



NATIONAL AYUSH MISSION KERALA

സ്വസ്ഥ്യ  
**SWASTHYA**  
 NEWS LETTER  
 JULY-2023



Vol  
2

Issue  
1





### Editorial Board

**EDITOR IN CHIEF**  
 DR. D. SAJITH BABU IAS  
 STATE MISSION DIRECTOR, NAM

**MANAGING EDITOR**  
 DR. R. JAYANARAYANAN  
 SPM HOMOEOPATHY, NAM

**EXECUTIVE EDITOR**  
 DR. SAJI P.R  
 SPM ISM, NAM

**EDITOR**  
 DR. NISAR MUHAMMED. K.A  
 STATE IEC COORDINATOR, NAM

**ASSOCIATE EDITORS**  
 SANJANA KURUP  
 MASS MEDIA OFFICER, NAM  
 DR. FARHA SHAMSUDHEEN  
 CONTENT EDITOR, NAM  
 NIVYA UNNIKRISHNAN  
 JOURNALIST TRAINEE, NAM

**LAYOUT AND DESIGN**  
 DEEPU R NAIR  
 GRAPHIC DESIGNER, NAM

- വേദനയും കർക്കടകമാസവും ആയുർവേദവും..... 1
- അകത്തളം മനോഹരമാക്കാം ആയുർവേദത്തിലൂടെ..... 3
- സ്വാസ്ഥ്യ സംരക്ഷണം ആയുഷിലൂടെ..... 6
- ആയുർവേദവും ആഹാരവും കുട്ടികളിലെ ബുദ്ധിവികാസത്തിന്..... 8
- ഗർഭിണി പരിചര്യ ഒരു ആയുർവേദ സമീപനം..... 10
- വാർദ്ധക്യരോഗ ചികിത്സയും ആയുർവേദവും..... 12
- ആയുർസൗഖ്യം ഹോമിയോപ്പതിയിലൂടെ സാന്ത്വന പരിചരണത്തിന്റെ ഒരു ഏട് ..... 15
- ആയുഷിലൂടെ ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള ഒരു സംയോജിത സമീപനം..... 17
- രോഗപ്രതിരോധം യുഗാനിയിലൂടെ..... 19
- Adolescent Mental Health problems an Ayurvedic approach..... 21
- Stretching from inside out A journey to Wellness through Yoga..... 24
- Exploring the Distinction Between Health & Wellness in Homeopathic Perspective..... 27

# വേദനയും കർക്കടകമാസവും ആയുർവേദവും



**ഡോ. ഷർമദ് ഖാൻ എം. ഡി (ആയു)**

കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് ഓഫീസർ,  
ആയുഷ് ഹെൽത്ത് & വെൽനസ്സ് സെൻറർ, നേമം

കർക്കടകത്തിൽ മുമ്പത്തെപ്പോലെ കാര്യമായ മഴയുണ്ടായില്ലെങ്കിലും വേദനകളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ അത് മതിയാകും. രാത്രികളിൽ വേദന കൂടുന്നതും രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കാൻ പ്രയാസം തോന്നുന്നതും വാതം വർദ്ധിക്കുന്നത് കൊണ്ടാണ്. സന്ധികൾ അനക്കുവാൻ പോലും പ്രയാസം വർദ്ധിക്കുന്ന കാലമാണിത്.

അന്തരീക്ഷത്തിൽ ചെറിയ തണുപ്പ് ആകുമ്പോൾ തന്നെ പലരുടെയും പരാതിയാണ് വേദന. മുൻപ് വേദന ഉണ്ടായിരുന്നവരിൽ ഒറ്റ ദിവസംകൊണ്ട് വളരെ വർദ്ധിക്കുകയോ പുതിയ വേദന ഉണ്ടാകുകയോ ചെയ്യുന്നത് വല്ലാതെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല.

പല രോഗങ്ങളിലും വേദന ഒരു പ്രധാന ലക്ഷണമാണെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാം. എന്നാൽ നീരും വേദനയും ഒരുമിച്ച് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സന്ധികൾ അനക്കുവാൻ പോലും കഴിയാത്ത അവസ്ഥ ഒരിക്കലേങ്കിലും അനുഭവിച്ചവർ പെട്ടെന്ന് അത് മറക്കാൻ ഇടയില്ല.

നല്ല തണുപ്പുള്ള പ്രദേശത്ത് വസിക്കുന്നവർ തണുപ്പ് അധികമായി ഏൽക്കാതിരിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള മുൻ കരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കും. എന്നാൽ കേരളത്തിൽ ഇപ്പോൾ ചില ദിവസങ്ങളിൽ മാത്രവും അത് തന്നെ രാത്രിയുടെ ചില യാമങ്ങളിൽ മാത്രവും ആണ് മഴയും തണുപ്പുമുള്ളത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ തണുപ്പിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്ന കാര്യമായ മുൻകരുതലുകൾ പലരും സ്വീകരിക്കാറില്ല. അതിനാലും വേദന വർദ്ധിക്കും.

രാത്രി ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ഉടനെ ഉറങ്ങുന്നതും ശരീരം തണുത്തിരിക്കുമ്പോൾ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതും തണുപ്പ് ഉണ്ടാക്കുന്ന ആഹാരം

കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നതും തണുപ്പിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത രീതിയിലുള്ള വസ്ത്രധാരണം കാരണം ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ തണുപ്പേൽക്കുന്നതും അമിത അധാനവും വേദന വർദ്ധിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു.

ഡിസംബർ, ജനുവരി മാസങ്ങളിലും ഇത്പോലെ തണുപ്പ് കാരണം വളരെ പ്രയാസമുണ്ടാകാറുണ്ട്. എന്നാൽ വാതവർദ്ധനവുള്ളവരിൽ ഇപ്പോഴുള്ള ചെറിയ തണുപ്പ്പോലും അസഹനീയമാകുന്നവരുണ്ട്.

വേദനയും വീക്കവുമുള്ള ശരീരഭാഗം ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കുറയുംവരെ അനക്കാതെ വെക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. എന്നാൽ വേദന കുറയുന്ന മുറയ്ക്ക് ആ ഭാഗം ചലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം.

വേദന തോന്നിയാൽ ഉടൻ ചികിത്സകനെ കാണാതെയും ഉപദേശം സ്വീകരിക്കാതെയും തോന്നിയ തൈലം പുരട്ടി നല്ലപോലെ തിരുമ്മുന്ന ആളുകളേയും കാണാറുണ്ട്. വേദന വർദ്ധിക്കാൻ ആ ഒരൊറ്റ കാരണം മാത്രം മതിയെന്ന് ഓർക്കണം. വേദന സംഹാരികൾ തോന്നിയ പോലെ കഴിക്കുന്നത് ഒരു കാരണവശാലും അനുവദിക്കാവുന്നതല്ല.

രണ്ട് മാർഗങ്ങൾ മാത്രമേ നമുക്ക് മുന്നിൽ ഉള്ളൂ. വേദന വന്നാൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം തേടുകയോ അപ്രതീക്ഷിതമായി വേദന വരാതിരിക്കാൻ മേൽ പറഞ്ഞ കാരണങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുകയോ ചെയ്യുക.

രോഗങ്ങളെ അകറ്റാനും, ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും കർക്കടകത്തിൽ പൊതുവേ കുറഞ്ഞു പോകാനിടയുള്ള ശരീരബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സ ചെയ്യുകയാണ് വേണ്ടത്.

**പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സ**

പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയെ ശോധന ചികിത്സ എന്നും പറയുന്നു. രോഗങ്ങൾ വീണ്ടുമുണ്ടാകാത്ത വിധം രോഗകാരണങ്ങളെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും മാറ്റുകയും ശരീരാശയം പൂർവാധികം ശക്തിയോടെ വീണ്ടെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ് പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയ്ക്ക് ഇത്രയേറെ പ്രാധാന്യം ഉണ്ടായത്. രോഗങ്ങളെ വേരോടെ പിഴുതെറിയുന്നതാണ് ആയുർവേദ ചികിത്സ എന്ന് പറയുവാൻ കാരണമായത് പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയുടെ ഫലം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടാണ്. വമനം, വിരോചനം, നസ്യം, കഷായവസ്തി, സ്നേഹവസ്തി എന്നിവയാണ് പഞ്ചകർമ്മചികിത്സകൾ. രോഗത്തിന് കാരണമായ ദോഷങ്ങളെ ഏറ്റവും സമീപസ്ഥമായ ശരീര സുഷിരത്തിലൂടെ പുറത്തേക്ക് കളയുകയാണ് പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സ ചെയ്യുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് ശിരസ്സിലുള്ള അവയവങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുവാൻ സാധ്യതയുള്ള ദോഷത്തെ മുക്കിലൂടെ മരുന്ന് ഒഴിച്ച് ദോഷങ്ങളെ പുറത്തേക്ക് കളയുന്നതാണ് നസ്യം. ഓരോ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയും ഫലപ്രദമാകണമെങ്കിൽ അവ കൃത്യമായി ചെയ്യുവാനും ചില വിധികളുണ്ട്. അവയുടെ ഫലം ശരിയായി ലഭിക്കണമെങ്കിൽ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സ ചെയ്യുന്നത് കുറഞ്ഞ രീതിയിലോ കൂടിയ രീതിയിലോ ആകരുത്. ശരിയായ ചികിത്സ എങ്ങനെ വേണമെന്നും അതിന് ആവശ്യമായ മരുന്നിന്റെ അളവും ഓരോ വ്യക്തിയിലും ചികിത്സയിലും വരുത്തേണ്ട വ്യത്യാസങ്ങളും അതിനായി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട പ്രാരംഭ ചികിത്സകളും ആയുർവേദം കൃത്യമായി നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയുടെ യഥാർത്ഥ ഫലം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ അത് കൃത്യമായി പഠിച്ച് പരിശീലിക്കുന്ന ഒരാളിൽനിന്ന് തന്നെ സ്വീകരിക്കണം എന്ന് പറയുന്നത്. പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയായ വസ്തി ചികിത്സയ്ക്ക് ഒരാൾ വിധേയമായാൽ പകുതിചികിത്സയായി എന്ന രീതിയിൽ ആയുർവേദത്തിൽ വസ്തിക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ള പലരും വസ്തി ചികിത്സ ചെയ്യുവാൻ മടിയുള്ളവരാണ്. എന്തെന്നാൽ രോഗിക്ക് സുഖം തോന്നുന്ന ചികിത്സകൾ മാത്രമാണ് ചിലർ ചെയ്യുന്നത്. രോഗികളുടെ ഇഷ്ടത്തിന് കൂടുതൽ പരിഗണന നൽകി ചികിത്സിക്കുന്ന ചില ഡോക്ടർമാരും നമുക്ക് ചുറ്റിലുമുണ്ട്.

കർക്കടകത്തിൽ കൂണുപോലെ മുളച്ചുപൊന്തുന്ന ചില സ്ഥാപനങ്ങളെങ്കിലും അത്തരം കുവൈദ്യന്മാ

രുടേതാണ്. ആരോഗ്യത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ അത്തരം ചികിത്സകൾ സ്വീകരിക്കരുത്.

പ്രധാന പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയുടെ പ്രാരംഭ ചികിത്സകളായ എണ്ണതേപ്പ്, ആവികുളി, ഇലക്കിഴി, പൊടിക്കിഴി, നാരങ്ങ കിഴി തുടങ്ങിയവയാണ് പലരും പഞ്ചകർമ്മചികിത്സകൾ എന്ന് തെറ്റിദ്ധരിച്ച് വെച്ചിട്ടുള്ളത്. എന്നാൽ ഇവയൊന്നും പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയ്ക്ക് പകരമാകില്ല എന്നതാണ് യഥാർത്ഥ്യം. ഇത്തരം ചികിത്സകളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർ നിർബന്ധമായും അതിനെ തുടർന്ന് പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയമായില്ലെങ്കിൽ മറ്റു രോഗങ്ങൾകൂടി ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുവാൻ ഇടയാകും എന്ന് തിരിച്ചറിയണം. രോഗത്തിന് കാരണമായ ദോഷങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ നിന്നും നിർഹരിച്ച് പുറത്തേക്ക് കളയാവുന്ന വിധത്തിൽ ക്രമീകരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രാരംഭ ചികിത്സകൾ വഴി ചെയ്യുന്നത്. അവയെ സുഖകരമായ രീതിയിൽ പുറത്തേക്ക് കളയുന്നത് പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയിൽ ഏതെങ്കിലും ഉപയോഗിച്ചാണ്. ചിലപ്പോൾ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ചികിത്സകളും വേണ്ടിവരാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് തേച്ചുകുളി തുടങ്ങിയ പ്രാരംഭ ചികിത്സകൾ ചെയ്യുന്നവർ നിർബന്ധമായും വമനം, വിരോചനം തുടങ്ങിയ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സകൾക്ക്കൂടി വിധേയമാകേണ്ടതുണ്ട് എന്ന് പറയുന്നത്. കർക്കടകത്തിൽ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സകൂടി ചെയ്യുവാൻ രോഗികളും ആരോഗ്യം ആഗ്രഹിക്കുന്നവരും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

# അകത്തളം മനോഹരമാക്കാം ആയുർവേദത്തിലൂടെ



**ഡോ. എസ് നമിത**

ഹീലിംഗ് ഹോംസ്, ഗവ : ആയുർവേദ ഡിസ്പെൻസറി, പുലാമനോൾ, മലപ്പുറം.

ഔഷധസസ്യങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിക്കൊണ്ടുള്ള ആയുർവേദം, യുനാനി, സിദ്ധ, തുടങ്ങിയ പരമ്പരാഗത ചികിത്സാരീതികളിലായി 50,000 ത്തിലധികം ഹെർബൽ ഫോർമുലേഷനുകൾ ഇന്ന് ഇന്ത്യയിലുണ്ട്. ആയിരത്തോളം ഔഷധ സസ്യ വെറൈറ്റികൾ ഇത്തരത്തിൽ ദിവസവും ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ തീവ്രമായ ഈ ആവശ്യം ഇവയുടെ വംശനാശഭീഷണിക്ക് തന്നെ കാരണമാകുന്നു. ലോകത്തിൽ ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെയും ഔഷധ ഉത്പന്നങ്ങളുടെയും ഏറ്റവും വലിയ കയറ്റുമതിക്കാരിൽ ചൈന കഴിഞ്ഞാൽ രണ്ടാം സ്ഥാനത്താണ് ഇന്ത്യ. ഇന്ത്യയിൽ കാണുന്ന സസ്യങ്ങളിൽ ആറിലൊന്നും ഔഷധ നിർമ്മാണങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നവയാണ്. ഭാരതീയ ചികിത്സ സമ്പ്രദായമായ ആയുർവേദത്തിൽ കൂടുതലായും വരുന്നത് ഔഷധസസ്യ ചേരുവകളാണ്. കേരളത്തിൽ മാത്രം ഏകദേശം 650 ആയുർവേദ ഔഷധ നിർമ്മാണ സ്ഥാപനങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ ഔഷധ നിർമ്മാണത്തിന് ആവശ്യമായ ഔഷധസസ്യങ്ങളിൽ വെറും 15 ശതമാനം മാത്രമേ നാം കൃഷിയിലൂടെ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നുള്ളൂ. ബാക്കി 85 ശതമാനവും വന ആവാസവത്തിൽ നിന്നും മറ്റ് പ്രകൃതിദത്ത ആവാസവസ്തുക്കൾ നിന്നും ശേഖരിക്കുന്നതാണ്. ഇതിനാൽ തന്നെ കഴിഞ്ഞ 10 വർഷത്തിനുള്ളിൽ നിരവധി ഇന്ത്യൻ സസ്യങ്ങൾക്ക് വംശനാശം സംഭവിച്ചു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആയുർവേദ ഔഷധ നിർമ്മാണം ഇന്ന് നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിസന്ധികളിൽ ഒന്നും ഇതുതന്നെയാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഔഷധസസ്യങ്ങളെ നമ്മളാൽ കഴിയുന്ന വിധം സംരക്ഷിക്കുക എന്നത് നമ്മുടെ കടമയാണ്. പലപ്പോഴും നമ്മുടെ ചുറ്റും ഉള്ള പല ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെയും ഉപയോഗങ്ങളും ഔഷധ മൂല്യവും നാം തിരിച്ചറിയാതെ പോകുന്നുണ്ട്. ഗൃഹവൈദ്യം എന്ന ഒരു ചികിത്സാരീതി തന്നെ ഭാരതത്തിൽ, വിശേഷിച്ചും കേരളത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്നു.

ഒരുമൂലികളുടെ ഉപയോഗം ഇന്ന് സാധാരണക്കാർക്ക് ഒട്ടും അറിവില്ലാത്ത ഒന്നായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. നിത്യ ജീവിതത്തിൽ പല സന്ദർഭങ്ങളിലും പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് നമുക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റുന്ന ഔഷധസസ്യങ്ങൾ നമുക്ക് ചുറ്റും ഉണ്ടായിട്ടും അത് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാതെ വരുന്നത് വളരെ സങ്കടകരമായ ഒരു കാര്യം തന്നെയാണ്. ഇത്തരത്തിൽ ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗം പൊതുജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നതിനായും ഔഷധസസ്യ സംരക്ഷണത്തിനായും പുത്തൻ രീതികൾ നാം കൈക്കൊള്ളേണ്ട കാലം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു..

മനുഷ്യന്റെ ഇന്നത്തെ തിരക്കേറിയ ജീവിതത്തിൽ മനസിനും ശരീരത്തിനും അല്പം വിശ്രമം നൽകാനായി പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങി ചേർന്ന ഒരിടം ആഗ്രഹിക്കാത്തവർ ആരുണ്ട്?

