത്തലാരംഭിച്ചതു് സംയോജിതചികിത്സ ആവശ്യമാണെന്ന ബോധം ഇന്നു വളരുന്നുണ്ട്. തന്മൂലം പാരമ്പര്യചികിത്സകൾക്കു് അംഗീകാരത്തിനുള്ള വാതിൽ തുറന്നു തുടങ്ങി. അവയ്ക്കൊക്കെ അംഗീകാരവും സ്വാതന്ത്ര്യവും ശരിയാംവിധം ലഭിക്കുന്നതിനു് ഇനിയും ദശകങ്ങൾ കാത്തിരിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം.

ഇന്നു നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പല ചികിത്സാപദ്ധതികൾ പ്രചാരത്തിലുണ്ട്. ആധിപത്യം അലോപ്പതിക്കാണ്. അതിനു കീഴിൽ ഹോമിയോപതി, ആയുർവേദം, ബയോകെമിസ്ട്രി, പ്രകൃതിചികിത്സ, യോഗചികിത്സ, സിദ്ധവൈദ്യം മുതലായവ അറിയപ്പെടുന്നു. ഇവകൂടാതെ ആധുനിക കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ധാരാളം ചികിത്സാവിഭാഗങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ ചിലതു് കേരളത്തിന്റെ പൗരാണിക സമ്പത്തിന്റെ സംഭാവനയും വികാസവുമാണെന്നു് സ്പഷ്ടം. ഓസറ്ററിയോപതി (അസ്ഥിചികിത്സ), കീറോപ്രാക്റ്റിക് (സൂക്ഷ്മനാമർമ്മചികിത്സ), എലക്ട്രോതെറപ്പി (വൈദ്യുതചികിത്സ), മാഗ്നെറ്റോതെ

റപ്പി (കാന്തചികിത്സ), മാസോതെറപ്പി (തിരുമ്മ ചികിത്സ). സൈക്കോതെറപ്പി (മനോരോഗചികിത്സ), വൈബ്രോതെറപ്പി (പ്രകമ്പനചികിത്സ), ഫിസിയോതെറപ്പി (വ്യായാമചികിത്സ), സ്പോൺഡിലോ തെറപ്പി (നട്ടെല്ലചികിത്സ), ഓറിഫിഷൽ തെറപ്പി (നവഭാരചികിത്സ), സോൺതെറപ്പി ശരീര മണ്ഡലമർദ്ദചികിത്സ), ക്രോമോ തെറപ്പി (വർണ്ണചികിത്സ,) യൂറിൻ തെറപ്പി (മൂത്രചികിത്സ), ഫിപ്നോ തെറപ്പി (നിദ്രാമയക്ക ചികിത്സ), പ്രേയർതെറപ്പി (പ്രാർത്ഥനാചികിത്സ), ലോഗോതെറപ്പി (ലക്ഷ്യം നൽകൽ ചികിത്സ), റേഡിയീസ് തീക്ഷ (രാദസംവേദനം) കൗൺസിലിങ് (വിദഗ്ദ്ധോപദേശചികിത്സ) മുതലായവ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ഇവയിൽ സിംഹഭാഗവും പണച്ചെലവു വളരെ അധികമാവശ്യമാകുന്നു. തന്മൂലം ചെലവു കുറഞ്ഞതും ഫലപ്രദവുമായ ചികിത്സാവിധികൾ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാകേണ്ടതും അവർക്ക് അവയെകുറിച്ച് അറിവു നൽകേണ്ടതും ആവശ്യമാകുന്നു.

പ്രകൃതി ചികിത്സ, അയുർവ്വേദം, മൂത്രചികിത്സ മുതലായവ സാധാരണക്കാർക്കു എളുപ്പത്തിൽ പരിശീലിക്കാവുന്നതും, സാധാരണ ഗതിയിൽ അപകടമില്ലാത്തതും, ഫലപ്രദവുമാണ്.

ആയുർവേദമരുന്നുകളിൽ പലതിനും തീപിടിച്ചവിലായാണ്. അവയുടെ പ്രയോഗത്തിലുള്ള പ്രയാസങ്ങളും നിർമ്മാണത്തിനുള്ള ക്ലേശങ്ങളും പലരേയും നിരുത്സാഹപ്പെടുത്താൻ പോരുന്നതാണ്.

ഇന്നു പ്രചാരത്തിലും പ്രഭാവത്തിലുമിരിക്കുന്നതും അധികം പണച്ചെലവുള്ളതുമായ പല ചികിത്സകളും കതിരിന്മേൽ വളം വയ്ക്കുന്ന അർത്ഥശൂന്യമായ പരിശ്രമത്തേയാണെന്നു മറിപ്പിക്കുക. സൂചിയിൽ എടുക്കാമായിരുന്നതു രൂമ്പയിലാണെടുക്കുക. രോഗം മുർച്ഛിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നതുമൂലം പണവും ആയുസ്സും രോഗിക്കു നഷ്ടമാകാനിടവരുന്നു.

രോഗത്തിന്റെ വളർച്ചയെക്കുറിച്ചുവണ്വോധമാവ ശ്യമാണ്. അസ്വസ്ഥത അല്ലെങ്കിൽ പനിക്കായ, ലഘുരോഗം, തീവ്രരോഗം, സ്ഥായിരോഗം, വിനാശരോഗം എന്നീ ക്രമത്തിൽ രോഗം വളരാനനുവദിച്ചാൽ അതു് അകാലമരണത്തിലെത്തിക്കും. തന്മൂലം ആരംഭത്തിൽ തന്നെ ചികിത്സ തേടണം. രോഗലക്ഷണങ്ങളെ കൃത്രിമ മരുന്നുകൊണ്ടിടിച്ചമർത്തുന്ന ചികിത്സയല്ല ആവശ്യം. ലഘുരോഗം ആരോഗ്യത്തിലേയ്ക്കുള്ള സൂചികയും ചവിട്ടുപടിയുമാണെന്നു പ്രകൃതിചികിത്സ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ശരീര ശക്തിയുടെ പ്രവർത്തനതടസ്സം നീക്കുന്ന ഇടനിലയാണതു പലപ്പോഴും. പനിയും, ജലദോഷവും, ചുമയും, വയറിളക്കവും ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ശരീരശക്തിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ഉപവാസം മാത്രം മതി പലപ്പോഴും സുഖപ്രാപ്തിക്കു്. അതോടൊപ്പം വീട്ടുവളപ്പിലും അടുക്കളയിലും ലഭ്യമായ ഇലകളും മരുന്നുകളും ഉപയോഗിച്ചു് ശരീരശക്തിക്കത്തേജനം നൽകുക ഉത്തമം.

പണച്ചെലവു് നന്നാ കറഞ്ഞമരുന്നുകൾ, വീട്ടിലും അടുത്ത പരിസരത്തും കിട്ടാവുന്ന ഇലകൾ, തൊലികൾ, കായ്കൾ, അവ പ്രയോഗിക്കാനുള്ള എളുപ്പം മുതലായവ പരിഗണിക്കുമ്പോൾ ഈ ഗ്രന്ഥകാരൻ പ്രത്യേകം അഭിനന്ദനം അർഹിക്കുന്നു.

ആയുർവേദം, പ്രകൃതിചികിത്സ, യോഗചികിത്സ അതിന്ദ്രദർശനശേഷി പ്രവർത്തിക്കുന്ന രാദസംവേദനം മുതലായ തലങ്ങളിൽ ആവേശവും പരിശീലനവുമുള്ള ഗ്രന്ഥകാരൻ ചിത്രകലാദ്ധ്യാപനമാണുദ്യോഗം. രോഗശാന്തി നൽകുന്നതിനുള്ള തീവ്രമായ അഭിലാഷവും ത്യാഗസന്നദ്ധതയും വിനീതബോധവും യോഗസിദ്ധികളിൽ താല്പര്യവും തുടങ്ങി പല നന്മകളും അദ്ദേഹത്തിനിന്നുണ്ടു്.

കാലത്തിന്റെ തികവിൽ ഈടാറ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ കൈരളിക്ക് ഈ ഗ്രന്ഥകാരൻ നൽകുമെന്ന് ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു. ഗ്രന്ഥത്തിന് നല്ല പ്രചാരവും ഗ്രന്ഥകാരന് അനുഭവങ്ങളും നേരുന്നു.

