

ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുത്യർപ്പാട്

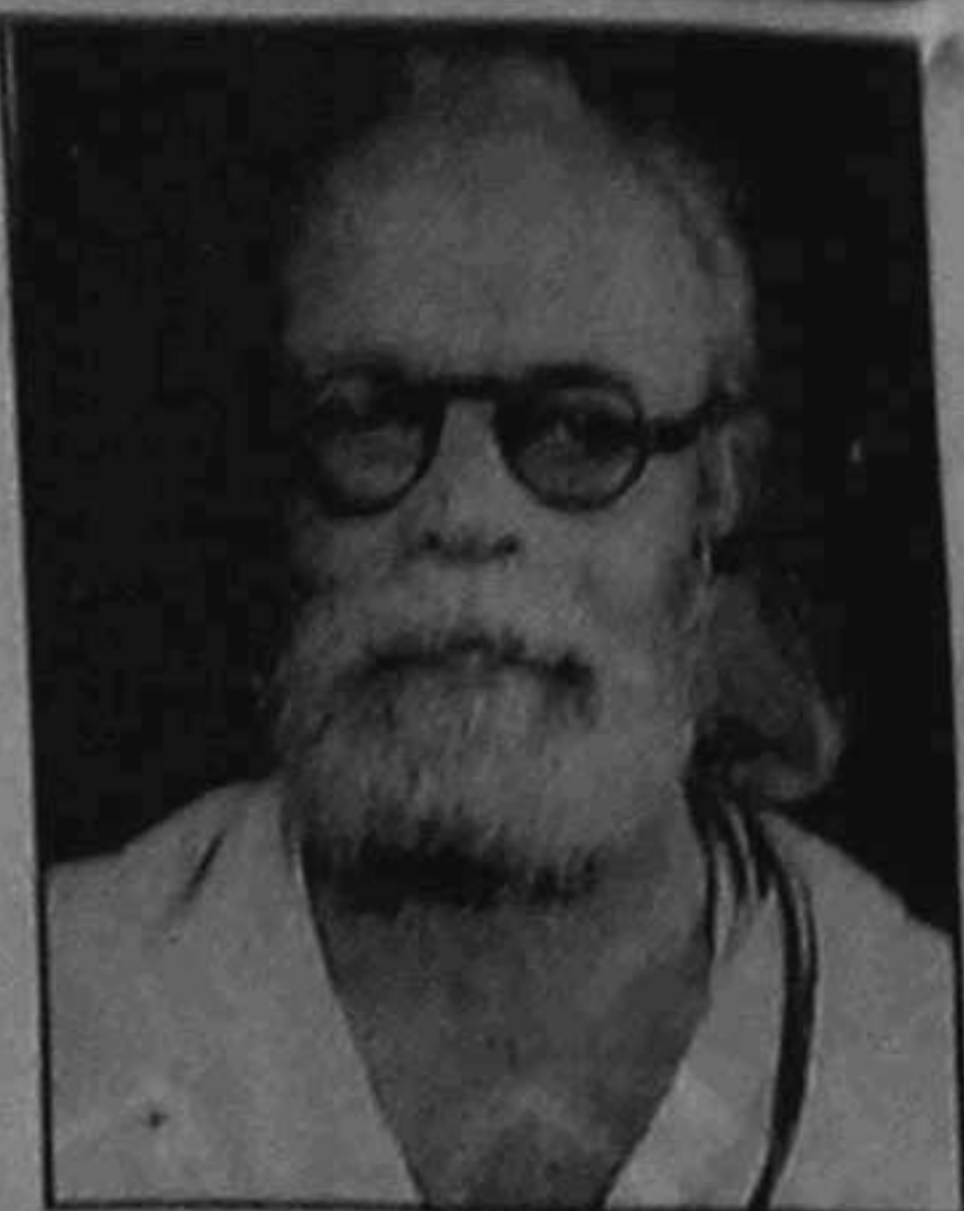
ശാരീരിക ബാധ

ഞാൻ 28 വയസ്സുള്ള ഒരു സ്ത്രീയാണ്. വായിൽനിന്നും വയറിനുള്ളിൽനിന്നും തൊലി പോകുന്നുവെന്നതാണ് എന്റെ പ്രശ്നം. ഒരു ജനതതിനു മുമ്പാണ് ഈ അസുഖം ആദ്യമായി വന്നത്. ഒരാഴ്ചയിലേറെക്കാലം എരിവോ പുളിയോ ഉപ്പോ മധുരമോ പോലും വായിൽവെച്ചാൽ വല്ലാത്ത പുഷ്പിലും തീറ്റലും അനുഭവപ്പെട്ടു. വയറിനുള്ളിലും ഇതേ അനുഭവമുണ്ടായിരുന്നു. വൈദ്യരുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് മോശം ക്ഷീരവും വിളാരിലേഹ്യവും കഴിച്ചു. ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അസുഖം വീണ്ടും വന്നു. ദഹനക്കുറവ് ഇടയ്ക്കിടെ ഉണ്ടാവുന്നുണ്ട്. ഇത് പകരുന്ന അസുഖമാണോ? അങ്ങനെയെങ്കിലും ചികിത്സാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

- ടി.സരീദേവി, കണ്ണൂർ.

ഇത് പകരുന്ന അസുഖമല്ല. എന്നാൽ, ദൈവം തന്നെത്തന്നെ ആഹാരാദികളോടൊപ്പം കഴിയുമ്പോൾ സമാധാനവും ഉണ്ടാകാവുന്നതാണ്. ശരിക്കും സമഗ്രമായി ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കണമെങ്കിൽ നേരിട്ട കണ്ട് സംസാരിക്കുക തന്നെ വേണം. പരീക്ഷണത്തിനുവേണ്ടി ഒരു ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കാം.

