ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി

ഡോ. കെ. ജ്യോതിലാൽ

വായു, ജലം, ഭൂമി, കാലം എന്നിവയെ ദുഷിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പ്രവൃത്തികൾ അധർമത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയാണെന്ന് ചരകാചാര്യൻ പറയുന്നു. സുഖം പരമാവധി അനുഭവിച്ചുകൊണ്ട് എങ്ങനെ ആരോഗ്യകരമായി ജീവിക്കാം എന്നാണ് ഈ പുസ്തകം നമ്മളെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്. അതിനായി രാത്രി, പകൽ, കാലാവസ്ഥാഭേദങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കനുസരണമായുള്ള ഒരു ജീവിതശൈലി നാം സ്വയം രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. അതിന് സഹായകമായ വിവരങ്ങളുൾപ്പെടുന്ന പുസ്തകമാണിത്. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ജനകീയാരോഗ്യം തകർക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത് ഇത്തരമൊരു ഗ്രന്ഥം ഒഴിവാക്കാനാവാത്തതാണ്.

സിൽ : 4721 വില : ₹ 130
ISBN 978-81-200-4721-1

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം
സാംസ്കാരികവകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി ഡോ. കെ. ജ്യോതിലാൽ

280

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി

ഡോ. കെ. ജ്യോതിലാൽ

2075

LIBRARY
College Of Avian Sciences & Management

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 2075 Call No.........................

This book should be returned on or before the date last given below.

ഡോ. കെ. ജ്യോതിലാൽ, M.D (Ayu.)

കൊല്ലം പെരിനാട് (ചിറ്റയം) സേവാസദനത്തിൽ കെ. കുഞ്ഞുരാമൻ വൈദ്യരുടെ ദ്വിതീയ പുത്രൻ. ഡോ. കെ. ജ്യോതിലാൽ തിരുവനന്തപുരം ഗവ. ആയുർവേദ കോളെജിൽനിന്നും 1977-ൽ ബി.എ.എം. ബിരുദം നേടി. അമ്യുവർഷം ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ കോർപ്പറേഷനിൽ (ഔഷധി) അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഡക്ഷൻ മാനേജരായി ജോലി നോക്കി. തിരുവനന്തപുരം ഗവ. ആയുർവേദ കോളെജിൽ 1983-ൽ ട്യൂട്ടർ തസ്തികയിൽ നിയമിതനായി. 1995-ൽ സ്വസ്ഥവൃത്തം എന്ന വിഷയത്തിൽ കേരള സർവകലാശാലയിൽനിന്നും ബിരുദാനന്തരബിരുദം MD (Ay) നേടി. ഈ വിഷയത്തിൽ എം.ഡി. ബിരുദം നേടുന്ന ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ കോളെജ് അധ്യാപകനാണ് ഡോ. കെ. ജ്യോതിലാൽ. തുടർന്ന് സ്വസ്ഥവൃത്തം ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ റീഡറും പ്രൊഫസറും ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് മേധാവിയുമായി. 75-ൽപരം തീസിസുകൾ ഗൈഡ് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. 2008 ഏപ്രിൽ 30-ന് സർവീസിൽനിന്ന് വിരമിച്ചു. തൃപ്പൂണിത്തുറ, കണ്ണൂർ ഗവ. ആയുർവേദകോളെജുകളിലും അധ്യാപകനായി ജോലി നോക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ഡോ. ജ്യോതിലാൽ രചിച്ച *'ഇമ്മ്യൂണൈസേഷൻ ആധുനികവും ആയുർവേദവും'* എന്ന പുസ്തകത്തിന് കേരളശാസ്ത്രസാങ്കേതിക പരിസ്ഥിതി കമ്മിറ്റിയുടെ അവഗാഹപഠനത്തിനുള്ള സയൻസ് ലിറ്ററേച്ചർ അവാർഡ് 2011-ൽ ലഭിച്ചു. 2011-ൽ കേരള സർക്കാരിന്റെ ധന്വന്തരി അവാർഡിനും അർഹനായി. അസോസിയേഷൻ ഓഫ് സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്സ് ഇൻ പ്രിവന്റീവ് മെഡിസിൻ ഇൻ ആയുർവേദയുടെ പേട്രേൺ ആണ്. ആനുകാലിക പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിൽ നിരവധി ലേഖനങ്ങൾ ഡോ. ജ്യോതിലാലിന്റേതായി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കേരളത്തിലെ പ്രഥമ ആയുർവേദ വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടറായിരുന്ന ഡോ. പി.കെ. മോഹൻലാൽ ജ്യേഷ്ഠസഹോദരനാണ്. സഹധർമ്മിണി ഡോ. ഡി. ശ്രീകുമാരി MSc (Ng) Ph.D. ആലപ്പുഴ ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളെജിലെ കോളെജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗ് പ്രിൻസിപ്പാളായി വിരമിച്ചു. മക്കൾ ഡോ. എസ്. ഉഷാരലാൽ, ഡോ. ജെ. കിഷോർലാൽ. മരുമകൻ ബിമൽ. മരുമകൾ ഡോ. ദിനു.

