

## നാട്ടുവൈദ്യംദുരമൂലികൾ സാധാരണമായ ചിലരോഗങ്ങളും അവയ്ക്കുള്ള ചില ദുരമൂലികളും

### പനി

- വെളുത്തുള്ളി ചുക്ക് ഏലം കുരുമുളക് കുഷ്ഠതുളസി എന്നിവയിട്ട് കഷായം വെച്ചു കുടിക്കുക
- കുരുമുളകും ചുക്കും പൊടിച്ച് ഇഞ്ചിനീരിൽ ചേർത്ത് ചൂടാക്കി കഴിക്കുക
- കാഞ്ഞിരത്തൊലി അരച്ച് കൈവെള്ളയിലും കാൽവെള്ളയിലും പുരട്ടുക
- ചുക്കും മല്ലിയുമിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുക
- തുളസി പിഴിഞ്ഞനീരിൽ തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക

### വാതപ്പനി

- കുറുന്തോട്ടി വേര് ഇടിച്ചു ചതച്ച് പാൽകഷായം വെച്ചു കുടിക്കുക.

### അപസ്മാരം

- വയമ്പു പൊടിച്ചതും തേനും ബ്രഹ്മി നീരിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക

### തൊണ്ടവേദന

- ഗ്രാമ്പൂ, ഏലത്തരി ഇവയിലേതെങ്കിലും വായിലിട്ടു ചവച്ചു തുപ്പിക്കളയുക
- കൽക്കണ്ടവും ചുക്കും ജീരകവും ഒന്നിച്ചു പൊടിച്ചു ഇടവിട്ടു കഴിക്കുക

### ചുണങ്ങ്

- പാളയം കോടന് വാഴയുടെ മുത്ത പച്ച ഇല ചുണുങ്ങളുള്ള ഭാഗത്ത് അരച്ചിടുക. 1 മണിക്കൂറിനു ശേഷം കഴുകി കളയുക.
- ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീരിൽ ഉപ്പു ചേർത്ത് ചുണുങ്ങളുള്ള ഭാഗത്ത് പുരട്ടുക
- കടുക് അരച്ചെടുത്ത് ചുണുങ്ങിൽ പുരട്ടുക
- ആര്യവേപ്പില മഞ്ഞൾ ചേർത്ത് അരച്ചിടുക
- വെറ്റിലയുടെ നീരിൽ വെളുത്തുള്ളി അരച്ച് കുഴമ്പാക്കി പുരട്ടുക
- ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീരിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്ത് പുരട്ടിയതിനു ശേഷം ഇളംവെയിൽ കൊള്ളിക്കുക. 15 മിനിറ്റിനു ശേഷം കഴുകി കളയുക
- ഗന്ധകവും വയമ്പുംതൈരിൽ അരച്ചെടുത്ത് പുരട്ടുക
- ചന്ദനവും നവസാരവും അരച്ച് ചുണുങ്ങളുള്ള ഭാഗത്ത് പുരട്ടുക

### രക്ത സമ്മർദ്ദം

- തണ്ണിമത്തൻ വിത്ത് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് ദിവസേന കഴിക്കുക
- മുരിങ്ങയില നിത്യവും കഴിക്കുക
- അമൽപൊരി വേര് ചതച്ചിട്ട് പാലുകാച്ചി രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് കുടിക്കുക
- ജീരകം ഉലുവ വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ വറുത്തിട്ട് അതിൽ വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് ദിവസേന കുടിക്കുക

### കൃമിശല്യം

- പച്ചപപ്പായ തിന്നുക
- തേങ്ങാപ്പാൽ പഞ്ചസാര ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- മുത്തതേങ്ങയുടെ വെള്ളത്തിൽ തേൻ ചേർത്ത് വെറും വയറ്റിൽ കഴിക്കുക
- ഇഞ്ചിനീര്, വെളുത്തുള്ളി നീര്, തേൻ ഇവ ഒരുപോലെ ചേർത്ത് കിടക്കാന് നേരം കഴിക്കുക.