ഞാൻ 27 ഗ്രന്ഥങ്ങൾ എഴുതി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവയിലൊന്നിനും അവതാരിക ഇല്ല. തന്മൂലം അവതാരിക എഴുതിയോ എഴുതിച്ചോ എനിക്കു പരിചയമില്ല. എങ്കിലും അതീവ സന്തോഷത്തോടെ ഞാനീ അവതാരിക എഴുതുന്നു. വായനക്കാർക്കു ഭാവുകങ്ങളും എല്ലാവർക്കും എല്ലാ നന്മകളും നേർന്നുകൊണ്ട് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ അവതരണം നിർവ്വഹിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. ഈ ശ്ലാഘകാവ്യം എന്നും നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകമാറാകട്ടെ.

മാ. സേവ്യർ ചൊറുപള്ളിക്കാട്ട്

മംഗലശേരി സെൻറ് തോമസ് ചർച്ച്
കൊരട്ടി സൗത്ത് 680 308

15_4_1988

അഭിപ്രായം

ഇക്കാലത്ത് പ്രകൃതി ചികിത്സകൾക്കും ഓരോരുത്തർക്കും പ്രയോഗങ്ങൾക്കും വളരെ ആകർഷണം കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മരുന്നില്ലാത്ത വിദഗ്ദ്ധോപദേശത്തിനും വേണ്ടി നാട്ടുനീളെ ഓടിനടന്നിട്ട് രക്ഷ കിട്ടാതിരുന്ന അനേകായിരങ്ങളെ പ്രകൃതി ചികിത്സകൊണ്ട് സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ എനിക്ക് സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശ്രീ. എൻ. പി. ആൻറണിയുടെ 101 രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ഓരോരുത്തർക്കും രോഗികളെ സംബന്ധിച്ച് വലിയ അനുഗ്രഹമാണ് വീട്ടിൽ ഇരുന്ന് ഉടനടൻ ചെയ്യാവുന്ന അപകടമില്ലാത്ത വളരെ എളുപ്പമായ ചികിത്സകളാണ് ഈ പുസ്തകത്തിലുള്ളത്. ഏതൊരു വീടിലും ഇതൊരു മുതൽ കൂട്ടായിരിക്കും. സാധാരണ ഒരു വീട്ടിൽ ഉണ്ടാകാറുള്ള രോഗാവസ്ഥകൾക്കും വല്ലപ്പോഴും ചിലർക്ക് മാത്രം അനുഭവപ്പെടുന്ന കഠിന രോഗങ്ങൾക്കും ഇതിൽ ചികിത്സ നൽകിയിട്ടുള്ളത് വളരെ ആശ്വാസപ്രദമാണ്.

50-ാംമത്തെ ചികിത്സ തലയിലെ പേൻ മാറ്റുന്നതിനുള്ളതാണ്. തൃശ്ശൂരിലേക്ക് മുടിയിൽ ചൂടാനാണ് വിധി. ഇത് എത്രയോ എളുപ്പമാണ് കാശും മുടക്കില്ല. ബുദ്ധിമുട്ടില്ല. 28-ാംമത്തെ ചികിത്സാവിധി നാഡീബലത്തിനുള്ളതാണ്. കറുപ്പുപിച്ച് ചാറ് രണ്ടുനേരം കഴിക്കുക. ഇത് വളരെ എളുപ്പമുള്ള മറ്റൊരു ചികിത്സയാണ്. ഇതുപോലെ അനായാസം ചെയ്യാവുന്ന നിരവധി കുറുക്കുവിദ്യകളാണ് ഈ പുസ്തകത്തിലുള്ളത്.

കഠിന രോഗങ്ങൾക്ക് കൊടുത്തിട്ടുള്ള ചികിത്സകളും സ്വയം പ്രയോഗിച്ച് രോഗശാന്തി നേടാവുന്നതാണ്. പ്രഷറിന് (നമ്പർ 63) മുറിഞ്ഞയില 6 gm വീതം ദിവസം മൂന്നു നേരം കഴിക്കുക. ഹൃദ്രോഗത്തിന് (നമ്പർ 60)

നിർമ്മാണത്തിന് തൊലി ചതച്ചിട്ട് പാലു് കാച്ചിക്കടിക്കുക. മനുഷ്യനെ വളരെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നതും വിഷമസന്ധിയിൽ എത്തിക്കുന്നതുമായ ഇത്തരം രോഗങ്ങൾക്കു് പ്രയോഗിച്ചു് നല്ല അനുഭവമുള്ളതും പൂർവ്വികൻമാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതുമായ ഇത്തരം ഓരമൂലികകൾ പലരും പറഞ്ഞുകൊടുക്കാറില്ല. പഴയ ഗ്രന്ഥശേഖരങ്ങൾ പരിശോധിച്ചു് മനുഷ്യനു് സഹായമാകുന്ന പല പ്രതിവിധികളും ഇനിയും ഈ അനുഗ്രഹീത എഴുത്തുകാരനിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകട്ടെയെന്നു് ഞാൻ ആശംസിക്കുന്നു.

ഓരമൂലികളോടൊപ്പം പച്ചിലകളും പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗിച്ചുള്ള പ്രകൃതിജീവിതരീതികളും കൂട്ടിച്ചേർത്താൽ അതുതകരമായ ഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കാം. പ്രകൃതിചികിത്സയെക്കുറിച്ചു് കേരളത്തുകാർ വളരെ കേട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ശുദ്ധയോടെ പഠിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചവർ ചുരുക്കമാണു്. ശ്രമിച്ചവർക്കെല്ലാം ഏറ്റവും നല്ല ഫലങ്ങൾ കിട്ടിയിട്ടുണ്ടു്. അതിനാൽ പ്രകൃതി ദത്തമായ ശുദ്ധവയു, ശുദ്ധജലം, മണ്ണു്, സൂര്യപ്രകാശം, ആകാശശക്തി, (ഉപവാസം) സാത്വീകഭക്ഷണം, (പച്ചക്കറി പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ) എന്നിവ കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സാരീതി രോഗശാന്തിക്കും പ്രതിരോധത്തിനും വളരെ നല്ലതാണു്.

ഇതിനെക്കുറിച്ചു് കൂടുതൽ പഠിക്കുന്നതിനു് ഉപകാരപ്രദമായ പുസ്തകങ്ങൾ ഇപ്പോൾ കിട്ടാനുണ്ടു്. സ്വയം ചികിത്സിക്കാൻ താൽപര്യമുള്ള എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രാഥമികപാഠങ്ങൾ പഠിച്ചു പ്രയോഗിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഇതുപോലുള്ള ഗ്രന്ഥങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കാം.

മുഴിക്കുള്ളത്തു് ഞാൻ നടത്തുന്ന പ്രകൃതി ആശുപത്രിയിൽ പ്രകൃതി ചികിത്സയുടെ ആദ്യപാഠങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിനു് ശ്രീ. ആൻറണിക്കു് നേതൃത്വം കൊടുക്കുവാൻ സാധിച്ചതിൽ ഞാൻ അഭിമാനം കൊള്ളുന്നു. പ്രകൃതി ചികിത്സയും ഓരമൂലി പ്രയോഗങ്ങളും കൂടിയുള്ള അദ്ദേഹ

ത്തിന്റെ സേവനം പ്രയോജനപ്രദമായി തീരട്ടെ എന്നു ഞാൻ ആശംസിക്കുന്നു.

ഞാനും ശ്രീ. ആൻറണിയും കൂടി പല സ്ഥലങ്ങളിലും പ്രകൃതി ചികിത്സാ, രോഗചികിത്സാ ക്ലാസ്സുകളും സെമിനാറുകളും സംഘടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഈ പുതിയ സംരംഭത്തിൽ ആശംസകൾ നേരുന്നതിനു് എനിക്കു് അതിയായ സന്തോഷമുണ്ട്.

എന്നു്,

ഡോ. തോമസ് മാളിയേക്കൽ N. D.

