# സ്വന്തമാക്കാം, ആയുർവേദ നവജീവനം

രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കണോ, രോഗം വരാതെ നോക്കണോ? ആയുർവേദം പറയുന്നു രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിവർധിപ്പിക്കണം. അതിനു പറ്റിയ ഋതുചര്യയും ദിനചര്യയും അഭ്യസിപ്പിച്ച് ചികിത്സിക്കുന്നു കൃഷ്ണേന്ദു ആയുർവേദ സെന്റർ...

TEXT : EASWARAN SEERAVALLY
PHOTO : HARIKRISHNAN

മനോരമ ട്രാവലർ

കൃഷ്ണേന്ദു ആയുർവേദ സെന്ററിലെ ചികിത്സ

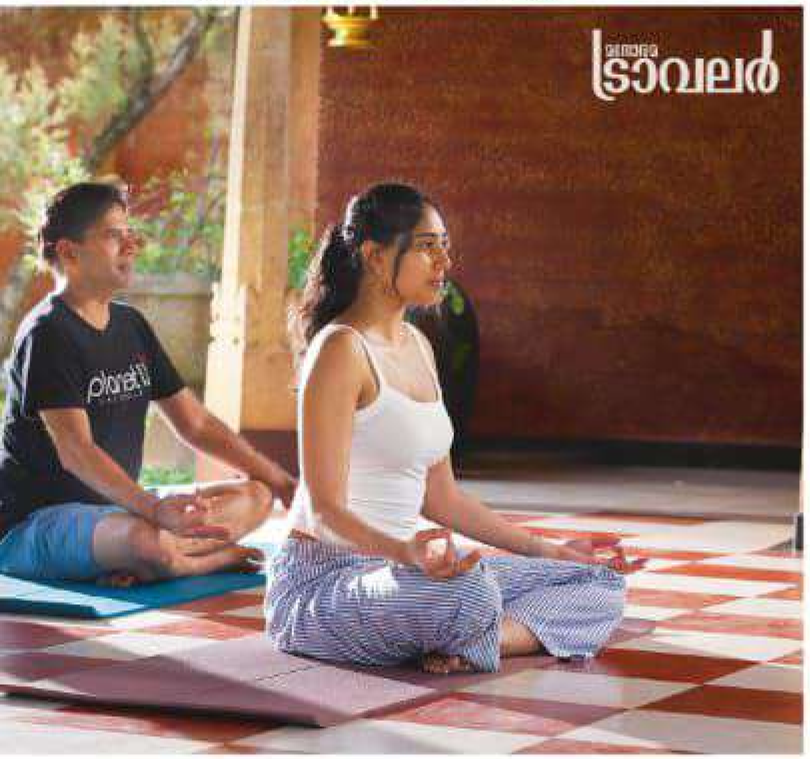
സ്പ്രൗട്ട് സലാഡ്

ഭൂമിയിലേക്ക് പ്രകൃതി സ്വന്തം കൈകളിലൂടെ പകരുന്ന അമൃതബിന്ദുക്കളാണ് മഴ, പ്രത്യേകിച്ച് നമ്മുടെ മൺസൂൺ ദിനങ്ങളിലേത്. വേനൽ ചൂടിൽ തളർന്ന മണ്ണിനും ജീവികൾക്കും മനുഷ്യർക്കും പുതുജീവൻ പകരുന്നു മഴമേഘങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉതിർന്നു വീഴുന്ന നീർത്തുള്ളികൾ. ദിനരാത്രങ്ങളുടെ തുടർച്ചയിൽ പ്രകൃതി തന്നിലടിഞ്ഞുകൂടിയ ദുഷിപ്പുകളെ സ്വയം നീക്കി പുനർനവീകരിക്കുന്ന കാലംകൂടിയാണ് വർഷ ഋതു.

ഇടവപ്പാതിയെന്നും അറിയപ്പെടുന്ന തെക്കുപടിഞ്ഞാറൻ കാലവർഷത്തിന്റെ രണ്ടാം പാതിയിലാണ് കർക്കിടകമാസം. അണമുറിയാതെ പെയ്ത മഴയുടെ ദുരിതം അനുഭവിക്കാൻ ബാക്കിയാകുന്ന, കള്ളക്കർക്കിടകമെന്നും പഞ്ഞമാസമെന്നുമൊക്കെ വിളിപ്പേരുകളുള്ള മലയാള കാലഗണനയിലെ അവസാന മാസം. അത് മനുഷ്യനും ശാരീരിക, മാനസിക പുനരുജ്ജീവനത്തിനുള്ള സമയമായിട്ടാണ് കണക്കാക്കിയിരുന്നത്. സംസ്ഥാനത്തിന്റെ വിനോദസഞ്ചാര കലണ്ടറിൽ ജൂൺ-ജൂലൈ മാസത്തെ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നതു മൺസൂൺ - ആയുർവേദ ചികിത്സ ടൂറിസത്തിന്റെ ദിനങ്ങളായിട്ടാണ്. നാട്ടിൻപുറത്തിന്റെ സുന്ദരമായ പശ്ചാത്തലത്തിൽ നൂറ്റാണ്ടിലേറെയായി തുടരുന്ന ചികിത്സാ മികവുള്ള, ആലപ്പുഴ ചിങ്ങോലിയിലെ കൃഷ്ണേന്ദു ആയുർവേദയിൽ ഈ സമയം ഋതുപ്രധാനമായ ചികിത്സയുടെ നാളുകളാണ്.