ജനറൽ എഡിറ്റർ	:	പ്രൊഫ. വി. കാർത്തികേയൻ നായർ
എഡിറ്റർ	:	എൻ.എസ്. അരുൺകുമാർ
പ്രൂഫ്	:	എം.ജെ. ഷെർളി
കവർ ഡിസൈൻ	:	ബിയോണ്ട് പബ്ലിഷേഴ്സ്

General Editor	:	Prof. V. Karthikeyan Nair
Editor	:	N.S. Arunkumar
Proof	:	M.J. Sherly
Cover Design	:	Beyond Publishers

ആമുഖം

ഇഷ്ടമായ വസ്തു ഇഷ്ടമായ തരത്തിൽ അനുഭവിക്കാൻ ലഭിക്കുന്നതാണ് സുഖം. എല്ലാ ജീവികളുടെയും എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും സുഖത്തിനായുള്ളതാകുന്നു. സുഖം എന്നത് ധർമത്തോടുകൂടാതെ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. അതുകൊണ്ട് സുഖം അനുഭവിക്കാൻ ധാർമികനായിരിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാകുന്നു. എന്താണ് ധർമം? ലോകത്തിനെ നിലനിറുത്തുന്നത് എന്തോ അതാണ് ധർമം. ലോകം എന്ന വാക്കിനർഥം ജനസമൂഹം എന്നാണ്. അപ്പോൾ ജനസമൂഹത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിന് സഹാകരമാവുന്ന ഏത് പ്രവർത്തിയും ധർമമാകുന്നു. ലോകത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനെ അപകടപ്പെടുത്തുന്ന ഏതു പ്രവർത്തിയും അധർമമാകുന്നു. വായു, ജലം, ഭൂമി, കാലം എന്നിവയെ ദൂഷിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ജനപഥധ്വംസനപ്രവൃത്തികൾ അധർമത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയാണെന്ന് ചരകാചാര്യൻ പറയുന്നു. സുഖം പരമാവധി അനുഭവിച്ചുകൊണ്ട് എങ്ങനെ ആരോഗ്യകരമായി ജീവിക്കാം എന്നാണ് ഈ പുസ്തകം നമ്മളെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്. അതിനായി, രാത്രി, പകൽ, കാലാവസ്ഥാഭേദങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കനുസരണമായുള്ള ഒരു ജീവിതശൈലി നാം സ്വയം രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. അതിനു സഹായകമായ എല്ലാ വിവരങ്ങളുമുള്ള ഈ പുസ്തകം രചിച്ചിരിക്കുന്നത് പ്രശസ്ത ആയുർവേദാചാര്യനായ ഡോ. കെ. ജ്യോതിലാലാണ്. ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ ജനകീയാരോഗ്യം തകർക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത് ഇത്തരമൊരു ഗ്രന്ഥം അനിവാര്യമെന്ന് ഞങ്ങൾ കരുതുന്നു.