പ്രകൃതിയോഗശ്രമം, കാക്കനാടു്

കാക്കനാടു്

ഫോൺ 80_2276

17_4_1988

ഉള്ളടക്കം

- 1 അജീർണ്ണത്തിന്
- 2 അതിസാരത്തിന്
- 3 അർശ്ശസിന്
- 4 അർശ്ശസിന് രക്തം പോകുന്നതിന്
- 5 വെള്ളപോക്കിന്
- 6 പൊള്ളലിന്
- 7 പനിക്കു
- 8 ആന്തവദോഷങ്ങൾക്കു
- 9 മുത്രം ഒഴിക്കുമ്പോൾ എരിച്ചിൽ
- 10 മുത്രച്ചുടിയിൽ മുത്രം മഞ്ഞനിറത്തിലോ ചുവപ്പു നിറത്തിലോ പോകുക.
- 11 മുത്രാശയക്കല്ലു്.
- 12 മുത്ര തടസ്സം മാറുവാൻ.
- 13 ചുമ ശ്വാസം മുട്ടൽ.
- 14 ചൊറി ചിരങ്ങു്.
- 15 ചുണ്ടു് വിണ്ടു പൊട്ടുന്നതിനും വായു് പൂണ്ണിനും.
- 16 പാമ്പിൻ വിഷത്തിന്.
- 17 വയറുവേദന, ഓക്കാനം, കൃമി, ദഹനക്കുറവു്.
- 18 തലയിലെ താരണത്തിന്.
- 19 ജലദോഷത്തിന്.
- 20 ഏകു്സിമ.
- 21 അരുചി, ദഹനക്കുറവു്, ഹർദ്ദി.
- 22 കൃമിക്കു്.
- 23 മുറിവിൽ നിന്നുള്ള രക്ത സ്രാവത്തിന്.

- 24 മുഖക്കുരുവിന^o.
 25 മുഖത്തെ കറുപ്പിനിറം മാറ്റുവാൻ.
 26 അപസ്കാരത്തിന^o.
 27 അലർജിക്ക^o.
 28 നാഡീബലത്തിന^o.
 29 വിരയ്ക്ക^o.
 30 നാടവിരയ്ക്ക^o.
 31 കഴിനഖത്തിന^o.
 32 മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന^o.
 33 ബുദ്ധിശക്തിക്ക^o.
 34 വാതത്തിന^o.
 35 കൊക്കപ്പഴുവിന^o.
 36 ദഹനക്കുരുവിന^o.
 37 പ്രമേഹത്തിന^o.
 38 മുലപ്പാൽ നന്നാവാൻ.
 39 മുത്രാശുരിക്ക^o. (കല്ല^o)
 40 തലവേദനയ്ക്ക^o.
 41 പല്ലുവേദനയ്ക്ക^o.
 42 പല്ലിളക്കത്തിന^o.
 43 നീരിന^o.
 44 പീനസം മൂക്കടപ്പ^o.
 45 വൃക്ക രോഗത്തിന^o.
 46 കുട്ടികളുടെ വിര, മയക്കം, ഛർദ്ദി എന്നിവയ്ക്ക^o.
 47 കുട്ടികളുടെ ശ്വാസം മുട്ടൽ.
 48 തേര വിഷത്തിന^o.
 49 ചിലന്തി വിഷത്തിന^o.
 50 തലയിലെ പേനിന^o.
 51 കണ്ണിലെ നീരും വേദനയും.

- 52 തിമിരത്തിന^o.
 53 രാക്കണ്ണ^o കാണാത്തതിന^o.
 54 മഹോദരം.
 55 വായുക്ഷോപം.
 56 ചെവി മുളുന്നതിന^o.
 57 ചെവി വേദനയ്ക്ക^o.
 58 ചെവിയിൽ നിന്നും ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്നതിന^o.
 59 കാസശ്വാസത്തിന^o.
 60 ഹൃദ്രോഗത്തിന^o.
 61 കൊളസ്യ രോഗം.
 62 വണ്ണം കുറയാൻ.
 63 പ്രഷർ.
 64 ഗൊണോറിയ.
 65 വായുക്ഷോപം, വയറുപെരുക്കം, വേദന.
 66 ഛർദ്ദിക്ക^o.
 67 വയറിളക്കത്തിന^o.
 68 ഉള്ളം കാൽ വെടിച്ചു കീറുക.
 69 ശരീരക്ഷീണം, വേദന.
 70 മുലപ്പാൽ വർദ്ധിക്കാൻ.
 71 വിളർച്ചയ്ക്ക^o.
 72 മുറിവിന^o.
 73 പല്ലു തേക്കാൻ.
 74 വയറു കടി.
 75 വ്രണത്തിന^o.
 76 ഇൻഫ്ലൂവൻസാ.
 77 രക്ത പിത്തം.
 78 കാതൊലിപ്പ^o.
 79 അടി, ഇടി, ചതവ^o എന്നിവകൊണ്ടുള്ള നീരിന^o.
 80 എലി വിഷത്തിന^o.

ചികിത്സകൾ

1 അജീർണ്ണത്തിനു്

ചുക്കവെള്ളം കഴിച്ചു ഉപവസിക്കുക.

ഉപവാസം എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും ഒരു പരിധി വരെ നല്ലതാണ്.

2 അതിസാരത്തിനു്

പുളിയാറില അരച്ചു മോരിൽ കാച്ചിക്കടിക്കുക. ചുക്ക് കഷായം വച്ചു കഴിക്കുക.

കറുത്ത എള്ളു് അരച്ചു് അതിന്റെ അഞ്ചിലൊരു ഭാഗം പഞ്ചസാര ചേർത്തു് ആട്ടിൻ പാലിൽ സേവിക്കുക.

3 അർശ്ശസിനു്

ചേന പതിവായി ഉപയോഗിക്കുക.

എരിവു് പുളി ഇവ നിയന്ത്രിക്കുക.

മൽസ്യമാംസാദികൾ മദ്യം പുകവലി ഇവ കഴിയുന്നതും നിയന്ത്രിക്കുക.

കാട്ടുചേന മണ്ണു പൊതിഞ്ഞു് തീയ്യിലിട്ടു് ചുട്ടെടുത്തു് മണ്ണു കളഞ്ഞു് ഇതുപു എണ്ണയും ചേർത്തു് കഴിക്കുക.

ഇളയ താമരയില പഞ്ചസാര ചേർത്തു കഴിക്കുക.

മോൽ പതിവായി ഉപയോഗിക്കുക.

4 അർശ്ശസിനു രക്തം പോകുന്നതിനു്

നെയ്യിൽ ഉള്ളി മൂപ്പിച്ചു് കഴിക്കുക.

എള്ളു് അരച്ചു് പാലിൽ സേവിക്കുക.

കറുക അരച്ചു് പാലിൽ സേവിക്കുക.

5 വെള്ളപ്പോക്കിനു്

ചന്ദനവും ജീരകവും സമമെടുത്തു് അരച്ചു് കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി ദിവസം രണ്ടു നേരം ഒരു മാസക്കാലം സേവിക്കുക.

അടയ്ക്ക ഇടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ഉപയോഗിച്ചു് യോനി ക്ഷാളനം ചെയ്യുക.

ശതാവരിക്കിഴങ്ങു് ചതച്ച നീരു് തേൻ ചേർത്തു കഴിക്കുക.

6 പൊള്ളലിനു്

കരിം കൂവളത്തിന്റെ ഇല പൂവു് തണ്ടു് ഇവ അരച്ചു് പൊള്ളലേറെ ഭാഗത്തു പുരട്ടുക.

ഗോതമ്പു് മാവു് പോരട്ടീസിടുക.

വാഴയുടെ പോളിപിഴിഞ്ഞനീൽ ധാര ചെയ്യുക.
എള്ളെണ്ണയും വെളിച്ചെണ്ണയും സമം ചേർത്തു് പ
രട്ടുക.

തേൻ പുരട്ടുക.

ആര്യവേപ്പില അരച്ചു പുരട്ടുക.

ഞാവൽ ഇലയുടെ നീൽ കല്ലുമായി കടുകെണ്ണ
യിൽ കാച്ചിത്തേയ്ക്കുക.

7 പനിക്കു്

ബാർലി വെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, തേൻ വെള്ളം
ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും കഴിച്ചു് ഉപവസിക്കുക.
നേറ്റിയിലും വയറ്റിലും നനഞ്ഞ പറ്റിട്ടു് ക
മ്പിളികൊണ്ടു് പുതച്ചു മുടുക.

