യോഗചികിത്സയും പ്രകൃതിദത്ത പ്രതിവിധികളും

ശ്രീ പ്രഭാത്‌രഞ്ജ്ജൻ
സർക്കാർ

വിവർത്തനം
ഡോ. പ്രസന്ന വേണുഗോപാൽ

യോഗചികിത്സയും പ്രകൃതിദത്ത പ്രതിവിധികളും

Yogic Treatments and Natural Remedies

Author: Shrii Prabhat Ranjan Sarkar

First edition : Probably around 2010
Translated by: Dr. Prasanna Venugopal
Second edition (electronic): 2021
Publisher: Babu Thayyil and
Acarya Satyabodhananda Avadhuta
Published on behalf of:
Ananda Marga Publication
Committee, Kerala

Address: Ananda Marga Ashram
Nedupuzha, Thrissur, Kerala

Email: ampublicationkerala@gmail.com
WhatsApp: 7558028519

Dedication :

To the
sacred memory
of my most venerable maternal uncle,
the late
Sharat Chandra Basu--
His humble servant,
Prabhat

ആമുഖം

“ രോഗിയായ ഒരാളെ ശാരീരികമായും മാനസിക മായും സുഖപെടുത്തുക എന്നതാണ് എല്ലാ വൈദ്യചി കിത്സക ളുടെയും ലക്ഷ്യം. ഏത് മെഡിക്കൽ സംവി ധാന [അലോപ്പതി, ഹോമിയോപ്പതി, പ്രകൃതിചികി ത്സ, ആയുർവെദം മുതലായവ] ത്തിലൂടെയാണ് ചികിത്സ എന്ന ചോദ്യത്തിന പ്രസക്തിയില്ല; രോഗി യുടേ ക്ഷെമത്തിനായി, ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ഏത് ചികിത്സാരിതിയും സ്യീകാര്യമാണ്.

അകത്തും പുറത്തും നടത്തും ഔഷധ പ്രയോഗത്തി ലൂടെ രോഗബാധിതമായ ഒരു ശരീരത്തെ സുഖപ്പെടു ത്താം, എന്നാൽ ഒരു രോഗിയെ അസന, മുദ്ര തുട ങ്ങിയ വിവിധ യോഗ പരിശീലനങ്ങൾ വഴി കൂടുതൽ സുരക്ഷിതവും, തീകവുറ്റതുമായ രീതിയിൽ സുഖപ്പെ ടുത്താവുന്നതാണ്. വിവിധ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള യോഗ ചികിത്സാരീതികൾ സംബന്ധിച്ച വായനക്കാർക്ക ധാരണ നൽകുക എന്നതാണ് ഈ പുസ്തക ത്തിനറെ ഉദ്ദേശ്യം.

ആസനം, മുദ്ര തുടങ്ങിയ യോഗ വ്യായാമങ്ങൾ പരി ശീലിച്ച്, ആളുകൾ സ്വയം രോഗവിമുക്തരായി ജീവി ക്കണമെന്നാണ് ഞാൻ ആഗ്രഹികുന്നത്. എന്നാൽ പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച ആനന്ദമാർഗ്ഗ ആചാര്യരുടെ മാർഗനിർദ്ധേശം കൂടാതെ ഈ വ്യായാമങ്ങൾ സ്വയം

അഭ്യാസിക്കുന്നത് സാഹസമാണ്. വിദഗ്ദ്യം നേടിയ ആനന്ദമാർഗ ആചാര്യരുടെ അടുക്കൽനിന്ന് ആസന, മുദ്ര തുടങ്ങിയ യോഗപരിശീലങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണ്; അവ സൗജമ്യമായി പഠിപ്പിക്കുവാൻ അവർ സദാ സന്നദ്ധരാണ്. ആസന, മുദ്ര, സ്നാനം മുതലായ പരിശീലനങ്ങൾക്കുള്ള വിശദമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ "ആനന്ദമാര്ഗ ചര്യാചര്യ ഭാഗം III" എന്ന പസ്തകത്തിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്; ആവശ്യമെങ്കിൽ, വായനക്കാർക്ക ആ പുസ്തകം പരിശോധിക്കാവുന്നതുമാണ്.

ആസന, മുദ്ര മുതലായവ കൂടാതെ ഓരോ രോഗത്തിനും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പച്ചമരുന്നുകളുടെ പട്ടികയും, അവയുടെ ഉപയോഗപ്രയോഗരീതികളും ഈ പുസ്തകത്തിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട."

രചയിതാവ

ജമാൽപുർ,

കാർത്തികി പുർണിമാ

[7th November]

1957

പ്രസാധകക്കുറിപ്പ്

1958ലാണ് ഈ പുസ്തകം ആദ്യമായി ബംഗാളിയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത്. പിന്നീട് ഇംഗ്ലീഷിലേക് പരിഭാഷപ്പെടുത്തി. വീണ്ടും ഇംഗ്ലീഷിൽ നിന്നും മലയാളത്തിലേക് പരിഭാഷചെയ്തു. ഈ പുസ്തകത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന മരുന്നുകളുടെ പേര് ബംഗ്ലളി ഭാഷയിലണ്. മലയാളത്തിൽ ശരിയായ പേര് ലഭ്യമാക്കാൻ കുറേ വിഷമിചിതുണ്ട്. ബംഗാളിയിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചെടികളുടെ ഒരു ലിസ്ട്ട ഈ പുസ്തകത്തിനറെ അവസാനത്തിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ആർക്കെങ്കിലും യോഗപരിശീലിക്കാൻ ത്ല്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ, അതായത്ഃ ആസന, മുദ്ര, പ്രാണായാമ എന്നിവ, സമീപത്തുള്ള ആചാര്യനേ ബന്ധപെടുക. അവരുടെ അഡ്രസ് ഉം ഫോൺ നമ്പരും ഈ പുസ്തകത്തിനറെ അവസാനത്തിൽ നൽകിയിതുണ്ട്.

1 CC വെള്ളം = 1 ml = 1gm at 4^{o}C.

1 തോല വെള്ളം = 11.664ml = 11.664 gms = 11.664 CC.

1 സേർ (80 തോല) വെള്ളം = 933.12 ml = 933.12 gms = 933.12 CC

വിശദീകരണക്കുറിപ്പ്

1. ഇംഗ്ലീഷ് പദങ്ങൾ കിട്ടാത്ത മരുന്നുചെടികൾക്ക് ബംഗാളിപദമാണ് കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. അതിന്റെ ശാസ്ത്രനാമവും വിശദീകരണവും പുസ്തകത്തിന്റെ അവസാനഭാഗത്തു കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. അപൂർവമായി മാത്രം ഇംഗ്ലീഷിൽ ശാസ്ത്രീയനാമം കിട്ടാതെ വന്നപ്പോൾ മാത്രമാണ് ഇതുചേർത്തിട്ടുള്ളത്.

ശാസ്ത്രനാമത്തോടൊപ്പം ഇംഗ്ലീഷ് പദങ്ങളും ബ്രാക്കറ്റിൽ കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. ഇത് ആഗോളതലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണ്. ഇംഗ്ലീഷിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ളതിന്റെ പ്രാദേശികപദങ്ങൾ നാം ചികിത്സ ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുൻപ് ഉറപ്പുവരുത്തി തിരിച്ചറിയണം.

ബംഗാളി പദങ്ങൾ ഇറ്റാലിക്സിലും സംസ്കൃതപദങ്ങൾ വലിയക്ഷരത്തിലുമാണ് കൊടുത്തിട്ടുള്ളത്. സംസ്കൃതപദങ്ങൾ ബ്രാക്കറ്റിൽ കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. ആസനങ്ങളിലിം ആരോഗ്യപരിശീലനത്തിലും ഒഴിച്ച്. അവ ചരാചര്യഭാഗം III (ശ്രീ. ശ്രീ. ആനന്ദമൂർത്തി, ചരാചര്യഭാഗം III) (ആനന്ദനഗർ ആനന്ദമാർഗപ്രചാരകസംഘം 1979) യിൽ വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

1. സംസ്കൃതപദമായ പൂർണ്ണിമ, അമാവാസി, ഏകാദശി എന്നീപദങ്ങൾ അർത്ഥമാക്കുന്നത് പൗർണ്ണമി നാൾ, അമാവാസിനാൾ, അതിനുശേഷം വരുന്ന 11ാം ദിവസം ഇവയാണ്.

2. ടോള, സീർ എന്നീ പദങ്ങൾ ഇന്ത്യയിലെ തൂക്കത്തിന്റെ അളവായി ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്. 1 tola=11.664grams 1 seer= 80 to 1 as=933.12 grams, 1 seer water= 0.93312 ലിറ്റർ.

3. ഈ ഗ്രന്ഥം ആയുർവേദ മരുന്നുകളുടെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി എടുത്തിട്ടുള്ളതാണ്. ആയുർവേദത്തിന്റെ പരിഗണനയിൽ ശരീരം 7 മൂലകങ്ങൾകൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചതാണ്. അവ രസം, രക്തം, മാംസം, കൊഴുപ്പ്, അസ്ഥി, മജ്ജ, ശുക്രം. (ശുക്രത്തിന്റെ നിർവചനത്തിന് ബംഗാളി പദവിരണസഞ്ചയം നോക്കുക) ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാധാരം മൂന്ന് മൂലകങ്ങളാണ് വായു, പിത്തം, കഫം എന്നിവയാണിത്.(ബംഗാളി പദവിവരണസഞ്ചയം നോക്കുക).

4. മാംസാഹാരമെന്ന പദം പലയിടത്തും ഈ ബുക്കിൽ പരാമർശിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത് മാംസം, മത്സ്യം, മുട്ട ഇവയാണ്. പാലുല്പന്നങ്ങൾ മാംസാഹാരമായി പരിഗണിച്ചിട്ടില്ല.

5. മോര് എന്നത് തൈര് കലക്കി വെള്ളമാക്കുന്നതാണ്.

6. ഉപവിഷ്ട ഉഢ്ഢ്യാനമുദ്ര എന്നാൽ മുട്ടിൽ നിന്നു ചെയ്യുന്ന ഉഢ്ഢ്യാനുമുദ്രയാണ് അരക്കെട്ട് കണങ്കാലിൽ താങ്ങിയശേഷം കൈകൾ മുട്ടിൽ വയ്ക്കുന്നു.

വിവർത്തകൻ

ഉള്ളടക്കം

1. ദഹനക്കേട് (Dyspepsia)..................... 15

2. ഹെർണിയ (Hernia)...................... 20

3. അപ്പന്റിസൈറ്റിസ് (Appenticitis)......... 23

4. അമ്ലത്വം (Acidity)......................... 24

5. മൂലക്കുരു (Haemorrhoids, Piles)........ 28

6. വയറിളക്കം (Dysentery).................. 32

7. പറങ്കിപ്പുണ്ണ് (Syphillis)................... 35

8. ക്യാൻസർ (Cancer)........................ 42

9. കുഷ്ഠരോഗം (Leprosy)................... 45

10. മെലിച്ചിൽ (Emaciation)………………… 48

11. എക്സിമ (Eczema)…………………… 51

12. സെമിനൽ വീക്ക്നസ്
(Seminal Weakness)………………… 54

13. തളർവാതം (Paralysis)……………..... 55

14. ഗാസ്ട്രിക്, ഡുവോഡിനൽ
അൾസർ (Gastric or Deodenal Ulcer).. 58

15. പിത്തകോശക്കല്ല് (Gall Stones)……... 62

16. പഴകിയ ഗ്രന്ഥിവീക്കം (Chronic
Gland Swelling)…………………………. 65

17. ഗൊണോറിയ (ഒരു തരം
ലൈംഗികരോഗം)
Gonorrhea……………………………. 67

18. പ്രമേഹം (Diabetes)………………… 72

19. ബധിരത (Deafness)…………………… 76

20. വാതം (Rheumatism)………………… 78

21. ആന്ത്രവൃദ്ധി (Hydrocele)……………… 80

22. വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ (Kidney Stones).. 83

23. ക്ഷയം (Tuberculosis)………………….. 85

24. ലൈംഗികശേഷിക്കുറവ്
വന്ധ്യതയും (ഷണ്ഡത്വവും)
(Impotency & Infertility))…………… 91

25. രക്തസമ്മർദ്ദം (Blood Pressure)……… 95

26. മന്ത് (Elephantiasis)………………… 98

27. ആസ്ത്മ (Asthma)……………………. 100

28. വെള്ളപാണ്ഡ് (White Leprosy)……….. 104

29. രാത്രിയിലുള്ള സ്ഖലനം
(Nocturnal Emission)........................ 107

30. സ്ത്രൈണരോഗങ്ങൾ or
സ്ത്രീരോഗങ്ങൾ (Female diseases)..... 111

31. ഡിസ്മെനോറിയ (Cramps)................ 118

32 വെള്ളപോക്ക് (Leucorrhoea).............. 121

33. ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ സ്ഥാനഭ്രംശം
(Displaced Uterus)........................ 125

34. വന്ധ്യതയും പ്രത്യുൽപാദനക്ഷമത
നശിക്കലും (Sterility & Infertility)....... 128

35. ചാപിള്ള പിറക്കൽ (Still – Births)........ 132

36 അമിതവണ്ണം (Obesity).................... 134

37. ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ (Heart diseases).......... 139

38. ചെവിവേദന, മൂണ്ടിനീര് തുടങ്ങിയവ

(Ear Aches, Mumps etc.)………………. 144
39. ഇൗസ്നോഫീലിയ (Polymus)…………. 144

40. ടോൺസിലിറ്റിസ് (തൊണ്ടമുഴ)
(Tonsilitis)……………………………. 145
41. പരുക്കൾ (Boils)……………………… 146

42. അപസ്മാരം (Spasmodic Fits)……… 146

43. സന്ധിവാതം, മന്ത്, ആന്ത്രവൃദ്ധി
(Gout, Elephantiasis, Hydrocele)…….. 147
44. അപസ്മാരം/ചുഴലി (Epilepsy)………. 148

45. താഴ്ന്ന രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര
(Low Blood Sugar)…………………. 149
അനുബന്ധം (Appendix)

- വെള്ളം കുടിക്കൽ
(Water drinking)…………………….. 150

- . ലൈംഗീകത (Sex)…………………... 150

- . മണ്ണുപൊത്തൽ (Mud Pack)............. 151
- . സൂര്യസ്നാനം (Sun Bath).............. 152
- . ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കൽ (Taking the Air)......................... 153
- . ഉപവാസം (Fasting)..................... 153
- . മനസിന്റെ ശുദ്ധത (Mental Purity)........................... 154
- യമസാധന Yama Sadhana.............. 155
- നിയമസാധന Niyama Sadhana 155
- നിഘണ്ടു ബംഗളി സസ്യങ്ങളുടെ പേരുകൾ Glossary and List of Bengali Plant Names.................. 157

ഉള്ളടക്കം

1. ദഹനക്കേട്

(Indigestion) Dyspepsia

ലക്ഷണങ്ങൾ: ഏമ്പക്കം വിടുമ്പോൾ ദുർഗന്ധം വരിക, വായിൽ വെള്ളം നിറയുക, വയർ ഊതിവീർപ്പിച്ചതുപോലെ വീർത്തുവരിക, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഭക്ഷണത്തിനോട് വെറുപ്പും താല്പര്യക്കുറവും, ക്ഷീണം, ഗ്യാസ്, ക്ഷിപ്രകോപം ഇവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. മലബന്ധം അനുഭവപ്പെടുകയോ ഇളകിപ്പോകുന്ന മലത്തോടൊപ്പം ഭക്ഷണത്തിന്റെ കണികകളോ കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

രോഗകാരണങ്ങൾ: നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരം, ദഹനരസങ്ങളുമായി കൂടിച്ചേർന്ന് ശേഷം രസമായിമാറി രക്തമാകുന്നു. ശരീരത്തിലെ സുപ്രധാന ഘടകമാണ് രക്തം. പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ ഇവ കഴിക്കുമ്പോൾ രക്തത്തിൽ ക്ഷാരാംശം വർദ്ധിച്ച് ഓജസ്സിനെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നു. എന്നാൽ കൊഴുപ്പും,അന്നജവും കൂടുതലായി കഴിക്കുമ്പോൾ രക്തത്തിൽ അമ്ലാംശം (Acidity) വർദ്ധിക്കുന്നു. അപ്പോൾ വൃക്ക, കരൾ, പ്ലീഹ, ഹൃദയം തുടങ്ങിയ രക്തശുദ്ധീകരണ അവയവങ്ങൾക്ക് സമ്മർദം കൂടുന്നു.

അമിതമായി ജോലി ഭാരം വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ അവയുടെ ധർമ്മം വേണ്ട രീതിയിൽ നിർവഹിക്കാനാവാതെ ക്ഷീണിതമാകുന്നു.

ജലാംശമുള്ള പഴവർഗങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ ദഹനരസം ആവശ്യമായി വരുന്നില്ല. കാരണം ഇത് ദ്രാവകരൂപത്തിലാണല്ലോ. കരളിന് പിത്തരസം പുറപ്പെടുവിക്കേണ്ടി വരുന്നില്ല. മറിച്ച് അന്നജം ചവച്ചരച്ചു കഴിക്കുമ്പോൾ ദഹനരസം വായിൽനിന്നും തന്നെ വന്നു ചേരുന്നു. ചവച്ചരച്ചു കഴിച്ചാൽ മാത്രമേ കരൾ, ആഗ്നേയഗ്രന്ഥി ഇവ പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുകയുള്ളൂ.

മാംസാഹാരം അമിതമായി ഭക്ഷിക്കുമ്പോൾ അന്ത:സ്രാവഗ്രന്ഥികൾ ക്ഷീണിതമാകുന്നു രക്തത്തിൽ അസിഡിറ്റി/അമ്ലത്വം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആമാശയത്തിൽനിന്നും ദഹനം പൂർണ്ണമാകാത്ത ഭക്ഷണം കരളിലെ പിത്തരസവും കൂടികലർന്ന് ചെറുകുടലിന്റെ ആദ്യഭാഗത്തെത്തുമ്പോൾ ക്ഷീണിതമായ ആഗ്നേയഗ്രന്ഥി ദഹനരസം പുറപ്പെടുവിക്കാതെ വരികയും തത്ഫലമായി ഭാഗികമായി ദഹിച്ചവ രസമായി പരിണമിക്കാതെ വരികയും ചെയ്യുന്നു. ചെറുകുടലിൽ ഇത് തടസങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അഴുകിയ ഭക്ഷണ വസ്തുക്കൾ വാതകമായി പരിണമിച്ച് രക്തത്തിലെ അമ്ലത്വം വീണ്ടും ഉയർത്തുന്നു. ഈ അവസ്ഥയെയാണ് 'ദഹനക്കേട്' എന്ന് പറയുന്നത്.

ഇത് മറ്റുപല രോഗങ്ങൾക്കും വഴിയൊരുക്കുന്നു ആമാശയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, അൾസർ (കുടലിൽ വ്രണങ്ങൾ) മലബന്ധം, വയറിളക്കം തുടങ്ങിയവ.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, മയൂരാസനം, പാദഹസ്താസനം, ഉത്ക്കടവജ്രാസനം, ആഗ്നേയി മുദ്ര, ആഗ്നേയി പ്രണായാമം.

വൈകീട്ട്: അഗ്നിസാരമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം യോഗമുദ്ര, ഭുജംഗാസനം (വയറിളക്കം ഉണ്ടെങ്കിൽ) അഗ്നിസാരമുദ്ര, സർവാംഗാസനം, ആഗ്നേയിമുദ്ര & ആഗ്നേയി പ്രണായാമം.

ആഹാരക്രമം: ഞവരച്ചോറ്, പച്ചനിറമുള്ള പച്ചക്കറികളുടെ സൂപ്പ്, വയറിളക്കമുണ്ടെങ്കിൽ തൈര്, മലബന്ധമുണ്ടെങ്കിൽ എരുമപ്പാൽ കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ തൈരിൽ വെള്ളം ചേർത്ത് പഞ്ചസാരയും ഇട്ട് ഉപയോഗിക്കുക. ദഹനക്കേടിന് മോര് ഉത്തമമാണ്.

‘ദിനാന്തേ ച പിവേത് ദുഗ്ധം
നിശാന്തേ ച പിവേത് പയാ
ഭോജാന്തേ പിവേത് തക്റം
കിം വൈദ്യസ്യ പ്രയോജനം‘

പ്രഭാതത്തിൽ പച്ചവെള്ളവും (ശുദ്ധജലം) ഉച്ചയൂണിനുശേഷം മോരും, അത്താഴത്തിനു ശേഷം

ഒരു ഗ്ലാസ് പാലും കുടിച്ചാൽ പിന്നെ ഡോക്ടറുടെ ആവശ്യമെന്ത്?

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

തെറ്റായ ഭക്ഷണരീതിയാണ് അസുഖകാരണം. വിശപ്പില്ലാതെയും പാതിവിശപ്പോടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും ഈ രോഗത്തെ അധികരിപ്പിക്കും. തുടർച്ചയായി വയറു നിറച്ചു ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, ഭക്ഷണശേഷം വിശ്രമമില്ലായ്മ, ശാരീരികാദ്ധ്വാനകുറവ്, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, അമിതമായ ലൈംഗികത ഇവയെല്ലാം ഈ രോഗത്തെ ഉപദ്രവകാരിയാക്കുന്നു. അരവയർ ഭക്ഷണം, 1/3 ഭാഗം ജലം, 1/3 വായു സഞ്ചാരത്തിനുവേണ്ടി ഒഴിച്ചിടുകയെന്ന് ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. രോഗം പൂർണ്ണമായി ഭേദപ്പെടുന്നതുവരെ ഒരു നേരം മാത്രം ആഹാരം. രാവിലെയും വൈകീട്ടും ഭക്ഷണം വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കുക. പറ്റുന്നില്ലയെങ്കിൽ പഴവർഗങ്ങൾ കഴിക്കാവുന്നതാണ്. മാമ്പഴം, പൈനാപ്പിൾ, നാരങ്ങവർഗത്തിൽപെട്ട പഴങ്ങൾ അമ്ലരസ(അരശരശര) ങ്ങളാണെങ്കിലും ശരീരത്തിൽ അതിന്റെ പ്രവർത്തനം ആൽക്കലി (ക്ഷാരഗുണം) യുടേതാണ്. മലബന്ധമുള്ളവർക്ക് പപ്പായ എന്നിവ

കഴിക്കാം. ചെറുനാരങ്ങ ഉപ്പു ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കണം.

ചെറുതരം മീനൊഴിച്ച് മറ്റെല്ലാം മാംസാഹാരങ്ങളും ഈ രോഗികൾ വർജ്ജിക്കണം. കൂടാതെ വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും സ്ഥിരമായി അരമണിക്കൂർ നടക്കുകയും വേണം. പകൽ ഉറങ്ങുകയോ രാത്രി ഉണർന്നിരിക്കുകയോ അരുത്. രാത്രി ഭക്ഷണശേഷം അല്പസമയം നടക്കണം.

വലതുമൂക്കിലൂടെ ശ്വസനം നടക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും വയർ ശുദ്ധമാക്കുന്നതും നന്ന്. ഈ സമയത്ത് ഗ്രന്ഥികൾ ദഹനരസങ്ങൾ ധാരാളമായി ഉല്പാദിപ്പിക്കും, ദഹനം സുഗമമായി നടക്കുകയും ചെയ്യും. ഏകാദശി നാളിൽ ഉപവാസമെടുക്കുന്നതും, പൗർണമി, അമാവാസി ദിവസങ്ങളിൽ വൈകുന്നേരത്തെ ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതും അഭികാമ്യം. നിർബന്ധമെങ്കിൽ പാലോ പഴങ്ങളോ കഴിക്കാം.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. പെരുങ്കായം പൊടിച്ച് നെയ്യിൽ ചൂടാക്കി കല്ലുപ്പും ചേർത്ത് ആഹാരത്തിനു മുൻപ് കഴിക്കുക.

2. കൊട്ടത്തേങ്ങ വെറ്റിലയിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ശതകുപ്പയരി ചേർത്ത് കഴിച്ചാലും മതി.

3. കടുക്ക പൊടിച്ചെടുത്ത് അത്രയും ശതകുപ്പയരിപ്പൊടിയും ചേർത്ത് അതിനിരട്ടി

പഞ്ചസാര ചുവക്കെ വറുത്തുപൊടിച്ച് ചേർത്ത് കുറച്ചുദിവസം ഓരോ സ്പൂൺ ഉപയോഗിക്കുക. കടുക്ക വെള്ളത്തിലിട്ടാൽ പൊങ്ങിക്കിടക്കുന്നതേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. ഉള്ളടക്കം

2. ഹെർണിയ (Hernia)

ദഹനം പൂർണ്ണമായി നടക്കാതെയും മലം പുറത്തുപോകുമ്പോൾ സമ്മർദ്ദംവേണ്ടിവരികയും ചെയ്യുമ്പോൾ വായു രൂപംകൊണ്ട് കുടലിൽ സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്നു. കുടലിൽ സമ്മർദ്ദം കൂടിവരുമ്പോൾ താഴേക്ക് ഡയഫ്രത്തിനുമുകളിലുള്ള മാംസപേശി പൊട്ടിച്ചോ ദ്വാരമുണ്ടാക്കിയോ താഴോട്ട് ഇറങ്ങുന്നതാണ് 'ഹെർണിയ'. കുടൽ വൃഷ്ണത്തിന്റെ ഇടതുഭാഗത്തു കൂടി തള്ളിവരുമ്പോൾ അതിനെ 'ഇൻഗ്വിനൽ ഹെർണിയ' യെന്നും, കാലുകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന നാഡീതന്തുക്കളുടെയും പേശീ സമുച്ചയത്തിന്റെയും ഇടയിലുള്ള ദ്വാരത്തിലൂടെ ഇറങ്ങി വരുമ്പോൾ'ഫീമറൽ ഹെർണിയ'യെന്നും കുട്ടികളിൽ അപൂർവമായി പൊക്കിളിനു താഴെയായി വരുമ്പോൾ അമ്പിലിക്കൽ ഹെർണിയയെന്നും വിളിക്കപ്പെടുന്നു. ഇങ്ങനെ വരുമ്പോൾ സാധാരണയായി തള്ളി വലിച്ചിടാറുണ്ട്. ഇതുകൊണ്ട്

തൽക്കാല ശമനം മാത്രമേ വഭിക്കൂ,വേദനാജനകമായ അവസ്ഥയാണിത്. ഇങ്ങനെ തള്ളിവരുന്നതായ ചെറുകുടൽ കാഠിന്യം കൂടി വരുമ്പോൾ ശരീരത്തിനു താഴോട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ തടസപ്പെടുന്നു, അപ്പോൾ ഊ രോഗം മാരകമായി മാറുന്നു. പുറത്തേക്കു തള്ളിനിൽക്കുന്ന കുടലിന്റെ ഭാഗം കയർ പോലെ ഉറച്ചതായി താഴെയുള്ള ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ തടസപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഈ രോഗം മാരകമായ അവസ്ഥയിലേക്കെത്തിയെന്നു പറയാം. പുറത്തേക്കു തള്ളി നിൽക്കുന്ന കുടലിന്റെ ഭാഗം ദ്വാരത്തിൽ തിങ്ങി തീവ്രമായ വേദനയ്ക്കു കാരണമാകുമ്പോൾ അതിനെ സ്ട്രാംഗുലേറ്റഡ് ഹെർണിയയെന്നു വിളിക്കുന്നു.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി ദഹിക്കാതെ 'ഡിയോസിന' ത്തിലേക്ക് പൂർണ്ണദഹനത്തിനായി കടന്നുവരുന്നു. അമിതമായ മാംസാഹാരവും, കൊഴുപ്പും രക്തത്തിലെ അമ്ലത്വം (അരശറശ്യേ) വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഗ്രന്ഥികളുടെ ഹോർമോൺ ഉല്പാദനവും ഏറ്റക്കുറച്ചിലിലാക്കുന്നതോടെ ദഹനം പൂർണ്ണമാകാതെ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ചീഞ്ഞളിഞ്ഞ് വിഷമയമായ വാതകം രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു. ഈ വാതകം സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുമ്പോൾ കുടലിന് സ്ഥാനചലനം സംഭവിക്കുന്നു. ഇതാണ് 'ഹെർണിയ'. ഇതിനുള്ള മുഖ്യകാരണം കരളിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുന്നതാണ്.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ : ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, അശ്വിനി മുദ്ര, മയൂരാസനം, പാദഹസ്താസനം, ഉഡ്ഢ്യായന മുദ്ര, ആഗ്നേയി മുദ്രയും പ്രാണായാമവും

വൈകീട്ട് : ഉഡ്ഢ്യായന മുദ്ര, സർവാംഗാസനം, അശ്വിനീ മുദ്ര, ആഗ്നേയി മുദ്ര.

ആഹാരക്രമം: തെറ്റായ ആഹാരശീലത്തിൽ നിന്നാണ് 'ഹെർണിയ' വരുന്നതെന്നറിഞ്ഞാൽ ആഹാരക്രമത്തിൽ ശ്രദ്ധചെലുത്തേണ്ടതല്ലേ? മാംസാഹാരവും മലബന്ധം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും വർജ്ജിക്കുക. ഹെർണിയ രോഗമുള്ളവർ ഒരിക്കലും വയർ നിറയെ ആഹാരം കഴിക്കരുത്. ആമാശയത്തിൽ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്താതെ പവ പ്രാവശ്യങ്ങളിലായി കുറശ്ശേ കഴിക്കാവുന്നതാണ്. ഒരേ സമയം ആമാശയത്തിൽ കൂടുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലതല്ലേ ഇത്. ജലവും നാരങ്ങാവെള്ളവും അല്പാല്പമായി പല പ്രാവശ്യമായി കുടിക്കണം. മലവിസർജ്ജനത്തിനുശേഷം മല്ല വിശപ്പുവരാതെ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ കുനിഞ്ഞ് എടുത്തു പൊക്കാതിരിക്കുക. തുടർച്ചയായി ചാടുക, അമിതാഹാരം കഴിക്കുക, ലൈഗികതയിൽ

അമിതാവേശം കാണിക്കുക എന്നിവ വളരെയധികം ഉപദ്രവങ്ങൾ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തും. ഉള്ളടക്കം

3.അപ്പന്റിസൈറ്റിസ്
(Appenticitis)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

വയറിന്റെ വലതുഭാഗത്തിനു താഴെയായി കടുത്ത വേദനയും പനിയും വരിക, വിശപ്പുണ്ടെങ്കിലും ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ ഭയം, വൻകുടലാരംഭിക്കുന്നിടത്തുള്ള അപ്പന്റിക്സിന് വീക്കവും പഴുപ്പും ആണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗം അപകടനിലയിലെത്തിയാൽ മരണം വരെ സംഭവിക്കാനിടയുണ്ട്.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ശാരീരികാദ്ധ്വാനക്കുറവ്, പുറത്തിറങ്ങാതെ അധികസമയവും അകത്തുതന്നെ കഴിച്ചുകൂട്ടുക, വ്യായാമക്കുറവ്, മലബന്ധം, അമിതാഹാരം

ചികിത്സ (Treatment)

ആസനങ്ങളും, മുദ്രകളും, ആഹാരക്രമങ്ങളും ദഹനക്കേട് രോഗത്തിനു കൊടുത്തിരിക്കുന്നതു

തന്നെ. നാരുകളില്ലാത്ത ഭക്ഷണങ്ങളും മാംസാഹാരവും വെളുത്ത അരിയും, മലബന്ധത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന മറ്റു ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും വർജ്ജിക്കുക. ഉള്ളടക്കം

4.അമ്ലത്വം

അസിഡിറ്റി (Acidity)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

വല്ലാതെ ക്ഷീണം തോന്നുക, വായിൽ ചളുംചളാന്ന് വെള്ളം വരിക, വയർ കത്തിക്കാളുക, തലകറക്കം, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ തുടങ്ങിയവ.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ചിട്ടയില്ലാത്ത ആഹാരം, അമിതാഹാരം തുടർച്ചയായി കഴിക്കുമ്പോൾ ദഹനരസങ്ങൾക്ക് ഇവയെ ദഹിപ്പിക്കുവാൻ പറ്റാതെ വരുന്നു. ഒരു വശത്ത് ഭാഗികമായി ദഹിച്ച ആഹാരവസ്തുക്കൾ വിഷമയമായ വാതകമായി മാറുമ്പോൾ മറുവശത്ത് ദഹനരസങ്ങൾ സാവധാനം അപകടകാരികളായ ആസിഡുകളായി മാറുന്നു. ദഹനരസങ്ങൾ ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കുമ്പോൾ സ്വയം ദഹിക്കപ്പെടുകയാണ് ചെയ്യുക. എന്നാൽ ഇവ ഈ ചുറ്റുപാടിൽ ആഹാരം

ദഹിപ്പിക്കുവാനോ സ്വയം ദഹിക്കുവാനോ ആകാതെ നിലകൊള്ളുന്നു. ഈ വിഷമയമാലിന്യങ്ങളാണ് അസിഡിറ്റിക്ക് കാരണമെന്നു മനസിലാക്കുക.

ചീഞ്ഞുനാറിയ വാതകവും ദഹനരസവുമാണ് ആമാശയത്തിൽ കത്തിക്കാളുന്ന തോന്നലുണ്ടാക്കുന്നത്. ഇതുയർന്ന് നെഞ്ചിനോടടുക്കുമ്പോൾ നെഞ്ചെരിച്ചിലും അനുഭവപ്പെടുന്നു. തൊണ്ടയിലെത്തുമ്പോൾ തൊണ്ടയ്ക്കു വരൾച്ച തോന്നും, അതിലുപരി മുകളിലേക്കു വരുമ്പോൾ തലകറക്കവും വരുന്നു. രക്തത്തിൽ അസിഡിറ്റി വർദ്ധിക്കുന്നതുമൂലം രക്തശുദ്ധീകരണഗ്രന്ഥികൾ ക്ഷീണിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് ക്ഷീണവും തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെടുന്നു.

അസിഡിറ്റി അധികരിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ പലയിടത്തും തടിപ്പും വേദനയും വരുന്നു. സന്ധികളിൽ ഇങ്ങനെ വരുമ്പോൾ വാതരോഗമായി മാറി ഗ്രന്ഥികൾ ശുദ്ധീകരണത്തിനായി കഠിന പ്രയത്നം ചെയ്യുമ്പോഴാണ് തുളച്ചുകയറുന്ന വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, മയൂരാസനം, പാദഹസ്താസനം, ഉഡ്ഢ്യാനയ മുദ്ര, അഗ്നിരാസമുദ്ര, ആഗ്നേയീ മുദ്ര അല്ലെങ്കിൽ ആഗ്നേയീ പ്രാണായാമം.