സ്ഥലപരിമിതിയ്ക്കിടയിലും ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുവാനും, ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തെപ്പറ്റി പൊതുജനത്തിനുള്ള അവബോധം വളർത്തിയെടുക്കുവാനും, മാത്രമല്ല വീട്ടമ്മമാർക്ക് ചെറിയൊരു വരുമാനം ഉറപ്പാക്കാനും ഇതിലൂടെ സാധ്യമാവുന്നു. പണ്ട് ലഭ്യമായിരുന്ന പല ഔഷധങ്ങളും ഇന്ന് വംശനാശം നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ താല്പര്യമുള്ളവർ ധാരാളമുണ്ട്. സ്ഥലപരിമിതി കാരണം അവരുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ നടക്കാതെ പോകുന്നു. അത്തരക്കാർക്കുള്ള ഒരു പരിഹാര മാർഗമായി ഈ രീതി മാറിയിരിക്കുന്നു. സ്ഥലപരിമിതി ഉള്ളവർക്ക് വീടിന്റെ അകത്തളങ്ങളിൽത്തന്നെ ഇത്തരം ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ നട്ടുവളർത്താവുന്നതാണ്.

ഇൻഡോർ മെഡിസിനൽ പ്ലാന്റ്സ് തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ചില കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എല്ലാ ഔഷധസസ്യങ്ങളും നമുക്ക് ഇൻഡോർ പ്ലാന്റസായി വളർത്താൻ പറ്റില്ല. സൂര്യപ്രകാശം അത്രയധികം വേണ്ടാത്ത, അധികം ഉയർത്തിൽ വളരാത്ത ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ വേണം ഇതിനായി തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ. വിഷച്ചെടികളും, മുൾച്ചെടികളും പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം. പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾ ഉള്ള വീടുകളിൽ. ചെടി നടാനുള്ള പോട്ട് സെലക്ട് ചെയ്യുമ്പോഴും ശ്രദ്ധ വേണം. ഓരോ സസ്യത്തിനും അനുയോജ്യമായ രീതിയിലുള്ള പോട്ട് വേണം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ. ബ്രഹ്മി പോലെ പടരുന്ന സസ്യങ്ങൾക്ക് പരന്ന പോട്ടും, രാമച്ചം പോലെ ആഴത്തിൽ വേർ ഇറങ്ങുന്ന ചെടികൾക്ക് നീളത്തിലുള്ള പോട്ടും വേണം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ.

പ്ലാന്റിങ് ഒഴിവാക്കി മൺപാത്രങ്ങൾ , കയർ ചട്ടികൾ തുടങ്ങിയവ കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. കലാപരമായ കഴിവുകൾ ഉള്ളവർക്ക് അനുയോജ്യമായ ഏതൊരു പാഴ് വസ്തുവിൽ നിന്നും ചട്ടികൾ ഉണ്ടാക്കി എടുക്കാവുന്നതാണ്. ബോട്ടിൽ ആർട്ട് അതിനു നല്ലൊരു ഉദാഹരണം ആണ്. പോട്ട് ഏതായാലും പോട്ട് ട്രേ കൂടി ഒപ്പം വെക്കാൻ മറക്കരുത്. ചെടി നനച്ചതിന്റെ വേസ്റ്റ് വെള്ളം സംഭരിക്കുവാനും വീണ്ടും അത് ഉപയോഗിച്ച് ചെടി നനയ്ക്കാനും ട്രേ സഹായിക്കുന്നു പോട്ട് നിറയ്ക്കാൻ; മണ്ണ്, മണൽ, ചകിരിച്ചോറ്, ജൈവ വളം എന്നിവ 1:1:1 എന്ന് അനുപാതത്തിൽ മിക്സ് ചെയ്ത് പോട്ടിംഗ് മിശ്രിതം തയ്യാറാക്കണം. മണ്ണിൽ വായു സഞ്ചാരം കൂട്ടാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് വീടിന്റെ ഉള്ളിൽ ആവുമ്പോൾ മണ്ണിൽ വായു സഞ്ചാരം കുറവ് വരാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. മാത്രമല്ല ചരലുകൾ കൂടി ലഭ്യമെങ്കിൽ ചേർക്കാം. ശേഷം തെരഞ്ഞെടുത്ത ഔഷധസസ്യങ്ങൾ അതിൽ നട്ടു പിടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ഭംഗിയുള്ള ഉരുളൻ കല്ലുകളോ നിറമുള്ള കല്ലുകളോ വെച്ച് പോട്ടിന്റെ മുകൾഭാഗം കുറേക്കൂടി ആകർഷകമാക്കാം. ബ്രഹ്മി, മുത്തീൾ (കൊടങ്ങൽ), പനിക്കൂർക്ക, രാമച്ചം, പുതിന, കറ്റാർവാഴ, കച്ചോലം, അയ്യപ്പന, തിപ്പലി, ഇരുവേലി തുടങ്ങിയവയൊക്കെ നമുക്ക് ഇത്തരത്തിൽ വീടിനുള്ളിൽ വളർത്തി സംരക്ഷിക്കാം.

ചെടി നട്ടത് കൊണ്ട് മാത്രം കാര്യമില്ല; നല്ല പരിചരണം വേണം. ചെടിക്ക് ആവശ്യമായ വെള്ളം ഒരു സ്പ്രേ ബോട്ടിലിന്റെ സഹായത്തോടുകൂടി സ്പ്രേ ചെയ്തുകൊടുക്കണം. അത്യാവശ്യം വെയിൽ വേണ്ട ചെടികൾ ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും വെയിൽ കൊള്ളിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും, അമിതമായി വളരുന്ന കൊമ്പുകളും വേരുകളും രണ്ടുമാസത്തിൽ

ഒരിക്കൽ മുറിച്ച് മാറ്റുകയും ചെയ്യണം. അകത്തളങ്ങളിൽ ചെടിയെ അതിന്റെ ഏറ്റവും ചെറിയതും ഭംഗിയുള്ളതുമായ രൂപത്തിൽ നിലനിർത്തുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്.

ഇൻഡോർ പ്ലാന്റ്സ് പല രീതിയിൽ നമുക്ക് അലങ്കരിച്ചു വയ്ക്കാം. ദശപുഷ്പങ്ങൾ പോലുള്ള ചെറു സസ്യങ്ങൾ ടേബിൾ ടോപ്പ് ആയി വെക്കാം. അത്യാവശ്യം വലുപ്പത്തിൽ വളരുന്ന പനിക്കൂർക്ക, കറ്റാർവാഴ തുടങ്ങിയവ സ്റ്റേയർ കേസിൽ വെച്ച് അലങ്കരിക്കാം. രാമച്ചം പോലെ നീളത്തിൽ വരുന്ന ചെടികളെ വാഷ്ബേസിൻ ടോപ്പ് പ്ലാന്റ് ആയി വെക്കാവുന്നതാണ്. ഇതിനായി ബോട്ടിൽ ആർട്ട് ലൂടെയും മറ്റും നിർമ്മിച്ചെടുത്ത നീളൻ കുപ്പികൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. കൂടുതൽ സൂര്യപ്രകാശം ആവശ്യമെന്ന് തോന്നുന്ന ചെടികൾക്ക് വിൻഡോ സൈഡിൽ ഇടം ഒരുക്കാം. ഉദയ/അസ്തമയ സൂര്യന്റെ പ്രകാശം കിട്ടുന്ന ജനലുകൾ ഇതിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇത്തരത്തിൽ ചെടികൾ കിടപ്പുമുറികളിൽ വെച്ചാൽ രാത്രിയിൽ അവ ശ്വസിക്കുമ്പോൾ പുറത്തു വിടുന്ന കാർബൺ ഡൈ ഒക്സൈഡിന്റെ അധിക സാന്നിധ്യം ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കില്ലെ എന്ന സംശയം പലർക്കും ഉണ്ടാകാം.

സസ്യങ്ങൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ വളരെ കുറഞ്ഞ ഒരു അംശം മാത്രമേ അവ രാത്രിയിൽ ശ്വസനത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളൂ. അവ പുറത്തു വിടുന്ന CO<sub>2</sub> വിന്റെ അളവും കുറവാണ്. എന്നിരുന്നാലും ചെറിയ അളവിൽ എങ്കിലും ബെഡ് റൂമിൽ ഇതിന്റെ അധിക സാന്നിധ്യം ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യത ഉണ്ടെന്ന് തന്നെ പറയാം. ഇത് ഒഴിവാക്കാൻ ആയി 24 മണിക്കൂറും ഓക്സിജൻ പുറത്തു വിടുന്ന സസ്യങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്തു നമുക്ക് ബെഡ്റൂമിൽ ഇൻഡോർ ആയി കൊടുക്കാം. കറ്റാർവാഴ, തുള്ളസി തുടങ്ങിയ ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ ഇതിനു ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ബ്രഹ്മി, പൊന്നാങ്കണ്ണി തുടങ്ങിയ നന്നായി പടർന്നു വളരുന്ന സസ്യങ്ങളെ തൂക്കുചട്ടികളുടെ സഹായത്തോടെ വെർട്ടിക്കൽ ഗാർഡൻ /ഹാങ്ങിങ് ഗാർഡൻ ആയി അലങ്കരിക്കാം. ആധുനിക ഭവനങ്ങളുടെ ഇൻഡോർ ഓപ്പൺ സ്പേസുകളിൽ ആർച്ച് ഗാർഡനിങ്/ട്രെല്ലിസ് ഡെക്കറേഷനായി ശതാവരി, ശംഖുപുഷ്പം, ചിറ്റമൂത്ത് തുടങ്ങിയവ വളർത്താം. ഇതേ ചെടികൾ ഉപയോഗിച്ച് ഫ്ളവർ ബൊക്കെയും ഒരുക്കാം.

ചെടികൾ വീട്ടിനുള്ളിൽ തന്നെ വേണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന, എന്നാൽ അതിനായി അധികം സമയം ചിലവഴിക്കാൻ ഇല്ലാത്ത ഒരുപാട് പേരുണ്ട്. അവർക്ക് ഒരു കൈ നോക്കാൻ സാധിക്കുന്നവയാണ്

ഇൻഡോർ വാട്ടർ പ്ലാന്റുകൾ. നനക്കാൻ മരന്നുപോയാലോ, വീട്ടിൽനിന്ന് ഒരാഴ്ച മാറി നിന്നാലോ എന്റെ ചെടി ! എന്ന് ആശങ്കപ്പെടുന്നവർക്ക് 'ഇൻഡോർ വാട്ടർ ഹെർബൽ ഗാർഡൻ' ആവും അഭികാമ്യം. അകാപോണിക്സ് എന്ന ടെക്നിക്കും ഇതിനായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. അതായത് ഫിഷ് ടാങ്ക്/അകാറിയിൽ മീനിന്റെ ഒപ്പം ചെടികൾ വളർത്തുന്ന രീതി. ബ്രഹ്മി ഇത്തരത്തിൽ വളർത്താവുന്ന ഔഷധ സസ്യമാണ്.

ഇന്ന് മിക്ക വീടുകളിലും ഇൻഡോർ ആയി ഉപയോഗിക്കുന്ന സസ്യങ്ങളാണ് മണി പ്ലാന്റ്, പെനിവർട്ട്, ലക്കി ബാംബു എന്നിവ. അവയ്ക്ക് പകരം കാഴ്ചയിൽ അവയെപ്പോലെ തോന്നിക്കുന്നതും, എന്നാൽ ഔഷധഗുണമുള്ളതുമായ തിപ്പലി, മുത്തിൾ, ചങ്ങലംപരണ്ട എന്നിവ യഥാക്രമം വളർത്താം.

ടെർട്ടിൽ വൈനിന്റെ സ്ഥാനത്ത് പൊന്നാം കണ്ണിയോ ബ്രഹ്മിയോ ആകാം. കോളിയസ്സിനു പകരം മുറികൂട്ടിയും, സ്പൈഡർ പ്ലാന്റിനു പകരം രാമച്ചവും ഭംഗിയായി വളർത്താം. ഈ രീതിയിൽ കാലതാമസം കൂടാതെ വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ 'ഒരു എമർജൻസി മെഡിസിനൽ ഏരിയ' ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുവാൻ പ്രയാസമില്ല.

കോവിലിന് കാലത്ത് ഇൻഡോർ പ്ലാന്റിനു വലിയ പ്രാധാന്യം ലഭിച്ചു. പുറത്തിറങ്ങാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്ത ഇത്തരം അവസ്ഥയിൽ, ഏതെങ്കിലും ഒരു ചെടിക്ക് പകരം ഒരു ഔഷധച്ചെടി തന്നെ കയ്യെത്തും ദൂരത്തുള്ള അവസ്ഥ ആശ്വാസകരമാണ്.

ചുമയും ജലദോഷവും ഉള്ളപ്പോൾ പനികൂർക്ക ഇല ഇട്ട് ഒന്ന് ആവി പിടിക്കാൻ, കയ്യൊന്ന് പൊള്ളിയാൽ കറ്റാർവാഴയുടെ പശ്ചി എടുത്ത് പെട്ടെന്നു തേക്കാൻ, മുറിവുണ്ടായാൽ മുറികൂട്ടിയോ അയ്യപ്പനയോ ചതച്ചു അതിൽ വെച്ച് കെട്ടാൻ, വയറിനു സുഖമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ രണ്ടു പുതിന ഇല ഇട്ട് ഒരു കട്ടൻ ചായ കുടിക്കാൻ - അങ്ങനെ ഏത് അത്യാവശ്യ മെഡിക്കൽ കണ്ടിഷൻ വന്നാലും പറ്റിയ മരുന്ന് നമ്മുടെ വീട്ടിനുള്ളിൽ, നമ്മുടെ തൊട്ടടുത്തു തന്നെ ഉണ്ടാകുക എന്ന അവസ്ഥ വലിയ അനുഗ്രഹം തന്നെ. എന്നാൽ ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുന്നോടിയായി അവയുടെ ശരിയായ ഉപയോഗ്യ ഭാഗങ്ങളെ പറ്റിയും ഉപയോഗങ്ങളെ പറ്റിയും അവബോധം ഉണ്ടാകേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ഈ പച്ചത്തുരുത്തുകൾ ശാരീരികാരോഗ്യത്തെ മാത്രമല്ല; മനുഷ്യന്റെ സർഗ്ഗാത്മകതയെയും മാനസികാരോഗ്യത്തെയും വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ്

പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ചെടികളിലെ മണ്ണിൽ വളരുന്ന മൈക്കോബാക്റ്റീരിയം സെറോട്ടോണിൻ എന്ന രാസവസ്തു മാനസികാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുകയും ഉത്കണ്ഠ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഇൻഡോർ പ്ലാന്റുകൾ ഡിപ്രഷനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. ഓഫീസുകളിലും സ്കൂളുകളിലും വീടുകളിലും മുറികളിലും ഇത് വയ്ക്കുന്നത് മനസ്സ് കൂടുതൽ ഉന്മേഷത്തിലിരിക്കാനും കൂടുതൽ ക്രിയേറ്റീവായും വ്യക്തമായും ചിന്തിക്കുവാനും, സ്ട്രെസ് ലെവൽ കുറയ്ക്കാനും, ഓർമ്മ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്.

ഹീലിംഗ് ഗാർഡൻ എന്ന ഒരു കൺസെപ്റ്റ് തന്നെ ഇന്ന് പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. അതായത് ഇൻഡോർ ചെടികൾ മാത്രം വെച്ചു കൊണ്ടുള്ള ഒരു പ്രത്യേക അറ. ആശുപത്രികൾ വിദ്യാലയങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുമായി എല്ലാം ബന്ധപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ഇത്തരത്തിലുള്ള ഹീലിംഗ് ഗാർഡനുകൾ പുറംനാടുകളിൽ വ്യാപകമായി ഇന്ന് കാണാം. ഇത്തരം ഹീലിംഗ് ഗാർഡനുകളിൽ കുറച്ച് സമയം ചിലവഴിച്ചാൽ തന്നെ മാനസിക ശാരീരിക ആരോഗ്യനില മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതായി അവിടത്തെ പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. ഇത്തരം ഗാർഡനുകളിൽ എല്ലാം തന്നെ സാധാരണ ഇൻഡോർ പ്ലാന്റുകളാണ് ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നത്. എന്നാൽ അതിന്റെ സ്ഥാനത്ത് ഔഷധസസ്യങ്ങൾ ആണെങ്കിൽ അതിന്റെ ഫലം പതിന്മടങ്ങ് കൂടുതൽ ആയിരിക്കും. ഔഷധ സസ്യങ്ങളെ പറ്റി ഇത്രയും അറിവുള്ള നാം അതിന്റെ അനന്ത സാധ്യതകൾ മനസിലാക്കാത്തത് നിർഭാഗ്യകരം തന്നെ.

വായുവിന്റെ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ഗൃഹാന്താരീക്ഷത്തിലെ ഒക്സിജന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് ഇൻഡോർ ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ ഏറ്റവും വലിയ മേന്മ.

പച്ചപ്പെന്നത് മനുഷ്യന്റെ ജീൻ ഓർമ്മകളിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്ന ഒന്നാണ്. ഇത് തിരികെ പ്രകൃതിയിലേക്ക് മടങ്ങാനുള്ള തരയുണ്ടാക്കും.



# സ്വാസ്ഥ്യ സംരക്ഷണം ആയുഷ്ചിലുടെ

**Dr. Sheeja. S**

Medical Officer (ISM Dpt.)  
(Presently doing PG in Dpt of Panchakarma, Govt. Ayurveda College, Tripunithura)



ഇന്ന് ലോകം മുഴുവനും സുരക്ഷിതവും പാർശ്വ ഫലങ്ങളില്ലാത്തതും ശാസ്ത്രീയവുമായ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അന്വേഷണത്തിലാണ്. ഈ അന്വേഷണങ്ങളെല്ലാം ഒടുവിൽ ചെന്ന് നിൽക്കുന്നത് ആയുഷ് ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളിലാണ്. അതിനാൽ ഈ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങൾക്ക് ആഗോള തലത്തിൽ പ്രസക്തിയേറി വരികയാണ്.