അമൃതിന്റെ പച്ചവള്ളിയുടെ നീൽ $\frac{1}{2}$ ഒൺസു്
വീതം ഒരു സ്പൂൺ തേൻ ചേർത്തു രാവിലെ
യും വൈകിട്ടും സേവിക്കുക.

ചുക്കു് മല്ലി ദേവതാരം ഇവയുടെ കഷായം കഴി
ക്കുക.

8 ആർത്തവദോഷങ്ങൾ

അശോകപട്ട പാൽക്കഷായം വച്ചു കഴിക്കുക.

9 മുത്രം ഒഴിക്കുമ്പോൾ എരി ച്ചിൽ

ബാർലി വെള്ളം ധാരാളം കഴിക്കുക.

വെള്ളചന്ദനം അരച്ചു് പാലിൽ കഴിക്കുക. ദി
വസം രണ്ടു്നേരം.

10 മുദ്രചുടിച്ചിൽ, മുദ്രം മഞ്ഞ നിറത്തിലോ ചുവന്നനിറത്തിലോ പോകുക

നറുനീണ്ടി പാൽക്കുപ്പായം വെച്ചു ദിവസം രണ്ടു നേരം ഒരു ഓൺസു വീതം കഴിക്കുക.

11 മുദ്രാശയക്കല്ലു്

മുള്ളകി പച്ചക്കു് തിന്നുക.

മുതിരക്കുപ്പായം കഴിക്കുക.

മഞ്ഞിയുടെ വേരു് കപ്പായം വെച്ചു പതിവായി കഴിക്കുക.

കല്ലുക്കുപ്പിച്ചിയുടെ ഇല അരച്ചു് നെല്ലിക്കാ പ്രമാണം കഴിക്കുക.

12 മുദ്രതടസം മാറുവാൻ

മല്ലി പൊടിച്ചു് കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ കഴിക്കുക.

കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ കാൽതടം ആവണക്കെണ്ണയൊഴിച്ചു് കഴിക്കുക.

തൈരിൽ ഇത്തപ്പു് ചാലിച്ചു് ഉള്ളംകാലിൽ തേക്കുക.

13 ചുമ, ശ്വാസംമുട്ടൽ

ചെറിയ ആടലോടകത്തിൻ ഇല കുത്തിപ്പിഴിഞ്ഞ നീരു് ഒരു സ്പൂൺ എടുത്തു് അത്രയും തേൻ ചേർത്തു് ദിവസം മൂന്നു നേരം സേവിക്കുക.

ചുക്കം കട്ടക്കൊപ്പൊടിച്ചതും സമം ചേർത്തു കഴിക്കുക.

ഇഞ്ചിനീരും ചുവന്നുള്ളിനീരും ഇവ തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

14 ചൊറി, ചിരങ്ങ്

ആര്യവേപ്പിൻ ഇലയും മഞ്ഞളും കൂടി അരച്ചുപുരട്ടുക.

ചെറുപയർ പൊടി ഉപയോഗിച്ചു തേച്ചു കഴുകുക.

15 ചുണ്ടു വിണ്ടു പൊട്ടുന്നതിനും വായ്പ്പുണ്ണിനും

കവുങ്ങിന്റെ വേരും 2 കഴഞ്ചു എടുത്ത് ഒരു ഇടങ്ങഴി വെള്ളത്തിൽ വെന്തു നാഴിയാക്കി ആവശ്യത്തിനു വായിൽക്കൊണ്ടു കുറച്ചുസമയം കഴിഞ്ഞു തുപ്പിക്കളയുക. ഇങ്ങിനെ പലപ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

കുന്നിയില കഷായം വച്ചു വായിൽക്കൊണ്ടു തുപ്പിക്കളയുക.

16 പാമ്പിൻ വിഷത്തിന്

ഈശ്വരമൂലിയുടെ ഇല അരച്ചു മുറിവായിൽ ശക്തിയായി തിരുമ്മുക. ഇതിന്റെ ഇല ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞു നീരും 10 ml എടുത്തു കുരുമുളക് പൊടി ചേർത്ത് ദിവസം 4 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു കൊടുക്കുക.

താമരപ്പുവ് അരച്ചു വെള്ളത്തിൽ കലക്കി കൊടുക്കുക.

അമരി സമൃദ്ധം അരച്ചു സേവിക്കുക.

വെളുത്ത ശംഖുപുഷ്പത്തിന്റെ വേരു പശുവിൻ പാലിൽ അരച്ചു കലക്കി കുടിക്കുക.

17 വയറുവേദന, ഓക്കാനം, കൃമി, ദഹനക്കുറവ്

ഏലക്കാ വെളുത്തുള്ളി ചുക്ക് ഇവ കഷായം വെച്ചു ഒരു ഒൗൺസ് വീതം രണ്ടുനേരം കുടിക്കുക.

18 തലയിലെ താരണത്തിന്

ഓരിലത്താമരയില താളിയായി ഉപയോഗിക്കുക.

ചെറുപയർപൊടി തലയിൽ തേച്ചു കുളിക്കുക. സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കരുത്.

ചെറുനാരങ്ങാ നീരും വെളിച്ചെണ്ണയും സമം എടുത്തു കാച്ചി തലയിൽ തേക്കുക.

19 ജലദോഷത്തിന്

പുൽതൈലം തിളപ്പിച്ചു വെള്ളത്തിലിട്ടു ആവി കൊള്ളുക.

ഇതു കഫക്കെട്ടിനും ബ്രോങ്കയിറിസിനും കൊള്ളാം.

ചണം പയർ തീയ്യിൽ എറിയിച്ചു പുകയേൽക്കുക.
മഞ്ഞരം കത്തിച്ചു പുകയേൽക്കുക.

20 എക്സീമ

എരുകിന്റെ തൊലി ചതച്ചുരുട്ടി അതിന്റെ പുറത്തു കട്ടകരച്ചു പൊതിഞ്ഞ് വീണ്ടും ചെളികൊണ്ടു പൊതിഞ്ഞ് കനലിൽ ചൂടുക മണ്ണു നല്ലതുപോലെ ചുവന്നാൽ എടുത്ത് തണുത്തതിനുശേഷം മണ്ണു അടർത്തിക്കളഞ്ഞ് അകത്തുള്ളതു നല്ലതുപോലെ കട്ടകെണ്ണയിൽ ചാലിച്ചു അസ്സുവമുള്ളിടത്തു പുരട്ടുക.

21 അരുചി, ദഹനക്കുറവ് ശർദ്ദി

ഏലത്തരിപൊടിച്ചു തേനിൽ ചാലിച്ചു ദിവസം മൂന്നുനേരം സേവിക്കുക.

22 കൃമിക്ക്

ഒരു ഔൺസു ആവണക്കെണ്ണയിൽ അര ഔൺസു കയ്യോന്നി നീൽ ചേർത്ത് രാവിലെ വെറും വയറിൽ ഒന്നിടവിട്ട ദിവസങ്ങളിൽ കഴിക്കുക.

പച്ചപപ്പായ തിന്നുക.

തുമ്പപ്പുവ് കുറിയെച്ചു കഴിക്കുക.

വിഴാലരിപ്പൊടി തേൻ ചേർത്തു കഴിക്കുക.

കരിഞ്ചീരകം കാടിയിൽ അരച്ചു കഴിക്കുക.



23 മുറിവിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവത്തിന്

കറുക അരച്ചുവെച്ചു കെട്ടുക.

24 മുഖക്കുരുവിന്

കസ്തുരി മഞ്ഞൾ പനിനീരിൽ അരച്ച് ദിവസ
വും പുരട്ടുക.

25 മുഖത്തെ കറുപ്പുനിറം മാറ്റുവാൻ

ചണം പയർ, രക്തചന്ദനം, മഞ്ചട്ടി, പാച്ചോററി
ഞ്ഞാലി, ഞാവൽ പൂവ്, പേരാലിൽ മൊട്ട് ഇവ
സമം ചേർത്തരച്ച് ദിവസേന ലേപനം ചെയ്യുക.

26 അപസ്മാരത്തിന്

ബ്രഹ്മി പാലിൽ കാച്ചി സേവിക്കുക.