വൈകീട്ട്: അഗ്നിസാരമുദ്ര, ഉത്ക്കടപശ്ചിമോത്താനാസനം, സർവാംഗാസനം, ആഗ്നേയിമുദ്ര അല്ലെങ്കിൽ ആഗ്നേയീ പ്രാണായാമം

ആഹാരക്രമം: ഞവരച്ചോറ്, പച്ചക്കറി സൂപ്പ്, പഴങ്ങൾ, പഴച്ചാറുകൾ, മോര് ഇവ ഉപയോഗിക്കുക. മോരിൽ കറിവേപ്പില, ഇഞ്ചി, മല്ലിയില, പൊതിനയില ഇവ അരച്ചു ചേർത്ത് കുടിക്കാം

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

രാവിലെയും വൈകീട്ടും ശുദ്ധമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ൧ മണിക്കൂർ നടക്കുക. പലതവണകളിലായി ധാരാളം ജലം കുടിക്കുക. പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കണം കഴിയുന്നില്ല എങ്കിൽ പളങ്ങൾ മാത്രം കഴിക്കുക. തെറ്റായ ഭക്ഷണരീതി കൊണ്ട് ദഹനരസങ്ങൾ കെട്ടിക്കിടക്കുന്നതിനാൽ കൂടെക്കൂടെ ആഹാരം കഴിക്കണമെന്ന തോന്നലും നല്ല വിശപ്പും ഇത്തരക്കാർക്ക് ഉണ്ടാകാം. ഇതിനെ 'പൈശാചിക വിശപ്പ്' (Demon Hunger) എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്. ഈ രോഗമുള്ളവർ ഉന്മേഷരഹിതരും മറ്റുള്ളവരോട് എല്ലാഴ്പ്പോഴും തന്റെ രോഗാവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് പരാതിപ്പെടുന്നവരുമായിരിക്കും. പഴകിയ ഭക്ഷണശീലം കൊണ്ട് ചില പ്രത്യേക സമയങ്ങളിൽ ദഹനരസം ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ ആഹാരം വലിച്ചുവാരി കഴിക്കുന്നത് ഇവരുടെ സ്വഭാവമാണ്. ഈ 'പൈശാചിക വിശപ്പിൽ' ജാഗരൂകരായിരിക്കണം. ഈ

രോഗത്തിന്റെ വിധിനിഷേധങ്ങളെ രോഗി ഒരിക്കലും ലംഘിക്കരുത്.

ദഹനരസങ്ങൾ അമിതമായി വരുമ്പോഴാണ് ഇത്തരം വിശപ്പ് അനുഭവപ്പെടുക. ഇതിനെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ ഒരു വലിയ ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിച്ചാൽ മതിയാകും. വയറുവേദന അനുഭവപ്പെട്ടാൽ മധുരനാരങ്ങാ ജ്യൂസുകൾ (ചുടുവെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത്) കഴിക്കാം. വേദന കുറയുമ്പോൾ തണുത്ത ചെറുനാരങ്ങാനീരും കൊടുക്കുക. ആഹാരം കഴിക്കുന്ന സമയത്തും അതിനു ശേഷവും (1 മണിക്കൂർ വരെ) വലതു മൂക്കിലൂടെ ശ്വസിക്കണം. ശക്തമായ വേദന വരുന്നസമയത്ത് ഏതു മൂക്കിലൂടെ ശ്വസിക്കുന്നുവോ അതിനു വിപരീതമായി ശ്വസിക്കുക. ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുന്ന സമയത്ത് പിത്തരസം ശേഖരിക്കപ്പെടാതിരിക്കാനാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്, ഈ പിത്തരസം അസിഡിറ്റി ഉണ്ടാക്കിക്കളയും.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. കൊട്ടത്തേങ്ങയുടെ ഒരു കഷണം വെറ്റിലയിൽ പൊതിഞ്ഞു കഴിക്കുക. തേങ്ങയും ശതകുപ്പരിയും ചേർത്തു കഴിച്ചാലും മതി.

2. പെട്ടെന്ന് കഠിനമായ വേദനയിൽനിന്നും ആശ്വാസം ലഭിക്കുവാൻ വെളുത്ത അരിയുടെ പൊടിയും അതേ അളവിൽ ചോക്കും ചേർത്ത് 5 ഗ്രാം കഴിക്കുക.

3. തണുത്ത ജലത്തിൽ 3 ഗ്രാം വാളാൻപുളിയുടെ തൊണ്ട് പൊടിച്ചത് ചേർത്തു കഴിക്കുക.

4. 5 ഗ്രാം വെളുത്ത എരിക്കിന്റെ ഇല പൊടിച്ച് അതിൽ കല്ലുപ്പ് ചേർത്ത് ചൂടാക്കി (മൺപാത്രത്തിൽ) കഴിക്കുക.

5. ഏകാദശി, അമാവാസി, പൗർണ്ണമി എന്നീ ദിവസങ്ങളിൽ ഉപവാസം എടുക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്.

ഉള്ളടക്കം

5. മൂലക്കുരു (Piles)

(Haemorrhoids)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ശരീരത്തിലെ രക്തം ദുഷിച്ചവാതകം കൊണ്ട് നിറയുമ്പോൾ വിസർജ്ജനേന്ദ്രിയത്തിനു ചുറ്റുമുള്ള സൂക്ഷ്മമായ ഞരമ്പുകൾ സമ്മർദ്ദം മൂലം വീർക്കുന്നു ഇത് കുരുവായി മാറുമ്പോൾ ശരിയായ വിധത്തിലുള്ള മൂലക്കുരുവായി, വിസർജ്ജനേന്ദ്രിയത്തിനു അകത്തും പുറത്തുമായി മൂലക്കുരു ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

അപാനവായു (അടിവയറിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്)വിന്റെ സമ്മർദ്ദംമൂലം ഈ കുരുവിൽ നിന്നും തുള്ളി തുള്ളിയായി രക്തം പുറത്തേക്കു പോകുമ്പോൾ

ഇതിനെ 'ബ്ലീഡിംഗ് പൈൽസെ'ന്നു പറയുന്നു. വേദന, ചുട്ടുനീറ്റം, പുകച്ചിൽ ഇവയാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെങ്കിൽ 'ഡ്രൈ പൈൽസ്' എന്നും വിളിക്കുന്നു.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

കരളിന്റെ പ്രവർത്തനക്കുറവുമൂലം മലബന്ധമുണ്ടാക്കുന്നതാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ മുഖ്യകാരണം. മറ്റു പല കാരണങ്ങളും ഇതിനുണ്ട്. ഒന്നാമത്തേത് ശരിയായ വ്യായാമക്കുറവുതന്നെ. രണ്ടാമത് കൂടുതലായുള്ള ലൈംഗികവേഴ്ച, മലബന്ധവും, കരളിന്റെ തകരാറുമില്ലാതെ ഒരാൾക്കും ഈ അസുഖം വരികയില്ലയെന്നതോർക്കുക.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ : ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, ഉഡ്ഢ്യായന മുദ്ര, ജാനുശിരാസനം, ശലഭാസനം, മയൂരാസനം, അഗ്നിസാര മുദ്ര, പാദഹസ്താസനം, അശ്വനീ മുദ്ര.

വൈകീട്ട് : അഗ്നിസാരമുദ്ര, ഭസ്ത്രികാസനം, സർവാംഗാസനം, മത്സ്യമുദ്ര, ശശാങ്കാസനം, അശ്വനി മുദ്ര.

ആഹാരക്രമം : രാവിലെ വിശപ്പുണ്ടെങ്കിൽ മധുരമുള്ളതോ അല്ലെങ്കിൽ പുളിയുള്ളതോ ആയ പഴങ്ങൾ മാത്രം, ഉച്ചയ്ക്ക് അല്പം ചോറ്. പച്ചക്കറികൾ, പച്ചക്കറി സൂപ്പ്, ചപ്പാത്തി, മോര്, തക്കാളി, ചീര, പച്ചമത്തങ്ങ ഇവ ഉപയോഗിക്കാം. ഈ രോഗമുള്ളവർ മോര് രണ്ടുനേരവും കുടിക്കണം.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

മൂലക്കുരുവിന്റെ മൂലക്കാരണത്തെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യാതെ ഓപ്പറേഷൻ കൊണ്ടോ (ശസ്ത്രക്രിയ) മറ്റു മരുന്നുകൾ കൊണ്ടോ ഫലമില്ല എന്നറിയുക. മൂലകാരണം ശരീരത്തിൽ നിലനില്ക്കുമ്പോൾ വീണ്ടും എപ്പോൾവേണമെങ്കിലും ഇത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. കൂടാതെ മറ്റു പലരോഗങ്ങളും ഇതു മൂലം വന്നുചേരാം. താല്ക്കാലികമായി മരുന്നു കഴിച്ചു മാറ്റാതെ രോഗത്തെ പൂർണ്ണമായി മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. മൂലക്കുരു രൂക്ഷമാകുമ്പോഴാണ് രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകുന്നത്. കരളിന്റെ പ്രവർത്തനം സുഗമാകുന്നതോടെ മൂലക്കുരു അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു.

ഉച്ചയ്ക്ക് നല്ല വിശപ്പ് വന്നതിനുശേഷം മാത്രം ആഹാരം കഴിക്കുക. മൂവക്കുരു ഉള്ളവർ വാഴപ്പിണ്ടി, കുടപ്പൻ, പഴം ഇവ വർജ്ജിക്കുക. രോഗം മൂർച്ഛിക്കുന്ന സമയത്ത് ഉപവാസം എടുക്കുകയല്ലാതെ മറ്റൊന്നു ചെയ്യേണ്ടതില്ല. ധാരാളം വെള്ളം കുടിച്ചുവേണം ഉപവസിക്കുവാൻ. കൂടുതൽ എരിവ് ഉള്ള ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക. ഉപ്പ് കുരയ്ക്കുക. പച്ചയായ പച്ചക്കറികളും വർജ്ജിക്കുക.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. മലവിസർജ്ജനം കഴിഞ്ഞ് പടികാരം ഇട്ടവെള്ളത്തിൽ കഴുകിയ ശേഷം വേപ്പെണ്ണ

പുരട്ടികൊടുക്കുക. രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിന മുമ്പും പുരട്ടുക.

2. രാവിലെ 23 ഗ്രാം കുടകപ്പാല നീര് വെറും വയറ്റിൽ കഴിക്കുന്നത് ഉത്തമഗുണം ചെയ്യും.

3. രക്തം പോകുന്ന അവസരത്തിൽ 12 ഗ്രാം പൂവാങ്കുറുന്നില നീരോ, കറുക നീരോ, രണ്ടുനേരം കഴിക്കുക.

4. 11ഗ്രാം എള്ള്, 22ഗ്രാം വെണ്ണയിൽ ചേർത്ത് അതിരാവിലെ സേവിക്കുക.

5. പുറത്തേക്കുള്ള മൂലക്കുരുവിന പഞ്ഞി (കോട്ടൻ) പൂവാങ്കുരുന്നില നീരിൽ മുക്കിയെടുത്ത് ബാൻഡേജ് പോലെ വച്ചശേഷം സുര്യപ്രകാശം കൊള്ളുക.

6. 22 ഗ്രാം കടുക്ക ഗോമൂത്രത്തിൽ ചേർത്ത് കരിമ്പിനൊപ്പം 21 ദിവസം കഴിക്കുക, നുണഞ്ഞിറക്കണം, അത്ഭുതകരമായ ഫലം ലഭിക്കുന്നതാണ്.

7. കരിമ്പിനൊപ്പം ഈത്തപ്പഴവും വെള്ളവും ചേർത്ത് രാവിലെ കുടിക്കുക.

8. ആഹാരത്തിനു മുൻപും പിൻപും വ്യാപകശൗചം ചെയ്തിരിക്കണം. ഉള്ളടക്കം

6. വയറിളക്കം (Dysentery)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

കൂടെക്കൂടെ മലവിസർജ്ജനത്തിനു തോന്നുകയും, വിസർജ്ജനസമയത്ത് പൊക്കിളിനുചുറ്റും വേദനിക്കുകയും ചെയ്യുക.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ദഹിക്കാത്തതും പകുതി വേവിച്ചതുമായ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ വായുവുമായി ചേർന്ന് കുടലിൽ അസാധാരണമായ പ്രതിവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നു. പിത്തരസം ദുഷിച്ച് ദഹിക്കുവാൻ പറ്റാതെ വരുമ്പോൾ വയറിളകി പോകുന്നു. പൂർണ്ണമായി പുറത്തുപോകാതെ വന്നാൽ കുടലിൽ കെട്ടിക്കിടന്ന് വീണ്ടും ജീർണ്ണിക്കുവാൻ തുടങ്ങും. ഇവയെ പുറംതള്ളുവാൻ ഗ്രന്ഥികൾ ശ്രമിക്കുന്നു. ദഹനരസങ്ങൾ ദഹിക്കാത്ത ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുമായി ചേർന്ന് കഫമായി രൂപാന്തരപ്പെട്ടേക്കാം. വയറിളക്കം വരുമ്പോൾ മലത്തോടൊപ്പം കഫം വരുന്നതിന്റെ കാരണം ഇതാണ്. കഫം പോക്ക് ഒരു രോഗമല്ല മറിച്ച് രോഗത്തെ ഭേദമാക്കുന്നതിനുള്ള സ്വഭാവിക പ്രക്രിയയാണ്.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ : ഉത്ക്ഷേപ മുദ്ര, പാദഹസ്താസനം, അഗ്നിസാര മുദ്ര, ആഗ്നേയീ മുദ്ര, ഉഡ്ഢ്യായന മുദ്ര,ആഗ്നേയീ പ്രണായാമം.

വൈകീട്ട് : ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, പാദഹസ്താസനം, അഗ്നിസാര മുദ്ര, ആഗ്നേയീ മുദ്ര, ഉഡ്ഢ്യായന മുദ്ര, ആഗ്നേയീ പ്രണായാമം.

ആഹാരക്രമം : എല്ലാതരത്തിലുമുള്ള വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ പദാർത്ഥങ്ങളും ധാന്യങ്ങൾ, മാംസാഹാരം, നെയ്യ്, എണ്ണ, കൊഴുപ്പ് ഇവ അടങ്ങിയ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളും ഒഴിവാക്കണം. രോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ പനിയുണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും രോഗി നാരങ്ങാനീരു കലർന്ന വെള്ളമല്ലാതെ മറ്റൊന്നു കഴിക്കരുത്. വയർ ശൂന്യമാക്കി ഇടാതെ ഓറഞ്ചുനീരോ ചെറുനാരങ്ങാ നീരോ കഴിക്കാവുന്നതാണ്. (പനികൂടി തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ) മറ്റൊന്നും കഴിക്കേണ്ടതില്ല. ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം കഴിയുമ്പോഴേക്കും രോഗം പൂർണ്ണമായി സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതാണ്. പിന്നീട് സാധാരണ ഭക്ഷണത്തിലേക്ക് തിരികെ പോരാം. വയറിളക്കം വന്നാൽ മരുന്നിനേക്കാൾ ഭക്ഷണനിയന്ത്രണം മാത്രം മതിയാകും. ചോറിനോടൊപ്പം സൂപ്പുചേർത്ത്, ചെറുചൂടോടെ ആഹാരം കഴിക്കാം. സൂപ്പുണ്ടാക്കുവാൻ കുടകത്തിന്റെ ഇല, മോര് ഇവ എടുക്കാം. പഴം നെയ്യിൽ പുരട്ടി പൊരിച്ചെടുത്ത് കൊടുക്കാം. ഇത് മരുന്നും ആഹാരവും ആണ്.

വയറിളക്കത്തിന്റെ ഗുരുതരാവസ്ഥ തരണം ചെയ്താൽ വൈകീട്ട് 9ന് മുൻപായി ചൂടുള്ള ചപ്പാത്തി അല്പം ഉപ്പും ചേർത്ത് കഴിക്കാം. ഉച്ചഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം പുളിച്ചമ്മന്തി ചെറിയ അളവിൽ കഴിക്കാം. പ്രത്യേകിച്ചും പഴത്തോടൊപ്പം. എല്ലാതരത്തിലുള്ള വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ പദാർത്ഥങ്ങളും ധാന്യങ്ങൾ, മാംസാഹാരം, നെയ്യ്, എണ്ണ, കൊഴുപ്പ് ഇവ അടങ്ങിയ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളും ഒഴിവാക്കണം. രോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ പനിയുണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും രോഗി നാരങ്ങാനീരുകലർന്ന വെള്ളമല്ലാതെ മറ്റൊന്നു കഴിക്കരുത്.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

വയറ്റിൽ തണുപ്പടിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കണം. മോരുപയോഗിക്കുന്നത് ഏറ്റവും നല്ലതാണ്. പാലിനേക്കാൽ നല്ലത് തൈരും, തൈരിനേക്കാൾ നല്ലത് മോരുമാണ്. വയറിളക്കം ശക്തമായി വരുമ്പോൾ മുൻകരുതലായി വയറിനു ചുറ്റും കമ്പിളികൊണ്ട് പൊതിയണം.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. വയറിളകി രക്തം പോകാൻ തുടങ്ങുന്ന അവസ്ഥയിൽ കറുകനീര്, പൂവാങ്കുന്നില നീര് ഇവ നേർപ്പിച്ച് രാവിലെയും വൈകീട്ടും കൊടുക്കുക.

2. ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ ചെയ്യാവുന്നതും വളരെ നല്ല ഫലം ചെയ്യുന്നതുമായ ചില ചികിത്സകൾ.

a. മാവില (2) ജ്യൂസടിച്ച് പുളംപുറച്ചിയും ഞാവൽ പഴവും ചേർത്ത് ആട്ടിൻ പാലിൽ കഴിക്കുക

b. പുളംപുറച്ചിയില ജ്യൂസാക്കി പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ കൊടുക്കുക.

c. അല്പം ശതകുപ്പയരി കുതിർത്തശേഷം ചുവന്നതരത്തിലുള്ള ചെറുപരിപ്പും, കല്ലുപ്പും (Michari crock candy) ചേർത്ത് ഒരു രാത്രി ചില്ലുപാത്രത്തിലോ കൽപ്പാത്രത്തിലോ വെള്ളത്തിലിട്ട് പിറ്റേന്ന് ഞരടിപ്പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് കുടിക്കുക (രാവിലെ). ഇതുപോലെ തന്നെ രാവിലെ വെള്ളത്തിലിട്ട് വൈകീട്ടും കുടിക്കുക. ഉള്ളടക്കം

7.സിഫിലിസ്

(Syphilis)

ഇന്ത്യയിൽ അടുത്തകാലത്തായി ഉദയം ചെയ്ത ഒരു രോഗമാണിത്. യൂറോപ്പിൽനിന്നുമാണ് ഇത് ഇന്ത്യയിലെത്തിയത്. ഇതിന്റെ ഉത്ഭവം നായകളിലാണെന്നും ഇവയുടെ സംസർഗം വഴിയാണ്

മനുഷ്യശരീരത്തിലെത്തിയതെന്നും അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

പ്രാരംഭത്തിൽ ഇത് ശരീരത്തിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങളിൽ മാത്രം പ്രകടമാകുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് ജനനേന്ദ്രിയത്തിനു ചുറ്റുമായി (ക്യാൻസർ പോലെതന്നെ) ആ ഭാഗത്ത് തൊലി കട്ടിയാകുന്നു എന്നാൽ ചലമോ മറ്റു ദ്രാവകങ്ങളോ വരുന്നില്ല. തൊലികട്ടിയായി വരുന്നത് ഊരുസന്ധികളിലാണ് പിന്നീടിത് ഉപ്പൂറ്റിയിൽ കാണുന്നു. ഈയവസ്ഥയിൽ ഇത് സിഫിലിസാണെന്ന് ആർക്കും മനസിലാക്കാനാവുന്നില്ല. കാരണം ചൂടോ വീക്കമോ ഒന്നും അർബുദം പോലെ കാണുവാനില്ല.

രണ്ടാമത്തെ ഘട്ടത്തിൽ വ്രണങ്ങൾ പോലെ കാണുവാൻ തുടങ്ങും പല വലിപ്പത്തിലും രൂപത്തിലും ഇതു പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ തുടങ്ങുന്നു. കൂടാതെ ഇതിൽനുന്നും പല നിറത്തിലുള്ള ദ്രാവകങ്ങളും പൊട്ടിയൊലിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. വായുശല്യം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതിനെ 'വായു സിഫിലിസ്' എന്നു വിളിക്കുന്നു. ഇതിന കറുപ്പുനിറവും, തുളച്ചുകയറുന്ന വേദനയും, ഹൃദയത്തിന്റെ തുടിപ്പും, മനോവിഷമവും അനുഭവപ്പെടുന്നു. പിത്തം, ക്ഷയിച്ചിട്ടുള്ള ശരീരത്തിൽ ഈ രോഗം വരുമ്പോൾ ഇതിനെ 'പിത്തസിഫിലിസ്' എന്നു വിളിക്കുന്നു. ഇതിന മഞ്ഞനിറവും അഴുക്ക് നിറഞ്ഞ് വെറുപ്പുതോന്നുന്ന അലസ്ഥയുമായിരിക്കും. കത്തിക്കാളുന്ന ചൂടും ഉണ്ടായിരിക്കും. കഫം

അശുദ്ധമാകുന്നതോടെ ‘കഫസിഫിലിസ്‘ ആയി മാറുന്നു. ഈ രോഗത്തിന വെളുപ്പുനിറവും വലിപ്പമുള്ള വ്രണവും പൊട്ടിയൊലിക്കലും ഉണ്ടായിരിക്കും. ചൊറിച്ചിലും ആരംഭിക്കുന്നു. രക്തം അശുദ്ധമായി മാറുമ്പോൾ ‘രക്ത സിഫിലിസാ‘കും. അപ്പോൾ അതിന ചെമ്പുനിറമോ ചുവപ്പുനിറമോ വരികയും ചുവപ്പുനിറത്തിൽ പൊട്ടിയൊലിക്കുകയു ചെയ്യും. ഇനി വായു, പിത്തം, കഫം ഇവ മൂന്നും ഒരേ സമയം കേടായാൽ ‘ത്രിദോഷജസിഫിലിസാ‘യി മാറുന്നു. മുകളിൽ പറഞ്ഞ എല്ലാ ലക്ഷണങ്ങളും പലയളവിൽ ദൃശ്യമാകാം. ക്യാൻസർ പോലെ സാദൃശ്യമുണ്ടെങ്കിലും രണ്ടും രണ്ട് രോഗങ്ങളാണ്. ജനനേന്ദ്രിയത്തിൻ നിന്നാണ് തുടങ്ങുന്നത്. പിന്നീട് ഇടുപ്പുകളിൽ വീക്കവും വേദനയുമൊക്കെയാകുന്നു. ഈ സിഫിലിസ് രോഗാണുവിന ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം ‘സ്പിരില്ലം പല്ലിഡ‘ എന്നാണ് നാമകരണം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ക്യാൻസർ രോഗാണുവിന ‘ബാസിലസ് ഡ്യൂക്കറിന്നും‘.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ജനനേന്ദ്രിയം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുക, വൃത്തിയാക്കാതെ തന്നെ മൈഥുനത്തിലേർപ്പെടുക, ഈ അസുഖം ഉള്ളവരുമായി ലൈഗികവേഴ്ച നടത്തുക മുതലായവയാണ്. വേശ്യാവൃത്തി നടത്തുന്നവരിലാണ് ഇത് കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. വേശ്യകളുമായി നിരന്തരം ബന്ധം

പുലർത്തുന്ന ആരോഗ്യവാന്മാരിൽ രോഗാണുബാധ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ആഹാരം കഴിച്ചതു കൊണ്ടുമാത്രം ഇതു പകരില്ല. എന്നാൽ ആരോഗ്യവാനായ ഒരാൾ രോഗബാധിതരുടെ വസ്ത്രം ധരിക്കുക, അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ബാക്കി കഴിക്കുക, ലൈഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുക ഇവ ചെയ്താൽ രോഗം പകർന്നുകിട്ടും.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ : ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, മയൂരാസനം, പാദഹസ്താസനം, നാസാപഠനം, ശീതളികുംഭകം.

വൈകീട്ട് : സർവാംഗാസനം, മത്സ്യമുദ്ര, നൗകാസനം, ഉത്ക്കടപശ്ചിമോത്താനാസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര.

ആഹാരക്രമം : സിഫിലിസ് രോഗികൾ മാംസാഹാരം ഉള്ളി, വെളുത്തുള്ളി, സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ, അധികം എരിവുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ, മധുരപലഹാരങ്ങൾ, പാലുല്പന്നങ്ങൾ ഇവ നിർബന്ധമായും വർജ്ജിക്കണം. ആൽക്കലി ഭക്ഷണവും നെയ്യിൽ പാകപ്പെടുത്തിയ ഭക്ഷണങ്ങളും കഴിക്കാം. ഉച്ചയ്ക്ക് ചോറും, നെയ്യും കഴിക്കുക, വൈകീട്ട് ഗോതമ്പു ചപ്പാത്തി, പച്ചക്കറി സൂപ്പും, പഴങ്ങളും ധാരാളമായി കഴിക്കാവുന്നതാണ്. വെള്ളം സുലഭമായി കുടിക്കണം. രോഗം ഭേദമാകുന്നതുവരെ പാൽ ഉപയോഗിക്കരുത്.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

അസുഖം ബാധിച്ചസ്ഥലത്ത് കൃത്യസമയത്ത് സൂര്യസ്നാനം ചെയ്യണം. ആര്യവേപ്പില ഇട്ട് തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കൊണ്ട് വൃത്തിയായി കഴുകിയ ശേഷം വേപ്പെണ്ണ പുരട്ടുക. വ്രണം കഴുകി വൃത്തിയാക്കുവാൻ പല മാർഗങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം നിലം 6 അടി താഴ്ത്തിയെടുത്ത ചുവന്ന മണ്ണ് ശുദ്ധിചെയ്ത് പോക്കി വ്രണത്തിൽ പുരട്ടിയശേഷം നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് പൊതിഞ്ഞിടുകയും വേണം. കൂടെക്കൂടെ ഈ തുണി മാറ്റണം (ഓരോ മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട്) ഒന്നോ ഒന്നരയോ മണിക്കൂർ കഴുയുമ്പോൾ എല്ലാം മാറ്റിക്കളയാം. ഇങ്ങനെ വ്രണം നല്ലതുപോലെ വൃത്തിയാക്കണം.

മരുന്നുപയോഗിച്ച് വ്രണം ഉണക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. ഇത് ആരോഗ്യത്തിന ഹാനികരമാണ്. ചലവും പഴുപ്പുമെല്ലാം അടിച്ചമർത്തുകയാണ് മരുന്നിലൂടെ ചെയ്യുന്നത്. തുടക്കത്തിൽ ഒന്നും പുരട്ടേണ്ടതില്ല സാവധാനം വേപ്പെണ്ണ പുരട്ടി കൊടുക്കാം.

ഉപവാസം വളരെ നല്ല സിദ്ധൗഷധമാണ്. ചെറുനാരങ്ങവെള്ളം മാത്രം കുടിച്ച് മൂന്നുദിവസം വരെ ഉപവാസം എടുക്കണം. കൂടാതെ ഏകാദശി, അമാവാസി, പൗർണ്ണമി എന്നീ ദിവസങ്ങളിലും ഉപവസിക്കുക. അത്താഴം എട്ടരയ്ക്ക് മുൻപായി കഴിക്കണം. പകലുറക്കം, രാത്രി ഉണർന്നിരിക്കൽ

രണ്ടും വർജ്ജിക്കുക. തിക്കിലും തിരക്കുലും പോകാതെ സൂക്ഷിക്കണം. ഈ അസുഖം പൂർണ്ണമായി മാറാതെ വിവാഹബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടരുത്. ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളെ വിഷതുല്യം കണ്ട് ഉപേക്ഷിക്കുക.

ചില പ്രത്യേക നിർദേശങ്ങൾ

എ. അർബുദം (Cancroid) പോലെയുള്ള അവസ്ഥ

1. ചെറുനാരങ്ങ നീരിൽ കരിമ്പോ തേനോ ചേർത്ത് പുരട്ടുക.

2. കടലാടിയില നീരിൽ തുണി നനച്ചെടുത്ത് ഉണക്കിയശേഷം രോഗം ഉള്ളിടത്ത് മുറുക്കി ചുറ്റുക.

3. ചെൻപിനീർകിലംഗയുടെ വേര് അരച്ച് കുഴമ്പാക്കി പുരട്ടുക. ഉടനെ രോഗാവസ്ഥയ്ക്ക് ശമനം ലഭിക്കും.

4. തെലിയെന്നിയുടെ ഇല നിലത്തുനിന്നും പറിച്ച് അരച്ച് കുഴമ്പാക്കി പുരട്ടുക. ഇത് ഉണക്കി പൊടിച്ച് എള്ളെണ്ണയും ചേർത്ത് പുരട്ടുന്നതും നന്ന്.

ബി. സിഫിലിസ് വ്രണത്തിന്റെ വേദനയ്ക്ക്

1. തളിരൻ വെറ്റില നിലത്തു പടർന്നു കിടക്കുന്നതെടുത്ത് കൽച്ചട്ടിയിൽ കുഴമ്പുരൂപമാക്കി വ്രണത്തിൽ പുരട്ടുക.

2. പൈൻ മരത്തിന്റെ വെളുത്ത അരക്ക്/മരക്കറ പൊടിച്ച് വെണ്ണ ചേർത്ത് ഇടിച്ചെടുത്ത് കുഴമ്പുരൂപത്തിലാക്കി വീണ്ടും വെള്ളത്തിൽ കഴുകി

അടിച്ചെടുത്ത് വ്രണത്തിൽ പുരട്ടുക. വളരെ വേഗത്തിൽ വ്രണം ഉണങ്ങുന്നു.

3. വെളുത്ത അരളിയുടെ വേര് അരച്ച് കുഴമ്പാക്കി വ്രണമുള്ള സ്ഥലത്തു പുരട്ടിയാൽ അത് ഉണങ്ങുന്നതാണ്.

സി. സിഫിലിസ് അണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുവാൻ

1. 55 ഗ്രാം പൂവാങ്കുരുന്നില നീര് രാവിലെ പതിവായി കഴിക്കുക.

2. മധുരകിഴങ്ങിന്റെ നീരും കൃഷ്ണതുളസിയിലയുടെ നീരും ചേർത്ത് (55 ഗ്രാം) രാവിലെ സേവിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ നന്നാറി/നറുനണ്ടി (56 ഗ്രാം) ഗോമൂത്രത്തിൽ വേവിച്ച് സേവിക്കുക.

3. 3 ഗ്രാം കടലാടി വേര് പൊടിച്ച് പച്ചപപ്പായയും ചേർത്ത് വേവിച്ച് കഴിക്കുക.

ഡി. കുത്തുപാടുകൾ

1. പപ്പായയും കുവളത്തിലയും അരച്ചു പുരട്ടുക.

വേപ്പെണ്ണ ഉണ്ടാക്കുന്നവിധം.

ആര്യവേപ്പില ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ് നീരെടുത്ത് നീരിന്റെ പകുതിയളവ് നല്ലെണ്ണ ചേർത്തിളക്കുക. അടുപ്പിൽ വച്ച് നല്ലതുപോലെ തിളപ്പിച്ച് പകുതിയാക്കി വറ്റിക്കുക. എണ്ണ തീ പിടിക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഉള്ളടക്കം

8. ക്യാൻസർ

(Cancer)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ശക്തമായ വേദന, വികാരഭരിതമാകുക, ഓക്കാനം വരിക (മനം പുരട്ടൽ), സ്പർശനത്തിൽ അസ്വസ്ഥത തോന്നുക.

തുടക്കത്തിൽ അസഹനീയമായ വേദന ഉണ്ടായിരിക്കില്ല. അതിനാൽ ക്യാൻസർ തുടക്കത്തിൽ കണ്ടുപിടിക്കുവാനാകില്ല.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ക്യാൻസർ ശരീരത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗത്തും വരാവുന്നതാണ്. വാതം, പിത്തം, കഫം ഇവയുടെ ക്ഷോഭം മൂലം ക്യാൻസർ വരാം. മലബന്ധം തുടർച്ചയായി വരിക, ആരോഗ്യനിയമങ്ങൾ പാലിക്കാതെ വരിക, മടി, ഉദാസീനത, ശാരീരികാദ്ധ്വാനക്കുറവ്, പകലുറക്കം, രാത്രി വളരെ വൈകി ഉറങ്ങുക ഇവയെല്ലാം ക്യാൻസറിലേക്ക് വഴി തെളിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

മലബന്ധം വരുമ്പോൾ രക്തവും മാംസവും ദുഷിച്ച് ദഹനരസങ്ങളുമായി ചേർന്ന് വാതകമാകുന്നു. ഈ വാതകം കെട്ടിനിൽക്കുന്നത് ക്യാൻസറിന് കാരണമാണ്. മാംസാഹാരം കൂടുതലായി കഴിക്കുന്നവരുടെ രക്തം അസിഡിറ്റി

നിറഞ്ഞതാകുന്നു. രക്തത്തിൽ ലിംഫ് കുറയുന്നതോടെ പ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നു. ശാരീരികാദ്ധ്വാനക്കുറവും അമിതമായ മാംസാഹാരവും രക്തത്തിൽ അസിഡിറ്റി നിറച്ച് സാവധാനം ശരീരത്തിന്റെ ബലം കുറഞ്ഞ സ്ഥലങ്ങളിൽ രോഗബാധ ഉണ്ടായേക്കാം.

ചികിത്സ (Treatment)

രോഗകാരണങ്ങൾ അറിഞ്ഞശേഷം ആസനങ്ങളും മുദ്രകളും പരിശീലിക്കുക. മലശോധന നിത്യേന വേണ്ടതാണ്. ദിവസേന മലാശയം വൃത്തിയാക്കുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. അതിനുശേഷം ആസനങ്ങളും മുദ്രകളും പരിശീലിക്കേണ്ടതാണ്.

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, നാസാപാനം, ദീർഘപ്രണാമം, യോഗമുദ്ര, ഭുജംഗാസനം.

ഉച്ചയ്ക്ക്: നാസാപാനവും, ഉത്ക്ഷേപമുദ്രയുമൊഴിച്ച് മുകളിൽ പറഞ്ഞതെല്ലാം.

വൈകീട്ട്: മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, പാദഹസ്താസനം, ഉത്കടവജ്രാസനം, കർമ്മാസനം.