നാളന്ദ
19.11.2019

പ്രൊഫ. വി. കാർത്തികേയൻ നായർ
എൻ.എസ്. അരുൺകുമാർ

മുഖവുര

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഏറെ പിടിപെടുന്ന ഇക്കാലത്ത്, വളരെ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന വിഷയമാണ് 'എന്താണ് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി' എന്നത്. പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, മസ്തിഷ്കാഘാതം, വൃക്കകളെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ, കരൾ-പ്ലീഹാ എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ, പൊണ്ണത്തടി, സ്മൃതിഭ്രംശം (അൽഷിമേഴ്സ്) എന്നിങ്ങനെ നീണ്ട ഒരു പട്ടികതന്നെ ജീവിതശൈലിയിലെ അനാരോഗ്യകരമായ പ്രവണതകൾമൂലം പിടിപെടുന്നതായി വിലയിരുത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇവയൊക്കെ സ്ഥായീരോഗങ്ങൾ (Non Communicable diseases) എന്ന വകുപ്പിൽപ്പെടുന്നതാണെങ്കിൽ, പകർച്ചവ്യാധികൾ (Communicable diseases) പിടിപെടുന്നതിനാധാരമായ രോഗപ്രതിരോധശേഷി ന്യൂനതയും അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയിൽനിന്നും ഉളവാകുന്നതാണെന്നാണ് ഏറ്റവും പുതിയ നിഗമനം. ചുരുക്കത്തിൽ ഏതുതരം രോഗത്തെയും ക്ഷണിച്ചു വരുത്താൻ പോരുന്നതാണ് അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി. ഇതിന് ആ നിലയ്ക്ക് ഒരു പോംവഴിയേ ഉള്ളൂ, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയിലേക്ക് മടങ്ങുക.

ആയുർവേദത്തിൽ, സ്വാസ്ഥ്യം (ആരോഗ്യം) നിലനിർത്താനുള്ള ഉപാധികളെ വളരെ വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ഭാഗം 'സ്വസ്ഥവൃത്തം' എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. കേവലം വ്യക്തി മാത്രം വിചാരിച്ചാൽ പോരാ, രോഗങ്ങൾ പടർന്നുപിടിക്കുന്നത് തടയാൻ സമൂഹംതന്നെ ആരോഗ്യവത്തായശീലങ്ങൾ ആചരിക്കണം എന്ന കാഴ്ചപ്പാടിൽ 'സാമാജിക സ്വസ്ഥവൃത്തം' എന്നൊരു വിഭാഗവും സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിന്റെ ഭാഗമായി വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

'ജീവിതശൈലി' എന്നതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിന്റെ ഏതൊക്കെ ശീലങ്ങളെയാണ് ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്? പലപ്പോഴും ആഹാരരീതികളെയാണ് പ്രാധാന്യപൂർവം കാണാറുള്ളത്. എന്നാൽ അങ്ങനെയല്ല ആഹാരം, ഉറക്കം, ലൈംഗികസദാചാരം ഇവ മൂന്നുമാണ് ജീവിതശൈലിയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഇവ മൂന്നും ശരീരത്തെ താങ്ങിനിർത്തുന്ന ഉപസ്തംഭങ്ങളാണെന്ന് ആയുർവേദം ഓർമിപ്പിക്കുന്നു. പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു തൂണിൽ മാത്രമല്ല ഒരു കെട്ടിടം നിലനിൽക്കുക, അവയെ പിൻതുണയ്ക്കുന്ന മറ്റു തൂണുകൾ (sub-pillars) കൂടി ഉണ്ടെങ്കിലേ കെട്ടിടം നിലനിൽക്കുകയുള്ളൂ. ശരീരവും അതുപോലെതന്നെയാണ്. ആത്മാവ് ആണ് പ്രധാനപ്പെട്ട സ്തംഭം.

