

L 90



1703

சேவை

பி. சி. சா. சி. சி. சி.

L

1203

சிவசுந்தரி

சென்னை



சென்னை

(சென்னை)

சென்னை

சென்னை

சென்னை

சென்னை

சென்னை

சென்னை

சென்னை

சென்னை

சென்னை

1881

சென்னை



சென்னை



മുഖവര

ഈ പുസ്തകം ആദ്യമായി പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയതു ൧൧൦൦ ധനമാസത്തിലാണ്. ആ വർഷത്തിൽ തന്നെ ആദ്യപതിപ്പു മുഴുവനും ചെലവായതുകൊണ്ടു തന്നെ മറ്റൊരു പതിപ്പും ഈ ഗ്രന്ഥത്തോടു പ്രദർശിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള അനുകൂലാഭിപ്രായം ഏറക്കൂറെ വെളിവാകുന്നുണ്ട്. അന്നു മുതൽ പലരും പുസ്തകത്തിനാവശ്യപ്പെട്ടു എഴുത്തുകൾ അയച്ചുകൊണ്ടിരുന്നിട്ടും വീണ്ടും അമുടിപ്പിക്കുന്നതിന്നു ഇത്രയും കാലതാമസം ഉണ്ടായതിനുള്ള സമാധാനം കൂടി ഈ ഘട്ടത്തിൽ പറയേണ്ടതായിരിക്കുന്നു.

പ്രകൃതിചികിത്സാ സർവ്വസ്വം എന്നപേരിൽ സവിസ്തരമായ ഒരു ചികിത്സാഗ്രന്ഥം ഗദ്യമായി രചിച്ചു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തണമെന്നു ഗ്രന്ഥകർത്താവിനോടു പലരും അപേക്ഷിച്ചതിനെ അദ്ദേഹം സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ ഇനിയും ആ ഗ്രന്ഥം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയാൽ മതിയെന്നു വിചാരിച്ചിരുന്നതാണ് ഈ രണ്ടാം പതിപ്പിന്റെ കാലതാമസത്തിനുള്ള പ്രധാന കാരണം. എന്നാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉദ്യോഗ സംബന്ധമായ ജോലിക്കൂടുതലും പ്രകൃതി ജീവിതചർച്ചകളിലുള്ള നിഷ്കർഷയും നിമിത്തമുണ്ടായിട്ടുള്ള സമയഭൗർല്ലഭ്യം അപ്രകാരമൊരു ഗ്രന്ഥം വേഗത്തിൽ പൂർത്തിയാക്കുന്നതിന്നു വിചലതമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഈ വിധമുള്ള ചില പരിഷ്കാരങ്ങളോടു കൂടി രണ്ടാം പതിപ്പു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്താൻ നിശ്ചയിച്ചതാണ്.

ഇപ്രകാരമുള്ള ശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഗദ്യമായിത്തന്നെ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തേണ്ടതാണെന്നു ഇതിനകം പലരും എന്നോടു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പദ്യമാണെന്നു കേട്ടു മാത്രയിൽ തന്നെ പുസ്തകം വേണ്ടെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവരും ഇല്ലാതില്ല. എന്നാൽ ഇതിലെ പദ്യങ്ങളുടെ ലാളിത്യവും ഭംഗിയും കണ്ടു പ്രകൃതി ചികിത്സാ വിരസന്മാരായ പല രസികന്മാർ കൂടി ഈ രീതിയെ അഭിനന്ദിക്കുകയും പദ്യ രീതിയെ ഭേദപ്പെടുത്തേണ്ടെന്നു അഭിപ്രായപ്പെടുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഉഭയ പക്ഷക്കാരടേയും അഭിപ്രായങ്ങളെ ആദരിച്ചുകൊണ്ടു പുതിയ പതിപ്പു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തണമെന്നുദ്ദേശിച്ചു വ്യാഖ്യാനം കൂടി ചേർക്കാൻ തീർച്ചപ്പെടുത്തിയതാണ്. അതുകൊണ്ടു വിഷയ ഗൗരവത്തിനനുസരണമായി പല പുതിയ അഭിപ്രായങ്ങളും വിശദീകരണങ്ങളും സന്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രധാന ഘട്ടങ്ങളി

ലെല്ലാം ഒരു ഗദ്യഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രയോജനം ഉണ്ടാകത്തക്കവണ്ണം മാഞ്ച് വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ ഗതിയെന്നു വായിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതാണ്.

മി: ശങ്കരവായുർ ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ സഹോദരനും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൂടെത്താമസിച്ചും മറ്റും പ്രകൃതിചികിത്സാ വിഷയത്തിൽ നല്ല പാണ്ഡിത്യം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള യുവസാഹിത്യരസികനും ആയതുകൊണ്ടു വ്യാഖ്യാനവും പ്രവേശകവും ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ സ്ഥിതിക്കും വായനക്കാരുടെ ആവശ്യത്തിനും ഏറ്റവും പര്യാപ്തമായിരിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

പ്രകൃതി ചികിത്സാ ചാതുന്മാരായ പലരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ ഇതിൽ സംഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. അവയിൽ ആവർത്തനയായിത്തോന്നാനിടയുള്ള പല ഘട്ടങ്ങളും വിസ്തരഭയത്താൽ ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ ആദ്യവായനക്കാർ ആരംഭമുതൽ തുടർച്ചയായി വായനക്കേണ്ടതാണെന്നു അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു. പൂർണ്ണ പരവിരോധങ്ങളായ ചില അഭിപ്രായങ്ങളും ഇതിൽ അങ്ങിങ്ങായി കണ്ടേക്കാം. എന്നാൽ വ്യാഖ്യാനത്തിൽ പ്രായേണ അവയ്ക്കു വേണ്ട സമാധാനങ്ങൾ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മോദം കറികളും കൂടാതെ പഴങ്ങളും അണ്ടി വസ്തുക്കളും മാത്രം കഴിച്ചാൽ ദേഹം മെലിഞ്ഞു 'കൂനി'യിരിക്കുകയുള്ളു എന്നു ഭയപ്പെടുന്നവർ ഇതിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ ഉദയാപടം ഒന്നുകാണട്ടെ; ഒരു മഴദിവസം എടുത്ത ഫോട്ടോ ഉപയോഗിച്ചതിനാൽ അല്പം ഇരുൾ വന്നുപോയിട്ടുള്ളതാണ്. ദേഹമെല്ലാം ഉടുപ്പിൽ പൊതിഞ്ഞു ശരീരത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ സ്ഥിതിയെ മറയ്ക്കാതെ തന്റെ ഉദയാപടം എടുത്തുകൊള്ളുന്നതിന്നുവദിച്ച ആ മഹാത്മാവ് രാജ്യാന്തരങ്ങളിലുണ്ടായിട്ടുള്ള പ്രകൃതിചികിത്സാ ചാതുന്മാർക്കു കൂടി മാതൃകയായിരിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം. പ്രാരംഭ ചികിത്സകന്മാർക്കു ഈ ഉദയാപട ദർശനം അത്യന്താശ്വാസകരമായിരിക്കുമെന്നു കരുതുന്നു.

ഇതിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ കുറിപ്പെഴുതിത്തീർന്നപ്പോഴേക്കു മി: ശങ്കരവായുർക്കു കാര്യാന്തരത്താൽ വിദേശയാത്ര ചെയ്യേണ്ടി വന്നതിനാൽ അതു പകർത്തി പ്രസ്സിൽ കൊടുത്തതും പ്രൂഫ് പരിശോധിച്ചതും ഞാൻ തന്നെയാണ്. അതിനാൽ വന്നിട്ടുള്ള അപൂർവ്വം സ്ഖലിതങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയ്ക്കു ഒരു ശുദ്ധിപത്രം കൊടുക്കുന്നു.

പ്രകാശകൻ.



ഒന്നാചരിപ്പിൻറെ
അവതാരിക

ശ്രീമാൻ വെണ്ണണി കെ. രാമവായ്പർ അവർകൾ ബി. എ. ബി. എൽ. രചിച്ച പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹം എന്ന ഗ്രന്ഥം പൊതുജനസമക്ഷം അവതരിപ്പിക്കുന്നതിനു എനിക്ക് വേണ്ട സന്തോഷമുണ്ട്. മി. രാമവായ്പർ മൂന്നു നാലു കൊല്ലമായി ലൂയിക്രണിയുടേയും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിൻറേയും അഭിപ്രായങ്ങളനുസരിച്ചു ജീവിക്കുകയും അവരുടെ ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളെ ഈ നാട്ടുകാരിൽ പ്രയോഗിച്ചു അവയുടെ ശ്രേഷ്ഠത്തെ വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുള്ള ഭേദമാണ്. തീരാവ്യാധികളായി അറിയപ്പെടുന്നതും ഡാക്ടറന്മാരും ആയുർവ്വേദവൈദ്യന്മാരും കൈവിടുന്നതുമായ അനവധി കർമ്മവ്യാധികളെ ശ്രീമാൻ രാമവായ്പർ അവർകൾ അദ്ദേഹത്തിനു ലഭിക്കുന്ന അല്പമായ വിശ്രമാവസരത്തിൽ സൂക്ഷ്മപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതിചികിത്സയിലുള്ള ബലമായ വിശ്വാസം കൊണ്ടും നാട്ടുകാർ വൈദ്യസഹായത്തിനായി പാർചെയ്തവുമെത്രയും വിചാരംകൊണ്ടും യാതൊരു പ്രതിഫലവും പറ്റാതെ അദ്ദേഹം നിരവധി രോഗികളെ ചികിത്സിച്ചുവരുന്നു; ഞാൻ വൈക്കത്തുചെന്നിട്ടുള്ള അവസരങ്ങളിൽ ഒരാളുപരിയിലെന്നപോലെ അദ്ദേഹത്തിൻറെ വസതിയിൽ പലരോഗികളെകണ്ടിരുന്നു. സ്വതവേയുള്ള ധീഷണാശക്തികൊണ്ടും പരിചയം മൂലം ലഭിച്ച സാമർത്ഥ്യംകൊണ്ടും തിരുവിതാംകൂറിലെ പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരിൽ മി. രാമവായ്പർ അഗ്രഗണ്യനായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഇത്ര നിപുണനും അനുഭവസ്ഥനുമായ ഒരു പ്രകൃതിചികിത്സകൻറെ ഗ്രന്ഥം വെറും തജ്ജീമകളെ അപേക്ഷിച്ചു മെച്ചമായിരിക്കുമെന്നു വായനക്കാർക്കു് നിഷ്പ്രയാസം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാകുന്നു. ലൂയിക്രണിയുടേയും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിൻറേയും ഗ്രന്ഥങ്ങളെ ഈ രാജ്യത്തെ സ്ഥിതിഗതിയെ അവ ലോകിക്കാതെ ചിലർ തർജ്ജിമ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലാകട്ടെ അങ്ങിനെയുള്ള ന്യൂനതയേ നല്ലേയും പരിഹരിക്കുന്നു. ലൂയിക്രണിയുടെ സമ്പ്രദായങ്ങളെ സർവ്വപ്രധാനമായി സ്വീകരിക്കുകയും മറ്റുപ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരുടെ തത്വങ്ങളെ വേണ്ടിടത്തു അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനു ഗ്രന്ഥകർത്താവു് പ്രത്യേകം നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മി: രാമവായ്പർ ഇന്നും പ്രകൃതിചികിത്സാസമ്പ്രദായപ്രകാരം ജീവിതം നയിക്കുന്നു. ഗ്രന്ഥകർതാവിന്റെ ജീവിതകൃമം രോഗികൾക്കും ആരോഗ്യകാംക്ഷികൾക്കും അനുകരണീയമാണ്.

മി: രാമവായ്പർ വെളുപ്പിനു നാലുമണിക്ക ഏഴുനേൽക്കുന്നു. തദനന്തരം തുറന്ന സ്ഥലത്തുനിന്നു അദ്ദേഹം അര മണിക്കൂർനേരം പ്രാണായാമം ചെയ്യും. മലശോധനകഴിഞ്ഞു പിന്നീടു ഉമിക്കരിയും മാവിലയുംകൊണ്ട് ദന്തശോധന ചെയ്യുന്നു. വെറുംനിലത്തു അര മണിക്കൂർ കിടന്നശേഷം അര മണിക്കൂർ നേരം അധോഢം പ്ജസ്തിന്റെ സമ്പ്രദായപ്രകാരം പ്രകൃതിസ്നാനം ചെയ്യുന്നു. പ്രകൃതിസ്നാനാനന്തരമുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ വ്യായാമം ഓട്ടവും ചാട്ടവുമാണ്. വ്യായാമം കഴിഞ്ഞാൽ വായു കലർത്തിയ ശുദ്ധജലം ഏഴരത്തുടം സാവധാനത്തിൽ കുടിക്കും. ചിലപ്പോൾ വെള്ളത്തിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീരു് ചേർക്കാറുണ്ട്. പോലീസ് ഇൻസ്പെക്ടർ ജോലി സംബന്ധിച്ച കൃത്യങ്ങൾക്കു പോകുന്നതു ഈ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കു ശേഷമാകുന്നു. പതിനൊന്നു മണിക്കു തിരിച്ചുവന്ന് ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. രാവിലത്തെ ആഹാരം ചിലപ്പോൾ നാലഞ്ചു പൂവൻപഴവും പത്തിരുപതു ബദാംകരുവുമായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ രണ്ടേത്തപ്പഴവും ഒരുമുറി തേങ്ങയും കഴിക്കും. ഈ ആഹാരം കഴിഞ്ഞു അദ്ദേഹം വീണ്ടും സപ്രകൃത്യാനുഷ്ഠാനത്തിനു പോകുന്നു. ചില സമയം അഞ്ചുമണിക്കു് ഒരു പ്രകൃതിസ്നാനംകൂടി നടത്തും. സ്നാനത്തിനുശേഷം അരറാത്തൽ ഇഴന്തപ്പഴവും രണ്ടുമൂന്നു പൂവൻപഴവും ഉപ്പുകൂട്ടാതെ വട്ടത്തിൽ നറുക്കി വറുത്ത ഏത്തയ്ക്കും ഉപ്പേരിയും കഴിക്കുന്നു. രാത്രിയിൽ എട്ടു മണിക്കു ജലസ്വർണ്ണാനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. അതു അരമണിക്കൂറിലധികം നേരമുണ്ടായിരിക്കും. മി. രാമവായ്പർ കൃത്യാ ഒൻപതു മണിക്കു ഉറങ്ങുന്നു. ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപു് വായു കലർത്തിയ ഏഴരത്തുടം വെള്ളം അദ്ദേഹം കുടിക്കും. ചിലപ്പോൾ മുററത്തും ചിലപ്പോൾ നാലുകെട്ടിന്റെ നടുമുററത്തിനടുത്തു വെറും തറയിലും തലയിണയില്ലാതെ കിടന്നുറങ്ങുന്നു. സൌക്യമുള്ളപ്പോൾ മണ്ണിലിരിക്കുന്നതിനും വെയിലുകൊള്ളുന്നതിനും അദ്ദേഹം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്. പലപ്പോഴും വ്യായാമത്തിനായി വിറകു കീറും. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ദേഹം മുഴുവൻ ചെളി പുരട്ടി സൂര്യസ്നാനം ചെയ്യാതിരിക്കുകയില്ല. സൂര്യസ്നാനം കഴിഞ്ഞാൽ പ്രകൃതിസ്നാനവുമുണ്ടായിരിക്കും. ദിവസവും ഒരു ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീർ കുടിക്കുകയോ നാരങ്ങായും പഴവുംകൂടി ചവച്ചു തിന്നുകയോ ചെയ്യുന്നതിൽ അദ്ദേഹം നീഷ്കർഷിക്കുന്നു.

പ്രകൃതി ചികിത്സ അനുഷ്ഠിച്ചാൽ ഭേദം മെലിഞ്ഞു ശരീരം പരവശമാകുമെന്നു ഭയപ്പെടുന്നവർ മി. രാമവായ്പുരുടെ ഛായാപടം ഒന്നു കണ്ടാൽ അവരുടെ ഭയം പാടേ നീങ്ങുന്നതാണ്. * ആദ്യം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശരീരം അല്പം മെലിഞ്ഞുവെങ്കിലും ഇപ്പോൾ നല്ല ആരോഗ്യസ്ഥിതി വന്നിട്ടുണ്ട്. ഇങ്ങനെ നിഷ്കർഷയായി പ്രകൃതി തത്വങ്ങളെ ആദരിക്കുകയും അനവധി രോഗങ്ങൾ പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു സുഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തുവരുന്ന മി. രാമവായ്പുരുടെ പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹം രോഗികൾക്കു ഒരനുഗ്രഹവും മയലയാളഭാഷയ്ക്കു ഒരു സമ്പത്തുമാകുന്നു.

എം. ആർ. മാധവവായ്പർ ബി. ഏ. എൽ. എൽ. ബി.

* മി: രാമവായ്പർ ഇപ്പോൾ നെയ്യാറ്റിൻകര ആക്ടിംഗ് സ്റ്റേഷനറി മജിസ്ട്രേട്ടാണ്. കാണണമെങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വസതിയിൽ ചെല്ലണം. ജോലിക്കടുതൽ കൊണ്ടു എഴുത്തയക്കുന്നവർ മറുപടി അയയ്ക്കാൻ പലപ്പോഴും സാധിക്കുന്നില്ലെന്നു അദ്ദേഹം എഴുതിയിരിക്കുന്നു.

പ്രകാശകൻ

...
 ...
 ...
 ...
 ...
 ...
 ...
 ...
 ...
 ...

...
 ...

...
 ...
 ...
 ...

...

...



രണ്ടാം പതിപ്പിന്റെ

അവതാരിക

പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹത്തിന്റെ പരിഷ്കരിച്ച രണ്ടാം പതിപ്പ് ജനസമക്ഷം അവതരിപ്പിക്കുവാൻ എനിക്ക് പൂർണ്ണാധികാരം സന്തോഷമുണ്ട്. ഗ്ലോകത്തിൽ ചികിത്സാതത്വങ്ങളെ ചമൽക്കാരപൂർവ്വം പ്രതിപാദിക്കുന്നത് സാഹിത്യമർമ്മജന്മാക്ക് രസകരമാണെങ്കിലും സാമാന്യജനങ്ങൾക്ക് സുഗ്രഹമല്ല. ഈ ആക്ഷേപത്തെ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഞാൻ മുതലായവർ പുറപ്പെടുവിച്ച അഭിപ്രായത്തിന്റെ ഫലമായി ഗ്രന്ഥത്തെ വിസ്താരപ്പെടുത്തി ലളിതമായ വ്യാഖ്യാനത്തോടു കൂടിയാണ് ഇപ്പോൾ ഇതനെ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്. പുസ്തകത്തിന്റെ മെച്ചവും, കാവ്യത്തിന്റെ രസവും, കായ്ത്തിന്റെ ഗൗരവവും വായനക്കാർ വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കിക്കൊള്ളട്ടെയെന്നാണ് ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നത്. കേരളത്തിലെ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരിൽ പഠിച്ചും പഴക്കവും അനുഭവവും പരിചയവും കൊണ്ട് അഗ്രിമസ്ഥാനത്തെ വഹിക്കുന്ന ഒരു ഭേദമാണ് പ്രസ്തുത കൃതിയുടെ കർതാവെന്നു ഞാൻ വായനക്കാരോട് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ല. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദിനചയ്യയെക്കുറിച്ച് ഒന്നാം പതിപ്പിന്റെ അവതാരികയിൽ ഞാൻ സമഗ്രമായി പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പ്രസ്തുത ഗ്രന്ഥത്തിൽ ലൂയി ക്രൂണിയുടേയും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിനേറുടേയും സിദ്ധാന്തങ്ങൾ കൂടാതെ ജലചികിത്സയെക്കുറിച്ച് അന്യന്മാർ എഴുതിയിട്ടുള്ള അഭിപ്രായങ്ങളും ക്രോഡീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. അനവധി രോഗികളെ ചികിത്സിച്ചു പഴക്കം സമ്പാദിച്ച ഗ്രന്ഥകർത്താവ് ഈ നാട്ടിനു ചേർന്ന ഭക്ഷണക്രമവും മറ്റും വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. വെറും ജലചികിത്സ കൂടാതെ ഉപവാസം, ജലപാനം മുതലായവകൊണ്ടും ആരോഗ്യം സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. ആകപ്പാടെ പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹത്തിന്റെ രണ്ടാം പതിപ്പ് ഏതു പ്രകൃതി ചികിത്സകനും സഹായമായ ഒരു ഗ്രന്ഥമാണെന്ന് ഖണ്ഡിച്ചു പറയുവാൻ കഴിയും.

പ്രകൃതിചികിത്സാ തത്വങ്ങൾ കേരളത്തിൽ പ്രചാരത്തെ പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ മാമൂലിനെതിരായ വിധികളും അസുഖം തോന്നുന്ന ക്രമങ്ങളും ആചരിക്കുന്നതിലുള്ള വൈഷമ്യം കൊണ്ട് പലരും ആ പദ്ധതിയേ നീണ്ടാൾ സ്വീകരിക്കുന്നില്ല.

ല്ല. തന്നെയുമാണ് ചികിത്സ തുടർന്നുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ചൊരി ചിര
 ങ്ങട് വയറുകടിക്കീണം മുതലായവ ശമനപരമായ രോഗാധിക്യ
 ത്തിന്റെ ലക്ഷണമായി കടന്നുകൂട്ടുമ്പോൾ രോഗി വല്ലാതെ വിഷ
 മിക്കുന്നു. രോഗശമനത്തിനുവേണ്ടി ഒരു സന്യാസിയുടെ ദിനച
 യ്കളെ സ്വീകരിക്കുവാൻ മനസ്സില്ലാത്തവർ പ്രകൃതിചികിത്സ
 യെ അഭയം പ്രാപിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. സർവ്വ മരുന്നുകളും കുടി
 ച്ച് കത്തിവെപ്പും ശസ്ത്രക്രിയയും കഴിച്ച് ഗത്യന്തരമില്ലാതാക
 ുമ്പോഴാണ് മിക്കയാളുകളും പ്രകൃതിചികിത്സയെ വരികുന്നതു്.
 കതിരിൽ ചാണകം വച്ചാൽ നല്ല വിളവുണ്ടാകാത്തതുപോലെ
 തന്നെ ചൈതന്യശക്തി തീരെ ക്ഷയിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പ്രകൃതി
 ചികിത്സ തുടങ്ങിയതുകൊണ്ട് വലിയ പ്രയോജനമില്ല. ദേഹ
 ത്തിൽ ധാരാളം ടിഷ്ടുളളവരും ക്ഷീണന്മാരും ദിനചയ്കളെ ക്ര
 മേണ മാറി മാറി പ്രകൃതിയിലേക്കു കടക്കേണ്ടതാകുന്നു. സ്നാന
 ങ്ങളും വ്യായാമങ്ങളും ഭക്ഷണക്രമങ്ങളും അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാ
 ല് മാത്രം രോഗങ്ങൾ മാറുകയില്ല. മനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണം രോഗ
 ശമനത്തിനത്രയും അപേക്ഷിതമാകുന്നു. “മനയേവമനുഷ്യാണാം കാ
 രണാബലമോക്ഷയോ” എന്നുള്ള പ്രമാണം എത്രയും അർത്ഥ
 താകുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങുന്നവർ അതിൽ ദ്രവ്യമായി വി
 ശ്വസിക്കുകയും രോഗം വളരെ വേഗം സുഖപ്പെടുമെന്നു് ആശിക്ക
 കയും ആശാപൂരിതവും പ്രസന്നവുമായ ഒരു മനസ്ഥിതി പാലിക്ക
 കയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

പ്രകൃതിചികിത്സ മറ്റു ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളുടെ ശത്രു
 വല്ല. പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമായും ശരീരത്തിനു് ഗുണകരമായും മ
 റു് ചികിത്സാരീതികളിലുള്ള മാറ്റങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുന്നതു കൊ
 ങ്ങട് യാതൊരു വിരോധവുമില്ല. പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ സാധാ
 രണ ജല ചികിത്സ, മണ്ണുപ്രയോഗം, സ്പേദം, ഉപവാസം, പ്രാ
 ണായാമം, വ്യായാമം, വണ്ണചികിത്സ, മേഖലവിജ്ഞാനീയം, ഭ
 ക്ഷണചികിത്സ ഇവയെ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ മാറ്റങ്ങളെല്ലാം
 സ്വീകരിച്ച് പ്രസന്നനായും ബ്രഹ്മചാരിയായും ഒരു രോഗി ജീവി
 കുന്നതായാൽ തീർച്ചയായും രോഗങ്ങൾ സുഖപ്പെടും. ശമനപരമാ
 യ രോഗാധിക്യം വരുമ്പോൾ പരിഭ്രമിക്കുന്ന രോഗികളുടെ ആ
 ശ്വാസത്തിനായി ബയോക്കൈമിക്സ് മരുന്നുകൾ, വസതി, ആവ
 ണക്കെണ്ണ ഇവ ഉപയോഗിക്കുവാൻ ഞാൻ ഉപദേശിക്കുന്നുണ്ട്.
 വലിയ രോഗമില്ലാത്തവർ അല്പം ഉപ്പുപയോഗിക്കുന്നതിലും ഞാ
 ന് വിരോധം പറയാറില്ല. ഇങ്ങിനെ അല്പാല്പമായ വ്യതിയാന
 ങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നതു് രോഗികളുടെ പരിഭ്രമത്തെയും പരവ

ശതയേയും കണ്ടിട്ടു മാത്രമാകുന്നു. ശുദ്ധമായ പ്രതിജ്ഞാവിതം നയിക്കുന്നതിനു് താല്പര്യവും മനസ്സും ഉള്ളവരുടെ രോഗങ്ങൾ നിശ്ശേഷംമാറുമെന്ന് ഉറപ്പു പറയാം. എന്നാൽ പെട്ടെന്നു് രോഗലക്ഷണങ്ങളെ അമർത്തി തൃപ്തിയടയേണ്ടവർ പ്രതിജ്ഞാവിതം പറുകയില്ല. ഇരുട്ടുകൊണ്ടു് ഓട്ടയടയ്ക്കുന്ന വിദ്യ പ്രതിജ്ഞാവിതംകന്മാർക്കു് ഇഷ്ടവുമല്ല.

ഓരോ രോഗത്തിനും പ്രത്യേകം ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കാതെതു് പ്രതിജ്ഞാവിതയുടെ ഒരു ഭൂഷ്യമാണെന്ന് ചിലർ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നു. രോഗം ഒന്നു മാത്രമേയുള്ളുവെന്നും ചികിത്സയും ഒന്നേയുള്ളുവെന്നും വാദിക്കുന്ന പ്രതിജ്ഞാവിതംകന്മാരോടു് ലക്ഷണങ്ങൾക്കു് ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കണമെന്ന് പറയുന്നതു് അസംബന്ധമാകുന്നു. എന്നാൽ പ്രത്യേകതരത്തിലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ പ്രതിജ്ഞാവിതാവിധിയിലും അല്പം മാറ്റങ്ങൾ ചെയ്യണമെന്നും ഭൃഷ്ടിന്റെ കിടപ്പനുസരിച്ചു് ചികിത്സ വേഗത്തിലോ സാവധാത്തിലോ എങ്ങിനെയാണു് ചെയ്യേണ്ടതെന്നുള്ള സംഗതികൾ മാത്രം ഗ്രഹിച്ചാൽ ചികിത്സ നിഷ്പ്രയാസമാണു്.

അവനവൻ അവനവന്റെ ഡാക്ടറായിരിക്കണമെന്നുള്ള തത്വം പ്രചാരത്തിൽ വരണമെങ്കിൽ പ്രതിജ്ഞാവിതം എല്ലാവരും അംഗീകരിക്കാതെ നിവൃത്തിയില്ല. ഞാൻ പല രോഗികൾക്കും ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊടുത്തതിൽ ഒരുത്തരും നേരേ അവയെ ആചരിച്ചിട്ടില്ലെന്നാണു് എന്റെ അറിവു്. വെള്ളത്തിലിരുന്ന് കുളിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ മിക്കവരും വ്യാധാമം മുടക്കും. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ നിർബ്ബന്ധം എല്ലാവർക്കുമില്ല. ചികിത്സാകാലത്തു് സംഭോഗാധിക്യം കൊണ്ടു് പലർക്കും തകരാറു് പററുന്നു. മുറുക്കു് വീടിവലി മുതലായവ നിശ്ശേഷം നിറുത്താതെയിരുന്നാൽ ചില രോഗങ്ങൾ മാറുകയില്ല. രണ്ടുനേരവും ക്ലിപ്തമായി സ്നാനങ്ങളും വ്യാധാമവും നടത്തുകയും വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ പ്രതിജ്ഞാവിതം കഴിക്കുകയും ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളെ നിശ്ശേഷം ത്യജിക്കുകയും ശുദ്ധവായുവിൽ കഴിയുന്നത്ര പെരുമാറുകയും കഴിയുന്നത്ര ബ്രഹ്മചര്യമനുഷ്ഠിക്കുകയും മനസ്സിനെ ശാന്തവും പ്രസന്നവുമാക്കി വെക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യരെ രോഗം ബാധിക്കുകയില്ല.

ആരോഗ്യം നശിച്ചവർ അവരുടെ പാപമോചനത്തിനായി ചെയ്യുന്ന തപസ്സാണു് പ്രതിജ്ഞാവിതം. മനുസ്മൃതിയിലും മറ്റും പാപശാന്തിക്കായി പ്രതിപാദിക്കപ്പെടുന്ന പരിഹാരങ്ങൾ

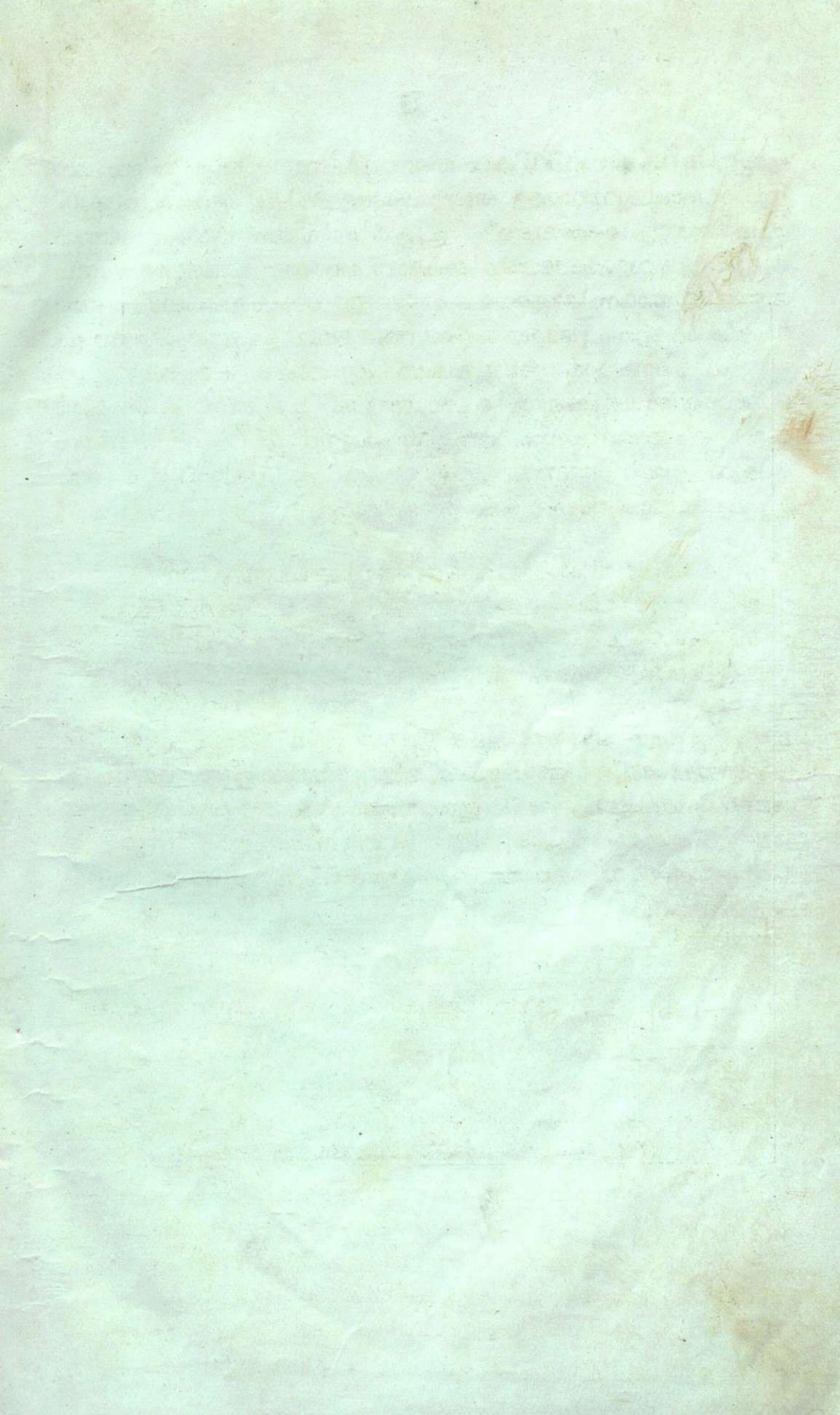
പ്രകൃതിചികിത്സാവിധികൾ തന്നെയാകുന്നു. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ആത്മാവിനുമുള്ള അസുഖങ്ങളെ ഭൂരികരിക്കുവാൻ പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കു ശക്തിയുണ്ടു്. പ്രകൃതിചികിത്സ അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ ഓരോരുത്തരും വെള്ളമുപയോഗിക്കുകയോ ആരോഗ്യപ്രദമല്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ദോഷകരമാണു്. വൃത്തികേടിന്റെ ഇരിപ്പിടമായ കളങ്ങളിലെ ജലം ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സക്കാർ ധാരാളമാകുന്നു. ശുദ്ധജലം കുടിക്കുകയും ശുദ്ധജലത്തിൽ കുളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനു് പ്രകൃതിചികിത്സക്കാർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. അശുദ്ധവായുവടിച്ചുവീശുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ എത്ര നാൾ പ്രകൃതിജീവിതം നയിച്ചാലും പറയത്തക്ക പ്രയോജനമുണ്ടാകയില്ല.

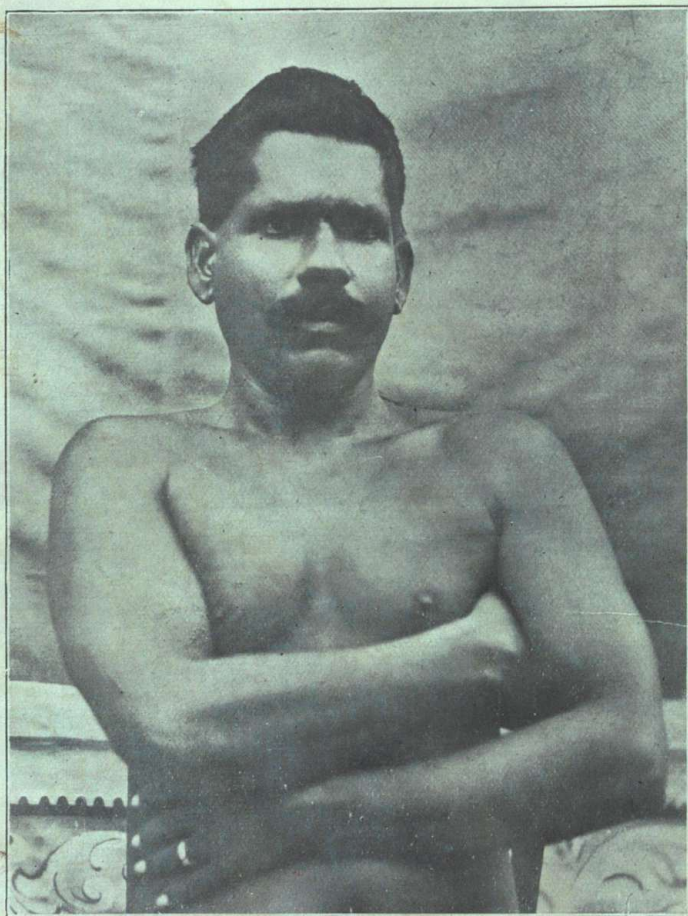
‘നീലാകാശ വിതാനമേന്തിനലതാവുകുഷാഭിരാമാവനീ ശ്രീലാഗാരമതിൽ ഫലാവലിയശിച്ചുഃ പ്രചാനത്തൊടെ സ്ഥൂലാനന്ദനിയന്നിളാവലയമാം ശ്രീശയ്യ തന്മേൽമര-ദ്രോലാനോളിതരായ് വസിക്കിൽ നിതരാമുല്ലാഘരല്ലാവരും’

എന്നുള്ള അധോരൂപജസ്തിന്റെ സിദ്ധാന്തം പ്രത്യേകം സ്മർത്തവ്യമാണു്. അനാരോഗ്യമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ മലകളിൽ കയറി ശുദ്ധജലമുപയോഗിച്ചും പവിത്രപവനൻ ശപസിച്ചും പ്രകൃതിയുടെ സന്താനങ്ങളെന്ന നിലയിൽ കരേക്കാലം ജീവിതം നയിച്ചാൽ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുവാൻ പ്രയാസമില്ല.

എം. ആർ. മാധവവാരീയർ ബി. എ; എൽ. എൽ. ബി.

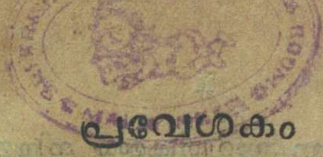






VENMONI K. RAMA WARIYAR.





പ്രവേശകം

അപരിമിതമായ ശക്തിയുള്ള ആവിഷ്കരിയെ മനുഷ്യൻ ആലോചിച്ചുണ്ടാക്കിയ ഇരുമ്പുകടിഞ്ഞാൺ കൊണ്ടു നിയന്ത്രിച്ചു വണ്ടിക്കു കെട്ടിയാൽ അതു സാധാരണ കുതിരകളുടെ എത്രയോ മടങ്ങു കൂടുതൽ ഭാരം വലിക്കുന്നതിനു ശേഷിയുള്ളതായിത്തീർന്നുവെന്നുള്ള അതുഭൂതതപം കണ്ടുപിടിച്ചു പ്രയോഗിച്ചു ജയിംസുവാട്ടിനേയും അയാളുടെ യന്ത്രത്തിനേയും പറ്റി ആളുകൾക്കു ആദ്യമുണ്ടായിരുന്ന അവിശ്വാസവും ഭയവും എത്രമാത്രമെന്നു പരിഗണിക്കാവുന്നതല്ല. ഇങ്ങിനെ പുതു സമ്പ്രദായത്തിൽ തീർത്തുവണ്ടിയെ മപുരത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന ഒരു 'നശീകരണയന്ത്ര'മായിക്കരുതിമിക്കു ആളുകളും അതിനെ വെറുക്കുകയും ഭയപ്പെടുകയും ചെയ്തു. അതുവരെയും കണ്ടിട്ടുള്ളതിൽനിന്നും ഭിന്നമായ ആ സൃഷ്ടിവിശേഷത്തെപ്പറ്റി യാതൊരു തുമ്പുമില്ലാത്ത അന്നത്തെ ജനങ്ങളുടെ തലച്ചോറിനു അതിനേക്കുറിച്ചു ആലോചിക്കാൻ പോലും ക്ഷമയുണ്ടായില്ല.

വെള്ളം ആവിയാകുമ്പോൾ അതിന്റെ അളവു ആയിരത്തിൽപരം ഇരട്ടിവളരമെന്നും ഈ വളച്ചുയിടുകൊടുക്കാതെ വായു കേറാത്തവിധം അടച്ചു പാത്രത്തിൽ അതു ആവിയാക്കിയാൽ ഈ വികാസശക്തി പാത്രത്തെ പിളർക്കുകയോ അതു സാധിക്കയില്ലെങ്കിൽ ആവിയുടെ തള്ളചിനനുസരണമായ വഴിയെ പാത്രത്തെ നയിക്കുകയോ ചെയ്യുമെന്നുള്ള മുന്നറിവു ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണു ആളുകൾക്കു ആവിയന്ത്രത്തിൽ അവിശ്വാസം ജനിച്ചതു്. ആവിയുടെ ഗതിയെ നിയന്ത്രണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സമ്പ്രദായം മനസ്സിലാക്കാത്തതുകൊണ്ടാണു വണ്ടി വല്ലയിടത്തും ചെന്നു തല്ലിത്തകന്നുപോകുമെന്നു അന്നത്തെ ആളുകൾ പേടിച്ചതു്.

ഡാർവിന്റെ അഭിലാഷപ്രകാരം നമ്മുടെ പൂർവ്വികന്മാരായ കുരങ്ങന്മാരുടെ അനുകരണശക്തി ഏതാണ്ടു നമ്മിലുള്ളതുകൊണ്ടും ചിലരിൽ അതു അത്യന്തം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നതു കൊണ്ടും എന്തബദ്ധം കാണിച്ചാലും അതിൽ പങ്കുകൊള്ളാൻ കുറേപ്പേർ കാണും. ഇങ്ങിനെയുള്ള ചിലർ വാട്ടിന്റെ വണ്ടിയിൽ കേറുവാനും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇവർ കുറേനാൾ സഞ്ചരിക്കുന്നതു കണ്ടു അപകടമൊന്നും ഇല്ലെന്നു മനസ്സിലായപ്പോൾ വേറെ ചിലർക്കും ധൈര്യമായി. ഇങ്ങിനെ വിശ്വാസം ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചു ഒടുവിൽ തീവണ്ടിയോടു വിരോധമുള്ളവർ വളരെ ചുരുങ്ങി.

ലോകത്തിൽ ഒരാൾക്കു അഭിവൃദ്ധി വരണമെങ്കിൽ വേറെൊരാൾ

രംഭം നാശം വരണമെന്ന സാർവ്വത്രികമായ നിയമമനുസരിച്ചു ക
 തിരവണ്ടി, കാളവണ്ടി മുതലായവയെ കഴുത്തിനുപിടിച്ചു പുറത്താ
 ക്കിക്കൊണ്ടാണു തീവണ്ടിയുടെ പുറപ്പാട്. അതുകൊണ്ടു യാത്ര
 ക്കാരുടെ ഏകശരണമായിരുന്ന മെയിൽ കോച്ചുകൾ നടത്തി അ
 വരോട് അനന്യമായ കൂലിവാങ്ങിച്ചുപോന്ന ഒരു കൂട്ടം വലി
 യ കഴപ്പുമായി. വായിൽ മണ്ണടിക്കപ്പെട്ട ഇവർ പ്രക്ഷോഭിച്ചു തീ
 വണിയേയും അതിന്റെ നിർമ്മാതാവിനേയും നശിപ്പിക്കുന്നതി
 നായി അരയും തലയും മുറുക്കി ഇറങ്ങി. വാസ്തുവത്തിൽ ഗുണഭ്ര
 യിയ്യമായ സകലതും പ്രതികൂലികളുടെ പ്രതിരോധങ്ങളെ ജയി
 ച്ച ശാശ്വത പ്രതിഷ്ഠനേടമെന്നുള്ള തത്വം വിളമ്പരപ്പെടുത്തികൊ
 ണ്ടു ആവിയന്ത്രവും അതിന്റെ സ്രഷ്ടാവും വിജയികളായി.

ഏതു സാധനത്തിന്റെയും പോരായ്മകളെ പ്രത്യക്ഷപ്പെ
 ടുത്തുന്നതിൽ പ്രത്യേക സാമർത്ഥ്യമുള്ള കാലഗതി വാട്ടിന്റെ യ
 ന്ത്രത്തിനുള്ള കുറവുകളും കുറവുകളും വെളിപ്പെടുത്തിത്തന്നു. അ
 താതു കാലങ്ങളിൽ അതാതു കുറവുകളെ പരിഹരിക്കുന്നതിനു ആ
 ള്ളകളുമുണ്ടായി. ഇപ്രകാരം ഓരോ ഭാഗവും മാറിമാറി ചില പു
 തുഭാഗങ്ങൾ കൂടി ചേർത്തു വാട്ടിന്റെ സൃഷ്ടിയോടു വളരെ അകന്ന
 ഒരു ബന്ധംമാത്രമുള്ള രീതിയിൽ മാറിപ്പോയ ആവിയന്ത്രം ഇപ്പോ
 ളും കപ്പലോടിച്ചേർന്നു മറ്റും പലവിധത്തിൽ നമ്മെ സഹായി
 ക്കുന്നു.

ഇപ്രകാരം ഒരു ചരിത്രം പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കു മുണ്ടു്. വിഷം
 കലനാശയങ്ങളും, ശരീരം മുടിക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയകളും, ഞരമ്പു മു
 റിക്കുന്ന കത്തിവയ്പ്പുകളും, ഓജസ്സുകറയ്ക്കുന്ന ചൊള്ളിക്കല്ലുകളും
 എന്നുവേണ്ടാ പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ മറ്റു പ്രവൃത്തികളും കൊണ്ടു
 ആരോഗ്യത്തെ കൊള്ളയിട്ടുവന്ന ആലോപ്പതിക്കു ഒരു കോടാലിയായ
 യി പ്രിസ്നിറാസ്, നീപ്പു മുതലായവരിൽനിന്നു പ്രകൃതിചി
 കിത്സ മുളച്ചു. ഭർത്താവും, ജാരനും തമ്മിലുള്ളതു പോലെ ഒരു വൈ
 രം പ്രകൃതിചികിത്സകർക്കും മറ്റുതരം ചികിത്സകർക്കും തമ്മിൽ ഉ
 ണ്ടായി. ഈ പ്രകൃതിചികിത്സാവിശേഷികൾ ഈ ചെറുകുരുമുള്ള
 യെ മുറിക്കുന്നതിനു വാളുമേന്തി ഇറങ്ങി. എന്നാൽ ആ കംസന്മാരു
 ടെ ചതിവുകൾ ഒന്നും ഈ ഉണ്ണിക്കുണ്ണനെ കൊല്ലുന്നതിനു മതി
 യായില്ല. ഈ കിശോരന്റെ മാതാപിതാക്കന്മാരെ അവർ തടവി
 ലിട്ടു കഴുപ്പുപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്. ലൂയിക്രനെ എന്ന ജർമ്മനീയ കൃഷി
 കൻ ഈ പുതു മുളയുടെ പുറം ഉണ്ടായിരുന്ന കാടു ഏറക്കുറെ
 വെട്ടിത്തെളിച്ചു തന്റെ ബുദ്ധിശക്തിയും നോട്ടവും കൊണ്ടു ചില

വളങ്ങരം ഇട്ടു അതിനെപ്പുഴുപ്പിച്ചു. കൺ കളിപ്പിക്കുന്ന പല ചെങ്കനികൾ നിറച്ചു ആ അങ്കുരം ഒരു മഹാവൃക്ഷമാകുന്നതു കണ്ടു അദ്ദേഹം തന്റെ ചരമാവസരത്തിൽ അമൃതിലാറാടി. ജസ്റ്റ് എന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുഗാമി അങ്ങിങ്ങുണ്ടായിരുന്ന പഴുക്കേടുകൾ നീക്കി ഇത്തിരക്കണ്ണികൾ വെട്ടിപ്പറിച്ച് ചെളിക്കഴമ്പു കൊണ്ടു പ്രണങ്ങൾ കരിച്ച് ഇടവിടാതെ സൈപരമായി വളരാൻ അതിനു ഇടംകൊടുത്തു. ലസ്റ്റ്, ലിൻലാർ മുതലായ പുതിയ കൃഷിക്കാർ ശാസ്ത്രീയമായ ചില നവീനദോഷമിശ്രങ്ങൾ ഇടുവെള്ളം പകർന്നു തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും പറയത്തക്ക യാതൊരു കേടുമെന്നേ അതു വളന്നുവരുന്നു. ജമ്മനി, ആസ്ത്രീയ മുതലായ നടുയുറോപ്പ് രാജ്യങ്ങളിൽ കിളിത്തു വലിയ കൊമ്പുകളാകുന്ന പച്ചപ്പട്ടു കൊടിക്കുകൾക്കു കീഴിൽ അമേരിക്കയേപ്പോലും അടക്കി കിഴക്കൻപ്രദേശങ്ങളിലേക്കു കാറുവഴി ചില ഇലകൾ ഇതു അയച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ആലോപ്പതിയും, ആയുർവൈദ്യവും പടിച്ചു പണിപതിനെട്ടും നോക്കി ഭേദമാകുകയില്ലെന്നു പറഞ്ഞുപേക്ഷിച്ചു പല രോഗികളേയും തന്റെ കളിർത്തണലിൽ നിർത്തി മരണമുട്ടുവെയിലിൽ നിന്നു രക്ഷിച്ചു ജയസ്തംഭങ്ങൾ പോലെയുള്ള അനവധി വേടുകൾ കൊണ്ടുതന്നെ ഒന്നുകൂടി ഉറപ്പിച്ചു നിൽക്കുന്ന ഈ നവചികിത്സാവടവുമാണെന്നു കണ്ടു എത്ര ഡാക്ടറന്മാരും, വൈദ്യന്മാരും സ്ഥാനഭ്രംശവും ധനസമ്പാദനമാർഗ്ഗനിരോധനവും ഭയപ്പെട്ടു കറങ്ങിത്തീരിയുന്നതു. ഈ അഭിനവ പരശുരാമന്മാരുടെ വെണ്മഴകൊണ്ടു ഈ മരം വെട്ടിവിഴ്ത്താൻ നോക്കിയാൽ അതിന്റെ വായ്ത്തല പോകുമെന്നല്ലാതെ യാതൊരു ഫലവും ഉണ്ടാകയില്ല. ഇങ്ങനെ പല ബിഭീഷികകളും സഹിച്ചും പല പരിവർത്തനങ്ങൾ വന്നും കാലാഗ്നിയിൽ ദഹിക്കാതെ പ്രകാശമാനമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സ സർവ്വോപയോഗപ്രദയായിത്തന്നെ കാണപ്പെടുന്നു.

വാസ്തുവമിഷ്ടിനെല്ലൊമാണെങ്കിലും പലപ്പോൾ ഇതിൽ പൂണ്ണ വിശ്വാസമില്ലാതെയാണിരിക്കുന്നത്. ഇതിന്റെ പ്രധാനകാരണം ഇതു് ഇവിടുത്തുകാർക്കു പുത്തരിയായതു കൊണ്ടായിരിക്കും. വളരെക്കാലമായി എന്തെങ്കിലും രോഗം വന്നാലുടനെ മരണമുട്ടിച്ചു ഭേദമാക്കിവരുന്ന ആളുകൾക്കു പരമ്പരാധാരവും ചില വിജാതീയസ്ഥാനങ്ങളും കൊണ്ടു രോഗം മാറുമെന്നു വിശ്വാസം തോന്നാത്തതിൽ വിസ്മയിക്കാനില്ലല്ലോ. ഈ ചിരപരിചയം തന്നെയായിരിക്കും എന്തു വിഷമെങ്കിലും കമ്പൗണ്ടർസാർ കലക്കിത്തന്നാൽ കടിക്കുന്നതിനു അവരെ സജ്ജരാക്കുന്നതും, കരുണാരഹിതനായ ശസ്ത്രശാ

ഹിയുടെ മുന്നിൽ കഴുത്തു കാണിച്ചു കൊടുക്കാൻ ചെയ്യുവാനാവാതെ പരമ്പരയാ നാം അനുഷ്ഠിച്ചുവരുന്ന മരണ ചികിത്സയുടെ സർവ്വരോഗകലാന്തകതയെ സ്വപ്നനേരത്തേക്കു ഒന്നുമാറി വച്ചു ഈ നവചികിത്സാതത്വങ്ങളിൽ വല്ല യുക്തിയുണ്ടോ എന്നു ആലോചിച്ചുനോക്കാനും മാത്രം ക്ഷമയുള്ള യാതൊരുവനും ഇതിന്റെ മഹത്വം ഗ്രഹിക്കാതിരിക്കയില്ല.

ഈ ചികിത്സയുടെ മെഴലികതതത്വങ്ങൾ ഏതാണിങ്ങനെയാണു്. അഹിതവും അമിതവുമായ ആഹാരങ്ങൾ കഴിച്ചു ദഹനശക്തിയെ കെടുത്തിയും വ്യാധിമം ചെയ്യാതെ അവയവങ്ങളെ തൃപ്തനൂപിപ്പിച്ചും വായു, സൂര്യപ്രകാശം, എന്നിവയെല്ലാംതെയിരുന്നു ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയെ തടഞ്ഞും യഥാകാലം മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യാതെ ആ അനാവശ്യസാധനങ്ങളെ ദേഹത്തിനുള്ളിൽതന്നെ അടിയിച്ചും പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ ജീവിതം നയിച്ചാൽ ഉള്ളിലുണ്ടാകുന്ന അന്യപദാർത്ഥങ്ങൾ പുളിച്ചു ചൂടുമുട്ടിയിപനിയായി പരിണമിക്കും. ഇങ്ങിനെ പനിയെന്നു ഒരു രോഗവും അതിനു അനാവശ്യ സാധനം എന്നു ഒറ്റക്കാരണവും മാത്രമേയുള്ളൂ. ഈ പനിയുടെ വേഷപ്പകർച്ചകളാണു് മറ്റു രോഗങ്ങളെല്ലാം. അനാവശ്യസാധനം കയറിയ സ്ഥാനത്തിന്റെ ഭേദം കൊണ്ടാണു ഈ പകർച്ചകൾ ഉണ്ടാകുന്നതും.

രോഗമുണ്ടാകുന്നതു ശരീരത്തിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന അനാവശ്യസാധനങ്ങളെ പുറത്തു തള്ളുന്നതിനായി ദേഹം ചെയ്യുന്ന ശ്രമമാകുന്നു. അധികം അനാവശ്യസാധനം കൂട്ടിക്കിടക്കുന്നിടത്തുനിന്നു ഒരു പരുവുണ്ടായി അതുവഴി ചിലപ്പോൾ ദുഷ്ട വെളിയിൽ പോയേക്കും. ചിലപ്പോൾ സർപ്പാഗം കുരുക്കൾ വന്നു മസൂരിയായിട്ടും ദുഷ്ട മാറിയേക്കാം.

മരണകൾ ചെയ്യുന്നതു ശരീരത്തിന്റെ ഈ ശ്രമത്തെ തടയുകയാണു്. അവയെല്ലാം വിഷസാധനങ്ങളാകയാൽ ഉള്ളിലുള്ള ദുഷ്ടിനേക്കാൾ വലിയ ശത്രുക്കളായിട്ടാണു ശരീരം അവയെ കണക്കാക്കുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു അവയെ വെളിയിൽ തള്ളുന്നതിനായിട്ടു ശരീരത്തിന്റെ ശക്തി അങ്ങോട്ടുപോകും. അപ്പോൾ രോഗലക്ഷണങ്ങളും മാറും. ഈ വിഷങ്ങൾ വെളിയിൽ തള്ളാനുള്ള ശ്രമം സഹലമായി വരാൻ ചിലപ്പോൾ കാലതാമസം വന്നേക്കും. ഇതിനിടയ്ക്കു മറ്റേരോഗം മാറിയതുകൊണ്ടു രോഗി സന്തോഷിക്കും. പക്ഷേ ഏറെത്താമസമെന്നു മരണവിഷത്തെത്തള്ളുന്നതിനു വേറൊരു രോഗവും വന്നുകൂടും. ധാരാളം ചികിത്സ ചെയ്തിട്ടുള്ളവർക്കു ഇതു പലപ്പോഴും അനുഭവപ്പെട്ടിരിക്കും.

ഇതുകൊണ്ടു സിലമാകുന്നതെന്തെന്നാൽ ഈ ശരീരത്തിന്റെ മലാപാസനകർമ്മത്തെ നാം സഹായിക്കണമെന്നുള്ളതാണ്. അതിനായിട്ടാണ് പലതരം സ്നാനങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതും.

“സദ്യേഷാമേവ രോഗാണാം
നിദാനം കുപിതാ മലാഃ
തൽ പ്രകോപസ്യതു പ്രോക്തം
വിവിധാ ഹിതസേവനം”

എന്ന ശ്ലോകംകൊണ്ടു ആയുർവ്വേദവും മേല്പറഞ്ഞ പ്രകൃതി ചികിത്സാതത്വത്തെത്തന്നെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. “സർവ്വരോഗങ്ങളുടേയും ഘേതു മലങ്ങളുടെ കോപമാണ്; അവയുടെ കോപത്തിനുകാരണം അഹിതപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതാണ്.” എന്നാണ് ഈ ശ്ലോകത്തിന്റെ സ്ഥൂലമായ അർത്ഥം. മലങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത് ത്രിദോഷങ്ങളായിട്ടെടുക്കാതെ അനാവശ്യസാധനങ്ങളായിക്കരുതിയാൽ പ്രകൃതിചികിത്സയും ആയുർവ്വേദവും രോഗത്തിനു ഒരേ കാരണത്തെന്നു പറയുന്നു എന്നുവരും. അതു നീക്കാനുള്ള ആയുർവൈദ്യത്തിന്റെ വഴിമാത്രം പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കു യോജിച്ചതല്ല എന്നേയുള്ളൂ.

ഇതൊന്നും പറഞ്ഞാൽ ചില യാഥാസ്ഥിതികന്മാർ സമ്മതിക്കയില്ല. അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കും ആയുർവൈദ്യത്തിനും തമ്മിലുള്ള ചില താരതമ്യങ്ങളെക്കൂടി ഇവിടെ കാണിക്കാം.

വയറുതിരുമ്മിക്കളി, ആവികളി, ചെളിതേപ്പ് എന്നിവയാണ് പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ പ്രധാനകരകൾ. സർവാംഗമുള്ള തിരുമ്മലിന്റെ ഒരംശമായി വയറുതിരുമ്മിക്കളിയെ ഗണിക്കാം. ദേഹമാകെ വെള്ളത്തോടുകൂടി തിരുമ്മിത്തുടയ്ക്കുന്ന പ്രകൃതിസ്നാനം അവരക്കളിയുടെ ഇതരവേഷംതന്നെ. തലോടൽകൊണ്ടു ഞരമ്പുകളേയും മററുള്ളിലുള്ള അവയവങ്ങളേയും ഉന്തേജിപ്പിക്കുകയാണ് അവരക്കളിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം. ഇതു വെള്ളത്തോടുകൂടിയുള്ള തിരുമ്മൽകൊണ്ടും സാധിക്കുന്നു. ചെവിയിൽ വരുന്ന പരക്കുൾ, ചിലസ്ഥാനങ്ങളിൽ വരുന്ന നീരുക്കുൾ, വേദനകൾ മുതലായവയ്ക്കു ആയുർവൈദ്യവും ആവി ഉപയോഗിച്ചു വിയപ്പിക്കാറുണ്ട്. ആവിയുണ്ടാക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ചില മരുന്നുകൾ ഇടാറുണ്ടെന്നുള്ള വ്യത്യാസമെ ആയുർവൈദ്യത്തിനുള്ളു. പക്ഷെ ദുഷ്ടിനെ ജലപ്രായത്തിൽ-വിയപ്പായി-വെളിയിൽക്കളയുക എന്നതു മരുന്നില്ലെങ്കിലും സാധ്യമാണ്. പഴുതാര, തേൾ മുതലായ ചെറുവിഷ ജന്തുക്കൾ കടിച്ചാൽ കോളുവായിൽ നിലംതൊടാമണ്ണ (വേട്ടാവളിയന്റെ കൂട്ട)

അരച്ചിടുന്നതും ചെളിതേക്കുന്നതുമായി വല്ല വ്യത്യാസവുമുണ്ടോ എന്നു സന്ദിഗ്ദ്ധമാണ്. മൃത്രത്തടസ്സത്തിനു പാററാക്കായും വയററത്തു അരച്ചിടാറുള്ളതു ചെളിതേപ്പിന്റെ രൂപാന്തരമല്ലേ? വേദനയ്ക്കു കാരണമായ ചൂടു വലിച്ചെടുക്കുന്നതിനാണു ഈ തണുപ്പു സാധനങ്ങറു സഹായിക്കുന്നതു്. ചെളി ഇവററയിലെല്ലാം വച്ചു ലോഷരഹിതവും വൃത്തിസഹിതവുമാണെന്നുള്ളതിനു പക്ഷാന്തരം ഉണ്ടാവാനിടയില്ല. ഇതുപോലെ വേറെ പല ഉദാഹരണങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളിക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രകൃതി ചികിത്സാപദ്ധതിയിൽ സഞ്ചരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നവന്റെ കാലിൽ തട്ടുന്നതായി പല കല്ലുകറു ഉണ്ടു്. അവയിൽ ഒന്നാമത്തേതു് പ്രകൃത്യനുസരണമായ ആഹാരരീതിയാണ്. ഉപ്പുകുട്ടിയും മുളകു ഉല്പവാമുതലായവ പച്ചയ്ക്കു രച്ചോവററത്തുപൊടിച്ചോ ചേർത്തും വെളിച്ചെണ്ണയായാഴിച്ചു കടുകവറുത്തും മററും പലതരത്തിൽ സ്വാഭുണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള ഘനവും വേറുവുമായ ഉപദംശങ്ങറു ഉപയോഗിച്ചു ശീലിച്ച രസനകറു, പകുതി വേവിച്ച അരിയും പച്ചക്കററിസ്സാമാനങ്ങറു പച്ചയ്ക്കു നറുക്കിയോ ഒന്നു വാട്ടിയോ വ്യഞ്ജനങ്ങറുതൊട്ടു തെറിക്കാതെ നിർമ്മിച്ചുകറിയും 'കറുകറെ'ക്കുടിച്ചുതിന്നണമെന്നു പറയുമ്പോറു നീരസകളായിത്തീരുന്നതിൽ അതുളതപ്പെടാനുണ്ടോ? എന്നാൽ കേറുക്കുമ്പോറു തോന്നുന്നപോലെയുള്ള പ്രയാസമില്ല ഇവ വർജ്ജിക്കാൻ. ആദ്യം കുറെ ദിവസത്തേക്കെ ഉപ്പുമുളകു മുതലായവ ചേർത്ത കുറികളുടെ മണവും വറമണവും മററും ചങ്ങലയിട്ടുവലിക്കയുള്ളു. അക്കാലങ്ങളിൽ അവയുടെപ്രലോഭനത്തിനു അടിമപ്പെടാതെ കഴിച്ചുകുട്ടിയാൽ പിന്നെ അവയിൽ ആഗ്രഹം ജനിക്കയില്ല. അഥവാ ആഗ്രഹംജനിച്ചിട്ടു അവ കുറച്ചുപയോഗിച്ചുപോയാൽ അപ്പോഴുണ്ടാകുന്ന കണ്ണുനീർ, വായു് നീററൽ, നാക്കു കഴലുക മുതലായ അസുഖങ്ങളും പിന്നീടുണ്ടാകുന്ന അന്തർദ്രാഹം, മുട്ടുചുടിയിൽ, മലബന്ധം മുതലായ ഉപദ്രവങ്ങളും അനുഭവിച്ചു കഴിയുമ്പോഴേക്കു മസാലകളിലുള്ള കൊതി നിശ്ശേഷം നശിച്ചുകൊള്ളും.

ഇങ്ങിനെ ആഹാരരീതി 'അടപടലെ' മാറുന്നതിനു ചങ്കുറപ്പുവേണം. അതില്ലാത്തവർ ഉപ്പും മുളകും കുറച്ചു കുറച്ചു കൊണ്ടുവന്നു നിശ്ശേഷം തൃജിക്കാൻ നോക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ ഉപ്പു മുളകുകറു ചേർത്ത കുറികളുടെ ഗന്ധംവരാത്ത ദിക്കിലെങ്ങാനുംപോയി താമസിച്ചു നിവ്വഞ്ജനമായ ആഹാരത്തിൽ അഭിരുചി ജനിച്ചശേഷം സ്വഗ്രഹത്തിൽ വന്നുതാമസിക്കണം. ഇങ്ങിനെയെല്ലാം മുൻകരുതലുകറു ചെയ്താൽ ഇത്തരം ചീത്ത ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ കൊ

തിയില്ലാതെ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ചെങ്കനികൾ അണ്ടികൾ മുതലായവ കഴിക്കാൻ അത്യന്തം സന്തോഷമുണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്.

ചോറു നിശ്ശേഷം ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നു പറയുമ്പോഴാണ് ഇതിലധികം വൈമനസ്യം രോഗികൾ കാണിക്കാറുള്ളത്. പഞ്ചസാര, പ്രോട്ടീൻ, ലോഹലവണങ്ങൾ, മുതലായ സാധനങ്ങൾ ധാരാളമുള്ള പഴം, പാൽ ഇവയും സ്റ്റേഫ്‌റൂവ്യവും പ്രോട്ടീനും വളരെയുള്ള അണ്ടിയും തിന്നാൽപോരാ! സ്വപ്നം പ്രോട്ടീനും ഒരുപാടു സ്നാച്ഛം ശേഷം വെള്ളവുമുള്ള ചോറുതിന്നാൽമതി, എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നതു വെറും അറിവില്ലായ്മതന്നെയാണ്. ചോറുണ്ണുന്നവരേക്കാൾ എത്രയും മടങ്ങു ബലവാനാണ് പഴവും അണ്ടികളും തിന്നുന്ന മനുഷ്യരെങ്ങെന്നു ഇവർ ഒന്നു ചിന്തിച്ചുനോക്കട്ടെ. അപ്പോൾ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ആഹാരത്തിന്റെ പോഷകസാധനസമ്പത്തും, നമ്മുടെ സാധാരണ ആഹാരത്തിന്റെ പോഷകാംശഭാരിത്രവും വെളിവാകും. പ്രകൃതിയോഗ്യമായ ആഹാരത്തിനെപ്പറ്റിയുള്ള ഭയവും അപ്പോൾ നശിക്കും.

പ്രകൃതിചികിത്സാനുഷ്ഠാനത്തിൽ ഭയം ജനിപ്പിക്കുന്ന രണ്ടാമത്തെക്കാര്യം ദേഹം ചടയ്ക്കുന്നതാണ്. പോഴ്നായാലും പൊണ്ണനായിരിക്കണമെന്നു എല്ലാവരും ധരിച്ചുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. കവിൾവീത്തു, കടവയർതുങ്ങി, സർപ്പംഗം കൊഴുത്തു മീനമീനത്തു, വെള്ളം കുടിച്ചുവീർത്ത ചെതുകുരുടിച്ചോലെയിരിക്കുന്ന പൊണ്ണമാരെക്കാണുമ്പോൾ, "അവൻ ഭാഗ്യശാലി. കടവയറും കോപ്പും ഉണ്ട്" എന്നു സാനന്ദം കൊണ്ടാടുന്നതു വെറും മൗഢ്യമാകുന്നു. ഉരുക്കുകട്ടികൾ പോലെയുള്ള ശാസപേശികൾ തിങ്ങിയൊതുങ്ങിയിരിക്കുന്ന കൃശഗാത്രമാണു ദുമേദസ്സനിറഞ്ഞു 'ബളബളായമാന'മായ ശരീരത്തേക്കാൾ നല്ലതെന്നു രണ്ടുതരം ദേഹമുള്ളവരുടേയും കർമ്മസാമർത്ഥ്യമാകുന്ന മാനദണ്ഡം കൊണ്ടു താരതമ്യപ്പെടുത്തി നോക്കുമ്പോൾ വെളിവാകും. മേദരന്മാർ കുറച്ചുദൂരം നടന്നാൽ അണയ്ക്കും, വിയർക്കും, തളന്നുവീഴും. ഇക്കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയവർ പൊണ്ണനാകാൻ ഒരിക്കലും ആഗ്രഹിക്കയില്ല. അവർ "മേദസ്സറു മെലിഞ്ഞു കഷ്ടിലാലുവാ"യ ശരീരത്തെയേ ആശിക്കുകയുള്ളൂ. അപ്പോൾ പ്രകൃതിചികിത്സയോടുള്ള ചൈതന്യവും നശിക്കും.

പ്രകൃതിചികിത്സാരസികന്മാരെ പിന്തിരിയ്ക്കുന്ന വേറൊരു കഴിപ്പം ഒരു രോഗം ഭേദമാകാൻ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾപല രോഗം വെളിപ്പെടുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. "പട പേടിച്ചു പന്തളത്തു ചെന്നപ്പോൾ പന്തയും കുത്തിപ്പട" എന്ന രീതിയിൽ ഒരു സുഖ

ക്കേടിനു ചികിത്സിക്കുവേ അനവധി സുഖക്കേടുകൾ ഒപ്പം എതിരിട്ടുകണ്ടാൽ മിക്കവാറും ആളുകൾ പരിഭ്രമിക്കുന്നതിൽ അതൃപ്തപ്പെടാനില്ല. മറ്റു രോഗികളുടെ ഇങ്ങിനെയുള്ള അനുഭവം കണ്ടുകേട്ടും ഭയാകലരായി പലരും പ്രകൃതിചികിത്സയേ ആശ്രയിക്കാൻ മടിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇതും അറിവിന്റെ കുറവുകൊണ്ടു ഉണ്ടാകുന്ന പേടിയാണ്. ഉള്ളിലുള്ള ദുഷ്ട രോഗമായോ മലമൂത്രസേചങ്ങൾ വഴിയായോ വേണം പുറത്തു പോകാൻ. ആയതുകൊണ്ടു രോഗം വരുന്നതു ദുഷ്ട നശിക്കുന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കി ചികിത്സയെ ക്ഷമയോടും സന്തുഷ്ടിയോടും കൂടി തുടർന്നാൽ കുറേ കളഞ്ഞു പൊന്നുപോലെ ശരീരം ആരോഗ്യശ്രീമി വീശിത്തിളങ്ങും.

ഇനി പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്യാലുണ്ടാകുന്ന പ്രധാന ഗുണങ്ങളെപ്പറ്റി ഒന്നു രണ്ടു വാക്കുകൂടി പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ.

പ്രകൃതിചികിത്സ രോഗികളിൽ നിന്നും യാതൊരു കാര്യവും മറച്ചു വയ്ക്കുന്നില്ല എന്നുള്ളതാണ് പ്രധാന ഗുണം. ആശുപത്രിയിലാണെങ്കിൽ യൂറോപ്പിലെങ്ങോണ്ടു നിന്നു വരുന്ന മരുന്നുകളാണ് ഉള്ളതു്; ഇവ രോഗം മാറുന്നവയാണെന്നു വിചാരിച്ചാൽ തന്നെ ആ മരുന്നു കപ്പികളുടെ പുറത്തു എഴുതിപ്പറ്റിച്ചിരിക്കുന്ന കടലാസുകളാണല്ലോ അവ ഇന്നതാണെന്നുള്ളതിനു ലക്ഷ്യം. കടലാസു തെറ്റി ഒട്ടിച്ചാൽ ഒന്നിനു പകരം ഒന്നായിപ്പോകാം. ഇങ്ങിനെ വല്ല കഴപ്പുമുണ്ടോ എന്നു ഡാക്ടറോ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കീഴ്ദ്വാരസ്ഥന്മാരോ പരിശോധിച്ചിട്ടുണ്ടോ മരുന്നുകൾ വെളിയിൽ കൊടുക്കുന്നതു്? കൂടാതെ അനവധി രോഗികളുടെ മല മൂത്രാദികളിൽ തട്ടിപ്പോകുന്ന കാര്യം വഴിയും അവയിൽ നിന്നും ഉറവു വഴിയായും പല വിധേന രോഗ ബീജങ്ങൾ നിറഞ്ഞു ആശുപത്രികളിന്നരിലെ വെള്ളം ശുദ്ധീകരിച്ചാണോ സാധാരണ മരുന്നുകളിൽ ചേർക്കാറുള്ളതു്? ഈ വിവരങ്ങൾ ഒന്നും അറിയാതെ എന്തു വെള്ളത്തിൽ എന്തു വിഷം കലർത്തിത്തന്നാലും കുടിക്കുന്നതിൽ എത്ര നന്നാണ് ശുദ്ധവായുവേറും ശുദ്ധ ജലം കുടിച്ചും രുചികരമായ ആഹാര സാധനങ്ങൾ കഴിച്ചും ചില ശിശിരീകരണ സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്തും നയിക്കേണ്ട പ്രകൃതി ചികിത്സ? ഇത്ര സുഷുമായ ഈ ചികിത്സയോടു കിടന്നില്ലാൻ മറ്റു ചികിത്സകൾക്കു അസാധ്യമാണ്.

മറ്റുതരം ചികിത്സകൾ ചെയ്താൽ രോഗം ഭേദമാകുന്നതോടു കൂടി പച്ചക്കമ്പോളപോലെ വിളറി, എല്ലു കൂട്ടുമാത്രമായി ചക്കിലിട്ടു ചതച്ചു നിറഞ്ഞ കരിമ്പുപോലെയാണു രോഗികൾ വെളിയിൽ

വരാൻ. എന്നാൽ പ്രകൃതി ജീവിതംകൊണ്ടു രോഗം മാറിയാൽ രക്ത പ്രസാരത്തോടും ഓജസ്സോടും കൂടിയ ശരീരം ഗ്രഹണ വാനിമുക്തനായ സൂര്യനേപ്പോലെ അതിതേജസപിയായി ശോഭിക്കും. സ്വപ്നം ശ്രദ്ധയോടെ രണ്ടുതരംചികിത്സ ചെയ്യുന്നവരെയും സൂക്ഷിച്ചാൽ ഈ തത്വം സ്പഷ്ടമാകുന്നതു്.

പ്രകൃതി ചികിത്സയുടെ പ്രധാന മഹിമ ഒരു രോഗത്തിനെക്കുളയുമ്പോൾ ആ രോഗം മാറുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല സകല രോഗവും മാറുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. മുൻ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള മൂല തത്വങ്ങളിൽ രോഗങ്ങളുടെ ഏക നിദാനം അനാവശ്യ സാധനമാണെന്നു തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. അപ്പോൾ അനാവശ്യ സാധനത്തെത്തള്ളിക്കളഞ്ഞാൽ സകലരോഗവും മാറുകയും ചെയ്യും. അതാണു ഈ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള അനിതര ചികിത്സാ സാധാരണവും അത്യൽകൃഷ്ടവുമായ ഗുണം. മറ്റു ചികിത്സകൾ ചെയ്യാൽ ഒരു രോഗം മാറുന്നതോടുകൂടി വേറെ പല രോഗങ്ങൾ വെളിപ്പെടുന്നുവെന്നു കാണാം. ഇതിനു സുപ്രസിദ്ധമായ ഒരുദാഹരണം ഇവിടെ ഉദ്ധരിക്കാം.

“പരാസൻസസ്സു എന്ന ചികിത്സകൻ ജറോഫീമസ്സു എന്ന ആളിന്റെ ഉപ്പുകുറിയിലെ വേദന—മറ്റു പല ചികിത്സകൾ ചെയ്തിട്ടു ഭേദമാകാതിരുന്ന വേദന—ഭേദമാക്കി. എന്നാൽ വാസ്തവത്തിലുണ്ടായതു് ഉപ്പുകുറിയിൽനിന്നു വേദന തള്ളവിരലിലേക്കു മാറുകയും അതു സ്വൾജ്ഞാനവിഹീനമാകയും ആയിരുന്നു. കാലതാമസമെന്തു ആ രോഗി പെട്ടെന്നു മോഹാലസ്യം വന്നു മരിച്ചുപോകയും ചെയ്തു.” (ഡാക്ടർ ടാൾ. എം. ഡി.)

അസാധാരണമായ മുഖരത, അത്യധികമായ കാമാത്തി, ചിത്തഭ്രമം മുതലായ മാനസികരോഗങ്ങളെ മാറുന്നതിനു മറ്റുതരം ചികിത്സകൾക്കു സാധിക്കുന്നില്ല. അതുകൾ വരുന്നതു് എന്തു കൊണ്ടാണെന്നും അവയ്ക്കു അറിഞ്ഞുകൂടാ. എന്നാൽ പ്രകൃതിചികിത്സ ഇവയെല്ലാറ്റിനും കാരണം പറയുന്നുണ്ട്. തലച്ചോറിനെ ചുറ്റി ഭ്രഷ്ട വലിക്കുമ്പോൾ ചിത്തഭ്രമവും മുഖരതയും ഉണ്ടാകുന്നു. ലിംഗത്തിൽ ദുമ്മേദസ്സ് അടിഞ്ഞാൽ അതികാമം ഉണ്ടാകും. ക്ഷയകഷ്ടാദി രോഗങ്ങളിൽ ഞാനുകുളുടെ ശക്തിക്ഷയത്താലും ഇതു കാണാറുണ്ട്. പ്രകൃത്യനുസൃതമായ ജീവിതരീതികൊണ്ടു ശരീരരോഗങ്ങൾ മാറുന്നതുപോലെ ഇത്തരം മനോരോഗങ്ങളും മാറുമെന്നു ധാരാളം കാണപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതുകൊണ്ടും പ്രകൃതിചികിത്സ ഇതരചികിത്സകളെ ജയിച്ചുതന്നെ നില്ക്കുന്നു.

ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഒരു കാര്യംകൂടി പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു: നല്ലതാണെന്നു തോന്നുന്ന ഒരു ശ്ലോകമാണെങ്കിൽ എളുപ്പം നമുക്കു പഠിക്കാൻ കഴിയും. ഒരു നല്ല സത്യവാനാണെന്നു ബോധമുള്ളവൻ പറയുന്നതു നാം എളുപ്പം വിശ്വസിക്കും. അതുപോലെ ഒരു നല്ല ചികിത്സകനാണ് ചികിത്സിക്കുന്നതെന്നു വിശ്വാസം വന്നാൽ രോഗം എളുപ്പത്തിൽ മാറുകയും ചെയ്യും. ആകയാൽ പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങിയിട്ടുള്ളവരും ഇനി തുടങ്ങുന്നവരും ആദ്യമായി അതിന്റെ മാധ്യമം നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കി അതിനെ നല്ലവണ്ണം വിശ്വസിക്കണം. ഈ വിശ്വാസത്തിനു ഉടവുതട്ടാതെയിരുന്നാൽ ഫലം കറേക്കൂടി എളുപ്പം കാണും. വിശ്വാസംകൊണ്ടുമാത്രം ചിലപ്പോൾ രോഗം ഭേദമായേക്കും. ചാൺസിഡിപ്യ എന്നയാൾ സഞ്ചാരങ്ങൾ കഴിഞ്ഞുവന്നപ്പോൾ പാരീസ്സിൽവെച്ചു അയാൾക്കുണ്ടായ അനുഭവത്തെപ്പറ്റി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ഇതിനു മതിയായ ഒരുദാഹരണമാണ്. അതിവിടെ പകർത്താം.

“വാതരോഗംകൊണ്ടു് അവിടെവെച്ചു ഞാൻ മുടന്തനായി. ഒരു പ്രസിദ്ധ വൈദ്യനെ ചിലരുടെ ശിപാൾ അനുസരിച്ചു ചെന്നു കണ്ടു. അദ്ദേഹം വൈദ്യതമർദ്ദിനി (Electric battery) കൊണ്ടാണു ചികിത്സിച്ചതു്. ഞാൻ ഓരോ കയ്യും ഓരോ പിടിയിൽ പിടിച്ചു. അദ്ദേഹം ഏതാണെന്നതിരിക്കയും ചെയ്തു. അപ്പോൾ എനിക്കു യാതൊരനുഭവവും ഉണ്ടായില്ലെങ്കിലും ചികിത്സാരംഭം മുതൽ എനിക്കു ഗുണം കിട്ടി. ഇങ്ങനെ രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്റെ രോഗം നിശ്ശേഷം ഭേദമായി. വൈദ്യതശക്തി എന്റെ ഭേദത്തിൽ പ്രവേശിച്ചില്ലെന്നും ഞാൻ പിടിച്ചിരുന്ന പിടികൾ ഒന്നിനോടും സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നില്ലെന്നും പിന്നീടു് എനിക്കു മനസ്സിലായി.” ഈ കഥയിൽനിന്നു വിശ്വാസത്തിന്റെ മാധ്യമം ഏതാണു വെളിച്ചപ്പെട്ടിരിക്കുമല്ലോ.

ഇങ്ങിനെ പറയാൻ തുടങ്ങിയാൽ പ്രകൃതിയേപ്പോലെതന്നെ അതിരില്ലാതെ കിടക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ മഹിമകൾ ഒരിക്കലും അവസാനിക്കുന്നതല്ല. ആകയാൽ ആരുംഭിച്ച് അധികകാലം ചെല്ലുന്നതിനുമുൻപേ കണ്ണു താണു കവിളൊട്ടി ആസകലം മെലിഞ്ഞു എല്ലാം തൊലിയും ശേഷിച്ചു എഴുന്നേൽക്കാൻവയാത്ത വിധത്തിലായ ശരീരത്തെ ഒരു കഠിന ബിഭീഷികയായി കാണിച്ചുപിൻതിരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചും, രസനയെ രസവതിയാക്കുന്ന സുരഭിഗന്ധികളായ മസാലക്കറി മരവികളിൽ ലയിപ്പിച്ചു, നെയ് തെളിഞ്ഞു നീന്തിക്കളിക്കുന്നതും പഞ്ചസാരയുടെ മധുരമ വമിക്ക

പ്രാർത്ഥന

ശ്യാമതപം പൂണ്ടജംബൂഘലനിര, നിതരാം
 നീലമാം ബാർഹതത്തിൻ-
 സ്തോമം, നിലക്കരിമ്പിൻ നികര മഥ ഹരി
 ദണ്ണമാം മാമ്പഴങ്ങൾ
 തുമഞ്ഞപ്പൊന്നു പൂവൻകലകൾ മധുരനാ-
 രങ്ങതൻ ശ്രേണി രക്ത-
 ശ്രീമൽ ഖജ്ജൂര മെനീവക തരുവനക
 റീടു വിഘ്നം ഗജാസ്യ!

ഫ.

സപന്തം മെയ്യിൽധരിക്കും ഹരിതപടമുടൻ
 സണ്ണവണ്ണത്തിലാക്കാ-
 മന്തമോദാൽ ചുവയ്ക്കുന്നവ മധുരിമതൻ
 ഗേഹമാക്കാ മിവണ്ണം
 അന്തപ്പാണീദ്ര ചക്ഷുസ്സിനു മവിഷയമായ്
 മേന്മചേരുന്നാരമേ!

നിൻതതപം തെല്ലകാണിച്ചതിജ്ജനിവനെ
 ക്ഷേമനാക്കിച്ചമയ്ക്ക.

വ.

അക്ഷയ്യാംഗലവൈദ്യരാവണ മഹാ
 രാജന്റെ ദപ്പാസ്യരാം
 പക്ഷിക്കാരുടെ പീഡനത്തിൽ വലയ്ക്ക
 ന്നിക്കുമാണിയെക്കാക്കുവാൻ
 ദക്ഷതപത്തോടധിജ്യ കാർമ്മുകതയാ
 ലനപത്മ രാമാഖ്യനെൻ
 ശിക്ഷയ്ക്കേകനിദാനമായ് വിലസിടും
 സോദയ്യ വയ്ക്കൻ തുണ.

ന.

ഘോഷ്യാതേ! മധുമൊഴിവാണി! യാത്തമായപീ
 സൗഖ്യോസ്മൽ തുരുവരപുസ്തകത്തിനിപ്പോൾ
 വ്യാഖ്യാനം വ്യാപഗതഗർവ്വ് "സർവ്വതോമ-
 ഖ്യാ"ഖ്യാനം വടിവൊടുതീർക്കുവാൻതുണയ്ക്ക.

ര.

വാനെത്തിയൊരു ജനകൻ വിരചിച്ചന്തലാ-
 ലാർ നെയ്യെടുത്തുജനമോഹനവസ്രമേകം
 ആനെയ്തുകാരനവിലത്രവളർച്ചയീ-
 ക്രനെയ്ക്കു തന്നെ കുതുകത്തോടുകൂടിപ്പന്നേൻ

ഉ.

II

അന്ധസ്സിനായ് പലതരംഫലരാശിദാഹം-
ബന്ധംകെട്ടപ്പത്തിനു ബന്ധുരമായതോയം
വൻധന്യമാംപ്രകൃതിശൗചമിവറയാലെ-
ന്നന്ധതപമാംവസയകറിയ 'ജസ്സ്' വെൽക.

൬.

കേളിയെഴുമിപ്രകൃതിവൈദ്യമൊടുമുത്സാ-
ധൂളിസിതയോടുസമമാംഗലചികിത്സ
കാളിനരസത്തൊടുകലത്തിയൊരു ഡാക്ടർ
ഭാളിനെയാഴിഞ്ഞവനെ ഞാനിഹനമിക്കും.

൭.



വ്യാഖ്യാതാവ്.

വിഷയവിവരം

ഒന്നാംഭാഗം.

വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ

അദ്ധ്യായം.	വശം.	അനുബന്ധം.	
1. പ്രാരംഭം	1	1. ആർദ്രംബരാവരണം	170
2. അരോഗ്യലക്ഷണം	5	2. ഉദാത്തനാർദ്രാവരണം	171
3. ദിനചയ്യ	11	3. ആർദ്രവേദ്രയാരണം	172
4. ഭക്ഷണം	21	4. നെഞ്ചത്തുകെട്ട്	"
5. നിദ്രാനം	44	5. പയറത്തുകെട്ട്	"
6. രോഗൈക്യം	59	6. ധാരാസ്താനം	"
7. രോഗലക്ഷണം	64	7. മദ്ധ്യസ്താനം	173
8. ചികിത്സാവിധി	71	8. അശമില്ലാക്കുളി	"
9. ഗർഭശ്രേഷ്ഠ	104	9. മുങ്ങിക്കുളി	"

രണ്ടാംഭാഗം.

അദ്ധ്യായം.	വശം.		
1. പ്രതിസ്താനം	110	10. പാദസ്താനം	174
2. തിരുമ്മലും തലോടലും	119	11. ശിരസ്താനം	"
3. കാഠ, വെളിച്ചം, വസ്രയാരണം.	122	12. വഷ്ഠസ്താനം	"
4. ഭൂമിയും ചെളിയും	130	13. ശുഷ്കാവരണസ്താനം	"
5. ആഹാരവിവേചനം	136	14. സേചനസ്താനം	175
6. തീയുടെദോഷം, ഗർഭചികിത്സ, ശിശുസംരക്ഷണം	145	15. കൈവേസ്താനം	"
7. പാപ്പിടങ്ങൾ	150	16. ഷിരസ്താനം	"
		17. നീന്തിക്കുളി	176
		18. നയനശ്രവണസ്താനങ്ങൾ	"
		19. മുക്കുകഴകൽ	"
		20. പായ്കഴകൽ	"
		21. കൈകഴകൽ	"
		22. പുട്ടവെള്ളത്തിൽ കുളി	177
		23. പുട്ടവെള്ളപ്രയോഗം	"

അദ്ധ്യായം.	വശം.
1. മലബന്ധചികിത്സ	155
2. ചെറുനാരങ്ങച്ചികിത്സ	157
3. ജലപാനം	160
4. ഉപവാസം	164



ശുദ്ധിപത്രം.

പുറം.വരി.	അഞ്ചലം.	സുഖലം.
4 21	പ്രജയാനേ	പ്രജായനേ
8 25	കൈലേശുകൊണ്ടു കെട്ടിയടച്ചു	കൈലേശുകൊണ്ടു വായ് കെട്ടിയടച്ചു
10 26	വെഞ്ചോടം	വെഞ്ചോടം
11 24	അത്യുചയ	അത്യുചയമായ
20 29	മനസാചേഷ്ട	മനസാചേഷ്ട:
" 30	പ്രാഗ്	പ്രാക്
31 34	സരസതന്ത്ര	രസതന്ത്ര
38 30	അത്യവശ്യം	അത്യവശ്യം ഉണ്ടു
46 29	ഇടത്തുവശത്താണു	ഇടത്തുവശത്തും പുറത്തും അ
51 24	ഏന്തിച്ചു	ഏന്തിച്ചു ണു
53 12	സംഗമാ	സംഗമാ
" 14	ജാഗരണശ്ച	ജാഗരണശ്ച
" 15	രോഗ:	രോഗ:
57 20	മയക്കുറുണ്ടല്ലോ	മയക്കുകയും കിത്തിവച്ചുവോ ധംകെടുത്തുകയും ചെയ്യാറു-
61 23	ഇല്ലായ്മയും	ഇല്ലായ്മയേയും (ണ്ടല്ലോ
64 26	തോളിച്ചുള്ള	കവിളിച്ചുള്ള
82 13	കാൽമുട്ടുകൾ മുതൽ	കാൽമുട്ടുകളും അപസ്സു
83 12	കുളിച്ചുകേറിയൽ	കുളിച്ചുകേറിക്കൊണ്ടിയാൽ
" 32	ദുർമ്മേദസന്മാരം	ദുർമ്മേദസന്മാരം
95 24	രോഗാഹാനി	രോഗാഹാനി
99 26	ജീവാവസനങ്ങൾ	ജീവാവസനങ്ങൾ
" 38	ശരിയാക്കാം	ശരിയാക്കാം
125 26	രോമശ്ശൻ	രോമശ്ശൻ
129 9	വന്നാൽ	വന്നെന്നാൽ
148 32	ഗരീരോജസ്സു	ഗരീരോജസ്സു
159 13	വല്ലതു അഞ്ചല	വല്ലതു മഞ്ചല
160 5	പെരുതായ്	പെരുതായ
165 28	ദുരോപവാസ	സ്മാദുരോപവാസ
168 35	മേദോസന്മാരം	മേദോസന്മാരം
171 24	മരണകളെ	മരകൾ ഇവയെ
172 9	3	4
" 11	കൊട്ടുക	കൊട്ടുക
173 4	വളരെ നോവുള്ള	"വളരെ നോവുള്ള"
" 16	മൃഗാശയം	മൃഗാശയം
176 2	മർദ്ദനങ്ങൾ	മർദ്ദനങ്ങൾ



1203

പ്രകൃതി

ചികിത്സാസംഗ്രഹം.



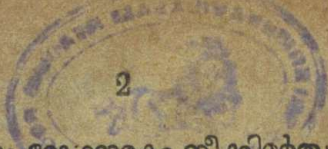
ഒന്നാംഭാഗം

പ്രാരംഭം.

- ൧. പഞ്ചഭൂതസുമാശ്ലേഷ സഞ്ജാതാഞ്ചിതമഞ്ജരി!
ആരോഗാനന്ദസന്ദോഹ മരണം വാഷ്കൈന്നിൽനീ
- ൨. ആഷ്വമേകേശമേശാതെ യാരോഗ്യംകൈവരുതുവാൻ
പോരും പ്രകൃതിവൈദ്യത്തിൻ സാരത്തെ സംഗ്രഹിക്കുവാൻ.

1. സാധാരണ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ നിർമ്മാതാക്കൾ ചെയ്യാറുള്ളതുപോലെ പ്രസ്തുത കവിയും ചികിത്സിതമായ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ നിർവ്വഹണപരിസമാപ്തിയായി പ്രതിപാദന വിഷയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമായ പ്രകൃതിദേവിയെതന്നെ ഇഷ്ടദേവതയാക്കി ഏറ്റവും സന്ദർഭോചിതമായ വിധത്തിൽ വന്ദിക്കുന്നു. പഞ്ച....മഞ്ജരി-വൃഥിവി, അപ്പകൾ, തേജസ്സ്, വായു, ആകാശം, എന്നിങ്ങനെയുള്ള അഞ്ചു ഭൂതങ്ങളാകുന്ന പൂക്കളുടെ ചേർച്ചയാൽ നല്ലവണ്ണം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള മനോഹരപ്പൂക്കളേ! എന്നു പ്രകൃതി സംബോധനം. ആരോ.... മരണം-രോഗമില്ലായ്കൊണ്ടുള്ള ആനന്ദസമൃദ്ധമാകുന്ന പുന്തേൽ. പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കുള്ള പ്രധാന കരുക്കൾ പഞ്ചഭൂതങ്ങൾതന്നെയാണെന്നു പുറോൽത്തിലും പ്രകൃതി ജീവിതത്തിനു പുന്തേതും ഉപയോഗമുള്ളതാണെന്നു ഉത്തരാൽത്തിലും സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

2. പ്രകൃതി....സാരത്തെ സംഗ്രഹിക്കുവാൻ-പ്രകൃതി വൈദ്യമാകുന്ന പാലാഴി കടഞ്ഞെടുത്ത അമൃത മാത്രമെ ഇവിടെ വിളമ്പുന്നതിനു കവി ഉദ്ദേശിക്കുന്നുള്ളു. എന്നു ഈ ഭാഗം കൊണ്ടു നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു.



- ന. യാതനാപ്രദമാം രോഗനരകം നീക്കിമർത്യരേ
ആരോഗ്യസപ്തമേദന്ന യാതൊന്നിൻതപമുത്തമം;
- ഭ. രോഗദുഃഖത്തിലുന്തീവ്രം ശസ്ത്രവണ്ഡനദണ്ഡനം
കൂടാതാരോഗ്യമേകന്ന യാതൊന്നിൻതപമുത്തമം;
- ജ. സർവ്വരോഗൈകൃതപത്തെ പ്രകാശിപ്പിച്ചുയുക്തിയിൽ
ഭൃഷധന്തീരെയില്ലാതെ യെല്ലാരോഗകലത്തെയും;
- ന. മൂലത്തോടെനശിപ്പിച്ചു പൂണ്ണാരോഗ്യത്തെനടകിടും
ആവൈദ്യശാസ്ത്രം സർവ്വാത്യൽകൃഷ്ടമായിജയിപ്പിന്തേ
(കലാപകര)
- ച. ദീർഘകാലശ്രമത്താലെ തീർത്തൊട്ടുതീച്ചീകിസയേ
രന്നഗ്രഹമായിട്ടു രോഗികൾക്കുകൊടുത്തുടൻ,
- പ. മാംസഭക്ഷണദോഷത്തെ ശാസ്ത്രരീതിക്കൊട്ടിയും
പ്രകൃതിക്കനുയോജിച്ച ഭക്ഷണക്രമമോതിയും,
- ൻ. രോഗികൾക്കൊക്കെയൊശപാസം നടകിട്ടുചരിതാത്മനായ്
സന്തോഷിച്ചെപ്പാരവർക്കുള്ള നന്ദികണ്ടുസുഖിച്ചുമേ,
- ഹ. സംസാരദുഃഖസംഘത്തിൽ മുഖ്യമാംരോഗകഷ്ടത
തീർത്തിടുംദിവ്യനാം 'പൃഥ്വികൃണി' താൻതുണചെയ്യണം.
(കലാപകര)

3.—6; യാതനാപ്രദം- അതിവേദനയെ നശിക്കുന്നത്. ശസ്ത്ര
വണ്ഡനദണ്ഡനം-ശസ്ത്രക്രിയകൊണ്ടുള്ള മുറിവുകളും അവയെ അ
വശ്യം ആശ്രയിക്കുന്ന കഷ്ടപ്പാടുകളും. സർവ്വരോഗൈകൃതപത്തെ-
യെല്ലാരോഗവും യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒന്നുതന്നെ യാണെന്നുള്ള രൂപത്തെ;
മോഹമെല്ലാം പനി, അതായതു രോഗിക്കുള്ളിരും തൊട്ടുനോക്കി
യാൽ ദേഹത്തിനു ചൂടും ആണ്. ഈ സംഗതി പുറകെ രോഗൈ
കൃഷ്ടായത്തിൽ വിശദമായി വിശദിക്കും രോഗകലം-രോഗകൃ
ട്ടും, മോഹങ്ങളുടെ വംശം എന്നും. മൂലത്തോടെ-വേരോടെ, രോഗ
ത്തെഴുണ്ടാക്കുന്ന കാരണമായ ദൃഢമേദസ്സിനോടുകൂടെ എന്നും. സർവ്വാ
ത്യൽകൃഷ്ടം- സർവ്വത്തെയും അതിക്രമിച്ചു ഉൽകർഷണ
വർത്തിക്കുന്നതു, ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമെന്നുസാരം. ഈ ശ്ലോകങ്ങളിൽ ക
വി പ്രകൃതി ചികിത്സയുടെ അനിതരസാധാരണമായ ശ്രേഷ്ഠതയേ
യും മാഹാത്മ്യത്തെയും സംക്ഷിപ്തമായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. [ഈ സം
ഗതിയെക്കുറിച്ചു കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ പ്രസ്താവനയിൽ ഉണ്ട്.]

7—10. ഈ ശ്ലോകങ്ങൾകൊണ്ടു, യഥാർത്ഥ പ്രകൃതിചികിത്സക
നും ഈ രീതിക്കു ജനങ്ങളുടെയിടയിൽ ഒരു സ്ഥാനം കൊടുത്ത യശ
ശ്ശരീരനും, ആയ ജമൻകാരൻ പൃഥ്വികൃണിയെ കവി സ്തുതിക്കുന്നു.

