



# ഹൃദ്രോഗം: ശാശ്വത പരിഹാരവുമായി ആയുർവേദം



ഡോ. എം പി മിത്ര

**'വി'**മാനം പറത്തുന്നതിനിടെ അമേരിക്കൻ ഏയർ ലൈൻ സിന്റെ പൈലറ്റ് ഹൃദയാഘാതത്താൽ മരിച്ചു. ഫിനിക്സിൽ നിന്ന് ബോസ്റ്റണിലേക്ക് പറക്കുകയായിരുന്ന ഏയർ ബസ്സ് 320 ന്റെ പൈലറ്റ് ക്യാപ്റ്റൻ മൈക്കൽ ജോൺസ്റ്റൻ (57) ആണ് മരിച്ചത്. സഹ പൈലറ്റ് വിമാനം സുരക്ഷിതമായി ഇറക്കി. 152 യാത്രക്കാരും അഞ്ച് ജീവനക്കാരുമായിരുന്നു വിമാനത്തിലുണ്ടായിരുന്നത്. പൈലറ്റിന് 2006 ൽ രണ്ടുതവണ ബൈപാസ്സ് ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയിരുന്നതായി ഭാര്യ പറഞ്ഞു. രണ്ട് വർഷം മുൻപ് പത്രത്തിൽ വന്ന ഒരു ബോക്സ് വാർത്തയാണിത്.

ആഗോള തലത്തിൽ ഹൃദയ ചികിത്സാരംഗത്ത് ഇന്ന് നിലനിൽക്കുന്ന ഔഷധ ചികിത്സയുടെ അപരാപിതതയും ശസ്ത്രക്രിയയുടെ പരിമിതിയും വരമ്പു കാട്ടാത്ത പ്രതീകാത്മകമായ വാർ

ത്തയാണ് മേൽ സൂചിപ്പിച്ചത്. രോഗത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണങ്ങൾ മുന്നിൽ കണ്ട് അവയ്ക്ക് പരിഹാരം ലഭിക്കും വിധം ചികിത്സ ലഭ്യമാകുന്നില്ല എന്നതാണ് ഈ പോരായ്മയുടെ കാരണം എന്ന് കരുതാം. ചികിത്സിക്കുന്ന നല്ല ശതമാനം ഡോക്ടർമാരും ഇത് പരോക്ഷമായി അംഗീകരിക്കുന്നതായി കാണാം. പല രോഗികളും ഈ യാഥാർത്ഥ്യം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും മറ്റൊരു മാർഗ്ഗവും കാണാത്തതിനാൽ നിലവിലുള്ള സമ്പ്രദായത്തിൽ തുടർന്നു പോകുന്നവരാണ്. ചികിത്സ, അത് ഔഷധം കൊണ്ടായാലും ശസ്ത്രക്രിയ കൊണ്ടായാലും യഥാർത്ഥ രോഗ കാരണത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നവയും, വീണ്ടും രോഗത്തിന് പുനർജനനം നൽകാത്തതുമായിരിക്കണം എന്ന കാര്യത്തിൽ രണ്ടിട്രായം ഉണ്ടാകുവാൻ വഴിയില്ല. നിലവിലുള്ള ചികിത്സാ പദ്ധതികളിൽ ഈ ലക്ഷ്യം നേടുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. ആധുനിക വൈദ്യം സാങ്കേതികമായി

ആധുനിക വൈദ്യം സാങ്കേതികമായി വളരെയേറെ മുന്നോട്ടു പോയിരിക്കുന്ന അത്യാന്താധുനിക യുഗത്തിലും ഇത്തരം പരിമിതികൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന അനിശ്ചിതത്വം ആശങ്കാജനകമാണ്. ആധുനിക വൈദ്യത്തിൽ ചികിത്സ ഇല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലും അത് കാണില്ല എന്ന ധാരണ പുലർത്തുന്ന ഒരു സമൂഹത്തിൽ ഇതിന്റെ വ്യാപ്തി കുറേക്കൂടി വിപുലമായിരിക്കും.

വളരെയേറെ മുന്നോട്ടു പോയിരിക്കുന്ന അത്യാന്താധുനിക യുഗത്തിലും ഇത്തരം പരിമിതികൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന അനിശ്ചിതത്വം ആശങ്കാജനകമാണ്. ആധുനിക വൈദ്യത്തിൽ ചികിത്സ ഇല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലും അത് കാണില്ല എന്ന ധാരണ പുലർത്തുന്ന ഒരു സമൂഹത്തിൽ ഇതിന്റെ വ്യാപ്തി കുറേക്കൂടി വിപുലമായിരിക്കും.

വേദ കാലത്തുതന്നെ ജനശ്രദ്ധയെ ആകർഷിച്ചിരുന്ന ഒരു ആരോഗ്യ പ്രശ്നമാണ് ഹൃദ്രോഗം. ഇത് സംബന്ധിച്ച് സവിശേഷ വിവരണങ്ങൾ പല വേദഗ്രന്ഥങ്ങളും കാണാവുന്നതാണ്. മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ രക്തചംക്രമണം നിർവ്വഹിക്കുന്നത്, പേശി ശക്തിയാൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഹൃദയം എന്ന അവയവമാണ് എന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചത് 1682 ൽ ഇംഗ്ലീഷ് ഫിസിഷ്യനായ ടി കെ കിംഗ് വില്യം ഹാർവിയാണ് എന്ന് ആധുനിക വൈദ്യം അവകാശപ്പെടുന്നുണ്ട്. അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അത് ശരിയുമാണ്. എന്നാൽ ഭാരതീയരായ നാം അത് നമ്മുടെ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുകയും നിശ്ശബ്ദമായി അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിൽ അനൗചിത്യം ഉണ്ട്. കാരണം ഭാരതീയ വൈദ്യഗ്രന്ഥമായ ആയുർവേദത്തിൽ മേൽ വിവരിച്ചതിനെക്കാൾ വിശദമായി രക്തചംക്രമണത്തെപ്പറ്റി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്, ഹൃദയത്തെപ്പറ്റിയും, രക്തത്തെപ്പറ്റിയും, സിരകളെപ്പറ്റിയും രക്തചംക്രമണ സ്വഭാവത്തെപ്പറ്റിയും ഒക്കെ! ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് രക്തം എങ്ങനെ പുറം തള്ളപ്പെടുന്നു. രക്തസഞ്ചാരത്തിനുള്ള പ്രേരകശക്തിയെന്ന്, രക്തശുദ്ധീകരണത്തിനായി ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന സുചനകൾ, ഇതിനാവശ്യമായ പത്ത്

സിരകൾ എന്നൊക്കെയുള്ള വിവരണങ്ങൾ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് അയ്യായിരം സഹസ്രാബ്ദങ്ങൾക്കു മുൻപ് രേഖപ്പെടുത്തിയിരുന്നതാണെന്ന് ഓർക്കേണ്ടതുണ്ട്. വിഷ്ണുപാദമൂതം, അംബരപീയൂഷം എന്നൊക്കെയാണ് ഓക്സിജന്റെ അന്നത്തെ പേര്.

'ഹൃദയം' എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം പോലും നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ അജ്ഞാത യുഗത്തിൽ തന്നെ വിശദീകരിച്ചിരുന്നു. ശരീരത്തിൽ നിന്നും രക്തം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ദ്രവങ്ങളെ വലിച്ചെടുക്കുകയും (പു), തിരിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ നാനാഭാഗങ്ങളിലേക്ക് തന്നെ അയച്ചു കൊടുക്കുകയും (ദ) ചെയ്തുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്ന ഒരു അവയവം എന്നാണ് ആ വ്യവസ്ഥ. ഒരുപക്ഷെ ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാർക്കും ദാഷാപണ്ഡിതന്മാർക്കും മാത്രം അറിയാവുന്ന കാര്യം. സുശ്രുതസംഹിത, ചരക സംഹിത, അഷ്ടാംഗ ഹൃദയം, അഷ്ടാംഗ സംഗ്രഹം തുടങ്ങിയ ആയുർവേദ പ്രാമാണിക ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ എല്ലാം തന്നെ ഹൃദയത്തെക്കുറിച്ചും രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചികിത്സയെ സംബന്ധിച്ചും ധാരാളം വിവരണങ്ങൾ ഉണ്ട്, ഇതൊക്കെ ആശ്ചര്യകരമായി തോന്നാമെങ്കിലും, ലേഖനത്തിന്റെ അവസാനഭാഗം വായിക്കുമ്പോൾ ഇതൊക്കെ ഇന്നും പ്രസക്തമായവയാണ് എന്ന് വ്യക്തമാകും. മേൽ സൂചിപ്പിച്ച ചില വിവരണങ്ങൾ ആധുനിക വൈദ്യത്തിലെ പരാമർശങ്ങളുമായി സാദൃശ്യം പുലർത്തുന്നത് ആശ്ചര്യം ജനിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം, ആയുർവേദത്തിന്റെ ശാസ്ത്രീയത വിളംബരം ചെയ്യുന്നതുമാണ്.

ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ ചലർന്ന് കിടക്കുമ്പോൾ ശ്വാസതടസ്സമാ അസ്വസ്ഥതയോ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്, എഴുന്നേറ്റിരുന്നാൽ പെട്ടെന്ന് അസ്വസ്ഥത കുറയും. 'ച ആസീനേ സൗഖ്യം ലഭതേ' എന്നാണ് ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ വിവരണം. ഇതിന് സമാനമായ വിവരണം ആധുനിക വൈദ്യത്തിലും കാണാം. 'ഓർത്തോപ്നിയ' എന്നാണ് ഈ അവസ്ഥയെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ഓർത്തോ=നേരെ/ചലർന്ന്; അപ്നിയ= താൽക്കാലിക ശ്വാസതടസ്സം - ചലർന്ന് കിടന്നാൽ ശ്വാസതടസ്സം എന്നർത്ഥം. ഈ സമയം എഴുന്നേറ്റ് ഇരിക്കുവാനാണ് ആധുനിക വൈദ്യവും പറയുന്നത്. ഇതുപോലെ സമാന പരാമർശങ്ങൾ ഏറെയാണ്.

ആദിമ മനുഷ്യൻ അല്പമാത്രമായി അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവന്ന ഒരു ആരോഗ്യപ്രശ്നമായ 'ഹൃദ്രോഗം' ആധുനിക മനുഷ്യൻ സർവ്വസാധാരണമായി അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുകയാണ്. മാത്രവുമല്ല അത് അപകടകരമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് പകർച്ച വ്യാധികളെക്കാൾ വേഗത്തിൽ പടർന്നു കയറുന്ന കാഴ്ചയാണ് കാണുന്നത്. ഇന്ത്യയിലെ ജനകോടികളിൽ അഞ്ചിൽ ഒരു ഭാഗം മരണവും ഹൃദ്രോഗം മൂലമാണെന്നാണ് കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. അറുപത്തിരണ്ട് മില്യണിലധികം ഹൃദ്രോഗികൾ ഇന്ത്യയിലുണ്ട് എന്ന കണക്ക് ഗൗരവപൂർവ്വം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടുന്നതാണ്. ഗ്രാമവാസികളെക്കാൾ നഗരവാസികളിലാണ് രോഗ ബാധിതർ ഏറെയും. ഈ വേർതിരിവിന് കാരണം ജീവിത ശൈലിയിലുള്ള വ്യത്യാസം തന്നെയാണ് എന്ന് സ്പഷ്ടം. പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് പത്ത് - പതിനഞ്ച് വയസ്സിന് മുൻപേ തന്നെ ഭാരതീയർ ഹൃദ്രോഗ ബാധിതരാവുന്നു

## ഹൃദ്രോഗവും ആയുർവേദചികിത്സയും

എന്ന കണ്ടെത്തൽ അതീവ ഗുരുതരമാണ്. ഈ സ്ഥിതി വിശേഷം തുടരുകയാണെങ്കിൽ 2020 ആകുമ്പോഴേയ്ക്കും ആകെ മരണത്തിന്റെ അണിബാദഭാഗം മരണവും ഹൃദ്രോഗം മൂലമായിരിക്കും എന്നാണ് വിദഗ്ദ്ധർ പ്രവചിക്കുന്നത്. മണിക്കൂറിൽ 104 ഹൃദ്രോഗ മരണങ്ങൾ ആണ് ഇന്ത്യയിൽ നടക്കുന്നത്. സത്യത്തിന് പഴക്കമേറിയത് കൊണ്ട് അതു ഉപേക്ഷിക്കണം അതിന് പരിഷ്കാരം ഇല്ലായെന്നും, ഇന്നലെ സത്യമെന്ന് ധരിച്ചിരുന്നത് ഇന്ന് അസത്യമാണെന്ന് തെളിയിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വ്യവസ്ഥാപരിതമായ രീതി പരിഷ്കാരമാണെന്നും ധരിക്കുന്ന ഒരു സാംസ്കാരിക നിലവാരത്തിലേക്ക് പതിച്ചു പോയതാണ് ഈ വൈദ്യവ്യതിനി കാരണം.

ഭാരതീയ അനുഷ്ഠാന വിശേഷങ്ങളിൽ മുഖ്യ പങ്ക് വഹിച്ചിരുന്ന പദ്ധതികളിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതെ യുള്ള ഇന്നത്തെ ദക്ഷിണ ദിതി ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു. മാംസഭക്ഷണത്തിന്റെ അമിതോപയോഗം തന്മൂലമായി ക്ഷോഭത്തിന് കാരണമെന്നും, ഹൃദയത്തിന്റെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തിന് നന്ദിദക്ഷണമാണ് അനുയോജ്യമെന്നും നാല് പതിറ്റാണ്ടുകൾക്ക് മുൻപ് തന്നെ റഷ്യയിൽ നടന്ന ഒരു പഠനം കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. ഇതൊന്നും മുഖവിലയ്ക്ക് എടുക്കാതെ അമിത ഭക്ഷണവും വ്യായാമരഹിതവുമായി യഥാർത്ഥമായ മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങളും ദൈനംദിന ജീവിത ചര്യയുടെ അവിദഗ്ദ്ധ-ഘടകമായപ്പോൾ ഹൃദ്രോഗം സഹയാത്രികനായിത്തീർന്നു അത്ഭുതപ്പെടുവാനില്ല.

## ഹൃദ്രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

ആധുനിക കാർഡിയോ വാസ്കുലർ പാത്തോളജിയുടെ പിതാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്നത് 1654 - 1720 കാലഘട്ടത്തിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന ഇറ്റാലിയൻ ഫിസിഷ്യനായ ഗിയോവന്നി മറിയ ലാൻസിസ്സിയാണ്. 1705 - ൽ റോമിൽ നടന്ന അപ്രതീക്ഷിത മരണത്തെപ്പറ്റി പഠിക്കുവാൻ ഒക്സഫ്ഡ് പതിനൊന്നാമൻ നിയോഗിച്ചത് ഗിയോവന്നിയെയാണ്. ഹൃദ്രോഗം മൂലമാണ് മരണങ്ങൾ എന്നാണദ്ദേഹം കണ്ടെത്തിയത്. ഇപ്രകാരം കണ്ടെത്തിയത് കേവലം 310 വർഷം മുൻപ് മാത്രം. എന്നാൽ അഞ്ച് സഹസ്ര വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ് ആയുർവേദത്തിൽ ഹൃദ്രോഗ കാരണങ്ങളെപ്പറ്റി, ഇന്നും പ്രസക്തമായി നിൽക്കുന്ന നിരവധി കാര്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്നുണ്ട്. സൗകര്യാർത്ഥം അവയെ എല്ലാം മുന്നായി തരംതിരിക്കാം ഒന്ന് ആഹാരം, രണ്ട് വ്യായാമം, മൂന്ന് മാനസികം.