### ആസൂ

- ഒരു ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീരിൽ ഒരു കോഴിമുട്ട ഉടയ്ക്കാതെ വയ്ക്കുക. പിറ്റേന്ന് ആ മുട്ട ഉടച്ചു ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- ആടലോടകത്തിന്റെ ഇല വെട്ടിപ്പിഴിഞ്ഞ നീരിൽ തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- ചുട്ടുവാതം
- ഒരു സ്പൂൺ എരുമനെയ്യ് ദിവസവും പുരട്ടുകയും കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക

### കുഴിനഖം

- കുന്നൻ പാലയുടെ കറ തേയ്ക്കുക
- താമരയിതള്പനിനീരിൽ അരച്ചു തേക്കുക. അരമണിക്കൂറിനു ശേഷം കഴുകി കളയുക

### ചെങ്കണ്ണ്

- ചെറു തേൻ കണ്ണിൽ ഇറ്റിക്കുക
- നന്യാർവട്ടത്തിന്റെ ഇലയോ പുവോ മൊട്ടോ നുള്ളുമ്പോൾ വരുന്ന പാൽ കണ്ണിൽ ഇറ്റിക്കുക.

## വയറുകടി

- ഉലുവ ഒരുഗ്രാം വറത്തുപൊടിച്ചിട്ട് ചുടുവെള്ളത്തിൽ കലക്കി ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു കുടിക്കുക

## കൺകുരു

- ഇരട്ടിമധുരമോ കടുക്കയോ തേനിൽ അരച്ച് പുരട്ടുക

## ഉപ്പുറ്റി വേദന

- രണ്ടു പാത്രത്തിലായി ചുടുവെള്ളവും തണുത്തവെള്ളവും എടുക്കുക.ഓരോന്നിലും കാലുകൾ മാറിമാറി മുക്കി വെക്കുക. ദിവസവും 20 മിനിറ്റ് ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ വേദനയ്ക്ക് ആശ്വാസം ലഭിക്കും

## അർശസ്

- നാരങ്ങാനീരും ആട്ടിൻപാലും ഒരേ അളവിൽ ചേർത്ത് കുടിക്കുക
- ജാതിക്കാ ചുട്ട് തൈരിൽ ചാലിച്ച് കഴിക്കുക
- ചുവന്നുള്ളി നെയ്യിൽ മുപ്പിച്ച് കഴിക്കുക
- പാവലിന്റെ വേര് മോരിൽ അരച്ച് കഴിക്കുക

## ഇലദോഷം

- കുരുമുളക്, ചുക്ക്, പനികുർക്കലയില, തുള്ളസിയില എന്നിവ വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് അരസ്റ്റാസ് എടുത്ത് ചെറുനാരങ്ങാനീരും ചെറുതേനും ചേർത്ത് ദിവസവും 4 നേരം വീതം കഴിക്കുക. തൊണ്ടയ്ക്ക് വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ ഇതിൽ ഒരു ചുള കുടംപുളി കൂടി ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക.
- ചെറുനാരങ്ങാ നീരിൽ തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- തുള്ളസിയില കഷായം കുടിക്കുക

## നടുവേദന

- അരിക്കാടിയും മുളയിലനീരും ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് നടുവിനു പുരട്ടുക
- ആവണക്കെണ്ണ ചുക്കുകഷായത്തിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക

## വായുകോപം

- വെളുത്തുള്ളി ചുട്ടു തിന്നുക

- പുളിച്ച മോരിൽ ജീരകം അരച്ചുകലക്കി കുടിക്കുക
- ഇഞ്ചി ചതച്ചിട്ടു ചായകുടിക്കുക
- വെളുത്തുള്ളി ചതച്ചിട്ടു കാച്ചിയ പാൽ രാത്രി കിടക്കും മുമ്പ് കുടിക്കുക
- കരിങ്ങാലിക്കാതൽ ചതച്ചിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ഭക്ഷണ ശേഷം പതിവായി കുടിക്കുക.