- ൧൧. ലോകാധാരമഹാശക്തി സാക്ഷാൽപ്രകൃതിരൂപിണി ജീവജാലങ്ങൾതന്നേക മാതാവായോരുദേവിയായും,
- ൧൨. ക്ഷേത്രപാനങ്ങൾജന്തുക്കൾക്കിട്ടുപോലെകൊടുത്തിടും കുറവൊത്തുവരിൽഭണ്ഡ മേല്പിക്കും ദേദമെന്നിയെ (യുഗ്മകം)
- ൧൩. ചട്ടം പ്രകൃതിയാദേവി കല്പിച്ചതിനെയേറ്റവും നിഷ്കർഷയോടുപാലിച്ചാ ലാരോഗ്യം കൈവരുട്ടുവരും.
- ൧൪. അതിന്നെതിർന്നടന്നെന്നാൽ രോഗമുക്തിശിക്ഷയും ഏതുതന്നോതു കാത്തിടിൻ മന്ത്രിരെ സ്വകജീവിതം.
- ൧൫. ചൊല്ലാപ്രകൃതിതത്വങ്ങൾ ഉാരോഗ്യഫലദായികൾ അവയെസ്സേവചെയ്തെന്നാൽ സന്യാദിക്കാ മരോഗത.
- ൧൬. കായദാർഢ്യം, ബലം, സൌഖ്യം, ദീർഘായുസ്സുംമിതവ്യയം ഇവയിൽദേവമേല്പിച്ചാൽ രോഗസൈന്യമെതിർത്തിടും.

ഇതുകൊണ്ടു ഒന്നാംഭാഗം ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളതായുടേ തത്വങ്ങളെ അന്യദമാക്കി രചിച്ചിട്ടുള്ളതാണെന്നു ധ്വനിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതുകൂടാതെ രോഗികൾക്കു് ആരോഗ്യം വരുന്നതുകണ്ടുള്ള സന്തോഷമൊഴിച്ചു യാതൊരു പ്രതിഫലവും അശിക്കാതെയിരിക്കുന്നതാണു ഉത്തമമെന്നു സൂചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

11-12. ലോകം...ശക്തി-ലോകങ്ങളുടെ താങ്ങായ വലിയ ശക്തി. പ്രകൃതിരൂപിണി-പ്രകൃതിയാകുന്ന രൂപത്തോടുകൂടിയവൾ. ഈ ശ്ലോകത്തിനു പരാശക്തി പരമായ ഒരർത്ഥംകൂടിയുണ്ടു്. പ്രകൃതിമാതാവു് സകല ജീവജാലങ്ങൾക്കും വേണ്ടു് ആഹാരസാധനങ്ങളും പാനീയങ്ങളും തയാറാക്കിവെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഏകപാർത്ത ഇതുകൊണ്ടു പ്രകൃതിയിൽ തന്നിയെ (മനുഷ്യപ്രയത്നമെന്നിയെ) ഉണ്ടാകുന്ന ഫലമുലാദികളെ അന്തേമാതിരിയിൽ ക്ഷേപിക്കണമെന്നും ശുദ്ധജലം മാത്രം പാനംചെയ്യണമെന്നും കാണിച്ചിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ പ്രകൃതിക്കു വിപരീതമായ പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൽ ആരുതനെയായിരുന്നാലും ശിക്ഷവാങ്ങിക്കുമെന്നും തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.

15-16: ആരോഗ്യഫലദായികൾ-ആരോഗ്യമാകുന്ന ഫലത്തെ തരുന്നവ. മിതവ്യയം-കുറഞ്ഞ ചെലവു്; ഉച്ഛ്, മുളക്, മുതലായ വൃജ്ഞനങ്ങളും, കാപ്പി, തേയില, പഞ്ചസാര മുതലായവയും അട്ടിറച്ചി, മീൻ മുതലായവയും വാങ്ങുന്നതിനുള്ള പണം, ഡാക്ടർമാർക്കുള്ള പടി, മരുന്നിന്റെ വില മുതലായവയും ചാമോകുന്നതു കൊണ്ടുള്ള ചെലവുകാര്യം. ഇവയിൽ...മേല്പിച്ചാൽ-പ്രകൃതിതത്വങ്ങൾക്കു വിപരീതമായി പ്രവർത്തിച്ചാൽ

- ൧൭. യാതനാദുഃഖവും പിന്നെ യകാലമരണം വ്യയം ക്ലേശ മാലസ്യ മെന്നേവം വ്യഥയേററവളന്നിടം
- ൧൮. ആകയാലാദ്യമേതന്നെ യവയെല്ലാംപഠിച്ചുടൻ ജീവിതത്തിന്റെയദ്ദേശ്യം സാധിക്കാൻവഴിനോക്കുവിൻ
- ൧൯. പ്രകൃതിക്കില്ലഭാഷിണി, മൊരുകാലത്തുമാരിലും സേവിക്കുകതിനാൽനിത്യം തദീയം തത്പസഞ്ചയം
- ൨൦. പ്രകാശമാവതിൻമുന്നി ലെഴുന്നേല്ക്കുന്നമെന്നുമേ ശുദ്ധവായനിറഞ്ഞുള്ളഭിക്കനോക്കിയിറങ്ങണം
- ൨൧. ശുദ്ധവായുവരാൻമാറ്റം വേണ്ടപോലെയെഴുംസ്ഥലം നോക്കിവേണംശയിച്ചീടാൻ നിദ്രക്കായിട്ടുരാത്രിയിൽ
- ൨൨. ഭക്ഷണംമിതമായിട്ടും പ്രകൃതിക്കൊത്തമട്ടിലും ഇരിക്കണം ഭവിച്ചിട്ടേവീണ്ടുമുണ്ണാവുസദ്വദാ.
- ൨൩. സ്നാനപാനങ്ങൾരണ്ടിനും ശുദ്ധശീതജലത്തിനെ മാത്രമേസേവചെയ്യാവൂ മുഖ്യമാണിതനിർഭരം.
- ൨൪. ദാഹമുണ്ടെങ്കിലേവേണ്ടു പാനമെന്നുള്ളതത്പവും നിഷ്കർഷയോടുപാലിച്ചേമതിയാകൂ ധരിക്കണം.
- ൨൫. പ്രജാലാഭത്തിനായിട്ടു മാത്രമാക്കുക മൈഥുനം ഗർഭമേററാൽനിറുത്തേണം പ്രസവംവരെയും രതം
- ൨൬. തോന്നിയാലുടനേവേണംമലമൂത്രവിസർജനം വേഗങ്ങളെ തടുത്തെന്നാൽരോഗങ്ങളുളളവായിട്ടും

18 .അവ-പ്രകൃതിതത്പങ്ങൾ.

19. തദീയം-പ്രകൃതിയെ സംബന്ധിച്ചത്, തത്പസഞ്ചയം-തത്പക്രമം.

20—28. വരെ ശ്ലോകങ്ങളിൽ പ്രധാന പ്രകൃതിതത്പങ്ങളെ സംക്ഷേപിച്ചിരിക്കുന്നു.

21. സർവ്വം-എല്ലായ്പ്പോഴും, എല്ലാ തവണയും, എന്നഭാവം

23. നിർഭരം-ഏറവും.

25. മൈഥുനം (രതം)-സ്ത്രീസംഗം. പ്രജാലാഭത്തിനായിട്ടു-കുട്ടിയെ കിട്ടുന്നതിനായിട്ട്.

26. വേഗങ്ങൾ-മലം, മൂത്രം, മൂമ, അയോവായു, മുതലായവ “നവേഗിതോന്യകാരിസ്യൂക്” എന്നും “രോഗാസ്തദ്യേപ്രജയാന്തേ വേഗോദീരണധാരണാക്” എന്നും ഉള്ള അഷ്ടാംഗഹൃദയവചനം ഈ ശ്ലോകത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

- ൨൭. വർഷകാലത്തു പതിവിൽകറവാക്കുകേടേക്കണമെന്ന മദ്യോപനശേഷവുംപിന്നെ യതിനെലംഘിക്കണം.
- ൨൮. ദേഹത്തിനുള്ളുംപുറവും ശുദ്ധമായിട്ടുവയ്ക്കണം വ്യായാമംനിത്യമായ് വേണം ശുദ്ധവാതംശ്ചസിക്കണം.
- ൨൯. മറുജ്ജ്വലതപസാരങ്ങളുതാതിന്നനുരൂപമാം സന്ദർഭങ്ങളിലായ് ചൊല്ലാം വിസ്തരിച്ചു മുറയ്ക്കുമേൽ.
- ൩൦. പ്രാരംഭാധ്യായ, മാരോഗ്യലക്ഷണം, ഭിന്നചയ്യയും ഭക്ഷണാഖ്യനിദാനങ്ങളും, രോഗൈക്യം, രോഗലക്ഷണം
- ൩൧. ചികിത്സാവിധി ശർഭത്തിൻപ്രത്യേകചരണംകൂമാൽ നവാദ്ധ്യായംനവീനാഖ്യ വൈദ്യസിദ്ധാന്തസംഗ്രഹം.
- ൩൨. ഇവയെല്ലാംപ്രധാനംതാൻ പ്രത്യേകിച്ചുചികിത്സയും നിദാനവുംഭക്ഷണവും നിർഭരംമുഖ്യമായ് വരും
- ൩൩. ഇപ്രകാരമിവിടെപ്പറഞ്ഞതാം ജീവിതക്രമമൊക്കെത്തുവാഴുവോൻ രോഗബാണമുന ഭിന്നമാക്കിടും ചട്ടയിട്ടവരിൽ മുഖ്യനായ് വരും



അദ്ധ്യായം ൧

൧. ആരോഗ്യലക്ഷണം ചൊല്ലാ മോരോന്നായിട്ടു വിസ്തരാൽ പാർത്തുനന്നായ് ഗ്രഹിച്ചിട്ടു പരീക്ഷിക്കു വപുസ്ഥിതി

- 28. ദേഹാരോഗ്യത്തിനു മന:ശുദ്ധിയും അത്യാവശ്യമാണ്.
- 29—32. ഒന്നാംഭാഗത്തിലുള്ള അദ്ധ്യായങ്ങളുടെ പേരുകൾ ചെറുരാണികരീതിയനുസരിച്ചു ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.
- 33. ഇത് സർഗ്ഗശ്ലോകമാണ്. മുൻപറഞ്ഞപടി ജീവിതം നയിക്കുന്നവർ സംക്രമികരോഗങ്ങളെപ്പോലും തടുക്കുന്നതിനു ശേഷിയുള്ളവരായിരിക്കുമെന്നു സാരം.

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ പൂണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ഒരാളിന്റെ, അംഗങ്ങളുടെ അക്രമി, ഝണ്ണം ഇവയും മലമൂത്രാദികളുടെ സ്വരൂപ വണ്ണങ്ങളും വിസ്തരിച്ചും മന:സ്ഥിതിയെ സംഗ്രഹിച്ചും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

1. വപുസ്ഥിതി—ദേഹത്തിന്റെ അവസ്ഥ. തന്റെ ദേഹവും പൂണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ദേഹവും തമ്മിലുള്ള അന്തരം കണ്ടു തന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പരിമാണത്തെ ഗ്രഹിക്കണമെന്നു ഉത്തരാദ്ധ്യത്തിന്റെ സാരം.

- ൨. വേദനാദ്യസുഖംമൂലം ദേഹമുണ്ടെന്ന ബോധവും അസപാസ്ഥ്യലേശവും കാണാ പൂണ്ണാരോഗ്യം വിളങ്ങുകിൽ
- ൩. ദേഹാവയവസംഘങ്ങൾ വേദനാദികളെന്നിയേ തൻതൻജോലിശരിക്കായും ചെയ്തീർത്തിട്ടുവന്നു.
- ൪. പ്രാതഃകാലേ വിശപ്പേറ്റാമുണ്ടാകമതുതൽക്ഷണം പ്രകൃതിക്കൊത്ത ഭക്ഷ്യരസാൽ ശാന്തമായിട്ടുമാകണം.
- ൫. നന്നായിട്ടു നിറഞ്ഞെന്നു തോന്നിടും മുന്മുതപ്പിയും വന്നിടും, ദഹനംതീരെയറിയാതെ നടന്നിടും.
- ൬ ഭക്ഷണംകഴിയുന്നോര മാലസ്യം വേദനാദിയും വൃഞ്ജനാദികലർത്തിട്ടു ഭചിചേർത്തതിൽ മോഹവും
- ൭. ശക്തിയുള്ളൊരുപേയത്തിൽ സക്തിയും കാണുകില്ലകേൾ ദാഹശാന്തിക്കു വെള്ളത്തിൽ മാത്രമെയാഗ്രഹം വരൂ.

2. വേദനാദ്യസുഖം - വേദന മുതലായ അസുഖങ്ങൾ (ജാത്യേക വചനം) പൂണ്ണാരോഗ്യവാൻ രുനിക്കു ഒരു സ്ഥൂലശരീരമുണ്ടെന്നു ഓർമ്മ വരാൻ ഇടയില്ല, ദേഹത്തിൽ വല്ലയിടത്തും വേദനയോ അസുഖമോ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് ദേഹത്തെപ്പറ്റി ഓർമ്മവരുന്നത്.

3. അനവധം-ദിവസം രോഗം.

4. പ്രാതഃകാലേ - രാവിലെ. ആരോഗ്യമുള്ളവർ തലേ ദിവസം കഴിച്ച ആഹാരം രാത്രിയിൽ തന്നെ ദഹിച്ചിരിക്കും. അതു കൊണ്ടു രാവിലെ വിശപ്പുണ്ടാകുന്നു.

5-7. ആരോഗ്യമുള്ളവർ ആഹാരം മതിയായി എന്നു കാണിക്കുന്നതിനു ആദ്യം വരുന്ന ഏമ്പക്കം ഒരു കമ്പിയാണ്. അപ്പോൾ സന്തുപ്പിയുണ്ടാകും. വയറ്റിൽ ഭാരം തോന്നുകയില്ല. വേദന, പൊട്ടൽ, ഇരപ്പ്, പുളിച്ചു തികട്ടൽ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ മുതലായവ ഉണ്ടാകയില്ല. ഉറങ്ങു കഴിഞ്ഞാലുടനെ ആലസ്യം (തളച്ചുകിടക്കണമെന്നുള്ള തോന്നൽ) ഉണ്ടാകുന്നതു വളരെ ആഹാരം വലിച്ചു വാരി കയറ്റിയിട്ടാണ്. വൃഞ്ജനാദി-ഉപ്പു, മുളക്, ഉപ്പുവം, മല്ലി, ജീരകം, മുതലായവ. പ്രകൃതിയിൽനിന്നു കിട്ടുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ അതേ മട്ടിൽ ഭൂജിക്കുന്നതിനു രചി തോന്നുന്നതു ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ലക്ഷണമാണ്. ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ കൂടുതൽകൊണ്ടു രചിയറിയാനുള്ള നാക്കിന്റെ ശക്തി ക്ഷയിക്കുമ്പോൾ അതിനെ ഉണർത്തുന്നതിനായി രൂക്ഷ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഇതിനാലാണ് വൃഞ്ജനാദികളുടെ ആവശ്യം ഒന്നിനൊന്നു വലിച്ചു വരുന്നത് ശക്തി...കേൾ-വിസ്തി, ബ്രാണ്ടി, കാപ്പി, തേയില മുതലായ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നത് പല വൃഞ്ജനങ്ങൾ ധാരാളം കഴിച്ചിട്ടുണ്ടാകുന്ന അന്തർദാഹത്താലാണ്, ദാഹിച്ചാൽ പച്ചവെള്ളത്തിനെ അഗ്രഹമുണ്ടാകു.

- ൮. ഓർത്തുകൊടുക വിശേഷിച്ചും മുഖ്യലക്ഷണമായിട്ട് മുത്രംവേദനകൂടാതെ ധാരയാഘോഷകീടമേ
- ൯. പഴുത്തനെല്ലിൻ നിറമാം മുത്രം രോഗവിഹീനനിൽ വെളുത്തോ രക്തമൊന്നിപ്പോ കറുത്തിട്ടോകലങ്ങിയോ,
- ൧൦. കൊഴുത്തോ കണ്ടിടാമുത്രം; മധുരീകുന്നഗന്ധവും വളിച്ചിട്ടോ പുളിച്ചിട്ടോ വളരും വാടയുൾവരാ .
- ൧൧. ചലവും തീവ്രമാം ചൂടും കൊഴുപ്പും തരിയും തഥാ കലക്കലടിമട്ടും കേളൊടും തത്രവേിച്ചിടാ
- ൧൨. ഉരണ്ടും ദ്രവമായ് നീണ്ടും വയ്ക്കോൽ വണ്ണത്തിലും മലം ഗുദത്തിലെങ്ങുമേ ചെറുറാ പറ്റാതെ തന്നെപോയിടും
- ൧൩. വെളുത്തോ പശുയായിട്ടോ ചാരത്തിന്റെ നിറത്തിലോ കറുത്തോ വെള്ളമായിട്ടോ ചളിചോരകൾ കൂടിയോ,
- ൧൪. കൃമിയോവിയോ ചേന്നോ ഒറ്റുന്ധത്തോടുകൂടിയോ ഗോളാകൃതിയിലോ ചൂടുചേന്നതായോ വരമലം
- ൧൫. കഫത്തിനൊത്തിടും വസ്തു ചുറ്റിനും പറ്റിടും മലം ശ്രമംകൂടാതെ പോന്നീടുംപോന്നാൽ സൌഖ്യംവളന്നീടും

8. ഓതു...ണിതു - ആരോഗ്യത്തിന്റെ മറ്റൊരു മുഖ്യ ലക്ഷണം പറയുന്നു; മുത്രത്തിന്റെ സ്ഥിതി, നോവോ അസുഖമോ രോഗനാതെയും തുള്ളി മുറിയായതെയും തടസ്സം കൂടാതെയും മുത്രം പോകണം. അതിന്റെ നിറം സ്വല്പം മഞ്ഞയായിരിക്കണം. "മനുഷ്യന്റെ മുത്രം പയ്ക്കോലിനേപ്പോലെ മഞ്ഞ നിറത്തിൽ തെളിഞ്ഞതും സ്പടികത്തിൽ കൂടെ എന്നപോലെ അതിൽ കൂടി നോക്കിയാൽ എല്ലാം കാണാവുന്നതും ഒരു ശാന്തമായ മണത്തോടു കൂടിയതും പുളിരസമുള്ളതും വെള്ളത്തേക്കാൾ $\frac{1}{10}$ കൂടുതൽ ചനമുള്ളതും അതു ഒരു ദേവപദാർത്ഥമാകുന്നു. എന്നു ഖർനർമസ്ഫിഡൻ പറയുന്നു. മുത്രത്തിന്റെ നിറം മഞ്ഞയാണെന്നു സാധാരണ ഡാക്ടർമാരും പറയുന്നു. ഇത്രയും പറഞ്ഞതു അകം കാഞ്ഞിട്ടാണു മുത്രം മഞ്ഞിച്ചിരിക്കുന്നതു എന്നു അളകുളുടെയിടയിൽ പരിഭ്രമ ജനകമായ ഒരു തെറ്റിദ്ധാരണയുള്ളതിനാലാണു്.

12-15, മലത്തിന്റെ ലക്ഷണം പറയുന്നു,-- അധികം ഉണങ്ങിയോ അധികം കഴുത്തോ വണ്ണം കുറഞ്ഞോ മഞ്ഞയല്ലാത്ത നിറത്തിലോ മലം പോകുന്നതു രോഗത്തെ കാണിക്കുന്നു. വലിയ ഒറ്റുന്ധം കാണുന്നതും രോഗം കൊണ്ടു തന്നെ. ആരോഗ്യമുള്ള പശുവിന്റെ ചാണകത്തിനും നാറ്റം കാണുകയില്ല. തുറന്ന പശുവിന്റേതിനു നാറ്റം കാണം. ഇതുചോലെ തന്നെയാണു മനുഷ്യചാണകത്തിന്റെ കാര്യവും.

- ൧൬. സ്വേദം ദുർഗ്ഗന്ധ സമ്മിശ്രമായിട്ടും ലവലേശവും വിശേഷിച്ചും ശവം തിന്നിജ്ജന്തു ചർമ്മമണം വരാ
- ൧൭. തപ്തകിന്നനനവുണ്ടാകും നല്ലപോലാർദ്രമായിടാ മാർദ്ദവം ചൂടുമിനുസം സ്വർത്താലിവകണ്ടിടും
- ൧൮. രോമം കാണേണ്ടിടത്തെല്ലാം ഭംഗിയായ് തിങ്ങിവന്നിടും കഷണികണ്ടിടാചെറും രോഗമില്ലാത്ത മർത്യരിൽ
- ൧൯. ശ്വാസം നാസയിലൂടെത്താൻ പോകും രാപ്പകലെന്നമെ വായിൽക്കൂടി ശ്വസിച്ചിടാ രോഗമീനനൊരിക്കലും
- ൨൦. വേലചെയ്യുന്നനേരത്തു് രോഗമില്ലാത്ത വിഗ്രഹം വേലനിന്തേണ്ടകാലത്തെ ക്ഷീണത്താലറിയിച്ചിടും

16. സ്വേദം-വിയപ്പ്, ശവം....മണം-ശവംതിന്നുന്ന ജന്തുക്കളുടെ തോലിനുള്ള നാരം. വിയപ്പിൽ കൂടി ദുഷ്ട പോകുന്നു എങ്കിലും ആരോഗ്യമില്ലാത്തവന്റെ ദേഹത്തിലെ ദുഷ്ട മാത്രമേ അസഹനീയമായദുർഗ്ഗന്ധം ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ. അതു ദുഷ്ടദേഹത്തിനുള്ളിൽ കിടന്ന അളിയുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണ്.

17. തൊലി തൊട്ടു നോക്കിയാൽ ഉണങ്ങിയിരിക്കുകയില്ല. ഒരു മാതിരി മൃണതയുണ്ടായിരിക്കും. നല്ല മിനുസവും വേണ്ട ചൂടും ഉണ്ടായിരിക്കും.

18. കാണേണ്ട സ്ഥലങ്ങളിലെല്ലാം കറുത്ത നിറത്തിൽ കരുത്തോടെ രോമം ആർത്തു കേറിയിരിക്കും. ശക്തി ഹീനമായ ചെമ്പിച്ച പൂടയും മീശയില്ലായ്മയും കഷണിയും മറ്റും രോഗലക്ഷണമാണ്.

19. മൂക്കിൽ കൂടി തന്നെ ശ്വസിക്കണം. വായിൽ കൂടി ശ്വസിക്കുന്നതു നാസാരന്ധ്രം അടഞ്ഞിരുന്നിട്ടാണ്. കൈലേസ്യംകൊണ്ടു കെട്ടിയടച്ചു കിടന്നറങ്ങിയെങ്കിലും വായിൽ കൂടി ശ്വസിക്കുന്നതിനെ തടയണമെന്ന മക്ഫാഡൻ പറയുന്നു.

20. വിഗ്രഹം-ശരീരം. ക്ഷീണം തോന്നിയാലുടൻ വേല നിറുത്തേണ്ടതു രോഗിക്കും അരോഗിക്കും ഒരുപോലെ ആവശ്യം തന്നെ. രോഗികൾ വേല ചെയ്താൽ വേഗം ക്ഷീണിക്കുന്നതുകൊണ്ടു അവർക്ക് വേണ്ട വ്യായാമമായില്ലെന്നു വരാം. എന്നാൽ അരോഗികൾക്ക് അപ്പോൾ വേണ്ട വ്യായാമം ലഭിച്ചിരിക്കും. എന്നുദേശം.

“അതിവ്യായാമതഃ കാസോജ്വര ഹർദ്ദിശ്ചജായന്തേ”

(അഷ്ടാംഗ ഹൃദയം)

- ൨൧. ക്ഷീണാരംഭം കണ്ടുവെന്നാൽ ദോഷരോഗ്യം കൊതിപ്പവൻ ദോഷക്ഷയം വേണ്ടുംപോലപ്പോഴേ വിശ്രമാക്കണം
- ൨൨. ക്ഷീണം ദുഃഖമായിട്ടു തോന്നിടാറില്ല നിർണ്ണയം നേരെമറിച്ചു മോദത്തെത്തന്നിടം വിശ്രമതേമാ
- ൨൩. നിദ്രനിശ്ശബ്ദമായ് നീണ്ടുനില്പയാസവുമായ് വരും കൂടും സ്വപ്നവും പിന്നെ ഭോഗവും തെല്ലവന്നിടാ
- ൨൪. ഉണന്നാലുജ്ജിതം തൃപ്തി സന്തോഷമിവകിട്ടിടം ക്ഷീണവും ശുണ്ഠിയും ചെറും നിദ്രാശേഷംഭവിച്ചിടാ
- ൨൫. ആപത്തുവന്നാലുരത്താപം ദോഷത്തിന്നൊരോനിയും രോഗഹീനനു വന്നിടാ വന്നിടീൽ സാരമാന്നിടാ.
- ൨൬. വിഭക്തഘനഗാന്ത്രം മാത്രതിക്കതി ഭംഗിയും സദാനന്ദംമൊഴിയെയും കോപഹീനതയും വരും
- ൨൭. മുഖാവമിതമായുള്ള വലുപ്പംചേർന്നതായിടം രോചാവലികം ചേരാതെ ഹാലംമിനുസമായിടം.

22. ദുഃഖം = ദുഃഖത്തെ കൊടുക്കുന്നത്. ആരോഗ്യവശം വ്യായാമംകൊണ്ടുള്ള ക്ഷീണം ദുഃഖകരമല്ല. നേരെമറിച്ചു വിശ്രമം നന്മരം അത്യന്തേഷത്തേയും അനന്ദത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

23. "വായിൽകൂടി ശ്വാസിക്കുന്നവരാണ് സാധാരണയായി കൂടുംവലിക്കാറുള്ളത്" (മക്ഫിസൻ) സ്വപ്നം, സ്വപ്നസംസാരം, സ്വപ്നസഞ്ചാരം മുതലായവ രോഗങ്ങളാണ്.

അധികം തിങ്ങിയിരുന്ന വയറും അമിതമായി വേലചെയ്യൽ ഉന്നതലക്ഷ്യവും ആണ് നിദ്രയിലുണ്ടാകുന്ന ഉപദ്രവങ്ങൾക്കു കാരണം എന്നു ഡാക്ടർ ടാൾ പറയുന്നു. "ദഹനേന്ദ്രിയകലുയിൽ ക്രിമികൾ വന്നിട്ടാണ് നിദ്രാസഞ്ചാരം ഉണ്ടാകുന്നത്" എന്നും ടിയാൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു ഉണ്ടാകയും വീണ്ടും ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതും ഇതിനോടു തുല്യംതന്നെ.

24. ഉറങ്ങിയെഴുന്നേറ്റാൽ എത്രകണ്ടു തൃപ്തിയും ഉന്മേഷവും ഉണ്ടോ അത്രകണ്ടു സുഖമായിരുന്നു നിദ്രയെന്നുഹിക്കാം. അസുഖ നിദ്രയിൽ നിന്നെഴുന്നേറ്റവരാണ് ശുണ്ഠിപിടിക്കുന്നതും ഉറക്കപ്പിച്ചോടുകൂടിയിരിക്കുന്നതും.

25. ആപത്തുവന്നാൽ കലുഷകൂടാതിരിക്കണമെങ്കിൽ ആരോഗ്യവേണം. ഞരമ്പുകളുടെ ബലക്ഷയംകൊണ്ടാണ് എളുപ്പത്തിൽ നൈരാശ്യവും കോപവും മറ്റും ഉണ്ടാകുന്നത്.

26. വിഭക്ത ഘനഗാന്ത്രം = വേർതിരിഞ്ഞതും മറ്റുള്ള ഘനമുള്ളതുമായ അവയവങ്ങളോടുകൂടിയ അവസ്ഥ ആരോഗ്യവാന്റെ ദേഹത്തിൽ സംഭവശീലമുള്ളതും തിരിഞ്ഞുതിരിഞ്ഞു കാണാം. ബലമുള്ളതിനാൽ ധൈര്യവും ശാന്തതയുംകാണും. വ്യസനം കാണുകയുമില്ല.

൨൮. ജീവനുള്ളക്ഷിയം കാണം മുഖമദ്ധ്യത്തിൽ മുക്കുമേ
നാതിസ്ഥൂലാധരം, ജാത്യാധാവദ്യം പൂണ്ടദന്തവും.

൨൯. അണ്ഡാകൃതിമുഖം, നേരൈചവിസ്തൃതിലുള്ളതാം
സീമാരേഖ, തഥാപിന്നിൽ പിൻ കഴുത്തിനു മേലിലും

൩൦. ഉരുണ്ടചിബുക്ം, തേജോമയമായുള്ള വണ്ണവും
കണ്ഠംവർത്തുള്ളമായിട്ടും മിനുസം ചേർന്നു വന്നിടും

൩൧. മുഴയോ കഴിയോ പിന്നെപ്പാത്തിയോ വാരമോ വരാ
മുഖമണ്ഡാകൃതിക്കൊക്കും വൃത്തമായിട്ടിരുന്നിടം.

൩൨. വക്ഷസ്സുനന്തമായിട്ടും, മാംസവീചീ പരമ്പര
ചേർന്നു നന്നായ് വിളങ്ങീടും വയറും കണ്ടിടും ദ്രവം

൩൩. ബാഹുപാദങ്ങൾ ശക്തിക്കു കേളീരംഗവുമായിട്ടും;
ലോഹയജ്ജിയെ വെന്നീടും കാന്തികൊണ്ടു തിളങ്ങിടും

28. ജീവനുള്ളക്ഷിയം-എല്ലായ്തോഴം നല്ല ഉജ്ജ്വലസ്വഭവത തുള്ള
സ്വന്ത കണ്ഠം, മുഖമദ്ധ്യത്തിൽ മുക്കുമേ, മുഖത്തിന്റെ നേരെ മദ്ധ്യ
ത്തിലായിരിക്കണം മുക്കം. മുക്കിന്റെ ഇരുവശങ്ങളുടേയും വിസ്തൃ
തം ഉച്യമായിരിക്കും. നാതിസ്ഥൂലാധരം-അധികം തടിച്ചതല്ലാത്ത
വുണ്ടു്. ജാത്യാ...ദന്തം-തേക്കുതിരുന്നുംലും വെളുത്തിരിക്കുന്ന പല്ല്.

29. അണ്ഡാകൃതി മുഖം-നെറ്റിയുടെ ഭാഗത്തു വീതി കൂടി
യും താടിയുടെ ഭാഗത്തു വീതി കുറഞ്ഞും കോഴി മുട്ടയുടെ അകൃതിയി
ലുള്ള മുഖം; സീമാരേഖ-അതിരുകാണിക്കുന്ന വര; മുഖവും കഴുത്തും
തമ്മിൽ തിരിക്കുന്ന ഒരു രേഖ ചെവിക്കുടിയിലും കഴുത്തും തലയും
തമ്മിൽ തിരിക്കുന്ന രേഖ പുറകിൽ കഴുത്തിനു പിന്നിലും, അരോ
ഗ്യവാന്മാരിൽ കാണം. സാധാരണക്കൊക്കു കാണുകയില്ല. കണ്ടാൽ
സ്ഥാനം നെറ്റിയിരിക്കും.

30. ചിബുക്ം-താടി.

32. വക്ഷസ്സുനന്തമായിട്ടും-മാറിടം വെഞ്ചുടം വോലെ ഇരി
കാതെ നടുവു കഴിഞ്ഞു രണ്ടു വശവും മാംസപേശികൾ ഉയന്നിരി
ക്കും. വയറു മേദസ്സു നിറഞ്ഞു തൂങ്ങാതെ മാംസപേശികൾ തമ്മിൽ
ചേർന്നു ഉറപ്പുള്ളതായിരിക്കും.

33. ലോഹ...വെന്നീടും-കൈകൊല്ലുകൾ ഇരുമ്പു വടിവോ
ലെ ബലമുള്ളതായിരിക്കും.

൩൪. വരാകാമ വികാരങ്ങളതിയായിട്ടൊരിക്കലും
കാമാന്തിയുണരാ ചെറും കാമോദ്ദീപക ഭഗ്നാൽ

൩൫. പ്രകൃതിക്കു ചേർന്ന വിധമാചരിക്കുവോ-
നിയമമുത്തമ മനോഹരാംഗകൻ.
നിയമീന്ദ്രനെനപടി നിജ്ജിതേന്ദ്രിയൻ
നിയതം ഭവിക്കുമതി ചിത്രവൃത്തനായ്

അധ്യായം ൨

൧. ചൊല്ലിടാം ദിനചയാഖ്യമഖ്യായം ശ്രദ്ധയോടിയും
ധരിച്ചിട്ടാചരിച്ചെന്നാലാരോഗ്യമുളവായിടും

34. കാമവികാരങ്ങൾ മിതമായിരിക്കും കാമം വളർത്തുന്ന കാ
ഴ്ചകൾ കണ്ടാലും കാമാന്തി കൈവരുകയില്ല. വെടിമരണിക് തീ
പ്പൊരി വീണതുപോലെ കാമോദ്ദീപക സാമഗ്രികൾകണ്ടാൽ കാ
മം കത്തിക്കൊളകയില്ലെന്നു സാരം. "ഗൃഹ്യാവയവങ്ങളെ അധി
ച്ചിട്ടുള്ള മേദസ്സു അതികാമം വളർത്തുന്നു" എന്നു ഡാക്ടർ ടാൾപറയു
ന്നു. അദ്ദേഹം തന്നെ മറ്റൊരരിടത്തു പറയുന്നു. "ഏറ്റവും സാധാ
രണയായി അതികാമം ഉണ്ടാകുന്ന കാരണങ്ങൾ, മസാജചേർന്നു അ
ഹാരസാധനവും, ചെറിയുള്ള പാനീയങ്ങളും, അലസതയും, ദേഹ
ത്തിന്റെ മലിനതയും ആകുന്നു." അതികാമം മാറ്റുന്നതിനു പ്രകൃ
ത്യനുസരണമായ അഹാരവും പച്ചയെള്ളം കുടിയും നാഭിജഡ്ജർ
സ്സനങ്ങളും മാത്രം മതിയാകുന്നതാണ്.

35. മന്ദമ...കൻ-കാമനെപ്പോലെ സുന്ദരൻ. നിയമീന്ദ്രൻ-
നിയന്ത്രണശക്തിയുള്ളവരിൽ വെച്ചു ശ്രേഷ്ഠൻ; നിജ്ജിതേന്ദ്രിയ
ൻ-ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം ചെയ്തവൻ. നിയതം-നിശ്ചയം. അതിചി
ത്രവൃത്തൻ-ആശ്ചര്യമായ ചരിത്രത്തോടുകൂടിയവൻ; ഈ ശ്ലോകം
കൊണ്ടു ഈ ചികിത്സ സമ്പൂർണ്ണമായിട്ടു പ്രഥമ ഭൂമികയം
ണെന്നുകൂടി കവി സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

അധ്യായം ൨.

പ്രകൃതിക്കു യോജിച്ചവിധത്തിലും അരോഗ്യപ്രദമായകവുമായ
ദിനചയ്യയെ വിവരിക്കുന്നു.

- ൨. പ്രഭാതമാവതിൽമുന്നിലെഴുന്നേറ്റിട്ടു സതപരം വെളിയിൽ ഗുരുമാം വായുവുള്ള ദേശത്തിലെത്തണം
- ൩. പ്രാണായാമം കഴിക്കേണം പത്തുമിന്നിട്ടിതങ്ങനെ പതിവായിട്ടു ചെയ്യേണം തുറസ്സാം ഭൂമിലീവിധം.
- ൪. പിന്നീടുമലമുത്രങ്ങൾ വിസർജ്ജിച്ചിട്ടു ശൌചവും വേണമെന്നാകിലോ ചെയ്യാം ആവിധം പല്ലതേക്കയും
- ൭. പേരാൽ, എരിക്കിവാറിന്റെ കൊമ്പാലാക്കക വേണ്ടുകിൽ മുറ്റുവായ് ദന്തമാംസത്തെ ബാബാധിക്കാതുള്ളമാതിരി

2. വെളിച്ചിനെ (മൂന്നുമണിക്ക) എഴുന്നേല്ക്കണം. “ബ്രാഹ്മേ മുള്ളന്ത ഉത്തേഷ്ഠ സ്വന്തോരക്ഷാത്മമായുഷഃ” (അഷ്ടാംഗഹൃദയം) കിടന്നോലുട്ടറങ്ങാകുന്ന ഗാധാനിദ്രയിൽ നിന്നുണന്നാൽ പിന്നെ ഉറങ്ങേണ്ടതില്ല. ചിലപ്പോൾ ഒന്നുകൂടി ഉറങ്ങിയെ വിശ്രമം പൂർണ്ണമാകുമുള്ള എങ്കിൽ അങ്ങിനെ ചെയ്യാം. അതുംകൂടി കഴിഞ്ഞാലുടനെ എഴുന്നേല്ക്കണം. ഉറങ്ങുന്നതു തുറസ്സായ സ്ഥലത്തോ ധാരാളം വായു സഞ്ചാരമുള്ളിടത്തോ വേണ്ടതാണ്. ഉറക്കംകഴിഞ്ഞു എഴുന്നേരാലുടനെ മുറുങ്ങോ പഠമ്പിലോ മറ്റോ ഇറങ്ങിനടക്കണം.

3. ഉടങ്ങിനെ തുറന്ന സ്ഥലത്തുനിന്നു 10 മി, നേരം പ്രാണായാമം ചെയ്യണം. ക്ഷയംകൊണ്ടോ മറ്റോ ശ്വാസകോശത്തിനു ഉടവു തട്ടിയിട്ടുള്ളവർ പ്രാണായാമം ചെയ്യരുത്. അതിൽ പിശകുവന്നാൽ ഭ്രാന്തോമരണം തന്നെയോ സംഭവിക്കാം. അങ്ങിനെയുള്ളവർ പരിചയമുള്ള ഒരു ഗുരുവിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിലെ ചെയ്യാവൂ. അവുനിടത്തോളം വായു സാവധാനത്തിൽ മൂക്കിൽകൂടി ശ്വസിച്ചിട്ടു അത്രയും സാവധാനത്തിൽ ഉടനടി (പിടിച്ചു നിറുത്താതെ) വെളിയിലേക്കു വിടുക. ഇതു ആക്കം ചെയ്യാം [മുള്ളുറടെ രീതിയിലുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനു വിരോധമില്ല.]

4-7. പിന്നീട്...വിസർജ്ജിച്ചിട്ടു, പ്രാണായാമംനന്തരം മലശോധന സുഖകരമായിരിക്കും. പക്ഷെ മുതുമൊഴിക്കുന്ന കായ്ത്തിൽ ഈ രീതി അവശ്യമില്ല. രോഗമില്ലാത്തവന്റെമലം ഗുദത്തിൽ പറ്റുകയില്ലെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു കൊണ്ടാണ് ശൌചം വേണമെങ്കിൽ ചെയ്യാൽ മതിയെന്നും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു ഇതു ഒരു ‘ധർമ്മ’യായ കൃണിയുടെ അഭിപ്രായമാണ്. മലം പറ്റിയില്ലെങ്കിലും ശൌചം കഴിക്കേണ്ടതു തന്നെയാണെന്നുള്ളതിനു സംശയമില്ല. ഇതുപോലെ തന്നെയാണു പല്ല തേച്ചിന്റേയും കായ്തം. ആരോഗ്യമുള്ളവന്റെ പല്ലിൽ അഴക്കു പറ്റുകയില്ലെന്നു മുൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണല്ലോ. എന്നാലും പല്ല തേയ്ക്കുന്നതു തന്നെയാണു, ശ്രീകരമായിട്ടുള്ളതു”.

- ന. പുണ്യാശോക്തം ലഭിച്ചെന്നാൽ ശൈഖവും പല്ലതേക്കലും വേണ്ടതായിട്ടു വന്നീടാമർത്യനെന്നുള്ള വാസ്തവം,
- 9. സ്വതന്ത്രജീവിതം ചെയ്യും ജന്തുവർഗ്ഗത്തെ നോക്കുകിൽ കണ്ടുനൽബോദ്ധ്യമുണ്ടാകും പ്രകൃതിസ്ഥിതിഭയവ്യാമം. (യഗ്മകം)
- വ. ചികിത്സാധ്യായോദിതമായ് ഭ്രമേഭോഹരമായിട്ടും നാഭിസ്സാനം കഴിച്ചിട്ടു വ്യായാമാദികൾകൊണ്ടുടൻ,
- ൻ. ഗാത്രമല്ലം വിയപ്പിച്ചു വിശ്രമിച്ചിട്ടു ഭക്ഷണം ചെയ്യേണം മിതമായ് നന്നായ് ചവച്ചിട്ടു പത്രക്കവെ. (യഗ്മകം.)
- ഹ. ഭക്ഷണത്തിന്റെ കായ്തെ പ്രത്യേകം വിവരിപ്പതാം അല്പായത്തിലുരയ്ക്കുന്ന സാധനങ്ങളെമാത്രമെ,
- ഹ. ഭക്ഷിക്കാവു വിശേഷിച്ചും രോഗിയാം മർത്യനെപ്പൊഴും ദീർഘായുസ്സും തഥാശോക്തം കൊതിക്കുന്ന മനുഷ്യരും
- ഹ. നിഷ്ഠയോടീവിധം ചെയ്തേ മതിയാകൂ ധരിക്കണം ഒന്നായാമം കഴിഞ്ഞീടുംനേരമാണുണിനുത്തമം
- ഹ. രണ്ടായാമം കഴിഞ്ഞീടും മുമ്പേ വേണമസംശയം മദ്ധ്യായത്തിനു മേലുള്ളഭക്ഷണം തീരെ വർജ്ജ്യമാം

8-9. ചികിത്സാധ്യായോദിതം-ചികിത്സാധ്യായത്തിൽ പറയപ്പെട്ടതു്. ഭ്രമേഭോഹരം-ഭ്രമേദസ്സിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതു്. ചികിത്സാധ്യായത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളനാഭിസ്സാനം വേണ്ടിടത്തോളം സമയം ചെയ്തിട്ടു വ്യായാമം കൊണ്ടു ഭേദം മുട്ടുപിടിപ്പിച്ചു, സ്വല്പം വിശ്രമിച്ച ശേഷം, മിതമായ അഹാരം നല്ലപോലേ ചവച്ചു സാവധാനം കഴിയ്ക്കണം.

12-13. ഉണ്ണാൻ നല്ല സമയം, 9 മണിക്ക ശേഷമാണു്, 12 മണിക്ക മുമ്പ് തീർച്ചയാണു് ഉണ്ണണം. 12 മണിക്ക ശേഷം ഉണ്ടാകു ശരിയായി ദഹിക്കയില്ല. ഇതു ലൂയിക്രണിയുടെ അഭിപ്രായമാണു്; അഡോൾഫ് ജസ്റ്റ് പറയുന്നതു് അങ്ങിനെയല്ല. ജന്തുക്കളെല്ലാം സന്ധ്യക്കു ശേഷമാണു് തീരദി തിന്നുന്നതു് അതിനാൽ സന്ധ്യയ്ക്കു ശേഷം പ്രധാനാഹാരം കഴിക്കണം. ഉച്ചയ്ക്കു ശേഷം ഖമ്യ ഭക്ഷണം കഴിക്കാം—എന്നാണു് ഇതു രണ്ടുകൂടി യോജിപ്പിച്ച ഒരു രീതിയാണു് നമുക്കു സ്വീകാർത്ഥമായിട്ടുള്ളതു്. അതായതു് അതിരാവിലെയോ അധികം പുലർന്നിട്ടോ അഹാരം കഴിക്കരുതു്; 9-10. മണിക്കു കഴിക്കാം. വൈകിട്ടു 5 മണിക്ക അഹാരം കഴിക്കുക. അധികം രാത്രിയായിട്ടു അഹാരം-വിശേഷിച്ചും ഘനപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒന്നും കഴിക്കരുതു്. അഹാര ശേഷം കുറഞ്ഞപക്ഷം രണ്ടു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞു ഉറങ്ങാവു.

- ൧൪. ശ്രമപ്രവൃത്തിസകലം മദ്ധ്യാഹ്നത്തിനുമുന്നമേ ചെയ്യണം ദേഹരക്ഷാർത്ഥം പ്രത്യേകം ക്ഷീണമുള്ളവൻ.
- ൧൫. കാലത്തെഭക്ഷണംമുഖ്യം ബലാരോഗ്യപ്രദംസ്മൃതം. പശുയാംപാല, കന്ദങ്ങൾ, ഉപ്പുകൂടാത്തകായ്കറി,
- ൧൬. വാഴപ്പഴങ്ങളും മറുഫലജാലമശേഷവും തവിടേതും കളഞ്ഞീടാത്തുണക്കൽചോറുമുത്തമം.
- ൧൭. വേവുന്നനായ് കുറച്ചിട്ട് വറുചിട്ടുണ്ടാക്കിവച്ചതേ ദേഹപോഷകമായിട്ട്, ശ്രദ്ധയോടിതുമോക്കണം
- ൧൮. കായ്കളും പയറിൻവസ്ത്രം സ്വപ്നം വെള്ളത്തോടൊപ്പമായ് പചിച്ചിട്ടായതിൽ ചെറുനാളികരം കലർത്തിയാൽ
- ൧൯. നല്ലതാം കൂട്ടുവാനാകും; പയറിൻ ജാതിയിൽപെട്ടും കടലയ്ക്കായ്, മുതിരയും, തുവരപ്പയറും തഥാ,
- ൨൦. കൊള്ളാമുഴന്നും, കായോടുചേർക്കാൻ വേവുകറയ്ക്കണം അതാതുകാലമുണ്ടാകപുത്രതായഫലങ്ങളെ

14. കടുത്ത അജ്ഞാനം ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ഉചയ്ക്കു മുമ്പു വേണം. ഈ രഥസ്യം കൃഷിക്കാർക്കു അനുഭവമുള്ള ഒരു പരമാർത്ഥമാണ്.

15-16. ബലാരോഗ്യപ്രദം-ബലത്തേയും ആരോഗ്യത്തേയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്; രാവിലത്തെ ഭക്ഷണമാണ് എന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർന്നിരിക്കേണ്ട മുഖ്യ ഭക്ഷണം. വൈകിട്ടത്തേതു ലഘുവായിരിക്കണം. കിഴങ്ങുകളേക്കൂടി ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ കൂട്ടിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവ ചോറിനേപ്പോലെ പചിയ ഗുണമൊന്നുമില്ലാത്തവയാണ്. ഉപ്പു കൂട്ടാത്തതു എന്നേ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവെങ്കിലും മുളകു പലവ്യഞ്ജനം മുതലായതും കൂട്ടരുതെന്നുവരികക. തവിടിൽ വിററാമിൻ എന്ന ജീവസാധനം ധാരാളം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് അതു കളയരുതെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്. പഴങ്ങൾ പ്രശംസനീയങ്ങളാണ്. കായ്കറികളുടെ കൂട്ടത്തിൽ വെണ്ടയ്ക്കും, മുരിങ്ങക്കും, പടവലങ്ങും, വെള്ളരിക്കും, പാവയ്ക്കും മുതലായതും ഉൾപ്പെടും.

17. ദേഹപോഷകം=ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതു്. വേവുകറച്ചതെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നുവെങ്കിലും പശുയാണു ഏറ്റവും ഉത്തമം. വേവിക്കുമ്പോൾ വിററാമിൻ മുതലായി ജീവിതത്തിനാവശ്യമുള്ള പലതും നശിച്ചുപോകുന്നു. കൂടാതെ ഗുരുത്വം കൂടുകയും ചെയ്യും.

18.-21 കായ്കളും പയറിൻ വസ്ത്രങ്ങളിൽ (കുടല, മുതിര, ഉഴന്ന മുതലായവയിൽ) ഏതെങ്കിലും ഒന്നും കൂട്ടിച്ചേർത്തു പകുതിവേ പിച്ചു നാളികേരം തിരുമ്മിയോ, ചാച്ചോ : ഇട്ടുണ്ടാക്കുന്ന കൂട്ടാൻ കൊള്ളാം. പയർ വസ്ത്രങ്ങളിൽ പോഷകസാധനം അധികമുള്ളതു

- ൨൧. പഠിച്ചെടുത്തമട്ടിൽ താൻഭക്ഷിക്കുന്നതു യോഗ്യമാം ദാഹമുണ്ടാകകിൽ ശുദ്ധജലമാത്രം കുടിച്ചിടാം.
- ൨൨. കാപ്പി, കൊക്കോ, തഥാവിഞ്ഞും, ബ്രാണ്ടി, വിസ്കിയുമീ-
മദ്യമെല്ലാം വിശേഷിച്ചും പണിപ്പെട്ടും തൃജിക്കണം (വക
- ൨൩. ധൂമവും,പൊടിയും,ഗന്ധം,കറുപ്പും,കള്ളു,തേയില,
ധൂമപത്രവുമെന്നെല്ലാം വഞ്ചിച്ചേരതിയായ്വത്ര.

കൊണ്ടു നല്ല അദ്ധ്വാനികൾ മാത്രമെ അവ ഉപയോഗിക്കാവൂ എന്നു അഡ്വോർഡ് ജസ്റ്റിസായുന്നു. നല്ല ദാഹനശക്തിയുള്ളവർക്കു ഇതു ഉപയോഗിക്കാമെന്നാണ് ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായത്തിന്റെ സാരം. വ്യായാമം (അദ്ധ്വാനം) ചെയ്യുമ്പോൾ ദാഹനേന്ദ്രിയങ്ങളും മറ്റും ശക്തിയായി പ്രവൃത്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അദ്ധ്വാനികൾക്കുപയോഗിക്കാമെന്നു ജസ്റ്റ് പഠത്തതിന്റെ അന്തരം, കായോ....കറുപ്പും-സാധാരണ വേവിക്കുന്നിടത്തോളം പയർവ്വ്കം ഒന്നും വേവിക്കരുതു. അതതു കാലങ്ങളിൽ കിട്ടുന്നകായ് കഠിനാമാനങ്ങളെ പഠിച്ചെടുത്ത മട്ടിൽ (പചിക്കാതെതന്നെ) ഭക്ഷിക്കുന്നതുനന്നു്. എന്നാൽ കേടു പിടിച്ചതും വാടിയതും മറ്റും കൊള്ളുകയില്ല. ദാഹിക്കുന്നതിനു പച്ചവെള്ളംതന്നെ കുടിക്കണം. പാൽ കുടിക്കരുതു്. അതു ഒരു പാനീയമല്ല, അഹാരസാധനമാണു്.

22-23, തഥാ-അപ്രകാരം. പീത്ത ബ്രാൻഡി മുതലായ മദ്യങ്ങളെപ്പോലെതന്നെ കാപ്പി കൊക്കോ, തേയില മുതലായവയിലും വിഷസാധനങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നു ഇപ്പോൾ കണ്ടിരിക്കുന്നു. കാപ്പിയുടെ ഉന്മേഷദാനശക്തി അതിലെ കാഫീൻ വിഷത്തിലും, തേയിലയിലേതു അതിലെ ടാനീൻ എന്നു വിഷത്തിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഈ വിഷങ്ങളുടെ ശക്തി ക്രമേണ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയേ ഉള്ളു. ഔരന്ധ്രകളുടെ ശക്തി നശിപ്പിക്കുകയാണു് ഇവ ചെയ്യുന്ന പ്രധാനദോഷം. മദ്യം ഉള്ളിലുള്ള എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും കേടുവരുത്തുന്നു. തലച്ചോറിനെ ബാധിച്ചു മനുഷ്യനെ ദുഃഖപ്രായനാക്കുന്നു. മക്കളെ അംഗവികലന്മാരും മടയശിരോമണികളുമാക്കുന്നു. "ചാരായം കാഞ്ഞിരകായ് രസം, പാഷാണം, കറുപ്പ് എന്നിവ വിഷങ്ങളാണു്. ചാരായത്തിനും ഇവയ്ക്കൊപ്പം ഒരു സ്ഥാനം കല്പിക്കത്തക്കതാണു്. ഏതുവിധത്തിലെങ്കിലും അതു ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു." എന്നു സർ. ആൻഡ് റൂ ക്ലിങ്ക് എം. ഡി. പറയുന്നു. ചാരായം വളരുന്നാൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഭ്രാന്തുവരുമെന്നു ദീർഘകാലത്തെ ശ്രമമില്ലാത്താൽ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവർ അതിലുള്ള 'നിക്കോട്ടീൻ' എന്ന വിഷത്തെയാണുഗ്രഹിക്കുന്നതു്. സർ. ബഞ്ചമിൻ ബ്രോഡ്ബെൻ എന്നയാൾ ഈ വിഷത്തെ വേർതിരിച്ചെടുത്തതിൽ സ്വല്പം ഒരു പൂച്ച

- ൨൪. മാംസം മത്സ്യം, മസാലാദിവേന്തുളോരുപദേശവും ആരോഗ്യം വേണമെന്നാകിലാരും ദൂരത്തുതള്ളണം.
- ൨൫. നാലേകാൽമണിയായെന്നാൽ പകലെയുള്ളക്ഷണം ഏറ്റവും ലഘുവായിട്ടു കഴിച്ചിടുകനിത്യവും.
- ൨൬. ഉഴുന്നും,പയറും,കന്ദം,കടലയ്ക്കായ്,പഴങ്ങളും ലഘുവാമപ്പവും കൊള്ളാമന്നേരത്തുഭജിക്കുവാൻ.
- ൨൭. ഒന്നാംയാമാന്ത്രമായെന്നാൽ രാത്രി നിദ്രയ്ക്കൊരുങ്ങണം. നിദ്രയ്ക്കു മുന്പേ നാറുതോറും 'ജലസ്വരം' ഗുണപ്രദം.
- ൨൮. ജനലല്ലാം തുറന്നിട്ടേയറങ്ങാവൂ ധരിക്കണം അടച്ചു പൂട്ടി മൂടിട്ടു കിടന്നാൽ രോഗമാന്നിടും

യുടെ ദേഹത്തിൽ കയറിയതിൽ ആ ജന്തു ഇടിവെട്ടേറ്റതുപോലെ വെട്ടെന്ന് മരിച്ചുപോയി. തന്നി നിക്കൊട്ടീൻ ഇത്രയേകരമായ ഒരു വിഷമാണ്. ഇതു പെട്ടെന്നു വായുവായിപ്പോകുന്ന ദരുവിധം ഏറ്റുമാണ്. സിഗററു പിടിക്കുന്നവരിൽ ഈ വിഷം വായിലെ അവയവാംശങ്ങൾവഴിയോ ശ്വാസകോശത്തിൽകൂടിയോ ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നു.

പുകയില ചവച്ചാൽ ഈ വിഷം വായിലെ തൊലിയിൽകൂടി ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതുകൂടാതെ അന്നാവശ്യമായി വളരെ ഉമിനീർ തുപ്പിക്കളയേണ്ടതായും വരുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി നിക്കൊട്ടീൻ വിഷം ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നതുകൂടാതെ ദഹനക്ഷേടങ്ങൾ കയും ചെയ്യുന്നു. പൊടിയിടുകനിമിത്തം നാസാരസ്വരം വഴിയായും ഈ വിഷം ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നു. കുറപ്പ്, കഞ്ചാവ് മുതലായവയുടെ യേകരത്വം ലോകസമ്മതമാണല്ലോ.

25. മത്സ്യമാംസാദികളുടെ ദോഷത്തേപ്പറ്റി അരാമധ്യായത്തിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

ഉപദേശം-കവി.

26-കന്ദം-കിഴങ്ങ് കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങളെന്ന് ഭാവം. ലഘു വാമപ്പം തവിട്ടുകളയാത്ത ഉണക്കലരി പൊടിച്ചുവറുക്കതെ തേങ്ങയുംചേർത്തു ഞാക്കിയ അട്ടടയോ, ഉണക്കലരി രണ്ടു മൂന്നായി നൂറുങ്ങമാറു പൊടിച്ചു ധാരാളം തേങ്ങയും ചേർത്തു അവയിൽ പുഴങ്ങിയ കുഴക്കട്ടയോ, മറ്റോ എന്നർത്ഥം.

27. 9 മണിയായാൽ ഉറങ്ങണം. ചികിത്സാധ്യയത്തിൽ പറയുന്ന ജലസ്വരസ്താനം 30 മിനിട്ടു നേരം ചെയ്തിട്ടു ഉറങ്ങാൻ കിടന്നാൽ നിദ്ര വളരെ സുഖകരമായിരിക്കും.

28. ശുദ്ധവായു ധാരാളം കിട്ടുന്ന സ്ഥലത്തു വേണം കിടന്നുറങ്ങാൻ.

- ൨൯. ഇഴവണ്ണമതു കാലത്തും കിടക്കേണം സുഖാത്മികരും
ഋതുക്കളേതു വന്നാലും വ്യത്യംസം വേണ്ടലേഗവും
- ൩൦. രണ്ടിലോതെ മാസത്തിൽ ചെയ്യാം മന്ദമ കേളിയും
രാത്രിതന്നെയുമാത്തിന്നൊടക്കം വേണമായതും.
- ൩൧. ആരോഗ്യം, ബുദ്ധി, ദീർഘായുസ്സിനു ചേർന്നുള്ള പുത്രരെ
കിട്ടുവാൻ മോഹമുണ്ടെങ്കിലിവണ്ണം തന്നെ ചെയ്യണം.
- ൩൨. ഇഴവിധം ചെയ്തിടും ഭായ്യാഭർത്താക്കൾക്കു സുഖംവരും
രാത്രിമൈഥുന മാരോഗ്യം ബലമെന്നിവ തിന്നിടും.
- ൩൩. രതിശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ സ്ത്രീവർഗ്ഗോത്തമയായിടും
പത്മിനിക്കു വിധിച്ചുള്ള നാലായാമതുത്തമം.
- ൩൪. മഹാരോഗത്തെയുണ്ടാക്കും, ആയുസ്സിൻ വേരറുത്തിടും
ക്ഷയിപ്പിക്കുംബലം സർവ്വം ക്ലിപ്തമില്ലാത്ത മൈഥുനം.
- ൩൫. അത്യന്തസങ്കതിരതേ കണ്ടാൽ ക്ഷയകവ്യാദി ബാധയെ
ഉശ്വഹിക്കാമിതിലുണ്ടാകാ സംശയത്തിന്റെ യംഗവും

29. സുഖാത്മികർ-സുഖത്തെ യാചിക്കുന്നവർ [ആരോഗ്യത്തെ അഗ്രഹിക്കുന്നവർ.]

ഋതു...ലേശവും; മറ്റു കാലത്തും മഞ്ഞുകാലത്തും കൂടി ജനനം തുറന്നിട്ടുകൊണ്ടു തന്നെ കിടക്കണമെന്നർത്ഥം. ദേഹം വല്ലാതെ തണുത്താൽ കൈകൊണ്ടു തിരുമ്മി ചൂടു വരുത്തിയിട്ടു പുരുഷുകിടക്കുക. ദരിക്കലും മുഖം മുടി കിടക്കരുത്.

30- 31- 32. മന്ദമകേളി-കാമചീല (സ്ത്രീസംഗം) നേരം വെളുക്കാറുകമ്പോഴാണ് സ്ത്രീസംഗത്തിനു യോജിച്ചസമയം. അങ്ങിനെ ചെയ്തെങ്കിലെ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങളുള്ള പുത്രരെ കിട്ടുകയുള്ളു. മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ഇതു അത്യന്തവശ്യമാണ്. രാത്രിയിൽ മൈഥുനം ചെയ്യാൽ ദന്ധന്മാരുടെ ആരോഗ്യവും ശക്തിയും നശിക്കും.

33. മേൽപറഞ്ഞ തത്വങ്ങളെല്ലാം രതിശാസ്ത്രത്തിലും വണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഈ ശ്ലോകംകൊണ്ടു കാണിച്ചിരിക്കുന്നു.

34. മൈഥുനത്തിന്റെ കണിശമില്ലായ്മയാൽ മഹാ രോഗവും, ബലക്ഷയവും അല്ലായുസ്സും മറ്റും ഉണ്ടാകുന്നു.

35. അതികാമം ഉണ്ടാകുന്നതു ക്ഷയരോഗികൾക്കും കുഴപ്പരോഗികൾക്കും ഉഷ്ണരോഗികൾക്കുമാണ്. ഇവയുടെ ആരംഭത്തിൽ കാമം തടുക്കാൻ വയ്യാത്തവണ്ണം കടുത്തിരിക്കും.

- ൩൬. ദർശനം സ്വർഗ്ഗം ചിന്തയിവയാൽ കാമമേറവും ഉണ്ടായെന്നാലുമുഹിക്കാം രോഗബാധയെ യ്പ്പൊഴും.
- ൩൭. ലിംഗയോനികളിൽ ചേരും ഞരമ്പിനതി ഭാരമായ് ദുർമ്മേദസ്സു നിറഞ്ഞാകിൽ തീവ്രകാമം ജപലിച്ചിടും.
- ൩൮. മദ്യം, മാംസ മഹീൻ ഗന്ധം വുമന്തം ധൂമപത്രവും കാപ്പി തേയില മുൻപാകം പാനസാധനമൊക്കെയും
- ൩൯. ഉണർത്തും കാമമത്യഗ്രം തന്നിമിത്തം തൃജിക്കണം. അതികാമം മഹാദുഃഖ രോഗപത്തുകൾ ചേർത്തിടും.
- ൪൦. ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാതെയുള്ളതായിട്ടൊരിക്കലും വന്നു കൂടാ രതാവശ്യം മർത്യനെന്നു ധരിക്കണം.
- ൪൧. രതേച്ഛയാലളനീടാ മാരോഗ്യസ്ഥിതി സുകൃതമായ് സന്താനദേഹമാണല്ലൊ മാതാപിത്രതന്ത്വസ്ഥിതി
- ൪൨. ഗർഭോല്പാദനകാലത്തുള്ളതു കാട്ടുന്നല്ലെണം സന്താനദേഹരോഗത്താൽ പിതാക്കൾനില കണ്ടിടാം.
- ൪൩. തദ്വപുസ്സിലണഞ്ഞുള്ള രോഗബീജങ്ങൾ പുത്രരിൽ പ്രത്യക്ഷമായ് പ്രകാശിക്കും സത്യമാണിതു നിത്യവും

36. കാമോല്പീവകമായ സാധനങ്ങൾ കണ്ടിട്ടോ തൊട്ടുനോക്കിയിട്ടോ വിചാരിച്ചിട്ടോ അധികമായ കാമാന്തിയുണ്ടായാലും രോഗമുണ്ടെന്നു ഉറവിക്കാം.

37. ഉല്പാദനേന്ദ്രിയങ്ങളിലുള്ള ഞരമ്പുകളെ ദുർമ്മേദസ്സു അക്രമിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അതികാമം ഉണ്ടാകുന്നത്.

38-39. ഉന്മത്തം-ഉമ്മത്തിന്റെ കായ്.

ധൂമപത്രം-പുകയില, ഇവകൾ കൂടാതെ മസാഖ ധാരാളം ചേർന്നിട്ടുള്ള കറികളും കാമോല്പീവകങ്ങളാണ്.

41- 42. പ്രജോല്പാദനസ്തു കാരണമായ മൈഥുനം ചെയ്ത സമയം മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ദേഹസ്ഥിതി, മനസ്ഥിതി, മുതലായവ എപ്രകാരമുള്ളതായിരുന്നുവോ അപ്രകാരം തന്നെയായിരിക്കും കുട്ടിയുടേയും ദേഹസ്ഥിതി മനസ്ഥിതി മുതലായവ അതുകൊണ്ടു കുട്ടിയുടെ സ്ഥിതിയിൽനിന്നും മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ മൈഥുനകാലത്തെ ദേഹസ്ഥിതി മുതലായവ ഉറവിക്കാവുന്നതാണ്.

43. തദ്വപുസ്സിൽ-അവരുടെ (മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ) ദേഹത്തിൽ (ഉള്ള രോഗബീജങ്ങൾ മക്കളുടെ ദേഹത്തിലും പ്രസരിക്കും)

- ര്. നിദ്രതൻമുന്നമോ നിത്യമന്യകാലത്തിലോ സുഖാൽ ജലസ്വപ്നാഖ്യമാം സ്നാനമൊരനേരം നടത്തണം
- ര്. പരോക്ഷമായ് ശയിക്കുന്ന രോഗങ്ങളുറിവിൽപെടാൻ രോഗലക്ഷണമോതീട്ടു മദ്ധ്യായം പാത്രുകൊള്ളണം
- ര്. രോഗം വളർന്നുകേറീടുംമുമ്പേ കണ്ടുപിടിക്കണം. ചികിത്സചെയ്യയും വേണമെന്നാലുതൊഴിയും ക്ഷണാൽ
- ര്. എന്തെങ്കിലും സുഖക്കേടു മെയ് മേലവിടെയെങ്കിലും കണ്ടുവെന്നാകിലാരോഗ്യം പൂണ്ണമല്ലെന്നതോർക്കണം
- ര്. തലയ്ക്കോപല്ലിനോനോവ്, മൂക്കുപ്പുതുടസ്വ നിസ്സാരമെന്നു തള്ളാല്ലാ രോഗഭേദങ്ങൾ താനവ
- ര്. രോഗക്രമങ്ങൾ വഴിയോ രക്തവാഹിനിമാറ്റമോ സാധനങ്ങൾ കടഞ്ഞാല്ലാദോമത്തിലൊരുകാലവും
- ര. ദോഷഭാഗത്തിലൊന്നിന്നും സ്വാതന്ത്ര്യം പോയിടുംവിധം മുറുകെക്കെട്ടാലാവസ്യം 'കാളർ'ബെൽട്ടെ'ന്നിവാറയും
- ര. ശരിയായിട്ടു യോജിക്കാതുള്ള 'ബുട്ട്സ്' ധരിക്കാലാ ഏറ്റവും മുറുകെക്കാലാതൻറെ തലക്കെട്ടിൻറെ ബന്ധനം

44. ഞരമ്പുകളെ ഉണർത്തുന്നതിനും രക്തത്തിൽ കയറിയിട്ടുള്ള രോഗബീജത്തെ വെട്ടിയിട്ടു കളയാനും മറ്റും ഉപയുക്തമായ ജലസ്നാനം (Sitz Bath) ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുൻപോ വേറെ വല്ലപ്പോഴുമോ എടുക്കുന്നതു അരോഗ്യത്തിനു അത്യാവശ്യമാണ്.

45-46 പരോക്ഷ-അപ്രത്യക്ഷ-മുഖവികൃതി വിജ്ഞാനീയം പഠിച്ചിട്ടു വല്ലരോഗങ്ങളും വരാനിടയുണ്ടോ എന്നു കണ്ടു മുന്പേതന്നെ പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്യാൽ രോഗനരകമേല്ക്കേണ്ടിവരുകയില്ല.

49. രക്തവാഹിനി-രക്തക്കുഴൽ, എണ്ണ, കഴമ്പു മുതലായ സ്റ്റേഫസാധനങ്ങൾ തേച്ചുപിടിച്ചിട്ടു രോഗക്രമം വഴി രക്തത്തിൽ കയറാതെ. കത്തിവയ്ക്കുകൊണ്ടു അന്നവശ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ ഞരമ്പുവഴിയായി ശരീരത്തിൽ കടത്തുകയുമാരുതു്.

50-51. "ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ദോഷങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുഖ്" കുറയ്ക്കുന്നിടത്തോളം ജീവിതദിവസങ്ങളുടെ എണ്ണവും സ്രീകൾ കുറയ്ക്കുന്നു" ഡാക്ടർ ട്രാൾ, വയററത്തു മുണ്ടു മുറുകി വരിഞ്ഞുകെട്ടിയാൽ ദഹനക്ഷയം ഉണ്ടാകും. ദോഷത്തിലെ മംസപേശികൾക്കു വേണ്ടവണ്ണം ഇളക്കുന്നതിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം തടയുന്നവണ്ണവും രക്തപ്രവാഹം തടയത്തക്കവണ്ണവും ഒരിക്കലും വസ്യം ധരിക്കരുതു്. കൈകാൽ മുതലായ അംഗങ്ങൾ വായുവിൽനിന്നു മുട്ടിവയ്ക്കുന്നതും അബദ്ധമാകുന്നു.

൨൨. നിദ്രാരംഭത്തെ നീട്ടാല്ലാനിദ്രാവിരതിയും തഥാ
വ്യായാമം പതിവാത്വേണം ക്ലിപ്തകാലത്തിലുത്തമം

൨൩. ദേഹം, വാക്കു, മനസ്സേനീ മൂന്നിനടയജോലികൾ
ക്ഷീണമേറുന്നതിനേറെമുന്നേതന്നെ നിറുത്തണം.

൨൪. ഭക്ഷണങ്ങൾക്കിടയ്ക്കുള്ള കാലത്തൊന്നും ഉജ്ജിഷ്ണാലോ
ദാഹമുണ്ടാകിലോ പച്ചവെള്ളമാത്രം കുടിച്ചിടാം.

൨൫. ലഹരിസാധനഹീനമഹീനമാം
പ്രകൃതിജീവിതമീവിധമേൽക്കുവോൻ
ഉടൽമരണമുണ്ടാകിച്ചുമാറ്റിടാം-
തമരണം മരണംവരെ നിശ്ചിതം.

52. ശമനിക്കുതന്നെ കിടക്കണം. വേണ്ടിടത്തോളം വിശ്രമിച്ചു എന്തറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാലുടനെ എഴുന്നേല്ക്കുകയും ചെയ്യണം: "വെളുപ്പിനെയുള്ളതും സ്വപ്നപ്പുണ്ണവും വിശ്രമരഹിതവുമായ ഉറക്കം ശക്തിക്ഷയത്തെയാണു ഉന്മേഷത്തിനേക്കാൾ കൂടുതൽ തരുന്നതു്." Dr. Trall. M. D.

"അധികം ഉറങ്ങിയാൽ ഒരു ആലസ്യംതോന്നും. ഇതിന്റെ കാരണം ഒരു ക്ലിപ്തകാലത്തെ ഉറക്കത്തിനുശേഷം ദേഹത്തിൽ ഇംഗാലാഗ്രവാതകം വർദ്ധിക്കുകയും അതു ഒരു വിഷംപോലെ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണു്" എന്നു ഹർനർ മക്ഫാഡൻ പറയുന്നു. വ്യായാമം അത്യന്താവശ്യകമാണു്. ഡാക്ടർ ടാൾ പറയുന്നു. "ശരിയായും പുണ്ണമായും ഉള്ള വെളുപ്പുണ്ടാകുന്നതിനു പ്രകൃതി മനോവികാരങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ അംഗചലനത്തിനെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പ്രത്യേകഭാഗം നിർമ്മിച്ചിട്ടുണ്ടു്." പശുക്കുട്ടികൾക്കും മറ്റും പിറന്നവീണാലുടൻ കൂത്താടാനുള്ള ഉത്താഹരണവയുടെ അംഗങ്ങൾക്കു് അത്യന്താവശ്യമായ ചലനം കൊടുക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ ചലനം കൊടുത്തുകിലേ അവ ശരിയായി വളരുന്നുള്ളു. അതുകൊണ്ടു മനുഷ്യന്റെ ദേഹത്തിനു് ദാർഢ്യവും ബലവും ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ വ്യായാമം കണിശമായി ചെയ്യണം.

53. "കായവാദം മനസാചേഷ്ടാ
പ്രാഗ് ശമാദപിനിവർത്തയേൽ" അയ്യർപ്പേദം.

54. കിട്ടമ്പമൊക്കെയും പല്ലുതം തിന്നുന്നതു തീരെ നന്നല്ല. ക്ലിപ്തസമയങ്ങളിൽ മാത്രം ആഹാരം കഴിച്ചാൽ മതി. അതിനിടയ്ക്കുള്ള സമയത്തു വേണമെങ്കിൽ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കാം.

55. ലഹരിസാധനം-ലഹരിസാധനങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്തതു്, അഹീനം-നീചമല്ലാത്തതു്, നിശ്ചിതം-രോഗമില്ലാത്തവണ്ണം. ലഹരിസാധനങ്ങളുപേക്ഷിച്ചതും ഉത്തമവുമായ ഭക്ഷണവാനീയങ്ങളുപയോഗിച്ചു പ്രകൃതിജീവിതം നയിക്കുന്നവർ മരണകൾ



- ൧. മനുഷ്യൻ മാംസഭുക്കെന്നോ സസ്യഭുക്കെന്നു തന്നെയോ തീർച്ചയാക്കിയതിൽപിന്നെ ഭക്ഷണനമിതിയോതിടാം.
- ൨. ശാസ്ത്രരീത്യാപരീക്ഷിക്കാം ഇത്തരഗതംതന്നെയാദ്യമായ് സാരം മാത്രം സംഗ്രഹിച്ചുപറയാം കുറയാതെത്താൻ
- ൩. മാംസഭുക്കെന്നുമുണ്ണും സസ്യഭുക്കെന്നുമിടങ്ങനെ ജീവജാലരണ്ടുമട്ടിലാണു സൂക്ഷിച്ചു കാണുകിൽ
- ൪. ഇവരണ്ടിലുമൊക്കാരെ ചുരുക്കംചിലജീവികൾ കണ്ടിടാം രണ്ടിലും ചേർന്നു നില്ക്കും കരടിപോലവെ.
- ൫. ഭക്ഷണത്തെത്തിരിച്ചിട്ടു കാട്ടുന്നോരിന്ദ്രിയങ്ങളും ശിശുപോഷണമട്ടും തൽ ദഹനേന്ദ്രിയജാലവും
- ൬. പരിശോധിച്ചുവെച്ചേറെ താരതമ്യപ്പെടുത്തിയും പരീക്ഷിച്ചാലറിഞ്ഞിടാം ജാതിയേതെന്നസൂക്ഷ്മമായ്.

സേവിച്ചു ദേഹത്തിന്റെ ഓജസ്സെല്ലാം നശിച്ചുകൊണ്ടിടവരാതെ മരണംവരെ അമോഗദൃശഗാത്രന്മാരായി നിശ്ചയമായും വസിക്കും. ഈ ശ്ലോകത്തിൽ അദ്വൈത മൂന്നു പാദത്തിലും അനുപ്രാസവും നഖംപാദത്തിൽ യമകവും ഉണ്ട്.

അരോഗ്യ സാധകമായ ഒരു ദിനചയ്യ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞശേഷം അഹാരത്തെപ്പറ്റി കൃപംകഷ്മയ്യി കവി ചർച്ച ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നു.

3-4. ചോത്തിലുള്ള ജീവജാലങ്ങളെ ഭക്ഷണം പ്രമാണിച്ചു ഇറച്ചി തിന്നുന്നവ (സീറോം കടുവാ വൃദ്ധി മുതലായവ) സസ്യം തിന്നുന്നവ (ആന, പശു, മാൻ, മുതലായവ) രണ്ടു കൂട്ടവും തിന്നുന്നവ (കരടി) എന്നു മൂന്നായി തിരിക്കാം.

5-6. മാംസഭുക്കുകളെന്നും സസ്യഭുക്കുകളെന്നും നിശ്ചയം വന്നിട്ടുള്ള ജന്തുക്കളെ പ്രത്യേകംതിരിച്ചു, അവയുടെപല്ല ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ മുതലായവയുടെ ആകൃതി പ്രകൃതിമുതലായവ, സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിക്കണം അനന്തരം മനുഷ്യന്റെ അവയവങ്ങളെപ്പറ്റി പരിശോധിച്ചു അതു മുൻപറഞ്ഞതിൽ ഏതു ജാതിയോടാണ് അധികം സാമ്യം വഹിക്കുന്നതെന്നു നോക്കണം. ആ ജാതിയിൽ പെട്ടവനാണു മനുഷ്യൻ എന്നു തീർച്ചപ്പെടുത്താം. ഇങ്ങിനെയാണ് ശരീരശാസ്ത്ര വിദഗ്ദ്ധന്മാർ ചെയ്യുന്നത്.

- ൭. മാംസഭക്ഷകളുരണ്ടുതരമായിപ്പിരിഞ്ഞിട്ടും കീടഭക്ഷണം, മറേറതു മാംസഭക്ഷണമിങ്ങനെ.
- ൮. സസ്യഭക്ഷകളുരണ്ടു തരമായിപ്പിരിഞ്ഞിട്ടും തൃണാദിസസ്യഭക്ഷണം ഫലഭൂക്ഷണമിങ്ങനെ.
- ൯. മാംസഭക്ഷകളായുള്ള ജന്തുക്കൾക്കുള്ളപല്ലുകൾ പിടിച്ചു ചീന്തുവാനുള്ള സൗകര്യം ചേർന്നുവന്നിട്ടും;
- ൧൦. ചവയ്ക്കാനുള്ളസൗകര്യമവയ്ക്കേ തുല്യമില്ലാതെ നായ് പ്പല്ലെടുത്തുനാമത്താൽ കേളികേട്ടുവപാർക്കിൽ
- ൧൧. ബാക്കിയുള്ളവയെക്കാളും നീളമാളുന്നവററയായ് സപ്തവളഞ്ഞുകൂർത്തതി നല്ലതുണ്ടാം ഭയങ്കരം.
- ൧൨. പിടിക്കാനും, പിടിച്ചിട്ടു വയ്ക്കുവാനുംപ്രയോജനം ഉണ്ടാകുമിവയാലേററം കണ്ടാലായവനോക്കണം.
- ൧൩. മുറിക്കാനതകം പല്ലു വേണ്ടപോലെ വളന്നിടാ അണുപ്പല്ലുകൾ മാംസത്തെക്കീറാനുള്ളവ മാത്രമേ.
- ൧൪. മാംസഭക്ഷതളിൽകാണു, പൊട്ടിക്കാനതകില്ലവ. പട്ടിറൊട്ടികൾ തിന്നുമ്പോൾ ദൃഷ്ടിഗോചരമാമിതു്.
- ൧൫. പട്ടിറൊട്ടിവിഴുങ്ങീടും ചവയ്ക്കില്ലാരുലേശവും ചവയ്ക്കാൻവഴിയില്ലാഞ്ഞിട്ടിവണ്ണം ചെയ്യിടുന്നതാം.

7-8. ഇറച്ചിതിന്നി ജന്തുക്കൾ തന്നെ രണ്ടുതരം 1 പുഴുക്കളെ തിന്നുന്നവ 2 മാംസം തിന്നുന്നവ സസ്യം തിന്നികളും രണ്ടു തരം 1 പുല്ലു മുതലായവ തിന്നുന്നവ. 2 പഴം തിന്നികൾ; ഈ ഉൾപ്പിരിവുകൾ പരഞ്ഞുവെങ്കിലും ഇവയെല്ലാം പ്രകൃതത്തിനു യോജിച്ചവയല്ലായ്കയാൽ പൊതുവെ വിന്യസിക്കുന്നില്ല.

9-14. പല്ലുകളെപ്പറ്റി പറയുന്നു.

ഇറച്ചിതിന്നി ജന്തുക്കൾക്ക് പിടിച്ചു കീറാൻ സൗകര്യമുള്ളതായി നീണ്ടു, വളഞ്ഞു, ക്രമേണു ഭംഷ്ടകൾ പോലെ നില്ക്കുന്ന പല്ലുകൾകാണം. ഇവകൊണ്ടു ജന്തുക്കളെ കടിച്ചാൽ—ഈപല്ലുകൾ മറ്റുജന്തുക്കളുടെമേൽ കോഴുപോയാൽ—അററംവളഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഉൾവെട്ടുകാൻ അതു എളുപ്പമല്ല. അതിനാൽ ഇവ ജന്തുക്കളെ പിടിക്കാൻ വളരെ ഉപയോഗപ്പെടുന്നു. ചവയ്ക്കാൻ സൗകര്യമുള്ള നമ്മുടെ അണുപ്പല്ലുകൾ പോലെയുള്ള പല്ലുകൾ അവയ്ക്കു കാണുകയില്ല. നേരെമറിച്ചു അവയുടെ അണുയിലുള്ളപല്ലുകൾ മാംസം പിടിക്കുന്നതിനു ഉതകുന്നവ മാത്രമായിരിക്കും. അതു കടിച്ചുപൊട്ടിക്കാൻ കൊള്ളുന്നതല്ല. പട്ടിക്കു റൊട്ടി ഇടുകൊടുത്താൽ അതു മുറിക്കാൻ കഴിയാതെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഈ വസ്തുവത്തെ സ്പഷ്ടീകരിക്കും.

- ൧൬. സസ്യഭക്ഷകളിൽപാർത്താൽ മുറിക്കാനുള്ള പല്ലുകൾ ശരിയായ തികവാന്നിട്ടു പരിവീക്ഷിച്ചിടാം ദ്രവം.
- ൧൭. സസ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചിട്ടു മുറിക്കാനവയേററവും യോഗ്യങ്ങളാണ്; നായ്പല്ലുതീരെ നീളംകുറഞ്ഞതാം.
- ൧൮. അററത്തേററം വീതിയേറ മണപ്പല്ലുകളാകവേ പൊടിക്കാനും ചതയ്ക്കാനും യോജിച്ചുള്ളവിധത്തിലാം.
- ൧൯. പാൾ പങ്ങൾ മാത്രമേ നന്നായ് മിനുസംചേർന്നുവന്നിട്ടു സസ്യഭക്ഷകൾതന്നെ സൗഖ്യവീവണ്ണമാംസഭാ.
- ൨൦. ഫലഭൂഷകളിൽദന്തമേകദേശ മൊരേവിധം നിങ്ങളതായിട്ടു കാണുന്നു; നായ്പല്ലും തുല്യമായ് വരും.
- ൨൧. മാംസംകീറാൻ സഹായിക്കുമണപ്പല്ലുകളൊന്നുമേ. അവയിൽകാണുമാറില്ല നല്ലപോലീക്ഷചെയ്തിലും.
- ൨൨. മർത്യദന്തങ്ങൾ പാർത്തിടീൽ ഫലഭൂഷകതുല്യമായ് കാണുമായതിനാൽ നന്നും മാനവൻഫലഭൂഷകൻ
- ൨൩. ചെറുതായ് വൃത്തമായിട്ടു മാമാശയമൊരേവിധം മാംസഭൂഷകളിൽകാണും മാററമേത്രം വരാദ്രവം.

16. ഇനിസസ്യഭക്ഷകളുടെ പല്ലിനെപ്പറ്റി പറയുന്നു; സസ്യം തിന്നികൾക്ക് സാധനങ്ങൾ മുറിയ്ക്കുവാൻ (ചതയ്ക്കുവാനും) ഉപയുക്തങ്ങളായപല്ലുകൾ നല്ലവണ്ണം തിടഞ്ഞു വളർന്നില്ലെന്നതുകാണാം.

18—19. അററതു നല്ല വിന്യാസവും പരുപരുപ്പും ഉള്ള അണപ്പല്ലുകൾ സാധനങ്ങൾ പൊടിക്കാനും ചതയ്ക്കാനും കൊള്ളാവുന്നവയാണ്. അവയുടെ വശങ്ങളിൽ മാത്രമേ ഇനാമൽ കൊണ്ടുള്ള ഉദ്രപം കാണുന്നുള്ളൂ.

20—21. ഇനി ഫലംതിന്നികളുടെ പല്ലുകളെപ്പറ്റി പറയുന്നു. അവകളുടെ പല്ലുകൾക്കെല്ലാം നീളം ഏകദേശം ഒരുപോലെ യിരിക്കും ഇറച്ചി കീറാൻ കൊള്ളാവുന്ന അണപ്പല്ലുകൾ അവകൾക്കു കാണുകയില്ല.

22. മർത്യദന്തങ്ങൾ-മനുഷ്യന്റെ പല്ലുകൾ. ഫലഭൂഷകൻ-ഫലം (പഴവും അണ്ടിവെട്ടുകളും) തിന്നുന്നവൻ: ഞനം-നിശ്ചയം. മനുഷ്യന്റെ പല്ലുകൾക്കു ഫലംതിന്നികളുടെ പല്ലിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി കാണുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ മനുഷ്യൻ ഫലം ഭക്ഷിക്കേണ്ടവനാണെന്നു നിശ്ചയമായും പറയാം.

23. ഇനി അമാശയത്തിന്റെ കായ്കും പറയുന്നു. മാംസഭൂഷകൾക്കു ചെറുതായി കിടംപോലെള്ള അമാശയും കാണുന്നു.

- ൨൪. വാലിൻമൂലം തുടങ്ങിട്ടു വായ്തന്നാഗ്രംവരയ്ക്കുമേ ഉള്ളനീളത്തിനെക്കൊണ്ടു കടലിൻനീളസംഖ്യയെ
- ൨൫. ഫരിച്ചെന്നാൽ കിട്ടച്ചീട്ട മഞ്ചോ മുന്നോ അവയ്ക്കുകും ചേർന്നതാംസംഖ്യയോന്തനും; പരീക്ഷിച്ചിതറിഞ്ഞതാം.
- ൨൬. ഇത്താരതമ്യം കാണാമേ മാംസഭൂക്കളിൽസദാ കടലിൻനീളവുംപിന്നെ യുടലിൻ നീളവുംപ്രതി
- ൨൭. സസ്യഭൂക്കിന്നുകാണുന്നതു വിസ്തുതാമാശയംസദാ, മേൽപ്രകാരമെടുത്തെന്നാൽ കിട്ടുംസംഖ്യപറഞ്ഞിടാം,
- ൨൮. ദശയുഗ്മത്തിന്നും പിന്നെ ചതുർദ്ദശയുഗത്തിന്നും ഇടയ്ക്കെഴുംസംഖ്യകളോ അവയോതന്നെയായിടും.
- ൨൯. ഫലംഭൂജിക്കുംജാതിക്കു് മാംസംതിന്നുന്നജന്തുവിൻ ആമാശയത്തേക്കുള്ളൊറം വിസ്തുതാമാശയം വരും.
- ൩൦. എന്നാലും സസ്യഭൂക്കിൻറയാമാശയമൊടൊപ്പമായ് വലുപ്പം കാണുകില്ലെന്നു-ധരപ്പിൻ കെല്ലൊടൊപ്പൊഴും.
- ൩൧. മേൽപ്രകാരം ഫരിച്ചെന്നാൽ കിട്ടുംസംഖ്യയുമോതിടാം പത്തോപന്ത്രണ്ടുതാനോ തന്മധ്യേചേരുന്ന സംഖ്യയോ

24—26. ഒരു മാംസഭൂക്കിൻറ കടലിനുള്ള നീളത്തെ അതിൻറ വാലിൻറ ചുവടു മുതൽ വായ് വരെയുള്ള നീളം കൊണ്ടു ഫരിച്ചാൽ മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചു വരെയുള്ള സംഖ്യകളിൽ ഒന്നു കിട്ടും. പല പരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഫലമായിട്ടാണ് ഇങ്ങനെ ഒരു സംബന്ധം കണ്ടുപിടിച്ചത്.

27—28. സസ്യഭൂക്കളുടെ ആമാശയത്തെ പറ്റി പറയുന്നു: അതു മാംസഭൂക്കളുടെ ആമാശയത്തെ അപേക്ഷിച്ചു വളരെ വിസ്താരമുള്ളതായിരിക്കും. ഒരു സസ്യഭൂക്കിൻറ വാലുമുതൽ വായ് വരെയുള്ള നീളം കൊണ്ടു കടലിൻറ നീളത്തെ ഫരിച്ചാൽ ഇരുപതോ ഇരുപത്തെട്ടോ അതിനീടയ്ക്കുള്ള സംഖ്യകളോ കിട്ടും. ദശയുഗ്മം-ഇരുപതു്. ചതുർദ്ദശയുഗം-ഇരുപത്തെട്ടു്.

29—30. ഫലഭൂക്കളുടെ ആമാശയം മാംസഭൂക്കളുടേതിനേക്കാൾ വലുതാണെങ്കിലും സസ്യഭൂക്കളുടേതിനോളം വലുപ്പം കാണുകയില്ല.

31. ഫലഭൂക്കളുടെ കടലിൻറ നീളത്തെ വായ് മുതൽ വാലു വരെയുള്ള നീളം കൊണ്ടു ഫരിച്ചാൽ, പത്തോ പതിന്നൊന്നോ പന്ത്രണ്ടോ കിട്ടും.

- ൩൨. ആമാശയം മനുഷ്യനും ഫലഭൂക്കിന്നുപോലുമായും; അതിനാൽ മനുജൻ നൃണം ഫലഭൂക്കുകനക്ഷയം.
- ൩൩. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾവെച്ചേറെ കാണിക്കുന്നിന്ദ്രിയങ്ങളെപ്പറ്റിച്ചിന്തിച്ചിടാം; മാംസഭൂക്കിന്റെ കഥയാദ്യമായ്
- ൩൪. ഇരതൻ മന്യമേറെന്നാൽ മാംസഭൂക്കിന്റെ കണ്ണുകൾ തിളങ്ങുംപിന്നെ മണവും പിടിച്ചതുതിരഞ്ഞിടും.
- ൩൫. ഇരചാടിപ്പിടിച്ചിട്ട് കീറിച്ചോര കുിച്ചിടും ഇതെല്ലാം മാംസഭൂക്കിന്നു നിരരാം പ്രീതിപേപ്പതാം.
- ൩൬. സസ്യഭൂക്കുകൾ തിന്നാനായ് ഫിംസിക്കാ ജന്തുവെദവധം ദേഹരക്ഷാർത്ഥമായിട്ടേ പിണങ്ങുചില വേളയിൽ
- ൩൭. രക്ത സമ്മിശ്രമായ് കാണും ഭക്ഷണം സസ്യഭൂക്കുകൾ പെട്ടെന്നു സന്തോജിച്ചിടും ചട്ടമാണിതു തിട്ടമായ്.

32. മനുഷ്യന്റെ ആമാശയം ഫലഭൂക്കുകളുടെതിനോടു തുല്യം വചിച്ചിട്ടുള്ളതായിരിക്കുന്നതിനാൽ മനുഷ്യൻ നിശ്ചയമായും ഫലം ഭക്ഷിക്കേണ്ടവൻ തന്നെയാണ്. മനുഷ്യന്റെ വൻകുടലിനു 5 അടിയും ചെറുകുടലിനു 25 അടിയും (ആകെ 30) നീളമുണ്ട്. വായ് മുതൽ തുടംവരെ (എല്ലാജന്തുക്കളുടേയും വാലു ഗുദസമീപത്തായാൽ മനുഷ്യനും വാലുണ്ടായിരുന്നവെങ്കിൽ ഗുദസമീപത്തായിരുന്നേനെ എന്നു ഹിസാ) യുള്ളനീളം രണ്ടര മുതൽ മൂന്നടിവരെ കാണാറുണ്ട്; 30 നെ 3 കൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ, 10; രണ്ടരകൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ 12; ഈ കണക്കു മേല്പറഞ്ഞ തരപത്തെ പ്രസ്തുതമാക്കുന്നു.

33. കണ്, മുക്ക്, മുതലായ മറ്റിന്ദ്രിയങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണത്താലുണ്ടാകുന്ന ഫലവും ഇനി പരീക്ഷിക്കാൻ പോകുന്നു. ഇവിടെയും മാംസഭൂക്കുകളെ പ്രഥമമായി പശ്ചാത്തോചനയ്ക്കുതീർക്കുന്നു.

34—35; തന്റെ തീറിയായ ജന്തുവിന്റെ മണമേറാൽ മാംസഭൂക്കുകളുടെ കണ്ണുകൾ തിളങ്ങുകയും, മണംപിടിച്ചു തിരഞ്ഞു ചെന്നു ഇരയെകണ്ടു ചാടിപ്പിടിച്ചു കടിച്ചുകീറി ചോരകടിച്ചും ഇറച്ചിതിന്നും മറ്റും സന്തോഷിക്കുകയും, ചെയ്യുന്നു.

36. തിന്നാനായിട്ടു ജന്തുക്കളെ കൊല്ലാൻ സസ്യഭൂക്കുകൾ ഒരവൈകല്യം. വല്ലപ്പോഴും അവ എതിരിടുന്നുവെങ്കിൽ അതു സ്വരക്ഷസ്തുവേണ്ടിത്തന്നെയായിരിക്കും.

37. ചോരപിരണ്ടു ആഹാരസാധനത്തിൽ അറപ്പും വെറുപ്പും കാണിക്കുന്നവയാണ് സസ്യഭൂക്കുകൾ. അത്തരം പദാർത്ഥങ്ങൾ ഈ വ ഒരിക്കലും തിന്നുകയില്ല.

- ൩൮. സസ്യഭൂമിയിൽ നേത്രങ്ങൾ മുക്കുമായവനെ ദ്രുതം സസ്യവർഗ്ഗത്തിലേക്കല്ലെ സംനയിക്കുന്നു സർവ്വദാ.
- ൩൯. ഫലങ്ങൾ തിന്നുവളരും പലജന്തുക്കളുടെയും ഫലങ്ങൾ നോക്കിപ്പോകുന്നു സുഖക്ഷ്യമിതു നിത്യവും.
- ൪൦. കീടങ്ങളെത്തിന്നു വാഴും ജന്തുവർഗ്ഗവുമിടയിൽ കീടജാലത്തെനോക്കിട്ടു കേടെന്യോചെന്നുപററിട്ടും.
- ൪൧. കൊല്ലുന്നകായ്മോക്ഷയോടും നല്ലബോധമെഴും നരൻ വല്ലായ് മരുളവാകാതെ യില്ലൊരേത്തു മുഴിയിൽ.
- ൪൨. പച്ച മത്സ്യം, പച്ചമാംസ മിവ മാംസാശികൾക്കുമേ കണ്ണിനും മുക്കിനും തീർപ്പിടിക്കാത്തവതന്നെയാം.
- ൪൩. പാകഭേദപ്രയോഗത്താൽ ഗന്ധംസമാദിവ രണ്ടുമേ മാറിയാലേ മനുഷ്യന്മാർ മാംസംസംഭോജ്യമായിട്ടും.
- ൪൪. പച്ചമാംസത്തെ യിമരിക്കും പ്രകൃത്യാ മാംസഭക്ഷകൾ മർത്യൻമാംസാശിയല്ലെന്നിങ്ങിതിനാൽ തന്നെബോധ്യമാം.

38. സംനയിക്കുന്നു-കൊണ്ടുപോകുന്നു. (ആകർഷിക്കുന്നു) ദ്രുതം-വേഗത്തിൽ. നേത്രം-കണ്ണു. സർവ്വദാ-എപ്പോഴും.

39. സുഖക്ഷ്യം-സുഖേന ചരണാവനമ്.

40. കീടങ്ങൾ-പുഴുക്കൾ. ജാലം-കൂട്ടം.

41. കള്ളിന്റെയോ മറ്റുജന്തു സാധനത്തിന്റേയോ മറ്റു തലയ്ക്കു ചിടിക്കാതെയും ഭ്രാന്തില്ലാതെയും താൻ ഇന്നതു ചെയ്യുന്നു എന്നു അറിവോടുകൂടിയും ഇരിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ഒരിക്കലും ഒരു ജന്തുവിനേയും കൊല്ലാൻ ഒരങ്ങുകയില്ല. (പഹരിസാധനങ്ങൾ നാട്ടിൽ കയറാതെയിരുന്നാൽ കൊലക്കേസുകളും മറ്റും ഉണ്ടാകയില്ലെന്നു ധ്വനി)

യഥാർത്ഥമാംസഭക്ഷകളാണെങ്കിൽ ജന്തുക്കളെ കടിച്ചുകൊല്ലുകയും മറ്റും ചെയ്യുമായിരുന്നു.

42-44. മാംസാശികൾ-ഇറച്ചി തിന്നുന്നവർ, പാകഭേദപ്രയോഗം-പാചകരീതിയിലുള്ള പല മാറ്റങ്ങളുടെ പ്രയോഗം, സംഭോജ്യം-നല്ലവണ്ണം ഭക്ഷിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്നതും, മാംസഭക്ഷണത്തിൽ അത്യധികം താല്പര്യമുള്ളവർപോലും പച്ചയിറച്ചി തിന്നുന്നില്ല. എന്നു തന്നെയല്ല, മസാലകളും മറ്റും ചേർത്തു പാകംചെയ്തു ഇറച്ചിയുടെ സ്വാദുകളെത്തു മാത്രമേ ഭക്ഷിക്കുന്നുമുള്ളൂ. യഥാർത്ഥ മാംസഭക്ഷകളായിരുന്നെങ്കിൽ പച്ചമാംസാദികൾ തിന്നുന്നതിൽ താല്പര്യം കാണിക്കുമായിരുന്നു. അതിനാൽ മനുഷ്യൻ സ്വന്തേ മാംസം തിന്നേണ്ട ജീവിയല്ല.

- ര. പഴുത്തകായ്കൾ കണ്ടാലും ചരിച്ചുലും ഭജിക്കിലും പരമാനന്ദമുണ്ടാകും പരമേതു മനുഷ്യനും.
- ര. ന. ഇഷ്ടമാംഭക്ഷണം കണ്ടാൽ നാദിന്മേൽ വെള്ളമുന്നിടും മുഖ്യമാംഭക്ഷണം തന്നെ ഭക്ഷണത്തിന്നിതെന്നുമേ.
- ര. മ. മനുഷ്യനേതുവട്ട്ത്തിൽ പെട്ടതാണെന്നസംഗതി ശിശുപോഷണമാഗ്ഗ്ത്തെ നോക്കിയുട സൂക്ഷ്മമോതിടാം.
- ര. വ. സ്തന്യദാനത്തിനാൽ തന്നെ തന്നാരോമൽ ശിശുക്കളെ മന്നിൽ പേറുള്ളജന്തുക്കളെന്നെണം പോറിടുന്നതു.
- ര. ന്. മുറും ശിശുക്കൾക്കായ് പറ്റും ഭക്ഷണം സ്തന്യമൊന്നതാൻ സ്തന്യംവെറിച്ചതാം ഭക്ഷ്യം ജനയിത്രിക്കയുക്തമാം.
- ര. മ. മാംസം തിന്നുന്നതനപംഗീവൃന്ദത്തിന്നൊരനാളിലും സ്തന്യം നന്നായ്നിടകില്ലെന്ന കായ്തും സുസമ്മതം.
- ര. മ. ശിശുക്കൾക്കു പലേമട്ടിൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ ചമയ്ക്കുവാൻ ആവശ്യം വന്നതിൻമൂലം സുസ്തംഭമിതുതന്നെയോ.
- ര. മ. കപ്പൽയാത്രകഴിച്ച് ഓട്ടമീൽ കണ്ടതിയേകീടാൻ മൂലം കേളിതുതന്നെയോ.
- ര. മ. കപ്പലിൽ ഭക്ഷണം മിക്കവാറും മാംസങ്ങളാകയാൽ ധാക്ടർ വയ്ക്കുർ വിചാരിച്ചു നിർബന്ധിച്ചാക്കിയിടുന്നു.

