



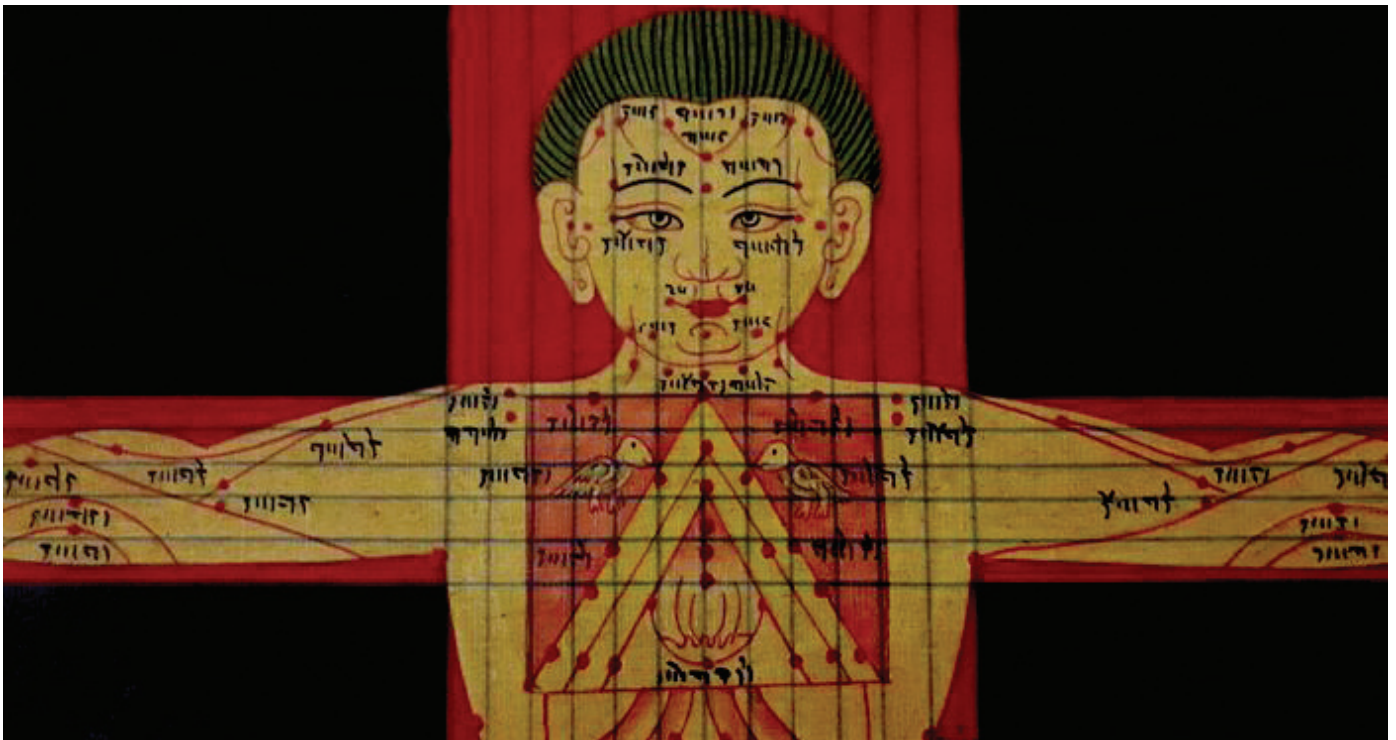
ഫ്രണ്ട്സ് ഓഫ് ടീബറ്റ് ഫൌണ്ടേഷൻ ഫോർ ദി വെൽബിയിങ്



വെൽബിയിങ് ഹോളിസ്റ്റിക് ഗൈഡ് 1

പ്രമേഹം:ടിബറ്റൻ വൈദ്യശാസ്ത്രം സമഗ്ര (ഹോളിസ്റ്റിക്) വീക്ഷണത്തിൽ

ചോദ്യങ്ങൾ : സുരേഷ് ബാബു (ഉപദേശക സമിതി അംഗം, ഫ്രണ്ട്സ് ഓഫ് ടീബറ്റ് ഗവേഷണ കേന്ദ്രം)
ഉത്തരങ്ങൾ : ഡോക്ടർ ഡോർജി റാപ്പൻ നെഷർ (അഭിവന്ദ്യ ദലൈ ലാമയുടെ ടീബറ്റൻ മെഡിക്കൽ & അസ്ട്രോളജിക്കൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്)
സംശോധനം : ഡോക്ടർ അപരണ റാവു (ഫ്രണ്ട്സ് ഓഫ് ടീബറ്റ് ഫൌണ്ടേഷൻ ഫോർ ദി വെൽബിയിങ്)