വെൽനെസ് എന്ന പദത്തിന് ആരോഗ്യ സംബന്ധി യായി വിശാലമായ അർത്ഥ വ്യാപ്തിയാണുള്ളത്. ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനു വേണ്ടി ഒരാൾ ബോധപൂർവ്വം സ്വീകരിച്ച് പ്രാവർത്തികമാക്കുന്ന ഏതൊരു ശീലത്തെയും വെൽനെസ് എന്ന് പറയാം. അപ്പോൾ അതിന് ഏറ്റവും ഉചിതമായ മലയാള പദം സ്വാസ്ഥ്യ സംരക്ഷണം എന്നത് തന്നെയാണ്.

രോഗം വരാതെ ശരീരത്തെ ആരോഗ്യത്തോടുകൂടി സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപാധികളാണ് സ്വസ്ഥവൃത്തം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുവാനുള്ള ഉപാധികളാണ് ദിനചര്യ, ഋതുചര്യ, സദ് വൃത്തം എന്നിവയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ദിനചര്യയിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ദൈനംദിനചര്യകളെ സൂക്ഷ്മ തലത്തിൽ വിശകലനം ചെയ്തിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളാണുള്ളത്. പല്ല് തേയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കേണ്ട ഔഷധ തണ്ടുകളുടെ വരെ പരാമർശം ഇതിനുദാഹരണമാണ്. കാലാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച് വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങളാണ് ഋതുചര്യയിലുള്ളത്. ഇന്നത്തെ നാഗരിക സംസ്കാരാനുബന്ധമായിട്ടുള്ള ജീവിത രീതി, ഭക്ഷണ രീതി എന്നിവ വിലയിരുത്തുമ്പോൾ ഇത് വളരെ പ്രസക്തമാണ് താനും. സാമൂഹികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ഉപാധികളാണ് സദ് വൃത്തത്തിലുള്ളത്. ഒരു സാമൂഹിക ജീവിയായ മനുഷ്യന് ചുറ്റുപാടുമായുള്ള ബന്ധങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തേണ്ടത് വളരെ ആവശ്യമാണ്.

ഇങ്ങനെ ആരോഗ്യത്തോടെ ദീർഘായുസായി ജീവിക്കാൻ പര്യാപ്തമായ വിധത്തിൽ വ്യക്തികളെ രൂപകല്പന ചെയ്യുന്ന സമഗ്രമായ ഒരു ആരോഗ്യ പാഠ്യ പദ്ധതിയാണ് സ്വസ്ഥ വൃത്തം.

ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒരു പോലെ ഗുണം ലഭിക്കുന്ന ലോകോത്തര വ്യാപ്തമായ പദ്ധതിയാണ് യോഗ. ഇത് ഒരു സമ്പൂർണ്ണ ചികിത്സാ ശാസ്ത്ര മല്ലെങ്കിലും ആയുർവേദം പോലുള്ള മറ്റ് ചികിത്സാ ശാസ്ത്രങ്ങളോട് ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഫലപ്രദമാണ്. യോഗ പരിഷ്കരിച്ച് ഓരോ രോഗങ്ങൾക്കും രോഗികൾക്കുമനുസരിച്ച് നൽകാനാകുന്ന തെറാപ്പ്യൂട്ടിക് യോഗ എന്ന രീതിയിൽ അവതരിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ, തീർച്ചയായും ആയുഷ് വിഭാഗത്തിന് അത് ശക്തി പകരുക തന്നെ ചെയ്യും.

രോഗ പ്രതിരോധത്തിന് ഹോമിയോ ചികിത്സയും വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ കേരളത്തിൽ ആയുഷ് ഡിസ്പെൻസറികളെ വെൽനെസ് സെൻററുകളായി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്തമാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവ് ജനങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാക്കുകയും അതിനായി ജനങ്ങളെ സജ്ജമാക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഇവയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളിലൊന്ന്. അതിനായി വൈവിധ്യമാർന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് HWC കൾ നടത്തിവരുന്നത്.

ഇന്ന് ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങൾ കേരളീയ യുവത്വത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിൽ പോലും കരിനിഴൽ വീഴ്ത്തുന്ന കാഴ്ചയാണുള്ളത്. കണക്കുകൾ പ്രകാരം മരണകാരണങ്ങളിൽ ഈ രോഗങ്ങൾ ആദ്യ സ്ഥാനങ്ങളിലെത്തി നിൽക്കുന്നത് ഭീതി ജനകമാണ്. രോഗം വന്ന ശേഷം ആജീവനാന്തം മരുന്നു കഴിപ്പിച്ച് നിയന്ത്രിക്കുന്നതല്ല മറിച്ച് രോഗം വരാതെ നോക്കുക എന്നതായിരിക്കണം ഏതൊരു ചികിത്സാ ശാസ്ത്ര

ത്തിന്റെയും പ്രധാന ലക്ഷ്യം. ഇനിയും ഇത് തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ ഔഷധ വ്യാപാരികളുടെ പരുദീസ എന്ന വിളിപ്പേരിൽ നിന്ന് കേരളത്തിന് മോചിതയാകാനാകില്ല.

ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനെസ്സ് സെന്ററുകൾക്ക് പ്രസക്തി ഏറുന്നത്. പൊതുജനാരോഗ്യ സംരക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് HWCകൾക്ക് വലിയ പങ്ക് വഹിക്കാനാകും. കേരള സർക്കാരിന്റെ പൊതുജനാരോഗ്യ ബില്ലിൽ മാറ്റങ്ങൾ വന്ന സാഹചര്യത്തിൽ HWCകളുടെ പ്രവർത്തന മേഖല ഇനിയും വിപുലപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

ഓരോ HWC കളിലും 'വെൽനെസ്സ് ഡോക്ടർ' എന്ന ആശയം പ്രാവർത്തികമാക്കിയാൽ വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ ആരോഗ്യ രംഗത്ത് സൃഷ്ടിക്കാനാകും. അവിടെ വരുന്ന രോഗികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ആഹാരരീതികൾ, യോഗ മുറകൾ, വ്യായാമ രീതികൾ, മറ്റ് ആരോഗ്യചര്യകൾ എന്നിവ നിർദ്ദേശിച്ച് അവരെ ശരിയായ ജീവിതചര്യകളിലേക്ക് നയിക്കാൻ ഡോക്ടർക്ക് കഴിയും. ഈ ഡോക്ടറുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആശാ വർക്കർമാരുടെ സഹായത്തോടെ രോഗാതുരത കൂടുതലായുള്ള സമൂഹങ്ങളെ(target group) കണ്ടെത്താനും അവർക്ക് ബോധവൽക്കരണം നൽകി ആരോഗ്യ പാതയിലേക്ക് നയിക്കാനും സാധിക്കും. വിവരശേഖരണവും സാധ്യമാകും. ഓരോ പഞ്ചായത്തിലെയും 'വെൽനെസ്സ് അംബാസഡർ' മാരായി മാറാൻ ഈ ഡോക്ടർക്ക് കഴിയും. ഇതിലൂടെ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ ആരോഗ്യ രംഗത്ത് വരുത്താൻ കഴിയും.

കതിരിൻമേൽ വളം വച്ചിട്ട് കാര്യമില്ല എന്ന പഴമൊഴി ആരോഗ്യ കാര്യത്തിൽ പ്രസക്തമാണ്. ആരോഗ്യ ചര്യകളും, ശരിയായ ആഹാരരീതികളും ശീലമാക്കേണ്ടത് കൂട്ടിക്കാലം മുതൽക്കാണ്. അതിനാൽ സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാമുകൾക്ക് വലിയ പ്രാധാന്യമാണുള്ളത്.

വെൽനെസ്സ് ഡോക്ടറുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകളും ഒപ്പം അവരുടെ ആഹാര രീതികളിൽ ആരോഗ്യകരമായ മാറ്റം വരുത്താനും സാധിക്കും .സ്കൂളുകളിൽ കുടിവെള്ളം തിളപ്പിച്ചു കൊടുക്കു നോൾ അതിൽ ഷഡംഗ ചൂർണം ഇട്ട് തിളപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ വെറും കുടിവെള്ളം ആരോഗ്യ പാനകമായി മാറും. ജറാൾനി ഏറ്റവും മന്ദിച്ചിരിക്കുന്ന വർഷ ഋതുവിലാണ് സ്കൂൾ വർഷം ആരംഭിക്കുന്നത്. കുട്ടികൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ രോഗാതുരരാകുന്നതും ആ സമയത്താണ്. കുട്ടികളുടെ ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി അഷ്ടചൂർണം അനുയോജ്യമായ ഡോസിൽ നൽകാവുന്നതാണ്.

അംഗൻ വാടികളിലെ ആഹാര രീതികളിലും ചില ആരോഗ്യകരമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ കഴിയും. പനിക്കാലം ഭീതിക്കാലമാണ് രക്ഷിതാക്കൾക്ക്. കുട്ടികളുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി

നായി അംഗൻവാടികളിൽ കുട്ടികൾക്ക് രാവിലെ Welcome drink ആയി ചുട്ടുള്ള ചക്കര കാപ്പിയിൽ ഒരു ചെറു സ്പൂൺ ഇന്ദുകാന്തം നെയ്യ് ചേർത്ത് നൽകാവുന്നതാണ്. ഇത്തരത്തിൽ ആയുഷ് ചര്യകളും മരുന്നുകളും പ്രായോഗികതലത്തിൽ എത്തിക്കുമ്പോഴാണ് ജനങ്ങൾക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുന്നത്. ചെറിയ ചുവടുവയ്പ്പുകളാണ് പിന്നീട് കാതലായ മാറ്റങ്ങൾക്ക് വഴി തെളിക്കുന്നത്.

അനതിവിദൂര ഭാവിയിൽ ആയുഷ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനെസ്സ് സെന്ററുകൾ ഓരോ പഞ്ചായത്തിലെയും ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാവലായി മാറുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല. ആരോഗ്യമുള്ള ജനത ഒരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെ അമൂല്യ സ്വത്താണ്.

നിരന്തര കേരളത്തിലേക്കുള്ള സ്വാസ്ഥ്യ പാതയാരുക്കാൻ തീർച്ചയായും ആയുഷിന് കഴിയും.

# ആയുർവേദവും ആഹാരവും

## കുട്ടികളിലെ ബുദ്ധിവികാസത്തിന്

**Dr. Shine S Nair**

Assistant Professor (Child Specialist)  
Rajiv Gandhi Ayurveda Medical College and Hospital, Mahe



ജീവിതയാത്രയിലെ വർണ്ണ ശബളമായ കാലഘട്ടമാണ് ബാല്യകാലം. മനുഷ്യായുസ്സിലെ ഏറ്റവും വിലയേറിയതും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതുമായ കാലമാണിത്. കാരണം ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ആർജ്ജിക്കുന്ന ശാരീരികവും ബൗദ്ധികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം അവനു ജീവിതകാലം മുഴുവൻ തുണയാകുന്നു.

സ്കൂൾ കാലഘട്ടം കുഞ്ഞിനെ പഠിക്കാനും പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ അവലോകനം ചെയ്യാനും അവ പ്രാവർത്തികമാക്കാനും പ്രാപ്തനാക്കുന്നു. സ്വന്തം കഴിവിനെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആരോഗ്യപരമായ മത്സരബുദ്ധിയോടെ മുന്നേറാൻ നല്ല വിദ്യാഭ്യാസം അവനെ പര്യാപ്തമാക്കുന്നു. എന്നാൽ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ ചെറിയ ശതമാനം കുട്ടികൾക്കെങ്കിലും നിലവിലെ വിദ്യാഭ്യാസ വ്യവസ്ഥ പിന്തുടരാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുന്നുണ്ട്. ഇത് അവരിലെ IQ (Intelligence Quotient) കുറവ് മൂലമാണ്. ഈ കുട്ടികൾ ബോർഡർ ലൈൻ ഇന്റലിജൻസ് കോഷ്യൻഡ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഇത് തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ പോയാൽ കുഞ്ഞിന്റെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ വളർച്ചയെ ബാധിക്കുകയും അവൻ പഠനത്തിൽ പിന്തള്ളപ്പെട്ടു പോവുകയും ചെയ്യുന്നു. കുട്ടികളുടെ ഓർമ്മശക്തിയും ബുദ്ധിയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ, എന്ന പേരിൽ ഒട്ടേറെ മരുന്നുകൾ ഇന്ന് വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. ഫലങ്ങളെ കുറിച്ചോ പാർശ്വഫലങ്ങളെ കുറിച്ചോ പഠിക്കാതെ അതിവേഗം ബുദ്ധി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇവ വാങ്ങി നൽകാൻ രക്ഷിതാക്കൾ തിടുക്കം കൂട്ടുന്നു.

ആയുർവേദത്തിൽ ബുദ്ധി എന്ന സങ്കല്പം പല സംഹിതകളിലായി ചിതറി കിടക്കുകയാണ്. ബുദ്ധിയുടെ സ്ഥാനം, ഭേദങ്ങൾ, വിവിധ ശാരീരിക മാനസിക ഘടകങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധം, ബുദ്ധിപരീക്ഷ എന്നിവയെല്ലാം വിശദമായി പല സംഹിതകളിലും വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. സംഹിതയിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന മേധ്യരസായനം (Nootropics), സുവർണപ്രാശനം എന്നിവ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ബുദ്ധി വളർച്ചയും ഓർമ്മശക്തിയും കൂട്ടുന്നതിനുള്ളതാണ്. ഈ അടുത്തകാലത്ത് നടന്ന പല ഗവേഷണങ്ങളും

സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇവ തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ചയെയും ബുദ്ധിവികാസത്തെയും ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതിന് സഹായകരമാണെന്നാണ്. അതിസൂക്ഷ്മമായി അപഗ്രഥിക്കപ്പെടേണ്ട ഈ വസ്തുതകൾ ഇന്നും തർക്കവിഷയമാണ്. സംഹിതകളിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്ന മേധ്യ രസായനങ്ങളിൽ വച്ച് കേരളത്തിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നവയാണ് കൂടങ്ങൽ, ചിറ്റമൂത്ത്, വയമ്പ്, ബ്രഹ്മി, ഇരട്ടിമധുരം, ശംഖുപുഷ്പം എന്നിവ. ഇവ ചേർന്ന് വരുന്ന ഔഷധക്കൂട്ടുകൾ വൈദ്യ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നത് ബുദ്ധിശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു സഹായകമാണ്. കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ തലച്ചോറിന്റെ വികാസം ഏറ്റവും കൂടുതൽ സംഭവിക്കുന്നത് ആദ്യത്തെ അഞ്ചുവർഷവും, അതിൽ തന്നെ ബ്രെയിൻ ഡെവലപ്മെന്റ് 80 ശതമാനം രണ്ടുവർഷത്തിനുള്ളിൽ ആണ് നടക്കുന്നത്. തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അതുവഴി ബുദ്ധിശക്തിയും ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ നിത്യേന ശീലമാക്കുക വഴി ബാല്യകാലം മുതൽ തന്നെ വേണ്ട രീതിയിൽ ഓർമ്മയും ബുദ്ധിയും കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

### 1.മുലപ്പാൽ

ആദ്യത്തെ ആറുമാസം മുലപ്പാൽ മാത്രമാണ് കുഞ്ഞിന് നൽകേണ്ടത്. കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ Nervous system ഡെവലപ്പ്മെന്റിനും രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും മുലപ്പാൽ സഹായിക്കുന്നു.

### 2.നെയ്യും വെണ്ണയും

കൊച്ചുകുട്ടികൾ ഓടിക്കളിക്കുന്നവരാണ്, അവർക്ക് മുതിർന്നവരേക്കാൾ ഏറെ എനർജി ആവശ്യമാണ്. ഈ ഊർജ്ജത്തിനായി കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് കൂടുതലായി കൊടുത്താൽ അത് ശരീരത്തിന്റെ അമിതവണ്ണത്തിന് കാരണമാകുന്നു. വണ്ണം വയ്ക്കാതെ തലച്ചോറിന് ഏറെ ഊർജ്ജം ലഭ്യമാക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളാണ് നെയ്യും വെണ്ണയും. ശുദ്ധമായ നെയ്യിൽ ധാരാളമായി

ഒമേല ത്രീ ഫാറ്റി ആസിഡ്, പുരിത കൊഴുപ്പുകൾ, വൈറ്റമിൻ എ, ഡി, ഇ, ആന്റിഓക്സിഡന്റ്, അമിനോ ആസിഡ് എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ Weaning(6 മാസത്തിനു) നു ശേഷം നെയ്യ് ചേർത്ത് കൊടുക്കുന്നത് തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നു. അല്പം മധുരം ചേർത്ത് കൊടുക്കുന്നത് ബ്ലഡ് ബ്രെയിൻ ബാരിയർ ബ്രേക്ക് ചെയ്യുന്നതിനും വളരെ പെട്ടെന്ന് ഊർജ്ജം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

**3.മത്സ്യങ്ങൾ (Cod Liver Oil)**

കേരളത്തിൽ ഏറെ ലഭ്യമായ മത്സി, ചുര, അയല എന്നിവയിൽ ധാരാളമായി ഒമേല ത്രീ ഫാറ്റി ആസിഡ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ രണ്ട് രീതിയിൽ ബ്രെയിൻ ഡെവലപ്മെന്റിനെ സഹായിക്കുന്നു. ഒന്ന് തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങളെ എഫിഷ്യന്റ് ആക്കുന്നു, രണ്ട് തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തക്കുഴലുകളുടെ ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, അതുവഴി രക്തയോട്ടം കൂട്ടുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

**4.മുട്ട**

മുട്ടയിൽ പുരിതകൊഴുപ്പുകളും വൈറ്റമിൻ ബി 12 ഉം ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഈ ഘടകങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് തന്നെ തീരുമാനമെടുക്കേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളിലും അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിലും തലച്ചോറിനെ തീരുമാനമെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

**5.വാൽനട്ട്**

വാൽനട്ട്, അവക്കാഡോ, ബദാം (ആൽമണ്ട്) എന്നിവയിൽ എല്ലാം വൈറ്റമിൻ ഐയും ഒമേല ത്രീ ഫാറ്റി ആസിഡും ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് അവരുടെ കൈപ്പിടിയിൽ ഒതുങ്ങുന്ന അളവിൽ ഇവ കൊടുക്കാവുന്നതാണ്. ബ്രെയിനിലെ കോശങ്ങളുടെ വളർച്ചയെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതിനും, തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനും, ആരോഗ്യമുള്ള രക്തക്കുഴലുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ഇവ സഹായിക്കുന്നു.

