

ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿನ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ !

ಕೃಷಿಕ ಬಂಧುಗಳೇ ಹಾಗೂ ಮಿತ್ರರೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಮಾತು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ-ಕಸಾಲೆಗಳಿಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು ಬೇಡ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಆಹಾರಾಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

- | | | |
|---|---|--|
| <p>1) ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರುವುದೇ ?
ಹುರಳಿ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>2) ಕಫ ಬರುವುದೇ ?
ತುರಿಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>3) ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಳಾದರೆ ?
ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಲ್ಲೆ ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>4) ಬಿಳಿ ಕೂದಲೇ ?
ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿರಿ.</p> <p>5) ಮರೆಯುವಿಕೆ ಬರುವುದೇ ?
ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿರಿ ಜೇನು.</p> <p>6) ಕೋಪ ಬರುವುದೇ ?
ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>7) ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯೇ ?
ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿರಿ ಎಳ್ಳ ಎಣ್ಣೆ</p> <p>8) ಮುಪ್ಪು ಬೇಡವೇ ?
ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿರಿ ಗರಿಕರಸ.</p> <p>9) ನಿಶಕ್ತಿಯೇ ?
ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿರಿ ದೇಸಿಯ ಆಕಳ ಹಾಲು.</p> <p>10) ಇರಳು ಕಣ್ಣು ಇದೆಯೇ ?
ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿ.</p> <p>11) ಕುಳ್ಳಿರುವೇ ?
ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿರಿ ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣು.</p> <p>12) ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆ ?
ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿರಿ ಬಿಸಿ ನೀರು.</p> <p>13) ತುಂಬಾ ಹಸಿವೆಯೇ ?
ಸೇವಿಸಿ ಹಸಿ ಶೇಂಗಾ.</p> <p>14) ಬಾಯಾರಿಕೆಯೇ ?
ಸೇವಿಸಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆ,</p> <p>15) ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ?
ಸೇವಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ.</p> | <p>16) ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯೇ ?
ಸಕ್ಕರೆ ಬಿಡಿ, ಸೇವಿಸಿ ರಾಗಿ.</p> <p>17) ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯೇ ?
ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿ ಪಾಲಕ ಸೊಪ್ಪು</p> <p>18) ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದೇ ?
ಬಳ್ಳೂಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>19) ಬಂಜೆತನವೇ ?
ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿ ಔದುಂಬರ ಚೆಕ್ಕ ಕಷಾಯ</p> <p>20) ಸ್ವಪ್ನದೋಷವೇ ?
ತುಳಸಿ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>21) ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆಯೇ ?
ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>22) ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೇ ?
ಸೊರೇಕಾಯಿ ರಸ ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>23) ರಕ್ತದೋಷವೇ ?
ಕೇಸರಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>24) ದೇಹ ದುರ್ಗಂಧವೇ ?
ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.</p> <p>25) ಕೋಳಿ ಜ್ವರವೇ ?
ತುಳಸಿ+ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿ.</p> <p>26) ಪಾದದಲ್ಲಿ ಆಣೆ ಇದೆಯೇ ?
ಉತ್ತರಾಣಿ ಸೊಪ್ಪು ಕಟ್ಟಿ.</p> <p>27) ಮಣಕಾಲು ನೋವೇ ?
ನಿತ್ಯ ಮಾಡಿ ವಜ್ರಾಸನ.</p> <p>28) ಸಂಕಟವಾಗುವುದೇ ?
ಎಳೆ ನೀರು ಸೇವಿಸಿ.</p> <p>29) ಮಗು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ
ಮಾಡುವುದೇ ?
ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಕೂಡಿ ಜೇನು</p> | <p>30) ಜಲಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕೆ ?
ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ
ಅದರಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಹಾಕಿ.</p> <p>31) ವಾಂತಿಯಾಗುವುದೇ ?
ಎಳನೀರು ಜೊತೆ ಜೇನು ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>32) ಬೇಧಿ ತುಂಬಾ ಆಗಿದೆಯೇ ?
ಮಜ್ಜೆಗೆ ಅನ್ನ ಸೇವಿಸಿ.</p> <p>33) ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿದೆಯೇ ?
ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯ
ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>34) ಕಾಮಾಲೆರೋಗವೇ ?
ನಿತ್ಯ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಿ.</p> <p>35) ಉಗುರುಸುತ್ತು ಇದೆಯೇ ?
ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಗಡೆ ಬೆರಳು ಇಡಿ.</p> <p>36) ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊರತೆಯೇ ?
ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪು</p> <p>37) ಎಲುಬುಗಳು ನೋವೇ ?
ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿ ಮೆಂತೆ ಮತ್ತು ಬಳ್ಳೂಳ್ಳಿ</p> <p>38) ತುಟಿ ಸೀಳಿದೆಯೇ ?
ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಸೇವಿಸಿರಿ/ಸವರಿರಿ</p> <p>39) ಬಹು ಮೂತ್ರವೇ ?
ದಾಲಚ್ಚಿ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>40) ಮೂತ್ರ ಉರಿಯೇ ?
ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿರಿ.</p> <p>41) ಆಯಾಸವೇ ?
ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.</p> <p>42) ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೀಳುವುದೇ ?
ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆ ಜೊತೆ ಸುಣ್ಣ
ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿರಿ.</p> |
|---|---|--|

(ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಮನೆಯ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ತಾವು ಗುಣ ಮುಖರಾದ ಕೂಡಲೇ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರವನ್ನು ವೈದ್ಯರೂ ಆಗಿರುವ ಈ ಲೇಖನದ ಲೇಖಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ)

- ಎಸ್. ಸಿ. ಸಜ್ಜನರ