ആരോഗ്യത്തിന് വേണ്ടത് ജീവിത ക്രമീകരണം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

കേരളത്തിലെ ആരോഗ്യ സ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചു പറയുന്നത് "മരണനിരക്ക് കുറഞ്ഞു; രോഗാതുരത കൂടി" (Less mortality; more morbidity) എന്നാണ്. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ആരോഗ്യ നില മെച്ചപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഏതൊരസുഖവും പെട്ടെന്നു ബാധിക്കാവുന്ന സ്ഥിതിയാണ് ഇവിടെയുള്ളത്. ആരോഗ്യം എന്നു പറയുന്നത്, കേരളത്തിൽ പൊതുവേ, ഇല്ല.

മുമ്പൊക്കെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് രോഗാണുക്കളെ ചെറുത്തു നിൽക്കാനുള്ള പ്രതിരോധശേഷി ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇന്ന് ആ ശേഷി പൊതുവേ ഇല്ല. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ഇല്ലാതായതുകൊണ്ടാണ് സമൂഹത്തിലാകെ രോഗാതുരത കൂടിയത്. ഇതിന് കാരണം ജീവിതരീതിയുടെ തകരാറു തന്നെ. ആരോഗ്യത്തിന് എന്തു ചെയ്യണം എന്ന് ആരും പറയാറില്ല. രോഗം വന്നാൽ എന്തു ചെയ്യണം എന്നേ എല്ലാവരും പറയൂ. ഏതു രോഗം വന്നാലും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാം എന്ന് ഒരു അതിവിശ്വാസം, അല്ലെങ്കിൽ അന്ധവിശ്വാസം വ്യാപകമായിട്ടുണ്ട്. ഔഷധത്തിലുള്ള ഈ അന്ധവിശ്വാസം മൂലമാണ് പലരും ജീവിത രീതിയിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുന്നത്. മരുന്നുകളുടെ അമിതോപയോഗവും കുഴപ്പം തന്നെ.

ആരോഗ്യമുണ്ടാകണമെങ്കിലും രോഗമുണ്ടാകണമെങ്കിലും അതിനു തക്ക സാഹചര്യം ഉണ്ടായിരിക്കണം. രോഗമുണ്ടാകാൻ തക്ക സാഹചര്യമേ ഇവിടെയുള്ളൂ. ആരോഗ്യ സാഹചര്യങ്ങളൊന്നുമില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് പകർച്ച വ്യാധികളും മറ്റും കൂടെക്കൂടെയുണ്ടാകുന്നത്. വ്യായാമം തീരെ ഇല്ലാതായതും പ്രശ്നമാണ്. നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ചെറിയ ചെറിയ പണികളും ഇത്തിരി നടപ്പും ഒക്കെയായാൽത്തന്നെ വ്യായാമമായി. അതൊന്നും ചെയ്യാതെ വ്യായാമത്തിനു വേണ്ടി വ്യായാമം എന്നതാണ് അവസ്ഥ.

എന്തു ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലും കുഴപ്പമില്ല. അതു പക്ഷേ, നന്നായി ദഹിക്കാൻ വേണ്ട ശേഷി, ജഠരാഗ്നി, ഉണ്ടാവണം, പാലും മറ്റും പോലെ ഗുരുത്വം കൂടിയ ഭക്ഷണങ്ങളാണ് പലരും കഴിക്കുന്നത്. അതൊന്നും ദഹിക്കാനുള്ള ശേഷി ഇല്ലതാനും. ഇത് ശരീരം ദുർബലവും രോഗാതുരവുമാക്കുന്നു. ആരോഗ്യത്തിന് വേണ്ടത് ഔഷധവും ചികിത്സയും വ്യാപകമാക്കലല്ല, ജീവിത ചര്യയുടെ ക്രമീകരണമാണ്. ഭക്ഷണം, വ്യായാമം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ വളരെച്ചെറിയ ചില മാറ്റങ്ങളും ജീവിത രീതിയിൽ ചെറിയ ചെറിയ തിരുത്തലുകളും കൊണ്ട് ആരോഗ്യം പുലർത്താനാകും.

രാജവിഹാർ, ചാലക്കുടി

ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ.രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

26 വയസ്സുള്ള യുവാവാണ്. മൂന്നു വർഷത്തോളമായി ഉൾവരിയിലെ ഏതാനും പല്ലുകൾക്കിടയിൽ കറുപ്പു നിറം കാണുന്നു. പൽപ്പൊടി ഉപയോഗിച്ചാണ് പല്ലു തേക്കുന്നത്.

ബാബു, കുന്നംകുളം

നല്ല 5 ഗ്രാം കാരെള്ള് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി കാലത്തു നേരത്തെ നല്ലവണ്ണം ചവച്ചു തിന്നുക. എരിവും പുളിയും ഉപ്പും കുറയ്ക്കുക. മുത്തങ്ങ ചതച്ചിട്ടു മുറുക്കിയ എണ്ണ തേയ്ക്കുക.