## ആഹാരം

വളരെ നല്ല ശതമാനം രോഗങ്ങളും നമ്മുടെ ദക്ഷിണദിതിയിൽ നിന്നാണുണ്ടാവുക. ഹൃദ്രോഗത്തിൽ ഇക്കാര്യത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേകത തന്നെയാണ്. പഴകിയതും വൃത്തിഹീനമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നതുമായ ഭക്ഷണം രോഗത്തെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തും. എരിവ്, ഉപ്പ്, കൂടുതൽ ചൂട് അഥവാ കൂടുതൽ തണുപ്പുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് അനാരോഗ്യം ഉണ്ടാക്കും. അതേപോലെ തന്നെയാണ് ദഹിക്കുവാൻ കൂടുതൽ സമയം എടുക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ സ്വഭാവ വൈദ്യവ്യതിയുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ (ഉദാ: പാലും മീനും) വിഷസ്വഭാവമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവയും. ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണമായാൽ പോലും അമിതമായി കഴിക്കു



നന്ത്. മുൻപ് കഴിച്ച ആഹാരം ദഹിക്കുന്നതിന് മുൻപ് കഴിക്കുന്നത്. അസമയത്തുള്ള ഭക്ഷണ ഭിതി, സ്ഥിരമായി കൊഴുപ്പ് കൂടിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് തുടങ്ങിയവയും പുദ്ദോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കും. ആഹാരം കഴിക്കേണ്ടുന്ന സമയം, രീതി മുതലായവയെ കുറിച്ച് വിശദമായി 'അനുകാലങ്ങൾ' എന്ന തലക്കെട്ടിൽ ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ അറിവു നൽകുന്നുണ്ട്. പുകവലി, മദ്യപാനം, കാർഷിയാക്ടോക്സിസിറ്റി ഉണ്ടാക്കുന്ന രാസ ഔഷധങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ രോഗ കാരണമാണ്. ആധുനിക ലഘുപാനീയ



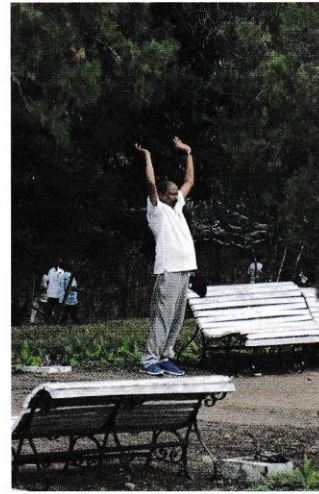
ആധുനിക ലഘുപാനീയങ്ങൾ, മറ്റ് വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ മുതലായവ സ്വാദിന്റെ കാര്യത്തിൽ ആകർഷണീയമായതിനാൽ, അപ്രകാരമുള്ള ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ നിരന്തരം ഉപയോഗിക്കുന്നതും പുദ്ദോഗ കാരണമാകുന്നു. നാവിന്റെ സ്വാദ് തേടുന്നവർ പുദ്ദയത്തിന്റെ വേദന അറിയുന്നില്ല!

ങ്ങൾ, മറ്റ് വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ മുതലായവ സ്വാദിന്റെ കാര്യത്തിൽ ആകർഷണീയമായതിനാൽ, അപ്രകാരമുള്ള ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ നിരന്തരം ഉപയോഗിക്കുന്നതും പുദ്ദോഗ കാരണമാകുന്നു. നാവിന്റെ സ്വാദ് തേടുന്നവർ പുദ്ദയത്തിന്റെ വേദന അറിയുന്നില്ല! ജീവ കോശം ആഹാരഘടകങ്ങളോട് പ്രതിപത്തി കാണിക്കുന്നതും ഒരു തുള്ളി വിഷം വീഴ്ത്തിയാൽ അവ ഓടിയകലുന്നതും ബ്രൂസ് ലിപ്പ്സ് നിലീക്കിച്ച് അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇവിടെയാണ് ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളുടെ പ്രത്യേകത നാം തിരിച്ചറിയേണ്ടത്. പ്രകൃതിദത്തമായത് ശരീരത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യുമ്പോൾ അത് സ്ഥായിയായി ശരീരത്ത് നിലനിൽക്കുന്നത്. കൃത്രിമ ഔഷധങ്ങൾ നൽകുമ്പോൾ ശരീരം അവയെ പുറം തള്ളുവാനാണ് ശ്രമിക്കുക. ഈ വസ്തുത ശാസ്ത്രീയമെന്ന് വാഷിംഗ്ടൺ സ്റ്റേറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ജനിതക ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഡഗ്ലസിന്റെ മൈറ്റോകോണ്ട്രിയൽ ചിപ്പ് പരീക്ഷണത്തിലൂടെ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. മരുുന്നിനെ കുറിച്ചല്ല ആഹാരത്തെ കുറിച്ചാണ് ഗവേഷണം നടത്തേണ്ടത് എന്ന് മാർക്സ് ഗസൽ വാദിച്ചതും ഈ കാര്യം മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടായിരുന്നു.

ഗർഭധാരണത്തിന് മുൻപ് അച്ഛനും അമ്മയും കഴിക്കുന്ന ആഹാരം പോലും കുഞ്ഞിന്റെ മാനസിക വളർച്ചയെ സ്വാധീനിക്കുമെന്നാണ് നവീന പഠനം. ഇതു സംബന്ധിച്ച് ലേഖനം 'മോളിക്കുലാർ സൈക്കിയാട്രി' എന്ന ജേർണലിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരുന്നു. ആഹാരം തന്നെ ഔഷധം എന്ന പ്രാചീന സിദ്ധാന്തത്തിന് ബലം പാകുന്ന പഠനമാണിത്.

**വ്യാധാമം**

ശരീരം അനങ്ങാതെ ആയാസരഹിതമായ ജീ



വിതം നയിക്കുന്നവർ പുദ്ദോഗത്തിന്റെ ഇരകളാണ്. ഇവിടെ വ്യാധാമം കൊണ്ട് പ്രയാഥയും ഉണ്ടാകുന്നത് ശാരീരിക അസ്വാസ്ഥ്യമാണ്. ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ ശരീരത്തിന് ലഭ്യമാകുന്ന ചലനങ്ങൾ വ്യാധാമത്തിൽപ്പെടുത്താം. വ്യാധാമമില്ലായ്മ രോഗകുപങ്ങളിലൂടെ മാലിന്യം പുറം തള്ളുന്ന വ്യവസ്ഥയെ ഇല്ലാതാക്കും, രക്തപ്രവാഹം കുറയ്ക്കും. ഇവ രണ്ടും ശരീരത്തിലെ പ്രാണവായുവിന്റെ സഞ്ചാരം തടസ്സപ്പെടുത്തും. അളവ് കുറയും. പല രോഗങ്ങളുടെയും ആരംഭം ശരീരത്തിൽ പ്രാണവായുവിന്റെ അളവും സഞ്ചാരവും കുറയുമ്പോഴാണ്. രോഗത്തിന്റെ സ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കി വേണം വ്യാധാമരീതി ചിട്ടപ്പെടുത്തുവാൻ. പൂർണ്ണ വിശ്രമം നിർദ്ദേശിക്കുമ്പോൾ വ്യാധാമം ചെയ്യുന്നത് രോഗം വർദ്ധിക്കുവാൻ ഇടവരുത്തും. ചുരുക്കത്തിൽ വ്യാധാമം ശീലിക്കുന്നത് ശരീര പ്രകൃതിക്കും ആരോഗ്യസ്ഥിതിക്കും അനുകൂലമാണ്. വ്യാധാമമില്ലായ്മ മനസ്സിലാക്കി സകല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകും.

മാനസികം പുദ്ദോഗത്തെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുന്നതിനും പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും ആഹാരഭിത്തിയും ശാരീരിക വ്യാധാമവും ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതിനോടൊപ്പം പ്രാധാന്യം മാനസികമായ സ്വസ്ഥത നിലനിർത്തുന്നതിനുമുണ്ട്. മിക്കവാറും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ശാരീരിക അസുഖങ്ങളായി രൂപാന്തരം പ്രാപിക്കാറുണ്ട്.

