

# മാക്രോബയോട്ടിക്സ്

## കാൻസറിലൂടെ ഒരു ആരോഗ്യമാർഗം

അയ്യായിരം വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് ചൈനക്കാർ കണ്ടെത്തിയ ആഹാരോർജ്ജശാസ്ത്രം തന്നെയാണ് ഇന്ന് ആധുനികശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഉരകല്ലിലുരച്ച് മാറ്റുതെളിയിച്ചിട്ടുള്ള മാക്രോബയോട്ടിക്സ്. അതു കേരളത്തിൽ/ഇന്ത്യയിൽ പ്രചരിപ്പിക്കാനായി ദിവംഗതനായ ഡോ.പൗലോസ് മാർ ഗ്രിഗോരിയോസ് ആണ് മാക്രോബയോട്ടിക് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ (MASI) സ്ഥാപിച്ചത്. MASI യുടെ ഓണററി ഡയറക്ടറാണ് ഡോ.ജോർജ് ഡേവിസ് MST (കാനഡ). അദ്ദേഹവുമായി നടത്തിയ ഒരു സംഭാഷണത്തിൽ തന്റെ ഒരു കാൻസർ ചികിത്സാനുഭവത്തിലൂടെ മാക്രോബയോട്ടിക്സ് എന്ന ആരോഗ്യമാർഗം അദ്ദേഹം കാണിച്ചുതരികയുണ്ടായി. അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഈ ലേഖനം തയ്യാറാക്കിയത് : ജോസാന്റണി മുലേച്ചാലിൽ

**ആരോഗ്യം** എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ എന്നല്ല. ജീവിതം ഭൗതികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായി കൂടുതൽ സൃഷ്ടിപരമായിരിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ്. രോഗപീഡയിൽനിന്നകന്ന്, സുരക്ഷിതരായി, നമ്മുടെ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളോടും സഹജീവികളോടും പ്രകൃതിയോടുതന്നെയും ഇണങ്ങിച്ചേർന്ന് സന്തോഷപൂർവ്വം നിരന്തരം സർഗാത്മകവും വികസനോന്മുഖവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മുഴുകുവാൻ കഴിയുന്നതാണ് ആരോഗ്യം. നമുക്ക് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ മാറ്റ് ഉരച്ചുനോക്കാവുന്ന ഏഴ് ഉരകല്ലുകളുണ്ട്. അവ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

1. ക്ഷീണമില്ലായ്മ
2. ഗാഢനിദ്ര
3. നല്ല ഓർമ്മശക്തി
4. കോപമില്ലായ്മ
5. നല്ല ഹൃദയശക്തി
6. സന്തോഷവും ഉണർവും
7. എല്ലാറ്റിനെയും സന്തോഷപൂർവ്വം ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുന്ന സ്ഥിതി.

എല്ലാ ശാരീരിക, മാനസിക, ആത്മീയ രോഗങ്ങളും പരസ്പര ബന്ധിതമാണ്. ഒരേ വേരിൽനിന്ന് ശിഖരങ്ങളും ഇലകളും എന്നപോലെയാണ് അവ വളർന്നുപടരുന്നത്. ഏതു രോഗത്തിൽ നിന്നു ശാശ്വതമായ മൂക്തിനേടണമെങ്കിലും നാം രോഗത്തിന്റെ മൂലകാരണം എന്തെന്ന് അന്വേഷിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. രോഗലക്ഷണങ്ങളെയോ (Symptoms) അവയോടൊപ്പം ആന്തരികാവയവങ്ങളിലും രക്തത്തിലും മറ്റും കാണപ്പെടുന്ന രോഗാവസ്ഥയെയോ താൽക്കാലികമായി അടിച്ചമർത്തുന്ന പ്രക്രിയ, യഥാർത്ഥത്തിൽ ചികിത്സയല്ല. രോഗം യഥാർത്ഥത്തിൽ ശമിക്കണമെങ്കിൽ മൂലകാരണം (Origin) കണ്ടെത്തി, അത് ഒഴിവാക്കുക തന്നെ വേണം.

