



അലർജ്ജി നിയന്ത്രണം വൃക്ഷസമാക്കാം

അലർജ്ജി രോഗങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താൻ ക്രഷ്ണത്തിലെ ക്രമീകരണങ്ങൾ മുതൽ നിവാരി കാര്യങ്ങൾ സ്വയം നടപ്പിലാക്കാം

(୩) ଲାର୍ଜିରୋଗଙ୍କୁଟାଯୁ, ଅସମ୍ଭବତାଯୁ, ପିକିତୁ ତେବୀଯୁ
ଓ ଆନ୍ଦୋଷଣଙ୍କର ପଲାପ୍ରାଫ୍ୟୁ, ନମ୍ବ ନିରାଶପ୍ରଦାତାଙ୍କୁ,
ବିଵରଣୀକେତିକ ବିଦ୍ୟ ତୁଳନାତରୁଣ ସର୍ବଚ୍ଛ୍ଵ ଏହିଜିନ୍ଦୁକୁଳ୍ପ
ଏ ତିର୍ଥୀଲିଲୁ, ଆଲାର୍ଜିରୋଗଙ୍କର ପୁରୀମାତ୍ର ଦେବମାକିଲ୍ଲୁଣ ଓରମପ୍ର
କୁତଳିଲାଙ୍କ ଅବସାନିକର୍ମକାର୍ଯ୍ୟ.

ഒരു വൈദ്യുതിയാസ്ത്രശാഖയും പുർണ്ണമായ പരിപരാരം അവകാശപ്പെടുന്നു മില്ലി. അലർജി ഒരു സർവ്വസാധാരണ രോഗമാണെങ്കിലും ഓരോ വ്യക്തിയിലും താരതമ്യേന ബലഹീനമായ അവയവശാളിലാണ് ഇതു ഭാധിക്കുന്നത്. ചിലതിൽ ശാസക്കാശങ്ങൾ, മറ്റൊരു ചിലതിൽ തരക്ക്, വേറൊരു ചിലതിൽ ദഹനം എന്നിയവയും, ചിലർക്ക് നായിപ്പും, പേരിക്കൽ. അങ്ങനെ.

ଶୌରତିନୀରେ ଏହିକାଳିଲୁଗୁ ଯେ ବୋଗଟୁ ବ୍ୟାଯିକାଳୁଗୁ ଅଲାଭଜିତୋହା ଅବସାଧିତିରେ ମାତ୍ର । ଉତ୍ତାଙ୍ଗିତିରେ କଥାମନ୍ଦିରିଲୁଗୁ ଶୂନ୍ୟକୋଣଙ୍କୁ ଛାଇଲୁଗୁ ରୋଗସାଧ୍ୟତାକୁଳାବିତିର ତୁମଳିଲୁଗୁ ମୁହକାଳିଲୁଗୁ । ପିନ୍ଧିକ ଆଶମ ଯାଏଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଷପୁର୍ବାଦୀ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନାରୁ ଯାଇଲୁଗୁ

മായും വായുക്കോപമായും കാണുന്നു. ചിലർക്ക് ചർമ്മപ്രശ്രമമായി കാണുന്നതും ഉള്ളിലെ ആസ്ഥമപ്രശ്രമമാം ആയിരുത്താം. ഏതവയവത്തിൽ ബാധിച്ചാലും അലർജി പൊതുവായ രേഖപ്രതിരോധക്ക്രിയ താറുമെന്ന റാക്ഷസി.