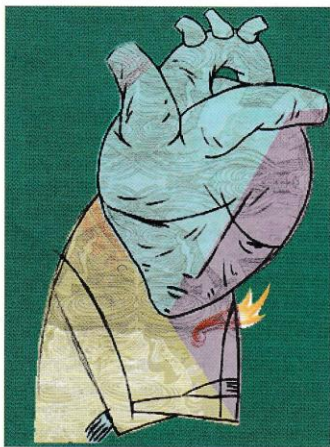
മാനസിക വ്യാപാരങ്ങൾ, അത് നല്ലതായാലും മറിയാലും ആദ്യം ബാധിക്കുന്നത് പുദ്ദയത്തെയാണ്. കാരണം ആയുർവേദ കാഴ്ചപ്പാട് അനുസരിച്ച് മനസ്സിന്റെ സ്ഥാനം പുദ്ദയമാണ് (പുദ്ദയം മനസ്സുസ്ഥാനം ഓജസശിന്തിതസ്യാ ച). ശിരസ്സിനകത്ത് പുരുകങ്ങൾക്കിടയിൽ ആജ്ഞാചക്രം താളത്തിൽ ബുദ്ധിയുടെ സ്ഥാനമായ മറ്റൊരു പുദ്ദയമുണ്ട്. ആ കേന്ദ്രത്തെ 'ബ്രഹ്മഹൃദയം' എന്നാണ് പറയുക (ആധുനിക വൈദ്യ പ്രകാരം മനസ്സിന്റെ സ്ഥാനം തലച്ചോറിന്റെ ദാഗമായ 'സെറിബ്രൽ കോർട്ടെക്സ്' ആണ് പുദ്ദയത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഉൾപ്രദേശങ്ങളുടെ ഉറവിടവും ഈ ദാഗമാണ്) മനസ്സിൽ കൂടിയല്ലാതെ ബുദ്ധിയെ പ്രാപിയ്ക്കുവാൻ കഴിയില്ല. ബുദ്ധി മുലപ്രകൃതിയിൽ നിന്നുണ്ടായതും സർവ്വ ശരീര ബന്ധമില്ലാത്തതുമാണ്. മനസ്സ് വികാരമാണ് സർവ്വശരീര ബന്ധമുണ്ടുമാകാനും. ഇവ രണ്ടും യഥാർത്ഥത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ ദാഗമല്ല എന്ന് കാണാം. ഇവിടെയാണ് സ്വപ്നിയുടെ സങ്കീർണതയും സ്രഷ്ടാവിന്റെ കരവിരുതും നാം ദർശിക്കുക. ഇതനുസരിച്ച് ബുദ്ധിയുടെയും മനസ്സിന്റെയും വികലത പുദ്ദയാരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുമെന്ന് കാണാം. പെട്ടെന്ന് വികാരവിക്ഷോഭങ്ങൾക്കിടമപ്പെടാത്ത മനസ്സ്, സത്യസന്ധത, ക്ഷമ, സ്ഥിരബുദ്ധി, ദാനശീലം കാര്യവും ഇവ മനസ്സിൽ വച്ചു പുലർത്തുന്നവരെ പെട്ടെന്ന് രോഗം ബാധിക്കുകയില്ല എന്ന സന്ദേശമാണ് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. പുദ്ദോഗം, പ്രമേഹം രക്തസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയവ സ്വന്തം ശീലത്തിന്റെ പരിണതിയാണെന്നും. ചികിത്സ, തെറ്റായ ശീലങ്ങൾ മാറ്റുക എന്നതാണെന്നും മാനസിക സംഘർഷത്തിലാണ് അനാരോഗ്യത്തിന്റെ വേര് കിടക്കുന്നതെന്നും പ്രശസ്ത പുദ്ദോഗ ചികിത്സകൻ ഡോ. ബി എം ഹെഗ്ഡേ അഭിപ്രായപ്പെടുന്ന ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്. അതിയായ ചിന്ത, ദയം, ക്രോധം, ദ്വേഷം മാനസിക പിരിമുറുക്കം, ലഹരി ഉപയോഗം തുടങ്ങി അനവധി അസ്വസ്ഥതകൾ ശരീരത്തിലെ വിവിധങ്ങളായ സ്രവങ്ങൾക്കും. നാഡീസംബന്ധമായ സംവേദനങ്ങൾക്കും തകരാറ് ഉണ്ടാകും. സദാചാര രഹിതമായ പ്രവർത്തികൾ ജീവിതത്തിലെ സമാധാനവും സന്തോഷവും ഇല്ലാതാക്കും. രാഗാദികൾ എന്ന ഒറ്റവാക്കിൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളെ എല്ലാം ആയുർവേദം ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്നു. ആഗ്രഹങ്ങൾക്കോ, ആസക്തികൾക്കോ പ്രതിബന്ധം നേരിടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റമാണ് ക്രോധം. സകല ബന്ധങ്ങളെയും ശിഥിലമാക്കി ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മുദ്രകളും ദാഗങ്ങളും തകർത്ത് കളയുന്ന ക്രോധം വിവേകത്തിന്റെ ബന്ധം വൈദിയുമാണ്. 'ഗുരവശുദചിത്തത്വം നിദാനം പുദ്ദയമാത്രം...' - ഗുരുവിനെ കുറിച്ചുള്ള അശുഭകരമായ ചിന്ത പോലും പുദ്ദോഗത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്ന് ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിഷയത്തിന്റെ ഗുരവം ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടതുണ്ട്. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ മൂലം സ്ത്രീകൾക്ക് പോർമാണായ 'കോർട്ടിസോളിന്റെ' അളവ് രക്തത്തിൽ കൂടും. ശരീരത്തിലെ അമ്ലാമ്ലാസാധനങ്ങൾ തകിടം മറിയും, ഇത് പുദ്ദയാരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും എന്ന് ആധുനിക വൈദ്യവും അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ചിന്തകൾ നവവിദ്യ (നീജുവനേറ്റി) പകരുന്നതോ ബലവർദ്ധകമോ ആണെങ്കിൽ പുദ്ദയത്തിൽ നിന്നുള്ള സന്ദേശങ്ങളും, അതിനനുരൂപമായും വിയം ഉയർന്ന നിലവാരം



പുലർത്തുന്നവയായിരിക്കും എന്ന് ആധുനിക ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

സൈക്കോസോമറ്റിക് ഇമ്മ്യൂണോളജിയുടെ മാതാവ് എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ഡോ. കാൻഡേസ് ബി പെർട്ടിന്റെ 'മോളിക്യൂൾസ് ഓഫ് ഇമോഷൻ' എന്ന വിഖ്യാത ഗ്രന്ഥത്തിൽ, ചിന്തകളും വികാരവിക്ഷോഭങ്ങളും ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തെ എപ്രകാരം ബാധിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രീയ വിവരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. ആയുർവേദ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ കാഴ്ചപ്പാടുകളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതാണ് ഇതിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തിലെ പല ഭാഗങ്ങളും. ഉറക്കമില്ലായ്മ ഉന്മേഷം നശിക്കുക മെന്നു മാത്രമല്ല, അത് ഹൃദ്രോഗം ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണെന്ന് ജേർണൽ ഓഫ് പ്രിവന്റിവ് കാർഡിയോളജി മാഗസിനിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു പഠനം വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഉറങ്ങി തുടങ്ങുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക് 27 ശതമാനവും, ഗാഢ ഉറക്കത്തിൽ എത്താൻ കഴിയാത്തവർക്ക് 18 ശതമാനവും ഉറക്കം മൂറിഞ്ഞു പോകുന്നവരിൽ 11 ശതമാനവും കൂടുതൽ ഹൃദ്രോഗം സാധ്യതയുണ്ടെന്നാണ് കണ്ടെത്തൽ.

നല്ലവായുവില്ലെങ്കിൽ ഹൃദയം പിണങ്ങും. വ്യാധാമവും ഭക്ഷണക്രമീകരണവും കൊണ്ട് മാത്രം ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനാകില്ലെന്നാണ് ഗവേഷകരുടെ മുന്നറിയിപ്പ്. തുടർച്ചയായി മലിനവായു ശ്വസിക്കുന്നതും ഹൃദയാഘാതത്തിന് ഇടയാക്കുമെന്നാണ് നെതർലൻഡിലെയും ഇംഗ്ലണ്ടിലെയും ഗവേഷക സംഘം നടത്തിയ പഠനം വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ശ്വസനത്തിലൂടെ ഉള്ളിലെത്തുന്ന വായുവിൽ കടന്നുകൂടുന്ന അതിസൂക്ഷ്മ മാലിന്യകണികൾ ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്ന് ദകൃത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നതാണ് പഠന സംഘത്തിന്റെ കണ്ടെത്തൽ. ഇത്



എങ്ങിനെ സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് ഉത്തരം കണ്ടെത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല.