പാൽ, തൈര്, മൂട്ട, മത്സ്യം, മാംസം എന്നിവ കഴിക്കരുത്. ചുക്കും മല്ലിയും പതച്ചിട്ട് തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കഴിക്കാം. മോര്, മഞ്ഞളും കുറിവെച്ചി



ചികിത്സയിലേതുപോലെ കഴിയുന്നത്ര പഥ്യമാചരിക്കുക.

ആയുർവേദവും

പ്രകൃതി ചികിത്സയും

ബഹുമാനപ്പെട്ട വൈദ്യർ, അന്തിച്ച ശ്രീ വർമ്മാജി അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഒരു പ്രകൃതിജീവന ക്ലാസിനിടയ്ക്ക് ആയുർവേദം പ്രകൃതിവിരുദ്ധമാണെന്ന് അഭിപ്രായപ്പെടുകയുണ്ടായി. ഇത് ശരിയാണോ? ആയുരിക കാലഘട്ടത്തിൽ, ഇത്രയേറെ മലിനമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന മനുഷ്യർക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ചികിത്സാരീതി ഏതാണ്? ആയുർവേദത്തിലെ നവോപാധി പ്രകൃതിചികിത്സയിലും പ്രാവീണ്യം നേടി

'ആയുരാരോഗ്യം' പംക്തിയിലേക്ക് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസംബന്ധമായ സംശയങ്ങൾ അയയ്ക്കാം. വിഭാഗം- ആയുരാരോഗ്യം, C/o. കേരളീയം, പി.ബി. 100, തൃശ്ശൂർ -1. രോഗവിവരം വിശദമായി എഴുതിയിരിക്കണം.

ലയും പതച്ചിട്ട് കാച്ചിപ്പുട്ടാം. സാരിനു മാത്രം ഉപ്പും മൂട്ടും പുളിയുംകൂട്ടി കായ്ക്കുക ഉപയോഗിക്കാം. രണ്ടു നേരവും ഭക്ഷണശേഷം 5 ഗ്രാം അഷ്ടചുർണ്ണം കാച്ചിയ മോരിൽ ചേർത്ത് സേവിക്കുക.