### ഇക്കിൾ

- ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ തിപ്പലി അരച്ചിട്ടു കഴിക്കുക
- വായിൽ വെള്ളം നിറച്ച് അല്പസമയം മുക്കടച്ചു പിടിക്കുക
- ചുടുവെള്ളത്തിൽ ഇനുപ്പിട്ടു കഴിക്കുക
- ചുക്ക് അരച്ച് തേനിൽ കഴിക്കുക

### ചെവി വേദന

- ചൂടാക്കിയ ഏതാനം തുള്ളി ചെറു ചുടുള്ള ഉള്ളിനീർ ചെവിയിലൊഴിക്കുക
- ഒരു കഷ്ണം കുടംപുളിയിൽ അല്പം വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാക്കുക.കുറച്ചു സമയം തണുക്കാൻ അനുവദിക്കുക. ചെറുചുടിൽ എണ്ണ ചെവിയിലൊഴിക്കുക.
- ഇഞ്ചിനീർ അരച്ചെടുത്ത് ചെറു ചുടോടേ ചെവിയിലൊഴിക്കുക.

### വായ് പുണ്ണ്

- മോരിൽ കറിവേപ്പില അരച്ചുകലക്കി വായ്കൊള്ളുക.
- ത്രിഫല ചൂർണ്ണം തേൻ ചേർത്ത് പുരട്ടുക
- അഭയാരിഷ്ടം കവിൾ കൊള്ളുക
- നെല്ലിത്തോൽ തൈരിൽ ഇട്ട് കഴിക്കുക

### മൂത്രതടസ്സം

- കുമ്പളങ്ങിയോ,മുള്ളൻകീരയോ അരച്ച് നാഭിയിലും ചുറ്റും കുഴമ്പുരുപത്തിൽ പുരട്ടുക
- ശതാവരി കിഴങ്ങിന്റെ നീർ കുടിക്കുക
- കൊത്തമല്ലി ഇളനീരിൽ കുടിക്കുക
- ഏലത്തിരി പൊടിച്ച് നെയ്യിൽ ചാലിച്ച് കഴിക്കുക
- ഏലത്തിരി പൊടിച്ച് ഇളനീരിൽ കഴിച്ചാൽ ശിശുക്കളുടെ മൂത്ര തടസ്സം മാറും

## മുത്രച്ചുട്ട്

- പുവൻ പഴം പഞ്ചസാര ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- തഴുതാമ വേര് ശർക്കര ചേർത്ത് അരച്ച് ചെറിയ ഉരുളയായി കഴിക്കുക

## മുത്രാശയക്കല്ല്

- വെള്ളം ചെറുളയിട്ട് നന്നായി തിളപ്പിച്ചു കുടിക്കുക
- ഒരുഗ്ലാസ് വാഴപ്പിണ്ടി നീര് നിത്യേന കുടിക്കുക (പാളയംകോടന് വാഴയുടേത് ഉത്തമം)
- ഞെരിഞ്ഞിൽപ്പൊടി തേനിൽ ചാലിച്ച് കഴിക്കുക

## പ്രമേഹം

- പച്ചനെല്ലിക്ക ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞനീരിൽ തേനും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- കാട്ടുജീരകമിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ദിവസേന കുടിക്കുക
- കണ്ണദം കാച്ചിയ പാലിൽ ചേർത്ത് കുടിക്കുക
- ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച കൈപ്പങ്ങ തേനിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- തൊട്ടാവാടി നീരിൽ പാൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- ബ്രഹ്മി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് ഓരോസ്സണ് പാലിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക

## സന്ധി വേദന

- വെളിച്ചെണ്ണയും നാരങ്ങാനീരും തുല്യ അളവിലെടുത്ത് ചൂടാക്കി വേദനയുള്ളയിടത്തു പുരട്ടി തടവുക
- തൊട്ടാവാടി ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീര് തേൻ ചേർത്ത് രാവിലെയും വൈകിട്ടും കഴിക്കുക.

## വ്രണങ്ങൾ

- തൊട്ടാവാടിയിട്ട് വെളിച്ചെണ്ണ കാച്ചി പുരട്ടുക
- ഉപ്പും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ചാലിച്ചെടുത്ത് വെയിലത്തു ചൂടാക്കി വ്രണത്തിൽ പുരട്ടുക

## മുക്കടപ്പ്

- മുക്കിന്റെ ഇരുവശത്തും കടുകെണ്ണ പുരട്ടുക
- രാസ്നാദി പൊടി മൂലപ്പാലിൽ അതിൽ മുക്കിയ തുണി നെറ്റിയിൽ ഇടുക

