ഈ രോഗങ്ങൾ രോഗങ്ങളേയല്ല

ജേക്കബ് വടക്കൻചേരി

ആരോഗ്യ ശീർഷാസന ചിന്തകൾ - 8

സാധാരണ കണ്ടുവരാറുള്ള ഏതാനും രോഗങ്ങളുടെ പേരു പറയൂ. കോട്ടയം വിമലഗിരി കത്തീഡ്രലിൽ കൂടിയ സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റിയുടെ 150-ഓളം വരുന്ന അനിമേറ്റേഴ്സിന് ആവേശമായി.

''പനി, ജലദോഷം, ചുമ, തുമ്മൽ, വയറിളക്കം, ഛർദി.'' ഇത്രയുമായപ്പോഴേക്കും നിർത്തിച്ചു. 'ഈ പറഞ്ഞതൊന്നും രോഗങ്ങളല്ല' എന്നു പറഞ്ഞതോടെ അവരൊന്നു ഞെട്ടി. പിന്നെയൊരാൾ ചോദിച്ചു. 'ഇവ രോഗങ്ങളല്ലെന്നു പറഞ്ഞാൽ പിന്നെന്താണ്?'

'നിങ്ങളുടെ മൂക്കിലൂടെ ഒരു സാധനം അകത്തേക്കു കയറിപ്പോകുന്നു. ശരീരം എന്തു ചെയ്യും?'

''ചീറ്റും. പിന്നെ തുമ്മും.''

'അപ്പോഴെന്തു സംഭവിക്കും'.

'അതു തെറിച്ചുപോകും.'

'നിങ്ങളുടെ തൊണ്ടയിലാണെങ്കിലോ?'

'കാറും. ചുമയ്ക്കും.'

'നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ കഫമാലിന്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞാൽ അതു പുറത്തുകളയാൻ ശരീരത്തിന് എന്താണു വഴി? ശ്വാസകോശത്തിലാണവ കൂടുതലെങ്കിൽ ചുമച്ചും തുമ്മിയും കളയാൻ നോക്കും. വയറ്റിലാണെങ്കിൽ അടിച്ചുകഴുകി വയറിളക്കിയും. കഫമാലിന്യങ്ങൾ പുറത്തുപോകേണ്ടതാണോ അതോ ഉള്ളിൽതന്നെ കിടക്കേണ്ടതാണോ?'

''അതു പുറത്തുപോകേണ്ടതു തന്നെയാണ്.''

'അപ്പോൾപ്പിന്നെ ചുമയും തുമ്മലും വയറിളക്കവും ഛർദിയുമൊക്കെ രോഗമാകുന്നതെങ്ങിനെ? അവയെ വിഷമുപയോഗിച്ച് തടുത്തുനിർത്തിയാലെങ്ങിനെ?'

'വയറിളക്കവും ഛർദിയുമൊക്കെ കൂടിയാൽ ചത്തുപോകില്ലേ?'

'വയറിളക്കിയും ഛർദിച്ചും രോഗി മരിക്കുന്നതു കുടലിളകിപ്പോന്നിട്ടോ, ആമാശയം ഛർദ്ദിച്ചിട്ടോ അല്ലല്ലോ? ദേഹത്തെ ജലാംശം തീരുന്നതുകൊണ്ടല്ലേ? കരിക്കിൻ വെള്ളമോ നേർപ്പിച്ച പഴച്ചാറോ ധാരാളമായി കഴിക്കുകയും മറ്റൊന്നും കഴിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്തവർ ആരും അങ്ങിനെ മരിച്ചതായി കേട്ടിട്ടില്ല'.

'അപ്പോൾ പനിയോ? പനി ഒരു രോഗം തന്നെയല്ലേ?'