ഏതു രോഗത്തെയും നാലു തലങ്ങ

ളുള്ളതായി കാണണം. ഉദാഹരണത്തിനു കാൻസർ എടുക്കാം. വേദന, ചർദ്ദി, മലബന്ധം മുതലായവയായിരുന്നെങ്കിലും, കാൻസറിന്റെ പ്രാഥമിക ലക്ഷണങ്ങൾ (Symptoms). ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കാൻസറിനു മാത്രമുള്ളതല്ല. അതിനാൽത്തന്നെ അവ ഉളവാകാനുള്ള ശാരീരികമായ കാരണമെന്തെന്ന് അന്വേഷിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അപ്പോൾ രോഗാവസ്ഥ (Condition) എന്തെന്നു നമുക്കു വ്യക്തമാകും. ശരീരത്തിൽ രോഗകോശങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണാതീതമായ വ്യാപനമുണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിലേ മുൻപറഞ്ഞ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാൻസർ എന്ന രോഗാവസ്ഥയുടെ ഫലമാണെന്നു പറയാനാവൂ.

രോഗലക്ഷണങ്ങളും രോഗാവസ്ഥയും അല്ല, രോഗകാരണം (Cause). രാസമാലിന്യങ്ങളും അമിതമായ അളവിലുള്ള മാംസ്യവും കൊഴുപ്പും ആണ് കാൻസറിന്റെ പ്രധാന കാരണം. അവ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാ കോശങ്ങളിലും എത്തിപ്പെടുന്നുണ്ട്. അവയുടെ ആധിക്യം കോശങ്ങളുടെ അവസ്ഥയെ മാറ്റുമ്പോൾ അവ നശിക്കുകയോ അവയുടെ ആന്തരികഘടനയിൽ വ്യത്യാസം വരുകയോ (mutate) ആയിരിക്കും ഫലം. ആന്തരികമായ കോശഘടനയിൽ മാറ്റം വന്ന ആദ്യകോശത്തിൽ നിന്ന് സമീപസ്ഥമായ കോശങ്ങളിലേക്ക് തുടർച്ചയായി ആ മാറ്റം വ്യാപിക്കുമ്പോഴാണ് കാൻസർ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്.

ശരീരത്തിലെ ഒരു അവയവത്തിന്റെ മാത്രം ചുറ്റുമായി ഇങ്ങനെയുള്ള കോശങ്ങളെ സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കുകയും ബാക്കി ശരീരഭാഗങ്ങളെ ജീവിക്കാനനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ശരീരപ്രകൃതിയുടെ സ്വഭാവമാണ് കാൻസറിലൂടെ പ്രകടമാകുന്നത്. കാൻസർ ബാധിച്ചാലും കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കാൻ ഈ പ്രതിഭാസം രോഗികളെ സഹായിക്കും.

ഇനിയും മൂലകാരണം (Origin) എന്തെന്നന്വേഷിക്കണം. അന്തരീക്ഷത്തിലും ആഹാരത്തിലും ജലത്തിലും നിന്നാണ് രോഗകാരണമാകുന്ന മാലിന്യങ്ങളും അമിതമായ അളവിലുള്ള മാംസ്യവും കൊഴുപ്പും മറ്റും നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത്. അതിനു രോഗിയുടെ ശരീരഘടനയും (constitution) ആഹാരശീലവും (diet) കാരണമായിട്ടുണ്ട്. രോഗിയുടെ ശരീരഘടന എന്തെന്നും ശരീരത്തിലെ ഏതേത് അവയവങ്ങളെ കാൻസർ രോഗം ബാധിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള ആഹാരശൈലിയായിരുന്നു രോഗി അന്നോളം തുടർന്നുപേന്നിട്ടുള്ളത് എന്നും സൂക്ഷ്മമായി പഠിക്കുമ്പോഴാണ് രോഗത്തിന്റെ മൂലകാരണം (Origin) കണ്ടെത്താനാവുക. പൊതുവെ പറഞ്ഞാൽ അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം (വികിരണങ്ങളും മറ്റും (radiation) മൂലമുണ്ടാകുന്നവ), വായുമലിനീകരണം, ജലമലിനീകരണം, അസന്തുലിതമായ ആഹാരം എന്നിവയുമായി ഉറ്റബന്ധമുള്ളതാണ് ഏതു രോഗത്തിന്റെയും മൂലകാരണം എന്ന് ശാസ്ത്രീയമായിത്തന്നെ പറയാനാവും.

