



**MANNALIL**  
AYURVEDA HOSPITAL

Call:04812530909

[www.mannalilayurvedahospital.com](http://www.mannalilayurvedahospital.com)

ഡോ. എം. എൻ. രവീന്ദ്രൻ നായർ BAM, MD (Ay.)  
 (റിട്ട. പ്രൊഫ. ഗവൺമെന്റ് ആയുർവേദ കോളേജ്)  
 ചീഫ് ഫിസീഷ്യൻ, മണ്ണാലിൽ ആയുർവേദ ഹോസ്പിറ്റൽ  
 മാടപ്പാട്, പുനത്തുറ വെസ്റ്റ് പി.ഒ, ഏറ്റുമാനൂർ  
 ഫോൺ: 0481-2530909, 9446530909

## ആരോഗ്യ രക്ഷ ആയുർവേദത്തിലൂടെ

ആധുനിക ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക വിദ്യയും ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രവും വളരെയേറെ വികസിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ രോഗങ്ങൾ വളരെ വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതിനു കാരണം ജീവിത ശൈലിയിലുണ്ടായ മാറ്റങ്ങളാണ്. ആഹാരത്തിലൂടെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ചെയ്യുന്ന വിഷാംശങ്ങളും അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം മൂലമുണ്ടാകുന്ന വിഷാംശങ്ങളും ആധുനിക മരുന്നുകളുടെ അമിതോപയോഗവും മൊബൈൽ ഫോണിന്റെയും കമ്പ്യൂട്ടറുകളുടെയും അമിതമായ ഉപയോഗവും അസമയത്തുള്ള ജോലിയും, വാഹനങ്ങളുടെ അധിക ഉപയോഗവും, ദിനചര്യാദി ജീവിതചര്യ അനുഷ്ഠിക്കാത്തതുകൊണ്ടും പ്രതിരോധശക്തി നശിക്കുന്നതുമാവാം ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണം.

### രോഗം വരാതിരിക്കാൻ

നിത്യം ഹിതാഹാര വിഹാരസേവീ  
 സമീക്ഷ്യകാരി വിഷയേഷസക്തഃ  
 ദാതാ സമഃ സത്യപരഃ ക്ഷമാവാ-  
 നാപ്തോപസേവിച ഭവത്യരോഗഃ

എന്നും ഹിതാഹാര വിഹാരങ്ങൾ ചെയ്യുകയും, നല്ലവണ്ണം ആലോചിച്ചുനോക്കി പ്രവർത്തിക്കുകയും, വിഷയങ്ങളിൽ ആസക്തനാകാതിരിക്കുകയും, ദാനശീലനും, സമബുദ്ധിയുള്ളവനും, സത്യനിഷ്ഠനും ക്ഷമയുള്ളവനും പ്രാമാണികന്മാരായ മഹാന്മാരെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവൻ അരോഗിയായിരിക്കും. രോഗമുണ്ടാകുകയില്ല എന്നു സാരം.

### ദിനചര്യ

രാവിലെ ഉണരേണ്ടസമയം നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നത് ബ്രഹ്മഹൂർത്തമായ മൂന്നുമണിയാണ്. ഇന്നത്തെ കാലത്തെ ജോലി സ്വഭാവവും മറ്റും നോക്കുമ്പോൾ ഇത് പ്രായോഗികമാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. അതിനാൽ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയും, പ്രായോഗികതയും കണക്കിലെടുത്ത് രാവിലെ അഞ്ചേ കാലിന് മുൻപെങ്കിലും എഴുന്നേൽക്കേണ്ടതാണ്. ഉണർന്നുകഴിഞ്ഞാൽ ശരീര ചിന്ത ചെയ്തതിനു ശേഷം ശൗചാദികർമ്മങ്ങൾ നടത്തണം. പിന്നീട് പല്ലുതേക്കലും നാക്കുവടിക്കലും ചെയ്യുക. ദന്ത മാംസത്തിന് (മോണ) കേടുവരാത്ത രീതിയിൽ വേണം പല്ലുതേയ്ക്കുവാൻ. പല വ്യക്തികളും പല്ലുതേക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതെ വളരെ സമയം പല്ലു തേക്കുന്നതായി കാണാം.

