

# ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

## വൈദികപനി

ചോദ്യം: 1 സാർവ്വത്രികമായി കാണുന്ന വൈദികപനിക്ക് ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരമുള്ള ചികിത്സ നിർദ്ദേശിച്ചു തരണമെന്നപേക്ഷിക്കുന്നു. ഇടവിട്ടുള്ള തിക്ഷണസാധനങ്ങളും മറ്റും ഉപയോഗിക്കാൻ വന്നാൽ മറ്റൊരു വർഷം പകരുന്നതായിട്ടാണ് കാണുന്നത്.

അനിൽ വള്ളിക്കാവ്, കൊല്ലം.

ഒരു പുതത്തിലെ ചോദ്യോത്തര പംക്തിയിൽ വിസ്തരിച്ചുള്ള ചികിത്സാ നിർദ്ദേശം പ്രായോഗികമല്ല. പ്രത്യേകിച്ച് ആയുർവേദം പേരു കൊണ്ടല്ല, രോഗിയെ നേരിട്ട് പരിശോധിച്ച് അപ്പോഴത്തെ സ്ഥിതിയനുസരിച്ചാണ് ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കുന്നത്. അതു കൊണ്ട് ശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഒരു ചികിത്സകനെ നേരിട്ട് കണ്ട് ചികിത്സ നിർദ്ദേശിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. എന്നാലും ഇത്തരം പനി വരാതിരിക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില സംഗതികൾ ഇവിടെ സൂചിപ്പിക്കാം.

ദഹനത്തിന് തകരാർ വരാത്തവിധത്തിൽ ആഹാരം കഴിക്കുക, എണ്ണമയമുള്ളതും മധുരമുള്ളതുമായ പലഹാരങ്ങളും കഴിക്കാതിരിക്കുക, ചുടും മല്ലിയും ചതച്ചിട്ട് തിളപ്പിച്ചവെള്ളം കുടിക്കുക, പാലും തൈരും ഉപേക്ഷിക്കുക, രാസനാദിപൊടി നിറുകയിൽ തിരുമ്മുക, തണുത്തതും വറുത്തതും കഴിക്കരുത്, പച്ചവെള്ളം കുടി



യകൃത്തിവെപ്പുകൾ എടുത്തവർക്കും ആ വക രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു.

## ചർച്ച

ചോദ്യം:3 എന്റെ മൂന്നര വയസായ മകൻ അരിഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കാൻ കൂട്ടാക്കുന്നില്ല. നിർബന്ധിച്ചു കൊടുത്താൽ ചർദ്ദിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ പശുപാൽ, കോംപ്ലാൻ എന്നിവ മാത്രമേ കൊടുക്കുന്നുള്ളൂ. ഇതും ആദ്യം കൊടുക്കുമ്പോൾ തികട്ടി വരുന്നു. ഇവൻ ഞാനെന്ത് ഭക്ഷണമാണ് കൊടുക്കേണ്ടത്? മരുന്നായി എന്താണ് നിർദ്ദേശിക്കാനുള്ളത്?

ജ്യോതി എ. എളവള്ളി നിലമ്പൂർ

'ആയുരാരോഗ്യം' പംക്തിയിലേക്ക് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ സംശയങ്ങൾ അയയ്ക്കാം. വിലാസം- ആയുരാരോഗ്യം, C/o. കേരളീയം, പി.ബി. 100, തൃശൂർ -1. രോഗവിവരം വിശദമായി എഴുതിയിരിക്കണം.

കരുത്ത്, അയ്മോദകം വറുത്തിട്ടുള്ള തിളപ്പിച്ചവെള്ളത്തിൽ ഓരോ വിലാരി ഗുളിക രണ്ടുനേരവും സേവിക്കുക. ശരിയ്ക്കുള്ള ചികിത്സയ്ക്ക് രോഗിയെ നേരിട്ട് പരിശോധിക്കുക തന്നെ വേണം. ഇപ്രകാരമുള്ള മിക്ക രോഗങ്ങൾക്കും മുൻകരുതലായി വിലാരി ഗുളിക ശീലിക്കുന്നത് നന്ന്.

## പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ്

ചോദ്യം:2 ഞാൻ നാലുമാസം പ്രായമായ ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ മാതാവാണ്. ഭർത്താവിന് പ്രകൃതിജീവനരി തിക്ഷണമു താൽപര്യമുള്ളതുകൊണ്ട് കുഞ്ഞിന് ഇതുവരെയും പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പുകളൊന്നും എടുത്തിട്ടില്ല. എന്റെ വീട്ടിലുള്ളവർക്ക് ഇതിൽ എന്തിപ്പോണ്ട് ഇപ്പോൾ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഓർ പനി വരുന്നുണ്ട്. കുത്തിവെയ്പ്പുകൾ നടത്താത്തതുകൊണ്ടാണെന്ന് പറഞ്ഞ് പലരും പേടിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. എനിക്ക് ആശങ്കയും ഭയവും തോന്നുന്നുണ്ട്. ഇക്കാര്യത്തിൽ അങ്ങയുടെ ഉപദേശം തന്നെമുന്നപേക്ഷിക്കുന്നു.

ഭാഗ്യലക്ഷ്മി, മാരാത്ത്, ചെന്താപ്പിന്നി, തൃശൂർ

പ്രതിരോധകുത്തിവെയ്പ്പുകളുടെ പ്രധാനമായ പ്രയോജനം ഒരു തരം സുരക്ഷിതത്വമേഖലയാണ്. തികച്ചും പ്രകൃതിജീവനപരമായ റിനപര്യയും ജീവിതരീതിയും അനുസരിക്കുന്ന രോഗിക്ക് പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പുകൾ അത്ര തന്നെ ആവശ്യമുള്ളവയല്ല. എന്നാൽ സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് അത്രതന്നെ ഉറപ്പില്ലാത്തവർ ഇത്തരം കുത്തിവെയ്പ്പുകൾ എടുക്കുന്നത് ഒരു തരം കൃത്രിമമായ സുരക്ഷിതത്വമേഖലം നൽകുന്നു. കുത്തിവെയ്പ്പുകൾ എടുത്താവാൻ ജീവിതരീതികൾ ശ്രദ്ധിക്കാതെ രോഗബാധയിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. പ്രതിരോ

അരിഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കാതിരിക്കുന്നതിന് പലപ്പോഴും മുഖ്യകാരണം നല്ല വിശപ്പില്ലായ്മയാകുന്നു. പാലും തൈരും ധാരാളമായി കഴിക്കുകയും ധാരാളം പഴവും മറ്റും തിന്നുകയും ബിസ്ക്കറ്റും പലഹാരങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്താൽ ദഹനശക്തി കുറയും. ഭക്ഷണത്തിന് രുചിയില്ലാതാകും, ചർദ്ദിയും മറ്റും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് ആഹാരത്തിൽ നിന്ന് ഇതെല്ലാം ഒഴിവാക്കിയാൽ ഈ പ്രശ്നത്തിന് കുറേയൊക്കെ പരിഹാരം ഉണ്ടാകും. നല്ലൊരു വൈദ്യനെകണ്ട് പരിശോധിച്ച് ദഹനശക്തിക്ക് വേണ്ടി എന്തെങ്കിലും മരുന്ന് ശീലിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.