

ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പ്, കേരളം

ആരോഗ്യ ഭവൻ, തിരുവനന്തപുരം

നെൽ / എണ്ണ എന്നിവ സേവിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ശരീരത്തെ ശോധനങ്ങൾക്ക് തയ്യാറാക്കുന്നതിനായി നെൽ / എണ്ണ തുടങ്ങിയവ നിർദ്ദിഷ്ട അളവിൽ നിശ്ചിത കാലത്തേക്ക് കഴിക്കുന്നതിനെ സ്പോഹപാനം എന്നു പറയുന്നു.
- തലേ ദിവസത്തെ ആഹാരം ദഹിച്ചെന്ന് ഉറപ്പാക്കി, (പൊതുവെ രാവിലെ 6 മണിയോടെ) പ്രഭാത കർമ്മങ്ങൾക്ക് ശേഷം, ആവശ്യമെങ്കിൽ ചെറുചുട്ടുള്ള വെള്ളത്തിൽ തലയടക്കം കുളിച്ചോ ദേഹം മാത്രം കഴുകിയോ, വെറും വയറ്റിൽ നെൽ സേവിക്കുക. അതിനു മീതെ 50 മില്ലി ചൂട് വെള്ളം കുടിക്കുക.
- പിന്നീട് ദാഹം തോന്നുമ്പോൾ കുറഞ്ഞ അളവിൽ ആവശ്യമെങ്കിൽ അല്പാല്പമായി ചൂട് വെള്ളം കുടിക്കാം.
- ഓക്കാനം വരുന്നെങ്കിൽ, അത് ഒഴിവാക്കാൻ ചെറുനാരങ്ങ വാസനിക്കാവുന്നതാണ്.
- നന്നായി വിശപ്പ് തോന്നിയതിനു ശേഷം മാത്രം, ചെറു ചുട്ടുള്ള വെള്ളത്തിൽ ദേഹം കഴുകി ആദ്യം കഞ്ഞിവെള്ളം കുടിച്ച് വീണ്ടും വിശക്കുമ്പോൾ വറ്റ് കുറവുള്ള നേർത്ത കഞ്ഞി കുടിക്കുക. (ഏമ്പക്കത്തിൽ നെയ്യുടെ രുചി തോന്നുന്നില്ലെങ്കിൽ നെൽ ദഹിച്ചു എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം)
- വൈകിട്ട് കഞ്ഞി തന്നെയോ നേത്രപ്പഴം പുഴുങ്ങിയതോ കഴിക്കുക.
- വെയിൽ, കാറ്റ്, തണുപ്പ് എന്നിവ ഒന്നും അധികമായി ഏൽക്കാതിരിക്കുക. ഫാൻ അധികം സ്പീഡിൽ ഇടാതിരിക്കുക.
- ശാരീരിക ആയാസമുള്ള പ്രവൃത്തികൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക
- തല കുളിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക; ദേഹത്ത് എണ്ണ തേക്കാതെ, ഇളം ചൂട് വെള്ളം കൊണ്ട് ദേഹം വൃത്തിയാക്കാം
- നെൽ സേവിക്കുമ്പോൾ വിശ്രമം വേണം; പക്ഷെ പകലുറക്കം പാടില്ല.
- മറ്റു മരുന്നുകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം അളവ്, സമയം എന്നിവ ക്രമീകരിച്ച് കഴിക്കുക.