### എണ്ണതേപ്പ് (അഭ്യംഗം)

ഇന്നത്തെക്കാലത്ത് തീരെ ശ്രദ്ധിക്കാത്ത ഒന്നാണ് എണ്ണതേപ്പ്. എന്നാൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണത്.

“അഭ്യംഗമാചരേൽ നിത്യം”

എല്ലാ ദിവസവും തലയിലും ശരീരം മുഴുവനായും എണ്ണതേയ്ക്കേണ്ടതാണ്. നല്ലെണ്ണയാണ് തേച്ചുകുളിക്കാൻ ഉത്തമം. തൊലിപ്പുറത്ത് അസുഖമുള്ളവർ വെളിച്ചെണ്ണവേണം തേയ്ക്കാൻ. ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് തൊലിച്ചുളിയുക, ക്ഷീണം, ദേഹം വേദന, മരവിപ്പ്, കോച്ചൽ എന്നിവ



ഉണ്ടാകുകയില്ല. കണ്ണിന് കാഴ്ചശക്തി, ദേഹപുഷ്ടി, ആയുർദൈർഘ്യം, നല്ല ഉറക്കം, തൊലിക്ക് മാർദ്ദവം ഉറപ്പ് എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്.

തലയിലും ചെവികകെത്തും ഉള്ളുകാലിലും വിശേഷിച്ചും തൈലം പ്രയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. തലയിൽ തേക്കുന്നതുകൊണ്ട് തലവേദന മുതലായ അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയില്ല. ചെവിയിൽ ഒഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ചെവിവേദന, കേഴ്വിക്കുറവ് എന്നിവ ഉണ്ടാകുകയില്ല. ഇന്നത്തക്കാലത്ത് മൊബൈലിന്റെ അമിത ഉപയോഗം മൂലം ചെവികകെത്തു മുളുന്ന ശബ്ദം, തലകറക്കം എന്നിവ കണ്ടുവരുന്നു. ചെവിയിലെ തൈല പ്രയോഗം കൊണ്ട് ഇവ മാറുന്നതാണ്. ഉള്ളുകാലിൽ എണ്ണ തേക്കുന്നതുകൊണ്ട് കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. ഉള്ളുകാലിൽ നിന്ന് കണ്ണിലേയ്ക്ക് പ്രത്യേകം ബന്ധമുള്ളതായി ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഉള്ളുകാലിൽ ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഗുണം കണ്ണുകൾക്കു ലഭിക്കുന്നതാണ്. ഇക്കാലത്ത് കഴുത്തിന്റെ പുറകിലും, നടുവിനും തീർച്ചയായും തൈലം പുരട്ടേണ്ടതാണ്.

**വ്യായാമം**

വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിന് ലഘുത്വം, പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സാമർത്ഥ്യം, വിശപ്പുവർദ്ധിക്കുക, ദുർമേദസ്സു കുറയുക, ഇടതുർന്നുള്ള ശരീരം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു. കുട്ടികളും വൃദ്ധന്മാരും വ്യായാമം ചെയ്യാൻ പാടില്ല. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് സംബന്ധിച്ച് എത്ര സമയം ചെയ്യണം, എപ്പോഴാണ് വ്യായാമം നിർത്തേണ്ടത് മുതലായ വ്യക്തത ആധുനിക ശാസ്ത്രം നിർദ്ദേശിക്കുന്നതായി കാണുന്നില്ല. അര മണിക്കൂർ, ഒരു മണിക്കൂർ, 3, 4, 5 കി. മീ. ദൂരം, എന്നിങ്ങനെയല്ലാതെ വ്യക്തമായ ശാസ്ത്ര അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിധിക്കുന്നതായി കണ്ടിട്ടില്ല.