'നിങ്ങളുടെ ദേഹത്ത് അപകടകാരികളായ കീടങ്ങളോ അന്യപദാർത്ഥങ്ങളോ കടന്നാൽ ശരീരമെന്തു ചെയ്യും? രാജ്യാതിർത്തിയിലേക്ക് കടക്കുന്ന ശത്രുക്കളെ പീരങ്കികൊണ്ടും ബോംബുകൾകൊണ്ടും ദഹിപ്പിച്ച് ഭസ്മമാക്കുന്നതുപോലെ ശരീരത്തിന്റെ തീപ്രയോഗമാണ് പനി. പനി തുടങ്ങും മുമ്പ് ശരീരം അടിയന്തിരാവസ്ഥ പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. ദേഹമാസകലം വേദനയും കൈകാൽ തളർച്ചയും ക്ഷീണവുമൊക്കെയാവാം ലക്ഷണങ്ങൾ. പുലിപോലെ പാഞ്ഞുനടക്കുന്ന നിങ്ങളെ ഒന്നു കിടത്തണമെങ്കിൽ ഇതല്ലാതെ മറ്റെന്താണു മാർഗം? അനങ്ങാനാവാത്തവിധം വേദന വരുത്തുക തന്നെ. പിന്നെ വായയ്ക്കെല്ലാം കയ്പ്പ് രസമായി. 'യുദ്ധമേഖലയിലേക്ക് പ്രവേശനമില്ലെന്ന' അറിയിപ്പാണിത്. ശരീരം അതിന്റെ ശ്രദ്ധയും ശക്തിയും മുഴുവൻ യുദ്ധത്തിന് ചെലവഴിക്കുകയാണ് ആഹാരം ദഹിപ്പിക്കാനൊന്നും കഴിയില്ലെന്ന സൂചന.

പനി പവന്നാൽ ഏഴുദിവസം കാത്തതിനുശേഷം മാത്രമേ മരുന്നു ചെയ്യാവൂ എന്ന് ആചാര്യവിധിയുണ്ട്. ഫ്ളൂവിന് യാതൊരുവിധ മരുന്നും ഏൽക്കുകയില്ലെന്നുള്ള അറിവുമുണ്ട്. പക്ഷേ, അതൊക്കെ അനുസരിച്ചാൽ പെട്ടിയിൽ കാശുവീഴില്ലല്ലോ...

വൈപ്പിൻകരയിലെ ഓച്ചന്തുരുത്തിലെ ഒരു കല്യാണവീട്. ബിരിയാണിയായിരുന്നു വിഭവം. പച്ചക്കറിക്കാരനായ എന്നെ പലരും വാരി. ഇറച്ചികൂട്ടാത്ത നസ്രാണി എന്തു നസ്രാണി എന്നും ചോദ്യമായി. അന്നു വൈകീട്ട് അതിലൊരാളെ വഴിയിൽ കണ്ടു. ''എന്റെ ജേക്കബ്ബേ, താനാ ബിരിയാണി കഴിക്കാതിരുന്നതു നന്നായി. കഴിച്ച് രണ്ടുമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞതേയുള്ളൂ. എങ്ങോട്ടാണ് ഓടേണ്ടതെന്നായിപ്പോയി. രണ്ടുമൂന്നു പ്രാവശ്യം വയറിളകിയപ്പോൾ ഞാൻ ഡോക്ടർ സുധാകരനെ പോയി കണ്ടു. അദ്ദേഹം ഒരു മരുന്നു തന്നു. അപ്പോൾ നിന്നു വയറിളക്കം''

ഡോക്ടറെ കുറിച്ചും മരുന്നിനെ കുറിച്ചും വലിയ മതിപ്പോടെയാണയാൾ പറഞ്ഞുനിർത്തിയത്.

'എന്തുകൊണ്ടാണ് സുഹൃത്തേ നിങ്ങൾക്കു വയറിളകിയത്?'

''ആ ബിരിയാണിക്കകത്ത് എന്തോ പാഷാണം കിടന്നിരുന്നു.''

'അപ്പോൾ ബിരിയാണിയോടൊപ്പം അകത്തുചെന്ന വിഷാംശം കഴുകിക്കളയാനല്ലേ താങ്കളുടെ ശരീരം വയറിളക്കിയത്?'