ആയുർവേദ ചികിത്സാ പദ്ധതികളിൽ 'സദ് വൃത്തം', 'ആചാര സോധനം' തുടങ്ങിയ ഭാഗങ്ങളിലൂടെ ഒരുവൻ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടുന്ന ശരിയായ വൃത്തികളെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നതിൽ നിന്നും, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് മനോവികാര നിയന്ത്രണം അനിവാര്യമാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ചിത്തവൃത്തികളെ നിയന്ത്രിക്കുകയും അതോടൊപ്പം ശരീരത്തിൽ പ്രാണ

വായുവിന്റെ സഞ്ചാരത്തെ സമുദ്ധമാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന യോഗ പരിശീലനത്തിന്റെ പ്രസക്തി വളരെ വലുതാണ്. ചിന്തകൾ വാക്കുകൾ ആകുന്നു. വാക്കുകൾ പ്രവർത്തിയാകുന്നു. പ്രവർത്തികൾ ശീലമാകുന്നു. ശീലം ആത്യന്തികമായി സ്വഭാവമായി മാറുന്നു. അതിനാൽ ചിന്തകൾ - സംശുദ്ധമാക്കുന്നമെന്ന ശ്രീ ബുദ്ധന്റെ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. കേവലം ഒരു പമ്പിംഗ് സ്റ്റേഷൻ എന്ന നവീന മതത്തിനും അപ്പുറം വലിയ വിശാലമായ അർത്ഥതലമാണ് ഹൃദയത്തിന് ആയുർവേദം കല്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. മറ്റൊരു

നല്ലവായുവില്ലെങ്കിൽ ഹൃദയം പിണങ്ങും. വ്യാധാമവും ഭക്ഷണക്രമീകരണവും കൊണ്ട് മാത്രം ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനാകില്ലെന്നാണ് ഗവേഷകരുടെ മുന്നറിയിപ്പ്. തുടർച്ചയായി മലിനവായു ശ്വസിക്കുന്നതും ഹൃദയാഘാതത്തിന് ഇടയാക്കുമെന്നാണ് നെതർലൻഡിലെയും ഇംഗ്ലണ്ടിലെയും ഗവേഷക സംഘം നടത്തിയ പഠനം വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലും പരാമർശിക്കാത്ത ഓജസ്സിന്റെ സ്ഥാനവും ഹൃദയമാണ് എന്ന് പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്നു. ആയുർവേദം തന്നെ ഓജസ്സിന്റെ കുറവും ഹൃദ്രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കാം.

#### ലളിതമായ മാർഗ്ഗം

ഭക്ഷണ കാര്യത്തിലും ശീലങ്ങളിലും മിതത്വവും, ആലോചനാപൂർവ്വം പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്വഭാവവും ഇന്ദ്രിയ സുഖങ്ങളിൽ അമിത ആസക്തി വെടിഞ്ഞും. വികാരങ്ങൾക്കടിമപ്പെടാത്ത മനസ്സും ദാനശീലവും സത്യസന്ധതയും ക്ഷമയും സ്ഥിര ബുദ്ധിയും നിത്യേന പുലർത്തുന്നവരെ രോഗം ബാധിക്കുകയില്ല എന്നാണ് ഹൃദ്രോഗ സംബന്ധമായി പറഞ്ഞ മൂന്ന് കാര്യങ്ങളെയും അഷ്ടാംഗ ഹൃദയം എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ ചുരുക്കി വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത് താഴെ സൂചിപ്പിക്കും വിധമാണ്.

#### ഹൃദ്രോഗ വർഗ്ഗീകരണം

ആയുർവേദത്തിൽ ഹൃദ്രോഗത്തെ വർഗ്ഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നത് ഏഴ് വിധത്തിലാണ്. ആധുനിക വൈദ്യത്തിലേതുമായി ഇതിന് സാദൃശ്യങ്ങൾ ഒട്ടേറെ കാണാം. 1. ആദിബല പ്രവൃത്തം (പാരമ്പര്യ ജന്മവും, മെറ്റബോളിക് തകരാറുകൾ കൊണ്ടുണ്ടാവുന്നവയുമാണ്). 2. ജന്മ ബല പ്രവൃത്തം (ജന്മനാ ഉള്ള ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ). 3. ദോഷ ബല പ്രവൃത്തം (വാത, പിത്ത, കഫ ദോഷാധിക്യം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നവ). 4. സംഘാത ബല പ്രവൃത്തം (അപകടം മൂലവും, വിഷാംശം മൂലവും ഉണ്ടാകുന്നവ). 5. കാലബല പ്രവൃത്തം (കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം മൂലമോ പാരമ്പരിക കാരണം കൊണ്ടോ

#### ഹൃദ്രോഗവും ആയുർവേദചികിത്സയും

ഉണ്ടാകുന്നവ) 6. ഉപസർഗ്ഗജം (അണുബാധ മൂലം ഉണ്ടാകുന്നവ) 7. ആദ്ധ്യാത്മികം (മനോജന്യം, സംഘഷ്ടചിത്തം, ദക്താതിമർദ്ദം ഇവകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നവ) 8. സ്വഭാവ ബലക്യുതം (വാർദ്ധക്യാലം വരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നവ) 9. ദൈവ ബലക്യുതം (മുൻജന്മത്തിലെ അപരിതകരമായ പ്രവർത്തികൾ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നവ) ഇവ പൊതുവായ വർഗ്ഗീകരണമാണ്. പലവിധ ഹൃദ്രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതെല്ലാം മേൽപ്പറഞ്ഞവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നതാണ്.

#### ആയുർവേദ ചികിത്സാ തത്വം

അശുദ്ധിയാണ് രോഗം. ശുദ്ധീകരണമാണ് ചികിത്സ എന്ന ആയുർവേദ സിദ്ധാന്തമാണ് പൊതുവെ ഹൃദ്രോഗ ചികിത്സയിലും സ്വീകരിക്കുന്ന നിലപാട്. ഏതൊക്കെ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടാണോ ഹൃദ്രോഗം ഉണ്ടാകുവാനിടയായത്. അവയൊക്കെ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക എന്നതാണ് ചികിത്സയിൽ പ്രഥമമായും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. 'നിദാന പരിവർജ്ജതം' എന്നാണ് ഇതിന് പറയുക. മുൻപ് സൂചിപ്പിച്ച ആഹാര ശീല മാനസിക ചരകൾ രോഗം കുറയ്ക്കുന്നതിന് പര്യാപ്തമായ നിലയിൽ ക്രമീകരിക്കുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യുന്നത്. 'പഥ്യം' എന്ന ചെറിയ വാക്കിൽ വലിയ ഒരു ആശയമാണ് ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്നത്. മേൽപ്പറഞ്ഞ ക്രമീകരണം അപര്യാപ്തമെന്ന് അനുഭവപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ വളരെ കുറഞ്ഞ സമയം കൊണ്ട് മാലിന്യങ്ങളെ പുറം തള്ളുവാൻ കഴിയുന്ന പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സകളിൽ യുക്തമായവ തിരഞ്ഞെടുത്ത് നടത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതോടൊപ്പം രോഗസ്വഭാവത്തിനും രോഗിയുടെ പ്രകൃതിയും അനുയോജ്യമായ തരത്തിൽ ഔഷധങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത് നൽകും. ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയ്ക്കനുസരിച്ചാണ് ചികിത്സയുടെ രീതിയെ ക്രമപ്പെടുത്തിയെടുക്കുക.