ഉച്ചയ്ക്കും വൈകീട്ടും വ്യാപകസ്നാനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ആഹാരക്രമം: രക്തത്തിന്റെ അസിഡിറ്റി കുറയ്ക്കുവാനായി കരളിന്റെ പ്രവർത്തനം സുഗമമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആൽക്കലി സമ്പുഷ്ടമായ പഴവർഗങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും സൂപ്പും ധാരാളം

കഴിക്കാം. കരളിന്റെ അവസ്ഥയ്ക്ക് അനുസരിച്ച് പാൽ ഉപയോഗിക്കാം. ക്ഷീണിതമെങ്കിൽ മോരും, തേങ്ങാപ്പാലും പാലിനുപകരമായി ഉപയോഗിക്കാം. രാത്രി 8 മണിക്കു മുൻപായി അത്താഴം കഴിക്കണം. ആഹാരശേഷം ½ മണിക്കൂർ വലതുമൂക്കിലൂടെ ശ്വസനം നടത്തണം. 2½ ലിറ്റർ വെള്ളമെങ്കിലും ദിവസേന കുടിക്കുക. പൈനാപ്പിൾ, ഏത്തപ്പഴം എല്ലാത്തരം പുളിപ്പുള്ള പഴങ്ങൾ, തക്കാളി എന്നിവ ആഹാരവും മരുന്നുമായി കഴിക്കാം.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

സൂര്യസ്നാനം വളരെ ഉത്തമമാണ്. സൂര്യോദയത്തിലും, 9 മണിക്കും 12 മണിക്കും ഇടയ്ക്ക് സൂര്യസ്നാനം നിർവഹിക്കേണ്ടതാണ്. സൂര്യസ്നാനത്തിനുശേഷം ഉണങ്ങിയ തുണികൊണ്ട് ശരീരം നന്നായി തുടച്ചെടുക്കണം. പുഴയിലെ എക്കൽമണ്ണ് ദേഹമാസകലം പുരട്ടി ½ മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കുളിക്കണം. പകൽ ഉറങ്ങുന്നതും രാത്രി ഉണർന്നിരിക്കുന്നതും നന്നല്ല. ചുവന്ന മുളക്, മാംസാഹാരം, ലൈംഗികബന്ധം ഇവ കർശനമായി നിരോധിക്കണം. രാവിലെ നേരത്തെ ഉണർന്ന് പറ്റുന്ന ജോലികൾ ചെയ്യണം. ആഹാരശേഷം കടുക്ക കഴിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. വൈകീട്ട് 8.30നും 9നും ഇടയ്ക്ക് ഉറങ്ങേണ്ടതാണ്. ആരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് നടക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

ഉള്ളടക്കം

9. കുഷ്ഠം

(Leprosy)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ശരീരത്തിലുള്ള ഏഴു ധാതുക്കളുടെ ശല്യമാണ് രോഗകാരണം. ഇവ രസം, രക്തം, മാംസം, മേദസ്സ്, അസ്ഥി, മജ്ജ, ശുക്ലം എന്നിവയാണ്.

കുഷ്ഠത്തിന് മൂന്നുഘട്ടങ്ങളുണ്ട്. തുടക്കത്തിൽ ശരീരത്തിനു വേദനയും ആകെയൊരു അസ്വസ്ഥതയും തോന്നാം. കൂടാതെ ഇഴപ്പുകളിൽ വേദന, ഇടവിട്ടുള്ള പനി, തലവേദന, ശരീരം മുഴുവൻ വിയർപ്പ് (ചിലപ്പോൾ ഇല്ല), ശരീരം മെലിച്ചിൽ തുടങ്ങിയവയും ഉണ്ടാകുന്നു.

രണ്ടാമത്തെ ഘട്ടത്തിൽ ഞരമ്പുകൾക്കുള്ളിൽ കുത്തുന്ന വേദന, ശരീരത്തിൽ പലയിടത്തും കുരുക്കൾ വരിക, തലമുടിയും, പുരികക്കൊടിയിലെ രോമങ്ങളും പൊഴിയുക, കവിൾത്തടം, കണ്ണ്, കാല്, കയ്യ് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് വീർമ്മത, നടക്കുമ്പോൾ കാലുകൾക്ക് കനം തൂങ്ങുക ഇവയാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്.

ഈ അവസ്ഥയെ Plum Stone Disease എന്നു വിളിക്കുന്നു.

മൂന്നാം ഘട്ടത്തിൽ ശരീരത്തിൽ പലയിടത്തും ചുവന്നപാടുകൾ വരികയും തരിപ്പ് അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

പോഷകാഹാരക്കുറവ്, പച്ചയായ പച്ചക്കറികളുടെ അപര്യാപ്തത, പാൽ, നെയ്യ് തുടങ്ങിയ കൊഴിപ്പുള്ള ആഹാരങ്ങളുടെ കുറവ് ഇവകൊണ്ട് രക്തം കുറയുകയും മലബന്ധമോ വയറിളക്കമോ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യാം. മാംസാഹാരവും, മീനും, വെളുത്ത വഴുതനങ്ങയും മത്തങ്ങയും കൂടുതലായി കഴിച്ചാലും അസുഖം വരാനുള്ള അവസരമൊരുക്കുകയാണെന്നറിയുക.

രക്തത്തിനു പുറമെ മറ്റു ധാതുക്കളും ദുഷിക്കുന്നു. മലിനരംക്തം ശരീരത്തിലൂടെ ഒഴുകുമ്പോൾ ഗ്രന്ഥികൾ ക്ഷീണിതമായി രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നു.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, പാദഹസ്താസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര, യോഗമുദ്ര, സർവാംഗാസനം, ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര, നൗകാസനം, ശീതളികുംഭകം, മയൂരാസനം ഇതിനു ശേഷം രോഗമുള്ള സ്ഥലം മസാജു ചെയ്യുക.

വൈകീട്ട്: ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര, അഗ്നിസാരമുദ്ര, ബന്ധത്രയയോഗമുദ്ര, സർവാംഗാസനം, മയൂരാസനം.

ആഹാരക്രമം: മാംസാഹാരശീലം ഉപേക്ഷിക്കുക. കരളിന്റെ പ്രവർത്തനം വേണ്ടവിധത്തിലാണെങ്കിൽ പോഷകാഹാരം സമൃദ്ധിയായി കഴിക്കുക. നെയ്യ്, എണ്ണ, ഒലിവെണ്ണ ഇവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കണം. ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കണം.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

സൂര്യസ്നാനം ഇവർക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ശരീരത്തിൽ മണ്ണു പൊത്തിയിരുന്നശേഷം 1 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കുളിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. പഴങ്ങളും, പാലും, പച്ചക്കറി സൂപ്പും മാത്രം ആഹാരമായി ശീലിക്കുക. അമിതാഹാരവും ലൈംഗികബന്ധവും ഒഴിവാക്കി ലളിതവും മിതവുമായ ഭക്ഷണശീലം വളർത്തുക.

ഇതൊരു പകർച്ചവ്യാധിയല്ല. രോഗിയെ സ്പർശിക്കുന്നതിലൂടെ പകരുകയുമില്ല. രോഗിയുടെ രക്തം ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാളുടെ രക്തവുമായി ചേർന്നാൽ കുഷ്ഠരോഗ ബാക്ടീരിയ ആരോഗ്യവാന്റെ ആമാശയത്തിലെത്താം. അല്ലാതെ ആഹാരത്തിലൂടെയും ശ്വാസത്തിലൂടെയും ഇതു പകരുകയില്ല.

പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ള പാവങ്ങളിലാണ് ഈ രോഗം സാധാരണ കണ്ടുവരാറുള്ളത്. മുരിങ്ങയില, കായ, പൂവ് ഇവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. മുള്ളൻചീര, ബ്രഹ്മി തുടങ്ങിയ ഇലകളും നല്ലതാണ്.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. കടുക്കപൊടിച്ച് പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ഒരു സ്പൂൺ നുണഞ്ഞിറക്കുക.

2. ഗുലാഞ്ചയുടെ സത്ത് കടുക്കക്കുരു ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

3. ആര്യവേപ്പിന്റെ തൊലി ഇടിച്ച് പിഴിഞ്ഞ് മുള്ളു മുരിക്കിന്റെ നീരും ചേർത്ത് കുടിക്കുക.

4. ആര്യവേപ്പില അരച്ചു പുരട്ടുക.

5. ചിറ്റമൃത് നീര് കഴിച്ച ശേഷം നെയ്യും ചോറും ചേർത്തു കഴിക്കുക.

6. ഗോമൂത്രത്തിൽ മഞ്ഞൾപ്പൊടിയിട്ട് പതിവായി പ്രഭാതത്തിൽ ഒരു മാസം കഴിക്കണം.

ഉള്ളടക്കം

10. മെലിച്ചിൽ

(Emaciation)

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ശരീരം മെലിയുവാൻ പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്.

1. ക്ഷീണിച്ച (ആരോഗ്യം കുറഞ്ഞ) ബീജത്തിലൂടെയും അണ്ഡത്തിലൂടെയും.

2. മുലപ്പാൽ ആവശ്യനുസരണം ലഭിക്കാതെ വളരുന്ന കുട്ടി.

3. ദാരിദ്ര്യം കൊണ്ട് അച്ഛനമ്മമാർ മക്കൾക്ക് പോഷകാഹാരം കൊടുക്കാതിരിക്കുക. ദഹനേന്ദ്രിയ വ്യവസ്ഥയും കരളും ക്ഷീണിതമാകുന്നതോടെ മെലിയാൻ തുടങ്ങുന്നു.

4. കുട്ടികളോടുള്ള അമിതസ്നേഹത്താൽ നെയ്യ്, വെണ്ണ, മുട്ട, മത്സ്യം, മാംസം എന്നിവ വാരിക്കോരി തീറ്റുന്നു. കരളും, ദഹനേന്ദ്രിയ വ്യവസ്ഥയും അമിതജോലിഭാരത്താൽ ക്ഷീണിതമാകുകയും/ മെലിച്ചിലിനു കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രായപൂർത്തിയായവരിൽ മെലിച്ചിലിനുള്ള കാരണങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

1. കടുത്ത മാനസിക സമ്മർദ്ദം വഴി

2. ജനനേന്ദ്രിയ വൈകല്യങ്ങൾ

3. മലബന്ധം

4. അസിഡിറ്റി

5. നിരന്തരമായ രസം, രക്തം എന്നീ ധാതുക്കളുടെ നഷ്ടം

6. സ്ത്രീക്കോ പുരുഷനോ ഉള്ള മറ്റു രോഗങ്ങൾ

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: കർമ്മാസനം, ഭുജംഗാസനം, ശലഭാസനം, ഗരുഡാസനം, ആഗ്നേയി മുദ്ര.

വൈകീട്ട്: വിസമകോണാസനം, ചക്രാസനം, ഗ്രന്ഥിമുക്താസനം.

സൂര്യസ്നാനം, ധാരാളം വെള്ളം ദിവസവും കുടിക്കുന്ന ശീലം, തുറന്ന സ്ഥലത്ത് പ്രകൃതിരമണീയത ആസ്വദിക്കുവാൻ അവസരം ഇവ ഉണ്ടാക്കികൊടുക്കുക. കൂടാതെ മെലിഞ്ഞ കുട്ടികളെ കായികരംഗങ്ങളിൽ നിർബന്ധമായും പങ്കെടുപ്പിക്കുക.

ആഹാരക്രമം: 5 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പാലും പഴങ്ങളും മുഖ്യാഹാരമാക്കുക. ചോറും, കൊഴുപ്പു കലർന്ന ഭക്ഷണവും ആവുന്നത്രയും ഒഴിവാക്കുക. കാരണം ഇവ ദഹനേന്ദ്രിയ വ്യവസ്ഥയേയും കരളിനേയും ക്ഷീണിപ്പിക്കും. 5 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഒരിക്കലും മംസാഹാരം കൊടുക്കരുത്. ചോറാണെങ്കിലും കുറഞ്ഞ അളവിൽ കൊടുത്ത് കുറേശ്ശെ അളവു കൂട്ടിക്കൊണ്ടുവന്നാൽ മതി. പഴങ്ങളും പഴച്ചാറുകളും (ആൽക്കലി സമ്പുഷ്ടം) ആണ് കുട്ടികൾക്ക് ഏറ്റവും നല്ല ഭക്ഷണം. ദാരിദ്ര്യം കൊണ്ട് അച്ഛനമ്മമാർ കുട്ടികൾക്ക് വളരെയധികം പാൽ വാങ്ങിക്കൊടുക്കുവാനാകില്ല. കുട്ടികൾക്ക് 700 ഗ്രാം മുതൽ 933.12 ഗ്രാം പാൽ ദിവസവും കൊടുത്താൽ

മതിയാകും. എന്നാൽ ചില അച്ഛനമ്മമാർക്ക് ഇതുപോലും ദാരിദ്ര്യം കൊണ്ട് നൽകാനാവുന്നില്ല.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

കുട്ടികൾക്ക് പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പാൽ എന്നിവ കൊടുത്ത് മെലിച്ചിൽ തടയാം. കുട്ടികൾ നന്നാവണമെങ്കിൽ മീനും, മാംസവും കൊടുക്കണമെന്ന് ചിന്തിക്കുന്ന അച്ഛനമ്മമാർ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തെ അപകടകരമാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

പ്രായപൂർത്തിയായവർ പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ശാരീരികാദ്ധ്വാനത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും വേണം. ദഹനേന്ദ്രിയ വ്യവസ്ഥയും കരളും ശരിയായ അവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തിക്കോളും.

[ഉള്ളടക്കം]

11. എക്സിമ

(Eczema)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

തൊലിപൊട്ടി ചലം വരിക, എല്ലാ വർഷവും ആവർത്തിക്കുക, ചൊറിച്ചിലും ചുട്ടുനീറ്റലും, നല്ല ക്ഷീണം, ഇടവിട്ടുള്ള പനി ഇവയാണ് എക്സിമയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

രസം, രക്തം, മാംസം, മേദസ്സ് എന്നിവ വിഷലിപ്തമാകുന്നതോടെ എക്സിമ ആരംഭിക്കുന്നു. വെള്ളപാണ്ടിനേക്കാളും അല്ലെങ്കൽ ലുക്കോഡെർമയേക്കാളും അപകടകരമാണ് ഈ അവസ്ഥ. രക്തദൂഷ്യവും മരുന്നിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗവും മൂലം തൊലി, മാംസം, കൊഴുപ്പ് ഇവ ക്ഷിണിതമായി പ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നു. അപ്പോൾ എക്സിമയുടെ അണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ വാസമുറപ്പിക്കുന്നു. തുടർച്ചയായി ശ്വേതരക്താണുക്കളും എക്സിമ അണുക്കളും തമ്മിൽ പൊരുതുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽനിന്ന് ചോരയും ചലവും പുറത്തേക്കു പൊട്ടി ഒലിക്കുന്നു.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ദീർഘപ്രണാമം, യോഗമുദ്ര, ഭുജംഗാസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര, പാദഹസ്താസനം, ശീതളി പ്രാണായാമം.

വൈകീട്ട്: മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, ഉത്ക്കടവജ്രാസനം, കൂർമ്മകാസനം.

ആഹാരക്രമം: ലളിതവും എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നതുമായ ആഹാരം കഴിക്കുക. മാംസാഹാരവും മധുരമുള്ളവയും ഒഴിവാക്കുക. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം മുടങ്ങാതെ കുടിക്കണം.

ഏകാദശി, പൗർണ്ണമി, അമാവാസി എന്നീ ദിവസങ്ങളിൽ ഉപവാസമെടുക്കുക.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

മലബന്ധവും വയറിളക്കവും വരുത്തുന്ന ആഹാരം ഒഴിവാക്കുക. സൂര്യസ്നാനം നിത്യവും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ശരിയായി രോഗം മാറുന്നതു വരെ മാംസാഹാരം കഴിക്കരുത്.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. വെളുത്ത അരളിയുടെ വേര് പൊടിച്ച് വെള്ളം ചേർത്ത് കുഴമ്പുപരുവത്തിലാക്കി പുരട്ടുക.

2. 58 ഗ്രാം മഞ്ഞൾ നീരിൽ തൈരു ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത ഉത്തമം.

3. ചെറുനാരങ്ങയും വെളിച്ചെണ്ണയും കൂടി ചെമ്പുപാത്രത്തിൽ തലേന്നു രാത്രി ഇട്ടുവെച്ച് പിറ്റേന്ന് രാവിലെ രണ്ടുംകൂടി അടിച്ചു പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് പുരട്ടുക.

4. സൾഫർ, കൽക്കരി ഇവ പൊടിച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്ത് പോക്കി പുരട്ടുക.

ഉള്ളടക്കം

12. സെമിനൽ വീക്ക്നസ്
Seminal Weakness

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതിനു മുൻപോ പിൻപോ ശുക്ലം പുറത്തേക്കു പോകുക, ഓർമ്മശക്തി കുറയുക, തലവേദന, കാലുകൾക്ക് പ്രത്യേകിച്ചും കാൽമുട്ട് വേദനയും തളർച്ചയും.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ലൈംഗികതയിലുള്ള അറിവില്ലായ്മ, പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ രീതിയിൽ ശുക്ലം നഷ്ടമാക്കുക, മാംസാഹാരം, ശാരീരികാദ്ധ്വാനക്കുറവ്, ബുദ്ധിപരമായ ജോലിഭാരം, വെള്ളം ആവശ്യത്തിനു കുടിക്കാതിരിക്കുക, കുളിക്കാൻ മടി ഇവയാണ്.

ചികിത്സ (Treatment)

ഭക്ഷണത്തിന്റെ വിധിനിഷേധങ്ങൾ

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

ഇവ വന്ധ്യതയുടേതു തന്നെ. ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടുകൾ, തെറ്റായതും താഴ്ന്നതുമായ ചിന്താഗതി,

ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, മാംസാഹാരം, ലൈംഗിക ഉത്തേജനമുണ്ടാക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുക, ചിത്രങ്ങൾ കാണുക എന്നിവ നിർബന്ധമായും നിറുത്തലാക്കുക.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. ഒരിഞ്ച് തുളസി വേരെടുത്ത് ഒരു വെറ്റിലയും ചേർത്ത് 2 ആഴ്ച തുടർച്ചയായി കഴിച്ചാൽ പെട്ടെന്നു ഫലം ലഭിക്കുന്നതാണ്.

2. ഇലവ് മരത്തിന്റെ വേര് നിഴലിൽ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് 3 ഗ്രാം പാലിൽ ചേർത്തു രാവിലെ സേവിക്കുക.

ഉള്ളടക്കം

13. തളർവാതം (Paralysis)

ശരീരത്തിലെ ഗ്രന്ഥികളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് തലച്ചോറാണ്. നാഡികൾ വഴി ആവേഗങ്ങൾ തലച്ചോറിലേക്കും അവിടെനിന്നും പേശികളിലേക്കും പ്രസരണം ചെയ്യപ്പെടന്നു. തലച്ചോറിന്റെ ഇടതു വലത് അർദ്ധഗോളങ്ങളായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. തലച്ചോറിന്റെ ഇടതുഭാഗത്തുള്ള നാഡീകേന്ദ്രങ്ങൾ വലതു ഭാഗത്തേയും, വലതുഭാഗത്തുള്ള നാഡീകേന്ദ്രങ്ങൾ ഇടതുഭാഗത്തേയു നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഉയർന്ന

രക്തസമ്മർദ്ദം കൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും ഒരു നാഡീകേന്ദ്രം പ്രവർത്തനരഹിതമായാൽ ആ കേന്ദ്രം നിയന്ത്രിക്കുന്ന ശരീരഭാഗം തളരുന്നു. ഇങ്ങനെ ശരീരത്തിൽ ഏതെങ്കിലുമൊരു ഭാഗം പ്രവർത്തനരഹിതമാകുന്നതിനെ തളർവാതം/പക്ഷാഘാതം എന്നു പറയുന്നു.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

തലച്ചോറിന്റെ ഓരോ ഭാഗങ്ങളും അനേകം നാഡികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമോ ക്ഷതമോ വന്ന് ഒരു ഭാഗം നശിച്ചാൽ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്ന നാഡീകോശങ്ങൾ മനസിലേക്ക് സംവേദങ്ങളെ എത്തിക്കാതെ വരുന്നു. ഒരു നാഡീകോശം പ്രവർത്തനരഹിതമായാൽ അതു പുനഃസൃഷ്ടിക്കാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. നാഡീവ്യവസ്ഥയിലെ കേന്ദ്രം നശിക്കുമ്പോൾ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നാഡീവ്യവസ്ഥ പ്രവർത്തനരഹിതമാകുകയും ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം തളരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ വരുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങൾ മാത്രമായി തളർന്നെന്നിരിക്കാം. ഉദാഹരണമായി വായയുടെ ഒരു വശം മാത്രമായി തളരാം. തളർച്ചയ്ക്കും രക്തസമ്മർദ്ദവുമായ ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾക്കും മൂലകാരണം ഒന്നുതന്നെയാണ്. രക്തത്തിൽ അസിഡിറ്റി വർദ്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ടു, അമിതാഹാരം, അസൂയ, അമിതമായ മാംസാഹാര ശീലം എന്നിവകൊണ്ടും രക്തസമ്മർദ്ദം ഉയരാം. മണിപൂരചക്രം കൂടുതലായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന

വ്യക്തികളിൽ കാമവും ദേഷ്യവും കൂടുതലായിരിക്കും. എല്ലായ്പ്പോഴും ഊർജ്ജസ്വലരായി തോന്നിയാലും ഇത്തരക്കാർക്ക് മലബന്ധം ഉണ്ടായിരിക്കും. തളർച്ച വന്നവരിൽ മിക്കവർക്കും മലബന്ധം ഉണ്ടായിരുന്നതായി തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പിത്തരസം കൂടുതലുള്ള ശരീരപ്രകൃതിയുള്ളവർക്ക് ക്ഷീണവും ദേഷ്യവും അമിതമായ ലൈംഗികാസക്തിയും ഉണ്ടായിരിക്കും. നാഡീവ്യവസ്ഥ ക്ഷീണിതമായി തളർവാതം വരാം.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഭുജംഗാസനം, ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, യോഗമുദ്ര, പക്ഷബന്ധ പ്രാണായാമം.

വൈകീട്ട്: ഭുജംഗാസനം, ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, യോഗമുദ്ര, പക്ഷബന്ധ പ്രാണായാമം. ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ചെയ്യുവാൻ പറ്റുന്ന യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുക.

ആഹാരക്രമം: തളർവാതരോഗികൾക്ക് ചെറുനാരങ്ങനീരും ക്ഷാരഗുണം നിറഞ്ഞ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറി സൂപ്പും നൽകാവുന്നതാണ്. കഠിനമായ രോഗമുള്ളവർ നാരങ്ങാനീരു മാത്രം കഴിച്ച് ഉപവസിക്കണം. കൂടാതെ രണ്ടോ മൂന്നോ ലിറ്റർ വെള്ളം കുറേശ്ശെയായി ദിവസേന കുടിക്കണം.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

മാംസാഹാരം, ലൈംഗികബന്ധം, പകലുറക്കം, രാത്രി ഉണർന്നിരിക്കൽ ഇവ ഒഴിവാക്കുക. വ്യാപകശൗചം ചെയ്യുന്നതു നന്നായിരിക്കും. സൂര്യസ്നാനം കൊടുക്കാവുന്നതാണ്. ഇതിനുശേഷം ശരീരത്തിലെ ജലാംശം തുടച്ചുമാറ്റി അസുഖമുള്ളിടത്ത് 15 മിനിട്ട് വെയിൽ കൊള്ളിക്കണം. അതിനു ശേഷം ശരീരം ഭംഗിയായി തിരുമ്മേണ്ടതാണ്.

ഉള്ളടക്കം

14. ആമാശയവ്രണം

(ഡുവോഡിനൽ അൾസർ)

(Gastric Ulcer)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ദഹനക്കേടും മലബന്ധവം, ആഹാരത്തിനോട് വെറുപ്പ്, മനംപുരട്ടൽ, ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടനെയോ ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂറുകൾക്ക് ശേഷമോ വയറുവേദന ഇവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ഭാഗികമായി ദഹിച്ച ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ ചെറുകുടലിലെത്തുമ്പോൾ ദഹനരസങ്ങൾ ആഹാരപദാർത്ഥത്തെ ദഹിപ്പിച്ച് ശരീരത്തിലേക്ക് ചേർക്കുന്നു. ദഹനം പൂർത്തിയാകുന്നത് ദഹനരസങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെയാണ്. കരൾ, പാൻക്രിയാസ് തുടങ്ങിയ ഗ്രന്ഥികളുടെ അപാകത മൂലം ആഹാരവസ്തുക്കൾ പൂർണ്ണമായി ദഹിക്കാതെ വന്നാൽ അഴുകി കേടാകുന്നു. കരളിൽ നിന്നു വരുന്ന ദഹനരസം (പിത്തരസം) ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളുമായി ലയിക്കാതെ വരുമ്പോൾ ശരീരവുമായി പ്രതിപ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ മാലിന്യമായി മാറിയ രസം ഗാസ്ട്രിക്/ഡുവോഡിനൽ അൾസറിനു കാരണമാകുന്നു. ആഹാരശേഷം ഒട്ടും തന്നെ വിശ്രമമെടുക്കാത്തവരിൽ ആമാശയത്തിലേക്കുള്ള രക്തചംക്രമണം കുറഞ്ഞ് ആമാശയഭിത്തി കേടാകുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. അഴുകിയ വസ്തുക്കൾ തുടർച്ചയായി കെട്ടിക്കിടക്കുമ്പോഴാണിത് സംഭവിക്കുന്നത്.

മലബന്ധവും ദഹനക്കേടുമുണ്ടെങ്കിൽ ആൽക്കലി ദഹനരസങ്ങൾ തരുന്ന ഗ്രന്ഥികൾ ക്ഷീണിതമാകുകയും ആൽക്കലി ആസിഡ് അനുപാതം തെറ്റിപ്പോകുകയും ചെയ്യുന്നു. ആസിഡ് അധികരിക്കുകയും വിഷമയമായ ദ്രാവകം വാതകമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ വാതകം ശേഖരിക്കപ്പെടുകയും ആമാശയത്തിലും കുടലിലും മുറിവുകളും വ്രണങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇതാണ് ആമാശയ അൾസറും കുടലിലെ അൾസറം.

വിഷമയമായ മരുന്നുകളുടെ അമിതോപയോഗത്താലും, കുത്തിവെയ്പ്പുമൂലവും ശരീരത്തിലെ ജീവാണുക്കൾ നശിക്കുന്നു. വിശ്രമമില്ലാത്ത ജീവിതം കൊണ്ടും ഇത് സംഭവിക്കാം.

ആമാശയ അൾസർ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആഹാരശേഷം ഉടനെ വയറുവേദന ആരംഭിക്കുന്നു. എന്നാൽ കുടലിലാണ് അൾസറെങ്കിൽ ആഹാരം കഴിച്ച് കുറച്ചു സമയത്തിനുശേഷമേ വേദന ആരംഭിക്കുകയുള്ളൂ. ആമാശയ അൾസർ ഉള്ളപ്പോൾ ദഹനം നടക്കാതെ പുറത്തുപോകുകയും ശരീരം ക്ഷീണിച്ചു വരികയും ചെയ്യുന്നു. കുടലിലാണ് ഇതെങ്കിൽ തിരിച്ചറിയുവാനപ് സമയം വേണ്ടിവരും. എന്തു കാരണം കൊണ്ടായാലും അൾസർ ഉണ്ടായാൽ മലത്തിലൂടെ രക്തം വരികയോ, ഓക്കാനം തോന്നുകയും ചെയ്യുന്നു. അൾസർ കഠിനമെങ്കിൽ രോഗിക്ക് മനംപുരട്ടൽ നിശ്ചയമായും ഉണ്ടായിരിക്കും. ഛർദ്ദിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അൽപം ആശ്വസം തോന്നാം. ഛർദ്ദിക്കുമ്പോൾ രക്തം വരികയും മലത്തിന കറുത്ത നിറം വരികയും ചെയ്യുന്നു. ഈ രോഗം യൗവനത്തിൽ ആരംഭിച്ച് യൗവനത്തിന്റെ അവസാനമോ മദ്ധ്യവയസ്സിലോ രോഗിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, യോഗാസനം, ദീർഘപ്രണാമം, ഭുജംഗാസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര, പാദഹസ്താസനം, ആഗ്നേയിമുദ്ര, ആഗ്നേയിപ്രാണായാമം.

വൈകീട്ട്: സർവാംഗാസനം, മത്സ്യമുദ്ര, നൗകാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസാനം, കർമ്മാസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര, ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര.

ആഹാരക്രമം: രോഗം മൂർച്ഛിച്ച ്അവസരത്തിൽ പഴച്ചാറുകളോ, ജലമോ മാത്രം കൊടുക്കുക. രക്തം ഛർദിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കറുകനീരോ പൂവാങ്കുന്നിലനീരോ കുടിച്ചാൽ മതി. അല്പം സുഖം പ്രാപിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ നേർപ്പിച്ച് പാലിൽ തേൻ ചേർത്തു കൊടുക്കാം. മലത്തിന ഇരുണ്ട നിറമെങ്കിൽ പഴച്ചാറുകൾ മാത്രമേ കൊടുക്കാവൂ. രോഗം കുറയുന്നതോടെ നല്ലതുപോലെ വേവിച്ച ഉരുളകിഴങ്ങ്, പച്ചോള തുടങ്ങി എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന പച്ചക്കറികളും ഞവര അരിയുടെ ചോറും കൊടുക്കാം. ചോറിനൊപ്പം ഒരു ചപ്പാത്തി കൊടുക്കാവുന്നതാണ്. ചിലപ്പോൾ വർഷങ്ങളോളം ഈ ആഹാരരീതി തുടരേണ്ടി വന്നേക്കാം.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

അസിഡിറ്റിയാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ മുഖ്യകാരണം. ഇത്തരം ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക. മാംസാഹാരശീലം പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കുക. ചൂടുള്ള ആഹാരം, മധുപ പലഹാരങ്ങൾ, ഉപ്പ് അധികം ചേർത്ത ഭക്ഷണം, എന്നിവ കുറയ്ക്കുക. ആൽക്കലി കലർന്നവ ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കാം. സാധാരണ അവസ്ഥയിലെത്തിയാൽ മാത്രം ചീരയും മറ്റു

പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗിക്കാം. രണ്ടുനേരം തേൻ വെള്ളമോ തേൻ ചേർത്ത പാലോ കൊടുക്കാം. ആഹാരശേഷം വിശ്രമമെടുക്കാതെ ഉടനെ ജോലിയിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് അപകടകരമാണെന്നറിയുക.

ഉള്ളടക്കം

15. പിത്താശയക്കല്ല്

(Gall Stones)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

'പിത്താശ്മരി' യെന്നാണ് സംസ്കൃതത്തിൽ പിത്താശയകല്ല് **(Gall Stones)** എന്ന രോഗം അറിയപ്പെടുന്നത്. അസ്മരിയെന്നാൽ കല്ലെന്ന അർത്ഥമാണ്. പിത്താപാഥുരി, പാഥർ എന്നെല്ലാം കല്ലിനെ അറിയപ്പെടുന്നു. മൂത്രാശയക്കല്ലിന്റെ ഒന്നാമത്തെ ലക്ഷണം പൊക്കിളിനു വലതുവശത്തായി വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നതാണ്. ആഹാരശേഷം ഓക്കാനം വരുന്നതും ഇതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. വിശപ്പ് ഇല്ലാതാകുന്നതും, ക്ഷീണം, തോന്നുന്നതും ഇതിന്റെ ലക്ഷണം തന്നെ. മനുഷ്യന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഗ്രന്ഥിയാണ് കരൾ, പിത്തരസത്തിന്റെ ഉല്പാദനം, ദഹിച്ചഭക്ഷണം രക്തത്തിലേക്ക് കലരുക, രക്തശുദ്ധീകരണം ഇയെല്ലാം കരളാണ് ചെയ്യുന്നത്. കരൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന പിത്തരസം ആദ്യം പിത്താശയത്തിൽ സംഭരിക്കപ്പെടുന്നു. അവിടെ

നിന്നും അത് ആമാശയത്തിലേക്ക് പിത്തരസത്തോടൊപ്പം എത്തുന്നു. അവിടെനിന്നും കുടലിലേക്കും മലാശയത്തിലേക്കും നീങ്ങി ശരീരത്തിൽനിന്നും പുറംതള്ളപ്പെടുന്നു.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

കരൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നത് പിത്തരസമാണ്. ആമാശയത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ കുടലിലേക്കും തുടർന്ന് മലാശയത്തിലേക്കും എത്തിക്കുന്നത്.രക്തത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ അധികരിക്കുമ്പോൾ ഇവ ധാരാളമായി പിത്തസഞ്ചിയിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി തരികളായിമാറുന്നു. ഈ തരികൾ കൂടിച്ചേർന്ന് കല്ലായി മാറുന്നു. ഇത് പല വലിപ്പത്തിലും രൂപത്തിലും കണ്ടേക്കാം ആഹാരശേഷം ഈ കല്ലുകൾ പിത്തരസത്തിന്റെ ഒഴുക്കിനെ തടയുന്നു. അപ്പോൾ ഗ്രന്ഥികൾ കൂടുതൽ ശക്തിയോടെ ഇതിനെ തള്ളുന്നു. ഇങ്ങനെ തള്ളുമ്പോഴാണ് വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

രോഗത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഗ്രന്ഥികൾ ചെറുതരം കല്ലുകളെ തള്ളിവിടുന്നതിൽ വിജയിച്ചേക്കാം. എന്നാൽ ഗ്രന്ഥികൾ ക്ഷീണിതമാകുന്നതോടെ കല്ലുകൾക്ക് വലിപ്പം കൂടി വന്ന പുറത്തേക്കു പോകാതെ വരുന്നു.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, യോഗമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, പാദരഹസ്താസനം, നാസാപാനം, ആഗ്നേയീ മുദ്ര അല്ലെങ്കിൽ ആഗ്നേയി പ്രണായാമം

വൈകീട്ട്: അഗ്നിസാരമുദ്ര, കർമ്മാസനം, സർവാംഗാസനം.

ആഹാരക്രമം: ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ, മാംസാഹാരം, നെയ്യ്, മലബന്ധം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപേക്ഷിക്കുക. ധാരാളം ജലം കുടിക്കണം. ഏകാദശി, പൗർണ്ണമി, അമാവാസി എന്നീ ദിവസങ്ങളിൽ നാരങ്ങവെള്ളം കഴിച്ച് ഉപവാസമെടുക്കാം. രോഗം മൂർച്ചിഛിച്ച അവസരത്തിൽ ഉപ്പിട്ട ചെറുനാരങ്ങവെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക. ശുദ്ധോപവാസം/ നിർജല ഉപവാസം ഒരു കാരണവശാലും എടുക്കരുത്.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

കരളിന് വിശ്രമം കൊടുക്കുന്ന പഴച്ചാറുകളോ പഴങ്ങളും മാത്രം കഴിക്കുക. ഇത് സമ്പന്നരുടെ ഇടയിലെ രോഗമാണെന്നതു കൊണ്ട് ശാരീരികാദ്ധ്വാനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. നാരങ്ങവെള്ളം ആഹാരവും മരുന്നുമാണെന്നറിയുക

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. കടുക്കയുടെ കുരു പാലിലിട്ട് കാച്ചിയശേഷം കുരു എടുത്ത് കളഞ്ഞ് പാൽ കുടിക്കുക.

2. കടുക്ക, മുത്തങ്ങ, പാച്ചോറ്റി, പേരാൽ പഴം ഇവ സമമെടുത്ത് കൂട്ടിയിളക്കിയ ശേഷം ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ് നീരെടുത്ത്(25ഗ്രാം) പതിവായി സേവിക്കുക.