കഴിഞ്ഞ ജന്മത്തിലെ ധർമാചരണങ്ങൾ എന്നും പറയപ്പെടുന്നുണ്ട്. ആഹാരം, ഉറക്കം, അബ്രഹ്മചര്യം എന്നിവയാണ് ഉപസ്തംഭങ്ങൾ. ഇവയിൽ ഒന്നോ, രണ്ടോ, മൂന്നുമോ തകരാറിലായാൽ ശരീരം നശിക്കുകയിൽ തന്നെ ചെയ്യും. ദിനചര്യകൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം, രാത്രിയിൽ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്, കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനങ്ങളിൽ ഇപ്പറഞ്ഞ മൂന്നിനെയും എങ്ങനെ വ്യത്യാസപ്പെടുത്താം, സദാചാരങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് എന്നൊക്കെയാണ് ഈ പുസ്തകത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ഡോ. കെ. ജ്യോതിലാൽ, എം.ഡി. (ആയുർവേദം)
റിട്ട. പ്രൊഫസർ,
ഗവൺമെന്റ് ആയുർവേദ കോളെജ്
തിരുവനന്തപുരം.

ഉള്ളടക്കം

1. ദിനചര്യ 1
2. രാത്രിചര്യ 22
3. തടുക്കാൻ പാടില്ലാത്ത ശരീരവേഗങ്ങൾ 29
4. ആശകളുടെ നിർവഹണം അനാരോഗ്യകരമാകരുത് 46
5. കാലാവസ്ഥാഭേദമനുസരിച്ചുള്ള ജീവിതശൈലി 53
6. സദാചാരം 82
7. പ്രാർഥനയുടെ സാംഗത്യം 87
8. ത്രിസ്ഥൂണങ്ങൾ 91

അനുബന്ധം - I – ഋതുകലണ്ടർ
അനുബന്ധം - II – കേരളത്തിനുള്ള ഋതുകലണ്ടർ
അനുബന്ധം - III – സാങ്കേതിക പദാവലി
അനുബന്ധം - IV – ഔഷധസസ്യങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയനാമങ്ങൾ

പേര്	ശാസ്ത്രീയനാമം	പേര്	ശാസ്ത്രീയനാമം
മാതളനാരങ്ങ	*Punica granatum*	വൻക്കൊട്ടപ്പയർ	*Vigna unguiculata unguiculata*
മാവ്	*Mangifera indica*	വയമ്പ്	*Acorus calamus*
മുതിര	*Macrotyloma uniflorum*	വരക്	*Secale cereale*
മുത്തങ്ങ	*Cyperus rotundus*	വരിനെല്ല്	*Hygroryza aristata*
മുന്തിരിങ്ങ	*Vitis vinifera*	വഴുതിന	*Solanum melongena*
മുരിക്ക	*Moringa oleifera*	വാഴ	*Musa paradisiaca*
മുല്ലപ്പൂവ്	*Jasminum grandiflorum*	വെറ്റില	*Piper betle*
മുള	*Bambusa bambos*	വെളുത്തുള്ളി	*Allium sativum*
മുള്ളങ്കി	*Raphanus sativus*	വെള്ളക്കടമ്പ്	*Marsdenia tenacissima*
മൂവില	*Pseudarthria viscida*	വെള്ളരിക്ക	*Cucumis sativus*
മേദ	*Pdygonatum verticillatum*	വേപ്പ്	*Azadirachta indica*
മൈലാഞ്ചി	*Lawsonia inermis*	വൈരനെല്ല്	*Oryza sativa*
യവം/ബാർലി	*Hordeum vulgare*	ശതകുപ്പ	*Anethum graveolens*
രക്തചന്ദനം	*Pterocarpus santalinus*	ശതാവലി	*Asparagus racemosus*
രാമച്ചം	*Chysopogon zizanioides*	ശീമക്കൊട്ടം	*Gliricidia seplum*
ലന്ത	*Zizyphus jujube*	സൗഗന്ധികപുഷ്പം	*Hedychium coronarium*