ചില ഹൃദ്രോഗികൾക്ക് ഉയർന്ന ബുദ്ധി പ്രഷർ ഉണ്ടാവും. ചിലർക്ക് അത് സാധാരണയിൽ താഴെയുമായിരിക്കും. ഹൃദയത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനത്തിന് വ്യതിയാനം വരുമ്പോഴാണ് മർദ്ദത്തിൽ വ്യതിയാനം അനുഭവപ്പെടുക. അതനുസരിച്ച് ചികിത്സ മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ മർദ്ദത്തിലെ വ്യതിയാനം സാധാരണ നിലയിലേക്ക് വരുന്നതായി കാണാം. ദക്തശുദ്ധീകരവും, ഓജോവർദ്ധകവുമായ ഔഷധങ്ങളാകും തിരഞ്ഞെടുക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കുറഞ്ഞാലും കുറച്ചു നാൾ കൂടി രസായന ചികിത്സ നൽകി രോഗിയെ നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും.

ഔഷധങ്ങളുടെ ഒരു വലിയ ശേഖരമാണ്, ഹൃദ്രോഗ ചികിത്സാർത്ഥം ആയുർവേദത്തിൽ പറയുന്നത്. രോഗം തുടക്കത്തിലെ തന്നെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും, ചികിത്സാശേഷം രോഗം പൂർണ്ണമായി ഭേദപ്പെടുമ്പോ എന്നറിയുവാനുള്ള വിശേഷബുദ്ധി ജ്ഞിതവുമാണ് അപൂർവ്വ വൈദ്യശ്രേഷ്ഠന്മാർക്ക് അറിയാമായിരുന്നിരിക്കണം. എന്നാൽ ഇപ്പോഴത്തെ സാധാരണ ആയുർവേദ ഡോക്ടർക്ക് ഈ മാർഗ്ഗം അപ്രാപ്യമായിത്തീർന്നു ആധുനിക സയൻസിന്റെ ഏതെങ്കിലും രോഗ നിർണ്ണയോപാധികളെ ആശ്രയിക്കുക മാത്രമേ കണ്ടിയമായിട്ടുള്ളൂ. ആധുനിക വൈദ്യത്തിന്റെ സ്ഥിതി നേരെ മറിച്ചാണ്. രോഗ നിർണ്ണയോപാധികൾ ധാരാളം ഔഷധങ്ങൾ പരിമിതവും. പിന്നീടുള്ള ആശ്രയം ശസ്ത്രക്രിയയാണ്.



പുറയത്തിലേയ്ക്കുള്ള രക്തം ആവശ്യമാകുന്നതിനായി നൽകുന്ന രക്ത കുഴലുകളിൽ സംഭരിക്കുന്ന അടവുകളും (കൊറോണറി ആർട്ടറി ഹാർട്ട് ഡിസീസ്) പുറയ വാൽവുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന ചുരുക്കമുൾപ്പടെയുള്ള തകരാറുകളാണ് ഇന്ന് കാണുന്ന പുരോഗമന ഉൽപ്പന്നങ്ങളെപ്പറ്റിക്കുറിച്ചുള്ള പരിശോധന. ഇവയ്ക്കു രണ്ടിനും ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ ആയുർവേദത്തിലുണ്ട്. പുരോഗമന എങ്ങനെ കണ്ടുപിടിക്കാം. പുരോഗമന അവസ്ഥകളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുവാനും രോഗ നിർണ്ണയത്തിനും ആയുർവേദത്തിന്റെ തായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. എന്നാൽ അവ നഗ്ന നേത്രങ്ങൾക്ക് കാണുവാൻ കഴിയില്ല എന്ന പരിമിതിയുണ്ട്. അതിൽ എന്തു കൊണ്ടും പ്രധാനം നാഡീപരിവേഷനയ്ക്കു തന്നെ. പുറയ സ്പന്ദന ഫലമായി രക്തകുഴലുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചലനമാണ് 'നാഡി ഇടിപ്പ്'. അത് പുറയ സ്പന്ദനത്തിന്റെ എണ്ണം തന്നെയാണ്. പുറയ സ്പന്ദനത്തിന്റെ എണ്ണം, താളം ഓരോ സ്പന്ദനത്തിനും എടുക്കുന്ന സമയം, സ്പന്ദനത്തിന്റെ ശക്തി, വ്യാസം, യമനീരിയുടെ സ്ഥിതി, രക്തത്തിന്റെ അളവ്, സമ്മർദ്ദം എന്നിവയൊക്കെ ക്രമരഹിതമാണോ എന്ന് നാഡീ പരിവേഷനയയിലൂടെ പരിചയ സമ്പന്നനായ ഒരു ചികിത്സകന് അറിയുവാൻ കഴിയും.

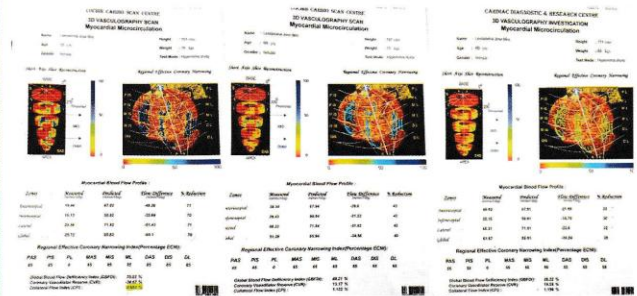
ഡി കാർഡിയോ വാസ്കുലർ കാർട്ടോഗ്രാഫി മേൽ സൂചിപ്പിച്ച പാരാമിറ്റർ ഒരു പരിഹാരമാണ് 3 ഡി കാർഡിയോ വാസ്കുലർ കാർട്ടോഗ്രാഫി എന്ന സെസ്സ്. ഇ സി ബിയുടെ ഒരു വികസിത രൂപമാണിത്. വളരെ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ പുരോഗമന കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ കഴിയും എന്നതാണ് ഈ സെസ്സിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രത്യേകത. ഔഷധം കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സക്ക് മാത്രമേ ഈ സെസ്സ് പ്രയോജനപ്പെടൂ. പുറയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏതാണ്ട് അറുപതോളം പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സ്ഥിതി ഈ സെസ്സിലൂടെ മനസ്സിലാക്കാം. ബ്ലോക്കുകൾ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന രക്ത പ്രവാഹത്തിന്റെ നാല് ശതമാനം കുറവ് വരെ രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ ഈ സെസ്സിന് ശേഷിലുണ്ട്. രക്തക്കുഴലിലെ കട്ടി പിടിക്കലിന്റെ സ്ഥിതി, ഒരു മിനിറ്റിൽ പുറയം പമ്പ് ചെയ്യുന്ന രക്തത്തിന്റെ അളവ് (കാർഡിയക് ഔട്ട്പുട്ട്) നാച്ചുറൽ ബൈപ്പാസ്സിന്റെ തോത്, വാൽവ് തകരാറുകൾ വെൻട്രിക്കിളിന്റെ പ്രവർത്തന തകരാറ്. ശ്വാസകോശത്തിലെ നിർദ്ദിഷ്ട, ശ്വാസകോശത്തിൽ പ്രാണവായു തങ്ങി നിൽക്കുന്ന പ്രവണത (പൾമോണറി എയർ റിട്ടെൻഷൻ) തുടങ്ങി അനവധി കാര്യങ്ങൾ ഈ സെസ്സ് കൃത്യതയോടെ രേഖപ്പെടുത്തും. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഹാർട്ട് ഫങ്ഷൻ സെസ്സ് എന്ന് ഇതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ഇന്ത്യയുടെ പതിനഞ്ചിൽ പരം രാജ്യങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന ഈ സെസ്സിന്റെ വിജയ ഗ്രഹണ സമർത്ഥത 91 ശതമാനവും സ്പഷ്ടത 92 ശതമാനവും ആണ്. ടെഡ്വിൽ സെസ്സിന് പോലും ഇത് യഥാക്രമം 65 ഉം 77 ഉം ശതമാനമേ ഉള്ളൂ. എങ്കോ, ടി എം ടി സെസ്സുകളിൽ കണ്ടുപിടിക്കാവുന്നതിനും വളരെ വളരെ മുൻകൂട്ടി പുരോഗമന സാധ്യത കണ്ടുപിടിക്കാൻ ഈ സെസ്സിലൂടെ കഴിയും.