## മഞ്ഞപ്പിത്തം

- കീഴാർനെല്ലി അരച്ച് പാലിലോ ഇളനീരിലോ ചേർത്ത് അതി രാവിലെ കഴിക്കുക
- പൂവാൻകുരുത്തിലയും ജീരകവും ചേർത്ത് അരച്ച് പാലിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- വയൽത്തുമ്പ സമൂലം അരച്ച് പാലിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- തേനിൽ മുളുങ്കി നീർ ചേർത്ത് കഴിക്കുക

## തലയുടെ ഭാരം

- അല്പം മഞ്ഞൾപ്പൊടി വെള്ളത്തിൽകലക്കി ആവികൊള്ളുക. ഇലദോഷം മൂലമുള്ള തലയുടെ ഭാരം കുറയും

## താക്ക് രോഗങ്ങൾ

- കിഴുക്കാനെല്ലിയോ കൃഷ്ണതുമ്പിയോ അരച്ചു പുരട്ടുക
- എരുക്കില നീരിൽ പച്ച മഞ്ഞൾ അരച്ചു പുരട്ടുക
- ശതാവരി ഇല ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ കാച്ചി പുരട്ടുക
- നെല്ലി വേര് മോരിൽ അരച്ചു പുരട്ടുക
- വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഇന്ത്യൻ കാച്ചിപുരട്ടുക
- തുമ്പയും മഞ്ഞളും അരച്ചു പുരട്ടുക
- പച്ചമഞ്ഞളും ആര്യവേപ്പിലയും അരച്ചു പുരട്ടുക

## വിരശല്യം

- കുമ്പളങ്ങളുടെ വിത്ത് അരച്ച് രാവിലെയും വൈകിട്ടും ഓരോ സ്ലൂണ് വീതം കഴിക്കുക.
- പപ്പായ തൊലികളുണ്ട് കറയോടെ അല്പം വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് വെള്ളം കുടിക്കുക.

## മുഴ

- ആയിരംകാലിയും കരിമുരിക്കിന്റെ ഇലയും അരച്ച് ചിരട്ടതൈലത്തിൽ ചേർത്ത് പുരട്ടുക

## ചൊരിച്ചിൽ

- വിയർപ്പു മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ചൊരിച്ചിൽ അകറ്റാൻ തൈരുപുരട്ടി 15 മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞ് കഴുകി കളയുക

## മൂലക്കുരു

- കുമ്പളങ്ങ അരിഞ്ഞുണക്കി ഉപ്പിലിട്ട് കഴിക്കുക

## ചുമ

- തേനും നെയ്യും കുരുമുളകു പൊടിച്ചതും ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- ആടലോടകം ശർക്കരയോ കുരുമുളകോ ചേർത്ത് കഷായം വെച്ചു കുടിക്കുക
- ചൂക്ക് പഞ്ചസാര എന്നിവ തൈരുവെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- അരിക്കാടിയിൽ കൊത്തമല്ലി അരച്ച് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- ഇഞ്ചിയും ചെറിയ ഉള്ളിയും ഇടിച്ച് നീരൊടുത്ത് കഴിക്കുക.ശ്വാസം മുട്ടലിനും ഇതു നല്ലതാണ്
- ഉലുവ കഷായം വെച്ചു കുടിക്കുക

## നാക്കിലെ പൂപ്പൽ

- ഉണക്കമുന്തിരി കുതിർ പിഴിഞ്ഞ് നാക്കിൽ പുരട്ടുക
- മണിത്തക്കാളിയില പിഴിഞ്ഞ നീരിൽ തേൻ ചേർത്ത് നാക്കിൽ പുരട്ടുക

## തലമുടി പിളരുന്നതിന്

- ഉഴിഞ്ഞ ചതച്ചിട്ട് വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് മുടി കഴുകുക
- മുടികൊഴിച്ചിൽ താരന് അകാലനര
- ചെമ്പരത്തിപ്പൂവും മൈലാഞ്ചിയും ചേർത്ത് എണ്ണ കാച്ചി തലയിൽ പുരട്ടുക
- അരിത്തവിട് അരിപ്പട്ട ചക്കര ഇടിച്ച് ദിവസേന കഴിക്കുക അകലനര ഇല്ലാതാകും
- തുളസിയില വെറ്റില തെച്ചിപ്പവ് ഇവ ചതച്ചിട്ട് എണ്ണകാച്ചി തലയിൽ പുരട്ടുക താരന് മാറും