47. ശിശുപോഷണമാഗ്ഗ്-കട്ടികളെ വളർത്തുന്ന രീതി.

48-50. സ്തന്യം-മുഖ്യമാം. ജനയിത്രീ-അമ്മ. തനപംഗീ വൃന്ദം-സ്ത്രീകളുടെ കൂട്ടം. പ്രസവമുഖ് ജന്തുക്കളെല്ലാം മുഖ്യമാംഭക്ഷ്യം കൊടുത്താണു കണ്ടതുകളെ വളർത്തുന്നതു്. ശിശുക്കൾക്കു ചേർന്ന ആഹാരവും അതുതന്നെ. മാംസംതിന്നാൽ മുഖ്യമാംഭക്ഷ്യം വളരെ കുറഞ്ഞുപോകുമെന്നു സർവ്വസമ്മതമാണു്. അതിനാലും മനുഷ്യജാതിക്കു ഇറച്ചി ഒരു അപര്യവേദിയ ആഹാരമാണെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു.

51. കട്ടികൾക്കു്, മെല്ലിൻസ്ഫം.ഡു്, ഓട്ടമീൽ, നേത്രയ്ക്കുംപൊടി, പഞ്ഞപ്പല്ല്, മുതലായ ആഹാരം കൊടുക്കേണ്ടിവരുന്നതു തങ്ങളു മുഖ്യമാംഭക്ഷ്യംതെയെന്നതുകൊണ്ടാണെന്നു പറഞ്ഞിട്ടു് അധുനിക ശിശുവട്ട്ത്തിന്റെ ദയനീയാപന്മയെ കവി സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

52-53. സ്തന്യദായിനിമാർ-മുഖ്യം കൊടുക്കുന്നവർ (നർസുകൾ) ഇറച്ചി തിന്നുന്ന സ്ത്രീകൾക്കു മുഖ്യമാംഭക്ഷ്യം കുറയുമെന്നുള്ളതുകൊണ്ടു ഇറച്ചിതീർന്നി ധാരാളമുള്ള കപ്പലുകളിൽ നർസുകൾക്കു ഓട്ടമീൽകണ്ടതി കൊടുത്തുവരുന്നു.

ഒർ. ശാസ്ത്രദൃഷ്ടി പ്രാപരിക്കിച്ചാലിതുകാണാം-സപതേ നരൻ.
ഫലഭക്ഷകനായിട്ടേവദ സംശയമില്ലീവ.

54. ഇപ്രകാരം വലവിയ പരിശോധനകളുടെ ഫലമായി ഞാൻ മനുഷ്യൻ ഫലം ഭക്ഷിക്കേണ്ട ജീവിയാണെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്.

മാംസഭക്ഷണത്തിനുള്ള ദോഷങ്ങളെപ്പറ്റി മക്ഫാഡൻ ഇങ്ങനെ ചുരുക്കിപ്പറയുന്നു.

1. ഇറച്ചി ഒരു ലഹരിയുള്ള ആഹാരമാണ്. ഇതിന്റെ അർത്ഥം അതു പോഷകസാധനങ്ങൾ നേടിത്തരുന്നതിനു പുറമെ അതിൽ പ്രകൃതിതരവും കൃത്രിമവുമായ ഒരു ലഹരി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ലഹരികൂടാതെ പോഷിപ്പിക്കുന്ന സസ്യഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും ഫലഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും പുണ്ണമായി വ്യത്യസ്തമാണെന്നാകുന്നു.

2. അതു സഹനശക്തിയെ കുറയ്ക്കുന്നു. സസ്യഭക്ഷകളായ ഗൃശ്യികളെ ശാസ്ത്രീയമായി പരീക്ഷിച്ചുണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള റിക്കാർട്ടുകൾ ഈ പ്രസ്താവത്തിന്റെ വാസ്തവം പുണ്ണമായി തെളിയിക്കുന്നു. ശ്രമകരമായ കായികാഭ്യാസപരീക്ഷകളിൽ മാംസാഹാരത്തിൽനിന്നും ഭ്രമിത്തുനില്ക്കുന്നവർക്കു ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശക്തിയുള്ളതായി കാണുന്നു.

3. ശുദ്ധരക്തവാഹിനികളായ ഞരമ്പു (ധമനി) കളെ, പുണ്ണാരോഗ്യം തരുന്നതിനുപയുക്തമായ രീതിയിൽ വേലചെയ്യുന്നതിൽനിന്നും തടഞ്ഞു അധികർക്കു വേഗം കേടുവരുത്തി ആയുസ്സിന്റെ ദൈർഘ്യം കുറയ്ക്കുന്നു.

4. സസ്യഭക്ഷണത്തെക്കാൾ വൃത്തികുറഞ്ഞതാണ്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ എത്ര ആരോഗ്യമുള്ള ജന്തുവിൽനിന്നു മാംസമെടുത്താലും വെളിയിൽ കളയേണ്ട മലങ്ങളിൽ കുറെ ഭാഗമെങ്കിലും മാംസത്തിൽ ഇരിക്കാതെ വരുന്നതു അസാധ്യമാണ്.

5. എത്ര വലിയ ശുദ്ധയുണ്ടായിരുന്നാലും ഒരു ജീവി അരോഗിയാണോ അല്ലയോ എന്നു തീർച്ചപറയാൻ പ്രയാസമാണ്. അതുകൊണ്ടു ഇറച്ചിതിന്നി അവൻ തിന്നാനുപയോഗിക്കുന്ന ജന്തുവിന്റെ മാംസത്തിൽകൂടി അതിന്റെ രോഗത്തിൽ ഭാഗഭാക്കുക എന്ന ആപത്തിനു വശംവദനാണെന്നതു തീർച്ചതന്നെ.

6. പന്നിയിറച്ചിയിലെ, 'ട്രിക്കിനേ' എന്നുപോലെ ചില അന്യോപഭോഗജീവികൾ ഉണ്ടു്. ഇവ മാംസത്തിന്റെകൂടെ ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നു. ഇതുമാതിരിയുള്ള അനവധി കേസുകൾ അറിയപ്പെടുന്നുണ്ടു്. അതിനാൽ ഇതു പല മരംപങ്ങളുടെയും കാരണമായി കരുതാം.

7. മാംസം വില്ക്കുന്ന ആളുകൾ പ്രായേണ വൃത്തിഹീനന്മാരാണ്. അവർ ചിലപ്പോൾ മനുഷ്യാപയോഗ്യമല്ലാത്ത മാംസങ്ങൾ

- 80. മർത്യൻ തനിക്കു ചേരുന്ന ഭക്ഷണം വിട്ടുമാറുവാൻ ഘേതുവോതുകിൽ വിസ്താരമേറിയേറിവരും പരം.
- 81. അതിനാലതിനായ് ചുറ്റിക്കറങ്ങുന്നില്ലൊരല്ലവും ഭക്ഷ്യഭക്ഷണമോതീടാ മിക്ഷണം സംഗ്രഹിച്ചിനി.
- 82. കാഴ്ചക്കും സചാലിനും പിന്നെ മണത്തിന്നുമൊരേവിധം സ്വതന്ത്രയുള്ള വിധത്തിൽ താൻ ഹിതമായവയൊക്കെയും
- 83. ഉത്തമസ്ഥാനമർഹിക്കും മറ്റുള്ളവ മുറയ്ക്കുകേൾ മധ്യമം പിന്നെയധമം വർജ്ജമെന്ത തിരിച്ചിടാം.

കൂടിയും നല്ലതാണെന്നുപറഞ്ഞു വാങ്ങുവാൻ ചെല്ലുന്നവരെ ചതിക്കുമാറുണ്ട്.

8. കശാപ്പുകാരന്റെ ഷാപ്പ് ഒരു യേക്കര സ്ഥലമാണ്. കശാപ്പുകാർ വേദനയും സങ്കടവും കണ്ടാൽ കലുക്കമില്ലാത്തവരായിപ്പോകുന്നു. ഒരുതരം ജീവിയേയും ബലമായി കാരണംകൂടാതെ കൊല്ലുവാൻ മനുഷ്യനു അധികാരമില്ല. മാംസക്കൊതി ഉഗ്രവധത്തിനു തക്ക കാരണമല്ല.

ഫാറസ് ഫെമളച്ചർ എന്നയാൾ 50-ാമത്തെ വയസ്സിൽ ചെറുപ്പക്കാരും ബലവാന്മാരും ആയ മാംസഭക്ഷക കായികാഭ്യാസികളുടെ ബലത്തെ ഏറ്റവും പ്രത്യക്ഷമായി അതിശയിക്കുമാറുള്ള അത്യുതകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്തു അമേരിക്കയിലുള്ള കായികാഭ്യാസ വിദഗ്ദ്ധന്മാരെ, 1903-ൽ ബോധ്യപ്പെടുത്തി.

1902-ൽ ജർമ്മനിയിൽ വെച്ചു നടത്തിയ 125 മൈൽ ദൂരമോട്ടോ പരീക്ഷയിൽ 32 പേർ ചേർന്നു. അതിൽ 12 പേർ മാംസ ഭക്ഷകളും 20 പേർ സസ്യഭക്ഷകളുമായിരുന്നു 23 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള ഒരു സസ്യഭക്ഷകൻ അതിനു ഒന്നാമതായി ജയിക്കുകയും മാംസഭക്ഷകന്മാരിൽ ഏറ്റവും മുന്തിലെയ്ത അളിനേക്കാൾ ഏഴു മണിക്കൂർ മുമ്പെ ആ ദൂരം ഓടി തീർക്കുകയും ചെയ്തു. മാംസഭക്ഷകന്മാരായ 12 പേരിൽ 3 പേർ മാത്രം അനുവദിച്ചിരുന്ന 45 മണിക്കൂർകൊണ്ടു ആ ദൂരം ഓടിയെത്തി. എന്നാൽ സസ്യഭക്ഷകന്മാരിൽ 10 പേർ അസമയത്തിൽ ഓടിയെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

57—58. (ശരിയായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ലക്ഷങ്ങൾ എന്തെന്നു ചുരുക്കമായി പറയുന്നു.) കണ്ടാൽ തിന്നണമെന്നു തോന്നിയിട്ടു നാക്കേൽ വെള്ളമുറണം. മണമേറാലും അങ്ങനെ തന്നെ വരണം. തിന്നാലോ ഏറ്റവും രുചികരമായിരിക്കുകയും വേണം. ഇപ്രകാരമുള്ള മൂന്നു ലക്ഷണങ്ങളെമൊത്ത സാധനങ്ങളെ ഉത്തമമാധാരങ്ങളാക്കുകയുള്ളു.

പഴുത്ത ഒരു പുവൻകുഖ കണ്ടാൽ കണ്ണു മയങ്ങും. മണമേറാൽ

൭൯. നേത്രപ്പഴം മണത്തിനും കാഴ്ചക്കും സ്വാദിനും ഹിതം
ആകയാലിതു സന്ദേഹമില്ലാത്തതായതാം.

൬൦. മാമ്പഴം ചക്കയും കൊള്ളാം കദളീവഗ്ഗവും തഥാ
ഉക്തലക്ഷണം സംയുക്ത ധാന്യകന്ദങ്ങളിങ്ങനെ

൬൧. പലതും സ്വീകരിച്ചിടാം ഭക്ഷണത്തിനു നിത്യവും;
സ്വതന്ത്രേയുള്ള വിധത്തിൽ താൻ ഭജിക്കുന്നതു സത്തമം.

൬൨. നന്നായ് പഴുക്കും മുവാണു തിന്നാൻ നന്നേതു കായ്കളും
എന്നാളുമീതതപമോത്തുവെന്നാൽ സൗഖ്യം ലഭിച്ചിടും.

൬൩. സർവ്വക്ഷേമങ്ങളും നന്നായ് മൂക്കും മുവേ ലംഘിക്കളാം
മൃച്ഛവർദ്ധിച്ചിടുംതോറും ഗുരുതപം കൂടിവന്നിടും.

മൂക്കു കീഴടങ്ങും, രുചിച്ചാൽ നാക്കു ആഘാദിക്കും, അതു കൊണ്ടു ഞ
തു ഉത്തമാഹാരമാണു് .

കൊതുവരപ്പയർ കണ്ടാൽ തരക്കേടില്ല. അതിന്റെ മണം
മൂക്കിനെ അത്ര ആകർഷിക്കുന്നില്ല. തിന്നാൽ സ്വാദും ഒരുകൊരിരി
കാകു് പിടിക്കാത്തതത്രനെ ഇതു മധ്യമാണു് .

ചേന കണ്ടാൽ അത്ര സുഖമില്ല. മണം പിടിക്കുകയില്ല. തി
ന്നാൽ വായ് ചൊരിയും. ഇതു അധമം ഇതു വേവിലെടുത്താൽ തി
ന്നാവുന്നതുകൊണ്ടു വർജ്ജ്യകോടിയിൽ രജ്ജുന്നില്ല.

ചേമ്പാണെങ്കിൽ മറ്റുള്ള ഗുണങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്നു തന്നെയല്ല
തിന്നാനും കൊള്ളുകയില്ല. തിന്നാൽ സുഖക്കേടുമാണു് ഇതുവർജ്ജ്യം
ഈ വിധത്തിൽ ആഹാരസാധനങ്ങളെ തരം തിരിക്കുകതന്നെ.

59-61, സന്ദേഹം-സംശയം, ഉക്തലക്ഷണം സംയുക്തധാന്യ
കന്ദങ്ങൾ-പറയപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങളോടുചേർന്ന ധാന്യങ്ങളും കീഴടങ്ങ
കളും. സത്തമം-ഏറ്റവും നല്ലതു് . ഏത്തൻ, പൂവൻ, ഞാലിപ്പുവൻ,
സാക്ഷാൽകദളി, ചിങ്ങൻ, കണ്ണൻ, കൂമ്പില്ലാക്കണ്ണൻ, പടാറി,
പാളയാകോടൻ, മലംപൂവൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വാഴപ്പഴങ്ങൾകൊ
ള്ളാം. ഇതിൽ ഗുണമേറ്റവുമുള്ളവ ആദ്യമാദ്യം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.
വരികച്ചക്ക, പൂമ്പിച്ചക്ക, മാമ്പഴം, മധുരധാരങ്ങ, ഊന്തപ്പഴം, മു
ന്തിരിപ്പഴം മുതലായവ നല്ല പഴങ്ങളാണു് . ചെത്തിപ്പഴം, കൊടു
യ്ക്കം, ഞാറപ്പഴം മുതലായവയും കൊള്ളാം. അണ്ടിലിട്ടങ്ങളിൽ ഇളം
കരിക, കത്രവണ്ടി, ചദാംപരിപ്പ് മുതലായവ നല്ലതാണു് .

62-64; അധികം പഴുക്കുന്നതിനു മുൻപു വേണം പഴുക്കാൻ
തിന്നാൻ. അധികം വിളയുന്നതിനു മുൻപു വേണം സസ്യാദികൾ
കഴിക്കാൻ. മുത്ത മുരിങ്ങയ്ക്കായും മുത്ത വെണ്ടയ്ക്കായും കൂട്ടുവാനിടവ
ന്നിട്ടുള്ളവക്കു് അവ എത്രദൃസ്സുമാവും നിരവധിഗവ്യം അങ്ങനെ
ബോധ്യപ്പെട്ടിരിക്കും, മൂക്കുംതോറും ദഹിക്കാൻ പ്രയാസം കൂടുകയും

- ൬൯. ഇളതാം സസ്യജാലങ്ങളെല്ലാമേറ്റം ലഘുക്കളാം
ഇളതാംഫലജാലങ്ങളുപകാരം ഭവിച്ചിടും.
- ൬൦. ഹൃദയത്തിൽ ദാഹിച്ചിടും ഭക്ഷ്യസാധനമൊക്കെയും
പോഷകാംശത്തെയധികം ദോഷത്തിന്നേകമോഷണം.
- ൬൧. കിട്ടുന്ന ഭക്ഷണം കൊണ്ടു വേണ്ടസാധനമൊക്കെയും
നിർമ്മിക്കാനുള്ള സാമർത്ഥ്യം ദോഷത്തിന്നുണ്ടു മെച്ചമായ്
- ൬൨. സ്വയമേവ ചമയുന്ന സാധനങ്ങളെ മാത്രമേ
സ്വീകരിക്കു വെച്ചിട്ടുള്ളതാണത്രയും ദ്രവമാംപ്രതം.
- ൬൩. തയാറാക്കിക്കൊടുക്കുന്ന സാമാനങ്ങളെയൊന്നുമേ
വേണ്ടപോൽ സ്വീകരിച്ചിടാ ദോഷമെന്നു ധരിക്കണം.
- ൬൪. ക്ഷയരോഗിക്കു നൽകുന്ന ഭക്ഷ്യസത്തകളൊന്നുമേ
പോഷണത്തെ കൊടുക്കാതെ ചൊയ്ക്കാകാനിതു കാരണം.
- ൭൦. ഭക്ഷ്യപഗ്രഥനം ചെയ്യും രസതന്ത്രവിശാരദർ
കാണുന്ന പോഷകാംശങ്ങൾ ദോഷത്തിനു ലഭിച്ചിടാ.

ഗുണം കറയുകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവജാലങ്ങൾകൊണ്ടുപോലെ യുവ
നാവസ്ഥയാലാണ് സർവ്വസാധനങ്ങൾക്കും ഗുണം ഏറിക്കാണുന്നത്.

65. ഏതുവേഗം ദഹിക്കുന്നുവോ അത്രയും വേഗം പോഷക
സാധനം ദോഷത്തിൽ കയറുന്നുവെന്നു സ്പഷ്ടമാണല്ലോ.

66. എത്രകൊടുത്താലും വേണ്ടത്രാഹാരസാധനങ്ങൾ നിർമ്മി
ക്കാൻ ശരീരത്തിനു ശേഷിയുണ്ടു്. ഈ അഭിപ്രായം ശരിയാണെ
ന്നതോന്നില്ല. ഇങ്ങിനെയാണെങ്കിൽ ഇന്നയിന്നതരം ആഹാര
സാധനങ്ങൾ വേണ്ടമെന്നു പറയുന്നതിനു പ്രസക്തിയില്ലാതെ വ
രുന്ന.

67-69. ദോഷത്തിനുവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ ഓരോന്നു
നും വേർതിരിച്ചെടുത്തു കൊടുത്താൽ ദോഷം അതുവേണ്ടപോലെ
ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയില്ല. ശരീരത്തിന്നു് ഉപ്പു ആവശ്യമുണ്ടു്. ത
നിയുപ്പു കഴിച്ചാൽ ശരീരം അതു പുണ്ണമായി സ്വീകരിക്കുകയില്ല. ഏ
ന്നാൽ സസ്യങ്ങളിൽ ഉപ്പുധാരാളമുണ്ടു് ആ സസ്യങ്ങൾ കൊടുത്താ
ൽ ദോഷം ആവശ്യമുള്ളതേങ്ങാളും ഉപ്പുസ്വീകരിച്ചുകൊള്ളും. അട്ടി
ൻസൂപ്പു, കോഴിസൂപ്പു മുതലായ ആഹാരസത്തകൾ കഴിച്ചിട്ടു് ദോഷം
പോഷിക്കാത്തതിനു കാരണം ഇങ്ങിനെ വേർതിരിച്ചു കൊടുക്കുന്ന
സാധനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനു ശരീരത്തിനു ശേഷിയും ധിത
വും ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാകുന്നു.

70. ഭക്ഷ്യപഗ്രഥനം-ക്ഷേണസാധനങ്ങളിലുള്ള ചേരു
വയെ വേർതിരിക്കുക. രസതന്ത്രവിശാരദർ-സരസതന്ത്രത്തിൽ
സാമർത്ഥ്യമുള്ളവർ (Chemist) ക്ഷേണസാധനങ്ങളെ അപ

എ. 'പലോരും' തുടങ്ങിയപ്പോൾ കേട്ടു പോഷകാംശക സാരമാം സാധനങ്ങൾ വിശേഷിച്ചും ദേഹാരോഗ്യം കെടുത്തിടും.

ഐ. ദേഹത്തിൽ കാഞ്ചതാം വസ്തുവുള്ള വസ്തുക്കൾ തിന്നുകിൽ അവ ദേഹത്തിലുണ്ടാകെ നുള്ള ബോധമഖലമാം.

എ. സാധനങ്ങളെ ദേഹത്തിൽ കയറും വഴിയുണ്ടാക്കാൻ വായും മുക്കമതിൻ വണ്ണം തൊലിയും തന്നെയാണവ.

ഈ. വായിൽ കൂടി കരേണത്ര മെയ്യിൽ പാനാശനാദികൾ ശ്വാസകോശത്തിലെത്തുന്ന നാസയിൽ കൂടി വായുവും.

ഐ. ദേഹരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടുന്ന വായുവാ 'മാക്സിജൻ, പരം അവാധപംശകമായ' വീട്ടാൽ ദേഹം ക്ഷീണിക്കുമെങ്ങുസാ,

ഗ്രമനം ചെയ്യുന്നോടേമ്പോൾ കാണുന്ന പോഷക പദാർത്ഥങ്ങൾ എല്ലാം ദേഹത്തിന്നു കിട്ടുകയില്ല. കാരണം മുൻപറഞ്ഞതു തന്നെ, ഇക്കാരണത്തു പലരും ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ പുകഴ്ത്തുന്നതു അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകാംശങ്ങളുടെ കണക്കു ചാത്തുകൊണ്ടുമാത്രമാണ്. അവ ഭക്ഷിച്ചാൽ ദേഹം എത്രമാത്രം സ്വീകരിക്കും എന്നു അവർ അറിയുന്നില്ല.

71. പലോരും-മീൻനെയ്യും വേറെ പല ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളും ചേർത്ത ഭരവക ഇംഗ്ലീഷ് ഔഷധം. പോഷകാംശസാരമാം-പോഷകാംശങ്ങളുടെ സത്തായ. ഇതുമാതിരിയുള്ള സത്തുകൾ ദഹിക്കുന്നതിനു വളരെത്താമസവും പ്രയാസവും ഉള്ളതുകൊണ്ടു ദഹനശക്തി ക്രമേണ ക്ഷയിക്കുകയും തൽ ഫലമായി അരോഗ്യം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

72. ശരീരത്തെ അപഗ്രമനം ചെയ്യുന്നോടുകൂടി കാണുന്ന സാധനങ്ങൾ ഉള്ള വസ്തുക്കൾ തിന്നാൽ ദേഹത്തിൽ അവ പിടിച്ചുകൊള്ളും എന്നുള്ള വിചാരം തെറ്റാണ്. അത്തരം പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നു അവ വക സാധനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനുള്ള ശക്തി ദേഹത്തിനുണ്ടെങ്കിലെ അതു ഭക്ഷിച്ചതുകൊണ്ടു പ്രയോജനമുള്ളു. തിന്നതുകൊണ്ടു പദാർത്ഥത്തെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്താൻ കഴിഞ്ഞുവെന്നു മാത്രമെല്ല.

73-74. പാനാശനാദികൾ-പാനീയം ഭക്ഷണം മുതലായവ. നാസാ-മുക്കു, ശരീരത്തിൽ സാധനങ്ങളെ കയറാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ വായ്, മുക്കു, തൊലി എന്നു മൂന്നാണ്.

75-77. അക്സിജൻ-അമ്ളജനക വാതകം അവാധപംശകം-വാഴുവിന്റെ ഒരു ഭാഗമായിട്ടല്ലാതെ, അജനസം-ഉടനടി, മെത്തുന-വലിക്കുന്ന, വിഷപ്രായങ്ങൾ-വിഷമുഖ്യങ്ങൾ; രക്തത്തിലുള്ള ദൃഷ്ടിനോടു യോജിച്ച അതിനെ ഉപമാസം വഴി ഇംഗോലാമ്ളമാക്കി വെട്ടിയതിൽ രണ്ടുന്നതിനു അത്യന്തവേഗമായി അമ്ളജന

നെ. ആക്ലിജൻതൻറസത്താക് 'മോസ്സോ'ണല്ലംശപസിക്കിലോ ക്ഷീണമോ മുതിയോതനെ വന്നുകാണുന്നതിണ്ണയം.

ഒ. ഇതുപോൽ സത്തുവേറാക്കി ത്തീർത്തടുത്തു കൊടുത്തിടും ശക്തിമെത്തുന്നവസ്തുക്കൾ വിഷപ്രായങ്ങളായ് വരും.

വ്യ. അശപക്ഷണവഗ്ഗത്തിൽ മുഖ്യസ്ഥാനത്തു നിന്നിടും ഓട്ടു, നന്നായവച്ചിട്ട് തൊലിയെല്ലാം കളഞ്ഞതായ്

ൻ. കൊടുത്തെന്നാൽ ദഹിക്കില്ല ക്തിരയ്ക്കൊരുകാലവും; തൊലിയോടുകൊടുത്തെന്നാൽ ദഹിക്കും ശക്തിയുപവരും.

കവാതകം വായുവിലുണ്ടു്. വായുവിൽ കൂടിയല്ലാതെ തനി അമ്ള ജനകം നിമ്മിച്ചു ശപസിച്ചാൽ ഉടനടി ശരീരം ക്ഷീണിക്കുന്നു. ഇതിൻറ കാരണം വേണ്ടതിലധികം അമ്ളജനകം ശപസിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. അല്ലാതെ വായുവിൻറ കൂട്ടായിട്ടു ശപസിക്കാഞ്ഞിട്ടല്ല. വായുവിൻറ കൂട്ടായിട്ടു ശപസിക്കുമ്പോൾ അമ്ളജനകം അധികമായിപ്പോയി എന്നു വരുന്നതല്ല. വായുവിലുള്ള തനിച്ചു ക്വജനകവും ഇംഗാചാമുവും കൊണ്ടു ദേഹത്തിനു യാതൊരു ഗുണവുമില്ല. വെള്ളത്തിനടിയിൽ നിന്നു വേല ചെയ്യുന്ന ആളുകൾ തനി അമുജനകമാണ് ശപസിക്കാറുള്ളതു്. അവക്കു അതുകൊണ്ടു യാതൊരു തരക്കേടുമില്ല.

ഓസോൺ-കരിക്കട്ട വളം എന്നിവ ഏങ്ങിനെ ഇംഗാചത്തിൻറ വക ദേദമാണോ അങ്ങിനെ അമുജനകവാതകത്തിൻറ വക ദേദമാണു ഓസോൺ, ഓസോൺ കറച്ചു ശപസിച്ചാൽ ക്ഷീണവും മരണവും ഉണ്ടാകുകയില്ല. അധികം ശപസിച്ചാൽ ഇവ രണ്ടും ഉണ്ടാകാം. ഇതിനു കാരണം വേണ്ടതിലധികമായി എന്നുള്ളതാണ്. സത്തു മാത്രമായിട്ടു കൊടുത്താൽ വിഷമാകുമെന്നു പറഞ്ഞതിൻറ അർത്ഥം അതു ദഹിച്ചിട്ടു ദേഹത്തിൽ പിടിപ്പിക്കുന്നതിനു ദഹനേന്ദ്രിയത്തിനു ശേഷിയില്ലാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രമാണ്. ശരീരത്തിനു യോജിച്ചതും മിശ്രിതമായ സത്താണു താനും. അല്ലാതെ സത്തു വിഷമായിട്ടല്ല.

78-80-അശപക്ഷണവഗ്ഗം-കുതിരയുടെ തീറ്റി വർഗ്ഗം; ഓട്ടു-ഒരു വക ധാന്യം. ധാന്യമായ്കൊണ്ടു-ധരിക്കേണ്ടതാണ്. ഓട്ടു സിൻറ തൊലിഅവച്ചു കളഞ്ഞു കുതിരയ്ക്കു കൊടുത്താൽ ദഹിക്കുകയില്ല. തൊലിയോടുകൂടികൊടുത്താൽ ദഹിക്കും. ഇതുപോലെ ദഹനത്തിനു മറ്റു ധാന്യങ്ങളുടെ തൊലി ആവശ്യമാണ്. (ദഹനത്തിനു സാധനങ്ങളുടെ തൊലി സഹായിക്കുമെന്നല്ലാതെ അത്യവശ്യമാണെന്നുവോന്നുനില്ല) നെല്ലിൻറ തവിട്ടു മുതലായ സാധനങ്ങളിൽ ദേഹത്തിനു അത്യന്താവശ്യമായ 'വിറ്റാമിൻ' ഉണ്ടു്. അതുകൊണ്ടാണ് തവിട്ടുപയോഗിക്കേണ്ടതു്. സാധനങ്ങളുടെ തൊലിയിൽ ദേഹോപ

- ൮൦. തൊലിയേററവുമാവശ്യാം ഭവനത്തിന്നനിത്യവും ഇതുപോൽ മററുധാന്യത്തിന്നു കായ്തുംധാന്യമാസ്തുരും.
- ൮൧. നെല്ലുഗോതമ്പിവയ്ക്കുള്ള തവിടേററം വിശിഷ്ടമാം; മുത്രംപോക്കാദിയായുള്ള രോഗങ്ങൾക്കതുവേലിയാം.
- ൮൨. ഗോതമ്പുമുതലായുള്ള സാധനങ്ങളിലുള്ളരി നല്ലപോലെവെളുപ്പിച്ചാൽ പോഷകാംശംകറഞ്ഞിടും.
- ൮൩. പയറിൻജാതിയവൃണ്ണം തൊലിയോടേ ഭുജിക്കണം; വേഗംദഹിക്കുമനേരം പോഷകതപാവളുന്നിടും.
- ൮൪. സ്വപ്നംവെള്ളമൊഴിച്ചിട്ടു മുടി വേവൊട്ടു പാതിയായ് തീരുമ്പോൾവാങ്ങിവയ്ക്കേണം നല്ലപോലാറുവോളവും
- ൮൫. നാളികേരം കലർത്തിട്ടു പിന്നെയാവതുതിന്നിടാം വരുന്നിട്ടോ പൊടിച്ചിട്ടോ എടുത്താൽ ഗുരുവായ്തുരും.
- ൮൬. ഉണക്കലരിവററിച്ചു പാതിവേവിലെടുക്കണം കഴുകിക്കാടിയുമാറും കളയാൻ കരുതീടൊലാ.

യോഗ്യ യുക്തങ്ങളായ ലോഹാദികൾ കാണം. ഉദാഹരണം. ഖെള്ളരി കായുടെ തൊലിയിൽ പൊട്ടാസ്യമുണ്ട് അതുകൊണ്ടു തൊലി കളഞ്ഞാൽ നല്ല സാധനം നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നു. തൊലിചെന്നാൽ മലശോധയ്ക്കുള്ള തടസ്സം നീങ്ങുകയും ചെയ്യും.

81—82. വേലിയാംപ്രതിവിധിയാകുന്നു. മുത്രമൊഴിവിന്നു തവിട്ടു സിഞ്ചൗഷധമായി കരുതി ഇംഗ്ലീഷ് "ഡാക്ടറന്മാർ പോലും ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. തവിട്ടു കളഞ്ഞാൽ വിററാമിൻക്രൂടി പോകുന്നതുകൊണ്ടു ഒരു മഹാ നഷ്ടമാണെന്നാകുന്നത്. "ഖെള്ള ഗോതമ്പുമാവ്"; ഖെളുപ്പിച്ച അരി, ബീജം നശിച്ച ധാന്യം, സസ്യതൈലം, സസ്യ പഞ്ചസാര, മുതലായവ ചെടിയുടെ അധികമുള്ള ശക്തിയാണ്. ഈ ആഹാര സാധനങ്ങളോ അവയുടെ മിശ്രണമോ, വളർച്ചയേയും ഉല്പാദനത്തേയും താങ്ങാൻ ശക്തമല്ല" മക്ഫാഡൻ

83—85. പയറിൻ ജാതി-പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ ഉഴുന്ന്, ചെറുപയറു, മുതിര, കടല മുതലായവ; പയറു തലേദിവസം വൈകിട്ടു പച്ചഖെള്ളത്തിലിട്ടേക്കുക. രാവിലെ എടുത്തു അതു മുങ്ങാൻ മാത്രം ഖെള്ളമൊഴിച്ചു വററിചെടുക്കുക. നാളികേരം ചിരകി ധാരാളം ചേർക്കുക. എന്നാൽ തിന്നാൻ വളരെ നന്നായിരിക്കും. വറുക്കുകയും പൊടിക്കുകയും ചെയ്താൽ പോഷകാംശങ്ങൾ കറെ നശിക്കുകയും ഗുരുതപം കൂടുകയും ചെയ്യും അതുകൊണ്ടു വറുത്തുപയോഗിക്കുന്നതിൽ നല്ലതു പച്ചയുപയോഗിക്കുകയാകുന്നു.

86—87. ചോറുണ്ടാക്കേണ്ട രീതി പറയുന്നു; നെല്ലു പൂഴുങ്ങി അതിന്റെ ജീവനില്ലാതെയൊക്കിട്ടു പിന്നെ മുസല പൃയോഗത്താൽ

- വൃ. തവിടൊട്ടുംകളഞ്ഞീടാ തെടുത്താലേററമുത്തമം
സൗകര്യമുള്ളിടത്തോളം തവിടോടെ ഭുജിക്കേണം
- വൃവ. കറന്നെടുത്ത മട്ടിൽത്താൻ പാൽകടിക്കണമെപ്പൊഴും
കാച്ചിയാൽദഹനത്തിന്നു പ്രയാസം കൂടിവന്നിടും.
- വൃൻ. ശിശുക്കൾക്കു മുലപ്പാലു് കാച്ചിയാരുകൊടുപ്പതായ്
നടുപ്പില്ലെന്ന തത്വത്തെ യോത്താലിതുതെളിഞ്ഞിടും.
- ൻറ. ഭക്തന്മാരോ തനിപ്പാലിൽദണ്ഡപാദോ തെല്ലുകാണുകിൽ
അതു രോഗത്തെയുണ്ടാക്കു മതിനാൽ സന്തുജിക്കണം.
- ൻമ. കാച്ചിയാൽ പാലിലേ ദോഷം പോകില്ലെന്നല്ല ഗൗരവം
മറ്റും വളരമെന്നോർത്തു തദപിധത്തിൽ കടിക്കാലാ.
- ൻവ. പച്ചയായിട്ടീരിക്കുമ്പോൾ ദണ്ഡപാദോ വാടയോപെടും
ക്ഷീരത്തെയാരുകാലത്തും കടിക്കാല്ലാ ധരിക്കണം.
- ൻന. ആരോഗ്യവിളയാടുന്ന ഗോവിൻപാലിന്നു, നല്ലതാം
ഗന്ധവും സപാദമുണ്ടാകും കടിക്കാൻ തോന്നുമായതു്
- ൻർ. ഗോവിന്നാരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ കട്ടിയായുള്ള ചാണകം
ദേഹത്തിൽചെറുപററാതെ പോകുമുദക്തന്മാരെന്നിയേ.

പുറം തൊലിയിരിച്ചു കളഞ്ഞു വീണ്ടും ഇടിച്ചു പൊടിച്ചു രക്തം
പോലെയിരിക്കുന്ന തവിടും കളഞ്ഞു അതിന്റെ മയം കൂടിക്കളയാ
ൻ അഞ്ചോറു പ്രാവശ്യം കഴുകി ഒരിക്കൽ കൂടി വെള്ളത്തിലിട്ടു തി
ളപ്പിച്ചു സത്തു വർത്തു കളഞ്ഞെടുക്കുന്ന പുഴുക്കൾ ചോറു യാതൊരു
പ്രജോനവുമില്ലാത്തതാണെന്നു തന്നെ പറയാം. പുഴുങ്ങാതെ ഉമിമാ
ത്രം കളഞ്ഞു കാടിയും മറ്റും കഴുകിക്കളയാതെ സ്വല്പം വെള്ളമൊ
ഴിച്ചു ചെറുചെട്ടിക്കുന്ന ഉണക്കൽ ചോറു തന്നെ വേണം ഉണ്ണാൻ.

നമ്മുടെ പുച്ഛീകന്മാർ ഉണക്കൽ ചോറു തന്നെ ശ്രേഷ്ഠതരമായി
ഗണിച്ചിരുന്നവെന്നുള്ളതിന്നു അവിതർക്കീതമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നാം
നിത്യവും കാണുന്നില്ലേ? ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ഊശപരവുജന്യം, പിതൃക്ക
ളുടെ പൂജയ്ക്കും (പിണ്ഡം മുതലായവയ്ക്കും) ഉപയോഗിക്കുന്ന ചോ
റു നാം പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ചോറിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠതര
മായിരിക്കുമെന്നുള്ളതു് തർക്കമറ്റ സംഗതിയാണല്ലോ.

88—94. കറന്ന ചുട്ടോടെ പാലു കടിക്കുന്നതു ഉത്തമം. അ
തു ആരോഗ്യമുള്ള പശുവിന്റേതോ നല്ല കോലാടിന്റേതോ ആയി
രിക്കണം. നല്ല പാലിന്നു നല്ല നിറവും മണവും സ്വാദും ഉണ്ടാ
യിരിക്കും. അതിൽ ഒരിക്കലും പഞ്ചസാര കലർന്നതല്ല. പാലു
കാച്ചുന്നതിനാൽ അതിലെ പോഷകാംശം കുറയുകയും ഗുരുത്വം കൂട
ുകയും ചെയ്യും.

- ൻ. ദാഹമുണ്ടാകിലോ ശുദ്ധ ജലം മാത്രം കുടിക്കണം
ദാഹം ശമിക്കുവാൻകൊള്ളാം മസംചേരുംഫലങ്ങളും
- ൻ. ഇളനീർവെള്ളവുംകൊള്ളാം തേങ്ങാവെള്ളവുമങ്ങിനെ
വെള്ളരിക്ക,കടച്ചക്ക,മാമ്പഴം, തണ്ണിമത്തനം
- ൻ. ജലാശം നിറയും മറ്റു ഫലജാലവുമീവക
കിട്ടാത്തസമയം മാത്രം വെള്ളം സപ്ലം കുടിച്ചിടാം.
- ൻ. അതാതുകാലമുണ്ടാകും പുതുതാഫലമന്നതാൻ
തിന്നവെന്നാകിലോ ദാഹം മിക്കവാറുംശമിച്ചുപോം.
- ൻ. ഇതിൽപറഞ്ഞിട്ടും സ്നാനം ഭക്ഷണക്രമവുതഥാ
പരിശീലിച്ചു ജീവിച്ചാൽ ദാഹമുണ്ടാകുവാൻ പണി.
- ം. കൂടിയേതീരവെന്നാകിൽ സപ്ലമായിട്ടൊഴിച്ചുടൻ
കുടിക്കാംശുദ്ധമാംതോയം മറ്റൊന്നുംവേണ്ടനിശ്ചയം.
- ം. സൂര്യശക്തികൾതട്ടിട്ടു ശുദ്ധിയേണൊഴുകും ജലം
തുറന്നഭൂവിൻമേൽവച്ചു ശുദ്ധപാത്രത്തിൽ വീണതാം

95—97. ദാഹിച്ചാൽ പച്ചവെള്ളമെ കുടിക്കാവു. പഴങ്ങളു
ടെ ചാറ, കരിക്കീൻവെള്ളം, തേങ്ങാവെള്ളം, മുതലായ ദ്രവപദാ
ർത്ഥങ്ങളും, ജലാംശം ധാരാളമുള്ള വെള്ളരിക്കാ മാങ്ങാ തണ്ണിമത്ത
ങ്ങാ പ്യുമിച്ചുക മുതലായവയും ദാഹശമനത്തിനുഉത്തമങ്ങളാണ്.
ഇവ കിട്ടാത്തപ്പോഴെ വെള്ളം കുടിക്കാവു. ഇതു കൂണിയുടെ അഭിലാ
ഷമാണ്. എന്നാൽ പച്ചവെള്ളത്തിന്റെ മാരാത്മ്യം ഇത്രയെന്ന് പ
രിഗണിക്കാവുന്നതല്ല. പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുക കൊണ്ടു മാത്രം പല രോഗ
ങ്ങളും മാറിയിട്ടുണ്ട്. കണക്കില്ലാതെ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു
നല്ലതല്ല എന്നു ഡാക്ടർ ട്രാൾ പറയുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ വെള്ളം വേ
ണ്ടിടത്തോളം കുടിക്കാതിരിക്കുന്നതു ചീത്തയാണ്. വെള്ളത്തി
ന്റെ ഗുണത്തെപ്പറ്റി അന്യത്ര പറയും.

99. ഇതിൽ പറയുന്ന ദിനചയ്യ അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർക്കു ദാഹം
അധികമുണ്ടാകയില്ല. അങ്ങിനെയാണുവരും ഇടയ്ക്കിടെ വെള്ളം കു
ടിക്കേണ്ടതാണ്.

100. ശുദ്ധമാംതോയം-ശുദ്ധവെള്ളം. ദാഹിക്കുമ്പോൾ പാൽ
മുതലായ പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന പതിവു ചില സമ്പന്ന
ന്മാരുടെയിടയിലുണ്ട്. 'പാല് ഒരു ആഹാരമാണ്' എന്നുള്ള സംഗ
തി അവർ ഓർമ്മിക്കുന്നുവെന്നു തോന്നുന്നില്ല.

101—104. വെയിൽ തട്ടുന്ന വിധത്തിൽ തെളിഞ്ഞൊഴുക
ുന്ന വെള്ളവും വെളിയിൽ വച്ചു പാത്രത്തിൽ മേടിച്ച മഴവെള്ള
വുനല്ലതാണ്. ഗംഗയെപ്പോലുള്ള നദികളിലെ ശുദ്ധമായ അറ്റം

- ൧൦൨. മഴവെള്ളമിവയ്ക്കുതൊ പാനയോഗ്യതയേററവും; ഗംഗാജലത്തിനൊത്തുള്ള ജലം ചേരുന്നൊരാകുറും
- ൧൦൩. പാനയോഗ്യജലംനറുംകും; മറുജലതുകറും വർജ്യമാം; ചരലിൽകൂടിയൊഴുകും വെള്ള മേററം വിശുദ്ധമാം.
- ൧൦൪. ചരലും കരിയും തേററാപരലും കൊണ്ടുശുദ്ധിയേ വരുത്തിട്ടുള്ളവെള്ളത്തെ ക്ഷേപിയായിക്കുടിച്ചിടാം.
- ൧൦൫. പാകാദിചെയ്തുകേണിച്ചാൽ ദഹിച്ചിടാൻ പ്രയാസമാം; സ്വപ്നം ജലത്തിൽ വേവിച്ചാൽകൊള്ളാമെന്നു കഥിച്ചിടാം
- ൧൦൬. ഉപ്പുതൈലങ്ങളും നെയ്യും മുളകുംവൃഞ്ചനങ്ങളും ചേർത്താൽതുരുതപമാന്ദിടും സർവ്വസാധനവും ദ്രവം
- ൧൦൭. ചീഞ്ഞുപോകാതിരിപ്പാനായ് മാങ്ങാ മീൻമുതലായവ ഉപ്പിലിട്ടിടുസൂക്ഷിക്കും തതപം ലക്ഷ്യമിതിന്നിഹ.
- ൧൦൮. പഞ്ചസാരകലത്തിട്ടു പഴം സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കുമ്പോൾ ഇത്തതപംതെളിയിക്കുന്നതു യുക്തിയായതിനോതുവൻ.

വെള്ളം നന്നു. ചരലിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന ജലം വളരെ നല്ലതുതന്നെ. നീവൃത്തിയില്ലെങ്കിൽ അരിപ്പുപ്രയോഗം കൊണ്ടു ശുദ്ധീകരിച്ചു എടുക്കണം. അരിപ്പുപാത്രങ്ങൾ ദിവസവും വൃത്തിയായി തേക്കുകയും കരി ചരൽ തേററാമ്പരൽ മുതലായ സാമഗ്രികൾ പുത്തൻ പുത്തനായി ദിവസവും മാറിയുപയോഗിക്കുകയും വേണം.

105-110. സാധനങ്ങൾ വേചിക്കുകയും ഉപ്പു മുളകു മുതലായ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർക്കുകയും ചെയ്താൽ അതിനുതുരുതപം കൂടും. മാങ്ങയും മറും ഉപ്പിലിട്ടാൽ വളരെന്നാൽ ചീയത്തെ കിടക്കുന്നതു തുരുതപം കൂടിയിട്ടാണ്. ഇതുപോലെ തന്നെയാണു പഞ്ചസാരയിലിട്ടു സൂക്ഷിക്കുന്ന പഴങ്ങളുടെയും സ്ഥിതി. അതതു സാധനങ്ങളിലുള്ള വസ്തുക്കളെ വേർതിരിച്ചിട്ടു അപശ്യമുള്ളവയെടുത്തുകൊണ്ടു അന്നാവശ്യമായവയെ വെളിയിൽ തള്ളുകയാണ് ശരീരം ചെയ്യുന്നത്. ഉപ്പും മറും ഇട്ടാൽ ഇങ്ങിനെ തിരിക്കുന്നതിനു പ്രയാസമാണ്. അതിനർദ്ധം ചീയത്തെ ഇരിക്കുന്നതും. ഇതെല്ലാം ക്രമീയുടെ അഭിലാഷമാണ്. ചില സാധനങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യംകൊണ്ടു മറുചില സാധനങ്ങൾക്കുണ്ടാവാനിടയുള്ള മാറ്റങ്ങൾ ഇല്ലാതെയുവാനോ കൂടുതലായവാനോ ഇടയുണ്ട്. ഇതിനു ഇതുവരെ ശരിയായ കാരണം ഒരു ശാസ്ത്രജ്ഞനും കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. സാധനങ്ങൾ ചീയാത്തതിനെപ്പറ്റിയുള്ള ക്രമീയുടെ അഭിലാഷത്തിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു അസംഗതവും ഉണ്ട്. എന്നാൽ ദഹനത്തെപ്പറ്റി പറയുന്നതു ശരീരത്തെയാണു്, ദഹനം പുറം പറയുന്നതുതന്നെ അഹാരസാധനങ്ങളിലുള്ള

- ൧൦൯. സാധനങ്ങളെയോരോ അംശമാക്കിത്തിരിച്ചതിൽ വേണ്ടതെല്ലാമെടുത്തിട്ടു ബാക്കിത്തള്ളുന്നുദേഹവും.
- ൧൧൦. ഉപ്പുംവ്യഞ്ജനവും ചേർത്താൽ മേൽപ്രകാരം തിരിക്കുവാൻ പ്രയാസമേററുണ്ടാകും ചീയാത്തതിതുകൊണ്ടുതാൻ.
- ൧൧൧. ദഹനത്തിന്റെറയാരംഭം വായിലാണെന്നതോർക്കണം; ഉമിനീരുകലുന്നെന്ന്നാൽ മാത്രമേ സാധ്യമായിട്ടു
- ൧൧൨. നല്ലപോലെചവച്ചെടുന്നാ ലുമിനീരുകലുന്നിട്ടും വെള്ളത്തിൻമട്ടിലാക്കിട്ടേ ഇറക്കാവൂ സമസ്തവും.
- ൧൧൩. ഇരുവണ്ണം ചെയ്തുവെന്നാകിൽ ദഹനം ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യമാം ആരോഗ്യം ബലവും കിട്ടും രോഗമൊക്കെപ്പറ്റുന്നപോം

പോഷകാംശങ്ങളെ ഉദരസ്ഥമായ ചില ദ്രവകങ്ങൾ അലിച്ചെടുക്കുകയാകുന്നു. ഈ അലിച്ചെടുപ്പിനെ ഉപ്പിനു രുടയാൻ കഴിയും. അതാണു ഉല്പക്രിയാൽ ദഹനത്തിനു താമസം ഉണ്ടാകുന്നതു്.

111-114, ദഹനത്തിന്റെ ആരംഭം വായിലാണു്; ഉമിനീരിൽ നല്ലവണ്ണം കഴഞ്ഞു വെള്ളമായിട്ടു വേണം ആഹാരസാധനം ആമാശയത്തിലേക്കു ചെല്ലാൻ. അവിടെവെച്ചു വേറെ ചില ദ്രവകങ്ങളോടു ചേർന്നു വേണ്ട പദാർത്ഥങ്ങളെ അലിച്ചെടുത്തിട്ടു അനാവശ്യമായ ഘന പദാർത്ഥങ്ങളെ യൻ കൂടലിലേക്കു അവ തള്ളുന്നു. ദ്രവകങ്ങളും ആഹാര സാധനങ്ങളുമായി വേഗത്തിൽ യോജിക്കണമെങ്കിൽ ആഹാരം എത്രയും ചെറിയ കഷണങ്ങളായിട്ടു വേണം അകത്തേക്കു ചെല്ലേണ്ടതു്. അതിനു നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കണം. ആഹാരത്തോടു യോജിക്കുന്ന ആമാശയ ദ്രവകവും പാൻക്രിയാറിക് ദ്രവകവും സമയത്തിനു അവിടെ വന്നു വീഴണമെങ്കിൽ ആദ്യമായി ചവായിലുള്ള ഉമിനീർ സഞ്ചികളിൽ നിന്നും ഉമിനീർ ഒഴുകേണ്ടതു് അത്യാവശ്യവുമാണു്. അതായതു ഉമിനീർ ചെന്നു തുടങ്ങിയെങ്കിലെ ആഹാരം വരുന്ന പാൽ കന്നിമാറ്റം അറിഞ്ഞു ആമാശയം അതിനെ സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറായി ഇരിക്കുവുള്ളു. ഒരു ദിവസം ഒരു മനുഷ്യനിൽ 200 മുതൽ 400 പരെ ഓൺസ് ഉമിനീർ ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നുണു് ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നതു് അതുകൊണ്ടും ദഹനത്തിനു ഉമിനീരിന്റെ അത്യാവശ്യം എന്നു വെളിവാകുന്നു. ഇതിനാലാണു് ആഹാരസാധനങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കണമെന്നുവരുന്നതു് "ആമാശയത്തിൽ പല്ലുകളില്ല" എന്നൊരു പഴഞ്ചൊല്ലു ഇറ്റാലിക്കിലുണ്ടു്. ഇതിന്റെറയും താല്പര്യം നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കണമെന്നാണു്. കഴക്കട്ടപ്രായത്തിൽ ഉരുളകൾഉരുട്ടി വായിലിട്ടു കണ്ണുമടച്ചു മിഴങ്ങുന്ന പരിഷ്കാരികൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധവെച്ചാൽ ഇത്രവളരെ രോഗങ്ങൾ പിടികൂടാതെ കഴിക്കാമായിരുന്നു. വേണ്ടപോലെ ച

- ൧൧൪. വേണ്ടപോലെ ചവച്ചെന്നാൽ മിതമായേ ഭജിച്ചിട്ടു വേണ്ടതിൽ കൂടുതൽക്കൊട്ടും കിട്ടാനുപകര്യമിടങ്ങനെ.
- ൧൧൫. ചൊല്ലുന്നേനുപദംശങ്ങൾ പാകം ചെയ്യേണ്ടതാം വിധം ആ വിധം ചെയ്യുകിൽ ക്ഷിപ്രം ദഹിക്കും പുഷ്ടിയും തരും.
- ൧൧൬. നേത്രക്കു വിളയുന്നേരം മുറിച്ചിട്ടു നരകങ്ങം കൂട്ടാം തുവര വേണമെങ്കിൽ പയറിൻ വറ്റവും തഥാ,
- ൧൧൭. കഷണം മുങ്ങുവാൻ മാത്രം പച്ച വെള്ളമൊഴിക്കണം അടച്ചിട്ടതിനെപ്പിന്നെ യടുപ്പത്തേറ്റി വയ്ക്കണം.
- ൧൧൮. വെള്ളം മുഴുവനും വാറും നേരത്തായതു വാങ്ങണം തേങ്ങാ ചിരകിയിട്ടിട്ട് യോജിപ്പിച്ചതുതിന്നിടാം.
- ൧൧൯. നേത്രക്കായ് മാറിമറുജ്ജവാഴയ്ക്കായൊക്കെയൊക്കിടാം. പയറും മാറിടാമിഷ്ടം പോലെ യോജിപ്പവറകൾ.
- ൧൧൯. കന്ദങ്ങളും തുവരയും ചേർത്തു കറിച്ചമച്ചിടാം മാങ്ങയും ചക്കയും കായും ചേർത്തുമേവം പചിച്ചിടാം
- ൧൨൧. കായ്കൾ മാത്രമിതേമട്ടിൽ വേവിച്ചാലും വിശിഷ്ടമാം; കിഴങ്ങിൻവറ്റമീവണ്ണം പചിച്ചാലും രചിലഭം.
- ൧൨൨. ഇവയോരോന്നിനും സപ്തം സ്തേഹം ലവണവും തഥാ ധൃതിയാം മരിചം മൂന്നും വേണമെന്നാൽ കലർത്തിടാം.
- ൧൨൩. കിഴങ്ങുമുള്ളിയും ചേർത്തു വച്ചാലും നന്നു കൂട്ടുവാൻ ശീമയുള്ളിയുമായ് ശീമ കണ്ടും ചേർത്താലുമുത്തമം.
- ൧൨൪. കപ്പകിഴങ്ങു വേവിച്ചു പൊടിച്ചാക്കിട്ടതിൽകറെ നെയ്യിൽ പൊരിച്ചതാം റൊട്ടി കൂട്ടിച്ചേർത്തതുഭട്ടണം
- ൧൨൫. ആവിമേൽ സപ്തനേരത്തേക്കത്ര വെച്ചിട്ടെടുക്കണം. രചിയേറ്റം കൊടുക്കുന്ന സാധനം തന്നെയാണിതു.

വയ്ക്കുന്നതിനാൽ ഉമിനീരുകൂടിച്ചേർന്നു അമാശയം നിറയുന്നതിനാൽ അവശ്യത്തിലധികം തിന്നുകയുമില്ല.

- 115. ഉപദംശം-കറി.
- 120. കന്ദങ്ങൾ- കിഴങ്ങുകൾ, ചേന, കാച്ചിൽ, കപ്പ ഉരുളൻകിഴങ്ങു മുതലായവ; ഇവയ്ക്കിലും ചോരിലുള്ള സ്താച്ഛ് തരണം അധികമുള്ളത്. കായ്കറിയറ്റങ്ങളാണ് ഇതിലും നന്നു.
- 122. സ്തേഹം- മെഴുക്കു - [വെളിച്ചെണ്ണയോ, വെണ്ണയോ] ലവണം- ഉപ്പു. ധൃതിയം മരിചം- കരുളുകുപൊടി.
- 123. ശീമകണ്ടം- ഉരുളൻകിഴങ്ങു, ശീമയുള്ളി, മസംലയുള്ളി
- 124. കപ്പകിഴങ്ങു്- മധുര(യുള്ളി)കിഴങ്ങു്.

൧൨൬. ചീനിക്കിഴക്കുമെന്നല്ല ശീമച്ചേമ്പിന്റെ വിത്തുകൾ
ശീമക്കുറുമ്പിടുന്ന ചേർത്താലുംനല്ലക്ഷേമം.

൧൨൭. തുവരപ്പയറുജ്ജിചേർത്തുവേവി-
ച്ചൊരു നാരങ്ങയിലുള്ള നീർ കലർത്തി;
വിരവോടു വിളഞ്ഞ തേങ്ങ പാരം
ചിരകിച്ചേർത്തൊരു കൂട്ടുവാൻ മനോജ്ഞം.

൧൨൮. ചെഞ്ചീര ചക്കക്കുരുവോടുകൂടി
ച്ചേർത്തല്ലവെള്ളത്തൊടടുപ്പിലേറി
തിളയ്ക്കുവേ മാങ്ങകൾ പൂളിയിട്ടു
തീരജ്ജലം വറുവതിന്നുമുൻപേ,

൧൨൯. താഴത്തു വാങ്ങിട്ടു ചതച്ചു തേങ്ങാ-
പ്പരിപ്പു വേണ്ടുപടി ചേർത്തിളക്കി;
അല്പം വെളിച്ചെണ്ണ യൊഴുക്കിയെന്നാ-
ലക്കൂട്ടുവാൻ കൂട്ടുവതിന്നു നന്നാം

(യുഗ്മം)

൧൩൦. പെരിയതുവരയിങ്കൽ കട്ടിയായ് വെട്ടിയേത്ത-
പ്പഴമുറികൾ കലർത്തിട്ടാവിമേൽ വേവുമേറി
ഒരുവിധമതു ചൂടറീടുകിൽ കേടകന്നീ-
ടിനു പുതുകറി തേങ്ങാചേർത്തുടൻതീർത്തടുക്കാം.

൧൩൧. നറും വെള്ളരിക്കാകൾ കൊച്ചായരിഞ്ഞി-
ട്ടൊരല്പം ജലത്തിങ്കൽ വറിച്ചുശേഷം,
കുറെതേങ്ങാചായ് ചിട്ടുഴുന്നാശ്രനന്നായ്
വറുത്തിട്ടലർത്തിലേററം വിശേഷം

൧൩൨. ചേന, നൽ പടവലങ്ങ, വെണ്ട തൻ-
കാ, യിളം വഴുതിനങ്ങ യിവിധം
ഏതവഴിയുടെ മൃത്തതായകായ്
ചേർത്തുവീവകയോരോന്നൊടുത്തുമേ,

126. ചീനിക്കിഴക്കു - കപ്പച്ചീനിയുടെകിഴക്കു്

127. മനോജ്ഞം- മനസ്സിനിണങ്ങിയതു. [സ്വാദുകം]

128. മാങ്ങകൾ പലിയപുളിയുള്ളതെന്നല്ല. പഴക്കുൻതുട

ങ്ങുന്ന നല്ലമാങ്ങഉത്തമം.

132---133. പറഞ്ഞിട്ടുള്ളസാധനങ്ങൾ ഓരോന്നുപ്രത്യേകമാ
യോ ഒന്നിലധികം എണ്ണങ്ങൾ കലർത്തിയോ മെഴുക്കുപിരട്ടി, ഉണ്ടാ
ക്കുന്നതുനല്ല താണ്.

൧൩൩. കൊല്ലുകൊച്ചു കഷണങ്ങളായ് മുറി-
ച്ചൊട്ടുവാട്ടിയതു തേങ്ങയെണ്ണയിൽ
ഇട്ടുലത്തുകിലതിന്നു തുല്യമായ്
നല്ലതായ കറിയില്ല നിശ്ചയം.

(യുഗ്മം)

൧൩൪. അഴകിൽ തൈരുടി യോജിപ്പിക്കണം രണ്ടുപുവൻ-
പഴമൊരു ചെറുനാരങ്ങയെഴും നീരിലായി
ഉടനടിയൊരു തേങ്ങയ്ക്കു ഉള്ളപാൽ ചേർത്തിട്ടുക്കീ-
ടണമിതു പുതുതാകും പായസം രമ്യമേററം.

൧൩൫. പൂവൻപഴക്കും കിടയാതെയിരിക്കിൽ ഞാലി-
പ്പുവൻ, നറും കദളിയെന്നിതിലൊന്നെടുക്കാം;
ഏവം രചിപ്പതിന്നു മററതിലുള്ള ഹൃദ്യ-
ഭാവം മുഴുക്കെയുള്ളവാകുകയില്ലതന്നെ.

൧൩൬. വിശപ്പുവന്നിട്ടു, മൊഴിവാ മരോപകം,
വിശുദ്ധമം കുടൽ, ഉൽപുഷ്ടമാണ്ണയും,
വിശേഷമാം പ്രഥമനിതൃണ്ടുനോക്കിയാൽ
വശപ്പെടാ നരർ മധുരാശനങ്ങളിൽ.

൧൩൭. ലവണം മുളകെന്നിവററതൻ-
ലവവും തൊട്ടു തെറിച്ചിടാതെയും
നവമായ് ബഹു തേങ്ങ കൂട്ടിയും
റവയായ് തീർക്കണമുപ്പമാവതും



൧൩൮. തൊലിവാൻ പുഴുങ്ങിയോരു ചക്ക-
ക്കരുവിൻ വെൺപൊടികൊണ്ടു മീവിധത്തിൽ
രസമേററമണയ്ക്കു മുപ്പു മാവി-
ങ്ങുളവാക്കാമതുമാട്ടുവേണ്ടുകില്ല

൧൩൯. ചേനവിത്തുകളുമാവിധമേത്ത-
ക്കാകളും വലിയതായി നറുക്കി,
തെല്ലു നല്ലമുളകുപ്പകും ചേർത്തി-
ട്ടുള്ള കൂട്ടുകറിയേറെവിശേഷം.

134—136. ഒരു ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ രണ്ടുപുവൻപഴം
തൈരുടിയോജിപ്പിച്ചു ഒരു ചെറിയ നാളികേരത്തിന്റെ പാൽ
ചേർത്തു യോജിപ്പിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പ്രഥമൻ അതിവിശേഷമാണ്. മ
ലശോധനവും വിശപ്പുമില്ലാത്തവർക്കു ഇതു അത്യന്തം ഫലപ്രദമായ ഒ
രഹാരസാധനമാണ്.

൧൪൦. നല്ലതാം പലവാരങ്ങൾ നിമ്മിക്കാൻ വഴിയോതിടാം
ഉണക്കൽനെല്ലിന്നരിതാ നല്ലമൊന്നു പൊടിച്ചതിൽ

൧൪൧. സപ്തംശ്രദ്ധജലം കൂട്ടിക്കലർത്തിട്ടു കഴയ്ക്കണം;
ഉരുട്ടിയളവേതെല്ല നീട്ടിവച്ചിട്ടതിന്നുമേൽ

൧൪൨. വെള്ളം കറെത്തളിച്ചിട്ടു പിന്നെച്ചട്ടിയിൽ വച്ചത്
അടുപ്പിൻമുകളിൽചേർത്തു ശരിയായ് കനൽകൂട്ടണം

൧൪൩. ഭരണാഴികനേരത്തേക്കീവിധം പാകമേകിയാൽ
മറിച്ചുവെച്ചുവേവിക്കാ മൊരനാഴികയങ്ങനെ.

൧൪൪. എന്നാൽ വേണ്ടവിധം വേകും, പഴവും ചേർത്തതിന്നുവാൻ
ലഘുവായ് സപാദചേർന്നുള്ള നല്ലക്ഷണമായ് വരും.

൧൪൫. മേൽപ്രകാരം കഴിച്ചിട്ടു തേങ്ങാചിരകിയിട്ടുടൻ
ഇലതന്നിൽ പരത്തിട്ടു ചീനച്ചട്ടിയിൽ വെച്ചതും

൧൪൬. വേവിച്ചു വച്ചുവെന്നാലും ഭക്ഷണത്തിന്നുനല്ലതാം
കഴിക്കട്ടെകളും കൊള്ളാം പൂട്ടും നല്ലതുതന്നെയാം.

൧൪൭. നല്ലപോലെയാരച്ചിട്ടു വേവിച്ചാൽ തുരുവായിടും
ദോശഇഡ്ഡിയിതാദി യതിനാൽ തുരുവറ്റുമാം.

143. ഭരണാഴികയെന്നപറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു ഭരണാതിരി ക
ട്ടിയിൽ പരത്തിയിരിക്കുന്നതിനാണം. പരത്തിയിരിക്കുന്നതിന്റെ
പിന്നാൽസരിച്ചു സമയവും ഭേദപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളണം.

146. കഴക്കട്ടയ്ക്കു അരിരണ്ടുമുന്നായി നറുക്കുകയല്ലാതെ അ
ധികം പൊടിയരുതു. ആവിയിൽ വേവിക്കുകയുംവേണം.
പുട്ടിനുള്ള അരീപ്പൊടി യറത്തുകൂടാ. വെയിലത്തുവച്ചു ഉണക്ക
നതിനു പിരോധമില്ല. തേങ്ങാധാരാളം വയ്ക്കുന്നതുനല്ലതാണ്.

147. ദോശയ്ക്കും ഇഡ്ഡിയ്ക്കും അരി അധികം അരഞ്ഞു പോക
തു കൂടാതെ മാവു പുളിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉഴുന്നിന്റെ തൊലിയും
നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നു.

ഇതിനേക്കാൾ നല്ല പലവാരം ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതി പറയാം.
നാഴി ഉണക്കലരിയിൽ ഉരിയ തൊലി കളയാത്ത ഉഴന്നു ചേർത്തു ഭ
രണാതിരി അരച്ചിട്ടു ദോശയുണ്ടാക്കുന്നതിനു ചേർന്നിടത്തോളം
വെള്ളം ചേർത്തു കലക്കുക. അതിൽ ഒരു കൊട്ടത്തേങ്ങാ ചെറിയ ക
ഷണങ്ങളായി അരിഞ്ഞു ചേർത്തു നല്ലവണ്ണം കലർത്തുക. ഏകദേശം
ഒരു ചാൺ നീളത്തിൽ കീറിയ വാഴയിലകൾ വാട്ടിയെടുത്തു കീറി
യ ഭാഗത്തിൽ നിന്നു മറുഭാഗത്തേക്കു മുരട്ടി കഴലിന്റെ ആകൃതി
യിൽ ഓരോന്നും ഒരൊരം വള്ളിചൊണ്ടു കെട്ടുക. ഇങ്ങിനെ തീർത്ത
കഴലിൽ മേൽപ്രകാരം തീർത്ത അരിമാവു കോരിയൊഴിച്ചു മുക്കാലി

൧൪൮. വത്സൻ തിരളിയും പിന്നെ നെയ്യപ്പുറവടയുംതഥാ മുറുക്കും, ബോളിയും, ലാഡ, ധർവാ, സുഖിയനാട്ടുപാലം

൧൪൯. തുരുതപം വളരെക്കൂട്ടം വകയാണെന്നതോക്കണം നിയ്യയോടവയെത്തിരെ വർജ്ജിച്ചീടകിലുത്തമം.

൧൫൦. അവില്പം മലരും കൊള്ളാ മെള്ളുണ്ടയരിയുണ്ടയും; പൊടിച്ചുള്ളരിയാൽതീർക്കു മരിയുണ്ടകൾമധ്യമം

൧൫൧. ആരോഗ്യവാൻചിതമായിവിടപ്പൊത്ത-
തെല്ലാം കഴിക്കരുതുരോഗികൾ ഭോഗമോയാൽ;
നല്ലണ്ടിവറ്റുവുമനർഘപലങ്ങളും താൻ
കൊണ്ടത്രരോഗികൾ വിശപ്പുകെടുത്തിടേണം

൧൫൨. മിന്നുന്നചെങ്കനികൾതിന്ന, തെളിഞ്ഞൊലിക്കും
പൃഞ്ചോലനീർകരതലങ്ങളിൽ മുക്കിമോന്തി
സൗരഭ്യമാനകളീർമാരുതപോതമേറു
ജീവിക്കുവോരപഗതാമയരായ്ഭവിക്കും.

ടംനിറയ്ക്കുക. ശേഷമുള്ളഭോഗം ഒന്നപിരിച്ചു വളികൊണ്ടുദ്രധാമായി
ബന്ധിക്കുക. എല്ലാ കഴലുകളിലും ഇതു മാതിരി നിറച്ചു കെട്ടിയിട്ടു
ഒരു ഉരുളിയിൽ അടക്കി ഏകദേശം മുക്കാൽമാത്രം വെള്ളമൊഴിച്ചു
വേറൊരു ചേരുന്ന ഉരുളികൊണ്ടടച്ച അടുപ്പത്തു വച്ചുവെള്ളം വററു
മ്പോൾ വാങ്ങിയെടുക്കുക. ആറമ്പോൾ ഇതു തിന്നാൽ വളരെ നന്നാ
യിരിക്കും. ഞവരയുടെഅരി ഉപയോഗിക്കുന്നതും അവിയിൽവേവി
ക്കുന്നതുംപ്രത്യേകംപ്രകാരംസന്നിയമാണ്. നെല്ലരിയിൽ എല്ലാറ്റിലും
വച്ചു സപാദംഗുണവുംകൂടുതലുള്ളതു ഞവരനെല്ലിന്റെഅരികാണ്.

150. അവില്പം മലരും മറ്റും മധ്യമമാണ്. അധികം പൊ
ടിച്ചാത്ത അരികൊണ്ടുണ്ടാക്കിയാൽ അരിയുണ്ട അത്ര ചീത്തയല്ല.
പൊടിച്ച അരി കൊണ്ടാണെങ്കിൽ വജ്ജിക്കണം.

151. ഭോഗമോയാൽ-സുഖത്തിനുള്ള ആഗ്രഹംകൊണ്ടു്. അ
നഘ്നഫലങ്ങൾ-വില തീരാത്ത (നല്ല) പഴങ്ങൾ. കൂട്ടാനും പലധാ
രങ്ങളും ഉണ്ടാക്കേണ്ട സമ്പ്രദായങ്ങൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിലും രോഗമു
ള്ളയാളുകൾ ഇതൊന്നും കഴിക്കരുതു്. അവർ പഴങ്ങളും അണ്ടി വ
റ്റുങ്ങളും മാത്രമെ കഴിക്കാവൂ.

152. മാരുത പോരും-കുട്ടിക്കാറ്റു; മന്ദമാരുതൻ. അപഗതാമ
യർ-രോഗമൊഴിഞ്ഞവർ. പഴങ്ങൾ പഠിച്ചു തിന്ന, പച്ചവെള്ളവും
കുടിച്ചു, മന്ദമാരുതനും ഏറ്റു ജീവിക്കുന്നവർക്കു ആരോഗ്യമുണ്ടാകും.

യാതൊരു പരാശ്രയവുമില്ലാതെ ഫലമുഖാദികളും ഭക്ഷിച്ചു ശു
ദ്ധജലവും പാനം ചെയ്തു ശുദ്ധവായുവും ഏറ്റു (വനങ്ങളിൽ) സ്വത
ന്ത്ര ജീവിതം നയിക്കുന്നതു് പരമാനന്ദാനന്ദതീക്ഷ്ണ നിദാനമാണെന്നു
അ ഘ്ന പദ്യത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൪.

൧. നിദാനംപുറംമാധ്യമം പ്രത്യേകം മുഖ്യമാകയാൽ രോഗമൂലം ഗ്രഹിക്കാനായ് സശ്രദ്ധമിതനോക്കണം.
൨. രോഗത്തിൻമൂലമായിട്ടു ദുർമ്മേദസ്സൊന്നുമാത്രമേ കാണുന്നുള്ളശരീരത്തിൽ തൽസപദംപറഞ്ഞിടാം.
൩. ഭക്ഷണംശരിയായിട്ടു ഭവിക്കാത്തൊൽവുവന്നിടം സാധനംതന്നെദുർമ്മേദോരംഭിയായ് ചമയുന്നതും.
൪. ദഹനേന്ദ്രിയജാലംതാൻ ദുർമ്മേദസ്സിൻ ഗണത്തിനെ പ്രസവിക്കുന്നതെന്നുള്ള വാസ്തവം വിസ്തരിക്കാലാം.
൫. പിറപ്പിലേകിട്ടിയതായ് ദുർമ്മേദോരംഭികാണുമേ പിതാക്കളിൽതന്നെനിന്നാ ണതുകിട്ടുന്നതോക്കണം.

ആരോഗ്യ സമ്പാദകമായ ആഹാര രീതി വിശദീകരിച്ച ശേഷം രോഗനിവാരണത്തോടൊന്നി വിശദീകരിക്കുന്നു. രോഗത്തിനു കാരണമെന്താണെന്നറിഞ്ഞാൽ അതു കൂടാതെ ജീവിക്കുന്നതിനു സൗകര്യമുള്ളതുകൊണ്ടു അതിന്നുപുറം പറയുന്ന ഈ അദ്ധ്യായം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചു പഠിക്കേണ്ടതാണ്.

1. നിദാനംപുറം-നിദാനം എന്നു പേരുള്ള നിദാനം- രോഗങ്ങളുടെ ആദികാരണം.

2. പ്രകൃതി ചികിത്സാ പ്രമാണ പ്രകാരം രോഗ കാരണമായി ഒരോ ഒരു സാധനമെല്ലാം അതായത് Foreign matter എന്നു ഇംഗ്ലീഷിൽ പറയുന്നതും അന്യ പദാർത്ഥം എന്നും ദുർമ്മേദസ്സു എന്നും മറ്റും മലയാളത്തിൽ തർജ്ജമ ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതായ സാധനം; അന്നാവശ്യ പദാർത്ഥം എന്നുപറയുന്നതാണ് കരേളാടി നല്ലതെന്നു തോന്നുന്നു.

3-4. അന്നാവശ്യ പദാർത്ഥം എന്താണെന്നു പറയുന്നു; ആഹാര സാധനം വേണ്ടതുപോലെ ഭവിക്കാതെയിരിക്കുമ്പോൾ ഒരു അല്പപകുപ്പും അല്പഭവ്യമായ പദാർത്ഥം ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതു ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുമ്പോൾ മാംസപേശികളും മറ്റും വളം വളയായ മാർമലെയിൽത്തീരുകയും ശരീരം വീഴ്ത്തു വരികയും മറ്റും ചെയ്യുന്നു. ഇതു തന്നെയാണ് രോഗത്തിനു കാരണമായ ദുർമ്മേദസ്സ്.

ദഹനേന്ദ്രിയജാലം-ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ കൂട്ടം ആമാശയം, ചെറുകുടൽ, വൻകുടൽ മുതലായവ. ദഹനംകൊണ്ടുകൊണ്ടാണ് അന്നാവശ്യ വസ്തു ഉണ്ടാകുന്നതെന്നു പറഞ്ഞുവെല്ലാം. അതിനാൽ അവയുടെ പിതാക്കളുടെ സ്ഥാനം ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു തന്നെ.

5. ദുർമ്മേദോരംഭി-അന്നാവശ്യ വസ്തുവിന്റെ കൂട്ടം ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുൻപു തന്നെ ശിശുക്കളി

- ൬. പൂണ്ണാരോഗ്യംവിളങ്ങുന്ന ദമ്പതീവ്രജമൊക്കെയും രോഗമേശാന്തസന്താനം കൊണ്ടുനന്നോഷമാന്നിടും,
- ൭. വിത്തിൻതുണത്തിനൊത്താണു വിളവിൻനിലനിണ്ണയം, ദമ്പതീദേഹമേതുണ രോഗംസുതരിൽവന്നിടും.
- ൮. ദമ്പതീദേഹസത്തല്ലൊ സന്താനോല്പാദനത്തിന്നു വിത്തായ് വരുന്നതീത്തരപ മോത്താലിതുസബോധ്യമാം.
- ൯. ദുമ്മേദോരാശി തിങ്ങുന്ന ദമ്പതീവർഗ്ഗമൊക്കെയും അപ്രകാരമിരിക്കുന്ന പുത്രരെ സ്തംഭിപ്പിച്ചിടും.
- ൧൦. ദുമ്മേദസ്തു നിറമുള്ള കുട്ടികൾക്കുവരുന്നതാം കരപ്പൻ വർഗ്ഗമല്ലാമീ മട്ടിലാണെന്നു നിണ്ണയം.
- ൧൧. ബാല്യകാലത്തുകാണുന്ന രോഗമെല്ലാം തുണപ്രദം വേണ്ടപോലെ ചികിത്സിച്ചാൽ പൂണ്ണാരോഗ്യം ലഭിച്ചിടും.
- ൧൨. രോഗജാലങ്ങൾ ദുമ്മേദോരാശിയെ തള്ളിവിഴ്ത്തുവാൻ ദേഹം ചെയ്യും ശ്രമംതന്നെ സംശയം ലേശമില്ലിതിൽ:

ൽ കാണുന്നമേദസ്സ് മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നും ജന്മനാ കിട്ടിയതാകുന്നു. കായികമായ ആകൃതിയും മാനസികമായ പ്രകൃതിയും മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നു എങ്ങിനെ കിട്ടികൾക്കു കിട്ടുന്നുവോ അതു പോലെ അപരവസ്തുവും അവരിൽ അന്നു കിട്ടുന്നു എന്നു സാരം.

6---9. ദമ്പതീവ്രജം-ഓർമ്മയോടുകൂടിയ മോതാപിതാക്കന്മാർ എന്തു ഭാവം. ആരോഗ്യമുള്ളതായ മന്മാർക്കുആരോഗ്യമുള്ള കുട്ടികളുണ്ടാകും. അവർ രോഗികളാണെങ്കിൽ കുട്ടികളും രോഗികളായിരിക്കും.

10. ഈ മട്ടിൽ-മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ദേഹത്തിലുള്ള ദുമ്മേദസ്തു പകർന്നിട്ടു എന്നു സാരം.

11. ശൈശവത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെല്ലാം ശുഭലക്ഷണങ്ങളാണ്. അന്നു ശരിയായി ചികിത്സിച്ചാൽ രോഗം മാറുകയും അതിനു കാരണമായ അനാവശ്യവസ്തു ഇല്ലാതെയാകയും ചെയ്യും. അക്കാലത്തു ചെയ്തതും വലിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ രോഗ നിവാരണമായ മേദസ്സിനെ നിഷ്കാസനം ചെയ്യുന്നതിനു സൗകര്യം കൂടുന്നു.

12. രോഗമെന്നാൽ എന്താണെന്നു പറയുന്നു, -ദേഹത്തിനു ആവശ്യമില്ലാത്ത വസ്തുവാണു മേദസ്സെന്നു മുൻപറഞ്ഞുവല്ലോ. അതു ഉള്ളിലിരിക്കുന്നത് ശരീരത്തിനു വലിയ വിരോധമാണ്. അതു കൊണ്ടു അതിനെ പുറത്തു കളയാൻ അവസരം നോക്കിക്കൊണ്ടു തന്നെയായിരിക്കും ശരീരത്തിന്റെ ഇരിപ്പ്. ഇതിനു ഒരു ചെറിയ ഉദാഹരണം പറയാം. കാലിൽ ഒരു മുളുകൊണ്ടു തറച്ചു് അകത്തി

- ൧൩. ബാല്യകാലത്തിലുണ്ടാകും മണ്ണനും കുരയും തഥാ നിലംകാരിച്ചമകളും വന്നീടുന്നിവിധം ദ്രവം.
- ൧൪. ദേഹത്തിലേതുഭാഗത്തു ദുമ്മേദസ്സനിറഞ്ഞുവോ രോഗം കൂടുതലാഭാഗത്തുണ്ടാമെന്നതു നിശ്ചയം.
- ൧൫. മന്യൂരിമുതലായുള്ള കുരുവറ്റും മുളയ്ക്കുവേ സ്സ്പഷ്ടമായ വരുമീത്തതപം ദ്രഷ്ടാനന്തം കണ്ടുകൊള്ളുക.
- ൧൬. നിലത്തിൽ ചില ഭാഗത്തു വിളവിൻ പുഷ്ടികാണമതു വളക്കൂടുതൽ കൊണ്ടെന്നു വളരെ ബോധ്യമല്ലയോ?
- ൧൭. അമ്മാതിരി ശരീരത്തിൽ ദുമ്മേദസ്സിന്റെ സഞ്ചയം രോഗം വർദ്ധിച്ചുകാണുന്ന ഭാഗത്തുണ്ടെന്നുമുഹ്യമാം.
- ൧൮. ദുമ്മേദസ്സഞ്ചയം തന്നെ രോഗബീജം വളർത്തുവാൻ വളമെന്നുള്ളതപത്തെ സ്സന്തതം ചിന്തചെയ്യണം.

രൂപായി എന്നിരിക്കട്ടെ. ക്രമേണ അ രോഗം സ്വയമേവ പഴുത്തു മുളു പഴുപ്പിൽ കൂടി വെളിയിൽ പോകുന്നു. മുളു ദേഹത്തിനു ഒരു അനാവശ്യ വസ്തുവാണു്. അതിനെ തള്ളുന്നതിലുള്ള പരിശ്രമത്തിലാണു് പഴുപ്പും വേദനയും മറ്റും ഉണ്ടായതു്. അങ്ങിനെ മുളുകളയന്നായി പഴുപ്പോ മറ്റോ ഉണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ ദേഹത്തിനു ഓജസ്സു കാവാണെന്നാണു് ഈ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം വിധിക്കുന്നതു്.

14—17. അനാവശ്യ വസ്തു ദേഹത്തിലെല്ലാം വ്യാപിക്കുമെങ്കിലും ചിലയിടത്തു കൂടുതലായും മറ്റു ചില ഭാഗങ്ങളിൽ കുറവായും കാണുന്നുണ്ടു്. മേദസ്സു കൂടുതലുള്ളവരും ചരിഞ്ഞുകിടക്കാൻ കൂടുതൽ സുഖം തോന്നും. ചരിഞ്ഞു കിടക്കുന്നവരുത്തേക്കു മറ്റുഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും മേദസ്സു അടിഞ്ഞു പരികയും ചെയ്യും നിലത്തിൽ വളം കൂടുതലുള്ളിടത്തു വിളവു കൂടുതൽ കാണുന്നതുപോലെ ദുമ്മേദസ്സു കൂടുതലുള്ള വശത്തു ദീനങ്ങളും കൂടുതലായികാണും. മന്യൂരി മുതലായ കുരുക്കൾ വരുമ്പോഴും ഇതു പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതാണു്. മേദസ്സു കൂടുതലുള്ളിടത്തു അവ എണ്ണത്തിലും വണ്ണത്തിലും കൂടുതലായിരിക്കും. ഇതു എന്നിങ്ങ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു സത്യമാണു്. എന്റെ ശരീരത്തിൽ ഇടത്തു വശത്താണു് മേദസ്സു കൂടുതലുള്ളതെന്നു മുഖ വികൃതി വിജ്ഞാനീയം കൊണ്ടു മുന്യൂ തന്നെ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു. മന്യൂരി വന്നപ്പോൾ പുറത്തും ഇടത്തു വശത്തുമാണു് വളരെ വലിയ കുരുക്കൾ ഉണ്ടായിരുന്നതു്. രോഗം കൂടുതലുള്ള വശത്തു ദുമ്മേദസ്സുകൂടുതലുണ്ടെന്നു ഊമിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല.

18—21; ശരീരമാകുന്ന നിലത്തിൽ ദുമ്മേദസ്സുകുന്ന വളമുണ്ടെങ്കിലെ രോഗബീജമാകുന്ന വിത്തു വളരുകയുള്ളു. വളമില്ലെങ്കിൽ വിത്തു വളരാതിരിക്കുന്നതുപോലെ ദുമ്മേദസ്സില്ലെങ്കിൽ

- ൧൯. വ്യാധിബീജങ്ങൾദേഹത്തിൽ പ്രാപിച്ചാലും വളർത്തുവാൻ ള്ളമേദോരാശിയുണ്ടെന്നാൽ മാത്രമേ സാദ്ധ്യമായ് വത്ര.
- ൨൦. പകർച്ചവ്യാധിബീജങ്ങൾ കയറാൻ തുല്യമായ് തുലോം സൗകര്യമേൽക്കിലും മർത്യർ സമമായ് രോഗമാന്നിടാ.
- ൨൧. കാരണംസമമായിട്ടും കാര്യംമാറിവരുന്നതു ള്ളമേദസ്ഥിതിഭേദത്താൽ മാത്രമാണെന്നുമാർക്കണം.
- ൨൨. പിതാക്കളുടെ ദേഹത്തിൽ മേദസ്സുള്ളിടമൊക്കെയും അപത്യാംഗത്തിലും മേദസ്സുണ്ടായ് വരുമസംശയം.
- ൨൩. ള്ളമേദസ്സിന്റെ വൈപുല്യം തീവ്രരോഗവുമങ്ങിനെ പ്രജാനാശവുമെന്നല്ല ശിശുമൃത്യുവുമേകിടം.
- ൨൪. ഈവിധംനഷ്ടമായ് പോകും പ്രജാശിശുഗണത്തിനെ ഗണനംചെയ്യുകിൽ കാണാം വലുതായൊരു സംഖ്യയെ.
- ൨൫. ഒന്നിനൊന്നു കുറഞ്ഞീടും മർത്യാരോഗ്യമതാണിതു പ്രജാശിശുവിനാശത്തെ യുദ്ധവാക്കുന്നതെപ്പൊഴും.
- ൨൬. ദീർഘായുർഭാഗ്യമാനുള്ള മർത്യന്മാരെത്രദുർല്ലഭം പൂണ്ണായസ്സിന്റെ കഥയെ ശ്ലാസ്രുത്തിൽത്തന്നെകാണണം.

ൽ രോഗബീജം പിടിവെട്ടാലും ദീനമുണ്ടാകയില്ല. മന്യരി വിഷുചിക മുതലായ പകർച്ചവ്യാധികൾ ഉള്ള വീട്ടിൽ താമസിക്കുന്നവരിൽ ചിലർ ദീനം വരികയും ചിലർ വരാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്നതു ഇതിനു ഉത്തമലക്ഷ്യമാണ്.

22. പിതാക്കൾ-മാതാപിതാക്കന്മാർ, അപത്യം-കുട്ടി.

23. വൈപുല്യം-ആധിക്യം. തീവ്രരോഗം-കഠിനരോഗം, പ്രജാനാശം-ഗർഭം അലസിയോ മറ്റോ പ്രജസ്തുണ്ടാകുന്ന നഷ്ടം. ശിശുമൃത്യു-കുഞ്ഞായിരിക്കുമ്പോഴുള്ള മരണം.

24. പ്രജാ ശിശുഗണം-പിള്ളകളുടേയും കുട്ടികളുടേയും കൂട്ടം; ഗണനം ചെയ്യ-കണക്കു കൂട്ടുക.

25. മനുഷ്യജാതിയുടെ ആരോഗ്യം കുറയുന്നതുകൊണ്ടാണ് ബാല്യമരണം വർദ്ധിച്ചു വരുന്നത്.

26. ദീർഘായുർഭാഗ്യം-വളരെ നാൾ ജീവിച്ചിരിക്കുക എന്ന ഭാഗ്യം. പൂണ്ണായസ്സായ 120 കൊല്ലം എന്ന സംഗതി ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നല്ലാതെ അനുഭവത്തിൽ നിന്നും മറുസ്ഥിലാക്കാൻ തീരെ നിവൃത്തിയില്ലാതെയിരിക്കുന്നു എന്നു സാരം. സുപ്രസിദ്ധ കായിക ഭ്യാസിയായ സാൻഡോ 57 വയസ്സുവരെ മാത്രമേ ജീവിച്ചിരുന്നുള്ളു. പിന്നെ മറ്റുള്ളവരുടെ കഥ പറയണമോ?

- ൨൭. ഉറപ്പില്ലാത്തതിന്മാനം ചേരുകെട്ടിക്കൊക്കവേ പെട്ടെന്നുകേടുവന്നിട്ടു ചാഞ്ഞുവീണതകൻ പോം.
- ൨൮. രോഗബാധിതരായിട്ടു ജീവിതത്തിന്നൊരുവെട്ടും മനുജന്മാരുമീവണ്ണം വേഗത്തിലടിച്ചെട്ടിടും.
- ൨൯. ദുർമ്മേദസ്സോടെയുണ്ടാകും ബാലദോഷത്തിനാകവേ വളച്ചുമെച്ചമായ് കിട്ടാൻ വളരെപ്പണിതന്നെയും.
- ൩൦. വാമനന്മാരിതുവിധം വലിക്കുന്നദിനംപ്രതി സംഖ്യയാലിവർ താനിപ്പോൾ പ്രഥമസ്ഥാനയോഗ്യരും
- ൩൧. മിനചർമ്മദിസാമ്യത്താൽ തനുസ്ഥിതിസമാനമായ് ജനസംഘങ്ങൾ തിങ്ങുന്ന നഗരങ്ങളിലിങ്ങനെ
- ൩൨. കൂടക്കൂടെപ്രവേശിക്കും മഹാമാരിപ്പിശാചികൾ തിന്നൊടക്കും ജനത്തിന്റെ സംഖ്യയോത്താൽഭയങ്കരം.
- ൩൩. ദുർമ്മേദസ്ഥിതിസാമ്യംതാനൊരേ കാലത്തനേകരാം ജനങ്ങൾക്കൊരേരോഗം കൊടുത്തിടുന്നതോക്കണം.
- ൩൪. മർത്യദോഷം പലേമട്ടിൽ തീർത്തുള്ളിന്ദ്രിയസഞ്ചയം ചേർത്തുസൂക്ഷിച്ചിടുംസഞ്ചി ചേർത്തുമാണെന്നുചൊല്ലിടാം.

27—28. അടിയുറപ്പില്ലാത്ത കെട്ടിടം പോലെ അരോഗ്യമില്ലാത്ത ശരീരം വേഗം തകൻ പോകും.

29. ദുർമ്മേദസ്സോടെ ജനിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കു ദോഷശക്തിയും മനശ്ശക്തിയും വ്യവസായോത്സാഹവും കാണുക ചുരുക്കമാണ്.

30. വാമനന്മാർ-നീളം കുറഞ്ഞവർ, ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വേണ്ട വളച്ചു ചളിച്ചിട്ടില്ലാത്തവർ; അന്യപദാർത്ഥം ദോഷമനസ്സുകളുടെ വളച്ചു തടയുന്നുണ്ട്; ഇങ്ങിനെയുള്ളവരാണ് ഇപ്പോൾ അധികമുള്ളത്.

31--33. ഉഴുണ്ണ, കിടപ്പു്, ഇരുപ്പു്, മുതലായ പ്രവൃത്തികളിലുള്ള സാദൃശ്യംകൊണ്ടു ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തിക്കും സാമ്യം ഉള്ളയാളുകൾ തിങ്ങിപ്പാകുന്ന പട്ടണങ്ങളിൽ മസൂരി പ്ലേഗ്, മുതലായ മഹാമാരികൾ കടന്നു കൂടയാൽ പെട്ടെന്നു വ്യാപിച്ചു വളരെ വേറെ കൊന്നൊടുക്കുന്നു. കാരണം അന്യ പദാർത്ഥം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതിലുള്ള സദൃശ്യമാണ്.

34--37. മനുഷ്യ ശരീരമെന്നതു് അമാശയം മുതലായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ യോഗമാണ്. ഇതിന്റെ ഘടനം രീതിയേക്കുറിച്ചും മറ്റും വിചാരിക്കും തോറും നമുക്കു അത്ഭുതം വളർച്ച വരും.

൩൫. ആമാശയം, ഗുദം, രക്ത കോശവും, ശ്വാസകോശവും,
പകാശയം, യകൃത്തും, നൽപ്ളീഹയും, മുത്രകോശവും,

൩൬. മുത്രാശയം തഥാപിത്ത കോശാശയകയുഗ്മവും,
ഗർഭാശയവുമീവണ്ണം പലതുണ്ടതിചിത്രമായ്

൩൭. ചിത്രചിത്രതരംപത്താൽ ഗാത്രഭാഗങ്ങളൊക്കയും
അത്രസർപ്പംപറഞ്ഞെന്നാൽ വിസ്താരമധികംവരും

൩൮. ജോലിവിതിച്ചെടുത്തിട്ടു ദോഷങ്ങളുൾക്കൊണ്ടും
സ്വപന്തംജോലികൾ മാത്രംതാൻ കൃത്യമായ് തീർപ്പുനിത്യവും

൩൯. സർപ്പഭാഗത്തിനുംവേണ്ടും ഭക്ഷണംനൽകിടുംപണി
ഭവനേന്ദ്രിയജോലിയിൽ കുടികൊള്ളുന്നുസർപ്പം

൪൦. ഭവനേന്ദ്രിയജോലിക്കു വിപ്ലവവിപ്ലവകളേൽക്കുകിൽ
മറ്റുള്ളവയവങ്ങൾക്കു കിട്ടാവേണ്ടുന്നഭക്ഷണം.

൪൧. ഭക്ഷണംവേണ്ടപോൽകിട്ടാൻ വഴിയല്ലാതെയൊക്കുകിൽ
ക്ഷീണിച്ചവമുടക്കിടും സ്വപന്തജോലികളൊക്കവെ

൪൨. ഭവനേന്ദ്രിയദോഷത്താലീവിധംസർപ്പരോഗവും
ദോഷത്തിൽകേറിയൊന്നു വളരുംദ്രോഹമേറീടും

൪൩. യോജിച്ചജോലിപെന്തെന്നാലുള്ളവാകംഗുണങ്ങളും
യോജിച്ചില്ലാതെവല്ലാതായെന്നാൽ വേരുന്നദോഷവും

൪൪. ഇന്ദ്രിയഗ്രാമകായ്തെ നന്നായ് വീക്ഷിച്ചുവെങ്കിലൊ
കണ്ടുബോധ്യംജനിച്ചിടുംവേണ്ടപോലെ സയുക്തികം.

38. ഓരോ അവയവത്തിന്നു പ്രകൃതി നിശ്ചയിട്ടുള്ള ജോലികൾ അവശരിയായി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. മറ്റൊരവയവത്തിന്റെ ജോലി ചെയ്താലും ഇല്ല.

39--42. ശരീരത്തിന്റെ ഏല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും ഭക്ഷണം അയച്ചു കൊടുക്കുന്ന ജോലി ഭവനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കാണ്. അതിന്റെ ജോലിക്കു വീഴ്ച വന്നാൽ മറ്റുള്ള അവയവങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം കിട്ടാതെയൊവുകയും അങ്ങിനെ അവകളുടെ ജോലി മുടങ്ങുകയും ചെയ്യും. അവയവങ്ങളുടെ ജോലി മുടങ്ങുമ്പോൾ പല രോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു സർപ്പാവയവങ്ങളേയും പോഷിപ്പിക്കേണ്ട മുതൽകഴിഞ്ഞു ഭവനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാണെന്നറിക.

43--44. ഇന്ദ്രിയഗ്രാമം-ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ കൂട്ടം യോജിച്ചിന്റെ ഗുണങ്ങളും യോജിച്ചില്ലായ്മയുടെ ദോഷങ്ങളും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നോക്കിയാൽ അറിയാം.

- ജി. ദേവാവയവമൊന്നേവം ദോഷമുട്ടാലതിദ്രുതം
ദേഹത്തിലേതുഭാഗത്തും രോഗമുണ്ടാമസംശയം.
- രന്ദ. രോഗജാലനിരാഗത്തെ സൂക്ഷ്മമായ് ചർച്ചചെയ്യുകിൽ
ആദികാരണമായ് കാണാം ദുമ്മേദസ്സിൻവളർച്ചയെ
- ര. ദഹനേന്ദ്രിയജാലത്തെ തുരദ്രവ്യചയത്തിനാൽ
ക്ലേശപ്ലിച്ചാൽജനിച്ചീടും ദുമ്മേദദോരാശിനിശ്ചയം.
- രവ. ആദ്യംതുരസമീപത്തിൽ ദുമ്മേദസ്സുവളർന്നീടും
അവിടെസ്ഥലമില്ലാതെ വരുന്നേരം പരന്നീടും
- രൻ. മേല്പോട്ടുപോകുമേദോരാശിശീർഷംഗമിക്കുമേ
കീഴ്പോട്ടുപോവതോ പാദത്തിങ്കൽചെന്നുതറഞ്ഞീടും.
- ര. പോകും വഴിക്കു മുട്ടുന്ന ദേഹേന്ദ്രിയ ഗണത്തിനെ
ചുറ്റിപ്പറ്റി വളർന്നീടു കേട്ടു ചേർത്തിട്ടു മോക്ഷണം.
- ര. ഏതു പാർശ്വം ചരിഞ്ഞിട്ടു നിദ്രചെയ്യുന്നിതാവശം
ആദ്യം തന്നെ ഭവിക്കുന്നു ദുമ്മേദസ്സിന്റെ കേന്ദ്രമായ്.

45. ഏതെങ്കിലും അവയവത്തിനു രോഗമുണ്ടായാൽ അതു ദേഹമാസകലം സംക്രമിക്കുമെന്നു സാരം.

46. സൂക്ഷ്മമായി വിചാരണ ചെയ്യുന്നപക്ഷം എല്ലാരോഗങ്ങളുടേയും പ്രധാന കാരണം ദുമ്മേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തിയാണെന്നു കാണാം.

47. ഗുരുവ്യയം-ഗുരുവയ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ കൂട്ടം. വേണ്ടതിലധികം ഗുരുപദാർത്ഥങ്ങൾ കേച്ചിച്ച ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളെ കഷ്ടപ്പെടുത്തിയാൽ ക്രമേണ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

49. ശീർഷം-രജ. അന്നാവശ്യപദാർത്ഥം ഗുദസമീപത്തിൽ നിന്നു പുറംവഴി മേല്പോട്ടു വ്യാപിച്ചു തലവരെ ചെല്ലുന്നു. (പിന്നീടു അതു മുൻവശം വഴികീഴ്പോട്ടും ഇറങ്ങും) കീഴ്പോട്ടുപോകുന്ന അന്നാവശ്യപദാർത്ഥം കാലിന്റെ പിന്നിൽകൂടി പാദംവരെ എത്തിയിട്ടു ഉള്ളുകാൽ നിറഞ്ഞു മുൻവശം വഴി മേല്പോട്ടും വരും.

50. ഇങ്ങിനെ പരക്കുന്ന അന്നാവശ്യസാധനം വഴിയുള്ള ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ തള്ളിക്കൊണ്ടുപോകുന്നു. അപ്പോൾ അവയുടെ മഹാസവികാസങ്ങൾക്കു പ്രതിബന്ധമുണ്ടാകുന്നു. തൽഫലമായി അവയ്ക്കു വേണ്ട വ്യാധാമമില്ലാതെ ഗുരുവിച്ഛം മറ്റും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

51. ഏതുവശം ചരിഞ്ഞു കിടക്കുന്നുവോ ആ വശത്തേക്കു മറ്റു രോഗങ്ങളിൽനിന്നും മേദസ്സു സ്രവിക്കുന്നു. അർദ്ധവപദാർത്ഥമായ മേദസ്സിന്റെ സ്രവണത്തിനു ഭ്രമിയുടെ ആകർഷണശക്തി ഇവിടെ സഹായമായിരിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് ആ വശം കാര്യം മേദസ്സിന്റെ കേന്ദ്രമായിത്തീരുന്നതു്.