ആയുർവേദ ചികിത്സ തുടങ്ങുന്നതിന് മുൻപും ശേഷവും മേൽ സൂചിപ്പിച്ച സെസ്സ് നടത്തി, ഫലപ്രാപ്തി വ്യക്തമായ രീതിയിൽ റിപ്പോർട്ടുകൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു. ഒന്ന് ബ്ലോക്കും മറ്റൊന്ന് വാൽവ് തകരാറും.

# ട്രിപ്പിൾ വെസ്സൽ ഡിസിസ്

കേസ് 1. ലീലാമ്മ (62)

ക്ലിനിക്കിൽ വരുന്നത് ശരീരം മുഴുവൻ നീര്, വേദന, കലശലായ ക്ഷീണം, ശ്വാസതടസ്സം, ഉറക്കം കുറവ്, ഇടയ്ക്കിടെ പനി, വിശപ്പ് കുറവ് എന്നിങ്ങനെ പത്തൊമ്പതാം തീയതിയിൽ തീർത്ത പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്. രക്തപരിവേഷനയയിൽ ദീർഘകാലമായി നിൽക്കുന്ന 'ആമവാതം' എന്ന അസുഖമാണെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചു. ദീർഘകാലത്തെ ചികിത്സകൾ കൊണ്ട് നിരോധനവുമൊക്കെ നന്നായി കുറയുകയും രോഗിക്ക് നല്ല ആശ്വാസം ലഭിക്കുകയും ചെയ്തു. എങ്കിലും ശേഷിച്ചു നിന്ന ചില ലക്ഷണങ്ങൾ പുരോഗമന സാധ്യതയിലേക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടുന്നവയായിരുന്നു. സംശയ നിവാരണത്തിനായി 3 ഡി കാർഡിയോ വാസ്കുലർ കാർട്ടോഗ്രാഫി സെസ്സ് ചെയ്യുവാൻ പറഞ്ഞു. 28-02-2012 ൽ സെസ്സ് നടത്തി റിപ്പോർട്ടുമായി വന്നു. (ചിത്രം ഒന്ന് കാണുക). പുറയ യമനീരികളിലെ രക്തപ്രവാഹം 70 ശതമാനം കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നതായി കാണാം. അതായത് 30 ശതമാനം രക്ത പ്രവാഹത്തിലാണ് ജീവിതം നിലനിൽക്കുന്നത്. ചിത്രത്തിൽ കടുത്ത നീല നിറത്തിൽ കാണുന്നത് രക്തപ്രവാഹം തടസ്സപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഭാഗങ്ങൾ ആണ്. മൂന്ന് കൊറോണറി ആർട്ടറിയിലും ഈ തടസ്സം കാണാം. ട്രിപ്പിൾ വെസ്സൽ ഡിസിസ് എന്ന അസുഖം. നാച്ചുറൽ ബൈപ്പാസിന്റെ (സ്വാഭാവിക ഇടനാഴി) സാധ്യത 0.653 ആയി കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്, രോഗത്തിന്റെ സ്വഭാവം



ചിത്രം 1

ചിത്രം 2

ചിത്രം 3

ഗുരുതരമാണ് എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്. ഏതാണ്ട് എട്ടു മാസത്തോളം ചികിത്സ ചെയ്തതിന് ശേഷം 17-10-2012 ൽ വീണ്ടും സ്കാൻ ചെയ്തു. (ചിത്രം 2 കാണുക). രക്തപ്രവാഹത്തിന്റെ അളവ് 27 ശതമാനം വർദ്ധിച്ചതായി കണ്ടു. അഥവാ തടസ്സം 70 ശതമാനത്തിൽ നിന്ന് 43 ശതമാനമായി കുറഞ്ഞു. നാച്ചുറൽ ബൈപ്പാസ് അഥവാ കൊലാറ്റൽ ഫ്ലോ ഇൻഡക്സ് 0.653 യിൽ നിന്ന് 1.132 ശതമാനമായി വർദ്ധിച്ചു. അപകടാവസ്ഥ തരണം ചെയ്തതായി കണക്കാക്കാം. പ്രധാന യമനീരികളിൽ ബ്ലോക്ക് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ പുറയം സ്വയം പ്രവർത്തിച്ചാണ് നാച്ചുറൽ ബൈപ്പാസ് നിർമ്മിക്കുക.

മരുന്നുകൾ തുടർച്ചയായി കഴിച്ച്, പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സകളും നടത്തി. രോഗം കുറഞ്ഞു വരുന്നതായി രോഗിക്കു തന്നെ ബോധ്യപ്പെട്ടു തുടങ്ങി. 05-12-2013 മുന്നാമത്തെ 3 ഡി കാർഡിയോ വാസ്കുലർ കാർട്ടോഗ്രാഫി സെസ്സും നടത്തി. രക്തപ്രവാഹത്തിന്റെ തടസ്സം തൊട്ട് മുൻപ് എടുത്ത

ചിത്രം 4

സെസ്സായ 43-ൽ നിന്ന് വീണ്ടും കുറഞ്ഞത് 32 ശതമാനമായി (ചിത്രം മൂന്ന് കാണുക) ഈ കാലയളവിൽ ചികിത്സാ പദ്ധതികളിലെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ രോഗിക്ക് പൂർണ്ണമായും അനുവർത്തിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നു. വിവരങ്ങൾ രോഗിയെ ധരിപ്പിച്ച ശേഷം കൃത്യമായി മരുന്നുകൾ കഴിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചു. രോഗി പറയുന്നതും ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുന്നതുമായ ലക്ഷണങ്ങൾക്കനുസൃതമായി മരുന്നുകളിൽ മാറ്റം വരുത്തിയിരുന്നു. 22-04-2015 ൽ വീണ്ടും സെസ്സ് ചെയ്യുമ്പോൾ ബ്ലോക്കുകൾ പൂർണ്ണമായും മാറി രക്തപ്രവാഹം സാധാരണ ആരോഗ്യമുള്ളവരുടേത് പോലെ ആയി (ചിത്രം നാല് കാണുക) ശരിയായ ആഹാര നിയന്ത്രണം കൊണ്ടും. ചിട്ടയായ ശാരീരിക അഭ്യാസം കൊണ്ടും, കൃത്യമായ ആയുർവേദ ഔഷധ ഉപയോഗം കൊണ്ടാണ് ഈ അസുഖം സാധ്യമായതെന്ന്