എന്നാൽ അർദ്ധശക്തിയാകുമ്പോൾ വ്യായാമം നിർത്തണം. അർദ്ധശക്തിയെന്നാൽ നെഞ്ച്, മുക്ക്, മുഖം, നെറ്റി, എല്ലാ സന്ധികൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ വിയർപ്പു പൊടിയുന്നതാണ്. ഇതിൽ കൂടുതൽ സമയം വ്യായാമം ചെയ്താൽ ആരോഗ്യം നശിക്കും. ചൂടുകാലത്ത് ഇതിലും കുറച്ചു സമയം മാത്രമേ വ്യായാമം ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ.

**ഭക്ഷണം**

ഭക്ഷിക്കപ്പെട്ട ആഹാരം ദഹിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പഥ്യമായ ആഹാരം അധികമാകാത്തവിധം കഴിക്കണം. വയറിന്റെ പകുതി ഭാഗം ഭക്ഷണവും, കാൽ ഭാഗം വെള്ളവും, ബാക്കി കാൽ ഭാഗം വായുസഞ്ചാരത്തിനായി ഒഴിച്ചിടണം. ഓരോ രോഗത്തിനും പ്രത്യേകം പഥ്യമാണ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. പൊതുവേ എരിവും പുളിയും കുറയ്ക്കുക. കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങളിൽ ചേന നല്ലതാണ്. പയറു വർഗ്ഗങ്ങളിൽ ചെറുപയറാണ് നല്ലത്. ജൈവവളം ഉപയോഗിച്ച് കൃഷി ചെയ്യുന്ന പച്ചക്കറികളാണ് ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലത്.

**മൂന്നുവിധം ഭക്ഷണരീതി പാടില്ല**

1. പഥ്യാഹാരത്തോടൊപ്പം അപഥ്യാഹാരം ചേർത്തുകഴിക്കാൻ പാടില്ല.
2. ആഹാരം കഴിച്ച് വീണ്ടും ആഹാരം കഴിക്കരുത്.
3. കഴിക്കേണ്ട സമയങ്ങളിലല്ലാത്തപ്പോൾ കൂടുതലായോ, കുറച്ചായോ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. ഉച്ചയക്ക് ആഹാരം കഴിച്ച് ഉടനെയും, രാത്രി ഉറങ്ങിയശേഷം വീണ്ടും ഉണർന്നും മേൽപ്രകാരം ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ മൂന്നുതരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ഘോരങ്ങളായ വ്യാധികളുണ്ടാകുകയോ മരണം വരെ സംഭവിക്കുകയോ ചെയ്യാം.

വിരുദ്ധാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതും വിഷം കഴിച്ചാലെന്നപോലെ രോഗത്തെ ഉണ്ടാക്കും. ചില



ഉദാഹരണങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

1. മത്സ്യവും പാലും ചേർത്തു കഴിക്കരുത്.
2. തേനും നെയ്യും സമമായി ചേർത്ത് കഴിക്കരുത്. (ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണം കൂടിയ രീതിയിൽ കഴിക്കാം)
3. കോഴിയിറച്ചി തൈരിനോടു ചേർത്ത് കഴിക്കരുത്.
4. തേൻ, തൈര് എന്നിവ ചൂടാക്കി കഴിക്കരുത്. തൈര് കഴിക്കുമ്പോൾ വളരെ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. അതിനാൽ തൈര് ഉപയോഗിക്കാതെ മോര് ഉപയോഗിക്കുക.
5. ഒരിക്കൽ പാകപ്പെടുത്തിയ ഭക്ഷണവും വെള്ളവും രണ്ടാമതും ചൂടാക്കി കഴിക്കരുത്. ഇപ്രകാരം ചെയ്താൽ വിഷത്തിനു തുല്യമാണ്. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സമ്പ്രദായവും, ഫ്രീഡ്ജിന്റെ ഉപയോഗവും ഇവയെ വർദ്ധിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഫ്രീഡ്ജിൽ പച്ചക്കറികൾ പാകപ്പെടുത്താതെ അരിഞ്ഞും, പാകപ്പെടുത്തക്കരീതിയിൽ ശരിയാക്കിയോ വയ്ക്കാം. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ എടുത്ത് തണുപ്പുമാറിയശേഷം പാകപ്പെടുത്തി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ശരീര ധാതു സമാനമായതിനാൽ ആട്ടിൻമാംസം ശരീരത്തിനു നല്ലതാണ്. പശുവിൻ മാംസം കേവല വാത വികാരങ്ങൾ, ക്ഷീണം, പീനസം, കഫമില്ലാത്ത ചുമ ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. വിശപ്പിനെ കുറക്കും. പോത്തിറച്ചി ഉഷ്ണമാണ്. ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളതാണ്. ശരീരത്തെ തടിപ്പിക്കും. പന്നി മാംസത്തിന് പോത്തിൻ മാംസത്തിന്റെ ഗുണം തന്നെയുണ്ട്. മത്സ്യങ്ങൾ എല്ലാം കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ചെമ്മീൻ ഏറ്റവും ദോഷകരമായ മത്സ്യമാണ്.

അപ്പപ്പോൾ കൊന്നെടുത്തതും, ശുചിയായതും, യൗവനാവസ്ഥയിലുള്ളതുമായുള്ള ജന്തുവിന്റെ മാംസത്തെ ഉപയോഗിക്കണം. തനിയെമരിച്ചതും, മെലിഞ്ഞതിന്റെയും ദുർഗന്ധമുള്ളതും, രോഗം കൊണ്ടോ, വെള്ളത്തിൽ വീണോ, വിഷമേറ്റു മരിച്ചതോ ആയ ജന്തുവിന്റെ മാംസം ഉപയോഗിക്കരുത്.

പശുവിൻപാൽ ഏറ്റവും നല്ലതാണ്. ആട്ടിൻപാൽ പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്നതുമാണ്. ശ്വാസരോഗികൾക്ക് വയറിളക്കത്തിനും നല്ലതാണ്. എരുമപ്പാൽ ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളതാണ്. തണുപ്പുമാണ്. അധികം വിശപ്പുള്ളവർക്കും ഉറക്കമില്ലാത്തവർക്കും എരുമപ്പാൽ നല്ലതാണ്.

**വെള്ളം**

“പാനീയം പ്രാണിനാം പ്രാണഃ”

വെള്ളം പ്രാണനുള്ളവർക്ക് പ്രാണനായിട്ടുള്ളതാണ്.

**ദാഹിക്കുമ്പോഴാണ് വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടത്.** ദാഹിക്കാത്തപ്പോൾ വെള്ളം കുടിക്കരുത്. കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുവാൻ പാടില്ല. ദാഹമുള്ളവർ പോലും അതിയായി വെള്ളം കുടിച്ചാൽ കഫ പിത്തങ്ങൾ വർദ്ധിക്കും. ഇടക്കിടക്ക് വെള്ളം കുടിക്കുന്ന ശീലവും നന്നല്ല. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ വായുവികാരമുൾപ്പെടെയുള്ള അസുഖങ്ങൾ വരാം. ഒട്ടും വെള്ളം കുടിക്കുവാൻ പാടില്ല എന്ന അവസ്ഥ ഇല്ല. ദാഹിക്കുമ്പോൾ വെള്ളം കുടിക്കാതിരുന്നാൽ ദേഹം തളർച്ച, മയക്കം, തലചുറ്റൽ, ചെവികേൾക്കായ്മ, ശരീരം മെലിച്ഛിൽ, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയുണ്ടാകും.