- ൫൨. ആവശം നിറയുന്നേരം പോകും മറുജ്ജിടങ്ങളിൽ ആയതിങ്ങനെ ഭോമത്തിലാകപ്പാടെ പരന്നിടും.
- ൫൩. ദുർമ്മേദസ്സു വളന്നെന്നാൽ വളരും രോഗസഞ്ചയം ദുർമ്മേദസ്സിൻ സ്വശമറാ മെയ്യിൽ ദീനങ്ങൾ വന്നിടാ.
- ൫൪. രോഗൈക്യാധ്യായമോതുംപോലൈക്യം രോഗത്തിലും തഥാ നിദാനത്തിങ്കലും കാണാം ചികിത്സയിലുമങ്ങിനെ.
- ൫൫. ഐക്യം പ്രകൃതിയിൽ കാണാം പലോട്ടിലുമീവിധം ആവിയും മഞ്ഞുജലവും കരകം മറുമെന്നപോൽ
- ൫൬. ഇവയെല്ലാം വിചാരിച്ചാൽ ജലത്തിൻ രൂപഭേദമാം. ഉപാധിഭേദമേകുന്നു രൂപഭേദത്തെയിങ്ങനെ
- ൫൭. കരിക്കിൻ വെള്ളവുംപിന്നെ കരിമ്പിൻ നീരുമവേധം കിന്വാകരസവും കാട്ടും വ്യത്യാസം പാർത്തുകാണുക.
- ൫൮. രമ്യമാം ചിത്രശലഭം തൻജന്മം പാർത്തുകാണകിൽ രൂപഭേദം ഭവിക്കുന്ന കാര്യം പാരം വെളിപ്പെടും.
- ൫൯. മേദസ്സുപാധിഭേദത്താൽ രോഗഭേദം വളർത്തിടും പാരമ്പര്യം തൊഴിലതും ശരീരസ്ഥിതിഭേദം

52. ആ വശം നിറഞ്ഞിട്ടു പിന്നീട് അവിടെ നിന്നും വ്യം വികാമെന്ന സാരം. മുൻപ് കീഴ് വോട്ടും മേല്പോട്ടും ഉള്ള ഗതി യെപ്പറ്റി പറഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ വശങ്ങളിലേക്കുള്ള ഗതിയും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ തരം തിരിച്ചു പറഞ്ഞുവെങ്കിലും അന്നാവ ശ്യാപദാർത്ഥത്തിന്റെ വ്യാപ്തി ഇത്ര കണിശമായിട്ടൊന്നുമില്ല. പ്രകൃതികൾ ഇരിപ്പ് കിടപ്പ് നടപ്പ് മുതലായവ കൊണ്ടു മേദസ്സു പലതരത്തിൽ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും കീഴ് വോട്ടും താഴോട്ടും ഏന്തിച്ചും കോണിച്ചുമെല്ലാം വ്യാപിക്കുന്നതാണ്.

53—54; ദുർമ്മേദസ്സു വളിച്ചാൽ രോഗമുണ്ടാകും. ദുർമ്മേദസ്സി റ്റെല്ലകിൽ രോഗമുണ്ടാകയില്ല. രോഗത്തിന്റെ കാരണം ഒന്നുമാത്രം. അതായത് അന്നാവശ്യാപദാർത്ഥത്തിന്റെ പ്രവേശനം. രോഗം ഒന്നേയുള്ളൂ, അത് പനി, ചികിത്സ ഒന്നേയുള്ളൂ അതു അന്നാവശ്യാപദാർത്ഥത്തെ ബാധിക്കുക.

55—60. കരകം-മരവിപ്പഴം. പ്രകൃതിയിലും ഒരേ വസ്തു പലരൂപം സ്വീകരിക്കുന്നതായി കാണാം. വേപദാർത്ഥമായ ജലം മുട്ട കൂട്ടമ്പോൾ ആവിയാകുകയും തണുപ്പു കൂട്ടമ്പോൾ മഞ്ഞുകട്ടയാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ വിധം രൂപഭേദത്തിനു കാരണം മുട്ട തണുപ്പു മുതലായ ബാഹ്യ ഘോരങ്ങളാണ്. കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ അല്പം പഞ്ചസാരയും കരിമ്പിൻ നീർിൽ ധാരാളം പഞ്ചസാര (മ

- ൬൦. ഇവയിൽ ചേർന്ന ഭേദത്താൽ മേദസ്സിൻ സ്ഥിതിമാറിടും; മേദസ്സിൻ സ്ഥിതിഭേദത്താൽ രോഗഭേദം ജനിച്ചിടും.
- ൬൧. ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ തങ്ങളിൽ സ്വയമേ സദാ ദ്രവംബലങ്ങളാണെന്ന വാസ്തവം വിസ്മരിക്കാലോ.
- ൬൨. ഏതുഭാഗത്തു വന്നാലും രോഗം ദേഹത്തെയാകവെ ബാധിക്കാതെയിരിക്കില്ല സംശയം ലേശമില്ലിതിൽ.
- ൬൩. ദുർമ്മേദസ്സുവളർന്നിടാൻ കാരണം പലതുണ്ടതിൽ പ്രധാനമഹിതാഹാരം, മിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണം,
- ൬൪. രാത്രിജാഗരണം, പിന്നെ ക്ലിപ്തമില്ലാത്ത മൈഥുനം, മദത്തെയുളവാക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ കഴിക്കയും;

ധുരവും) കിന്വാകരസത്തിൽ കയ്പുരസം കൊടുക്കുന്ന വിഷവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഞ്ചസാരമുതലായവയുടെ യോഗം കൊണ്ടു വെള്ളത്തിന്നു ഗുണഭേദം വന്നിരിക്കുന്നു.

ചിത്രശഖത്തിന്റെ ജീവിതം നോക്കിയാലും പലമാറ്റങ്ങൾ കാണാം. ആദ്യം മുട്ട പിന്നീടു ചെറിയ പൂഴു വലിയ പൂഴു ഇങ്ങനെ പല രൂപഭേദങ്ങൾ വരുമെങ്കിലും അതിന്റെ ചിത്രശഖരൂപത്തിന്നു മാറ്റം വരുന്നില്ല. അതുപോലെ മേദസ്സും ഉപാധിഭേദം കൊണ്ടു പല രോഗമായി പരിണമിക്കുന്നു. മേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തി ഭേദത്തിന്നു പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടു്. ഒന്നാമതെന്നമ്മമാരുടെ ശരീരത്തിലെ മേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തിയുടെ രീതിയാണു്. മറ്റൊന്നു തൊഴിലാണു. ഇരുന്നു എഴുന്നുക ജോലിയായിട്ടുള്ളവരുടെ ഗുദാന്തികത്തിൽ അന്നാവശ്യവസ്തു നിറഞ്ഞു അർശ്ശസ്സുണ്ടാകുന്നു. ഇതുമാതിരി മാറ്റതരം തൊഴിലുകളെക്കുറിച്ചും ഉപാധികളെക്കുറിച്ചും മേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തി ഇന്നയിന്ന വശങ്ങളിലായാൽ ഇന്നയിന്ന രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ടെന്നു രോഗലക്ഷണാധ്യായത്തിൽ പറയുന്നതാണു്.

61-62. ദേഹത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗവും തങ്ങളിൽ തങ്ങളിൽ ദ്രവമായി കൊള്ളത്തിയിട്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഒരിടത്തു കയറുന്നരോഗം എല്ലായിടത്തേക്കും വ്യാപിക്കും.

63-67. ദുർമ്മേദസ്സു വർദ്ധിക്കുന്നതിന്നു പല കാരണങ്ങളുണ്ടു്. അവയിൽ പ്രധാനമായവ ഇവിടെപ്പറയുന്നു; അഹിതാഹാരം മിതമല്ലാത്ത അഹാരം "എറ്റവും രുചിക്കുന്ന അഹാരമാണു ദേഹത്തിന്നു എറ്റവും പിടിക്കുന്നതു" എന്നു മകു് ഫാഡൻ. മിതമല്ലാത്തക്ഷേണം-ഒരു നിയമവുമില്ലാത്ത ഭക്ഷണം തോന്നുമ്പോഴൊക്കെ തിന്നുക, തോന്നുന്നിടത്തോളം തിന്നുക മുതലായവ രാത്രിജാഗരണം-രാത്രിയിൽ, ഉറക്കമില്ലാതെ "അഹാരമില്ലാതെ മനുഷ്യനു ജീവിക്കാമെങ്കിലും ഉറക്കമില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ വയ്യ" എന്നു മകു് ഫാഡൻ.

- നൂ. ദേഹത്തിനതിയാം ക്ലേശം ചേർക്കുമാറുള്ളവേലയും; വ്യായാമം വേണ്ടപോലില്ലാതതിയായുള്ള വിശ്രമം;
- നൂന. പാരമ്പര്യം വിശേഷിച്ചു ചൊല്ലിനേൻ ചിലതീവിധം ദുർമ്മേദസ്സുവളർന്നാലതിൻഭാഗങ്ങൾ തമ്മിലും
- നൂ. ദേഹത്തിൻഭാഗമായിട്ടും തമ്മിൽ ചേർന്നുമാറുന്നതിട്ടും ചൂടുണ്ടാമതിനാലേററം പനിയായിതു കണ്ടിടാം.
- നൂ. ദുർമ്മേദസ്സുപുളിച്ചാലും ചൂടുണ്ടായതും ക്രമാൽ ജ്വരത്തെയുളവാക്കുന്നതു രോഗമിങ്ങനെയും വരും.
- നൂ. ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിപ്പെട്ടെന്നുമാറിയും, ഘോരമായിട്ടും ദുഃഖമേറീട്ടു, മന്ത്രന്തംക്ഷീണം ദേഹത്തിനേഴിയും.

അയ്യപ്പേടം പറയുന്നു.

“അത്യംബുപാനാദതിസംശയാച്ച നിരോധനാന്മൃത പുരീഷയോശ്വ സപാപാദിവാ ജാഗരണാശ്വ രാത്രൌ ഷഡ്ഭിന്നരാണാംപ്രഭ വന്തിരോഗഃ”



കൂപ്പിച്ചില്ലാത്ത മൈഥുനം-അതിസംഗമം എന്നു ടി പദ്യത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. സമയമോ പ്രാവശ്യമോ അളവോ നോക്കാതെ യുള്ള മൈഥുനം.

മദത്തെയുളവാക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ കഴിക്കലും, ഖരദിസാധനങ്ങളായ ചാരായം കള്ളു പുകയില തേയില മുതലായവകഴിക്കുക; കഴിയുന്നതിലധികം വേലചെയ്തു അരമ്പുകളുടെ ശക്തി ക്ഷയിപ്പിക്കുക, മേദസ്സിനെ വിയർപ്പാക്കി വെളിയിൽ തള്ളുന്നവിധം വ്യായാമം ചെയ്യാതെ സദാ വിശ്രമിക്കുക, മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നും കിട്ടുക.

ഇങ്ങനെയുണ്ടായ അന്നാവശ്യസാധനത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ തമ്മിലും അതും ദേഹഭാഗവുമായിട്ടും ഉരഞ്ഞിട്ടു ചൂടുണ്ടാകുന്നു. ഈ ചൂടു പനിയായിട്ടു വെളിപ്പെടുന്നു. ദേഹത്തിൽനിന്നും ചൂടു വെളിയിലേക്കു പോകുന്നതു കൊണ്ടു രോഗിക്കു തണുപ്പും തൊട്ടുനോക്കുന്നവർ ചൂടും തോന്നും.

68-70. പാലിൽ മോരു മേയ്തു വെച്ചിരുന്നാലത്തെപ്പോലെ അന്നാവശ്യപദാർത്ഥം പുളിക്കും. ഇതു പനിയായിട്ടു പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. ദുർമ്മേദസ്സു പുളിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാനകാരണങ്ങൾ പറയുന്നു. ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിയുടെ പെട്ടെന്നുള്ള മാറ്റം. പെട്ടെന്നു യേം ദുഃഖം മുതലായതു വരിക. (പെട്ടെന്നു പേടിച്ചാൽ പനി വരുന്നതു സാധാരണയാണു്) ദേഹത്തിനു വലിയ ക്ഷീണം വരിക ഇങ്ങനെയുള്ള സ

- ൭൦. ദുർമ്മേദസ്സുപുളിച്ചീടും ദുർദ്ദീനങ്ങൾ വെളിച്ചെപ്പടും; പ്രധാനരോഗമോരോന്നും വരുന്നവിധമോതിടും.
- ൭൧. ദോഷനേന്ദ്രിയജാലത്തെബാധിച്ചാൽ ചീത്തയാംചര ലബന്ധം, ഗ്രഹണിയും, വിറംചെളിപ്പോക്കമിക്കിനെ
- ൭൨. ഛർദ്ദിയും, നോവു, മോക്കാനം, ജപരവും, തലവേദന ഇവയെപ്പാരമുണ്ടാക്കും ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ സഞ്ചയം.
- ൭൩. മൂത്രാശയത്തെ ബാധിച്ചാൽ മൂത്രകൃമിരും ജനിച്ചീടും; പിത്താശയത്തെയാണെങ്കിൽ കാമിലാദികൾ ജാതമാം.
- ൭൪. മരദുള്ളവയവങ്ങൾക്കു ചുറ്റും കേറീട്ടതിൻബലം ചെറുമില്ലാതെയൊക്കീട്ടു മുറുറും രോഗങ്ങൾ തീർത്തിടും.
- ൭൫. സ്ഥാനസ്ഥിതി, പ്രായശക്തി വ്യത്യാസാൽപല മാതിരി രോഗങ്ങളായിത്തീരുന്ന മേദഃപിണ്ഡം പ്രചണ്ഡമായ്.
- ൭൬. യഥാർത്ഥമായ് ജനാതകനിദാനം ഭക്ഷണത്തിലാം ആമയഘൃഷം കിളിക്കുന്ന ഭൂമിയാമാശയാദികൾ.

ദുർമ്മേദസ്സിലെല്ലാം ദുർമ്മേദസ്സിനെ പുളിച്ചിടുന്നതിനു ശക്തിയുള്ള രോഗങ്ങൾ ദോഷത്തിൽ കയറുന്നുവെന്നു സാരം. ദുർമ്മേദസ്സു പുളിച്ചാൽ രോഗവും വരും. ഇനി പ്രധാനരോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്ന വഴിയെപ്പറ്റി സ്വല്പം പറയുന്നു.

71—74. ചീത്തയാം ചര-ദുർമ്മേദസ്സ്

വിൽ ചെളിപ്പോക്ക-മലവും പുളിയും കൂടിപോകുക. അന്നാവശ്യ പദാർത്ഥം ദോഷനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ കയറിത്തീങ്ങിയാൽ, വിരേചനക്കരവ്, ഗ്രഹണി, ചളിയും ചോരയും പോകും, ഛർദ്ദി, ഛാക്കാനം വയറുവേദന, പനി, തലവേദന മുതലായവയും, മൂത്രാശയത്തെ ബാധിക്കുന്നപക്ഷം, മൂത്രകൃമിരും, കല്ലടപ്പ്, ശുക്ളസ്രാവം, അതികാമം, വയറിൽസ്തംഭനം, മുതലായവയും പിത്താശയത്തെ ബാധിച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം, വിളർച്ച, മനംമറിച്ചിൽ, ഛർദ്ദി, വയറിൽ നീരു മുതലായ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകും. മരവയവങ്ങളെ ബാധിച്ചാലും പല പല മാതിരിയിൽ രോഗങ്ങൾ വരും.

75— സ്ഥാനസ്ഥിതി....വ്യത്യാസാൽ-മേദസ്സു കിടക്കുന്ന സ്ഥലം, കിടപ്പിന്റെ മട്ട്, പഴക്കം, ശക്തി, ഇത്യാദികളുടെ വ്യത്യാസത്താൽ. മേദഃപിണ്ഡം-മേദസ്സിന്റെ കൂട്ടം. പ്രചണ്ഡമായ് അതികഠിനമായി.

മേദസ്സിന്റെ സ്ഥിതിമുതലായവ കൊണ്ടു രോഗങ്ങൾ പലതരത്തിലായി വരുന്നതാണ്.

76—77. ജനാതകനിദാനം- ജനങ്ങളുടെ രോഗങ്ങൾക്കു

- 90. ആസ്ഥലം വിട്ടുപോയ് മെയ് മേഖലയെല്ലായിടത്തിലും മേന്മേൽ വ്യാപിക്കുമിടവും മേദോവ്യാപ്തി പലേവിധം.
- 91. സംക്രമിക്കുന്നു രോഗങ്ങൾ സർവ്വമെന്നുള്ളതാം മൊഴി സത്യാസത്യ സ്ഥിതിപെട്ടും സന്ദർഭോചിതമായി.
- 92. വ്യത്യാസം വരുവാൻ മാറ്റം തെളിവാകും നിനയ്ക്കുകിൽ മേദോഭിവിധിയും പിന്നെ മേദോമാനിയുമാണതു്.
- 93. രോഗവ്യക്തികളും ജാതിഭേദങ്ങളുമതിൻവിധം ഒരേ അംഗത്തിലുണ്ടാക്കും രോഗസമയവും ക്രമാൽ.
- 94. പേരും ലക്ഷണവും പേർത്തു വിസ്തരിച്ചുള്ളവണ്ണന പ്രത്യേകശേഷധരണങ്ങൾ ശസ്ത്രക്രിയകൾ ശാസ്ത്രവും.
- 95. കത്തിവയ്ക്കലുമീമട്ടിൽ കാട്ടും വിദ്യകളൊക്കെയും നിദാനാജ്ഞതകൊണ്ടേററം കൂട്ടിക്കെട്ടിവളച്ചതാം.
- 96. വിസ്തരിച്ചിടം ചെയ്യുന്ന നിദാനാഭിസമസ്തവും കൊണ്ടുലോകത്തിലെങ്ങുംതാൻ രോഗബാധയൊഴിഞ്ഞിടാ.

കാരണം. ആമയെഴുപം-രോഗക്കൂട്ടം. ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ മേദസ്സുണ്ടായി ക്രമേണ മറ്റു രോഗങ്ങളിലേക്കു പരക്കുന്നു.

78—79. രോഗങ്ങൾ പകരുന്ന ഏതെ പറയുന്നതു ചിലപ്പോൾ വാസ്യവമായും ചിലപ്പോൾ അവാസ്യവമായും വരാം. ഇങ്ങനെയുള്ള വ്യത്യാസത്തിന്റെ കാരണം മേദസ്സിന്റെ കൂടുതൽ കുറവാണ്. ദുർമ്മേദസ്സുള്ള ദേഹത്തിൽ രോഗം സംക്രമിക്കും. അതില്ലാത്ത ദേഹത്തിൽ രോഗം പകരുകയില്ല.

80—82. ഇംഗ്ലീഷ് വൈദ്യത്തിന്റെ ദോഷങ്ങൾ ഇനി വിവരിക്കുന്നു. ആളുകൾ അതറിഞ്ഞിട്ടു അപകടത്തിൽ പെടാതിരിക്കാനായിട്ടു ഇത്രയും പറയുന്നതാണ്.

രോഗങ്ങളുടെ വ്യക്തിയും ജാതിയും തിരിച്ചും, കൈകാൽ മുതലായ ഓരോ അംഗങ്ങൾക്കു വരുന്ന രോഗവും അവയുടെ പേരും ലക്ഷണവും മറ്റും വർണ്ണിച്ചും, അവയ്ക്കു പ്രത്യേക മരുന്നുകളും ശസ്ത്രപ്രയോഗവും കത്തിവയ്ക്കലും മറ്റും നിയമിച്ചിട്ടും ഡാക്ടറന്മാർ ഗോഷ്ടികൾ കാട്ടുന്നതു രോഗങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ കാരണം അറിയായ്കൊണ്ടാണ്. ഇവയെല്ലാം അനാവശ്യമെന്നു സാരം.

താഴെപ്പറയുന്ന പദ്യങ്ങൾ കൊണ്ടു ഇവയുടെ ന്യൂനത ഒന്നുകൂടി തെളയിക്കുന്നു.

83—84. ഇപ്രകാരം വിവരിച്ചു, വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്ന കാരണം ലക്ഷണം ചികിത്സ മുതലായവയെല്ലാം കൊണ്ടും ലോകത്തിൽ നിന്നും രോഗം അകലുന്നില്ല. എന്നല്ല ദിവസം പ്രതി പുതിയ

- വഴ്. ശാസ്ത്രവൈദഗ്ദ്ധ്യ സമ്പന്ന വൈദ്യവർണ്ണശിലാഭരണമേ രോഗബാധകൾ ബന്ധിച്ചുവോമിക്കാൻ ശക്തരായ് വരാ.
- വഴ്. രോഗം ചികിത്സയിലായിട്ട് ഭിന്നമാം ശാസ്ത്രീമാർമതം എന്തുള്ള വാസ്തവത്തിന്നു ലക്ഷം ലക്ഷ്യം ലഭിച്ചിടാം.
- വഴ്. ഡാക്ടറന്മാരൊരാളെത്താൻ പരീക്ഷിച്ചിട്ട് ചൊൽവതാം രോഗങ്ങൾ മുറും വ്യത്യസ്തമായിക്കാണുന്നതുണ്ടിഹ.
- വഴ്. ശാസ്ത്രപുണ്ണന്മാരുണ്ടാകിലിപ്രകാരം വരാ ദ്രവം രോഗം പരോക്ഷമാണെന്നാൽ കാണാഡാക്ടർത്തേതുമേ.
- വഴ്. കണ്ണിന്നും മുക്കിന്നും പിന്നെക്കണ്ണുത്തിന്നും ശിരസ്സിന്നും പ്രത്യേകം ശാസ്ത്രമുണ്ടാക്കിപ്പാണധിത്യം നേടുമാളുകൾ
- വഴ്. ദേഹാംശങ്ങൾക്കുഖിലവും തമ്മിൽ തമ്മിലെഴുന്നതാം ബന്ധത്തെ വിസ്തരിച്ചിട്ടുകാട്ടുംഗോഷ്ടികൾകഷ്ടമേ.
- വഴ്. ഒരേകാലത്തു കണ്ണിന്നും ചെവികും ചകിന്നും തഥാ ശിരസ്സിന്നും സുഖക്കേടുവന്നാൽ നാലുവിദഗ്ദ്ധരെ
- വഴ്. വരത്തണം ചികിത്സയ്ക്ക് കൊള്ളാമിക്കാലവൈദഗ്ദ്ധ്യം; മിഥ്യാബോധത്തിലീവണ്ണംമർത്യർ മുങ്ങുന്നനിത്യവും,
- വഴ്. ശസ്ത്രംകൊണ്ടു മുറിച്ചിട്ടു വർദ്ധിക്കും നാശമെത്രയായ്? ശസ്ത്രകീടകളാൽ ചത്തുമെത്രപേർ പോക്കിയായ്?

രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിവരികയും ചെയ്യുന്നു. അസാധാരണ പാടവമുള്ള ഡാക്ടർക്കിരോമണികൾ വിചാരിച്ചാൽ പോലും രോഗമെല്ലാം നശിച്ചുകാൻ സാദ്ധ്യമല്ല.

85—87. വിദഗ്ദ്ധന്മാരായ ഡാക്ടറന്മാർ പോലും രോഗവും ചികിത്സയും നിശ്ചയിക്കുമ്പോൾ ഭിന്നംഭിപ്രായക്കാരാണ്. രണ്ടു മൂന്നു പേരെ കൊണ്ടു ഒരേ രോഗിയെ പരിശോധിച്ചിട്ടാൽ ഓരോരുത്തർ പരസ്പരവ്യത്യസ്തമായ ഓരോ രോഗമുണ്ടെന്നു പറയാനിടയുണ്ടു്. ശാസ്ത്രത്തിന്നു പുണ്ണന്മാരുള്ളതാണെങ്കിൽ ഇങ്ങനെ വരാനിടയില്ല. പ്രത്യക്ഷപ്പെടാതെ കിടക്കുന്ന ഹൃദയം ദ്രവിക്കേ മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഡാക്ടറന്മാർ കാണുകയേ ഇല്ല.

88—89. കണ്ണു മുക്ക മുതലായ ഓരോ അവയവങ്ങൾക്കും അവയുടെ രോഗങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ചികിത്സാവിദഗ്ദ്ധന്മാരെ നിയമിച്ചു ദേഹാവയവങ്ങളുടെ പരസ്പരബന്ധത്തെവിസ്മരിച്ചു, ചികിത്സ എന്നുള്ള പേരിൽ കാട്ടിക്കൂട്ടുന്ന ഗോഷ്ടികൾ വിചിത്രങ്ങളത്രെ!

92—93. ശസ്ത്ര പ്പയോഗം കൊണ്ടു പലകും പുതിയ രോഗ

ൻന. രോഗത്തേക്കാൾപരം ദുഃഖം ശസ്ത്രചണ്ഡന ഭണ്ഡനം വിഷമുള്ളിൽ കൊടുത്തിട്ടും വിഷം രക്തത്തിലേറിയും

ൻര. തൃപ്തിയെന്നെ, ഡാക്ടറന്മാർ ശസ്ത്രംകൊണ്ടുമുറിച്ചിട്ടും; ശാസ്ത്രജ്ഞാനംലഭിച്ചിട്ട് പുത്തനായ് പലതും ചിലർ.

ൻഭ. കണ്ടുവെന്നഭിമാനിച്ചു് തള്ളിക്കേറുന്ന ലോകരിൽ; ഏവമാകിലുമെന്തയ്യോ! രോഗസൈന്യം ദിനംപ്രതി

ൻന്ന. സേപമരയാവിഹരിക്കുന്ന; കൊല്ലുന്ന ഡാക്ടർമാരെയും; വിദ്വാന്മാർ ശരിയാം മാറ്റംതന്നെ നോക്കിത്തീർക്കുകിൽ.

ൻഖ. ഈവിധംവന്നിടം നന്നം, അതിനാൽ വഴിതെറ്റാതാൻ രോഗത്തിനൊക്കെയും ഘേതു മേദസ്സിന്റെ കടംബകം.

ൻവ. ഇത്തരപത്തെ ധരിച്ചെന്നാൽ പുത്തനാം രോഗസംഹരി എത്തുവാനുള്ള ബന്ധങ്ങളു സ്താധാനമറിഞ്ഞിടം.

ൻൻ. പാരമ്പര്യത്തിനാൽ പാരിലൊന്നിനൊന്നുവളർത്താൻ ദുർമ്മേദസ്സു വരുന്നണ്ടാം പ്രകൃതിക്കു വിരുദ്ധമായ്

൧൦൦. ഭക്ഷണം പാരമേറുന്നമുണ്ടാമെന്നോട്കിൽസ്സും രോഗം നവനവാകാരം സ്വീകരിക്കാനെഴും വഴി.

ങ്ങൾ പിടിപെടുകയും പലരും വെട്ടെന്ത മരിച്ചു പോകുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതു പ്രസിദ്ധമാണ്. ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തെ തരമ്പു മുറിയുന്നു. അതു പിന്നീട് കിളിക്കുന്നില്ല. പലിയ ശസ്ത്രപ്രയോഗം ചെയ്യുമ്പോൾ ക്ലോറോഫോം കൊടുത്തു 'മയക്കു'റുണ്ടല്ലോ. അതു ഒരു പലിയ വിഷമാണ്. ഉള്ളിലുള്ള സകലാവയവങ്ങൾക്കും കേടു വരുത്തുക തന്നെയല്ല ചിലപ്പോൾ മരണംകൂടി വരുത്തുന്നുണ്ട്. ഇതെല്ലാം കൊണ്ടാണ് രോഗത്തേക്കാൾ ശസ്ത്രക്രിയ ഭയങ്കരമാണെന്നു പറയുന്നത്.

94-98. പുതിയതായി പല ദൗഷധങ്ങളും കണ്ടുവെന്ന് പറഞ്ഞു മറ്റുള്ളവരിൽ കത്തിവെച്ചു വരുന്ന എങ്കിലും രോഗങ്ങൾ ഒന്നിനൊന്നു വർദ്ധിച്ചു വരികയും ഡാക്ടറന്മാരെ കൂടി പിചാരിച്ചിരിക്കാതെ കൈകളും ചെയ്യുന്നതോത്താൽ അവരുടെ വഴി തെറ്റാതെന്നയാണെന്നു വിശ്വസിക്കാം. എല്ലാ രോഗത്തിനും കാരണം ദുർമ്മേദസ്സു ഒന്നു മാത്രമാണെന്നു അറിയുന്നവർക്കു പുതിയ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു യേശുപ്പടാനില്ല.

99-100. പരമ്പരയാ ലോകത്തിലുള്ള മനുഷ്യരിൽ അന്നുവശ്യ പദാർത്ഥം വർദ്ധിച്ചു തന്നെ യരുന്നു. പ്രകൃതി തരങ്ങളായ ആഹാരങ്ങളാൽ അവർ അതിനെ വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു മിരിക്കുന്നു. ആകയാൽ പുതിയ പുതിയ ആകൃതികൾപുണ്ടു രോഗം ലോകത്തിലെല്ലാം വ്യാപിക്കുന്നതിൽ വിസ്മയിക്കുന്നില്ല.

- ൧൦൧. ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ നാശത്താലാരോഗ്യം കിട്ടുമെന്നതു് ലക്ഷക്കണക്കിന്നിപ്പാരിൽ സൂക്ഷ്മമായ് കണ്ടറിഞ്ഞതാം.
- ൧൦൨. വൈദ്യശാസ്ത്രബാണിനിക്കടക്കാൻ വേണ്ടമേൽപണി തെറ്റൊരാൾവിമാനത്തിൽ തെറ്റന്നേറുകുകൂറൊടേ.
- ൧൦൩. പാതിശ്ലോകത്തലോതന്നേൻ സർവ്വരോഗ നിദാനകം: സമസ്താമയബീജം കേറം ദുർമ്മേദസ്സിൻവളർച്ചതാൻ.
- ൧൦൪. ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ നാശം താൻ ചികിത്സാവിധിസർവ്വവും ഇവയോത്താകിലോ സാരം ചെറുതെന്നറിയാമുടൻ.
- ൧൦൫. വടക്ഷോണീരുട്ടിന്നടയൊരരിയത്യന്തതനുവാ-
ണതല്പം കാലത്താൽ ചെറിയമുളയായ് തീന്നിടുകിലോ
താഴ്ചേറിപ്പന്തൽപ്പടിയധികവിസ്താരമിയലും-
മരംതാനാ, മേദഃകണജമിതുപോലുൽക്കടഗദം.

101. ദുർമ്മേദസ്സു നശിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു എല്ലാ മഹാരോഗങ്ങളും ഒഴിയുമെന്നുള്ള വാസ്തവം ഇപ്പോൾ ലോകത്തിൽ ധാരാളം അനുഭവപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു തന്നെയാണു് ഈ ചികിത്സയ്ക്കു പ്രചാരം വർദ്ധിച്ചു വരുന്നതു്.

102. വൈദ്യശാസ്ത്രക്കടൽ കടക്കുന്നതിനായി ഇനി മേൽത്തരം ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ടു. പ്രകൃതി ചികിത്സാ വിമാനത്തിൽ കയറിയാൽ അതു നിഷ്പ്രയാസം കടക്കാം. മറ്റു പല ചികിത്സാ രീതികൾക്കും ഉള്ളതുപോലെ ബുദ്ധിമുട്ടു് ഈ സമ്പ്രദായത്തിനു ഇല്ല എന്നു ഭാവം.

103—104. ശ്ലോകാർദ്ധം കൊണ്ടു എല്ലാ രോഗങ്ങളുടേയും കാരണമിന്നതാണെന്നു പറയാം. അതു ദുർമ്മേദസ്സു തന്നെ. അതിനെ നിഷ്കാസനം ചെയ്യുന്നതാണു് ചികിത്സ.

105. വടക്ഷോണീരുട്ടു്-പേരാൽമരം, അത്യന്തതനു-ഏറ്റവും ചെറുതു്. മേദഃകണജം-മേദസ്സിന്റെ പൊടിയിൽ നിന്നുണ്ടായതു്. ഉൽക്കടഗദം-വർദ്ധിച്ചരോഗം. പേരാലിന്റെ വിത്തായ അരി ഏറ്റവും ചെറുതാണു്. അതു മുളച്ചു് തൈയായി വളന്നു പന്തലിച്ചു വിസ്താരമേറിയ ഒരു കാടുപോലെയാകും. ഇതുപോലെ ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ ഒരു കണം (പൊടി) വർദ്ധിച്ചു രോഗമായി വളന്നു വന്നു ഒടുവിൽ മരണത്തേപ്പോലും ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നു ഭാവം.



അധ്യായം 3

- ൧. ഏകം തന്നെപരബ്രഹ്മമേകം പ്രകൃതി സംസ്ഥിതി ഏകം യോഗിരനോമോഹമേകം രോഗഗണം തഥാ.
- ൨. ജപരമെന്നുള്ളതൊന്നത്രെ രോഗമായിട്ടുകാണമതു്. ജപരത്തിൻലക്ഷണം ചൂടും കളിരുംതന്നെ സർപ്പദാ.
- ൩. രോഗികൾക്കു സദാകാണം ജപരംസൂക്ഷിച്ചുനോക്കിയാൽ ചിലതിൽസ്പഷ്ടമായിടും ചിലതിൽ ഗ്രഹമായിടും
- ൪. രോഗമില്ലാതെപനിയും പനിയില്ലാതെരോഗവും. ഒരുകാലത്തുമുണ്ടാകാ സൂക്ഷിച്ചാലതുബോധ്യമാം.
- ൫. പരുവിന്നുംചിരങ്ങിനും കൂടിച്ചുനിവരുന്നതാം പഴുക്കുന്നേരമുണ്ടാകും കളിരോത്താൽജപരോത്ഭവം.
- ൬. ക്ഷയകഷ്ടങ്ങൾബാധിച്ചുകഴുപ്പെടുവലഞ്ഞിടും രോഗികൾക്കുന്തിയാംശീതം തോന്നുന്നത്രപനിമൂലമായ്.
- ൭. മൂത്രംപോക്കാനുവലയും രോഗിതൻതീവ്രദാഹവും ഉള്ളിൽതിങ്ങുന്നപനിയാലുണ്ടാകുന്നതുതന്നെയാം.
- ൮. ഇഴവിധംസൂക്ഷ്മതതപത്തെ ചിന്തിച്ചാൽസർപ്പരോഗവും ജപരത്തെയുള്ളിൽചേർന്നു ബ്രഹ്മത്തെജീവനെന്നപോൽ

1. രോഗനിദാനം ദൃഢേദസ്സു ഒന്നു മാത്രമാണെന്നു വിവരിച്ച ശേഷം രോഗവും ഒന്നുതന്നെ എന്നു സ്ഥാപിക്കുന്നു. സകല ചരാചരങ്ങൾക്കും കാതലായി പരബ്രഹ്മം എന്നു ഒന്നു മാത്രമെയുള്ളു, സകല വസ്തുക്കൾക്കും ശക്തിയെകൊടുക്കുന്നതായി പ്രകൃതി എന്നൊന്നേയുള്ളു, സകല യോഗികളും അഗ്രഹിക്കുന്നതായി ബ്രഹ്മാനന്ദമെന്നു ഒന്നേയുള്ളു. അതുപോലെ സകല രോഗങ്ങൾക്കും നിദാനമായി ജപരം മാത്രമെയുള്ളു എന്നു ഭാവം.

2. പനി എന്നൊരു രോഗമെയുള്ളു. അതായതു രോഗിക്ക് കളിരു്, തൊട്ടുനോക്കുമ്പോൾ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ ചൂട്;

4. ഏതുരോഗം വന്നാലും പനി ഉണ്ടു്. പനി ഉണ്ടെങ്കിൽരോഗമുണ്ടെന്നു നിശ്ചയം.

5-8; മുൻപറഞ്ഞ തത്വം വിശദീകരിക്കുന്നു. പരു ചിരങ്ങു് മുതലായവയ്ക്കു് കൂടി പനി വരുന്നു. ക്ഷയകഷ്ടാദികളായ മറ്റു രോഗങ്ങളുടെ കാര്യം പിന്നെ പറയാനുള്ളോ? മൂത്രമൊഴിപ്പുടീനമുള്ളവർ അധികം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ഉള്ളിലുള്ള പനിയുടെ അധിക്യം കൊണ്ടാണു്. സർപ്പരോഗങ്ങളിലും ബ്രഹ്മമെന്നപോലെ സർപ്പരോഗങ്ങളിലും പനി കാണും.

- ൻ. സർവ്വരോഗത്തിനുംബീജം മൈക്രോബമണജീവികൾ സർവ്വരോഗങ്ങളും നൃനം പകരുന്നവയെന്നുമായ്
- ൧൦. ശാസ്ത്രജ്ഞരായവൈദ്യന്മാർ ഘോഷിക്കും തത്പരമോക്തിയും നിദാനതത്പരമോത്താലും രോഗൈക്യംവെളിവാവിടും.
- ൧൧. രോഗ“സൈന്യ”ത്തിനെല്ലാമേ ‘യൂണിഫാറ’മതൊന്നുതാൻ പൊടിപ്പുന്തൊങ്ങളും മറ്റും വ്യത്യാസപ്പെട്ടുകാൺകിലും
- ൧൨. ‘കാക്കി’യാംപനിമാറാതെ കാണും, നിശ്ചയമാണിതു രൂപഭേദക്രിയകളാൽ സൂക്ഷിച്ചാലേ തെളിഞ്ഞിട്ടു.
- ൧൩. രോഗമെല്ലാം വപുസ്സിന്റെ ദൃമേദോനാശനശ്രമം മുത്തിമത്തായ് പ്രകാശിക്കും വേലതന്നെയസംശയം.
- ൧൪. സർവ്വരോഗങ്ങളും സൗഖ്യമുണ്ടാക്കുന്നവതന്നെയോ ഇപ്രകാരം ചിന്തചെയ്താൽ രോഗൈക്യം തെളിയുംദൃഢം.
- ൧൫. നിദാനാലുായവും പിന്നെ ചികിത്സാവിധിയും തഥാ ചികിത്സാഫലവും സ്പഷ്ടമാക്കണമേണിതു സത്യമായ്.

9-10; എല്ലാ രോഗത്തിനും കാരണം മൈക്രോബങ്ങളാണ്, രോഗമെല്ലാം പകരുന്നവയാണ് എന്നിങ്ങനെ വൈദ്യശാസ്ത്രപിദ ശ്യാർ എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും ചിലസാധാരണ ഗുണങ്ങളുള്ളതായി വർണ്ണിക്കുന്നതും, എല്ലാരോഗങ്ങളുടേയും കാരണം ഒന്നുതന്നെയെന്നുള്ള അഭിപ്രായത്തിനു നേരുകൂലമായിരിക്കുന്നു.

11-12. പൊടിപ്പിലും തൊണ്ടലിലും മറ്റും പ്യൂത്യാസം (അല്പമായി) കണ്ടാലും രോഗങ്ങളാകുന്ന സൈന്യങ്ങൾക്കെല്ലാം ഉടുപ്പൊന്നുതന്നെ. ആ ഉടുപ്പു പനിയൊക്കുന്ന ‘കാക്കി’ കൊണ്ടു നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. ഈ തത്വം തെളിഞ്ഞു കാണണമെങ്കിൽ പുഴിഞ്ഞു നോക്കേണ്ടിവരും. ഈ പദ്യത്തിലെ രൂപകംകൊണ്ടു ഗ്രന്ഥകർത്താവു പോലീസു സൈന്യത്തിൽ ചേർന്നയാളാണെന്നു കൂടി സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

13. രോഗമെന്നു പറയുന്നതു് ദേഹത്തിൽ കയറിയ അന്നുവശ്യ വസ്തുവിനെ കളയുന്നതിനായി അതു (ദേഹം) ചെയ്യുന്ന ശ്രമം മാത്രമാണ്

14. സർവ്വ....തന്നെയും - രോഗംകൊണ്ടു ദേഹത്തിലെ അന്നുവശ്യവസ്തു വെളിയിൽപോകയും അങ്ങിനെ സുഖമുണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. ഇതും രോഗമൊന്നാണെന്നുള്ള തത്വം തെളിയിക്കുന്നു.

15, രോഗത്തിന്റെവെല്ലാം കാരണവും ചികിത്സയും ഒന്നുതന്നെ. അപ്പോൾ രോഗവും ഒന്നുതന്നെ.

൧൬. ഒരേതരം വിത്തിലനേക ഭേദം വരുത്തിയപ്പാവച രൂപമായി ശാസ്ത്രജ്ഞർ തീർന്ന ഫലങ്ങൾതന്നെ രോഗൈക്യതതപം വെളിവാക്കിടുന്നു.



അദ്ധ്യായം ൬.

- ൧. രോഗനാമങ്ങളോരോന്നും പട്ടികപ്പെടുത്തേണ്ടവാൻ പ്രയാസം പ്രതിഭാസമ്പ, ഭക്തകാധീശപരമേശ്വര.
- ൨. രോഗസൈന്യങ്ങളിൽകാണും ലക്ഷണവേദം വേറെയായ് ഓർമ്മിക്കുവാനസാദ്ധ്യംതാനോർമ്മിക്കുവതു നിഷ്ഫലം.
- ൩. രോഗൈക്യതതമോത്തന്നാൽ രോഗവസ്തുവിവേചനം, നാമസമ്പാദനം പിന്നെ ലക്ഷണത്തിന്റെ വണ്ണം,
- ൪. ഔഷധാദികൾ വെച്ചേറെ വീതിക്കുന്നൊരു രീതിയും, പ്രയോജനം ഭവിക്കാത്ത വലുതായൊരു വേലയാം.

16. ഉപ്പാവചം-പലതരം. ഒരേവിത്തിൽ ചില ഭേദഗതികൾ ചെയ്തു പലതരം ചെയ്യിക്കുകയും പലതരം പഴങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന സസ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നു. ഇതും ഒരു രോഗം തന്നെ പല രൂപമെടുത്തേക്കാം എന്നുള്ളതിനു ഒരു തെളിവാണു്.

നിദാനവും രോഗൈക്യവും വിന്യസിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇനി മുഖവികൃതികൊണ്ടു രോഗങ്ങളെ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗമായ 'വികൃതി വിജ്ഞാനീയം' തുടങ്ങുന്നു. അതിനു മുൻപായി അനവധി സുഖക്ഷേത്രങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളും മറ്റും 'കുളമൃതം' പോലെ എഴുതി ശുദ്ധിയിരിക്കുന്ന ഇതര വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഠിക്കേണ്ട അപര്യമില്ലായ്മയും പഠിച്ചുപള്ള നൈഷ്ഫലപ്രയത്നവും പഠിപ്പിക്കണമെന്നു പറയുന്നു. ഇതിന്റെ പിന്നാലെ ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യമായ പ്രകൃതിചികിത്സാ രീതി വർണ്ണിക്കുമ്പോൾ പരമഭോഗത്താൽ അതുശോഭിക്കുമെന്നുള്ള വിചാരത്താലായിരിക്കണം ഇങ്ങിനെ ചെയ്തിരിക്കുന്നതു്.

1. പ്രതിഭാസമ്പദകാധീശപരമേശ്വര-ബുദ്ധിയാകുന്ന സമ്പത്തിൽ കമ്പോർ, അതിബുദ്ധിമാന്മാർ.

2-4. രോഗം ഒന്നേയുള്ള എന്നറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാൽ രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളോ, തരം തിരിച്ചോ, നാമകരണമോ, ഔഷധ വിഭജനമോ, ഒന്നുംതന്നെ പ്രത്യേകം പഠിക്കേണ്ട അപര്യമില്ലല്ലോ.

- ഉ. നിദാനം രോഗജാലത്തിനേകം മേദസ്സുതൻസ്ഥിതി നിദാനാല്യായമിത്തതപം വിസ്തരിച്ചുപറഞ്ഞതാം.
- സ്ത. രോഗനിർമ്മൂലനാശത്തെയിടരിക്കും രോഗിയും തഥാ വൈദ്യനും വേണ്ടതെന്തെന്നാൽ ദുർമ്മേദസ്സിനെ നീക്കണം.
- ഈ. ഏതുഭാഗത്തു കാണുന്ന രോഗലക്ഷണമാസ്ഥലം മാത്രം സരോഗമാണെന്നാ യുചിക്കുന്നതവലമാം.
- വു. ഭൂരഹത്തിലൊരേടത്തു പോതിന്റെ തലകാണുകിൽ ആ സ്ഥലത്തെയുള്ളകേടെന്നതോട്കണതൊരു തെറ്റാതാൻ.
- ൻ. വൃക്ഷം വെട്ടിപ്പുരീക്ഷിച്ചാൽ തൽക്ഷണം ചുവടോളവും ആ ക്ഷണം ലക്ഷ്യമാം, ഏവംസൂക്ഷ്മമായ് വീക്ഷിച്ചെടുക്കുകിൽ.
- മാ. ശരീരത്തിങ്കലേക്കേടും കീഴോളം ലക്ഷണങ്ങളാൽ ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായ് കാണാം മുറ്റും മേദപ്രവൃദ്ധിയും.
- മാ. ദേഹത്തിൽ നാലുവശവും മേദപിണ്ഡം വളന്നിടാം. ഒന്നിലോ രണ്ടിലോ പിന്നെ മൂന്നിലോ നാലിലോ തഥാ
- മാ. പ്രത്യേകം മിശ്രമായിട്ടും പതിനഞ്ചുവിധം വരും: പൂർവ്വഭാഗൈകമേദസ്സിൽ ചികിത്സസുഖസാദ്ധ്യമാം
- മാ. വലംഭാഗമിടംഭാഗം പിൻഭാഗമിവയിൽ ക്രമാൽ വരുംമേദസ്സനീക്കീടാൻ കൂടികൂടിവരും പണി.

5-6; രോഗങ്ങൾക്കെല്ലാം കാരണം മേദമേദസ്സു മാത്രമാണെന്നും രോഗങ്ങളെ പേരോടെ നശിപ്പിക്കുന്നാഗ്രഹിക്കുന്നവർ അതിനെ ബാധിക്കുകയാണു വേണ്ടതെന്നും ഉള്ള സംഗതി നിദാനാല്യായത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതു ഇവിടെ അവർത്തിച്ചിട്ടുള്ളതു കായ്ക്കൊരവം കൊണ്ടായിരിക്കണം.

7-10; സരോഗം-രോഗത്തോടു കൂടിയതു്. ഭൂരഹം-വൃക്ഷം. ക്ഷണം-മുറിയ് (കേട്). മേദപ്രവൃദ്ധി-മേദസ്സിന്റെ കൂടുതൽ.

ശരീരത്തിലൊരു ഭാഗത്തു രോഗം കണ്ടുകൊണ്ടു് അവിടെ മാത്രമെ രോഗമുള്ളു എന്നു വിചാരിക്കുന്നതു് അബദ്ധമാണു്. വൃക്ഷത്തിൽ ഒരു പോതു കണ്ടാൽ അവിടെ മാത്രമെ കേടുള്ളു എന്നു വിചാരിക്കുന്നതുപോലെയാണു് ഇതു്. സൂക്ഷ്മപരിശോധന ചെയ്യുമ്പോൾ രണ്ടിന്റേയും വാസ്തവം വെളിപ്പെടും.

11-15, പൂർവ്വഭാഗൈകമേദസ്സിൽ-പൂർവ്വഭാഗത്തു മാത്രം മേദസ്സുള്ള രോഗിയിൽ.

ശരീരത്തിൽ മുൻ പിൻ ഇടം വലം എന്ന നാലു വശങ്ങളിൽ മേദസ്സു കയറി മുറ്റുന്നതാണു്. ഓരോ വശത്തു മാത്രമായും ര

- ൧൪. നാലുഭാഗത്തുമൊന്നിച്ചു കണ്ടാലേററം പ്രയാസമാം: സർവാംഗമേദേസ്സനല്ലൊ ചൊല്ലുന്നതതിനെ ബുദ്ധൻ.
- ൧൫. സർവാംഗഗത മേദേസ്സം പ്രായം ബലമിവറയാൽ സാധ്യമായ് ചിലതുണ്ടാകും സൂക്ഷിച്ചാലിതു ദൃശ്യമാം.
- ൧൬. സ്ഥൂല്യം പലപ്പൊഴും സാധ്യം, മേദോരാശിവരണ്ടരം ശോഷിച്ചദേഹമാണെങ്കിൽ കൃമിസാധ്യമസാധ്യമാം
- ൧൭. രോഗനിർണ്ണയകാര്യത്തിൽ നടപ്പും മുഖവണ്ണവും കണ്ണത്തിൻ ചലനത്തിങ്കലുണ്ടാകും ലക്ഷണങ്ങളും
- ൧൮. മുഖത്തിൻ ഭാവവും മുഖ്യം സൂക്ഷിക്കണമിതൊക്കെയും ദേഹം വളഞ്ഞു കണ്ടാലും, മുഖമാനമ്രമാകിലും.
- ൧൯. അസപാധീനസ്ഥിതിയിലായ് കാലവചുനടക്കിലും, ഹ്രസ്വഗാഠം പദവിന്യാസം സഭ്രമീച്ചുള്ള നോട്ടവും,

ണ്ടോ മൂന്നോ നാലോ വശങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ചും പതിനഞ്ചു വിധം മേദേസ്സം വ്യാപിക്കാം.

മുൻപ്, പിൻപ്, ഇടത്തുവശം, വലത്തുവശം, മുൻഇടം, മുൻവലം, മുൻ പിൻ, ഇടം വലം, ഇടംപിൻ, വലംപിൻ, മുൻ ഇടം വലം, മുൻ ഇടം പിൻ, ഇടം വലം പിൻ, വലം പിൻ മുൻ, ഇടം വലം മുൻപിൻ ഇങ്ങനെയാണു് 15 വിധം വരുന്നത്.

മുൻവശത്തുമാത്രം വരുന്ന മേദേസ്സു വേഗത്തിൽ മാറാൻ കഴിയും. വലത്തുവശത്തേതു് അതിൽ പ്രയാസമാണു്. ഇടത്തുഭാഗത്തേതിനു് കഠോക്രമി പ്രയാസം കൂടും. ഇതിലെല്ലാം പ്രയാസം കൂടുന്നത് പിൻഭാഗമേദേസ്സിനാണു്. നാലുഭാഗത്തുംകൂടി വന്നാൽ (സർവാംഗമേദേസ്സം) ഏറ്റവും പ്രയാസമാണു്. സാധാരണക്കാരിൽ പലരും ഈവിധക്കാരാണു്. എന്നാൽ രോഗി ഇളംപ്രായക്കാരനോ ഓജസ്സുള്ളവനോ ആയിരുന്നാൽ സർവാംഗമേദേസ്സം ഭേദപ്പെടുത്താവുന്നതാണു്.

16. സ്മൂല്യം-ചീപ്പ് (രടിപ്പ്) കൃമിസംഖ്യം-പ്രയത്തിച്ചാൽ സാധിക്കാവുന്നതു്.

അസാധ്യം-സാധിക്കാൻ വയ്യാത്തതു്. 'ബലബലായ മാന'മായി വാചപ്പിണ്ടിപോലെ വീർത്തിരിക്കുന്നവരുടെ ദേഹത്തിലെ മേദേസ്സു വെളിക്കു കളയാൻ മിക്കവാറും സാധ്യമാണു്. അടയ്ക്കാമരംപോലെ ഉണങ്ങിയിരിക്കുന്നവരുടെ ദേഹത്തിലെ മേദേസ്സു കളയാൻ സാധിച്ചെന്നും ഇല്ലെന്നും വരാം.

17-26. രോഗമുള്ള ശരീരത്തിൽ കാണാറുള്ള പല വിധമായ വൈകല്യങ്ങളെ ഈ പദ്യങ്ങളിൽ വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം ഒരു രോഗിയിൽ കാണണമെന്നില്ല. ചിലതെ

- ൨൦. ഇപ്രകാരം നടപ്പിൽ ചില ചിഹ്നങ്ങൾ കണ്ടിട്ടും; ചുവന്നോ മഞ്ഞയായിട്ടോ രേജസ്സില്ലാതെ മങ്ങിയോ,
- ൨൧. തിളങ്ങിയോ നിറം കാണും മുഖത്തിൻ ലക്ഷണങ്ങളിൽ വൃത്തമായും, കൊഴുത്തിട്ടും, കീഴ്ഭാഗം വീർത്തു ചൊട്ടിയും
- ൨൨. ഗാന്ധാസ്ഥിപൊങ്ങിയും കാണും നെററിമേൽത്തൊറിവും കണ്ണനന്നായ് തുറന്നീടാൻ പണിയിയിട്ടിരിപ്പതും [തഥാ]
- ൨൩. മൂക്കു വീങ്ങിയുമൊട്ടീട്ടും കവിളൊട്ടിയു മങ്ങിനെ കാഷ്ടാധരങ്ങൾ വീർത്തിട്ടും, കഴുത്തില്ലാത്തമട്ടിലും,
- ൨൪. താടി നെഞ്ചത്തു മുട്ടീട്ടും, കവിൾ തുങ്ങിയുമങ്ങിനെ മുഖമുന്നോട്ടു ചാഞ്ഞിട്ടും കഷണമിത്തല പൂണ്ടുമേ.
- ൨൫. കണ്ണുവിശ്രമ മില്ലാതെ നിമേഷം ചേന്നു കാണുകയും കണ്ണുകൾക്കടിയിൽ ചേരും ചെറുതാം ജലസഞ്ചികൾ.
- ൨൬. ഏവം കാണുകിലോരോഗം കാണുമെന്നതു നിണ്ണയം ഇവയിൽ ചിലതായിട്ടും പലതും കൂടിയുവരും.
- ൨൭. കണ്ണുലക്ഷണവും ചൊല്ലാമേറെനീണ്ടും ചടച്ചുമേ ഏറ്റവും കുറുകിയും നന്നായ് തടിച്ചും കണ്ടുവെങ്കിലും;
- ൨൮. മുഴച്ചും പൊങ്ങിയും താണും പൊരിത്തരം പ്രണമേശിയും കണ്ടാലും ശങ്കുകൂടാതെ രോഗമുണ്ടെന്നുചൊല്ലണം.
- ൨൯. മുന്നോട്ടോ പിറകേട്ടോ താൻ തല താഴ്ത്തുന്നവേളയിൽ പൊക്കുമ്പോഴും പരീക്ഷിക്ക, പിടിത്തം മുഴയും തഥാ.
- ൩൦. കണ്ടുവെന്നാകിലാഭാഗേ മേദസ്സിൻ നില ചൊല്ലണം പാർശ്വങ്ങളിൽ തിരികുമ്പോൾ കണ്ടാലവിടെയും ദ്രവം.

ല്ലാമെങ്കിലും കാണാതിരിക്കുമില്ല. ലക്ഷണങ്ങൾ പദ്യങ്ങളിൽ നിന്നു പൃക്കുമായറിയാവുന്നതിനാൽ ഇവിടെ ആവർത്തിക്കുന്നില്ല.

മുഖമാനത്രമാകുക-മുഖം കുന്നിത്തരികുക. ഹൃസ്വമാം പദവി ന്യാസം-കാലു അടുപ്പിച്ചു വയ്ക്കുക. ഗാന്ധാസ്ഥി-തോളിലുള്ള അസ്ഥി കണ്ണു....കാണുകയും-കണ്ണു സദാ അടഞ്ഞും തുറന്നും കൊണ്ടിരിക്കയും, 27-31. ഇനി കഴുത്തിന്റെ ലക്ഷണം പറയുന്നു. പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാർ രോഗം നിശ്ചയിക്കുന്നതിനു പഴക്കമായ അനാവശ്യ പദാർത്ഥത്തിന്റെ കിടപ്പിനെ നിശ്ചയിക്കുന്നതിനു പയോഗിക്കുന്നത് കഴുത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. കഴുത്തു കുറുകിയോ നീണ്ടോ തടിച്ചോ മെലിഞ്ഞോ മുഴ പൊരി പ്രണം മുതലായ വയോക്തൃകടിയോ വാരവും പാത്തിയും ചേന്നോ കണ്ടാൽ രോഗമു

- ൩൧. നാലുഭാഗത്തുമീവണ്ണം മേദസ്സിൻ നിലചൊല്ലണം ഏവം നോക്കിപ്പറയണം മേദസ്സിൻനിലചൊല്ലാഴും.
- ൩൨. ചെവികളനേരെയായ് താഴെ കണ്ണാസ്യക്കുടംതിരിച്ചിട്ടും വരയാണുണ്ടു സൗന്ദര്യം മുഖത്തിനു കൊടുപ്പതായ്.
- ൩൩. ആ രേഖ പിന്നിലേക്കോറം മാറിക്കാണുന്നവെങ്കിലോ മുൻഭാഗത്തിങ്കൽ മേദസ്സുതൻ ഭാരം കാണുമേററവും.
- ൩൪. പശ്ചാൽ ഭാഗത്തുതലയും കണ്ണവും വേർതിരിപ്പതായ് കാണേണ്ടും വരകാണാതോ രെളിയാതൊ കിടക്കുകിൽ
- ൩൫. പുഷ്പഭാഗത്തു മേദസ്സിൻ കൂട്ടമുണ്ടെന്നു നിണ്ണയം മിശ്രമേദസ്സിലും കാണാം മിശ്രമായ് ലക്ഷണങ്ങളെ.
- ൩൬. ഏവം കണ്ടുധരിക്കേണം മേദസ്സിൻസ്ഥിതിവേണ്ടപോൽ സശ്രദ്ധമിതു ശീലിച്ചാൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യമധികംവരും.
- ൩൭. മുൻഭാഗത്തു കണ്ടെന്നാലുധിക്കാമേതു രോഗവും എന്നുകിലുമവററയ്ക്കു കാറിനുമധികംവരും.

ണ്ടായിരിക്കും. കഴത്തു നോക്കി മേദസ്സിന്റെ കിടപ്പു നിശ്ചയിക്കുന്ന സമ്പ്രദായംപറയാം.

ദേഹം വളയ്ക്കയോ തിരിക്കയോ ചെയ്യാതെ കഴത്തും തലയും മാത്രം തിരിച്ചു പരിശോധിക്കണം. തല പിറകോട്ടു കുനിച്ചു നേരെ മേല്പോട്ടു നോക്കുമ്പോൾ കഴത്തിന്റെ മുൻവശത്തു വലിവോ പിടുത്തമോ മുഴകളോ കുഴികളോ കണ്ടേക്കും. ഇടത്തോട്ടോ വലത്തോട്ടോ തിരിച്ചാൽ കഴത്തിന്റെ മറുവശത്തു മേൽപുകാരം കാണാവുന്നതാണ്. തല മുന്നോട്ടു കുനിച്ചാൽ പിൻ കഴത്തിലും മുൻപറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാം. ഇങ്ങിനെ മുഴ പിടുത്തം മുതലായ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ മേദസ്സുകയറിയിരിക്കും. മിക്കവടും എല്ലാ വശത്തും മേദസ്സു കാണുമെന്നു വരികിലും ഏതെങ്കിലും ഒരു വശത്തു വളരെ കൂടുതലായി കാണാറുണ്ട്. ആ ഭാഗം കൂടുതൽ വീർത്തിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

32--33. പൂണ്ണരോഗ്യവാനിൽ മുഖവും കഴത്തും വേർ തിരിക്കുന്നതിനായി ചെവികളനേരെ കീഴെ കാണുന്ന അതിർത്തിവര പിറകോട്ടു നീങ്ങിക്കണ്ടാൽ മുൻഭാഗത്തു മേദസ്സു കൂടുതലുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കാം. [34-35] ഇതുപോലെ പിൻവശത്തു തലയും കഴത്തും വേർ തിരിക്കുന്ന വര കാണാതെയോ തെളിയാതെയോ ഇരുന്നാൽ ആ വശത്തു മേദസ്സു പെരുകിയിട്ടുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കാം. കൂട്ടിക്കുപ്പൻ മേദസ്സാണെങ്കിൽ ലക്ഷണങ്ങളും കലന്നിരിക്കും.

36. വൈദഗ്ദ്ധ്യം- സാമർത്ഥ്യം.

37--38. മേദസ്സു മുൻവശത്തു കയറിക്കിടന്നാൽ ഏതു രോഗ

നവ. ക്ഷയംപോലമതിൽ ചേന്നാൽ ദീപ്തായുസ്സുകറച്ചിടാ
ഇരവിധത്തിൽവരും രോഗം വേഗം ഭേദപ്പെടും ദ്രവം.

നൻ. ദഹനേന്ദ്രിയജാലത്തെ ഖാധിക്കും ചിലരോഗവും.
കണ്ണതാലുകളിൽ കാണും രക്തം താടി തടിക്കലും.

രം. ഒന്നരോഗം നേത്രരോഗം ഞരമ്പിൽചേന്നരോഗവും
ചുമയും ശ്വാസകോശത്തിൽ നീരും മറ്റുമതേവിധം.

രച. നെറിക്ക മേൽവശത്തായി ചുറ്റിക്കൂട്ടും കഷണലിയും
ഫാലഗണ്ഡങ്ങളിൽ കാണും വല്ലായ്ക പലമട്ടിലും.

രഘ. തലവേദനയും തപക്കിൽ വൃണവും ജപരവക്ത്രവും
മുൻഭാഗ മേദസ്സാണെങ്കിൽ കാണാമീവക മിക്കതും.

രന. വലത്തുഭാഗമേദസ്സിൽ സ്പേദമേററം വളർന്നിടം
പാദസ്പേദമുണ്ടാകും പിത്തകോശപ്രപീഡയും.

രര. പല്ലവേദനയുംപിന്നെ കണ്ണിലുൾപ്പെട്ടരോഗവും
തലവേദനയും വേറെ പല ദണ്ഡങ്ങളും വരും

വം വരാം. എങ്കിലും അത്ര കഠിനമായിരിക്കയില്ല. വേഗം ഭേദമാക
യും ചെയ്യും. ആരും യേപ്പെടുന്ന ക്ഷയംപോലും മുൻഭാഗ മേദസ്സു
കൊണ്ടു മാത്രം വന്നാൽ അയുസ്സിനെ കുറയ്ക്കുന്നില്ല.

39-42. മുൻവശത്തു മേദസ്സു വലിച്ചാൽ വരാവുന്ന രോഗ
ങ്ങൾ ഇന്നത്തെല്ലാമെന്നു പറയുന്നു. ദഹനേ...രോഗവും-വയറു വേദ
ന, ഗ്രഹണി, അരോചകം, അതിസാരം, വയറുകടി, അത്രവം
യ, മഹോദരം, മുതലായവ.

കണ്ണ....രക്തം-കഴുത്തിലും അണ്ണാക്കിലും കാണുന്ന രോഗവും—
കഴുത്തിനു നീരു അണ്ണാക്കിൽ പൂച്ച മുതലായവ. താടിതടിക്കൽ, പ
ല്ലവേദന, പല്ല വേദന, പിഴുതു പോകുക, ഉൾകിട് നിന്നു നി
ണമൊഴുകുക. മുതലായവ. നേത്രരോഗം—കണ്ണു മങ്ങുക, മാലകു
ണ്ണു, ശുക്തം, പടലം, മുതലായവ. ഞരമ്പിൽ ചേന്ന രോഗവും,—
സർപ്പാംഗതളർച്ച, ശേഷിയില്ലായ്മ, ശുക്തസ്രാവം മുതലായവ. ചുമ,—
ചുമയ്ക്കുക, കഫം തുപ്പുക, ജലദോഷം ഉണ്ടാകുക, ഇത്യാദി.

ഫാലഗണ്ഡങ്ങൾ-നെറിയും കവിളും. തപക്കിൽവൃണം-ചൊ
രി ചിരങ്ങു മുതലായവ. ജപരവക്ത്രം-ടൈഫോയിഡ്, ന്യൂമോണി
യാ, മലമ്പനി, ബോംബേപ്പനി, മുതലായവ.

43-44. വലത്തു ഭാഗത്തു മേദസ്സു കയറിയാലുണ്ടാകാവുന്ന
രോഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്നു പഠിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.
സ്പേദമേററം വളർന്നിടം-വിയർച്ച ധാരാളമുണ്ടാകും.

- ൪൫. വാമഭാഗത്തെമേദസ്സു മേൽചൊന്നവകകയാക്കയും കൂടാതെവാതരോഗത്തിൻകൂട്ടവുംപെററുപോറുമേ
- ൪൬. സേപദമേററം കുറഞ്ഞീടും ജലദോഷം കടുപ്പമാം മൂന്നിലുംപാർശ്വഭാഗത്തുമൊന്നിച്ചുതുപെരുക്കുകിൽ
- ൪൭. ബാധിയ്കുംവരുമാഭാഗേ കണ്ണിനും കേടുവന്നിടം മുൻവാമങ്ങളിലൊന്നിച്ചാൽ ഹൃദോഗംവരുമുഗ്രമായ്
- ൪൮. ആദ്യംതുടിച്ചപ്പായും രോഗംപിന്നീടുമായ് വരും ഹൃദ്രോഗമീവിധം കാണാം യാതനാദമൃതിപ്രഭം
- ൪൯. പാർശ്വഭാഗത്തുമേദസ്സുവർദ്ധിച്ചാലാവശത്തുടൻ വിസ്കാരവുംവണ്ണവുമങ്ങത്യന്തം വളരുകയും.
- ൫൦. കണ്ണുമുഖവുംകാണാമീവണ്ണംപാർശ്വവിസ്തൃതം വശമൊട്ടുക്കുമീവണ്ണം വരുമാറുണ്ടപൂർവ്വമായ്
- ൫൧. വാമപാർശ്വസ്ഥമേദസ്സിൻരോഗംശക്തിനിറഞ്ഞതാം പുഷ്ടഭാഗത്തുകാണുന്ന മേദസ്സേററംഭയോനകം.
- ൫൨. ചിത്തഭ്രമംമഹാക്ഷീണം അശ്മരീബോധമാനികൾ അർശോരോഗം, ക്ഷയം, വാതം, ക്രമവർഗ്ഗങ്ങളൊക്കെയും
- ൫൩. ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനം ധാതുക്ഷയവും പിന്നെവന്ധ്യത നിദ്രയില്ലായ്ക ചേതസ്സിന്നേകാഗ്രതവരായ്കയും,

45---48. ഇടത്തു വശത്തൊഴെ അന്നാവശ്യവസ്തു മുൻ പറഞ്ഞ രോഗങ്ങൾ കൂടാതെ പക്ഷവാതം, തളർ വാതം, മുട്ടുവാതം, രക്തവാതം, മുതലായ വാതരോഗങ്ങളേയും ഉണ്ടാക്കും. വിയർപ്പു കുറഞ്ഞിരിക്കും. സദാ ജലദോഷം ഉണ്ടാകും. മൂന്നിലും ഇടം വലങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരിടത്തും കൂടി വ്യാപിച്ചാൽ ആ വശത്തെ ചെവിക്കും കണ്ണിനും സുഖക്കേടുണ്ടാകും. മുൻ ഇടം വശങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ചു വന്നാൽ നെഞ്ചിടിച്ചായി ആരംഭിച്ചു് അകാല മുരണം നശകന ഭയങ്കരമായ ഹൃദോഗം ഉണ്ടാകാം.

- 49. പാർശ്വഭാഗം-ഒരു വശം.
- 50. പാർശ്വവിസ്തൃതം-ഒരുവശം വിസ്കാരം കൂടിയതു്.

51. വാമപാർശ്വസ്ഥ മേദസ്സു്.-ഇടത്തുവശത്തു കയറിയിട്ടുള്ള അന്നാവശ്യവസ്തു.

52—55. പുറകുവശത്തു മേദസ്സു കയറിയുണ്ടാകാവുന്ന ഭയങ്കരമായ വ്യാധികളെന്തെല്ലാമെന്നു ഈ പദ്യങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ചിത്തഭ്രമം-ഭ്രാന്തു്. അശ്മരീ-കല്പിപ്പു്.

- ൭൪. ആത്മഹത്യാശങ്കാസങ്കടം കുത്തിനോവുകൾവിസ്മൃതി ഇവയും മറ്റുമുണ്ടാക്കുവേടിക്കേണ്ടതുതാനിതു്.
- ൭൫. ആരംഭത്തിൽ പ്രയത്നിച്ചാൽ ഭേദമാക്കാമിതും ധ്വംസം മുത്തുപോയാലസാല്യം താനതിനാൽ തള്ളിവക്കണം.
- ൭൬. സർപ്പാഗതമേദസ്സിൽ സർപ്പാതകങ്ങളും വരും അതിലേതേതുഭാഗത്തു മേദസ്സിൻ്റെ നിലകൂടുതൽ
- ൭൭. എന്നുനോക്കി ധരിച്ചിട്ടു നിശ്ചയിക്കുക ചികിത്സകൾ മുൻകൂട്ടി ക്രിയ ചെയ്യണം മുത്തുപോയാൽ പ്രയാസമാം
- ൭൮. കുഷ്ഠം, ക്ഷയം, വിദ്വിയം കാസവും, സ്തംഭനം, പ്രണം പ്രമോഹം, ഭ്രാന്തം, രക്തസ്രാവം, മഹോദരം,
- ൭൯. അന്ധിസ്രാവ മപസ്കാരം ശ്ലീപദം മുതലായവയും കല്പപ്പം, ചലംപോക്കം, ഉഷ്ണപ്പണം, ഫലാണുവും
- ൮൦. എന്നുവേണ്ടി മഹാരോഗമെല്ലാം പ്രബലമായ് വരും വന്നാൽ പ്രയത്നസാധ്യം താനസാധ്യം തന്നെയെന്നുമാം
- ൮൧. കുഷ്ഠം, മഹോദരം, കാസം, മുതലായവപുണ്ണമായ് വരുന്നതിനോടൊന്നു ചെറുതുമേദസ്സുദ്രവ്യമാം.

വസ്യത-പ്രസവിസ്തായം- ആത്മഹത്യാശ- തന്നത്താൻ മരിക്കണമെന്നു തോന്നുക. ധ്വംസം-നിശ്ചയം.

പുറകിൽ മേദസ്സു വ്യാപിക്കുന്ന പക്ഷം ആരംഭകാലത്തുതന്നെ ആവിസ്മൃതാനം, ആതപസ്മൃതാനം, ആചരണം, ജലസ്തർശസ്മൃതാനം നാദീസ്മൃതാനം. ആദിയാൽ ചികിത്സിച്ചാൽ നിശ്ചയമായും ഭേദമാകും. മുത്തുപോയാൽ പലപ്പോഴും ചികിത്സ നിഷ്പ്രയോജനമാകാനിടയുണ്ട്.

56-57. മേദസ്സ് എല്ലാവശങ്ങളിലും വ്യാപിച്ചാൽ എല്ലാ രോഗങ്ങളും വരാം. അതിനാൽ മേദസ്സു ഏതു വശത്തു കൂടുതൽ എന്നു നോക്കി വരാവുന്ന രോഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചു നിവാരണത്തിന് ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കണം.

58-60. സർപ്പാഗതമേദസ്സുകാൽ വരാവുന്ന പ്രധാനരോഗങ്ങളെന്തെല്ലാമെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മറ്റു രോഗങ്ങളും വരാം. വന്നാൽ ഭേദമാക്കാൻ മഹാപ്രയാസമാണ്. വിദ്വേഗ-ഘ്രോശത്തിൽ വരുന്ന നീരം (നൂമോണിയാ) ശ്ലീപദം-മതു.

61-62. ഇനി രോഗവീരന്മാരുടെ കൊടിയടയാളങ്ങളെല്ലാറ്റി പറയുന്നു. കുഷ്ഠം മഹോദരം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങൾ വെളിപ്പെടുന്നതിനു മുൻപേ തന്നെ മേദസ്സു ധാരാളം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു.

- ൬൨. മുൻചൊന്നപോൽപരീക്ഷിച്ചാൽവിക്ഷിക്കാമതുകിണ്ണയം മേദോവൽനബന്ധിച്ചാൽ മേൽരോഗങ്ങൾ ഭവിച്ചിടാ
- ൬൩. അധരോഷ്യങ്ങൾനീങ്ങിപ്പോയ് വായ്യാളിച്ചിട്ടനിദ്രയിൽ കാണകിൽക്ഷയബീജങ്ങൾ ദേഹത്തിൽക്കേറിനിണ്ണയം
- ൬൪. ഉണന്നിരിക്കും നേരത്തു മാവിധം തന്നെ കാണകിൽ ക്ഷയരോഗത്തെയപ്പോൾ താൻ നിണ്ണയിക്കാമസംശയം.
- ൬൭. ജലദോഷം സദാ വന്നും വന്നാൽ മാറാതെ യേറനാൾ നിന്നും കാണകിലോതഃമേ ക്ഷയത്തിനടയാഗമം.
- ൬൬. നീണ്ട കണ്ണത്തൊടംസങ്ങൾ പാരം താണങ്ങിരിക്കിലും മൂക്കിന്റെറയറാമൊട്ടീടും കറുപ്പുള്ളിൽ ഭവിക്കിലും
- ൬൭. നെഞ്ചു നന്നായ് പരന്നിട്ടോ കൃത്തിട്ടോ വന്ന കാൺകിലും ക്ഷയമുണ്ടെന്നു ചെല്ലിടാം സയെയും സർവ്വമർത്യനും. (യുഗ്മകം)
- ൬൮. തോൾക്കൂടിനുള്ളിലായിട്ട് കുത്തിക്കൊള്ളുന്ന വേദന കണ്ടുവെന്നാൽ ക്ഷയത്തിന്റെറയാരംഭം ചിന്ത ചെയ്യണം
- ൬൯. നെഞ്ചിനുള്ളിലുമുണ്ണം കണ്ടാൽ തീച്ചു പറഞ്ഞിടാം; ശ്വാസകോശരജോൽഭൂതം വരട്ടു ചുമയോക്നണം.

നതു കാണം. അപ്പോൾ തന്നെ പ്രതിവിധികരങ്ങളായ സ്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൽ രോഗങ്ങൾ വരികയില്ല.

63—69. ക്ഷയരോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭലക്ഷണങ്ങൾ പറയുന്നു. സ്വാഭാപുലകന്യായേന ഒരു രോഗത്തിന്റെ ഉപക്രമം വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നേയുള്ളു. ചുണ്ടുകൾ വിടർത്തി വായ് പൊളിച്ചുകൊണ്ടു ഉറങ്ങുന്നവരുടെ ദേഹത്തിൽ ക്ഷയരോഗബീജം കയറിയെന്നു നിശ്ചയിക്കാം. ശ്വാസകോശത്തിലേക്കുള്ള ശരിയായ വാതിൽ മൂക്കിൻ ദ്വാരങ്ങളാണ്. രോഗം നിമിത്തം അതു ക്രമേണ അടയുന്നു. അപ്പോൾ ശ്വാസകോശത്തിൽ വായു കയറാൻ ഒരു വഴി വായാണ്. അതുകൊണ്ടാണു ഉറക്കത്തിൽ വായ് തുറന്നുപോകുന്നത്. ഉണന്നിരിക്കുമ്പോഴും ഇങ്ങനെ കണ്ടാൽ താമസിയാതെ ക്ഷയരോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. നാസാദ്വാരങ്ങൾ അടയത്തക്കവണ്ണം കൂടുകൂടെ ജലദോഷം (Cold) വന്നുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ക്ഷയം ആരംഭിച്ചു എന്നു പറയാം. കഴുത്തു നീണ്ടും, തോളുകൾ അടിഞ്ഞും, മൂക്കിന്റെ അറ്റമൊട്ടിയും, മൂക്കിനകം നീലിച്ചും, “വെണുടവക്ഷസ്സായും” നെഞ്ചു കൂടുകെട്ടിയും കണ്ടാൽ തീർച്ചയായും ക്ഷയമുണ്ടെന്നു പറയാം. തോളുകൾക്കകത്തു ചുളുചുളെക്കത്തുന്ന നോവുണ്ടെങ്കിലും ക്ഷയം ആരംഭിച്ചതു തന്നെ. നെഞ്ചിനകത്തുകൂടി അതു പോലെ വേദന കണ്ടാൽ സംശയിക്കേണ്ട. ശ്വാസകോശത്തിനു കെടുതി വന്നിട്ടുതന്നെയാണു വരട്ടുചുമയുണ്ടാകുന്നതെന്നും ധരിക്കുക.

- ൭൦. മേദസ്സു ജലരൂപത്തിലായി മെയ്യിൽ ഭവിക്കുകിൽ കാലക്രമേണ വൻ മന്തു മഹോദരവുമാന്നിടാം.
- ൭൧. ദേവോഗ്രന്ഥങ്ങളിലായിട്ടു കണ്ടു മുഴുകളെങ്കിലോ കഷ്ടാഗമത്തെന്തെയുടിക്കാം നേരത്തേ തന്നെ നിണ്ണയം
- ൭൨. ചെവിമുക്കി വയിൽക്കാണം വണ്ണഭോദികൊണ്ടുമേ കഷ്ടാഗമനമുടിക്കാം ദുമ്മേദോരാശികൊണ്ടുമേ.
- ൭൩. സഹായമായ് നൃതന യന്ത്രമേന്തിയും, വപുസ്സിലെല്ലാം കഴൽവച്ചുനോക്കിയും സപബുലിയാൽ വൃദ്ധഗദങ്ങളുന്യരാം ചികിത്സകന്മാർ പണിയാൻകാണുകവേ,
- ൭൪. സപദൃഷ്ടികൊണ്ടുളയാരുസുകൃവീക്ഷയാൽ വെറും ശിശുപ്രായഗദങ്ങളൊക്കെയും, വരാനിരിക്കും രജയും, ധരിക്കുവോൻ വരിച്ചുമിശ്ശാസ്രമറഞ്ഞെപണ്ഡിതൻ.

(യഗ്മകം)

70. അനുവശ്യപദാർത്ഥം ജലാകൃതിയിൽ ദേഹത്തിൽ അടിക്കാൽ മഹോദരം, (കരോക്രൂടികീഴോട്ടിറങ്ങിയാൽ) വൃദ്ധി, (അവിടെനിന്നും കീഴോട്ടിറങ്ങിയാൽ) മന്തു, മുതലായ ദീനങ്ങൾ വരാം.

71—72. കഷ്ടത്തിന്റെ പ്രാരംഭലക്ഷണം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. കഷ്ടത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ മുഖത്തു അസാധാരണമായ ഒരു തിളക്കം കൂടി കാണാറുണ്ട്.

73—74. ഡാക്ടറന്മാർ പല പല പുതിയ യന്ത്രങ്ങളും കഴലുകളും കൊണ്ടു ദേഹം മുഴുവൻ പരിശോധിച്ചശേഷം വളരെ ആലോചിച്ചിട്ടും പഴക്കം ചെന്ന രോഗം പോലും മനസ്സിലാക്കുന്നതു വളരെ പ്രയാസപ്പെട്ടാണ്. ചിലപ്പോൾ രോഗമറിയുന്നതു ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുശേഷമായിരിക്കും. അതിന്റെ ഫലം രോഗിയുടെ അകാലമരണമായും വരാം. എന്നാൽ പ്രകൃതിചികിത്സ പഠിച്ചിട്ടുള്ളവരുകളുടെ യാതൊരു യന്ത്രത്തിന്റേയും സഹായം കൂടാതെ വെറും കണ്ണുകൊണ്ടു നോക്കി ആരംഭിച്ചിട്ടുള്ളതും ആരംഭിക്കാനിടയുള്ളതുമായ രോഗങ്ങളെക്കൂടി കണ്ടു പിടിക്കുന്നു.

ഈ പദ്യങ്ങളിൽ പ്രകൃതി ചികിത്സയിലെ മുഖവികൃതിവിജ്ഞാനീയത്തിനുള്ള മാഹാത്മ്യം ഇംഗ്ലീഷ് ചികിത്സയോടു താരതമ്യപ്പെടുത്തി വിശദമാക്കിയിരിക്കുന്നു.



അദ്ധ്യായം 6

- ൧. ചികിത്സാവിധി രണ്ടായിപ്പിരിച്ചിട്ടുണ്ടു വൃച്ഛികർ ശോധനാഖ്യവുമുണ്ണും ശമനാഖ്യവുമിങ്ങനെ.
- ൨. ഇവയ്ക്കു രണ്ടിനും പാതാൽ പ്രാധാന്യം തുല്യമാകിലും വൈദ്യരോഗികൾ തൻശ്രദ്ധശാന്തിയിൽ താൻപതിക്കയാൽ
- ൩. രോഗത്തിൻ വേരുകണ ശോധനത്തിലൊരല്പം പ്രിയമിടുകാർക്കൊട്ടും കാണാത്തതതികയ്ക്കുമേ.
- ൪. തൽക്കാലലാഭലോഭത്താൽ ഭാവ്യാപത്തിനെയിങ്ങനെ നന്മാദിച്ചു വളർത്തുന്നതയ്യയ്യോ! ബഹുസങ്കടം.

രോഗനിർണ്ണയ പണ്ണനകഴിഞ്ഞു ചികിത്സയെപ്പറ്റി പറയുന്നു. പുരാതനം ചായ്വന്മാർ ചികിത്സയെ ശോധനമെന്നും ശമനമെന്നും രണ്ടായിട്ടാണു പിരിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ശോധനമെന്നാൽ രോഗ കാരണമായ ദോഷത്തെ നീക്കി ദോഷം ശുദ്ധീകരിക്കുകയാകുന്നു. ശമനം ദോഷ്യ പ്രയോഗത്താൽ രോഗത്തെ ഒന്നു തളർത്തി ഒതുക്കി നിർത്തുകയാകുന്നു. (ദോഷ്യ ശക്തി മാറുമ്പോൾ) അതു വീണ്ടും ഇരട്ടിക്കുകയോ കൂടുതൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. പിന്നെയും മരണകൊണ്ടു അതിനെ ഒതുക്കി നിർത്തുന്നു. ഈ വിധത്തിൽ മരണം വരെ അതു രോഗിയെ ഉപദ്രവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. രോഗം എന്നു പറയുന്നതു ശരീരം അനുവശ്യ പദാർത്ഥ ബഹിഷ്കരണത്തിനായി ചെയ്യുന്ന ഹൃദയപുച്ഛമായ ശ്രമമാണെന്നും അതു ചെയ്യുന്നതിനു ശരീരത്തിനു ഓജസ്സുണ്ടായിരിക്കണമെന്നും മുൻപറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മറയുന്നതു ഓജസ്സിന്റെ ഹാനികൊണ്ടാണു്. അതിനാൽ രോഗ ശമനത്തിനായി കൊടുക്കുന്ന ഓരോ മാത്ര മരണം ദോഷ ചെയതന്യൂത്തെ നശിപ്പിക്കുകയാണു്. ഇതിനാൽ രോഗം മാറാതെ അനുകൂലം ബലം സംഭവിച്ചു പുതിയതും പുറംധിക പ്രഭാവത്തോടുകൂടിയതുമായ അക്രമണത്തിനു പട്ടം കൂട്ടുന്നു. ഇതെല്ലാം നോക്കുമ്പോൾ ശോധനത്തിനു ശമനത്തേക്കാൾ ശത്രുധികം ശക്തിയും മാഹാത്മ്യവും ഉണ്ടെന്നു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു.

2. ശമന ശോധനങ്ങൾക്കു പ്രാധാന്യം തുല്യമെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു സാധാരണക്കാരെ കുറിച്ചാണു്.

4-5. തൽക്കാല ലാഭലോഭത്താൽ—ശോധനം ശമനത്തേക്കാൾ പ്രയാസമേറിയതും പെട്ടെന്നു സാധിക്കാൻ വിഷമമുള്ളതും ആണു്. ശമനം ദോഷ്യ പ്രയോഗത്താൽ പെട്ടെന്നു ചെയ്യാവുന്നതല്ലെന്നു അതിനാൽ രോഗം മാറിയെന്നു തെറ്റിദ്ധരിച്ചു രോഗി ആഘാദിക്കുന്നു. വൈദ്യനുകട്ടെ തല്ക്കാലം ലഭിച്ചു സമ്പത്തുകൊണ്ടു സത്തയ്യനാകുന്നതു കൂടാതെ ഇനിയും രോഗം വലിക്കുമ്പോഴും തന്റെ അടു

- 6. ശോധനത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം വണ്ണിച്ചാലെങ്ങൊടുങ്ങിടും? സ്വപ്നം കാലവിളംബത്തെയോർത്തിതാൻ തൃജിക്കൊലാ.
- 7. സ്വാർത്ഥതല്പരരായുള്ള വൈദ്യന്മാരൊത്തനാരത്നം ലാഭം കൊതിച്ചക്ഷമരാം രോഗികൾക്കൊക്കെയുൽകടം.
- 8. ഭേഷധങ്ങൾ കൊടുത്തിട്ടു ദേഹശക്തികറച്ചുവോ! ആമയാവലിയെ ഭൂവിൽ വളർത്തുന്നു ഭയങ്കരം.
- 9. അജ്ഞാനമാമിരുട്ടികലാപൽക്കണ്ടിൽപതിക്കുവോർ നേർവഴിക്കു വരാനായി വിളിക്കും മണിനാദമായ്.
- 10. ആമയോച്ചാടനത്തിന്നു സിദ്ധമായുള്ള മന്ത്രമായ് നവമായ് ചിത്രമായ് മീനും ചികിത്സാവിധി ചൊല്ലിടാം.

(യുഗ്മകം)

- 11. രോഗമെല്ലാം ജപരന്തന്നെ, ദമേദോജാതമാംജപരം, ദമേദസ്സു നശിപ്പിച്ചാലാകയാൽ രോഗമോടമേ.
- 12. മേദസ്സിന്നിടവും, വൃദ്ധി, പഴക്കം ദേഹശക്തിയും പ്രായവും പരിശോധിച്ചുനിശ്ചയിക്കു ചികിത്സകൾ.
- 13. മേദസ്സുണ്ടാകുവാൻ മാറ്റം ചെറുമേകാതെ യുള്ളതും നിശ്ശേഷമായ് നശിപ്പിച്ചാലാരോഗ്യമഭിവൃദ്ധിമാം.
- 14. മേദസ്സുമെയിലുണ്ടാകാതിരിക്കാനൊരറയാംവഴി പ്രകൃതിയ്ക്കൊത്തതാം ഭക്ഷ്യം നിഷ്യയോടു കഴിക്കയാം.
- 15. വന്നമേദസ്സിനേ ദൂരപ്പാരം വേഗം പറത്തുവാൻ ഘർമ്മാദിസ്നാനമല്ലാതെ വിദ്യയില്ലേതു മുഴിയിൽ.

കുഴപ്പം വരുമെന്നു വിചാരിച്ചു ഉള്ളുകൊണ്ടു ഹസിക്കും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങിനെ ഇരുട്ടുകും ഇഷ്ടപ്രാപ്തിക്കു ഇടയാകുന്നു.

6. അനാരതം-എല്ലാജ്യാഴം ഉൽക്കടം-ഭയങ്കരം.

8-9. രോഗികളായ പഴിപോക്കർ അറിവില്ലായ്മയാകുന്ന ഇരുട്ടുകൊണ്ടു ശമനചികിത്സയാകുന്നആപൽക്കഴിയിൽ പീഴാതെ വിളിച്ചറിയിക്കുന്ന മണിനാദമായും രോഗഭൂതങ്ങളെ ഓടിക്കുന്ന ദി വ്യമന്ത്രമായും ഇരിക്കുന്ന ചികിത്സാവിധി പറയാൻ പോകുന്നു.

13-14. ദേഹത്തിൽ അന്നാവശ്യ പദാർത്ഥം കയറാതിരിക്കാനുള്ള ഏകമാറ്റം പ്രകൃതിക്കനുസരിച്ച ഭക്ഷണമാണ്. വന്നുകയറിപ്പോയ മേദസ്സിനെ കളയാൻ അവിസ്നാനം മുതലായവയല്ലാതെ വേറെ നിയമമില്ല.

- ൧൫. ദഹനം ശരിയായെന്നാൽ വേഗം രോഗമറഞ്ഞിടും; അതിനാലാദ്യമായിട്ടുദഹനം ശരിയാക്കണം.
- ൧൬. രോഗഭേദസ്ഥിതിക്കൊത്ത ഭക്ഷണം നൽകുന്നത്രേയും പ്രകൃതിയ്ക്കൊത്ത വസ്തുക്കൾ മാത്രമായിട്ടുനിഷ്ഠയാ.
- ൧൭. ഈവിധം പുതുതാംമേദോജനനത്തെത്തടുത്തിടാം; ഉള്ളമേദസ്സുമുഴുവൻ സ്നാനത്താലാശ്വനീകിടാം.
- ൧൮. നൃതനം ശോധനം സ്നാനചതുഷ്ടയവിനിമിത്തം, സൂര്യം, ഘർമ്മം, ജലസ്വർ, നാഭീസ്നാനങ്ങൾ താനവ.
- ൧൯. വിശ്വസിക്കാവതാംഘർമ്മസ്നാനത്തിൻ വിധമോതിടാം വേഗത്തിൽ ഫലമേകുന്നതിനു പോലന്യമില്ലകേൾ.
- ൨൦. ഞെരിലേറാതെ ചെയ്തിടാം സാധാരണയൊരാഴ്ചയിൽ, മോഹാലസ്യം വരുത്തുന്നോരപസ്മാരാദി പീഡയിൽ.

15. ദണ്ഡാധനങ്ങളുടെ ഉൽപ്പത്തി ദഹനദോഷത്തിൽ നിന്നാണല്ലോ. അതിനാൽ ദഹനം ശരിയായാൽ മേദസ്സുപലിക്കാനിടയില്ല. തന്നെയല്ല ദണ്ഡാധനങ്ങളെ പുറത്തു കളയാനുള്ള പ്രധാനമുക്തമയും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കാണ്.

16. ദഹനശക്തി ഭേദസ്ഥിതിക്കനുസരിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ ഭേദസ്ഥിതിപരിശോധിച്ച യോഗ്യമായ ഭക്ഷണം നിശ്ചയിക്കണം.

18. നൃതനം-പുത്തൻ, സ്നാന ചതുഷ്ടയം-നാലു സ്നാനങ്ങൾ. നവ്യമായ ശോധന ചികിത്സയുടെ സാധനങ്ങൾ അതപസ്നാനം അവിസ്നാനം ജലസ്വർശസ്നാനം നാഭീസ്നാനം എന്ന നാലു സ്നാനങ്ങളാണ്. അവരണം, പൃഷ്ഠസ്നാനം, ഉൽസ്നാനം, മുതലായി വേറെ സ്നാനങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും അവയ്ക്കു ഇത്രത്തോളം പ്രാധാന്യമില്ല.

19-23. ഘർമ്മസ്നാനം-ഖാഷ്ടസ്നാനം, അവിസ്നാനം, എന്നെല്ലാം പരയപ്പെടുന്ന അധിയുപയോഗിച്ചു വിയർപ്പിക്കുന്ന സ്നാനം.

അവിസ്നാനം വെട്ടെന്ന് ഫലം കാണിക്കുന്നതാണ്. വേദനയുമ്മിടത്തു അവികൊടുത്താൽ വേദന വെട്ടെന്ന്മാറും. നീരിനും അങ്ങി അതന്നെ വേഗം ഫലം ചെയ്യും. ജലപ്രചുരമായ അനാവശ്യസാധനത്തെ സ്വേദാക്രമിയിൽ വെളിയിൽ തള്ളുന്നതിനു ഇതു പ്രത്യേകം പഠായിതാണ്. മരു, മഹോദരം, അശ്വപ്പുഷ്പി, മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കു ഇതുതന്നെ ചെയ്യാൽ വെട്ടെന്ന് ശമനമുണ്ടാകും. കഷ്ഠത്തിനാലുള്ള ഭൃഷ്ട് മുഴുവൻ കളയുന്നതിനും ഇതുപയോഗിക്കാം. അവിസ്നാനം ചെയ്യാൽ വെട്ടെന്ന് എല്ലാത്തരംപുനികളും മാറും. ഒരാഴ്ചയിൽ രണ്ടു തവണയിൽ കൂടുതൽ അവികളി ചെയ്യാൽ ക്ഷീണം വളരെ വർ

- ൨൧. ഇതുചെയ്യാല്ല, ചെയ്തെന്നാലനാളാപത്തു വന്നിടും; ബലന്തിരേക്കറഞ്ഞുള്ള രോഗികൾക്കും വിവർജ്യമാം.
- ൨൨. മറ്റു വേളകളിൽ ചെയ്യാം യഥായുക്തിയിതാർക്കുമേ സമയം ചെറുമതിയായ് വന്നു പോകൊല്ല നിണ്ണയം.
- ൨൩. സ്നാനകാലത്തു രോഗിക്കുള്ളിപ്പും ചോദിച്ചുതേവിയും ചെയ്യണം ശ്രദ്ധയോടെന്നാൽ ഫലിക്കുമതു സതപരം.
- ൨൪. അപൂണ്ണവും പൂണ്ണവുമെന്നീസ്നാനം രണ്ടുമട്ടിലാം ദേഹത്തെ മുഴുവൻ നേരായ് വ്യാപിക്കുന്നതു പൂണ്ണമാം.
- ൨൫. അപൂണ്ണം ദേഹഭാഗത്തെ മാത്രം ബന്ധിപ്പതായ് വരും പൂണ്ണസ്നാനം കഴിപ്പാനായ് വേണം നാലുകടംദ്രവം.
- ൨൬. കുറഞ്ഞപക്ഷമോരോരോ പറ കൊള്ളണമായതിൽ ലോഹക്കടക്കൾ താൻ വേണമല്ലെങ്കിൽ കേടുവന്നുപോം.
- ൨൭. ചൂരലോ കയറോ കൊണ്ടെഴിടയിട്ടു വരിഞ്ഞതാം കട്ടിൽവേണം മഹത്തായ കട്ടിക്കമ്പിളിയൊന്നുമേ,
- ൨൮. കടത്തിലെല്ലാം പപ്പാതിവെള്ളം കൊണ്ടുനിറയ്ക്കണം വാഴതന്നില വാട്ടീട്ടു നന്നാലണി വരുംവിയം
- ൨൯. കടങ്ങളുടെ വായ് മുടി മുറുകെക്കെട്ടി വയ്ക്കണം; മൂന്നെണ്ണത്തെയടുപ്പത്തു കേററി വച്ചഥ കാച്ചണം.

ചിക്കം. ദേഹഋണ്ണ തീരേക്കറഞ്ഞിരുന്നാലും മോഹാലസ്യം വരുന്ന അപസ്മാരം മുതലായ രോഗങ്ങളിലും ഇതു ചെയ്തു കൂടും. ചെയ്താൽ വല്ല അപത്തും വന്നു ചേന്നേക്കാം. മറ്റുതരം അളകൾ അവിസ്നാനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു പിശകില്ല. പക്ഷെ രോഗിയുടെ ദേഹത്തിനു താങ്ങാവുന്നതിലധികം സമയം അവി പിടിപ്പിക്കരുത്. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ക്ഷീണാധിക്യമോ മോഹാലസ്യമോ വന്നു ചികിത്സകൻകൂടി സംഭ്രമിക്കാനിടയുണ്ട്. സമയം കുറഞ്ഞുപോയതു കൊണ്ടു യാതൊരു ദോഷവും പരാനില്ല.

അവി അദ്വ്യം അല്ലാലുമായിട്ടാണ് രോഗിയുടെ ദേഹത്തിൽ വിടേണ്ടത്. അതുചെയ്ത സുഖം പോരാ കുറെക്കൂടി അവിവേണമെന്നു രോഗിക്കു തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അവികുവരണമുള്ള വഴി അല്പംകൂടി വലുതാക്കുക. ഇങ്ങനെ രോഗിക്കു അനന്ദജനകമാകും വിധത്തിൽ അവികളേ നട്ടത്തിയാൽ മറ്റു വിധം ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ ഫലം അധികമായിരിക്കും.

24....39, അവിസ്നാനം പൂണ്ണമെന്നും അപൂർണ്ണമെന്നും രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്. സച്ഛാശം അവി പിടിപ്പിക്കുന്നതു പുരണ്ണസ്നാനം. വ

- ൩൦. ആവികൊണ്ടു കടം തിങ്ങിയപ്പോഴൊന്നു പൊങ്ങവേ വാങ്ങി വെച്ചിട്ടു ശേഷിച്ചു കടം വയ്ക്കുകയല്ലാതെ.
- ൩൧. ആദ്യത്തെ മൂന്നുകടവും കട്ടിലിന്റെ ചുവട്ടിലായ്, കിടന്നാൽ രോഗിതൻപാദം, വയർ, നെഞ്ചിവനേരെയായ്
- ൩൨. വരും സ്ഥാനങ്ങൾ നോക്കിട്ടു ശരിയായ്കണ്ടു വയ്ക്കണം. രോഗിയാദ്യം മലന്മാരുടെ നഗ്നനായിക്കിടക്കണം.
- ൩൩. കട്ടിക്കമ്പിളിയായ് ദേഹം മൂടണം മുഴുവൻ തഥാ കട്ടിലിൻ പാർശ്വഭാഗങ്ങൾ തിട്ടമായി മറയ്ക്കണം.
- ൩൪. കടങ്ങൾതൻ വായ്കളല്ലം തുറന്നിടുക മൂന്നിലും ആവിപോരെന്നു തോന്നുമ്പോളാദ്യം വളർത്തിടാം.
- ൩൫. ദേഹത്തിന്റെ പുറംഭാഗം വിയർത്തന്നാൽ കമഴ്ന്നിടാം. അന്നേരം മിച്ചമായ് വെച്ചു കടം വാങ്ങിട്ടുടൻ ദ്രവം
- ൩൬. വയറിൻ കീഴിലെക്കും മാറിയിരുന്നതു വയ്ക്കണം. ഇഹയെക്കാത്താവിടത്താനായ് തുറക്കണമതക്ഷണം.