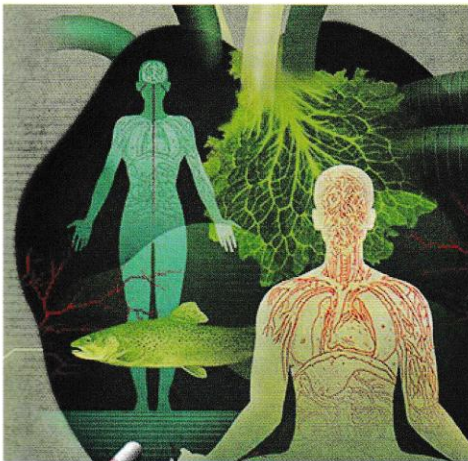
## ഹൃദയവാൽവിന് തകരാർ

കേസ്, രണ്ട്. എറണാകുളം ജില്ലയിലെ ഏരുർ എന്ന ഗ്രാമത്തിൽ നിന്നും വന്ന ബാബുവിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ അതിവ ഗുരുതരമായിരുന്നു. ശരീരം അനങ്ങിയാൽ കിതയ്ക്കും. ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചു കിടന്ന നീർക്കെട്ടും ഇടയ്ക്കുവരുന്ന നെഞ്ച് വേദനയും അസഹ്യമായിരുന്നു. ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുവാൻ കഴിയുമായിരുന്നില്ല. കാലിന്റെ കണ്ണയിൽ നീരു രൂപപ്പെടുമ്പോൾ ബാബുവിനറിയാം അസുഖം വർദ്ധിക്കുന്നത്. എപ്പോഴും വീർത്തിക്കൊണ്ടിരുന്ന വയറ് എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളുടെയും ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇടയ്ക്ക് തലയ്ക്ക് വലിയ ഭാരം തോന്നും. ചിലപ്പോൾ ഭാരം മാറി ഒന്നുമില്ലാതെ ശൂന്യമായ തൂപ്പോലെ തോന്നും അസാധാരണമായ ക്ഷീണവും അതിനെക്കാൾ ശക്തമായ രോഗ ഭീതിയും. എറണാകുളത്തെ പ്രശസ്തരായ ഹൃദ്രോഗ വിദഗ്ദ്ധരെയും ശസ്ത്രക്രിയാ ഡോക്ടർമാരെയും ബാബു സമീപിച്ചിട്ടുണ്ട്. എക്കോ ടെസ്റ്റ് വഴി വാൽവിന് തകരാറാണ് എന്ന് രോഗ നിർണ്ണയം നടത്തിയിരുന്നു. ഈ അസുഖത്തിന് ആധുനിക വൈദ്യത്തിൽ മരുന്നുകൾ ഒന്നുമില്ലെന്നും. നിലവിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുമ്പോൾ ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ വാൽവ് മാറ്റി വയ്ക്കുകയോ മാർഗ്ഗമുള്ളൂ എന്ന് അവരെല്ലാം വിധിയെഴുതി. തീർത്തും സാധാരണക്കാരനായ ബാബുവിന് വാൽവ് മാറ്റിവയ്ക്കൽ ചികിത്സ സ്വപ്നം കാണുവാൻ പോലും കഴിയുമായിരുന്നു. മറ്റ് പോംവഴികൾ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോ എന്ന് അന്വേഷിച്ചു നടന്ന ബാബു വളരെ യാദൃശ്ചികമായി കടവത്ര ഇന്ദിരാ ഗാന്ധി കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് ആശുപത്രിയിലെ ആന്റിബയോളജി കണ്ടുമുട്ടി. അത് ഒരു വഴിത്തിരിവായി മാറി എന്ന് പിന്നീട് മനസ്സിലായി. വിവരങ്ങൾ ധരിപ്പിച്ചപ്പോൾ, അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ചതനുസരിച്ചാണ് ബാബു ക്ലിനിക്കിൽ എത്തുന്നത്.

മറ്റ് പരിശോധനകൾ പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം 09-03-2016-ൽ 3ഡി കാർഡിയോ സ്കാൻ ടെസ്റ്റ് നടത്തി. മൈട്രൽ വാൽവിന്റെ വ്യാസം (റൊറൈഫ് ഏരിയ) 2.30 സെന്റിമീറ്ററിനായി കുറഞ്ഞതായി കാണുവാനായി (ചിത്രം 5 കാണുക). തകരാറുകൾ ഇല്ലാത്ത വാൽവിന്റെ വ്യാസം 4 സെന്റിമീറ്ററിന് മുകളിലായിരിക്കും. വലതു കൊറോണറി ആർട്ടറിയുടെ ഒരു ഭാഗത്തെ രക്തപ്രവാഹത്തിന് 78 ശത

മാനം തടസ്സം നേരിട്ടിരിക്കുന്നതായും കണ്ടു. ചികിത്സയ്ക്കിടയിൽ പല വിധത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ തരണം ചെയ്യേണ്ടതായി ബാബു വന്നിട്ടുണ്ട്. കാരണം ജോലി മുടക്കിക്കൊണ്ട് ചികിത്സ തുടരുവാൻ സാമ്പത്തിക പ്രശ്നം അനുഭവിച്ചിരുന്നു.

എങ്കിലും വളരെ കൃത്യതയോടെ ക്ലിനിക്കിൽ വരുകയും പറയുന്നതുപോലെ മരുന്ന് ചിത്രം 5 കഴിക്കുന്നതിനും ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്ന ബാബുവിന്റെ വലിയ അസ്വസ്ഥതകൾ ക്രമേണ കുറഞ്ഞു വന്നു. ജോലിക്ക് പോയി വരുമ്പോൾ പ്രകടമാകുന്ന ചില ശാരീരിക വേദനകൾ മാത്രമേ ബാബുവിനെ അലട്ടിയുള്ളൂ. ചികിത്സ കൊണ്ട് ലഭ്യമായ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുവാൻ 01-02-2017-ൽ വീണ്ടും 3 ഡി സ്കാൻ ചെയ്തു. മൈട്രൽ വാൽവിന്റെ വ്യാസം 3.24 സെന്റിമീറ്ററിനായി വർദ്ധിച്ചു. നേരത്തെ അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്ന മൈട്രൽ റിഗർജിറ്റേഷൻ-രക്തം ഒരയിൽ നിന്ന് പൂർണ്ണമായി മറ്റൊരയിലേക്ക് പോകാതെ തിരിച്ചു മറിഞ്ഞു വരുമ്പോൾ കേൾക്കുന്ന ശബ്ദം-നന്നായി കുറയുകയും ചെയ്തും ബ്ലോക്കുകൾ പൂർണ്ണമായി മാറുവാൻ ആവശ്യമായ സമയം ആയിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ ചികിത്സ തുടരുകയാണ്. ബാബു ഇപ്പോൾ പ്രത്യാശയുടെ വഴിയിലാണ്. സ്കാൻ ചെയ്ത സെന്ററിലെ കാർഡിയോളജിസ്റ്റും ഈ കേസ്സിൽ ശസ്ത്രക്രിയ തന്നെ വേണ്ടിവരുമെന്ന് ആദ്യ ടെസ്റ്റിന് ചെന്നപ്പോൾ പറഞ്ഞത് ബാബുവിനെ ഭയപ്പെടുത്തിയിരുന്നു.



‘ഹൃദയാഘാതം ഒരു ദുഃഖം പോലെയാണ്. അതുണ്ടാവുന്നത് വർഷങ്ങളുടെ തയ്യാറെടുപ്പിനു ശേഷം ഹൃദയത്തിന് ഗതികേടുണ്ടാവുമ്പോഴാണ്. മുന്നറിയിപ്പൊന്നും ഉണ്ടാവണമെന്നില്ല. ദുഃഖത്തെ നമുക്ക് തടുക്കുവാനാവില്ല. മറിച്ച് ഹൃദയാഘാതത്തെ നമുക്ക് തടയുവാനാവും. ചിട്ടയായ ആയുർവേദ ചികിത്സയിലൂടെ...’

ആയുർവേദത്തിന്റെ അനന്തമായ സാധ്യതകൾ അനാവരണം ചെയ്യുന്നവയാണ്. മുകളിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയ കേസ്സിലേപ്പോലുള്ളവ. സംശയാസ്പദമായ ആരോഗ്യ രക്ഷയ്ക്കായുള്ള വിവരണങ്ങളും വിധികളും രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുവാനുതകും വിധവും. ദീർഘമായ ആയുസ്സിന് അനുയോജ്യമായ രസായനവിധികളും ശരീരത്തിന്റെ സ്വയർമ്മത്തെ വികൃതമാക്കാതെ രോഗത്തെ സമർത്ഥമായി ജയിക്കുവാനുള്ള ഉപാധികളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ആയുർവേദത്തെ പാടെ അവഗണിക്കുവാൻ പാടില്ല. കാരണം, പ്രപഞ്ച സംവിധാനങ്ങൾക്കും പ്രകൃതി സൗഹൃദ സങ്കല്പങ്ങൾക്കും അനുരൂപമാം വിധം സ്പഷ്ടം ചെയ്ത് രൂപകല്പന ചെയ്തതാണ് ഈ വൈദ്യശാസ്ത്രം. നിരവധി പ്രതികൂല അവസ്ഥകളെയും പ്രചണ്ഡമായ പ്രചരണങ്ങളെയും അതിജീവിച്ച് നിത്യനുതനമായി, ഇന്നും പ്രസക്തമായി ഈ ജീവിത ശാസ്ത്രം നിലനിൽക്കുന്നത്, അത് ജീവ ശാസ്ത്രപരമായ, മൂലപ്രകൃതിയുടെ അടിസ്ഥാന തത്വവിചാരങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായതുകൊണ്ടാണ്.