

വൈദ്യകേരളത്തിന്റെ
ചിന്താമണ്ഡലത്തെ മാറ്റിത്തീർത്ത
ആയുർവേദ ആചാര്യൻ

രാഘവൻ തിരുമുല്പാട്

ആറ് പതിറ്റാണ്ടിന്റെ അനുഭവങ്ങളിൽ
നിന്നും സാംശീകരിച്ച ആരോഗ്യ
അറിവുകൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു.

ശിഷ്യൻ ഡോ.എം. പ്രസാദുമായി
നടത്തിയ സംഭാഷണത്തിൽ നിന്നും.

ശരീരത്തിന് മാത്രമല്ല സമൂഹത്തിനും വേണം ചികിത്സ

രോഗം വരാതെയിരിക്കുന്നതിന് എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

പഥ്യം നോക്കിയാൽ സുഖക്കേട് വരില്ല. പഥ്യമനുസരിച്ചുള്ള ജീവിതരീതി രോഗം മാറാൻ മാത്രമല്ല വരാതിരിക്കുവാനും സഹായകമാവും. 'പ്രകൃതി ചികിത്സ'കളിൽ ഇത്തരം അനുഭവങ്ങളാണ് പറയുന്നത്. ഭാരതീയ വേദങ്ങളിൽ പറയുന്ന ജീവിതരീതിയാണ്, ഒരു ചികിത്സാരീതിയല്ല. ഇത് ആർക്കും സാധിക്കുന്നതാണ്. യാദൃച്ഛാലാഭ സന്തുഷ്ടനും മത്സരാതീതനും ഒക്കെയായിരിക്കണം. ആയുർവേദം രണ്ടു ഭാഗമാണ്. സ്വസ്ഥവൃത്തം, ആതുരവൃത്തം. സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിൽ രോഗം വരാതിരിക്കാൻ വേണ്ട കാര്യങ്ങളാണ് പറയുന്നത്.

സ്വാദുനോക്കി ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. ദഹിക്കുന്നിടത്തോളമേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ. ദഹനമാണ് ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രമാണം. ഹിതമാകണം ആഹാരം. അതു മിതവുമാകണം. അധികം കഴിച്ചാൽ അത് രോഗകാരണമാകും.

നമ്മുടെ ജീവിതരീതിയാണ് അസുഖങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നത് എന്ന് ഒന്നുകൂടി വിശദീകരിക്കാമോ? കർമ്മങ്ങളാണോ അസുഖകാരണം?

കർമ്മം എന്നുപറഞ്ഞാൽ തലേലെഴുത്ത് എന്ന അർത്ഥത്തിലെടുക്കരുത്. തെറ്റായ ജീവിതരീതി, ആഹാരരീതി എന്നു മനസ്സിലാക്കിയാൽ മതി. ദഹനമനുസരിച്ചേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ എന്നതാണ് പ്രധാനം. അജീർണ്ണം ബാധിക്കാതെ നോക്കണം. പ്രകൃതിചികിത്സയും ഇതുതന്നെയാണ് പറയുന്നത്. പക്ഷേ എളുപ്പത്തിനുവേണ്ടി ചില മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കും. ഞാൻ അത്യാവശ്യത്തിന് ചില മരുന്നുകൾ പ്രയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്നിപ്പോൾ കൂടുതൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള അലോപ്പതി സമ്പ്രദായത്തിലുള്ള മരുന്നുകളും ആയുർവേദത്തിലെ മരുന്നുകളും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്. ഇത് ജീവിതരീതിക്കിണങ്ങുന്നതാണ്. അലോപ്പതി രോഗത്തെ അടിച്ചമർത്തുന്ന

താണ്. ആയുർവേദത്തിൽ ആരോഗ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കലാണ്. ഇതാണ് പ്രധാന വ്യത്യാസം.

ഇന്നത്തെ തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിൽ ആയുർവേദ ജീവിതശൈലി പ്രയോഗികമാണോ?