യദ് കാൽ, നെഞ്ചു മുതലായി രോഗമുള്ളിടത്തുമാത്രം ആവി കൊള്ളിക്കുന്നതു അപൂർണ്ണസ്നാനം. അഥവാ ഭോഗസ്നാനം.

പുണ്ണിയാനത്തിന് ആവിയുണ്ടാക്കുൻ നാലു കടം വേണം. ചെമ്പുകടമായാൽ നന്ന്. മറ്റു ലോഹങ്ങളായാലും തരക്കേടില്ല. മൺകടം ആവിയുടെ ശക്തികൊണ്ടു പൊട്ടിപ്പോയേക്കാം. എല്ലാക്കൂട്ടങ്ങളിലും പകുതി വെള്ളം നിറച്ചു വാഴയില വാട്ടി നിറയ്ക്കുന്നതായി അടച്ചുകെട്ടിയ മൂന്നു കടം അടുപ്പത്തുവെച്ചു തിളപ്പിക്കുക. അപ്പോൾ രോഗിയെ ചുരലൊ കയറൊ അകലത്തിൽ വരിഞ്ഞിട്ടുള്ള ഒരു കട്ടിലിലോ കസേരയിലോ നഗ്നനായി മലർത്തിക്കിടത്തി കട്ടിലിന്റെയോ കസേരയുടെയോ പശങ്ങൾ കൂടി മൂടത്തക്കവണ്ണം ഒരു കട്ടിക്കമ്പിളിയോ കരിമ്പടമോ പുതച്ചൊ കൊണ്ടു മൂടുക. പിന്നീടു തിളയാൽ ആവി നിറഞ്ഞു അടച്ചു മേല്പോട്ടു പൊതുവേൾ കടം വാങ്ങി ഒന്നു നെഞ്ചിന്നും മറ്റൊന്നു വയറിനും വേറൊന്നു പാദത്തിനും അടിയിൽവെച്ചു അവയുടെ അടുപ്പിൽ ഓരോ ദ്വാരമുണ്ടാക്കി ആവി മേല്പോട്ടു വിടണം. രോഗിയുടെ ഇഷ്ടംപോലെ കടം കിളത്തി വയ്ക്കുകയോ ദ്വാരം വെച്ചതാക്കുകയോ ചെയ്യണം. മഴ പെയ്യുന്നതുപോലെ വിയർപ്പു രോഗിയുടെ ദേഹത്തിൽനിന്നും കുടങ്ങിപ്പോകു വീണു തുടങ്ങിയാൽ രോഗി കവിണകിടക്കട്ടെ. അപ്പോൾ നാലാമത്തെ കടം അടുപ്പിൽവെച്ചു തിളച്ചിരിക്കണം. അതു വാങ്ങി വയറിനു കീഴിലുള്ള കടം മാറി അവിടെ വയ്ക്കുക. ഇങ്ങനെ മാറിയിട്ടെത്ത കടം അടച്ചു വീണ്ടും അടുപ്പിൽ വെച്ചു തിളപ്പിച്ചുകൊള്ളണം.

- ന. മാറിവച്ചു ക്ഷേമം വീണ്ടും അടുപ്പത്തോരണം സ്വയം നവമാകും വാഴയിലയടപ്പാൽ മുടിയപ്പൊഴേ
- ന.വ. പാകമായാലെടുത്തിട്ടു നെഞ്ചിന്നടിയിൽ വയ്ക്കണം; കാലിന്നടിയിൽവയ്ക്കുന്ന കലശം മാറിങ്ങേ കേൾ
- ന.ന. ദുമ്മേദസ്സതിയായ് കാലിൽ സമ്മേളിക്കുന്നുവെങ്കിലോ ചെമ്മേകാലിലുമീവണ്ണം മേന്മേലാവി പുതുകിടാം.
- ര. ധാരാളം ധാരയായിട്ടു ദേഹമെല്ലാം വിയർപ്പിൽ സശ്രദ്ധമത്രചൊല്ലീടും നാഭിസ്സാനം നടത്തണം.
- ര.മ. കളിർതോന്നംവരെയ്ക്കാനാക്കളി ചെയ്യേണ്ടതെന്നുമേ; കളിതീരുമ്പോഴോ മുൻപോതെളിവെള്ളത്തിനാൽ ദ്രവം
- ര.വ. ദേഹത്തിൻ ശേഷഭാഗങ്ങൾ വേഗത്തിൽ കഴുകീടണം; നാഭിസ്സാനം കഴിച്ചെന്നാൽ വ്യായാമാചരണത്തിനാൽ

അവശ്യമുള്ളപക്ഷം അതു വാങ്ങി നെഞ്ചിന്നടിയിലുള്ള കടം മാറി അവിടെ വയ്ക്കണം. സാധാരണ സംഗതികളിൽ കാലിന്റെ കീഴി ചെ കടം മാറേണ്ടതല്ല. എന്നാൽ മറ്റു കഷ്ടം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങളുള്ളപക്ഷം അവിടുത്തെ കടവുംമാറി പുതിയകടംവയ്ക്കണം. (40) അകവശത്തുനിന്നും വിയർപ്പു മുഴുകിത്തുടങ്ങിയാൽ സ്നാനം അവസാനിപ്പിക്കുക. ചിലരുടെ ദേഹത്തിൽ എത്രനീരുവിടെ കൊള്ളിച്ചാലും വിയർപ്പു പൊടിക്കുകയേല്പൂ. അങ്ങിനെയുള്ള രോഗികളെ വിയർക്കുന്നതുവരെ കിടത്തുന്നതു അപകടമാണ്. രോഗിയുടെ ഓജസ്സുനോക്കിവേണം. സമയനിസ്സംയം ചെയ്യേണ്ടതു്. ഓജസ്സുള്ളദേഹമാണെങ്കിൽ പതുപതുമിനിട്ടു അകത്തും പുറത്തും അവിടെ കൊള്ളിക്കാം. ഓജസ്സു കുറവാണെങ്കിൽ പൂർണ്ണസ്നാനത്തിനു തുടങ്ങേതു്. വയറിനോ നെഞ്ചിനോമറ്റോ അഞ്ചാറുമിനിട്ടുനേരത്തേക്കു അവിടെ കൊള്ളിച്ചാൽ മതി. അവിടെ കടക്കുന്നതു ഉണ്ണിപ്പിക്കുകയാണെന്നു പറയേണ്ടതല്ലല്ലോ. ഉണ്ണിപ്പിക്കുന്നതിനു പിറകെ കളിർപ്പിക്കേണ്ട അവശ്യമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു അ വിസ്നാനം ചെയ്യാൽ ഏല്പാപ്പോഴും ഉഷ്ണതനെ തണുപ്പിക്കുന്ന സ്നാനങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും ഒന്നുചെയ്യണം. നാഭിസ്സാനം ഉദരസ്നാനം ഉദരപ്രമാർജ്ജനം എന്നെല്ലാം പറയാറുള്ള വയർതിരുമ്മിക്കളി കളിർ തോന്നുന്നതുവരെ ചെയ്യുന്നതാണ് ശുഭതൽനന്നു. ദേഹം കളിർപ്പിക്കുന്നതിനു ഇതിനു തുല്യമായി മറ്റുസ്നാനങ്ങൾ കറവാണം.

41—43. നാഭിസ്സാനത്തിനു മുൻപോ അതുകഴിഞ്ഞോ ദേഹമെല്ലാം തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കഴുകേണ്ടതു അത്യാവശ്യം. കഴഞ്ഞിരിക്കുന്ന വിയർപ്പുകളെത്തു ദേഹം വൃത്തിയാക്കുന്നതിനും ദേഹം മുഴുവനും ഒന്നിച്ചു ശീതളീകരിക്കുന്നതിനും അയിട്ടാണ്. ഇങ്ങനെ

- ര്ന. പുതച്ചുമുടിവാണിട്ടോ ദേഹംസ പല്ലം വിയർക്കണം; ഇതുകൂടി കഴിച്ചാലേ സ്നാനം സമ്പൂർണ്ണമായ് വരൂ.
- ര്ശ. ദേഹാംശങ്ങൾ വിയർപ്പിക്കുന്നതുമിട്ടുതന്നെയൊ ആവിയാഭാഗമാത്രത്തിൽ ചേരുംപടിശയിക്കണം.
- ര്ദ. ഒരൊറ്റക്കുളിമേവേണ്ടു തത്രമറ്റൊക്കെയും സമം നാഭിസ്നാനമിതിൻ പിമ്പും ചെയ്തുകൊള്ളുക ഭംഗിയായ്.
- ര്സ. തലയും, വയറും, നെഞ്ചും, കഴുത്തും, കാലുമിങ്ങനെ പ്രത്യേകമായ് വിയർപ്പിക്കാമത്യന്താശജനിക്കുകിൽ.
- ര്ത. ഭാഗസ്നാനങ്ങൾ നന്നല്ലോ വേദനാദികൾപോക്കുവാൻ ചൊറിയും, പരവും, വാതക്കുരുവും, മുഴിയും, തഥാ
- ര്വ. മലബന്ധം, പ്രമേഹത്തിൻകുരുവും, കടിയും, വ്രണം ഗ്രഹണീഭോഷവും മാറാൻ ഭാഗസ്നാനംപ്രമുഖ്യമം.
- ര്ൻ. വേനല്ലാലത്തു ചെയ്യേണ്ട സൂത്രസ്നാനം പഠഞ്ഞിടാം പകൽനാലായ് പിരിച്ചിട്ടു രണ്ടാമംശത്തിലാദ്യമായ്.
- ര്ം. വരുന്നമൂന്നു പാദങ്ങൾസൗകര്യംപോലെടുത്തിടാം, കാറ്റിൻലഹളയില്ലാത്ത ഭൂഭാഗം കണ്ടെടുക്കണം;
- ര്മ. മണിക്കൂറൊന്നു താൻ വേണം സാധാരണയതെങ്കിലും തളച്ചയോ ശിരസ്സിന്നു നോവോ വല്ല കുറക്കുമോ
- രെ. കണ്ടുവെന്നാലുടൻതന്നെ സൂത്രസ്നാനം നിറുത്തണം ക്ഷയകുഷ്യങ്ങളും രക്തദ്രവ്യവും മുഴിയുദ്രവം

സ്നാനം ചെയ്യേണ്ടതു്. ശീതളീകരിച്ചശേഷം വ്യായാമം ചെയ്തോ പുതച്ചുകിടന്നോ ദേഹംചൂടാക്കണം. അപ്പോൾ സ്നാനംപുറുത്തിയായി.

44-46. സാധാരണയായി ഭാഗ [അപ്പൂണ്ണ] സ്നാനത്തിന്റെ അവശ്യമേ ഉണ്ടാകാറുള്ളു. ദേഹം മുഴുവനും ദുർമ്മേദസ്സു വ്യാപിച്ചിട്ടുള്ളവകുപോലും ജ്വരഃക്ഷയമുള്ള പക്ഷം ഭാഗസ്നാനമാണു നല്ലതു്. ക്ഷീണം കൂടുതലാണെങ്കിൽ അതു സൂക്ഷിച്ചു ചെയ്യണം. ഭാഗസ്നാനത്തിനു കടം ഒന്നു മതിയെന്നല്ലാതെ പൂണ്ണ സ്നാനവുമായി ഒരു ദേദവു കില്ല. തല, മുഖം, കഴുത്തു്, നെഞ്ചു്, വയർ, തുട, ഗുദം, കാൽ, പാദം, ഇത്യംദി ഭാഗങ്ങൾ വിയർപ്പിക്കും.

47-48. ഭാഗസ്നാനം കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനം പറയുന്നു; ചൊറീ, വാതക്കുരു, പര, നീരു, മന്തു, അന്തുവൃദ്ധി, നെഞ്ചുവേദന യയറുവേദന, വായ് ചൂണ്ണു്, മുഴുകൾ, അർശ്സിന്റെഅണി, പ്രമേഹക്കുരു, ചൊറിച്ചിൽ, വൃണങ്ങൾ; ഗ്രഹണീമുതലായ പലരോഗങ്ങൾക്കും അതതു സ്ഥാനങ്ങളിൽ അവി കൊള്ളിച്ചാൽ ശമനമുണ്ടാകും.

49-59. വെയിൽസ്നാനം. (സൂത്രസ്നാനം—അതപസ്നാനം.)

വെയിലിന്റെ ചൂടും വെളിച്ചവും കൊണ്ടാണു സകല ചെടികളും വളരുന്നത്. അവ വായുവിൽനിന്നും സ്വീകരിക്കുന്ന ഭക്ഷണവ

- ൨൩. സൂര്യസ്നാനത്തിനാൽ മാറും തൻപ്രകാരം കഥിക്കുവൻ.
അരയ്ക്കു വച്ചു കീഴോട്ടു മുരസ്സും രണ്ടുകൈകളും
- ൨൪. മുണ്ടുകൊണ്ടു മറച്ചിട്ടു, കണ്ണോദരമുഖങ്ങളെ
വാഴതന്നിലയാലോ, നല്ലാവണക്കില, വേപ്പില,
- ൨൫. മുരിങ്ങ താമരകുറുത്തനിലയെന്നിവചാർത്തിയോ
മുടിപ്പുചൊന്നപോൽകാണും സ്ഥലത്തായ് പാസ്തിരിച്ചതിൽ,
- ൨൬. മലന്മാലും കിടക്കേണം കമഴ്ന്നും പിന്നെയങ്ങനെ
ഇലയെല്ലാം മുത്തുപോകും മുൻപേ കിട്ടുവതാകണം.

ഓർമ്മങ്ങളെ സൂര്യരശ്മിയുടെ സഹായംകൊണ്ടു് ഇലകളിൽ വച്ചു പാകം ചെയ്യുവതോഗിക്കുന്നു. നിലവരകളിലും മറ്റും കിളിച്ചുവരുന്ന ചെടികൾ വിളറിയ മനുഷ്യരെപ്പോലെ 'ചോരയില്ലാതെ' യിരിക്കുന്നതു് സൂര്യരശ്മിയുടേയും വെളിച്ചത്തിന്റെയും അഭാവം കൊണ്ടാണ്. കാഴ്ചബംഗ്ലാവുകളിലെ കൂടുകളിലും മറ്റും വളർത്തപ്പെടുന്ന ജന്തുക്കൾക്കു വേണ്ട ചൊടിയും ശേഷിയും കാണാത്തതിനു കാരണം അവയുടെ ശരീരത്തിൽ സൂര്യരശ്മി തടയാനിടയാകുന്നില്ലെന്നുള്ളതാണ്. ഇപ്രകാരം നോക്കുന്നതായാൽ ചെടികൾക്കും ജന്തുക്കൾക്കും ശരിയായ ബലവും ചൊടിയുമുണ്ടാകുന്നതിനു സൂര്യോരുപം അനുപേക്ഷണീയമാണെന്നു പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. ഇതിനാൽ മനുഷ്യനു സൂര്യരശ്മി എത്രത്തോളം ആവശ്യമെന്നു ഏകദേശം ഉണർന്നുവന്നതാണല്ലോ. ചെറുശിശുക്കളെ സ്വല്പനേരം വെയിൽ കൊള്ളിക്കുന്നതു് അവരുടെ ദേഹത്തിലുള്ള ഫോസ്ഫറസിനെ ഇരട്ടിപ്പിക്കുന്നതിനു പര്യാപ്തമാണെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സൂര്യരശ്മി ഏൽക്കുന്നതു കൊണ്ടു ബുദ്ധി വർദ്ധനയുണ്ടാകുമെന്നു അമേരിക്കയിലെ ഒരു പരീക്ഷണശാലക്കാർ ഈയിടെ പല പരിശോധനകളുടെ ഫലമായി അഭിപ്രായം പുറപ്പെടുവിച്ചിരിക്കുന്നു.

ജസ്റ്റ് അവിസ്നാനത്തിനു പ്രതികൂലിയാണ്. എന്നാൽ പ്രകൃതിക്കു യോജിച്ചതാകയാൽ ആത്മപസ്നാനത്തോടു് അദ്ദേഹം അനുക്രമിക്കുന്നു. ഇതു അവിസ്നാനത്തോപ്പോലെ നല്ലതും നീഷ്പ്രയാസം ചെയ്യാവുന്നതുമാണ്. അവിസ്നാനം പാടില്ലാത്തവർ ആത്മപസ്നാനവും ചെയ്യരുതു്. കുഴപ്പരോഗികൾക്കും രക്തദൃശ്യമുള്ളവർക്കും ഇതു പ്രത്യേകം ഉപയുക്തമാണ്. ജലരൂപമായ അനാവശ്യവസ്തു ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ഇതു കൈകണ്ടുവിദ്യയാണ്. രക്തമോട്ടം ശരിയായിട്ടില്ലാത്തവർക്കു സൂര്യരശ്മിയുടെ ചെറു ചുട്ടോറാൽ ആദോഷം മാറിയതും. വിളർച്ചയ്ക്കു വെളിച്ചവും സൂര്യോരുപവും സുവിശിഷ്ടമാണ്. യാതൊരു രോഗമില്ലാത്തവരും വെയിലേല്ക്കുന്നതു് ആരോഗ്യോത്തേജകമായിരിക്കും.

9 മണിക്കും 11½ മണിക്കും ഇടയ്ക്കുള്ള സമയമാണ് ഇവിടങ്ങളിൽ

96. കമീഷ്ണറീട്ട് കിടക്കുമ്പോൾ ചൊന്നവയ്ക്കു തിരയ് വരാ
പിൻഭാഗങ്ങളിലായ് ചേർത്തുപുത്തനാമിലവയ്ക്കണം.

97. മുനിലും പിന്നിലും വേറെ പുതുതാമില ചേർക്കുകിൽ
തൃണമുണ്ടാകുമധികം വാടിയാലില ചീത്തയാം.

കിൽ സൂർയാസ്തമനത്തിനു സമുചിതമായിട്ടുള്ളത്. അസഹ്യമായ മു
ഴുപാടില്ല. കിടക്കുന്നതിനു കാറ്റില്ലാത്ത സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്ക
ണം. (ഒരു വശത്തു കൂടി ഉഷ്ണിപ്പിക്കുകയും മറുവശത്തു കൂടി തണ
പ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു നന്നല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് കാറ്റില്ലാത്ത സ്ഥ
ലം വേണമെന്നു പറഞ്ഞത്. കാറ്റുണ്ടെങ്കിൽ വിയർപ്പു താമ
സിക്കുകയും ചെയ്യും) പായ് വിരിച്ചു കിടക്കുന്നതിനു വിരോധമി
ല്ലെന്നു കൂണിയും വെറും നിലത്തു കിടക്കണമെന്നു ജസ്റ്റിംഗും പറ
യുന്നു, ജസ്റ്റിംഗിന്റെ അഭിപ്രായത്തിനാണ് കൂടുതൽ സാധുത കല്പി
ക്കേണ്ടത്. (കാരണം മേൽ വിന്യസിക്കുന്നതാണ്.) ഇങ്ങനെ മല
ർ കിടന്ന ശേഷം അരയ്ക്കു കീഴ് ഭാഗവും നെഞ്ചും കൈകളും മുണ്ടു
കൊണ്ടും മുഖവും കഴുത്തും വയറും ഇളം പ്രായത്തിലുള്ള പച്ചിലക
ൾ കൊണ്ടും മൂടണം വാഴ, താമര, ആവണക്ക, പേപ്പ, മുരിങ്ങ,
മുതലായവയുടെ ഇലകൾ കൊള്ളാം. ആദ്യം പറഞ്ഞതു രണ്ടിനും ഉപ
യോഗത്തിനു സൌകര്യം കൂടും. ചാടിപ്പോയാൽ ഇലകൾ മാറി വ
യ്ക്കണം. പച്ചിലകളിൽ തട്ടിവരുന്ന രക്തമികൾക്കു പ്രത്യേകം ആ
രോഗ്യദായക ശക്തിയുണ്ട്. തലയ്ക്കു വെയിൽ കൊള്ളിക്കരുതെന്നു
കൂണി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. സ്നാനം ചെയ്യാനുദ്ദേശിക്കുന്നതിൽ പക
തി സമയം കഴിഞ്ഞാൽ കമീഷ്ണറു കിടക്കണം. അപ്പോൾ തലയ്ക്കു
പിറകിലും പിൻ കഴുത്തിലും നടുവിനും പുത്തനിലകൊണ്ടും അര
യ്ക്കു കീഴ് ഭാഗവും കൈകളും പുത്തിന്റെ പകുതിക്കു മേൽ ഭാഗ
വും വസ്ത്രത്താലും മൂടണം. മുണ്ടുകൊണ്ടു മൂടാൻ പറഞ്ഞ ഭാഗങ്ങളും
ഇലയിട്ടു മൂടുന്നതുകൊണ്ടു തരക്കേടില്ല. വേണ്ടപോലെ വിയർത്തു ക
ഴിഞ്ഞാൽ ആവിസ്നാനം ചെയ്താലെന്നപോലെ ഉദരസ്നാനാദികൾ
ചെയ്യണം.

ആപാദമുഖം ചെയ്തിതേച്ചു കൊണ്ടു വെയിൽ കൊള്ളുന്ന സ
മ്പ്രദായമുണ്ട്. അതിനെപ്പറ്റി രണ്ടാംഭാഗത്തിൽ വിവരിക്കും. ദേ
ഹം മറയ്ക്കാതെ നേരിട്ടു സൂർയ്യരക്തമി ഏൽക്കുന്നതിനു വിരോധമി
ല്ല. പക്ഷെ മറ്റു വിധത്തിൽ പരിചയം വന്നിട്ടേ ഇങ്ങനെ ചെ
യ്യാവൂ. നല്ല പരിചയം വന്നാൽ തലയ്ക്കു വെയിലേൽക്കുന്നതിനും ത
രക്കേടില്ല. സ്നാനത്തിനു കിടക്കുമ്പോൾ പിന്തരോഗികൾക്കും അ
രോഗാരോഗികൾക്കും തലകറക്കമോ തളർച്ചയോ വരാം. അങ്ങിനെ
വന്നാൽ അപ്പോൾ തന്നെ തണലിൽ നീങ്ങിക്കിടക്കണം. തളർച്ച
മാറിയാൽ വീണ്ടും വെയിലേല്ക്കണം. ക്ഷീണത്തിൽ ഭയമുള്ളവർ അ
പ്പോൾ തന്നെ സ്നാനം നിർത്തുന്നതു നന്നായിരിക്കും.

- ൭൯. നല്ലപോലെവിയർത്തനാൽ നാഭിസ്നാനം കഴിക്കണം; മറുകായ്ക്കുടം പൂണ്ണപ്രാശ്നാനേവിധിച്ചുപോൽ.
- ൮൦. ഘർമ്മസ്നാനം പ്രഥമമാം സൂത്രസ്നാനം ദ്വിതീയമാം ജലവും സൂത്രനും ചേർന്നാൽ സകലംപൂണ്ണമായ് വരും.
- ൮൧. മലപ്പൂണ്ണങ്ങളായുള്ള വസ്രജാലത്തെയങ്ങിനെ മരണി മാറിയജലം സൂത്രൻ രണ്ടിലും ചേർത്തുവെങ്കിലോ
- ൮൨. നിമ്ബലതപം ലഭിക്കുന്ന വാസ്തവം ലോകസമ്മതം ഇതുപോലാണു മറുളള വസ്തുക്കളുടെ കായ്വും.
- ൮൩. ദുർമ്മദസ്നാനം മലം പൂണ്ടുമെയ്യും തോയാതപങ്ങളിൽ മേൽപ്രകാരം സ്പഷ്ടംചെയ്താൽ ശുദ്ധതാ പരിപൂണ്ണമാം.
- ൮൪. സൂത്രനും ജലവും ചേർന്നാൽ സർപ്പസന്ധ്യം തഴിച്ചിടും വെള്ളംമാത്രം കൊടുത്തെന്നാൽ വേണ്ടപോലെ വളർന്നിടും.
- ൮൫. സൂത്രപ്രകാശസ്തർത്തിൻ സഹായം മാത്രമേല്ക്കുകിൽ സന്ധ്യങ്ങളെല്ലാം നിയതം കരിവേറുന്നശിച്ചുപോം.
- ൮൬. ദുർമ്മദസ്സുകളിച്ചിടും സൂത്രസ്തർം ലഭിക്കുകിൽ ഇതാണുവെയിലേറുന്നാൽ ക്ഷീണം തലകറക്കവും.
- ൮൭. തളച്ചു മറുമുണ്ടാകാൻ കാരണം നല്ലതീച്ചിയായ്; ആരോഗ്യമുള്ളദേഹത്തിലിവയൊന്നുമുദിച്ചിടും.
- ൮൮. രക്ഷയില്ലാതിരിക്കുന്ന തലയിൽ സൂത്രശ്മികൾ തട്ടിയാൽ പല രോഗങ്ങൾ വന്നുകേറുമസംശയം.
- ൮൯. വസ്രാദികൊണ്ടുമുടീട്ടു സൂത്രശ്മികളേൽക്കുകിൽ രോഗമകൃപങ്ങൾ നന്നായിത്തുറന്നീടും ധരിക്കണം.
- ൯൦. നാഭിസ്നാനം കഴിച്ചിടാൻ വാപ്പോ ചെമ്പോ പരന്നതാമ മറുപാത്രമതോ വെള്ളംകൊണ്ടു നന്നായ് നിറയ്ക്കണം.

60...63. ആവിസ്നാനത്തിനോളം എടുപ്പത്തിൽ അനുപചയ സാധനം ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ആതപസ്നാനം പശ്ചാദ്യമല്ലാമിക യാജ്ഞം അതു രണ്ടാമത്തേതനുപറഞ്ഞതു്.

വെള്ളവും വെയിലും ചേർന്നാൽ ശുചീകരണം പൂർണ്ണമാകുന്നു. ചെളിപ്പരണ്ടു മുണ്ടു വെള്ളത്തിൽ നന്നയ്ക്കയും വെയിൽ കൊള്ളിക്കയും അവത്തിച്ചു ചെയ്യുന്നതു അതിന്റെ ശുചീകരണത്തിനു അത്യന്തം ഉപകരിക്കുന്നു. ഇതു പോലെയാണ് ദുർമ്മദസ്സു ക്ഷമൻ ദേഹത്തിന്റെ സ്ഥിതിയും.

70...84. നാഭിസ്നാനം. ഉദരസ്നാനം. ഉദരപ്രാശ്നാനം. ഹൃ

- ൭൧. ചാരവാസമിരിക്കാനും സാധനംവെച്ചു വേണ്ടപോൽ ഇരുന്നാൽപൊക്കിളോളംതാൻവെള്ളംപാത്രത്തിൽനീല്ക്കണം
- ൭൨. അത്രയ്ക്കു വെള്ളമാകാവു കാലം നെഞ്ചും നനയ്ക്കുവാ കാക്കിത്തുണ്ടോ മറുകട്ടിത്തുണിയോ കൊണ്ടുമല്ലവേ
- ൭൩. നാഭിതൻ കീഴിലേഭാഗം കീഴ്പോട്ടേക്കതിരുമ്മണം നാഭിക്കും നെഞ്ചിന്നും മധ്യത്തുള്ളിടത്തു വിലക്കെയും.
- ൭൪. ഭേദം നന്നായ് തണുത്തെന്നു തോന്നുന്ന സമയംവരെ തിരുമ്മണം നിറുത്താതെ പിന്നെയങ്ങെഴുന്നേല്ക്കണം.
- ൭൫. വ്യാധിമാദികളാൽ ഭേദം സപ്തമൊന്നുവിയർന്നു നാഭിസ്സാനന്തനിച്ഛായും ചെയ്യാമതിസുഖംവരും.
- ൭൬. സർവ്വരോഗഹരദിവ്യം ബലവീര്യസുഖപ്രദം ദീർഘായുഷ്ണമത്യന്തം നിത്യംശീലിക്കിലിക്കളി.
- ൭൭. സർവ്വരോഗത്തിലും ചെയ്യാം നാഭിസ്സാനം കഥിച്ചുപോൽ രാജയക്ഷ്യാവിലീസ്സാനം ചെയ്യേണ്ടും മട്ടുകേൾക്കണം.

നെല്ലാം പറയുന്ന Abdominal hip bath നെപ്പറ്റി ഇനി പറയുന്നു.

ഇതിന് ഒരു പാത്രമുണ്ടായിരിക്കുന്നതു നന്നു. കോഴിമുട്ട പോലെ ദീർഘവൃത്താകൃതിയിൽ ചെമ്പു കൊണ്ടു തീർത്ത പാത്രമാണു സമചിതമായിട്ടുള്ളതു്. (മററു ലോഹങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു സൌകര്യക്കൂടുതലുള്ളതു കൊണ്ടാണു ചെമ്പു് എന്നു പറഞ്ഞതു്. മററു ലോഹങ്ങളോ മരമോ ഉപയോഗിക്കാം.) പാത്രത്തിന്റെ വക്കു സപ്തം ചായിച്ചു വച്ചിരുന്നാൽ ചാരിയിരിക്കാൻ കൊള്ളാം. ചിലപ്പോൾ കഴഞ്ഞോളം വെള്ളം വെച്ചു കുളിക്കേണ്ടിവരാവുന്നതിനാൽ അഴം ഒരു മാതിരി വേണം. 16 ഇഞ്ചു അഴവും 30 ഇഞ്ചു നീളവും 24 ഇഞ്ചു വീതിയും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏതുമാതിരി സ്നാനവും ഏടാം.

പ്രകൃതിചികിത്സാസ്ഥാനങ്ങൾക്കൊക്കെ തണുത്ത പച്ചവെള്ളം തന്നെ ഉപയോഗിക്കണം. വെള്ളം തണുപ്പിക്കുന്നതിനു മുൻകൂട്ടി മൺകുടങ്ങളിൽ കോരിവയ്ക്കുന്നതു കൊള്ളാം. പാത്രത്തിൽ കോരിവെച്ച ജലത്തിലെ സ്നാനം ചെയ്യാവു എന്നില്ല. വെച്ചിൽ തട്ടുന്നതും ശുദ്ധജലം നിറഞ്ഞതുമായ അറകളിലെ കുളങ്ങളിലോ അരുവികളിലെ ഇരുന്ന ഈ സ്നാനം ഏടുന്നതു കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമാണ്. ദേഹത്തിലെ ഉഷ്ണം കുലുക്കു, കുളിക്കുന്ന വെള്ളത്തിനു ചൂടു പരാതിരിക്കുന്നതിനും ശുദ്ധമായ ഉള്ളിടത്തിരുന്നു കാറ്റും വെളിച്ചവും അനുഭവിക്കുന്നതിനും കഴിവുള്ളതാണ് ഈ വിധം സ്നാനത്തിനു ഫലദായകവും വലിക്കുന്നുള്ള കാരണങ്ങൾ.

- ഖെ. സ്നാനത്തിനായിരിക്കുമ്പോൾ വെള്ളത്തോളോളമാകണം മറുകായ്ക്കുമാറ്റമുണ്ടെന്നു മട്ടി ത്തന്നെയുമാകണം.
- ൭൯. ആരോഗ്യത്തെലഭിച്ചാനും സ്ഥിരമാക്കാനുമീവിധം സിദ്ധമാംവിദ്യമരൊന്നു കാണാൻസാധിക്കയില്ലെടോ
- ൮൦. നാഭിസ്നാനത്തിന്നുപിന്നെ 'ജലസ്തംഭ'ത്തിന്നുതഥാ ജലംശീതതരവേണം ഫലംപുണ്ണിഭവിക്കുവാൻ.
- ൮൧. ജലംശീതജമായ് തീരാൻ കാലേതാൻമൺകലങ്ങളിൽ കോരിവച്ചുകിലോപോരും പ്രയാസംചെറുചിലിതിൽ
- ൮൨. സ്നാനപാത്രത്തെയുണ്ടാക്കാ മണ്ഡാകൃതിയിലുത്തമം ലോഹത്താൽതിക്കണം, നീണ്ടവക്കുരണ്ടുപരത്തണം.

മേല്പറഞ്ഞവിധമുള്ള പാത്രത്തിലോ മരോ വൊക്കീൾവരെ വരത്തക്കവണ്ണം വെള്ളം ഒഴിച്ചിട്ടു കാലു പുറത്തു വച്ചുകൊണ്ടു വെള്ളത്തിൽ ഇരിക്കുക. കാൽ മുട്ടുകൾ മുതൽ കീഴോട്ടുള്ളഭാഗങ്ങളും വൊക്കീൾ മുതൽ മേലോട്ടുള്ള ഭാഗങ്ങളും നന്നയരുത്. അനന്തരം പരുപരുത്ത തുണിക്കുപ്പണം കൊണ്ടു (വദർ തുണി, കാക്കിത്തുണി, ചാക്കിൽ തുണ്ടു് ഇവയിലേതായാലും മതി) വയറു തിരുമ്മണം. തിരുമ്മലിന്റെ സമ്പ്രദായത്തെപ്പറ്റി കൂണി അത്ര വിശദമായൊന്നും പറയുന്നില്ല. വൊക്കീളിന്റെമേൽഭാഗം വിചങ്ങത്തിലും കീഴ്ഭാഗം കീഴോട്ടും തിരുമ്മണമെന്നു അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളു. വൊക്കീളിന്റെ മേൽ ഭാഗം തിരുമ്മുന്നതിൽ ഭിന്നാഭിപ്രായക്കാരണ്ടു്. ചുൻ കടൽ ഇടത്തുഭാഗത്തേക്കു പോകാൻ വിചങ്ങുന്ന വൊക്കീളിനു മേൽവശത്തു വലത്തു നിന്നു ഇടത്തോട്ടു തിരുമ്മണമെന്നു ഒരു പക്ഷക്കാർ, ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടും വലത്തു നിന്നു ഇടത്തോട്ടും തിരുമ്മണമെന്നു മരൊരു കൂട്ടർ, ഇങ്ങിനെ തിരുമ്മുന്നതു ഒന്നിന്നൊന്നു് എതിരായതുകൊണ്ടു ഫലം പുജ്യമെന്നു ഒരുകക്ഷികൾ, ഇങ്ങിനെയൊന്നു മല്ല മാംസപേശികളുടെ കിടപ്പനുസരിച്ചു വൊക്കീളിനു മേൽ വശം തന്നെ നാലായിത്തരിച്ചിട്ടു പ്രത്യേകം തിരുമ്മണമെന്നുള്ള അഭിപ്രായക്കാരും ഉണ്ടു്. പുങ്ങിനെയായാലും തിരുമ്മിയാൽ അതിന്റെ ഫലം കിട്ടുമെന്നു ഇനിയൊരു കൂട്ടർ വാദിക്കുന്നു. മദ്ധ്യവസ്ത്രം കലശലായുള്ള വടക്കു ആദ്യം പറഞ്ഞതുപോലെ വലത്തുനിന്നും ഇടത്തോട്ടു തിരുമ്മുന്നതാണ് നല്ലതു്. മറുള്ളവക്കു രണ്ടാമതോ മൂന്നാമതോ പറഞ്ഞ വിധം ചെയ്യാം. ഓരോ തവണയും തുണി വെള്ളത്തിൽ മുക്കണം. വൊക്കീളിനു കീഴ്ഭാഗം നട്ടക്കും രണ്ടു വശങ്ങളിലും നേരെ കീഴോട്ടു തിരുമ്മണം.

സ്നാനത്തിനു അകപ്പാടെ ഉപയോഗിക്കണമെന്നു വിചാരിക്കുന്ന സമയത്തിൽ അധികം ഭാഗവും അന്നാവശ്യ സാധനം അധികം

വ്യവ. മരംകൊണ്ടും ചമയ്ക്കും മിസ്സാനപാത്രമതേവിധം
ചെമ്പിനാൽ തീർപ്പാത്രം താനൊന്നാം സ്ഥാനത്തുനില്പതു്.

തങ്ങിയിരിക്കുന്നിടത്തുള്ള അടിവയർ തിരുമുനതിനുപയോഗിക്കണം. ആകെ സമയത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്നു മേൽ വയറും രണ്ടു ഭാഗം അടിവയറും തിരുമുനതിനുപയോഗിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. സാധാരണയായി ഇത്തരം സ്സാനങ്ങളെല്ലാം ശരീരം കുളിരുത്തുവരെയോണു ചെയ്യേണ്ടതു്. എന്നാൽ ചില ആളുകൾക്ക് നാലഞ്ചു മണിക്കൂർ വരെയിരുന്നാലും കുളിരു തോന്നാറില്ല. അതുകൊണ്ടു അരമണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ സമയം ആരും തന്നെ നാഭിസ്സാനം എടുക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. അതിനു മുൻപു കുളിരുന്നു എങ്കിൽ അപ്പോൾ എഴുന്നേല്ക്കണം. അപ്പോൾ തന്നെ ദേഹമാസകലം വെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകിയോ വെള്ളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങിയോ കുളിക്കാം. കുളിച്ചു കയറിയാൽ, വെയിലത്തു നടക്കുക, വിറകു കീറുക, കിളിയ്ക്കുക, കസന്തെടുക്കുക മുതലായവയിൽ ഏതെങ്കിലും ചെയ്തു ശരീരത്തിന്റെ സ്വതസ്സിദ്ധമായ ചൂടു വരുത്തണം. ചില പുസ്തകങ്ങളിൽ വ്യായാമം ചെയ്തശേഷം കുളിക്കാൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതു നന്നല്ല. കുളി തണുപ്പിക്കുന്നതാണ്. നാഭിസ്സാനം കൊണ്ടു തണുത്തിരുന്ന ദേഹം വ്യായാമംകൊണ്ടു ചൂടു വരുത്തിയ ശേഷം വീണ്ടും തണുപ്പിക്കുന്നതു ദോഷകരമാണ്. വിയർത്താലിക്കത്തക്കവണ്ണവും കുളി അത്യാവശ്യമായിത്തോന്നത്തക്കവണ്ണവും അത്ര കടുത്തവ്യായാമം ആവശ്യമില്ല. സ്സാനവും വ്യായാമവും കഴിഞ്ഞു കറേനേരം വിശ്രമിക്കാതെ ആഹാരം കഴിക്കരുതു്. വെള്ളം കുടിക്കുകപോലും അരുതു്. വ്യായാമത്തിനു മുൻപു് ദേഹം തണുത്തിരിക്കുമ്പോൾ എന്തു തന്നെ കഴിച്ചാലും അതു പൂർണ്ണമായി ദഹിക്കുകയില്ല. സ്സാനാനന്തരം വ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതു ദോഷകരമാണ്. ആവിസ്സാനത്തിനു ശേഷം അത്യാവശ്യമായി ചെയ്യേണ്ട നാഭിസ്സാനം അല്ലാത്തപ്പോഴും ചെയ്യാം. കലശലായ ക്ഷീണംമുള്ളവർ വെള്ളത്തിൽ നിന്നെഴുന്നേറ്റാൽ ഉടൻ ദേഹമാസകലം കഴുകാതെ ചൂടു വരാനയേി പുതുച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കണം.

അനാവശ്യ സാധനങ്ങൾ നശിക്കുന്നതിനാൽ വരാനിരിക്കുന്ന രോഗങ്ങളെ പോലും തടയുന്നതിനു നാഭിസ്സാനത്തിനു കഴിയുന്നു. ദുർമ്മേദഃകേന്ദ്രമായ ഉദരത്തെ മർദ്ദിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മറ്റൊരു ശിശിരീകരണ സ്സാനത്തിനും ദുർമ്മേദോസംഹാരത്തിൽ ഇത്രത്തോളം സാമർത്ഥ്യം കാണുകയില്ല.

ശ്വാസകോശം സംബന്ധിച്ച ക്ഷയം മുട്ടൽ മുതലായ രോഗങ്ങളുള്ളവർ ആ അവയവം തണുക്കുന്നവണ്ണം ഇരുന്നുസ്സാനം ചെയ്യുന്നതു നന്നായിരിക്കും. അതായതു അവർ പൊക്കിൾവരെയെന്നുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ കണക്കു മാറി തോൾവരെയെന്നാകണം. മറ്റൊന്നു വ്യത്യസ്തപ്പെടുത്തേണ്ട.

- വൃശ്. ഘർമ്മസ്നാനാദികരംകുള്ള സാമഗ്രികളശേഷവും കടയിൽകിട്ടിടുംവാങ്ങാൻ പ്രയാസംചൊറുമെന്നിയേ
- വൃശ്. ജഗസ്പർശാവ്യമാംസ്നാനം തൻവിധത്തെക്കമിക്കുവൻ വാല്യോചെയ്യാസ്നാനപാത്രം താനോനീരാൽനിറയ്ക്കണം.
- വൃശ്. ഇരിയ്ക്കാൻവയ്ക്കണംപീഠം; തന്മേൽഭാഗമൊരല്പവും നനയാത്തവിധംമാത്രം ശീതവെള്ളമൊഴിക്കണം.
- വൃശ്. ആസനത്തിങ്കലേറിട്ടു കാൽരണ്ടുനനയാതെതാൻ വെള്ളത്തിൻവെളിയിൽ ചേർത്ത്ത്യാസ്നമയോടുമിരിക്കണം.
- വൃശ്. സ്ത്രീക്കുപുരുഷനും തുല്യമിത്രയുഭോഗമെപ്പൊഴും ശീഷ്യംഭേദപ്പെടും, ചൊല്ലാം പുരുഷൻ കായ്മമാദ്യമായ്.
- വൃശ്. മേൽപ്രകാരമിരുന്നിട്ടു ലിംഗാഗ്രതപക്കമല്ലവേ വലിച്ചിട്ടഥലിംഗാഗ്രം മറച്ചിട്ടുശരിക്കടൻ
- വൃശ്. തപഗ്രത്തെയിടംകൈതന്നുശ്യാംകൊണ്ടുമല്ലവേ ചൂണ്ടാണിയോമധ്യമയോ ചേർത്തുകൂട്ടിപിടിക്കണം
- വൃശ്. ഇപ്രകാരംപിടിച്ചുള്ളതൊലിവെള്ളത്തിൽമുക്കണം വലകയ്യാൽകോമളമാംത്രണിതന്നുടെ തുണ്ടിനാൽ

കാലിൽ കൂടിയുള്ള രക്തപ്രവാഹം വളരെ മന്ദമാകുകൊണ്ടു കാൽ കോച്ചുമെന്നു വിചാരിച്ചാണു മുട്ടും കീഴുവശവും നന്നയ്ക്കരുതെന്നു വിധിച്ചിരിക്കുന്നതു്. കാൽകോച്ചുമെന്നു ഭയമുള്ളപക്ഷം ആഭോഗം രോമകുന്വിളികൊണ്ടു മുടാൻ ക്രമി വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഉള്ളുകാൽ ചെതുകിച്ചപോലെ തൊലിയിളകിപ്പോകുക, പ്രണപ്പെട്ടുക, വെടിക്കുക മുതലായ രോഗങ്ങളുള്ളവർ ധാടങ്ങൾ നന്നച്ചിരുന്ന നാഭിസ്നാനം ചെയ്യുന്നതു ഗുണകരമായി കാണപ്പെടുന്നു.

85-106. ജലസ്നാനം, ഭഗപ്രമാർജ്ജനം, ഉപവേശസ്നാനം, ഇത്യാദിനാമധേയങ്ങളുള്ള Sitz bath വർണ്ണിക്കുന്നു. ഇതുരണ്ടുവിധത്തിലാകാം. വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയിരുന്നും, കരയ്ക്കിരുന്നും, പുരുഷനും സ്ത്രീക്കും ഈ സ്നാനം വ്യത്യസ്തരീതിയാലാണ്. പുരുഷൻ ചെയ്യേണ്ട രീതിപറയുന്നു. സ്നാനപാത്രത്തിൽ നിറയെ തണുത്തവെള്ളമൊഴിക്കുക. വെള്ളത്തിനു അല്പം മുകുളിൽ പൊങ്ങിയിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അതിനകത്തു ഒരു പീഠം വച്ചിട്ടു കാൽ വെളിയിലിട്ടുകൊണ്ടു അതിന്റെ വക്കിനോടുടുത്തിരിക്കുക. ഒന്നരണ്ടു പറയിൽ കുറയാതെ വെള്ളം കൊള്ളുന്ന ഒരു പാത്രം നിറച്ചു വെള്ളമൊഴിച്ചു ഏകദേശം പാത്രത്തോളം പൊക്കമുള്ള പീഠം അടുപ്പിച്ചിട്ടു അതിന്മേലിരുന്നാലും മതി. പിന്നീടു ലിംഗത്തിന്റെ അറ്റത്തെ തൊലിവലിച്ചുനീട്ടി മാംസഭാഗത്തിന്റെ വെളിക്കുകൊണ്ടുവന്നു. ഇടത്തുകയുടെ മു

ൻ. മേൽപ്രകാരംപിടിച്ചുള്ള ചമ്രാഗ്രംമാത്രമങ്ങനെ നിറുത്താതെതലോടേണ മരണാഴീകയെകിലും

ൻ. ആകാശമാരുമണിക്കൂറു മതിൽകൂടുതൽനേരവും രോഗസ്ഥിതിക്കുചേരുന്ന മട്ടിലീസ്സാനമുത്തമം.

ൻ. മുത്രാശയാദിസഞ്ചന്ധിരോഗത്തിൽപുണ്ണമായ്ഫലം സിദ്ധിക്കും വാരസഞ്ചന്ധിരോഗവസ്തുത്തിലുംതഥാ.

ൻ. വായുമുട്ടലണഞ്ഞെന്നാ ലിതുപോലൊരുവിദ്യയും പെട്ടെന്നുഫലമേകുന്നമട്ടിലൂർപ്പിയിലെങ്ങുമേ.

ൻ. ഓജസ്സിൻവൃദ്ധിയുണ്ടാക്കും ഷണ്ഡതപംരീത്തുകാന്തിടും ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനംനീക്കും ധ്വജത്തിൻബലമേറീടും

ൻ. വാജീകരണശാസ്ത്രങ്ങളിസ്സാനത്തൊടുതോറുപോം മുഷ്ടിമൈഥുനദൃശീലം കത്തിക്കാളുന്നകാമവും,

ൻ. ചലംപോക്കുംപിന്നെ മുത്രമൊഴിവുമാറുരോഗവും മാറാനിതിൽപരംസിദ്ധവിദ്യയില്ലെന്നുമുഴിയിൽ

ൻ. നിത്യശീലിച്ചവെന്നാകിൽ മഹാമാരികളൊന്നുമേ തീണ്ടുകില്ലതുധൈര്യം താനാരോഗ്യം ഹസ്തുസംസ്ഥമാം.

ഹ. ജലസ്വർവുമാനാഭിസ്സാനവുംപതിവാക്കകിൽ ആരോഗ്യയുമായുസ്സം ഹസ്താമലകമായ്വരും

ഹ. മേൽപ്രകാരമിരുന്നിട്ടു പെണ്ണാകിലിരുകൈകളാൽ മുണ്ടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിട്ടു യോനിതൻ വെളിയിൽപെടും.

ഞാണിയുടേയും നടുവിരലിന്റേയും ഇടയ്ക്കു തൊലിയുടെ അറ്റം കടന്നു കിടക്കത്തക്കവണ്ണം പിടിക്കുക. ഇങ്ങനെ കടന്നുകിടക്കുന്ന അറ്റം വെള്ളത്തിൽ മുക്കിപ്പിടിച്ചിട്ടു ഒരു ഉദയമായ തുണികൊണ്ടു തൊലിയുടെ അഗ്രഭാഗം മാത്രം കീഴ്പോട്ടുതിരുമ്മണം.

സ്ത്രീയാണെങ്കിൽ ഇങ്ങനെയിരുന്നിട്ടു നേരിയമുണ്ടു വെള്ളത്തിൽമുക്കിയിട്ടു യോനിയുടെ ഇരുവശവും മേലോട്ടുതിരുമ്മണം. ചിലമലയാളവ്യസുകങ്ങളിൽ കീഴോട്ടു തിരുമ്മണമെന്നു പറഞ്ഞു കാണുന്നു. മൂലഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഇംഗ്ലീഷ് തർജ്ജമയിൽ മേലോട്ടോ കീഴോട്ടോ തിരുമ്മേണ്ടതെന്നു വ്യക്തമായിപ്പറഞ്ഞിട്ടില്ല. എന്നാൽ അതിൽ “ഓരോതവണ തിരുമ്മുമ്പോഴും കഴിയുന്നിടത്തോളം വെള്ളം മേലോട്ടുകൊണ്ടുവരണം” എന്നുപറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു കൂടുതൽ സൗകര്യം പ്രമാണിച്ചു ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണ്. എന്നാൽ ഇതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

- ൧൦൨. ഭാഗങ്ങൾമൂടുവായ് മെല്ലെ മേല്പോട്ടേക്കുതലോടണം മുണ്ടിൽകൊള്ളുന്നവെള്ളത്തെ മുഴുവൻകൊണ്ടുചെയ്യണം.
- ൧൦൩. മറുകായ്കൾക്കുള്ളിലും മുവാണുങ്ങൾക്കുപറഞ്ഞപോൽ; വാസ്യാതപം, ഗർഭപാത്രത്തെ ബന്ധിക്കുന്നഗദങ്ങളും;
- ൧൦൪. ആത്മവത്തിന്റെയാധിക്യം, ശൂന്യതപം, കാലദൈർഘ്യവും കാലശീഘ്രതയെന്നല്ലതടീയാമയമാകവെ
- ൧൦൫. ജലസ്തർശാഖ്യമാണ്ണാനംശമിപ്പിക്കുമസംശയം ഗർഭകോലത്തുശീലിച്ചാൽ പ്രസവംസുഖമായ് വരും.
- ൧൦൬. ജലസ്തർശം, ജലംസ് റ്റുളിൻമീതെമൂന്നുവരിൽക്കിടപൊക്കിനിന്തിട്ടുമാം ശേഷം മുൻചൊല്ലിയവിധത്തിലും
- ൧൦൭. രോഗത്തിന്നുനശിപ്പിച്ചും, ശസ്ത്രചേരദത്തയേറുമേ മതംമൂലം മുറിച്ചിട്ടും ചമ്മാഗ്രംനഷ്ടമായ് വരാം.
- ൧൦൮. ചമ്മാഗ്രമീവിധംപോയാൽ ജലസ്തർശംനടത്തുവാൻ സ് റ്റുളിൻമീതെജലംവേണം മൂന്നിഞ്ചിൽകറയാതെയായ്
- ൧൦൯. ആവിധംവെച്ചുവെള്ളത്തിൽ ചെന്നിരുന്നപതുക്കുവേ തുണികൊണ്ടുതലോടേണം താഴെച്ചൊല്ലുംസ്ഥലങ്ങളെ

അരവരെ വെള്ളത്തിൽ കാലു വെളിക്കു വെച്ചുകൊണ്ടു ഇറങ്ങിയിരുന്നും ജലസ്തർശ്ശാനം എടുക്കാം. ഈ സ്താനം സാധാരണ അരമണിക്കൂർനേരം എടുത്താൽമതി. വേണമെങ്കിൽ ഒരു മണിക്കൂറോ അതിൽ കൂടുതൽ സമയമോ ഈ സ്താനംചെയ്യാം. മസൂരിപ്പനി ഇൻപ്ലവൻസാ, മലമ്പനി, തുള്ളപ്പനി, വാതപ്പനി ഇത്യാദി ഏതുതരംപനിയിലും ജലസ്തർശ്ശാനം ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂർ ഇടയിട്ട് 10-20 മിനിട്ടുവീതം ചെയ്യാൽ ശമനംകിട്ടും. വായുമുട്ടൽവരുമ്പോൾ ഈ സ്താനംചെയ്താൽ അതു വേഗത്തിൽ മാറും. ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനം, ധാതുക്ഷയം, അതികാമം മുതലായവയ്ക്കു് ഇതു ഒന്നാംതരം ചികിത്സയാണ്. മൂത്രമൊഴിപ്പു്, ചലം പോക്കു, ആത്മവത്തിന്റെ ആധിക്യവും കുറവും, ആത്മവകാലം നീണ്ടും അടുത്തും വരിക മുതലായ രോഗങ്ങളെ പെട്ടെന്നു ദേദമാക്കും. ഗർഭ കോലത്തു ഇതു ശീലിച്ചാൽ പ്രസവാരീക്ഷ്യങ്ങളൊക്കെയില്ല. സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുള്ള കാലത്തു ഇതു ദിവസവും ചെയ്താൽ രോഗം പകരാനിടയില്ല.

108—110. ലിംഗാഗ്രത്തിലെ തൊലിയില്ലാത്തവർ ജലസ്തർശ്ശാനം ചെയ്യേണ്ട വിധം പറയുന്നു. മുൻ പറഞ്ഞ വിധം വയ്ക്കുന്ന പീഠത്തിനു മീതെ മൂന്നിഞ്ചിൽ കറയാതെ—അരവരെയൊകാം. വെള്ളമുണ്ടായിരിക്കണം. അതിലിരുന്ന അഗ്രചർമ്മത്തിനു പകരം പൂഷ്പണത്തിനും ഗുദത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള പ്രദേശവും നട്ടെല്ലിന്റെ മു

- ൧൧൦. അണ്ഡങ്ങളുടേയും തുടങ്ങുന്നതും ഇടയ്ക്കുള്ള പ്രദേശവും നട്ടെല്ലിൻചുവടുംതന്നെ തടകേണ്ടുന്നതോക്കണം.
- ൧൧൧. ചമ്മാഗ്രഹീനരായോക്കി ജലസ്സർശാന്തരം പക്ഷേഫലത്തിൽ വ്യത്യാസംകണ്ടേക്കാമല്ലമല്ലമായ്
- ൧൧൨. പൊതുവായ് പറയുന്നാകിൽ സ്രീകളെല്ലാമൊരേവിധം ആത്മവത്തിൻറെനാൾമൂന്നും സ്നാനമാകെനിറുത്തണം
- ൧൧൩. ഇച്ചികിത്സതുടങ്ങുമ്പോൾ കണ്ടേക്കാംപലലക്ഷണം മേദോനാശത്തിനാൽ വണ്ണം തീരെയില്ലാതെയായ് വരാം
- ൧൧൪. പരോക്ഷരോഗമോരോന്നും പ്രത്യപ്പെടുവെന്നുമാം. ഒഴുഷധത്താൽമയക്കീട്ടു വച്ചിരുന്നവയുതഥാ
- ൧൧൫. പരുവുചൊറിയുപിന്നെ ചിരദുഃഖമെന്നുവെന്നുമാം ധാരാളമായ് മലംകെട്ടു ഭക്തന്മാരേപ്പോലെയും
- ൧൧൬. വയറിളക്കമുണ്ടായും വന്നേക്കാംചിലവേളയിൽ സേപദമേറാനിറഞ്ഞേക്കാം മൂത്രംധാരാളമായ് വരാം.
- ൧൧൭. മൂത്രംചൂടേറുമേറീട്ടും രക്തത്തിൻനിറമേശിയും പോകുമ്പോൾ നോവുതോന്നിച്ചും ചിലപ്പോളുളവായിടാം
- ൧൧൮. രോഗങ്ങളീവിധംകണ്ടാൽ ചികിത്സയിതുതാൻമതി ജലസ്സർശം പലപ്പോഴും ചെയ്യാകിൽശാന്തമായ് വരും.

വടം (കൈകൊണ്ടു) തടവണം. പകുതി സമയം വീതം ഓരോന്നിനും എടുക്കാം. മുൻപശം മേലോട്ടു തടവുന്നതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

112. സ്രീകൾ തീണ്ടേറിക്കാലത്തു ജലസ്സർമെന്നല്ല യാതൊരു വിധ സ്നാനങ്ങളും ചെയ്യാൻ പാടില്ല. എന്നാൽ അത്യധികമായ മരണം പോക്കുള്ള പക്ഷം ജലസ്സർശം ചെയ്യുന്നതു നല്ലതാണ്.

114. പരോക്ഷം-മാഞ്ഞു നില്ക്കുന്നതു്. ഒഴുഷധ....തഥാ-ഒഴുഷധം രോഗത്തെ നശിപ്പിക്കയല്ല അതിൻറെ ശക്തിതല്പോലത്തേക്കു കറുപ്പ് മയക്കിയിടുകയാണ്. ദേഹത്തിനു ചെയതന്യമുണ്ടാകുമ്പോൾ അതിനെ ബാധിച്ഛരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും അപ്പോൾ രോഗം ഒന്നിളകുകയും ചെയ്യും.

116. സേപദം-വിയർപ്പ്.

118. ജല....ശാന്തമായ്തരും-അങ്ങിനെയുള്ള ഘട്ടങ്ങളിൽ ദിവസത്തിൽ പല പ്രാവശ്യം-രണ്ടു മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു-ജലസ്സർശം എടുത്താൽ വെട്ടെന്നു രോഗം മാറും.

൧൧൯. രോഗത്തിന്റെറയിളക്കത്തെ കണ്ടാൽഭക്ഷണമൊട്ടുമേ കഴിക്കൊല്ലാജലംമാത്രം പാനംചെയ്തുവസിക്കണം.

൧൨൦. ശുദ്ധവായുനിറഞ്ഞീടും പ്രദേശത്തുകിടക്കണം അതുഞ്ചുനാഴികയ്ക്കാരോ ജലസ്വർശംനടത്തണം

൧൨൧. ജലസ്വർശംകഴിഞ്ഞാകിൽ പുതച്ചുടുക്കിടക്കണം ദേഹത്തിൽചൂടുവേണ്ടുംപോൽ വരുംവേളവരയ്ക്കുമേ

൧൨൨. ആവിസ്സാനങ്ങളുംമറ്റും ചിലപ്പോൾവേണ്ടതായ് വരും സൂര്യരശ്മികളാവുംപോൽ ഏകദേശംതൂവിശിഷ്ടമാം.

൧൨൩. രോഗങ്ങളിലകുന്നേരത്തു ഞാകൊല്ലാപരിഭ്രമം ശാന്തമാനസരാസ്തിണ്ടും തുടന്നാലിച്ചികിത്സയേ,

൧൨൪. വേഗമാരോഗ്യമുണ്ടാകും സംശയംവേണ്ടലേശവും അനേകംപേരിതേമട്ടിൽ പൂണ്ണാരോഗ്യത്തെനേടിനാർ (യുഗ്മകം)

൧൨൫. രോഗങ്ങളിലകുന്നാകിൽ ചികിത്സയുടലേറ്റതായ് ചിന്തിച്ചുകിടന്നോഷം പൂണ്ടുവീണ്ടും നടത്തണം.

൧൨൬ ജലസ്വർശമാ നാഭിസ്സാനവും ദിവസംപ്രതി രോഗസ്ഥിതിക്കയോജിച്ച മട്ടിൽച്ചെയ്യാം യഥേഷ്ടമായ്

൧൨൭ ഒന്നോ രണ്ടോ പിന്നെന്നാലോ ആരോഗ്യവണ വീതവും സ്സാനത്തിൽ കാലദൈർഘ്യത്തെ നീട്ടിയും ചെയ്യുകനപഥം

119. "രോഗമുള്ളപ്പോൾ ഭക്ഷണം വിഷമാകുന്നു." എന്നത്രെ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരുടെ മതം.

123—124. ശമനകരമായ രോഗാധിക്യം കണ്ടു ഭയപ്പെട്ടാതെ പ്രകൃതി ചികിത്സ തന്നെ തുടരേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാണ്. അതിനു തക്ക ധൈര്യമില്ലാത്തവകളുതിന്റെ മമത്തായ ഫലം അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല. അപ്രകാരം ധൈര്യം അവലംബിച്ചിട്ടുള്ള അനേകർക്കു രോഗനരകത്തിൽ നിന്നു കരോൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ആ ഘട്ടത്തിൽ ധൈര്യം ഹീനരായി ഇതര വൈദ്യന്മാരെ അശ്രയിക്കുന്നവരാണ് പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കു അപകീർത്തി വലിച്ചു വയ്ക്കുന്നത്.

125. ചികിത്സ വിടിക്കുമ്പോൾ രോഗം ഒന്നിളകുമെന്നു മറ്റു പക്ഷവൈദ്യശാഖക്കാരും പറയാറുണ്ട്.

126—127. ശരീരത്തിന്റെ ഓജസ്സിനനുസരിച്ച ജലസ്വർശനാഭിസ്സാനങ്ങളുടെ സമയദൈർഘ്യവും ഏണ്ണവും കൂട്ടാം.

- ൧൨൮. ഉള്ളിൽപ്പഴുപ്പുധാരാളം വന്നുകേറിക്കിടക്കുകിൽ ജലസ്വശ്ശതലോടുന്ന തൊലി താൻറയടുക്കലായ്
- ൧൨൯. പൊട്ടിപ്പഴുത്തൊലിച്ചേക്കാം ചിലകാലത്തു നിർഭരം ഉള്ളിലുള്ളപഴുപ്പെല്ലാം വേറേവഴി ഗമിക്കുകിൽ
- ൧൩൦. പൊട്ടലീവണ്ണമുണ്ടാകയില്ലെന്നുള്ളതു നിശ്ചയം പൊട്ടലീവണ്ണമുണ്ടായാൽ ചെയ്യേണ്ടും വിധിചൊല്ലാവൻ.
- ൧൩൧. ജലസ്സർശം കോമളതപം കൂട്ടുമുണ്ടാൽ നടത്തണം എന്നല്ല മുണ്ടെന്നായി നനച്ചിട്ടുടമക്കണം.
- ൧൩൨. ഇതിട്ടുകെട്ടണം പൊട്ടൽപെട്ട ദിക്കിലനന്തരം കവചിത്തുണ്ടുകൊണ്ടാ ക്കെട്ടിട്ടു മൂടുക നല്ലപോൽ.
- ൧൩൩. തീവ്രവേദന വന്നെന്നാൽ ജലം കെട്ടിലൊഴിക്കണം; ഇതവിധം ചെയ്തവന്നാകിൽപ്പൊട്ടൽ പെട്ടെന്നുമാറിടും.
- ൧൩൪. അത്യന്തതീവ്രരോഗത്തിൽ സ്നാനം സൂക്ഷിച്ചുചെയ്യണം സ്നാനങ്ങളുഖിലം തീരെ സപ്തകാലനേരത്തണം.
- ൧൩൫. ശ്രദ്ധയോടല്ലുമായിട്ടു ചെയ്യേണ്ടും കാലവും വരും തീരെവർജ്ജിച്ചിടേണ്ടുന്ന കാലം കണ്ടുചിടിക്കാവൻ.
- ൧൩൬. നല്ലപാണിത്യമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ സാധ്യമായ് വത്ര ദീർഘകാലപ്രയത്നത്തിൻ ഫലം പാണിത്യമോക്കണം.
- ൧൩൭. പാണിത്യം പൂണ്ണമായിട്ടേ മഹാരോഗചികിത്സകൾ കയ്യേറിക്കാവാനൊരുങ്ങാവൂ പിശകാമല്ലായകിലോ.

131-133. നനച്ചുതണി രണ്ടുമൂന്നു മടക്കിട്ടുകെട്ടി അതിന്റെ മുകളിൽ കമ്പിളിത്തുണി വച്ചു കെട്ടണം. വലുതായ വേദന തോന്നുന്നപക്ഷം വെള്ളം മുറയ്ക്കു പകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം. നനച്ച തുണിവച്ചു കെട്ടുന്നതിനുപകരം നല്ല ചെളി കഴച്ചുതേച്ചാലും മതി. ഉണങ്ങുമ്പോൾ കഴുകിക്കളഞ്ഞു പുത്തൻ ചെളിയിടണം.

134-149. ഗൃഹ്യഭാഗത്തെ പ്രണം അതികലശലായാൽ ജലസ്സർശം നിത്തിവയ്ക്കേണ്ടതായും വരും. ചിലപ്പോൾ സ്നാനത്തിന്റെ സമയം കുറച്ചാൽ മതിയായിരിക്കും. ഇതിന്റെ സൂക്ഷ്മം കണ്ടുപിടിക്കാൻ നല്ല പാണിത്യം വേണം. വളരെ രോഗികളെ ചികിത്സിച്ചും അതിനിടയിൽ വന്നുകൂട്ടുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ പ്രതിവിധി കണ്ടുപിടിച്ചും മറ്റും പലവിധത്തിൽ പരിചയം സിദ്ധിച്ചെങ്കിലേ പാണിത്യമുണ്ടായി എന്നു വിചാരിക്കാൻ പാടുള്ളു. അങ്ങിനെച്ചെയ്തവർ മൗത്രമെ (138-139 പദ്യങ്ങളിൽ പറയുന്ന മാതിരി) മഹാരോഗങ്ങൾ മാറാൻ ഒരുമ്പെടാവൂ. ഭക്ഷണക്രമവും

൧൩൮. അസ്ഥിസ്രാവം, ഷയം, കഷ്ടം, മുത്രകൃമി, ചന്ദ്രോദരം, രാജയക്ഷ്മാ, വചസ്കാരം, ഘോരകാസം, ഭ്രാന്ദരം.

൧൩൯. ഭ്രാന്തം പ്രമേഹവുമരണം മഹാരോഗങ്ങളാകയാൽ ഇവമാറാൻ വൈദ്യമുഖലിരത്നങ്ങൾക്കേ കഴിഞ്ഞിട്ടു.

൧൪൦. സ്നാനം ഭക്ഷണമീരണ്ടും കൊണ്ടുനിശ്ശേഷരോഗവും തീർച്ചയായിട്ടുമാറിപ്പിക്കാമേതുകാലത്തിലാകിലും.

൧൪൧. എല്ലാരോഗിയിലും രോഗമില്ലാതാക്കാനസാധ്യമാം ദഹനം ശരിയാക്കാനായ് സാധിച്ചാൽ സാധ്യമാണ്.

൧൪൨. ശരീരമെണ്ണ നിശ്ശേഷം നശിച്ചെങ്കിലസാധ്യമാം; വേണ്ടപോലെ സഹായിച്ചാൽ സ്വന്തംജോലികളൊക്കെയും

൧൪൩. ചെയ്യാനശേഷമില്ലാത്തവയെല്ലാം ദഹത്തിൽ സർവ്വരോഗവും ഉക്തസ്നാനങ്ങളാൽ നന്നം വ്യക്തമായിട്ടുമാറിടാം.

൧൪൪. വേണ്ടപോൽസ്നാനവും ഭക്ഷ്യക്രമവുംകൊണ്ടുമാത്രമായ് ദഹനംശരിയാക്കാത്ത രോഗിമാരുടെയാമം.

൧൪൫. വേരോടത്തുകളയാനാലും സാധ്യമാണ് പാരമാശ്വാസവും ശാന്തിസാരവും വന്നുചേർന്നിട്ടും.

൧൪൬. രോഗനിർണ്ണയസക്തത്തിൽ ചൊന്നതത്വങ്ങളൊക്കെയും ഗ്രഹിച്ചു പരിശീലിച്ചാൽ ദീർഘകാലശ്രമത്തിനാൽ

൧൪൭. സുസാധ്യം, സാധ്യവും, പിന്നെ കൃമിസാധ്യസാധ്യവും ക്ഷിപ്രസാധ്യമിത്യാദി കാണുവാൻ ശക്തികൈവരും.

സ്നാനങ്ങളും കൊണ്ടു എല്ലാ രോഗങ്ങളും മാറുമെങ്കിലും, എല്ലാ രോഗികളേയും സുഖപ്പെടുത്താൻ അസാധ്യമാണ്. ദഹനം പൂർണ്ണമാക്കാൻ സാധിച്ചാൽ ഏതു രോഗിയുടെ രോഗവും മാറാം. ഓജസ്സു നശിച്ചവന്റെ രോഗം മാറുകയില്ല. ശരീരവ്യയനങ്ങൾക്കു സ്വന്തം ജോലികൾ നിർവ്വഹിക്കാൻ ശേഷിയുണ്ടെങ്കിൽ സ്നാനങ്ങൾ കൊണ്ടു കൃത്യം ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചു സർവ്വ രോഗവും മാറാം. ദഹനം ശരിയാക്കാത്തവർക്കും പൂർണ്ണ സുഖം കിട്ടുകയില്ല. എന്നാൽ വളരെ ആശ്വാസവും രോഗത്തിനു കുറവും ഉണ്ടാകും. രോഗനിർണ്ണയായുധത്തിൽ വിശ്വരിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതനുസരിച്ചു രോഗികളെ പരിശോധിച്ചാൽ നിഷ്പ്രയാസം ദേഹമാകനതും ക്രമേണ ദേഹമാകനതും പ്രയത്നിച്ചാൽ ദേഹമാകനതും ദേഹമാകാത്തതും എളുപ്പത്തിൽ ദേഹമാകനതുമായ കേസുകൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയും. ഇങ്ങനെ രോഗസ്ഥിതികളെ പഠിപ്പിക്കാൻ പഠിച്ചശേഷമേ ചികിത്സ തുടങ്ങാവൂ. വേണ്ട അറിവുകൾ

൧൪൮. ഈ വിധം വേണ്ട പാണ്ഡിത്യം സമ്പാദിക്കണമദ്യമായ്
പിന്നീടു മാത്രമേയാകൂ ചികിത്സോദ്യമമേവനം.

൧൪൯. അപൂണ്ണജ്ഞാനദോഷങ്ങളുസംഖ്യങ്ങൾ ധരിക്കണം;
തൻമൂലം ശാസ്ത്രദൃഷ്ടിത്തി ജീവഹാനികളേപ്പെടും.

൧൫൦. തീപ്പൊള്ളൽ, മുറവും പിന്നെ വിഷമേന്തുന്ന ജീവികൾ
കുടിച്ചും കൊത്തിയും കൊമ്പാലിറുക്കീട്ടും ഭവിപ്പതാം.

൧൫൧. വല്ലായ്മ കളയാൻ ചൊല്ലാം സൂത്രമിശ്ശാസ്രസമ്മതം
തീപ്പൊള്ളലുളവാക്കുന്നതാൽ പൊള്ളിയാഭോഗമപ്പൊഴേ

൧൫൨. വെള്ളത്തിനടിയിൽ താഴ്ത്തി വെച്ചുകൊള്ളണമിങ്ങനെ
ചൂടും വേദനയും തീരുന്നേരത്തോളം പിടിക്കണം.

൧൫൩. താഴ്ത്തിപ്പിടിച്ചു വയ്ക്കുമ്പോൾ കൂടും നൊമ്പരമെങ്കിലും
സ്വപ്നനേരം കഴിഞ്ഞെന്നാൽ പോകും വേദന നിണ്ണയം

൧൫൪. ഒഴുക്കുള്ള ജലംകിട്ടാൻ മാറ്റമുണ്ടെങ്കിലുത്തമം
ഇല്ലെങ്കിലുടനേ കിട്ടും വെള്ളം കൊള്ളിക്കണം ദ്രവ്യം.

൧൫൫. ഏവം വേദന നീക്കീട്ടു ശീലക്കഷണമാദരാൽ
നനച്ചിട്ടു പലേവട്ടം മടക്കിയതിനെത്തലാ

൧൫൬. പൊള്ളലേശിയഭോഗത്തു ശരിയായ് നോക്കിവയ്ക്കണം
പൊള്ളലിന്നിരുഭോഗത്തു മോരോയിശ്ചുകിടക്കണം.

൧൫൭. ആമട്ടിലതുവച്ചിട്ടു പിന്നീടതിനുമീതെയായ്
കമ്പിളിത്തു നീയും ചേർത്തുകെട്ടണം നോവുകൂടുകിൽ.

൧൫൮. കെട്ടിൻമീതെത്തണപ്പുള്ള വെള്ളംവീഴ്ത്തുകതൽക്ഷണം
ഏവംവേദനകൂടുന്നനേരത്തെല്ലാമൊഴിക്കണം.

൧൫൯. നാഭിസ്നാനം ജലസ്സർഗ്ഗമിവ ചെയ്തിട്ടുക്ഷേണം
ലഘുവായിട്ടു ചെയ്തെന്നാൽ പൊള്ളലെല്ലാം പഠന്നപോം.

ടാതെ ചികിത്സ തുടങ്ങുന്നവർ അനവധി തരക്കേടുകൾ വരുത്തും.
ഇത്തരം പണ്ഡിതജന്യന്മാർ പ്രകൃതിവൈദ്യത്തിനു ദൃഷ്ടിത്തിയും
അനവധി രോഗികൾക്കു ജീവഹാനിയും ഉണ്ടാക്കിത്തീക്കും.

150. വിഷമേന്തുന്ന ജീവികൾ-പാമ്പ്, തേളു്, പഴുതാര, ക
ടുന്തൽ മുതലായവ.

155-158. കട്ടിയുള്ള തുണി മൂന്നോ നാലോ മടക്കി നനച്ചു
കെട്ടിയശേഷം പുറത്തു കമ്പിളിത്തുണി കെട്ടണം. തുണി പൊള്ളി
യ ഭാഗം കവിഞ്ഞു നാലുവശത്തും കൂടുതൽ കിടക്കണം. വേദന കൂ
ടുതലുള്ള പക്ഷം മുറയ്ക്കു വെള്ളം പകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം.

- ൧൬൦. മുറിഞ്ഞാലുടനേ ചോരനിറുത്തും ക്രിയചെയ്യണം;
അതിനു മേൽപ്രകാരത്തിൽ തുണിബന്ധിക്കണംക്ഷണം.
- ൧൬൧. പിന്നീടാക്കട്ടെ വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങുമാറാക്കിവയ്ക്കണം
ഏവംവേദനമാറുന്നനേരത്തോളമിരിക്കണം.
- ൧൬൨. എന്നാൽ വേദനമാറിടാൻ ചിലപ്പോൾചെറുകൂടുതൽ
നേരംവേണ്ടിവരും ക്രസാതത്രനേരം ചിടിക്കണം.
- ൧൬൩. പൊള്ളലിൽ കെട്ടുവാനാദ്യം വെള്ളത്തിൽതാഴ്ത്തിവയ്ക്കണം
മുറിവിൽക്കെട്ടു കെട്ടിടുവേണം വെള്ളത്തിൽമുക്കുവാൻ.
- ൧൬൪. ശേഷംകായ്ക്കങ്ങൾ രണ്ടിനും തുല്യമാണുധരിക്കണം
ഒഴുക്കുള്ള ജലംതന്നെ രണ്ടുകായ്ക്കത്തിനുംതരേ
- ൧൬൫. മുറിഞ്ഞോ പൊള്ളിയോ ദോഷമുണ്ടാം ഭാഗത്തെയിടങ്ങനെ
ജലത്തിൽ താഴ്ത്തുവാൻ മാറ്റുമില്ലാത്തോരിടമാവുകിൽ
- ൧൬൬. തണുത്തജലമാഭാഗത്തുടനേതന്നെ വീഴ്ത്തണം
മറുകായ്ക്കങ്ങൾ മുൻചൊന്ന മട്ടിലും ചെയ്തുകൊള്ളണം.
- ൧൬൭. പാമ്പുപേപ്പട്ടിയിത്യാദിവിഷമേന്തുന്ന ജന്തുവിൻ
കടിയേറാകിലും ചെയ്യാം മേൽചൊന്ന പടിയെങ്കിലും
- ൧൬൮. ഘമസ്നാനം വിശേഷിച്ചും കടിപററിയദിക്കിലും
മെയ് മേൽ മുഴുവനും ചെയ്താൽ ക്ഷിപ്രം വിഷമകണുപോം.
- ൧൬൯. ഘമസ്നാനം കഴിഞ്ഞാകിൽ നാഭിസ്നാനം കഴിക്കണം;
സൂത്രസ്നാനം കഴിഞ്ഞാലും നാഭിസ്നാനം കഴിക്കണം.
- ൧൭൦ നാഭിസ്നാനം കഴിഞ്ഞെന്നാൽ സേപമല്ലം വരുത്തുവാൻ
വിഷബാധകളിൽ സൂത്രരശ്മിയേൽക്കുക മുഖ്യമാം.

160—166. തീ പൊള്ളിയാലുടനെ വെള്ളത്തിൽ മുക്കി പിടിക്കയൊ അതിനു സൗകര്യമില്ലാത്തിടമാണെങ്കിൽ ധാര കോരുകയൊ ചെയ്തു കെട്ടിയാൽ മതി. എന്നാൽ മുറിവാണെങ്കിൽ മുഖെ കെട്ടിയശേഷം മേൽപ്രകാരം ചെയ്യണം. എന്നാലും ചോര നില്ക്കുതെവനാൽ ചെളി കട്ടിയിൽ വെച്ചുകെട്ടണം. രക്തപ്രവാഹം നിത്താൻ വെള്ളത്തേക്കാൾ ചെളിക്കു ശക്തി കൂടുതലുണ്ട്.

167—173. പേപ്പട്ടി പാമ്പു മുതലായ വിഷജന്തുക്കൾ കടിച്ചാലും മേൽപ്രകാരം തുണി ചുറ്റി കെട്ടുകയൊ ചെളി ഇടുകയൊ ചെയ്യണം. കഴുത്തിനു കീഴ് ഭാഗം മുഴുവൻ ഉടനെ മണ്ണിനടിയിൽ കുഴിച്ചിടുന്നതു് ഏറ്റവും നന്നു്. ഇങ്ങിനെ ചെയ്തുകൊണ്ടു ആവിന്യാസംകിയശേഷം കരയ്ക്കു കയറ്റി കടി പററിയ ഭാഗത്തു ആവി

- ൧൭൧. വെയിലത്തു നടന്നിട്ടോ വ്യാധാമംചെയ്തതന്നെയോ വിയപ്പിലും വരുത്തേണ്ടകാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധവയ്ക്കണം.
- ൧൭൨. വിഷബാധകളുണ്ടായാൽ ഭക്ഷണം ലഘുവാക്കണം വേവിക്കാത്തൊരു ധാന്യത്തെകൊടുക്കാം നൽപഴുക്കളും.
- ൧൭൩. ദാഹംവരുകിലോനൽകാം ശ്രദ്ധശീതജലംസദാ ഇളനീർവെള്ളവും കൊള്ളാം മറ്റുള്ളവയൊഴിക്കണം.
- ൧൭൪. തേളും കടന്നലും മറ്റും കുത്തിയാൽ, പൊള്ളലിൻവിധം ചികിത്സചെയ്തവെന്നാകിൽ ശാന്തമാംശങ്കയെന്നിയെ
- ൧൭൫. പൊള്ളലും മുറിവും ക്ഷേപളബാധയും വരികിൽദ്രവം ആരോഗ്യം പൂണ്ണമാണെങ്കിൽ ശീല്രമായതുശാന്തമാം.
- ൧൭൬. ദുമ്പേദസ്സനിറഞ്ഞാകിൽ ദീർഘകാലശ്രമത്തിനാൽ മാത്രമേശമനംകിട്ടു രോഗകാര്യവുമീവിധം.
- ൧൭൭. വരുംരോഗങ്ങളോരോന്നും കൊല്ലുമെന്നുള്ളപേടിയെ തീരെദൂരെയ്തിച്ചാലെ പൂണ്ണാരോഗ്യംലഭിച്ചിട്ടു.
- ൧൭൮. എത്രയാവത്തിയോരോരോ രോഗംകേറിയതകർന്നിലും ചാകാതെകാണമതുണ്ടല്ലോ പലരേയും പലപ്പൊഴും.
- ൧൭൯. രോഗംവരുന്നതാനേര തെല്ലാംചാകുന്നുവെങ്കിലൊ ലോകത്തിൽ കാണമതിനായി ടൂണ്ടാകില്ലെന്നൊരാളെയും.
- ൧൮൦. ഒരേവീട്ടിലൊരേരോഗം കൊല്ലുന്നചിലരക്ഷണം മറ്റുള്ളവരെയെല്ലാം സാധിക്കുന്നില്ലകൊല്ലുവാൻ.
- ൧൮൧. ഒരാളെക്കൊന്നരോഗത്തെ ചികിത്സിച്ചൊരുവൈദ്യനെ തന്നെയാണന്യനാരോഗം വരുമ്പൊഴുംവിളിച്ചത്.

കൊടുക്കണം. ദേഹം മുഴുവനും വിയപ്പിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. പിന്നീടു നാഭീസ്താനം ചെയ്തശേഷം ചൂടു വരുത്താൻ വെയിൽ ഉള്ളിടത്തു നിന്നുംകൊണ്ടു വ്യാധാമം ചെയ്യുന്നത് ഉത്തമം. മറ്റു രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായാലെമ്പോഴെ ഇതിനും ഉപചാരം നന്നു്. അല്ലെങ്കിൽ ചുമ്മുവായ അഹാരവും ശ്രദ്ധജലവും കരിക്കിൻവെള്ളവും ഉപയോഗിക്കാം. ഉപ്പു് ഈ ഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രത്യേകമായും വർദ്ധിക്കണം. വിഷബാധ നീങ്ങിയാൽ സാധാരണപോലെ വേവിച്ചു സാധനങ്ങൾ കഴിക്കാം.

തേളും കടന്നലും മറ്റും കുത്തിയാൽ പൊള്ളലിനും മുറിവിനും പഠഞ്ഞ ചികിത്സ മതി. വിയപ്പിക്കുകയും ആവാം.

- 175. ക്ഷേളം-വിഷം. ശീല്രം-വേഗം.
- 181-183. ഒരു വൈദ്യൻ ഒരു രോഗിയെ ചികിത്സിച്ചു

൧൮൨. എന്നിട്ടുംദേമാകാദം മരിക്കാറുപലപ്പോഴും
ഉണ്ടുനാനമിതേവർക്കും കണ്ടുബോധ്യമതെങ്കിലും

൧൮൩. ഇച്ചികിത്സയിലേപ്പെട്ടിട്ടൊരരോഗിമരിക്കുകിൽ
ചികിത്സയേദൃഷിക്കാനായെല്ലാതും ചാടിയോടുമേ.

൧൮൪. ഡാക്ടർസഞ്ചയമൊട്ടുക്കും വൈദ്യവർഗ്ഗവുമങ്ങിനെ
അസാധ്യമെന്നറച്ചിട്ടു തള്ളിയാരോഗിയാകിലും,

൧൮൫. ഇച്ചികിത്സനടത്തിട്ടു ഗുണംകിട്ടാതെകാൺകിലൊ
ചികിത്സയേദൃഷിക്കാതെയിരിക്കില്ലൊരുകാലവും

(യുഗ്മം)

൧൮൬. രോഗിക്കോവൈദ്യനോചെറുംജ്ഞാനമില്ലിച്ചികിത്സയിൽ
എങ്കിലുംകുറമെല്ലാതും ചികിത്സക്കേപറഞ്ഞിട്ടു.

൧൮൭. ദേഹംസുഗന്ധമില്ലാതായ് ചെല്ലുന്നതായ് ചെല്ലുന്നവേലയെരോഗമായ്
കാണുന്നിതജ്ഞാനത്താലെ ഭീരുതപംവൃണ്ടുലോകതും

൧൮൮. രോഗംവരുന്നനേരത്തു സന്തോഷംകൊണ്ടുശാന്തിയെ
മനസ്സിനുവരുത്തേണം സർവ്വം സർവ്വകാലവും

ദേവ്യെട്ടാതെ മരിച്ചുപോയാലും മറ്റൊരാൾക്ക് അതേരോഗം വ
ന്നാൽ ആ വൈദ്യനെ വിളിക്കാതിരിക്കുന്നില്ല. ചികിത്സകൊണ്ടു
ദേമാകയും മരിക്കയും ചെയ്യാറുണ്ട്. അതിനെന്നിന്നും ആർക്കും പ
രാതിയില്ല. പ്രകൃതിചികിത്സയിലേപ്പെട്ടിരുന്ന ഒരു രോഗി മരി
ച്ചുപോയി എന്നു വരുകിൽ ചികിത്സയെതന്നെ കുറവായാൻ ത
യാറാകുന്നവർ അനവധിയാണ്. മറ്റു ചികിത്സികന്മാരുകൊ
ന്നാലും ആയുസ്സില്ലാഞ്ഞിട്ടെന്നു സമാധാനിക്കും. പ്രകൃതിചികിത്സ
യാകുന്ന സരളശീലരോഗിയെ യമപാശത്തിൽനിന്നു മോചിച്ചി
ല്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ നേരെ ചന്ദ്രമാസവുമായി പുറപ്പെടുകയോ!!

184—185. ഡാക്ടറന്മാരും വൈദ്യന്മാരുമെല്ലാംഒരുപോലെ
ആയുസ്സുറതായി വിധിച്ചു ഉപേക്ഷിച്ച രോഗിയാണെങ്കിലും പ്രകൃ
തിചികിത്സകൊണ്ടു ഉടനെ രോഗം മാറിയില്ലെങ്കിൽ ചികിത്സ
യെ കുറവു പറയാൻ ആളുകൾ തയാറാകുന്നു. ഇതത്ര കഷ്ടം! പല
രോഗികളും മറ്റൊല്ലാ വൈദ്യന്മാരും തള്ളിയശേഷം 'അവസാന
കയ്യായി ഒന്നു പരീക്ഷിക്കാനാണ് പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങുന്നതും.

186. പ്രകൃതിചികിത്സയേക്കുറിച്ച് യാതൊരു ഗന്ധമില്ലാ
ത്ത 'വൈദ്യന്മാർ' അത്തരം രോഗികളെ ചികിത്സിക്കു പലയിട
ത്തും കണ്ടുവരുന്നതാണ്. അതിൽ വരുന്ന അപകടത്തിനും പ്രകൃ
തിചികിത്സാ ശാസ്ത്രത്തിനുമെന്നു അപരാധം!

187—189 ജീവചൈതന്യം ദേഹത്തിലുള്ള ഭൂഷ്മ് പുറത്തു
കളയാനായി ചെയ്യുന്ന പരിശ്രമത്തിന്റെ ഫലമാണ് രോഗമെന്ന

- ൧൮൯. ചിന്തകൊണ്ടുശരീരത്തിൽ രോഗാരോഗ്യങ്ങൾ വന്നിടും പേടിചുരുപ്പകരംരോഗം, വ്യസനംരോഗമേററിടും
- ൧൯൦. വിശ്വാസംകൊണ്ടുരോഗത്തെ പാടേദേപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടുവെദ്യത്തിൻ ശാഖയൊന്നിനിതന്ത്രമായ്
- ൧൯൧. രോഗംനിസ്സാരമെന്നുള്ള ബോധംദേഹത്തിനേററവും വേഗമാരോഗ്യമുണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുമസംശയം
- ൧൯൨. മനസ്സിനുശരീരത്തിൽ യൌവനം സ്ഥായിയാക്കുവാൻ അതുപോൽ മുതിമാറാനും ശക്തിയുണ്ടെന്നുവാസ്തുവം
- ൧൯൩. ഡാക്ടർവയ്യുക്കുവേണ്ടുപോൽ ബോധ്യമാക്കിയസംഭവം ഇഴയിടയ്ക്കുണ്ടുയാരാളും യൂറോപ്യൻപട്ടണങ്ങളിൽ
(യുഗ്മം)
- ൧൯൪. മനസ്സിന്റെറമഹത്വത്തെ പ്പണ്ടുകണ്ടുഷിപുംഗവർ മനോനിഗ്രഹസിദ്ധിക്കും വഴിനേടിക്കൂതാർത്ഥമായ്
- ൧൯൫. മനസ്സിലിലഭിച്ചെന്നാലുണ്ടാകുന്നഗുണങ്ങളെ വണ്ണിക്കും ശാസ്ത്രവും തീർത്തുതന്നിട്ടുണ്ടനമുക്കവർ.
- ൧൯൬. എനിടും കഷ്ടമേകഷ്ടം!! നാമൊട്ടും ശ്രദ്ധവയ്ക്കയോ ശ്രമിച്ചുനോക്കിടുകയോ ചെയ്യാതെ വലയുന്നുവാ.

റിഞ്ഞു യേം കൂടാതെ സമാധാന സന്തോഷങ്ങളോടുകൂടെയിരിക്കണം. യേം കൊണ്ടു പല രോഗങ്ങളും പകരമെന്നുള്ള പരമാർത്ഥം പലക്കും അനുഭവപ്പെട്ടിരിക്കുന്നിടയുണ്ടു്. വ്യസനം കൊണ്ടു് വെട്ടെന്ന് വാലുകുംപോലും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതായി പല അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടു്.

190—191 വിശ്വാസംകൊണ്ടു മാത്രം സകല രോഗങ്ങളും മാറാമെന്നു ഇപ്പോൾ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ടു്. രോഗം സാരമില്ലെന്നുള്ള വിചാരം തന്നെ രോഗാധാനിക്ക് കൈകണ്ട ഒരു വിദ്യയാണു്. രോഗത്തിന്റെ കഠിനതേപ്പറ്റി രോഗിയോടു് നേരിട്ടു പറയരുതു് എന്നു പറയുന്നതും ഇതുകൊണ്ടാണു്.

192—193. യൂറോപ്പിൽ മനോബലത്താൽ വൃദ്ധന്മാർ യൌവനക്കാരായി തീർന്നിട്ടുള്ളതായി അടുത്തകാലത്തുതന്നെ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ചില സംഭവങ്ങൾ ഡാക്ടർ ശിരോമണികളെ അത്ഭുതപരതന്ത്രരാക്കിയിട്ടുണ്ടു്. മരണത്തിനേക്കൂടി അതിശയിക്കാൻ മനസ്സിനു ശേഷിയുണ്ടത്രെ!

194—204. ഈ പക സംഗതികൾ വളരെക്കാലം മുമ്പുതന്നെ അറിഞ്ഞിട്ടുള്ള നമ്മുടെ പുരാതന ഋഷീശ്വരന്മാർ നമുക്കുവേണ്ടി മനോനിഗ്രഹാദികൾക്കുള്ള വഴികൾ ഏല്പിച്ചുതന്നിട്ടുണ്ടു്.

- ൧൯൭. ഞായ്കർഷിമാർമതം പുത്തൻപരിഷ്കാരികളൊടുമേ
മാനിക്കില്ലതുകൊണ്ടല്ലോ ഭീനങ്ങരം നാരയന്നതും
- ൧൯൮. തുണാതുണങ്ങളെച്ചെറുവും വിവേചിച്ചുധരിക്കുവാൻ
ശക്തിയില്ലാതെയാക്കുന്നീപ്പരിഷ്കാരവിപൽപ്രഭം.
- ൧൯൯. ഇന്നനേകൻപറഞ്ഞെന്നു കേട്ടാലേതൊരബലവും
പരിഷ്കാരികൾ കൈയ്ക്കൊള്ളും ഭക്തയാദരപുസ്തകം.
- ൨൦൦. യുക്തിയുക്തമതാമുക്തി ബാലൻചൊന്നാലുമപ്പൊഴേ
സപീകരിക്കണമെന്നാണു വസിയ്യ മുനി ചൊന്നതും
- ൨൦൧. ബ്രഹ്മാവൃതനെ ചൊന്നാലും യുക്തിയില്ലാത്ത സംഗതി
സപീകരിക്കാതെ തള്ളാനും നിർദ്ദേശിക്കുന്നിതാ മുനി.
- ൨൦൨. യുക്തിയാമുര കല്ലിങ്കൽ നല്ലപോലെ യുരച്ചതിൽ
മാറ്ററിഞ്ഞിട്ടു മാത്രം താൻ കൈക്കൊള്ളാമേതുതത്വവും
- ൨൦൩. യുക്തിക്കു ചേർന്നുവെന്നാലും നന്നായനുഭവത്തിനും
യോജിച്ചു കണ്ടുവെന്നാകിൽ മാത്രം സപീകാര്യമാണ്തരം.
- ൨൦൪. പാശ്ചാത്യ ശാസ്ത്രതത്വങ്ങളോതിൻ വണ്ണപ്പകച്ചുപോൽ
മാറിമാറി മറിഞ്ഞീടും സൂക്ഷിച്ചാലിതു ബോദ്ധ്യമോ
- ൨൦൫. എം. ഡി. ബിരുദകാരേറെ വന്നുചേർന്നു കാരണം.
ഇച്ചികിത്സയിലും യന്ത്രം മരുന്നും കത്തിയേറ്റിനാൻ
- ൨൦൬. ഇച്ചികിത്സാനുസ്ഥിന്റെ ദിവാകര നിശാകരർ
കൂണിജസ്സിവാർ രണ്ടാളും തുകും കിരണധാരണി,
- ൨൦൭. രോഗാസകാര പൂരത്തേ ദൂരത്തെള്ളിക്കളഞ്ഞതുടൻ
ആരോഗ്യകാന്തിയുണ്ടാക്കി ലോകമാകെ വിളക്കിടും.

നാമാകട്ടെ അതൊന്നും അറിയാതെയും ഗൌനിക്കാതെയും നിസ്സാരം
വുമാ അത്മസൂത്രപ്രകാരം പാശ്ചാത്യ പരിഷ്കാരഭ്രമത്തിൽ പെട്ടു വല
യുന്നു. ഇതിൽ കവിതയ്ക്കുള്ള വ്യസനാധിക്യം ഈ പദ്യങ്ങളിൽ നി
ന്നു പ്രസ്താവമാകുന്നുണ്ടു.

205. എം. ഡി. മുതലായ ബിരുദകളുള്ള ഡാക്ടറന്മാർ പ്രകൃ
തിചികിത്സയിൽ ഏല്പട്ടതോടുകൂടി ഇതിലും മരുന്നും മറ്റും കട
ത്തിത്തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

206—207. പ്രകൃതി ചികിത്സയാകുന്ന അകാശത്തിലെ സൂ
ര്യചന്ദ്രന്മാരായ കൂണിയും ജസ്മാദും ഒഴുകുന്ന രശ്മിസമൂഹം ത
ന്നെ രോഗതമസ്സിനെ ദൂരത്തെള്ളി എന്നെന്നും ലോകം വിളക്കും. പ്ര
കൃതിചികിത്സാ വിദഗ്ദ്ധന്മാരിൽ കൂണിയും ജസ്മാദുമാണ് പ്ര
ധാനികർ എന്നു ഭാവം.

- ൨൦൮. പുത്തൻ തത്വങ്ങളോരോന്നിൻ കഥ കേട്ടാൽ ഭ്രമിക്കാലാ മുൻപൊന്നപോലുമായിട്ടു മാറു നോക്കി ഗ്രഹിക്കണം
- ൨൦൯. വാനരത്തിന്നു താരണ്യം നൾകന്നൊരു രസായനം ബലാലപഹരിക്കാനായ് കൊല്ലുന്നണ്ടവയെ നരൻ
- ൨൧൦. ഈ വിധം കപിതാരണ്യം ജീവനോടേഹരിച്ചതും യൌവനം വൃദ്ധനേകീടാൻ കത്തിവെക്കുന്നിതീയിടെ
- ൨൧൧. ഏറ്റം വിലപിടിപ്പുള്ളി കത്തിവെപ്പിന്നു വിത്തവും കെട്ടിവച്ചിട്ടു കാത്തിടും വൃദ്ധരത്രയബലരാം.
- ൨൧൨. കൂലിക്കാരുടെ രക്തത്തെ യൂറിവാറിയിട്ടെത്തതാം വിത്തമദ്യത്തിൽ മുങ്ങുന്നീ വൃദ്ധരീ വിധമാവണം.
- ൨൧൩. വിത്തപ്രവാഹ വേഗത്തിൽ മുങ്ങമാരോഗ്യമെങ്ങുമേ പരിഷ്കാര വിഷജ്വാലയെത്തിയാലതു ചത്തുപോം.
- ൨൧൪. വാനരൻ നരനേക്കാളും ശക്തിയുക്തികൾ ചേന്നവൻ ആയിരുന്നാകിലീവണ്ണം സാധിച്ചൊന്നെളതാകമോ?
- ൨൧൫. കുരങ്ങിൻ കലമറെറന്നാൽ ശക്തിയില്ലാ നരൻറയും താരണ്യമീവിധം ശക്തൻ ശ്രമിച്ചേക്കാം ഹരിക്കുവാൻ.
- ൨൧൬. ഇന്നിഷ്ടശ്രീമ താരണ്യം സ്ഥായിയായിട്ടു നില്ക്കുമോ എന്നുപോലും പരീക്ഷിക്കാൻ ക്ഷമയില്ലൊരു വൃദ്ധനും.
- ൨൧൭. പുത്തനായ്ക്കൊന്നൊരിത്തതപം സർവ്വവാനരമാരകം യന്ത്രമായുരിണാമത്തിൽ വന്നുചേർന്നത്ര കഷ്ടമാം.

209-212. കുരങ്ങന്മാരിൽനിന്നും എടുക്കുന്ന 'യൌവനരസായനം' (Elixir of youth) കത്തിവെച്ചു വൃദ്ധന്മാർക്കു യൌവനം കൊടുക്കുമെന്നുപറഞ്ഞു ഡാക്ടറന്മാർ അങ്ങിനെ ചെയ്തുവരുന്നുണ്ട്. ധാരാളം പണം ചിലവാക്കി അനേകം വൃദ്ധന്മാർ ഈ അബദ്ധത്തിൽ പെട്ടുനശിച്ച്. കൂലിക്കാർക്കു ശരിയായ ശമ്പളം കൊടുക്കാതെ കഷ്ടപ്പെടുത്തി പണം സമ്പാദിക്കുന്ന വൃദ്ധകോടീശ്വരന്മാർക്കു ഇങ്ങിനെതന്നെ അബദ്ധം പററണം.