പദസൂചി

അ

അകാലവാർധക്യം 16, 114
അംഗഭംഗം 147
അഗമ്യഗമനം 147
അഗ്നിമാന്ദ്യം 136
അഗ്നിവിരുദ്ധം 123
അഗ്നിസന്നികർഷം 99
അജീർണ്ണം 119
അജ്ഞാനം 141
അടപതിയൻ 113
അതസീപുഷ്പം 64
അതിസാരം 52
അധോവായു 34, 38
അധ്യശനം 119
അനുപാനം 108
അനുബന്ധപാനീയങ്ങൾ 108
അനുലോമക്ഷയം 152
അന്ത്യയാമം 26
അന്നജം 138
അപസ്മാരം 51, 52
അപാനവായു 35
അബ്രഹ്മചര്യം 138, 147
അഭ്യംഗം 12, 14
അമിതാഗ്രഹങ്ങൾ 86
അയോണുകൾ 137
അരിപ്പൊടി 160
അരിമാവുണ്ട 159
അരുചി 43
അർദ്ദിതം 39
അർശസ്സ് 52
അല്പാർത്തവം 159
അവസ്ഥാവിരുദ്ധം 130
അശ്മരി 150
അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹം 154
അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹകാരൻ 145
അസ്ഥി 120
ആഗന്തുജം 143
ആട്ടിൻമാംസം 116, 134
ആദിത്യൻ 77
ആദ്യധാതു 119
ആധിജോന്മാദം 51
ആനൂപം 103
ആന്ത്രവൃദ്ധി 150
ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ 115
ആമം 119
ആമയഖേദജം 143
ആമവിഷം 119
ആമ്രഫലപാനകം 66
ആയുസ്സ് 47
ആർത്തവം 159
ആർത്തവസ്രുതി 159, 160
ആലിംഗനം 28
ആൽഡിഹൈഡ് ഓക്സിഡേസ് 114
ആവസ്ഥികം 105
ആശ 46
ആശ്രയധാതു 159
ആശ്വിനം 54
ആഷാഢം 54
ആസ്തികത 89
ആഹാരം 93
ആഹാരകൽപ്പനകൾ 97
ആഹാരസാത്മ്യം 96

ഇ

ഇക്കിൾ 41
ഇനാമൽ 6
ഇഞ്ചുപ്പ് 113
ഇരുവേലി 113
ഈശ്വരവിശ്വാസം 89

ഉ

ഉടുമ്പ് 135
ഉത്തമാംഗം 20
ഉത്സാദനം 17
ഉദ്ഘർഷണം 17
ഉദ്യാനം 150
ഉദ്വർത്തനം 17
ഉന്മാദം 52
ഉപചാരവിരുദ്ധം 131
ഉപയോക്താവ് 107
ഉറക്കം 144
ഉറക്കമിളയ്ക്കൽ 146

ഋ

ഋതുകലണ്ടർ 11
ഋതുക്കൾ 53
ഋതുബന്ധം 80
ഋതുസന്ധി 79

എ

എച്ച്.ഐ.വി അണുബാധ 149
എണ്ണതേയ്ക്കൽ 12, 16
എയ്ഡ്സ് 149, 157
എള്ളെണ്ണ 12

ഏ

ഏമ്പക്കം 34
ഏലാദി ചൂർണം 19
ഏഷണങ്ങൾ 48

ഓ

ഓജക്ഷയം 152
ഓജസ്സ് 154
ഓട്ടുപാത്രം 138

ഔ

ഓസ്റ്റിയോ മാലാഷിയ 6
ഓസ്റ്റിയോ സ്ക്ലീറോസിസ് 6
ഔഷധതാംബൂലചർവണം 8
ഔഷധപ്പുര 150

ക

കടുക്ക 113
കണ്ണിമാങ്ങ 98
കണ്ണുനീർ 43
കപാലാശ്രുതനാഡി 30
കഫഉപലേപത്വം 119
കഫജം 143
കഫീൻ 3
കരിങ്ങാലി 19
കരിമ്പിൻ പഞ്ചസാര 116
കറുത്ത അകിൽ 19
കലണ്ടർ 56
കളമശാലി 110
കഷ്ടാർത്തവം 159
കസ്തൂരിമഞ്ഞൾ 18
കാട്ടുതിപ്പലി 112
കാൻസർ 114
കാമജ്വരം 52
കാമല 110
കാമാസക്തി 151
കാർത്തികം 54
കാലം 100
കാലകൽപ്പന 105
കാലപ്രകർഷം 101
കാലവിരുദ്ധം 122
കാലസ്വഭാവജം 143
കാലാവസ്ഥാഭേദം 53
കാലാവസ്ഥാശാസ്ത്രം 56
കിണ്വനം 137
കിലാടം 28
കിഴങ്ങ് 113
കുട്ടാടൻ 111
കുട്ടി 110
കുമാരി 158