അമ്പതിലേറെ വർഷങ്ങളായി നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഗവേഷണങ്ങളിലൂടെയൊന്നും കാൻസറിന്റെ മൂലകാരണമെന്തെന്ന് ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രം കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. ഇപ്പോഴും ആ ഗവേഷണങ്ങൾ തുടരുകയാണ്. കാരണമെന്തെന്ന് അറിവില്ലാത്തതിനാൽത്തന്നെ കാൻസറിന് അലോപ്പതിയിൽ ഔഷധങ്ങളില്ല എന്നതാണ് വസ്തുത. റേഡിയേഷനും കീമോതെറാപ്പിയും മറ്റും കാൻസറിനുള്ള ഔഷധപ്രയോഗമായി ആളുകൾ തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആധുനികഗവേഷണങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ളത് കീമോതെറാപ്പിക്കു വിധേയരാകാത്തവർ അതിനു വിധേയരായിട്ടുള്ളവരെക്കാൾ കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ്.

ഏതു രോഗത്തിന്റെയും ചികിത്സ, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, രോഗാവസ്ഥ, രോഗ കാരണം എന്നിവയെയെല്ലാം പരിഗണിച്ചുകൊണ്ടും മൂലകാരണങ്ങളെ ശാസ്ത്രീയമായി ഇല്ലാതാക്കിക്കൊണ്ടും ആയിരിക്കണം. രോഗത്തിന്റെ മൂലകാരണങ്ങളിൽ നമുക്ക് ഏറ്റവും നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാവുന്നത് ആഹാരം തന്നെയാണല്ലോ. അതിൽ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട് ഒരു കാൻസർ രോഗി മാക്രോബയോട്ടിക്സിലൂടെ സുഖപ്പെടുത്തണമെന്നു വിശദീകരിക്കുന്നത് കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ വ്യക്തമാക്കും.

നാലുവർഷം മുമ്പ് എന്റെയടുത്തെത്തിയ, മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരോർജ്ജ് ചികിത്സയിലൂടെ കാൻസർരോഗം പൂർണ്ണമായും ഭേദമായി ഇന്നും ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു കാൻസർ രോഗിയുടെ കഥയാണ് പറയാനുള്ളത്. (എ.ആർ.രാഘവൻ, അരയൻപറമ്പിൽ, ചുലൂർ പി.ഒ. വലപ്പാട് -680567, ഫോൺ: 878227)

വൻകുടലിന്റെ ഒരുഭാഗം മുറിച്ചുകളഞ്ഞശേഷം മലം ശേഖരിക്കാൻ പുറത്ത് സഞ്ചിയും പിടിപ്പിച്ച് (colostomy യ്ക്കുശേഷം) ആയിരുന്നു ആ രോഗി എന്റെ അടുത്തെത്തുന്നത്. വൻകുടലിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് കാൻസർ ബാധിച്ചതായി ബയോപ്സിയിലൂടെ കണ്ടെത്തിയതിനെത്തുടർന്നായിരുന്നു, കോളസ്റ്റമി. മ്സങ്ങൾക്കുശേഷം ആ രോഗി എന്റെയടുത്തെത്തുമ്പോൾ ഷോളനിൽ നിന്നു കരളിലേക്കും പിത്തസഞ്ചിയിലേക്കും കാൻസർ വ്യാപിച്ചു എന്ന പുതിയ മെഡിക്കൽ റിപ്പോർട്ടായിരുന്നു അവരുടെ കയ്യിലുണ്ടായിരുന്നത്.

ആധുനികശാസ്ത്രം ക്രൂരം എന്നു വിളിക്കപ്പെടാവുന്ന അപകരകരമായ മാർഗങ്ങളിലൂടെയാണ് പലപ്പോഴും രോഗനിർണ്ണയവും ചികിത്സയും നടത്താനുള്ളത്. (ബയോപ്സിയും കോളസ്റ്റമിയും ഉത്തമോദാഹരണം). മാക്രോബയോട്ടിക്സിൽ രോഗാവസ്ഥയും രോഗകാരണവും മൂലകാരണവും കണ്ടെത്തുന്നത് സൂക്ഷ്മവും സൗമ്യവും മാനുഷികവുമായ ചില മാർഗങ്ങളിലൂടെയാണ്.