22 വയസ്സുണ്ട്. മുഖക്കുരുവിന് പല ക്രീമുകളും പുരട്ടി നോക്കി. ഹോമിയോ ചികിത്സയും ചെയ്തു. പക്ഷെ കുറയുന്നില്ല. രക്തചന്ദനം അരച്ച് തേക്കുന്നുണ്ട്.

ശ്രീലത, നെയ്യാറ്റിൻകര

മുഖക്കുരു ഈ പ്രായത്തിൽ സാധാരണമാണ്. അതിനു പ്രത്യേകിച്ച് മരുന്നു വേണ്ടതില്ല. ശരീരം നല്ലവണ്ണം വിയർക്കുമാറു വ്യായമം ചെയ്യുക. പാലും തൈരും മറ്റും കഴിക്കാതിരിയ്ക്കുന്നത് നന്ന്. നല്ലവണ്ണം വിയർക്കുമ്പോൾ രക്തത്തിലെ അഴുക്കു ബഹിർഗമിക്കുമല്ലോ.

23 വയസ്സുണ്ട്, കുറച്ചു നേരം വായിക്കുമ്പോഴും കണ്ണ് നിറയുന്നു. തലവേദനയോ കണ്ണുവേദനയോ ഇല്ല.

ജോൺ കാപ്പിള്ളി, മാഹി

ഇങ്ങനെയുള്ള പലതും പലപ്പോഴും പ്രകൃതിയാകാം ഒരു മണിക്കൂർ വായിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ 5 മിനിറ്റു കണ്ണടച്ചു ഉള്ളം കൈകൊണ്ട് അടച്ചു പിടിച്ചു കണ്ണിനു വിശ്രമം നൽകുക. ശുദ്ധജലം കൊണ്ട് ഇടക്കിടെ കണ്ണും മുഖവും കഴുകുക.

ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ ആനുകാലികങ്ങളിലും പുസ്തകങ്ങളിലും യോഗ, പ്രകൃതി ജീവനം, ആയുർവ്വേദം, സൂചി ചികിത്സ, കാന്ത ചികിത്സ തൊട്ട് മന്ത്രവാദം വരെയുള്ള ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങൾ പരാമർശിച്ചു കാണുന്നു. ഏതു ചികിത്സയാണ് ഫലപ്രദം? എന്താണ് തിരഞ്ഞെടുപ്പിന് മാനദണ്ഡമാക്കുക

ഹക്കീം, തൃശൂർ

പുസ്തകം വായിച്ചുള്ള അറിവു കൊണ്ട് നല്ല ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കാനാവില്ല. ഒരു ചികിത്സയും സമഗ്രമല്ല. അനുഭവമനുസരിച്ച്, അനുഭവസമ്പന്നരോട് ആശയവിനിമയം ചെയ്ത്, തൽക്കാലത്തെ ആവശ്യമനുസരിച്ച് യോഗ്യനായ ചികിത്സകനെ സമീപിക്കുകയാണ് യോഗ്യം എന്നാണെന്റെ അഭിപ്രായം.

സ്ഥിരമായി മരക്കട്ടിലിൽ വിരിപോലും ഇല്ലാതെ കിടന്നുറങ്ങിയാൽ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടോ? ശരീര ഭാഗങ്ങളുടെ സ്വാധീനം നഷ്ടപ്പെടുമോ?

മഞ്ജു, തൃശൂർ

കുറച്ചൊക്കെ ഏതു മരംകൊണ്ടാണുണ്ടാക്കിയത് കട്ടിൽ എന്ന് അനുസരിച്ചിരിക്കും. കിടക്ക വേണമെന്നില്ല. എന്തെങ്കിലും പായ വിരിച്ചു കിടക്കുകയാണ് നല്ലത്.

ഈ പംക്തിയിലെ മറുപടിയിൽ പാൽ, തൈര് ഒഴിവാക്കുക എന്ന് കാണുന്നു. എന്താണ് ഇവയ്ക്കുള്ള ദോഷം?

തങ്കമണി ചന്ദ്രൻ, ചങ്ങനാശ്ശേരി

ഇക്കാലത്ത് സാമാന്യമായി ദഹനത്തിന്റെ കുറവ് എല്ലാവർക്കും കാണുന്നു. അതുകൊണ്ട് ദഹനത്തിനു സഹായിക്കാത്ത പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നത് രോഗശാന്തിക്ക് സഹായിക്കുന്നു. നല്ല വ്യായാമമില്ലാത്തവർ പാലും മറ്റും കഴിക്കുമ്പോൾ കഫം വർദ്ധിക്കുന്നു. നടന്നു മേഞ്ഞു പുല്ലു തിന്നാനനുവദിക്കാതെ, കൃത്രിമ തീറ്റകൾ കെട്ടിയിട്ടു കൊടുത്തു വളർത്തുന്ന പശുക്കളുടെ പാൽ ഗുരുത്വം കൂടിയതായിരിക്കും. ദഹിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും. പാലിന്റെ ഗുണത്തിനും കുറവുണ്ടായിരിക്കും.