മനുഷ്യന് തടയാൻ പാടില്ലാത്ത 14 വേഗങ്ങളുണ്ട്. അധോവാതം, ഉൗർദ്ധ്വാവാതം, മലം, മുത്രം, തുമ്മൽ, ദാഹം, വിശപ്പ്, ഉറക്കം, ചുമ, ഇക്കിൾ, കോട്ടുവാ, കണ്ണുനീർ, ഛർദ്ദി, ശുക്ലം (മൈഥുനം)

രോഗാസ്തർവ്വേപിജായനേ  
വേഗോദീരണ ധാരണൈഃ

എല്ലാ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ കാരണം മേൽപ്പറഞ്ഞ വേഗങ്ങളെ ബലാൽ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതുകൊണ്ടും തടുക്കുന്നതുകൊണ്ടുമാണ്.



സ്ഥിരമായി മലം തടുക്കുന്നതുകൊണ്ട് കാൽവണ്ണ ഉരുഞ്ഞുകയറുക, മൂക്കുവാലുക, തല വേദന, ഏമ്പക്കം, വയറുവേദന, നെഞ്ചടപ്പ്, കാഴ്ചക്കുറവ്, വിശപ്പുകുറയുക, ഹൃദ്രോഹം എന്നിവയുണ്ടാകും.

സ്ഥിരമായി മുത്രം തടഞ്ഞാൽ ദേഹം കഴപ്പ്, മുത്രക്കല്ല്, മുത്രസഞ്ചി, ലിംഗം, കഴല, ഇവിടങ്ങളിൽ വേദനയും, വയറ്റിൽ വായു വികാരം, കാഴ്ചക്കുറവ്, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഹൃദ്രോഹം എന്നിവയുണ്ടാകും.

ശരീരത്തേക്കാൾ പ്രാധാന്യം മനസ്സിനുണ്ട്. അതിനാൽ മനസ്സിന്റെ വേഗങ്ങളെ തടയണം. രാഗം, ക്ഷോഭം, ഇൗർഷ്യ, ദേഷ്യം, മാത്സര്യം മുതലായവയാണ് മാനസിക വേഗങ്ങൾ. എന്നാൽ ഇവകളെ തടുക്കുന്നതിന് പ്രയാസമാണ്. മനശ്ശക്തിയുള്ളവർക്കു ഇവകളെ ക്രമേണ തടയാൻ കഴിയുന്നതുമാണ്. ശാരീരിക രോഗങ്ങളേക്കാൾ പ്രാധാന്യമാണ് മേൽപ്പറഞ്ഞ മാനസിക വേഗങ്ങൾക്ക് ആയുർവേദം നൽകുന്നത്. “അഷ്ടാംഗഹൃദയം” എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ രാഗാദിരോഗാൻ രാഗാദികളായ രോഗങ്ങൾ എന്നാണ് തുടങ്ങുന്നതുതന്നെ വേഗങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് ഓരോ വേഗവും തടയുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളും അവക്കുള്ള പ്രതിവിധിയും ആയുർവേദത്തിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

## പ്രധാനപ്പെട്ട ചില രോഗങ്ങളും പ്രതിവിധിയും

### തലവേദനകൾ

തലമുഴുവനുള്ള വേദന, തലയുടെ പകുതി ഭാഗത്തുവരുന്ന വേദന, സൂര്യൻ ഉദിക്കുമ്പോൾ തുടങ്ങുകയും ഉച്ചവരെ വർദ്ധിക്കുകയും വൈകുന്നേരം പൂർണ്ണമായും മാറുന്ന സൂര്യാവർത്തം “മൈഗ്രേൻ” (Migraine) എന്ന തലവേദന, ഇപ്രകാരം പലതരത്തിലുള്ള തലവേദനകൾ ഉണ്ട്. നസ്യം (മൂക്കിൽക്കൂടി മരുന്ന പ്രയോഗിക്കുന്ന രീതി) ശിരോധാര, ശിരോവസ്തി മുതലായ ചികിത്സകളും ഔഷധ സേവയും കൊണ്ട് പരിപൂർണ്ണമായി മാറാറുണ്ട്. ബ്രെയിൻ ട്യൂമർ പോലെയുള്ള അവസ്ഥയിൽ ഇവ ചെയ്യറില്ല.