**6.ഡാർക്ക് ചോക്ലേറ്റ്**

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഏറെ സുലഭം അല്ലെങ്കിലും ഇന്ന് മാർജിൻ പ്രമീ മാർക്കറ്റുകളിൽ ലഭ്യമാണ് ഡാർക്ക് ചോക്ലേറ്റ്. കൊക്കോ ഫലങ്ങളിൽ നിന്നും ഉണ്ടാക്കുന്ന ഡാർക്ക് ചോക്ലേറ്റിൽ Flavanoids കൂടുതലായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇവ തലച്ചോറിലെ ഓക്സിഡേറ്റീവ് സ്ട്രസ്സ് കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഓർമ്മശക്തി കൂട്ടുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. തുടർച്ചയായി ഏറെനേരം പഠിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ പിരിമുറുക്കവും ഏകാഗ്രതക്കുറവും കാണിക്കാറുണ്ട്. ഓക്സിഡേറ്റീവ് സ്ട്രസ്സ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ബ്രെയിൻ ഫോഗ് എന്ന അവസ്ഥയാണിത്. ഈ അവസ്ഥയെ തരണം ചെയ്യാൻ ഡാർക്ക് ചോക്ലേറ്റ് സഹായിക്കുന്നു.

**7.കോഫി**

കോഫിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കഫീൻ എന്ന രാസവസ്തു തലച്ചോറിൽ ഊർജ്ജം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും ക്ഷീണം അകറ്റുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

**8.ബ്രോക്കോളി**

ക്രൂസിഫറസ് ഫാമിലിയിൽപ്പെട്ട ബ്രോക്കോളിയിൽ ഗ്ലൂക്കോസിനോലേറ്റ് എന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് കൂടുതലായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ ശരീരത്തിൽ എത്തി ഐസൊതയോ സൈനൈറ്റ് എന്ന രാസവസ്തു ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇത് തലച്ചോറിൽ കൂടുതലായി ഊർജ്ജം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും അതുവഴി ബുദ്ധിവികാസത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.

**9.നിലക്കടല**

നിലക്കടല തലച്ചോറിലെ ഊർജ്ജത്തെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും ബുദ്ധി വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

**10.നെല്ലിക്ക**

ഉപ്പിലിട്ട് കഴിക്കുന്ന പ്രവണത ഒഴിവാക്കി ഒരു നെല്ലിക്ക ഒരു ദിവസം എന്ന തോതിലെങ്കിലും കുഞ്ഞിന് നൽകുന്നത് ബ്രെയിൻ ഡെവലപ്മെന്റിനെ സഹായിക്കുന്നു. സ്ക്രോബറി, ബ്ലൂബെറി എന്നിവയെല്ലാം ഡെവലപ്മെന്റിനെ സഹായിക്കുന്നവയാണ്. നെല്ലിക്ക ഏറെ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ചവനപ്രാശവും കുഞ്ഞിന് കൊടുക്കാവുന്നതാണ്. ബെറികളിൽ എല്ലാം ആന്റിഓക്സിഡന്റ്സ് കൂടുതലായി ചേരുന്നവയാണ്.

**11.തവിടുള്ള ധാന്യങ്ങൾ**

ക്രമേണ ദഹിച്ച് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് പുറത്തുവിടുന്നതിനും തലച്ചോറിന് ഊർജ്ജം സപ്ലൈ ചെയ്യുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

**12.ഇലക്കറികൾ**

വൈറ്റമിൻ, മിനറൽസ്,അയൺ, ഫോളിക് ആസിഡ് എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതാണ് ഇലക്കറികൾ. തലച്ചോറിലെ പുതിയ കോശങ്ങളുടെ വളർച്ചയെ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ചീരയില, മുരിങ്ങയില, തഴുതാമ ഇല, പയർ ഇല എന്നിവ കേരളത്തിൽ സുലഭമാണ്. ഇവ നന്നായി വേവിച്ചോ സൂപ്പായോ ആറുമാസം മുതലുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നൽകാവുന്നതാണ്. പഠനവൈകല്യങ്ങളോ, കളിയിൽ താല്പര്യം ഇല്ലായ്മയോ, ശ്രദ്ധ ഇല്ലായ്മയോ ഒരു കുഞ്ഞിൽ കണ്ടെത്തിയാൽ വേണ്ട രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യാതെ വിപണിയിൽ ലഭ്യമായ സൂപ്പിമെന്റുകൾക്ക് പുറകെ പോകുന്നത് കുഞ്ഞിന്റെ ബൗദ്ധിക മാനസിക വളർച്ചയെ മുരടിപ്പിക്കുന്നു. പകരം തക്കതായ അവസ്ഥ നിർണ്ണയം നടത്തി വൈദ്യ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ആഹാര വിഹാരങ്ങളും ഔഷധങ്ങളും കൃത്യമായ വളർച്ചയുടെ പ്രായത്തിൽ നൽകിയാൽ ബുദ്ധി വൈകല്യങ്ങളെ ഏറെക്കുറെ മറികടക്കാവുന്നതാണ്.



# ഗർഭിണി പരിചര്യ

## ഒരു ആയുർവേദ സമീപനം

**Dr.Harsha. M**

House Surgeon,  
Ashtamgam Ayurveda Chikitsalayam



ഗർഭിണിയായ സ്ത്രീ തന്റെ ഗർഭാശയത്തിനുള്ളിൽ പുതിയൊരു ജീവൻ പാലനവും പോഷണവും നൽകുന്നതിനാൽ അവൾക്ക് വളരെ ശ്രദ്ധയോട് കൂടിയ പ്രത്യേക പരിചരണങ്ങൾ നൽകേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്, ശരീരത്തിൽ രണ്ട് ഹൃദയം പേറുന്നവളെന്ന അർത്ഥത്തിൽ ദൗഹൃദിനി എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഗർഭിണിയെ പൂർണ്ണമായി നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഒരു കുറുഭയത്തേ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് സമാനമായി പരിചരിക്കണമെന്നാണ് പറയുന്നത്. ചെറിയൊരു തട്ടലോ മുട്ടലോ അശ്രദ്ധയോ കുറുഭയത്തേ / ഗർഭിണിയെ ബുദ്ധിമുട്ടിലാക്കുകയും തകർച്ചയിലെത്തിക്കുകയും ചെയ്യാം അതിനാൽ തന്നെ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ഗർഭിണി പരിചരണത്തിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

ഗർഭിണിയുടെ ആഹാര, വിഹാര, മാനസിക ശാരീരിക ജീവിത ചര്യകൾ ശരിയായ രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കുന്നതു വഴി കുഞ്ഞിന്റെയും അമ്മയുടെയും ആയുസ്സും ആരോഗ്യവും വർദ്ധിക്കുകയും പ്രസവം ഒരു ബാലി കേറാമലയല്ലാതാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന് ഭർത്താവിന്റെയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും വൈദ്യന്റെയും പരിചരകരുടെയുമെല്ലാം പൂർണ്ണ സഹകരണം ഗർഭിണിയുടെ ആവശ്യാനുസരണം സജ്ജമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രീ കൺസെപ്ഷൻ കെയർ എന്ന രീതിയിൽ ഗർഭധാരണം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ദമ്പതികൾ ശോധന പ്രക്രിയയിലൂടെ ശരീരവും മനസ്സും ശുദ്ധമാക്കുന്നത് ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു തലമുറയെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിന് സഹായിക്കും.

ഇങ്ങനെയെല്ലാം ശുദ്ധിയായ ശരീരത്തിൽ കാലവും സാഹചര്യവും ശരിയായാൽ ഗർഭധാരണം നടക്കുന്നു. അതിന്റെ തൊട്ടടുത്ത ദിവസം മുതൽ ഗർഭിണി പരിചര്യ അഥവാ ആന്റി നാറ്റൽ കെയർ തുടങ്ങാം.

അമ്മ കഴിക്കുന്ന ആഹാരമാണ് കുഞ്ഞായി മാറുന്നത് / കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കുതകുന്നത്, ആയതിനാൽ തന്നെ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ആഹാരത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ വേണം.

അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ശരീരപുഷ്ടിയ്ക്കുതകുന്നതും, പോഷകഗുണ സമ്പുഷ്ടമായതും, മൃദുവും മധുരമായതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ആണ് ഗർഭിണിക്കേറ്റവും ആവശ്യം. ഇത് മുലപ്പാൽ ഉൽപാദനത്തിന് ഉത്തമമാണ്.

ഏത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴും അത് ഗർഭിണിയുടെ ശരീരപ്രകൃതിയ്ക്കും നിലവിലെ അവസ്ഥയ്ക്കും അനുയോജ്യമായതാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം.

ആദ്യത്തെ മൂന്ന് മാസത്തിൽ പൊതുവെ ഛർദ്ദിയും ക്ഷീണവും വായുവൈഗുണ്യവും ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ നിർജലീകരണം തടയുന്നതിന്റെ ഭാഗമായിട്ട് കൂടി കൂടുതൽ ജലാംശം ഉള്ള ആഹാരം കഴിക്കണം. ഭക്ഷണത്തോട് താൽപര്യം കുറവ് ഉണ്ടെങ്കിലും അല്പാല്പമായി ഇടവിട്ട് മിതത്വത്തിൽ ആഹാരമാവാം, ഈ സമയങ്ങളിൽ കുഞ്ഞ് വളർച്ചയുടെ പ്രഥമ ഘട്ടത്തിലായതിനാൽ കുഞ്ഞിനാവശ്യമായ പോഷകങ്ങളിൽ കുറവ് വരാനും പാടില്ല, ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് വിവിധ തരത്തിലുള്ള പാൽക്കഷായങ്ങൾ ആയുർവേദത്തിൽ പറയുന്നത്. ഓരോ മാസത്തെയും കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് അനുസരിച്ചാണ് അതത് മാസത്തെ ക്ഷീരകഷായത്തിൽ ചേർക്കേണ്ട ഔഷധങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്.

ആദ്യ മാസത്തിൽ പറയുന്ന കുറുന്തോട്ടി പാൽ കഷായം തന്നെ 9 മാസവും തുടർന്ന് കഴിക്കുന്ന ഒരു രീതിയും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പ്രചാരത്തിലുണ്ട്.

‘ആയിരം കുറുന്തോട്ടി വേരിട്ട് തിളപ്പിച്ച് വെള്ളം കുടിച്ചാൽ അര നാഴിക കൊണ്ട് പ്രസവം നടക്കും’ എന്നൊരു ചൊല്ലു വരെ പ്രചാരത്തിലുണ്ട്.

ശരീരത്തിൽ ആവശ്യമുള്ള പോഷകങ്ങളാണ് ഗർഭിണിയുടെ ആഗ്രഹമായി പുറത്തു വരുന്നത്, അത് നിഷേധിക്കുന്നത് വഴി പോഷകക്കുറവ് മൂലമുള്ള വൈകല്യങ്ങൾ കുഞ്ഞിന് വരാം, അതിനാൽ അത്രമേൽ ഹിതമല്ലാത്ത ഗർഭിണിയുടെ ആഗ്രഹങ്ങളാണെങ്കിൽ പോലും മിതമായെങ്കിലും സാധിച്ച് കൊടുക്കണം.

പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ, നട്ടുണ്ട്, ഇലക്കറികൾ, പാലും പാലുൽപന്നങ്ങളും, തേനും ചുവന്നയരിച്ചോറും, പച്ചക്കറികളും, ചെറു മത്സ്യങ്ങളുമെല്ലാം ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. ചായ, കാപ്പി, ജങ്ക് ഫുഡ്സ്, പുറമെ നിന്നുള്ള ഭക്ഷണം മുതലായവ, മദ്യം, തീക്ഷ്ണമായ ആഹാരം, എള്ള, പച്ച പപ്പായ, പൈനാപ്പിൾ, ഈന്തപ്പഴം എന്നിവ കഴിവതും വർജ്ജിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ചെറിയ രീതിയിലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള സമയം കൂടിയാണ് ഗർഭകാലം.

ഭക്ഷണശേഷം 10-30 മിനുറ്റ് നിരപ്പായ പ്രതലത്തിലൂടെ നടക്കുന്നത് ഗ്യാസിന്റെ ബുദ്ധിമുട്ട് മാറാൻ സഹായിക്കും.കിടക്കുന്ന സമയത്ത് ഇടത് വശം ചരിഞ്ഞ് കിടക്കണം, വലതുവശം ചരിഞ്ഞാൽ കരളിന്റെ ഭാരം ഗർഭാശയത്തെ ബുദ്ധിമുട്ടിയ്ക്കാം, രാത്രി കിടക്കുന്നതിന് 2 മണിക്കൂർ മുൻപ് ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കണം, വിശന്നിരിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുവാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. കിടന്നാൽ മറുവശം ചരിഞ്ഞ് കിടക്കുന്നതിനു വേണ്ടി എഴുന്നേറ്റിരുന്ന് ചരിഞ്ഞ് കിടക്കണം. പകലുറങ്ങരുത് എന്നാണെങ്കിലും ചെറിയ മയക്കമോ കിടക്കലോ ആവാം, ചരിഞ്ഞ് കിടക്കുമ്പോൾ രണ്ട് ഉൾതുകൾക്കിടയിലായി ഒരു തലയിണ വെയ്ക്കാം, മനസ്സിന് സമാധാനവും സന്തോഷവും ലഭിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടാം, അഭിരുചികൾക്കനുസരിച്ച് പാട്ടോ, ഡാൻസോ, എഴുത്തോ, വായനയോ ആവാം. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് കുട്ടിയിലെ സർഗശേഷിയെയും വർധിപ്പിക്കും. ഇഷ്ടമുള്ള സ്ഥലത്ത് പ്രിയപ്പെട്ട ആളുകളുടെ സംസർഗത്തിൽ സന്തോഷ പൂർണ്ണമായ ഒരു ഗർഭകാലം ഓരോ ഗർഭിണിയുടെയും അവകാശം കൂടിയാണ്.

പെട്ടെന്ന് കുനിയാതിരിക്കുക, ഇരുചക്ര, ഓട്ടോ യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക, മൊബൈൽ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക, കലഹങ്ങളിൽ നിന്ന് മാറി നില്ക്കുക എന്നിവയെല്ലാം ഗർഭിണി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. രാത്രി 8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ശാരീരികവും മാനസികവുമായി ആയാസമുള്ളതല്ലെങ്കിൽ പ്രസവം വരെയും ഗർഭിണിയ്ക്ക് തന്റെ ജോലിയിൽ തുടരാം, ചെറിയ രീതിയിലുള്ള യോഗ, പ്രാണായാമങ്ങൾ ഈ സമയത്ത് ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്. ഭദ്രാസനം, പത്മാസനം, ശവാസനം, ത്രികോണാസനം, വക്രാസനം, എന്നിവയെല്ലാം സാധാരണ ഗർഭിണികൾക്ക് ചെയ്യാം, അനുലോമ വിലോമ -നാഡീ ശുദ്ധി പ്രാണായാമവും ഉത്തമമാണ്. അസ്ഥി ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തുന്നതിനും, മെച്ചപ്പെട്ട രക്തചംക്രമണത്തിനുള്ള പേശികൾ നാഡീവ്യവസ്ഥയെ ശാന്തമാക്കുന്നതിനും, ശരീരത്തിന് സന്തുലിതാവസ്ഥ നൽകുന്നതിനും, ചർമ്മത്തെ സമൃദ്ധമായി നിലനിർത്തുന്നതിനും, പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കുന്നതിനും, പ്രസവവേദനയ്ക്കും പ്രസവത്തിനും തയ്യാറെടുക്കുന്നതിനും യോഗയിലെ വിവിധ ആസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് ഗുണം ചെയ്യും.

ഗർഭകാലത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്ക് പരിഹാരമായി ചില ചികിത്സാ ക്രമങ്ങൾ ആയുർവേദം അനുശാസിക്കാറുണ്ട്. മുഖത്തും കഴുത്തിലും വരുന്ന കറുത്ത പാടുകൾക്ക് ലേപവും വയറിലെ ത്വക്ക് വലിഞ്ഞുണ്ടാകുന്ന വരകൾക്ക് ലാക്ഷാദി പോലുള്ള എണ്ണ കൊണ്ടുള്ള ചെറിയ രീതിയിലുള്ള അഭ്യംഗവും, വാതം കുറയ്ക്കുന്ന ഔഷധങ്ങൾ ഇട്ട് തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിലുള്ള കുളിയുമെല്ലാം ഗർഭിണിക്ക് സുഖവും കാന്തിയും നൽകുന്നുണ്ട്.