ആദ്യമേ ചെയ്യാനുള്ളത് സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണമാണ്. രോഗിയുടെ ശരീരഘടന നിരീക്ഷിച്ചപ്പോൾ വികസിപ്പിക്കുന്ന ഊർജ്ജം കൂടുതലുള്ള (യിൻ) ശരീരഘടനയാണ് രോഗിയുടേതെന്നു മനസ്സിലായി. പുരികങ്ങൾക്കിടയിൽ കൂത്തനെയുള്ള രേഖകളിലുള്ള തൊലിയും നെറ്റിയുടെ വശങ്ങളിലും നിറവ്യത്യാസം ഉള്ളതായി കണ്ടു. യഥാക്രമം ഇവ കരളിനെയും പ്ലീഹയെയും കാൻസർ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു സൂചിപ്പിച്ചു. തള്ളവിരലും ചുണ്ടുവിരലും ചേരുന്നിടത്ത്

**മാക്രോബയോട്ടിക്സിൽ  
രോഗാവസ്ഥയും  
രോഗകാരണവും  
മൂലകാരണവും പ  
കണ്ടെത്തുന്നത്  
സൂക്ഷ്മവും സൗമ്യവും  
മാനുഷികവുമായ  
ചില മാർഗങ്ങളിലൂടെയാണ്.**

തള്ളവിരലിനു പുറത്തു കണ്ട നിറവ്യത്യാസവും അടിച്ചൊടിയിലെ വെളുത്ത പാടും കോളൻ കാൻസർ ആണെന്നു സ്ഥിരീകരിച്ചു. ചൊടിയുടെ അഗ്രങ്ങളിൽ കണ്ട മഞ്ഞനിറവും ആ ഭാഗത്തെ വരൾച്ചയും കോളൻ കാൻസർ മൂലമുള്ള മലബന്ധത്തെ സൂചിപ്പിച്ചു. ഇവ രേഖപ്പെടുത്തിയശേഷം രോഗലക്ഷണങ്ങളെയും രോഗിയുടെ അന്നോളമുണ്ടായിരുന്ന ആഹാരശീലങ്ങളെയും കുറിച്ച് അന്വേഷിച്ചു. അതിൽനിന്ന് രോഗത്തിന്റെ മൂലകാരണം വ്യക്തമായി.

രോഗം എത്രമാത്രം വ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു സൂക്ഷ്മമായി അറിയാൻ മാക്രോബയോട്ടിക്സിൽ രണ്ടുതരം രോഗനിർണ്ണയങ്ങളുണ്ട്. നാഡി പരിശോധന (pulse diagnosis) ഊർജ്ജവാഹിനി പരിശോധന (meridian diagnosis) എന്നിവയാണ്, അവ. ശരീരത്തിലെ പന്ത്രണ്ടു ആന്തരികാവയവങ്ങളും ഊർജ്ജകേന്ദ്രങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി പന്ത്രണ്ടുവിധത്തിൽ നാഡിമിടിപ്പ് എടുത്തു. അതിൽ വൻകുടലും കരളും പ്ലീഹയും അമിതമായി വികസിച്ച് അസന്തുലിതമായ അവസ്ഥയിലാണെന്ന് കാണാൻ കഴിഞ്ഞു. അക്യം പങ്ച്ഛമായി ബന്ധമുള്ള ഊർജ്ജവാഹിൻ (meridian) പരിശോധനയിലും മുൻപറഞ്ഞ അസന്തുലിതാവസ്ഥകൾ തന്നെ കണ്ടെത്തി.

ശരീരത്തിലെ ആന്തരികാവയവങ്ങളിൽ കരൾ വികസിക്കുന്ന ഊർജ്ജവും (യിൻ) പിത്തസഞ്ചി ചുരുക്കുന്ന ഊർജ്ജവും (യാങ്ങ്) വേണ്ടവയാണെങ്കിലും ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നവയാണ്. കരളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിലെ അസന്തുലിതത്വം പിത്തസഞ്ചിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെയും ബാധിക്കും. കരളിനും പിത്തസഞ്ചിക്കും രോഗം ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന മെഡിക്കൽ റിപ്പോർട്ടിനെ ശരിവെച്ചതോടൊപ്പം പ്ലീഹ (Spleen) കൂടി രോഗബാധിതമാണെന്നായിരുന്നു മാക്രോബയോട്ടിക്സിലെ രോഗനിർണ്ണയം.