எனவெறிச்சித், புதிச்சுதிக்கட்டல், விடுமாராத்த வயின்ஜக்கா், மல வூபா், துடன்னிய பொன்ஸ். வூபா் யாய் அங்குவண்ணல். செவி பொடி யொலிக்கல், அய்கோயில்ல, ஏ க்ஸ்மீ, சௌகந்தைரின், மை வெழேற், சொன்னதூதிக்கிழ் ஏனி



കേരള മന്ത്രി

വയല്ലോ. അലർജിയുടെ വിലിന് രൂപങ്ങൾ തന്നെയാണ്. അലർജി രോഗങ്ങളിൽ ചികിത്സയെക്കാൾ പ്രാധാന്യം മുൻകരുതൽ എടുക്കുന്നതിലാണ്. രോഗത്തിനു ഹേതുവാകുന്ന അലർജിയുകളെ തിരിച്ചിറിയാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ അതുമായുള്ള സന്ദർഭക്കു ഇല്ലാതാക്കുകയാണ് എറ്റവും വലിയ മുൻകരുതൽ.

പ്രാണികളിൽ നിന്നും വളർത്തു മുഗങ്ങളിൽ നിന്നും കാരണമായെ കാവുന്നവനുകൾ പ്രതിരോധിക്കാനായും, എന്നാൽ വായ്വിൽ കലർന്ന് അലർജിയുണ്ടാക്കുന്നവൽ കൈത്തിരാ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധസംവിധാനം, ബലപെടുത്തുകയെന്ന ഒരു മാർഗമെയുള്ളൂ. ഇക്കാര്യത്തിൽ രോഗിക്കുതന്നെ നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാം. അതിൽ എറ്റവും ഫലപ്രദമായ രോഗിക്കുതന്നെ ലൈഖിക്കരണം തന്നെയാണ്.

ക്രഷ്ണമരുന്ന്

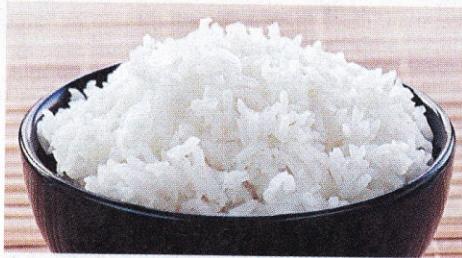
വളരെ ചെറിയ കാലത്തെക്ക് രോഗപരിഹാരത്തിനു സഹായിക്കുക എന്ന ജോലി മാത്രമേ മരുന്നുകൾക്കു നിർവ്വഹിക്കാനുള്ളൂ. എന്നാൽ അലർജിയോടുള്ള പ്രതിരോധം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മുൻകരുതലും വഴിയും ക്രഷ്ണമരുന്നിൽ കൊണ്ടാക്കുന്നതിൽ ലൈഖിക്കരണം തന്നെയാണ്.

അമേരിക്കയിലെ പ്രസിദ്ധ കാർഡിയോളജിസ്ട്രും, ലോകപ്രശസ്ത തസ്സാഡിക്കിത്തുകനുമായ ഡോ. റോബർട്ട് അറ്റ്‌കീസ്റ്റ് പറയുന്നു— ‘അതിസാരം മുതൽ പ്രമേഹം വരെ, തലവേദന മുതൽ രക്താതിമരദം വരെ ഏതു രോഗവും ക്രഷ്ണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു’.

‘നീ എന്തു കഴിക്കുന്നുവോ അതാണ് നീ’ എന്നു സ്വാഖി ശിവാനന്ദസന്ധാരത്തിയും, ‘ഉദരം വ്യാധി മനി രം’ എന്ന് ആയുർവേദവും പറയുന്ന തിരിൻ്റെയല്ലോ. സാരം നുന്നുതന്നെയാണ്; ‘ക്രഷ്ണം മരുന്നാണ്.’ അലർജിയുടെ കാര്യത്തിൽ തീർത്തു. അതു ശരിയാകുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ക്രഷ്ണരാതികകൾ അലർജി രോഗങ്ങളിൽ അതുകൂടുകരമായ അനുകൂലപ്രലഭങ്ങൾ നൽകുന്നു. ആസ്ഥാനികളിൽ 50 ശതമാനം സൗഖ്യം ശരിയായ ക്രഷ്ണക്രമീകരണം. കൊണ്ടു മാത്രം സാധ്യമാണ്. മറ്റ് അലർജിപ്രശ്നങ്ങളാൽ കാര്യത്തിലും ഇതു പ്രസക്തമാണ്.

