മാക്രോബയോട്ടിക്സ് – ഒരു പുതിയ ചികിത്സാരീതി

ജോസാന്റണി

രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ചികിത്സയ്ക്കും ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ കാര്യം ആഹാരക്രമീകരണമാണെന്ന് പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിലും ഔദ്യോഗികമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട വസ്തുതയാണ്. ചൈനീസ് – തവോയിസ്റ്റ് ദാർശനികാടിസ്ഥാനത്തിൽ, രോഗിയേയും രോഗശമനം നല്കാൻ കഴിയുന്ന ആഹാരത്തേയും സൂക്ഷ്മമായി പഠിച്ച് ചികിത്സ നിർണയിക്കുന്ന ഒരു നൂതന ചികിത്സാപദ്ധതിയാണ് മാക്രോബയോട്ടിക്സ്.

ആഹാരക്രമീകരണത്തിൽത്തന്നെ ഊന്നുന്ന പ്രകൃതിജീവന – പ്രകൃതിചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളിൽനിന്ന് മാക്രോബയോട്ടിക്സിനുള്ള പ്രധാന വ്യത്യാസം പാകം ചെയ്ത ധാന്യാഹാരമായിരിക്കണം മനുഷ്യന്റെ മുഖ്യ ആഹാരം എന്ന കാഴ്ചപ്പാടാണ് കൂടാതെ സൂപ്പും പുഴുക്കും ഇലക്കറികളും പയറുവർഗങ്ങളും കൈ ഒരു നിശ്ചിത അനുപാതത്തിൽ നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ ഉണ്ടാവണമെന്നും ഈ ആഹാരക്രമം അനുശാസിക്കുന്നു. മത്സ്യമാംസങ്ങളും പഴങ്ങളും വളരെക്കുറച്ചേ പാടുള്ളൂ. വല്ലപ്പോഴുമൊക്കെ ആവാം എന്നു മാത്രം. പാൽ, മുട്ട, പഞ്ചസാര എന്നിവ തീരെ പാടില്ല.

രോഗം ഒന്നല്ല എന്നതാണ് മറ്റൊരു പ്രധാന വ്യത്യാസം ഒരു രോഗംതന്നെ പല കാരണങ്ങളാലുണ്ടാവാമെന്നും ഒരു കാരണംതന്നെ വ്യത്യസ്ത ശരീരപ്രകൃതിയിലുള്ളവരിൽ വ്യത്യസ്ത രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകാമെന്നുമാണ് മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റെ കാഴ്ചപ്പാട്.

കൈവെള്ളയിലുള്ള അക്യുപ്രഷർ പോയിന്റുകളും വിവിധ ശാരീരികാവയവങ്ങളുമായി ബന്ധമുള്ള നാഡികളും സ്പർശിച്ച് രോഗനിർണയം നടത്തിയിട്ടുവേണം ചികിത്സ. കുട്ടിക്കാലം മുതലേ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള രോഗങ്ങളെല്ലാം ചോദിച്ചറിയുകയും വേണം. ഇങ്ങനെ അടിസ്ഥാനപരമായി ഏതവയവത്തെ, ഏതുകാലത്ത് ബാധിച്ച രോഗമാണ് ഇപ്പോൾ ഒരു പ്രത്യേക രോഗലക്ഷണം പ്രകടമാക്കുന്നതെന്ന് മനസിലാക്കിയുള്ളതാണ് ഈ ചികിത്സാരീതി. ഒരു രോഗിക്കുവേണ്ടി രണ്ടു മൂന്നു മണിക്കൂർ ചിലവഴിച്ചാലേ പരിശോധന പൂർത്തിയാവൂ. അത്രതന്നെ സമയം വീണ്ടും വേണ്ടിവരും. അനുയോജ്യമായ ആഹാരക്രമം നിശ്ചയിച്ച് എഴുതിക്കൊടുക്കാൻ ഇപ്പോൾ പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ മാത്രമാണ് ഈ ചികിത്സ പഠിക്കാൻ സൗകര്യമുള്ളത്.

ഇപ്പോൾ ഇന്ത്യയിലും മാക്രോബയോട്ടിക്സ് പ്രചാരണം ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന രോഗസാന്ദ്രതയുള്ള സംസ്ഥാനം കേരളമാണെന്ന നിഗമനത്തോടെ മാക്രോബയോട്ടിക്സ് സൊസൈറ്റിയുടെ പ്രവർത്തനം കോട്ടയം ജില്ലയിലിൽ പാലായിൽ തുടങ്ങിവച്ചിട്ടുണ്ട്.

മാക്രോബയോട്ടിക് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ ഡയറക്ടർ ഡോ. ജോർജ് ഡേവിഡ് എന്ന ഒരു വിദേശ ഇന്ത്യക്കാരനാണ് (കാനഡ). അദ്ദേഹം വരുന്ന ചിങ്ങം ഒന്നു മുതൽ നാലു വർഷം നീളുന്ന ഒരു പഠന പദ്ധതി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്. പൂർണമായ അർപ്പണബുദ്ധിയോടെ ഈ ചികിത്സാരീതി പഠിക്കാനും പരിശീലിക്കാനും തയ്യാറുള്ളവർക്ക് മാക്രോബയോട്ടിക്സ് കൗൺസിലറാവാൻ ആവശ്യമുള്ള പരിജ്ഞാനം ഈ കോഴ്സിലൂടെ ലഭ്യമാക്കാനാവും. താമസം, ഭക്ഷണം എന്നീ ചെലവുകളും ന്യായമായ ഫീസും നല്കാൻ തയ്യാറുള്ള പ്രീഡിഗ്രി പാസാകുകയെങ്കിലും ചെയ്ത ഇംഗ്ലീഷ് മാധ്യമത്തിലൂടെ പഠിക്കാൻ ശേഷിയുള്ള അഞ്ചുപേർക്കു മാത്രമാണ് ഈ വർഷം പ്രവേശനം. പഠനത്തിൽ മികവും ആത്മാർഥതയും പ്രകടപ്പിക്കുന്നവർക്ക് ഫീസിളവ് അനുവദിക്കുന്നതായിരിക്കും. ചികിത്സയെ ഒരു ധനസമ്പാദനമാർഗമായി കാണുന്നവർക്ക് ഈ കോഴ്സിലേക്ക് പ്രവേശനമുണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.

വിശദവിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക: ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി, മാക്രോബയോട്ടിക്സ് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ, പി.ബി. നമ്പർ: 57, പാല – 686575, കോട്ടയം.