എട്ടാം മാസത്തിൽ ഗർഭാശയം വലുതാവുന്നതിന്റെ ഫലമായി വായുവിന്റെ സാധാരണ ഗതി തടസ്സപ്പെടുകയും അത് പല തരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളിലേക്ക് ( മലബന്ധം, നടുവേദന, മുത്ര സംബന്ധ വികാരങ്ങൾ മുതലായവയിലേക്ക് ) നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ഒഴിവാക്കുവാനായി അനുവാസന വസ്തി, യോനീ പിചു എന്നിവ 8, 9 മാസങ്ങളിൽ ചെയ്യാം, ഇതുവഴി ഗർഭാശയവും, ഗർഭാശയമാർഗവും കൂടുതൽ മൃദുവാവുകയും വാതാനുലോമ്യം വന്ന് പ്രസവം താരതമ്യേന എളുപ്പത്തിലാവുകയും മലമുത്ര, മറുപിള്ളയുടെ വിസർഗ്ഗം യഥാകാലം നടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഓരോ മാസത്തെയും കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയും അമ്മയുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും നോക്കി മഹാധന്വന്തരം ഗുളിക മുതൽ സുഖപ്രസവദ ഘൃതം തുടങ്ങി ഗർഭസംരക്ഷണം നൽകുന്ന മരുന്നുകൾ നമുക്ക് നൽകാൻ കഴിയും. ആഹാരത്തിനും ഔഷധത്തിനുമപ്പുറം സന്തോഷ പൂർണ്ണമായ ഒരു ഗർഭകാലം ആയുർവേദത്തിന്റെ തണലിൽ നമുക്കണിയിച്ചൊരുക്കാം. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ഗർഭിണി പരിചര്യ ചെയ്യുന്നതുവഴി പ്രസവകാലവും പ്രസവവും ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാതെയാക്കാം.

# വാർദ്ധക്യ രോഗ ചികിത്സയും ആയുർവേദവും



**ഡോ. ജിഷ്ണു എസ്**

രണ്ടാം വർഷ എം.ഡി (ആയുർവേദ)  
കെ.വി.ജി ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ കോളേജ്.



മനുഷ്യൻ അവന്റെ പരിണാമ കാലം മുതൽക്കുതന്നെ, യുവത്വം നിലനിർത്തുന്നതിലും വാർദ്ധക്യ പ്രക്രിയയിൽ കാലതാമസം വരുത്തി ദീർഘായുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലും അതീവ ശ്രദ്ധ പുലർത്തിയിരുന്നു. 2030 ആകുമ്പോഴേക്കും ലോക ജനസംഖ്യയുടെ അഞ്ചിൽ ഒരാൾക്ക് 65 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുണ്ടായേക്കാമെന്ന് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

വർദ്ധിച്ച ആയുർദൈർഘ്യവും വാർദ്ധക്യവും പലതരത്തിലുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാണ്. പ്രായമായവർ യുവജനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് മൂന്നോ അഞ്ചോ ഇരട്ടി ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നാണ് ജനസംഖ്യാ പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം, പ്രമേഹം, കാൻസർ, സന്ധിവാതം എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ വാർദ്ധക്യ സഹജമായി കൂടുതൽ കണ്ടുവരുന്നു. വൈദ്യശാസ്ത്ര മേഖലകളിൽ വന്ന പുരോഗതി മനുഷ്യന്റെ ആയുർദൈർഘ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലും മുഖ്യ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്.

പ്രായമായവരുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന വൈദ്യശാസ്ത്ര ശാഖയാണ് ജെറിയാട്രിക്സ് അഥവാ ജെറിയാട്രിക് മെഡിസിൻ. പ്രായമായവരിൽ രോഗങ്ങളെയും വൈകല്യങ്ങളെയും തടയുകയും ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുകയുമാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം. പരമ്പരാഗത വൈദ്യശാസ്ത്ര സമ്പ്രദായമായ ആയുർവേദത്തിലെ എട്ട് ശാഖകളിലൊന്നായ ജരാ അല്ലെങ്കിൽ രസായന ചികിത്സ ജെറിയാട്രിക്സിന് സമാനമാണ്.

വാർദ്ധക്യം അനിവാര്യമായ ജീവിത ദശയാണ്, പക്ഷേ ജീവശാസ്ത്രപരവും മാനസികവുമായ മാറ്റ

ങ്ങളും വിട്ടുമാറാത്ത രോഗങ്ങളും ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങളും, ഡിമെൻഷ്യ, ഉറക്കമില്ലായ്മ, മറ്റ് ന്യൂറോ ഡീജനറേറ്റീവ് അവസ്ഥകൾ തുടങ്ങിയവ ആ ജീവിത ദശയെ കൂടുതൽ ദുർഘടമാക്കുന്നു. വയോജന പ്രശ്നങ്ങളെ പ്രധാനമായും ശാരീരികം, മാനസികം, വൈകാരികം, സാമൂഹികം എന്നിങ്ങനെ നാല് വിഭാഗങ്ങളായി തിരിക്കാം.

വാർദ്ധക്യത്തിലെ വളരെ സാധാരണമായ ചില ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ ഇവയാണ്:

**1.ഹൃദയം**

ഹൈപ്പർടെൻഷൻ, മയോകാർഡിയൽ ഇൻഫാർക്ഷൻ(ഹൃദയാഘാതം)

**2.ശ്വാസന വ്യവസ്ഥ**

ആസ്തമ, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, സി.ഒ.പി.ഡി

**3.മസ്കുലോസ്കെലിറ്റൽ**

ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ്, ഓസ്റ്റിയോ ആർത്രൈറ്റിസ്, റൂമറ്റോയ്ഡ് ആർത്രൈറ്റിസ്, സന്ധിവാതം (സന്ധി വീക്കം, വേദന)

**4.ഗ്യാസ്ട്രോ-ഇന്റസ്റ്റൈനൽ**

അസിഡിറ്റി, ഗ്യാസ് പ്രശ്നങ്ങൾ, വയറു വീർപ്പ്, മലബന്ധം

**5.ജൈനറോ- യൂറിനറി**

അമിത മൂത്രശങ്ക, രാത്രിയിൽ മൂത്രം പോകൽ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി വീക്കം

**6.എൻഡോക്രൈനോളജിക്കൽ പ്രശ്നങ്ങൾ**

പ്രമേഹം, തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങൾ

**7.കാഴ്ച**

കേൾവി,വാർദ്ധക്യകാല തിമിരം, ഗ്ലോക്കോമ എന്നിവ പ്രായമായവരിൽ വളരെ സാധാരണമാണ്. കേൾവിക്കുറവും ചെവിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുഴക്കവും വാർദ്ധക്യത്തിലെ പ്രധാന ശ്രവണപ്രശ്നങ്ങളാണ്.

**8.നാഡീവ്യൂഹം**

പക്ഷാഘാതം, പാർക്കിൻസൺസ്, ഡിമെൻഷ്യ

**9.ക്യാൻസർ**

പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ക്യാൻസറിന്റെ സങ്കീർണ്ണതകളും തീവ്രതയും വർദ്ധിക്കുന്നു.

**10.ആർത്തവവിരാമം**

സ്ത്രീകൾക്ക് 45-50 വയസ്സിന് ശേഷം ആർത്തവവിരാമത്തിന്റെ ശാരീരിക മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു

**വാർദ്ധക്യത്തിലെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ**

ഡിമെൻഷ്യ (ഓർമ്മക്കുറവ്) പ്രായമായവരിൽ സ്ഥിരമായി കാണപ്പെടുന്ന പ്രശ്നമാണ്. ലോകമെമ്പാടും 24.2 ദശലക്ഷം ആളുകൾ ഡിമെൻഷ്യയുമായി ജീവിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് ലോക ആരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്ക്. അൽഷിമേഴ്സ് രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണവും ഇത് തന്നെയാണ്. അവഗണിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന തോന്നൽ പ്രായമായവരുടെ പൊതുവായ പരാതിയാണ്. ഇത് വിഷാദ രോഗത്തിലേക്കും മറ്റു മാനസിക രോഗങ്ങളിലേക്കും നയിക്കുന്നുണ്ട്.

**വാർദ്ധക്യത്തിലെ സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ**

വാർദ്ധക്യ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുക എന്നത് മുതിർന്ന പൗരന്റെ മാത്രം ഉത്തരവാദിത്തമല്ല. ആ യാത്രയിൽ കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും അവരുടേതായ ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ട്. വൈവാഹിക നില, സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി, തൊഴിൽ, വിദ്യാഭ്യാസം,പെൻഷൻ, ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ, ജീവിത അന്തരീക്ഷം എന്നിവയാണ് പ്രായമായവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുമ്പോൾ പരിഗണിക്കേണ്ട പ്രധാന വിഷയങ്ങൾ.

അണുകൂടുംബ സമ്പ്രദായം, പുതിയ തലമുറയുടെ വിദേശ/നഗര കുടിയേറ്റം, തുടങ്ങിയവ മൂലവും കുടുംബ പിന്തുണയുടെ അഭാവം മൂലവും ഗ്രാമീണരായ വാർദ്ധക്യ ജനതയാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നത്. കൂടാതെ ശാരീരിക പീഡനം, മാനസിക പീഡനം, അവഗണന, സാമ്പത്തിക ദുരുപയോഗം എന്നിവ പ്രായമായ രോഗികളിൽ സാധാരണമാണ്. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ വാർദ്ധക്യം ബാധിച്ച വ്യക്തികളുടെ ശാരീരികവും സാമൂഹികവും മാനസി

കവുമായ ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാം. ജെറിയാട്രിക് സൈക്യാട്രി വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ സാഭാവിക വശങ്ങൾ, വിട്ടുമാറാത്ത ശാരീരിക രോഗങ്ങളുടെ മാനസിക പ്രത്യഘാതങ്ങൾ എന്നിവയെ പരിഗണിക്കുന്ന ചികിത്സാ വിഭാഗമാണ്. ജെറിയാട്രിക് മെഡിസിൻ അല്ലെങ്കിൽ ജരാ ചികിത്സ രോഗികളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ പ്രായമായവരുടെ പരിചരണം, പ്രതിരോധം, രോഗനിർണ്ണയം, വ്യക്തിഗത ചികിത്സ എന്നിവയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.

**വയോജന ചികിത്സ ആയുർവേദത്തിൽ**

ഭാരതത്തിന്റെ തനതു വൈദ്യശാസ്ത്ര സമ്പ്രദായമായ ആയുർവേദത്തിലെ എട്ട് ശാഖകളിലൊന്നായ ജരാ അല്ലെങ്കിൽ രസായന ചികിത്സ ജെറിയാട്രിക്സിന് സമാനമാണ്. അകാല വാർദ്ധക്യം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണവും ശാരീരിക ക്ഷീണവും മോശം ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെയും ജീവിത ചര്യകളുടെയും ഫലമായി ഉണ്ടാകുന്നുവെന്ന് ചരക ആചാര്യൻ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

ശരീരത്തിന്റെ രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ആഹാര വിഹാരങ്ങൾ, ചികിത്സ എന്നിവ കൊണ്ട് രോഗ പ്രതിരോധത്തിനുള്ള സാധ്യത ആയുർവേദത്തിനുണ്ട്. ജരാചികിത്സയും രസായനവും രീതി ശാസ്ത്രപരമായി വൃദ്ധാവസ്ഥയെ (വാർദ്ധക്യം) വൈകിപ്പിക്കുകയും വാർദ്ധക്യത്തിലെ അപചയം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രായമായ രോഗികൾ അമിതമായ ശാരീരികമോ മാനസികമോ ആയ ബുദ്ധിമുട്ട് ഒഴിവാക്കുകയും ലഘുവും പോഷകസമൃദ്ധവുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ചെയ്യണമെന്ന് ആയുർവേദം ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

രോഗം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിലോ ചികിത്സിക്കുന്നവൻ ദീർഘകാലം ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കും എന്നാണ് ആയുർവേദ മതം. വയോജന പ്രശ്നങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ പ്രതിരോധ നടപടികളിലൂടെയാണ് നേരിടേണ്ടത്. അതിനാൽ വാർദ്ധക്യം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വാർദ്ധക്യത്തെ പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വാർദ്ധക്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ സമയം യുവത്വമാണ്. ചെറുപ്പത്തിലെ അച്ചടക്കമുള്ള ജീവിതം വയോജന പ്രശ്നങ്ങളെ തടയുന്നതിന് സഹായിക്കും. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി അവലംബിക്കുന്നതിലൂടെ, വിവിധ രോഗങ്ങളുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. നല്ല ഭക്ഷണക്രമവും പോഷകാഹാരവും, വ്യായാമം, അമിതഭാരം കുറയ്ക്കൽ, പുകവലി മദ്യപാനം തുടങ്ങിയുടെ നിയന്ത്രണം, എന്നിവയാണ് യുവത്വത്തിൽ തന്നെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ.



**ഭക്ഷണക്രമവും പോഷകാഹാരവും**

പ്രായം കൂടുന്തോറും ആളുകൾ പോഷകാഹാരക്കുറവിന് കൂടുതൽ സാധ്യതയുള്ളവരാകുന്നു. വ്യക്തിയുടെ ദഹന വ്യവസ്ഥ, ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ, ആവാസവ്യവസ്ഥ, സീസൺ, പ്രായം, എന്നിവ കണക്കിലെടുത്ത് ഭക്ഷണക്രമം ക്രമീകരിക്കണം. വാർദ്ധക്യവ്യവസ്ഥയിൽ ദഹന വ്യവസ്ഥ പൊതുവെ ദുർബലം ആവുന്നതിനാൽ ലഘുവും, പോഷക സമൃദ്ധവുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഡയറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ബേക്കറി ഭക്ഷണങ്ങൾ, എരിവും എണ്ണയും അധികമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ പരിമിതപ്പെടുത്തണം. ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യം അനുസരിച്ചും കാലാവസ്ഥ, അന്തരീക്ഷതാപനില എന്നിവ അനുസരിച്ചും പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കണം.

**വ്യായാമവും ജെറിയാട്രിക് യോഗയും**

വ്യായാമം ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാനും മാനസിക ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കാനും രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

ശരീരവഴക്കം കൂട്ടുന്നതിന് യോഗ ഒരു നല്ല വ്യായാമമുറയാണ്. ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും അത് ഒരു പോലെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കും. കൂടാതെ യോഗ-ശരീരത്തിന്റെ ബാലൻസ്, രക്തപ്രവാഹം, പേശികളുടെ ബലം എന്നിവയെ വർദ്ധിപ്പിച്ചു ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. യോഗയുടെ തന്നെ ഭാഗമായ പ്രണായാമവും ശ്വാസന ക്രിയകളും കൊണ്ട് മസ്തിഷ്കത്തിലേക്കുള്ള ബ്ലഡ്-ഓക്സിജൻ വിതരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം കാര്യക്ഷമമാക്കുവാനും കഴിയും. ഡിമെൻഷ്യ (ഓർമ്മക്കുറവ്), വിഷാദം(ഡിപ്രഷൻ) എന്നീ അവസ്ഥകളിൽ ഇതിന് വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

**വാർദ്ധക്യ രോഗങ്ങളിലെ ആയുർവേദ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സകൾ**

ആയുർവേദത്തിൽ പഞ്ചകർമ്മ എന്നാൽ പൊതു ധാരണ പോലെ ഉഴിച്ചിലും പിഴിച്ചിലും മാത്രമല്ല, വമനം, വിരേചനം, വസ്തി, നസ്യം, രക്തമോക്ഷണം തുടങ്ങി ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന അഞ്ചു ചികിത്സാ ക്രമങ്ങളാണ് പഞ്ച കർമ്മങ്ങൾ, അത് കാലാവസ്ഥ, ശരീര ബലം, രോഗ ബലം, രോഗാവസ്ഥ എന്നിവ അനുസരിച്ചു മാറുന്നു. ഉള്ളിലേക്കുള്ള ശമന ഔഷധങ്ങൾക്കൊപ്പം ബാഹ്യമായ ചികിത്സാ വിധികളും ആയുർവേദം ഓരോ രോഗത്തിനും നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്.

വാർദ്ധക്യത്തിൽ പൊതുവായി കാണുന്ന അസ്ഥിസന്ധി രോഗങ്ങളിൽ എണ്ണ തേക്കൽ ( അഭ്യംഗം)

തൈല ധാര (പിഴിച്ചിൽ) വസ്തി-വിരേചനം തുടങ്ങിയ ശോധനപ്രക്രിയകൾ, എണ്ണക്കിഴി, ഞവരകിഴി, ഞവര ധാര തുടങ്ങിയ ബലവർധന ചികിത്സകൾ എന്നിവയ്ക്കും പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

റുമറ്റോയിഡ് ആർത്രൈറ്റിസ് പോലെയുള്ള ഇൻഫ്ലമേറ്ററി (സന്ധി വീക്കം) അവസ്ഥകളിൽ എണ്ണയുടെ ഉപയോഗം നിഷിദ്ധമാണ് താനും. അവിടെ ബാഹ്യ ലേപനങ്ങൾക്കും അല്പ ധാരകൾക്കുമാണ് പ്രാധാന്യം.

അൽഷിമേഴ്സ്, പാർക്കിൻസൺസ്, പക്ഷാഘാതം തുടങ്ങിയ നാഡീ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളിൽ അവസ്ഥാനുസരണം തൈല പ്രയോഗങ്ങളും, ശിരോ ധാരകളും, ശോധനപ്രക്രിയകളും, കിഴികളും പ്രയോഗിക്കുന്നു.