പ്രമേഹത്തിന്റെ ചരിത്രം

ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് മുതൽ പ്രമേഹത്തെ ഒരു വൈദ്യശാസ്ത്ര ചികിത്സ പ്രശ്നമായി ലോകത്തു അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. ഇന്ന് നാം പ്രമേഹം ടൈപ്പ് 1 എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന രോഗത്തെ അത്യധികമായി മുതമൊഴിക്കൽ, അമിത ഭാഹം ഉളവാക്കുന്ന, ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥയായിട്ടാണ് നിഗൂഢ ചിത്രലിപി സങ്കേതത്തിൽ പുരാതന ഇന്ത്യയിൽ പാപ്പിറസ് കടലാസ്സിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ഈ വിധ ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനായി സമ്പൂർണതയുള്ള ധാന്യങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണമായിരുന്നു സൂക്ഷ്മഗ്രാഹികളായ അന്നത്തെ വൈദ്യന്മാർ നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്നത്. മൂവായിരം വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷമാണു ഇന്നത്തെ ഗവേഷകർ അന്നത്തെ ആ വെളിപ്പെടുത്തലുകൾ വീണ്ടും കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത്. പ്രമേഹരോഗത്തെ സംബന്ധിച്ച ചികിത്സ പരിശോധനകൾ ആദ്യമായി രൂപപ്പെടുത്തിയ ഇന്ത്യയിൽ

പ്രമേഹമുള്ളവരിൽ സാധാരണ പ്രകടമാകുന്ന മുകളിൽ വിവരിച്ച ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവരുടെ മുത്ര പരിശോധനകളും വിശകലനങ്ങളും ഉറുമ്പുകളുടെ സഹായത്താലാണ് നിർവഹിച്ചിരുന്നത്. പഞ്ചസാര പ്രേമികളായ ഉറുമ്പുകൾ പ്രമേഹമുള്ളവർ ഒഴിക്കുന്ന മുത്ര ഇടങ്ങളിലേക്ക് ചുറ്റും കൂടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ പ്രസ്തുത രോഗനിർണയത്തെ 'മധു മേഹം', അതായതു 'മധു മുത്രം' എന്നാണ് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരുന്നത്.

ഇന്ത്യയിലും ചൈനയിലുമാണ് ഏതാണ്ട് രണ്ടായിരം വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് പ്രമേഹം ടൈപ്പ് ഒന്നും രണ്ടും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ആദ്യമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടത്. വണ്ണക്കൂടുതലും ടൈപ്പ് രണ്ടു പ്രമേഹവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധവും പ്രമേഹം ഉളവാകുന്നത് കൂടുതലായി സമ്പന്നരിലും അമിത ശരീര ഭാരക്കാരിലുമാണ് എന്നതും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടു.

പുരാതന ഗ്രീസിൽ "ഡയബറ്റിസ്" എന്ന വാക്ക് അർത്ഥമാക്കിയിരുന്നത് "ഒലിച്ചുപോകൽ" എന്നായിരുന്നു. അടുപ്പിച്ചടുപ്പിച്ചുള്ള മുത്രമൊഴിക്കൽ കൊണ്ട് വൃക്കകൾ സംബന്ധമായ ഒരു രോഗമാണിത് എന്നുള്ള ഗ്രീക്ക് വൈദ്യന്മാരുടെ വിശ്വാസം മൂലം ഗ്രീക്ക് ഭാഷയിൽ ഡയബറ്റിസ് എന്നും "മെലിറസ്" എന്നാൽ മധു ഉള്ളത്

എന്നും ചേർത്ത് ചികിത്സ വാക്കായി " ഡയബറ്റിസ് മെലിറ്റസ് " പ്രചാരത്തിലായി. പുരാതന കാലം മുതൽ ഇന്ത്യയിൽ ഈ അവസ്ഥയെ മധുമേഹം എന്ന രോഗനിർണയം നടത്തിയിരുന്നതിനു സമാനമായിരുന്നു ഇത്.

ചോദ്യം : "സോവ റിഗ്" (സൗഖ്യ പെട്ടുത്തലിന്റെ ശാസ്ത്രം) എന്ന് പുരാതന ടിബറ്റൻ വൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രമേഹത്തെ വിശദീകരിക്കുന്നതും രോഗനിർണയം നടത്തുന്നതും ചികിത്സിക്കുന്നതും എങ്ങനെയാണു ?