213. ധനം വർദ്ധിക്കുന്നിടത്തു ആരോഗ്യം ക്ഷയിച്ചുകാണുന്നു, അതോടുകൂടെ പരിഷ്കാരം കൂടി എന്തുവോൾ ആരോഗ്യം തീരെ നശിക്കുന്നു.

215. കുരങ്ങുകൾ തീൻപോയാൽ ഈ 'രസായനം' എടുക്കുൻ അഗതികളായ മനുഷ്യരേയും പിടികൂടിയെന്നുവരാം.

217. സർവ്വ വാനരമാരകം-എല്ലാ കുരങ്ങന്മാരെയും നശിപ്പിക്കുന്നത് (218) ഇറച്ചിക്കൊരിയന്മാർ കൂടി ഉപേക്ഷിച്ചിരുന്ന കുരങ്ങിനു കൂരനായ പണ്ഡിതനെത്ര കോലനായി വന്നിരിക്കുന്നത്!

- ൨൧൮. മാംസാംശിയ മശിക്കാതെ തള്ളിയോരു കുരങ്ങിനും കാലനായ് നിതിക്കാലം ചണ്ഡനായോരു പണ്ഡിതൻ.
- ൨൧൯. സ്നേഹത്താലും വിലയ്ക്കായും തൻ ചോര തനിയേ നരൻ കൊടുക്കുന്നെന്ത കേൾക്കുന്നുണ്ടിക്കാലം പല വട്ടവും
- ൨൨൦. ഒരഭാഗത്തെ മാംസത്തെച്ചെത്തി മറെറാരിട്ടത്തരും വെച്ചതയ് ചു മുമൽകീർത്തി പ്രാപിക്കും ഡാക്ടറെത്രയാം.
- ൨൨൧. ആയിരം വത്സരം നീളംചേർന്നായ് സ്ത്രീനീയിടെ വിദ്വയുണ്ടെന്നേ താൻ കണ്ടുവെന്നു ചോഷിപ്പതുണ്ടോരാൾ
- ൨൨൨. ഇന്ദ്രിയം കേട്ടു പെട്ടെന്നു ചാടിപ്പോകാതിരിക്കുവാൻ ഫലം കണ്ടേ വിശ്വസിക്കു എന്തറപ്പാന്നിരിക്കണം.
- ൨൨൩. കുത്തിവെച്ചൊരു സപ്പത്തിൻ കൊത്തിനൊത്ത ഫലത്തി ചേർത്തു വീഴ്ചവുമോജസ്സും ജീവൻപോലും കവന്നിടും. (നേ
- ൨൨൪. കുത്തിവെച്ചാൽ വിഷംനേരെ രക്തത്തിൽതന്നെയെത്തുമേ വേഗം സർപ്പാഗവും നന്നായ്ക്കൊൻ നല്ലമാറ്റുമാം
- ൨൨൫. ഇപ്രകാരം പരന്നിട്ടു ദേഹശക്തികെട്ടുകയാൽ രോഗം വഴിക്കുപോകേണ്ടും മേദസ്സുള്ളിലടങ്ങിടും.
- ൨൨൬. രോഗലക്ഷണമീവണ്ണം മാഞ്ഞു കാണമതു ഭേദമായ് ചിന്തിച്ചുധിക സന്തോഷം പൂണ്ടുരോഗികൾ കെട്ടുപോം
- ൨൨൭. ദീർഘായുസ്സുകൊതിക്കുന്നോൻ ദേഹശുദ്ധിവരുത്തണം; ദേഹശുദ്ധിക്കിതിൽചൊന്ന ഭക്ഷണംസ്നാനസഞ്ചയം
- ൨൨൮. ഇവപോൽസിദ്ധമാം വിദ്വേദറെയൊന്നില്ലഭൂമിയിൽ; നിത്യമായവശീലിച്ചിട്ടുത്യാരോഗ്യമേല്ക്കണം.

223. കുത്തിവയ്ക് പാമ്പിന്റെ കൊത്തിന തുല്യം ദേഹത്തിന്റെ ഓജസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുകയും വീഴ്ചകളുണ്ടാക്കുകയും ജീവഹാനിതന്നെ വരുത്തുകയും ചെയ്യും. 224—226 കുത്തിവയ്ക്കുന്നതുവിഷമാണ്. അതു രക്തംവഴി ക്ഷണേന സർപ്പാഗം വ്യാപിച്ചു ഓജസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഓജസ്സിന്റെ പ്രവൃത്തിഫലമായി വെളിയിൽ പോകാൻ തുടങ്ങിയ മേദസ്സ് [രോഗം] ഉള്ളിൽതന്നെ അടങ്ങുന്നു. അതുകൊണ്ടു രോഗം പോയി എന്ന് കരുതുന്ന രോഗികൾ ഭാവിയിൽ വലിയ ദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്നിടയാകുന്നു.

227—228. ദീർഘായുസ്സു വേണ്ടവർ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ഭക്ഷണവും സ്നാനങ്ങളുംകൊണ്ടു ദേഹശുദ്ധി വരുത്തി ആരോഗ്യം സമ്പാദിക്കുതന്നെ വേണം.

൨൨൯ ദേഹശക്തിദ്രവിപ്പിക്കും വിഷജാലംമരുന്നതൻ
വേഷം കെട്ടിയതായ്ക്കാണമായതെല്ലാം തൃജീകണം.

229. ശരീരഖലം കെട്ടത്തുന്ന വിഷങ്ങൾ മരുന്നിന്റെ ഔ
 പത്തിൽ നമ്മെ ചതിക്കാൻ വരുന്നുണ്ട് "നമ്മുടെ രോഗനിവാര
 ണ സാധനങ്ങളെല്ലാം വിഷങ്ങളാണ്". തൽഫലമായി ഓരോ മാത്ര
 യും ദേഹമുഖ്യാനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു" എന്നു പ്രഥമസർ അലോൻസോ
 ക്ലാക്ക് എം. ഡി. പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. "ശരീര ശാസ്ത്രത്തേയും ചി
 കിത്സാക്രമങ്ങളെയും പഠിച്ചുള്ള പ്രസിദ്ധവും പ്രധാനവുമായ ആം
 ഗല വൈദ്യപുസ്തകങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ മരുന്നുകളുടെ പ്രവർത്തനരീ
 തിയിൽ ഏകമായ ഒരു രശ്മി തന്തുപോലും പതിപ്പിക്കുന്നില്ല"
 എന്നു ഡോക്ടർ ട്രാൾ എം. ഡി. പറയുന്നു. "ഏതെങ്കിലും ഒരു മ
 രുന്നോ വിഷമോ വയറിൽ ചെന്നാൽ വാദ്യപേയങ്ങളല്ലാത്ത എ
 ന്തൊരു പ്രകൃതിതരമായ സാധനം അവിടെയെത്തിയതായി ശ
 രീരാവയവങ്ങളുടെ വാസനാശക്തി പെട്ടെന്നുധരിക്കുന്നു. ദേഹാവയ
 വങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമില്ലാത്ത ഈ (ശത്രു) സാധനം ജീവിതകോട്ട
 യേ എതിർക്കുമെന്നറിഞ്ഞു ജീവ ചൈതന്യം അതിനോടെതിർക്കാൻ
 തയ്യാറാകുന്നു. ആമാശയത്തിന്റെ ഉള്ളറശക്തിയായി പ്രവർത്തിച്ച്
 ഒരു വേസോഡൻമുണ്ടാക്കി വിഷത്തേയോ മരുന്നിനേയോ ചുറ്റിപ്പൊ
 തിഞ്ഞു ആമാശയാന്തർഭാഗത്തെ രക്ഷിക്കുന്നു. ഇതിനാൽ ആമാശ
 യംമാത്രമല്ല ശരീരം മുഴുവൻ ആപനമായി തീരുന്നതിനാൽ സകലാ
 വയവങ്ങളും ഉൽബുദ്ധമായിത്തീരുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ഇത്ര പരി
 ഭ്രമത്തെ ഓജഃപ്രവർണമായ ഫലമെന്നു ഡാക്ടറന്മാർ തെറ്റിദ്ധരി
 ക്കുന്നു. മരുന്നുകൾ സേവിക്കുമ്പോഴെല്ലാം ശരീരം ഇപ്രകാരം ഉൽ
 ബുദ്ധമാകുന്നതിനാൽ ശരീര ചൈതന്യം ക്രമേണ നശിക്കുന്നു. അ
 ണ്ടിനെ ഓജസ്സിന്റെ നഷ്ടം ക്രമാതീതമാകുമ്പോൾ ഡാക്ടറന്മാർ അ
 തിനു ക്ഷീണം എന്നു പേരിടുന്നു. അതായതു ജീവാവസനങ്ങൾ അ
 ലസങ്ങളും പ്രവർത്തനം ശക്തങ്ങളുമായിത്തീർന്നാൽ പിന്നെ മരുന്നുക
 ൾ ചെന്നാൽ വൈരസ്യം കാണിക്കുവാൻ ശക്തിയില്ലാതെയായി
 അതിന്റെ ഇടി സഹിച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിലാണ്
 ക്ഷീണം തീർന്നുണ്ടാകുന്ന ഡാക്ടർ ഒരു പുതിയ ദൃഷ്ടി സൈന്യ
 വുമായി എത്തുന്നത്. അപരിചിതരായ ശത്രുക്കളെ കണ്ടാൽ (പുതിയ
 മരുന്നു ചെല്ലുമ്പോൾ) അല്പപ്രാണനായി കിടക്കുന്ന ചൈതന്യം യോ
 ക്ഷമായി ഒന്നണുൻ എന്നുവരാം. കുറെ കഴിയുമ്പോഴേക്കു ആ ഉണർച്ച
 യും അവസാനിക്കും. അപ്പോൾ വേറെ ഒരു പുതിയ വിഷേഷധം
 കൊടുത്തുനോക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ രോഗിയുടെ ക്ഷമയും ഡാക്ടറുടെ
 പരിശ്രമവും അനുസരിച്ചു മരുന്നു മാറ്റം ഉണ്ടാകും. ഇങ്ങിനെയാ
 ണ് ശക്തി വലുതാകുമായ മരുന്നുകൾ രോഗിയെ മുന്നേതിലും ക്ഷീ
 ണനാകുന്നതു്. ഇതു ശരിയാക്കാമെന്നുള്ളതിലേക്കു ഉത്തമമായ തെ
 ദിച്ച ആകാശത്തിൻ കീഴിലുള്ള ഏതു വിഷവും ഓജോവൽകമായ

- ൨൩൦. കാഞ്ഞരക്കാ,യഹീൻ, ഗഞ്ചോ, പാഷാണം, വത്സനാഭിയും രസംതുടങ്ങിയിട്ടുള്ള വിഷയാതുകളൊക്കെയും
- ൨൩൧. രൂപഭേദം വരുത്തിട്ടു സൃഷ്ടിക്കും 'ധ്രുഗ്'തു'വഗ്ഗ്വം. 'കെമിക്കത്സ്'ഥ'പേറൻറം' 'മെഡിസ്'ൻജാലമൊക്കെയും
- ൨൩൨. വിഷമല്ലെന്നു സൽബോധം കലരുന്നവർചൊല്ലുമോ? ശക്തിയേറും വിഷം കഷ്ടംദിവ്യശാഘധിയാവുമാ
- ൨൩൩. പ്രയാസപ്പെട്ടുമാട്ടേറെ വിത്തംനൽകിയമാളുകൾ വാങ്ങിസ്സേവിച്ചതോത്തന്നാൽ വായ്ക്കുംമൃഗാതതന്നെയോ
- ൨൩൪. മാറുകില്ലവരോഗത്തേ മങ്ങിപ്പിച്ചുമയക്കുമേ ഇതാണു വന്നിടം 'ഭേദം', ഭേദമാണിതുനിശ്ചയം.
- ൨൩൫. അത്ഥം'വ്യത്യാസ' മെന്നല്ലോ ഭേദത്തിന്നിങ്ങുസിദ്ധമാം ദോഷമാം ഭേദമേകിട്ടു വിഷപാനത്തിനാലിഹ,
- ൨൩൬. ധ്രുഗ്'തു രോഗത്തിനെക്കൊല്ലാ; കൊല്ലുമേദേഹശക്തിയേ 'രോഗലക്ഷണജാലത്തെ മാത്രമാറിമറച്ചിടം.
- ൨൩൭. പേറൻറമെഡിസൻ 'ധ്രുഗ്' സംഖ്യയില്ലാതെവന്നതും പുത്തനായുളവായിട്ടും ഫലമെന്തെന്നുചൊല്ലുവൻ.

മരുന്നാക്കാമെന്നുള്ളതാണ്. രസം, ഈയം, ആൻറിമണി, കാഡ്'ചി വർദ്ധയിൽ, ഇപ്പൊക്കൂക്ക്, പൊടിച്ച സ്പടികം എന്നുവേണ്ട പരസ്പര യോജനയില്ലാത്ത ഏതൊരുമിശ്രണത്തേയും ഓജോവൽകരമായിട്ടു മാറാം. ഒരു വ്യവസ്ഥയുള്ളതുഇവയുടെമാത്രകുറഞ്ഞിരിക്കണമെന്നാണ്. അല്ലെങ്കിൽ ഛട്ടിച്ചോ വയറിളകിയോ അവ വെളിയിൽ പോയേക്കും" ഇത്യാദി ഡാക്ടർ ടാൾ എം. ഡി. പറയുന്നതിൽനിന്നു മരുന്നുകളുടെ ദോഷം സുവ്യക്തമാകുന്നുവല്ലോ.

230—233. കാഞ്ഞിരക്കായ്, കറപ്പ്, കഞ്ചാവ്, പാഷാണം വത്സനാഭി, രസം, ഗന്ധകം മുതലായ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ നീറ്റിയും പുകച്ചും തൈലങ്ങളിൽ അലിച്ചും ഉണ്ടാക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ വിഷമല്ലെന്നും 'നല്ല മരുന്ന'ണെന്നും ഉള്ള ബോധത്തോടെ വാങ്ങിസ്സേവിക്കുന്നത് എത്ര കഷ്ടമാണ്!

234—236; വിഷേഷധങ്ങൾ രോഗത്തെ മയക്കിയിടുകയല്ലാതെ മാറ്റുന്നില്ല. ഇതാണ് രോഗത്തിനുണ്ടാകുന്ന ഭേദം. രോഗസ്ഥിതിക്ക് ഒരു ഭേദം (വ്യത്യാസം) ഉണ്ടാകുന്നില്ലാതെ അതു മാറ്റുന്നില്ല. ഈ മരുന്നുകൾ ദേഹശക്തിയെയാണ് കൊല്ലുന്നത്.

237—238; പേറൻറ മരുന്നുകളും ഡ്'ഗ്'തു വർഗ്ഗങ്ങളും സംഖ്യാതീതമായി വർദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള ഡാക്ടർ വേലസ്കു പോകുന്ന

- ൨൪൭. ആസ്വത്രികൾ മുറയ്ക്കുന്നു മുക്കത്തോറും തുറക്കണം ഈ ശബ്ദമെപ്പൊഴും നന്നായ് മുഴങ്ങാനെത്രകാരണം?
- ൨൪൮. ആസ്വത്രിവേണകണ്ണിനും പല്ലിനും വേണമിങ്ങനെ ശരീരഭാഗമേതിന്നുമേവം വേണ്ടിവരും ക്രമാൽ.
- ൨൪൯. ഈവധഃവരവാൻബന്ധമെന്തെന്നും ചിന്തചെയ്യണം ഏവംചിന്തിച്ചുവെന്നാകിൽ കണ്ടിടുംരണ്ടുസംഗതി.
- ൨൫൦. ക്രമേണതാണുപോകുന്ന മനുഷ്യാരോഗ്യയോഗ്യത ദേഹശക്തിയുമുണ്ണം ദീർഘായുസ്സ് സ്ഥിതിയും ദ്രവം.
- ൨൫൧. ഇവയെല്ലാറ്റിനുംമൂലം ചികിത്സാദോഷമൊന്നുതാൻ അതിനാൽപ്രകൃതിയ്ക്കൊത്ത 'ജീവനീയചികിത്സയാം'
- ൨൫൨. ഗ്രന്ഥമേവം മഹാദിവ്യം ദീർഘകാലശ്രമത്തിനാൽ തീർത്ത ലോകഹിതത്തിനായ് 'ഘൃതീകൃണി' മഹാശയൻ
- ൨൫൩. ജീവനീയ ചികിത്സാഖ്യ തത്വസഞ്ചയസത്തുതാൻ സ്നാനംചതുർവിധം മൂന്നും ചൊന്നതെന്നറിയേണ്ടതാം.
- ൨൫൪. നിജ തന്മവിനശേഷം ചൂട്ടനീരാവിയാൽചേർത്തുടനടികളിർ വെള്ളത്തിങ്കലാവാടിയെന്നാൽ ചൂട്ടച്ചെടിയിലുണ്ടാകും ലോഹമണ്ണിൽ മുക്കുന്നതുവതിനളവാകും ദാർശ്വമം മെയ്ക്കുമുണ്ടാം.

ശുപത്രി (കണ്ണാശുപത്രി ഭ്രാന്താശുപത്രി) വേണമെന്നും സങ്കടം പഠയാനിടയാകുന്നതും എത്രകൊണ്ടു? ഇതെല്ലാം വിചാരിച്ചാൽ ക്രമേണ മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യവും ശക്തിയും ആയുസ്സും കർത്തവ്യമെന്നു എന്ന് തീർച്ചപ്പെടുത്താം.

251-253; ഇതിന്റെ മേതു ഇന്നത്തെ ചികിത്സാരീതിയുടെ ദോഷമാണെന്നു കണ്ടു മഹാനായ കൃണി അനേകകാലത്തെ ശ്രമംകൊണ്ടു് ഇപ്രകാരമൊരു നവീന ചികിത്സാപദ്ധതി കണ്ടുപിടിച്ചു ലോകത്തെ അനുഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിലെ പ്രധാന തത്വങ്ങൾ മുൻപറഞ്ഞിട്ടുള്ള നാലുവിധ സ്നാനങ്ങളാണ്.

254. ആവിസ്നാനാനന്തരം നാഭിസ്നാനം ചെയ്യുന്നതു പഴുത്തിരിക്കുന്ന ലോഹം വെള്ളത്തിൽ മുക്കുന്നതിനു തുല്യമാണ്. ലോഹത്തിലെ കീടം പോകുന്നതുപോലെ ദേഹത്തിലെ ദുഷ്ടം പോയി ദ്രവമായും ബലവത്തായും തീരും.

൨൫൫. ഇതിലഭൂമിയവണ്ണം സ്നാനമെല്ലാം നടത്തുന്നതിലഭിമിതരായിപ്പാർത്തിടും മർത്യരെല്ലാം ക്ഷിതിയിലപഗതായിവാധിമാരായ് പ്രഥമർഷപ്രതിനവ സുധതന്നിൽ സൈപരമാറാടുമല്ലോ.

അദ്ധ്യായം ൮

- ൧. ഗർഭകാലത്തു ചെയ്യുന്നവിധിയേററവുമുള്ളതോ ഫലമുണ്ടാക്കുമെന്നുള്ള സത്യമാദ്യംഗ്രഹിക്കണം.
- ൨. ആരോഗ്യപൂർത്തിയാകുന്നോ രംഗനയ്ക്കു കണക്കിനായ് വെളുത്തവാവിൽ മാറാതെ വെളിപ്പെട്ടിടുമാർത്തവം.
- ൩. അതിൽനിന്നൊരമാത്രം താൻ നീങ്ങുന്നുണ്ടത്രമാത്രവും ആരോഗ്യക്കുറവുണ്ടെന്നായാത്ത ധൈര്യംപറഞ്ഞിടാം.
- ൪. ഗർഭദോരാലുമിക്കാലം പ്രജതൻ കായ്മൊക്കെയും ബാധിക്കുന്നതിനാലേററം സൂക്ഷിക്കേണ്ടൊരുകാലമാം.

255. ഇതിൽ പഠഞ്ഞവിധം സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനു ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന മനുഷ്യർ എല്ലാവരും അധിപ്യാധികൾ നീങ്ങി അനന്ദാമൃതത്തിൽ കളിച്ചു പുകച്ചുകൊള്ളാം.

ചികിത്സയെപ്പറ്റി സാമാന്യമായി കഴിഞ്ഞ അദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചു. ഇനി ചികിത്സകളിൽപച്ചു പ്രയാസമേറിയതും പ്രാധാന്യമുള്ളതുമായ ഗർഭചികിത്സയെപ്പറ്റി വർണ്ണിക്കുന്നു.

1. ഗർഭകാലത്തു പ്രകൃത്യനുയോജ്യമായ വിധം ജീവിച്ചാൽ പ്രത്യേകിച്ചും ഫലമുണ്ടാകുന്നതാണ്. ഈ അവസരത്തിൽ സ്ത്രീകൾക്കിരം ഏററവും കോമളമായിരിക്കുകയും തന്നിമിത്തം ലഘുവായ സ്വർങ്ങൾ പോലും അതിനെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്നതിനു പശ്ചാപ്മുക്തകളും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടാണ് ഇക്കാലത്തു ചെയ്യുന്ന ചികിത്സ വിസ്തൃതനീയമായ ഫലത്തെ കൊടുക്കുമെന്നു പറഞ്ഞതു്.

2—3; ആരോഗ്യമുള്ള സ്ത്രീകൾക്കു വെളുത്തവാവുതോറും തീണ്ടാരിയുണ്ടാകും. “മാസിമാസിരജ:സ്ത്രീണം രജസംസ്രവതിത്ര്യഥം” എന്നും “കുജേന്ദ്രമേതുപ്രതിമാസമാർത്തവം” എന്നും ഉള്ള രാസസ്രജ്ഞതവചനങ്ങൾ ഇവിടെ സ്മർത്തവ്യമാണ്. വെളുത്തവാവിൽനിന്നു എത്രമാത്രം മുൻപോ പിൻപോ മാറിവരുന്നപോ അത്രത്തോളം ആരോഗ്യക്കുറവുണ്ടെന്നും സധൈര്യം പറയാം.

4—5; ഗർഭമുണ്ടായ ശേഷവും വെളുത്തവാവിനോടുത്തു കാ

- 6. ആത്മവംശവന്നിടേണ്ടുന്ന കാലേ ഗർഭിണിചിന്തകൾ എന്തായാലും തൽപ്രജയേ ബന്ധിക്കും സംശയംവിനാ.
- 7. പ്രജോൽപാദന ചെയ്തിടാൻ പ്രത്യുഷം പ്രവിശിഷ്ടമാം; പ്രസവാന്തം ഗർഭമേറാൽ പ്രവർജ്ജിച്ചിടണം രതം.
- 8. ഗർഭമേറിച്ചു ചെയ്യുന്ന മൈഥുനത്തിന്നെഴുപലം ദേഹവൈരൂപ്യവും പിന്നെ താരണ്യത്തിൻ പ്രണാശവും.
- 9. ഗർഭശേഷം രതം തീരെയജിക്കിൽ പ്രജ പൂണ്ണമാം; യത്വനം സ്ഥായിയാം, ദേഹം കാമനീയക രംഗമാം.
- 10. ഗർഭകോലത്തുവന്നെത്തു മാത്മവത്തിന്റെ നാളുകൾ ഗർഭം സ്രവിക്കുമുതലാം ദോഷമേഗുന്ന കാലമാം.

ചത്തു - സാധാരണ തീണ്ടാരിയുണ്ടാകാറുള്ള കാലത്തു - നല്ലവണ്ണം സൂക്ഷിച്ചിരിക്കണം. അക്കാലത്തു ഗർഭിണിയുടെ വിചാരവും മനസ്സിനെയും പോലെയായാരിക്കും പ്രജയുടെ മനസ്സിന്റെ ചിന്തയും നിഖയും മറ്റും. ഇതിലേയ്ക്കു ക്രമിച്ചി ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ഉദ്ധരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തു സമയത്തു ഒരു ഗർഭിണി വണ്ടിയിൽ കയറി പോയപ്പോൾ വണ്ടി ഒരു പട്ടിയുടെമേൽ കയറുകയും അതിന്റെ തല രണ്ടായി പിളരുകയും ഉണ്ടായി. ഇതുകണ്ടു സ്ത്രീ വല്ലാതെ ഭയാക്രാന്തയായി. അവൾ പ്രസവിച്ചപ്പോൾ കുട്ടിയുടെ തലയും രണ്ടായി പിളർന്നിരുന്നു. മറ്റൊരു ഗർഭിണി ഒരു ദിവസം സ്വന്തമറിയിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ഒരൊരി അവളുടെ ഇടത്തുകയ്യിൽ ചാടി വീണു. അവളും അത്യന്തം ഭയപ്പെട്ടു. അവൾ പ്രസവിച്ച കുട്ടിയുടെ ഇടത്തുകയ്യിൽ ഒരൊരിയുടെ അക്രമിയെപ്പോലും നിറത്തിലും രോമരജി കാണപ്പെട്ടു. ഗർഭിണികളുടെ മനോവികാരങ്ങൾക്കു പ്രജയിന്മേലുള്ള പ്രവർത്തനശക്തി എത്ര ഗുരുതരമാണെന്നു ഇതുകൊണ്ടു ഉപദേശിക്കാൻ കഴിയും.

6-8; പ്രത്യുഷം-പ്രഭാതം പ്രസവാന്തം-പ്രസവംവരെ. വെളുപ്പാൻകാലമാണ് മൈഥുനത്തിനു ഏറ്റവും യോജിച്ച സമയം. "ചതുർത്ഥം പത്മിനീനാം" എന്നു രതിശാസ്ത്രകാരനും പറയുന്നു. ഗർഭം ഏറ്റവും പിന്നെ പ്രസവവും തൽസംബന്ധമായ ചികിത്സകളും ഏറ്റവും അവസാനിക്കുന്നതുവരെ മൈഥുനം പാടില്ല. ഗർഭിണികൾ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി പറയുമ്പോൾ ആദ്യമായി അതിമൈഥുനത്തെപ്പറ്റിയാണ് അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിലും പറയുന്നത്. ഗർഭകോലസുരതത്താൽ ദേഹത്തിനു വിരൂപതയും യൗവനനാശവും ഉണ്ടാകും. അതു വർജ്ജിച്ചാൽ തന്മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഉറപ്പുനിലയും. സൗന്ദര്യം വർദ്ധിക്കും. പ്രജസ്തു നല്ല ആരോഗ്യവും കാണും.

9. ഗർഭിണികൾക്കു ഗർഭമില്ലകിൽ തീണ്ടാരിയാകുന്ന കാലമാണ് ഗർഭം അലസുക മുതലായ വിപത്തുകൾ ഭവിക്കുക. (4-5-ാം പദ്യങ്ങളുടെ വ്യാഖ്യാനംനോക്കുക.)

- ൧൦. ഗർഭകാലത്തു കാണുന്ന ദർഭരസപാസ്വമ്യമാകവേ പ്രകൃതിക്കെതിരായുള്ള ജീവിതത്തിൻ ഫലങ്ങളാ.
- ൧൧. സ്വപതന്ത്രരായ ജന്തുക്കൾ പെറുതീൻടനേ സുഖാൽ സൈപരം സ്വപതനം ജോലിചെയ്യുന്നതു കാണുന്നതുണ്ടു നാം
- ൧൨. പ്രസവിക്കുന്നനേരത്തും നായാടിയുടെ കാഴ്ചയിൽ അസപാസ്വമ്യലേശമേശാതെയോടും ജന്തുക്കളെന്നതായ്
- ൧൩. കണ്ടറിഞ്ഞിട്ടു പാശ്ചാത്യർ പുസ്തകേ വിസ്തരിച്ചതാം പ്രകൃതിച്ചട്ടമീവണ്ണം പ്രത്യക്ഷാരുഭതമദിരും.
- ൧൪. പ്രസൂതി മർത്വവസ്തുത്തിൽപേർത്തും ദുഃഖത്തെയേറുവാൻ കാരണംപലതുണ്ടല്ലാംചൊല്ലാം നില്ലാതെ ഞാൻ ക്രമാൽ.
- ൧൫. പ്രകൃതിയ്ക്കെതിരായുള്ള ഭക്ഷണം ജീവിതക്രമം ആരോഗ്യരക്ഷണാശ്രമം, യവ്യായാമ മനന്തരം
- ൧൬. കണക്കിലധികം കത്തും സുഖേച്ഛര, യതിമൈമുനം, വരിഞ്ഞു മുറുകെക്കെട്ടും വസ്രുധാരണയോരണി,
- ൧൭. മദമേകുന്നവസ്തുക്കൾ പതിവായ് സേവചെയ്തയും, ഗർഭാധാനം കഴിഞ്ഞിട്ടും മൈമുനംചെയ്തുവാഴ്ചയും,

10—13. ഗർഭ കാലത്തും പ്രസവകാലത്തും ഉണ്ടാകുന്ന രോഗവും ക്ഷീണവും മറ്റും പ്രകൃതിതരമായ ജീവിതത്തിന്റെ ഫലമാണ്. പതു മാൻ മുതലായ ജീവികൾക്ക് പ്രസവം യാതൊരു അസപാസ്വമ്യവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

14—18. ജീവരാശികൾ നശിച്ചു പോകാതെ തുടരെയുണ്ടാകുന്നതിനുള്ള ഏക മാർഗ്ഗമായ പ്രസവം ഒരപത്തായി ഒരിക്കലും പ്രകൃതി മാതാവു നിശ്ചയിക്കാനിടയില്ല. പിന്നെ അതു ഇങ്ങിനെ അപായകരമായി പരിണമിച്ചതിന്റെ കാര്യം ഈ പദ്യങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ രക്ഷണം ശ്രദ്ധ-ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ താല്പര്യമില്ലാത്തു. അപ്യായാമം-വേണ്ടപോലെ വ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുക. മാംസപേശികളെ ഇളക്കി രക്തപ്രസരണത്തെ ഉറപ്പാക്കിത്തുടങ്ങുന്നതാണ് വ്യായാമം.

അതി മൈമുനം—സന്താനോല്പാദനത്തിനു മാത്രമായി പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള മൈമുനം ക്ഷണികമായ സുഖത്തിനു വേണ്ടി ക്രമാതീതമായി ശീലിക്കുക. വരിഞ്ഞു...യോരണി-രക്തസഞ്ചാരം തടയത്തക്കവണ്ണം മുണ്ടു ഉടുപ്പു മുതലായതു വരിഞ്ഞുമുറുകിക്കെട്ടുക, മദമേ...ചെയ്തും-ചഹരിസാധനങ്ങൾ മാംസം മുതലായതു ഉപയോഗിക്കുക: അയ്യാംഗ ഹൃദയത്തിലും ചഹരി സാധനങ്ങളും മാംസവും വെള്ളിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

- ൧൮. മലമുത്രങ്ങൾ വേണ്ടപ്പോൾ വിസർജ്ജിക്കാതിരിക്കയും കൂടാതെ വേറെയുംകാണാം കാരണങ്ങളനേകമായ്.
- ൧൯. ഗർഭകാലത്തു പതിവായ് ചെയ്യണം രണ്ടുനേരവും ജലസ്വർഗ്ഗമാം സ്നാനം പ്രകൃതിക്കൊത്ത ഭക്ഷണം.
- ൨൦. ഏവം ശീലിച്ചവെന്നാകിൽ പ്രസവം സുഖമായ് വരും സ്തന്യം ധാരാളമുണ്ടാകും ശിശുവാരോഗ്യമാണിടും,
- ൨൧. പ്രസവാനന്തരം കാണും ബാധയൊക്കെയൊഴിഞ്ഞുപോം ഗർഭകാലത്തു സെതുമ്പുത്തെയേകം പ്രസവശേഷവും.
- ൨൨. പ്രസവത്തിനു വൻനോവും കാലതാമസവും വരാ ഉണ്ടാകിലോ 'ജലസ്വർഗ്ഗം' കൊണ്ടായവയകണിടും.
- ൨൩. പ്രസവം പൂർത്തിയായെന്നാൽ രസമായ് വിശ്രമിക്കണം സസുഖം നിദ്രചെയ്തന്നാലസമാനമുമാണിടാം.

19-22. ഇങ്ങിനെ പ്രകൃതിനിയമങ്ങളെ ലംഘിച്ച ജീവിച്ചു പോയിട്ടുള്ളവർ പ്രസവാരീഷ്ട കൂടാതെ കഴിക്കുന്നുള്ള വിദ്യ പഠയ്ക്കുന്നു; ഭക്ഷണാധ്യായത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവണ്ണം പ്രകൃത്യനുസൃതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. പ്രകൃതിക്കു അത്ര യോജിച്ചതല്ലെങ്കിലും, ഗർഭിണിക്കു അശരണനെന്നു അധാരം അല്പം കൊടുക്കണമെന്നു അഷ്ടാംഗ ഹൃദയകാരൻ പറയുന്നുണ്ട്. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോഴും അരമണിക്കൂർ വീതം ജലസ്വർഗ്ഗസ്നാനം അരവരെ വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയിരുന്ന ചെയ്യണം. ജീവിതവും പ്രകൃതിക്കനുസരിച്ചിരിക്കണം. എന്നാൽ പ്രസവാരീഷ്ടകൾ ഉണ്ടാകയില്ല. പ്രസവ ശേഷം മൂന്നാം ദിവസം മുതൽ മുഖപ്പാൽ ധാരാളമുണ്ടായിരിക്കയും ചെയ്യും. തള്ളിയും പിള്ളിയും യാതൊരു വിധ സുഖക്കേടുകളും ഉണ്ടായിരിക്കയില്ല. പ്രസവത്തിനു വല്ല അസുഖമോ താമസമോ ഉണ്ടാകുന്ന പക്ഷം ജലസ്വർഗ്ഗസ്നാനത്താലോ വയറ്റിൽ ചെളിതേക്കുന്നതുകൊണ്ടോ അവ മാറ്റം.

23. പിള്ളയും മറ്റുപിള്ളയും വെളിയിൽ വന്നതീന്നാൽ വിശ്രമിക്കണം. ഉറക്കം വരുന്നവെങ്കിൽ ഉറങ്ങുന്നതു ഉത്തമം. (24-25.) ഉറങ്ങിയെഴുന്നേറ്റാലുടനെ അരവരെ വെള്ളത്തിലിരുന്നുകൊണ്ടു 30-40- മിനിട്ടു നേരം ജലസ്വർഗ്ഗസ്നാനം ചെയ്യണം. (വെള്ളം ധാരാളം ഉണ്ടായിരിക്കണം.) അനന്തരം പുതച്ചു കിടന്നു മുട്ടവരുത്തണം. (26-27) പിന്നെ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം കഴിഞ്ഞു വയറു മുഴുവൻ മുട്ടത്തക്ക വീതിയുള്ള ഒരു കച്ച വയറ്റത്തു പല മടക്കായി മുറുപ്പി ബദ്ധമായി ബന്ധിക്കണം. ഇതു നന്നായോ നന്നയ്ക്കൊതെയോ പ്രസവിച്ചവളുടെ സുഖംപോലെ കെട്ടും. കുട്ടിയുടെ വിനീകൃതത്തിൽ വയറ്റിലെ അപയവങ്ങൾക്കു വന്നിട്ടുള്ള സ്ഥാന ഭ്രംശം ശരിയാക്കുന്നതിനും

- ൨൪. നിദ്രാശേഷം ജലസ്സർസ്സാനമൊന്നു നടത്തണം
വെള്ളം സ്പർശിക്കൽ മൂന്നിഞ്ചു മീതെ നിലുണമായതിൽ
- ൨൫. ദേഹത്തിൽ വേണ്ടപോൽശൈത്യംവന്നുപേരും വരയ്ക്കുമേ
സ്സാനമേവം നടത്തിട്ടു മേൽചൊല്ലുന്നതു ചെയ്യണം.
- ൨൬. ഓറച്ചാൺ വീതിചേർന്നുള്ള നീളമുള്ളൊരു കച്ചയേ
വയറിൽ ചുറ്റി നന്നായി മുറുക്കിക്കെട്ടി വയ്ക്കണം.
- ൨൭. വേറെയൊന്നും സുഖക്കേടുതോന്നായ്കിലിതുതാൻ മതി
മൂന്നാലാഴ്ചവരയ്ക്കേവം കച്ച ദേഹത്തിൽ വയ്ക്കണം.
- ൨൮. പനിയുണ്ടെങ്കിലോ നാഭീജലസ്സർസ്സങ്ങളായിട്ടും
സ്സാനങ്ങൾ ശരിയായ് ചെയ്യാൽതാനേരോഗങ്ങൾ മാഞ്ഞിട്ടും
- ൨൯. സുഖമില്ലാതെ വന്നെന്നാൽ കച്ചച്ചുറ്റുന്ന കായ്കയും
പ്രസവാനന്തരം മൂന്നോനാലോനാൾ മാറിയായിടാം.
- ൩൦. വിശപ്പും ദാഹവും വന്നാൽ ഭക്ഷണംപാനവും തഥാ
ഭക്ഷണാദ്യായമോതുന്ന സാധനത്താൽ നടത്തണം.
- ൩൧. ശിശുവിന്നുണമാതാവിൻ മുലപ്പാൽ താനസംശയം
സ്തന്യമില്ലെന്നു വന്നാകിൽ ജലസ്സർസ്സം നടത്തണം.
- ൩൨. പാലുണ്ടാകാൻവേണ്ടി വരും കാലമാരോഗമുള്ളതാൽ
കോലാടിനെ കുറന്നിട്ടു പാലുചൂടോടു നൽകണം.

ക്രമാധികം വിസ്തൃതി വന്നിട്ടുള്ള ഉദരത്തെ ചുരുക്കുന്നതിനും ഇതു
അത്യന്തം ഉപയോഗമുള്ളതാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ ചുറ്റിയ കച്ച മൂന്നു നാ
ലാഴ്ചവരെവെച്ചു കൊള്ളാം.

28—29. പനിയോ മറ്റോ വന്നാൽ യഥാവസരം ജലസ്സർ
സ്സാനം നാഭിസ്സാനം ഇവ കൊണ്ടു അവ മാറണം. അസുഖം തോ
ന്നുന്നപക്ഷം കച്ചച്ചുറ്റുന്നതും മൂന്നു നാലുദിവസംകഴിഞ്ഞു മതി.

30—36. പ്രസവിച്ചവളുടെ വിശപ്പും ദാഹവുമെല്ലാം ഉചി
തമായ ഭക്ഷണം കൊണ്ടു മാറണം. കുട്ടിക്കു ഉചിതമായ ഭക്ഷണം
തള്ളയുടെ മുലപ്പാലാണ്. പൊന്നും തേനും കൊടുക്കുന്ന സമ്പ്രദായം
വേണമെങ്കിൽ ചെയ്തുകൊള്ളട്ടെ. മറ്റു സ്ത്രീകളുടെ മുലപ്പാലു കൊടു
ക്കുന്ന രീതി അശാസ്ത്രമല്ല. കോലാടിന്റേയോ പശുവിന്റേയോ
പാലു തനിച്ചോ ശുദ്ധജലം ചേർത്തോ കുറന്നു കൊടുക്കാം. മൂന്നു
ദിവസമായിട്ടും തള്ളയ്ക്കു മുലപ്പാലുണ്ടായില്ലെങ്കിൽ മുറയ്ക്കു ജലസ്സർസ്സം
നടത്തണം. മുലപ്പാലുണ്ടാകുന്നതുവരെ കുട്ടിക്കു പശുവിന്റേയോ അ
ടിന്റേയോ പാലു കൊടുക്കണം. മുലപ്പാലു ദുർല്ലഭമോണെങ്കിലും ഇ
ങ്ങനെ ചെയ്യണം. ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞാൽ ഗോതമ്പു പൊടി, ചുവ

൩൩. പശുവിൻപാലമുണ്ണം കൊടുക്കാം ചൂട്ടനിലുവേ
ആരോഗ്യമുള്ള പശുവിൻ പാലുതന്നെയെടുക്കണം.

൩൪. ഇളനീർവെള്ളവും കൊള്ളാം ഗോതമ്പുപൊടി കാച്ചിയും
പഞ്ഞപ്പല്ലുകുറുക്കീട്ടും നൽകാം. ചവുരി താനുമേ.

൩൫. കദളിപ്പഴവും, പൂവൻ, കണ്ണൻ, നല്ല പടററിയും,
നേത്രപ്പഴം വിശേഷിച്ചും കൊടുക്കാമല്ലമല്ലമായ്.

൩൬. സ്തമ്പ്യം ധാരാളമുണ്ടെങ്കിലെന്നു ഭക്ഷണമല്ലമേ
കൊടുക്കാവു ധരിച്ചാലും രോഗമല്ലായ്യിൽ വന്നിടും.

൩൭. കരപ്പൻ മുതലായുള്ള ബാലരോഗങ്ങളാകവേ
ദുർമ്മേദസ്സുകളുണ്ടെന്തിടാൻ ദേഹം ചെയ്യും ശ്രമങ്ങളാം.

൩൮. നാഭിസ്താനത്തിനാൽമാറും ബാലരോഗങ്ങൾ സർപ്പവും
സ്താനശേഷം വിയപ്പിക്കാനമ്മചേർന്നു കിടക്കണം.

൩൯. പോരെങ്കിലോ പുതപ്പിക്കാം കമ്പിച്ചിത്തുണ്ടുകൊണ്ടുമേ
എങ്കിലും ജനനീദേഹസ്സർമാവശ്യമാം തുലോം.

൪൦. ആരോഗ്യപൂർണ്ണരാകുന്ന ഭായ്യാഭർത്താക്കളാരുമേ
രോഗിയാം ശിശുവെക്കണ്ടു ശോകം പൂകേണ്ടി വന്നിടാ

൪൧. പുത്രക്കാരോഗ്യമിച്ഛിക്കും മർത്യനാദ്യം സപമേനിയേ
ശ്രദ്ധമാക്കണമത്യന്തമുള്ളും പുറവുമൊന്നുപോൽ.

൪൨. പിന്നീടു പുത്രസമ്പാദ്യ സന്നാഹം ചെയ്യിടാം ദ്രവം
എന്നാലോ രോഗമില്ലാത്ത ധന്യാപത്യങ്ങൾ ജാതമാം.

രി, പഞ്ഞപ്പല്ലു്. മുതലായവ കുറുക്കി കൊടുക്കാം. ഓട്ടമീലും നല്ലതു
തന്നെ. കദളി, പൂവൻ, കണ്ണൻ, പടററിയ, ഏത്തൻ, മുതലായ പഴ
ങ്ങൾ യഥാക്രമം കൊടുക്കാം. മുലപ്പാലു ധാരാളമുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റു ഭ
ക്ഷണം പേരിനെ കൊടുക്കാവു. ദഹനം ശരിയാകുന്നുണ്ടോ എന്ന്
സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളണം.

37-39; കരപ്പൻ മുതലായ രോഗങ്ങൾ വന്നാൽ കുട്ടികൾ
ക്കു മരുന്ന് കൊടുക്കരുത്. രണ്ടുമൂന്നു മിനിറ്റുനേരം നാഭിസ്താനം എടു
പ്പിക്കണം. സ്താനാനന്തരം ചൂടുവരാൻ അമ്മ കെട്ടിപ്പിടിച്ചുകൊ
ണ്ടു കിടക്കണം. കമ്പിച്ചി പുതപ്പിച്ചും ഇളവെയിൽ കൊള്ളിച്ചും ചൂ
ടുവരുത്താം. കളിക്കാൻ മണ്ണിൽതന്നെ വിട്ടേക്കണം.

40-44; അഹരണം അമ്മയും ആരോഗ്യമുള്ളവരാണെങ്കിലെ
കുട്ടികൾക്കും ആരോഗ്യമുണ്ടായിരിക്കുമുള്ളു. അതുകൊണ്ടു അരോഗ
ദ്രവഗാത്രന്മാരായ കുട്ടികളെ കാംക്ഷിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാർ ആ

ശ്ന. വിത്തിൻഗുണത്തിനൊത്താണു വിളവിൻ നിലയെങ്കിലും നിലത്തിൽ വളവുവേണം ഘലം നന്നായിരിക്കുവാൻ.

ശ്ശ. മാതാപിതാക്കൾ രണ്ടാളും പൂണ്ണാരോഗ്യത്തെയാളുകിൽ വീര്യതോജോബലാരോഗ്യകൗ പുത്രൻ ജനിച്ചിടും.

ശ്ശ. അജ്ഞനാർക്കുശരിക്കുവാനു ചിതമാംദ്രാക്ഷാഘലക്കൂട്ടമായ്, രോഗാൽക്കുഖിലാഭിലാഷമരളും ചിന്താമണീമാല്യമായ്, ആരോഗ്യാമരരാജധാനിയിലണച്ചിടും വിമാനാഡ്യമാ- മീവൈദ്യാബ്ധിമന്മനോദിതസുധാസാരം ജയിച്ചിടണം.

ദ്യം സ്വശരീരത്തിലുള്ള ഭൃഷ്ടിനെ വെളിയിൽ കളഞ്ഞശേഷം വേണം പുത്രോല്പാദനത്തിനു ഒരുമ്പെടാൻ.

45. യാതൊരു ജ്ഞാനവുമില്ലാത്തവർക്കുപോലും നിഷ്പ്രയാസം ഭക്ഷിക്കാവുന്ന മുന്തിരിങ്ങാപ്പഴക്കുലയും രോഗം പിടിച്ചു കയ്യപ്പെടുന്നവർക്കു ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷണം സമ്പാദിച്ചുകൊടുക്കുന്ന ചിന്താമണീമാലയായും ആരോഗ്യമാകുന്ന അമരാവതിയിൽ എത്തിക്കുന്ന ശ്രേഷ്ഠ വിമാനമായും വൈദ്യശാസ്ത്രമാകുന്ന പാർക്കുടൽ കടഞ്ഞെടുത്ത ഹൃദയവും ഉള്ള ഈ ചികിത്സ ഉത്തരോത്തരം അഭിവൃദ്ധിയെ പ്രാപിക്കട്ടെ എന്നു ആശംസ.



ശ്ശ. അജ്ഞനാർക്കുശരിക്കുവാനു ചിതമാംദ്രാക്ഷാഘലക്കൂട്ടമായ്, രോഗാൽക്കുഖിലാഭിലാഷമരളും ചിന്താമണീമാല്യമായ്, ആരോഗ്യാമരരാജധാനിയിലണച്ചിടും വിമാനാഡ്യമാ- മീവൈദ്യാബ്ധിമന്മനോദിതസുധാസാരം ജയിച്ചിടണം.

പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം



രണ്ടാം ഭാഗം

ഒന്നാം അദ്ധ്യായം

പ്രകൃതി സ്നാനം

- ൧. വിശുഷ്ടമായ് 'കൂണി' പറഞ്ഞ വാസ്തവം രസക്കഴമ്പായൊരു കാവ്യരീതിയിൽ മരണമോലും മൊഴിയാലൊരിക്കലും- മറന്നുപോകാത്തവിധം പറഞ്ഞതാർ,
- ൨. ഞാനുരോഗം പിടിപെട്ടു കഷ്ടതാ- തരംഗപാളീ തരളീകൃതാംഗനായ് ചികിത്സകന്മാർ വിചികിത്സപ്പുണ്ടൊഴി-ച്ചയയ്ക്കിലും ധീരതവിട്ടിടാത്തതാർ,

പ്രഥമഭാഗത്തിൽ കൂണിയുടെ അഭിപ്രായങ്ങളെ സംഗ്രഹിച്ച ശേഷം ഈ ദ്വീപരീയഭാഗത്തിൽ ജസ്റ്റിന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങളെ സംഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇദ്ദേഹം കൂണിയുടെ അഭിപ്രായങ്ങളിൽ സിംഹഭാഗവും അപഹരിച്ചു സ്വന്തം നിരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഫലമായി ചില നവീനാഭിപ്രായങ്ങൾ കൂട്ടിക്കലർത്തി തന്റെ പദ്ധതിയെ അപതരിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

ഈ പദ്യങ്ങൾകൊണ്ടു കവി ജസ്റ്റിനെ സ്മരിക്കുന്നു.

1-7; വിശുഷ്ടം-വിശേഷേണശുഷ്കം; ഏറ്റവും രസവിഹീനം, മരണം-വൃന്തേൻ. കഷ്ടതാ....കൃതാംഗൻ-കഷ്ടപ്പെടുകലോകുന്ന തിരമാലകളുടെ കൂട്ടത്താൽ ഇളകപ്പെട്ട അംഗങ്ങളോടു കൂടിയവൻ. വിചികിത്സ-സംശയം, മനുഷ്യസംഗകൗപരിഷ്കൃതമനുഷ്യനമാ

- ൩. മനുഷ്യസംഗമകരായന ജീവികൾ-
കൊഴുന നൈസർഗ്ഗിക വാസനാബലം
തെളിച്ചു കാട്ടും വഴിയേ ഗമിച്ചു ന-
ല്ലരോഗതാമാഗ്ഗ്വറിഞ്ഞുപോന്നതാർ,
- ൪. അശേഷരോഗോഷ്ണമകറി നിർത്തിടും
സുധാരസം സേചനമെന്നപോലവേ
വിശിഷ്ടമായിപ്രകൃതിയ്ക്കു ചേർന്നതും
സുഖാപ്തവം കണ്ടു പിടിച്ചുവെച്ചതാർ,
- ൫. പിറന്നിടുമ്പോൾ നരൻ വസ്രഹീനര-
യിരിക്കുമെന്നതപമറിഞ്ഞു ഭംഗിയിൽ
ദിഗംബരതപം ശശിച്ചുധസേവകൻ
കണക്കു നന്നായ് ശരിവെച്ചുകൊണ്ടതാർ,
- ൬. സുഖേനവെൽപ്പംനിഴലും കളിച്ചിടും
വനാന്തരത്തിങ്കൽ വിവസ്രദേഹനായ്
അഹന്നിശംലാന്തുകിലാർത്തുകേരമാ-
മഹാരസത്തിൻ കൂലയും കഥിച്ചതാർ,
- ൭. നിലാവൊളിച്ചുവെക്കും പാരിലൊക്കയും
വിതിഞ്ഞൊരപ്പുണ്യചരിത്രനാം മഹാൻ
പ്രസിദ്ധജമൻധര "ജസ്സ" മേൽക്കുമേൽ
ജയിക്കു ലോകോപകൃതിപ്രസക്തനായ്.
- ൮. അഴകുശേഷം കഴുകിക്കളഞ്ഞിടാൻ
സമസ്തമാതാവു നമുക്കുതന്നതായ്
മഹീയമാതാമൃതമാം ജലത്തിനെ-
ക്കറിച്ചുമുമ്പേപറയാം കുറച്ചിഹ.

എളു സംസ്കൃതം നിമിത്തമുള്ള മാലിന്യം. നൈസർഗ്ഗികം-സവാ
രോപികം. അശേഷരോഗോഷ്ണം-എല്ലാ രോഗങ്ങളുമാകുന്ന മുട്ട്. സു
ധാരസംസേചനം-അമൃതരസത്തിന്റെ തളിച്ചു. സുഖാപ്തവം-സു
ഖകരമായ സ്നാനം. ദിഗംബരതപം-വസ്രഹീനത. ശശിച്ചുധസേവ
കൻ-ശിവസേവകൻ, ശിവൻ ദിഗംബരനായിരിക്കുന്നതുപോലെ
അദ്ദേഹത്തിന്റെ സേവകന്മാരും നഗ്നന്മാരുതന്നെ. വിവസ്രദേഹ
ൻ-നഗ്നശരീരൻ. അഹന്നിശം-പകുതിരവു്, ലോകോപകൃതിപ്ര
സക്തൻ-ലോകോപകാരതല്പരൻ.

8. സമസ്തമാതാവു്-എല്ലാററിന്റേയും തള്ള, പ്രകൃതിമാതാവു്.
മഹീയമാതാമൃതം-ഭൂമിയിലെ സാർവ്വകരമായ അമൃതം, ജലത്തിൻ
അമൃതമെന്നപേരുണ്ട്. ("പയ:കീലാലമമൃതം") ശരീരത്തിന്റെ പുറ

ൻ. ജലംതിളപ്പിക്കുവതിന്നു പാത്രവും
കറച്ചതീയും വിറകും ധരിച്ചുവോ;
നരൻ ജനിച്ചില്ലതുകൊണ്ടു ചുട്രം
പയസ്സിനാലില്ലപയോഗമേതുമേ.

൧൦. ശരിക്കുകാരും വെയിലും തടഞ്ഞിടും
സ്ഥലത്തുമിന്നുന്ന തണുത്ത നീരിലേ
കുളിച്ചിടാവു കതകും തരുന്നതാ-
മരോഗതാശ്രദ്ധിയെയാഗ്രഹിച്ചവൻ.

൧൧. സ്വതന്ത്രമായ് കാട്ടിൽനടന്നിടും മൃഗം
കുളിച്ചതെന്നും കുളിർനീരിലല്ലയോ?
അവറവെള്ളത്തിലിറങ്ങിമുങ്ങുകി-
ല്ലതിൻപ്രകാരം നരനും ചരിക്കണം.

൧൨. സ്വതന്ത്രമായ് സുന്ദരനായിരിക്കുവാൻ
കൊതിക്കുമേണം ചെളിയുള്ളഭൂമിയിൽ
കിടന്നശേഷം വയറിടൂരച്ചുകൊ-
ണ്ടുണ്ടുണ്ടുമേവുന്നതിനെന്തുകാരണം.

൧൩. നിജോദരത്തെശ്ശിശിരീകരിക്കുവാൻ
സുവാസനാപ്രേരിതനായിതിൻവിധം
ചരിക്കയാണായതു പോലെ മർത്യനും
സ്വകീയമാകും വയർ ശീതമാക്കണം.

൧൪. ചെളിക്കഴുവിൽ ജറം പുതച്ചതാം
മൃഗം മലദാരവമിട്ടുരുമ്മിടും;
മനുഷ്യനും തദപിധമസ്തുശകനായ്
ഗുദം തണുപ്പിക്കണമേതനാളിലും.

ആം അകത്തും ഉള്ള ചെളിയെ (പുറത്തെ ചെളിയേയും അകത്തുള്ള
ദുർമ്മേദസ്സിനേയും) കഴുകിക്കളയുന്ന ജലം ഭൂമിയിലെ അമൃതതന്നെ
യാണു്. ദേവന്മാർ അമൃതസേവകൊണ്ടു മാത്രം ജീവിക്കുന്നതുപോ
ലെ മനുഷ്യക്കു് ജലസേവകൊണ്ടു മാത്രം ജീവിക്കാമെന്നു പ്രകൃതി
ചികിത്സാഭിവൃദ്ധിയുടെ ഭാവിഫലത്തെ കവി സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

9. പയസ്സു- ജലം. തീയും വിറകും പാത്രവുംകൊണ്ടു മനുഷ്യ
ൻ ജനിക്കാത്തു്യാൽ ചുട്ടവെള്ളംതന്നെ മനുഷ്യനാവശ്യമില്ലെന്നു ജ
സ്സു പറയുന്നു. ആവിസ്താനാദികളുടെ കഥ ഇനിയും പറയേണ്ടതി
ല്ലല്ലൊ.

10-17; ആരോഗതാശ്രദ്ധി-ആരോഗ്യമാകുന്ന ശ്രദ്ധി. നര
ൻ-മനുഷ്യൻ. ഏണം-മൺ, നിജോദരം-തന്റെവയറു്. ശിശിരീ

- ൧൫. നദീതടത്തിങ്കലിരുന്ന ഭംഗീയാത് കളിച്ചിട്ടും പക്ഷികളുപയോഗത്തോടേ- സപചഞ്ചുവാൽ തട്ടിയൊഴിച്ചു നീരിനാൽ നനയ്ക്കുമാറുണ്ടു തടീയ ലംഗവം.
- ൧൬. കളിച്ചതിൻമട്ടു പുറണ്ടു നീരിനെ- ക്കതിന്നു പക്ഷിങ്ങൾ കടഞ്ഞിളക്കിയും സുഖേനകൊക്കാൽ തടവിത്തലോടിയും കളഞ്ഞിടുന്നതു കമനീയമാം വിധം.
- ൧൭. “നനയ്ക്കു ലംഗം കളിരേന്തിട്ടും വരെ,- തുവത്തിനാൽമേനി തുവത്തിടായ്ക്കുന്നീ” ഇതല്ലയോ നമ്മുടെ മുന്നിൽ വന്നിരുന്നി- വണ്ണമാറാടിന പക്ഷിതൻമൊഴി?
- ൧൮. വിശാലർച്ച പ്രകൃതിസ്ഥിതിക്കുള്ളാം വാശേഷമോരോന്നിതു മട്ടുനോക്കവേ വിശിഷ്ടനാം ജസ്തിനു തോന്നിവന്നൊരാ- വിശുദ്ധമാം സ്നാനമിനിപ്പറഞ്ഞിടാം.
- ൧൯. കളിപ്പവൻ കൈത്തലമോളമാഴമു- ജ്ജിടത്തു വെള്ളത്തിൽ നീജാസനത്തിനെ സുഖാലുറപ്പിച്ചിരപാദവും നന്- ച്ചിരിക്ക, കാൽമുട്ടനനഞ്ഞിടാവിധം.

കരിക്ക-തണുപ്പിക്കുക. സുവാസനാപേരിതൻ-പ്രകൃതിയുടെ ശക്തി യാൽ പ്രേരിപ്പിക്കപ്പെട്ടവൻ; ജരം-വയറ. മൃഗം-മാൻ. അസുശക്തൻ-ശക്ത വിട്ടവൻ. ചഞ്ചു-കൊക്ക. പക്ഷിങ്ങൾ-ചിറകുകൾ.

ആരോഗ്യം വേണമെങ്കിൽ പ്രകൃതികനുസരണമായ ജീവിതം നയിക്കണം. അതെങ്ങിനെയാണെന്നറിയാനായി പ്രകൃതിയിൽ കാണുന്ന അനുഭവങ്ങളെ സൂക്ഷ്മമായി വീക്ഷണം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. മൃഗങ്ങളും പക്ഷികളും സാധാരണമായി വെള്ളത്തിലിറങ്ങിമുങ്ങാറില്ല. അവകൾ ഗുദവും വയറും തണുക്കത്തക്കവിധം ശുദ്ധജലത്തിൽ ഇരുന്ന സ്നാനം നടത്തുകയാണ് പതിവ്. സാധാരണ വനപ്രദേശങ്ങളിൽ കാണുന്ന നീരൊലിപ്പുകൾ മുങ്ങിക്കളിക്കത്തക്ക അഴമുള്ളവയല്ല. അതിനാൽ മനുഷ്യനും അങ്ങിനെ ചെയ്യണം. പക്ഷികൾ ദേഹം കഴുവനും പുറമെ വെള്ളം മുണ്ടുകൊണ്ടും ചിറകുകൊണ്ടും കടഞ്ഞു കളയുന്നതുപോലെ മനുഷ്യനും ദേഹം കഴുകിയശേഷം ജലം കൈകൊണ്ടു തിരുമ്മി തോൽത്തണം എന്നു അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

18-20. മേൽ പറഞ്ഞവിധം പ്രകൃതി നിരീക്ഷണം ചെയ്തതിന്റെ ഫലമായി മനുഷ്യൻ കളിക്കേണ്ടവിധം ഇന്നപ്രകാരമാ

൨൦. സ്വലിംഗപാദങ്ങളുമാനിതംബവും
ജലത്തിൽമുങ്ങാമിഹമിക്വവാദുമേ;
ഒരിക്കലും ജാനയുഗം ജലത്തിലാ-
ണ്ടിരിക്കുവാൻ നൽകരുതേതുമേ തരം.

൨൧. അനന്തരം ശക്തിയൊടാത്മപാണിയാൽ
ജലംതെറിപ്പിക്കുക കക്ഷിമേൽ മുദാ
നിജോദരത്തിന്റെ സമസ്തഭാഗവും
കരത്തിനാൽതന്നെ തിരുമ്മണം ക്ഷണം.

൨൨. ഇതിൻവിധം നീരു തളിച്ചു പിന്നെയും
തിരുമ്മിടാം തൃപ്തിവരുംവരയ്ക്കുമേ;
കളിക്കുവാനായ് കരുതുന്നവേള ത-
ന്നൊർലംമിമ്മാതിരിതീൻ പോകണം.

ഒന്നു ബുദ്ധിമാനായ ജസ്റ്റ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനെ ഇവിടെ വ
ണ്ണിക്കുന്നു. കളിക്കുന്ന അളിന്റെ കൈപ്പടത്തോളം (3, 3½ ഇഞ്ചു)
വെള്ളത്തിൽ അസനം ഉറപ്പിച്ചു കാലുകൾ സ്വല്പം അകറ്റി പാദം
വെള്ളത്തിൽ വച്ചുകൊണ്ടു കാൽ മുട്ടുകൾ നനയാതെ- ഇരിക്കണം
ഈ ഇരുപ്പിൽ പാദവും അസനവും ലിംഗവും മിക്കവാറും മുങ്ങിയി
രിക്കണം. പിന്നീട് ഉള്ളുകൈകൊണ്ടു വെള്ളം ആഞ്ഞുതട്ടി വയറാ
ത്തു തെറിപ്പിക്കുക. ഒരു കൈകണ്ടോ രണ്ടു കൈകൊണ്ടുമോ വയ
റിന്റെ എല്ലാഭാഗത്തും ഊർജ്ജിതത്തോടുകൂടി തിരുമ്മുക. പിന്നെ
യും വെള്ളം തെറിപ്പിക്കുകയും തിരുമ്മുകയും ചെയ്യണം. അകപ്പാടെ
നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നതിന്റെ പകുതിസമയം ഇങ്ങിനെ വയറു തി
മ്മാനപശോഗിക്കണം പിന്നെയുള്ള സമയത്തിന്റെ മൂന്നിലൊരഭാ
ഗം രണ്ടു് ഒടികളിലും അത്രയും സമയം വൃഷണത്തിലും അത്രയും
സമയം വൃഷണ ഗുദമദ്ധ്യഭാഗത്തും തിരുമ്മുക. പിന്നീട് ഗുദവും പാ
ദങ്ങളും കഴുകുക. അവിടെയും ഓരോ മിനിട്ടു തിരുമ്മുന്നതു നന്നു, വ
യറു തിരുമ്മുന്നതു നാലു്സ്നാനത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവണ്ണം ചെയ്യുന്ന
താണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം.

21 മിനിട്ടാണ് സ്നാനം എടുക്കുന്നതെന്നുചിചാരിക്കുക. 2 മി:
പൊക്കിളിനു മേലെയും 7 മി: അടിവയറിലും, 3 മിനിട്ടുവീതം
ഒടികളിലും വൃഷണത്തിലും വൃഷണ ഗുദമദ്ധ്യഭാഗത്തും, ഒരു മിനിട്ടു
ഗുദത്തിലും, ഓരോമിനിട്ടു ഓരോ പാദത്തിലും, തിരുമ്മുക. വെള്ളം
തെറിപ്പിക്കുകയും തിരുമ്മുകയും ഇടവിട്ടു ചെയ്യുന്നതിനു സുകരമാ
യ ഒരു വിദ്യയുണ്ടു്; 10 വട്ടം വെള്ളം വയറാത്തു തട്ടി ഒഴിക്കുക; 10
വട്ടം തിരുമ്മുക ഇങ്ങിനെ മൂന്നുപ്രാവശ്യം വെള്ളം തട്ടിയൊഴിക്കുക
യും തിരുമ്മുകയും ചെയ്താൽ 1 മിനിട്ടു നേരമായതായി കണക്കാക്കാം
വയറാത്തെ തിരുമ്മുകഴിക്കുന്നതുവരെയെ വെള്ളം തെറിപ്പിക്കേണ്ടു്.

൨൩. കരഭപയത്താലൊടിയിൽ തലോടണം
നിജാബധദേശത്തുമതിനു കീഴെയും
അതിൻവിധം ചെയ്യുക, പിന്നെയൊഗ്ഗുരും
പദങ്ങളെപ്പോൽ കഴുകീടണം ക്ഷണം.

൨൪. നരൻ നിജാബധാദിതലോടിടും വിധം
സ്വപയോനിതൻ രണ്ടുവശങ്ങളും സുഖാൽ
കരാബ്ബജംകൊണ്ടു കുറച്ചുമനമായ്
തലോടണം ഭംഗിയിലംഗനാജനം.

൨൫. ഇറങ്ങിമുങ്ങാൻകൊതി തോന്നിയാലുടൻ
നിമജ്ജനം തീൻകരയ്ക്കുകേറണം
ശിരസ്സിലും മെയ്യിലുമുള്ളവെള്ളമു-
ക്കരഭപയം കൊണ്ടു തിരുമ്മിനീക്കണം.

൨൬. കളിച്ചുതീന്നാൽ തുണികൊണ്ടൊരിക്കലും
തുടച്ചുമാറൊല്ല പയ:കണങ്ങളെ,
തിരുമ്മിയാൽ ചോരശരിക്കു പാഞ്ഞിടും
ഞരമ്പുകൾക്കുഗ്രബലം ലഭിച്ചിടും.

൨൭. പിഴിച്ചിലിന്നും ഞവരക്കളിക്കുമു-
ള്ളൊരഗ്ഗുണശ്രേണിയൊരൊറവേളയിൽ
ജലത്തൊടൊന്നിച്ചു തിരുമ്മിയാൽ വരും
ജവത്തിലാരോഗ്യവുമങ്ങുകൈവരും.

സ്രീകളാണെങ്കിൽ വയറു തിരുമ്മിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഒടി തലോടണം. പിന്നെ പരത്തിയ കൈത്തലംകൊണ്ടു യോനിയുടെ ഇരുവശവും തടകണം.

അനന്തരം ദേഹമാസകലം വെള്ളം ഒഴിച്ചു കഴുകുകയോ വെള്ളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങുകയോ ചെയ്യാം. പിന്നീടു വെള്ളം കൈകൊണ്ടു തുടച്ചു നല്ലവണ്ണം ഉണക്കണം. പ്രകൃതിസ്താനാനന്തരം ശരീരം ഒരിക്കലും തുണികൊണ്ടു തുടച്ചു ഉണക്കരുത്. തിരുമ്മിയാൽ ഞരമ്പുകൾക്കു ഉണച്ചയും ദേഹത്തിനു ചൂടും തദപാര രക്ഷാഭീസരണത്തിനു സുഗമതയും ഉണ്ടാകും. വെള്ളം പുരട്ടുന്നതുകൊണ്ടു പിഴിച്ചിലിന്റേയും തടവുന്നതുകൊണ്ടു ഞവരക്കളി തേക്കുന്നതിന്റേയും പ്രയോജനം കിട്ടും. എന്നാൽ അതിനുള്ള ദോഷവും വിഷമങ്ങളും ഇതിനില്ലതാനും.

ഇങ്ങിനെ കളിയും തടവിയുണക്കലും കഴിഞ്ഞാൽ മുണ്ടുടുക്കാതെ (അല്ലമാത്രമായ വസ്ത്രത്തോടെ) വെളിമ്പ്രദേശത്തു കുറെ നേരം ചാത്തണം. ഇളവെയിലാണെങ്കിൽ വളരെ വിശേഷം. പിന്നീടു വ്യായാമംകൊണ്ടു ശരീരത്തിനു വേണ്ട ചൂടുണ്ടാക്കണം. വിയർപ്പ്

൨൮. വപുസ്സിലെങ്ങും വസനംവഹിച്ചിടം-
തിതിന്നശേഷം വെളിയാം സ്ഥലങ്ങളിൽ
കുറച്ചുനേരം സുഖമായിലാത്തണം;
സുവണ്ണവെയ്ലിൽസ്തുതരാം വിശേഷമാം.

൨൯. കുറച്ചു ചാഞ്ചാടിയ മന്യവേലയിൽ
പ്രവർത്തനം ചെയ്തുമിതിന്റെ ശേഷമായ്
സ്വതന്ത്രരീരത്തിനുവേണ്ട ചൂടിനെ-
സ്വയം സമാജ്ജിക്കുക വീണ്ടുമങ്ങനേ.

൩൦. മഹാമയോച്ചാടന മന്ത്രമാകുമി-
ക്കളിയെഴുപ്പും മേന്മ കുറച്ചുചൊല്ലുവൻ;
രജാവലീകാരണമായ ചൂടിനെ-
പ്പുറത്തു തള്ളും കുളിരുന്ന കഷ്ടികൾ,

മെന്നില്ല. ഓടിയോ ചാടിയോ വെയിലത്തു നടന്നോ പുതച്ചു കിട
ന്നോ ചൂടു വരുത്തിയാൽ മതി.

സ്നാനത്തിനു് എല്ലാവർക്കും എല്ലാക്കാലത്തും സമയക്ലിപ്തം ചെ
യ്യാൻ നിവൃത്തിയില്ല. തണുപ്പുള്ളപ്പോൾ കുറച്ചുസമയവും ചൂടുള്ള
പ്പോൾ കൂടുതൽ സമയവും—അവനവന്റെ ഇഷ്ടംപോലെ—എടു
ക്കാം. സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന സമയകണക്ക് മുൻപു
പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

സ്നാനപാത്രവും കുളവും ഒന്നും കിട്ടാത്ത അവസരത്തിൽ ഈ
സ്നാനം ചെയ്യേണ്ട രീതിയെപ്പറ്റി ജസ്റ്റ് ഇങ്ങനെ പറയുന്നു. “ഒരു
പാത്രത്തിന്റെ മുകളിലായി ഇരുന്നുകൊണ്ടു കുറച്ചുനേരം കൈകൊ
ണ്ടു വെള്ളം കോരിയൊഴിച്ചു ഗുദവും ഗുഹ്യപ്രദേശവും തണുപ്പിക്ക
ുക. പയർ വേഗത്തിൽ കൈകൊണ്ടു കഴുകുക. പിന്നീടു ദേഹമാ
സകലം കഴുകി തിരമ്മിയണക്കുന്ന ജോലി തുടങ്ങാം.” വിചാരിക്ക
ത്തോറും ഈ സ്നാനം മറ്റുതരം സ്നാനങ്ങളേക്കാൾ ഉപരിയായി തോ
ന്നുന്നു. ആദിമനുഷ്യനു വളരെ ദിവസം തുടരെ നനഞ്ഞ മണ്ണിലോ
വെളിയിലോ മഞ്ഞുകട്ടയിലോ കൂടി നടക്കേണ്ടി വന്നിരിക്കും. പ
ലപ്പോഴും അസനം ഉറപ്പിച്ചിരിക്കേണ്ടതായും വന്നിരിക്കും. അങ്ങി
നെ പാദങ്ങളും ഗുദവും തണുക്കുക സാധാരണമായിരുന്നിരിക്കണം.
ആകയാൽ അതിനനുസരിച്ചായിരിക്കണം പ്രകൃതി മനുഷ്യനെ
സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇതിനാൽ ഗുദപാദങ്ങൾ തണുപ്പിക്കുന്ന ഈ
സ്നാനം പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമാണെന്നു പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു.

30. മഹാ....മന്ത്രം-പചിയ രോഗങ്ങൾ അകറ്റുന്ന മന്ത്രം. ര
ജാവലീകരണം-രോഗകൂട്ടങ്ങളുടെ കാരണം. ഇനി സ്നാനത്തിന്റെ
ഗുണങ്ങൾ പറയുന്നു.

ന.൧. വയറിനുള്ളിൽപ്പെട്ടമംഗമൊക്കെയും തണുക്കയാലായവതന്റെ ജോലികൾ. ശരിക്കുചെയ്യുന്നതിനാലജിണ്ണമാം ശാഭിബീജം വരുകില്ല തെല്ലമേ.

ന.൨. ദഹിക്കയാൽ പോഷക സാധനങ്ങൾത- ദപുസ്സിലെല്ലാം ശരിയായ പിടിച്ചിടും, പ്രശ്നമൊന്നു മുദിക്കുകയാൽ ശരീര സംശോധനവും നടന്നിടും.

ന.൩. മലം ശരിക്കും തടവേതുമെന്നിയെ; ശരിക്കുമുത്രം വെളിയിൽ ശമിച്ചിടും, വിയപ്പുവേണ്ടുപടി നിഷ്ക്രിമിച്ചിടും, വിശുദ്ധമാകും തനുവീയവ സ്ഥയിൽ.

ന.൪. ഞരമ്പുകൾക്കുള്ളൊരു കേന്ദ്രമായിട്ടും സുഗന്ധദേശത്തു തണുപ്പുപറവേ ഞരമ്പശേഷം വരവോടുണർന്നുപാരമുന്മേഷമീയറുമേവനം.

ന.൫. പറന്നു ചുറ്റുന്നൊരു രോഗബീജമി- ഞരം മനുഷ്യന്റെ വപുസ്സിലേറിയാൽ പരം ജവത്തിൽ വെളിക്കുവന്നിടും പരന്നിടും രക്ഷവന്നോടു തോറുപോം

ന.൬. വിരൂപർ വേഗാൽ കമനീയരൂപാരാം, സുരൂപരെന്നും വിലസും സുരൂപരായ്; അടുത്തുകൂട്ടുന്നൊരു ദുഃഖികാരവും കടുത്തവേഗത്തിൽ മടുത്തകന്നിടും.



31. അജിണ്ണ....ബീജം-ദഹനക്ഷേടാകനം:രോഗനിദാനം.

32. തദ്വിപുസ്സിൽ-അവന്റെ - പ്രകൃതിസ്ഥാനം ചെയ്യുന്നവന്റെ - ശരീരത്തിൽ. പ്രശ്നമൊന്നും-വലിച്ചുമാജസ്സു. ശരീരസംശോധനം-ദേഹശുചീകരണം, ശരിയായദഹനംകൊണ്ടു് മാജസ്സുവലിക്കുമ്പോൾ മലം വെളിയിൽപോയി ദേഹം ശുചിയൊകും.

33. നിഷ്ക്രിമിക്കുക-പോകുക. തനു-ശരീരം മലം മുത്രം വിയപ്പു് മുതലായ മലങ്ങൾ ശരിയായി പോകുമ്പോൾ ദേഹം ശുദ്ധമാകും. (34)അപാരമുന്മേഷമീയറും-അതിരില്ലാത്തഉന്മേഷമുണ്ടാകും.

35; പരന്നിടും രക്ഷ-പകരുന്ന രോഗം,സംക്രമിക രോഗങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ കടന്നു കൂടിയൊലും പ്രകൃതിസ്ഥാനം ചെയ്യാൽ പൊയ്ക്കൊള്ളും.

36. കമനീയരൂപർ-സുന്ദരർ, സുരൂപർ, വിരൂപസ്തുജ്ജകാ

൩൭. തുടങ്ങിയാൽ മെയിലൊതുങ്ങി വാണിടം.
ഗദങ്ങളെല്ലാം പുറമെ ഗമിക്കുമേ;
നിജാമയാപാസനശക്തി മേനിയിൽ
ഭവിക്കയാൽത്താനിതുസംഭവിപ്പതും.

൩൮. വധുടിമാക്കാത്തവരോഗമൊക്കെയും
ക്ഷണേനമാറാനിതുതന്നെയുഷയം.
തളച്ചയശോമലബന്ധനങ്ങളും
തഥാഹനിക്കാനിതു ശക്തിശാലിയും.

൩൯. ദുർച്ചാരരോഗമൊഴീയാൻ ഭഗവാൻ മുകുന്ദൻ
സ്വർച്ചാസികൾക്കരുളിയോരമൃതമെന്നപോലെ
സ്വർച്ചാമയങ്ങളുമുടൻ ഹൃതരോഗ മാതു-
ഗർച്ചാകമിപ്രകൃതി സംഘമവനം കെടുത്തും.

രണം മേദസ്സാണ് പ്രകൃതിസ്താനന്താൽ മേദസ്സു മേദസ്സോൾ വൈര്യ
പുവും മാദം. കാമക്രോധാദികളായ മാനസിക രോഗങ്ങളുടെ
കാരണവും മേദസ്സാണ് അതിനാൽ മേദസ്സു പോയാൽ മനോ നൈ
ജ്വല്യവും ഉണ്ടാകും.

37. നിജം....ശക്തി-തന്റെ രോഗങ്ങളെ പുറത്തുതള്ളുന്നതി
നുള്ള ശക്തി. ഈ സ്താന ചികിത്സകൊണ്ടു മരണാനുഭവിക്കുന്ന രോഗ
ഭൂതങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷിപ്പിച്ചു തള്ളി ഒഴിയും (38) വധുടിമാർ-സ്രീകൾ
ആത്മവം-തീണ്ടാരി. തളച്ച അശ്സ്സ് മലബന്ധം മുതലായവ മാറാ
നും ഈ സ്താനത്തിനു കഴിയും. തീണ്ടാരിസംബന്ധമായ വയറു
നോവ്, രക്തം പോകാതിരിക്കുക, അധികം രക്തം പോകുക, ദുർഗ്ഗ
ന്ധത്തോടും നിറഭേദത്തോടും രക്തം പോകുക, മുതലായവയ്ക്കു ഇതു
കൈകളമേരുന്നാണ്.

39; ദുർച്ചാരരോഗം-തടുക്കാൻ വയ്യാത്ത രോഗം.

സ്വർച്ചാസികൾ-ദേവന്മാർ ഹൃതരോ....സംപ്രവനം-രോഗമാതാ
വിന്റെ (ദുർമ്മേസ്സിന്റെ) ഗർഭിണി നശിപ്പിക്കുന്ന പ്രകൃതിസ്താനം.

ദേവന്മാർ തടുക്കാൻ വയ്യാതിരുന്ന ജരാന്തരരോഗം ഭേദമാക്കാ
ൻ വിഷ്ണുഗേവാൻ അമൃത നൾകിയതുപോലെ ലോകങ്ങളാകുന്ന സ
ർവ്വരോഗങ്ങളും മാറ്റുന്നതിനായിട്ടു ജസംഠഠ ഈ പ്രകൃതിസ്താനം
നൾകിയിരിക്കുന്നു. ഇതിലെ ഉപമാലങ്കാരത്തിന്റെ ഭംഗിച്ചി
രുന്നീയമാണ്.

കുറുപ്പു...
കുറുപ്പു...
കുറുപ്പു...

അധ്യായം ൨.

തിരുമ്മലും തലോടലും.

- ൧. ഉടലശേഷവും കൈത്തലത്തിനാൽ
 തടവിയാലൊഴും മേന്മ ചൊല്ലുവൻ
 ഇതിന്നു തുല്യമായ് ചേതനാബലം
 തരുവതിന്നു മററില്ലൊരശേഷധം.
- ൨. തന്നയന്ത്രഴിയിൽ തട്ടിവീണതൻ-
 തലചതയ്ക്കുകിൽ അതായംതദാ
 തന്നതുകൈയിനാൽ തൽസ്ഥലത്തിനെ-
 അടവതില്ലയോ തൽക്ഷണേന താൻ?
- ൩. തുരുതുരെപ്പൊരും മഞ്ഞുപെയ്തയാൽ
 സ്വപദികാൽത്തണുത്തുള്ള മാനുഷൻ
 നിജകരങ്ങളാലങ്ങുഭംഗിയായ്
 തടവതില്ലയോ ചൂടുകീട്ടുവാൻ?
- ൪. മനുജൻവാസനാ വൈഭവത്തിനാ-
 ലിതുവിധംസദാ ചെയ്യിടുന്നതാം
 ഉടൽ തിരുമ്മിയാൽ കേടുതീർന്നുടൻ
 സ്ഫുടമരോഗതാസിദ്ധിവന്നിടും.

1. ഇനി തിരുമ്മലിനോയും തലോടലിനോയും ഗുണങ്ങൾ വർണ്ണിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. ചേതനാബലം-ചൈതന്യം, ജ്ഞസ്സു്. വെറു തെതന്നെ ദേഹമാസകലം തിരുമ്മുന്നപക്ഷം ദേഹത്തിന്നു വളരെ ജ്ഞസ്സുണ്ടാകും.

2. തന്നയൻ-പുത്രൻ ഉഴി-ഭൂമി തായ-തള്ള തൽസ്ഥലം-ആ (ചതഞ്ഞ) സ്ഥലം "കട്ടിമറിഞ്ഞുവീണു കരഞ്ഞും ചൊണ്ടു അമ്മയുടെ അടുക്കൽ ചെല്ലുമ്പോൾ അവൾ വൈദ്യന്മാരും പുസ്തകങ്ങളും പറയുന്ന പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകളൊന്നും കരുതാതെ കരകവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന പ്രണയത്തോടും അനുരൂപയോടും കൂടി അനറിയാതെ വേദനയുള്ളിടം തടവുകയും തലോടുകയും ചെയ്യുന്നു". ജസറു്

3-4; മഞ്ഞുകൊണ്ടോ മറ്റോ കാലു തണുത്തുകൊച്ചുമ്പോൾ തിരുമ്മി ചൂടപിടിപ്പിക്കുക സാധാരണയാണ് കേടുമാറ്റാനുള്ള മറ്റു വിദ്യ പ്രതീയുടെ വാസനയാൽ ചെയ്യുന്നതാണ്.

- 6. സഗദനെസ്സുഖാലസ്തുരോഗനാം സഫചരൻ തലോട്ടുന്നുവെങ്കിലോ സപദി തൽഗദംതീർത്തു കല്യാത- സദനമാക്കമാരോഗിയേയുമേ.
- 7. വളരെയൊളകൾക്കുള്ളൊരാമയം കളയുവാൻ നടക്കുന്ന സജ്ജനം മിളദനേകരോഗംഗനാവതീ- യിളയിലെപ്പൊഴും കാണമതല്ലയോ?
- 8. ഇതിനുകാരണം വൈദ്യകല്യാത- ഭരമകല്യാനിൽ പാഞ്ഞുകേറവേ ഉദിതമായിടം നഷ്ടമൊന്നതാ- നിതു സദാ കരൾക്കാമ്പിലോക്കണം.
- 9. ഉടൽ തണുത്തവൻ മെയ്ക്കപ്പുടയ്ക്കും മനുജനാൽ തിരുമ്മിയ്ക്കു തന്നടൽ ഇതുവധം കുറേനാൾ നടത്തിയാൽ നിജ വപുസ്സിനും ചുട്ടുദിച്ചിടും.
- 10. തടവിടും പമാൻ പ്രേമപുണ്ണനായ് നിജമനോജ്ഞാമം ജോലിചെയ്തിലേ സഫലമായ് വരൂ തൽപരിശ്രമം സകലരും ധരിക്കേണ്ടതാണിതും.
- 11. പ്രിയതമന്റെ മെയ്യിഷ്ടയായിടും- പ്രിയ തലോടിയാൽ നന്നു തന്നെയാം നിയതമായിടം കാന്തതന്റെമെയ് നിയതകാമനാം കാമുകനാമം.

5-7; രോഗിയെ ആരോഗ്യമുള്ളവൻ സ്റ്റേഫത്തോടെ തടവു നപക്ഷം അവന്റെ ആരോഗ്യം പകർന്നു രോഗിക്കു സൗഖ്യം ലഭിക്കുന്നു. രോഗം പോലെതന്നെ ആരോഗ്യവും പകരുന്നതാണ്. പല രോഗികൾക്കുണ്ടാകുന്ന വൈദ്യന്മാർ മിക്കവാറും രോഗികളായികാണുന്ന കാരണം അവരുടെ ആരോഗ്യം കുറേയ്ക്കു രോഗികളിൽ പകർന്നു നഷ്ടമാകുന്നതുകൊണ്ടാണ്. തിരുമ്മുകാരിലാണ് ഈ തത്വം അധികം പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറുള്ളത്.

8-9. ദേഹം തണുത്തിരിക്കുന്നവൻ ദേഹത്തിനു ചൂടുള്ളവനെക്കൊണ്ടു തിരുമ്മിക്കണം. തടവുന്നയാൾ രോഗിക്കു ആരോഗ്യമുണ്ടാകണമെന്നുള്ള മനപ്പൂർവ്വവിചാരത്തോടെ തലോടിയെങ്കിലെഫലമുണ്ടാകുമുള്ളു. ധനംകൊണ്ടു പേരിനു തടവിയ്ക്കാതെപോരും.

10 ഇഷ്ടമുള്ള ദ്രവ്യം കേന്ദ്രം പരസ്പരം തടവാം. എ

൧൧. തന്നവിൽ നീർപുരണ്ടുള്ള വേളയിൽ
തടവിയുലതാണേററ മുത്തമം
മുറുകെയും പരം മെല്ലെയും വപു-
സ്സുതതലോടിയാലേറെ നല്ലതാം.

൧൨. പ്രകൃതിയോജ്യമാമാപ്തവം കഴി-
ഞ്ഞിതനടത്തിയാലേററവും ക്ഷണം
സിരകളുകെയുൽ ബുദ്ധമായിടും
ബഹുബലം വപുസ്സിനു വന്നിടും.

൧൩. ഇതുതിരുമ്മുകാർ ശാസ്ത്രരീതിയിൽ
തടവിടും വിധം ചെയ്തുപോകൊലാ;
തന്നവിലെണ്ണയും നൽക്കഴമ്പുമാ-
പ്പടിപുരട്ടിയും ചെയ്തുപോകൊലാ.

൧൪. ചെടികൾ കൂട്ടമായ് വാണിടുന്നവാ-
റവ പരം തഴയ്ക്കുന്നതില്ലയോ?
നരരു മാവിധംചേന്നുമേവിയാൽ
നവനവങ്ങളാം ശ്രീകൾ സിലുമാം.

൧൫. വളരെ വൃദ്ധരാംമർത്യരാകവേ
തരുണരോടുതാൻ ചേന്നുറങ്ങുകിൽ
പ്രബലമാകുമന്ദേഷവും ബല-
ത്തികവുമെത്തിടും മെത്തിടുംജവാൽ.

൧൬. ഇടിയേററു മരിച്ചുപോയവൻ ത-
ന്നടലെല്ലാ മുടനെ കരത്തിനാലേ.
സ്പഷ്ടശക്തിവഹിക്കുവോൻ തലോടി-
ത്തടവീടിൽ ധൃതജീവനായ് ഭവിക്കും.

നാൽ അപ്പോൾ ആരോഗ്യമുണ്ടാകണമെന്നുള്ള ചിന്തയല്ലാതെ കാമ
വികാരം ലേശംപോലും ഉണ്ടാകരുത്.

11. വെള്ളം പുരട്ടി ശരീരം തടവുന്നതു ഏറ്റവും നന്നു. തട
വുന്നതു മുറുകിനും അധികം അമർത്താതെയും വേണം (12) പ്രകൃ...
മാപ്തവം-പ്രകൃതിസ്ഥാനം. സിര...മായിടും-അരമ്പുകൾ ഉണരും.

14. മനുഷ്യൻ ഏകാകിയായി ജീവിക്കേണ്ട ജന്തുവല്ല, സമു
ദായജീവിയായ്. നവനവങ്ങൾ-പുതിയതു പുതിയതു്.

15. മെത്തിടുംജവാൽ-വളരെ വേഗത്തിൽ. വൃദ്ധന്മാർ ചെ
റുപ്പുകാരുടെ കൂടെ കിടന്നുറങ്ങിയാൽ ഉന്മേഷവും ബലവും വ
ർദ്ധിക്കും.

16. "മനുഷ്യർ ഇടിവെട്ടു മുതലായവയേററു ചത്തുപോയസമയം

൧൭. ചത്താലും ചടുലരസേന ജീവനേകാൻ
സാമന്ത്ഥ്യം തടവിടുമിത്തലോടലാലേ
ഉണ്ടാകും സുഖമറിയാൻ കളിച്ചശേഷം
നീരല്ലൊം തടവിയുണക്കിനോക്കതന്നെ.

അധ്യായം ൩.

കാററ, വെളിച്ചം, വസ്രധാരണം.

- ൧. മർത്യനെ പ്രകൃതി നഗ്നനായ് ചമ-
ച്ചീടിനാൾസരസമെന്നകാരണം
തദപ്രസ്തിനു വെളിച്ചവും മരുത്-
സ്സർവ്വം സതത മേററിടേണ്ടതാം.
- ൨. നഗ്നനായി നടകൊൾവതേററവും
നന്നതാൻ പ്രകൃതിയോജ്യമാകയാൽ
കാററമപ്പടിവെളിച്ചവുംതൊടാ-
തുള്ളമെയ്യെ ബത! ശക്തിയറിടും.
- ൩. കൂരിരുട്ടറയിലങ്കരിച്ചിടും
ചേമ്പുതന്നിലകൾപോലെ തണ്ടുമേ
ഏററവും വിളറിനില്ലു വാനെഴും
മേതുവോക്കിലിവതന്നഭാവമാം.
- ൪. ആയതിങ്ങുവെളിയിൽ പ്രകാശവും
കാററമേല്ക്കുമൊരു ദിക്കിലാക്കകിൽ
പച്ചവണ്ണമൊടു മാതൃതുകേറമാ-
കാഴ്ചയിക്കഥകഥിക്കയല്ലയോ?

ശക്തിയും ആരോഗ്യവും ഉള്ള ആളുകൾ വളരെ നേരം തടവിയിട്ടു
ജീവിച്ചവനായി പല ഉദാഹരണങ്ങളുണ്ട്" എന്നു ജസ്റ്റ്.

17. ചടുലരസേന-മനോഹരമായ രസത്തോടുകൂടുംവണ്ണം.
കാററം വെളിച്ചവും ഏല്ക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ ഇനി മേൽ
വണ്ണിക്കുന്നു.

1-4; ജനിക്കുമ്പോൾ രോമമോ വസ്രമോ ഒന്നുമില്ലാത്തയാ
ണു് മനുഷ്യർ ഇരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടു് അവന്റെ ദേഹത്തി
നു വെളിച്ചവും കാററടിയും ഏല്പോഴും ആവശ്യമുണ്ടു്. അതിനാ
ൽ പ്രകൃതിക്കു ചേർന്നു നഗ്നമായുള്ള സഞ്ചാരമാണു്. നിലവറക

- 6. മദനായമനജൻ നിജാബരം
ദൂരവെട്ടു, വനിയിൽ സമീരനിൽ
ആതപത്തിലമരണവെങ്കിലോ
ജാതമാകുമധികോർജ്ജിതം ദ്രുതം.
- 7. അംഗങ്ങളുടെ ജോലിയേറ്റവും
ഭംഗിയാകിനവിധം നടന്നിട്ടും
തുറമായ ബലമാൻ മെയ്തടിൽ-
സംഗജാധികതരോജ്ജിതംപെരും.
- 8. വസ്രമറ്റ തനവിങ്കൽ നിന്നടൻ
നിശ്ശമിക്കുമൊരു ചീത്തമാരുതൻ
പിന്നെയും തൊലിവഴിയ്ക്കുകത്തുചെ-
ന്നത്തുവാണമിടയില്ലൊരിക്കലും.
- 9. മെയ്യു വായുവുപയോഗമുള്ളതാ-
ണെന്നു കാട്ടിട്ടുവതിന്നതന്നെയോ
വൻജപരാത്ത്ർ വെളിവറ്റ വായുവിൽ
സഞ്ചരിപ്പതിനു സംപ്രജിപ്പതും?

ഉദാഹരണം കിട്ടിച്ചുനിൽക്കുന്ന ചേമ്പു മുതലായവയോളം കറുപ്പും വെളിച്ചവും തട്ടാത്ത ദേഹവും വിളറിയിരിക്കും. അങ്ങിനെ യുള്ള ഒരു ചെടി വെളിച്ചമുള്ളിടത്തു കൊണ്ടുവന്നു നട്ടാൽ ഈ സംഗതി പ്രത്യക്ഷമാകും.

5. മടിയൻ (വസ്രമീനനായി) കാര്യം വെളിച്ചവുമുള്ളിടത്തു (കാട്ടുപ്രദേശത്തു) സഞ്ചരിച്ചാൽ ഉന്മേഷശാലിയായിത്തീരും.

6. തുറം-ഉന്നതം; വലിച്ചതു്. തടികൾ....ജ്ജിതം-വൈദ്യുതശക്തിയുടെ ചേർച്ചകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതിലധികം ഉന്മേഷം. വിദ്യുച്ഛക്തിപ്രയോഗംകൊണ്ടു ഞരമ്പുകൾക്കു ശക്തി കൊടുക്കാൻ കഴിയും. അങ്ങനെ ഒരു ചികിത്സാരീതിയുണ്ടു്.

7; മുണ്ടുകൊണ്ടു ദേഹം മൂടിവെച്ചിരുന്നാൽ ശരീരാന്തർഭാഗത്തുനിന്നു വെളിച്ചമിൽ വരുന്ന ദൃഷ്ടിച്ച വായു രോമകൂപം വഴി ഉള്ളിൽ വീണ്ടും പ്രവേശിക്കുന്നതിനിടയാകും. വസ്രമില്ലാതിരുന്നാൽ ദേഹനാശകമായ ഈ ദോഷം ഉണ്ടാകയില്ല.

8. സംപ്രജിക്കുക-ഓടുക. വലിയ പനിയുള്ളവർ(മാന്ദ്യം നിമിത്തം) വെളിച്ചമില്ലാത്ത ഓടുന്നതു് ശരീരത്തിനു വായുസ്പർശമുണ്ടാകേണ്ടതിന്റെ അത്യാവശ്യകതയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണെന്നു ഏകദേശം ഉൽപ്രേക്ഷ.

- ൻ. സന്നിപാതമുഖമാം ജപരത്തിനാ-
ലാത്തർ വായുവിലണഞ്ഞിരിക്കയാൽ
രോഗമാകവെ മുറയ്ക്കു പോയതായ്
ലോകസൽക്കഥകളുണ്ടു നിർഭരം.
- ൧൦. ജിണ്ണമാകിനപദാത്മമേ നശി-
ക്കുന്നതുളളധരതന്നിലെപ്പൊഴു.
മിന്നൽ കാട്ടിലെയരോഗജന്തുവെ-
ക്കൊന്നുതളളവതിനപ്രഗതഭമാം.
- ൧൧. രോഗമാണ് നരനും തഭീയമാം
മന്ദിരത്തിൽ വളരുന്നജന്തുവും
മിന്നൽ വീശുമളവിൽ കരിഞ്ഞിടാം
രോഗമറവനു കേടുപററിടാ.
- ൧൨. ഉള്ളിലേറുമൊരു ചൂടുമാറുവാൻ
മുണ്ടുവീല്ലുമുളവാക്കിടായ്ക്കയാൽ
മന്ദിരത്തിൽ മരുവുന്ന ജന്തുവും
വൻജപരാത്തി പിടിപെട്ടു കണ്ടിടാ.
- ൧൩. മർത്യനോ പ്രചികടജപരങ്ങളാൽ
നിത്യവും മൃതിവേിച്ചു പോരുവാൻ
കാരണം ശിശിരവാതസംഗമ-
ഹേദിയാകുമൊരു വസ്രുധാരണം.

9. സന്നിപാതജപരം വന്നവർ വെളിക്കു വന്നിരുന്ന മന്ദമാ
രുതനോറിട്ടു പെട്ടന്നു രോഗം മാറിയതായി പല കേസുകളുണ്ടു്.

10-11; കാട്ടിലുള്ള രോഗമറാ ജന്തുക്കൾ മിന്നലേറാ മരി
ക്കുന്നില്ല. പ്രകൃതി നിരോധകമായ ജീവിതം നയിച്ചു സ്വാഭാവി
കമായ ഓജസ്സു നശിച്ച മനുഷ്യരും അവർ അപ്രകാരം വളർന്നു ജ
ന്തുക്കളുമെ ഇടിവെട്ടേറാ മരിക്കുന്നുള്ളു.

12; വളർന്നു ജന്തുക്കളേയും വസ്രും ധരിപ്പിക്കാത്തതിനാൽ
അവയ്ക്കു പനി വരാറില്ല. എന്നാൽ ചാണകവും മൃതവും കഴഞ്ഞു ഭ
ഷിച്ച വായു നിറഞ്ഞ ഏരുത്തിലിൽ കിടക്കുന്ന ചില കന്നുകാലി
കൾക്കു പനി വരുന്നതിൽ അതുതന്നെ വേണ്ടാ.

13; പ്രചികിടജപരം-അതിയേകരമായജപരം. ശിശിര....ഹേ
ദി-കളിർ കാരാ പുണരുന്നതിനെ തടയുന്നതു്- (14) ശീത....ഷേ
വ-കളിർകാരോല്ക്കൽ. അഹി....ഹീനം-അഹിതമായ (പ്രകൃതിക്കു
ചിതമല്ലാത്ത)പ്രതിവിധിയോടു കൂടാത്തതു്. പ്രകൃത്യനുസരണമായ
പ്രതിവിധിയായിട്ടുള്ള സുഖക്കേടാണുജലദോഷം. പ്രകൃതിചികിത്സ
ചെയ്യുന്നവർക്കു യാതൊരു ദോഷവും ചെയ്യാൻ അതിനു ശക്തിയില്ല.

- ൧൪. ശീതവതേപരിഷേവ ചെയ്തതിൽ-
പേടിയായ് ജലദോഷവൈരിയെ,
സാരമില്ലാരഹിതപ്രതിക്രിയാ-
ധീനമായ ജലദോഷമാംഗദം.
- ൧൫. പണ്ടുമർത്യരുടെ മെയ്യശേഷവും
രോമരാജി പരിപൂർണ്ണമാകയാൽ
വസ്രമന്ദഗതി ചെയ്തിലുംപര-
ക്കേറതില്ലിതിവചസ്സസത്യമാം.
- ൧൬. സപ്തമാളുകളൊഴിച്ചൊത്തതരം
രോമമാന്നത്തനു പുണ്ടുകളിടാ;
നഗ്നരായി മരുവുന്ന ലോകരും
രോമമാളുമടൽ പേറിടാസദാ.
- ൧൭. വസ്രസംവൃതിയൊഴിഞ്ഞുകാണമാ-
ഹസ്തഫാലഗളമുഖ്യഭാഗവും
അസ്തരോമഗണമായിരിക്കയാൽ
മർത്യനും വിവസനാംഗകൻ ദ്രവ്യം
- ൧൮. സൽപ്രകാശപവമാനർ ഘോരനീർ-
ദോഷമേകവതശേഷമോട്കിൽ
ചേതനാവിതരണത്തിലായവ-
യ്ക്കുളളചാതുരി വിളിച്ചുചൊൽകയാം.