ഓരോ രോഗത്തിനും രോഗത്തിന്റെ അവസ്ഥയ്ക്കും അനുസൃതമായി ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം സ്വീകരിച്ചു ചികിത്സ ചെയ്യുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പ്, നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ തുടങ്ങി ആയുഷ് വകുപ്പിനു കീഴിൽ വരുന്ന ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റുകൾ വയോജന ചികിത്സയ്ക്ക് പ്രത്യേക വിഭാഗങ്ങൾ ജില്ലാ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. വാർദ്ധക്യ രോഗ ചികിത്സയ്ക്കും ഇത് സംബന്ധിച്ച കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും അടുത്തുള്ള ആയുർവേദ ഗവൺമെന്റ് ആയുർവേദ ആശുപത്രിയോ ഡിസ്പെൻസറിയോ സന്ദർശിക്കുക.

# ആയുർസൗഖ്യം ഹോമിയോപ്പതിയിലൂടെ സാന്ത്വന പരിചരണത്തിന്റെ ഒരു ഏട്



**ഡോ. ബിനു ജോൺ പുൽപ്പറമ്പിൽ**

മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, ഗവണ്മെന്റ് ഹോമിയോ ഡിസ്പെൻസറി, പുവാർ  
& സ്റ്റേറ്റ് കൺവീനർ, പാലിയേറ്റീവ് പ്രൊജക്ട്, ഹോമിയോപ്പതി വകുപ്പ്

പാരമ്പര്യ ഘടകങ്ങളും ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും അനുകൂലമെങ്കിൽ 'വെൽനെസ്സ്' എന്ന അവസ്ഥയിൽ മുന്നോട്ടു പോകുവാൻ സാധിക്കും. പക്ഷെ ഒരു മാറാരോഗം പിടിപെട്ടതിന് ശേഷം എത്ര കണ്ടു നമുക്ക് 'വെൽനെസ്സ്' എന്ന അവസ്ഥ കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കും എന്നത് ഒരു ചോദ്യചിഹ്നമാണ്? ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ ലഭിക്കുന്ന സാന്ത്വന പരിചരണ രോഗികളിൽ, ജീവിതനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തിനു ആണ് മുൻതൂക്കം കൊടുക്കുന്നത്. മരണം മുന്നിൽ കണ്ടു കിടക്കുന്ന രോഗിയുടെ ഏറ്റവും അപ്രാപ്യമായ ആ സ്വപ്നത്തിലേക്ക് ഹോമിയോപ്പതി ശാസ്ത്രം നിദാനമായി എന്നത് തെളിയിക്കുന്ന ഒരുപാടു ഉദാഹരണങ്ങൾ സാന്ത്വന പരിചരണ ഓ.പി യിലെ അനുഭവസാക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഉണ്ട്. അതിൽ ഒരു ഉദാഹരണം ഞാൻ ഈ അവസരത്തിൽ പങ്കു വെക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

രണ്ടായിരത്തി ഇരുപതിലെ കോവിഡ് കാലം. ജൂൺ മാസം 19 വളരെ ക്ഷീണിതനായി മുക്കിൽ ട്യൂബും ഇട്ടു വീൽ ചെയറിൽ കടന്നു വന്ന 63 വയസ്സുകാരൻ. മുഖത്തു ദൈന്യത. പരിക്ഷീണയായ് കൂടെ വന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഭാര്യ. പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മകളും മകനും. വേദനയും ക്ഷീണവും ഒരുപോലെ ആ രോഗിയെ അവശനാക്കി.

റെട്രോക്ലിവാൾ മീനിൻജിയോമ & മെറ്റാനെഫ്രിക് അഡിനോമ എന്ന വിഭാഗത്തിൽ പെട്ട കാൻസർ ആയിരുന്നു അദ്ദേഹത്തെ ബാധിച്ചത്. വൃക്കകളിലും തലച്ചോറിലും ഒരേ സമയം വളരുന്ന മുഴ, സങ്കീർണമായ സ്ഥലത്ത് ശസ്ത്രക്രിയ ബുദ്ധിമുട്ടാണെന്ന് സർജൻ ബന്ധപ്പെട്ടവരെ അറിയിച്ചു. കൂടാതെ അവശനും. ഓ.പി യിൽ വീൽ ചെയറിൽ വന്ന അദ്ദേഹം രോഗലക്ഷണം പറയാൻ പോലും ആകാതെ വിഷമിച്ചു. നല്ല ആരോഗ്യത്തിൽ ഇരുന്ന അദ്ദേഹം ഇത്രയും പെട്ടെന്ന് ഇങ്ങനെ ഒരവസ്ഥയിൽ ആയ അങ്കലാപ്പ് ഭാര്യയിലും കുട്ടികളിലും ഉണ്ടായിരുന്നു.

കേസ് പരിശോധിച്ചു വേണ്ട വിവരങ്ങൾ മനസിലാക്കി, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഏറ്റവും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾക്കു ഊന്നൽ കൊടുത്തുകൊണ്ട് ചികിത്സാ ആരംഭിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. സർജറി സാധ്യമല്ല എന്ന സാഹചര്യത്തിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്കും വേദനക്കും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക എന്നതാണ് മരുന്ന് കണ്ടെത്തുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കാറുള്ളത്. രണ്ടാഴ്ചത്തേക്കുള്ള മരുന്നും കൊടുത്തു നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചു ചികിത്സാ ആരംഭിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞു രോഗി വന്നപ്പോൾ ക്ഷീണം കുറഞ്ഞതായി അനുഭവപ്പെട്ടു. നേരത്തെ ഉണ്ടായിരുന്ന മുത്രതടസവും അല്പം മെച്ചപ്പെട്ടിരുന്നു. തുടർന്നും വേദനക്കും മറ്റു ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും മരുന്ന് തുടർന്ന് കൊടുക്കുവാൻ നിർദ്ദേശം നൽകി. കൃത്യമായുള്ള തുടർ ചികിത്സയിൽ രോഗി അൽപ്പാൽപ്പം മെച്ചപ്പെടുവാൻ തുടങ്ങി. ക്ഷീണം കുറഞ്ഞു തുടങ്ങി, വേദനയിൽ കുറവ് അനുഭവപ്പെട്ടു, വയറു വേദനയിൽ കുറവ് വന്നപ്പോൾ രോഗി ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ആരംഭിച്ചു. നാസോ ഗ്യാസ്ട്രിക് ട്യൂബ് മാറ്റി. സ്ഥിരമായി അടഞ്ഞിരുന്ന ഇടതു കണ്ണ് പതിയെ തുറന്നു അടക്കാൻ സാധിക്കുന്ന അവസ്ഥയായി. എല്ലാ രണ്ടാഴ്ചയും കൃത്യമായ പരിശോധനക്ക് രോഗി എത്തി. വീൽ ചെയറിൽ നിന്നും മാറി നടന്നു വരുവാൻ സാധിച്ചു.

ഏറ്റവും വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ആയിരുന്നു അതികഠിന വയറുവേദനയും തലവേദനയും വായിൽ നിറയുന്ന ഉപ്പുരസവും മുത്രതടസവും ക്ഷീണവും അരുചിയും ഉറക്കക്കുറവും അതിലേറെ ആകുലതയും ഭയവും. ആറു മാസമാകുമ്പോൾ രോഗി സാധാരണ നിലയിലേക്ക് തിരിച്ചു വന്നു.

രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ ശമനം രോഗിയുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തെ ചെറുതായല്ല ഉയർത്തിയത്. അദ്ദേഹം പതിയെ വീട്ടിൽ ഇരുന്നു കൊണ്ട് പഴയ തയ്യൽ ആരംഭിച്ചു. കിടപ്പുരോഗിയിൽ നിന്നും സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാവുന്ന അവസ്ഥ അത്ഭുതാവഹം



തന്നെ ആയിരുന്നു. വീടിന്റെ ദുഃഖം കെട്ടി നിന്ന അവസ്ഥക്കും മാറ്റം വന്നു. സർജറിക്ക് അനുയോജ്യൻ അല്ല എന്ന് വിധി എഴുതപ്പെട്ട അവസ്ഥയിൽ നിന്നും തിരികെ സാധാരണ അവസ്ഥയിൽ വരും എന്ന് ആരും വിശ്വസിച്ചില്ല. ഒരു വർഷം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കൂടുതൽ ഉത്സാഹവാനായി വീടിനു ചുറ്റുമുള്ള കുറച്ചു കൃഷി സ്ഥലത്തു പച്ചക്കറിത്തോട്ടം പാകപ്പെടുത്തി അതിൽ വ്യാപൃതനായി.

അദ്ദേഹത്തിന്റെ തന്നെ ഭാഷയിൽ ‘എനിക്കു ഈ മരുന്ന് തന്നത് ആത്മവിശ്വാസവും സന്തോഷവും ആണ്’. ഒരുപാടു സന്തോഷത്തോടെ ഞാൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആ വാക്കുകൾ കേട്ടിരുന്നു. ക്യാൻസറിന്റെ വ്യാപന അവസ്ഥയായിൽ, നാസോ ഗ്യാസ്ട്രിക് ട്യൂബ് ഇട്ടു, വീൽ ചെയറിൽ, അവശനും, നിരാശനും ആയി വന്ന രോഗി ഒരു വർഷത്തിനിപ്പുറം, സാന്ത്വന പരിചരണ ചികിത്സയിൽ നില നിൽക്കുകയും ഹോമിയോ മരുന്ന് അദ്ദേഹത്തിന് നൽകിയ മാറ്റമാണ് ‘സൗഖ്യം’ അഥവാ ‘വെൽനെസ്സ്’ എന്ന അവസ്ഥ.

രോഗം മാറിയിലെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ രോഗിയെ തളർത്ത അവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കുക, അതിലൂടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം ആവുന്ന രീതിയിൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കുക എന്നതാണ് സാന്ത്വന പരിചരണത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഒന്ന്. ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സാ കൂടെ സംയോജിപ്പിച്ചു കൊണ്ടുള്ള സാധ്യതകൾ ചെറുതല്ല.

ഇപ്പോൾ മൂന്ന് വർഷം പിന്നിട്ടു. കൃത്യമായി രണ്ടാഴ്ച കൂടുമ്പോൾ ഓ.പി യിൽ മുടങ്ങാതെ നിറുത്തിയും കൃത്യമായും ആയി വരുന്ന അദ്ദേഹം ഭാര്യയോടും മകനോടും ഒപ്പം ഇപ്പോഴും വരുന്നു. മകളുടെ തുടർപഠനം മികച്ചരീതിയിൽ മുന്നേറിയതിനാൽ ആ അച്ഛൻ സാക്ഷിയായി. ഡൽഹിയിൽ മകൾക്ക് ജോലി ലഭിച്ചപ്പോൾ, സന്തോഷത്തോടെയും ആവേശത്തോടെയും അതിൽ ഉപരിയായി

ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ആ അച്ഛനും മകൾക്കൊപ്പം ഡൽഹിയിൽ പോയി ജോലിയിൽ പ്രവേശിച്ചു. മനസിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ആരോഗ്യവും സൗഖ്യവും ഇദ്ദേഹത്തിന് സമ്മാനിച്ചത് ഒരു പുനർജന്മമാണ്. അതിന്നു നിമിത്തമാകാൻ തിരുവന്തപുരം കിഴക്കേകോട്ടയിൽ ഉള്ള സാന്ത്വന പരിചരണ ഓ.പി യിലെ ഞങ്ങളുടെ ഡ്യൂട്ടി ഞങ്ങളുടെ ഭാഗ്യവും. ആ കുടുംബത്തോടൊപ്പം അവരുടെ സന്തോഷത്തിൽ പങ്കാളികൾ ആവാൻ സാധിച്ചതിൽ ചാരിതാർഥ്യവും. ആരോഗ്യത്തിന്റെ മികവ് ഇങ്ങനെ ഉള്ള സൗഖ്യമാണ് എന്നതും ദീർഘ കാല രോഗികൾക്ക് ആയുഷ് ചികിത്സാ എന്നും ഒരു കൈത്താങ്ങാണ് എന്നത് ഈ രോഗിയിൽ നിന്നും ഉള്ള ഒരു മികച്ച ഉദാഹരണം ആണ്.

# ആയുഷിലൂടെ ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള ഒരു സംയോജിത സമീപനം



**Dr. JUBY KURIAKOSE**  
Medical Officer,  
GHD Kuttampuzha, Ernakulam

ആരോഗ്യം- കേവലം രോഗമില്ലായ്മ അല്ല എന്നും ഒരുവന്റെ ശാരീരിക-മാനസിക-സാമൂഹിക-ആത്മീയ സൗഖ്യം ആണെന്നും ലോക ആരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ആരോഗ്യം എന്ന പദവിശേഷണത്തിൽ തന്നെ നിലനിൽക്കുന്നു. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ തിരിച്ചറിവുകൾ വൈകിയ വേളയിലാണെങ്കിലും ഉണ്ടായത് അഭിനന്ദനാർഹം തന്നെ. പക്ഷെ സൈക്കോസൊമാറ്റിക് ഡിസോർഡേഴ്സ്, അൺനോൺ ഏറ്റിയോളജി, ഓട്ടോ ഇമ്മ്യൂൺ കോസെസ് എന്നീ പദങ്ങളിലേക്കു ഇത്ര വിപുലമായ ഒരു വിഷയം ചുരുങ്ങി പോയിട്ടത്താണ് ആയുഷ് വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളുടെ പ്രസക്തി. ഉത്തരം കിട്ടാതാകുമ്പോൾ ആധുനിക വൈദ്യ ശാസ്ത്രം പയറ്റിനോക്കുന്ന മേല്പറഞ്ഞ പദങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ആയുഷ് വൈദ്യം പ്രത്യേകിച്ച് ഹോമിയോപ്പതി ആരംഭിക്കുന്നത് തന്നെ.

ഒരേ വൈറസ് ഒരേ ബാക്ടീരിയ ഒരേ സാഹചര്യത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന രണ്ടു പേരിൽ ചിലപ്പോ രോഗം ഉണ്ടാകുന്നു, ചിലപ്പോ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ തന്നെ രാവ്യം പകലും പോലെ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം അതിനെ ഇപ്പോൾ ഇമ്മ്യൂണോളജിയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുമ്പോൾ എത്രയോ വർഷങ്ങൾ മുന്നേ ഡോ.ഹാനിമാൻ തന്റെ പുസ്തകങ്ങളിൽ നിസ്സംശയം വരച്ചുകാട്ടി? രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്കുപരി രോഗം ബാധിച്ച രോഗിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾക്കു ഊന്നൽ കൊടുത്തു. അവന്റെ ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യത്തിൽ വന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ചു സമാന ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന മരുന്നുകളിൽ നിന്നും യോജ്യമായവ തിരഞ്ഞെടുത്തു ആവശ്യമായ ഏറ്റവും ചെറിയ ഡോസിൽ പ്രയോഗിക്കുവാൻ തന്റെ ശിഷ്യ ഗണത്തെ ഉത്ബോധിപ്പിച്ചു.

ഒരു ഉദാഹരണത്തിന്, വളരെ ആരോഗ്യവാനായ, ശാരീരികമായ പരിശോധനകൾ എല്ലാം ഏറ്റവും വിജയകരമായി ഇന്നലെ പൂർത്തീകരിച്ച ഒരുവൻ ഇന്ന് തന്റെ ഏറ്റവും വേണ്ടപ്പെട്ട ഒരാൾ മരിച്ചതറിഞ്ഞു ഹൃദയാഘാതം വന്നു കുഴഞ്ഞു വീഴുമ്പോൾ കേവലം ശാരീരിക കാരണങ്ങൾ ഫിസിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ മെറ്റീരിയൽ കോസെസ് എന്നിവയുടെ പ്രസക്തി എവിടെ നിൽക്കുന്നു? ചേറിലും ചെളിയിലും ഏറ്റവും വൃത്തിഹീനവുമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ മോശം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടിയേക്കാൾ എളുപ്പം ഫ്ലാറ്റിൽ ഏറ്റവും മുന്തിയ സാഹചര്യത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് രോഗങ്ങൾ പിടിപെടുമ്പോൾ ഫിസിക്കൽ കാരണങ്ങളിൽ മാത്രം ഊന്നുന്ന ശാസ്ത്രങ്ങൾ ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

അവിടെ ആണ് ആയുഷ് വൈദ്യ ശാസ്ത്രങ്ങളുടെ പ്രസക്തി. ഒരു രോഗിയെ പല അവയവങ്ങളായി കാണാതെ, പല സ്പെഷ്യലിറ്റി ശാഖകളിലേക്കു ഓടിക്കാതെ അയാളുടെ ടോട്ടാലിറ്റിയെ നിരീക്ഷിച്ചു ചികിൽസിച്ചു ആരോഗ്യവാനാകുന്നതാണ് ഹോമിയോപ്പതിയുടെ രീതി. അത് തന്നെയാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിർവചനവും.

ഹോമിയോപ്പതി ശാസ്ത്രം ഒരിക്കലും മറ്റു ശാസ്ത്രങ്ങൾക്കു എതിരല്ല. പക്ഷെ തെറ്റായ ചികിത്സാരീതികൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കപ്പെടുക തന്നെ വേണം. പഴകിയ ഭക്ഷണം കഴിച്ചു ഛർദ്ദിയും വയറിളക്കവും ആയി വരുന്ന ഒരാളെ, ആ മോശം ഭക്ഷണം ഉത്പാദിപ്പിച്ച വിഷാംശം പുറം തള്ളി സ്വയം സൗഖ്യപ്പെടുവാൻ ശരീരത്തിനെ അനുവദിക്കാതെ വയറിളക്കവും ഛർദ്ദിയും നിർത്തുവാൻ മരുന്ന് കൊടുക്കുന്നത് എതിർക്കപ്പെടേണ്ടത് തന്നെയാണ്. അലർജി മൂലം ഉണ്ടാവുന്ന അസ്വസ്ഥതകൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി



ഉണരുമ്പോൾ ആന്റിഹിസ്റ്റമിനുകളും സ്റ്റീറോയ്ഡുകളും ഉപയോഗിച്ച് അവരെ അടക്കുന്നത് ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടത് തന്നെയാണ്.