കറുകച്ചാറ് പതിവായി ഉപയോഗിക്കുക.

കമ്പളങ്ങ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീര് 15 ml. 5 ഗ്രാം
ഇരട്ടി മധുരം പൊടിച്ചു ചേർത്ത് ദിവസം മൂന്നു
നേരം കഴിക്കുക.

കരിനൊച്ചി ഇലയുടെ നീര് 5 തുള്ളിവിത്. ദിവ
സം പതിവായി നസ്യം ചെയ്യുക.

വെളുത്തുള്ളിനീര് എണ്ണചേർത്ത് സേവിക്കുക.

ബ്രഹ്മിനീൽ തേൻ ചേർത്തു് സേവിക്കുക.

ആട്ടിൻരോമം കരിച്ചു് ഗോമൂത്രത്തിലർച്ച ദേഹത്തു പുരട്ടുക.

27 അലർജിക്ക്

കറിവേപ്പിലയും മഞ്ഞളും കൂടി അരച്ചു് ഒരുമാസം പതിവായി ഉപയോഗിക്കുക.

നെല്ലിക്കാപ്പൊടി 3 gm. 10 gm നെയ്യിൽ പതിവായി ഉപയോഗിക്കുക.

28 നാഡീബലത്തിന്

കറുക നീൽ നിത്യവും രാവിലെയും വൈകിട്ടും കഴിക്കുക.

29 വിരക്ക്

തക്കാളിക്ക അരിഞ്ഞു് കുരുമുളക് പൊടിവിതറി രാവിലെ വെറും വയറിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസം തുടർച്ചയായി കഴിക്കുക.

ഏലത്തരി, കായം, ഗ്രാമ്പൂ ഇവ മൂന്നും കൂടി സമം എടുത്തു വറുത്തു പൊടിച്ച് വെള്ളത്തിൽ ഇടുവെച്ചു് ഒരു ദിവസം കഴിഞ്ഞെടുത്തരിച്ചു് കൂടെ കൂടെ കുടിക്കുക.

30 നാടവിരക്ക്

മാതളനാരകത്തിന്റെ വേരു് കഷായം വച്ചു് മൂന്നു ദിവസം തുടർച്ചയായി രണ്ടുനേരം വീതം കഴിക്കുക. തുടർന്നു് ആവണക്കണ്ണെ ഉപയോഗിച്ചു് വയർ ഇളക്കുക.

31 കുഴിനഖത്തിന്

മൈലാഞ്ചി ഇല നല്ലതുപോലെ അരച്ചു് പുരട്ടുക.

പച്ചമഞ്ഞരം വേപ്പെണ്ണയിൽ അരച്ചുപുരട്ടുക.

കററാർ വാഴയുടെ നീരും പച്ചമഞ്ഞളും കൂടി അരച്ചു വച്ചുകെട്ടുക, ഇതു് വ്രണങ്ങൾക്കും നന്നു്.

32 മഞ്ഞപിത്തത്തിന്

പാവലിന്റെ ഇല പിഴിഞ്ഞ ചാറു് ഓരോ സ്സൂൺ രണ്ടു നേരം കഴിക്കുക.

കീഴാനെല്ലി കുത്തിപ്പിഴിഞ്ഞ നീരു് രണ്ടു നേരം 10 മി. ലി. വീതം കഴിക്കുക.

മുള്ളകി പച്ചയ്ക്കു് ചവച്ചു് തിന്നുക.

തുള്ളസി ഇല ചാറു് ഒരു സ്പൂൺ രണ്ടു നേരം കഴിക്കുക.

മൈലാഞ്ചി സമൂലം കഷായം വച്ചു് കഴിക്കുക.

33 ബുദ്ധിശക്തിക്ക്

കമ്പളങ്ങാനീരു് വെറും വയറിൽ കഴിക്കുക.

ബ്രഹ്മി നീരു് 5 മി. ലി. വീതം വെണ്ണ ചേർത്തു് കഴിക്കുക.

34 വാതത്തിന്

കുറുന്തോട്ടി കഷായം വച്ചു കഴിക്കുക

വെളുത്തുള്ളി 3 ഗ്രാം ചതച്ചു് 10 ഗ്രാം വെണ്ണയും ചേർത്തു് ദിവസേന കഴിക്കുക.

35 കൊക്കപ്പുഴു

കൂവളത്തിന്റെ പഴുത്ത കായയുടെ മജ്ജ ദിവസവും ധാരാളം കഴിക്കുക.

തുളസി നീര് നിത്യേന കഴിക്കുക.

36 ദഹനക്കുറവ്

കൈതച്ചക്ക തിന്നുക.

ചുക്ക് വെള്ളം കഴിക്കുക.

37 പ്രമേഹം

നെല്ലിക്ക നീര്, അമൃതിൻ നീര് ഇവ 10 മി. ലി. വീതം എടുത്ത് അതിൽ ഒരു ഗ്രാം പച്ചമഞ്ഞളം പൊടിയും ചേർത്ത് ദിവസേന കഴിക്കുക.

കമ്പളങ്ങാനീരിൽ കൂവളത്തിൻ ഇല കുത്തിപ്പിഴിഞ്ഞ നീര് 10 മി. ലി. ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

ചിററമൃതിൻ നീര് തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

ചെമ്പകത്തിൻ മൊട്ട് അരച്ച് തേനും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

അടയ്ക്ക, കരിങ്ങാലിക്കാതൽ, വേങ്ങാക്കാതൽ ഇവ സമമെടുത്ത് കഷായം വച്ച് ഒരു ഒൗൺസു വീതം രാവിലെയും വൈകിട്ടും കഴിക്കുക.

38 മുലപ്പാൽ നന്നാവാൻ

ചെറുപയർ സൂപ്പ് ദിവസേന മൂന്നു നേരം കഴിക്കുക.

ചന്ദനം പൊടിച്ചു് പഞ്ചസാര ചേർത്തു് ദിവസേന 5gm സേവിക്കുക.

39 മുത്രാശ്മരിക്കു്

ചെറുള കഷായം വെച്ചു് ഒരു ഓൺസു് വീതം രാവിലെയും വൈകിട്ടും കഴിക്കുക.

40 തലവേദനയ്ക്കു്

നനഞ്ഞ തുണി നെറ്റിയിൽ പതിപ്പിക്കുക.

ജാതിക്ക അരച്ചു പുരട്ടുക.

ചന്ദനം അരച്ചു് പുരട്ടുക.

മല്ലി ഇലയും ചന്ദനവും കൂടി അരച്ചു് പുരട്ടുക.
ലവംഗപ്പട്ട അരച്ചു് പുരട്ടുക.

നെല്ലിക്കാഞ്ഞൊലി പാലിൽ അരച്ചുതേക്കുക.

തേറ്റാമ്പരൽ കോഴി മുട്ടയുടെ വെള്ളക്കുരുവിൽ അരച്ചു നെറ്റിയിൽ പുശുക.

നിലംതൊടാമണ്ണു് വെള്ളത്തിൽ അരച്ചു് നെറ്റിയിൽ പുശുക.

41 പല്ലുവേദനയ്ക്കു്

ജാതിക്കായം ഇന്ത്യപ്പം കൂടി പൊടിച്ചു് പല്ലുതേക്കുക.

വെളുത്തുള്ളി ചതച്ചു് വയ്ക്കുക.

പടിക്കാരം കുരുമുളക് പൊടി കടുക്കാലത്തോട് ചുട്ടു കരിച്ചു പൊടി ഇവചേർത്ത് പല്ലു തേക്കുക.

42 പല്ലിളകുന്നതിന്

വയമ്പ് വായിലിട്ട് ചവയ്ക്കുക.

ഇലഞ്ഞിപ്പട്ടകൊണ്ട് പല്ലു തേക്കുക.

43 നീരിനു്

തഴുതാമ സമൂലം അരച്ച് രാവിലെയും വൈകിട്ടും 5mg വീതം കഴിക്കുക.

ബാർലി ഞെരിഞ്ഞിൽ ഇവ പൊടിച്ചു് വെള്ളം വെന്തു കഴിക്കുക.

ചുക്കം തിപ്പലിയും കൂട്ടിപ്പൊടിച്ചു് ശർക്കരയിൽ സേവിക്കുക.

