

ಕುಡಿಯಬೇಕು.

- ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧಲೋಟ ಆಗುವವರೆಗೂ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚದಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ದೂಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಕಾರಣ ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ದೂಳುಮಯ ವಾತಾವರಣದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗಂಟಲು ಒಣಗುವುದು, ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ಕೆರಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಲರ್ಜಿ, ಶೀತದ ಉಳಿದ ಪರಿಣಾಮ ಅಥವಾ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಕೆಮ್ಮು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಈ ಕೆಮ್ಮು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಟಲು ಉರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಮತ್ತು ಒಣ ಕೆಮ್ಮಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೂಳಿನಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚು ತಂಪು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು

- ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿರುವಾಗ ಕುಡಿಯುವುದು ಕೂಡ ಉಪಕಾರಿ.
- ಕಪ್ಪು ಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲು ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉರಿಮೂತ್ರ

ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ದೇಹ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಉರಿ ಮೂತ್ರ (ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ವೇಳೆ ಉರಿ ಅಥವಾ ಸುಡುವ ಭಾವನೆ) ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಿಂದ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ವೇಳೆ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು

ಗಂಟಲು ನೋವು

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಫ್ಲಿಜ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ದೂಳು, ಹೊಗೆ ಮುಂತಾದ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಕಗಳಿಂದ ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ನೋವಿರುವಾಗ ತಲೆಭಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಗುಳು ನುಂಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬಿಗಿತ, ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವಾಗ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿಸಿ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲಿಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟೂ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಹಿತಕರ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲು, ತುಳಸಿ ಮುಂತಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮನೆಮದ್ದು

- ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಳಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಗರುಗದ (ಬ್ಯಂಗರಾಜ) ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ದುಂಡುಮಲ್ಲಿಗೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಅರೆದುಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪು ದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಬೇಗನೇ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದೆಲಗ, ಬಜೆ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಸಮಭಾಗ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ಖಾರ ಮಸಾಲೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವುದು, ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಮನೆಮದ್ದು

- ದಿನಪೂರ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಮೂತ್ರದ ಉರಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.
- ಜೋಳದ/ರಾಗಿ/ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ.
- ಷರಬತ್ತಿನ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚರ್ಮದ ಉರಿ ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆಗಳು

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಬೆವರಿನ

ಕಾರಣದಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಬೆವರು ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ದದ್ದುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು, ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಉರಿ ಹಾಗೂ ಕೆರಳಿಕೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬಿಸ್ತು, ಕೈ ಮತ್ತು ಎದೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮನೆಮದ್ದು

- ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಚಂದನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಂಪು ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ತಾಜಾ ಅಲೋವೆರಾ (ಲೋಳೆಸರ) ರಸವನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಚರ್ಮದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಗುರವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