ഉത്തരം : ടിബറ്റൻ വൈദ്യ ശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ വിവിധ അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ പ്രമേഹത്തെ വിശദീകരിക്കുന്നത് ശരീരത്തിനുള്ളിലെ "ചിതറിയ അവ്യവസ്ഥ " എന്നാണ് . ചിന്നിസ - കൂ എന്ന് വിളിക്കുന്ന അതിന്റെ അർത്ഥം അടിക്കടിയുള്ള മുത്രമൊഴിക്കൽ എന്നാണ്. അതായതു ശരീരത്തിനുള്ളിലെ സത്തുകളായ ദ്രവങ്ങളെ ഉരുകി ഭക്ഷിക്കുന്നു എന്നത്രെ. ശരീരത്തിനുള്ളിലെ മൂന്ന് അടിസ്ഥാന ഊർജ്ജ വ്യവസ്ഥകളെ ആസ്പദമാക്കി പ്രമേഹത്തെ ലുങ്ങ് , ട്രിപാ , ബെ - കാൻ തുടങ്ങി ഇരുപതു തരത്തിലുണ്ടെന്നു വിശദീകരിക്കുന്നു. ഇവയിൽ ബാദ് - കാൻസ - കൂ ആണ് ഏറ്റവും സാധാരണമായി ഉള്ളതും അലോപ്പതി ചികിത്സകർ സാമാന്യേന "ഡയബറ്റിസ് മെലിറ്റസ് " എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നതും. ബാദ് - കാൻസ - കൂ വിൻ്റെ ഉപവിഭാഗങ്ങളിൽ ഒന്നായ ' ബ്രങ് - ഡ്ര - വ ' യെ അലോപ്പതിയിലെ ടൈപ്പ് രണ്ടു പ്രമേഹവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി അറിയാവുന്നതാണ്. ടിബറ്റൻ വൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രമേഹ രോഗനിർണയം നാഡി പരിശോധന , മുത്ര വിശകലനം എന്നിവയിലൂടെ നിർവഹിക്കുന്നു. ഇതിൽ മുത്ര പരിശോധനയും വിശകലനങ്ങളുമാണ് പരിശോധന ഫലങ്ങൾ ഒത്തു നോക്കി രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുവാൻ കൂടുതൽ സ്വീകരിക്കുന്നത്.

ടിബറ്റൻ ഔഷധങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിനൊപ്പം രോഗിയുടെ തെറ്റായ ഭക്ഷണ രീതികൾ തിരുത്തുന്നതിലും ശരിയായ ജീവിത ശൈലികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനുമാണ് ടിബറ്റൻ വൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തിൽ രോഗ ശമനത്തിന് ഊന്നൽ നൽകുന്നത്. ഏതു തരത്തിലുള്ള പ്രമേഹമാണെങ്കിലും അമിത അന്നജം അടങ്ങിയ ഘനഭക്ഷണം , മണ്ണിനടിയിൽ വളരുന്ന കിഴങ്ങു വർഗ്ഗങ്ങൾ, ഏറെ ധാന്യകമുള്ള ആഹാരം , തണുത്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ , മധുര ഭക്ഷണ ഇനങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കുന്നതിൽ നിന്നും രോഗിയെ കർശനമായി നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നു. എല്ലുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്ന ലഘു ഭക്ഷണങ്ങൾ , നാരുള്ള പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ കൂടുതലായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നു.

ചോദ്യം: കുറെ വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് വരെ സമ്പന്നരുടെ രോഗം എന്നറിയപ്പെട്ടിരുന്ന പ്രമേഹം എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കുമിടയിൽ , സമ്പന്ന ദരിദ്ര ഭേദമില്ലാതെ അതിഭീതിതമായ അനുപാതങ്ങളിലേക്ക് ഉയർന്നതിനെ തുടർന്നു പ്രമേഹത്തിന്റെ ലോക തലസ്ഥാനമെന്ന നിലയിലേക്ക് ഇന്ത്യ ഇന്ന് എത്തി ചേർന്നിരിക്കുന്നു! എങ്ങനെയാണു ഡോക്ടർ ഇത് സംഭവിച്ചത് ?