▲ വൃക്ഷങ്ങൾക്കിടയിൽ റസ്റ്ററന്റ്

യോഗാ പരിശീലനത്തോടെയാണ് ദിനാരംഭം ▼



### നാലാം തലമുറ

കാവുകളും മരങ്ങളും കുളങ്ങളും കൃഷിയിടങ്ങളും നിറഞ്ഞ നാട്ടുവഴിത്താരകൾ താണ്ടി എത്തിയത് ഔഷധക്കൂട്ടുകൾ ചേർത്ത് എണ്ണ കാച്ചുന്ന മണം തുളുമ്പുന്ന മുറ്റത്തേക്കായിരുന്നു. 1908 ൽ എം.സി. കുഞ്ഞുരാമൻ വൈദ്യർ തുടങ്ങി പിന്നീട് വൈദ്യകലാനിധി ആർ. കൃഷ്ണൻ വൈദ്യനിലൂടെ തുടർന്ന് നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കിപ്പുറത്ത് നാലാം തലമുറയിലെ ആയുർവേദ ഡോക്ടറിൽ എത്തി നിൽക്കുന്നു കൃഷ്ണേന്ദു ആയുർവേദ സെന്റർ. "ചെളിയിൽ ചവിട്ടിയിട്ട് കാൽ കഴുകുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത് അതിൽ ചവിട്ടാതെ ഒഴിഞ്ഞു മാറി നടക്കുന്നതല്ലേ? ആയുർവേദത്തിന്റെ സങ്കൽപ്പവും രോഗം വന്നിട്ട് ഭേദപ്പെടുത്തുന്നതിനെക്കാൾ രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് നല്ലത് എന്നതാണ്. പ്രതിരോധ ചികിത്സയുടെ പ്രാധാന്യവും ഇതു തന്നെ." കൃഷ്ണേന്ദു ആയുർവേദയിലെ ചീഫ് ഫിസിഷ്യൻ ഡോ. സി കെ മോഹൻ ബാബു ചികിത്സയുടെ ശൈലി വിശദമാക്കി. ആയുസ്സിന്റെ വേദമായ ആയുർവേദത്തിലെ രോഗനിദാനവും ചികിത്സയും പൂർണമായും വ്യക്തികളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി. ഓരോരുത്തരുടെയും വാത, പിത്ത, കഫ ദോഷപ്രകൃതികളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാണ് എന്നതിനാൽ രോഗചികിത്സ എന്നതിനാണ് സുഖചികിത്സയെക്കാൾ പ്രാധാന്യം. എന്നാൽ പ്രകൃതിയുടെയും കാലത്തിന്റെയും മാറ്റങ്ങൾ പ്രതിഫലിക്കുന്ന ഋതുചര്യയിൽ അധിഷ്ഠിതമായ പ്രതിരോധ ചികിത്സയ്ക്ക് കർക്കിടകത്തെക്കാളും നല്ലൊരു സമയമില്ല.

### അക്രഡിറ്റഡ് സ്ഥാപനം

മലയാളത്തിനൊപ്പം ഹിന്ദിയിലും ഇംഗ്ലിഷിലും തെലുങ്കിലുമൊക്കെ പതിഞ്ഞ ശബ്ദത്തിൽ സംസാരിക്കുന്ന ചികിത്സാർഥികൾക്കിടയിലൂടെ ഹോസ്പിറ്റലിനുള്ളിലേക്ക്... നടുമുറ്റത്തിനു വലം വച്ച് അകത്തെ അങ്കണത്തിലേക്ക് കടന്നു. നടുമുറ്റത്തിനു ചുറ്റും മുറികൾ. പുൽപ്പടർപ്പിന്റെയും വൃക്ഷങ്ങളുടെയും പച്ചപ്പിൽ മറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന കെട്ടിടങ്ങൾ. മാവും ചെമ്പകവും ആഞ്ഞിലിയുമൊക്കെ പൂവും കായും പഴങ്ങളുമായി നിൽക്കുന്നതു കാണുമ്പോൾ ഏതോ പാർക്കിനകത്ത് നിൽക്കുന്ന അനുഭൂതി. വൃക്ഷങ്ങളുടെ പച്ചിലച്ചാർത്തിനു കീഴെ ശുദ്ധവായു ശ്വസിച്ച് കിളിക്കൊഞ്ചലുകൾ കേട്ടിരിക്കാൻ ഇരിപ്പിടങ്ങൾ. തൊട്ട് ചേർന്നു തന്നെ അഴിയിട്ട വരാന്തകളും പരമ്പരാഗത ശൈലിയിലുള്ള മുഖപ്പുമായി റസ്റ്ററന്റ്.