## തലവേദന

- അല്പം ബീറ്റ്റൂട്ട് നീര് പഞ്ഞിയിൽ മുക്കി രണ്ടു ചെവിയിലും വെക്കുക
- കടുക് അരച്ച് നെറ്റിയിൽ പുരട്ടുക
- ചുവന്നുള്ളിയും കല്ലുപ്പും അരച്ചു പുരട്ടുക
- കർപ്പൂരവും ചന്ദനവും പനിനീരിൽ കലക്കി തെളിനീര് പുരട്ടുക

## ചെന്നിക്കുത്ത്

- നാലാമരത്തോൽ അരച്ചു പുരട്ടുക

- ചെന്നിക്കുത്തുള്ള സ്ഥലത്ത് തണുത്തവെള്ളം ധാര ചെയ്യുക
- തണുത്ത വെള്ളം കൊണ്ടോ തണുത്ത പാൽ കൊണ്ടോ ധാര ചെയ്യുക

### ക്ഷീണം

- ഉപ്പു ചേർത്ത തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കാൽ രണ്ടും മുക്കിവെക്കുക
- അല്പം തേൻ ചേർത്ത വെള്ളം കുടിക്കുക.ശരീര ക്ഷീണം അകറ്റാം

### പുപ്പൽ

- കുളിക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ഒരു നുള്ളു ഉപ്പു ചേർത്താൽ ശരീരത്തിലെ ചെറിയ മുറിവുകളും പുപ്പൽ ബാധകളും ഇല്ലാതാകും.രോഗ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കും

### ശരീരം ചൂട്ടുന്നീറ്റൽ

- കുമ്പളങ്ങ തൊലിയോടുകൂടി ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീരിൽ മൂന്നിൽ ഒരുഭാഗം പശുവിന്റെ നെയ്യ് ചേർത്ത് കുടിക്കുക

### പുഴുക്കടി

- കുളിച്ച ശേഷം തുള്ളസിനീർ ദിവസവും പുരട്ടുക

### പല്ലുപുളിക്കൽ

- മാവിന്റെ തളിരില ചവയ്ക്കുക

### തൊണ്ടയടപ്പ്

- കുരുമുളകും പച്ചകർപ്പൂരവും വെറ്റിലയും ചവച്ച് നീർ അല്ലാലുമായി ഇറക്കുക.ശബ്ദം തെളിയും.

### വയറിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ

- ദഹനക്കുറവുമൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ അകറ്റാൻ
- രണ്ടു ഗ്രാം ചുക്ക് പൊടിച്ച് അര ഗ്ലാസ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കലക്കി ദിവസവും രണ്ടുനേരം കുടിക്കുക.
- ഇഞ്ചി ചതച്ച് പിഴിഞ്ഞ് തെളിനീരെടുത്ത് ഉപ്പോ പഞ്ചസാരയോ ചേർത്ത് ഒരു സ്പൂൺ വീതം രണ്ടു നേരം കുടിക്കുക.

## വയറു വേദന

- ഇഞ്ചി ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ തെളിനീര് ഉപ്പു ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- കറിവേപ്പില ചതച്ചിട്ട് കഷായം വെച്ച് കഴിക്കുക
- ഉലുവ കഷായം വെച്ചു കുടിക്കുക

## ദഹനക്കേട്

- കറിവേപ്പിലയും കുരുമുളകും ഒന്നിച്ചുരച്ച് കലക്കിക്കുടിക്കുക
- ഇഞ്ചിയും ഉപ്പും ചവച്ചിറക്കുക
- ഇഞ്ചിനീരും തേനും തുല്യ അളവിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

## വയറുകടി/വയറിളക്കം

- കരിഞ്ചീരകവും അയമോദകവും കട്ടൻ ചായയിൽ പൊടിച്ചിട്ട് കഴിക്കുക
- കശുമാവിൻ തോൽ ചതച്ചെടുത്ത ചാറ് ഉപ്പു ചേർത്ത് കുടിക്കുക
- കശുമാവിന്റെ കുരുന്ന് ഉപ്പിനോടൊപ്പം കഴിക്കുക
- ജാതിക്ക പൊടിച്ചു തേനിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക

## കുഴിനഖം

- കറ്റാർ വഴയുടെ നീരും പച്ചമഞ്ഞളും കൂടി അരച്ചിടുക
- പച്ചമഞ്ഞൾ വേപ്പെണ്ണയിലൊഴിച്ച് കുഴിനഖമുള്ള വിരലിൽ നന്നായി തേക്കുക
- മൈലാഞ്ചി അരച്ചിട്ടു ശീലിക്കുക
- കത്തിനിൽക്കുന്ന നിലവിളക്കിന്റെ തിരിയിലൂടെ എണ്ണ ഇറ്റിച്ച് കുഴിനഖത്തിൽ ഒഴിക്കുക.
- എരിക്കിൻ പാൽ ഇടുക

## പല്ലുവേദന

- വേദനയുള്ള പല്ലിന്റെ പോടിൽ എരിക്കിൻ കറ ഒഴിക്കുക
- ഗ്രാമ്പൂ ചതച്ച് തേനും ഇഞ്ചിനീരും ചേർത്ത് വേദനയുള്ള ഭാഗത്ത് വെയ്ക്കുക
- എള്ളു മോരിൽ അരച്ചു കലക്കി കവിള് കൊള്ളുക
- വേപ്പിൻകുരു എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുത്ത് പുരട്ടുക

## തീപ്പൊള്ളൽ

- തെളിഞ്ഞ ചുണ്ണാമ്പു വെള്ളത്തിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് കടയുക. അതിൽ നിന്നും കിട്ടുന്ന നീർ ഉറ്റിയെടുത്ത് ധാരകോരുക
- വാഴപ്പോള ചതച്ച് നീർ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് പൊള്ളിയ ഭാഗം ഈ നീരിൽ താഴ്ന്നുവെക്കുക
- വെളിച്ചെണ്ണ, കോഴിമുട്ടയുടെ വെള്ള എന്നിവ തമ്മിൽ കലർത്തി തീപ്പൊള്ളിയ ഭാഗത്ത് പുരട്ടുക
- തേനും നെയ്യും മിശ്രിതമാക്കി പുരട്ടുക
- ചെമ്പരത്തിപ്പൂവിന്റെ ചാറ് പിഴിഞ്ഞു പുരട്ടുക
- മുളമുരിയുടെ തൊലി അരച്ചു പുരട്ടുക
- ഉപ്പുവെള്ളമോ മോരോ ഒഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക.

## കുരുവും പരുവും പൊട്ടിക്കുന്നതിന്

- വാളമ്പുളിയുടെ ഇലത്തണ്ട് പശുവിന് പാലിൽ പുഴുങ്ങി അരച്ചെടുത്ത് തേനിൽ ചാലിച്ച് പുരട്ടുക

## ചൊറി

- പച്ച വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഉള്ളി ചതച്ചിട്ട് കാച്ചി തേയ്ക്കുക
- തെങ്ങിന്റെ ഇളംവേര് അരച്ചിട്ട് വെളിച്ചെണ്ണ കാച്ചി തേയ്ക്കുക
- കൊന്നയിലച്ചാറ് പുരട്ടുക
- കരിങ്ങാലിക്കാതൽ ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക

## പഴുതാര കടിച്ചാൽ

- വേലിപ്പരുത്തിയില അരച്ചിടുക
- അമൽപൊരി വേര് പാലുകുട്ടി അരച്ച് കടിയേറ്റ ഭാഗത്ത് പുരട്ടുക
- കരിക്കൊടി കിഴങ്ങ് അരച്ച് വെള്ളത്തിൽ കലക്കി പുരട്ടുക
- നെയ്യും കണ്ണാടും ചേർത്ത് പുരട്ടുക
- നെന്റേനി വാകയിലയുടെ നീരിൽ ചുക്ക് കുരുമുളക് തിപ്പലി എന്നിവ അരച്ച് പുരട്ടുക

## നെഞ്ചെരിച്ചിൽ

- തലേദിവസം വെണ്ണ ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ ഇട്ടുവെക്കുക. ഈ വെണ്ണ പിറ്റേന്ന് പിഴിഞ്ഞ് വെള്ളം കളഞ്ഞതിനു ശേഷം കഴിക്കുക.