44 പിനസ മുക്കുപ്പു്

തുളസി ഇല തണലിൽ ഉണക്കി പൊടിച്ചു് നാസികാചൂർണ്ണമായി ഉപയോഗിക്കുക.

ഉറങ്ങുന്നതിനു തൊട്ടു മുൻപ് നല്ല തണുത്ത ശുദ്ധ ജലം കുടിച്ചു് കിടന്നുറങ്ങുക.

45 വൃക്ക രോഗത്തിന്

തഴുതാമ ഇല ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ ചാരം രണ്ടു നേരവും 15 ml വീതം കഴിക്കുക.

നായ്ക്കരണയുടെ വേരും ഞെരിഞ്ഞിലും സമ മെടുത്ത് കഷായം വെച്ചു കഴിക്കുക.

46 കുട്ടികളുടെ വിര, മയക്കം ശർദ്ദി എന്നിവയ്ക്ക്

തുമ്പയുടെ ഇലയും പൂവും കൂടി പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീരിൽ അല്പം പാൽക്കായം ചേർത്തു കൊടുക്കുക.

47 കുട്ടികളുടെ ശ്വാസംമുട്ടൽ

തൊട്ടാവാടി ഇല പിഴിഞ്ഞ നീര് 10 ml എടുത്ത് കുറിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ ചേർത്തു കൊടുക്കുക. ദിവസം ഒരു നേരം.

48 തേൾ വിഷത്തിന്

തുമ്പച്ചാറ് പുരട്ടുക.

വെറില നിരിൽ കായം അരച്ചു കടിവായിൽ പുരട്ടുക.

49 ചിലന്തിവിഷത്തിന്

തുമ്പസി നീരിൽ മഞ്ഞൾ അരച്ചുപുരട്ടുകയും സേവിക്കുകയും ചെയ്യുക.

50 തലയിലെപേനിനു്

സ്രീകര തുളസി ഇല പതിവായി ചൂടുക.

തുളസിഇല തലയിണയിൽ വിതറി ഇടു കിടക്കുക.

51 കണ്ണിലെ നിരും വേദനയും

തെറ്റിപ്പുമൊട്ടും ജീരകവും കൂടി ചതച്ചു വെള്ളത്തിൽ ഇടു വച്ചിരുന്നൂ ആ വെള്ളം അരിച്ചെടുത്തൂ കണ്ണിലൊഴിക്കുക.

52 തിമിരത്തിനു്

അതിരാവിലെ വെള്ളം കവിലംകൊണ്ടു് നിറുത്തിയശേഷം വളരെ പ്രാവശ്യം ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ചു കണ്ണു കഴുകുക.

ഉണു് കഴിഞ്ഞ ശേഷം കൈത്തലം തമ്മിൽ ഉരസി ചൂടു് കണ്ണിലേൽപ്പിക്കുക.

53 രാക്കണ്ണു് കാണാത്തതിനു്

കുരുമുളകു് തൈരിൽ അരച്ചു് കണ്ണിലെഴുതുക.

ശ്രാവിന്റെ കരൾ നെയ്യിൽ പൊരിച്ചു തിന്നുക.

വരാൽ മൽസ്യത്തിന്റെ നെയ്യു് ഭക്ഷിക്കുകയും അല്പം കണ്ണിലെഴുതുകയും ചെയ്യുക.

54 മഹോദരം

കടക്ക ഗോമുത്രത്തിൽ പൂഴ്ണി അരച്ചു മോരിൽ കലക്കി നിത്യേന കഴിക്കുക.

55 വായുകുഷോഭം

ആര്യകൃഷ്ണം വെള്ളത്തുള്ളി അരിഞ്ഞിട്ട് നാഴിപ്പാലും നാഴി വെള്ളവും കൂടി കറുക്കി പാൽ തനിച്ചാക്കി പഞ്ചസാര ചേർത്തു കഴിക്കുക.

അയമോദകവെള്ളം ക്ഷേണത്തോടൊപ്പം കഴിക്കുക

56 ചെവി മുളുന്നതിന്

കടുകെണ്ണ ചെറു ചൂടോടെ ചെവിയിൽ ഒഴിക്കുക.

57 ചെവി വേദനയ്ക്ക്

രണ്ടുതുള്ളി വെള്ളത്തിനീരും ചെവിയിൽ ഇറിക്കുക ഇഞ്ചിനീരും ചെറുചൂടോടെ ചെവിയിൽ നിറുത്തുക, ഇതുപ്പനീരും ചെറുചൂടോടെ ചെവിയിൽ നിർത്തുക.

58 ചെവിയിൽനിന്നും ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്നതിന്

പിച്ചകത്തിൻ ഇലയുടെ നീരും തേൻ ചേർത്തു ചെവിയിൽ നിർത്തുക.

59 കാസശ്ചാസം

കുരുമുളക് പൊടിയിൽ തേനും കൽക്കണ്ടവും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

ഇഞ്ചിനീരിൽ തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

ആടലോടകത്തിൻ ഇല വാട്ടിപിഴിഞ്ഞ നീരിൽ തേൻ ചേർത്തു കഴിക്കുക.

ശർക്കര കടുകെണ്ണയിൽ കുഴച്ചു നന്നുണ്ടാക്കുക.

60 ഹൃദ്യദ്രാഗം

മുക്തകഷായം വെച്ചു ചൂടോടെ സേവിക്കുക,
നീർമരത്തിൻ തൊലി ഇട്ടു പാലു കാച്ചി കുടിക്കുക.

ഗോതമ്പുപൊടിയും നീർമരത്തിൻ തോൽ പൊടിയും പാലിൽ പാകം ചെയ്തു ആറുമ്പോൾ തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

61 കൊളസുറററോൾ

കടല മുളപ്പിച്ചു ദിവസം 10 gm വീതം ചവച്ചു കഴിയിരിക്കുക.

62 വണ്ണം കുറയാൻ

പിണ്ടിനീർ കഴിക്കുക.

വേങ്ങാക്കാതൽ കഷായം വെച്ചു കഴിക്കുക.

തേൻ കഴിക്കുക.

യവച്ചോറ് പതിവായി ഉപയോഗിക്കുക.

63 പ്രഷർ

മുറിങ്ങയില 6 ഗ്രാം വീതം ദിവസം മൂന്നു നേരം കഴിക്കുക.

ഉപ്പ്, നെയ്യ് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്.

ഉലുവായും ജീരകവും സമം വറുത്തുപൊടിച്ചു് വെള്ളം വെത്തു കാപ്പിക്ക് പകരം ഉപയോഗിക്കുക.

64 ഗൊണോറിയ

മുള്ളകി പച്ചക്ക് തിന്നുക.

നിലംപാലയും സമം കീഴാർനെല്ലിയും നല്ലതുപോലെ അരച്ചു് നെല്ലിക്കൊ അളവ് എരുമനെയ്യിൽ ചേർത്ത് ദിവസേന വെറും വയറിൽ കഴിക്കുക.

65 വായുക്ഷോഭം, വയറുപെരുക്കം, വേദന

കായം, വെള്ളത്തുള്ളി, ചതകപ്പ, ഇവ സമം ശീലപ്പൊടിയായിക്കി ഒരുഗ്രാം തൂക്കത്തിൽ ഗുളികകളാക്കി നിഴലിൽ ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കുക, ഓരോ ഗുളിക ദിവസം മൂന്നുനേരം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ അരച്ചു് കഴിക്കുക.

66 ഹർദിക്

കുറഞ്ഞോട്ടി വേരറച്ചു തേനിൽ സേവിക്കുക.

ഉഴുന്ന്പരിപ്പ് അരച്ചു ശർക്കരചേർത്തു കഴിച്ചു സേവിക്കുക.

രണ്ടു തുടം കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ ഒരു കഴിഞ്ചു ഏലത്തരി പൊടിച്ചുചേർത്തു സേവിക്കുക.

67 വയറിളക്കത്തിന്

അരഗ്ഗാസു കട്ടൻ ചായയിൽ ഒരു ചെറുനാരങ്ങയുടെ പകുതി പിഴിഞ്ഞൊഴിച്ചു കഴിക്കുക.