തുടർന്ന് മേല്പറഞ്ഞ രോഗിക്ക് രോഗ

ശമനത്തിന് (രോഗോന്മൂലനത്തിന് എന്നു പറയുന്നതാണ് കൂടുതൽ ശരി) ഉതകുന്ന ആഹാരക്രമം നിർണ്ണയിച്ചു നൽകി. പെരുകിലും വേരിന്റെ തൊലി, കാരറ്റ്, മുളങ്കി മുതലായ കിഴങ്ങുകൾ, മണ്ണിനോടും ചേർന്നു വളരുന്ന കാബേജ് പോലെയുള്ള പച്ചക്കറികൾ, കടലിൽ വളരുന്ന ചുരുക്കുന്ന ഊർജ്ജമുള്ള (യാങ്ങ്) കോമ്പുവാക്കമി എന്നീ സസ്യങ്ങൾ മുതലായവ ചെറുതായി അരിഞ്ഞു വേവിച്ച് സുപ്പാക്ക് കഴിക്കാനായിരുന്നു ഒരു പ്രധാന നിർദ്ദേശം. കാൻസറിനെ ചെറുക്കുന്നതെന്ന് ആധുനികഗവേഷകരും കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ള പൗരാണികമായ ഒരു ചൈനീസ് ജൈവലേഹ്യമായ മീസോ (meso) ചേർത്താണ് സൂപ്പ് നന്നായി ചവച്ചുമാച്ച് കഴിക്കേണ്ടത്.

തവിടു കളയാത്ത അരിയും നിശ്ചിതമായ അനുപാതങ്ങളിൽ വൻപയർ, തിന, ബാർലി മുതലായവ മാറി മാറിയും ചേർത്ത് പ്രഷർകുക്കറിൽ വേവിച്ചു വറ്റിച്ചെടുത്ത ചോറ് ഉള്ളിച്ചെടി അരിഞ്ഞതും ഉപ്പും എള്ളും 1 : 20 എന്ന അനുപാതത്തിൽ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന ഗൊമാഷ്യോയും ചേർത്ത് കഴിക്കണമെന്നും ആഹാരത്തിന്റെ 50% എങ്കിലും ഈ ചോറുതന്നെ ആയിരിക്കണമെന്നുമായിരുന്നു മറ്റൊരു നിർദ്ദേശം.

ചോറിന്റെ കൂടെ പ്രത്യേക രീതിയിൽ പാകം ചെയ്തു കഴിക്കേണ്ട ഏതാനും കറികളും മറ്റു സമയങ്ങളിലേക്ക് ഏതാനും പ്രത്യേക പാനീയങ്ങളും കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിയതായിരുന്നു ആ ആഹാരക്രമം.

കാൻസർ രോഗികൾ പൊതുവേ വർജ്ജിക്കേണ്ട പാൽ, പാലുൽപന്നങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, പഞ്ചസാര, മാംസം, തക്കാളം, ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, പൊടിച്ച മാവുപയോഗിച്ചുള്ള ആഹാരസാധനങ്ങൾ, മസാലകൾ, ലഹരിപാനീയങ്ങൾ മുതലായവ വർജ്ജിക്കാനും നിർദ്ദേശിച്ചു.

മാക്രോബയോട്ടിക്സിൽ കാൻസറിനു കൊടുക്കുന്ന ആഹാരം രോഗിയുടെ ശരീരഘടനയുടെയും കാൻസർ ബാധിച്ച അവയവങ്ങളുടെയും വ്യത്യാസമനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്തമായിരിക്കുമെങ്കിലും കാൻസർ വികസിക്കുന്ന സ്വഭാവമുള്ള (യിൻ) രോഗാവസ്ഥയായതിനാൽ സന്തുലിതമെങ്കിലും, ചുരുക്കുന്ന ഊർജ്ജമുള്ള (യാങ്ങ്) ആഹാരങ്ങളുടെ അംശം അല്പം കൂടുതലുള്ളതായിരിക്കും.

വെള്ളം ദാഹത്തിനനുസരിച്ചു മാത്രമേ കുടിക്കാൻ പാടുള്ളൂ, കോട്ടൺ തുണിയേ ധരിക്കാൻ പാടുള്ളൂ, ടി.വി.യോ കമ്പ്യൂട്ടറോ കാണാൻ പാടില്ല. രാത്രി പതിനൊന്നുമണിക്കു മുമ്പേ ഉറങ്ങിയിരിക്കണം, ഉറങ്ങുന്നതിനു മൂന്നുമണിക്കൂർ മുമ്പേ ആഹാരം കഴിച്ചിരിക്കണം എന്നിവ എല്ലാ