വെറ്റാ-സുട്ടിയൻറ് തെറ്റി

കഴിക്കുന്ന ക്രഷ്ണത്തിന്റെ അളവും, ആധാർവാദവും നമ്മൾ വർദ്ധിപ്പിച്ചുവെങ്കിലും പോഷകങ്ങളാൽ കാരുതിൽ ഇനിയും വേണ്ടതു ശുഭമായി രോഗശമനത്തിന് ഇം പോഷണങ്ങളും നാം കഴിക്കുന്ന ക്രഷ്ണത്തിൽ വളരെ താഴ്ന്ന അളവിൽ മാത്രമാണെങ്കിൽക്കുന്നത്. അലർജി ചികിത്സയിൽ സ്ഥിരമായ രോഗശമനത്തിന് ഇം പോഷകങ്ങളാൽ പക്കം നിർഭാഗ്യവശാൽ കുടുതൽ ചികിത്സകരും കാരുമാക്കാറില്ല. പ്രാശ തുമ്പുള്ള ഒരു ചികിത്സകൾനും നിർദ്ദേശത്തോടെയുള്ള വെറ്റാ-സുട്ടിയൻറ് തെറ്റി അലർജി രോഗങ്ങളിൽ അതുകൂടുതലമായ ഫലം തരും. അലർജിയുടെ അവന്നമ്പയ്ക്കും രോഗിയുടെ ആരോഗ്യത്തിനും അനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ത ഏറ്റവും കുടുതലും, മെമ്പ്രേക്കാ സുട്ടിയൻറുകളും, കൂനിക്കൽ ഡോസിൽ നൽകുന്നതാണ് ഇം രീതി.



അരിയോട് അലർജി

ആസ്ഥാനിലെന്നപോലെ അലർജി സംബന്ധിയായ ഉദരരോഗങ്ങൾ, കഞ്ഞരോഗങ്ങൾ, കണ്ണരോഗങ്ങൾ, സെസന്റെസൈസിന്, മെമ്മേഗ്രേം, തിണിപ്പ് തുടങ്ങിയ ചർമ്മരോഗങ്ങളിലും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായ ക്രഷ്ണക്രമീകരണങ്ങൾ വളരെ വേഗത്തിലുള്ള രോഗശമന സാധ്യമാക്കുന്നു.

അലർജി രോഗങ്ങളിൽ ഏറ്റവും നല്ലതു ശുഭമായ സസ്യക്രഷ്ണമാണ്. ആവിയിൽ വേവിച്ചേം, പച്ചയായോ ഉപയോഗിക്കാം. അരി അഹാരം രാവിലെയും ഉച്ചയ്ക്കും മാത്രം കഴിക്കുക. പല ശുദ്ധതയാളി അലർജി രോഗികളിലും അരിക്ക്രഷ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതോടെ നല്ല ആശ്വാസം കിട്ടും. അതുപോലെ അച്ചാറും പപ്പടവുമൊക്കെ അലർജി ബോംബാം സാം. അവയെല്ലാം പുരിശമായും ഒഴിക്കണാം.

എറ്റവും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് രാത്രി ക്രഷ്ണമാണ്. അതു നിർബന്ധമായും ശോതനപാക്കുക. ചപ്പാത്തി, പച്ചക്കറി ചേർത്ത പുട്ട്, ശോതനപുട്ടോരു, ശോതനപാട് എന്നിവ ശർക്കരയും, തേങ്ങയും, ചേർക്കാതെ കഴിക്കാം. അതാഴും കഴിവതു ഏറ്റവും മുഖ്യമാക്കുന്ന കഴിക്കണം. വൈകിയുള്ള രാത്രി ക്രഷ്ണം കൂടം ഉൽപ്പാദനം വർധിപ്പിക്കും.

