ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

ഗോദ്ര, ഗുജറാത്ത്, കണ്ണൂർ..... അക്രമങ്ങളും വംശഹത്യകളും ഇന്ന് ഏറിവരികയാണല്ലോ. ആയുസ്സിന്റെ വേദമായ ആയുർവേദത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ ഈ സാമൂഹികരോഗങ്ങളെ എങ്ങനെ കാണുന്നു?

സാമൂഹ്യാരോഗ്യം കുറഞ്ഞതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ് ഇന്ന് കാണപ്പെടുന്ന വർഗ്ഗീയ കലാപങ്ങളും വംശഹത്യകളും. മാനസികമായ അസ്വസ്ഥതകൾ ശാരീരികമായ അസ്വസ്ഥതകളിലേക്ക് വഴി തെളിയിക്കുകയും പൊതുവേ ജനസമൂഹത്തിന്റെ പ്രശ്നമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ഹൃദ്രോഗവും പ്രമേഹവും മാത്രമല്ല ക്യാൻസർ പോലുള്ള മാരകരോഗങ്ങൾക്കുപോലും മനോവ്യഥ കാരണമായിത്തീരുന്നുവെന്നാണ് ആധുനികശാസ്ത്രം തെളിയിച്ചിട്ടുള്ളത്. പൊതുവേ ഒരു സമൂഹത്തിൽ രോഗാവസ്ഥ കാണപ്പെടുന്നത് ലീനമായ രോഗമായിട്ടാണ്. ആരോഗ്യം കുറഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ രോഗലക്ഷണം പുറത്തുവരും. മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാകുമ്പോൾ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയേയും അതിലൂടെ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ഒരു സമൂഹത്തേയും നമുക്കു നഷ്ടമാകുന്നു. ഇത്തരം വിഷയത്തിൽ അധികം ഗവേഷണങ്ങളൊന്നും നടന്നിട്ടില്ല എന്നത് ദുഃഖകരമാണ്.

രോഗബീജമുള്ള സമൂഹത്തിൽ വളരെ പെട്ടന്ന് അസ്വസ്ഥതകൾ പെരുകുകയും അത് ജനങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ ദുർബലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ രോഗാവസ്ഥയ്ക്കുള്ള പ്രതിവിധി നിർദ്ദേശിക്കാമോ?

നിങ്ങളോടൊപ്പം ഞങ്ങളുമുണ്ട് എന്ന് ഉറക്കെ പ്രഖ്യാപിക്കുകയാണ് നിങ്ങൾക്കു ചെയ്യാവുന്ന പ്രതിവിധി. ഒരു കൂട്ടായ്മയുടെ അന്തരീക്ഷം ഉണ്ടാക്കുന്നതോടൊപ്പം ഒരു നല്ല അയൽക്കാരനാവുകയും കൂടി വേണം. ഹിംസകളെ എതിർക്കുമ്പോൾ അത് ചെയ്യുന്നവർ കൂടുതൽ ശക്തി ആർജ്ജിക്കുകയാണ്. അവരെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

സാഹോദര്യത്തിന്റെ ആശയമാണ് പരിഹാരമാർഗ്ഗമായി നിർദ്ദേശിക്കുവാനുള്ളത്. ആരോഗ്യമെന്ന സ്വാഭാവിക പരിസ്ഥിതിക്ക് ദുഃഖമെന്ന അനാരോഗ്യ പ്രവണതയെ ചെറുക്കുകയാണ് ആവശ്യം. അതിനായി ശരിയായ ചിന്തകളിലൂടെ ഇത്തരം അനാരോഗ്യപ്രവണതകളെ ഇല്ലാതാക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു.

ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

മുട്ട തൈലം

ഞാൻ 53 വയസ്സുള്ള വ്യക്തിയാണ്. എനിക്ക് ഒരു വർഷം മുമ്പ് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം മൂലം ഇടത് വശം തളർന്നുപോയി. അലോപ്പതി മരുന്നു കഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഒരു ഫലവുമുണ്ടായില്ല. ഇപ്പോൾ എന്റെ സുഹൃത്ത് ഒരു മുട്ട തൈലത്തെകുറിച്ച് പറഞ്ഞു. അത് കഴിച്ചാൽ അസുഖം ഭേദമാകും എന്നാണ് അയാൾ പറയുന്നത്. മുട്ട തൈലത്തെക്കുറിച്ച് അങ്ങയുടെ അഭിപ്രായമെന്താണ്? ഇത് കഴിച്ചാൽ അസുഖം ഭേദമാകുമോ? അതുണ്ടാക്കുന്ന വിധം പറഞ്ഞു തരാമോ? അതിന്റെ ഒപ്പം വല്ല പഥ്യവും ഉണ്ടോ?

ഷാനിൽ മുഹമ്മദ്, വടക്കൻ പറവൂർ

മുട്ടതൈലം നന്നെന്ന്ചില ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഞാനത് ഉപയോഗിച്ചിട്ടില്ല. ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഉപദ്രവം ഉണ്ടാകാനിടയില്ല. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ സുഹൃത്തിനോടുചോദിക്കുക. കേരളീയത്തിന്റെ ഈ കോളത്തിൽ ഔഷധനിർമ്മാണപ്രക്രിയകൾ വിവരിക്കുക പ്രയോഗികമല്ല. മുട്ടതൈലം നന്നെങ്കിലും താങ്കൾക്കു പറ്റുമോ എന്ന സംഗതിനേരിൽക്കണ്ടുതന്നെ നിശ്ചയിക്കേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നു. എന്നു മാത്രമല്ല, പരിചയമില്ലാത്തവർ മരുന്നുണ്ടാക്കിയാൽ ഉദ്ദേശിച്ച പ്രയോജനം ഉണ്ടായി. എന്നു വരുകയില്ല. ദോഷം വന്നുവെന്നുവരും.

അലർജി

ഞാൻ 25 വയസ്സായ യുവാവാണ്. എന്റെ പ്രശ്നം വാച്ച് കെട്ടുമ്പോൾ ത്വക് ചെറുതായി തടിക്കുന്നു. പിന്നെചൊറിച്ചലായി. അതു പിന്നീട് പഴുക്കുന്നു. ആയുർവ്വേദത്തിൽ ഈ അലർജിക്ക് മരുന്നുണ്ടോ?

ശശി.കെ.പി, പന്തളം

ഈ അലർജിക്കു ആയുർവ്വേദത്തിൽ മരുന്നുണ്ട്. രോഗിയെക്കണ്ടാലേ ഉചിതമായ ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കാൻ കഴിയൂ.