ആസ്തി

ഞാൻ 26 വയസ്സുള്ള യുവാവാണ്. കഴിഞ്ഞ ഒരുവർഷമായി ഇടയ്ക്കിടെ ശ്വാസംമുട്ട് വരുന്നുണ്ട്. പാരമ്പര്യമായി ആർക്കും ഈ അസുഖം ഇല്ല. പൊടിയും മഞ്ഞും മഴയും തട്ടിയാൽ അസുഖം കൂടുന്നുണ്ട്. ആസ്തമ മാറാ രോഗമാണോ? തുടക്കത്തിലെ ചികിത്സിച്ചാൽ ചുർണ്ണമായും സുഖപ്പെടുമോ? 'കേരളീയ'ത്തിലൂടെ അങ്ങനീക്ക് ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

- കെ.സി.പ്രകാശൻ, ശാസ്വാതകോട്ട, കൊല്ലം

ശ്വാസംമുട്ട് (ആസ്തമ) മാറാ രോഗമല്ല. തുടക്കത്തിലെ ചികിത്സിച്ചാൽ തീർച്ചയായും വിട്ടുമാറും. ചികിത്സ മാസികയിൽ കൂടി നിശ്ചയിച്ചാൽ ശരിയാവുകയില്ല. രോഗിയെ നേരിട്ടുകാണുക തന്നെ വേണം. എന്നാലും പരീക്ഷിക്കുക.

മുളയില, തുളസിയില, കരിനൊച്ചിയില, കുവളത്തില ഇവ 15 ഗ്രാം വിതം, ചുക്ക് 5 ഗ്രാം അരിഞ്ഞ്/ 200 മില്ലി വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് 100 മില്ലിയാക്കി 75 മില്ലി അരിച്ചെടുത്ത് ലേശം കല്ക്കണം ചേർത്ത് കാലത്തും വൈകീട്ടും സേവിക്കുക. ചുക്കും മല്ലിയും പതച്ചിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കൂടിക്കുക. ആദ്യ ചോദ്യത്തിനുള്ള

തിട്ടുള്ള അങ്ങ് വിശദമായി ഈ സംശയങ്ങൾക്ക് മറുപടി നൽകുമെന്ന് കരുതുന്നു.

- പി.വി അനീൽ, തൃത്തല്ലൂർ

വർമ്മാജി ആയുർവേദം പ്രകൃതിവിരുദ്ധമാണെന്ന് അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിനു താല്പര്യം അദ്ദേഹം ആയുർവേദത്തെക്കുറിച്ച് വേണ്ടവിധം പഠിച്ചിട്ടില്ല എന്നു മാത്രമാണ്. എല്ലാ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങൾക്കും അതിന്റേതായ കാഴ്ചപ്പാടുകളും അവയെക്കുറിച്ച് പ്രത്യേകിച്ചൊരു അഭിപ്രായം പറയാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. അതിനു തക്കവണ്ണം മറ്റു സമ്പ്രദായങ്ങളെ വിലയിരുത്തുന്നതിനുവേണ്ട അറിവും എനിക്കില്ല.

വസ്ത്രം ധരിക്കുകയും ഷേവ് ചെയ്യുകയും പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വീടു കെട്ടിപ്പൊക്കുകയും മറ്റും ചെയ്യുന്നതിലുള്ളിടത്തോളം പ്രകൃതിവിരുദ്ധതയേ ആയുർവേദത്തിനുണ്ടെങ്കിൽ 'തന്നെ തുളു. എന്തും പ്രകൃതിയോട് പൊരുത്തപ്പെടുത്തി ചെയ്യുകയാണ് ആയുർവേദത്തിന്റെ മാർഗ്ഗം. 'പ്രകൃതി' എന്നതുകൊണ്ട് എന്തുദ്ദേശിക്കുന്നു എന്നത് പ്രാധാന്യമേറിയതാണ്. ഇക്കാലത്ത് പ്രകൃതിചികിത്സ എന്നു പറയപ്പെടുന്നത് ആയുർവേദത്തിലെ സമ്പ്രദായം എന്ന അംശത്തിന്റെ ഭാഗികമായ വിശദീകരണമാണ്. ആയുർവേദത്തിൽ സൂചിപ്പിക്കപ്പെട്ടതിൽ കവിഞ്ഞ് പ്രകൃതി ചികിത്സയിൽ ഒന്നും കാണപ്പെടുന്നില്ല. വളരെയേറെ വിശദീകരണം ആവശ്യമുള്ള വിഷയമാണിത്.