ഉത്തരം : ടിബറ്റൻ വൈദ്യ ശാസ്ത്ര പ്രകാരം താഴ്ന്ന നിലയിലെ ഭക്ഷണ പോഷണ ചയാപചയത്താൽ ഉളവാകുന്ന രോഗങ്ങളുടെ ഗണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ഒന്നാണ് പ്രമേഹം . ഭക്ഷണം , ദഹന വ്യവസ്ഥ , ദഹന നീരുകൾ , പോഷക ആഗിരണം, പോഷണ

സ്വാംശീകരണം എന്നിവയെല്ലാം ഉൾപ്പെട്ടതാണ് ഭക്ഷണ ചയാപചയ പ്രക്രിയകൾ. നാം മനസിലാക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യം നമ്മുടെ ശരീര അവയവങ്ങളുടെയും കോശങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനങ്ങളും പ്രക്രിയകളുമെല്ലാം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവയാണെന്നും ഇവയെല്ലാം സമഗ്രമായ താളെകൃത്യത്തോടെ (ഹോമിസ്റ്റിക്) കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു എന്നതാണ്. ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെ തെറ്റായ രീതിയിലുള്ള പ്രവർത്തനം മറ്റു പ്രക്രിയകളെയും ശരീര വ്യവസ്ഥകളെയും ഉടനെയോ പിന്നീടോ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു. ഇത് മനസിലാക്കുകയാണെങ്കിൽ പ്രമേഹത്തിന്റെ മുഖ്യകാരണം നിങ്ങൾക്ക് മനസിലാകും. ശരിയായ ദഹനത്തിന് നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് (പഞ്ചസാര) തടസങ്ങളില്ലാതെ ആഗിരണവും സ്വാംശീകരണവും നടക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു . പഞ്ചസാര , എണ്ണ , പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ , മൈദ , ആട്ട , ധാന്യ പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയുടെ അമിത ഉപഭോഗം അജീരണം (ദഹനക്കേട്) ഉളവാക്കുന്നു. കൂടാതെ രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ കലർത്തിയ കൃത്രിമ ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ , ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ , ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് തുടങ്ങിയവയിൽ പഞ്ചസാര അമിതമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ അവയും ആമാശയത്തിന്റെയും ദഹന വ്യവസ്ഥകളുടെയും പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വിനാശകരമായ ഭവിക്കുന്നു. ദൈനം ദിനമെന്നോണം തുടർച്ചയായി ഇത്തരം ഭക്ഷണ ക്രമം തുടരുമ്പോൾ ഗ്ലൂക്കോസ് അത്യധികമായി ശരീരത്തിനുള്ളിൽ രൂപപ്പെട്ടു പോഷണ, ചയാപചയ പ്രക്രിയകളെയും പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിയുടെയും കരളിന്റെയും ക്രമീകരണ പ്രക്രിയകളെയും വളരെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആവശ്യമായ അളവിൽ ഇൻസുലിൻ ഉൽപാദിപ്പിക്കാനും ഗ്ലൂക്കോസ് അത്യധികമായി രക്തത്തിൽ കലരാതിരിക്കാനുമുള്ള പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥിയുടെ ക്രമീകരണ പ്രക്രിയ നിർവഹിക്കാനുള്ള ശേഷി തന്നെ ഇങ്ങനെ ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യുന്നു. പലവിധ രാസ പദാർത്ഥങ്ങൾ കലർത്തി രാസ പ്രക്രിയകൾക്ക് വിധേയമാക്കി നൽകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കാനുള്ള പ്രവണതകളും ശരീരം അനങ്ങാതെയുള്ള, ഇരുന്നുള്ള ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടാനുമുള്ള ആഭിമുഖ്യവും കൂടി വരുമ്പോൾ സമ്പന്നർ മാത്രമല്ല കുട്ടികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സാധാരണക്കാർ വരെ ഈ താഴ്ന്ന നിലവാരത്തിലെ ചയാപചയ പ്രക്രിയകളുടെ ഇരകളാകുകയും തുടർന്നു പ്രമേഹ രോഗികളായി തീരുകയും ചെയ്യുന്നു . പ്രമേഹം ഉളവാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ മനസിലാക്കി ശരിയായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ, ശാരീരിക പ്രക്രിയകൾ, വ്യായാമങ്ങൾ, ജീവിത ശൈലി ക്രമീകരണങ്ങൾ എന്നിവ ശീലിച്ചാൽ പ്രമേഹത്തെ തടയുവാനും നിയന്ത്രിക്കുവാനും നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും . ഉയർന്ന തോതിലുള്ള ശാരീരിക, മാനസിക , വൈകാരിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, സംഘർഷങ്ങൾ , വിഷമങ്ങൾ , അടിച്ചമർത്തലുകൾ എന്നിവയും താഴ്ന്ന ചയാപചയ പ്രക്രിയകളെ ഗുരുതരമാക്കുന്നു . പ്രമേഹത്തെ തടയുവാൻ ഇവയും നന്നായി നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതാണ്.