പെരുഞ്ചീരകം അരച്ചു പച്ച പശുവിൻപാൽ ചേർത്തു കൊടുക്കുക.

68 ഉള്ളംകാൽ വെടിച്ചു കീറുക

പറങ്കിമാവിൻ പട്ട ഇടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ ചെറുചുടോടെ കാൽ പലപ്രാവശ്യം മുക്കുക.

പറങ്കിയണ്ടി കരിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന കുറുപുരട്ടുക.

ഇതു വളംകടിക്കും നല്ലതാണ്.

69 ശരീര ക്ഷീണം, വേദന

പുളിയില ഇടു വെന്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക.

പഴുത്ത മാവില ഇടു വെന്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക.

യുക്കാലിയുടെ ഇല ഇട്ടു വെന്ത വെള്ളത്തിൽ കുളി
ക്കുക.

70 മുലപ്പാൽ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ

മുത്തങ്ങ അരച്ചു മുലയിൽ പുരട്ടുക.

നിലംപാല അരച്ചു പാലിൽ കഴിക്കുക,

ശതാവരിക്കിഴങ്ങ് ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീര് പാ
ലിൽ കഴിക്കുക.

കരിഞ്ചീരകം കഷായം വച്ചു കഴിക്കുക.

71 വിളർച്ചയ്ക്ക്

നെല്ലിക്കാ, മുന്തിരിങ്ങ ഇവ ധാരാളം കഴിക്കുക.

72 മുറിവിന്

മുക്കുറിയുടെ ഇല അരച്ചു പുരട്ടുക.

വെളിച്ചെണ്ണ പുരട്ടുക.

ആവണക്കണ്ണ പുരട്ടുക.

73 പല്ലുതേക്കാൻ

പഴുത്ത മാവില ഉത്തമം.

ആര്യവേപ്പിൻ തണ്ടു ചുരച്ചു ബ്രഹ്മായി ഉപയോഗി
ക്കാം.

ഉമിക്കരി അൽപ്പം വിളയപ്പം ചേർത്തു് ഉപയോഗിക്കാം.

ജാതിക്കായം ഇത്തപ്പംകൂടി പൊടിച്ചു തേക്കാം.

പേരാലിന്റെ വേരു് ചതച്ചു് കറയോടുകൂടി ഉപയോഗിക്കാം.

എരുക്കിൻ വേരു് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു് പല്ലുതേക്കാം.

74 വയറുകുടി

പറങ്കിമാവിൻ തളിരു് അരച്ചു് കഞ്ഞിപ്പതയിൽ കലക്കി കഴിക്കുക.

75 വ്രണത്തിനു്

ആര്യവേപ്പിൻ ഇല അരച്ചു പുരട്ടുക.

വാഴമാണം വെള്ളം തൊടാതെ അരച്ചു പുരട്ടുക.

നറുനീണ്ടിക്കിഴങ്ങു് അരച്ചു പുരട്ടുക.

പിച്ചകത്തിൻ ഇല അരച്ചു് പുരട്ടുക.

76 ഇൻഫ്ലൂവൻസാ ✓

കരിഞ്ചീരകം ചതച്ചു് കിഴികെട്ടി ഇൻഫെലറായി ഉപയോഗിക്കുക. അധികം പ്രാവശ്യം മൂക്കിൽ വലിച്ചു കയറരുതു്.

77 രക്തപിത്തം

ചണം പയർ പരിപ്പ് സൂപ്പ് വച്ചു കഴിക്കുക.

78 കാതൊലിപ്പ്

പഴുത്ത അടയ്ക്കയുടെ തോട്ട് കത്തിപ്പിഴിഞ്ഞ നീരു് കാതിൽ ഇററിക്കുക.

79 അടി, ഇടി, ചതവ് എന്നിവ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന നീരിന്

ഗോതമ്പുപൊടി, മഞ്ഞരം, ഉപ്പ് ഇവ അരച്ചു വെള്ളത്തിൽ കറുക്കി കുടിച്ചതിനുശേഷം നീരുള്ള സ്ഥലം വിയർപ്പിക്കുക.

80 എലിവിഷത്തിന്

പിച്ചകത്തിൽ വേരിന്മേൽത്തൊലി പാലിൽ അരച്ചു കടിക്കുക.

കയ്യണ്ണനീരു് 10 മി. ലി. കഴിക്കുക.

81 മൂക്കിൽ നിന്നും രക്തം വരുന്നതിന്

പെരുവീരലും ചുണ്ടുവീരലുംകൊണ്ടു് മൂക്കിന്റെ ഇരു

വശങ്ങളിലും പിടിച്ചു ബലമായി ഒരു നിമിഷം
ഞെക്കുക.

മൂക്കിൽ ദ്വാരങ്ങളുടെ നേരെ സമീപത്തു് ഒന്നും വാ
യ്ക്കു നേരെ മറ്റൊന്നും ഇങ്ങിനെ രണ്ടു കട്ട ഐസു്
വച്ചു അൽപനേരം പിടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക.

കറച്ചു ഉപ്പുവെള്ളം മൂക്കിൽ ഒഴിച്ചാലും രക്തം വരവു്
നിൽക്കും.

82 രക്തം ചർദ്ദിക്കുന്നതിന്നു്

വിഷ്ണുക്രാന്തി അരച്ചു പാലിൽ സേവിക്കുക.

83 ദേഹത്തുണ്ടാകുന്ന ചുവപ്പിന്നു്

ചെമ്പരത്തിപ്പൂവും ഇലയും കൂടി അരച്ചു് തേക്കുക.

84 ധാതുബലം

ഗോതമ്പു് പാലിൽ കുറുകി കഴിക്കുക,

നായ്കരണപ്പരിപ്പു് പാലിൽ പുഴുങ്ങി ഉണക്കി
പ്പൊടിച്ചു പൊടി പാൽ ചേർത്തു് കഴിക്കുക.

ഉഴുന്നു് പൊടിച്ചു് പാലിൽ കുറുകി കഴിക്കുക.

85 ഇക്കീൾ

അല്ലനേരം ശ്യാസം പിടിച്ചാൽ ഇക്കീൾ നിൽക്കും നാക്കു പുറത്തേക്കു വലിച്ചു ഒന്നു രണ്ടു നിമിഷം നിൽക്കുക. ഇക്കീൾ നിൽക്കും.

86 കോളറക്കു്

കൂവളത്തിൻവേരും ഗന്ധകൊടിവേരും (കരളകത്തിൻവേരും) ഇവ സമമെടുത്തു് കഷായംവെച്ചു് രണ്ടു ഓൺസു് വീതം 4 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു് കൊടുക്കുക.

87 ഓർമ്മശക്തിക്കു്

ജീരകം, ഏലം, ഇരട്ടിമധുരം, ചുക്കു്, നെൽപ്പൊരി ഇവ അരപ്പലം വീതം എടുത്തു് പൊടിച്ചു് ഈ പൊടി 5 ഗ്രാം വീതം എടുത്തു് പശുവിൻനെയ്യിൽ ചേർത്തു കഴിക്കുക.

88 ഹൃദയ ശുദ്ധയ്ക്കു്

ഏലക്കായം തിപ്പലിവേരുംകൂടി പൊടിച്ചു് നെയ്യിൽ ചാലിച്ചു കഴിക്കുക.

89 മുഖക്കുരുവിനു്

കടലപ്പൊടി പശുവിൻ പാലിൽ കഴച്ചു് അല്ലം

ചെറുനാരങ്ങാനീരും ചേർത്തു ദിവസേന മുഖത്തു
ലേപനം ചെയ്യുക.

90 വൃഷണവീക്കത്തിന്

ഉഴിഞ്ഞയുടെ ഇല അരച്ചു ലേപനം ചെയ്യുക.

91 ആർത്തവ സമയത്തുണ്ടാകുന്ന വയറുവേദനയ്ക്ക്

ഉമ്മത്തിന്റെ ഇല ഇട്ടു വെന്ത വെള്ളത്തിൽ തുണി
മുക്കിപ്പിഴിഞ്ഞു ചൂടോടെ നാഭിയിലും വയറിയിലും
ആവി പിടിക്കുക

92 സന്ധികളിൽ നീരും വേദനയും

ആവണക്കിൻ ഇല ചൂടാക്കി വച്ചുകെട്ടുക

93 കുട്ടികളുടെ കരപ്പൻ ചൊറി ഇവയ്ക്ക്

അശോകത്തിന്റെ പൂവ് കൽക്കമാക്കി വെളിച്ചെ
ണ്ണ കാച്ചി അരിച്ചു തേക്കുക.