### നടുവേദന, കഴുത്തുവേദന (Cervical Spondylosis, Lumbar Spondylosis)

കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ അമിതവും അനവസരത്തിലുള്ള ഉപയോഗവും, വാഹനങ്ങളുടെ പ്രത്യേകിച്ച് ഇരുചക്രവാഹനങ്ങളുടെ അധിക ഉപയോഗം, വീഴ്ചകൾ, മുതലായ കാരണങ്ങളാൽ നട്ടെല്ലിനെ ബാധിക്കുന്ന ഈ രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗത്തോടൊപ്പം തൈലധാര, കടിവസ്തി, ഗ്രീവാവസ്തി (ഇതിനാവശ്യമായ തൈലം തടംപോലെ ചെറുചുടോടെ കെട്ടിനിർത്തുകയും മറ്റും ചെയ്യുക) സ്നേഹവസ്തി, ക്ഷാവസ്തി (പ്രത്യേക ഔഷധ കൂട്ടുകളെക്കൊണ്ടുള്ള എനിമ) കിഴി, നസ്യം, നവരക്കിഴി മുതലായ അവസ്ഥാനുസരണം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് അസുഖം മാറുന്നുണ്ട്.

### പഴക്കംചെന്ന ഉണങ്ങാത്ത വ്രണങ്ങൾ

പ്രമേഹം മൂലമോ (Diabetes) മറ്റു കാരണങ്ങളാലോ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള പഴക്കംചെന്ന വ്രണങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക ഔഷധം കഴിപ്പിക്കുന്ന 10-12 ദിവസത്തെ ആശുപത്രിയിൽക്കിടന്നുള്ള ചികിത്സയും പിന്നീടു കുറച്ചുനാളത്തേയ്ക്കുള്ള ഔഷധസേവയുംകൊണ്ട് പരിപൂർണ്ണമായി മാറാറുണ്ട്.

### ഉദരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഗ്യാസ്‌ട്രബിൾ (Gas Trouble) വയർ എരിച്ചിൽ (Acidity), അൾസർ (Ulcer), മുതലായവയ്ക്ക്

ഈ രോഗങ്ങളും 10-12 ദിവസത്തെ പ്രത്യേക ഔഷധ സേവയും വിയർപ്പിക്കലും വയറിളക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് നന്നായി മാറാറുണ്ട്.

**മജ്ജാപരിവാകം (Osteomyelitis)**

തനിയെതന്നെയും, അപകടം മൂലമോ ഉണ്ടായ വ്രണം ക്രമേണ വലുതാകുകയും പഴുപ്പും രക്തവും വ്രണത്തിൽക്കൂടെ ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ചിലപ്പോൾ വ്രണത്തിൽ നിന്നും അസ്ഥിക്കഷണങ്ങൾ പുറത്തേക്കുവരും (കഴിഞ്ഞവർഷം ചികിത്സിച്ച ഒരു വ്യക്തിയുടെ വ്രണത്തിൽ നിന്നും വന്ന അസ്ഥിക്കഷണം സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്) ഈ രോഗത്തിന് ഔഷധക്കഞ്ഞി, ഔഷധതോരൻ, പ്രത്യേക നെയ്യ് സേവ, വ്രണം പ്രത്യേക ഔഷധമുണ്ടാക്കി കഴുകുക, വ്രണത്തിൽ മരുന്ന് അരച്ച് വയ്ക്കുക മുതലായ ചികിത്സകൾക്കൊണ്ട് പരിപൂർണ്ണമായി മാറാറുണ്ട്.