ഉള്ളടക്കം

16. പഴകിയ ഗ്രന്ഥിവീക്കം

(Chronic Gland Swelling)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ചുവന്നതടിപ്പ്, വീക്കം, വേദന (എല്ലാ ഗ്രന്ഥിവീക്കങ്ങൾക്കും വേദന ഉണ്ടായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല). ചില സമയത്ത് വളരെ പഴകിപ്പോയി എങ്കിൽ വേദന തോന്നണമെന്നില്ല. ഇടവിട്ടുള്ള പനിയാണു ലക്ഷണങ്ങൾ.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

പനി കഠിനമാകുമ്പോൾ കരളും പ്ലീഹയും ക്ഷീണിതമാകുന്നു. ശരീരത്തിന്റേയും ലംഫിന്റേയും പ്രതിരോധശേഷിയും താഴുന്നു. ഗ്രന്ഥികളുടെ പിൻബലം കുറഞ്ഞ് വീണ്ടും പ്രവർത്തിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ അമിതഭാരത്താൽ തടിപ്പുണ്ടാകുന്നു. അയഡിന്റെ അഭാവം വന്നാലും ഗ്രന്ഥിവീക്കം വരാം.

ശരീരത്തിലെ ശുക്ലം അമിതമായി പുറത്തേക്ക് വിസർജ്ജിക്കുമ്പോൾ ഗ്രന്ഥികൾക്ക് ഊർജ്ജസ്വലത കുറയുന്നു. ഗ്രന്ഥികൾക്ക് ആരോഗ്യവും ശക്തിയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത് ശുക്ലമാണ്.

ചില ഗ്രന്ഥികൾക്ക് അയഡിനും ലിംഫും മറ്റുള്ളവയെ അപേക്ഷിച്ച് കൂടുതലായി വേണ്ടിവന്നേക്കാം. ലിംഫ് കുറയുമ്പോൾ ഇത്തരം ഗ്രന്ഥികൾ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നു. തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥി ഇതിന ഒരുദാഹരണമാണ്. ഈ ഗ്രന്ഥിയെ താങ്ങുന്ന പ്രധാന ധമനികളാണ് 'മന്യ'. സാധാരണ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുവാനാകാതെ വരുമ്പോൾ ഈ ധമനികൾ വീർക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഇതാണ് തൊണ്ടമുഴ (ഗോയിറ്റർ) എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള വീക്കം കക്ഷത്തിലും, ഊരുസന്ധികളിലും കണ്ടുവരാറുണ്ട്.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, കർമ്മാസനം, ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര, മയൂരാസനം, ബന്ധത്രയയോഗമുദ്ര, പ്രാണായാമം (ഏതു ഭാഗത്താണോ വീക്കം അവിടെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട്)

വൈകീട്ട്: സർവാംഗാസനം, മത്സ്യമുദ്ര, അഗ്നിസാരമുദ്ര, മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, സൂര്യസ്നാനം, ഉപവാസം, ധാരാളം ജലം കുടിക്കുക.

ആഹാരക്രമം: അയഡിൻ അടങ്ങിയ ആഹാരമായ പാൽ, പഴങ്ങൾ, ഏത്തപ്പഴം, പപ്പായ, ഓറഞ്ച്,

പൈനാപ്പിൾ, തക്കാളി ഇവ ഉത്തമം. മലാശയശുദ്ധി എന്നും വരുത്തേണ്ടതാണ്.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

ഗ്രന്ഥിവീക്കമുള്ള രോഗികളെ ഉൾനാടൻ പ്രദേശത്താണ് കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. ഇത്തരം രോഗികൾ തീരപ്രദേശങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഒരു മാറ്റത്തിനു വേണ്ടി മാത്രം. കടൽ ജലത്തിൽ ്യഡിൻ ധാരാളം ഉള്ളതിനാൽ ശ്വാസത്തിലൂടെയും വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിലൂടെയും ഇതു രോഗിക്കു ലഭിക്കുന്നു. പുരുഷന്മാരിൽ ശുക്ലം ഉയർന്ന തോതിൽ നഷ്ടമാകുന്നതോടെ തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിക്ക് വീക്കം വരാം. അതിനാൽ അമിതമായി ശുക്ലം കളയാതെ സൂക്ഷിക്കുക.

സ്ത്രീകളിൽ അടുത്തടുത്തുള്ള പത്തോ പന്ത്രണ്ടോ പ്രസവം, മാസമുറയിലെ അപാകതകൾ പ്രത്യേകിച്ചും അമിതരക്തസ്രാവം എന്നിവകൊണ്ട് തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിവീക്കം ഉണ്ടാകാം. **ഉള്ളടക്കം**

17. ഗൊണോറിയ

(ഒരു തരം ലൈംഗിക രോഗം)

Gonorrhea

സംസ്കൃതത്തിൽ ഈ രോഗത്തെപ്പറ്റി പരാമർശമൊന്നുമില്ലെങ്കിലും പ്രമേഹവുമായി ഇതിനു സാമ്യമുണ്ട്. ബംഗാളിയിൽ ഇതിനു മേഹ എന്നു പറയുന്നു. ഇംഗ്ലീഷ് പദമായ ഗൊണോറിയ എന്നു തന്നെയാണ് ഇതറിയപ്പെടുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ ചുട്ടുനീറ്റം, ലിംഗാഗ്രം വീർത്ത് ചുവന്ന നിറത്തോടെ കൂടിയിരിക്കുക, തുള്ളി തുള്ളിയായി മൂത്രം പോകുക. അതിലൂടെ ശുക്ലം വെള്ളയോ മഞ്ഞയോ നിറം കലർന്ന് പോകുക. ലിംഗാഗ്രത്തിലോ മൂത്രം പോകുന്ന വഴിയിലോ വ്രണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുക, ലിംഗം വീർത്തു കട്ടിയാകുക ഇവയാണ് ഗൊണോറിയ ലക്ഷണങ്ങൾ.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

‘ഗൊണോക്കോക്കസ്‘ ബാക്ടീരിയയാണ് രോഗകാരണമെന്ന് ഡോക്ടർമാർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. വൃത്തിയും ശുദ്ധിയും കുറവുള്ളവരുമായി ലൈംഗികവേഴ്ച നടത്തുന്നതിലൂടെയും ഈ രോഗം വരാം. പുരുഷന്മാർക്ക് വേശ്യകളുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിലൂടെ പകരുകയും പിന്നീട് സ്വന്തം ഭാര്യയ്ക്ക് ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ ഇതുണ്ടാകുകയും ചെയ്യാം. മൂത്രം പോകുമ്പോൾ ചൂട് അനുഭവപ്പെടുകയും ലിംഗത്തിൽ അമർത്തി

തടവുമ്പോൾ ചൂട് തോന്നുകയും അൽപം ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നതായും തോന്നാം.

ചികിത്സ (Treatment)

സിഫിലിസിനു പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ചികിത്സ തന്നെ ഇതിനും മതിയാകും.

ആഹാരക്രമം: മലബന്ധം ഉണ്ടാക്കാത്ത ആഹാരങ്ങൾ, പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം, നാരങ്ങാവെള്ളവും പച്ചവെള്ളവും ധാരാളം കുടിക്കണം. അമിതാഹാരം, ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ, മാംസാഹാരം ഇവ വർജ്ജിക്കുക. ഉപവാസം ശീലമാക്കുക, മരിങ്ങയില, മുരിങ്ങക്കായ, മുള്ളുമുരിക്ക്, ആര്യവേപ്പ്, മുരിങ്ങ ഇവയുടെ മുകുളങ്ങളും ഈ രോഗത്തിന ഉത്തമമാണ്.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

ഇത് പൂർണ്ണമായി സുഖം പ്രാപിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ഇത് വളരെ അപകടകാരിയായ ഒരു രോഗമാണ്. കാരണം ഇതൊരു വ്യക്തിയെ മാത്രമല്ല സാവധാനം ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ജീവിതം തന്നെ വിഷമയമായിക്കി മാറ്റുന്നു. വളരെ നാൾ ഇതു നീണ്ടുനിന്ന ശേഷം അൽപം കുറഞ്ഞ് വീണ്ടും വരാം എന്നതുകൊണ്ട് ഇത്തരം രോഗികൾ ‘നൈഷ്ഠിക ബ്രഹ്മചര്യം‘ (ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ നിന്നൊഴിഞ്ഞു നിൽക്കുക) ആചരിക്കണം. പൂർണ്ണസുഖം പ്രാപിച്ചു എന്നു തോന്നിയാലും മൂന്നു വർഷത്തേക്ക് ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഈ രോഗഭാഗത്തുനിന്നും പഴുപ്പ് കണ്ണിലെത്തിയാൽ കാഴ്ചശക്തി നഷ്ടപ്പെടാവുന്നതാണ്. കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്. രോഗമുള്ള ഭാഗത്ത് കുളി കഴിഞ്ഞ ശേഷം സ്ഥിരമായി സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കണം. അസഹനീയമായ വേദന തോന്നുമ്പോൾ പടികാരം കലക്കിയ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിവയ്ക്കുക. കൂടാതെ ചേറുമണ്ണ് പാക്ക് ലിംഗത്തിൽ ചുറ്റിവയ്ക്കുക, ഉണങ്ങുമ്പോൾ മറ്റൊരു പാക്ക് കൂടി വയ്ക്കുക. ഗൊണോറിയ രോഗികൾക്ക് ജനനേന്ദ്രിയത്തിൽ കത്തിക്കാളുന്ന വേദന വരാറുണ്ട്. മൂത്രം പോകാതെയും മൂത്രത്തിലൂടെ രക്തം കലർന്നും വരാം. മൂത്രം തുറന്നു പോകുവാൻ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യണം.

1. രാവിലെ തിളപ്പിക്കാത്ത ശുദ്ധമായ പാലിൽ വെള്ളം ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

2. പച്ചമഞ്ഞൾ ഒരു സ്പൂണെടുത്ത് കടുക്ക പൊടിച്ചെടുത്തതും തണുത്ത ജലവും ചേർത്ത് പുരട്ടുക.

3. കാട്ടുമാവിൻതൊലി ജ്യൂസടിച്ച് പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കുടിക്കുക.

4. 11 ഗ്രാം തുവരയിലയുടെ നീരെടുത്ത് പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

5. ചന്ദനതൈലം 10 തുള്ളി വെള്ളത്തിൽ ചേർത്തു സേവിക്കുക.

6. വെളുത്ത ചന്ദനപ്പൊടി കല്ലുപ്പ് ചേർത്ത് വെള്ളത്തിൽ കലക്കി കുടിക്കുക.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. 23 ഗ്രാം ശതാവരി ജ്യൂസ് അര ഗ്ലാസ് പാലിൽ ചേർത്ത് കുടിക്കുക.

2. പച്ചമഞ്ഞളും നെല്ലിക്കയും ചേർത്ത് തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കലക്കി കുടിക്കുക.

3. 2 ഗ്രാം പടികാരപ്പൊടി പച്ചതേങ്ങയുടെ ഉള്ളിലിട്ടശേഷം മണ്ണിൽ കുഴിച്ചിടുക. പിറ്റേന്നു രാവിലെ തേങ്ങാവെള്ളമെടുത്ത് കുടിക്കുക.

4. 1 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം എട്ടോ പത്തോ ചുവന്ന റോസാപ്പൂവിന്റെ ഇതളും ചേർത്ത് കശക്കി വെള്ളത്തിനു ചുവപ്പു നിറം വന്നു കഴിയുമ്പോൾ ഇതൾ എടുത്തു കളഞ്ഞ് വെള്ളം കുടിക്കുക.

5. മൂത്രത്തിലൂടെ രക്തം പോകുന്നതിന ചിറ്റമൃതിന്റെ നീര് തേൻ ചേർത്തു കഴിക്കുക.

6. വയറുവേദന ശക്തമായി വരുമ്പോൾ വെളുത്ത ചന്ദനം അരച്ച് വയറ്റത്തു പുരട്ടുക.

7. ഗൊണോറിയയുടെ ചോരയോ ചലമോ കണ്ണിൽ പറ്റാൻ ഇടവന്നാൽ ഉടനെ കണ്ണുകൾ ചുവക്കും. അഞ്ജനത്തിൽ കടലാടി ചേർത്തു പുരട്ടിയാൽ ഇതു മാറും. കടലാടിയുടെ ഉണങ്ങിയ ഒരു കഷണം കത്തിച്ചെടുത്ത് അതിന്റെ പൊടിയിൽ നെയ്യുചേർത്ത് പോക്കി മയിലിന്റെ പീലികൊണ്ട് കണ്ണിലെഴുതുക.

ഉള്ളടക്കം

18. പ്രമേഹം
(Diabetes)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

മൂത്രശങ്ക, മൂത്രച്ചൂട്, അമിതമായ ദാഹം, വായിൽ മധുരം തോന്നുക, മൂത്രമൊഴിക്കുന്നിടത്ത് ഈച്ചയും ഉറുമ്പും വരിക, തലവേദന, ക്ഷീണം, വിളർച്ച, പെട്ടെന്നു വാർദ്ധക്യം ബാധിക്കുക, ആകെ അസ്വസ്ഥത, കണ്ണിന്റെ കാഴ്ചയ്ക്ക് മങ്ങൽ ഇവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് മൂത്രത്തിൽ എപ്പോഴും പഞ്ചസാര ഉണ്ടായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. മൂത്രത്തിൽ പഞ്ചസാര കാണുന്നതിനെ 'സോമരോഗ'മെന്നും 'മധുമേഹ'മെന്നും വിളിക്കുന്നു. മൂത്രത്തിൽ പഞ്ചസാര ഇല്ലാത്ത പ്രമേഹത്തെ 'ഉദകമേഹ'മെന്നും പറയുന്നു.

മണിപൂരചക്രത്തിന്റെ ശക്തി കുറയുന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണം. പാൻക്രിയാറ്റിക് (ആഗ്നേയഗ്രന്ഥി) ജ്യൂസിൽ ഒന്ന് ദഹനത്തെ സഹായിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊന്ന് മാംസാഹാരത്തിൽ നിന്നും അന്നജത്തിൽനിന്നും പഞ്ചസാരയെ വേർതിരിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം ഇത് കരളിൽ ശേഖരിക്കപ്പെടുന്നു.

അവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ഊർജ്ജമാക്കി മാറ്റുവാനാണിങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. ദഹനക്കുറവ്, മലബന്ധം, ശാരീരികാദ്ധ്വാനക്കുറവ്, ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, ശുക്ലത്തിന്റെ അമിതമായ പുറംതള്ളൽ ഇവ കരളിന്റെ ഊർജ്ജസ്വലത കുറയ്ക്കുന്നു. അപ്പോൾ ആഹാരത്തിലൂടെയുള്ള പഞ്ചസാരയെ സൂക്ഷിക്കാനാകുന്നില്ല. നേരിട്ട് ഈ പഞ്ചസാര രക്തത്തിൽ കലരുന്നതോടെ രക്തം മലിനമായും പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞും വരുന്നു. ശരീരം സ്വാഭാവികമായും രക്തശുദ്ധീകരണത്തിനു ശ്രമിക്കുമ്പോൾ പഞ്ചസാരയെ രക്തത്തിൽനിന്നു പുറംതള്ളി മൂത്രത്തിലൂടെ പുറത്തേക്കു വിടുന്നു. ഈ പഞ്ചസാരയെ ലയിപ്പിക്കുവാൻ ശരീരത്തിന ധാരാളം ജലം ആവശ്യമായി വരുന്നതിനാലാണ് പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ദാഹം കൂടുതൽ വരുന്നത്. പഞ്ചസാര പരിധിവിട്ട് മൂത്രത്തിലൂടെ പോകുമ്പോൾ ജീവചൈതന്യം കുറയുന്നു.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, കർമ്മാസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര, ഉപവിഷ്ട ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര, ജാനുശിരാസനം, ആഗ്നേയിമുദ്ര അല്ലെങ്കിൽ ആഗ്നേയി പ്രാണായാമം.

വൈകീട്ട്: യോഗമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, ഭുജംഗാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, ഭസ്ത്രികാസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര.

ആഹാരക്രമം: പാൻക്രിയാസി (ആഗ്നേയഗ്രന്ഥി)നേയും കരളിനേയും ബാധിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണിത്. അതിനാൽ ഈ അവയവങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണം ഉറപ്പാക്കി ആഹാരം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. പോഷകസമൃദ്ധവും എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതും ആൽക്കലി സമ്പുഷ്ടവുമായവ ഉപയോഗിക്കുക, അരഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുക, പച്ചക്കറികളും ഏത്തപ്പഴം പോലുള്ള പഴവർഗങ്ങളും കഴിക്കാം. മാംസാഹാരം വർജ്ജിക്കുക.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

ശാരീരികാദ്ധ്വാനം തീരെ ഇല്ലാത്തവർക്കാണല്ലോ പ്രമേഹം വരുന്നത്. മാനസിക പിരിമുറുക്കവും, അകത്തുതന്നെ പുറത്തിറങ്ങാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടലും ഒഴിവാക്കുക. ശാരീരികവ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കേണ്ടതാണ്. ഓർമ്മിക്കുക ഇൻസുലിൻ ഒരു രോഗിയുടെ ഊർജ്ജസ്വലത കൂട്ടിയേക്കാം എന്നാൽ ഒരിക്കലും രോഗം മാറ്റില്ല. അമിതമായി മധുരപലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ശീലം ഇവർക്കുണ്ട്. കടുത്ത പ്രമേഹമുള്ളപ്പോൾ നാരങ്ങവെള്ളമോ പഴച്ചാറുകളോ കഴിച്ച് ഉപവസിക്കാം.

ചിലസമയത്ത് മൂത്രത്തിൽ പഞ്ചസാര തീരെ കണ്ടെന്നുവരില്ല. ഇങ്ങനെ കാണുന്നത് മൂത്രാശയം, വൃക്ക തുടങ്ങിയ ആന്തരാവയവങ്ങൾ ശക്തമായി സ്പന്ദിക്കുമ്പോഴാണ്. ഈയവസരത്തിൽ രോഗിക്ക്

ഇൻസുലിൽ കൊടുക്കുന്നത് ഗുണത്തേക്കാളേറെ ദോഷം ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ വരുമ്പോൾ ഏത് അവയവത്തിനാണ് കേടെന്നു മനസ്സിലാക്കി അതിനു വേണ്ടതു ചെയ്താൽ മൂത്രത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിലച്ചോളും.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. കടുക്ക (Yellow myrobalan) മുത്തങ്ങ, പാച്ചോറ്റി, പേരാലിന്റെ ഫലങ്ങൾ ഇവ സമം എടുത്ത് വെള്ളത്തിൽ വെന്ത് അതിൽ നിന്ന് രണ്ടുതോല (23 ml) കഷായം അതിരാവിലെ കുടിച്ചാൽ നല്ല ഫലമുണ്ടാകും.

2. 1/8 സേർ (117 ഗ്രാം) പേര ഇല എടുത്ത് കഴുകി ചതച്ച് തലേ രാത്രയിൽ വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടേക്കുക. പിറ്റേ ദിവസം ഇതെയുത്ത് അരിച്ച് ആ വെള്ളം കഴിക്കുക. തീവ്രമായ പ്രമേഹം ഉള്ളപ്പോൾ ഇതു നല്ല ഫലം ചെയ്യും.

3. എ) ഒരു തോല (12 ഗ്രാം) യജ്ഞഡുമിര (Ficus cunia)യുടെ ചോറ് തേൻ ചേർത്ത് ചാലിച്ച് അതിരാവിലെ സാവധാനം അലിയിച്ചിറക്കണം.

ബി) ഒരു തോല (12 ഗ്രാം) കോവലിന്റെ ഇല ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീര് തേൻ ചേർത്ത് ചാലിച്ച് അതിരാവിലെ സാവധാനം അലിയിച്ചിറക്കണം.

4. എ) 1/16 തോല (മുക്കാൽ ഗ്രാം) ഞാവൽപരിപ്പ് (Jamun seeds) (Eugenia jambolana) പൊടിച്ച് തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

ബി) ഇലവ് മരത്തിന്റെ (സംസ്കൃതത്തിൽ ശാല്മലി) ഉണങ്ങിയ വേര് ചതച്ച് പൊടിച്ച് 1/16 തോല (മുക്കാൽ ഗ്രാം) എടുത്ത് തേനിൽ ചാലിച്ച് അലിയിച്ചിറക്കുക. ഇതു പ്രമേഹത്തിന് ഒന്നാന്തരം മരുന്നാണ്.

5. പ്രമേഹം വഷളായ അവസ്ഥയിൽ എത്തിയാൽ അഞ്ചു തോല (60 ഗ്രാം) തൂക്കത്തിൽ ഇല്ലി (മുള)യുടെ ഇല പറിച്ച് അര സേർ (467 ml) വെള്ളത്തിൽ വെന്ത് വറ്റിച്ച് 1/8 സേർ (117 ml) ആക്കി അരിച്ച് അതിരാവിലെ ഒരാഴ്ചക്കാലത്തേയ്ക്ക സേവിക്കുക. ഒന്നാന്തരം ഫലം തരും.

കുറിപ്പ്:

1 CC വെള്ളം = 1 ml = 1gm at 4^{o}C.

1 തോല വെള്ളം = 11.664ml = 11.664 gms = 11.664 CC.

1 സേർ (80 തോല) വെള്ളം = 933.12 ml = 933.12 gms = 933.12 CC

ഉള്ളടക്കം

19. ബധിരത

(Deafness)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ആരംഭത്തിൽ ചെവിക്കുള്ളിൽ തേനീച്ച മൂളുന്ന ശബ്ദം കേൾക്കാം. സാവധാനം മറ്റു ശബ്ദങ്ങൾ അവ്യക്തമാകുന്നു. ഇതൊരു അസുഖം മാത്രമല്ല. ജന്മനാ സംഭവിക്കുന്നതുമാണ്. മറ്റേതെങ്കിലും രോഗത്തിന്റെ പാർശ്വഫലമായി ഇതുവരാം.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ക്വയിന (സിങ്കോണ മരത്തിന്റെ തൊലിയിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന മരുന്നു), മറ്റ് ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുടെ തുടർച്ചയായ ഉപയോഗം എന്നിവ കേൾവി കുറയ്ക്കുന്നു. പോഷകാഹാരക്കുറവ്, നാഡീകേന്ദ്രങ്ങളുടെ ബലക്ഷയം ഇവ കേൾവിക്കുറവിനു കാരണമാണ്. ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗം മൂലം അസിഡിറ്റി വർദ്ധിച്ചാൽ കേൾവി കുറയാം. കഫപ്രകൃതി കൂടിയാൽ ശ്രവണേന്ദ്രിയങ്ങളെ ബാധിച്ച് ബധിരത വരാം. ശുക്ലം കൂടുതലായി പുറത്തുപോയാൽ ഇതു സംഭവിക്കാം. വായുക്ഷോഭവും കഫവും നാഡീതന്തുക്കളെ ബാധിച്ച് ബധിരത വരാം. കൂടാതെ പൊടിവലിമൂലവും ഇത് സംഭവിക്കാം. ചെവിക്കുള്ളിൽ പഴുപ്പ് ബാധിച്ചാൽ ബധിരതയിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം എങ്ങനെ ഇതു വന്നു

എന്ന് കണ്ടുപിടിച്ച് അതിനുവേണ്ട ആഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിലൂടെ ഭേദമാകുന്നതാണ്.

ഉള്ളടക്കം

20. വാതം
(Rheumaism)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ഇഴപ്പുകളിൽ നീർക്കെട്ട്, വേദന, മസിലുകൾക്ക് വേദനയും തടിപ്പും, എന്നിവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

മുഖ്യകാരണം അസിഡിറ്റി തന്നെയാണ്. ശരീരത്തിൽ വിഷമയ മാലിന്യങ്ങൾ വാതകമായി മാറുന്നതാണിത്.

ചികിത്സ (Treatment)

അസിഡിറ്റിയുടേതുപോലെ തന്നെ.

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. 10ഓ 15ഓ മിനിട്ടു സമയം സൂര്യസ്നാനം ചെയ്യണം. വാതമുള്ളിടത്ത് സൂര്യപ്രകാശം പല തവണ കൊള്ളിച്ചശേഷം ശരീരം മുഴുവനായി വെയിൽ കൊള്ളിക്കുക. ശരീരം ചൂടാകുമ്പോൾ തണലിൽ വിശ്രമിച്ചശേഷം നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് തുടച്ചെടുക്കുക. പല തവണ ഇതാവർത്തിക്കണം.

ആഹാരക്രമം: ഒരാൾക്ക് അസിഡിറ്റി വർദ്ധിച്ചാൽ ഫലം വാതമാണ്. എത്രമാത്രം ആൽക്കലി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുവോ അത്രയും നന്ന്. ആഹാരത്തിൽ മ്ല പങ്ക് ആൽക്കലിയാക്കിയാൽ ദിവസങ്ങൾക്കള്ളിൽ വാതം ശമിക്കുന്നതാണ്. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറി സൂപ്പും ഉപയോഗിക്കുക.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

അസിഡിറ്റിയുടേതു പോലെ തന്നെ.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. പത്തോ പന്ത്രണ്ടോ കൊന്നയില ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് നെയ്യ് ചേർത്ത് ഒരു സ്പൂൺ കഴിക്കുക.

2. ആവണക്കെണ്ണയിൽ ഉപ്പുചേർത്ത് കൊടുക്കുക.

3. എരിക്കിൻ തണ്ട് ഉപ്പുചേർത്ത് വാതമുള്ള ഭാഗത്ത് ഉരയ്ക്കുക.

4. മുരിങ്ങയുടെ പശ വെള്ളവും പെരങ്കായവും ചേർത്ത് രോഗമുള്ളിടത്ത് പുരട്ടുക.

5. വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചി, കടലാടി വേര് ഇവ പൊടിച്ചെടുത്ത് പുരട്ടുക.

6. പോർക്കിറച്ചി കടുകെണ്ണയിലിട്ടശേഷം എണ്ണ പുരട്ടുക.

7. പുലിയുടെ കൊഴുപ്പെടുത്ത് പുരട്ടി തിരുമ്മുക.

8. നന്നാറിനീരിൽ തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

9. ചിറ്റമൃത് നീരിൽ തുളസിയിട്ട് രാവിലെ കഴിക്കുക.

10. ഒരു സ്പൂൺ തൃഫലപ്പൊടി ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കലക്കി ഇഞ്ചിനീരും ചേർക്ക് കഴിക്കുക, 3 ദിവസം മാത്രം കഴിച്ചാൽ മതിയാകും. വാതപ്പനി, മന്ത്, ഫൈലേറിയ ഈ രോഗങ്ങൾക്കും ഇതു കഴിക്കാം.

ഉള്ളടക്കം

21. ആന്ത്രവൃദ്ധി
(Hydrocele)

(ശരീരത്തിൽ ദ്രാവകം ശേഖരിക്കപ്പെടുന്നത്)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

വൃഷണസഞ്ചിക്ക് വീക്കം, വൃഷണങ്ങൾക്ക് വീക്കവും, മുറുക്കവും വേദനയും, വെള്ളം കെട്ടുക തുടങ്ങിയവ.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ സാധ്യതകളുണ്ട്. ശുക്ലത്തെ സൂക്ഷിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥികൾ ശരീരത്തിലുണ്ട്. ഈ ഗ്രന്ഥികളിൽ പുരുഷബീജങ്ങൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ വൃഷണത്തെ ശുക്ലോൽപാദന ഗ്രന്ഥിയെന്നു വിളിക്കുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനസിൽ ലൈംഗികചിന്ത വരുമ്പോഴേക്കും വൃഷണങ്ങൾ

പുംബീജകോശത്തേയും വഹിച്ച് പുറപ്പെടുവാൻ തയ്യാറെടുക്കുന്നു. പുംബീജകോശങ്ങൾ ശുക്ലരസത്തിൽ ചേർന്ന് ഒഴുകുന്നു. ലൈംഗികവേഴ്ചയിൽ ഇവ പുറത്തേക്ക് വമിക്കുന്നു. ശുക്ലപ്രവാഹത്തിന തടസം വന്നാൽ വൃഷണത്തിൽ സംഭരിക്കപ്പെടുന്നു. മലബന്ധമോ പിത്തമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ രക്തം ക്ഷീണിച്ച് താഴ്ന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ ക്ഷീണം തോന്നുന്നു. പുറത്തേക്ക് പോകാത്ത ശുക്ലം വെള്ളം പോലെയാകുമ്പോൾ വീക്കം ആരംഭിക്കുന്നു. വീക്കം സ്ഥിരമാകുന്നതോടെ ഹൈഡ്രോസിലാകുന്നു.

കൗപീനം ധരിക്കാതെ ചാടുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ പെട്ടെന്നുള്ള അടിയേൽക്കുമ്പോൾ വൃഷണങ്ങളിലേക്ക് രക്തം കടന്നുവന്ന് അസ്ഥീതന്തുക്കളിൽ കിടക്കുന്നു. അപ്പോൾ ആ ഭാഗത്ത് രസങ്ങൾ ശേഖരിക്കപ്പെടുകയും വീക്കമായി മാറുകയും ചെയ്യാം. മുങ്ങിക്കുളി എന്നത് ഇപ്പോൾ ഇല്ല, നിന്നു കൊണ്ട് കുളിക്കുമ്പോൾ വയറിന്റെ അടിഭാഗവും പിൻവശവും ചിലപ്പോൾ നനയുകയേ ഇല്ല. ഇങ്ങനെ താപനില കൂടുമ്പോൾ നാഡീപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ രോഗകാരണമാകുന്നു.

ചികിത്സ (Treatment)

ഒഴിഞ്ഞ വയറിൽ വസ്തികുംഭകം പരിശീലിക്കുക, കുളിക്കുന്നതിനും ജലം കുടിക്കുന്നതിനുമുള്ള നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുക. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം.

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, വസ്തിമുദ്ര, വസ്തികുംഭകം, അംഭസിമുദ്ര, അംഭസിപ്രാണായാമം, സർവാംഗാസനം, ഗോമുഖാസനം.

വൈകീട്ട്: ഉപവിഷ്ട ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര, അഗ്നിസാരമുദ്ര, ഉൽക്കട വജ്രാസനം.

ആഹാരക്രമം: മലാശയം സ്ഥിരമായി ശുദ്ധിയാക്കുക. കരളിന്റെ പ്രവർത്തനം നല്ലതാണെങ്കിൽ പോഷകാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാം. ഏകാദശി, പൗർണ്ണമി, അമാവാസി എന്നീ ദിവസങ്ങളിൽ ഉപവാസമെടുക്കണം.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

ലൈംഗികചിന്തയും ഉത്തേജനവും ഈ രോഗത്തിനു കാരണമായതിനാൽ ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ നിയന്ത്രണം വേണം. അടിവസ്ത്രം (ലങ്കോട്ടി) ധരിക്കാതെ നടക്കരുത്. ചൂടും തണുപ്പുമുള്ള പാക്ക് (Compress) മാറ്റി മാറ്റി കൊടുക്കാം.

എങ്ങനെ മടക്കിയ തുണി (Compress) ഉപയോഗിക്കാം.

മലർന്നു കിടന്ന് തുണി കട്ടിയിൽ മടക്കി ഐസുവച്ച് വൃഷണങ്ങൾ പൊതിയുക. (15 20 മിനിട്ട്) തണുപ്പു വന്നാൽ ഉടനെ ഉണങ്ങിയ തുണികൊണ്ട് പൊതിയുക. കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പ് രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം ഇതു

ചെയ്യണം. കിടക്കാൻ നേരത്ത് തുണി നനച്ച് വൃഷണത്തിൽ ഇട്ട് കിടന്നുറങ്ങുക.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. കദംബത്തിന്റെ ഇല വൃഷണത്തിൽ പൊതിയുക.

2. അമോണിയം ക്ലോറൈഡ് വെള്ളത്തിൽ കലക്കി തുണിയിൽ മുക്കി ഇടുക.

3. കറുപ്പ് (opium) വെളുത്ത ചന്ദനവും ചേർത്ത് കുഴമ്പാക്കി വൃഷണത്തിൽ പുരട്ടുക.

4. മാവില ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചതും ചെറുനാരങ്ങയും ചേർത്തു കുഴമ്പാക്കി വൃഷണങ്ങളിൽ പുരട്ടുക.

ഉള്ളടക്കം

22. വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ (Kidney Stones)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

മൂത്രതടസ്സം, തുള്ളിതുള്ളിയായി മൂത്രം പോകുക, രക്തം വരിക

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

കരളിന്റേയും പ്ലീഹയുടേയും താഴെ ശരീരത്തിന്റെ രണ്ടുവശങ്ങളിലായി വൃക്കകൾ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

കരളിന്റെ ശുദ്ധീകരണശേഷം രക്തത്തെ വൃക്കയിലേക്കാണ് അയക്കുന്നത്. വൃക്കകൾ മാലിന്യങ്ങളെ അരിച്ചെടുത്ത് അധിക ജലത്തേയും മാറ്റി ശുദ്ധമായ രക്തത്തെ ശരീരത്തിനു പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. മാലിന്യങ്ങൾ വൃക്കകളിൽ ശേഖരിച്ച ശേഷം മൂത്രാശയത്തിലേക്ക് മാറ്റപ്പെടുന്നു. മൂത്രത്തിലൂടെ ഇതു പുറത്തുപോകുകയും ചെയ്യും.

രക്തത്തിലെ അസിഡിറ്റി വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ മറ്റു വിഷാംശങ്ങളും നിറയാൻ തുടങ്ങുന്നതോടെ ഹൃദയം, കരൾ, വൃക്ക ഇവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തടസം നേരിടുന്നു. ഇങ്ങനെ തടസപ്പെടുമ്പോൾ മാലിന്യങ്ങൾ യഥാവിധി പുറത്തുപോകാതെ മൂത്രത്തിലേക്കുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ വൃക്കയിലും മൂത്രാശയത്തിലുമായി അടിഞ്ഞുകൂടുന്നു. ഇത് തരികളായി രൂപം പ്രാപിക്കുന്നു. തരികൾ പല വലിപ്പത്തിലും കാണാം. മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ തരികൾ പൂർണ്ണമായും പുറത്തുപോകാതെ നിൽക്കുന്നിടത്ത് തരികൾ വന്നടിഞ്ഞ് കല്ലായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു. മൂത്രത്തിന്റെ ഒഴുക്കിനു തടസം വരുമ്പോൾ ഗ്രന്ഥികൾ തടസത്തെ നീക്കുവാനപ് ശ്രമിക്കുമ്പോഴാണ് വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

ചികിത്സ (Treatment)

പിത്താശയക്കല്ലിന്റേതുപോലെ തന്നെ

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. മൂത്രതടസം മാറുവാൻ 23 ഗ്രാം ചണക്കുരു 2 ഗ്ലാസ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഒരു രാത്രി മുഴുവൻ ഇട്ടുവച്ച ശേഷം രാവിലെ സേവിക്കുക.

2. ഈ രോഗം ബാധിച്ചവർ ജലം ധാരാളം കുടിക്കുകയും, നാരങ്ങ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക. നിർജല ഉപവാസം ഒരിക്കലും എടുക്കരുത്. നാരങ്ങാവെള്ളമോ ജലമോ കുടിച്ച് ഉപവാസം എടുക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്.

3. തിളപ്പിച്ച പാലിൽ കടുക്കയുടെ കുരു ഇട്ടുവച്ചശേഷം അരിച്ചെടുത്തു കുടിക്കുകയോ മുത്തങ്ങ, പാച്ചോറ്റി, പേരാൽപഴം ഇവയുടെ നീരെടുത്ത് (23 ഗ്രാം) സേവിക്കുകയോ ചെയ്യാം.