എന്താണ് തിരക്കെന്നു പറയുന്നത്? തിരക്കെന്നു പറഞ്ഞ് ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കാനാവുമോ? ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുന്നതിൽ മനസ്സിരുത്താനെന്നോ ബുദ്ധിമുട്ട്? എത്ര തിരക്കു പിടിച്ച ജീവിതരീതിയായാലും സത്യസന്ധനായി ജീവിക്കാനെന്നോ വിഷമം? പ്രായോഗികമല്ലെന്നു പറയുന്നത് ഒളിച്ചോട്ടമാണ്. അവനവന്റെ കർത്തവ്യം ചെയ്യാതിരിക്കാനുള്ള ഒരു സൂത്രവിദ്യയാണ് ഇതെന്നും പ്രായോഗികമല്ലെന്ന വാദഗതി.

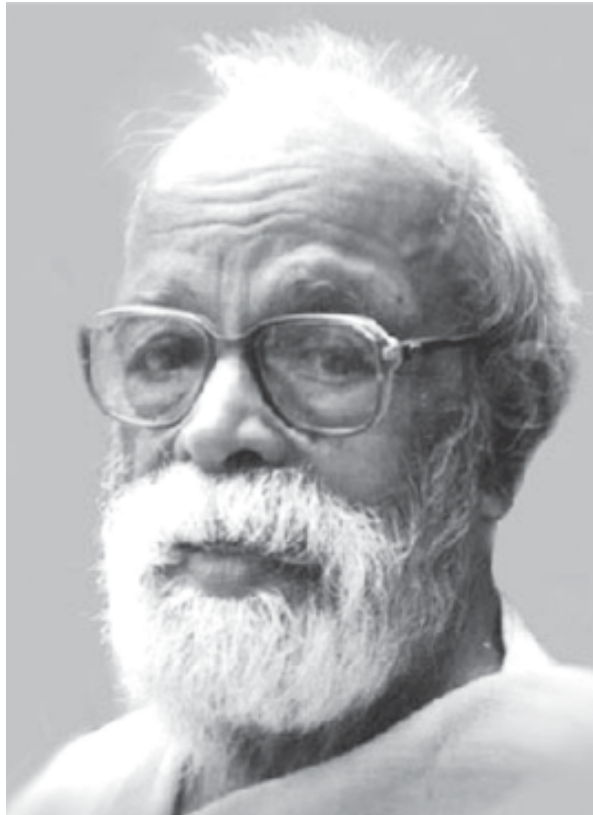
ഇത്രയും കാലത്തെ ജീവിതത്തിനിടയിൽ ഞാനൊരു തരിക്കും കണ്ടിട്ടില്ല. സ്വാഭാവികമായി ജീവിക്കുക. ഭഗവദ്ഗീത മനസ്സിരുത്തിവായിച്ചാൽ ഈ ആശയങ്ങളെല്ലാം മനസ്സിലാകും. ഗീത നമ്മുടെ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുമുള്ള പരിഹാരമാണ്. ഗാന്ധിയുടെ ജീവിതം ഗീതയിൽ പറഞ്ഞതുപോലെയാണിരിക്കുന്നത്. ഇതൊക്കെ മനസ്സിലാക്കുവാനും പ്രായോഗികമാക്കുവാനും ചൊറിയൊരു അനുഭവം ഉണ്ടായാൽ മാത്രം മതി. നാം ആദ്യം നിശ്ചയിക്കേണ്ടത് ഇത് തെറ്റാണെന്നല്ല, ഏതാണ് ശരിയെന്നാണ്. അപ്പോൾ എല്ലാം സ്വാഭാവികമാകും.

മരുന്നിന് ചികിത്സയിൽ രണ്ടാംസ്ഥാനമേ ഉള്ളൂ എന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. മരുന്ന് ആവുന്നത്ര ഒഴിവാക്കണമെന്നും പറയുന്നു. എന്താണിതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്?