### ശരീരോന്മേഷത്തിന്

- എല്ലായ്പ്പോഴും സ്നാർട്ടായിരിക്കാൻ ദിവസവും ഓരോ കപ്പ് ഒട്ട് കഴിക്കുക
- ദിവസവും ചുരുങ്ങിയത് 8 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുക
- വിറ്റാമിൻ സി കൂടുതലറ്റങ്ങിയ പഴങ്ങളോ പഴച്ചാരോ കഴിക്കുക.

### അൾസർ

- ബീറ്റ് റൂട്ട് നീർ തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- വാഴപ്പിണ്ടി നീരും തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കുക
- നേന്ത്രപ്പഴവും മാതളച്ചാരും നിത്യവും കഴിക്കുക
- അയമോദകം മോരിൽ അരച്ചുകുടിക്കുക
- ഒരു ഗ്ലാസ് കുമ്പളങ്ങാനീർ നിത്യവും രാവിലെ കഴിക്കുക.

### ഉളുക്ക്

- മുരിക്കിൻ പശയും മഞ്ഞളും ചേർത്ത് അരച്ചു പുരട്ടുക
- ഇടിഞ്ഞിലിന്റെ തൊലി അരച്ചു പുരട്ടുക
- തൊട്ടാവാടി കല്ലപ്പ് ചേർത്ത് അരച്ച് അരിക്കാടിയിൽ തിളപ്പിച്ചു പുരട്ടുക
- തേങ്ങാപ്പാലിൽ വെളുത്തുള്ളി പുഴുങ്ങിയരച്ച് പലപ്രാവശ്യം പുരട്ടിയാൽ ഉളുക്കുനീർ ശമിക്കും

### ചർദ്ദി

- വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചി, കുമ്പളയില, കടുക്, തെങ്ങുണ്ടണപ്പല്ല, മുരിങ്ങപ്പട്ട, കോലിഞ്ചി, ഉപ്പ് ഇവ തിളപ്പിച്ച് വറ്റിച്ച് അല്പം വീതം കുടിക്കുക.
- ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക

### അരിമ്പാറ

- ഒരല്ലി വെളുത്തുള്ളി ചുട്ട് അരിമ്പാറയ്ക്കു മീതെ വെച്ചു കെട്ടുക.അരിമ്പാറ പോകും.
- ഇഞ്ചി ചെത്തി കുർപ്പിച്ച് ചുണ്ണാമ്പിൽ മുക്കി അരിമ്പാറയിൽ പല പ്രാവശ്യം ഉരസുക അരിമ്പാറ മാറിക്കിട്ടും
- എരിക്കിൻ കറ തേക്കുക
- കിഴുകാനെല്ലി പാലിൽ അരച്ചു പുരട്ടുക
- ചുണ്ണാമ്പും കാരവും ചേർത്ത് പുരട്ടുക

### ശബ്ദമാധ്യമത്തിന്

- ബ്രഹ്മി സമുഖം ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ് തേൻ ചേർത്ത് കുഴിക്കുക
- കാട്ടുതിപ്പലി വേർ കഷായം വെച്ച് ദിവസവും അതിരാവിലെ കുഴിക്കുക

### ചെവി പഴുപ്പിന്

- കടുകെണ്ണ ചെറു ചൂടോടെ ചെവിയിലൊഴിക്കുക
- നീലയമരി നീർ ചെവിയിലിറിക്കുക

### ചെവിയിൽ ഏതെങ്കിലും ജീവികള് കയറിയാൽ

- ചെറുചൂടുവെള്ളം ഒഴിച്ചു നിർത്തുക
- ഉപ്പുവെള്ളം ഒഴിച്ചു നിർത്തുക

### കഫക്കെട്ട്

- അയമോദകം പഞ്ചസാര ചേർത്ത് പൊടിച്ചു കുഴിക്കുക
- കടുകു ചാലിച്ച് തേൻ ചേർത്ത് കുഴിക്കുക
- നാരങ്ങാവെള്ളം തേനിൽ ചേർത്ത് കുഴിക്കുക