ഉള്ളടക്കം

23. ക്ഷയം

(Tuberculosis)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

രാവിലെയും വൈകിട്ടും തൊണ്ടയിൽ കിടുകിടാ ശബ്ദം, തൊണ്ടയടയുക, കഫം തുപ്പുമ്പോൾ രക്താംശം കാണുക, കഫം ഉണങ്ങുക, രക്തം ഛർദ്ദിക്കുക, വൈകുന്നേരമായാൽ പനിക്കുന്ന തോന്നൽ, നെഞ്ചിനും പിൻവശത്തും വേദന, ക്ഷീണവും തളർച്ചയും, രാത്രി വിയർക്കുക,

പ്രത്യേകിച്ച് ശിരസ്സ്, ഭയവും ഉൽകണ്ഠയും എന്നിവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

എല്ലാ മനുഷ്യരിലും ക്ഷയരോഗാണുക്കളുണ്ട്. അവയുടെ എണ്ണം ഏറിയോ കുറഞ്ഞോ വരാം. ജീവചൈതന്യം കുറഞ്ഞ ശരീരത്തിൽ മാത്രമേ ഈ അണുക്കൾ ഉപദ്രവകാരികൾ ആകുന്നുള്ളൂ. രക്തശുദ്ധത നഷ്ടമാകുമ്പോൾ പലതരം ഗ്രന്ഥികളിൽ കയറിക്കൂടി ഇവയ്ക്ക് ഇരട്ടിക്കുവാനവസരം ലഭിക്കുന്നു.

ശുദ്ധരക്തമുള്ളവരുടെ ശ്വാസകോശം ശക്തിമത്തായിരിക്കും. അവരിൽ ക്ഷയരോഗാണുവിന് അക്രമിക്കാനാകില്ല. രക്തം ശുദ്ധിയില്ലാതാകുമ്പോൾ ശ്വാസകോശങ്ങൾ ഈ അണുക്കളെ പുറംതള്ളേണ്ടതാണ്. കഫം പുറം തള്ളാനുള്ള വഴിയാണ് ചുമ. ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ നേരിയ കഫം വന്നാൽ കുഴപ്പമില്ല. എന്നാൽ ഉണങ്ങി ഉറച്ച കഫം വരുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക രോഗാണു ശ്വാസകോശത്തിൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാനാരംഭിച്ചു. ഈ സമയത്താണ് ക്ഷീണവും രാത്രി വിയർപ്പും തോന്നുക. രോഗാണു ബാധിക്കുന്നതോടെ കഫത്തിൽ രക്തത്തിന്റെ അംശം തുപ്പുമ്പോൾ കാണാം. നെഞ്ചിനു പിൻവശത്തും വേദന വരുന്നു. ശരീരത്തിലെ ദ്രാവകത്തിനു ചലനം സാധ്യമാകാതെ വരുമ്പോൾ തൊണ്ടയിൽനിന്ന് കിടുകിടാശബ്ദം കേൾക്കുന്നു.

വൈകുന്നേരമാകുമ്പോഴേക്കും 99º - 100º F പനി തുടങ്ങുകയായി.

'ബഹരോദാത്ക്ഷയാശ്ചൈവ
ചൈനഷാഹഷാദ്വിശനാശനാത്'

ശരീരത്തിലുള്ള മൂലകമായ ദ്രാവകം പ്രതിബന്ധം സൃഷ്ടിക്കുമ്പോൾ, അല്ലെങ്കിൽ പ്രാണോർജ്ജം തടസപ്പെടുമ്പോൾ ക്ഷയരോഗബാധ ഉണ്ടാകുന്നു. മാനസിക ശക്തി ക്ഷയിക്കുന്നതോടെ ശരീരം മെലിയാൻ തുടങ്ങുന്നു.

ശരീരത്തിന്റെ ജീന്നാധാരം ലിംഫാണ്. പാൽകാച്ചി ഉറയൊഴിച്ച് തൈരു കടഞ്ഞ് വെണ്ണ കിട്ടുന്നതു പോലെ തന്നെ രക്തത്തിന്റെ വളരെ ചെറിയൊരംശം ആണ് ശുക്ല (ലിംഫ്) മായി മാറുന്നത്. അമിതമായി ശുക്ലം വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ജവന്റെ തുടിപ്പു കുറയുന്നു. ഈയവസരത്തിലും ക്ഷയരോഗ ബാധയുണ്ടാകാം.

ജനങ്ങൾ അത്യാഗ്രഹം കൊണ്ട് പരിമിതിക്കപ്പുറം കഠിനമായി അധ്വാനിക്കുന്നു. ജോലിഭാരം കൂടുമ്പോഴും പ്രാണോർജ്ജം കുറഞ്ഞ് ഈ രോഗം പിടിപെടാം. ചേരാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ചേർത്ത് സ്ഥിരമായി കഴിക്കുമ്പോഴും ഇതുണ്ടാകാം. വിശപ്പു നോക്കാതെ അമിതാഹാരം കഴിക്കുന്നവരിലും ഈ അണുക്കൾ കുടിയേറും. രോഗസാധ്യതയ്ക്കുള്ള കാരണങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

1. ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം മൂലം ശരീരത്തിൽ അസിഡിറ്റി വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ

2. മാംസാഹാരശീലം വഴി രക്തം, ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ കരൾ, എന്നിവ ക്ഷീണിതമാകുമ്പോൾ

3. ലൈംഗികാസക്തി കൂടുമ്പോൾ ലൈംഗികബന്ധങ്ങൽ കൂടുന്നതിന്റെ ഫലമായി നാഡീഞരമ്പുകൾ, ധമനികൾ, ഗ്രന്ഥികൾ, പെൽവിസ് എന്നിവ ക്ഷീണിതമാകുമ്പോൾ.

4. ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ചുറ്റുപാടിൽ ജീവിക്കുക (വൃത്തിഹീനമായ സ്ഥലത്ത്).

5. കൂട്ടം കൂട്ടമായി ഒരേ സ്ഥലത്ത് തിങ്ങിപ്പാർക്കുക. (കൂടുതൽ ജനവാസമുള്ള സ്ഥലത്ത്).

6. ക്ഷയരോഗികളുമായുള്ള സ്ഥിരമായ സമ്പർക്കം.

7. ക്ഷയരോഗം ബാധിച്ച മൃഗങ്ങളുടെ മാംസമോ പാലോ ഉപയോഗിക്കുന്നതുവഴി.

വളർത്തുമൃഗങ്ങളായ നായ, പൂച്ച, മുയൽ, ആട് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് വളരെ അപൂർവമായേ ഈ രോഗം വരാറുള്ളൂ. പുരാതനമനുഷ്യർ ക്ഷയരോഗികളെ മുയലിന്നടുത്ത് താമസിപ്പിക്കുന്നു. ഹിന്ദുപുരാണങ്ങളിൽ ചന്ദ്രന് ഒരിക്കൽ ഈ രോഗം വന്നതായി പരാമർശമുണ്ട്. ആ സമയത്ത് മുയലിനെ മടിയിലിരുത്തിയതോടെ രോഗം മാറി. അതുകൊണ്ടാണ് ചന്ദ്രനെ ‘ശശാങ്ക‘നെന്നു വിളിക്കുന്നത്. (’ശശ’ എന്നാൽ സംസ്കൃതത്തിൽ മുയലെന്നാണർത്ഥം).

ശ്വാസകോശസംബന്ധിയായ ക്ഷയരോഗം വളരെ അപകടകാരിയാണ്. മലബന്ധം ഇല്ലാത്തവർക്കും, ലൈംഗികാസക്തി കുറഞ്ഞവർക്കും ഈ രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്.

'മലായതം ബലം പുംസാം

ശുക്രായതം ച ജീവിതം'

മലാശയത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നവന് ശക്തിയും ഉന്മേഷവും ഉണ്ടാകും. ശുക്ലത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലൂടെ ജീവിതം ആസ്വാദ്യജനകമാകുന്നു.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, കർമ്മാസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര, മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, ദീർഘപ്രണാമം, യോഗമുദ്ര, ഭുജംഗാസനം, വായവിമുദ്ര, വായവി പ്രാണായാമം.

വൈകീട്ട്: സർവാംഗാസനം, മത്സ്യമുദ്ര, നൗകാസനം, ഉത്കട പശ്ചിമോത്താനാസാനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര.

ആഹാരക്രമം: പോഷകമൂല്യമുള്ളതും, എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതുമായ ആഹാരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ആട്ടിൻപാൽ, തേങ്ങാപ്പാൽ, പശുവിൻപാൽ ഇവ കരളിന്റെ അവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച് കഴിക്കാം. സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ, മാംസം, മുട്ട, നെയ്യ് ഇവ ഒഴിവാക്കുക. പച്ചക്കറി സൂപ്പ് ധാരാളമായി കഴിക്കാം. രോഗം അപകടകരമായ അവസ്ഥയിൽ

നാരങ്ങാവെള്ളമോ പഴച്ചാറുകളോ മാത്രം കൊടുക്കുക. ഒരു ക്ഷയരോഗിയും നിർജല ഉപവാസം എടുക്കരുത്. മൂന്നോ നാലോ ലിറ്റർ വെള്ളം ദിവസേന കുടിക്കണം.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

വ്യാപകശൗചം, സൂര്യസ്നാനം ചെയ്യുക. തുറന്നസ്ഥലത്ത് അര മണിക്കൂർ വരെ നടക്കാം. വേനൽക്കാലത്തും വർഷക്കാലത്തും സൂന്യസ്നാന ശേഷം നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് ശരീരം തുടച്ചെടുക്കുക. (പൂർണ്ണ നനഗ്നമായി വേണം സൂര്യസ്നാനം ചെയ്യുവാൻ).

മനസ്സിന് ആത്മവിശ്വാസം പകർന്നുകൊടുക്കുവാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കണം. രോഗചിന്ത മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരുവാൻ രോഗികളെ അനുവദിക്കരുത്. രോഗി കിടക്കുന്ന മുറിയിൽ പ്രകാശവും വായുവും കടന്നുവരണം. കിടക്കയ്ക്ക് നനവു പാടില്ല. ജലദോഷം പിടിപെടാതിരിക്കാൻ പുതപ്പുകൊണ്ട് ശരീരം പൊതിയുക.

ലൈംഗിക വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള സംസാരം, ആരോഗ്യമുള്ളവരുടെ അടുത്തിരുന്നുള്ള ഭക്ഷണം, രാത്രി ഉണർന്നിരിക്കൽ ഇവ ഒഴിവാക്കുക.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. ശതാവരി, അശ്വഗന്ധ, തഴുതാമ ഇവ തുല്യ അളവിലെടുത്ത് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചത് 23 ഗ്രാമെടുത്ത് തേൻ ചേർത്ത് സേവിക്കുക. ഒരു ഗ്ലാസ് ആട്ടിൻപാൽ കാച്ചിയെടുത്ത് കുടിക്കുകയും വേണം.

2. പ്രാവിന്റെ തൂവൽ കളഞ്ഞ് കഷണങ്ങളാക്കി സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ഉണക്കി പൊടിച്ചെടുത്ത് തേൻ ചേർത്ത് 73 ഗ്രാം വീതം രാവിലെ സേവിക്കുക.

ഉള്ളടക്കം

24. ലൈംഗികശേഷിക്കുറവ് വന്ധ്യതയും (ഷണ്ഡത്വവും) (Impotency & Infertility)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ശുക്ലം പെട്ടെന്ന് വിസർജ്ജിച്ച് സഖം കിട്ടാതെ വരിക. കുട്ടിയെ ജനിപ്പിക്കുവാനുള്ള കഴിവില്ലാതെ വരിക, ചാപ്പിള്ള പിറക്കുക, കുട്ടിയുണ്ടായാൽ തന്നെ വേഗം മരിക്കുക.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

1. ശുക്ലം നിറഞ്ഞുനിൽക്കുമ്പോൾ വികാരപരമായ ചിന്ത വരുമ്പോഴേക്കും തന്നെ ഇത് പുറത്തേക്ക്

പോകുന്നു. മാനസിക ബലക്ഷയമാണിതിനു കാരണം. ഇതിനെ 'മാനസികഷണ്ഡത്വം' എന്നു പറയുന്നു.

2. ശരീരത്തിൽ വിഷമാലിന്യങ്ങളും പിത്തവും അധികരിച്ചാൽ ശുക്ലം പെട്ടെന്നു വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുന്നു. പിത്തം അണ്ഡത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനെ 'പിത്തഷണ്ഡത്വമെ'ന്നു പറയുന്നു.

3. സ്ത്രീപുരുഷബന്ധം അസുഖകരവും കയ്പ്പേറിയതുമാണെങ്കിൽ മാനസിക സംഘർഷംകൊണ്ട് പുരുഷന സ്ഖലനം നടക്കുകയും ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള അവസരം നഷ്ടമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനെ 'സംഘർഷഷണ്ഡത്വ'മെന്നു പറയുന്നു.

4. ശുക്ലം രൂപാന്തരപ്പെട്ടുവരുമ്പോൾ ലിംഗത്തിൽ കയ്യുപയോഗിച്ചതിനെ പുറംതള്ളുന്നത് (masterbation) വഴി ശുക്ലം നേർത്തുപോകുന്നു. ഇത് ലൈംഗിക തളർച്ചയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു. ഇതിനെ 'ശുക്ലഷണ്ഡത്വ'മെന്നു പറയുന്നു.

5. ഒരാൾ അധികസമയം ധ്യാനത്തിനും, ധാരണയ്ക്കും പ്രാണായാമത്തിനും വേണ്ടി ചിലവിടുമ്പോൾ ശുക്ലം മുകളിലേക്ക് പ്രവഹിക്കുന്നു. വൃഷണങ്ങളിൽ പുംബീജോൽപാദനം കുറയുന്നു. ലൈംഗിക വികാരങ്ങളുടെ അഭാവത്തിൽ ബീജം രൂപപ്പെടുകയില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കും ബുദ്ധിജീവികൾക്കും കുട്ടികൾ ജനിക്കാതെ വരുന്നത്. അഥവാ ജനിച്ചാൽ തന്നെയും

അൽപായുസ്സുകളായിപ്പോകുന്നു. ഇതിനെ 'ശുക്ലാരോഹണഷണ്ഡത്വ'മെന്നു പറയുന്നു.

6. ഗൊണോറിയ പോലുള്ള ഗുഹ്യരോഗങ്ങൾ കൊണ്ടും ഇതുവരാം. ഇവയെ സിഫിലിക് ബലക്കുറവെന്നറിയപ്പെടുന്നു.

7. ജനനേന്ദ്രിയ വൈകല്യങ്ങൾ കൊണ്ടും വരാം. ഇത് ഓപ്പറേഷനിലൂടെ മാത്രമേ മാറുകയുള്ളൂ. പുരുഷൻ ചിലപ്പോൾ സ്ത്രീയായേക്കാം. സ്ത്രീ ചിലപ്പോൾ പുരുഷനും. ഓപ്പറേഷനിലൂടെ ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കാറുണ്ടല്ലോ.

ചില സ്ത്രീകൾക്ക് ലൈംഗികതയിൽ ഒരു ആത്മനിയന്ത്രണം ഉണ്ടായിരിക്കില്ല, ഇത്തരക്കാർക്കും പുഷ്ടിയില്ലായ്മ സംഭവിക്കുന്നു. ഇവർക്ക് ലൈംഗികബന്ധത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ വേദനയും, മലബന്ധവും ഉണ്ടാകുന്നു.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, ബന്ധത്രയയോഗമുദ്ര, മയൂരാസനം, കർമ്മാസനം, അഭംസി മുദ്ര അല്ലെങ്കിൽ അഭംസി പ്രാണായാമം.

വൈകീട്ട്: സർവാംഗാസനം, മത്സ്യമുദ്ര, പാദഹസ്താസനം, മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, വജ്രാസനം.

ആഹാരക്രമം: കരളിന്റെ അവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച് പോഷകാഹാരങ്ങളെല്ലാം കഴിക്കാം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. ഏകാദശി, പൗർണ്ണമി, അമാവാസി

ദിവസങ്ങളിൽ ഉപവാസമെടുക്കണം. ചപ്പാത്തി, ചോറ്, നെയ്യ് ഇവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. പച്ച മത്തങ്ങ നല്ല ഭക്ഷണമാണ്.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

ചിന്ത, പ്രവൃത്തി ഇവ നിയന്ത്രിക്കുക, സ്ത്രീകളുമായുള്ള സംസർഗം രോഗം മാറുന്നതുവരെ വേണ്ടയെന്ന് തീരുമാനിക്കുക. ‘നൈഷ്ഠിക ബ്രഹ്മചര്യം‘ ശീലിക്കുക. സൂര്യസ്നാനം ചെയ്യുക.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. നെയ്യിൽ ഉഴുന്നുപരിപ്പ് വറുത്തെടുത്ത് പാലിൽ വേവിച്ച് പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു കഴിക്കുക.

2. തുളസിവേര് ഒരിഞ്ച് എടുത്ത് വെറ്റിലയും ചേർത്ത് ചവച്ചിറക്കുക.

3. നാഗപ്പൂവിന്റെ നീരെടുത്ത് ലംഗത്തിൽ പുരട്ട തടവുക.

4. പാൽമോദിക്ക 7 ദിവസം നിഴലിൽ ഉണക്കി പൊടിച്ചെടുത്ത് നെയ്യോ പാലോ ചേർത്ത് ദിവസേന രാവിലെ ഒരു സ്പൂൺ വീതം കഴിക്കുക.

ഉള്ളടക്കം

25. രക്തസമ്മർദ്ദം
(Blood Pressure)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ഉറക്കമില്ലായ്മ, രാത്രി പലവട്ടം മൂത്രമൊഴിക്കുവാൻ എഴുന്നേൽക്കുക, തലവേദന, ക്ഷീണം, നെഞ്ചിടിപ്പും വേദനയും തുടങ്ങിയവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ശാരീരികാദ്ധ്വാനക്കുറവ്, കൊഴുപ്പു കലർന്ന ഭക്ഷണം, എണ്ണ, നെയ്യ് തുടങ്ങിയവ കൂടുതലായി കഴിക്കുക. ശരീരത്തിൽ അധികരിച്ച കൊഴുപ്പ് മാംസത്തിൽ ചേരുമ്പോൾ പല അവയവങ്ങൾക്കും ഗ്രന്ഥികൾക്കും സമ്മർദ്ദമേറുന്നു.

1. ഈ കൊഴുപ്പ് ധമനികളിലും, ഞരമ്പുകളിലും ശേഖരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ രക്തചംക്രമണം തടസപ്പെടുന്നു. രക്തചംക്രമണത്തിനായി ഹൃദയം കൂടുതൽ രക്തത്തെ പമ്പു ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നു.

2. ശാരീരികാദ്ധ്വാനം ചെയ്യാതെ അമിതാഹാരവും കഴിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ രക്തം അധികരിക്കുന്നു. ഈ അധികരക്തം മാംസവും കൊഴുപ്പുമായി മാറി രക്തക്കുഴലുകളെ തടസപ്പെടുത്തുന്നു. അപ്പോൾ ഹൃദയത്തിന് സമ്മർദ്ദമേറുന്നു.

3. ഏതെങ്കിലും ഗ്രന്ഥികളിൽ രക്തത്തിന്റെ അളവു വർദ്ധിക്കുമ്പോഴും കോപിക്കുന്നവരിലും ഇതുവരാം. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവരിൽ ലൈംഗികാസക്തിയും കോപവും ഇതോടൊപ്പം ഉണ്ടാകും. കോപം അധികരിക്കുമ്പോൾ രക്തക്കുഴലുകൾ പൊട്ടി മരണമടയാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

4. ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രോട്ടീൻ ശരീരത്തിലെത്തിയാൽ പൂർണമായും സ്വീകരിക്കാതെ ഗ്രന്ഥികൾ പുറംതള്ളുന്നു. പ്രോട്ടീൻ അധികരിച്ചാൽ ആൽക്കലി കുറഞ്ഞ് രക്തത്തിൽ അസിഡിറ്റി വർദ്ധിക്കും. അസിഡിറ്റി വർദ്ധിച്ചാൽ ഹൃദയത്തിനു സമ്മർദ്ദമേറുമെന്നു നമുക്കറിയാം.

5. രക്തത്തിന്റെ അളവ് ശരീരത്തിൽ കുറഞ്ഞാലും ഉറക്കക്കുറവും ക്ഷീണവും തലവേദനയും വരാം. ഈയവസ്ഥയെ താഴ്ന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം (Low B.P.) എന്നു പറയുന്നു.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, കർമ്മാസനം, യോഗമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, ഭുജംഗാസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര, വായവി മുദ്ര, വായവി പ്രാണായാമം.

വൈകീട്ട്: കർമ്മാസനം, യോഗമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, ഭുജംഗാസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര, ഉപവിഷ്ടഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര.

ആചാര്യനിൽ നിന്ന് ഈശ്വര പ്രണിധാനം (ധ്യാനം) പരിശീലിച്ചാൽ അത്ഭുതകരമായ മാറ്റം കാണാം. വ്യാപകശൗചം ഗുണം ചെയ്യും.

ആഹാരക്രമം: ആൽക്കലി ഭക്ഷണം കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുകയും അസിഡിറ്റി ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പച്ചക്കറി സൂപ്പ്, ഇവ ധാരാളം കഴിക്കാം. മാംസാഹാരം, മധുരപലഹാരങ്ങൾ ഇവ അപകടകാരികളാണ്. മധുരത്തിന തേനോ കരിമ്പോ ഉപയോഗിക്കാം. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം (High BP) ഉള്ളവർ ശാരീരികാദ്ധ്വാനം ചെറിയതോതിൽ ചെയ്യണം. ഏകാദശി, അമാവാസി, പൗർണ്ണമി നാളുകളിൽ വെള്ളം കുടിച്ച് ഉപവസിക്കുക. Low BP ഉള്ളവർ പഴച്ചാർ കഴിച്ച് ഉപവസിക്കേണ്ടതാണ്. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ മോര്, തേങ്ങാവെള്ളം, പാൽ എന്നിവ കഴിക്കാം. കൊഴുപ്പ് കലർന്ന ആഹാരം വർജ്ജിച്ചാൽ ദേഷ്യം കുറവാകും.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. ഏലക്കാപ്പൊടിയിൽ തേൻ ചേർത്ത് 2 നേരവും ഓരോ സ്പൂൺ കഴിക്കുക.

2. 'സർപ്പഗന്ധി' ജ്യൂസ് ഒരു സ്പൂൺ തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

3. സർപ്പഗന്ധി + തേൻ + തൃഫല കഴിക്കുക.

4. പാൽമോദിക്ക ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് ഒരു സ്പൂൺ സമം തേനും ചേർത്ത് രാവിലേയും വൈകീട്ടും സേവിക്കുക.

5. സർപ്പഗന്ധിയുടെ വേര് ഉണക്കി പൊടിച്ച് ഉപ്പ് വെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് ഒരു സ്പൂൺ 2 നേരവും കഴിക്കുക. ഉള്ളടക്കം

26. മന്ത്
(Elephantiasis)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

കാലിൽ വീക്കംവന്ന് സാവധാനം തൊലി കട്ടിയായി മാറുന്നു. ഇടവിട്ട് പനിയും, വേദനയുമാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. കാലുകൾ വീർത്ത് ആനയുടെ കാൽപോലെയാകുന്നതിനാലാണ് ഇത് 'എലിഫന്റിയാസിസ്' എന്ന പേരിലറിയപ്പെട്ടത്.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

രക്തധമനികളുടെ വശങ്ങളിലായി മറ്റു രക്തക്കുഴലുകളുണ്ട്, ഇത് ലസികാ കുഴലുകൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഇതാണ് ശരീരത്തിലെ ആവശ്യമൂലകമായ ശുക്രത്തെ (ലിംഫ്) എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കുമെത്തിക്കുന്നത്. നാഡീവ്യവസ്ഥ, കോശങ്ങൾ, ഗ്രന്ഥികൾ ഇവയ്ക്ക് പ്രാണോർജ്ജം

നൽകി സംരക്ഷിക്കുന്നത് ഇതു തന്നെയാണ്. ഈ ലസികാ കുഴലുകളിലെ ലിംഫ് ശുക്ലത്തിന്റെ ബീജോല്പാദനത്തിനും അണ്ഡോല്പാദനത്തിനും വേണ്ട ഗ്രന്ഥികളെ സഹായിച്ച് പ്രതിരോധശേഷി സംരക്ഷിക്കുന്നു. മലബന്ധം അമ്ലത്വം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. പോഷകാഹാരക്കുറവ്, അടുത്തടുത്ത പ്രസവങ്ങൾ, അമിതമായ ലൈംഗികബന്ധം ഇവ മൂലം രക്തം ദുഷിക്കുകയും സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ വളർന്നുവരികയും ചെയ്യുന്നു. ഈ സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ ലസികാ കുഴലുകളിൽ പ്രവേശിച്ച് നിലനിൽക്കാനവസരം ലഭിക്കുമ്പോൾ ലിംഫിന്റെ പ്രവാഹം തടസപ്പെടുന്നു. ഇങ്ങനെ കുഴലുകൾ വീർക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ അത് മന്താകുന്നു.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, പാദഹസ്താസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര, ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, ഉത്കടാസനം, യോഗമുദ്ര, നൗകാസനം.

വൈകീട്ട്: സർവാംഗാസനം, മത്സ്യമുദ്ര, മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര.

സ്നാനത്തിന്റെ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുക. കുളി, വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക, സൂര്യസ്നാനം ചെയ്യുക.

ആഹാരക്രമം: പുളിപ്പുള്ള പഴങ്ങൾ വളരെ നല്ലത്. ഏകാദശി പൗർണ്ണമി, അമാവാസി എന്നീ നാളുകളിൽ ഉപവാസം എടുക്കണം.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

പതിവായി ദേഹാദ്ധ്യാനം ചെയ്യുകയും ആഹാരവും ചിന്തയും നിയന്ത്രിക്കുകയും വേണം. തഴുതാമയില ഈ രോഗത്തിന് ഫലപ്രദമാണ്. കാലിൽ തുണിചുറ്റി വയ്ക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. എന്നാൽ അമോണിയം ക്ലോറൈഡ് കലർത്തിയ വെള്ളത്തിൽ മുക്കി കാലിൽ ചുറ്റുന്നതാണ് ഉത്തമം.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. ഒരു ടീസ്പൂൺ നല്ലെണ്ണയോ കടുകെണ്ണയോ എടുത്ത് അതേ അളവ് ചിറ്റമൃതും ചേർത്ത് വെറും വയറ്റിൽ കഴിക്കുക.

2. കടുക്ക പൊടിച്ച് ആടിൻ മൂത്രത്തിലോ ഗോമൂത്രത്തിലോ ചേർത്ത് കഴിക്കാം. പ്രഭാതത്തിൽ വെറും വയറ്റിൽ കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

ഉള്ളടക്കം

27. ആസ്ത്മ

(Asthma)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ശ്വാസം വലിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്. ഇത് വായുവോ കഫമോ കാരണമാകാം. രാത്രിയുടെ അന്ത്യയാമങ്ങളിലാണ് ഇതു തുടങ്ങുക.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

അനാഹതചക്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിൽക്കുന്ന ഗ്രന്ഥികൾ ക്ഷീണിതമാകുമ്പോൾ ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് വായു കടന്നുവരുന്ന കുഴലുകളിൽ കഫം വന്നു നിറയുന്നു. കുഴലുകൾ ചുരുങ്ങുമ്പോൾ കാർബൺഡൈഓക്സൈഡ് പുറത്തു പോകാതെവരും. ഇത് വിഷമയമാകുന്നതോടെ രോഗാണുക്കളുടെ വളർച്ച ആരംഭിക്കുന്നു.

മണിപൂരചക്രത്തിന്റെ ന്യൂനതകൊണ്ടും, അനാഹതചക്രത്തിന്റേയും വിശുദ്ധചക്രത്തിന്റേയും ഗ്രന്ഥികളുടെ അവസ്ഥകൊണ്ടും ആസ്ത്മ ഉണ്ടാകാം. ദഹനക്കുറവ്, മലബന്ധം എന്നിവകൊണ്ടും ഗ്രന്ഥികൾ ക്ഷീണിക്കുന്നു. ശ്വാസകോശവും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നാഡീകേന്ദ്രങ്ങളുടേയും നിയന്ത്രണം കുറയുമ്പോൾ ശ്വാസകോശക്കുഴലുകൾ ക്ഷീണിതമാകുന്നു. ഈ സമയത്താണ് ആസ്ത്മ പൂർണ്ണമായി പ്രകടമാകുന്നത്.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, നൗകാസനം, പാദഹസ്താസനം, മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, വായവിമുദ്ര, വ്യാപകശൗചം (half bath) 2 നേരം.

വൈകീട്ട്: സർവാംഗാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, യോഗമുദ്ര, ഭസ്ത്രികാസനം, ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര.

ആഹാരക്രമം: രാവിലെ മധുരമുള്ളതും പുളിയുള്ളതുമായ നാടൻ പഴങ്ങൾ കഴിക്കാം. ചെറുനാരങ്ങ നീര് ഇടയ്ക്കിടെ കുറേശ്ശെ കഴിക്കാം. മലബന്ധം, ആസ്ത്മ, അധികരിക്കുവാനിടയാക്കും. മലബന്ധം ഒഴിവാക്കുക. ഉച്ചയ്ക്ക് ചോറ്, കുറച്ച് മോര്, തൈര്, സംഭാരം, പച്ചക്കറി സൂപ്പ് തുടങ്ങിയവ കഴിക്കാം. നെയ്യ്, എണ്ണ, മാംസാഹാരം ഇവ ഒഴിവാക്കുക. ഒരിക്കലും വയറു നിറച്ച് ആഹാരം കഴിക്കരുത്.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

പാലുപയോഗിക്കാം. വൈകുന്നേരത്തെ ആഹാരം (അത്താഴം) 8 മണിക്കുള്ളിൽ കഴിച്ചിരിക്കണം. സൂര്യാസ്തമയം കഴിഞ്ഞ് ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ആഹാരം കഴിച്ചിരിക്കണം. ശൂന്യമായി ഒഴിഞ്ഞവയറിൽ ആസ്ത്മ അധികരിക്കില്ല. ഇത്തരം രോഗികൾക്ക് ഉപവാസം ഏറ്റവും ഗുണകരം. ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ, മാംസാഹാരം, ചായ എന്നിവ വർജ്ജിക്കുക. തുറസായ സ്ഥലത്ത് നടക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. വെളുത്ത തഴുതാമ വേരോടെ പറിച്ചെടുത്ത് കഴുകി രണ്ടോ മൂന്നോ കുരുമുളകു ചേർത്ത് വെറും വയറ്റിൽ തിങ്കളാഴ്ച ദിവസം വടക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞിരുന്നു കഴിക്കണം.

2. പശുനെയ്യ് ചൂടാക്കി 25 ഗ്രാം ഇഞ്ചിനീരും ചേർത്ത് ബ്രാസ് (ചെമ്പ്, പിത്തള, നാകം ഇവ ചേർന്ന ലോഹസങ്കരം) പാത്രത്തിൽ മൂടിവെച്ച ശേഷം ചൂടാറിക്കഴിയുമ്പോൾ 3 സ്പൂൺ എടുത്ത് അര ഗ്ലാസ്സ് ചൂടുപാലിൽ കലക്കി ആസ്ത്മ അധികരിക്കുമ്പോൾ കൊടുത്താൽ പെട്ടെന്ന് ശമിക്കുന്നതാണ്. കഫം ഉടനെ പുറംതള്ളപ്പെടുകയും രോഗിക്ക് വളരെ ആശ്വാസം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും. 15 ദിവസത്തേയ്ക്ക് തുടർച്ചയായി കഴിച്ചാൽ ആസ്ത്മ പൂർണ്ണമായും മാറുന്നതാണ്.

3. തവളയെ പിടിച്ച് ഹൃദയം എടുത്ത് 4 കഷണമാക്കി രാവിലെ കുളി കഴിഞ്ഞ് ഓരോ കഷണം ഏത്തപ്പഴത്തിനുള്ളിൽ വച്ച് വെറും വയറ്റിൽ കഴിക്കണം.

4. ആറോ ഏഴോ പാറ്റയെ പിടിച്ച് തിളപ്പെച്ചെടുത്ത വെള്ളം 1/2 seer (450 ml) കുടിക്കു. (2 നേരം ചൂടോടെ).

5. മയിൽപ്പീലി കത്തിച്ചെടുത്ത് പൊടിയാക്കി തേൻ ചേർത്ത് നുണഞ്ഞിറക്കുക.

6. കരിമ്പ് കടുകെണ്ണ സമം ചേർത്ത് നുണഞ്ഞിറക്കുക. വെറും വയറ്റിൽ 21 ദിവസത്തേക്ക് കഴിക്കണം. ഉള്ളടക്കം

28. വെള്ളപാണ്ഡ്
(Leucoderma)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ഇതൊരു പകർച്ചവ്യാധിയല്ല, മാരകവുമല്ല. ശരീരത്തിലെ മൂന്നു മൂലകങ്ങൾ രക്തം, മാംസം, മേദസ്സ് എന്നിവ ശല്യമാകുമ്പോഴാണിത് വരുന്നത്. ഇത് ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും പൂർണ്ണമായി ബാധിക്കുന്നു.

പ്രാരംഭത്തിൽ തൊലിപ്പുറത്ത് ചുവപ്പുനിറം വരുന്നു. ഇത് നെഞ്ച്, മുഖം, ഉപ്പൂറ്റി, വിരൽ, ചുണ്ട് എന്നിവിടങ്ങളിൽ വന്നിട്ട് നരച്ച നിറമായി മാറിയശേഷം വെളുപ്പു നിറമാകുന്നു. ശരീരത്തിൽ ഈ നിറം പലയിടത്തും കാണുമ്പോൾ വെറുപ്പും, പാപികളെപ്പോലെയോ കുറ്റവാളികളെപ്പോലെയോ വിലയിരുത്തലും ഉണ്ടാകാം.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ദുഷിച്ച രക്തമാണിതിനു കാരണം. രക്തത്തിൽ അമ്ലത്വം കൂടുതലായി, ത്വക്കിന് ക്ഷീണം സംഭവിക്കുമ്പോൾ ഈ രോഗം ഉണ്ടാകുന്നു. കലശലായ മലബന്ധം, ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുടെ തുടർച്ചയായ ഉപയോഗം എന്നിവ മൂലം ഇതുവരാം.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, കർമ്മാസനം, ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര, അഗ്നിസാരമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, യോഗമുദ്ര, ഭുജംഗാസനം, ആഗ്നേയി പ്രാണായാമം.

വൈകീട്ട്: സർവാംഗാസനം, മത്സ്യമുദ്ര, നൗകാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര, അഗ്നിസാരമുദ്ര, മത്സ്യേന്ദ്രാസനം.

ആസനശേഷം പ്രാണായാമം ചെയ്ത് ശരീരഭാഗങ്ങൾ മസാജു ചെയ്യണം.