വാസ്തവത്തിൽ എന്താ മരുന്നല്ലാത്തത്? ജീരകം മരുന്നല്ലേ? നാം പണ്ടുമുതലേ ചുക്കും ജീരകവും ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിയ്ക്കാറുണ്ട്. ഔഷധമല്ലാത്തതായി പ്രകൃതിയിൽ യാതൊന്നുമില്ലെന്നു പറയാം. ഇന്ന് വാക്സിനേഷനുകൾക്കാണ് പ്രാധാന്യം. ആഹാരവിഹാരാദികളുടെ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതെ എന്തു കുത്തിവെച്ചാലും രോഗം മാറില്ല. ഒരു രോഗം മാറി മറ്റൊരു രോഗം വരും. നമ്മുടെ ദിനചര്യ ശരിയാക്കാതെ ഒരു രോഗവും മാറില്ല. മാറിയേക്കാം. പക്ഷേ ആ രോഗം മറ്റൊരു രോഗമായി മാറും. രോഗം മാറുക എന്നതിന് രണ്ടർത്ഥമുണ്ടല്ലോ. രോഗം ആരോഗ്യമായി മാറുക, ഒരു രോഗം മറ്റൊരു രോഗമായി മാറുക. പഥ്യത്തോടെയുള്ള ജീവിതചര്യക്കാണ് മരുന്നിനേക്കാൾ പ്രാധാന്യം.

ചിക്കൻഗുനിയ, ഡങ്കിപ്പനി തുടങ്ങിയ ധാരാളം പകർച്ചവ്യാധികൾ ഇന്ന് കാണപ്പെടുന്നുണ്ടല്ലോ. ആയുർവേദത്തിലൂടെ ഇതെങ്ങനെ നേരിടാം?

പകർച്ചവ്യാധികളും ഏതു രോഗവും ഉണ്ടാകുന്നത് നമ്മുടെ ജീവിതരീതിയുടെ തകരാറുകൊണ്ടാണ്. പകർച്ചവ്യാധി തുടങ്ങിയ പല പദങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒരു തരത്തിലുള്ള ഒളിച്ചോട്ടത്തിന്റെ ഭാഗമായാണ്. പകർച്ചവ്യാധിയെന്നു പറയുന്നതിൽ ചില ആശയങ്ങളെക്കൊണ്ടെങ്കിലും ഇന്നു കൊട്ടിലോഷിക്കുന്ന പകർച്ച



വാസ്തവത്തിൽ എന്താ മരുന്നല്ലാത്തത്? ജീരകം മരുന്നല്ലേ? നാം പണ്ടുമുതലേ ചുക്കും ജീരകവും ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിയ്ക്കാറുണ്ട്. ഔഷധമല്ലാത്തതായി പ്രകൃതിയിൽ യാതൊന്നുമില്ലെന്നു പറയാം. ഇന്ന് വാക്സിനേഷനുകൾക്കാണ് പ്രാധാന്യം. ആഹാരവിഹാരാദികളുടെ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതെ എന്തു കുത്തിവെച്ചാലും രോഗം മാറില്ല. ഒരു രോഗം മാറി മറ്റൊരു രോഗം വരും. നമ്മുടെ ദിനചര്യ ശരിയാക്കാതെ ഒരു രോഗവും മാറില്ല.

വ്യാധിയെന്നും ലോകത്തില്ല. ലോകത്തെ മുഴുവൻ ശുദ്ധീകരിച്ച് നുക്ക് ജീവിക്കാനാകുമോ? ഇല്ല. അവനവൻ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുകയാണുവേണ്ടത്. ആയുർവേദത്തിൽ 'ലൈഫ് സ്റ്റൈലി'നാണ് പ്രാധാന്യം. അസുഖം വരാതിരിക്കലാണ് രോഗത്തിന് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നന്ന്. എങ്ങനെ ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കാമെന്ന് ആയുർവേദം പറയുന്നു. ശരീരത്തിന് സ്വയം correct ചെയ്യാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. അതിനാണ് ആയുർവേദം ഊന്നൽ നൽകുന്നത്.

കാൻസർ പോലുള്ള മഹാരോഗങ്ങൾ സാർവത്രികമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ആയുർവേദം

ത്തിന് ഇക്കാര്യത്തിൽ എന്തു ചെയ്യാൻ കഴിയും?