15 - 17; വസ്രസംവൃതി-മുണ്ടുകൊണ്ടുമുഴുക. ഹസ്തഫാലഗള മുഖ്യ ഭാഗം-കൈത്തലം നെററി കഴുത്തു മുതലായ ഭാഗം. അസുരോമഗണം-രോമക്കൂട്ടമില്ലാത്തതു്. വിവസനാംഗകൻ-നഗ്നശരീരൻ. അദിമനുഷ്യനു ദേഹം മുഴുവൻ രോമമുണ്ടായിരുന്നു അതുകൊണ്ടാണ് അവനു വസ്രമില്ലാതെ നടക്കുൻ കഴിഞ്ഞതു് എന്നു പറയുന്നതഖലമാണ്. എന്തെന്നാൽ വളരെ കറച്ച അളകളെ രോമശ്ശുന്മാരായി കാണുന്നുള്ളു. ജീവിതത്തിൽ അധികകാലവും നഗ്നന്മാരായി ജീവിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടുള്ളവരും പൊതുവെ രോമശ്ശുന്മാരായി കാണുന്നില്ല. അതു പോലെതന്നെ നാം സാധാരണ മറച്ചുവയ്ക്കാത്ത നെററി മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിലും രോമം കിളിക്കുന്നില്ല. സർപ്പാംഗം മറച്ചുവയ്ക്കേണ്ടിയിരുന്നെങ്കിൽ ഇവിടെയും രോമം കിളിക്കുമായിരുന്നേനെ. രോമശ്ശുന്മാരല്ലാത്ത കാട്ടുജാതിക്കുർ ഇന്നും ധാരാളം നഗ്നരായി ജീവിക്കുന്നുണ്ടു. ഈ കാരണങ്ങളാൽ മനുഷ്യരും ദേഹത്തിൽകാറ്റും വെളിച്ചവും തട്ടുമാറ്റു നഗ്നശരീരരായിരിക്കണം എന്നാണു പ്രകൃതി നിയമമെന്ന് പ്രസ്താവിക്കുന്നു.

18. സൽപ്രകാശപവമാനർ-വെളിച്ചവും കാറ്റും. ഘോര

- ൧൯. ശൈത്യമെന്നതു വസുന്ധരയ്ക്കുഴും രോഗബീജമുഖമായ കേടുകൾ നീക്കുവാൻ പ്രകൃതിദേവി തീർത്തതാം വിദ്യയാധരിവു, വിദ്യയുള്ളവർ.
- ൨൦. ഇപ്രകാരമൊരു ശൈത്യസംഗമം മർത്യദേഹവുമിടയിലുണ്ടാകാതെ ചത്തുപോം ക്ഷയകരാണവും ചൊരി-ബ്ബീജവും ഭൂതമിതിൻ ബലത്തിനാൽ.
- ൨൧. മുണ്ടഴിച്ചുകളിർകാറ്റു കൊണ്ടിടും മർത്യരൂപജീതമിയന്നു തുഷ്ടിരാം ഈ സുഖാനുഭവമാർന്നവൻ വസി-ക്കില്ലാത്ത മുറിതന്നിലെപ്പൊഴും.
- ൨൨. മന്ദിരങ്ങൾ പവനന്നു കേറുവാൻ വാതൽപ്പുണ്ടു, തിമിരം കെടുത്തിടും സൂര്യരശ്മി കയറുന്നതായിര-ന്നാകിലേ ഭൂവി സുഖം ലഭിച്ചിട്ടു.
- ൨൩. കാറ്റിലും തെളിയിലും നിമഗ്നര-യാതമയ്ക്കു നിജമായ ചൂടിനെ വെയ്പ്പിൽ വേഗഗതി ചെയ്തുപേർക്കണം വേലകൊണ്ടു വെളിവാായ് വിശിഷ്ടമാം.
- ൨൪. പച്ചിലപ്പുട തടഞ്ഞുവന്നിടും സൂര്യരശ്മി കലരുന്നകാനനേ ആതപത്തിലപവസ്രനായ് ശയി-ച്ചാണുചെയ്തതൊരു മട്ടിലിടുകുട്ടി.



നീർദോഷം-യലിയ ജലദോഷപ്പനി, ചേതനാവിതരണം-ഓജസ്സു കൊടുക്കൽ. ചാതുരി-സാമർത്ഥ്യം.

19. വസുന്ധര-ഭൂമി. തണുപ്പു ഭൂമിയിലുള്ള രോഗാണുക്കളെ കൊല്ലുന്നതിനുള്ള പ്രകൃതി വിദ്യയാകുന്നു.

20. ശരീരത്തിൽ തണുപ്പേൾക്കുണ്ടാകാതെ, അതിനാൽ ക്ഷയ രോഗത്തിന്റേയും തപഗ്രോഗത്തിന്റേയും അണുക്കൾ ചത്തുപോകുന്നു.

23. ആത്മമെയ്-സ്വദേഹം. നിജം-സ്വാഭാവികം. കാറ്റു നട്ടനു ദേഹം തണുത്തു പോയാൽ വ്യാധിമാം കൊണ്ടോ വെയിലേറോ ചൂടു വരുന്നതാണ്.

24-25. ആതപസ്നാനം വർണ്ണിക്കുന്നു,— പച്ചിലപ്പുട-പച്ചിലക്കൂട്ടം. അപവസ്രൻ-നഗ്നൻ. പച്ചിലയിൽ തട്ടി വരുന്ന സൂര്യ രശ്മി നഗ്നമായ ശരീരത്തിലേല്ക്കുക, തല മുട്ട

- ൨൫. ചുട്ടുതട്ടിയുടൽ പൊള്ളമെന്നതായ്
 പേടിയുള്ളവർ വപുസ്സശേഷവും
 പൃശണം മെഴുകൊളി, മെച്ചിക്കഴ-
 വ്വലുമായ് ഘന, മെഴുന്നമാതിരി.
- ൨൬. വെയ്ലിലും നിഴലിലും ക്രമാൽശയി-
 ചുളളൊരാപ്തവനവും വിശേഷമാം.
 മണ്ണിൽവേണമിതിനായ് കിടക്കുവോ-
 നെന്നകായ്മധികം പ്രധാനമാം.
- ൨൭. ആതപക്കളികഴിഞ്ഞു ചെയ്യണം
 നിശ്ചയം പ്രകൃതിസംപ്തവത്തിനെ
 തപ്തമാം തനവിനെശ്വരണത്തരാം
 നീരൊഴിച്ച ശിശിരീകരിക്കുവാൻ.
- ൨൮. ചിത്തസംസ്കൃതി വളന്നെഴുന്നൊരി-
 ക്കാലമസ്തുവസനാംഗനായ് ഭൂവി
 സഞ്ചരിക്കുക മനഃപരിഭ്രമം
 സംഭവിച്ചു നരനേ കഴിഞ്ഞിട്ടും.
- ൨൯. മുണ്ടുടുത്തിടുകിലും വെളിച്ചവും
 കാര്യമങ്ങു തനവോടു ചേരുവാൻ
 തക്കമാതിരി ധരിച്ചിരിക്കണം;
 തെറ്റിയാൽവലിയദോഷമാന്നിടും.

ണമെന്നു ജസ്ഠപറയുന്നില്ല. വെയിലിനു വലിയ ചുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ
 നൂലധികം അടുപ്പിച്ചു നെയ്യിട്ടില്ലാത്ത മണ്ടോ പച്ചിലയോ പച്ചപ്പു
 ല്ലോ കൊണ്ടു ശരീരം മൃദാം. ചെളി തേച്ചുകൊണ്ടും വെയിലേക്കും.

(26) പച്ച മണ്ണിൽ കുറേനേരം കിടന്നു വെയിലേല്ക്കുക. ക്ഷീ
 ണം തോന്നിയാൽ തണലിൽകിടക്കണം. പീണ്ടും വെയിലിൽ കിട
 ക്കുക. ഇങ്ങിനെ യഥാക്രമം വെയിലിലും നിഴലിലും ശയിച്ചും ഈ
 സ്നാനം ചെയ്യാം.

27) ആതപസ്നാനാന്തരം പ്രകൃതിസ്നാനം ചെയ്യണം.

28-29. ചിത്ത സംസ്കൃതി-മനഃ പരിഷ്കാരം. അസുവ
 സനാംഗൻ-നഗൻ, മനഃ....നരൻ-ഭ്രാന്തൻ. ഇക്കാലത്തു ഭ്രാന്തന്മാർ
 പ്ലാതെ നഗരായി സഞ്ചരിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അതുകൊണ്ടു പസ്രു
 ധാരണം ചെയ്യുന്നതു ദേഹത്തിൽ കാര്യം വെളിച്ചവും തട്ടത്തക്ക
 വിധത്തിലായിരിക്കണം, ഇറക്കിയും വരിഞ്ഞു മറക്കിയും പസ്രു
 ധരിക്കരുത്.

- ൩൦. രോമക്രൂപനര തീരെമുടിടം-
മാറുവസ്രമണിയുനുവെങ്കിലോ
മൂക്കു, വായിവതുറന്നിരിക്കിലും
ശ്വാസമറു മരണംഭവിച്ചിടാം.
- ൩൧. പാദയുഗ്മ, മനുവാസരംപരി-
സേപദബിന്ദനര വിട്ടിടുന്നതാം;
ആകയാ, ലതൊരുനാളിലും മറ-
യ്ക്കായ്പാദകകളിട്ടു നിഷ്ഫലം.
- ൩൨. പാദരക്ഷകൾ ധരിച്ചിടാത്തൊൻ
സഞ്ചരിക്കകസമസ്തമർത്യരും
മണ്ണിലുള്ള മഹനീയശക്തികൾ-
ക്കാത്മദേഹ, മണയാൻ സഹായമായ്.
- ൩൩. തൊപ്പികൾക്കു നിജകന്തളങ്ങൾതൻ
സ്വർമേതുമൊരുനാളുമേ കൊലാ
സത്തമാനിലനു മൊവെളിച്ചവും
സേവാത്തമാംഗപരിരംഭമേല്ക്കണം
- ൩൪. എന്തിനീ മിശമിന്ദത്ത വേഷമെൻ-
സോദരീസഫജരേ നിനയ്ക്കുകിൽ;
വാസ്തുവാദരണമിങ്ങകൃത്രിമ-
ശ്രീവിളങ്ങമൊരുമേനിയല്ലയോ?
- ൩൫. ഫംസതുലശയനങ്ങളും, തിര
ശ്ശീലയും, രുചിരമാം വിതാനവും,
ശുദ്ധവായുവിനെയും വെളിച്ചവും
ദൂരനീക്കമൊരു കട്ടിൽ ദൃഷ്ടമാം.

30. രോമക്രൂപങ്ങളെല്ലാം നിശ്ശേഷം മുട്ടുന്ന പക്ഷം വായും
മൂക്കും തുറന്നിരുന്നാലും മരിച്ചു പോകും.

31-32. പാദങ്ങളിൽ കൂടി വിയർപ്പു വഴിയായി വളരെ
ദുഷ്ട് ദിവസം പ്രതി ചൊയ്ക്കുണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ആ മല
നിർമ്മനമാർഗ്ഗത്തെ ചെരിച്ചുകൊണ്ടും മറ്റും തടയരുത്. ചെരിച്ചും
മറ്റും ഭൂമിയിൽ നിന്നും നമുക്കു കിട്ടേണ്ട കറുത്ത വൈദ്യുത ശക്തി
കളെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.

33. തലയിൽ തൊപ്പിയിടരുത്. അവിടെ കറുപ്പും വെളി
ച്ചും തട്ടിക്കണം.

35. മെത്തയും മറയും മേക്കുട്ടിയും മറ്റും കൊണ്ടു കറുപ്പും വെ
ളിച്ചവും കേറാതെയൊക്കിയ 'മനോഹരമായ' കട്ടിൽ 'മരണശയ്യ'
തന്നെയാണു്.

൩൬. പാടത്തുനിന്നു വെയിലിൽ പതിവായ് പണിഞ്ഞു
മാടത്തിൽവന്നു മണലിൽ പുതുപുല്ലുപായിൽ
കേടറ പട്ടിലുപധാനമൊടേ ശയിച്ചു
നാടത്രയും പുലയർ നല്ലഗദതപമേൽപ്പു

൩൭. ഇക്കൂട്ടർ നൽപ്രകൃതിയോടു കുറച്ചുടത്തു
നിലുന്നതിന്റെ ഫലമായിതുപോലെ സൌഖ്യം
ഏല്ക്കുന്നുവെന്ന കഥയൊന്നു ധരിക്കിലൊരു-
മുൾക്കൂറൊടിപ്പതു ചികിത്സയെ യാദരിക്കും

൩൮. ഉറക്കം വന്നാലുടനടി കിടക്കാൻ തുടരവേ
ധരിക്കൊല്ലാ വസ്രം പടകവച മുണ്ണീഷമിവയും
പെരുക്കും ശൈതല്യം വിരവൊടുതടക്കുന്നതിനുമെയ്-
മറയ്ക്കാം രോമത്താലുടയൊരു പുതപ്പാൽ തലവരെ.

൩൯. ആതപംനിശ്ചലമായ് കരങ്ങളിണചേർത്തു-
നൃത്തവിധി ചെയ്തിടും
കാനനങ്ങളിലണഞ്ഞു മാൻശിശുക്കണക്ക
ചാടുക വിവസ്രനായ്
ഭൂതയാത്രിയധികപ്രിയത്തൊടു ചമച്ചു
ഭംഗിയിൽവിവരിച്ചുപുൽ-
പ്പായിൽ നല്ലസുഖമായുറങ്ങുക മനുഷ്യ-
നീ വിഗതരോഗനായ്.

36—37. പുട്ടിലുപധാനം-പുട്ടിലെന്ന തലയണ. നല്ല ഗദ
തപം-നല്ല ആരോഗ്യം. പുതു പുല്ലുപായിൽ-പുതിയ പുല്ലാകുന്ന പാ-
യിൽ-രാത്രിയും പകലും ശുദ്ധവായുവും വെളിച്ചവും ഏല്ക്കുന്ന ഇക്കൂട്ട-
ർ ആരോഗ്യവാന്മാരായി കാണപ്പെടുന്നതു പ്രകൃതി ചികിത്സാ രത്ന-
ങ്ങൾക്ക് നല്ല ഉദാഹരണമല്ലെ? അതിനാൽ ബുദ്ധിമാന്മാർ ഈ ചി-
കിത്സയെ നിശ്ചയമായും ആദരിക്കും.

38. പടകവചം-തൂണിയടുപ്പ്. ഉണ്ണീഷം-തൊപ്പി. ഉടുപ്പും
തൊപ്പിയും ഇട്ടുകൊണ്ടു കിടക്കരുത്. വേണമെങ്കിൽ കഴുത്തുവരെ
പുതയ്ക്കാം.

39. അല്ലയോ മനുഷ്യരെ! നിശ്ചലം വെയിലും ഇട കലൻ ന-
ടനം ചെയ്യുന്ന അടവിയിൽ പിടമാൻ കിടാവുപോലെ ഉടയാട കൂ-
ടാതെ തട തടക്കിടന്നു ചാടുക. ഭൂമി ദേവി പ്രേമാതിരേകത്തോടു
കൂടി വിരിച്ചിടുന്ന ഇളം പുല്ലുകളാകുന്ന പായിൽ കിടന്നു സസ്യ-
വും ഉറങ്ങുക, ഇങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ആരോഗ്യം അനുഭവിക്കാൻ ക-
ഴിയും.

അദ്ധ്യായം ൪

ഭൂമിയും ചെളിയും

മത്സ്യങ്ങൾ നീരിൽ വാഴുന്നു പക്ഷിവാഗ്ഗങ്ങൾ വാനിലും മനുഷ്യൻ ഭൂതലത്തിങ്കൽ പാർക്കുവാൻ തന്നെ സൃഷ്ടിരാം.

൨. ആകയാലനിശം മർത്യൻ ഭൂമി തന്നുടെ മാറിടം നിസ്സംശയം ശരണമായ് കരുതേണ്ടതു തന്നെയാം.
൩. ഭഗ്ഗ്വന്മാരീനുമായ് വൃത്തികേടതും കൂടിക്കാത്തതായ് വെച്ചിലും വായുവും തട്ടും പ്രദേശത്തു കിടപ്പതായ്,
൪. ഉറപ്പുധികമില്ലാതെ കിടക്കും മണ്ണുതന്നിലായ് മഴപെയ്തോ നീർപകന്നോ നല്ലീപ്പ് വന്നുചേരുകിൽ.
൫. കിടക്കാനവിടം നന്നായെടുക്കാമേതുകാലവും മുടക്കാതെ കിടന്നെന്നാൽ കിടയ്ക്കാം പൂണ്ണമാം സുഖം. (വിശേഷകം)
൬. ഓടിത്തളന്നുവന്നെത്തു മശപത്തിനെയഴിക്കുവേ മണ്ണിലായതുരുണ്ടീടും ക്ഷീണം തീർന്നിരോക്കണം.
൭. ആകയാൽ നരനും ദേഹക്ഷീണം തടുക്കിലെപ്പൊഴും ഇഴപ്പുമുള്ളൊരു മണ്ണിന്മേലിപ്രകാരം കിടക്കണം.

ഭൂമിയുടേയും ചെളിയുടേയും മഹത്വവും ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ വർണ്ണിക്കുന്നു.

1—2. മത്സ്യങ്ങൾ വെള്ളത്തിലും പക്ഷികൾ ആകാശത്തിലും എന്നപോലെ മനുഷ്യൻ ഭൂമിയിൽ തന്നെ ജീവിക്കുന്നതിനായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടവനാണ്. അതിനാൽ സദാ ഭൂമിയെ തന്നെ ഇരിപ്പടമാക്കണം.

3—5. എങ്ങിനെയുള്ള മണ്ണിലാണു കിടക്കേണ്ടത് എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പതിവായി ഇപ്രകാരമുള്ള മണ്ണിൽ കിടന്നാൽ പരിപൂർണ്ണമായ സുഖം കിട്ടും. ഭഗ്ഗ്വന്മാരീനും വാടയില്ലാത്തത്.

6—8. ഓടിക്കുഴിഞ്ഞു വരുന്ന കുതിരയെ അഴിച്ചു വിട്ടാൽ ക്ഷീണം തീർന്നായിത്തീരുന്നതു മണ്ണിൽ കിടന്നുരുളുന്നു. ആതുപോലെ നമുക്കും തളപ്പുയോ ക്ഷീണമോ തോന്നുമ്പോൾ ഇളകിയതോ കിട്ടിച്ചികീയതോ ആയ മണ്ണിൽ ഇഴപ്പും ഇല്ലെങ്കിൽ വെള്ളം തളിച്ചു ഇഴപ്പും വരുത്തിയതിന്റെ ശേഷം കമഴ്ന്നു നഗ്നനായി വയറും നെഞ്ചും മണ്ണിൽ തൊടുന്നവണ്ണം കിടക്കണം. വയറിവുള്ള അവയവങ്ങൾ തണുക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു കൂടുതൽ ഗുണം കിട്ടാനുള്ളത്. ആ കിടപ്പു അസുഖമെന്നു തോന്നുമ്പോൾ ചരിഞ്ഞും മലന്നും കിടക്കാം.

- ൮. വയറെന്നവിധം നെഞ്ചും മണ്ണിൽ കൊള്ളുന്ന മാതിരി കമഴ്ന്നു നഗ്നനായ് വേണം കിടക്കാൻ മിക്കകാലവും.
- ൯. കഴുത്തമണ്ണു തൊട്ടെന്നാൽ ശൈത്യം തോന്നുമെങ്കിലും അതിൽ കിടന്നുനോക്കുമ്പോളത്യാനന്ദം വളർന്നിടും
- ൧൦. നരദേഹത്തിങ്കലെച്ചുട്ട ധരയോടു വിമിശ്രമായ് അതിന്നു മെയ്യുവേണ്ടുന്ന ചുടേറീവണ്ണമായ് വരും.
- ൧൧. ഭൂവൽക്കൂടി ഗമിക്കുന്ന കാന്തവൈദ്യുത ശക്തികൾ അവിടത്തിൽ കിടക്കുമ്പോൾ ദേഹത്തിൽ പ്രവഹിച്ചിടും.
- ൧൨. അവവന്നു തളന്നുള്ള ഞരവിൻ ഗണമാകവേ ഉണർത്തുമാകയാൽ ഭൂമീശയനം നിയതോത്തമം.
- ൧൩. വളരെക്കാലമായ് മെയ്യിൽത്തറഞ്ഞു ദ്രവബലമായ് കിടക്കുന്നൊരു ദുമ്മദ, സ്തിമിദിക്കാനിതു ശക്തമാം.
- ൧൪. ശരീരം മണ്ണുമായ് ചേരും ഭാഗത്തുള്ളൊരു ദുഷ്ടമേ മറുഭാഗത്തേഴും ദുഷ്ട, മിളക്കാനിതു സത്തമം.
- ൧൫. ഉറങ്ങുവാൻ നന്നത്തുള്ള മണ്ണിൽത്താൻ രാത്രികാലവും ശയിച്ചാലുള്ളവാനോരാനന്ദമതവണ്ണമുമാം.
- ൧൬. പ്രത്യേകമൊരു മാധാത്മ്യം നിശാവായുവിനുള്ളതായ് പരീക്ഷിച്ചിടിലെല്ലാക്കുമറിയാം വിരവോടുതാൻ.

9—10. നന്നത്തമണ്ണിൽ കിടന്നാലുടൻ തണുപ്പുതോന്നുമെങ്കിലും കുറുകുഴിഞ്ഞാൽ ദേഹത്തിലെ ചൂടു തട്ടി മണ്ണിനും ചൂടുണ്ടാകുമ്പോൾ പരമാനന്ദം തോന്നും. ഇതു് അനുഭവിച്ചറിയേണ്ടതാണ്

11—12. ഇങ്ങിനെ കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഭൂമിയിൽ കൂടി പോകുന്ന കാന്തശക്തിയും വൈദ്യുത ശക്തിയും ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുകയും അവ തളൻ ഞരമ്പുകളെ ഉണർത്തുകയും ചെയ്യും. ഇതിനാലാണ് ക്ഷീണം മാറി ഉന്മേഷമുണ്ടാകുന്നത്.

13—14. ഭൂശയനംകൊണ്ടു വളരെക്കാലമായി ഉറച്ചു കിടക്കുന്ന മേദസ്സു ഇളകും. ശരീരം മണ്ണുമായിചേരുന്നിടത്തുള്ള ദുഷ്ടിനെ മണ്ണു അകമ്പിിച്ചെടുക്കും. അപ്പോൾ മറു ഭാഗത്തുള്ള മേദസ്സും ഇളകും.

15—16. നന്നത്ത മണ്ണിൽ കിടന്നറങ്ങിയാലുണ്ടാകുന്ന ആനന്ദവും രാത്രിയിലെ കാരാറിനുള്ള പ്രത്യേക സുഖവും പരീക്ഷിച്ചു നോക്കിത്തന്നെ അറിയണം.

മണ്ണിൽ കിടന്നു കുറുകുഴിഞ്ഞിടും ദസ്സഹമായ തണുപ്പു മാറാതിരിക്കുന്നപക്ഷം—ചൂടും സുഖവും തോന്നാത്ത പക്ഷം—അപ്പോൾ മണ്ണിൽ നിന്നു എഴുന്നേല്ക്കണം. അസഹ്യമായ തണുപ്പു മാറാൻ പുതുച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കുന്നതു ഒരു നല്ല വിദ്യയാണ്. ഏതെങ്കിലും അവയവം മരവിക്കുന്ന പക്ഷം തടവി ചൂടു വരുത്തണം.

- ൧൭. ചെറുനക്ഷത്രദീപങ്ങൾ തുങ്ങുവിണ്ണം വിതാനവും
കാറത്തിളകിട്ടും വൃക്ഷശാഖാ ചാമരസംഘവും.
- ൧൮. സദാപഞ്ചിരിതുകുന്ന ചന്ദ്രക്കലയുമിങ്ങനെ
നല്ലതാം പരിവാരത്തോടതിനിഷ്പന്ദരാത്രയിൽ
- ൧൯. നറുവെണ്മണലായുള്ള പൂമ്പടത്താൽ മറഞ്ഞതാം
ധരണിക്കിയലും മാറിൽതന്നെ നാം വിശ്രമിക്കണം.
[വീശേഷകം]
- ൨൦. ഇതുമാതിരി ചെയ്തെന്നാലുള്ളവാകുന്ന കഴതുകും
പറഞ്ഞാൽവിശ്വസിക്കില്ലതറിഞ്ഞെ ശരിയായിട്ടു.
- ൨൧. മലബന്ധത്തിനാലുള്ളിലുണങ്ങിപ്പാർത്തിടുന്നതാം
മലഞ്ഞത്തള്ളി വെളിയിൽ കളയാനമിതുത്തമം.
- ൨൨. പാവോമറോ കടിച്ചെന്നാൽ കോളവായിൽ പുരട്ടണം
കഴമ്പുപോൽ കഴച്ചുള്ള ചെളി നല്ലൊരു കട്ടിയിൽ.
- ൨൩. നനഞ്ഞമണ്ണിൽ കഴിയൊന്നുണ്ടാക്കി തനവപ്പൊഴേ
കഴുത്തോളം മണ്ണിൽമൂടി തലകാട്ടിക്കിടക്കണം.
- ൨൪. ഇടിവെട്ടേല്ക്കിലും മേലിൽ ചൊന്നമട്ടു കിടക്കിലോ
അത്യന്താശ്വാസമുണ്ടാകും സത്യംതാനിതു സർവ്വദാ.
- ൨൫. വപുസ്സിൽ മുറിവേറെന്നാൽ മൃഗങ്ങൾ ചെളിതന്നിലായ്
കിടന്നുരുണ്ടിട്ടതിനെ സ്ഫുടം ഭേദപ്പെടുത്തിടും.
- ൨൬. സർവ്വവേദനയും നീങ്ങാ നമുതാസേചനോപമം
ചെളിയെന്നി,തിനാൽ സ്സർവ്വജനവും കണ്ടുകൊള്ളണം.
- ൨൭. തരിയില്ലാത്തതായ് നീരിൽ കലങ്ങിച്ചേർന്നിടുന്നതായ്
ദുർഗ്ഗന്ധമീനമായുള്ള ചെളിയൊന്നാം തരത്തിലാം.

17-19. ഭൂമിയിൽ കിടക്കുന്നതു അന്തസ്സിനുപോരെന്ന വിചാരിക്കുന്നവരുടെ സന്ദേഹത്തെ പരിഹരിച്ചിരിക്കുന്നു. നക്ഷത്രങ്ങളാകുന്ന ചെറുവിളക്കുകൾ തുങ്ങുന്ന അകാശമേക്കട്ടിയുടെ കീഴിൽ, വൃക്ഷശാഖകളാകുന്ന അലവട്ടങ്ങളുടെ കാറ്റുമോറുകൊണ്ടു്, അനുസ്മൃതമായ ചന്ദ്രികാമന്ദസ്ഥിരധവളിമയിൽ മുഴുകി പ്രശാന്തമായ രാത്രിയിൽ വെളുത്ത മണലാകുന്ന പട്ടുവിരിച്ചിട്ടുള്ള ഭൂമിദേവിയുടെ മാറിടമാകുന്ന മെത്തയിൽതന്നെവേണം നാം വിശ്രമിക്കുൻ.

25-29. ഇനിയും ചെളിയുടെ കായ്കും എടുത്തു പറയുന്നു. അമൃതാസേചനോപമം-അമൃത തളിക്കുന്നതിനു തുല്യം. ചെളിതെച്ചാൽ വേദനയൊക്കെ വേഗത്തിൽ മാറും. വെള്ളത്തിൽ കലങ്ങു

൨൮. കുശവന്മാർ കലന്തീക്കാനപയോഗിച്ചിടുന്നതും തീയന്മാർ ചെയ്തുവാനായിട്ടുപയോഗിച്ചിടുന്നതും

൨൯. രണ്ടുമാതിരിയുണ്ടല്ലോ നല്ലതാം ചെയ്തിലുമിയിൽ മെഴുകിൻസമമായിട്ടു പശുപുണ്ടിവ കണ്ടിടാം.

[ഏഴാം മകം]

൩൦. മന്ദംമന്ദം ശുദ്ധജലം തന്നിലിട്ടു കുതിത്തുടൻ ചന്ദനംപോലെയാതിനേ നന്നായിട്ടു കഴയ്ക്കണം.

൩൧. ദേഹത്തിൽ തേച്ചുവെന്നാകിലൊലിച്ചോടാത്ത മാതിരി വെള്ളം കലർത്തി കുളഭംപോലെയൊക്കണമാച്ചെളി.

൩൨. ഇപ്രകാരം പാകമാക്കിയെന്നാൽ സപീകായ്മായ് വരും സുഖക്കേടുള്ളഭാഗത്തു കനക്കെയതു പൂശണം.

൩൩. മുറിവിൽ പൂശിയെന്നാകിൽ മുഴുവേഗത്തിലിച്ചെളി പാടുപോലും വരുത്താതെ പാടേയതുകരിച്ചിടും.

൩൪. പൊള്ളിത്തീന്നൊരുഭാഗത്തു തള്ളിത്തിങ്ങും ചുട്ടിച്ചിലിൽ വെള്ളത്തിലും നന്നു മണ്ണാണുള്ളത്തിലിതുപാകണം.

൩൫. പൊള്ളലാലുള്ളതാം ദോഷമെല്ലാമില്ലാതെയൊക്കുവാൻ ആശു പൂത്രക മുൻചൊന്നമട്ടിൽ കിട്ടിയതാംചെയ്തി.

൩൬. പഴുത്തൊലിച്ചു ചാടുന്ന ബീത്തേപ്രണസഞ്ചയം ചെയ്തികൊണ്ടുപോതിഞ്ഞെന്നാലെളുപ്പം ഭേദമായിടും.

നതും കല്ലും കരടുമില്ലാത്തതും വാടയില്ലാത്തതുമായ ചെയ്തി നന്നായിരിക്കും. കലം തീക്കാനും ചെയ്യാനും ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ല ചെയ്തിയാണ്; ഇവ രണ്ടും മെഴുകുപോലെ പശുയോടു കൂടിയിരിക്കും.

28-ാം പദ്യത്തിൽ കുശവന്മാർ എന്നും തീയന്മാർ എന്നും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ആ ജാതിക്കാർ പ്രായേണ ആ തൊഴിലുകളിൽ ഏല്പെട്ടുകാണുന്നതുകൊണ്ടാണ്. ഒരു ജാതിയേയും ആക്ഷേപിക്കണമെന്നു ഇവിടെ ഉദ്ദേശമില്ല. ഇത്രയും പറഞ്ഞതു് 'തീയന്മാർ' എന്ന പദം തീയസമുദായത്തിൽ ചിലരെ ക്ഷോഭിപ്പിക്കുമെന്നു ഒരു സഹോദരൻ ഇവിടെ എഴുതി അയച്ചിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടാണ്.

30-31. ചെയ്തി കൊണ്ടുവന്നു ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കാം. അതു ആവശ്യംപോലെ എടുത്തു വെട്ടിയറഞ്ഞു വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്ന കുതിരന്മാർ കഴച്ചു കളക്കേളിപോലെയാകണം.

34. വെള്ളത്തിലും നന്നു—വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ തുണി മുറുക്കുന്നതിനേക്കാളും നന്നു ചെയ്തി പുരട്ടുകയാണ്.

36. ബീത്തേപ്രണം-അരപ്പത്തോന്നും വിധം പൂത്തികെട്ടുപ്രണം.

൩൭. പഞ്ഞി വെള്ളത്തിനെപ്പോലെ ചെളിദൃഷ്ടിനെയാകവേ
ആകർഷിക്കും വിധം കണ്ടുതന്നെവേണമറിഞ്ഞിടാൻ.

൩൮. വ്രണത്തിൽചെളി തേച്ചിട്ടുണങ്ങിത്തീർന്നിടംവിടെയെ
വെള്ളത്താൽ കഴുകിത്തേച്ചു കളഞ്ഞിട്ടു നവീനമായ്,

൩൯. വീണ്ടും നൽചെളി പൂശേണം വീണ്ടും കഴുകിനീക്കണം.
ഇപ്രകാരം ചെയ്തുവെന്നാൽ ക്ഷീപ്രം വ്രണമുണങ്ങിടും

[ശ്ലോകം]

൪൦. ദേഹത്തിൽ വല്ലയിടവും നോവുതോന്നുവെങ്കിലോ
ആ ഭാഗത്തും പൂശിടേണം ചെളി പെട്ടെന്നു കട്ടിയിൽ.

൪൧. തത്രത്യ മേദമരതൻമൂടിനാലതുണങ്ങവേ
ശീതാംബു വർഷണത്താലേ ക്ഷാളനംചെയ്തു നീക്കണം.

൪൨. മുന്നേചൊല്ലിയപോൽ വീണ്ടും പുത്തൻ ചെളിപുരട്ടണം
നോവും വിലക്കവും മറുമിതിനാൽതന്നെ മാഞ്ഞിടും.

൪൩. കഷ്ടമൂലം മാംസമെല്ലാമിരുന്നൊരാൾ കാൽവിരൽ
എല്ലുണ്ടെന്നാൽ തീച്ചയായും മാംസജീകൃതമാക്കുവാൻ,

൪൪. ഒഴിയാതെ പദത്തിങ്കൽ ചെളിപൂശിയിരിക്കണം
ഇപ്രകാരം മാംസമുണ്ടായ് കണ്ടാനദിച്ചതുണ്ടുതാൻ

[ശ്ലോകം]

൪൫. നരദേഹത്തെയെന്നെന്നും വിരൂപതരമാക്കിടും
പൊരികണ്ണികൾ തൊട്ടുള്ള പുരുബീഭൃസരുകകൾ

൪൬. സർപ്പാംഗങ്ങളിലും നല്ലചെളിപൂശിയുണങ്ങവേ
കഴുകിച്ചലനാൾ സ്നാനം കഴിച്ചാൽ മറയത്തുപോം.

൪൭. കഴഞ്ഞ ചെളിതേച്ചുള്ള കളി തീർന്നാലെഴും സുഖം
കഴമ്പുമെണ്ണയും കൊണ്ടു കുറച്ചും സിദ്ധമായിടാ.

38—39. വെള്ളത്താൽ...പൂശേണം-ചെളി ഉണങ്ങുമ്പോൾ
ചിലർ വീണ്ടും വെള്ളമൊഴിച്ചു കുതിക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. അതു ചീ
ത്തയാണ്. ഭൃഷ്ടപിടിച്ചുണങ്ങിയ ചെളി കഴുകിക്കളഞ്ഞു നല്ല
പുതിയ ചെളിതന്നെ പയ്ക്കണം.

41. അവിടെയുള്ള മേദഃക്രട്ടത്തിന്റെ മൂടിനാൽ ചെളി
ഉണങ്ങുമ്പോൾ തന്നെതെ വെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകണം.

42. തലവേദനയ്ക്കു ചെളി നെററിയിലും കഴുത്തിനു മുറും
പ്രത്യേകിച്ചു പിൻകഴുത്തിലും ഇടണം.

43. മാംസജീകൃതമാക്കുക-മാംസമുള്ളതാക്കുക.

45. വിരൂപതരം-ഏറ്റവും വൃത്തികെട്ടത്. പൊരികണ്ണി
-മുണങ്ങു്. പുരുബീഭൃസരുകകൾ-ഏറ്റവും അറയ്ക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ.

- രവ. ചോരക്കൊഴുപ്പുതെളിയും തങ്കവണ്ണമണിഞ്ഞതായ് പടുപോൽ മീനസപ്പെട്ടു കിടും മെയ്യിതു ചെയ്യുകിൽ.
- രൻ. സർപ്പാംഗത്തിൽ പരന്നുള്ള ചൊറി തന്നുടെ സഞ്ചയം സർപ്പാംഗമുത്സാസ്സാനത്താൽ നിശ്ശേഷമൊഴിയും ദ്രവം.
- രം. ഉള്ളിൽ വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ നേരേവെളിയിൽ മാത്രമായ് ചെളിതേച്ചുപിടിപ്പിച്ചാൽ വെളിവാവ,തൊഴിഞ്ഞിടും.
- രമ. ദേഹമാസകലം മണ്ണു വിരൽക്കട്ടിക്കു പൂശണം പത്തുനാഴിക തൻശേഷം പതിമൂന്നിനു മൂന്നിലായ്
- രന. രാധിലേ വെയിലത്തങ്ങു പത്രത്താൽ തലമുടിയും മലൻ, മാദ്യമായിട്ടു ശയിക്കുക സുഖത്തോടെ.
- രന. മൂന്നിലെച്ചെളി നന്നായി,ട്ടുണങ്ങിത്തീർന്നിടും വിധഗ കമഴ്ന്നതാൻ കിടക്കേണമത്രയും നേരമങ്ങിനെ.
- രര. പിന്നീടു ചെളിവെള്ളത്താൽക്കഴുകിപ്പൂരെ നീക്കണം. മെയ്തുവാത്താൽ തുടച്ചിട്ടാപ്രകൃതിക്കളി ചെയ്യണം.

49. സർപ്പാംഗമുത്സാസ്സാനം-ദേഹമാകെ ചെളിതേച്ചു കുളി.

51 - മുതൽ 56-വരെ, ചെളിതേച്ചുള്ള ആത്മസ്സാനം ചെയ്യേണ്ടവിധം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. വിരൽക്കട്ടിക്കു പൂശണം എന്നു പറഞ്ഞുവെങ്കിലും ആദ്യമായി ഈ സ്സാനം ചെയ്യുന്നവൻ അധികം ഘനത്തിൽ ചെളി തേക്കരുത്. ചെളി ഉണങ്ങുന്നതുവരെ മലൻകിടകയും അരുത്.

ദേഹമെല്ലാം ചെളി തേച്ചിട്ടു ഒരമാതിരി തണുപ്പത്തിരിക്കണം. പിന്നെ കുറേനേരം വെയിലത്തു തല ഒരിലകൊണ്ടു മറച്ചുകൊണ്ടോ പരിചയിച്ചയാളാണെങ്കിൽ മറയ്ക്കാതെയോ മലൻകിടകകു, പിന്നെ അത്രയുംനേരം കമഴ്ന്നും കിടക്കണം. അനന്തരം വെള്ളമൊഴിച്ചോ വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയൊ ചെളിയെല്ലാം കഴുകിക്കളഞ്ഞ ശേഷം പ്രകൃതിസ്സാനം ചെയ്യണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ദുർമ്മേദസ്സെല്ലാം നീങ്ങും. ഇത്തരം ആത്മസ്സാനത്തിനു ആരുടേയും മേൽനോട്ടം വേണം. ആക്കും ചെയ്യാം. ആവിസ്സാനത്തിലും മറ്റും ഉള്ളപ്പോലെ അപകടം ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകയില്ല. ദുർമ്മേദോനാശനത്തിൽ ഇതിനു ആവിസ്സാനത്തോടടുത്ത സ്ഥാനവും ഉണ്ട്. (56) ശിശി....തല്പം-തണുത്തദ്രുമിയാകുന്ന കിടകു, അനുഗ്രവെയിൽ-കുടപ്പമില്ലാത്തവെയിൽ (9 മണിക്കും 11 മണിക്കും മദ്ധ്യം) അതിനു ഷാരം-ഏറവും തണുത്തത്, മൺകലത്തിലോ മറ്റോ കോരിവച്ചി

88. ഈ വധം ചെയ്തവനാകിൽ ഭുമേദസ്സിന്റെ സഞ്ചയം മാത്രംകൊണ്ടു മറഞ്ഞിടുമാരോഗ്യം സ്വകരസ്ഥമാം.

89. കളിത്ത ചെയ്തിപൂശി നൽശിശിരനാം ധരാതല്പമാ-
ന്നനഗ്രവെയിലേറു കൊണ്ടതി തുഷാരമാമംബുവിൽ
കളിച്ചു കതുകേനമെയ്തടവിയാച്ചുദിക്കുന്ന മു-
ത്തരോഗനിലതൻ മഹാരസിക നാദിയായ്വന്നിടം.

അദ്ധ്യായം 6.

ആഹാരവിവേചനം

- ൧. നിജവാസനകൊണ്ടുസാധുഭോജ്യം ശരിയായിട്ടറിയും മൃഗത്തെ നോക്കി ഹിതമാകിന ഭക്ഷണങ്ങളേതെ-
ന്നിനിയല്പം പരിചിന്തചെയ്തനോക്കാം.
- ൨. വിപിനങ്ങളിലാത്മജീവിതത്തെ-
സ്സുഖമായിട്ടുനയ്യിയ്ക്കുമാമൃഗങ്ങൾ
നിജവാസനകൊണ്ടു മാത്രമല്ല
വിഷഭോജ്യങ്ങൾ തൊടാതെവാണിടുന്നു.

അതുകൂടാ എന്നു ഫലിതാത്മം ആരോ....നാദി ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഉത്തമമായ പ്രാരംഭം. ചെയ്തിരേച്ചുകൊണ്ടുള്ളവെയിൽക്കളി ആരോഗ്യാനുഭവനോടകത്തിന്റെ നാദിയായിരിക്കും.

ഇനി ആഹാരവിവേചനത്തിനായി ആരംഭിക്കുന്നു. പ്രഥമമദോഗത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള തത്വങ്ങൾ തന്നെ ഇവിടെയും പറയുന്നവെങ്കിലും രണ്ടുപേർ പറയുന്നവെനുള്ള മെച്ചംകൊണ്ടു ഇവിടെ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആദ്യമേത്തു വിവരിച്ചിട്ടുള്ള പലസംഗതികളും ഇവിടെ ചുരുക്കുകയും ചിലതുപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

1. പ്രകൃതിനിയമാനുസൃതമായി സൈവരജീവിതം നയിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു ഹിതഭക്ഷണം അറിയാനായി മൃഗങ്ങളെ നോക്കുന്നത്.

നിജവാ....ട്ടറിയും-സ്വാഭാവികമായ വാസനാശക്തി കൊണ്ടു നല്ല ആഹാരം ശരിയായിരുന്ന.

2. വിപിനങ്ങൾ-കാടുകൾ, വിഷമുള്ള ഭോജ്യങ്ങൾ വിഷമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ.

- ന. ഫലമൂലദലങ്ങൾ തന്നിൽനിന്നും പലമട്ടിൽബ്ബത!സത്തുകൈക്കലാക്കി കണിശം മൃഗരാജി തിന്മതായി- ക്ഷണികാണാൻ പണിയായിരിക്കയാലേ,
- ര. മധുരിപ്പൊരു വസ്തുവികലെല്ലാം മരുവീടുംസിത വേർതിരിച്ചെടുത്തും കടൽനീരിലുമഗ്രസസ്യാവഗ്ഗ- ണ്ണളിലും കാണുമൊരുപ്പസംഭരിച്ചും,
- ഉ. ഒരിറച്ചിപുകച്ചെടുത്തസത്തും പശുവിൻപാലുകടഞ്ഞ വെണ്ണനെയ്യും^{൧൧} പലസത്തുകൾ വേറെയുംകഴിക്കേ- ന്നൊരുമർത്യനെവിടെസ്സുഖം ലഭിക്കും? (വിശേഷകം)
- ന. നയനേന്ദ്രിയ മോഹനാഭവുണ്ടും ദ്രുത നാസാഹരമായ ഗന്ധമാനന്ദം രസനാരസമേകിയും വിളങ്ങു- ന്നവ നൽ ഭോജനസാധനങ്ങളാകും.
- ഈ. ഇതുമാതിരിമാധുരീവിലാസം കലരും വസ്തു പഴങ്ങൾ തന്നെയല്ലോ. ഇവതിന്നുവസിച്ചുവെങ്കിലേ നി- ഗ്ഗദനാചിട്ട കഴിക്ക സാധ്യമാകൂ.

3-5. ഫലമൂലദലങ്ങൾ-പഴം, കിഴങ്ങ്, ഇല ഇവ. മൃഗരാജി-മൃഗങ്ങളും, സിത-പഞ്ചസാര, ഇറച്ചിപുകച്ചെടുത്ത സത്തു-സുച്

കാട്ടിൽ വസിക്കുന്ന ജീവികൾ പ്രോട്ടീൻ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ഫാറ്റ, വിറ്റാമിൻ ഇത്യാദി സാധനസത്തുകൾ വേർതിരിച്ചെടുത്തു ക്ഷേപിക്കാറില്ല. അവയ്ക്കു രോഗവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ഇവ വേർതിരിച്ചെടുത്തുകഴിക്കുന്നവനു രോഗവും വരുന്നു. ഉച്ഛവേ ണ്പേർ സസ്യാങ്ങൾ തിന്നണം: പഞ്ചസാരവേണ്ടവർ പഴം കരിമ്പു മധുരകിഴങ്ങ് തേൻ മുതലായവ കഴിക്കണം; ഫാറ്റവേണ്ടതിനു അ ണ്ടിവഗ്ഗവും പാലും കഴിക്കണം; പ്രോട്ടീൻ വേണ്ടവർ പൗർതിന്ന ണും; വിറ്റാമിൻ വേണ്ടവർ തവിടും പാലും കഴിക്കണം, ഇത്യാദി ഉപരിച്ചുകൊൾക.

6. നയനേന്ദ്രിയമോഹനാഭ-കണ്ണുമയക്കുന്ന ശോഭ. ദ്രുത...മാ ന്നം-മുക്കിനെ ക്ഷണേന ആകർഷിക്കുന്ന മഞ്ഞത്തോട്ടുടിയും. (ഉ-ം; ചക്കപ്പഴം, മാമ്പഴം) രസനാരസം-നാക്കിനു രുചി. നൽഭോജന സാധനങ്ങൾ-നല്ല ആഹാരസാധനങ്ങൾ.

- വ. നിയമേന ഫലങ്ങൾ തിന്നവാഴ്-
ന്നൊരു 'വാലറകരങ്ങൾ' തന്നൊടൊപ്പം
എതിരിട്ടു ജയിച്ചുനിന്നുകൊൾവാ-
നെവിടെക്കാണുമോരേക, മർത്യനിഷ്പോരം?
- ൻ. പലസത്തുകളും ഭൂജിക്കുവോരിൽ-
പ്പരമിജ്ജന്തുവിനുള്ള ശക്തിസാരം
ഫലഭോജനമാണു ചേർത്തെന്നീ-
പ്പരമാർത്ഥം പരമാത്മഭൂതപ്രദംതാൻ.
- ശ. ഒരുനാളിലു മാമിഷം ഭൂജിച്ചീ-
ടരുതാരോഗ്യരസം കൊതിച്ചിടുന്നോൻ;
ലവണത്തൊടു ചേർത്തു സംഭരിക്കും
പിശിതം വജ്ജ്യതരം വിശേഷമായും.
- മ. പരിപോഷകമായ മുട്ടുപോലും
ഗദനാശക്കൊതിയൻ ഭൂജിച്ചുകൂടാ.
പകരംനവമായ് കറന്നപെമ്പാൽ
മതിയാകുംവരെ മത്സ്യവായ് കടിക്കാം.
- ഹ. പുതുതാ, മുറഞ്ഞൊരു തെല്ലുമോന്താം,
പുളിയേറാത്തൊരു മോർന്നുകൻകൊള്ളാം;
പയർവറ്റുമശേഷവുത്യജിച്ചീ-
ടുക, പേർപെറുരുളൻ കിഴങ്ങുപോലും
- ന. ഇളതാകിനനവ്യസസ്യവറ്റം
വളരും മോദമൊടേ കഴിച്ചുകൊള്ളാം,
അവയങ്ങുപചിച്ചിടാതെതിന്നാ-
ലധികം നല്ലതുതന്നെയായിരിക്കും.

8-9. ഫലങ്ങൾ തിന്നു ജീവിക്കുന്ന വാലിപ്പുരങ്ങിനോടെ
തിരിടാൻ തക്കശേഷി എന്തെങ്കിലും മനുഷ്യനുണ്ടോ? പലസത്തു
കളും തിന്നുന്ന അസത്തുകളായ മനുഷ്യരേക്കാൾ ഖലം ഈ കുരങ്ങി
നുണ്ടാക്കിയതു ഫലഭോജനമാണെന്നുള്ള തത്വം ആരെയാണ് അതിശ
യിച്ചിരിക്കുന്നത്?

10. ആരോഗ്യകാംക്ഷി ഒരിക്കലും മാംസം തിന്നരുത്. ഉ
പ്പിട്ടസൂക്ഷിക്കുന്ന മാംസം ഏറവും നികൃഷ്ടമായിട്ടുള്ളതാണ്. [11]
ഗദനാശക്കൊതിയിൽ-രോഗം മാറണമെന്നു അഗ്രഹമുള്ളവൻ.

12-16. അധികം പുളിക്കുകയോ കെടുമ്പു ചുവയ്ക്കുകയോ ചെ
യ്യാത്ത തൈരും മോരും ഉപയോഗിക്കാം. പയർവറ്റവും ഉരുളൻകി
ഴങ്ങും ഗുരുതരം കൂടുന്നവയാകയാൽ സാധാരണക്കാർ തിന്നരുത്. ന

൧൪. ഉടൽകൊണ്ടുകടുത്ത വേലവെണ്ണോ-
ഷ്ണിമ തിന്നാമുരുളൻകിഴങ്ങുപോലെ
മിതമായ് പയർവറ്റവും കുറേയ്ക്കു-
പ്പലഹാരങ്ങളുമല്ലദോഷമോടെ.

൧൫. പണിയറു മടിച്ചിരിക്കുവോരീ-
വകവസ്തുക്കൾ കഴിക്കയോഗ്യമല്ല;
ഇഹരോഗമെഴുന്ന കൂട്ടുകാരോ
ചെറുതും നോക്കരുതീവകുപ്പലാതും

൧൬. അവിശങ്കമശേഷകാലവുംസൽ-
ഫലസംഘങ്ങളുമണ്ടിവറ്റവും താൻ
ഇലതന്നിൽ വിളമ്പിവച്ചുമെല്ലെ-
ന്നശനം ചെയ്യുകിലാമയങ്ങൾതിണ്ടാ.

൧൭. പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമായ പേയം
വെയിൽതട്ടുന്നൊരു വെള്ളമൊന്നതന്നെ;
വിപിനത്തിൽവിളങ്ങിട്ടും കുരംഗം
നദിയിൽച്ചേന്നൊരു വെള്ളമേകടിക്കൂ.

൧൮. ദ്രവമാകിനക്ഷണങ്ങൾ നീക്കി
ക്കഴിയുംപോലെ കുറയ്ക്കുകണ്ഡപാനം,
ലവണാദികൾ മാറിവച്ചുവെന്നാ-
ലധികം ദാഹമൊരിക്കലും ജനിക്കാ.

പു ദഥനശക്തിയുള്ളവർക്കു ഇവയും തിന്നാം. ഉരുളൻകിഴങ്ങിനു കീ
ർത്തിക്കുക ഗുണമില്ല. പാകംതൊറിയൽ അതു ഭയങ്കരവിഷമാ
ണെന്നുകൂടി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

വെള്ളരിക്ക, പിഞ്ചുമത്തങ്ങ, അച്ചങ്ങാപ്പയർ, ചീനിയമര
ക്ക, ഇളവൻക, വെണ്ടയ്ക്ക, പാവയ്ക്ക മുതലായവ ഇളംപ്രായത്തിൽ
പച്ചയ്ക്കുതന്നെതിന്നാം. പച്ചയ്ക്കുതിന്നാൻ വയുത്തവർ അല്പം വേവി
ച്ചുകൊള്ളട്ടെ. മുരിങ്ങയ്ക്ക, മുരയ്ക്ക, പീച്ചങ്ങ, ചീരയില, മുരിങ്ങ
യില മുതലായവയും ഉപയോഗിക്കാം. രോഗികൾ പാകം ചെയ്യു
തെ നല്ല പഴങ്ങളും അണ്ടിവറ്റങ്ങളും (കരിക്ക, പറങ്കിയണ്ടി ഇതും
ദി) സാവധാനത്തിൽ ചവച്ചുതിന്നണം. മറ്റൊന്നും തിന്നരുത്.
എന്നാൽ വേഗത്തിൽ രോഗംമാറ്റം,

17. വേയം-പാനീയം. കുരംഗം-മാൻ.

18. വേദായുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ (കഞ്ഞി മുതലായവ) നീക്ക
ണം. ഉപ്പുംമുറും കൂട്ടാതിരുന്നാൽ അധികം ദാഹിക്കയില്ല. അധി
കം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു നന്നല്ല. തീരെ കുറയ്ക്കുകയും അരുത്.

- ൧൯. പലമാമ്പഴവറ്റുണ്ടുനാര-
ങ്ങകളുണ്ടങ്ങതിയായിമുന്തിരിങ്ങ,
കദളീഫലപാളിയുണ്ട ചക്ക-
പ്പഴമുണ്ടീന്ത്യതൻപഴങ്ങളുണ്ടു് ;
- ൨൦. അതുകൊണ്ടുപഴങ്ങൾ തിന്നജീവി-
പ്പതുദണ്ഡാധമതെന്നു പേടിവേണ്ടു്,
പുതുതായമുഴുപ്പഴങ്ങൾ തിന്നാൽ-
അതുലാഭം ഫലമുണ്ടതോത്തിടേണം.
- ൨൧. ഉടലിന്നെഴുമുണ്ണവും കരുത്തും
ദ്രവമാക്കീടുമൊർണ്ടിവറ്റുമെല്ലാം.
പതിവായ് പഴമോടുചേർത്തുതീന്നാൽ
പരമാരോഗ്യമുദിക്കുമേതൊരാൾക്കും.
- ൨൨. കത്തുവണ്ടികൾ തേങ്ങയും കരിക്കും
പനതൻനല്ലിളതായ കായ്കൾ പിന്നെ
വിലയാൻ ബദാംപരിപ്പുതൊടു-
ണ്ടിളമേൽ വേണ്ട കണക്കിനണ്ടിവറ്റും.
- ൨൩. പചിയാതെ കഴിക്കുവാൻ പ്രയാസ-
പ്പെടുവോർ വെണ്ണയിലിടുവെന്ത സസ്യം
ഒരുനേരമശിച്ചിടാം, വെളിച്ചെ-
ണ്ണയിലായ്ചലധികം ഫലപ്രദം താൻ.
- ൨൪. ഒരു പാതിപഴത്തതും പഴുക്കാ-
ത്തതു മെന്നുള്ള വിധത്തിലാം ഫലങ്ങൾ
അധികം ഹിതമെന്നു ജന്തുവറ്റു-
പ്രിയമീക്ഷിച്ചു മനസ്സിലാക്കീടേണം.

21. “അണ്ടിവറ്റും ശരീരത്തിന്റെ ചുട്ടിനെ ശരിപ്പെടുത്തുന്നതിനും ബലം നൽകുന്നതിനും പശ്ചാപ്യമാണ്.” ജസ്റ്റ്. പഴവും അണ്ടിവറ്റുവും ഒത്താൽ പാലും പഞ്ചസാരയും ഒത്തപോലെ അതിമനോഹരമായിരിക്കും.

23. വേവിക്കാതെതിന്നാൻ വയ്യാത്തവർ വെണ്ണയിലോ വെളിച്ചെണ്ണയിലോ വദത്ത ഏത്തയ്ക്കും ചേന്ന മുതലായവയുപയോഗിക്കട്ടെ, വദക്കമ്പോൾ ചില സാധനങ്ങൾ നശിക്കുന്നുവെന്നുകൂടി ഓർമ്മിക്കണം.

24-27. നല്ലവണ്ണം പഴുത്തവയേക്കാൾ പകുതി പഴുത്തതും

൨൫ കിളിനല്ലവിളഞ്ഞകായ്ക്കല്ലോ
പ്രിയമായ് കൊത്തിയിടുന്നുവെന്നു കാൺക
വഴിപോലെ പഴുത്ത കായ്കളേക്കാ-
ളവയാണത്തമെന്നറിഞ്ഞുകൊൾക.

൨൬. ഇളതാകിന പല്ലിലാണമാനി-
ന്നുളവാകുന്നതു വാഞ്ചമയാകയാലേ
ഇളതാകിന സസ്യമാം ഭവിക്കാൻ
വളരെശ്ലോഭനമെന്നു കണ്ടിടേണം.

൨൭. അധികം വിളയാത്തതായ വയ്ക്കോൽ
ശരിയായിട്ടു ഭവിക്കുമെന്നകായ്കും
ഇവരോടു വിളിച്ചുചൊല്ലുവാനാ-
യിളനെല്ലിൽ കയറുന്നു കാലിവറ്റും.

൨൮. വളരെപ്പിഴചെയ്തതാണയത്ര-
ങ്ങില്ലുണ്ടാക്കിയ പഞ്ചസാരയെന്നാൽ
പഴമാണൊരു പഞ്ചസാര മാത്രം
ബലവത്താണബലിഷ്ഠമേനിനറുകാൻ.

൨൯. ഒരുമാതിരി നല്ലതാണു വില്ലൊൻ-
വരുമച്ചുക്കര ശർക്കരയ്ക്കു തുല്യം
മധുരം തരുവാൻ മനോജ്ഞമല്ലോ
ചെറുതേനും ചെറുതീന്തൽ തന്റെ കായും.

൩൦. പരിചാണൊരു ഭക്ഷണങ്ങളെല്ലാം
ശരയിയായിട്ടുചവച്ചിറക്കിടേണം,
ഉമിനീരുകലൻ ചെന്നിടാഞ്ഞാൽ
ഭവനം തീരെയപൂണ്ണമായിരിക്കും.

൩൧. അശനപ്പിഴകൊണ്ടുപല്ലുകെട്ടു-
ള്ളവർ നല്ലണ്ടിപൊടിച്ചു തിന്നിടേണം,
പുതുതായ ബദാംപരിപ്പു, തീന്തൽ-
പ്പിഴമൊന്നിച്ചു കഴിക്കിലേറെനന്നാം



പഴുക്കാത്തതുമായ കായ്കളാണെന്നു. അതുപോലെതന്നെ സദ്യസ
സ്യങ്ങളും ഇളപ്പത്തിലുപയോഗിക്കുന്നതുകൊള്ളാം.

൧൪. പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പഞ്ചസാരയ്ക്കു ദേഹ
ത്തിനു ബലം നൽകുന്നതിനുള്ള ശക്തിയുണ്ട്. യന്ത്രങ്ങൾമൂലം കുറി
ച്ചെടുക്കുന്ന സാക്ഷാൽ പഞ്ചസാര ചീത്തയാണു്.

൧൫. ചക്കരയും ശർക്കരയും മധുരം തരാൻ ഒരുവിധം നന്നു.
ചെറുതേനും ഇന്തൽപ്പഴവും ഉത്തമം.

൩൨. ഫലഭൂമികളായ് ചമഞ്ഞുവെന്നാൽ
ചിലകാലം ചില രോഗമുതടവിക്കാം.
ബലമാന്നൊരുമയ് ബലിഷ്ഠമേദഃ-
കലസമാജ്ജനശൈശ്യമാകയാലെ

൩൩. മുറുപോലെ പഴംകഴിച്ചുവെന്നാ-
ലധികം തിന്നണമെന്നു തോന്നിയേക്കാം
ഇതു മെയ്യുടെ കേടുപാടുപാടേ
മറയാനുള്ളൊരു മത്ജ്ജസൂചനം താൻ

൩൪. അവിളംബിതമീയനല്ലമാകും
കൊതി നീങ്ങിശ്ശരിയാമവസ്ഥയെത്തും,
രചിയുവളരും വിശപ്പുമുണ്ടാം
രജയെല്ലാം രദിതത്തൊടോടിമാറും.

൩൫. ജനനീസ്സനനീരൊഴിഞ്ഞുവേറെ
ജലവസ്തുക്കൾ നരന്നു വേണ്ടയെന്നായ്
ചഷകം കലരാതെ പാനമേറും
പണിയാണെന്നതു ഭംഗിയായ് കഥിപ്പു.

32. ബലിഷ്ഠ...ശൈശ്യം-ഏറ്റവും ശക്തിയുള്ള മേദസ്സുകളുടെ കൂട്ടത്തെ കഴുകിക്കളയുന്നതിനു സമർത്ഥം. ഫലഭൂമി എന്നൊരു ദേഹത്തിനു ഓജസ്സുണ്ടാകുമ്പോൾ ഭൃഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ശ്രമിക്കും. അങ്ങിനെ രോഗങ്ങൾ വെളിപ്പെടും.

അവിളംബിതം-താമസമില്ലാതെ. രദിതം-കരച്ചിൽ.

33-34. പഴംതിന്നുതുടങ്ങിയാൽ കുറയധികം വേണമെന്നു തോന്നാം. ഇതു ദേഹത്തിന്റെ നൂനതമാറുന്നതിനുള്ള ആഹാരത്തിന്റെ ആവശ്യംകൊണ്ടാണ്. "തീറിപ്പോണ്ടു"ന്മാരുടെ ആർത്തിയും ഇതുമായി വ്യത്യസ്തമുണ്ട്. ഇതു കാലതാമസംകൂടാതെ വിട്ടുമാറി ശരിയായ രചിയും വിശപ്പും ആരോഗ്യവും ഉണ്ടാകും.

35. ജനനീസ്സനനീർ-അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ. ചഷകം-പാനപാത്രം, പാനപാത്രമില്ലാതെ മനുഷ്യനു വെള്ളംകുടിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതുകൊണ്ടു മുലപ്പാൽപോലെ മറ്റു പാനീയം പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ചിട്ടില്ലെന്നുതോന്നും. ഈ അഭിപ്രായം അബലമാണ്. കൈകൊണ്ടു മുക്കി ഏതു വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കാം. ആനയും മറ്റും തുമ്പിക്കൈകൊണ്ടാണല്ലോ കുടിക്കുന്നത്. പക്ഷെ വായ്കൊണ്ടു കുടിക്കാൻ വയ്യെന്നായിരിക്കും ജസ്ത്വ് വിചാരിക്കുന്നത്. മനുഷ്യനു വെള്ളത്തിനുള്ള ആവശ്യത്തെപ്പറ്റി അന്യത്ര പറയുന്നുണ്ട്.

൩൬. പഴ, മണിതുടങ്ങിയുള്ളഭോജ്യ-
ങ്ങളരിക്കണ ജനങ്ങൾ തെല്ലുപോലും
കലരാ വലുതാപിപാസയെന്ന-
ള്ളതുമിക്കായ്തുമുച്ചിടുന്നതില്ലേ?

൩൭. സുഹൃത്തുക്കൾ പിഴിഞ്ഞെടുത്തചാരം
ചെറുനാരങ്ങയിൽ നിന്നെടുത്തനീരും
സ്വപിപാസയകറുവാൻ കടിക്കാം
തെളിനിരിൻപകരം മടിച്ചിടാതെ.

൩൮. ദ്രവ്യമാമഗനം കഴിച്ചുതീന്നാ-
ലുടനേതന്നെ കടിച്ചിടൊല്ലവെള്ളം,
സ്ഫുടമാദ്രവ്യമനദ്രവക്കരുത്തി-
ന്നുടവത്യന്തമതേകമെന്നമൂലം.

൩൯. ഒരരോഗമുദിക്കിലപ്പൊഴേതാൻ
ലഘുവാക്കീടുകഭക്ഷണങ്ങൾസർപ്പം
ഒരുവസ്തുവുമെന്നിയേവസിച്ചും-
ലതുസർപ്പാത്തമമായിരിക്കുമപ്പോൾ.

൪൦. രുചിയറുളുജിച്ചിടുന്നതെല്ലാം
ദഹനക്കേടുളുവാക്കിരോഗമേകു,
രജയാലുളുവാംരൂപിപ്പിഴുപ്പ്-
ങ്ങുപവാസംതുടരാൻരയ്യല്ലി?

൪൧. ഫലമാണു ഭുജിപ്പതെങ്കിൽമാത്രം-
ധികസംഭോജനജാതദോഷസംഘം
ഒരനാളുമുദിക്കയില്ലമറ്റും-
ഉളുവയെല്ലാറിലുമീയബലമുണ്ടാം.

36. പിപാസ-ദാഹം. (37) ചെറുനാരങ്ങാനീരുപച്ചവെള്ളത്തിൽ കലർത്തികുടിച്ചില്ലെങ്കിൽ പല്ലുപുളിച്ചു അസഹ്യരേണുക്കും. (38) ഉണ്ടുകഴിഞ്ഞാലുടനെ വെള്ളം കുടിച്ചാൽ ദഹന ദ്രവകങ്ങളുടെ ശക്തി കുറയും. എന്നാൽ കുറച്ചുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഈ ദോഷം വരാനില്ല. പ്രത്യേക ദഹനദ്രവങ്ങൾ ആഹാരത്തോടു യോജിക്കുന്നതിനു സഹായമാകുംവെച്ചും.

40. അരുചി ഉപവാസം ആവശ്യമെന്നു വിളിച്ചുപറയുന്നു.

41. മാത്രം...സംഘം-കണക്കിലധികം തിന്നുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങളും. പഴംതിന്നാൽ എളുപ്പം ചെടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു കണക്കിലധികം തിന്നാൻ സാധിക്കയില്ല.

42. ദുർ്ചിചാരങ്ങൾക്കു മേറതു ദുഷ്ടഭക്ഷണമാണ്. സൽഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ഒരിക്കലും ദുർ്ചികാരങ്ങളുണ്ടാകയില്ല. ദൃഷ്ടീശപര

- ര്ദ. പലമാതിരി ദൃഷ്ടിചിന്തയെല്ലാ-
മുളവാക്കുന്നിതു ദൃഷ്ടഭോജനങ്ങൾ
അതിനാലഭിരാമഭക്ഷണത്താൽ
സ്വപനസ്സംസ്കൃതിചെയ്തു ലോകരെല്ലാം.
- ര്ന. ഫലഭൂഷകൾ മാംസമൊട്ടുതിന്നാൽ
വളരെകൃത കാട്ടുമെന്നതല്ല
മദനാത്തിയവയ്ക്കുകൊച്ചിലേതാൻ
വരുമെന്നുള്ളതു മിടുകണ്ടതല്ലോ.
- ര്ര. വെറുംഭ്രാന്തനാം മാർത്യനെപ്പോലെകാമം-
ചെയ്തുകോപമെന്നുള്ളതൊന്നൊന്നുകൂടി
പഴുതിന്നീടേണ്ടും കുരങ്ങിങ്ങുമാംസം
കഴിച്ചാലുടൻ കാട്ടുമേഗോഷ്ടിയേറാം.
- ര്ദ. പുതിയപുതിയ ചട്ടമെന്തിന്നാണീ-
മനുജരിലുള്ളൊരു മാനുമാദി ദോഷം
കളവതിനെഴുമൊറ്റമാർഗ്ഗമോത്താൽ
'പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങുക'ന്നതല്ലോ,
- ര്ന. ജിതകനകരജസ്സാം ശ്രീയിനാൽ കൺമയക്കി-
പ്പരിമളമഹിമാവാൽ നാസയെദ്രാസിയാക്കി,
രസനസരസയാകുംമാറെഴും കായ്കുറുതിന്നാ-
ലൊഴിയുമധികവേഗം രാഗരോഗങ്ങൾപോലും.

നാരുടെ ഭക്ഷണരീതിനോക്കിയാൽ ഇക്കാര്യം വെളിപ്പെടും. കണ്ടോ
നം വലിച്ചുവാരിത്തിന്നുന്ന സമ്പ്രദായവേഷധാരികൾ ദൃഷ്ടവേ
രു കേൾപ്പിക്കുന്നതു വെറുതെയാണോ?

“കടപദ്മവണാതപുഷ്പതീണ്ണ തുകുഷവിദാമിനഃ
ആധാരാ രാജസന്ധ്യേഷാ ദുഃഖശോകാമയപ്രദാ”ഭേവൽഗീത.

43. മദനാത്തി-കാമാത്തി (45)മാനമാദിദോഷം-കാമാത്തി
മുതലായ ദോഷം, കാമക്രോധാദിദോഷങ്ങൾ. മനുഷ്യരുടെ ഇടയി
ൽ സമാധാനമുണ്ടാക്കുന്നതിനു പുതിയപുതിയചട്ടങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കേ
ണ്ടെന്നു മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങിയാൽ മതി.

പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങുക എന്ന പഠത്തിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ര
ണ്ടാലാഗം ആ പേരുള്ള പുസ്തകത്തിന്റെ തർജ്ജിമയാണെന്നു മുദ്രാ
ലങ്കാരേണ സൂചിപ്പിക്കുകകൂടി ചെയ്യുന്നു.

47. ജിതകനകരജസ്സ് - ചൊൽപൊടിയെ ജയിക്കുന്നതും.
പരിമളമഹിമാപ് - മണത്തിന്റെ അധികവും, നാസ-മൃക്, ദാ
സിയാക്കി-വശീകരിച്ചു, രസന...മാറ് - നാക്കിൽ വെള്ളം ഉൾറു
വണ്ണം. രാഗരോഗങ്ങൾ-കാമക്രോധാദി മാനസികരോഗങ്ങൾ-ഈ
പദ്യത്തിൽ അനുപ്രാസം അതിമനോഹരമായി ചൂടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

അധ്യായം ൩.

തീയുടെ ദോഷം

ഗർഭചികിത്സ, ശിശുസംരക്ഷണം

൧. ദാഹനന്ദൻ സമാഗമത്തിനാലേ മനുജൻ വന്ന വിപത്തു വൻകരോരം! പ്രകൃതിയൊടു പിണങ്ങിടും പദാർത്ഥം പലതരമെങ്ങുമായവൻ രചിച്ചു.
൨. നിജമിഴികൾ വെറുത്തു ദുരൂഹമാറും പലപലസാധനമഗ്നിതൻബലത്താൽ അതിരസമജ്ജനതാക്കിയല്ലേ നരൻ വിരചിച്ചതനേകരോഗഭാരം.
൩. അപകടമയമാം കഴിക്കുകതേ-ക്കിതുവിധമുന്തിയ പാവകന്നിദാനീം വെളിവാ, ഫലം തലയ്ക്കെഴും നരക-ജ്ജരീയകൃതജ്ജന്തതന്നെകിട്ടിടുന്നു.
൪. ശിവശിവ! കെടുതീയിൽവെച്ചു വാട്ടി-സ്സാരസതരങ്ങളനേക സസ്യകുടുംബ നരതതി ദാഹനേന്ദ്രിയം കെടുത്താ-നനുദിവസം സുതരാം വിഴുങ്ങിടുന്നു.
൫. ചുടുചുടു വിലസുന്ന വസ്തുതിന്നും ക്ഷമകലരാതെ കടിച്ചുമെത്രമുഖൻ മുറ്റുമുറ്റ രസനാദികൾക്കു മേന്മേൽ കെടുതിവരുത്തിവലഞ്ഞിടുന്നു മന്നിൽ?



1. ദാഹനന്ദൻ സമാഗമം-തീയുടെ വരവ്, തീ വന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാണല്ലോ പ്രകൃതീതരമായ അനവധി ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും അഷ്ടധങ്ങളും ഉണ്ടാകാൻ കഴിഞ്ഞത്.

2. നരൻ....ഭാരം-മനുഷ്യൻ അനവധിരോഗങ്ങളുണ്ടാക്കി.

3. തങ്ങളെ രോഗക്കഴിയിലേക്കു തള്ളിയ അഗ്നിയെ തങ്ങളുടെ വാസുവാവസ്ഥയിൽ ശേഷിയില്ലാത്തയാളുകൾ, വാഴ്ത്തുന്നു. (4) അനുദിവസം-എന്നും, സുതരം-ഏറ്റവും, ക്രമത്തിലധികം വിഴുങ്ങിടുന്നു-ചീഞ്ഞതുകൊണ്ടു ചവയ്ക്കേണ്ടയാവശ്യം ഇല്ലായ്കയാൽ വിഴുങ്ങുകയാണല്ലോ പതിവ്.

5-6. ചുടോടുകൂടിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു വായി

ന. അവരവരുടെ മേനിയേക്കുറിച്ച്
പ്രണയമെഴും പ്രതിഭാപ്രശോഭിതന്മാർ
അശനമഖിലവും തണുത്തവാറേ
ഭൂശരസമോടു കഴിച്ചുകൊടുകവേണം.

െ. 'ഇവനൊരുക്കറിയും പചിച്ചുസന്ധ്യം
തൊടുവതിനില്ല, ഭിലാഷ'മെന്നുവന്നാൽ
സുലളിത തനുവായ ജായ ധൂമ-
ക്കര പുരളം മുഖമോടലഞ്ഞിടേണ്ട.

വ. പ്രകൃതിയുടെ വിശേഷലാളനത്തി-
ന്നതിമുദുദാജനമായിടേണ്ട കൂട്ടർ
ശിവശിവ! മധുരാംഗിമാരിദാനീം
പുകമഷിയേറു മുഷിഞ്ഞു മാഞ്ഞിടുന്നു.

ൻ. പുരുഷന്റെ പുരാണ പുണ്യപുഞ്ജം
പതുവുടൽ പൂണ്ടൊരു പുത്രനെപ്പുലർത്താൻ
പുരുസമൊടു പൃഴിതീർത്തപുന്വ-
ഞ്ജരമതു ഹാ! പുകയിൽ പുതയ്ക്കുകെന്നോ?

൧൦. അതികരുണയോടോമനക്കിടവി-
ന്നമരുവതിന്നരുളേണ്ടശയ്യയയ്യോ!
അവളുടെ കരതാർ പരുത്തതീക്കൊ-
ള്ളികളണിയാനിടയായിടുന്നുവെന്നോ!

ലു. വയറിലുമുള്ള ഉദയായ തൊലിക്കു കേടുവരുന്ന. അതിനാൽ
അഹാരമെല്ലാം തണുത്ത ശേഷം നല്ലവണ്ണം രുചിച്ചുകഴിക്കണം.

7-8. ജായ-ഭാഷ്യം, ധൂമക്കര-പുകമഷി, മധുരാംഗിമാർ-സു-
ന്ദരിമാർ. ശിവശിവ-കഷ്ടം! കഷ്ടം!

9. പുന്വഞ്ജരം-നല്ലകൂട്, പുഞ്ജം-കൂട്ടം. പുരുഷന്മാർ മുമ്പു
വെച്ചിട്ടുള്ള സുകൃതമെല്ലാം കൂടി മുത്തീകരിച്ചുവതരിക്കുന്ന ഓമന
ക്കണ്ണുങ്ങളെ വളർത്തുന്നതിനായി ഭൂമിദേവി തീർത്തിട്ടുള്ള മനോഹ-
രാംഗികളെ പുകയിൽ പുതച്ചു ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നതു അത്യന്തം കഷ്ടമാ-
ണ് എന്നു സാരം.

10. ഓമനക്കണ്ണുങ്ങളെ എടുത്തുകൊണ്ടു നടക്കാനുള്ള കൈ
കൊണ്ടു പരുത്ത തീക്കൊള്ളികൾ എടുക്കാനിടയാക്കുന്നത് എന്തുകഷ്ടം!
എന്നു അനുകമ്പ.

൧൧. ഒരതരണി സഗർഭയായ് ചമഞ്ഞാ-
ലൊരുവിധമല്ലലുമേശിടാത്തവണ്ണം
ചെറുലതകളുലഞ്ഞു മെയ്തലോടും
വനികളിൽ വാണിടണം വരൻറകൂടെ

൧൨. ഇതിനിടയിലവരുക മെയ്ക്കു മാമ-
ട്ടുകതളിരിന്ന മിളക്കമേല്പതായി
ഒരുപണിയുമെടുത്തുപോകൊലാ തത്-
സുതനുസുഖം സുതരാം വരേണമെങ്കിൽ.

൧൩. പ്രസവമൊരു മഹാവിപത്തു താനായ്
കരുതിവസിച്ചിട്ടുമന്ത്രരക്ഷണക്കൈ
പ്രകൃതിയൊടനുയോജ്യമായ് വസിക്കും
മതിമുഖിമാർ മനതാരിലോക്വേണ്ടാ.

൧൪. പ്രസവസമയമേറെ നീണ്ടുപോയാൽ
കളിർപവനൻ കയറുന്നദിക്കിൽവാണു്,
വയർ മുഴുവനടൻ ചെളിക്കഴുന്വാൽ
വടിവൊടു പൂശുക നോവുന്നീങ്ങുമപ്പോൾ.

൧൫. അവനിയിലഭിനവ്യമായ് ഗമിക്കും
ശിശുവിനെയുണ്ണുപയഃകണങ്ങളാലേ
കഴുകരുത,തിനെ തണുത്തനീരാൽ
കഴുകുക കായികമായ ഗർഭനിനറുകാൻ.

11-12. ഇനി ഗർഭസംരക്ഷണം പ്രസവം മുതലായവയെ
പ്പറ്റി പറയുന്നു. സഗർഭ-ഗർഭിണി, വനി-കാട്ട്, മെയ്ക്കു...പോ
കൊലാ-ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും അധികമായ ഇളക്കം തട്ടത്ത
ക്കുവണ്ണം ഒന്നും ചെയ്യരുത്. അത്യുദ്ധാനംകൊണ്ടു ദേഹത്തിനു ഇ
ളക്കം തട്ടും. ഭയാദിവികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന കായ്ക കാണുന്നതുകൊ
ണ്ടും അങ്ങിനെയുള്ള കഥകൾ വായിക്കയൊ കേൾക്കയോ ചെയ്യ
ന്നതുകൊണ്ടും മറ്റും മനസ്സിന്നിളക്കം തട്ടും. അപ്രകാരം ഇളക്കം ര
ട്ടാതിരുന്നെങ്കിലെ പുത്രൻ സുഖിയായിരിക്കുയ്ക്കു.

14. കളിർപവനൻ-തണുത്തകാറ്റു് പ്രസവത്തിനു താമസം
വന്നാൽ കളിർകാറ്റു ജീടത്തു ചെന്നിരുന്ന വയറുമുഴുവനും തണ
ത്ത ചെളിപ്പശണം. വേദനമാറി ക്ഷണം പ്രസവിക്കും.

15. കട്ടിയെ മുട്ടവെള്ളത്തിൽ കളിപ്പിക്കരുത്. പച്ചവെ
ള്ളത്തിൽ കളിപ്പിക്കണം. (16) കാറ്റും വെളിച്ചവും തട്ടാതെ ക
ഞ്ഞിനെ പൊതിഞ്ഞുകെട്ടിവയ്ക്കരുത്.

- ൨൩. സുതനു മദനനോവു കൊച്ചിലേ വ-
ന്നിടുകിലവൻ പ്രകൃതിക്കയോജ്യമാകും
കളികളുമഗനങ്ങളും നടത്തി
ക്കുശലികൾ തൻ മണിയാകുവാൻതുണയ്ക്കും.
- ൨൪. അതിമുദ്രല ശിരസ്സുനായപത്ര-
ന്നനവധി വിദ്യകൾ നൽകിടായ് വേഗാൽ
ക്ഷയരജപിടിപെട്ടു സൗഖ്യമെന്യേ
വലയുവതിന്നവഹേതുവായ് ഭവിക്കും.
- ൨൫. മകളുടെ മലർത്തോൽക്കുംമഞ്ജുമയ്ക്കുജനം ചെ-
യ്ക്കുകതളിർപൊടിയാക്കും വിദ്യയെട്ടു രേനിന്തി
പ്രകൃതിയോടനുരഞ്ജിച്ചേറ്ററമൽകൃഷ്ടമാകും
സ്വകനിലുജനയിത്രീഭാവമേല്ക്കാൻ തുണയ്ക്കും.
- ൨൬. തിദൂരത്തുകളഞ്ഞു ചെങ്കനി ദിനം
തോറും ഭജിച്ചുണ്ടിതി-
ന്നാത്മപ്രേയസിയോടുചേർന്നു സരസ്വതം
പുകാവനത്തികലായ്
ഓമൽകട്ടി, കളിച്ചുചാടിമരവും
നൽക്കൊട്ടുകണ്ടേവനോ
വാഴ്ന്നു ധരമേ,ലവൻ സുകൃതിമാർ
മുടേണ്ട കല്ലായിടും.



23. മദനനോവ് -കാമാന്തി, കുശലി-ക്ഷേമത്തോടു കൂടി യവൻ.

24. കുട്ടിയുടെ അതിമുദ്രയായ തലച്ചോറിൽ അനവധി വിദ്യകൾ അടിച്ചുകേറരുത്, അതു ക്ഷയത്തേയും അകാലമരണത്തേയും ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. തീരെപ്രായം കുറഞ്ഞകുട്ടികളെ പള്ളിക്കൂടത്തിലയച്ചും വീട്ടിലിരുത്തിയും രാപകലില്ലാതെ പഠിപ്പിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാർ ഇക്കാര്യം പ്രത്യേകം ഓർക്കണം.

25. മലർ...ചെയ്യ - പുഷ്പപത്രലയമായ മനോഹര ശരീരത്തെ നശിപ്പിച്ചു, ജനയിത്രീഭാവം-അമ്മയാകുക എന്ന അവസ്ഥ. മകളുടെ ശരീരത്തിലെ രക്തം പുകച്ചുകളയുന്ന വിധം അനവധി വിദ്യാഗ്നീശിഖകൾ അയച്ചു അവളെ കൊള്ളരുത്താവട്ടെ അവനെ പ്രകൃതിരമ്യമായ ജീവിതം നയിപ്പിച്ചു വീരമാരുപദം ലഭിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുക.

26. ചെങ്കനി-പൊൻനിറമുള്ളപശം, അത്മപ്രേയസ്സി-സ്വന്തം ഭായ്യ്, സുകൃതിമാർമുടേണ്ടകല്ല് -സുകൃതികളിൽഅഗ്രഗണ്യൻ.

അധ്യായം ൭

പാർപ്പിടങ്ങൾ

൧. നല്ലപ്പുവെള്ളത്തിരയിൽ കളിച്ച കേറിസ്സുവാൽ വെണ്മണലികൾക്കുടേ നടന്നുകാരോടുകൂടി കിലാമയങ്ങൾ-
മുടൻകെടാമെന്നൊരു ചിന്തയോടെ,
൨. സരോഗനെ സ്സല്ലവണാനിലൻതൻ സംശ്ലേഷണത്താൽ സുഖപുണ്ണനാക്കാൻ സമുദ്രതീരത്തു വസിക്കുവാൻ വി-
ട്ടയപ്പതുണ്ടാംഗലവൈദ്യരെന്നും (യുഗ്മകം)
൩. എന്നാലിതെല്ലാമറിവറു പരറു തെരൊന്നു തെരൊന്നാറിയോണ്ടതല്ലോ മർത്യൻ കടൽത്തീരമതിൽക്കടക്കാൻ പാർത്തില്ല സദ്യേശരിയായ ദേവി.
൪. ഫലങ്ങളാൽചാഞ്ഞ മരങ്ങൾകാരോ-
റുലഞ്ഞു വെയ്പ്പും നിഴലും കളിക്കും നൽ, പ്പുപ്പുവണ്ണത്തികവാൻ കൊച്ചു കാടാണു തദാസവിലാസയോഗ്യം.
൫. തത്രത്യ മാംപലപലരാജിതനി-
ലൊന്നിൽ സുഖത്തോടു കളിച്ചശേഷം മുണ്ടെന്നിയേ നിമ്ലമായകാറിൽ കൂത്താടുവാനാണവർ തൻനിയോഗം.

ഈ അധ്യായത്തിൽ പാർപ്പിടങ്ങളെപ്പറ്റി പറയുന്നു.

1-3. സല്ലവണാനിലൻ-നല്ല ഉപ്പുകാരാറ് ഇംഗ്ളീഷ് വൈദ്യന്മാർ രോഗികളെ കടൽകാരാകൊള്ളാൻ അയക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് അറിവില്ലായ്മ കൊണ്ടാണ്. പ്രകൃതി മനുഷ്യനെ കടൽ തീരത്തു പാർക്കാനല്ല നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളത്.

4-5. തദാസവിലാസയോഗ്യം-അവന്റെ [മനുഷ്യന്റെ] പാർപ്പിടം കളിയാട്ടത്തിനും യോജിച്ചത്. തത്ര...രാജി-അവിടെയുള്ള ചെറു ജലാശയങ്ങളുടെ കൂട്ടം. അവർ തൻ നിയോഗം പ്രകൃതി ദേവിയുടെ കല്പന. മനുഷ്യവാസയോഗ്യമായ സ്ഥലം കാടാണ്.

- ന. വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങുന്ന തവറകളെല്ലാം സംരൂപിയേകാൻ മതിയാകയില്ല എന്നുകയാൽ നീണ്ടുകിടന്നിടുന്ന വാരാശിയിമർത്യനു വേണ്ടിയല്ല.
- ഒ. സ്വപ്നംപഴുത്തുള്ള പഴങ്ങൾ തിന്നാനല്ലെന്നാമർത്യനു തെല്ലുപോലും ഉപ്പിൻറയാവശ്യകമില്ലതോർതാലുപ്പായവന്നുറൊറകാളുകൂടം.
- വ. ഇതോക്കിലംഭോധിയിൽ മുങ്ങിയാലു-മുപ്പാൻ കാരേൽക്കിലുമൊന്നുപോലെ ആരോഗ്യമൊട്ടൊട്ടു കുറഞ്ഞുപോക-മെന്നുള്ള തത്വം സ്ഫുടമായ് ഭവിക്കും.
- ൻ. ഉയർന്നതാങ്കുന്നിലണക്കൾ ചെന്നു കരേറുകില്ലെന്നൊരു ചിന്തയോടേ രോഗിക്കു തദപാസമിയറിവാഴു-മിശ്ശീഷുവൈദ്യം പിഴചെയ്കയല്ലോ
- മം. ഫലങ്ങൾതിങ്ങും ദ്രവമല്ലികൾക്കു തഴയ്ക്കുവാൻ കന്നിനുമേൽ പ്രയാസം; താഴ്വാമൊണകിലവററവായ്ക്കും താദ്രഗ്സ്ഥലം മർത്യനുമുത്തമം താൻ
- മ. സാനപ്രദേശങ്ങളിലും വനാന്ത ഭാഗത്തുമായ് ഭാസ്യരജീവിതത്തെ രസാൽനയിക്കും രസികഗ്രാഗണ്യ-നരോഗതാമദിരമായിരിക്കും.



6. വാരാശി-കടൽ. 7-8 ഉല്പന്നൻ-ഉണ്ടായയൻ. ഉറൊറക കാളുകൂടം-വചിയവിഷം. ഉപ്പു വിഷമായിരിക്കുന്നതിനാൽ സമുദ്രസ്നാനംകൊണ്ടു ആരോഗ്യ ഹാനിയാണുണ്ടാകുന്നതെന്നു വ്യക്തം.

9-11. താദ്രഗ്സ്ഥലം-അപ്രകാരമുള്ള സ്ഥലം. സാനപ്രദേശങ്ങൾ-താഴ്വരകൾ പൊങ്ങിയ കുന്നുകളിൽ അണക്കൾ കയറുകയില്ലെന്നു പറഞ്ഞു രോഗികളെ അവിടെ പാർക്കാനയ്ക്കുന്നതും അബദ്ധംതന്നെ. അത്ര പൊങ്ങിയ സ്ഥലത്തു ഫലങ്ങളുണ്ടാകുന്ന വൃക്ഷലരാദികൾ തഴയ്ക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ അവിടം മനുഷ്യവാസയോഗ്യമല്ല. അവ തഴച്ചുവളരുന്ന താഴ്വരകളാണ് മനുഷ്യവാസോചിതമായിട്ടുള്ളത്. അവിടെയും കാടിൻറ ഉൾപ്രദേശങ്ങളിലുമായി സുഖമായി കാലംകഴിക്കുന്ന രസികഗ്രേസരൻ ആരോഗ്യഭാഗ്യാദികൾ തികഞ്ഞവനായിരിക്കും.

൧൨. കുളിത്തകാലത്തു തണുത്തവെള്ളം തന്നിൽകുളിക്കുന്നതബലമെന്നായ് ചൊല്ലുന്നതുണ്ടാം ചിലവൈദ്യരെന്നാലപ്പോൾ കുളിച്ചീടുവതേറെ നന്നാം.

൧൩. കുറച്ചുനേരത്തിനകം കുളിച്ചാൽ ദേഹംതണുക്കുന്നതു കൊണ്ടുതന്നെ കിട്ടാ,മിരട്ടിഫലമെന്നകാര്യം പരീക്ഷിച്ചെയാലറിയാം ക്ഷണേന.

൧൪. ഏതത്തിലിൽകെട്ടിയടുമുത്രം- കുഴഞ്ഞുനാറുന്നൊരു ചാണകത്തിൽ നിറുത്തിവല്ലപ്പൊഴുമൊറവയ്ക്കോൽ കൊടുത്തുകൊല്ലായ്ക മൃഗോൽകരത്തെ.

൧൫. പഴുത്തുണക്കീടിന കച്ചികൊണ്ടു പരാല്പുമാരോഗ്യമഹോ! കെടുത്തി പത്രക്കളെത്തിരെ വലച്ചിടൊല്ലാ പടിപ്പറത്തേക്കുളറന്നയയ്ക്കും.

൧൬. പുല്ലുജ്ജലിക്കിൽ, കയറേറു കണ്ണം കണ്ടിച്ചുപോകാതെ, നടന്നുതിന്നാൻ സൽബുദ്ധിയോടേ സഹജാതരാകും സമസ്തധേനുക്കളെയുംവിടേണം

൧൭. സപതന്ത്രസഞ്ചാരസുഖം കൊടുത്താൽ സപന്തംവപുസ്സിന്നഴലേശിടാതെ പത്രക്കറപൈമ്പാൽ വളരെച്ചുരത്താൻ പയാപ്കുമാരോഗ്യമിയന്നുകൊള്ളും.

൧൮. ഫലങ്ങളേന്തിത്തലച്ചാനിലും വൃക്ഷങ്ങളുൾ തൻകീഴിൽനിരന്നുപല്ലിൽ പത്രക്കളെത്തിററിനയിക്ക,കാലം പണ്ടങ്ങുഗോപാലകന്നെന്നപോലെ.

-
- 14. മൃഗോൽകരം-മൃഗക്കൂട്ടം.
 - 15. പരാല്പം-ശ്രേഷ്ഠം.
 - 16. സഹജാതർ-സഹോദരികൾ.
 - 17. ബുദ്ധി-ഭു:ഖം.

൧൯. കള്ളങ്ങളെല്ലാമെഴുതിപ്പറത്തും പത്രങ്ങൾവായിച്ചു മനസ്സിലാക്കി ഗ്രന്ഥങ്ങളും ചുട്ടുകലക്കിമോന്തിപ്പാക്കാൻകൊതിക്കായ് കസമസ്തലോകർ.

൨൦. വിചാരമോരോന്നുകരണ്ടുതിന്നാൻ മനസ്സിനേതും വഴിനൽകിടാതെ ഉല്ലാസമെല്ലാപ്പൊഴുമാൻപുകാവനങ്ങളിൽ ചെന്നു സുഖിച്ചുവാഴ്ക.

൨൧. അനേകകായ്ക്കൾ മനസ്സിലാക്കാനത്യാശപുണ്ടുള്ളജനങ്ങളെല്ലാം അന്തേമഹാഭ്രാന്തുപിടിച്ചുകേഴുമവസ്ഥയോക്കാതെയിരുന്നിടൊല്ലാ.

൨൨. മടിവിട്ടു മനസ്സിനു വിശ്രമം-ണമുള്ളേണ്ടതനാമധികംസമയം ഉടലും പലജോലികൾ ചെയ്തുകർക്കരുതീവഴിയേ സുഖമേറിവരൂ.

൨൩. ആയാസമംഗത്തിനു വന്നുചേരാൻ വ്യാധാമ, മനോദിതരീതിയികൽ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങേണ്ട, തുറന്നിടകിൽ മെയ്യാടുമാ, രോടുക പാടവേന.



19. സമർത്ഥനാരായ ജനങ്ങൾ ജീവിതാവശ്യം മനസ്സിലാക്കി അതിനനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കണം. പത്രങ്ങളും പുസ്തകങ്ങളും ഉരുവിട്ടു കാലംകളയാനായിട്ടല്ല നാം ജനിച്ചിട്ടുള്ളത്.

20. മനോവിചാരം ആരോഗ്യത്തേയും ആയുസ്സിനേയും നശിപ്പിക്കുന്നതാണ്. അതിനാൽ വിചാരപരമ്പരകളാൽ മനസ്സിനെ ക്ലേശിപ്പിക്കാതെ ആരാമങ്ങളിൽ ഉല്ലസിച്ച് വസിക്കണം.

21. മനസ്സിനു അതിവ്യാധാമം ഭ്രാന്താക്കുന്നതാണ് എന്നുള്ളത് ഓർമ്മിക്കണം.

22. മനസ്സിനും ദേഹത്തിനും അതിവ്യാധാമം കൊടുക്കാതിരുന്നെങ്കിലെ ആരോഗ്യമുണ്ടാകുമുള്ളു.

23. ദേഹായാസത്തിനായി വല്ലവരും പാഴുന വ്യാധാമം ഒന്നും ചെയ്യേണ്ട. കൈവീശിക്കൊണ്ടു് ഓടിയാൽ മതി.

24. ക്ഷണഭംഗരൂപകൾ-വേഗം നശിക്കുന്ന കീർത്തി, സ്വാനമാനയശസ്സുകളിൽ ഭ്രമിച്ചു കിടന്നവയേണ്ട. പ്രകൃത്യനുസൃതമായ ജീവിതം നയിച്ചുല്ലസിക്കുക.

൨൪. അന്യന്മാർ പറയുന്ന മട്ടൊരു കളിപ്പാവയ്ക്കുതുല്യം കിട-
ന്നാടേണ്ടോ, ക്ഷണഭിന്ദുരപ്പകളിലും സ്ഥാനത്തിലും ചായൊലാ,
തങ്കച്ചെങ്കനി തങ്കിടുന്നവനിയിൽ തൻ കൂട്ടർ കൂത്താടവേ
കൈകൊട്ടി സ്തുര സംഘിരിച്ചു സുഖമായ് കാലം കഴിച്ചിടണം.

൨൫. നീലാകാശവിതാനമേന്തിന ലതാവു ക്ഷാഭിരാമാവനി
ശ്രീലാഗാരത്തിൽ ഫലാവലിയശിച്ഛം ഭൂപ്രപാനത്തോടേ
സ്ഥൂലാനന്ദമിയന്നിളാവലയമാം ശ്രീശയ്യതന്മേൽ മരു-
ദ്ദോലാനോളിതരായ് വസിക്കിൽ നിതരാമുല്ലാഘരല്ലാവരും.

25. നീലാകാശവിതാനം-കറുത്ത ആകാശമാകുന്ന മേക്കുട്ടി,
ലതാ...ഗാരം-ലതാവു ക്ഷാഭികളാൽ മനോഹരമായ ഭൂഗ്രഹം. അം
ഭൂപ്രപാനം-വെള്ളം കുടി. ഇളം...തന്മേൽ-ഭൂമിയാകുന്ന മനോഹര
മായ കിടക്കയിൽ. മരുദ്ദോലാനോളിതർ-കാരാകുന്ന ഉരഞ്ഞാലിലാ
ടുന്നവർ. നിതരാമുല്ലാഘർ-ഏറ്റവും ആരോഗ്യവാന്മാർ.

ആകാശമേക്കുട്ടികെട്ടിയതും വൃക്ഷലതാദികളാൽ മനോഹരമാ
യതും ആയ ഭൂഗ്രഹത്തിൽ വെറും നിലകീടക്കയിൽ പശംതിന്നും വെ
ള്ളം കുടിച്ചും കൊണ്ടു സോല്ലാസം കാലം കഴിക്കുന്നവെങ്കിൽ ഏല്ലാവ
രും ആരോഗ്യവാന്മാരാകും.



പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം

മൂന്നാംഭാഗം

പലവക.

അദ്ധ്യായം ൧

മലബന്ധ ചികിത്സ.

- ൧. ധരിത്രീയിൽ ശിവശിവ! പത്തിലേഴിനും
പെരുത്തൊരീക്കടുമലബന്ധമഞ്ജസാ
അരിപ്പമോടകലുവതിന്നമാഗ്ഗമൊ-
ട്ടുരപ്പനിങ്ങതികതുകത്തൊടിജ്ജനം.
- ൨. അജീണ്ണമാം പെരിയൊരുരോഗമേല്ക്കിലേ
സപജീവനാശനമലബന്ധമെത്തിട്ടു,
നിജോർജ്ജിതം തിരിയെവരേണമെങ്കിലീ-
യജീണ്ണമാംരുജയെയകറുകജ്ജസാ.
- ൩. മലത്തിനെസ്സുപദിവെളിക്കരുള്ളിടം-
ബലത്തെ വൻകടലൊടുവേർപെടുത്തുവാൻ
ബലിയുനാംരിപുവിനെ-വസ്ത്രിയെ-സ്സുദാ
സുലബ്ധശ്രേമുഷികളൊഴിച്ചുവയ്ക്കണം.