ആഹാരക്രമം: പിത്തരസം കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ, മലബന്ധം വരുത്തുന്നവ, മാംസാഹാരം, നെയ്യ് അധികമായ എരിവ് ഉപയോഗം ഇവ വർജ്ജിക്കുക. ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ, മുള്ളൻചീര, പുളിയാറില ഇവയും ഉപയോഗിക്കുക. സിദ്ധൗഷധങ്ങളാണിവ.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

വയറിളക്കവും വെള്ളപാണ്ഡും പരസ്പരബന്ധമുള്ള രോഗങ്ങളാമ്. മൂന്നോ നാലോ ലിറ്റർ വെള്ളം ദിവസേന കുടിക്കണം. പുളിയുള്ളതോ മധുരമുള്ളതോ ആയ പഴങ്ങൾ ധാരാളം കഴിക്കാം. ഉപവാസവും ശീലിക്കുക

സൂര്യസ്നാനം വേനൽക്കാലത്തും മഞ്ഞുകാലത്തും 20 മിനിട്ടു സമയം ചെയ്യുക. നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് ശരീരം അമർത്തി തുടയ്ക്കുക. തൊലിപ്പുറത്തുള്ള അസുഖങ്ങൾക്ക് സൂര്യസ്നാനം വളരെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. മുകളിൽ പറഞ്ഞ ആസനങ്ങളും മറ്റു കാര്യങ്ങളും ക്ഷമയോടെ പരിശീലിച്ചാൽ മാത്രമേ ഈ രോഗം ഭേദമാകുകയുള്ളൂ. പകലുറക്കം, രാത്രി ഉണർന്നിരിക്കൽ, ലൈംഗികബന്ധം, അമിതഭോജനം ഇവ ഒഴിവാക്കുക.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. അമ്പഴങ്ങ ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീരിൽ ആട്ടിൻപാൽ ചേർത്ത് രാവിലെ കഴിക്കുക.

2. പൂളംപറച്ചി/പുളിയാറില നീരിൽ പഞ്ചസാര ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

3. പഴുത്തു പാകമായ ഏത്തപ്പഴം നെയ്യിൽ മൂപ്പിച്ച ശേഷം ഒരു സ്പൂൺ കുടകപ്പാലനീര് ചേർത്ത് രാവിലെ കഴിക്കുക.

4. പശുവിന്റെ അസ്ഥിയുടെ ഒരു കഷണം പൊടിച്ച് തകര ജ്യൂസടിച്ച് അതിൽ ചേർത്ത് യോജിപ്പിച്ച് ഓയിൽമെന്റാക്കി രോഗമുള്ളിടത്തു പുരട്ടുക.

5. വളരെയെളുപ്പം ശമനം ലഭിക്കുവാൻ വെളുത്ത അഗത്തി (75 ഗ്രാം) പൊടിച്ച് പശുവിൻപാലിൽ കലക്കി ഒരു ഞായറാഴ്ച കുടിക്കുക. ഉള്ളടക്കം

29. രാത്രിയിലുള്ള സ്ഖലനം (Nocturnal Emission)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

മാസത്തിൽ നാലുപ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ രാത്രികാലത്ത് സ്ഖലനം നടക്കുക, ഉറക്കം ഉണരുമ്പോൾ ക്ഷീണം തോന്നുക, കാൽമുട്ടിനു തളർച്ച, ശബ്ദമാറ്റം, കഴുത്തിനും കവിളത്തും വീർമ്മത, ഇടവിട്ടുള്ള ജലദോഷം മുതലായവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ.

ശരീരത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ശുക്ലം അധികമാകുമ്പോൾ മൂത്രത്തിലൂടെ രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം പുറത്തുപോകുന്നു. വിവാഹജീവിതം നയിക്കുന്നവരിൽ ലൈംഗികബന്ധത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ ശുക്ലം പുറംതള്ളപ്പെടുന്നു. ഇത് ശാരീരികമായോ

മാനസികമായോ യാതൊരപകടവും വരുത്തുന്നില്ല. ഇതിൽ കൂടുതലാകുമ്പോൾ ശുക്ലം നേർത്തുവരുന്നു.

കൗമാരക്കാരിലും ചെറുപ്പക്കാരിലും ആണ് ഈ രോഗം സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നത്.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

1. ദുഷിച്ച സ്വഭാവമായ മാർബേഷൻ (കൈകൾകൊണ്ട് ലിംഗത്തിൽ സമ്മർദ്ദം കൊടുത്ത് ശുക്ലം പുറംതള്ളുക). ധാരാളം ശുക്ലം ഇതുമൂലം നഷ്ടമാകുന്നു.

2. ജനനേന്ദ്രിയം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുക. സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ ഇതുമൂലം കടന്നുവരുന്നു.

3. ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവില്ലായ്മ.

4. യുവാക്കളുടെ ശാരീരികാദ്ധ്വാനക്കുറവ്. അധികസമയം ഒരേ ഇരുപ്പിലിരുന്നു പഠിക്കുക.

5. രതിസംബന്ധമായ സിനിമയും ചിത്രങ്ങളും കാണുകയും വായിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ യുവാക്കളുടെ നാഡികൾക്ക് ഉത്തേജനം സംഭവിക്കുന്നു.

6. ചിന്തകളുടെ മുകളിൽ നിയന്ത്രണമില്ലാതെയും ഈശ്വരനിൽ ശ്രദ്ധയില്ലാതെയും ഒരാൾ തന്റെ മാനസികവൃത്തികളെ ഇന്ദ്രീയസുഖങ്ങളിലേക്ക് മാത്രം നയിക്കുമ്പോൾ ഈ രോഗം വരാവുന്നതാണ്.

7. മാംസാഹാരശീലം, ചേരുവ ചേരാത്ത ഭക്ഷണം, രാത്രി വളരെ വൈകിയ ഭക്ഷണം ഇവ ഒഴിവാക്കുക.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, മയൂരാസനം, സർവാംഗാസനം, മത്സ്യമുദ്ര, നൗകാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, അംഭസിമുദ്ര, അംഭസി പ്രാണായാമം. വൈകീട്ട്: മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, അഗ്നിസാരമുദ്ര, ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര, ബന്ധത്രയയോഗമുദ്ര, ഗോമുഖാസനം, വജ്രാസനം.

ആസനശേഷം പ്രാണായാമം ചെയ്ത് ശരീരഭാഗങ്ങൾ മസാജു ചെയ്യണം.

ആഹാരക്രമം: മാംസാഹാരശീലം ഉപേക്ഷിക്കുക. ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളും വർജ്ജിക്കുക. പാൽ, പഴവർഗങ്ങൾ പോഷകമൂല്യമുള്ള ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ ഇവ ധാരാളം കഴിക്കാം. പച്ചമത്തങ്ങ, മധുരക്കിഴങ്ങ് ഇലക്കറികൾ ഇവയും കഴിക്കാം.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

വ്യാപകശൗചം ഇടവിട്ട് ചെയ്യുകയും രണ്ടുനേരം കുളിക്കുകയും ചെയ്യണം. ധാരാളം ജലം നിത്യവും കുടിക്കണം. രാവിലെ തുറന്ന സ്ഥലത്ത് ഓടുകയോ നടക്കുകയോ വേണം.

ഈ രോഗം മറ്റുള്ളവരോട് പറയുവാൻ മടിച്ച് മറച്ചുവെയ്ക്കരുത്. ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ അറിവുള്ളവരുടെ ഉപദേശം തേടുക. ഉപവാസം, ഏകാദശി, പൗർണ്ണമി, അമാവാസി ദിവസങ്ങളിൽ നിർബന്ധമായും ഉപവാസം എടുക്കണം. പ്രകൃതിനിയമങ്ങൾ പാലിച്ച് പ്രകൃതിയോടിണങ്ങി ജീവിക്കുക. കൗമാരത്തെക്കുറിച്ചും യൗവനത്തെക്കുറിച്ചും ശരിയായ അറിവുനേടുക. ശരീരത്തേയും മനസിനേയും പറ്റിപഠിക്കുക

ഈ പ്രായത്തിൽ ശാരീരികോർജ്ജം വർധിക്കുവാൻ ശരീരം തന്നെ ചിലസ്ഥലങ്ങളിൽ രോമം വളർത്തുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ താപനില നിയന്ത്രിക്കുവാനാണിതു ചയ്യുന്നത്. ഇതുമൂലം ഉരയ്ക്കുമ്പോൾ തൊലിക്കു കേടുപറ്റുകയില്ല. അജ്ഞതകൊണ്ട് രോമം കളയാതിരിക്കുക. ശാരീരിക മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഇതുമൂലം സംഭവിക്കാം.

അത്താഴം വൈകീട്ട് 9 ന് മുൻപായി കഴിക്കണം. അതിനുശേഷം ഒന്നര മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞേ കിടക്കാവൂ. ആഹാരശേഷം വലതുമൂക്കിലൂടെ ശ്വസിക്കണം. ലൈംഗികതയ്ക്ക് അമിതപ്രാധാന്യം നൽകുന്ന പുസ്തകങ്ങളും, ചിത്രങ്ങളും, സിനിമകളും, ഒഴിവാക്കുക. മൂത്രമൊഴിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ജനനേന്ദ്രിയം വൃത്തിയായി കഴുകി സൂക്ഷിക്കണം. കുളിക്കുമ്പോൾ കക്ഷം, ഊരുസന്ധികൾ, ഉപ്പൂറ്റി മുതലായ സ്ഥലം കഴുകി വൃത്തിയാക്കുവാൻ മറക്കരുത്. ആഹാരത്തിനു മുൻപും പിൻപും കിടക്കുന്നതിനും മുൻപും ഇതു ശീലമാക്കണം.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. ഒരിഞ്ചുനീളത്തിൽ തുളസി വേര് എടുത്ത് വെറ്റിലയും ചേർത്ത് നല്ലതുപോലെ ചവച്ച് ഇറക്കുക. 10ഓ 15ഓ ദിവസത്തേയ്ക്ക് പതിവായി രാവിലെ കഴിക്കണം. അതോടെ ഈ രോഗം ഭേദമാകും.

2. അര ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ തുളസിയിലെ അരച്ച് ചേർത്ത് ജ്യൂസാക്കി രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ 1015 ദിവസം കഴിക്കുക.

3. ആഹാരശേഷം കടുക്കയുടെ ഒരു കഷണം ചവച്ചരച്ചു കഴിക്കണം. ഉള്ളടക്കം

30. സ്ത്രൈണരോഗങ്ങൾ (Female Diseases)

ക്രമം തെറ്റിയ ആർത്തവം

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

മാസത്തിലൊരിക്കൽ 28 ദിവസം കൂടുമ്പോഴാണ് സാധാരണയായി ആർത്തവം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇതാണ് സാമാന്യ നിയമമെങ്കിലും സ്ത്രീയുടെ ശാരീരികാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച് ചിലർക്ക് 29ഓ 30ഓ മറ്റു ചിലർക്ക് 2627 ദിവസങ്ങൾ കൂടുമ്പോഴും ആർത്തവം കണ്ടുവരുന്നു. സാധാരണ ഇത് മൂന്നു

മുതൽ 5 വരെ ദിവസങ്ങളോളം നീളുന്നു. ഒന്നുകിൽ ഈ ക്രമമനുസരിച്ച് ആർത്തവമുണ്ടാകുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ ആഴ്ച നീണ്ടുനിൽക്കുന്നു. അതുമല്ലെങ്കിൽ ചില മാസങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്നു. മറ്റു ചില മാസങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകാറേയില്ല. ഇങ്ങനെയുമല്ലെങ്കിൽ ചിലപ്പോൾ രക്തം വളരെ കൂടുതലായും മറ്റു ചിലപ്പോൾ വളരെ കുറവും പോയെന്നു വരാം. ആവർത്തവത്തിലുള്ള ഈ ക്രമക്കേടിനെയാണ് ക്രമം തെറ്റിയ ആവർത്തവമെന്നുദ്ദേശിക്കുന്നത്.

ആരോഗ്യവതികളായ സ്ത്രീകളിൽ സാധാരണയായി കാണുന്ന ആർത്തവ രക്തത്തിന്റെ അളവ് ഒരു സിയറിന്റെ (0.93312 ലിറ്റർ) നാലിലൊന്നാണ്. ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ അളവു കുറയുന്നതിനെയാണ് 'ഹൈപ്പോമെനോറിയ' എന്നു പറയുന്നത്. കൃത്യദിവസം ആർത്തവരക്തം ഒട്ടും തന്നെയില്ലാതിരിക്കുക, ഒന്നോ രണ്ടോ മാസത്തേക്ക് (ഗർഭകാലമൊഴിച്ച്) തീരെ ഇല്ലാതിരിക്കുക ഇത്തരം അവസ്ഥയെ 'അമെനോറിയ' എന്നു പറയും.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ഉഷ്ണമേഖല രാജ്യങ്ങളിലെ സ്ത്രീകൾ 12/14 വയസു മുതൽ 45/50 വരെയും ശൈത്യരാജ്യങ്ങളിൽ 14/16 മുതൽ 51/60 വയസുവരെയും ആണ് പ്രത്യുല്പാദനശേഷി ഉള്ളവരായി കാണപ്പെടുന്നത്. ഈ കാലയളവിൽ നിശ്ചിത ക്രമത്തിലും അളവിലുമുള്ള ആർത്തവം വ്യക്തിയുടെ നല്ല

ആരോഗ്യത്തെ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നു. എല്ലാ മാസങ്ങളിലും പ്രത്യുല്പാദന ശേഷിയുള്ള സ്ത്രീകളിൽ ഗർഭപാത്രം വരാൻ പോകുന്ന ഭ്രൂണത്തെ സ്വീകരിക്കുന്നതിനും അതിനു വളരാൻ അനുയോജ്യമായ വിധത്തിൽ ഗർഭപാത്രത്തെ സജ്ജീകരിക്കുന്നതിനും തയ്യാറാകുന്നു. ഈ തയ്യാറെപ്പിന്റെ ഭാഗമായാണ് ഗർഭപാത്രത്തിൽ എൻഡോമെട്രിയം (ഒരു തരം മാംസപടലം) രൂപം കൊള്ളുന്നത്. ഭ്രൂണമാകുന്നതിനും ശരീരയൗവനം നിലനിർത്തുന്നതിനും ആയി പങ്കുവഹിക്കുന്ന സകല ഗ്രന്ഥികളും നേരിട്ടോ പരോക്ഷമായോ ഈ പ്രക്രിയയിൽ പങ്കുചേരുന്നു. ഭ്രൂണവളർച്ചയ്ക്കാവശ്യമായ രക്തം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിൽ ഈ ഗ്രന്ഥികളും സഹകരിക്കുന്നു. ബീജം അണ്ഡവുമായി സംയോജിച്ച് ഭ്രൂണം രൂപാന്തരപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ അതിനും വളരുന്നതിനുവേണ്ടി കുറച്ചു രക്തവും കരുതി വയ്ക്കപ്പെടുന്നു. ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ ഭ്രൂണം രൂപപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ ഗർഭപാത്രം നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന ഈ രക്തം മറ്റൊരാശ്യത്തിനും ഉപകരിക്കുവാൻ പറ്റാത്തതായതുകൊണ്ട് എൻഡൊമെട്രിയം പൊട്ടിച്ച് അതിന്റെ അവശിഷ്ടങ്ങളോടു കൂടി പുറത്തേക്കു തള്ളുന്നു. ഈ അശുദ്ധരക്തത്തെയാണ് ആർത്തവസ്രാവമെന്നു പറയുന്നത്.

ആർത്തവത്തിന്റെ നിശ്ചിതക്രമം തെറ്റുന്നതിനും 'മെനോറിയ' 'ഹൈപ്പോ മെനോറിയ' തുടങ്ങിയ എല്ലാത്തരം ആർത്തവക്രമക്കേടുകൾക്കും കാരണം

അനീമിയയാണ്. അനീമിയയെന്നാൽ രക്തക്കുറവുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വിളർച്ച. സ്ത്രീകളിൽ യൗവനം നിലനിർത്തുന്ന ഗ്രന്ഥികൾക്ക് ശക്തിക്ഷയവും തദനുസൃതമായ കഴിവുകുറവും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി 'എൻഡൊമെട്രിയം' ഉണ്ടാകാതെ പോകുന്നു. മാത്രമോ അനീമിയയുണ്ടെങ്കിൽ ഭ്രൂണത്തിനു വളരാൻ ആവശ്യമായത്ര രക്തം ഗർഭപാത്രത്തിൽ എത്തിക്കുന്നതിന സാധ്യമാകാതെ പോകുന്നു. ഈ അവസ്ഥയാണ് ഹൈപ്പോ മെനോറിയ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. രക്തമില്ലായ്മയോ മറ്റേതെങ്കിലും ശാരീരിക വൈകല്യമോ നിമിത്തം ഗർഭപാത്രത്തിൽ ശേഖരിക്കപ്പെടുന്ന രക്തം വളരെ കുറഞ്ഞുപോകുന്നു. ചിലപ്പോൾ ഊർദ്ധ്വവായു (മുകളിലേക്ക് പ്രവഹിക്കുന്നത്) നിമിത്തവും ചില സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവം പൂർണ്ണമായും നിലയ്ക്കുന്നു. ഇതാണ് 'അമെനോറിയ.'

ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ശരീരത്തിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന അശുദ്ധരക്തം അനവധി വൈകല്യങ്ങൾക്ക് കരണമായയേക്കാം. ഈ വൈകല്യങ്ങൾ പെട്ടെന്നുള്ള മരണത്തിനുവരെ കാരണമായയേക്കാം. ഇത്തരം ക്ഷീണിച്ച ശാരീരികാവസ്ഥകളോടു കൂടിയ സ്ത്രീകളിൽ പലപ്പോഴും ആസ്ത്മ, ക്ഷയം തുടങ്ങി മറ്റു പല കഠിനരോഗങ്ങളും ഉണ്ടായെന്നു വരാം. 'അമെനോറിയ' 'ഹിരിയ' പോലുള്ള മാനസിക രോഗത്തിനും അതുമല്ലെങ്കിൽ താൽക്കാലിക വിഭ്രാന്തിക്കും കാരണമായയേക്കാം. ഈ രോഗം

മൂലമാണ് സ്ത്രീ മിക്കപ്പോഴും അസ്വസ്ഥയായി ദേഷ്യപ്പെട്ടു കാണുന്നത്.

ആർത്തവം ക്രമം തെറ്റുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൽ മലബന്ധം, കരളിന്റെ തകരാറ്, അമിതമായ ലൈംഗികവേഴ്ച എന്നിവയാണ്.

ശരീരത്തിലെ രക്തത്തിൽ അമ്ലാംശം (അസിഡിറ്റി) അധികരിക്കുമ്പോൾ കരളിന്റെ പ്രവർത്തനവും മറ്റ് രക്തശുദ്ധീകരണത്തിലേർപ്പെടുന്ന അവയവങ്ങളും ക്ഷീണിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം ആർത്തവ രക്തത്തോടൊപ്പം പുറത്തുപോകുന്നു. ഇതിനെയാണ് 'മെനോഡാഗിയ' എന്നു പറയുന്നത്.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, പാദഹസ്താസനം, ബന്ധത്രയയോഗമുദ്ര, അംഭസിമുദ്രയും അഭംസീ പ്രാണായാമവും.

വൈകീട്ട്: യോഗമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, ഭുജംഗാസനം, കർമ്മാസനം, കാകാചൈചുമുദ്ര.

ആഹാരക്രമം: ആർത്തവ സമയത്ത് എളുപ്പം ദഹിക്കാവുന്നതും പോഷകാംശം ധാരാളം ഉള്ളതുമായ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറി സൂപ്പ്, പഴച്ചാറുകൾ എന്നിവ ഈ സന്ദർഭങ്ങളിൽ വളരെ വിശിഷ്ടമാണ്. മാംസാഹാരം, വറുത്തതും പൊരിച്ചതും, അമിതമായി എണ്ണ, നെയ്യ്, മസാല

എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള വസ്തുക്കൾ നിഷിദ്ധമാണ്. പെരുങ്കായം, കരയാമ്പു എന്നീ മസാലയിനങ്ങൾ വളരെ ഗുണം ചെയ്യുമെങ്കിലും അമിതമാകരുത്.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

ആർത്തവകാലത്ത് പകലുറക്കം, രാത്രി ഉണർന്നിരിക്കൽ, കഠിനാദ്ധ്വാനം തുടങ്ങിയവ അരുത്. കുനിഞ്ഞുനിന്ന് ഭാരമുയർത്താൻ ശ്രമിക്കരുത്. കാരണം രക്തം നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന ഗർഭപാത്രം സ്ഥാനം തെറ്റുന്നതിന ഇത് കാരണമായേക്കാം. തീ കായരുത്, കാരണം ഇത് ശരീരത്തേയും മനസിനേയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. മറ്റു സഹായമില്ലാത്ത സ്ത്രീകൾ ഈയവസരങ്ങളിൽ പാചകം ഒഴിച്ചുകൂടാനാകില്ലെങ്കിൽ ഈ ഉപയോഗിച്ച് തുറന്നവായുവിൽ മുറ്റത്തു വച്ചോ മറ്റോ പാചകം ചെയ്യാവുന്നതാണ് (എടുത്തു മാറ്റാവുന്ന അടുപ്പ്). ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും അവർ കഴിയുന്നത്ര അകലം സൂക്ഷിക്കണം. അശുദ്ധരക്തമായ ആർത്തവരക്തം ഭക്ഷണത്തെ മലിനമാക്കാൻ സാധ്യതയേറെയാണ്. ശാരീരിക ഉത്തേജനത്തിൽനിന്നും പൂർണ്ണമായും മാറി നിൽക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ആർത്തവകാലത്ത് സ്ത്രീകൾ പ്രായപൂർത്തിയായ പുരുഷന്മാരെ സ്പർശിക്കരുത്.

ഭർത്താവിന്റേയും മക്കളുടേയും രക്ഷയ്ക്ക് ആർത്തവകാലത്ത് സ്ത്രീകൾ പ്രത്യേകം കിടക്ക

ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിന നനവുതട്ടാതെ മൃദുവും ഊഷ്മളതയുള്ളതുമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

സംഗീതം, നൃത്തം, ശംഖ് വിളി തുടങ്ങി പ്രയത്നം വേണ്ടിവരുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഇക്കാലത്ത് സ്ത്രീകൾ ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കണം. മനസിന്റേയും ശരീരത്തിന്റേയും സൗഖ്യത്തിനുവേണ്ടി കൂടുതൽ കാറ്റും വെളിച്ചവും കിട്ടാവുന്നതും, വിശ്രമം ആവശ്യത്തിനു ലഭിക്കുന്നതുമായ ജോലികളിലോ രസകരമായ സംഭാഷണങ്ങളിലോ സ്ത്രീകൾ ഇക്കാലത്തു ചിലവഴിക്കണം. ഇതിനൊക്കെ പുറമെ ഒരാചാര്യനിൽ നിന്നും അഭ്യസിച്ച ഈശ്വരപ്രണിധാനത്തിൽ കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിക്കേണ്ടതാണ്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രകാരമുള്ള കൃത്യനിഷ്ഠകൾ ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതാണ് ഇക്കാലത്ത് സ്ത്രീകളെ ആർത്തവസംബന്ധമായ ക്രമക്കേടുകളിലേക്കും മറ്റ് അവശതകളിലേക്കും ധാരാളമായി തള്ളിവിടുന്നത്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ കുളിക്കാൻ വിരോധമില്ല. വളരെ തണുത്തജലം കുളിക്കുവാനായി ഉപയോഗിക്കരുത്. ആർത്തവമുണ്ടാകുന്ന ആദ്യ ദിവസം തണുത്തജലത്തിൽ കുളിക്കാം. രണ്ടും മൂന്നും ദിവസങ്ങളിൽ സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ചൂടായ വെള്ളത്തിലാണ് കുളിക്കേണ്ടത്. ആർത്തവകാലത്ത് ലിനൻ തുടങ്ങിയ വസ്ത്രങ്ങൽ (ശുദ്ധകോട്ടനല്ലാത്ത തുണി) ഉപയോഗിച്ച് യോനീദ്വാരമടയ്ക്കുന്നത അപകടകരമാണ്. പകരം കോട്ടൻപാഡോ

അടിവസ്ത്രത്തിനു മേലെയായി ഷോർട്ട്സോ ധരിക്കാം.

സ്ത്രീ ആരോഗ്യവതിയാണെങ്കിൽ നെയ്യ്, വെണ്ണ എന്നിവ കഴിക്കാവുന്നതാണ്. ദിവസത്തിൽ നാലോ അഞ്ചോ ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കണം. 'മെനോറേജിയ' ഉള്ള സ്ത്രീകൾ അമിതമായി രക്തം വാർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ തലതാഴ്ന്നിരിക്കുംവിധം കാലുകൾ ഉയർത്തി കിടക്കയിൽ കിടക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. അമിതരക്തസ്രാവം മൂലം സ്ത്രീ വളരെ ക്ഷീണിക്കുകയാണെങ്കിൽ 25 ഗ്രാം പൂവാങ്കുരുന്നില നീരോ അല്ലെങ്കിൽ അൽപം തേൻ ചേർത്ത കറുകനീരോ ആർത്തവ ദിവസങ്ങളിൽ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

2. മാതളനാരകത്തിന്റെ 3ഓ 4ഓ പുഷ്പങ്ങൾ പച്ചപ്പാലിൽ അരച്ചു ചേർത്ത് ദിവസം 2 നേരം കഴിക്കുക. ഉള്ളടക്കം

31. ഡിസ്മെനോറിയ (Cramps)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

അടിവയറ്റിൽ അസഹനീയമായ വേദന, ആർത്തവാരംഭത്തോടുകൂടി തുടങ്ങുന്ന വേദന ആർത്തവവിരാമത്തോടെ മാറുന്നു. കൂടാതെ ആർത്തവത്തിൽ ക്രമക്കേട് (ഒന്നുകിൽ കുറവ് അല്ലെങ്കിൽ വളരെ കൂടുതൽ) ഇതൊക്കെയാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ശാരീരകാദ്ധ്വാനം ആവശ്യത്തിനില്ലാത്തവരുടെ ഇടയിൽ പ്രത്യേകിച്ചും ധനികരുടെ ഇടയിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഇടത്തരക്കാരിൽ തുടങ്ങി മേലേക്കിടയിലുള്ളവരിലാണ് പൊതുവായി ഈ അസുഖം കണ്ടുവരുന്നത്. ശാരീരികാദ്ധ്വാനത്തിന്റെ അഭാവം നിമിത്തമോ, ശരീരത്തിലെ മറ്റേതെങ്കിലും ക്രമക്കേടു നിമിത്തമോ ഗർഭപാത്രവും അണ്ഡവാഹിനുക്കുഴലും ക്ഷീണിക്കുകയും തുടർന്ന് ആർത്തവകാലത്തെ രക്തസമ്മർദ്ദം താങ്ങാനാകാതെ വരികയും ചെയ്യുന്നു. രക്തം ഗർഭപാത്രത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതോടെ ഇവ രണ്ടും വിപരീതമായി പ്രതികരിക്കുന്നു. ഇത്തരം പ്രതികരണമാണ് അടിവയറ്റിലെ കഠിനവേദനയായി അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

ആവശ്യത്തിന ശാരീരികാദ്ധ്വാനം ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഈ രോഗം ഉണ്ടാകാറില്ല. വേണ്ടത്ര അദ്ധ്വാനമില്ലായ്മയ്ക്കു പുറമെ മനസിന്റെ അസംതൃപ്തി കൂടിയാകുമ്പോൾ രോഗം മൂർച്ഛിക്കുന്നു. വിവിധ സാമൂഹിക നിയന്ത്രണങ്ങൾ നിമിത്തം ഉന്നതരുടെയിടയിൽ സ്ത്രീകളിൽ

പലർക്കും, ലൈംഗിക അസംതൃപ്തി അനുഭവിക്കുന്നവർക്കും ഈ അസുഖം ഉണ്ടാകുന്നു. വന്ധ്യതയ്ക്കുള്ള ഒരു കാരണം ഇതാണ്.

ചികിത്സ (Treatment)

ആർത്തവക്രമക്കേടിലേതുപോലെ തന്നെ

ആഹാരക്രമം: ക്ഷാരഗുണമുള്ള (ആൽക്കലി) പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പച്ചക്കറിസൂപ്പ്, വറുത്തതും പൊരിച്ചതും, മാംസാഹാരം, ആവശ്യത്തിലധികം നെയ്യ്, ഉള്ളി, സവാള, അമിതമായ മസാല എന്നിവ ഉപേക്ഷിക്കണം.

രോഗം സുഖം പ്രാപിച്ചശേഷം നാലുമാസത്തേക്ക് രോഗിയായിരുന്ന സ്ത്രീ ഭർത്താവുമായി ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ പാടുള്ളതല്ല.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

കഠിനമായ വേദയുള്ളപ്പോൾരോഗി തന്റെ അടിവയറ്റിൽ ചൂടുള്ള സമ്മർദ്ദം ഏല്പിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. ആർത്തവവേളയിൽ പാലും മറ്റും പാനീയങ്ങളും ഒഴിച്ച് മറ്റൊരാഹാരവും കഴിക്കരുത്.

ഉള്ളടക്കം

32. വെള്ളപോക്ക്

(Leucorrhoea) (White Discharge)

ഏതെങ്കിലും ശാരീരിക ഉത്തേജനമോ മറ്റു കാരണങ്ങളോ കൂടാതെയുണ്ടാകുന്ന യോനീസ്രവത്തെയാണ് 'വെള്ളപോക്ക്' എന്നു പറയുന്നത്.

യോനിയിൽ നിന്നുള്ള സ്രവത്തിന്റെ നിറം മഞ്ഞയോ, കറുപ്പോ, ചുവപ്പോ, പതഞ്ഞതോ ആണെങ്കിൽ രക്തംപോക്ക് (Bloody Leucorrhoea) എന്നും സ്രവം വെളുത്ത നിറത്തിലുള്ളതാണെങ്കിൽ അതിനെ 'വെള്ളപോക്കെന്നും' (White Leucorrhoea) പറയാം.

വെള്ളപോക്കിന്റെ കാരണങ്ങൾ

1. അബോർഷൻ
2. മലബന്ധം
3. അനവധി മരുന്നുകളും കുത്തിവെയ്പ്പുകളും
4. അമിത ലൈഗികവേഴ്ച
5. അനീമിയ (വിളർച്ച)

എന്തുകാരണം കൊണ്ടായാലും അനീമിയവരുന്ന സ്ത്രീകളുടെ വിവിധ ശാരീരിക അവയവങ്ങൾക്ക് ആവശ്യത്തിനുള്ള രക്തം ഗർഭപാത്രത്തിലെത്തിക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നു. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ തികയാതെ വരുന്ന രക്തം മറ്റു ശാരീരിക

സ്രവങ്ങളുമായി കൂടിച്ചേർന്ന് വെള്ളനിറത്തോടുകൂടി പുറത്തേക്കു വമിക്കുന്നതാണ് വെള്ളപോക്ക്.

അബോർഷൻ നടത്തുമ്പോഴും കുത്തിവെപ്പുകളും മരുന്നുകളും ശരീരത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുമ്പോഴും രക്തത്തിന്റെ ശേഷികുറയുന്നതിന്റെ ഫലം ‘വെള്ളപോക്കാ‘ണ്.

അമിതമായ ലൈഗികവേഴ്ച മലബന്ധമുണ്ടാക്കുന്നു. അത് രക്തത്തിൽ അമ്ലത്വം (അസിഡിറ്റി) വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. രക്തം ദുഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് വെള്ളപോക്കിനു വഴിയൊരുക്കുന്നു. കുമാരിമാർ പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ സ്വയംഭോഗം ചെയ്യുന്നതും ഇതുപോലുള്ള വെള്ളപോക്കിന കാരണമാകുന്നു.

കരളും ആഗ്നേയഗ്രന്ഥിയും (Pancreas)

കരളും പാൻക്രിയാസും ക്ഷീണിക്കുമ്പോൾ രക്തത്തിൽ അസിഡിറ്റി വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇതു മൂലം രക്താംശമുള്ള വെള്ളപോക്ക് (Bloody Leucorreha) ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത്തരം സ്രവം പോകുമ്പോൾ വെള്ളപോക്കിന്റേതുപോലെ രോഗിക്ക് വിളർച്ച ഉണ്ടായിരിക്കില്ല. എന്നാൽ രക്തത്തിൽ അശുദ്ധി കൂടുതലായിരിക്കും.

അറിവില്ലായ്മകൊണ്ട് അവിവാഹിതകളായ സ്ത്രീകളും, പ്രായപൂർത്തിവന്ന പെൺകുട്ടികളും യോനിവൃത്തിയാക്കാതിരുന്നാൽ അവരിൽ ഒരു തരം യോനീസ്രാവം ഉണ്ടാകും. ഇത് വെള്ളപോക്കാകണമെന്നില്ല. ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഇതു

പിന്നീട് ഗുരുതരമായി ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ പറ്റാത്ത വെള്ളപോക്കായി മാറുവാനിടയുണ്ട്.

ചികിത്സ (Treatment)

കൗമാരക്കാരിലെ സാധാരണ സ്രവം:

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര,കർമ്മാസനം, ബന്ധത്രയയോഗമുദ്ര, അഭംസീ പ്രാണായാമവും.

വൈകീട്ട്: യോഗമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, ഭുജംഗാസനം, കർമ്മാസനം, കാകാചൈചുമുദ്ര.

വെള്ളപോക്കിന്:

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര,കർമ്മാസനം,ഗോമുഖാസനം, യോഗമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം,ഭുജംഗാസനം, അഭസീമുദ്ര പ്രാണായാമം, അഗ്നിസാരമുദ്ര, ഉപവിഷ്ട ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര.

വൈകീട്ട്: കർമ്മാസനം, ഗോമുഖാസനം, യോഗമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, ഭുജംഗാസനം, ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര, കാകാചൈചുമുദ്ര

എല്ലാത്തരം സ്ത്രീരോഗങ്ങൾക്കും ആർത്തവസമയത്ത് ആസനങ്ങളോ മുദ്രകളോ പരിശീലിക്കവാൻ പാടില്ല. പ്രണായാമം മാത്രം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

മറ്റനവധി കാരണങ്ങൾ പോലെ അനിയന്ത്രിത ലൈംഗികബന്ധം ഒരു പ്രധാന കാരണമാണ്. അസുഖം ഭേദമാകണമെന്ന് ശ്രദ്ധയുണ്ടെങ്കിൽ ഭാര്യയും ഭർത്താവും നിയന്ത്രണം പാലിച്ചേ മതിയാകൂ. വെള്ളപോക്കിന്റെ അടസ്ഥാന കാരണം അനീമിയയാണ്. അതിനാൽ രോഗി പോഷകാഹാരമുള്ളതും എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതുമായ ആഹാരം ശീലമാക്കണം. രോഗിക്ക് പാല് കുടിക്കുവാൻ ഇഷ്ടമില്ലെങ്കിൽ കരിക്കിൻ വെള്ളമോ നാളികേരപാലോ കഴിക്കാം.