ചോദ്യം : എന്ത് കൊണ്ടാണ് ആധുനിക ചികിത്സ സമ്പ്രദായത്തിൽ പ്രമേഹം ഒരു സ്ഥായി രോഗമായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നത് ?

ഉത്തരം : സ്ഥായി രോഗങ്ങൾ വളരെ സാവധാനം , ഏറെ കാലം കൊണ്ടാണ് രൂപപ്പെട്ടു പ്രത്യക്ഷമാകുന്നത് . കുമിഞ്ഞുകൂടൽ , വഷളാകൽ , രൂക്ഷമാകൽ എന്നീ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾ അതിനുണ്ട്. അനുകൂല സാഹചര്യങ്ങളിലും വിവിധ കാലാവസ്ഥകളിലും ഇവ വികാസം പ്രാപിക്കും. ഉദാഹരണത്തിനു ആസ്മ മറ്റു പ്രത്യേക കാലാവസ്ഥയിൽ ഉത്ഭവിക്കുകയും മറ്റൊരു കാലാവസ്ഥയിൽ വർധിക്കുകയും വേറൊരു കാലാവസ്ഥയിൽ രൂക്ഷമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓരോ പ്രത്യേക കാലാവസ്ഥയിലും അനുയോജ്യമല്ലാത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും മേലറ്റത്തെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ

രോഗത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഇടയാക്കുന്ന ഘടകവുമാണ്. അതായതു തണുപ്പേറിയ ശൈത്യകാലത്തു ആന്ധ്രമരുപപ്പെടുന്നു. അപ്പോൾ താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളും അനുയോജ്യമല്ലാത്ത ഭക്ഷണവും മൂലം അപര്യാപ്തമായ ദഹനവും സംഭവിക്കുന്നു. ശരത്കാലത്തു ഇതേപോലെ രോഗം വർദ്ധിക്കുന്നു. താപനില ഉയരുന്ന വസന്ത കാലത്തു രോഗം രൂക്ഷമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്ഥായിരോഗങ്ങളെ ഈ രീതിയിൽ നിരീക്ഷിച്ചു അനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണ ക്രമീകരണങ്ങൾക്കൊപ്പം, അതായതു ഘനഭക്ഷണം, പഞ്ചസാര, വായു കോപം ഉണ്ടാക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കൽ, പാൽ ഉൽപന്നങ്ങളുടെ കുറഞ്ഞ ഉപഭോഗം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിലും ഉചിതമായ ശ്രദ്ധചെലുത്തി സ്ഥായി രോഗങ്ങളുടെ (ക്രോണിക് രോഗങ്ങളുടെ) വികാസത്തെ പ്രതിരോധിക്കാവുന്നതാണ്.

ചോദ്യം: എത്ര കാലം സ്ഥായിരോഗങ്ങളുടെ പ്രഭാവം നിലനിൽക്കും ?

ഉത്തരം: അവ ആത്ര വേഗത്തിലോ, എളുപ്പത്തിലോ മാറുന്നവയല്ല.

ചോദ്യം: എന്തുകൊണ്ടാണ് പ്രമേഹത്തെ "നിശബ്ദ കൊലയാളി" എന്ന് പറയുന്നത്?

ഉത്തരം: രോഗികൾ ശ്രദ്ധയോടെയും കരുതലോടെയും ജീവിക്കുവാനായി ഒരു പക്ഷെ ഭയത്തിന്റെ മാനസികാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുവാനായിരിക്കും ഇത്തരം ഒരു വിശേഷണം. രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ തോത് ശരിയായ അനുപാതങ്ങൾ കടന്നു ഉയരുകയാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ ആകെ ശരീര വ്യവസ്ഥയുടെയും അവയവങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ മന്ദീഭവിക്കുവാനുള്ള പ്രവണതകൾ കാണിക്കും. പ്രത്യേകിച്ചും വൻ തോതിൽ വിഷാംശങ്ങൾ രൂപപ്പെടുവാനും ശരീരമാകെ വ്യാപിക്കുവാനും തുടങ്ങുമ്പോൾ. തുടർന്നു ഹൃദയ, മസ്തിഷ്ക ആഘാതങ്ങൾ, നാഡി, ഞരമ്പ് രോഗങ്ങൾ, നേത്ര രോഗങ്ങൾ എന്നിവ ഉടലെടുക്കുന്നു. നിർഭാഗ്യവശാൽ രോഗികൾ മരിക്കുന്നത് പ്രമേഹം കൊണ്ടല്ല മറിച്ച് ഇത്തരം ദ്വിതീയ സങ്കീർണതകൾ കൊണ്ടാണ്.