ഏറ്റവും വലിയ രോഗങ്ങൾകൂടി ഉണ്ടാകുന്നത് ഏറ്റവും ചെറിയ കാരണങ്ങൾ വേണ്ടവിധത്തിൽ പരിഹരിക്കപ്പെടാതെയാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സംഘർഷം കൊണ്ടാണ് ഒരു പരിധിവരെ കാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നത്. അത് ശരിയാക്കാതെ മരുന്നുമാത്രം കഴിച്ചാൽ അത് മാറില്ല, മാറിയാലും മറ്റൊന്നായിത്തീരും. രോഗത്തിന് വിവിധ അവസ്ഥകളുണ്ട്. ആരംഭാവസ്ഥയിലുള്ള രോഗമണെങ്കിൽ മാറും. എനിക്കു തോന്നുന്നത് കാൻസർ ഇവിടെ വളരെ കുറച്ചേ ഉള്ളൂ എന്നാണ്. നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവിതത്തിൽ കാൻസർ ഉണ്ടാവാനുള്ള കാരണം അത്ര ധാരാളമാണ്.

ആധുനിക ജീവിതത്തിന്റെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ രോഗനിരക്കു വർദ്ധിക്കാൻ കാരണമാകുന്നുണ്ടോ?

ആധുനികം എന്നു പറഞ്ഞാൽ എന്താ? നൂണ പരയലാണോ? ആധുനികം എന്ന ഒന്നില്ല. പിന്നെ സാങ്കേതികവിദ്യകളുടെ ആവിർഭാവം. അത് മനുഷ്യനെ തോന്നിവാസം കാണിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നതല്ല. ഏത് സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ കാലത്തും മനുഷ്യന് നന്നായി മര്യാദക്കാരനായി ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും.

എനിക്ക് സമ്മർദ്ദമില്ലെന്നുണ്ടോ? ഇന്നത്തെ ആളുകളുടെ ഏറ്റവും വലിയ escapism എല്ലാത്തിനും ഒരു യുക്തി കണ്ടുപിടിക്കലാണ്. നമ്മളെ വേണ്ടപോലെ അറിഞ്ഞ് അനുസരിക്കുന്നതിനുപകരം തെറ്റുചെയ്യുന്നതിനെ ന്യായീകരിക്കലാണ്. ഞാൻ അത്ര വലിയ ആരോഗ്യമുള്ള ആളല്ല എന്നിട്ടും 90 വയസ്സുവരെ ജീവിച്ചില്ല. എന്തുപഠിച്ചാലും അതിന്റെ സത്ത ഉൾക്കൊള്ളണം. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം മുഴുവൻ ഒരു ഡോക്ടറെയോ വൈദ്യനെയോ എൽപ്പിച്ച് ജീവിക്കുവാനാവില്ല. you are your own doctor. മനസ്സും ശരീരവും ഒന്നുതന്നെയാണ്. ശരീരത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മരൂപമാണ് മനസ്സ്. നിങ്ങൾ എന്ത് ശക്തിയുക്തം വിചാരിക്കുന്നുവോ നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തി അതായിത്തീരും. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശക്തിയെ നിലനിർത്തുന്നത് മനസ്സാണ്. ഇന്ന് കാര്യങ്ങൾ ആകെ കുഴഞ്ഞുമറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ഇന്നത്തെ ആയുർവേദ ചികിത്സ സാധാരണക്കാർക്ക് താങ്ങാൻ കഴിയുന്നതല്ല എന്നൊരു വാദം പരക്കെയുണ്ടല്ലോ? ഇതിനെക്കുറിച്ച് എന്താണഭിപ്രായം?