പ്രഭാതക്രഷ്ണത്തിനു കുടുതൽ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക. പുട്ട്, അപ്പ്, ഇടിപ്പ്, ഇല്ലിപ്പ്, മുഖ്യലി, ദോശ എന്നിവയോടെ ക്രഷ്ണാപ്പം മിതമായി മാത്രം മസാല ചേർത്ത കറി കഴിക്കാം.

ഉച്ചയ്ക്കുന്ന മിതമായി തേങ്ങയും, മസാലയും മറ്റും ചേർത്ത കറികൾ ഉപയോഗിക്കാം. എല്ലായിൽ വരുത്തു മത്സ്യമാംസാദികളും, കൊണ്ടാട്ടം, പപ്പടം, തുടങ്ങിയവയും, ഒഴിവാക്കണം. അലർജി പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ മത്സ്യമാംസാദികൾ എത്രയും കുറയ്ക്കുക. അയലു, ചെമ്മീൻ, ഞെണ്ടം, കക്ക, ഉണക്കമെിൻ എന്നിവ ഒരു രൂപത്തിലും കഴിക്കരുത്. മാംസാഹാരങ്ങൾ നിർബന്ധമായും കുടുതൽ തേങ്ങയും, ചേർക്കാതെ കറിവച്ചേം, ശ്രീപ്പും (ചുടുക) ചെയ്യുന്നതോടെ വല്ലപ്പോഴും കഴിക്കുന്നതിൽ



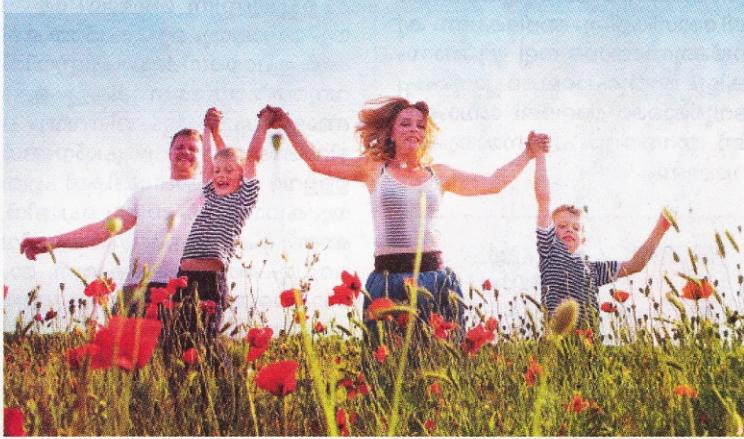
ഡോ. പി.എം.
എംഗ്രേജിലി
അലർജി സർപ്പക്കാരി
അസൈം & അലർജി
റിസർച്ച് സെൻസറ്,
കേരളം, കേട്ടം
drabraham64@gmail.com



അലർജിയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ലീടു മാർഗ്ഗങ്ങൾ

അലർജിപ്രശ്നങ്ങളെ പൊതുവേ പ്രതിരോധിക്കാനും, അലർജി പ്രശ്നങ്ങൾ ആരംഭിച്ചാൽ അവ പതിഹരിക്കാനോ അവയുടെ തീവ്രത കുറയ്ക്കാനോ നിരവധി കാര്യങ്ങൾ നമുക്കു തന്നെ ചെയ്യാനാകും.