**ശ്വാസകോശത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗം Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)**

ഈ രോഗത്തിൽ ക്രമേണ ശ്വാസകോശം ചുരുങ്ങുന്നതുമൂലം ശ്വാസം കിട്ടാത്ത അവസ്ഥയാണ്. ഓക്സിജൻ കൊടുക്കേണ്ട അവസ്ഥവരെ ഉണ്ടാകുന്നു. ചിലർക്കു കാഠിന്യം കൂടുന്നതനുസരിച്ച് ഇടക്കിടയ്ക്ക് തന്നെ ഓക്സിജൻ കൊടുക്കേണ്ടിവരും. ഈ രോഗത്തിന് പ്രത്യേക സൂപ്പ് (Soup) ഔഷധസേവ, കിഴി, മുതലായ ചികിത്സകൊണ്ട് ക്രമേണ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നു.

**അലർജി (Allergy)**

തുമ്മൽ, ചുമ, കണ്ണുചമുക്കുക, കണ്ണുനീർ വരുക, കണ്ണു ചൊരിച്ചിൽ മുതലായ ലക്ഷണങ്ങളിൽ തുടങ്ങി ക്രമേണ ശ്വാസം മുട്ടലിലേയ്ക്കെത്തുന്ന ഈ രോഗം കുറച്ചുനാളത്തെ ചികിത്സ കൊണ്ട് മാറ്റാവുന്നതാണ്. പഴക്കംചെന്നവയും ശ്വാസം മുട്ടലിലെത്തിയവർക്കും ഔഷധസേവക്കു പുറമേ നെയ്യ് സേവ, ഛർദ്ദിപ്പിക്കൽ മുതലായ ചികിത്സകളും വേണ്ടിവരും. വേറൊരു തരം അലർജി തൊലിപുറമേ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. ചൊരിച്ചിലും തൊലി കട്ടിയാവുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ രോഗത്തിനും ഔഷധസേവ, നെയ്യ് സേവ, ഛർദ്ദിപ്പിക്കൽ, വയറിളക്കൽ മുതലായ ചികിത്സയും വേണ്ടിവന്നേക്കാം.

**സ്വരസാദം (ശബ്ദം കുറഞ്ഞ് തീരെ ഇല്ലാതാകുക)**

അധികം പാട്ടുപാടുന്നവർ, പഠിപ്പിക്കുന്നവർ, കൂടുതൽ സംസാരിക്കുന്നവർ എന്നിവർക്കുണ്ടാകുന്ന ഈ രോഗം ഔഷധസേവകൊണ്ടുതന്നെ മാറാറുണ്ട്. പരിപൂർണ്ണമായി മാറാത്ത ചിലതിന് കിടത്തി ചികിത്സയും വേണ്ടിവരും.

**ഇന്ദ്രലുപ്തം (Alopecia)**

തലമുടി വട്ടത്തിൽ കൊഴിഞ്ഞുപോകുകയും പോയഭാഗം മിനുമിനുസമായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ചിലപ്പോൾ ഇത് താടിയിലും വരാം. പ്രത്യേക മരുന്നരച്ചു മുടിപോയഭാഗത്തു ലേപനം ചെയ്യുകയും അതിനുള്ള എണ്ണ മുടിപോയ ഭാഗത്ത് തേക്കുകയും വേണം. പഴകിക്കഴിഞ്ഞാൽ നെയ്യ്സേവ മുതലായ ചികിത്സകളും വേണ്ടിവരും.