എന്റെ ചികിത്സാരീതിക്ക് ചിലവ് തീരെ കുറവാണ്. രോഗിക്കു വേണ്ടിയാണ് ചികിത്സ. വീട്ടിൽ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുന്നതുപോലെയാണ് ആയുർവേദ ചികിത്സ. ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് കഴിക്കാം, അതല്ല, ഫൈവ്സ്റ്റാർ ഹോട്ടലിൽനിന്ന് വേണമെങ്കിൽ ചെലവ് കൂടും. ഇന്നത്തെ ഏറ്റവും വലിയ വിഷമം ആയുർവേദം പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുന്നവർക്ക് പ്രായോഗികമായ ഒരു കാഴ്ചപ്പാട് ഇല്ല എന്നുള്ളതാണ്. ഈ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഉൽക്കർഷവും അപകർഷവും അത് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവരെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇത് നേരെയൊരാൾ ഒരു വിഷമവുമില്ല. നേ

രെയൊരാൾക്കൊന്നും ഒരു വിഷമവുമില്ല. എന്റെ ചികിത്സയിൽ ഞാൻ ഏറ്റവും കുറച്ച് ആവശ്യമുള്ള മരുന്നുമാത്രമാണ് നിശ്ചയിക്കുന്നത്. പക്ഷേ പലരും അങ്ങനെയല്ല. പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുന്നവർക്ക് എങ്ങനെ വേണമോ - ടൂറിസ്റ്റുകൾക്കു വേണ്ടിയോ അതോ രോഗം മാറുവാനോ - അങ്ങനെയാണ് അത് ആയിത്തീരുക. ഇന്ന് ഇത് നേരെയൊരാൾ ഒരു തടസ്സവും ഇല്ലെന്നാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം.

ഹോളിസ്റ്റിക് മെഡിസിൻ എന്ന പുതിയ സമ്പ്രദായത്തോട് അങ്ങ് യോജിക്കുന്നുണ്ടോ?

ഹോളിസ്റ്റിക് മെഡിസിനാണ് ശരിയായ മെഡിസിൻ. അല്ലാത്തത് മെഡിസിനേയല്ല. ഹോളിസ്റ്റിക് എന്നാലേന്താ? മുക്ക് മാത്രമല്ല, കണ്ണ് മാത്രമല്ല, ചെവി മാത്രമല്ല എല്ലാം കൂടിക്കലർന്നതാണ് മനുഷ്യശരീരം. ശരീരത്തിന് മുഴുവൻ, അല്ലെങ്കിൽ സമൂഹത്തിനു മുഴുവൻ ആണ് ചികിത്സ, അല്ലെങ്കിൽ രോഗം.

ഇതുവരെയുള്ള ചികിത്സാവൃത്തിയെക്കുറിച്ച്?

എല്ലാ രോഗികളും എന്റെ അടുത്തുതന്നെ വരണമെന്നു വിചാരമെനിക്കില്ല. എന്റെ അരികിലെത്തുന്നവർക്ക് ആശ്വാസം കൊടുക്കാനാകുമോ എന്നേ നോക്കാനുള്ളൂ. എന്നെ സംബന്ധിച്ച് ചികിത്സ ഒരു ബിസിനസ് അല്ല. ചികിത്സ ബിസിനസ് മാത്രമായിക്കൂട. ചികിത്സയിൽ മരുന്നുകൾ ആവശ്യമാകും. അപ്പോൾ വ്യാപാരത്തിന്റെ അംശം കടന്നുവരും. ഇത് സ്വാഭാവികമാണ്. പക്ഷേ പണമാണ് ചികിത്സയുടെ ഏകലക്ഷ്യം എന്നുവരരുത്.

(വിവിധ അഭിമുഖങ്ങളിൽനിന്നുള്ള സമാഹരണം)



വിബ്ജിയോർ മഴവിൽ മേള

2011 ജനുവരി 12 മുതൽ 16 വരെ തൃശൂർ സംഗീതനാടക അക്കാദമി ക്യാമ്പസിൽ. രാഷ്ട്രീയ, പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളും മനുഷ്യാവകാശ പോരാട്ടങ്ങളും... ജനകീയ സമരങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സംഘടനകളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുടെയും ആലോചനാ യോഗം. നവംബർ 13 രാവിലെ 10ന്. തൃശൂർ സാഹിത്യ അക്കാദമിയിൽ. ബന്ധങ്ങൾക്ക്: 9809477058

books
magazines
periodicals

ByWORD
BOOKS

marva plaza, machingal lane, m.g. road, thrissur
Tel. : 0487 3256689, Mob : 9847764577