'അതെ.' ഉത്തരം പെട്ടെന്നായിരുന്നു.

'പിന്നെന്തിനാ താങ്കൾ മരുന്നു കഴിച്ച് അത് നിർത്തിച്ചത്?'

ആകെ അമ്പരന്ന ആ മനുഷ്യൻ ഒരു നിമിഷം നിന്നു. പിന്നെ ചോദിച്ചു. 'അപ്പോൾ പിന്നെ എന്തിനാണു ഡോക്ടർ എനിക്കാ മരുന്നുതന്നത്?'

'അത് വേറൊരു പ്രശ്നം. ഉള്ളിൽ തങ്ങിപ്പോയ വിഷാംശം ഇനി എന്തു ചെയ്യും? അതെങ്ങിനെയാണ് ശരീരത്തെ ബാധിക്കുക. എന്നാണിനി പേടിക്കേണ്ടത്. ശരീരം തള്ളിക്കളയാൻ ശ്രമിക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ പുറത്തുപോയില്ലെങ്കിൽ ദേഹമാകെ തളർന്നുപോകാം, ഭാഗികമായി തളരാം, കിഡ്നി തകരാം. അതുമല്ലെങ്കിൽ ആസ്തമ പിടിക്കാം. ഒരുപക്ഷേ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങളാവാനും മതി.'

'അയ്യോ, ഞാൻ എന്താണിനി ചെയ്യേണ്ടതെന്നായി' സുഹൃത്ത്.

അല്പം ചില വിദ്യകളൊക്കെ പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് സുഹൃത്തിന് ആശ്വാസം നൽകിയിട്ടു പിരിഞ്ഞു.

രോഗമെന്ന് നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തി മരുന്നു കഴിപ്പിക്കുന്ന പല സന്ദർഭങ്ങളിലും നാം ചതിക്കപ്പെടുകയും കൊള്ളയടിക്കപ്പെടുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. ശരീരത്തിന്റെ സഹജമായ ശുചീകരണ - പ്രതികരണ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബലമായി തടയുന്നതുകൊണ്ട് ശരീരം ആക്രമകാരികൾക്ക് അടിയറവുപറയേണ്ടിവരുന്നു. അടുത്ത ആക്രമണങ്ങൾക്ക് തിരിച്ചടി നൽകാനാവാത്ത വിധത്തിൽ ശരീരശക്തി ദുർബലമാകുന്നു. കൂടാതെ ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ അടിച്ചമർത്തുന്ന വിഷമരുന്നുകൾ മറ്റ് അനവധി രോഗങ്ങൾക്കും മാരകമായേക്കാവുന്ന ആന്തരീകാവയവ ക്ഷതങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.

അടുത്തതവണ നിങ്ങൾ തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും നിങ്ങളിലേക്ക് നിങ്ങൾ കണ്ണോടിക്കുക. തുമ്പായിട്ട് കോരിയെടുക്കാനാവാത്ത ഫുട്ബോൾ ബ്ലാഡർ പോലെയിരിക്കുന്ന ശ്വാസകോശത്തിൽനിന്നും കഫമാലിന്യങ്ങളെ പുറത്തുകളയാൻ ഇവയല്ലാതെ മറ്റു മാർഗങ്ങളില്ലെന്നു മനസിലാക്കുക.

വയറിളകുമ്പോഴും ഛർദിക്കുമ്പോഴും വയറിനുള്ളിലെ അപകടങ്ങൾ പുറത്തുകളയുകയാണെന്നു മനസിലാക്കി ജലനഷ്ടം ശരീരത്തിന് വരാതിരിക്കാനുള്ള 'വിവേകപാനം' നടത്തി സ്വശരീരം നിരീക്ഷിക്കുക.

പനി വരുമ്പോൾ ശരീരശക്തിയെ പരിഹസിക്കാതെയും വെല്ലുവിളിക്കാ