**സോറിയാസിസ് (Psoriasis)**

തൊലിക്കു ചൊരിച്ചിലും, തൊലിക്കു കട്ടികൂടുകയും ചിലപ്പോൾ ചെതുമ്പൽ പോലെ ഇളകി വരുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ രോഗം ദേഹത്തെല്ലായിടത്തും ചിലർക്ക് തലയിലും ഉണ്ടാകും. സ്നേഹപാനം, വിയർപ്പിക്കൽ, ഛർദ്ദിപ്പിക്കൽ, വയറിളക്കൽ, ദേഹത്ത് തൈലധാര, തലയിൽ തക്രധാര മുതലായ ചികിത്സയിലൂടെ രോഗശമനം ഉണ്ടാകും. ചിലർക്ക് പരിപൂർണ്ണമായും മാറിയാലും പിന്നീട് വരാറുണ്ട്. എന്നാൽ പഴയരീതിയിൽ ശക്തിയായി വരാറില്ല.

**സന്ധിവാതം (Rheumatoid Arthritis)**

ശരീരത്തിലെ എല്ലാ സന്ധികളിലും നീരും വേദനയുമുണ്ടാകുന്നതാണ് ഈ രോഗം.



## ആമവാതം (Rheumatic Fever)

ഈ അവസ്ഥ ചിലർക്കുണ്ടാവാം. അതിന് സന്ധികളിൽ നീറും വേദനയ്ക്ക് പുറമേ പനിയും കൂടി ഉണ്ടാകും. ദേഹം മുഴുവൻ ഭയങ്കര വേദനയും പുകച്ചിലും അനുഭവപ്പെടും. ഈ അവസ്ഥയിൽ മരുന്നുസേവ, ഔഷധം അരച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പ്രത്യേക ലേപനം ഇവ പ്രധാനമാണ്. തൈലപ്രയോഗങ്ങൾ ഒന്നും ചെയ്യാൻ പാടില്ല. പനിയൊന്നുമില്ലാതെ എല്ലാ സന്ധികളിലും നീറും വേദനയും ഉണ്ടാകും വേണ്ടവിധം ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ കൈകാൽ വിരലുകൾ വളയുക, വേദനയോടുകൂടി തീരെ നടക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ എന്നിവയുണ്ടാകും. ഇതിന് ആവിക്കിഴി, അഭ്യംഗം, അവികൊള്ളൽ, പിഴിച്ചിൽ, കിഴി, വസ്തി (എണ്ണകൊണ്ടും മറ്റും കഷായ ഔഷധക്കൂട്ടം കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന എനിമ) മുതലായ ചികിത്സകൊണ്ട് രോഗശമനം ഉണ്ടാകുന്നതാണ്.

## Osteoarthritis

സന്ധികളിൽ പ്രത്യേകിച്ച് കാൽമുട്ടുകളിലുണ്ടാകുന്ന ഈ രോഗത്തിൽ നീരുണ്ടാകുകയില്ല. നല്ല വേദനയും നടക്കാൻ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടും ഉണ്ടാകും. തൈലധാര കിഴി, നവരക്കിഴി, മാംസക്കിഴി എന്നിവയോടൊപ്പം ഔഷധസേവയും കൊണ്ട് ഗുണമുണ്ടാകുന്നു. കൂടുതൽ നാൾ ഔഷധസേവയും പ്രത്യേകതരം തൈലം പുരട്ടുകയും വേണം.

**Avascular Necrosis, Fibromyalgia, Calcaneal Spur, Tennis Elbow, Ankylosing Spondylitis, Paralysis (Post Paralytic Care), Facial Paralysis, Parkinsonism, Recurrent Dislocation of Joints (Shoulder, Elbow, Knee), Vyangam (Blackish Discolouration over face), Neelika (Blackish Discolouration over Body), Recurrent Aphthous Ulcer, Carpel Tunnel Syndrome, Genu Varum (Born, Legs in Children), Stress & Anxiety Disorder** മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കും ആയുർവേദത്തിൽ ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയുണ്ട്.

ലോകം സമസ്ത സുഖിനോ ഭവന്തുഃ  
(ലോകത്തിലുള്ള എല്ലാവർക്കും സുഖം ഭവിക്കട്ടെ)



Call:04812530909  
[www.mannalilayurvedahospital.com](http://www.mannalilayurvedahospital.com)