ടിബറ്റൻ വൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തിൽ പത്തു വ്യത്യസ്ത ക്ഷതങ്ങൾ ഉണ്ട്. പ്രകൃത്യാധിഷ്ഠിതമായവ കൂടാതെ പ്രമേഹം മൂലം ശരീരത്തിൽ ആഴത്തിൽ ഉടലെടുക്കുന്ന ആന്തരിക ക്ഷതങ്ങളാണവ. ഇവ ചികിൽസിച്ചു ഭേദമാക്കുവാൻ വളരെ പ്രയാസമുള്ളതാണ്. ബാഹ്യ ക്ഷതങ്ങളായ നിർജീവത്വം (GANGRENE) പോലുള്ളവയും ഭേദമാക്കുവാൻ വിഷമകരമാണ്.

ചോദ്യം: പ്രമേഹം സൗഖ്യപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കാത്തതാണോ ?

ഉത്തരം : ടിബറ്റൻ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ഒരു രോഗവും സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിക്കാത്തതായിട്ടില്ല. ആധുനിക ചികിൽസയിൽ പ്രമേഹം സുഖപ്പെടുത്താൻ പറ്റില്ലെന്നും ആയുഷ്ഠാല ചികിൽസ വേണമെന്നുമാണ് പറയുന്നത്. ടിബറ്റൻ വൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തിൽ സൗഖ്യം രോഗിയുടെ പങ്കാളിത്തത്തെ കൂടി ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. അതായതു ടിബറ്റൻ ഔഷധങ്ങൾ സേവിക്കുന്നതിനൊപ്പം ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലി, ശരിയായ ഭക്ഷണം, ആവശ്യമായ വ്യായാമം എന്നിവ രോഗി സ്വീകരിച്ചു

സഹകരിച്ചാൽ സൗഖ്യം സാധ്യമാകും. അത് ഇത്തരം ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചു ചിലപ്പോൾ ദീർഘകാലം വേണ്ടി വന്നെന്നിരിക്കും. പ്രത്യേകിച്ചും സോവ റിഗ് സ്ഥായി രോഗങ്ങളുടെ മൂല കാരണങ്ങളെ ആണ് ചികിൽസിക്കുന്നതു എന്ന് പരിഗണിക്കുമ്പോൾ.

ചോദ്യം: എന്തൊക്കെയാണ് പ്രമേഹത്തിന്റെ സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ ?

ഉത്തരം: ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ലക്ഷണം രക്തത്തിൽ അമിതമായ പഞ്ചസാരയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം തന്നെ. അത് വെള്ളം, വായു എന്നീ മൂല ഘടകങ്ങൾ, ശരിയല്ലാത്ത ഭക്ഷണം, അമിതമായ മധുരം, അന്നജം, പരിപ്പ്, എണ്ണ, ഉയർന്ന കലോറിയിലുള്ള കൊഴുപ്പുള്ള ഘനഭക്ഷണം, മണ്ണിനടിയിൽ വളരുന്ന കിഴങ്ങു വർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയുടെ സംയുക്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ മൂലമാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. ഇതെല്ലാം കോശ സമൂഹങ്ങളിലും ശാരീരിക അവയവങ്ങളിലും മാന്ദ്യവും ആലസ്യവും സൃഷ്ടിക്കുവാനുള്ള പ്രവണതകൾ ഉളവാക്കി അവയെ നിഷ്ക്രിയമാക്കുന്നു. മറ്റൊരു രോഗ ലക്ഷണം വായു വരണ്ടു പോകുന്നതാണ്. പ്രമേഹത്താൽ ദോഷകരമായി ബാധിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രധാന അവയവമാണു വൃക്ക. രോഗികൾക്ക് തങ്ങളുടെ മുത്രത്തിന്റെ നിറവും മണവും സ്ഥൂലതയും നിരീക്ഷിച്ചു രോഗ നിർണ്ണയം സ്വയം നടത്താവുന്നതാണ്. മുത്രം വീഴുന്ന ഇടത്തിലേക്ക് ഉറുമ്പുകൾ ചുറ്റും കൂടുന്നത് പ്രമേഹരോഗ ബാധിതനാണെന്നു അറിയാനുള്ള മറ്റൊരു ലക്ഷണമാണ്.