- സൗദര്യ വർക്ക വസ്തുക്കളോടുള്ള അലർജി ഇന്ന് വളരെ സാധാരണമാണ്. നിരവധി ഘടകങ്ങളുള്ള സൗദര്യ വർക്ക ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്കു അലർജി കുറവാണ് കുറച്ചുമാത്രം. ഘടകമുള്ളവയ്ക്ക് എത്ര പുതിയ ഉൽപ്പന്നവും ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ പാച്ച ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാം. കൈമുട്ടിലെ അക്കം മടക്കിൽ ഒരപ്പേ. തേച്ച് 48 മുതൽ 72 മണിക്കൂർവ്വരെ കാത്തിരിക്കാം. ചുവപ്പ്, ചൊറിച്ചിൽ, തകിപ്പ്, പൊള്ളൽ, നീറ്റൽ തുടങ്ങിയ ചർമ്മപ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാണുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ ഉൽപ്പന്നം ദൈർଘ്യമായി ഉപയോഗിക്കാം.
- സുഗന്ധം പുഴുമ്പോൾ അവ വന്നത്തെ മാത്രം പുരട്ടാൻ ശ്രമിക്കുക.
- പല ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെയും, പുറത്ത് പെരുപ്പേരും അലർജിക്, ദയർമ്മറോളം ജിസ്റ്റ് ടെസ്റ്റ്, സെൻസിറിഡിപ്പിൾ ടെസ്റ്റ് എന്നിവയെ ഏഴുതിയിരിക്കുന്നതുകണ്ണ് അവ അലർജിയുണ്ടാക്കില്ലെന്നു തെറ്റിയരിക്കരുത്.
- ഒരല്ലുടെ കിടക്കവിശയിൽ 20 ലക്ഷം പൊടിച്ചുള്ളത് (യന്റ് മെറ്റ്) എങ്കിലും ഉണ്ടാകുമ്പനാണ് കരുതുന്നത്. അതിനാൽ കിടക്കവിശമാനാണ് മറ്റൊരുത്.
- കിടക്കവിശകൾ, തലയണം ഉറ, കർട്ടൻ എന്നിവ കഴുകുമ്പോൾ നല്ല ചുട്ടുള്ള ബൈളൂസ്ത്തിൽ അൽപ്പനേരം മുകളിവരുക്കുന്നത് ഡിസ്റ്റ് മെറ്റ് മുല്ലുള്ള പൊടി അലർജി കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.
- പൊടി അലർജിയുള്ളവർ കമ്പിളി പോലുള്ളവയുടെ ഉപയോഗം കൂറഞ്ഞണാം.
- പുകവലി ഒഴിവാക്കുന്നത് ആസ്മയും, ശ്രാവം, മുട്ടു, പോലുള്ള അലർജി പ്രശ്നങ്ങളെ രൂക്ഷമാക്കുമെന്നതിനാൽ അത് ഒഴിവാക്കണം. പുകവലിക്കുന്നവരിൽ നിന്നുള്ള പാസിവ് സ്റ്റോക്കിങ്ങിനു വിധേയരാവുന്ന സ്റ്റൈക്ക് ശീക്കും കൂട്ടികൾക്കും വിവിധ അലർജികൾക്കു സാധ്യത കുട്ടും.
- ആഭരണങ്ങൾ, വാച്ചികൾ സ്റ്റാപ്, ഫൈസ്കൾ, ബേബസിയർ ഹൈക്കുകൾ തുടങ്ങിയവയോട് കോണാക്ക് അലർജിയുള്ളവരുണ്ട്. ഇവയ്ക്കിടയിൽ അടിഞ്ഞു കൂടിയ അഴുക്കും അലർജി ഉണ്ടാകുകയോ രൂക്ഷമാകുകയോ ചെയ്യും. സ്ലാസ്റ്റിക്, പെയർസ് കോട്ടിൽസ് ഉള്ളവ തിരഞ്ഞെടുത്താൽ ഈ പ്രശ്നം കൂടിയും കൂടിയാണ്.
- വീട്ടിലെ കാർപ്പറ്റുകൾ പൊടി അലർജിയുടെ വലിയ ഉറവിടമാണ്. സാധാരണ തറയേക്കാൾ 10 മട്ടങ്ങിലധികം. ഡിസ്റ്റ് മെറ്റ് അതിൽ കാണും. അതിനാൽ ആച്ചചലിലെരിക്കാൻ കാർപ്പറ്റ് വാക്കം ഓൺഗൈറ്റർ സഹായത്തോടെ വൃത്തിയാക്കണാം.
- പതിവായി രാവിലെ തുമലുള്ളവർ ഫ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ ബെച്ചിരിക്കുന്ന ചുട്ടുവെള്ളം. ഉറക്കമുണ്ടാക്കാൻ ഉടൻ വായിൽ കൊള്ളുകയും അൽപ്പനേരം വായിൽ നിർത്തുന്നതും തുമലിൽ ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും. തുടർന്ന് ചുട്ടുവെള്ളം കൂടിക്കുന്നതും നല്ലത്.
- ചർമ്മത്തിൽ തീവ്രമായ ചൊറിച്ചിൽ ഉള്ളപ്പോൾ ഏറുന്ന് കൂടും ഒരു തുംബയിൽ പൊതിഞ്ഞ് ആ ഭാഗത്ത് അമർത്തുന്നത് ആശ്വാസം നൽകും.