ഓൺലൈൻ കൺസൽട്ടേഷനിലൂടെയാണ് ഹോസ്പിറ്റലിലേക്കുള്ള അഡ്മിഷൻ നടപടികൾ ആരംഭിക്കുന്നത്. അതുവരെയുള്ള ആരോഗ്യപശ്ചാത്തലവും ചികിത്സാരേഖകളും നോക്കി രക്തപരിശോധന പോലുള്ള പ്രാഥമിക പരിശോധനകളുടെ റിസൽറ്റുകൾ പഠിച്ച് ചികിത്സ നിശ്ചയിച്ചാൽ രോഗികൾക്ക് സൗകര്യപ്രദമായ സമയം തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ഹോസ്പിറ്റലിൽ എത്തുമ്പോഴേക്ക് ചികിത്സയെപ്പറ്റിയുള്ള വിവരങ്ങളും മറ്റു ചിട്ടകളുമെല്ലാം ചികിത്സാർഥിയെ അറിയിച്ചിരിക്കും. നാഷനൽ അക്രഡിറ്റേഷൻ ബോർഡ് ഫോർ ഹോസ്പിറ്റൽസ് ആൻഡ് ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊവൈഡേഴ്സിന്റെ സർട്ടിഫൈഡ് സ്ഥാപനം ആയതിനാൽ അതിന്റെ പെരുമാറ്റച്ചട്ടങ്ങളെല്ലാം കൃഷ്ണേന്ദു ആയുർവേദ സെന്റർ പാലിക്കുന്നുണ്ട്. ചികിത്സ തേടുന്നവർക്ക് ട്രീറ്റ്മെന്റിനെക്കുറിച്ച് പൂർണമായ വിവരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കും, അവരുടെ അനുമതി മേടിക്കും, പേഷ്യന്റ്സിന്റെ അവകാശങ്ങൾ അറിയിക്കും, ട്രീറ്റ്മെന്റ് തുടങ്ങും മുൻപ് ഏകദേശ ചെലവ് അറിയിക്കും എന്നിങ്ങനെ എൻ എ ബി എച്ച് അനുശാസിക്കുന്നതെല്ലാം പാലിക്കുന്നു ഇവിടെ.

ദിവസേന ഡോക്ടർമാരുടെ പ്രാഥമിക റൗണ്ട്സ്, രോഗികളുടെ രക്തസമ്മർദം, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ പരിശോധനകൾ, സീനിയർ ഡോക്ടർമാർ ചികിത്സാ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുന്നത് എന്നിങ്ങനെ ചിട്ടയായ രീതിയിൽ തന്നെയാണ് കൃഷ്ണേന്ദു പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

യോഗാ സെന്റർ ▲

സ്വിമ്മിങ് പൂളും പൂൾ സൈഡ് മുറികളും ▲

### ഭക്ഷണം ബുഫെ

കൃഷ്ണേന്ദു ആയുർവേദ സെന്ററിന്റെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകത ബുഫെ ഭക്ഷണമാണ്. ഇഷ്ടമുള്ളത് വിളമ്പി എടുക്കാം. എന്നാൽ ഓരോ ചികിത്സാർഥിയുടെ കാര്യത്തിലും ഡോക്ടർമാരും ഡയറ്റിഷ്യനും തമ്മിൽ നിരന്തര ബന്ധം പുലർത്തുന്നതിനാൽ ആഹാരകാര്യത്തിൽ കൃത്യമായ മാർഗനിർദേശവുമുണ്ടായിരിക്കും. പച്ചക്കറി മാത്രമേ ലഭിക്കൂ എന്നു കരുതേണ്ട. സൂപ്പ്, മുട്ട, മീൻ ഒക്കെ ഉണ്ടാകുമെങ്കിലും ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്ന വിഭവങ്ങൾ തന്നെയാണ് ലഭ്യമാകുക. രുചിവൈവിധ്യവും പോഷകസമൃദ്ധിയും ഉറപ്പാ