ചോദ്യം : അപകട സൂചനകൾ എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാൻ ആകുന്ന മറ്റു രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ് ?

ഉത്തരം : മുകളിൽ വിശദീകരിച്ച ലക്ഷണങ്ങൾ കൂടാതെ ജനങ്ങൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ തിരിച്ചറിയാനോ പ്രമേഹവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യാനാകാത്ത മറ്റു ചില ലക്ഷണങ്ങൾ കൂടി ഉണ്ട്. പ്രമേഹം രൂപപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഭേദപ്പെടുത്താൻ പ്രയാസമുള്ള ചില പൊട്ടലുകളും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ക്രമമല്ലാതെയുള്ള മുത്രമൊഴിക്കൽ, അടിക്കടി മുത്രമൊഴിക്കൽ, സാവകാശം ലഭ്യമാകാതെ അടിയന്തരമായി മുത്രമൊഴിക്കേണ്ടി വരിക എന്നിവയും അപകട സൂചനകളാണ് നൽകുന്നത്.

ചോദ്യം : എന്താണ് പ്രമേഹത്തിന്റെ ദീർഘകാല പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ?

ഉത്തരം : പ്രമേഹ രോഗത്താൽ ഉളവാകുന്ന നാഡി രോഗങ്ങളാണ് ഏറ്റവും മുഖ്യ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ. വൃക്ക രോഗങ്ങൾ, നേത്ര രോഗങ്ങൾ, രക്താതി മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, ഹൃദയ മസ്തിഷ്ക ആഘാതങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ദീർഘ കാല പ്രത്യാഘാതങ്ങളും ദ്വിതീയ സങ്കീർണതകളും രോഗാവസ്ഥകളും ഉളവാകുന്നു.

ചോദ്യം : ആധുനിക ജീവിത പരിതസ്ഥിതികളിൽ ഏതൊക്കെ വിഭാഗം വ്യക്തികളാണ് പ്രമേഹനത്തിന്റെ വിപൽ ഘട്ടങ്ങളിലേക്ക് കൂടുതൽ അടിപ്പെടാനുള്ള ചായ്വ് പ്രകടമാക്കുന്നവർ ?

ഉത്തരം : പൊതുവായി പ്രമേഹം എല്ലാ വിഭാഗക്കാരെയും ബാധിക്കുന്നു. എന്നാൽ താഴെ പറയുന്ന വിഭാഗങ്ങളിൽ ഉള്ളവർ കൂടുതൽ ചായ്പ്പ്രകടമാക്കുന്നു.

1. ശരീര ഭാരക്കൂടുതലുള്ളവർ
2. ധാരാളം ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും എന്നാൽ വ്യായാമം വളരെ കുറച്ചും ചെയ്യുന്നവർ.
3. അമിതമായി അന്നജം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ രീതികൾ പിന്തുടരുന്നവർ.
4. പാരമ്പര്യ ഘടകങ്ങൾ
5. ക്രമമല്ലാത്ത , ശരിയല്ലാത്ത ഭക്ഷണ ക്രമത്തോടൊപ്പം അത്യധികമായ മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങളും സമ്മർദ്ദങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്നവർ etc ..

ചോദ്യം : വിവിധ തരം പ്രമേഹങ്ങളുടെ ശമനത്തിനായി ടിബറ്റൻ വൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തിൽ എന്തൊക്കെ ചികിത്സകളാണ് സ്വീകരിക്കുന്നത് ?

ഉത്തരം : പ്രമേഹത്തെ ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പും പിമ്പും എന്ന ഇനത്തെ രീതിയിലെ സംഖ്യകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള പരിശോധന ഫലങ്ങൾ പരിഗണിക്കുന്നതിന് പകരം ടിബറ്റൻ വൈദ്യ

