

ആസ്ത നിവാർ (ആസ്ത്മയുടെ എണ്ണ) തേയ്ക്കേണ്ട വിധം

ഏകാദശി, ദ്വാദശി, ത്രയോദശി, എന്നീ ദിവസങ്ങളിൽ രാവിലെ 5 മണി മുതൽ രാവിലെ 8.30 മണി വരെ മാത്രം 10ml മുതൽ 15ml വരെ എണ്ണ നെറുകയിൽ തേയ്ക്കുക. എണ്ണ തേച്ച് ഒന്നര മണിക്കൂറിനു ശേഷം കുളിക്കുക. എണ്ണ കഴുകിക്കളയുന്നതിനു ഷാംപൂ/സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കാം. പനി ഉണ്ടെങ്കിൽ എണ്ണ നെറുകയിൽ തേച്ച് തോർത്തുകൊണ്ടു തുടച്ചുകളഞ്ഞാലും മതി. എണ്ണ തേയ്ക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ മൽസ്യം, മാംസം, മുട്ട, എന്നിവ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന യാതൊന്നും കഴിക്കരുത്. കുടുംബം അറിഞ്ഞ് ഈ സമയങ്ങളിൽ ദാമ്പത്യ ജീവിതം ഒഴിവാക്കണം.

N.B. മികച്ച ഫലപ്രാപ്തിക്കായി, ആസ്ത നിവാർ ഒരുവർഷം നിർബന്ധമായും ഉപയോഗിക്കണം.

നിർജാതി കേരം (തുമ്മലിന്റെ എണ്ണ) തേയ്ക്കേണ്ട വിധം

കുളിക്കു മുൻപേ/ശേഷമേ 3ml നെറുകയിൽ വച്ച് 1 മണിക്കൂറിനു ശേഷം തുടച്ചു കളയുകയോ, കുളിക്കുകയോ ചെയ്യുക. ഈ എണ്ണ ഏതെങ്കിലും ഒരു സമയത്തു വച്ചാൽ മതിയാകും. ആസ്ത്മയുടെ എണ്ണ തേയ്ക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ ഈ എണ്ണ തേയ്ക്കേണ്ടതില്ല. കുളിച്ചതിനു ശേഷമാണെങ്കിൽ തല നല്ലവണ്ണം ഉണങ്ങിയിട്ട് ശേഷം എണ്ണ വയ്ക്കുക. പാളെങ്കോടൻ പഴം, ശർക്കര, തണുത്തത് എന്നിവ പച്ചമാണ്.

കർപ്പൂരകദ്രാവകം

5ml രാവിലെയും, വൈകിട്ടും ആഹാരത്തിനു ഒരു മണിക്കൂർ മുൻപ് സേവിക്കുക.

രുദ്രാദി ക്വാഥം

30ml കഷായം രാവിലെയും, വൈകിട്ടും ആഹാരത്തിനു ഒരു മണിക്കൂർ മുൻപ് സേവിക്കുക.

അമൃതകാസിനി

30ml കഷായം രാവിലെയും, വൈകിട്ടും ആഹാരത്തിനു ഒരു മണിക്കൂർ മുൻപ് സേവിക്കുക.

പടവലതിക്തം കഷായം

30ml കഷായം രാവിലെയും, വൈകിട്ടും ആഹാരത്തിനു ഒരു മണിക്കൂർ മുൻപ് സേവിക്കുക.

പടവലതിക്തം സേവിക്കുമ്പോൾ മൽസ്യം, മാംസം, മുട്ട, പുളിച്ചുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവ നിർബന്ധമായും ഒഴിവാക്കുക.

ആര്യാദി ഗുളിക സേവിക്കുന്ന വിധം: രാവിലെ ഒന്ന് വീതം രുദ്രാദി ക്വാഥം കഷായത്തോടൊപ്പം സേവിക്കുക.

2022 വർഷം എണ്ണ തേയ്ക്കേണ്ട ദിവസങ്ങൾ

താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഏകാദശി, ദ്വാദശി, ത്രയോദശി ദിവസങ്ങളിൽ മാത്രം ആസ്ത്മയുടെ എണ്ണ തേയ്ക്കുക.

ജനുവരി:	1, 13, 14, 15, 28, 29, 30	7
ഫെബ്രുവരി:	12, 13, 14, 27, 28	5
മാർച്ച്:	14, 15, 16, 28, 29, 30	6
ഏപ്രിൽ:	12, 13, 14, 26, 27, 28	6
മെയ്:	12, 13, 14, 26, 27, 28	6
ജൂൺ:	10, 11, 12, 24, 25, 26	6
ജൂലൈ:	10, 11, 12, 24, 25, 26	6
ഓഗസ്റ്റ്:	8, 9, 10, 22, 23, 24, 25	7
സെപ്തംബർ:	6, 7, 8, 21, 22, 23	6
ഒക്ടോബർ:	6, 7, 21, 22, 23	5
നവംബർ:	4, 5, 6, 20, 21, 22	6
ഡിസംബർ:	3, 4, 5, 6, 19, 20, 21	7
2022 വർഷം ആകെ എണ്ണ തേയ്ക്കേണ്ട ദിവസങ്ങൾ		73

NB. എല്ലാ മരുന്നുകളും ആഹാരത്തിനു ഒരു മണിക്കൂർ മുൻപ് സേവിക്കുക.
 • മരുന്നുകൾ എല്ലാം ഒന്നിച്ചു കഴിക്കാവുന്നതാണ്.
 • നിലവിൽ അലോപ്പതി മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ വൈദ്യനിർദ്ദേശാനുമതിയോടെ മാത്രം കുറയ്ക്കുക. അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ഒരു മണിക്കൂർ വ്യത്യാസത്തിൽ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

- മരുന്ന് തിരിച്ചെടുക്കുന്നത് വാങ്ങിയിട്ട് 5 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ മാത്രമായിരിക്കും.
- പെട്ടെന്ന് മരുന്നുകൾ തിരിച്ചെടുക്കുന്നതല്ല.
- ഈ രോഗത്താൽ മനോവിഷമം കൊണ്ട് വിവാഹം കഴിക്കാതെയും, ജോലി, പഠനം എന്നിവ ഉപേക്ഷിച്ചു നിരാശയിൽ കഴിയുന്നവർക്കും അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രത്യാശയും ധൈര്യവും തെളിയിക്കുന്ന എല്ലാ ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെയും സഹായം സേവനം നൽകുന്നതിനും 'ആസ്ത്മയുടെ അലർജിയും മാതാലമല്ല' എന്ന അടിക്കുറിപ്പ് കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. • സംശയങ്ങൾക്കായി വിളിക്കേണ്ട സമയം 9AM to 5PM.