ആയുർവേദം ഒരു ആരോഗ്യചര്യ ആണ്. ആയുർവേദം നിഷ്കർഷിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പാലിക്കുന്നവർക്കു ആരോഗ്യവാന്മാരായിരിക്കാം. പല സാഹചര്യങ്ങൾ കൊണ്ട് ഈ ചര്യ പിന്തുടർന്നിട്ടും വിഷമതകൾ നേരിടുമ്പോൾ രോഗിയുടെ സമൂലമായ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുവാൻ ചികിത്സ രീതികൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടി വരുന്നു. ആ ചികിത്സ രീതികൾ ഒരിക്കലും രോഗിയുടെ സ്വാഭാവികമായ പ്രതിരോധശേഷിയെയും സന്തുലിതാവസ്ഥയെയും ശല്യപ്പെടുത്തുന്നവ ആകരുത്. അത് അയാളുടെ ശരീരപ്രകൃതിയോടും പ്രത്യേകതകളോടും ചേരുന്നവ ആയിരിക്കണം.

പല വിധ കാരണങ്ങളാൽ പ്രതിരോധം ക്ഷയിച്ചു രോഗിയാക്കപ്പെട്ടവനെ അവനിൽ നിബിഡമായ നൈസർഗിക പ്രതിരോധ ശേഷിയെ ഏറ്റവും ചെറിയ ഡോസ് മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് വീണ്ടെടുത്ത് പൂർണ്ണമായി ആരോഗ്യവാൻ ആക്കേണ്ടതാണ് എന്ന കർത്തവ്യമാണ് ഹോമിയോപ്പതി ചെയ്യുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് എൻഡോക്രൈനോളജി എന്ന വിഭാഗം ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനവും ഹോർമോൺ തോതുകളുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലും പരിശോധിച്ചു നൽകുമ്പോൾ ഹോമിയോപ്പതി വിഭാഗം ഈ ഹോർമോൺ ഏറ്റക്കുറച്ചിലിന്റെ മൂലകാരണം അന്വേഷിച്ചു ശരീരത്തിന്റെ സ്വന്തം ഗ്രന്ഥികളുടെ തകരാർ പരിഹരിച്ചു അവ സാധാരണ നിലയിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ആചാര്യന്മാർ നിഷ്കർഷിച്ച ആയുർവേദ യോഗ ചര്യകൾ കഴിയുന്ന പോലെ പാലിച്ചു, ഭക്ഷണ രീതിയും വ്യായാമവും ദിനചര്യകളും ക്രമീകരിച്ചു ജീവിക്കുമ്പോൾ വല്ലപ്പോഴും എത്തിനോക്കുന്ന രോഗങ്ങളെ ശരീരത്തിന്റെ തന്നെ പ്രതിരോധ ശേഷി ഉണർത്തി നേരിടുവാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്ന ആയുഷ് ചികിത്സ രീതികൾ അവലംബിക്കുകയും, മനുഷ്യായുസ്സിൽ വളരെ വിരളമായി പ്രതീക്ഷിക്കാതെ വരുന്ന ശരീരത്തിന്റെ നൈസർഗിക ശേഷിയെ തച്ചുടച്ചു നശിപ്പിക്കുന്ന അവസ്ഥകൾക്ക് ആധുനിക നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ചികിത്സവിധികളുടെ കൃത്യമായ സംയോജനവും മനുഷ്യർക്ക് പൂർണ്ണമായ പ്രയോജനവും ലഭിക്കുന്നു. അപ്പോൾ മാത്രമേ ഹെൽത്ത് വെൽനെസ്സ് അഥവാ ആരോഗ്യ സൗഖ്യം എന്ന ആശയവും പ്രാവർത്തികമാകൂ!

# രോഗപ്രതിരോധം യൂനാനിയിലൂടെ

**Dr. Sayed Muhammad Anas**

Medical officer,  
APHC UNANI, Unnikulam



സമ്പൂർണ്ണമായ ശാരീരിക മാനസിക സാമൂഹ്യ സുസ്ഥിതിയെയാണ് ആരോഗ്യം എന്നു പറയുന്നത്. പലപ്പോഴും അറിവില്ലായ്മയും അശ്രദ്ധയുമാണ് രോഗങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നത്. ചില ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ട് തന്നെ പൂർണ്ണാരോഗ്യമെന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് നമുക്ക് എത്തിച്ചേരാവുന്നതാണ്. അതിനായി യൂനാനി വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ആറു അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങളാണ് പ്രതിപാതിക്കുന്നത്.

### 1. വായു

ഓകിസ്ജനെ കുറിച്ചാണ് ആദ്യം ശ്രദ്ധിക്കാൻ പറയുന്നത്. ശുദ്ധമായ വായു ശ്വസിച്ചാൽ മാത്രമേ നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. കൂടാതെ ചില പ്രത്യേക സ്ഥലങ്ങളിൽ (മൈനിങ്ങ്, ട്രാഫിക് പോലീസ്) ജോലി ചെയ്യുന്നവർ വായു ശ്വസിക്കുന്ന സമയത്ത്, കൃത്യമായി മുൻകരുതൽ എടുത്താൽ ശ്വാസംമുട്ട്, വലിവ്, സി ഒ പി ഡി, തുടങ്ങി അലർജി രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരു പരിധി വരെ സുരക്ഷ നേടാൻ പറ്റും.

കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് അനുസരിച്ചും വായുവിന്റെ സ്വഭാവത്തിനു(കൈഫിയാത്ത്) മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ചൂടുകാലത്ത് അന്തരീക്ഷം ചൂടാകുന്നതോടൊപ്പം വായുവും ചൂടുകൂടും. ആ സമയങ്ങളിൽ നാം തണുപ്പ് പ്രകൃത ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾപെടുത്തുവാനും, കഠിനമായ ജോലികൾ, വ്യായാമം, എന്നിവ ചെയ്യാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ ബലക്ഷയം ഇല്ലാതെ ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവുമായി മുന്നോട്ട് പോകാം. വീടുകളിലും ബിൽ ഡിംഗുകളിലും ക്രോസ്സ് വെന്റിലേഷൻ ഉറപ്പാക്കുക. ഇടക്കെങ്കിലും ശ്വസന വ്യായാമ മുറികൾ പ്രാവർത്തികമാക്കുക.

### 2. ഭക്ഷണവും പാനീയങ്ങളും

ജീവൻ നിലനിർത്താനും പ്രതിരോധശേഷി നേടിയെടുക്കുന്നതിലും ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളുടെ പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്.

നല്ല ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കഴിക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ, അത് എങ്ങനെ കഴിക്കുന്നു എന്നതും പ്രധാനമാണ്. ഇവിടെ നമുക്ക് ആളുകളെ രണ്ടായി തരം തിരിക്കാം ഒന്ന് ചൂട് ശരീര പ്രകൃതിയുള്ളവർ (ഹറാറത്ത്) രണ്ട് തണുപ്പ് ശരീര പ്രകൃതിയുള്ളവർ (ബുറുദത്ത്)(ഇത് ഒട്ടുമിക്ക ആളുകളുടേയും ശരീര ചൂട്, ചലനം, ദഹന പ്രക്രിയ, വിയർപ്പ്, പൾസ്, തുടങ്ങിയവ വെച്ച് ഒരു യൂനാനി ഡോക്ടർക്ക് എളുപ്പം വിലയിരുത്താം.). ഒരാളുടെ ശരീര പ്രകൃതി ഏതാണോ അതേ പ്രകൃതിയുള്ള (മിസാജ്) ഭക്ഷണമാണ് ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തി കൂടുതൽ കഴിക്കേണ്ടത്. ചൂട് ശരീര പ്രകൃതമുള്ളവർ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന്റെ ഇടയിൽ നിർബന്ധ പൂർവ്വം വെള്ളം കുടിക്കുവാനും തണുപ്പ് ശരീര പ്രകൃതമുള്ളവർ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് കുറച്ച് സമയം കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ പാടുള്ളൂ എന്നതാണ് യൂനാനി നിയമം. എന്നാൽ മാത്രമേ ദഹന പ്രക്രിയ കൃത്യമായി നടക്കുകയും മറ്റു ആമാശയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളെ തടയുവാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

### 3. വ്യായാമവും വിശ്രമവും

ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിലും രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സുഖം പ്രാപിക്കാനും ശരീരത്തിന്റെ ചലനാവസ്ഥയും അതിന്റെ നിയന്ത്രണവും അത്യാവശ്യമാണ്. ശരീരചലനമുണ്ടായാൽ മാത്രമേ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് വിസർജ്ജ്യ വസ്തുക്കൾ കൃത്യമായി പുറന്തള്ളപ്പെടുകയുള്ളൂ. ശരീരം ചലിപ്പിക്കുന്നതിനായുള്ള വ്യായാമം പോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ് ശരീരത്തിന് കൃത്യമായ വിശ്രമം നൽകുക എന്നതും. ദഹനപ്രക്രിയകൃത്യമാകാൻ ശരീരചലനം സഹായിക്കുന്നത് പോലെതന്നെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ന്യൂട്രിയന്റ്സ് വലിച്ചെടുക്കാൻ വിശ്രമവും സഹായിക്കുന്നു. കൂടുതൽ സമയമെടുത്ത് ചെയ്ത് തീർക്കാവുന്ന ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ നിലനിർത്തുകയാണെങ്കിൽ അത് നല്ല ദഹന പ്രക്രിയ ശരീരത്തിൽ നിലനിർത്തി ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കും.

**4.മാനസികാരോഗ്യം**

നമ്മൾ എത്ര തന്നെ ശാരീരികമായി പുരോഗതിയിലാണെങ്കിലും നമ്മുടെ മനസ്സ് ശരിയല്ലെങ്കിൽ പിന്നെ നമ്മുടെ അവസ്ഥയെ കുറിച്ച് പറയാതിരിക്കുന്നതാകും നല്ലത്. ചെറിയ യാത്രകൾ, നല്ല കൂട്ടുകെട്ടുകൾ, വിനോദങ്ങൾ, നർമ്മം, സിനിമ, പാട്ട് എന്നിവ പൊതുവെ നമ്മുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ നല്ല രീതിയിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നതായി കാണാറുണ്ട്.

ഭയം, ആധി എന്നിവ നമ്മളെ പെട്ടെന്ന് രോഗിയാക്കുകയും ചിലപ്പോൾ മരണത്തിലേക്കും നയിക്കും. ഇബുനു സീന(അവിസെന്ന) അതിന് ഒരു പരീക്ഷണവും നടത്തുകയുണ്ടായി ഒരേ സമയം രണ്ട് ആടുകളെ അടുത്തടുത്ത കൂട്ടുകളിലാക്കി.ഒരു ആടിന്റെ കൂടിന്റെ പുറത്ത് മറ്റേ ആട് കാണാത്ത വിധം ഒരു ചെന്നായയെ കെട്ടിയിട്ടു. കുറച്ച് ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം കൂടിന് പുറത്ത് ചെന്നായയെ കണ്ടുകൊണ്ടിരുന്ന ആട് മരിക്കുകയും ചെന്നായയെ കാണാതിരുന്ന ആട് നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ കൂട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്ത് വരികയും ചെയ്യുന്നു. ഭീതി നിറഞ്ഞ ജീവിതം നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ എത്രത്തോളം ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട് എന്നു നോക്കൂ. ഇതിലൂടെ അദ്ദേഹം തെളിയിച്ചത് മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെയാണ്.

തിരക്ക് പിടിച്ച ജീവിതത്തിൽ ഇടക്കിടെയുള്ള ബ്രേക്കുകൾ മാനസിക ഉല്ലാസത്തിനായി വിനിയോഗിക്കാം. ഇനി പറയുന്നവ മാനസിക ഉല്ലാസത്തിന് നല്ലതാണ്.

- Conscious breathing techniques
- യോഗ
- മൈൻഡ്ഫുൾ മെഡിറ്റേഷൻ
- ജേർണലിങ്
- പ്രകൃതിയിൽ സമയം ചിലവഴിക്കുന്നത് വ്യായാമം

ഇവയെല്ലാം സ്ത്രൈസ് മാനേജിങ്ങിന് സഹായിക്കുന്നതാണ്.

**5.ഉറക്കവും ഉണർച്ചയും**

ഉറക്കക്കുറവും കൂടുതലും നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ ഗണ്യമായി തന്നെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്.നമ്മുടെ കോശങ്ങൾക്ക് ക്ഷീണമകറ്റാൻ കിട്ടുന്ന ഏക സമയമാണ് ഉറക്കം.മാത്രമല്ല ഉറക്കം കൊഴുപ്പിനെ ദഹിപ്പിക്കുന്നതിൽ വലിയ പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നത് (അത് കൊണ്ടാണ് ബിരിയാണി പോലെയുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ശരീരം മയക്കത്തിലേക്ക് പോകുന്നത്.)

ആളുകളുടെ പ്രകൃതത്തിനനുസരിച്ച് ഉറക്കത്തിന്റെ ഘടനയും മാറും എന്നിരുന്നാലും ശരാശരി 5-6 മണിക്കൂർ ഏതൊരു മനുഷ്യനും ഉറക്കം അനിവാര്യമാണ്.

ഉണർച്ച മനുഷ്യന്റെ ചിന്തകളെയും ഉത്പാദനക്ഷമതയെയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ വൈറ്റൽ പവർ മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ നടക്കണമെങ്കിൽ നമ്മുക്ക് ഉണരാതെ പറ്റില്ല. ഉണർച്ചയിലാണ് ചുറ്റുപാടിനെ കുറിച്ചും സഹജീവികളെക്കുറിച്ചും നമ്മൾ ബോധവാന്മാരാവുന്നത്. അതുപോലെ അമിത ഉറക്കം ഉള്ളവർക്ക് മടി, ക്ഷീണം എന്നിവ കണ്ട് വരാറുണ്ട്. പതിവായി ഉറങ്ങുന്നതിലും ഉറകമുണരുന്നതിലും ഒരു കൃത്യ സമയം പാലിക്കുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ ചര്യയാണ്.

**6.നിത്യ ശോധന ഉറപ്പാക്കുക**

ശരീരം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന വെയ്സ്റ്റ് മെറ്റീരിയലുകളായ വിയർപ്പ്, മൂത്രം മലം എന്നിവ ശരിയായ അളവിൽ പുറത്ത് പോയില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യന് പല വിധ അസുഖങ്ങളും ഉണ്ടാകും.പൈൽസ്, രക്തദുഷ്ടങ്ങൾ, ഗ്യാസ്റ്റ്രബിൾ, എംബോളിസം എന്നതെല്ലാം ചില ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.ആയതിനാൽ കൃത്യമായ ശോധന, മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് എന്നിവ എപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കണം.

അൾസറേറ്റീവ് കൊളൈറ്റിസ്, ഇറിറ്റബിൾ ബവൽ സിന്റ്രം തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകൾ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കാതെ പോകുന്നതിനു കാരണമാവുന്നു.തന്മൂലം നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും, അതിനാൽ കൂടുതലായി പുറന്തള്ളൽ പ്രക്രിയ നടക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ നിയന്ത്രിച്ചു സാധാരണ ഗതിയിലേക്കു എത്തിക്കണം.

മേൽ പറഞ്ഞ ആറ് കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മാത്രമേ ഒരു വ്യക്തിക്കു ശരിയായ ആരോഗ്യവും രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയും നേടിയെടുക്കാനും സുഖകരമായ ജീവിതം നയിക്കുവാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

# ADOLESCENT MENTAL HEALTH PROBLEMS

## AN AYURVEDIC APPROACH



**Dr. Asha K V**

Medical officer  
Govt Ayurveda Dispensary,  
Kumbla, Kasargod



**Dr. Anil Kumar M V**

Professor & H O D, Dept of Koumarabhrithya,  
Govt Ayurveda college, Thiruvananthapuram

The adolescent period is the most wonderful, enjoyable period of life. At the same time, it is the most vulnerable period too. It is the transitional period from 10 to 19 years between childhood and adulthood according to WHO. Rapid physical, psychosocial and cognitive changes, and growth occurs through this period, which determines how they feel, think, make decisions, and interact with the world around them. Adolescent girls constitute about half of this population and have some more challenges during the puberty period.

Mental health conditions are a major burden of disease and disability for adolescents. Globally, one out of seven adolescents experiences a mental disorder, accounting for 13% of the global burden of disease in this age group. 50% of those problems appear before the age of 14 years. The majority of mental health problems commonly emerge in adolescence, which has a major part in individual development that assigns the foundations for future and inter generational health.