കുമാരിമാരുടെ കാര്യത്തിൽ ക്രമം വിട്ടുള്ള എന്തെങ്കിലും സ്രവമുണ്ടായാൽ വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതോടൊപ്പം ആസനങ്ങളും മുദ്രകളും പരിശീലിക്കുക. രോഗാണു ബാധിച്ച അഴുക്ക് ലൈംഗികാവയവത്തിൽ പറ്റിയിരുന്നാൽ വെള്ളപ്പോക്കുണ്ടാകാം. അതുകൊണ്ട് സ്ത്രീയും പുരുഷനും മൂത്രവിസർജ്ജനത്തിനുശേഷം ആ ഭാഗം കഴുകി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം. ഇത്തരം രോഗം ബാധിച്ച കുമാരിമാർ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചോ ആര്യവേപ്പിലയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളമുപയോഗിച്ചോ കഴുകണം. കൈനഖങ്ങൾ വെട്ടിയില്ലെങ്കിൽ സ്ത്രീകൾ സ്വയം മുറിപ്പെടാനിടയുണ്ട്.

അവിവാഹിതകളായ സ്ത്രീകൾ കർശനമായി സ്വയംഭോഗം ഉപേക്ഷിക്കണം.

ഉള്ളടക്കം

33. ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ സ്ഥാനഭ്രംശം (Displaced Uterus or Uterus Prolapse)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

അടിവയറ്റിൽ ഭാരം തോന്നുക, മലമൂത്രവിസർജ്ജന വേളകളിൽ ബുദ്ധിമുട്ട്, വിളർച്ച, വെള്ളപ്പോക്ക്, പുറത്തും അരക്കെട്ടിലും വേദന (ആർത്തവ സമയത്തുണ്ടാകുന്നതുപോലുള്ള) ഇവയാണ്.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

പൊക്കിളിനു പിന്നിലായി (നാരുപോലുള്ള ചില പേശികൾകൊണ്ട്)
തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്നതുപോലെയാണ് ഗർഭപാത്രം. അതിനാൽ സ്ഥാനഭ്രംശം ഉണ്ടാകുന്നത് ഒട്ടു അസ്വഭാവികമല്ല, മലാശയത്തിനും മൂത്രാശയത്തിനും ഇടയ്ക്കാണ് ഗർഭപാത്രം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. എന്നതിനാൽ ഗർഭപാത്രത്തിനു സ്ഥാനഭ്രംശം സംഭവിക്കുമ്പോൾ മലമൂത്രവിസർജ്ജനത്തിനു തടസം നേരിട്ടേക്കാം. ഗർഭപാത്രത്തിനു സ്വയം ചുരുങ്ങാനും വികസിക്കാനുമുള്ള ഇലാസ്തിക സ്വഭാവം ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് ഇതിന്റെ സ്ഥാനമാറ്റം ഉടലിന്റെ

കീഴ്ഭാഗത്ത് വളരെക്കൂടുതൽ ക്രമക്കേടുണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്നത്.

മലബന്ധമാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ മൂലകാരണം. മലം അടിഞ്ഞു കൂടുമ്പോൾ വൻകുടലിന്റെ അധോഭാഗം വീർക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഗർഭാശയത്തിൽ സമ്മർദ്ദം വരുന്നു, തുടർന്ന് സ്ഥാനഭ്രംശവും. മലബന്ധത്തിന് അനേകം കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. മുഖ്യമായത് അമിതമായ ലൈംഗികബന്ധം തന്നെ.

ആർത്തവസമയങ്ങളിൽ ഗർഭാശയത്തിൽ രക്തം നിറഞ്ഞിരിക്കെ ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ എടുത്തുയർത്തുന്നതിന്നും കുനിഞ്ഞുനിന്ന് കഠിനമായ ജോലികൾ ചെയ്യുന്നതും ഗർഭാശയത്തിന്റെ സ്ഥാനമാറ്റത്തിനു കാരണമാകുന്നു.

അമിതമായ ലൈംഗികബന്ധം നിമിത്തം ഉടലിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്തെ ഞരമ്പുകളുടെ കാര്യക്ഷമത കുറയുന്നു. തത്ഫലമായി ഗർഭാശയത്തെ താങ്ങി നിർത്തുന്ന മാംസപേശികളും തളരുന്നു. ഗർഭാശത്തിന്റെ സ്ഥാനമാറ്റത്തിന് ഇതും ഒരു കാരണമാകുന്നു.

മരുന്നുകളുടേയും കുത്തിവെപ്പിന്റേയും ഫലമായി രക്തത്തിന്റേയും ഞരമ്പുകളുടേയും കാര്യക്ഷമത കുറയുന്നതുകൊണ്ട് ഗർഭാശയ സ്ഥാനഭ്രംശം സംഭവിക്കാം. തുടരെ തുടരെയുള്ള പ്രസവം ശരീരത്തിൽ ശിശുവിനെ ഗർഭത്തിൽ വഹിക്കുന്നതിനുള്ള ശേഷി കുറയ്ക്കുന്നു. ഇതുമൂലവും ഉടലിന്റെ അധോഭാഗങ്ങളിലെ ഞരമ്പുകൾക്ക് ക്ഷീണം സംഭവിക്കുന്നത്

ഗർഭാശയത്തിന്റെ സ്ഥാനഭ്രംശത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തിയേക്കാം.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, പാദഹസ്താസനം, ശലഭാസനം, ഉഡ്ഢ്യായനമുദ്ര, ബന്ധത്രയയോഗമുദ്ര, അംഭസീ പ്രാണായാമവും മുദ്രയും.

വൈകീട്ട്: പാദഹസ്താസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, സർവാംഗാസനം, മത്സ്യമുദ്ര, കാകചൈചുമുദ്ര, വ്യാപകശൗചം അത്യുത്തമമമാണ്.

ആഹാരക്രമം: ആർത്തവക്രമക്കേടിലേതുപോലെ തന്നെ.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do's and Don'ts)

സ്വസ്ഥമായി വിശ്രമിക്കുക, ലൈംഗികബന്ധം നിറുത്തുക, അടിവയറ്റിൽ ട്യൂമർ നിമിത്തമാണ് സ്ഥാനഭ്രംശം (Prolapse) സംഭവിച്ചതെങ്കിലും മേൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ അത്യുത്തമം തന്നെ.

ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ചില സ്ത്രീകൾ ഓപ്പറേഷനു വിധേയമായി ഗർഭാശയവും അണ്ഡാശയവും നീക്കം ചെയ്യുന്നതായി കാണാം. ഇത് രോഗം മാറാൻ ഉതകുന്നതല്ല, തലവേദന മാറ്റാൻ തല മുറിച്ചുമാറ്റുന്നതു പോലെയാണിത്. സ്ത്രീകളിൽ ഈ ഗ്രന്ഥികളുടെ വിച്ഛേദനം ലിംഗഭേദം ഇല്ലാതെയാക്കി

ശരീരത്തിലും മനസിലും ഒരുപാട് മാറ്റം വരുത്താം. വ്യത്യസ്ത മാനസിക ക്രമക്കേടുണ്ടാക്കുകയും പലപ്പോഴും മാനസിക വിഭ്രാന്തിക്കടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് ഗർഭപാത്രത്തിന് സ്ഥാനഭ്രംശം എന്നു കേൾക്കുന്ന നിമിഷം മുതൽ മലബന്ധം പാടേ ഒഴിവാക്കി മൂത്രതടസമില്ലാതെ സാധാരണ നിലയിലാണെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തണം.

[ഉള്ളടക്കം](#)

34. വന്ധ്യതയും പ്രത്യുൽപാദന ശേഷിക്കുറവും (Sterility & Infertility)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

1617 വയസിനും 3035 വയസിനും ഇടയ്ക്കുള്ള സ്ത്രീ ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിട്ടും ഗർഭം ധരിക്കാതിരിക്കുന്നു എങ്കിൽ അതിനെ വന്ധ്യതയെന്നു പറയാം. വന്ധ്യത സ്ത്രീയുടെയോ പുരുഷന്റേതോ ആകാം. പലപ്പോഴും ഇതു പുരുഷന്റേതാകാനാണു സാധ്യത. എന്നാൽ എപ്പോഴും ഇത് സ്ത്രീയുടേതാണെന്നൊരു തെറ്റിദ്ധാരണ സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

1. അണ്ഡാശയത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന അണ്ഡം ഫിലോപ്പിയൻ നാളിയിലൂടെ കടന്നാണ് ഗർഭപാത്രത്തിലെത്തുക. ഈ നാളികളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുന്നതു നിമിത്തം അല്ലെങ്കിൽ രോഗഗ്രസ്തമായ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഈ നാളികളിൽ ഉടക്കി മാർഗതടസമുണ്ടാക്കുന്നതു നിമിത്തം അണ്ഡത്തിന ഗർഭപാത്രത്തിലെത്താൻ കഴിയാതെ പോകുകയോ വഴിക്കു വെച്ച് നശിച്ചുപോകുകയോ ചെയ്യാം. ഇതിന്റെ ഫലമായി ജീവനുള്ള പുരുഷബീജം ഗർഭാശയത്തിലുണ്ടെങ്കിലും ബീജസങ്കലനം നടക്കാതെ പോകും.

2. ഗുഹ്യഭാഗത്തിനും അൽപം മുകളിലായാണ് അണ്ഡാശയങ്ങൾ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ശാരീരികാദ്ധ്വാനത്തിന്റെ അഭാവം മൂലമോ ശാരീരികവൈകര്യം മൂലമോ മറ്റേതെങ്കിലും ശാരീരിക ക്ഷമത കുറവോ അതുമല്ലെങ്കിൽ അനുകൂലസാഹചര്യങ്ങളുടെ അഭാവം മൂലമോ അണ്ഡാശയം അണ്ഡോൽപാദനം നടത്താതെ പോകുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ അമിത അണ്ഡോൽപാദനം നടത്തിയാൽത്തന്നെ വളരെ ശക്തി കുറഞ്ഞതിനെ ഉൽപാദിപ്പിക്കാം. ഇങ്ങനെയും സ്ത്രീകൾക്ക് വന്ധ്യത സംഭവിക്കുകയോ, ചാക്കുട്ടിയെ പ്രസവിക്കുകയോ ചെയ്തെന്നുവരാം.

3. ക്ഷിപ്രകോപികളായ സ്ത്രീകളിൽ വായുവോ പിത്തമോ അധികരിച്ചാൽ അൽപം പിത്തമെങ്കിലും

ഗർഭപാത്രത്തിനുള്ളിൽ കടക്കാനും അവിടെ അത് അടിഞ്ഞു കിടക്കുന്നതിനും കാരണമായേക്കും. വിഷാംശം നിറഞ്ഞ ഈ പിത്തം ബീജത്തെ കൊല്ലുകയും ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള അവസരം ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും.

4. അമിതമായി തടിയുള്ള സ്ത്രീകളിൽ ലൈംഗികാവയവത്തിന രൂപഭേദം വരാവുന്നതാണ്. അതിന്റെ ഫലമായി ബീജത്തിന ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ കഴിയാതെ വരികയും ഗർഭധാരണം നടക്കാതെ പോകുകയും ചെയ്തേക്കാം. ഇങ്ങനെയുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് സംഭോഗം അസഹ്യമാകുകയും തുടർന്നുള്ള അവരുടെ അസംതൃപ്തി അവരിൽ അമിതാസക്തിയും (വസ്ത്രങ്ങൾ, ആഭരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ആഡംബര വസ്തുക്കൾ സ്വന്തമാക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം) കലഹ പ്രവണതയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇത് കുടുംബത്തിന്റെ സമാധാനം നഷ്ടപ്പെടുത്തിയേക്കാം.

5. അമിതസംഭോഗം ശരീരത്തിന്റെ അധോഭാഗത്തെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുകയും സംവേദനക്ഷമത നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. തുടർന്ന് ഗർഭധാരണം നടക്കാതെ പോകുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് പലപ്പോഴും വേശ്യകൾ ഗർഭം ധരിക്കാത്തത്.

6. ശരീരത്തിലെ അധികരിച്ച അമ്ലത്വം (അസിഡിറ്റി) കാരണം വളരുന്ന ഭ്രൂണത്തിന അവശ്യദ്രാവകങ്ങളോ രക്തമോ വലിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നു. ഇങ്ങനെ ഭ്രൂണത്തിന ജീവൻ നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം.

ഇതിനെ തുടർന്ന് ചാപ്പിള്ള പിറക്കാം. സസ്യേതര ഭക്ഷണം ശീലമാക്കുകയും ശാരീരികാദ്ധ്വാനത്തിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്ന സ്ത്രീകളിൽ അസിഡിറ്റി കൂടുതലായിരിക്കും.

7. 2526 വയസാകുന്നതിനു മുൻപു തന്നെ പ്രകൃതിവിരുദ്ധ ശീലങ്ങളിലൂടെ ശുക്ലം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന പുരുഷന്മാരിൽ ആരോഗ്യമുള്ള ബീജോൽപാദനം സാധ്യമല്ല. ഗർഭധാരണം നടക്കാതിരിക്കാൻ ഇതുമൊരു കാരണമാകാം.

8. പ്രായപൂർത്തി എത്തിയതിനുശേഷവും നിയന്ത്രണമില്ലാതെയുള്ള ജീവിതം നയിക്കുന്നവരിൽ ആരോഗ്യമുള്ള ബീജോൽപാദനം സാധ്യമല്ല.

9. അമിതമായി പിത്തസ്രാവമുള്ള പുരുഷന്റെ പിത്തം ഗർഭപാത്രത്തിനകത്തുള്ള അണ്ഡത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ബീജസങ്കലനം നടക്കാതിരിക്കാം.

10. ബീജത്തെ വഹിക്കുന്ന നാളി അശുദ്ധപദാർത്ഥങ്ങൾ മൂലം, ശക്തി കുറഞ്ഞ് കടുപ്പം ഏറി രോഗഗ്രസ്തമായാൽ വ്യക്തി വന്ധ്യനാകാം.

ചികിത്സ (Treatment)

വന്ധ്യതയ്ക്കുള്ള കാരണങ്ങൾ അനവധിയാണ്. അതുകൊണ്ട് ഒരു പ്രത്യേക പ്രതിവിധി എല്ലായ്പോഴും ഫലിക്കില്ല. സ്ത്രീയിലോ പുരുഷനിലോ ഉള്ള യഥാർത്ഥ കഴിവു കുറവ്

വ്യക്തമായി കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കണം. ഇത്തരം പിശകുകൾ പരിഹരിക്കുന്നതിലൂടെ വന്ധ്യത മാറിക്കിട്ടും.

രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിയെ ഗർഭം ധരിക്കുന്നതിനുള്ള തടസം ഇതുപോലെ തന്നെ ചികിത്സിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വെള്ളപോക്ക് കൊണ്ടോ ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ സ്ഥാനഭ്രംശം കൊണ്ടോ വന്ധ്യതയുണ്ടാകാമെന്ന് അനവധിപേർ ചിന്തിക്കുന്നു. ഇതു പൂർണ്ണമായും ശരിയല്ല. കാരണം ഈ അവസ്ഥകളിൽ അണ്ഡാശയവും ഗർഭപാത്രവും തമ്മിൽ ഫലോപ്പിയൻ നാളി വഴിയുള്ള സമ്പർക്കം തടസമില്ലാതെ തുടരുന്നു. പക്ഷേ ഈ രോഗമുള്ളവരിൽ ചാപ്പിള്ളയെ പ്രസവിക്കാനുള്ള സാധ്യതയേറും.

ചില പ്രത്യേക കാരണങ്ങൾകൊണ്ട് പുരുഷന്റെ വൃഷണങ്ങളോ സ്ത്രീയുടെ അണ്ഡാശയമോ വേണ്ടവിധം വികസിക്കാതെയിരിക്കുന്നതും വന്ധ്യതക്കു കാരണമായേക്കാം. ഇത്തരം വന്ധ്യത പരിഹരിക്കാൻ വളരെ പ്രയാസമാണ്. വ്യാപകശൗചം ഏതവസ്ഥയ്ക്കും ഗുണപ്രദമാണ്. ഉള്ളടക്കം

35. ചാപ്പിള്ള പിറക്കൽ
(Still – Births)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

സ്ത്രീകൾ ജീവനില്ലാത്ത കുഞ്ഞുങ്ങളെ പ്രസവിക്കുന്നു. ചില കുട്ടികൾ ജനിക്കുന്നതിനു കുറച്ചു നിമിഷങ്ങൾക്കു മുൻപോ ജനിച്ച ഉടനെയോ മരിക്കുന്നു.

പരിഹാരം

ഇത്തരം സാധ്യത നിലനിൽക്കുമ്പോൾ (ഗർഭസ്ഥശിശുവിന ജീവനുണ്ടെങ്കിൽ) പ്രസവം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതിനു കുറച്ചു ദിവസം മുൻപ് അമ്മയാകാൻ പോകുന്ന സ്ത്രീ തന്റെ മുടി അഴിച്ചിട്ട് അഗ്രഭാഗത്തായി ജയന്തിചെടിയുടെ ഒരു വേര് കെട്ടിയിടുകയും കുഞ്ഞിന്റെ ജനനം വരെ ഇതു തുടരുകയും വേണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ കുട്ടി ചാപ്പിള്ളയായി പിറക്കില്ല.

ചില നിഗമനങ്ങൾ

അനവധി സ്ത്രീകൾ ഇക്കാലത്ത് ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു സ്ത്രീരോഗത്താൽ പീഢിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുവെന്നത വാസ്തവമാണ്. അതിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

1. പോഷകാഹാരക്കുറവും അനീമിയയും.
2. പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ ജീവിതക്രമം.
3. ആർത്തവകാലത്ത് ചിട്ടയായ കാര്യങ്ങൾ പാലിക്കാതിരിക്കുക.

4. സ്ത്രീപുരുഷ്മാർക്ക് ലൈംഗിക കാര്യങ്ങളിൽ നിയന്ത്രണമില്ലായ്മ.

5. ലൈംഗിക കാര്യങ്ങളിലുള്ള അറിവില്ലായ്മ.

സ്ത്രീരോഗങ്ങൾ താരതമ്യേന മാരകമല്ലെങ്കിലും അവ ക്രമേണ വ്യക്തിയുടെ ചോരയും നീരും വറ്റിച്ചു കളയും. നാളെയുടെ വാഗ്ദാനമായ അവരുടെ കുട്ടികൾ ശാരീരിക മാനസിക വൈകല്യങ്ങളോടെ ജനിക്കുന്നു. ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ആ കുട്ടികൾക്ക് ഈ ദുരിതം പേറേണ്ടി വരുന്നു. എന്തൊരു ദയനീയമാണ് ഈ അവസ്ഥയെന്ന് എളുപ്പം ഊഹിക്കാവുന്നതല്ലേയുള്ളൂ. സ്ത്രീപുരുഷന്മാരുടെ ആത്മനിയന്ത്രണമില്ലായ്മ സ്ത്രീരോഗങ്ങളുടെ ഒരു പ്രധാന കാരണമായെടുക്കാവുന്നതാണ്. പുരുഷവർഗത്തിന്റെ നിയന്ത്രണമില്ലായ്മയക്ക് ബലിയാടായി സ്ത്രീകൾ അകാലമൃത്യു വരിക്കുന്നത് ഒട്ടും അഭികാമ്യമല്ല. അമിതമായ ലൈംഗികബന്ധം പുരുഷന്മാർക്കും ഹാനികരമാണ്. കാരണം ഇത് ശുക്ലനഷ്ടത്തിനിടയാക്കുന്നു. ശുക്ലമായി മാറുന്നതിനു മുൻപുള്ള ലിംഫാണ് തലച്ചോറിനെ പോഷിപ്പിക്കുന്നത്. ഓർക്കുക! ആത്മനിയന്ത്രണം ജീവിതത്തിൽ മഹത്തായൊരു കാര്യമാണ്.

[ഉള്ളടക്കം](#)

36. അമിതവണ്ണം
(Obesity)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ശരീരത്തിന് ഒഴിച്ചുകൂടാനാകാത്ത ഒന്നാണ് കൊഴുപ്പ്. ഇതില്ലെങ്കിൽ എല്ലിന്റേയും മസിലുകളുടേയും സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുകയില്ല. അമിതമായ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകടുന്നതോടെ ഗ്രന്ഥീപ്രവർത്തനങ്ങൾ കുറയുന്നു. ഈയവസ്ഥയാണ് അമിതവണ്ണത്തിലെത്തിക്കുന്നത്.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

ശാരീരികാദ്ധ്വാനക്കുറവ്, തൈര്, പാൽ, വെണ്ണ ഇവയുടെ അമിത ഉപയോഗം, മധുര പലഹാരങ്ങൾ, കഫം കൂടുതൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഇവയും അമിതവണ്ണത്തിനു കാരണമാകുന്നു.

ശാരീരികാദ്ധ്വാനത്തിൽ ഏർപ്പെടാത്ത കുറേപ്പേർ സമൂഹത്തിലുണ്ട്. ചിലവേറിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ സ്വാദിനുവേണ്ടി മാത്രം വാങ്ങി കഴിക്കുമ്പോൾ അനാവശ്യമായി കൊഴുപ്പ് ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നു. മറ്റൊരു വശത്ത് കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്തിട്ടും കുടുംബം പോറ്റാനാകാതെ പട്ടിണിയിൽ കഴിയുന്നവർ അവർക്കു വേണ്ടതായ ഊർജ്ജം ലഭിക്കാതെ ക്ഷീണിച്ച് മെല്ലിച്ചു വരുന്നു. ഉത്തരദക്ഷിണായന രേഘയിൽ ഉള്ള രാജ്യങ്ങളിലുള്ളവർക്ക് (ഉഷ്ണരാജ്യങ്ങൾ) മാംസാഹാരം വിഷംപോലെ തന്നെയാണ്. എന്നാൽ

കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്യുന്നവർ മാംസാഹാരം അൽപം കഴിച്ചാലും അപകടകരമായി ബാധിക്കില്ല.

കായികാദ്ധ്വാനം കുറഞ്ഞവരിലാണ് പൊണ്ണത്തടി സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നത്. ഉയർന്ന ശമ്പളം വാങ്ങുന്ന ഓഫീസ് ജീവനക്കാർ, വലിയ കച്ചവടക്കാർ, മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിച്ചു നിലകൊള്ളുന്ന രാഷ്ട്രീയക്കാർ (Parasitic Politicians) തുടങ്ങിയവരാണ് അമിതവണ്ണം ബാധിച്ച് കഷ്ടപ്പെടുന്നവർ.

ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്നത് ജോലിചെയ്യുവാനുള്ള ഊർജ്ജത്തെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താതെ വരുമ്പോഴാണ്. ശാരീരികാദ്ധ്വാനം ചെയ്യുകയോ ഉപവാസം എടുക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഈ ഊർജ്ജത്തെ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. കുറച്ചെങ്കിലും കായികാദ്ധ്വാനം ചെയ്യുന്നതുവഴി കൊഴുപ്പ് എന്ന ശത്രുവിനെ പുറംതള്ളി ആരോഗ്യത്തെ രക്ഷിക്കാം.

കൊഴുപ്പ് വയറ്റിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുമ്പോൾ പുരുഷന്മാർക്ക് ലൈംഗികശേഷിക്കുറവും സ്ത്രീകൾക്ക് വന്ധ്യതയും വരാം. തടിച്ച പ്രകൃതമുള്ളവർക്ക് കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകാതെ വരുന്നത് നാം കാണാറില്ലേ. അമിതകൊഴുപ്പ് നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗത്തെ അടിഞ്ഞുകൂടിയാൽ വായുക്ഷോഭവും കരളിന്റെ പ്രവർത്തനം കുറഞ്ഞു വരുന്നു. ഇതോടെ ‘കഠിനമായ വിശപ്പ്‘ (demon hunger) വരികയും അസൂയയെന്ന വികാരം കൂടുതലാകുകയും ചെയ്യും.

അസുഖങ്ങളെ അമിതാഹാരത്തിലൂടെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുകയല്ലേ നാം ചെയ്യുന്നത്.

വാർദ്ധക്യത്തിലേക്കു കടക്കുന്നതോടെ കരൾ ക്ഷീണിതമായി വിശപ്പു കുറയാം. ഈ സമയം വളരെ ദുഃഖത്തോടെ ചിലർ പറയും പണ്ട് എത്ര ആഹാരം കഴിച്ചിരുന്നതാണ്. ഇപ്പോൾ കഴിക്കുവാനാകുന്നില്ലല്ലോയെന്ന്. മസിലുകൾ തൂങ്ങി, അമ്ലം (അസിഡിറ്റി) നിറഞ്ഞ്, മലബന്ധം, കുടൽ രോഗങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം കൊണ്ട് കഷ്ടപ്പെടുന്നവരെ നമുക്ക് കാണാം. കൂടാതെ ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനത്തേയും ഇതു ബാധിക്കുന്നു. രക്തധമനികളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിയുമ്പോൾ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ആന്തരാവയവങ്ങളിൽ രക്തസ്രാവം, തലച്ചോറിലെ ഞരമ്പുകൾ പൊട്ടുക എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായി തളർവാതത്തിലേക്കും പിന്നീട് മരണത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു.

ചികിത്സ (Treatment)

ഒന്നാം ഘട്ടം

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, യോഗമുദ്ര, ഭുജംഗാസനം.

വൈകീട്ട്: ഭുജംഗാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, ശലഭാസനം.

രണ്ടാം ഘട്ടം

രാവിലെ: പാദഹസ്താസനം

വൈകീട്ട്: മത്സ്യമുദ്ര, നൗകാസനം, മത്സ്യേന്ദ്രാസനം.

മൂന്നാം ഘട്ടം

രാവിലെ: കർമ്മാസനം, ഗുരുഡാസനം

വൈകീട്ട്: കൂർമ്മാസനം.

ആഹാരക്രമം: ശരീരത്തിന്റെ തൂക്കം കുറയ്ക്കുകയെന്നതല്ല വേണ്ടത് മറിച്ച്, ശരിയായ ആഹാരരീതി സ്വീകരിച്ചാൽ മതി. തൂക്കം കുറച്ചു കൊണ്ടുവന്നാൽ പിന്നീട് നടക്കാൻപോലും പറ്റാത്തവിധം ക്ഷീണിതമാകും.

1. മൂന്നോ നാലോ ലിറ്റർ വെള്ളം ദിവസവും കുടിക്കുന്ന ശീലം വളർത്തുക, ചെറുനാരങ്ങാവെള്ളവും കുടിക്കാം.

2. മാംസാഹാരം, നെയ്യ്, എണ്ണ എന്നിവ വർജ്ജിക്കുക.

3. പഴങ്ങളും, പഴച്ചാറുകളും ധാരാളമായി കഴിക്കാം.

4. പച്ചക്കറികളും പച്ചക്കറി സൂപ്പും കഴിക്കുക.

5. പഞ്ചസാരയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. പകരം തേൻ ഉപയോഗിക്കാം.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

ഉപവാസവും സൂര്യസ്നാനവും ചെയ്യുക. അമിതവണ്ണം വരുന്നത് കുമിഞ്ഞു കൂടുന്ന മാലിന്യവും അസൂയ

എന്ന വികാരവും കൊണ്ടാണെന്നറിയുക. ലളിതമായ ആഹാരം ശീലമാക്കുക. അവനവന്റെ ജോലികൾ തനിയെ ചെയ്യുക. ഉള്ളടക്കം

37. ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ (Heart Diseases)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

ഹൃദയസ്പന്ദനം ശക്തമാകുക, നെഞ്ചുവേദന, ശ്വാസതടസം, കൈകാലുകൾക്ക് വിറയൽ എന്നിവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ.

കാരണങ്ങൾ: (Causes)

1. ആമാശയം നിറച്ച് കട്ടിയേറിയ ആഹാരം കുത്തി നിറക്കുക. ദഹനത്തിന കൂടുതൽ രക്തം ആവശ്യമായി വരുമ്പോൾ ഹൃദയത്തിൽ അമിതഭാരം അനുഭവപ്പെടുന്നു.

2. അമിതമായ മാംസാഹാരശീലം, രക്തത്തിൽ അസിഡിറ്റി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു ഹൃദയഭാരം വർദ്ധിക്കുന്നതിന ഇത് കാരണമാകുന്നു.

3. എണ്ണ, കൊഴുപ്പ് ഇവയുടെ അമിത ഉപയോഗം, ശാരീരികാദ്ധ്വാനക്കുറവ് എന്നിവ മൂലം നാഡീവ്യവസ്ഥകലിൽ കൊഴുപ്പ് അടിയാൻ തുടങ്ങുന്നു. രക്തചംക്രമണം മന്ദഗതിയിലാകുന്നു.

അപ്പോൾ ഹൃദയത്തിന കൂടുതലായി രക്തം പ്രവഹിപ്പിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ ഹൃദയം ക്ഷീണിതമാകുന്നു.

4. മലബന്ധം മലാശയം ശുദ്ധമാകാതെ മലം കെട്ടിക്കിടക്കുമ്പോൾ അതിൽ അണുക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇവയ്ക്ക് ഹൃദയത്തിൽ കടക്കാനും ആക്രമിക്കുവാനും അവസരം ഉണ്ടാകുന്നു.

5. വികാരവിക്ഷോഭങ്ങൾ കോപം വരുമ്പോൾ ധാരാളം രക്തം മുഖത്തേക്ക് ഇരച്ചു കയറുന്നു. പെട്ടെന്ന് ഹൃദയത്തിന കഠിനമായി ജോലി ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നു.

6. അമിതമായ ഭയവും നടുക്കവും വല്ലാതെ ഭയക്കുന്ന വേളയിൽ രക്തം മറ്റു ഭാഗങ്ങളിൽനിന്ന് ഹൃദയത്തിലേക്ക് പാഞ്ഞെത്തുന്നു. ഈ സമ്മർദ്ദം പെട്ടെന്നു താങ്ങുകയെന്നാൽ വളരെ പ്രയാസം തന്നെയാണ് ഹൃദയത്തിന്റെ മിടിപ്പ് ശക്തമാകുകയും ചിലപ്പോൾ അത് നിലച്ച് മരണത്തിൽ കലാശിക്കുകയും ചെയ്യാം. (മനസ്സിൽ പ്രേതഭൂതാദികളെപ്പറ്റിയുള്ള സങ്കൽപങ്ങളാണ് പെട്ടെന്ന് അമിതഭയം വരുന്നതിന്റെ ഒരു കാരണം. ഇങ്ങനെ മരിക്കുമ്പോൾ വായിലും മൂക്കിലും രക്തം വരും. മറ്റുള്ളവർ ചിന്തിക്കുന്നത് പ്രേതം കൊന്നതാണെന്നാണ്.) വെറുതെ ഭയന്നു നടക്കുന്നവർക്ക് ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്.

7. വിശപ്പില്ലെങ്കിൽക്കൂടി ഒറ്റ ഇരിപ്പിൽ അമിതമയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. വയർ വലുതായി വരുമ്പോൾ ഇത് ഹൃദയത്തിലേക്ക് സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തും. രാവിലേയും വൈകീട്ടും ആഹാരം കഴിക്കുകയും ഉച്ചയ്ക്ക് ഇഷ്ടഭക്ഷണം തട്ടിവിടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ വയർ വലുതായി വലുതായി വന്ന് വിമ്മിഷ്ടം തോന്നാറില്ലേ. തുടർച്ചയായി ഈ ഭക്ഷണശീലം തുടരുമ്പോൾ രക്തസമ്മർദ്ദം ഉറപ്പുതന്നെ.

8. കൂടുതലായി ലൈംഗികബന്ധത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ ശ്വാസം വ്യത്യസപ്പെടുന്നു. ശ്വാസഗതി വർദ്ധനയ്ക്കനുസരിച്ച് ഹൃദയത്തിന്റെ ഭാരവും വർദ്ധിക്കുന്നു. ചെറുപ്പക്കാരിൽ അമിതമായി ശുക്ലനഷ്ടം വരുന്നതും ഹൃദ്രോഗങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്.

9. ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, ബീഡി, സിഗരറ്റ്, വൈൻ, പുകയില തുടങ്ങിയവയുടെ അമിതോപയോഗവും മലബന്ധത്തിന് കാരണമാകുകയും ഹൃദ്രോഗങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം മൂലം രക്തത്തിൽ അമ്ലത്വത്തിന്റെ (അസിഡിറ്റി) അളവ് ഉയരുകയും, ഗ്രന്ഥികൾ ക്ഷീണിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഹൃദയത്തെ നേരിട്ട് അത് ബാധിക്കുന്നു.

10. തുടർച്ചയായി മാരകരോഗത്തിനടിമപ്പെടുമ്പോൾ രക്തം കുറയുന്നു. ഹൃദയത്തിന് കൂടുതൽ ജോലി ചെയ്യേണ്ടിവരുമ്പോൾ സാവധാനം ഹൃദയം ക്ഷീണിച്ച്

രോഗത്തിനടിമപ്പെടുന്നു. ബെറിബെറി, ന്യൂമോണിയ, ക്ഷയം, പ്രമേഹം, ഗൊണോറിയ, സിഫിലിസ്, സ്ത്രൈണ രോഗങ്ങൾ ഇവ കുറെക്കാലം നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതോടെ ഹൃദയത്തിന്റെ അവസ്ഥ കഷ്ടത്തിലാകുകയും മരണം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ചികിത്സ (Treatment)

രാവിലെ: ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര, യോഗമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, ഭുജംഗാസനം, വായവി മുദ്ര, വായവി പ്രാണായാമം, പാദഹസ്താസനം.

വൈകീട്ട്: യോഗമുദ്ര, ദീർഘപ്രണാമം, ഭുജംഗാസനം, പാദഹസ്താസനം, വായവി മുദ്രയും പ്രാണായാമവും.

ഹൃദ്രോഗം മാരകമായ അവസ്ഥിൽ ആസനങ്ങളും മുദ്രകളും പരിശീലിക്കരുത്. ഉത്ക്ഷേപമുദ്ര മാത്രം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അസുഖം കുറയുന്നതനുസരിച്ച് മറ്റു ആസനങ്ങൾ ചെയ്യാം. വ്യാപകസ്നാനം ചെയ്യുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്.

ആഹാരക്രമം: പാലും, പഴങ്ങളും മാത്രം മുഖ്യാഹാരമാക്കുക. ഉച്ചയ്ക്കുമാത്രം എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതും മലബന്ധം വരുത്താത്തതുമായവ കഴിക്കാം. അൽപം ചോറ്, ധാരാളം പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. വൈകീട്ട് പഴങ്ങൾ മാത്രമേ കഴിക്കാവൂ. മോരു കുടിക്കാവുന്നതാണ്. ആഹാരശേഷം വലതുമൂക്കിലൂടെ ശ്വസനം നടത്തണം.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

ആൽക്കലി കലർന്ന ആഹാരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഹൃദയത്തിന യാതൊരു കാരണവശാലും അധികജോലി കൊടുക്കരുത്. അതിനാൽ ഹൃദ്രോഗികൾ പൂർണ്ണവിശ്രമം എടുക്കേണ്ടതാണ്. മൂത്രമൊഴിക്കുവാൻ പോലും എഴുന്നേൽക്കേണ്ടതില്ല. ശവാസനത്തിൽ കിടന്ന് വിശ്രമിക്കുക മാത്രം ചെയ്യുക. തേൻ, വെള്ളം, ചീരയുടെ ജ്യൂസ്, മധുരക്കിഴങ്ങ്, പനർനവ, (തഴുതാമ), ചെറുനാരങ്ങ നീര്, ഇവ കഴിക്കാം.