കുരുമുളക് 112
കുറുക 110
കുഷ്ഠം 44
കൂട്ടുവിഷം 117
കൃഷികാര്യങ്ങൾ 162
കൃഷ്ണവ്രീഹി 111
കേന്ദ്രനാഡീവ്യവസ്ഥ 30, 35
കൊടിയൻ 110
കൊട്ടുവേലി 112
കൊല്ലവർഷം 53
കൊളസ്ട്രോൾ 138
കോട്ടുവായ് 42
കോപജ്വരം 52
കോലകുലത്ഥാദി ചൂർണം 19
കോഴിമുട്ട 159, 160
കോഴിയുടെ മാംസം 134
കോഷ്ഠവിരുദ്ധം 129
കൗമാരം 154
ക്രമവിരുദ്ധം 130
ക്ഷയരോഗം 152
ക്ഷീണം 16

ഗ

ഗംഗാനദി 57
ഗരം 117
ഗുരുപ 148
ഗുല്മം 41
ഗൊണേറിയ 149, 157
ഗോതമ്പ് 113
ഗോഷ്ഠി 85
ഗ്രാമ്യധർമം 148
ഗ്രിഗേറിയൻ കലണ്ടർ 53
ഗ്രീഷ്മം 55, 58, 67
ഗ്രീഷ്മഋതുചര്യ 63

ച

ചരകൻ 17, 143
ചരകസംഹിത 80, 121
ചരകാചാര്യ 92
ചിത്ത ഖേദജം 143
ചിത്തഭ്രമം 145
ചിറ്റിയാനി 110
ചീര 113
ചുക്ക് 112
ചുമ 40
ചൂടുവെള്ളം 108
ചെന്നെല്ലരി 110, 113
ചെമ്പാവ് 110
ചെമ്മീൻ 118
ചെറുപയർ 113, 116
ചെന്നെല്ലരി 116
ചേഷ്ടാപ്രവർത്തി 30
ചൈത്രം 54
ഛർദി 44

ജ

ജഠരാഗ്നി 98
ജലാശയം 150
ജാംഗലം 103
ജാംഗലമാംസം 113
ജൈവഘടികാരം 142
ജ്ഞാനം 141
ജൃംഭാ 42
ജ്യേഷ്ഠം 54

ഞ

ഞവര 111
ഞവരയരി 113

ട

ടൂത്ത് പേസ്റ്റ് 6
ട്രൈഗ്ലിസറൈഡുകൾ 138

ത

തണുത്തവെള്ളം 108
തണുപ്പുകാല 18
തുന്ദ്ര 145
തപനീയശാലി 111
തമോജന്യം 143
തമോഭവനിദ്ര 144

തലച്ചുറ്റൽ 43
തലമുടി 8
തവളക്കണ്ണൻ 110
താടിരോമം 8
താമസീ 140
തിത്തിരിപ്പുള്ള് 135
തിപ്പലി 112
തിമിരം 114
തിയോഫിലിൻ 3
തിയോബ്രോമിൻ 3
തുമ്മൽ 39
തുർണകശാലി 110
തെരണ്ടുകല്യാണം 159
തേജോവത്യാദിലേപചൂർണം 19
തേൻ 113, 116
തേരാളി 107
തൈര് 28, 109
തോയസന്നികർഷം 99
ത്രിസഞ്ധി 161
ത്രിദോഷങ്ങളെ 92
ത്രിസന്ധ്യ 24
ത്രിസ്ഥൂണങ്ങൾ 28
ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ 16, 157

ദ

ദന്തധവനം 5
ദന്തൽ ഫ്ലൂറോസിസ് 6
ദഹനവൈഷമ്യം 119
ദാരേഷണം 48, 86
ദിനചര്യ 1
ദീർഘശൂകശാലി 110
ദുഃഖം 141
ദേവാലയം 150
ദേശം 100
ദേശകൽപ്പന 103
ദേശവിരുദ്ധം 121
ദേഹഖേദജം 143
ദേഹധാതുക്കൾ 117
ദോഷവിരുദ്ധം 126