Poor mental health in adolescence can impact educational attainment, social relationships, societal productivity, and quality of life in the short and long term, and potentially across generations. Structural factors (poverty, social inequality, marginalization, exposure to war and social upheaval, educational availability, and quality employment and training opportunities for older adolescents) are the main determinants of adolescent mental health. Cultural, social, and gender norms become other reasons. Social norms are, community participation and voice, gender identity, educational participation, sexual activity, substance use, and other risk behaviours, and those relating to exposure to violence. Adolescent mental disorders can be externalizing or more internalizing in nature. The externalizing conditions include conduct disorder and attention deficit disorder which have clear behavioural impacts and internalizing conditions such as depression, stress, and anxiety. Symptoms of mental health problems are disturbances in thought, emotion, behaviour, and relationships with others,



---

and will lead to disruption of daily life. Common mental disorders are often characterized by symptoms of unhappiness, loneliness, excessive worries, anxiety, sleep disturbance, and poor social functioning. Poor mental health during adolescence is a warning sign of a wide range of risky behaviours and their effects will persist throughout the life course. Depression, anxiety, and behavioural disorders are among the principal causes of ailments and disability in adolescents. All heighten risks for suicide and self-harm, in adolescence. Suicide is the fourth main cause of death among 15-19-year-olds. Young people from the minority and migrant communities suffer a lot due to poor mental health outcomes. Females especially the younger girls are at higher risk. In women, depression is highly persisting. The poor socio-cultural factors aggravate this burden. The reproductive issues also intensify the girl's vulnerability to getting psychologically distressed. Adolescent parenthood is a main leading problem of poor mental health in girls in many countries. These are all implications of the unmet need for mental health treatment. The upshots of failing to address adolescent mental health conditions to adulthood, impairing both physical and mental health and limiting opportunities to lead fulfilling lives as adults.

Among adolescent mental health problems, stress is considered the health epidemic of the 21st century by WHO and has prime importance. By definition by Hans Selye stress is "the non-specific response of the body to any demand for change".

In Indian adolescents, stress is varied between 13% and 45%. In a study conducted in Kerala, Thiruvananthapuram regarding the stress among school-going children revealed that 93%-100% of school children have medium to moderate stress, while 1.9% exhibit severe stress. Stress interferes with the functions of attention and concentration, causing amnesia in students. Frequent and chronic stress places a constant load on the homeostasis or adaptive mechanisms and weakens the resistance to subsequent environmental challenges.

Adolescence is a time when critical decisions must be made. It is very important to redefine mental health problems in this developmental window, both in heightening the treatment responses and also investing in mental health promotion and prevention. The WHO had considered adolescent mental health as the prime matter of concern and included it in sustainable developmental goals by 2030. There should be programmatic and policy actions to measure the burden of adolescent mental health problems and their determinants. Proper anticipatory guidance with parents and appropriate referral to mental health professionals is worth receiving appropriate preventive health services.

Social and structural determinants are helpful for the prevention of mental health problems. The universally delivered interventions with components that strengthen adolescent interpersonal skills, emotional regulation, substance use education, mindfulness, problem-solving, assertiveness, and stress management can improve



adolescent mental health outcomes and reduce risk behaviours. From staying connected to peers to learning new skills, and accessing education and job opportunities, the internet and digital tools can promote and protect adolescents' mental health and well-being. This rapidly shifting digital platform requires novel approaches to safeguarding our young people.

The currently available anti-stress medicines have many side effects and may hamper the body. Here comes the need and significance of an Ayurvedic intervention, which has the capacity to enhance the functions of all the domains of the brain, especially neurobehavior and cognition. Ayurveda can help to reduce these kinds of health problems and changes during adolescent age by various adaptogenic/anti-stress herbs and to enhance the mental endurance by dhi, dhairya, and atmadi vinyana and to accomplish the objectives of life i.e purusharthas. The holistic approach of Ayurveda is

intended for the well-being of the body and mind, without hampering the harmony of body systems is the system of choice for wellness. This holistic approach includes following code of conduct, eating healthy, pathya ahara, yoga, and meditation. The comprehensive approach of Ayurveda always helps in maintaining harmony through daivavyapasraya, yukthi vyapasraya and satwavajaya chikitsa, where the wholeness comes in reality. Yoga is recognized as a form of mind-body medicine that integrates an individual's physical, mental and spiritual components to improve aspects of health, particularly stress-related illnesses. Practicing yoga and meditation as a means to manage and relieve both acute and chronic stress helps individuals overcome other co-morbidities associated with diseases and leads to increased quality of life. This integration is the need of the hour to combat the major health hazards affecting the adolescent population.



# Stretching from inside out

A journey to Wellness through yoga

**Dr. Vasundhara.V.R**

Medical director  
Jeevanam naturopathy & Yoga Therapy Health clinic,  
Poojapura



Wellness or Well-being is an ongoing process that requires conscious effort and inclusivity, self-guided growth, holism, positivity, and affirmation. To promote healthy living, we must be mindful of our physical health, mental activity, and spiritual growth, all of which are shaped by our cultural norms and personal experiences.

## Dimensions of Wellness

All 8 dimensions of wellbeing need our attention for us to truly flourish, there doesn't ought to be a balance amongst all dimensions. Alternatively, the purpose is to find a personal harmony with the dimensions that are maximum genuine for you. You can't get there passively, it calls for energetic awareness, reputation, and dedication through choices you make each day regardless of how small it may be.

Previous research suggested that an individual's capacity to self-modify is limited, and without problems depleted. Self-law appears to be significant to effective functioning in a range of methods e.g., in impulse manipulate, time control, and handling emotions

or strain. Many medical situations, such as anxiety, depression, or attention-deficit or hyperactivity disorder, may be viewed as restricting and limiting the person's capability to self-modify and deal with everyday demanding situations and pressure.

Clarifying the nature of this active self, then, is of paramount importance for understanding a variety of phenomena associated with instructional and clinical contexts, in addition to normal functioning, and has implications at each individual and societal levels.

## Change your habits, change your life

Wellness is a dynamic, ever-converting, fluctuating process. It's miles a lifestyle, a customised method to reside lifestyles in a manner that permits you to emerge as the first-rate type of individual that your potentials, situations, and destiny will allow.

## To feel better focus on what is important

Yoga is a system for aiding you in accessing, while necessarily healing, both your body and mind. Practice of ashtanga

---

yoga -The 8 steps of yoga is the most simplified version how one can experience wellness.This is the "real reason" for practicing yoga, inspiring all of your components, especially your emotional parts, to be enthusiastic. You can touch both your own emotions as well of others by engaging in yoga practices. In the end, it will assist you in healing yourself.

Emotions are referred in the earliest yoga literature as vrittis, or fluctuations in our consciousness. Any sensory perception, including feelings of pleasure and pain, can be linked to these shifts in the body-mind. Our emotions lose their natural rhythm when we are continually agitated or in turmoil; as a result, we become nervous, disturbed, or sad. However, our emotional waves are calmed by confronting our emotions and changing our responses. Our natural state of delight is discovered by following our emotional waves back to their source.

In yoga, it's crucial to involve your physical, mental, emotional, and spiritual selves to achieve wellness. The ability to perform a challenging position, climb a mountain, or lift large objects is admirable, but if you are weak inside, no matter how powerful your muscles are, you will still be weak. It's challenging for you to function. You lose it due to a minor emotional issue.

One need to self analyse,what causes this to occur?

Yoga emphasizes the inner power, commonly called as Prana more than physical strength. The goal of yoga

practice is to help one to become a fully-integrated human being in all respects.You can manage these tensions and develop into a more stable person by practicing yoga on a regular basis. It safeguards your wellbeing, keeps you emotionally stable, and keeps you alive. In this case, yoga techniques don't always involve poses. They also don't provide permanent solutions to your issues. There are countless options for meeting your individual demands. They help you comprehend your emotions, encourage personal development, and allow you to know who you are. Emotional concerns, self-observations, physical activity, breathing techniques, meditations, satsangs, and mantras are just a few of therapeutic tools that make up Yoga as effective method for Wellness, all of which are thought to be equally effective in assisting you on your emotional path.

#### **Yoga gives the chance to:**

1. Embrace responsibility for influencing your identity and emotions.
2. Take into account your emotional experiences as feelings and moods rather than as "how things are." Recognize that while you are not in control of your emotions, you are in control of how you choose to feel.
3. Allow yourself to consider the prospect of resolving difficult or distressing feelings.
4. Modify your views and convictions.
5. To help you change your emotional state, use your body.

---

6. Recognize the ways in which your emotions can aid in the growth of your character, tenacity, sensitivity, and knowledge.

7. Develop your spirituality and become more aware of the bigger picture.

Your entire life is involved in yoga. It's more than just a workout plan. It is a method of lifelong healing. You'll discover how to take care of your body. More importantly, though, you'll discover how to cultivate the life-enriching energy that drives all of your deeds, emotions, and ideas. You'll be happier as a result and be better able to handle anything life offers at you.

To conclude I would like to quote a book titled "How to Rake Leaves" from Leonard Karen. "Leaves fall," begins Karen's introduction before outlining the book's three major sections: "equipment," "preparation," and "activity." Clothing, containers, and rakes make up the equipment. Repose, stretching, and planning are all parts of preparation. Raking, gathering, mulching, and burning are all activities.

Let's correlate with yoga practice. For instance, the "equipment" you require for yoga is you. Just laying down your mat and be ready for the magic to happen.

The next step is "preparation." Repose, warm up, and plan are the same actions you would experience during yoga. You may go inside of yourself and generate fresh possibilities to view yourself more clearly when you are at rest since it calms and centers your

mind. During warm-up, you start by gradually using your awareness to progress yourself and create a practice that is consistent with who you are.

To clean up the debris that has accumulated on the terrain of your body-mind, engage in "activity," using your body, mind, and breath. You can use the tools of yoga to clarify the dullness that is obstructing your vision, to renew the energy that is flowing through you, or to find the activeness in action required to engage in life. How to rake leaves is as follows. And this is how yoga is practiced.

# Exploring the Distinction Between Health & Wellness in Homeopathic Perspective

## A Kerala Scenario



### **Dr.S.G.Biju MD (Hom)**

Chief Medical Officer and Managing Director,  
The Homoeopathic Multi Specialty Hospital Pvt Ltd., Changanacherry

Health and wellness are two interconnected concepts that form the basis of a holistic well-being. While modern medicine often focuses on treating diseases, homeopathy emphasizes a broader approach to achieve overall health and wellness. Let us explore the fundamental differences between health and wellness from a homeopathic perspective in general and within the current scenario in Kerala, India.

### **Health in Homeopathy**

In homeopathy, health is viewed as a state of balance and harmony within the body, mind, and spirit. It is not merely the absence of physical symptoms but a dynamic equilibrium that enables an individual to thrive. The focus in homeopathy is on stimulating the body's natural healing mechanisms to restore balance and vitality.

### **Wellness in Homeopathy**

Wellness, on the other hand, goes beyond the absence of disease and encompasses the optimal functioning of an individual on all levels - physical, mental, emotional, and spiritual. It involves a proactive approach to

maintain and improve health. Homeopathic wellness involves recognizing and addressing the root causes of imbalances and guiding the individuals towards a lifestyle that supports their overall well-being. This may include dietary adjustments, stress management techniques, exercise, and adequate rest, in addition to homeopathic remedies when necessary.

### **The Kerala Scenario**

Kerala, located on India's southwestern coast, has a rich history of traditional medicine practices, including homeopathy. The state is known for its proactive approach to healthcare and has successfully integrated homeopathy into its healthcare system. There are 5 Homoeopathic Medical colleges in Kerala, there are 659 regular dispensaries, 416 NRHM dispensaries and 29 temporary dispensaries in scheduled caste dominant areas in the State. Over and above all these, there are 3 floating dispensaries functioning regularly in Alappuzha District. Apart from these 4 mobile dispensaries (1 each in the districts of Wayanad, Palakkad and Idukki and one more in Idukki district under NAM) are also functioning.

There are 34 hospitals with a total bed strength of 985. There is one district hospital each in all fourteen districts provided with 25 – 100 beds. There are 17 Taluk hospitals under Block Panchayats, 16 of them having a bed strength of 25-35, and the remaining one at Pallam block (Kottayam dist.)

being titled “Homoeopathic Medical College Govt. Hospital” at Kurichi with 125 beds. In addition to that one speciality hospital for pain and palliative care for cancer patients with 10 beds at Vandoor (Malappuram Dist.) under Dist: Panchayat. Over and above these, there are two 10 bedded hospitals under Grama Panchyats.

### Speciality Clinics

No.	Speciality	No. of Units	Commenced Year	Remarks
1.	Seethalayam	14	2010	Functioning only in Dist. Hospitals
2.	Thyroid Speciality Clinic	05	2010	”
3.	Mother & Child and Fertility Care Centre	04	2012	”
4.	Sadgamaya	14	2012	”
5.	Ayushman Bhava	07	2012	”
6.	Geriatric Care	03	2013	”
7.	Pain & Palliative Care	14	2013	”

The current scenario in Kerala highlights the following aspects concerning health and wellness in homeopathy:

**a. Preventive Healthcare:** Kerala has made strides in promoting preventive healthcare through homeopathy. The focus on early detection and intervention has contributed to a decrease in the prevalence of certain diseases and an improvement in overall public health.

**b. Holistic Approach:** Homeopathy's holistic principles align with the traditional approach to healthcare in Kerala, which considers the individual as a whole, not just a collection of symptoms. This approach resonates with the population, leading to a growing interest in homeopathic treatments.

**c. Integrative Medicine:** Kerala has successfully integrated homeopathy into its conventional healthcare system, allowing patients to benefit

from both modern and traditional medical practices. This integrative approach has expanded access to a broader range of treatments and healthcare options. Patients have the freedom to select the system of Medicine they prefer.

**d. Awareness and Acceptance:** Over the years, awareness and acceptance of homeopathy have increased among the population of Kerala. People are now seeking homeopathic treatments not only for acute conditions but also for chronic illnesses and overall well-being.

The current scenario in Kerala demonstrates the successful integration of homeopathy into its healthcare system and the growing awareness and acceptance of this holistic approach to health and wellness. As homeopathy continues to evolve and adapt to the changing healthcare landscape, it will likely play an increasingly crucial role in promoting overall well-being in Kerala and beyond.

### **AYUSH Interdisciplinary Wellness Clinics: Kerala's Gateway to Global Health Seekers**

Kerala, renowned for its enchanting backwaters, lush green landscapes, and vibrant culture, is emerging as a global destination for holistic healthcare and wellness tourism. With a rich heritage of Ayurveda, Yoga, Sidha, Unani, and Homeopathy (AYUSH) systems of medicine, Kerala possesses a unique advantage in offering authentic and time-tested healing practices to people from around the world. In recent years, there has been a growing interest in natural and traditional remedies for various health conditions, leading to an increasing demand for AYUSH therapies globally. Establishing AYUSH interdisciplinary wellness clinics in Kerala

can tap into this burgeoning market, making the state a preferred destination for international health seekers.

### **The Global Appeal of AYUSH**

AYUSH systems of medicine have been practiced in India for thousands of years, gaining recognition for their holistic approach to health and well-being. Ayurveda focuses on promoting physical and mental harmony through personalized treatments, yoga emphasizes the mind-body connection, Siddha offers herbal-based remedies, Unani utilizes natural elements for healing, and Homeopathy uses minute doses of substances to stimulate the body's healing abilities. These systems have been increasingly embraced by people seeking alternatives to conventional medicine, and Kerala's expertise in these fields, positions it as a potential hub for international healthcare.

### **Holistic Wellness & Tourism Trends**

The global wellness tourism industry is growing rapidly, with travellers seeking more than just sightseeing and leisure. Today's health-conscious tourists are looking for transformative experiences that improve their well-being. Ayurveda, Yoga, and other AYUSH therapies have proven to be effective in managing stress, promoting relaxation, and addressing chronic health issues, which makes them highly desirable among wellness tourists. By capitalizing on this trend, Kerala can significantly boost its tourism revenues and position itself as a premium destination for wellness seekers.

### **AYUSH Interdisciplinary Wellness Clinics**

The establishment of AYUSH interdisciplinary wellness clinics in Kerala involves integrating various traditional systems of medicine to provide comprehensive healthcare solutions. These clinics would offer personalized treatment



plans tailored to the individual needs of patients, combining Ayurvedic therapies, Yoga sessions, Siddha and Unani treatments, as well as Homeopathic remedies. Such an interdisciplinary approach can result in synergistic healing effects and improved patient outcomes.

### **Building World-Class Infrastructure**

To attract people from abroad, Kerala must invest in state-of-the-art wellness centres with modern amenities while preserving the authenticity and traditional charm of AYUSH practices. These centres should have highly qualified and experienced practitioners who can communicate effectively with international patients, ensuring they feel comfortable and understood during their treatment journey.

### **Promoting AYUSH Wellness Clinics Internationally**

Marketing and promoting Kerala's AYUSH interdisciplinary wellness clinics on the global stage are crucial for attracting international health seekers. Partnering with reputable travel agencies, health and wellness influencers, and international medical associations can help promote Kerala as a wellness tourism hotspot. Participating in international health fairs, conducting promotional events, and creating informative content in multiple languages can further increase the visibility of these clinics.

### **Collaborations with Foreign Governments and Institutions**

To enhance the credibility and acceptance of Kerala's AYUSH clinics worldwide, the state can engage in collaborative efforts with foreign governments and research institutions. Establishing bilateral agreements for the exchange of knowledge, research, and training programs can build trust and strengthen the position of Kerala as a global leader in traditional medicine.

The demand for holistic healthcare and wellness solutions is on the rise globally, presenting a unique opportunity for Kerala to capitalize on its rich AYUSH heritage. By establishing AYUSH interdisciplinary wellness clinics, investing in world-class infrastructure, and actively promoting its unique offerings on the global stage, Kerala can attract people from abroad, positioning itself as the ultimate destination for authentic and transformative health experiences. Through strategic partnerships and collaborations, Kerala's journey towards becoming a hub for wellness tourism can be realized, benefiting both the state's economy and the well-being of countless individuals seeking natural healing and rejuvenation.



NATIONAL AYUSH MISSION KERALA



# Swasthya

AYUSH HEALTH AND WELLNESS CENTRE

Swastha  
Kaumara

*Comprehensive  
Adolescent  
Healthcare*

Swastha  
Mathruthwa

*Traditional AYUSH  
Maternity and baby Care*

Swastha  
Vardhakya

*New age  
Geriatric Healthcare  
for Healthy and  
productive ageing*