രാത്രി വൈകി കിടക്കുന്നതും പകൽ ഉറങ്ങുന്നതും വർജ്ജിക്കുക. 8.30നോടു കൂടി വൈകീട്ട് കിടക്കണം. ഹൃദ്രോഗികൾ ഒരു ദിവസം 9 മണിക്കൂർ രാത്രി ഉറങ്ങേണ്ടതാണ്. ലൈംഗികബന്ധം, ദേഷ്യം, അസൂയ എന്നിവ ഉപേക്ഷിക്കുക.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. രാവിലേയും കിടക്കുന്നതിനുമുൻപും ഒരുസ്പൂൺ ഏലയ്ക്കാപ്പൊടിയിൽ തേൻ ചേർത്ത് സേവിക്കുക.

2. ഒരു സ്പൂൺ കർപ്പൂരം പൊടിച്ചതിൽ തേൻ ചേർത്ത് ദിവസത്തിൽ 2 നേരം കഴിക്കുക.

3. പാൽമോദിക്ക പൊടിച്ചതിൽ ഒരു സ്പൂൺ എടുത്ത് തേൻ ചേർത്ത് ദിവസവും 2 നേരം സേവിക്കുക.

ഉള്ളടക്കം

38. ചെവിവേദന, മുണ്ടിനീര് etc.
(Ear Aches, Mumps etc.)

പ്രതിവിധി

വെളുത്ത എരിക്കിന്റെ ഇല പശുവിൻ നെയ്യിൽ വറുത്തെടുത്ത് പിഴിഞ്ഞ് നീരിൽ ചൂടുള്ള നെയ്യു ചേർത്ത് 3 തുള്ളി ചെവിയിൽ ഒഴിക്കുക. രാവിലെയും വൈകീട്ടും മുണ്ടിനീരിനും ഇതു പുരട്ടുന്നതു വളരെ നല്ലതാണ്. രോഗം പൂർണ്ണമായും ഭേദമാകുന്നതുവരെ ഈ മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കാം. ഉള്ളടക്കം

39. ഈസ്നോഫീലിയ
(Polypus)

പ്രതിവിധി

അൽപം കർപ്പൂരമെടുത്ത് ഉഴുന്നുപരിപ്പ് ചേർത്ത് കടുകെണ്ണയിൽ ചെറു ചൂടോടെ ബ്രാസ് പാത്രത്തിലിട്ട് (ബ്രാസ് പാത്രമില്ലെങ്കിൽ ചെമ്പോ, ഇരുമ്പോ, വെള്ളിയോ പാത്രമാകാം) ഒരുമാസം

സൂക്ഷിച്ചുവെക്കുക. ചെറുവിരൽ ഈ എണ്ണയിൽ മുക്കിയശേഷം മൂക്കിലേക്ക് നല്ലവണ്ണം വലിക്കുകയും തിരുമ്മുകയും ചെയ്യുക. രണ്ടുമൂക്കും മാറിമാറി തിരുമ്മിയശേഷം അൽപം ചൂടുവെള്ളം മൂക്കിലൊഴിച്ച് വായിലൂടെ തുപ്പിക്കളയുക. രണ്ടുമൂക്കിലും മാറിമാറി മൂന്നുപ്രാവശ്യം ഇതു ചെയ്യണം. അതിനുശേഷം വിരലിൽ ഓയിൽ പുരട്ടി വീണ്ടും മൂക്കിൽ വലിച്ചശേഷം മുൻപു പറഞ്ഞതുപോലെ മൂന്നു തവണ ആവർത്തിക്കുക. ഇങ്ങനെ രണ്ടു പ്രാവശ്യം കഴിഞ്ഞ് നടുവിരൽ വായിലിട്ട് മുഴുവൻ വെള്ളവും തുപ്പിക്കളയുക. വായിൽ ചെറു ചൂടുവെള്ളം എടുത്ത് കണ്ണുകളിൽ വെള്ളം എറിഞ്ഞൊഴിച്ച് വ്യാപകശൗചം ചെയ്യുക. ദിവസത്തിൽ മൂന്നുനേരവും പരിശീലിക്കേണ്ടതാണ്. മൂക്കിൽ ദശവളരുന്നതിനും ഇതൊരുത്തമ പ്രതിവിധി തന്നെ. ഇത് മൂക്കിനുള്ളിലും, തൊണ്ടയിലും, ശ്വാസകോശത്തിലും വരാം. ബീഡി, സിഗരറ്റ് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം നിറുത്തുക.

40. തൊണ്ടമുഴ

(Tonsilitis)

ചികിത്സ (Treatment)

ആദ്യം ശിവാസനം 5 മിനിട്ട്. പിന്നീട് മത്സ്യമുദ്ര (5 മിനിറ്റ്). അതിനു ശേഷം മത്സ്യേന്ദ്രാസനം (1 മിനിറ്റ്) ഇവ പരിശീലിക്കുക. മൂന്നാസനവും ചെയ്തു കഴിഞ്ഞാൽ ഒരു വട്ടമായി. ഇങ്ങനെ മൂന്നുവട്ടം

പരിശീലിക്കണം. മസാജ് കഴിഞ്ഞ് ശവാസനം 2 മിനിട്ട് ചെയ്യണം. അതിനുശേഷം 10 മിനിട്ട് നടന്നിട്ട് അൽപം ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുക.

തൊണ്ടമുഴയ്ക്ക് വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം പോകുന്ന വഴിക്ക് 2 വിരൽ മുകളിലായി (ഇടത്തോ, വലത്തോ) അമർത്തിപ്പിടിച്ചിട്ട് അര ഗ്ലാസ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഒരു സ്പൂൺ കരയാമ്പു പൊടി ചേർത്ത് കുടിക്കുക. വേദനയുള്ളിടത്ത് തള്ളവിരലമർത്തി ശ്വാസമെടുത്ത് വിട്ട ശേഷം 10 മിനിട്ട് നടക്കുക. ഉള്ളടക്കം

41. പരു

(Boils)

പ്രതിവിധി

പരു പഴുക്കുമ്പോൾ പ്രാവിന്റെ കാഷ്ഠം പുരട്ടികൊടുക്കുക. മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിൽ പരു പൊട്ടിപ്പോകുന്നതാണ്.

42. അപസ്മാരം

(Spasmodic Fits)

(പനിയെതുടർന്നു വരുന്ന, ഞരമ്പുകൾ വലിഞ്ഞു മുറുകുന്ന രോഗം)

ലക്ഷണങ്ങൾ : (Symptoms)

പനി വരുമ്പോൾ കണ്ണുകൾ മുകളിലേക്ക് പോകുക കുട്ടി മരിച്ചെന്നു വരാം.

ചില പ്രതിവിധികൾ (Some Remedies)

1. The Nagdona plant (രണ്ടടിമാത്രം നീളവും നല്ല മണമുള്ള ഇലയും ആയിരിക്കും ഇതിന്) നാഡീരോഗങ്ങൾക്ക് ഉത്തമമായ മരുന്നാണ്. (സിദ്ധൗഷധം) ഇടവിട്ട് ഈ രോഗം വരുന്ന കുട്ടികളിൽ ഈ ചെടിയുടെ ഇല പേ് രൂപത്തിലാക്കി മണപ്പിക്കുക. ഇതിന് മറ്റൊരു മരുന്നും ഇല്ലതന്നെ.

2. രോഗിയുടെ മുഖത്തും കാലിലും ഉരുളക്കിഴങ്ങ് വേവിച്ച വെള്ളം കൊണ്ട് കഴുകുകയും ചെയ്യണം.

ഉള്ളടക്കം

43. സന്ധിവാതം, മന്ത്

(Hydrocele, Gout, Elephantiasis)

പ്രതിവിധി

വെളുത്ത എരിക്കിന്റെ ഇല പഴുത്തത്. എടുത്ത് ചൂടാക്കി അസ്വസ്ഥതയുള്ളിടത്ത് ഇടുക. പിന്നീട്

ചൂടാക്കിയ ഇല ഒട്ടിച്ചുവയ്ക്കുക. ചൂടുള്ള തുണി കൊണ്ട് പൊതിയുകയും വേണം.

44. ചുഴലി/അപസ്മാരം (Epilepsy)

ചികിത്സ (Treatment)

ശലഭാസനം, ഭുജംഗാസനം, മത്സ്യമുദ്ര, സർവാംഗാസനം, മത്സ്യാസനം, മയൂരാസനം. 2 നേരം വ്യാപകശൗചം ചെയ്യണം.

ആഹാരക്രമം: നെയ്യിലും, എണ്ണയിലും പാകം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക. പച്ചയായ പച്ചക്കറികൾ ധാരാളമായി കഴിക്കാം, വേവിച്ച ആഹാരവും ഉപയോഗിക്കണം.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

രാവിലെയും വൈകീട്ടും നടക്കുകയോ ഓടുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഉള്ളടക്കം

45. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര താഴുക (Low Blood Sugar)

ചികിത്സ (Treatment)

മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, ഉത്ക്കടകൂർമ്മകാസനം, പാദഹസ്താസനം (താണ്ഡവം പുരുഷന്മാർക്ക്).

ആഹാരക്രമം: ധാരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കാം. തേൻ ഉപയോഗിക്കാം. ടിന്നിലടച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ (ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ) വർജ്ജിക്കുക.

ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും (Do’s and Don’ts)

ചെറുചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുകയും വേഗത്തിൽ നടക്കുകയോ ഓടുകയോ ചെയ്യുന്നതും ഉത്തമമാണ

.

അനുബന്ധം

(Appendix)

ശരിയായി വെള്ളം കുടിക്കുക

(Water drinking)

‘ആപശ്ച വിശ്വ ഭേഷജി‘ വെള്ളം ഏതസുഖത്തിനും ഉള്ള മരുന്നാണ്. വെള്ളം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് അറിയാവുന്ന ഒരാൾക്ക് ഏതസുഖവും ഇതുകൊണ്ടു മാറ്റാം. ശരീരത്തിലെ ആന്തരികപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും വിസർജ്ജനത്തിനും ധാരാളം ജലം ദിവസേന കുടിക്കണം. മൂന്നോ നാലോ ലിറ്റർ വെള്ളം ആരോഗ്യവാനായ ഒരാൾ കുടിക്കണം. ത്വക് രോഗമുള്ളവർ 5, 6 ലിറ്റർ വരെ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണ്.

വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് നല്ലതു തന്നെ എന്നാൽ നാരങ്ങാവെള്ളം ഉപ്പിട്ടു കുടിക്കുന്നത് അത്യുത്തമം.

ഉള്ളടക്കം

ലൈംഗികത

(Sex)

അമിതമായ ലൈംഗികഭോഗത്തിലൂടെ ജനങ്ങൾ അവരുടെ ലൈംഗിക ജീവിതം നശിപ്പിച്ചു കളയുന്നു. ശുക്ലം ശരീരത്തിനുവേണ്ട ഒരു മൂലകമാണെന്നു

നമുക്കറിയാം. ഇതിന്റെ അഭാവം മറ്റുപല രോഗങ്ങളേയും ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നു.

മാസത്തിൽ നാലുപ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ ശുക്ലനഷ്ടം ഉണ്ടാകുകയും നാഡീഞരമ്പുകൾക്ക് ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ചെറുപ്പക്കാർക്ക് ലൈംഗികതയിൽ അവബോധം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

മാസത്തിൽ നാല് എന്നുള്ളത് വീണ്ടും ചുരുക്കുന്നു എങ്കിൽ അത്രയും നല്ലതു തന്നെയെന്ന് തിരിച്ചറിയുക.

മണ്ണുപൊതിയൽ/മണ്ണുപൊത്തൽ (Mud Pack)

മണ്ണിന് ഔഷധഗുണമുണ്ട്. മുറിവ്, പൊട്ടൽ, പൊള്ളൽ, പരു മുതലായവയ്ക്ക് മണ്ണുചികിത്സ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ശുദ്ധമായ മണ്ണ് രോഗബാധിത പ്രദേശത്തു പൊത്തിയശേഷം നല്ലതു പോലെ ഉണങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ (3 മണിക്കൂർ) കഴുകിക്കളയാം.

ഉള്ളടക്കം

സൂര്യസ്നാനം

(Sun Bath)

‘ആതപസ്നാന‘മെന്നാൽ സൂര്യസ്നാനം തന്നെ, സൂര്യപ്രകാശം എല്ലാ രാജ്യത്തും ഒരുപോലെയല്ല. അതിനാൽ ഇതിനൊരു സമയം നിശ്ചയിക്കുന്നത് ശരിയാകില്ല. എന്നാൽ രാവിലെ 10 മണി മുതൽ വേനൽക്കാലത്ത് സൂര്യസ്നാനം കൊടുക്കുന്നു. 10ഓ 15ഓ മിനിട്ടു സമയം അസുഖമുള്ളിടത്ത് സൂര്യപ്രകാശം കൊള്ളിച്ച ശേഷം തുടച്ചു കളയാം. താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

1. വാതം ഉണ്ടെങ്കിൽ ഓയിൽ പുരട്ടി 15 മിനിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം കൊള്ളിക്കുക.

2. തൊലിപ്പുറമെയുള്ള രോഗമെങ്കിൽ വേപ്പെണ്ണ പുരട്ടി 5 മിനിറ്റ് വെയിൽ കൊണ്ടാൽ മതി.

3. നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് തുടച്ചെടുക്കുക. അവിടെ ചൂട് സാധാരണ നിലയിലായാൽ ഒരിക്കൽക്കൂടി ചൂട് കൊടുക്കുക. സൂര്യസ്നാനശേഷം ടവ്വൽ കൊണ്ട് ശരീരം തുടയ്ക്കണം. എവിടെയാണോ രോഗമുള്ളത് ആ ഭാഗത്താണ് സൂര്യന്റെ പ്രകാശമടിക്കേണ്ടത്.

ശരീരത്തിന്റെ താപനില സാധാരണ നിലയിലായശേഷം വീണ്ടും സൂര്യപ്രകാശം കൊള്ളാവുന്നതാണ്. 15ഓ 20ഓ മിനുട്ട് സൂര്യപ്രകാശം കൊണ്ടതിനുശേഷം എണ്ണയോ ടവ്വലോ ഉപയോഗിച്ച്

മുമ്പ് പറഞ്ഞതു പോലെ ശരീരം തണുപ്പിക്കുക. ഇത് പല പ്രാവശ്യം ചെയ്യാം. എന്നാൽ അവസാനം മസാജു ചെയ്യുമ്പോൾ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കാതെ നനഞ്ഞ ടവ്വൽ കൊണ്ട് തുടയ്ക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെ ചെയ്യേണ്ടതില്ല.

ആരോഗ്യവാനായ ഒരാൾക്ക് അയാൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ശരീരം മുഴുവനായി മണ്ണുപൊത്താവുന്നതാണ്. (നഗ്നരായി വേണം പുരട്ടാൻ). അതിനുശേഷം നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് തുടച്ചെടുക്കണം.

ശുദ്ധവായു

(Taking the Air)

ശ്വാസം ശുദ്ധവും സുന്ദരവുമായിരിക്കണം. വായു കടന്നു വന്ന് ശ്വാസകോശം നിറയണം. ശരിയായി ശ്വസിക്കുന്നത് വളരെ ഉത്തമമാണ്. ഉള്ളടക്കം

ഉപവാസം

(Fasting)

ഉപവാസമെടുക്കുമ്പോൾ ആന്തരാവയവങ്ങൾക്ക് വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നു. തൊലിപ്പുറമെയുള്ള

രോഗങ്ങൾക്ക് ചെറുനാരങ്ങ വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുന്നത് നല്ലതു തന്നെ.

നല്ല ആരോഗ്യവാനായ ഒരാൾക്ക് ജലം പോലും കുടിക്കാതെ ഉപവാസമെടുക്കാം. എന്നാൽ മൂത്രാശയക്കല്ലുള്ളവർ നിർജല ഉപവാസം എടുക്കരുത്. ഏതെങ്കിലും രോഗം മൂലം കഷ്ടപ്പെടുന്നവർ നാരങ്ങാവെള്ളമോ പഴച്ചാറോ കഴിച്ചുവേണം ഉപവസിക്കുവാൻ. പൗർണ്ണമി, അമാവാസി എന്നീ ദിവസങ്ങളിൽ ഉപവാസം എടുക്കാത്തവർ പാലും പഴവും കഴിച്ച് ഇരിക്കേണ്ടതാണ്. അന്നേ ദിവസം മാംസാഹാരം, വറുത്തതും പൊരിച്ചതും, അരിഭക്ഷണം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

മനസിന്റെ പരിശുദ്ധി

(Mental Purity)

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യം മനസിന്റെ തെളിമയെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. ദുഷിച്ച ചിന്തകൾ രക്തദൂഷ്യത്തെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നു (Acidtiy). അതിനാൽ എല്ലാ മനുഷ്യരും സ്വാർത്ഥത വെടിഞ്ഞ്, സേവനം ചെയ്യുകയും, ധ്യാനം പരിശീലിക്കുകയും വേണം. യമനിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിലൂടെ മനസിന് പരിശുദ്ധി ലഭിക്കുന്നു. ഉള്ളടക്കം

യമസാധന

Yama Sadhana

യമത്തെ അഞ്ചായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. (1) അഹിംസ, (2) സത്യം, (3) അസ്തേയം, (4) അപരിഗ്രഹം, (5) ബ്രഹ്മചര്യം

1. മനസുകൊണ്ടോ, വാക്കുകൊണ്ടോ, കർമ്മംകൊണ്ടോ മറ്റൊരാളെ വേദനിപ്പിക്കാതിരിക്കുന്നതാമ് അഹിംസ.

2. മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയെ ലക്ഷ്യമാക്കി നാം പറയുന്ന യാഥർത്ഥ്യമാണ് സത്യം.

3. മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വത്ത് മോഷ്ടിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് അസ്തേയം.

4. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ മാത്രം കൈവശം വയ്ക്കുന്നതാണ് അപരിഗ്രഹം.

5. മനസിനെ എപ്പോഴും ബ്രഹ്മത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവിടലാണ് ബ്രഹ്മചര്യം.

നിയമസാധന

Niyama Sadhana

നിയമത്തേയും 5 ആയി തരംതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. (1) ശൗചം, (2) സന്തോഷം, (3) തപസ്, (4) സ്വാദ്ധ്യായം, (5) ഈശ്വരപ്രണിധാനം.

1. ശൗചം ശരീരവും മനസും ശുചിയാക്കുകയെന്നതാണ് ശൗചം. മനസിന് ശുചിത്വം ലഭിക്കാൻ എല്ലാ സൃഷ്ടിയോടും സ്നേഹത്തോടെയും, ദയയോടെയും, അവരുടെ ക്ഷേമത്തിനു വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്.

2. സന്തോഷം ചോദിച്ചു വാങ്ങാതെ (യാചിക്കാതെ) കിട്ടുന്നതുകൊണ്ട് സന്തോഷമായി ജീവിക്കുക.

3. തപസ് സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾ മാറ്റിവച്ചും മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയെ ലക്ഷ്യമാക്കി ചെയ്യുന്നത് തപസ്. ഗുരുവിനെ സേവിക്കുക, അച്ഛനമ്മമാരെ സേവിക്കുക, കൂടാതെ നാലുതരത്തിലുള്ള സേവനം (പൂർവികരെ, മാനവ സമൂഹത്തെ, താഴ്ന്നവരെ, സ്വന്തമായി) എന്നിവ ഇവിടെയുണ്ട്. ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്ക് പഠിക്കുകയെന്നതാണ് തപസ്.

4. സ്വാദ്ധ്യായം ശരിയായ രീതിയിൽ അർത്ഥം മനസിലാക്കി ആത്മീയ പുരാണഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതാണ് സ്വാദ്ധ്യായം. ആനന്ദസൂത്രം, സുഭാഷിതസംഗ്രഹം എന്നിവയാണ് ആനന്ദമാർഗത്തിന്റെ തത്വപുസ്തകങ്ങൾ.

5. ഈശ്വരപ്രണിധാനം സന്തോഷത്തിലും, സന്താപത്തിലും മറ്റേത് അപകടഘട്ടങ്ങളിലും ഈശ്വരനെ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുകയും കൈവിടാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ഈശ്വര പ്രണിധാനം. മനുഷ്യജീവിതം വളരെ ചെറുതാണ്. എത്രയും വേഗം സാധന ചെയ്ത് ജീവിതസാക്ഷാത്ക്കാരം നേടൂ.

ഉള്ളടക്കം

നിഘണ്ടു

ബംഗളി സസ്യങ്ങളുടെ പേരുകൾ

Glossary and List of Bengali Plant Names

ADA. ആദാ Ginger, Zingiber officinale Rose.

AKANDA. ആകന്ദ Calotropis gigantea (Linn.) R. Br.

AKANDA,SHVET.ആമരാ White akanda, Calotropis procera R.Br.

AM. ആമ Mango, Mangifera indica Linn.

AMLAKII. ആമലകി Emblic myrobalan, Emblica officinalis Gaertn.

AMRA. ആമരാ Spondius mangifera Willd.

AMRULA ആമരുല (AMRULA SHAK). Oxalis corniculata Linn.

ANANTAMULA. അനന്തമൂല Hemidesmus indicus R. Br.

ANARAS.ആനാരസ് Pineapple, Ananas sativus Schult.

APAMARGA. അപാമാർഗ Achyranthes aspera Linn.

APARAJITA. അപരാജിതാ Clitoria ternatea Linn.

APHIM. ആഫിംOpium, Papaver somniferum Linn.

ARAHAR. അരഹര് Cajanus indicus Spreng.

ASHOKA. അശൊക Saraca indica Linn.

ASHVAGANDHA. അശ്വഗന്ധാ Withania somnifera Dunal.

ATAP RICE. ആതപ ചാല Unboiled rice

BABLA. വാവലാ Acacia, Acacia arabica Willd.

BAHERA. ബഹേഡാTerminalia belerica Roxb.

BAMUNHATI. വാമുനഹാടി See BRAHMAYASTI.

BAN-SH. വാശ Bamboo. The two main species are Bambusa arundinacea Willd. and Bambusa bambos Druce. It is not clear whether the author intended to

prescribe only one of the two species. Probably either of the two, and perhaps other species of the Bambusa genus also, would serve the purpose.

BARA ELA'C. Amonum subulatum Roxb.

BAT. Banyan, Ficus bengalensis Linn.

BEGUN. Brinjal, eggplant, Solanum melongena Linn.

BEL. Marmelos fruit, wood apple, Aegle marmelos Corr.

BERELA. Sida cordifolia Linn.

BETO (BETO SHAK). Chenopidium album Linn.

BHUMI KUSMANDA. Ipomoea paniculata R. Br.

BHUN-ICAPA. Kaempferia rotunda Linn.

BICHUTI. Targia involucrata Linn.

BORACAKA (BORACAKRA). Sansevieria roxburghiana Schult.

BRAHMAYASTI (BAMUNHATI). Clerodendron indicum Linn.

BRAHMII (BRAHMII SHAK). Herpestes monniera (H.B. & K.) Linn, a.k.a. Bacopa monnieri (Linn) H.B. & K.

BUCKIIDANA. Seed of buckii. Buckii is Psoralia corylifolia Linn.

CANDAN. Sandal, Santalum album Linn.

CHAN-CI KUMRA. Green (unripe) pumpkin, Benincasa cerifera Savi.

CHOTA ELAC. Cardamom, Elettaria cardamomum Maton.

COLA. Cicer arietinum Linn.

DALIM. Pomegranate, Punica granatum Linn.

DARUCINI. Cinnamon, Cinnamomum zeylanicum Bl.

DHANE. Coriander, Coriandrum sativum Linn.

DHUNDUL. Luffa aegyptiaca Mill.

DUGDHAKSIIRA. Euphorbia hirta Linn.

DURBA. Cynodon dactylon (Linn.) Pers.

GAMBHARII. Gmelina arborea Roxb.

GAN-DAL. Paederia foetida Linn.

GHORANIM. Melia azedarach Linn.

GIMA. Mollugo oppositifolia Linn.

GOLMARIC. Black pepper, Piper nigrum Linn.

GULAIN-CA. Tinospora cordifolia Miers.

HARIITAKII. Myrobalan, Terminalia chebula Retz.

HARIDRA (HALUD). Turmeric, Curcuma longa Linn.

HATISHUNRA. Heliotropium indicum Linn.

HELEINCA. Enhydra fluctuans Lour.

HIM. Asafoetida, Ferula foetida Regel.

IIKSU. Sugar cane, Saccharum officinarum Linn.

IISABGUL. Psyllium, flea seed, Plantago oveta Forsk.

JABA. China-rose, Hibiscus rosa sinersis Linn.

JAM. Eugenia jambolana Lam.

JAMIR LIME. Citrus limon (Linn.) Burnf.

JAYANTII. Sesbania sesban (Linn.) Mear.

JHIMGE (JHIMGA, JHIUN-E). Luffa acutangula Roxb.

KADAM (KADAMBA). Anthocephalus A. Rich. cadamba Miq., a.k.a. Anthocephalus indicus A. Rich.

KALA KESENDA. Cassia sophera Linn.

KALMII (KALMII SHAK). Ipomoea reptans (Linn.) Poir.

t A particular alloy translated " white brass" or " bell-metal" (because vessels of this metal ring when struck). It is widely used for cooking vessels in India.

KAN-TANATE. Amaranthus spinosus Linn.

KAPHA. See VAYU, PITTA, KAPHA AND RAKTA.

KARAVI. Oleander, Nerium indicum Mill.

KAYETBEL. Feronia limonia (Linn.) Swingle.

KELEKON-RA. Capparis jeylanica Linn.

KRSNA TIL. See TIL, KRSNA.

KUKSIIMA. Blumea lacera D.C.

KUL. Jujube, Zizyphus mauratiana Lamk.

KULATTHA KALAI. Dolichos biflorus Linn.

LAU. Lagenaria vulgaris Seringe.

LAVAUN-GA. Clove, Syzygium aromaticum (Linn.) Merr. & L.M. Perry, a.k.a. Eugenia caryophyllata.

LUCI. Hindi puri, unleavened bread puffed by deep frying.

LODHÁ. Symplocos racemosa Roxb.

MAHUYA. Madhuca indica J.F. Gmel.

MANA KACU. Alocasia indica Schott.

MAORII. Aniseed, Foeniculum vulgare Mill.

MASINA. Linseed, Linum usitatissimum Linn.

MASKALAI. Phaseolus mungo Linn. Very similar to mug, mung bean, which is another variety of Phaseolus mungo Linn.

MASUR DAL. Lens culinaris Medic.

MATAR. Pea, Pisum sativum Linn.

MATAR SHAK. Pea leaves.

MEOYA. A dried fruit.

MICHRII. Rock candy.

MISTI NEBU. Citrus limettioides Tanaka.

MUSABBAR. A paste prepared from the juice of ghrta kumarii, i.e., Aloe indica Royle, a.k.a. Aloe vera Linn.

MUTHA (GANDHA-MUTHA). Cyperus rotundus Linn.

NAGDONA. Artemisia vulgaris Linn.

NAGESHVARA (NAGA KESHARA). Mesua ferrea Linn.

NALTE (NALITA, PAT). Jute, Corchosus capsularis Linn.

NATE. Amarantus tristis Linn.

NIM. Neem, margosa, Melia azadirachta indica A. Juss.

NUNESHAK. Portulaca oleracea is known as bara nuniya or bara nuneshak. Portulaca quadrifolia is known as chota nuniya or chota nuneshak. It is not clear whether the author intended to prescribe only one of the two species. Probably either of the two would serve the purpose.

PALAM (PALAM SHAK). Spinach, Spinacia oleracea Linn.

PALASH. Butea monosperma Kuntze, a.k.a. Butea monosperma (Lamk.) Taub.

PALTA. Patol lata, “ leaf of PATOL” .

PAN. Betel, Piper betle Linn.

PARATHA. Flat bread prepared like a RUTI, but usually folded into a triangular shape and fried in ghee or oil.

PATOL. Trichosanthes dioica Roxb.

PATHARKUCI. There are two species, Bryophyllum calycinum Salisb. and Bryophyllum pinnatum Kurz, a.k.a. Kalanchoe pinnata Pers. It is not clear whether the author intended to prescribe only one of the two species. Probably either of the two would serve the purpose.

PEN-PE. Papaya, Carica papaya Linn.

PEYARA. Guava, Psidium guyava Linn.

PITTA. See VAYU, PITTA, KAPHA AND RAKTA.

PUNARNAVA. Boerhaavia diffusa Linn.

PUN-I (PUN-I SHAK). Basella rubra Linn.

PURI. Similar to LUCI, but sometimes stuffed.

RAKTA. See VAYU, PITTA, KAPHA AND RAKTA.

RASUN. Allium sativum Linn.

RERI. Castor, Ricinus communis Linn.

RUTI. Hindi chapati, flat bread made from whole-wheat flour.

SAJNE. Moringa oleifera Lam.

SARPAGANDHA. Rauwolfia serpentina Benth.

SARSAP. Mustard, Brassica campestris Linn.

SHAL. Shorea robusta Gaertn.

SHALAM MISHRII (SALEM MISHRII). Eulophia campestris Roxb.

SHAN-KALU. No English name or botanical name has been found.

SHATAMULII. Asparagus racemosus Willd.

SHIMULA. Salmalia malabarica (D.C.) Schott & Endl.

SHIULI. Nyctanthes arbortristis Linn.

SHOBHAIN-JANA. Moringa oleifera Lam.

SHUKRA. This term comprises a large class of substances in the body. “ This vital fluid has three stages: lymph, or pranarasa (lasika); spermatozoa; and seminal fluid.” (P.R. Sarkar, “ Life, Death and Samskara” in Idea and Ideology, 7th edition, 1993)

SHUKRABAHA NARII. Literally, “ SHUKRA-carrying vessels” .

SHULPHA. Peucedanum sowa Kurz.

SHUSHUNI (SHUSHUNI SHAK). Blepharis edulis Pers.

SIKTA MARDANA. Massage the body with a wet towel in the same manner as prescribed after asanas. (For massage after asanas, see Ananda Marga Spiritual and Social Practices, 2nd ed., Part II appendices.)

SON-DAL. Cassia fistula Linn.

SUPARI. Areca nut, Areca catechu Linn. Areca nut is sometimes called “ betel nut” because it is often taken with betel (Piper betle Linn.), but it is not botanically related to betel.

TELAKUCA. There are two species, Coccinia indica W. & A. and Coccinia cordifolia (Linn.) Cogn. It is not clear whether the author intended to prescribe only one of the two species. Probably either of the two would serve the purpose.

TEN-TUL. Tamarind, Tamarindus indicas Linn.

THANKUNI. There are two species, Centella asiatica (Linn.) urban and Centella japonica. It is not clear whether the author intended to prescribe only one of the two species. Probably either of the two would serve the purpose.

TIL, KRSNA. Black sesame. Sesame is Sesamum indicum DC.

TRIPHALA. Emblic myrobalan (Emblica officinalis Gaertn.), myrobalan (Terminalia chebula Retz.) and BAHERA (Terminalia belerica Roxb.) in equal portions.

TRISHIRASIIJA. Euphorbia antiquorum Linn.

TULSI. Basil, Ocimum sanctum Linn.

TULSI, KRSNA. Black basil, Ocimum sanctum Linn.

UCCHE. Momordica charantia Linn.

VASAKA. Adhatoda vasica Nees.

VAYU, PITTA, KAPHA AND RAKTA. Vayu comprises (1) the ten basic energy flows in the body, performing specific functions; (2) the gas that is created in the digestive tract, lungs, etc., when the energy flows become distorted. Pitta is the expression of the luminous (fire) factor in the human body, responsible for digestion and preservation of body heat. Examples of pitta are the liver bile and pancreatic juice. Kapha

denotes mucus, phlegm, and all physical factors (such as some factors of the blood) which tend to create mucus. Rakta is blood. For further explanation of vayu please see P.R. Sarkar, “ Life, Death and Samskara” , in Idea and Ideology.

VIRii. A kind of slender cigarette rolled in a tree leaf, usually inhaled.

YAJINA DUMUR. Ficus racemosa Linn.

date N/A

അവസാനം

-------------- X -------------

അറിയിപ്പ

ഹഠയോഗത്താൽ ശാരീരിക വികാസം സാധ്യമാകുന്നു. രാജയോഗത്തതാൽ ശാരീരികവും, മാനസികവും, ആത്മീയവുമായ വികാസം സാധ്യമാകുന്നു,

എന്നാൽ ഒരാളിൽ ഭക്തിഭാവം ഉണർത്തുവാൻ അതന് കഴിയില്ല.

രാജാധിരാജയോഗ ത്താൽ ശാരീരിക, മാനസിക, ആത്മീയ വികാസം സാധ്യമാവുകയും, ഭക്തിഭാവം ഉണരുകയും ചെയ്യുന്നു. രാജാധിരാജയോഗ പരിശീലനംകോ സാധകന വിമുക്തി കരഗതമാകുന്നു.

ആനന്ദമാർഗ ആചാര്യർ പ്രതിഫലം പറ്റാതെ രാജാധിരാജയോഗം പഠിപ്പികുന്നു, ആർക്കും അത് പഠിക്കാവുന്നതും, വസതിയിൽവച്ച് പരിശീലിക്കാവുന്നതുമാണ്.

Contacts

1. Kozhikode:

a. Sethumadhavan - 93875 22399

b. Raju K K - 98471 42574

2. Thrissur:

a. Babu Thayyil - 9495169061

b. Jyotish - 9446345715

3. Ernakulam:

a. Padmanabhan- 9847633331

b. Ramkumar - 9388604260

Address Central:

Ananda Marga Pracaraka Samgha
VIP Nagar, Tiljala, Kolkata -100
Phone : 033 - 23451274

Address Local:

1. Ananda Marga Ashram,
(Near Railway level crossing)
Nedupuzha, Thrissur, Kerala
Contact : 9388353604

2. Ananda Marga Ashram
Kottakurumba Temple Road
Ramanattukara; Kozhikode; Kerala
Contact: 7558028519; 9847734729

3. Ananda Marga Ashram (Lady managed)
Edakkadu, West Hill, Athanikkal,
Kozhikode, Kerala

Contact : 7004906626, 7559859532

4. Ananda Marga Ashram (Lady managed)

Shanti Vihar, Manuelson's Housing Colony

Pottore, Thrissur, Kerala

Contact : 8075607728, 9074064529

5. Ananda Marga School (Lady managed)

South Chitoor(PO) ; Kochi -27.

Near Krishna Temple.

Rail station: Ernakulam Town.

Contact: 9037388657, 7012059203

6. Ananada Marga Primary School

Muttathara, Manacaud P.O.

Thiruvanandthapuram

Near Vaduvoth Temple.

Contact: 7306806742, 9539034448

7. Ananda Marga Ashram
Chattambirswami Road
Poojappura, Thiruvananthapuram
Contact: 9620648627