94 ലേബാങ്കയിൽ ആസ്മ

ഉമ്മത്തിന്റെ ഇല, തണ്ടും, പൂവ് ഇവ ഉണക്കി
പൊടിച്ചു ചുരുട്ടി സിഗററാക്കി പുക വലിക്കുക.

95 പെരുമുട്ടു വാതത്തിന്

അമൃതവള്ളിയും ത്രിഫലയും സമം ചതച്ചു കഷായം
വെച്ചു ഒരു ഓൺസ് വീതം 2 നേരം കഴിക്കുക.

96 സ്തനത്തിൽ പഴുപ്പും നീരും വേദനയും

ഉമ്മത്തിന്റെ ഇലയും പച്ചമഞ്ഞളും കൂടി അരച്ചു
സ്നാനത്തിൽ പൂശുക.

97 ദേഹം തടിക്കുന്നതിനും ശുകുളവർദ്ധനയ്ക്കും

ഇന്ത്യപ്പഴം പതിവായി ഉപയോഗിക്കുക.

കദളിപ്പഴം പതിവായി ഉപയോഗിക്കുക.

98 കഫദോഷത്തിന്

മുരിങ്ങപ്പൂവ് ഉപ്പേരി ഉണ്ടാക്കി കഴിക്കുക.

99 ഉദരരോഗങ്ങൾക്കും

പതിവായി ലഘുവായ തോതിൽ കഞ്ഞിമാത്രം കഴിക്കുക.

100 കൈവിഷ ദോഷത്തിന്

പതിവായി മോൽ കഴിക്കുക.

കറിവേപ്പില അരച്ചു കഴിക്കുക.

കരളകത്തിന്റെ വേൽ തേങ്ങാപ്പാലിൽ അരച്ചു കലക്കി കഴിക്കുക.

101 ശരീരബലം ജംരാഗ്നി കാഴ്ചശക്തി ഇവയ്ക്ക്

പുതുവെണ്ണ പതിവായി ഉപയോഗിക്കുക.

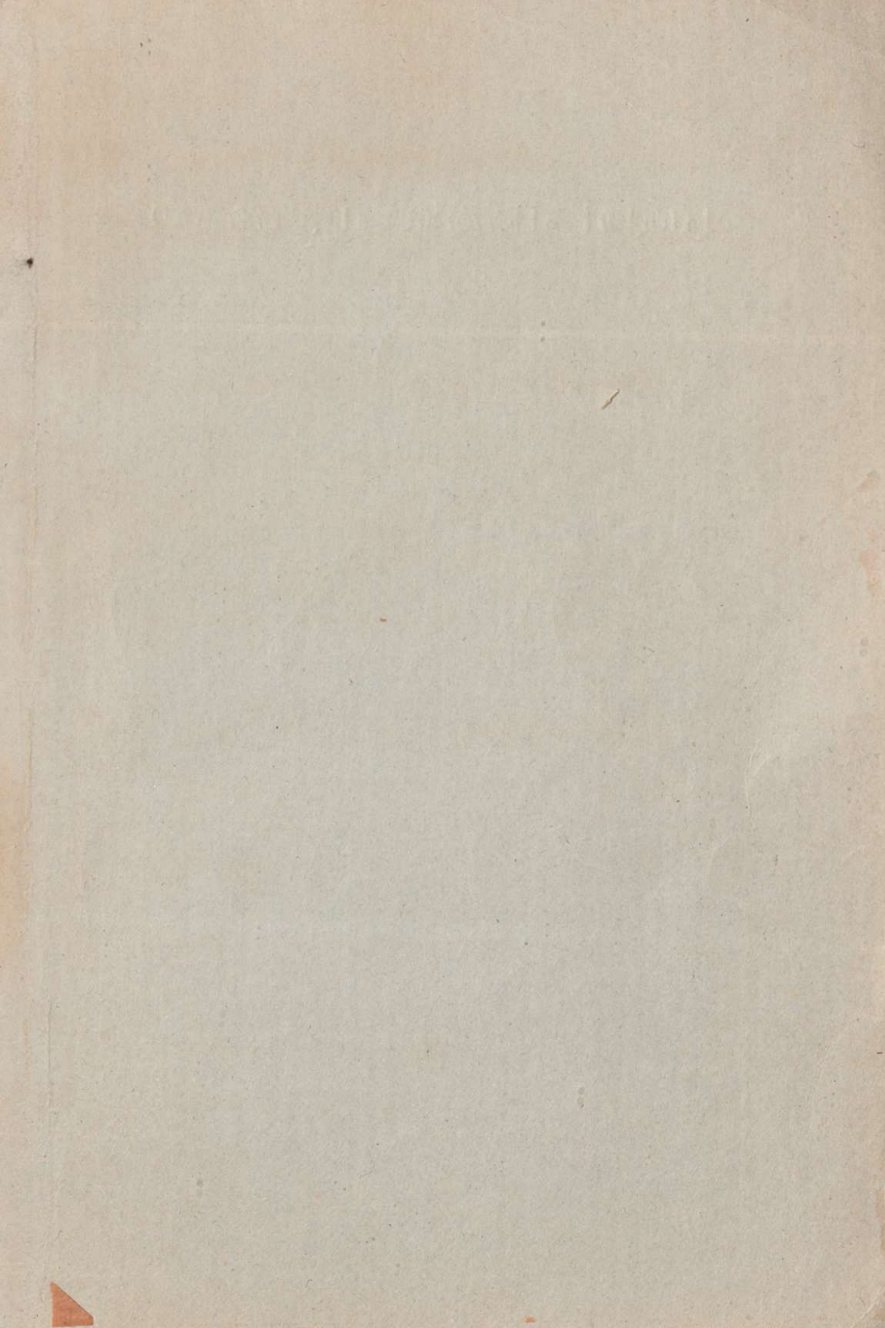


ശബരിമലയിലെ ശിവലിംഗം ൧൧

ന. ശബരിമലയിലെ ശിവലിംഗം ൧൦൧

ശബരിമലയിലെ ശിവലിംഗം 101

ന. ശബരിമലയിലെ ശിവലിംഗം ൧൦൧



പ്രകൃതി ചികിത്സാ പുസ്തകങ്ങൾ

By Fr. തോമസ് മാളിയേയ്ക്കൽ

1. എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യം (അച്ചടിയിൽ) Rs. 5/-
2. ഭക്ഷണം മരുന്നാണ് Rs. 5/-
3. ആസ്ഥ, പ്രമേഹം, മദ്യപാനാസക്തി
(പ്രകൃതി ചികിത്സാവിധികൾ) Rs. 5/-
4. പ്രകൃതി പാചകവിധികൾ
റവ. സിസ്റ്റർ പ്രസ്തീന SSS Rs. 2/-
5. പച്ചമരുന്നു ചികിത്സ
സിസ്റ്റർ ഇന്നസൻറ് MSMI Rs. 3/-

പ്രകൃതി ചികിത്സയെക്കുറിച്ച് ഇംഗ്ലീഷിലും മലയാളത്തിലുമുള്ള എല്ലാ പുസ്തകങ്ങൾക്കും ഉപകരണങ്ങൾക്കും പ്രകൃതി ആശ്രമം കാക്കനാടം മുഴിക്കുളത്തും സമീപിക്കുക. M. O. അയച്ചാലുംമതി.

മുഴിക്കുളം പ്രകൃതി
Phone : 21
P. O. കറുമശ്ശേരി
683 579
അങ്കമാലി

കാക്കനാട് പ്രകൃതി
Phone: 80-2276
P. O. കസുമഗിരി
682 030

എറണാകുളം കളക്ടറേറ്റിന് 1 Km. കിഴക്ക്

101 രോഗങ്ങൾക്കു് ഒറ്റമൂലികൾ Rs. 5/-

Indic Digital Archive Foundation

101 ശാഗങ്ങളുടെ ഒന്നുകൂലികൾ



എൻ.പി. അനൂണി. ND

618
17-N