ശാസ്ത്രത്തിൽ നെസ് - പാസ് അഥവാ മേൽ പറഞ്ഞ മൂന്നു ഊർജ്ജ വ്യവസ്ഥകളുടെ ഉയർച്ച താഴ്ചകളും വഷളാകലുകളുമാണ് പരിശോധിക്കപ്പെടുന്നതും രോഗശമനത്തിനായി അവയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ പുനസ്ഥാപിക്കുവാനും നിലനിർത്തുവാനുമായുള്ള ഔഷധങ്ങൾ നൽകുന്നതും. ഓരോ രോഗിയുടെയും പ്രമേഹത്തിന്റെ പ്രകൃതം ഇത്തരം വിവിധ പരിശോധനകളിലൂടെയും വിശകലനങ്ങളിലൂടെയും ഡോക്ടർ മനസ്സിലാക്കി കഴിഞ്ഞാൽ ശാരീരിക വ്യവസ്ഥിതികളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ ആകെ തന്നെ തകർക്കുന്ന മൂലകാരണങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള മരുന്നുകൾ നൽകുന്നു. ജീവിത ശൈലി ക്രമീകരണങ്ങൾക്കായി സ്ഥിരമായി ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങളും അയവുണ്ടാക്കുന്ന സമ്പ്രദായമായ യോഗ , മനസിനെ ശാന്തമാക്കുന്ന ധ്യാനം എന്നിവയും പ്രമേഹം പോലുള്ള സ്ഥായി രോഗങ്ങളെ വളരെ കാര്യക്ഷമമായി നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുന്നതിനു പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു .

അതോടൊപ്പം ഭക്ഷണം , ജീവിത ശൈലി എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ഡോക്ടർമാരുടെ ഉപദേശ നിർദ്ദേശങ്ങൾ രോഗി പാലിക്കുമ്പോൾ രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ അടിച്ചമർത്തലുകളില്ലാതെ ശരീരത്തിന്റെ സമഗ്രമായ (ഹോളിസ്റ്റിക്) വ്യവസ്ഥകളുടെ പുനസ്ഥാപനം സാധ്യമാകുകയും രോഗി രോഗത്തിൽ നിന്ന് വിമുക്തി നേടുകയും ചെയ്യുന്നു.



ടിബറ്റൻ വൈദ്യ ശാസ്ത്രം എന്ന് പൊതുവെ അറിയപ്പെടുന്ന സോവ റിഗ് (സൗഖ്യപ്പെടുത്തലിന്റെ ശാസ്ത്രം) ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പുരാതനമായവയിൽ ഒന്നായ , സജീവമായ , നന്നായി രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടുള്ള വൈദ്യ ശാസ്ത്ര പാരമ്പര്യമാണ്. ടിബറ്റിൽ നിന്നാണ് ഇതിന്റെ ഉല്പത്തി. ഇന്ത്യ, നേപ്പാൾ, ഭൂട്ടാൻ, മംഗോളിയ , റഷ്യ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ സോവ റിഗ് ജനപ്രീതി നേടിയ സമ്പ്രദായമാണ്. സോവ റിഗ് യുടെ ഭൂരിഭാഗം തത്വങ്ങളും പ്രയോഗങ്ങളും ആയുർവേദത്തിനോട് സമാനമാണ്. സോവ റിഗ് യിലെ ആയുർവേദ സ്വാധീനം എ ഡി മൂന്നാം നൂറ്റാണ്ടിലാണെങ്കിലും ഏഴാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ടിബറ്റിൽ ബുദ്ധ തത്വസംഹിതകളുടെ ആഗമനത്തോടെ മാത്രമാണ് ജനപ്രീതി നേടിയത്. അതിനു ശേഷം ഇന്ത്യൻ വൈദ്യ സാഹിത്യത്തിന്റെയും ബുദ്ധ സാഹിത്യത്തിന്റെയും കലകളുടെയും ശാസ്ത്രങ്ങളുടെയും സ്വാധീന പ്രവണതകൾ പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അവസാനം വരെ തുടർന്നു. ശ്രീബുദ്ധന്റെയും ബുദ്ധ മതത്തിന്റെയും ജന്മനാടായ ഇന്ത്യ ബുദ്ധ കലകളും സംസാരവും പഠിക്കുന്ന ടിബറ്റൻ ഗവേഷകരുടെയും പണ്ഡിതരുടെയും എക്കാലത്തെയും ഇഷ്ട നാടായിരുന്നു (ആയുഷ് മന്ത്രാലയം , ഗവൺമെൻ്റ് ഓഫ് ഇന്ത്യ)



FRIENDS OF TIBET
RESEARCH CENTRE
तिब्बत अनुसंधान केंद्र



FRIENDS OF TIBET
FOUNDATION FOR THE WELLBEING

Friends of Tibet Foundation for the Wellbeing, PO Box 16674, Mumbai 400050, India.
Tel: +91.9400354354 +91.9061354354 Email: wellbeing@friendsoftibet.org Web: www.friendsoftibet.org/wellbeing/