മലബന്ധം ഇക്കാലത്തു സർപ്പസംഹാരണമായ ഒരു രോഗമായിരിക്കുന്നതിനാൽ അതിനുള്ള ചികിത്സ പ്രത്യേകമായി ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ വർണ്ണിക്കുന്നു. 'ഖീഡിയും' 'മുറുക്കും' ഇല്ലാതെ മലശോധനയ്ക്കു നിയുത്തിയില്ലാതായിത്തീർന്നിട്ടുള്ള 'യുവരസികന്മാർ' പ്രത്യേകിച്ചും ഇതു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

1. പത്തിലേഴിനും - മിക്കവാറും ആളുകൾക്കു എന്നതും, അജ്ജസം-പെട്ടെന്നു, വേഗത്തിൽ (3) മലത്തെ പുറത്തു കളയുന്നതിനാൽ കടലിനുള്ള ശക്തിയെ നശിപ്പിക്കുന്ന വസ്ത്രിയെ ബുദ്ധിയുള്ളവർ ഉ

- ൪. ഒരിക്കലും ബഹുമാനമേറിയവരുമായി സ്മരിക്കാലോ മനുജൻ വിവൃദ്ധഭീകരായ് തെരിക്കനെത്തനതു മലംഗമിക്കുമെ-
ന്നിരിക്കണം ബലമെഴുമാശയെപ്പൊഴും.
- ൭. വയറില്ലെപ്പലപലമാംസപേശികൾ-
ക്കയതമായ് ചലനമിയറിടുന്നതായ്
വിയപ്പെല്ലിപ്പതുവരെ വീതസംശയം
പ്രിയത്തോടേ ദിനമനുവേലചെയ്യണം.
- ൬. ഫലങ്ങളും പലതരമണ്ടിവട്ടുവും
കലന്നതാമശനമശിക്കനെ ത്യവും,
നലത്തൊടും പെരുതുമവമൃതിന്നിടാ-
മിലക്കറിമരട തവിടെന്നിവാറയും
- ൭. പഴുത്തതാമൊരുനവജംഭളത്തിനെ-
പ്പഴുത്തൊടുത്തൊരു കളർന്നീരിൽവെള്ളവും
ഒഴിച്ചുറങ്ങിടവതിനൊടുമുമ്പിലായ്
കഴിച്ചിടുന്നതു മലബന്ധനാശനം.
- ൮. പഴുത്തജംഭള മതിനുള്ള നീരിലായ്
പഴുപയംവിടലയലുള്ള പാലൊടേ.
കഴിച്ചുചേർത്തമത്തൊരുടിച്ചുമച്ചിടും
കൊഴുത്തൊരാപ്രഥമനിതൽ ഫലപ്രദം.
- ൯. ഉറങ്ങിടുന്നതിനു കിടന്നിടംവിയെഴ
കുറച്ചുനല്ലൊളിയെഴുമാളിവെണ്ണയെ
ഇറക്കിയട്ടുതന്നുടെമേൽ ജലംകുടി-
ച്ചിരിക്കിലോ ഫലമതിയായ് ഭവിച്ചിടും.

പയോഗിക്കരുത്. (4) വിവൃദ്ധഭീകർ-വലിയ പേടിയുള്ളവർ (5) വ്യായാമംകൊണ്ടു വയറിലുള്ള മാംസപേശികൾക്കു അയവുകൊടുക്കുന്നതു മലശോധനസ്തു നന്നാണു . (6) പഴുവും അണ്ടി വട്ടങ്ങളും ഇലക്കുറി.സാധനങ്ങളും തവിടും ധാരാളം ചവച്ചു തിന്നണം. (7) ജംഭളം-ചെറുനാരങ്ങം. (8) ഈ പ്രഥമനെക്കുറിച്ചു മുൻപ് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. (9) നല്ലവണ്ണം തുലി ചെയ്തു അളിവു് ഒരയിൽ കിടക്കുന്നതിനു മുൻപായ് കുറച്ചു (അരത്തുടംവരെ) കുടിച്ച ശേഷം ഒരു തമ്പുളർ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ഏറ്റവും ഫലപ്രദമാണു്. മുൻപറഞ്ഞ പ്രഥമനിൽ തേങ്ങാപ്പാലിനു പകരം ഇതു ചേർന്നതു ഒന്നു കൂടി ന

- ൧൦. കടുക്കന്തൻതൊലിപ്പുളിമോരിലായ് കുതി-
 തെടുത്തരച്ചുതിനൊടുചേർത്തരാവിലെ
 കടിക്കണം ചുടുജലമോടുമീവിധം
 നടത്തിയും വയർ ചിലനാളിളക്കിടാം.
- ൧൧. നല്ലാവണക്കിനെഴുമെണ്ണകുടിച്ചുകൊണ്ടും
 വല്ലാത്തവസ്ത്രീയുടെ വാച്ചൊരുവസ്ത്രീനാലും
 നീല്ലാതെയുള്ള മലബന്ധമൊഴിക്കുവാനായ്
 തെല്ലാത്തകുക്കിയതിളക്കുകിലില്ലഭോഷം.
- ൧൨. നിലനിന്നുനിർഭരമുപദ്രവിച്ചിടും
 മലബന്ധമേതുനജനുകൂടിയും
 കൊലചേപ്പുതിന്നുകൊടുതായ് വളന്നിടും
 ബലമുള്ളതാണു ബത! കണ്ടുകൊള്ളണം.
- ൧൩. സ്പുടമിതുവിധമോരോവിദ്യയും ചെയ്തനോക്കീ-
 ട്ടുടവതു മലബന്ധത്തിന്നു 'ചേരാതിരുന്നാൽ'
 ഉടനടിയുപവാസാനന്തരം ക്ഷീരപാനം
 തുടരണമതിനാലെ മാറുമീഘോരരോഗം.

അധ്യായം ൨.

ചെറുനാരങ്ങാച്ചികിത്സ.

- ൧. ചെറുനാരകത്തിനുടെ കായ്കൾകൊണ്ടുചെയ്-
 ണ്യാരണൽചികിത്സപഠയുന്നു ഞാനിതാ;
 പെരുതാംഗദങ്ങെളൊടുഴന്നിടുന്നവ-
 ങ്കൊരു തെല്ലസൗഖ്യമരുളാൻ സകൌതുകം.

നായിരിക്കും. (10-11) മാറു നീവൃത്തിയൊന്നും ഇല്ലെങ്കിൽ മാത്രം കടുക്കന്തോടുപയോഗിച്ചു വയറിലുക്കണം. അതുകൊണ്ടും സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ അവണക്കെണ്ണ കുടിച്ചോ എന്നിമാ ഉപയോഗിച്ചോ അപ്പുർച്ചയായി വയറിലുക്കുമെന്നു പറയുന്നു. എന്നാൽ അതു പതിവായിട്ടുണ്ടാകാതെ, അതിനു മേൽപ്പറഞ്ഞ ആഹാര സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ മതിയാകും (13) ഇതൊന്നുംകൊണ്ടു മലബന്ധം മാറുന്നില്ലെങ്കിൽ ഉപവാസവും ക്ഷീരപാന ചികിത്സയുംകൊണ്ടു അതു മാറേണ്ടതാണ്.

ചെറുനാരങ്ങയുടെ മാഹാരത്വം പൂരാതനകാലംമുതലെ ഭാരതീയർക്ക് ബോധപ്പെട്ടിരുന്നതാണ്; ഫലപുഷ്പങ്ങളിലെല്ലാം ശ്രേഷ്ഠം 'ജംബീരബീജം' എന്നായിരുന്നു അവരുടെ അഭിലാഷം. അധുനിക ചികിത്സ

- ൨. മലമാകെയശ്ശ വെളിയിൽകളഞ്ഞിടും ചിലവിദ്യചെയ്തതിനടുത്തനാളിലായ് നലമോടുമീനവചികിത്സചെയ്തിലേ വലുതാം ഗുണങ്ങളുളവായിവന്നിടും.
- ൩. തുടരുന്നനാളിലൊരു ജംഭൂത്തിൽവാ-
ണിടുവോരനീരുകളിർ നീരുതന്നൊടേ,
ഉടനങ്ങുചേർത്തു സുഖമായ് കുടിക്കണം
വിടണം ഘനംപെരിയ ഭക്ഷണങ്ങളും.
- ൪. ഇരുജംഭൂങ്ങളിരനേര മായടു-
ത്തൊരു നാളിലിങ്ങനെ കഴിച്ചുകൊള്ളണം,
ഒരുനാളിലേവമൊരുജംഭൂത്തിനെ-
പ്പുരുമോദമോടുമധികം കഴിക്കണം.
- ൫. ഇതുമടുഷസ്വഗദിനങ്ങൾ ചെയ്യണം
കതുകേന ജംഭൂമൊരോന്നു കൂട്ടിയും,
അതുനാൾ കഴിഞ്ഞനദിനം കുറയ്ക്കണം
പുരു ജംഭൂങ്ങളെയൊരോന്നു വീതമായ്.
- ൬. അവസാന വാസരമതിങ്കലേകമാം
നവ ജംഭൂത്തിനുടെ നീർ കുടിക്കണം,
ദിവസങ്ങൾ തോറുമഥമുന്നമെന്നമ-
ട്ടവസാദമറു നടകൊൾക ഭംഗിയായ്.
- ൭. ഒരു നാളിലൊന്നിലധികം ഫലങ്ങൾ തൻ-
നറുനീർകുടിക്കുവതു മുൻപുചൊന്നപോൽ
കരുതീടുകിൽ പല ദശാന്തരത്തിലായ്
പുരുമോദമോടു തുടരേണ്ടതാം സദാ.

കിത്സകന്മാരും ഇതിന്റെ അനന്ത ഫലങ്ങളെ പ്രശംസിച്ചു കൊ
ണ്ടിരിക്കുന്നു. ചെറു നാരങ്ങാ നീരു കുടിച്ചുകൊണ്ടു മാത്രം അനവ
ധി രോഗങ്ങൾ ഭേദപ്പെട്ടതായി പല കഥകളുണ്ട്. (2) വയറിലൂക്കി
യതിനു ശേഷം ചെറുനാരങ്ങാ ചികിത്സ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്കു
ഫലം കാണുകയുള്ളു (3) ഘനം പെരിയ-ഗുരുതപം കൂടുന്ന (5) ഷ
സ്വഗദിനങ്ങൾ- പത്രണ്ടു ദിവസങ്ങൾ. ദിവസം ഓരോ നാരങ്ങാ
വീതം കൂടുതലാക്കി 12 ദിവസം കഴിക്കണം. പിന്നീടു ദിവസം ഓ
രോന്നു കുറച്ചുപയോഗിക്കണം. (6) അവസാദമറു-ക്ഷീണമില്ലാതെ
(7) ഒന്നിലധികം നാരങ്ങയുടെ നീരു കുടിക്കുന്നതു ഒരു ദിവസം ക

൮. മലബന്ധ ഹാനിയരുള്ളനതിന്നിതി-
നലസാരെയെണ്ടു ബഹുപാടവം സഭാ,
പലരോഗവും കളയുവാനുമീസ്സനി-
മ്മലമാം ചികിത്സ സുസമർത്ഥമാണ്.

൯. പരിശുദ്ധയാം പ്രകൃതിയൊടിണങ്ങിട്ടു-
ന്നൊരുഭക്ഷണങ്ങൾ-ഫലസഞ്ചയങ്ങളും
ശരിയായാരണ്ടികളു-മാണിതികലേ-
പ്പുരു രമ്യമാമശനസാധനങ്ങൾ കേൾ.

൧൦. മുളകുപ്പു തൊട്ടവകലത്തിവൻതന്നും
കളയുന്നതിന്നിഹ പചിച്ഛസാധനം,
വളരെക്കഴിച്ചുദരഭാരമേകിയാ-
ലളവാകുമുൽക്കടവിപത്തിതികലായ്.



൧൧. ഇതുമട്ടുവല്ലതണബലമാളകിൽ
സ്സതരാം ജവത്തൊട്ടു ചികിത്സനിത്തന്നും
അതന്നാൾതടങ്ങിയൊരു രണ്ടുവാസരം
ബത!നല്ലപട്ടിണികിടന്നുകൊള്ളണം.

൧൨. ചെറുനാരകത്തിനുടെ ചെമ്പഴുങ്ങളെ-
ച്ചെറുതുംജ്ജിക്കരുതുപിന്നൊയാജ്ജളൻ;
ഒരുപത്തുനാൾക്കതുകഴിഞ്ഞു വല്ലനാ-
ളൊരു ചെങ്കനിക്കടയനീർകുടിച്ചിടാം

൧൩. പലമാനുഷർക്കു പലമട്ടിലാണിതിൻ-
ഫല,മാകകൊണ്ടു ബലമാന്ന് വൈദ്യനെ.
നലമാളുമാറു നിലയത്തിൽ വച്ചുകൊ-
ണ്ടലമാചരിക്കു ചിലനാൾ ചികിത്സയെ.

രേ സമയമായിട്ടല്ല പല പ്രാവശ്യമായിട്ടാണു വേണ്ടതു്. (8) ഈ
ചികിത്സകൊണ്ടു മലബന്ധവും മറ്റു പല രോഗങ്ങളും മാറും. (9)
ഫലങ്ങൾ [പഴങ്ങളും അണ്ടി വൃഗ്ങളും] അണ്ണു് ഇഷ്ടാലത്തുപയോ
ഗിക്കേണ്ട അഹാര സാധനങ്ങൾ (10) ഉൽക്കടവിപത്തു-വചിയ അ
പത്തു് (11) സുതരാംജവത്തൊട്ടു-വളരെ വേഗത്തിൽ (13) ഈ ചി
കിത്സയുടെ ഫലം പലർക്കും പല വിധത്തിൽ കണ്ടു വരുന്നതുകൊണ്ടു
വൈദ്യനെ കൂടെ താമസിപ്പിച്ചുകൊണ്ടല്ലാതെ രോഗികൾ ഇവി

൧൪. ഇതു മാതിരിക്കൊരു ചികിത്സചെയ്തിട്ടു-
ന്നതിലേറെയും ഭയമിയന്ന കൂട്ടരും,
പതിവായ പഴുത്തൊരിരുളും ഭേദത്തിലു-
ള്ളധികാമൃ നീരതുകഴിക്കിൽ നന്നതാൻ.

൧൫. പെരുതായ് പൂട്ടിച്ചുതികട്ടലെയ്യ-
ന്നൊരു രാഗികളീ ഫലനീരധികം
ഒരുനാളുമശിക്കരുതെന്നു സദാ
കരുതീടുക വൻവിനനീക്കിടുവാൻ.

൧൬. അതി സാരഗദത്തിലുമേറ്റമശി-
പ്പതിനാലിതു തെല്ലുവിപത്തുതരാം,
അതിനാലതിയെന്നൊരുരോഗികളും
സുതരാം വെടിയേണ മിതെന്നറിക.

൧൭. എല്ലാവസ്തുക്കളിലുമതിയായ് സപാദുശ്ശുന്യതപമുണ്ടായ്
വല്ലാതയ്യോ വളരെയ്യഴലും മാനുഷകീക്ഷണത്തിൽ
നില്ലാതേരുന്നൊരു രചിതരാൻ നല്ലനാരങ്ങനീരൊ-
ടുല്ലാസത്തോടനുദിനമശിക്കുന്നതോ നന്നതന്നെ.

൧൮. സ്ഥായിയായ മലബന്ധവും ക്ഷണാൽ
പായുവാനരിയശക്തിയുള്ളതായ്
ശ്രീയിണങ്ങമിതു തൻരസംപരം
സ്ഥായിയോടനുഭവിക്ക നാറുകുന്നാറം.

അധ്യായം ന

. ജലപാനം.

൧. പറഞ്ഞിടാം ശീതപയ:പ്രപാനം
തരംഗുണശ്രേണി യൊരല്ലമീത്താൻ.
വരിയുമാമിക്കഥതെല്ലുപോലും
ധരിച്ചിടാതുളളവരെയുണയ്ക്കാൻ.

കിത്സ ചെയ്യരുത്. (14) പതിവായി രണ്ടു നാരങ്ങയുടെ നീരു കടി
ക്കുന്നതു അർക്കം നല്ലതുതന്നെ (15-16) കലശലായ 'പൂട്ടിച്ചുതികട്ടൽ'
ഉള്ളവരും വയറിളക്കുള്ളവരും നാരങ്ങാനീരു അധികമായി ഉപ
യോഗിക്കരുത്. (18) മലബന്ധ രോഗത്തിനാണു ചെറുനാരങ്ങ
അത്യധികം ഫലിക്കുന്നതു്.

പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണ ഗുണങ്ങളെപ്പറ്റി ഈ
അദ്ധ്യായത്തിൽ വർണ്ണിക്കുന്നു. ഇതു് ക്രമിച്ചുടെ അഭിപ്രായപ്രകാ

- ൨. പരം വിധിപ്പായുമതിൻ പടിക്കു മുറയ്ക്കു മുത്രാകൃതി പൂണ്ടുകൊണ്ടും നരന്റെ ശാന്തത്തിനകത്തു നിന്നു പുറത്തു പോകുന്നതു വെള്ളമേറും.
- ൩. ഇവണ്ണമുണ്ടാം കുറവൊക്കെനീക്കാൻ ജവത്തിൽ വെള്ളം കടിയായിരിപ്പോൻ അവന്റെ ശാന്തത്തിനുചേർന്നിടം കേടവണ്ണമെന്നേ പറയേണ്ടതുളളു.
- ൪. ശരീരയന്ത്രത്തിനു ശക്തിനടകു-ന്നൊരീടെഴും ശോണിതമിങ്ങുമെയ്യിൽ സ്വരീതി തെറ്റാതെ യൊലിക്കുവാനീ-മരീചിതുകുംജലമേറെ വേണം
- ൫. വയറിലുണ്ടായ മലങ്ങളെല്ലാ-മയത്നമന്നു വെളിക്കയയ്ക്കാൻ പയസ്സു വേണ്ടുംപടികിട്ടിടാത്തൊ-ലിയന്നിടം കേടു മവണ്ണനീയം.
- ൬. ഞരമ്പിനെല്ലാം കളിർ നടകിനടകി-യരം തദീയവ്യവസായമെല്ലാം നരന്റെ മെയ്യിൽ ശരിയാക്കുവാനീ-സ്സരൽ പയസ്സിൻ തുണവേണ്ടതല്ലൊ.
- ൭. മനുഷ്യ ദേഹത്തിനു കേടുവേക്കാ-തനല്ലമായ് കിട്ടിടു മീമരുണ, അന്നന്തമോദേന നരകൻവെന്നാൽ മനസ്സിനുന്മേഷ മുദിക്കുമേറും.

യിന്നതു യോജിക്കുന്നതല്ല. ആധുനിക പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരിൽ പലരും ഭാരതീയ മഹർഷിവർണ്ണന്മാരും ജലപാനമാഹാരമ്യത്തെപ്പറ്റി പ്രശംസിക്കുന്നതുകൊണ്ടും അതിന്റെ മേന്മ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടും ഇവിടെ ചേർക്കുന്നതാണ്.

1. ശീതപയ: പ്രപാനം-തണുത്തവെള്ളംകടിക്കൽ. തുണശ്രണി-തുണക്രട്ടം.

(2-3) ദേഹത്തിൽ നിന്നു വിധിപ്പായും മുത്രമായും മറ്റും ജലം നഷ്ടമാകുന്നതിനെ പരിഹരിക്കുന്നതിനു വെള്ളം കടിക്കണം. രക്തം ശരിയായി സഞ്ചരിക്കുന്നതിനു വെള്ളം അവശ്യമാണ്. (6) അരം-ഏറവും (7) നരകൻവെന്നാൽ-കടിച്ചാൽ (8) ക്ഷമ-ഭ്രമി പ

- വ. ക്ഷമയ്ക്കുമേൽ മിക്കജനത്തെയും സം-
ക്രമിച്ചിരിക്കും മലബന്ധരോഗം
അമർത്തുവാനത്യധികം പയസ്സു-
ചമിക്കയൊന്നാംതരമാം ചികിത്സ
- ൻ. ചരൽഗണത്തികലുരഞ്ഞാലിക്കും
സരിച്ചജലം നിമ്ബലമായിരുന്നാൽ
പരംവിശേഷം വെളിയികൽനിന്നു
കരസ്ഥമാക്കും മഴ നീരിനൊപ്പം.
- മം. ജലം കുടിക്കുന്നതു നല്ലവായു
കലത്തിയിട്ടേ ഭൂവിചെയ്തിടാവൂ;
വിലപ്പെടും പ്രാണനതിന്നു മേന്മേൽ
സുലബ്ധമാകാനതുവേണ്ടതല്ലൊ.
- മമ. പയസ്സു പാത്രത്തിലെടുത്തു പാര-
മുയർത്തി മറ്റൊന്നിനകത്തു വീഴ്ത്തി
പ്രയത്ന മല്ലം തുടങ്ങുന്നുവെന്നാൽ
സപയംജഗൽ പ്രാണനതിൽ കരേറും.
- മമ. ഇതിൻവിധം തീർത്തജലം കുടിച്ചാ-
ലതിങ്ങനടുകും സുഖമൊന്നുവേറെ,
മുതിർന്നിടും സപാദ വെറുംജലത്തിൻ-
പതിമടങ്ങായതിന്നെന്നു കാൺക.
- മന. കലങ്ങിയും വണ്ണവിഭേദമാനും
കടുത്തടുക്തസ മിയന്നുകൊണ്ടും
കരസ്ഥമാം നീരു കുടിച്ചിടാതെ
കളഞ്ഞിടേണ്ടുന്നതു തന്നെയല്ലൊ.

യസ്സു ചമിക്ക-വെള്ളം കുടിക്കുക. (9) നല്ല ചരലിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന നദീജലം അഴുകില്ലാത്തതു (കലക്കലം മൊറ്റമില്ലാത്തതു) കുടിക്കാനാത്തമം. തുറന്ന നാലത്തു പാത്രം വെച്ചു എടുക്കുന്ന മഴവെള്ളവും നന്നു തന്നെ.

10-12; പ്രാണവായു (അമൃതജനകം) ധാരാളം കലത്തിയ ജലം കുടിക്കുന്നതു വളരുന്നതാണു അങ്ങിനെ പ്രാണവായു കലർത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു ലഘുമാർഗ്ഗം പറയുന്നു, ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളവും മറ്റൊരു കുഴിഞ്ഞ പാത്രവും ഓരോ കയ്യിലായി എടുക്കണം. അന്നന്തരം ചൂടുകാപ്പിയും മറ്റും അറിക്കുന്നതുപോലെ പാത്രം കിളത്തിടണിയിൽ നിന്നും മറ്റൊന്നിലേക്കു പകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം. ഇങ്ങനെ പരസ്പരം പല പ്രാവശ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രാണവായു അതിൽ

൧൪. കലക്കലും മറ്റും മനസ്സുമാറ
ജലം തിളപ്പിച്ചതു ശീതമാക്കി
നലത്തൊടും പ്രാണനെയങ്ങു പാരം
കലർത്തിയാലായതു മധ്യമം താൻ.

൧൫. കുറച്ചു ചൂടുള്ള ജലം ചിലപ്പോൾ
കുടിവെമ്പാൽ ഗുണമേറെയുണ്ടാം;
കുതിച്ചു ചാടുന്ന വിയപ്പിലൂടെ
കുറെ ചൂളിക്കൂട്ടു വിനഗ്രമിക്കും.

൧൬. കുറച്ചു ഭാമിക്കുകിലപ്പോഴേതാൻ
കുടിക്കണം നൽക്കളിർ വെള്ളമേററം;
കുറഞ്ഞുപോയാൽ തന്നുവിന്നദിക്കും
കഴിപ്പമേററം പണിയാണു മാററാൻ.

൧൭. ഇരുന്നനിത്യം പണിചെയ്തുപോരും
നരണദാഹം വരികില്ല, യെന്നാൽ
മരണപോൽ വെള്ളമിടയ്ക്കിടയ്ക്കു
മറന്നുപോകാതെ കുടിച്ചിടേണം.

൧൮. മുഴുത്ത മോദാൽ കളിർ നീരുദാഹം-
മൊഴിക്കുവാനായ് സതതം കുടിക്കണം;
പഴുത്തനാരങ്ങ ചൂഴ്ഞ്ഞതടുത്ത
കൊഴുത്തനിർ ചേർക്കുകിലോ വിശേഷം.

൧൯. ഒരിക്കലും രണ്ടര നീരിലേറെ-
യൊരേദിനം തന്നെ കുടിച്ചുകൂടാ.
ഒരഞ്ചുനാരങ്ങയലേറെ നിത്യം-
മൊരുത്തരും തന്നെ കഴിച്ചിടൊല്ല.

കലരും. (14) നല്ല ശുദ്ധജലം കിട്ടാൻ പ്രയാസമുള്ളപ്പോൾ വളരെ ചീത്തയല്ലാത്തവെള്ളം തിളപ്പിച്ചു് അറിയ ശേഷം വായു കലർത്തി കുടിക്കണം.

(15) ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ചില രോഗവട്ടങ്ങളിൽ പ്രയോജനകരമാണ്. ചെറിയ ചൂടുള്ള വെള്ളം അല്പാല്പമായി കൂടുകൂടെ കുടിക്കുകയല്ലാതെ ഒരേ സമയം ഗാരാളം വെള്ളംകുടിക്കുന്നതു നല്ലതല്ല. ദേഹം വിയപ്പിക്കാനുദ്ദേശിക്കുമ്പോൾ ഇങ്ങിനെകരേറ്റുകുടിച്ചാൽ വിയപ്പിൽ കൂടി, ദൃഷ്ട് വെളിയിൽ പോകുന്നതിനു സഹായിക്കും.

(19) ഒരു ദിവസം രണ്ടരയിടങ്ങഴി (80 ദൗൺസ്) വെള്ളം

- ൨൦. ജപരത്തിലാവശ്യകമുള്ളവെള്ളം നരൻ കുടിച്ചാലതു നന്നതന്നെ, നിരന്തരം തുറന്നുവെള്ളിടത്തു കുറയ്ക്കണം നശിക്കുന്ന പച്ചവെള്ളം.
- ൨൧. കിടക്കവാൻ പോകുവതിന്നുമുൻപേ കുടിക്കു നാലഞ്ചുതുടം ജലത്തെ; കിടയ്ക്കുമെന്നാൽ സുഖനിദ്ര, നിദ്രയ്ക്കിടയ്ക്കു ഭൃസ്സുപന്നവുമുത്ഭവിക്കാം.
- ൨൨. ഉപവാസമുഖ്യ സമയങ്ങളിൽ തുലോ-മുപകാരമേകുമൊരുശീതമാംജലം ഉപയുക്തമാക്കേണുവാസരം രജയ്ക്കുപരോധമേകുവതിനാഗ്രഹിപ്പൂവ്.

അദ്ധ്യായം ൪

ഉപവസനം.

- ൧. ഈ മർത്യ-ജീവിതപയോഗി തടഞ്ഞിലുള്ള പാഴ് മണ്ണൊളിത്തരികളായ് വിഷയങ്ങൾതള്ളി സാമന്ത്യാമോടു തീരമാലയിലാണരത സ്നോമം-പരാത്മസുഖനാമക-മാരുണി,

ത്തിൽ കൂടുതൽ ഒരാൾകുടിക്കരുത്. അഞ്ചു ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീരിൽ കൂടുതലും പതിവായി ഉപയോഗിക്കേണ്ട. (20) പനിയുള്ള പ്പോൾ പച്ചവെള്ളം ആവശ്യം പോലെ കുടിക്കാമെങ്കിലും പയറികളും കൂടെയുണ്ടെങ്കിൽ അധികം ജലം കുടിക്കരുത്. (22) അനുവാസരം-ദിവസംപ്രതി രജയ്ക്കുപരോധമേകുവതിനു-രോഗം ശമിപ്പിക്കുന്നതിനു.

ഈ അധ്യായത്തിൽ രോഗശമനത്തിനായി പട്ടിണി കിടക്കേണ്ട വിധം പറയുന്നു. പുരാതനകാലം മുതൽക്കുതന്നെ ഉപവാസ മഹാത്മ്യമറിഞ്ഞിരുന്ന ഭാരതീയ മഹാത്മിപുംഗവന്മാരെ ആദ്യത്തെ റി പദ്യങ്ങൾകൊണ്ടു കവി ഹൃദയംകവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന ഭക്തി ബഹുമാനാദികളോടുകൂടി പുകഴ്ത്തുന്നു. പാശ്ചാത്യ ചികിത്സകന്മാരിൽ ഗല്ലാ എന്ന പ്രഞ്ചഡാക്ടറുടെ അഭിപ്രായങ്ങളാണ് ഇവിടെ പ്രധാനമായി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. അദ്ദേഹം വാതംപ്രമേഹം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങൾ പോലും ഉപവാസ ചികിത്സകൊണ്ടു ധാരാളം ഭേദപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

- ൨. താരാഗ്രഹാദിലിവിയാൽജഗദേകശക്തി
താരാപഥത്തിലെഴു തീടിനതപസംഘം
നേരായ് പഠിച്ചതു പലേവിധമാർ ജനോപ-
കാരാർത്ഥമാത്ര വിവരിച്ചിതു ഭംഗിയോടെ,
- ൩. പാർത്ഥനിലുള്ള പലമാതിരിവൃക്ഷവല്ലി-
പ്രാതങ്ങളുൾ നോക്കിയവ തൻറെഗുണങ്ങളുൾകണ്ടു്
ആതങ്കമാനിയരുളുന്നതിനായവറെ
ഹാതങ്ക മരുഭൂതപടുതപുമാർപറഞ്ഞു,
- ൪. നൽച്ചെമ്പിരുമ്പു മുതലായവമേൽ മരണ-
തേച്ചുണിതൻ കനലിട്ടവയുതിയുതി
മെച്ചുപെടും കനകമാക്കിയെടുക്കയാലാർ
പാശ്ചാത്യരായ രസവാദികളെജ്ജയിപ്പു,
- ൫. പൂന്തേൻകുഴമ്പു ചെവിതന്നിലൊഴുക്കമാറു
കാനോക്തിപെയ്യുമൊരു സാഹിതിതൻമഹത്വം
ചന്തത്തിലോതിയമനത്തമമായ കാവ്യ-
ബന്ധത്തിനാലുമെവരിപ്പൊഴു മദപിതീയർ,
- ൬. ന്യൂട്ടൻ തുടങ്ങിയ കണക്കരൈതൊന്നുകളാൽ
വാട്ടംകലൻ തലതാഴ്ത്തിട്ടു മാവിധത്തിൽ
നോട്ടുപെരുത്തൊരു കണക്കുകൾതൻവിശിഷ്ട-
ക്രൂരചിമെച്ചവർ നിതാന്തയശസ്കരായി,
- ൭. ഭൃത്യുത്യാട്ടവയകറി നിറുത്തിയും സൽ-
കർമ്മത്തിനായ് സതതവും വഴിവച്ചുതന്നും,
നമ്മെത്തുണയ്ക്കു മൊരുമടുഗ്രഹംചമയ്ക്കാൻ
നന്മത്തൊടാരിഹ കണക്കുകൾ തീർത്തിരിപ്പു,
- ൮. പാഠറബുദ്ധിയുടെ കട്ടികളാംവിനോദ-
വാദങ്ങളുൾ തീർപ്പുതിന്നൊരു ശരിക്കുകേൾ
ആരമ്യപൂർവ്വീകർ പുകഴ്ത്തിയിരിക്ക വോര-
ളുരോപവാസമഹിമാവു കഥിച്ചിടുന്നേൻ.

[കുളകം]

1-8; മർത്യ...തടം-മനഷ്യ ജീവിതമാകുന്ന സമുദേഹി
ന്റെ തീരം. തിരമാ...നാമകം-സംസാര സമുദേഹിയെ തിരമാ
ലകളുടെ അടിയിൽ കിടക്കുന്ന ആത്മാനന്ദാമണ യഥാർത്ഥ സുഖ
മാകുന്ന രണം. (2) ഇതിൽ ജ്യോതിശ്ശാസ്ത്ര മാഹാത്മ്യത്തെപ്പറ്റി
പുകഴ്ത്തിയിരിക്കുന്നു.

- ൯. കെട്ടുള്ളചിന്തകൾ മനസ്സിനകത്തുനിന്നു പെട്ടെന്നുപായുവതിനുള്ളൊരു വിദ്യയായി, പുഷ്പിപ്പെട്ടും തനവിനുള്ളിൽനിറഞ്ഞിരിക്കും ദൃഷ്ടിൻ വിനാശമുള്ളെന്നുരുവഹിയായി.
- ൧൦. രാഗതൃഷ്ണിയൊരു മാനസികാർത്ഥികൾക്കു- ഭേദഗകൊടുത്തുടനകറിനയോധനായി, രോഗങ്ങളൊക്കെയിഹ കൊത്തിയെടുത്തൊടുത്തു വേഗം ഹനിപ്പതിനു പററിയകൊറിയായി.
- ൧൧. ശ്രീയാളു മിപ്രകൃതിവൈദ്യമതിൻ വലത്തു- കൈയായ് വിളങ്ങുമുപവാസമിതിൻറെകാൽപ്പം ആയാസമററിയുവോൻറെ ഗദങ്ങളൊക്കെ ഭീയാൻ മെയ്വിരവിൽ വിട്ടുപറന്നുപോകും.

(വിശേഷം)

- ൧൨. പാൽമോർ തുടങ്ങിയൊരുനൽദ്രവവസ്തുപോലും ഹാ! മാററിവച്ചുസതതം മതിയാകുവോളം നീർമാത്രമങ്ങനെ കടിച്ചു കിടക്കതെന്ന പേർ മുറുമുളളൊരുപവാസ ചികിത്സയാകും.
- ൧൩. പൊൻചാടിയോടു മൊളിയാൻനൊരുനാരകക്കു- തൻചാരെടുത്തു പരമഞ്ചുതുടങ്ങലത്തിൽ അഞ്ചൊതൊഴിച്ചതൊരുദാഹമെഴുവൊഴെല്ലാം പഞ്ചാരയെന്നിയെ കടിക്കുകിലോ വിശേഷം.

(3) ഈ പദ്യത്തിൽ വൈദ്യശാസ്ത്ര നിർമ്മാണത്തെപ്പറ്റി പ്രശംസിക്കുന്നു. (4) രസവാദ മാഹാത്മ്യം. (5) ഉത്തമ സാഹിത്യ ഗ്രന്ഥങ്ങളെ നിർമ്മിച്ചതിനെക്കുറിച്ച് പുകഴ്ത്തുന്നു. (6) കണക്കു ശാസ്ത്രജ്ഞാനത്തിലുള്ള അഗാധത. (7) തദ്വൈദ്യശാസ്ത്രനിർമ്മാണത്തിൻറെ മാഹാത്മ്യം. (8) ഈ പദ്യത്തോടുകൂടെ ജ്യോതിഷശാസ്ത്രത്തിലെ ഉപസംഹരിച്ചിട്ടു അടുത്ത പദ്യം മുതൽ ഉപവാസ വിഷയത്തിലേക്കു കടക്കുന്നു.

9-11. മനസ്സിൻറെ രാഗഭേദങ്ങളായ ദുഃഖചാരങ്ങളെ മാറുന്നതിനും ദേഹത്തിലെ രോഗകാരണമായ ദുഷ്ടിനെ ബാഹ്യമാക്കുന്നതിനും പററിയതും പ്രകൃതിചികിത്സാ പ്രമാണങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതും അണ് ഉപവാസം എന്നു സാരം. [13] പൊൻ...നാരകക്കു-നല്ല ചെറുനാരങ്ങ. (14) കുറഞ്ഞപക്ഷം മൂന്നു ദിവസത്തെ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചെങ്കിലെ അതുകൊണ്ടു പ്രയോജനമുണ്ടാകുമുള്ളു. സാധാരണയാളുകൾക്കു മൂന്നും നാലും ദിവസങ്ങൾ

൧൪. തീരദേശങ്ങളിൽ മൂന്നുദിനങ്ങളോളം
പേരച്ചെടിയൊരു ചികിത്സനടത്തിയാലേ
പാദരോഗമതിനെയും ഫലമൊന്നുവന്നു-
ചേരു ധരിക്കണമിതേവനുമേതുനാളും.

൧൫. കാളംരസത്തൊടുപവാസ ചികിത്സചെയ്യും
നാളിൻ തലേട്ടിവസമുണ്ണുകിലിളഭോഷം,
ചീളുന്നതിന്നുരതിയിൽ ഘനവസ്തുതിനു-
മാളിനാജീണ്ണമൊഴിയാതെ യദിക്കമല്ലോ.

൧൬. വൻപാൻരക്ഷ കളവോരപവാസനോൻവു-
തൻപാരണയ്ക്കിഫകറന്നൊരു ചൂടിനോടെ
പൈമ്പാലുരണ്ടുതുടമോ പഴമാൻചാറു
വെമ്പാതെ നാലുതുടമോ കുടിയേണമല്ലോ.

൧൭. പൂവൻപഴങ്ങളും കശുവണ്ടികൾതൊട്ടവസ്തു-
വാവശ്യമായ് ചെറുതുപേർത്തിടണം ക്രമത്തിൽ
ഏവംവളർത്തിയുപവാസ ദിനങ്ങളോള-
മാവുമൊഴേ പതിവുപോലെ യശിച്ചിടാവൂ.

൧൮. ചൊല്ലാൻഗല്ലു പറയുന്ന ചികിത്സചെയ്യാൻ
നില്ലാതെ രണ്ടുദിനമിങ്ങുപവാസമേല്ക്കൂ,
നല്ലാവണക്കിനെയുമെണ്ണുകുടിച്ചുകൊണ്ടു
വല്ലാത്തചൂടുടയനീരു കുടിക്കവേഗം.

൧൯. വീണ്ടും കിടന്നിടുക പട്ടിണി രണ്ടുനാളിൽ
വീണ്ടും സുഖാൽവയറികുടുകയെന്നിവണ്ണം
വേണ്ടും വിധത്തിലിതുചെയ്തു സമാപ്തമാക്കു-
വേണ്ടുംവിധം പഴയതിൻപടിതന്നെയല്ലോ.

മതിയാകുമെന്നും ദീർഘോപവാസം ആവശ്യമല്ലെന്നും ഡാക്ടർ ഗല്ലു
പറയുന്നു.

15-20. ഉപവാസം തുടങ്ങുന്നതിനു തലേ ദിവസം ഉണക്ക
ഴിക്കും. ഉപവാസാരംഭത്തിൽ വയറിളക്കുന്നതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാ
ണ്. വയറിളക്കൽ വിചാരിക്കുന്ന ദിവസം രാവിലെ അമ്പനവ
ന്റെ ശരീരസ്ഥിതിയോലെ ഒന്നേകാലമുണ്ടു മുതൽ ഒന്നേമുക്കാ
ലമുണ്ടുസുഖരെ ആവണക്കെണ്ണ ഒരു ചെറിയ പാത്രത്തിലെടുത്തു മു
ട്ടുവെള്ളത്തിൽ വച്ചു ചൂടാക്കി വയ്ക്കണം. വേറൊരു പാത്രത്തിൽ ഏക
ദേശം മൂന്നുഴിവെള്ളം ചെറു ചൂടാക്കി വയ്ക്കുക. ആദ്യം ആവണക്കെ
ണ്ണയും പിറകെ മുട്ടുവെള്ളം ഏതു വേഗത്തിൽ കുടിക്കുമോ അത്രയും
വേഗത്തിലും [മടുമടയെന്ന] കുടിക്കണം. അന്നു യാതൊരു ഭക്ഷണ

- ൨൦. ചുമ്മാതെ ചെയ്യുമ്പവാസചികിത്സയേക്കാൾ സമ്മാന്യമാണിതു മലംകളയുന്നമൂലം, വൻമാലിയററിനമരുന്നകൾ തിന്നിടാഞ്ഞാൽ പിൻമാറിടാതെ യെവനം തുടരാമിതെന്നും.
- ൨൧. ദൃഷ്ടാകെമെയ് വെടിയുവാൻപവാ സമിദ്ര മുട്ടാതെ ചെയ്യുമൊരു വേലനിനയ്ക്കു യാലോ, ദൃഷ്ടാഘമാത്ര തുലയാൻ 'ഹരിവാസര'ങ്ങൾ പുഷ്ടാദരം പ്രതമതിന്നവിധിച്ചുപൂർപ്പ്.
- ൨൨. എല്ലാപ്രതങ്ങളിലുമീയുപവാസമേല്പി- ലുള്ളാമഹതപമരചെയ്തൊരു പൂർപ്പികന്മാർ ചൊല്ലാൻബുദ്ധിയത, രാമയഹാനിനൾകി- ക്കൊള്ളാനൊരുങ്ങിയൊരു വിദ്യയെടുത്തതാവാം.
- ൨൩. മാരാഗ്നീതന്നിലൊരു മുർമ്മുചുണ്ണമായ വാരാണ്ടുദുഷ്ട കളയാൻവരയോഗിമാർകൾ നേരായ് പരാബഹു സഹായത്തായ് ഗണിച്ചാർ സ്ഫാരാനഭാവമെഴുമീയുപവാസമേററം.
- ൨൪. എല്ലാച്ചികിത്സയുടെ യാദ്യവുമില്ലകാരം ചൊല്ലാൻപട്ടിണികിടക്കുകിലേറെനന്നാം. നില്ലാതെ ചെറുപവസിക്കുക 'ദുഗ്ദ്ധചാനം' തെല്ലാചരിപ്പതിനൊരുങ്ങിയിറങ്ങിടുന്നോർ.

വും കഴിക്കരുത്. ആവശ്യം പോലെ വെള്ളം കുടിക്കാം. നമ്മുടെ ഭൃന്ധിരിങ്ങാ മുതലായ പഴങ്ങളുടെ ചാറു പിഴിഞ്ഞു കുടിക്കുകയും ആ യാം. രണ്ടോ മൂന്നോ മണിക്കൂറിനകം ഭേദിയുണ്ടാകും. നാലോ അഞ്ചോ ഭേദികൊണ്ടു കുടലിലുള്ള ദൃഷ്ട് എല്ലാം പോകുന്നതിനാൽ രോഗിക്കു ആശ്വാസവും ലാഘവവും തോന്നും. ഇങ്ങിനെ രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ ചെയ്യേണം. ഉപവാസാവസാനത്തിൽ ശുഭരൂപമുള്ളതൊന്നും തിന്നരുത്. ആദ്യം രണ്ടു തുടം പശുവിൻ പാലോ പഴങ്ങളുടെ ചാറോ കുടിക്കാം. പിന്നീടു ക്രമേണ പഴങ്ങളും അങ്ങി യ്കുങ്ങളും അല്ലാലുമായി കഴിച്ചു ഉപവാസ ദിവസങ്ങളുടെ സംഖ്യ യോളം പത്മ്യമായിരിക്കണം. പിന്നീടെ പഴയ പട്ടി ആമാരും വഴുത്തു. വയറിളക്കുന്നതിനു ആവണകെണ്ണയ്ക്കു പകരംവെച്ചിട്ടു വി ക്ഷമില്ലാത്ത മറ്റുപദാർത്ഥങ്ങളുപയോഗിക്കുന്നതിനും വിരോധമില്ല.

21. ദൃഷ്ടാഘം-ദൃഷ്ട് (ദുർമേദസ്സ്) ആകുന്ന പാപം എന്നും, ദൃ ഷ്ടമായ പാപം എന്നും. ഏകാദശി മുതലായ ഉപവാസദിവസങ്ങൾ പൂർപ്പ്കാർ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു ഉപവാസത്തിന്റെ മേദോസംഹാരം കഴി അറിഞ്ഞായിരിക്കണം. (23) കാമാന്തിയെ വളർത്തുന്ന ദുർമേ

൨൫. ചെറുകാമ്പ്രത്തൊട്ടുപണിയെ യിടും മനസ്സി-
 നേകാര്യങ്ങളവധിയൊരിക്കൽ നാളത്തോറും,
 ശ്രീകാളം വ്യവസിതിയാൻ കക്ഷിയേതും
 മാഴ്കാസ്താനവധികൊടുക്കുകാവിധത്തിൽ
 ൨൬. പാരരോഗം പുണ്ടിടും മാനുഷന്മാർ
 വാരത്തോറും ചെയ്തു, ശുഭോപവാസം;
 ദുരളപ്പോകുംരോഗമെന്നല്ല, നല്ല-
 ഘാരത്തിനായ് സ്വാമമേറും ജനിക്കും.

൨൭. ചെന്നാർ ശരതാപാധിക ചിത്താമതവായ്യാൽ
 സന്താപിതരാകുന്നവർ പോലുമടിയൊതെ,
 എന്താകിലുമൊരക്കറ്റിപക്ഷം പ്രതിനേരായ്
 ഘന്താദരവോടീയുപവാസപ്രതമേപ്പിൻ.

ഒന്നിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനു ഉപയാസത്തിനു ശക്തിയുണ്ടെന്നു
 യോഗീശ്വരന്മാർ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. (24) ഏതുരോഗത്തിന്റെ
 ചികിത്സയുടെ ആരംഭത്തിലും ഉപവാസം നല്ലതാണ്. ക്ഷീര
 പാനചികിത്സ ചെയ്യുന്നവർ അങ്ങിനെ ചെയ്യേണ്ടതത്യാവശ്യമാ
 ണ്. (ക്ഷീരപാനചികിത്സയെപ്പറ്റി ആരോഗ്യം മാസിക ഒന്നാം
 പുസ്തകത്തിൽ തുടർച്ചയായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.)

25. ദിവസംതോറും [ഉറക്കസമയത്തു] മനസ്സിനു (ഘാഹ്യം
 വയവങ്ങൾക്കും) നാം വിശ്രമം കൊടുക്കണം എന്നാൽ ആ സമയ
 ത്തും നാം വയറുനിന്നു നല്ല ഭോജി കൊടുക്കുന്നുണ്ട്. അതു അത്യ
 ന്തം ദോഷകരമാകയാൽ അതിനുകൂടി വിശ്രമം കൊടുക്കണം. ഉറ
 ങ്ങൽ കിടക്കുമ്പോൾ വിശന്നിരിക്കണമെന്നുസാരം.

26. രോഗികൾ ആശ്ചയിച്ചൊരിക്കലേങ്കിലും പൂണ്ണോപവാ
 സം ആചരിക്കണം. അതിനാൽ രോഗം മാറുകയും ഭക്ഷണത്തിനു
 നല്ല രുചി തോന്നുകയും ചെയ്യും. (27) കാമാന്തി മുതലായ മാന
 സികരോഗങ്ങളുള്ളവർക്കും മുൻപറഞ്ഞപോലെ ഉപവാസം കൃത്യമാ
 യി ആചരിക്കുന്നതായാൽ പരിശുദ്ധ ഹൃദയന്മാരായിത്തീർന്നു ആന
 ങ്ങളതും അനുഭവിക്കാവുന്നതാണ്.





വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ അനുബന്ധം

ഇതുവരെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളതു കൂടാതെ പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഉപകരിക്കത്തക്ക ചില ചികിത്സാക്രമങ്ങൾ ഇവിടെ ചേർക്കുന്നതു പ്രയോജനകരമായിരിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. ക്രിസ്തുവിന്റെ 'ചതുർത്വ'സ്ഥാനങ്ങളും ജസ്റ്റിന്റെ 'ഏക'സ്ഥാനവും പ്രായോഗികമല്ലാതെ വരാവുന്നവുങ്ങളിലും ചിലപ്പോൾ അവകളോടു കൂടെയും ഇവകൾ പ്രായോഗിക്കാവുന്നതും രോഗികൾക്ക് അത്യന്താശ്വാസം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവയുമാണ്. ഈ ചികിത്സാവിധികൾ പല ചികിത്സകന്മാരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളിൽനിന്നും സംഗ്രഹിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്.

1. ആർദ്രാംബരാചരണം. ഒരു പായ് നിലത്തു വിരിച്ച അതിൽ പായുടെ ഇരട്ടി നീളമുള്ള ഒരു രോമകമ്പിളി പാതി നൂത്തു വിരിക്കുക. അതിനു മുകളിൽ അത്രയും തന്നെ നീളമുള്ള ഒരു പുടക നന്നച്ചു വെള്ളം ഇറുക്കി വീഴാത്ത മാതിരി മാത്രം പിഴിഞ്ഞു പാതി നൂത്തു തന്നെ വിരിക്കണം. ഇതിന്റെ സ്വതന്ത്രമായ അഗ്രത്തിൽ ഒരു തലയണ വെച്ചു അതിൽ തല വെച്ചുകൊണ്ടു നന്നത്ത പുടകയിന്മേൽ രോഗി മലന്നു നഗ്നനായി കിടക്കുക. കൈകൾ രണ്ടും ഇരു ഭാഗത്തും ദേഹത്തിനോടു കൂട്ടിച്ചു വെച്ചിട്ടു വേദാരാൾ രോഗിയുടെ മുഖമൊഴിച്ചുള്ള ഭാഗം മുഴുവൻ രണ്ടു വശത്തുനിന്നും പുടക വലിച്ചിട്ടു മുടുക. അനന്തരം നിവർത്തിക്കുന്ന പാതി കൊണ്ടു പുതപ്പിച്ചു പുറം. ഇതിന്റെ മീതെ കമ്പിളിയുമാറ്റുക. തലവേദന തോന്നിയാൽ നെററിക്കു തുണി നന്നച്ചിട്ടുകയോ, നല്ല ചെളി പുരട്ടുകയോ ചെയ്യണം. പാദങ്ങൾ തണുത്താൽ തിരുമ്മി ചൂടു പിടിപ്പിക്കുകയോ ചൂടുവെള്ളമൊഴിച്ചു കുപ്പികൾ വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. അര മണിക്കൂറു മുതൽ ഒരു മണിക്കൂറുവരെ ഇങ്ങനെ കിടക്കാം. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ 15 മിനിട്ടു മതിയാകും. മറ്റു ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ 2 മണിക്കൂർ എടുത്താലും അധികമായി എന്നു വരികയില്ല. ഞരമ്പുകൾക്കും ഹൃദയത്തിനും ശരീരത്തിനു പൊതുവെയും ശക്തി നഷ്ടപ്പെടുത്താൻ ആദ്യത്തെ തണുപ്പു കഴിഞ്ഞുള്ള ചൂടുവരുന്നതുവരെ കിടന്നാൽ മതി. മറ്റു തരത്തിലുള്ളവർക്ക് കൂടുതൽ നേരം കിടക്കാം. ആവരണാനന്തരം ശരീരമാസകലം വേണമെങ്കിൽ കഴുകാം. കഴുകുന്ന വെള്ളം തടവിയുണക്കുന്നതു ഏറ്റവും നന്നാണ്. തണുപ്പു അസഹ്യമായി തോന്നുന്ന പക്ഷം പുടക നന്നയ്ക്കുന്നതിനും ദേഹം കഴുകുന്നതിനും ചെറിയ ചൂടുള്ള വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാം. വസൂരി മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ ആവരണാനന്തരം ദേഹം കഴുകുകയോ തുടയ്ക്കുകയോ വേണ്ടാ.

ആർദ്രാംബരാചരണം അല്പമായും ചെയ്യാറുണ്ട്. അരമുതൽ കഴുത്തുവരെള്ള ഭാഗത്തിനാണു ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. അതി

ന പുണ്യവരണത്തിനോളം ഗുണമില്ല. പുണ്യവരണത്തിനു ശേഷി യില്ലാത്തവർക്കു ഇതു നന്നു്.

ഈ ആവരണം കൊണ്ടു രക്ഷം ശുദ്ധിയാകയും രോമക്രമപ്പുണ്യം തുറക്കുകയും വിയർപ്പു ധാരാളം വെളിയിൽ പോകയും ചെയ്യും. അന്തരമായ ദൃഷ്ടിനെ അകയിച്ചെടുക്കുന്നതിനു ചെയ്തിയേപ്പോലെ ഇതിനും ശക്തിയുണ്ടു്. ചുറ്റിയിരുന്ന നന്നത്തപ്പടകയിൽ കാണാവുന്ന ചുട്ടും ദുർഗന്ധവും ഇതു നല്ലപുണ്ണം തെളിയിക്കുന്നുണ്ടു്. പനിയുള്ള വർക്കു ഇതു നല്ല ചികിത്സയാണു്. വസൂരിപ്പനിയുടെ അരംഭത്തിൽ ഇതു ചെയ്താൽ കരുവരാതെയിരിക്കുകയോ വരുന്നപക്ഷം വേഗത്തിൽ പൊരിഞ്ഞിളകിയ്പോകയോ ചെയ്യും. കരു വന്നപഴയതു നാറുന്ന അ വസുരത്തിൽ ഈ ആവരണം അത്യന്താശ്വാസം നൽകുന്നതാണു്. ന്യൂമോണിയ, ടൈഫ് ഓയിഡ്, ഇൻഫ്ലുവൻസാ മുതലായ ജ്വരങ്ങളിലും ഇതു നന്നതന്നെ.

ഡാക്ടർ ടാൾ ഇപ്രകാരം പറയുന്നു. "ശരീരത്തിന്റെ ചുട്ടും രക്തപ്രവാഹത്തിന്റെ വേഗവും കുറയ്ക്കുന്നതിനും, അനാവശ്യമായ ദ്രവപ്രവാഹങ്ങളെ തടയുന്നതിനും അരോഗ്യകരമായ ദ്രവപ്രവാഹങ്ങളെ വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും ആർദ്രംബരാവരണം വിസ്തൃതനീയമായ വിധത്തിൽ ശക്തിയുള്ളതാണു്. അകപ്പാടെ ശരീരത്തിനു കളിച്ചാലുള്ള സുഖം ഉണ്ടാക്കുന്നതു കൂടാതെ അതു ഞരമ്പു വർഗ്ഗങ്ങൾക്കെല്ലാം അശ്വാസവും കൊടുക്കുന്നു. അദ്യത്തെ അസുഖകരമായ കളിർ തോന്നലിനെ ഉടൻ തന്നെ അനന്ദപ്രദമായ ഒരു ചെറുചുട്ടു പിൻതുടരുന്നു. രക്ഷം ചോരത്തുക, അൻറിമണി, ലവണങ്ങൾ, പൊട്ടാസ്യം അയോഡൈഡ്, കലോമെൽ, കറപ്പു്, മുതലായ അപകടകരങ്ങളായ മരുന്നുകളെ സ്ഥാനഭ്രഷ്ടങ്ങളാക്കുന്നതിനു ഇതിനു കഴിയും" ഡാക്ടർ ഗള്ളി പറയുന്നു. "ഈ സമ്പ്രദായം ദിവസം പ്രതിയോ ചിലപ്പോൾ ഒരു ദിവസം രണ്ടു തവണയോ അവർത്തിച്ചാൽ ഒരളവു രക്ഷം മുഴുവൻ തൊലിയിലുള്ള സിരകളിൽ ഉറപ്പിക്കുകയും അതുവഴി അകത്തെ തൊലിയിലും മറ്റും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന കൂടുതൽ രക്തത്തിന്റെ അളവു കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു."

2. ഉദാത്തനാർദ്രാവരണം. വെള്ളം ഒഴുകാത്തവണ്ണം ഒരു പട്ടക നന്നച്ച രോഗിയെ നഗ്നനാക്കി നീന്തി വെട്ടെന്നു അവന്റെ കഴുത്തിനു കീഴിലുള്ള ദേഹം അതിട്ടുചുറ്റുക. പിന്നീടു അതിന്റെ പുറമെ രോഗിയുടെ ശരീരമാകമാനം ശുശ്രൂഷകൻ തടവണം. സാധാരണ ഇതു 5 മിനിട്ടു നേരത്തേക്കേ ചെയ്യേണ്ടു. "ജ്വരങ്ങളുടെ അടിമ ഘട്ടത്തിലും, കടൽ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളുടെ പ്രഥമ ഭാഗങ്ങളിലും, അതിസാരം, വയറുകടി, കാളറം, മുതലായവയിലും ഇതു പ്രത്യേകം പ്രശംസാർഹമാണു്" എന്നു ടാൾ. ഇതുമാതിരി കേസുകളിൽ ഇതു ഇടവിട്ടു പലതവണ നടത്തണം. ഇരിപ്പുജോലിക്കാർക്കും, പുസ്തകം തിന്നിുകൾക്കും, അധികമായ മാനസിക ചുറ്റു

യാമ വിചാര്യ തദ്യജ്ഞാപരംഭ്രാന്തം, മോഹാലസ്യം, മാനസ്യം, ദൃശ്യ
പ്രസംഗമുതലായവയുള്ളവക്കും ഇതു വളരെ ഉപകരിക്കുന്നതാണ്.

3. ആർദ്രവസ്ത്രധാരണം. ആർദ്രവസ്ത്രധാരണത്തിന്റെ വകഭേദമാ
ണിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിനു പന്ത്രണ്ടു വകഭേദമുണ്ട്. ഒരു വചിയമുണ്ടും ഒരു
നേർത്തപ്പട്ടം വെള്ളത്തിൽ മുക്കി ദേഹത്തിൽ ധരിച്ചുകൊണ്ടു ഒരു
പായിൽ വിരിച്ച കമ്പിളിമേൽ കിടന്നിട്ടു കമ്പിളി പിടിച്ചു പു
ററിക്കൊണ്ടു കിടക്കുക രാത്രിയിൽ ആഹാരം കഴിഞ്ഞശേഷം ഇങ്ങ
നെ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടും തരക്കേടില്ല.

3. നെഞ്ചുതട്ടുകെട്ട്. നാലഞ്ചണി നന്നച്ച തുണി നെഞ്ചത്തു
വെച്ചു അപ്പുറമിടത്തോളം മുറുകിക്കെട്ടുക. പുറമെ ഒരു കമ്പിളിത്തു
ണ്ടും വെച്ചു കൊടുക്കുക. ഇങ്ങിനെ ഏതാനേരും വേണമെങ്കിലും വെച്ചു
കെട്ടിക്കൊണ്ടു കിടക്കണം. തുണിയുടെ ഇരുപുറംമാറിയാൽ വീണ്ടും നന്ന
ച്ചിടുക.

കെട്ടിക്കൊണ്ടു കിടന്നുറങ്ങുകയുമാകാം. പുറത്തും ഇങ്ങിനെ കെ
ട്ടുന്നതിനു വിരോധമില്ല. നെഞ്ചുവേദന നെഞ്ചുതടക്കം ക്ഷയത്തി
ന്റെ അടയാളം ശ്വാസകോശത്തിന്റെ അറ്റം പഴുപ്പ് വായുമുട്ടൽ മു
തലായവയ്ക്കു ഇതു നന്നതന്നെ.

5. വയററത്തുകെട്ട്. മേല്പറഞ്ഞ ക്രിയ വയററത്തു ചെയ്യുന്ന
തുതന്നെയാണ് ഇതു. ഗ്രഹണി, പിത്താശയ രോഗങ്ങൾ, മലബന്ധം,
കാല്യ മുതലായ അവയവങ്ങളുടെ സ്തംഭനം, മുത്രാശയം ആമാശയം
മുതലായവയുടെ കേടുകൾ, അന്തഃപ രോഗങ്ങൾ മുതലായവയിൽ
ഇതു അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

6. ധാരാസ്നാനം. ധാര മുറിയാതെ വെള്ളം ഒഴുക്കുന്നതിനാ
ണു ഈ പേരു പറയുന്നത്. കഴലുവഴി വെള്ളം ഏതു വിധത്തിലും
ദേഹത്തിൽ വീഴ്ത്തണം. ഇപ്പോൾ ഭ്രാന്തിനും മറ്റും നടത്തുന്ന വി
ധത്തിലും ധാരാസ്നാനം നടത്തണം. കൂടുതൽ സൗകര്യം കഴൽ വഴി
ക്കാണ്. ഇതിനു ചൂടുവെള്ളം ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ നല്ലതാണ്. ക
ടൽ വീഴ്ത്ത്, കുരു, നീരു, സന്ധിസ്തംഭനം, ചിലസംബങ്ങളിൽ മാത്ര
മുള്ള വാതം, ഒഴിയാത്ത മലബന്ധം, ക്ഷയത്തിന്റെ അടിമഘട്ടം, മു
തലായ പല രോഗങ്ങൾക്കും ഇതു പറ്റിയ ചികിത്സയാകുന്നു. ഞര
മ്പിനു ശക്തികുറഞ്ഞവരും തലയ്ക്കു ഓളമുള്ളവരും വളരെ സൂക്ഷിച്ചു
വേണം ധാരാസ്നാനം ചെയ്യാൻ. കഴുത്തിൽ പിന്നിലേക്കു പ്രവാഹ
ത്തെ നയിച്ചു നട്ടെല്ലു വഴി കീഴ് വോട്ടും ഇരു തോളുകളിലേക്കും ന
ടുവിനും അയയ്ക്കുക. ഒഴിയാത്ത നീക്കുകളിൽ ധാര അവിടങ്ങളി
ലേക്കു നയിക്കുക. വയറിലുള്ള മാനുപേശികളിലേക്കു ധാരയെ
നയിച്ചാൽ മലബന്ധം നശിക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ തലയ്ക്കും നട്ടെ
ല്ലിന്റെ ഭാഗങ്ങളിലും നെഞ്ചത്തും വളരെ ശക്തിയുള്ള പ്രവാഹം
ഒരിക്കലും എല്പിക്കരുത്.

കുഴപ്പമില്ലാത്തതും കയറുന്നതായും ധാരാസ്ഥാനം നടത്താം. അ
രോരോഗത്തിലും മലബന്ധത്തിലും ഗുദത്തിൽ ഇങ്ങിനെയുള്ള ധാ
രാസ്ഥാനം ഏകകണമു നന്നായിരിക്കും. യോനി സംബന്ധമായ സുഖ
കേടുകൾക്കും ഇതു നല്ലതാണ്. വളരെ നോവുള്ള നീരുകളിലും മാം
സപേശികൾ സുഖിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലും വീക്കം ഉള്ള സന്ധികളി
ലും ഞരമ്പു സംബന്ധമായ ഈച്ചയുള്ളിടങ്ങളിലും മുട്ടവെള്ളലാർ
ഫലപ്രദമായി കാണപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. (ഡാക്ടർ ട്രാൾ)

7. മദ്ധ്യസ്ഥാനം. ഇതു കൂണിയുടെ ഉദരസ്ഥാനം തന്നെ. പ
ക്ഷെ ഇതിൽ തിരുമുഖേണ്ട എന്ന വ്യത്യാസം. ഇതിനു വെള്ളം ചെ
റുമുട്ടോടെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും വിരോധമില്ല. വൊക്കിൾ വ
രെ വരാൻ തക്കവണ്ണം ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളമൊഴിച്ചു കാലുകൾ
വെളിക്കിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുക. ഇരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഒരു തണുപ്പു തോ
ന്നും. രണ്ടാമത്തെ തണുപ്പു തോന്നലിനു മുൻപേ ഏഴുനേല്ക്കണം. സാ
ധാരണ 20 മുതൽ 30 വരെ മിനിട്ടു മതി. വലിയ കുളിരുള്ള പനി
ക്കു ചെറുമുട്ടുള്ള വെള്ളത്തിൽ മദ്ധ്യസ്ഥാനം ഏടാം. "വയർ, കിട
ൽ, മുഖാശയം, പിത്താശയം, മുതലായവയ്ക്കു നീരു വന്നാൽ ഇതു തുട
രെ ഏടുത്താൽ മതി" - ട്രാൾ. വേണമെങ്കിൽ സ്നാനത്തിനിരിക്കുമ്പോ
ൾ പുരയ്ക്കും.

8. ആഴ്ചില്ലാക്കളി. നാലോ ആറോ ഇഞ്ചു ആഴത്തിൽ ഒരു പാ
ത്രത്തിൽ വെള്ളമൊഴിച്ചു രോഗി അതിലിറങ്ങി നിവന്നിരുന്നുകൊ
ണ്ടു വയറും അതിനു കീഴ് ഭാഗവും കൈകൊണ്ടു തലോടണം. അതേ
സമയം വേറെരാൾ പാത്രത്തിൽ നിന്നു വെള്ളം കോരി തലയിൽ
തളിച്ചൊഴിക്കുകയും പുറവും നെഞ്ചും തലോടുകയും വേണം. വലിയ
തണുപ്പില്ലാത്തപ്പോഴാണെങ്കിൽ അവസാനമായി തലയിൽ ഒരു കൂ
ടം തണുത്ത വെള്ളം ധാരചെയ്യാൽ കൊള്ളാം. 15 മിനിട്ടു മുതൽ 30
മിനിട്ടു വരെ ഇതു ചെയ്യണം. പാത്രത്തിലെ വെള്ളത്തിനു മുട്ടവന്നാ
ൽ അതു മാറേണ്ടതാണ്. ആർദ്രവരണത്തിനു പിൻപു് ഇതു ചെയ്യു
ന്നതു സുഖകരമായിരിക്കും. വെയിലേറ്റുണ്ടായ രുദിച്ചു, തലയിൽ
ചോര കയറാം, അപസ്സാരം, ലഹരി, മാന്ദ്യം മുതലായവയിൽ ഇതു
ഫലപ്രദമാണ്. ഇതു അധികനേരം ഒരുമിച്ചെടുക്കുന്നതിൽ നന്ന
കൊച്ചുനേരം വീതം പല തവണ ഏടുക്കുന്നതാണത്രെ. മേൽപ്പറഞ്ഞ
സ്നാനത്തിനു പാത്രത്തിൽ വെള്ളം 12 ഇഞ്ചു വൊക്കത്തിൽ ഉണ്ടായി
രുന്നാൽ പാതിക്കളി, യായി. ഇതു മുതൽ തടസ്സം, അസ്ഥിസ്രാവം, രക്തം
പോക്കു മുതലായവയ്ക്കു സിദ്ധവിദ്യയാണെന്നു കണ്ടിരിക്കുന്നു.

9. മുങ്ങിക്കളി. ഇതു നാം സാധാരണ ചെയ്യാറുള്ള കുളിപോ
ലെയാണ്. ദേഹമാസകലം നീരോ പനിയോ ബാധിച്ചവരെ കഴ
ത്തോളം വെള്ളത്തിൽ നല്ലതണുപ്പു തോന്നുംവരെ നിർത്തുന്നതു നന്നാ
ണത്രെ. 10 മിനിട്ടിൽ കൂടുതൽ ഒരിക്കലും നിർത്തുകയുമരുതു്. സാ
ധാരണ ആരോഗ്യ സെക്കൻറു നേരമെ വേണ്ടു.

10. പാദസ്നാനം. പച്ചവെള്ളത്തിൽ പാദങ്ങൾ മുക്കി വയ്ക്കുന്നതു തന്നെ പാദസ്നാനം. 10-15-മിനിറ്റുനേരം ഇതു ചെയ്യണം. പാദം മുങ്ങത്തക്കവണ്ണം വെള്ളമൊഴുകുന്ന തോടുകൂടിൽ കൂടി നടക്കുന്നതു ഇതിലേറെ നന്നം. കാൽ തണുക്കുന്ന സുഖക്കേടുള്ളവർ വെള്ളത്തിൽ മുക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന പാദങ്ങൾ എപ്പോഴും ഇളക്കിക്കൊണ്ടോ കൈകൊണ്ടു തിരുമ്മിക്കൊണ്ടോ ഇരിക്കണം. പാദസ്നാനം കൊടിത്തകത്തു്, തലവേദന, അശ്വാസമില്ലായ്മ, നിദ്രയില്ലായ്മ ഇവയ്ക്കു കൈകളെ മരുന്നാണെന്നു മാത്രമല്ല സ്ത്രീകൾക്കുള്ള കുറവുകൾക്കും തടവുങ്ങൾക്കും എല്ലാം മാനിയെ കൊടുക്കുന്നതുമാകുന്നു. അസാധാരണമായി ഈ ഉപ്പൊഴുത്തീയ ഞരമ്പുകളെ അശ്വാസിപ്പിക്കുന്നതിനും പെട്ടെന്നുണ്ടായ തലവേദന ദേഹനം ചെയ്യുന്നതിനും ചൂടുവെള്ളം കൊണ്ടുള്ള പാദസ്നാനത്തിനു ശക്തിയുണ്ടെന്നു ഡാക്ടർ ട്രാൾ പറയുന്നു. പാദം തണുക്കുക എന്ന രോഗമുള്ളവർ ഇതു ആർദ്രാവരണത്തിനു മുൻപു ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

11. ശിരസ്സാനം. ഇതു മൂന്നു തരമുണ്ട്. 1 നനച്ചതുണി തലയ്ക്കു ചുറ്റുക. (2) തലയ്ക്കു വെള്ളം ധാരയാഴൊഴുക്കുക. (3) ഒരു പാത്രത്തിൽ പച്ച വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയിരിക്കത്തക്കവണ്ണം തല പച്ചുകൊണ്ടു വെളിയിൽ കിടക്കുക. ഏതാണെങ്കിലും തല തണുക്കും വരെ ചെയ്യണം. അദ്വയം പറഞ്ഞ രണ്ടു വിദ്യയും കോട്ടു, അപസ്നാനം, വാതം കൊണ്ടു തലയ്ക്കുള്ള കേടു്, മോഹാലസ്യം. മൂക്കിൽ കൂടി രക്തം പോകുക തലച്ചോറിൽ വീക്കം മുതലായവയ്ക്കു നന്നാണ്. മൂന്നാമതു പറഞ്ഞതാണ് ശ്രവണ ഞരമ്പുകൾക്കു കേടുതട്ടിയുണ്ടായ ബാധിയ്ക്കും, കാഴ്ചക്കുറവ്, ചെങ്കണ്ണു, മുടിയിൽ, പീട്ട, നാസാമലം മുതലായവയ്ക്കു നല്ലതു്.

12. വർഷസ്നാനം. വൃക്ഷങ്ങളെത്തന്നെ മില്ലാത്തതിടംനോക്കി നല്ല മഴയത്തിറങ്ങി നിന്നാൽ വർഷസ്നാനമായി. അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളം തളിച്ചു വീഴും മാതിരി തീർത്ത കഴലിന്റെ കീഴിൽ ചെന്നു നിന്നാലും മതി. തലയ്ക്കു നേരിട്ടു വെടിം ഏൽക്കുന്നതു എല്ലാവർക്കും നന്നല്ല. സ്വപ്നം കനിഞ്ഞുനിന്നു കഴുത്തിലേക്കുക്കിയാൽ യേപ്പെടേണ്ടോ. മരന്ദ്രത്തിനും ലഹരിക്കും ഇതു ഏറ്റവും നന്നാണ്. ഞരമ്പുശക്തി കുറഞ്ഞവർ, ദുർബലന്മാർ, തലവേദനക്കാർ, ഹൃദയം തുടങ്ങിയവർ, അതികഠിനമായ മലബന്ധമുള്ളവർ മുതലായവർക്കു ഇതു യോജിച്ചതല്ല. കട്ടികുറഞ്ഞ മുണ്ടുംമറ്റും ധരിച്ചു നടന്നുകൊണ്ടു മഴ നനയുന്നതു ഏറ്റവും വിശേഷമാണെന്നു ഡാക്ടർ ട്രാൾ പറയുന്നു.

13. ശുഷ്കാവരണസ്നാനം അല്ലെങ്കിൽ സ്പേദനസ്നാനം. നനഞ്ഞ പുടകമാത്രം ചേർക്കാതെ ആർദ്രംബരാവരണത്തിലെമ്പോഴെ പൊതിയുകയാണ് ശുഷ്കാവരണം. വളരെ ബലക്ഷയമുള്ളവരുടെയും ഞരമ്പിനു ബലമില്ലാത്തവരുടെയും നെഞ്ചത്തുമാത്രം കമ്പിളി അധികം മുറുകിച്ചുറ്റാരുതു്. നെറ്റിക്കു ഒരുനനച്ചുറ്റുപാൽ

എല്ലാത്തവണ്ണയും ഇങ്ങേതോണ്. മുറിയുടെ വാതലും ജനലും എല്ലാം തുറന്നിട്ടു ശുദ്ധവായുവിനു സഞ്ചരിക്കാൻ വഴിനൽകണം. വിയർന്ന തവരെ രോഗിയെ ഇങ്ങനെ ഇട്ടേക്കണം. ചിലപ്പോൾ രണ്ടു മണി കൂറോളം സമയം കഴിഞ്ഞേ രോഗി വിയർക്കൂ. 4-5 മണിക്കൂർവരെ അധികം വിയർക്കാതെ കിടക്കുന്നവരുമുണ്ട്. കാലും കയ്യുമെല്ലാം ഇളക്കുകയും അകത്തേക്കു വായു ധാരാളം ശ്വസിക്കുകയും ചെയ്താൽ വിയർന്നതിനെളപ്പമുണ്ട്. ഓരോ മണിക്കൂറിലും ഓരോ ടംബ് ഉൾച്ചുട്ടവെള്ളം കുടിക്കുകയും വേണം. വിയർത്തു തീർന്നാൽ പിന്നെ കെട്ടഴിച്ചു മുങ്ങിക്കളി, ധാരക്കളി, ആഴമില്ലാക്കളി, നനഞ്ഞ പുതപ്പ് ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നെടുക്കണം. സ്വേദനസ്നാനം ഏറ്റവും കഠിനമായ ചികിത്സയാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു അതു ചെയ്യുന്നതു സൂക്ഷിച്ചു വേണം. രോഗിക്കു നെഞ്ചുതുടിപ്പോ തലനോവോ തലകറക്കമോ മറ്റു വല്ല അസുഖമോ വന്നാൽ ഉടൻ അവരണം അഴിച്ചു കളഞ്ഞു ഏതെങ്കിലും ശീതീകരണസ്നാനം ചെയ്യണം. വാതരോഗത്തിലും മേട: പ്രവൃത്തിയിലും ഇതു പ്രത്യേകം ഫലപ്രദമാണ്. ഇടവിട്ടിടവിട്ടു തണുപ്പുതോന്നുന്ന രോഗികൾക്കു തദ്വസരങ്ങളിൽ ഇതു പ്രയോജകീ ഭവിക്കും.

14. സ്വേദനസ്നാനം. രോഗിയെ ഒരു പാത്രത്തിൽ എഴുന്നേല്പിച്ചു നിർത്തി കഴുത്തു നെഞ്ചു തോൾ ഇവയിൽ വെള്ളമൊഴിക്കുക. ഇതു മറ്റു തരം സ്നാനങ്ങൾക്കു തുല്യം ദേഹം തണുപ്പിക്കുന്നതിനു കൊള്ളാം. ചൊങ്ങൻപനി, മസൂരി മുതലായ പനികളിൽ ഇതു വളരെ ഫലം ചെയ്യും. രോഗിയുടെ ദേഹം തണുത്തിരിക്കയാണെങ്കിൽ ചെറിയ ചൂടോടെ വെള്ളമൊഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

15. കൈലേസു സ്നാനം. ഒരു കൈലേസു വെള്ളത്തിൽ മുക്കി ദേഹം മുഴുവൻ നല്ലവണ്ണം തുടയ്ക്കുന്നതാണ് കൈലേസു സ്നാനം. മറ്റു സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സമയമോ സൗകര്യമോ ഇല്ലാത്തപ്പോഴും ഒരു പാത്രത്തിൽ ഒന്നരണ്ടിടങ്ങഴി വെള്ളവും ഒരു തുണിക്കുപ്പണവും എവിടെയും കിട്ടാവുന്നതാകുകൊണ്ട് ഈ സ്നാനം സ്ഥലകാല ഭേദമെന്തിനെ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അതു തന്നെയാണ് ഇതിനുള്ള മെച്ചവും.

16. ബിന്ദുസ്നാനം. ഒരു വലിയ കൺകുടമെടുത്തു അതിന്റെ മുമ്പട്ടിലായി ഒരു ചെറിയ ദ്വാരം ഉണ്ടാക്കി അതു ഒരു തുണിക്കുപ്പണവും കുറഞ്ഞൊന്നടയ്ക്കുക. ഒരു ധാരക്കിടാരത്തിന്റെ ദ്വാരത്തിൽ സ്വല്പം തുണി വച്ചാലും മതി. ഈ പത്രം പത്തു പതിനെട്ടടി വൊക്കത്തിൽ കെട്ടിത്തൂക്കിയിട്ടു അതു നിറയെ നന്നായി തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കുക. ഇതിന്റെ നേരെ അടിയിൽ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ സ്തംഭനമോ മരവിപ്പോ ഉള്ള ഭാഗം വരുന്നപോലെ ഇരുത്തുക. മുക്കളിൽനിന്നു വെള്ളം ഇററിറായി അവിടെ വീഴട്ടെ. ഓരോ തുള്ളി വീഴുമ്പോഴും അതു കൂട്ടി അ ഭാഗം തിരുമ്മുക. ഇങ്ങിനെ അര മ

ണിക്കൂർവരെ ചെയ്യാം. തദനന്തരം ഒരു മുട്ടുവായ ബ്രഷ് കൊണ്ട് ആ ഭാഗം നിശ്ചയമായും നല്ലപോലെ തിരുമ്മണം. മമ്മസ്സാനങ്ങളിലെങ്ങും ഇതു ചെയ്യുകൂടാ എന്നു പ്രത്യേകമായി ഓർമ്മിക്കുകയും വേണം.

17. നീന്തിക്കളി. മലനും, കമിഴ്ന്നും, ചരിഞ്ഞും, വെള്ളത്തിനടിയിൽ മുങ്ങിയും പല തരത്തിൽ നീന്താവുന്നതാണ്. ഇതു ആരോഗ്യത്തിനു മാത്രമല്ല ചിലപ്പോൾ ആയുസ്സും രക്ഷണത്തിനും കൂടി ഉപകരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് എല്ലാവരും അഭ്യസിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതു ദേഹത്തിനു വ്യായാമവും ഞരമ്പുകൾക്കു ഉണർച്ചയും ഒരേ സമയം തന്നെ കൊടുക്കുന്നു. “ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ബലക്കർവിനും, നെഞ്ചിന്റെ വിന്യാസകർവിനും, ഉദര മാംസപേശികൾ വേണ്ടപോലെ പ്രവർത്തിക്കായ്ക്കുവാൻ ഉദിതമായ മലബന്ധം ഗ്രഹണി മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കും നീന്തൽ സാധിച്ചുമായ ഒരു വ്യായാമമാകുന്നു” എന്നു ഡാക്ടർ ടാൾ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

18. നയനശ്രവണ സ്നാനങ്ങൾ. കണ്ണിലും ചെലിയിലും പീച്ചാങ്കുഴലിൽ നിന്നു വെള്ളം തെറിപ്പിക്കുന്നതു തന്നെയാണ് ഉത്തമസ്നാനം. പക്ഷെ വളരെ ശക്തിയോടുകൂടി തെറിപ്പിക്കരുതെന്നു സദാ ഓർക്കണം. അധികനേരം തെറിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ദോഷമില്ല. കായ്ക്കുറവ് വീക്കം മുതലായ നയനരോഗങ്ങൾക്കും, ചലംപോക്കു ചെയ്യാനും നോവു മുതലായ ശ്രവണ രോഗങ്ങൾക്കും ഇതു നല്ലതാണ്.

19. മുക്കു കഴുകൽ. പച്ചവെള്ളം മുക്കിൽകൂടി വെച്ചുകേറ്റി വായിൽ കൂടി കളയുക. ജലദോഷം, മുക്തം, മുതലായവയ്ക്കു ഇതു ഏറ്റവും ഫലപ്രദമാണ്. മുക്കിൽ നിന്നും രക്തം പോകുന്നുവെങ്കിൽ വെള്ളം ഏറ്റവും അണുതീർക്കണം. അദ്ദേഹം വെറും അണുതീർപ്പുള്ളം ഉപയോഗിച്ച ശേഷം മഞ്ഞു കട്ടയിട്ട വെള്ളവും ഉപയോഗിക്കാം.

20. വായ് കഴുകൽ. വായിൽ പച്ചവെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകിയാൽ പൂപ്പ്, ഊനിൽനിന്നു രക്തംപോക്കു, വായ്പ്പുണ്ണ്, മുതലായ രോഗങ്ങൾ പോകും. പച്ചവെള്ളം കവിൾക്കൊണ്ടു തുപ്പിക്കളയുന്നതു വായ്നാരത്തിനു കൈകളെ പ്രതിവിധിയാണ്.

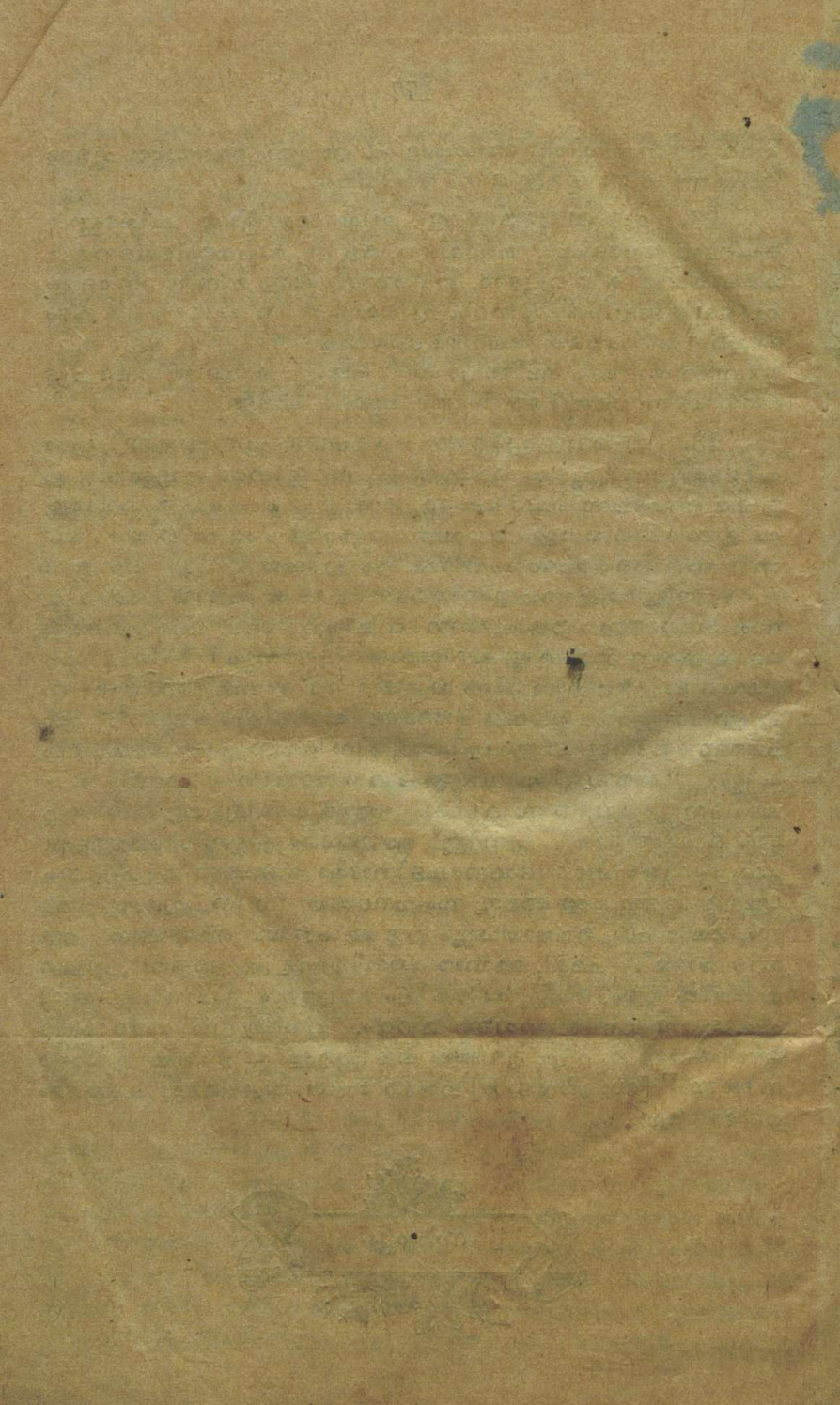
22. കൈകഴുകൽ. വളരെ പഴക്കമുള്ള പ്രണങ്ങൾ നീരു മുതലായവയ്ക്കു സുഖക്കേടുള്ള ഭാഗം കുളിർവെള്ളത്തിൽ മുക്കിവെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു ഫലപ്രദമായി കാണുന്നു. തണുത്തവെള്ളം ഉപയോഗിച്ചതിൽ വേദന മാറാത്തപക്ഷം ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിക്കണം. കൈതണുത്തതിരിക്കുന്നതിനു തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കൂട്ടുകൂടെ മുക്കിവെച്ചുകൊണ്ടു തമ്മിൽ തിരുമ്മുന്നതു നന്നായിരിക്കും. കൈയിലെ വാക്കുരുവും മറുകും മറ്റും വളരെ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ ധാരാളം സമയം മുക്കിവെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് മാറ്റുന്നതായി കാണുന്നു. വിരൽ

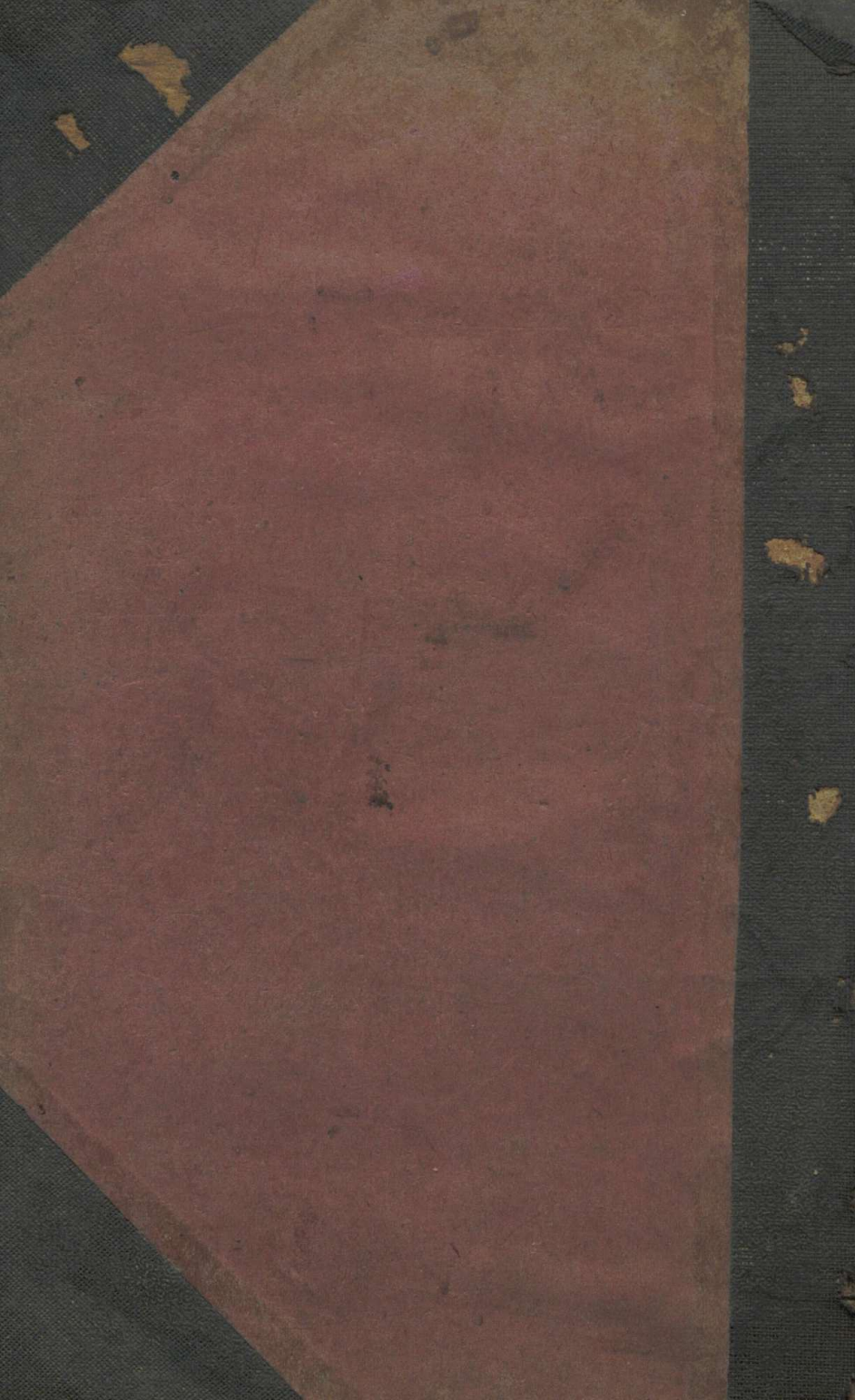
പുറം മുതലായ വിരൽ രോഗങ്ങളിൽ അസുഖം തോന്നാത്ത ചുട്ടുള്ള
വെള്ളത്തിൽ രോഗമുള്ള ഭാഗം മുക്കിവയ്ക്കുക.

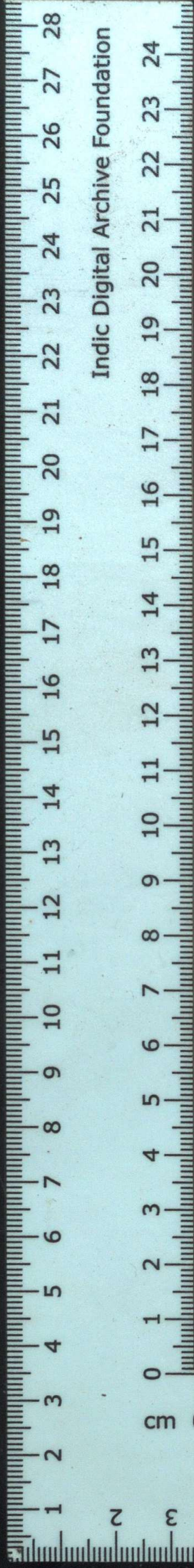
23. ചുട്ടവെള്ളത്തിൽകൂടി, ചില രോഗികൾ ചിലപ്പോൾ
പെട്ടെന്നു ജലദോഷം, തലവേദന, കൂളിര, പലതരം വേദനകൾ
മുതലായവയ്ക്കു കീഴ്പ്പെടുന്നു. ഇവയെല്ലാം പത്തു മിനിട്ടു നേരത്തെ
ചുട്ടവെള്ളക്കൂട്ടികൊണ്ടു മരും. ചുട്ടവെള്ളത്തിനു പിറകെ ഒരു കടം
പച്ചവെള്ളം പതുക്കെ തലവഴി ധാരയായി ഒഴിച്ചാൽ കൂളി കഴി
യുമ്പോൾ യാതൊരു ക്ഷീണവും കാണുകയില്ല. വെള്ളത്തിന്റെ ചുട്ട
രോഗിക്കു സുഖമായി രോന്നത്തക്കവണ്ണമെ പാടുള്ളു.

23. ചുട്ടവെള്ളപ്രയോഗം. ഒരു കഷണം പ്ലാനക്തുണി മൂന്നാ
യിമടക്കി നല്ല ചുട്ടുള്ള വെള്ളത്തിൽ സ്വല്പനേരം ഇട്ടേക്കുക. ഇ
തു ഒരു കൈലേസിന്റെ കോണിൽ വച്ചിട്ടു അതിൽ പൊരിഞ്ഞു
പ്ലാനക്തുണിയെ വെള്ളം മുഴുവൻ പോകുന്നതുവരെ പിഴിയുക. പി
ന്നീടു അതു കൈലേസിൽനിന്നും ഏഴത്തു തവശു ചുട്ടു ഭാഗത്തുവ
ച്ചു കട്ടിയുള്ള പ്ലാനക്തുണിയുടെ രണ്ടു മടക്കു അതിനു മേൽ വയ്ക്കു
ണം. വയറാത്താങ്ങുകിൽ രോഗി അതിന്റെ മേൽ പുതച്ചുകൊള്ള
ട്ടെ. ഇങ്ങനെ 5 മിനിട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ പുത്തനായി പിഴിഞ്ഞെടു
ത്ത ഒരു പ്ലാനക്തുണി വെള്ളം. പ്ലാനക്തുണി മൂന്നു നാ
ലു പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ മാറോണ്ടി വരിക മുതൽമാണ്. നൂ
ലാരണ വേദനയ്ക്കു പത്തുപതിനഞ്ചു മിനിറ്റിനുള്ളിൽ ആശ്വാസം
കിട്ടും. “അരമ്പു സംബന്ധമായും ദഹനക്കോലിനാലും ഉണ്ടാകുന്ന ത
ലവേദനയ്ക്കും വേദനാസമീതമായ ആന്തപത്തിലും ഇതു വളരെ ഗു
ണം ചെയ്യുന്നതായി എനിയ്ക്കു അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. വായുമുട്ടൽ,
പല്ലു പഠിയുമ്പോഴോ ദഹനക്കേടിനാലോ ഉണ്ടാകുന്ന തളർച്ച, തല
യ്ക്കോ മുഖത്തോ ഉള്ള അരമ്പു സംബന്ധമായ വേദന, ദുരൂതട
യ്ക്കും, മലബന്ധം, മുതലായവയ്ക്കും ഇതു ആശ്വാസം കൊടുക്കുന്ന ഒരു
വിദ്യയാണ്. ഛർദ്ദി, ആഹാര പാനീയങ്ങളിൽ അരുചി, മുതലാ
യവയിൽ ഇതും, തലയ്ക്കു പിറകിലും വെള്ളയ്ക്കും പച്ചവെള്ളം ഒഴി
പ്പും, കൂടിച്ചേന്നാൽ അവയെ മാറ്റും. ഇവയ്ക്കെല്ലാം വയറിന്റെ
മൂന്നിൽ രണ്ടു ഭാഗവും മുട്ടത്തക്കു വെച്ചിട്ടുള്ള പ്ലാനക്തുണി ഉപയോ
ഗിക്കണം” [ഡാക്ടർ ടോൾ] ഇതിനു ശേഷം വ്യായമമല്ല വിശ്രമമാ
ണ വേണ്ടതു്.

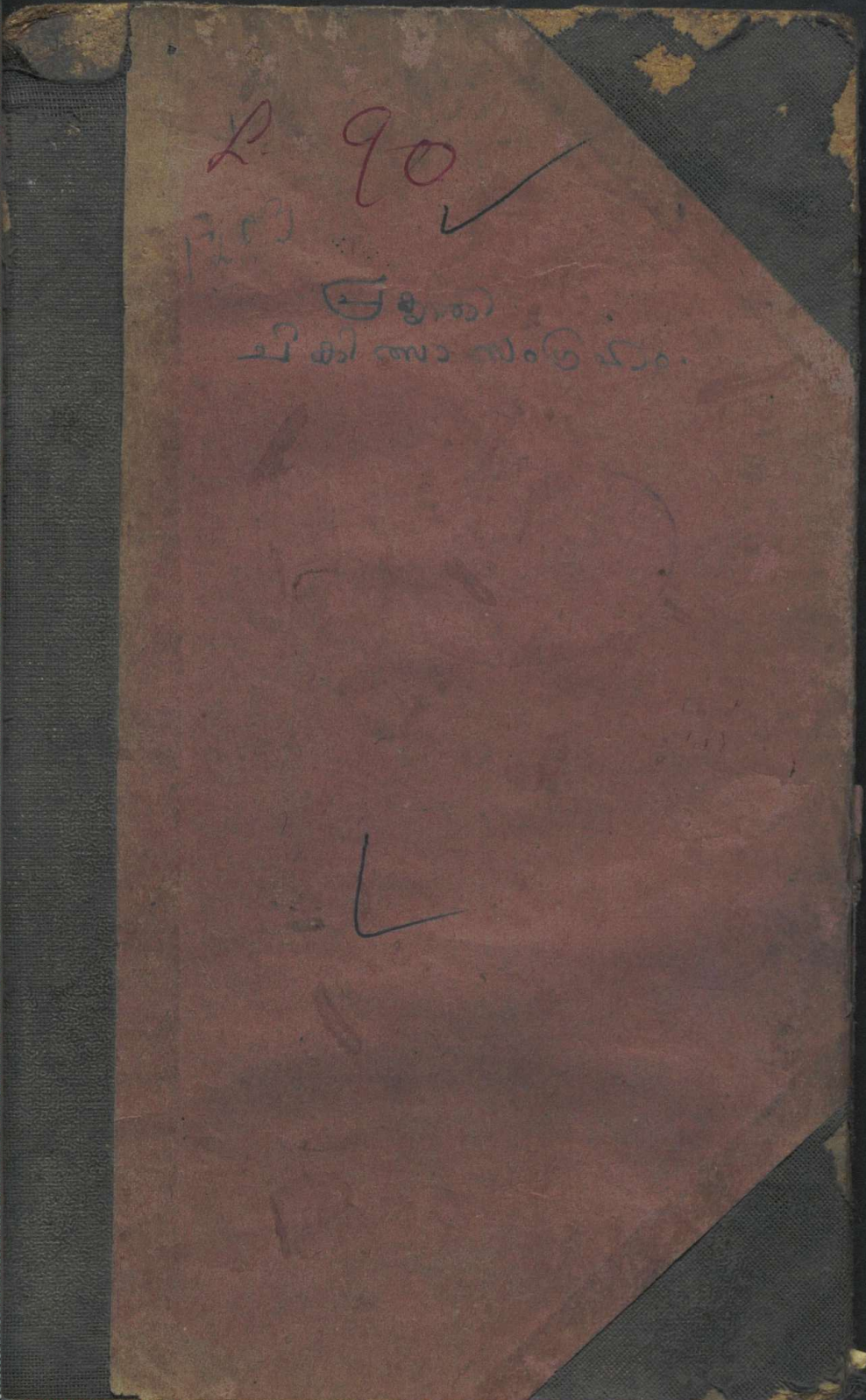








Indic Digital Archive Foundation



Handwritten text in blue ink on the book cover, including the name 'சீனிவாசலிங்கம்' and a red checkmark.



gpura.org