തെറ്റില്ല. മോർ, തെതർ, നെയ്യ് തുടങ്ങിയ പാലുള്ളപ്പനങ്ങൾ എത്ര തരതിലുള്ള അലർജിയും വർധിപ്പിക്കും. ഉച്ചയുണിനൊപ്പം മോർ കാച്ചി (മോരുകൾ) കുട്ടാം.

പ്രാഥിനോട് ഗുഡ് രീഡ്

ചൊയ്യേം കാസ്റ്റിയോ ശീലമാക്കിയിട്ടുള്ളവർ പാൽ ചേർക്കാതെ മിതമായി കുടിക്കുക. സോയപ്പും ചേർക്കുന്നതു ദോഷം ചെയ്യാറില്ല. അതുപോലെ എത്ര സമയത്തായാലും അച്ചാറുകൾ, കുട്ടതൽ പുളിയും എരിവുമുള്ള കറികൾ, മറ്റു മണാല ചേർത്ത വിഭവങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പുണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കുക.

ടിനിലടച്ചുവരുന്ന ക്രഷണപ്പ മണംളും ബണ്ണം, പച്ചരാബ്രി, നൃഗി തുംബ, കുത്തിമനിറങ്ങളും രൂചിയും ചേർത്ത ബേക്കൾ പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവയും അലർജിയുടെ ആക്രമണം വർധിപ്പിക്കും.

പ്രാഞ്ചൾ പക്കൽ മാറ്റം

പക്കൽ സമയങ്ങളിൽ (മുന്നു മണി വരെ) നൊലിപ്പുവൻപശം, പുഴുങ്ങിയ ഏതെങ്ങനെയും, പുളിയില്ലാത്ത അപ്പിൾ എന്നിവയും ഇംഗ്രേപ്പശം, ബഡാം എന്നിവയും, പ്രായവ്യത്യാസമനുസരിച്ചു നാലെണ്ണും വരെ കഴിക്കാം. ഓണമുഖ്യമായും പച്ചങ്ങൾ പാശങ്ങൾ വൈകുട്ടികൾ മുന്നുമണിക്കും ശേഷം കഴിക്കുന്നതും ഒരു തണ്ടിക്കും, മിൽക്കണ്ണപേശകൾ, ജുസ്സ് തുടങ്ങിയവ) രോഗത്തെ പെട്ടെന്നു തീവ്രമാക്കുന്നു.

ശ്രസ്തന്മാരും മാരും

അലർജി പ്രശ്നങ്ങളിൽ എറ്റവും കുടുതൽ ശ്രസ്തനാവയവങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണ്. പതിവായ മുക്കൊലിപ്പും മുതൽ ശ്രസ്തന്മാരും തിരഞ്ഞെടുപ്പം ശ്രസ്തനാവയവങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യമുള്ള പ്രാണായാമം പോലുള്ളവ ശുശ്രാവം ചെയ്യും. മാത്രമല്ല വിശ്വാസം വരാതെയിരിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു. ലാലുപ്രാണായാമം ജോഡിക്കു പോലും അതിശയിപ്പിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ നൽകാൻ കഴിയും.