ധ

ധനൈഷണം 46
ധർമം 83
ധാതുദുഷ്ടി 136
ധാത്വഗ്നികൾ 120
ധീ 84
ധൃതി 84

ന

നഖം 8
നസ്യം 7
നാഡീതത്ത്വ 31
നാഡീവ്യവസ്ഥ 30, 31
നാരായണപ്പക്ഷി 135
നാവുവടിക്കലും 5
നാവ് 113
നിത്യഗം 105
നിദ്ര 40, 138
നിദ്രാധിക്യം 139
നിദ്രാവസ്ഥ 142
നിദ്രാവിഹീനത 146
നിദ്രാവിഹീനർ 28
നിർജലീകരണം 137
നിശയിലെ നിദ്ര 143
നിശോഷിതജല 4
നിഷ്ക മഹാരാജാ 53
നീരാരൽ 113
നെഞ്ചെരുക്കം 44
നെയ്യ് 113, 116
നെല്ലരി 110
നെല്ലിക്ക 113
നേത്രരോഗം 43, 112
നേത്രാഞ്ജനം 7

പ

പകർച്ചവ്യാധി 80, 81
പച്യമാനാശയം 119
പഞ്ചകോലം 70
പഞ്ചമവേദം 88

പഞ്ചസാര 113, 138
പഞ്ചസാരപാനകം 65
പടവലം 113
പഠനം 25
പതംഗശാലി 110
പരസ്ത്രീഗമനം 50
പരിഹാരവിരുദ്ധം 131
പല്ലുതേയ്ക്കലും 5
പവനമുക്താസനം 161
പാകവിരുദ്ധം 132
പാണ്ഡു 111
പാദാഭ്യംഗം 15
പാനകം 66
പാനീയങ്ങൾ 108
പാപം 139
പാരാസിമ്പതിക വ്യൂഹം 31
പാൽ 108, 113
പാൽമുതിര 136
പിത്തവർധന 72
പീനസം 43
പുണ്ഡരീകം 111
പുണ്ഡ്രഃ 111
പുത്രേഷണം 86
പുരേഷണം 48
പുഴക്കുത്ത് 148
പൗഷം 55
പ്രകൃതികൽപ്പന 97
പ്രകൃതിയുടെ വിളി 29
പ്രമേഹം 114, 150
പ്രവാഹിക 69
പ്രാണവായു 30
പ്രാർഥന 87
പ്രാവൃട്ചര്യ 75

ഫ

ഫാൽഗുനം 54
ഫ്രീറാഡിക്കൽ 114
ഫ്രീറാഡിക്കുക 114

ബ

ബലം 56
ബലഹാനി 141
ബാർലി 113,160
ബെൻസോപൈറീൻ 138
ബോധം 155
ബ്രഹ്മചര്യകാലം 148, 151
ബ്രഹ്മചാരി 28, 86, 146
ബ്രഹ്മചാരിണി 148
ബ്രാഹ്മണഗൃഹം 150
ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തം 2, 26

ഭ

ഭക്ഷണം 106
ഭക്ഷ്യം 94
ഭയജ്വരം 52
ഭാജനം 101
ഭാദ്രം 54
ഭാവന 100
ഭ്രൂതങ്ങൾ 23

മ

മജ്ജ 120
മഞ്ചട്ടി 18
മഞ്ഞക്കിളി 135
മഞ്ഞപ്പിത്തം 110
മട്ട 110
മത്സ്യം 118
മദ്യങ്ങൾ 28, 149
മധുരരസം 74
മനുഷ്യ(സ്ത്രീ)യോനി 147
മനോദോഷങ്ങൾ 50
മന്ഥനം 100
മന്യാസ്തംഭം 43
മയക്കുമരുന്ന് 149
മയിൽ 135
മരണം 141
മലദ്വാരം 161

മലമൂത്രവിസർജനം 85
മലരോധം 34
മലർപ്പൊടി 136
മലവിസർജനത്വര 161
മലശോധന 4
മഴവെള്ളം 113
മസ്തിഷ്കം 30, 35
മസ്തിഷ്കരോഗം 33
മഹാവ്രീഹി 111
മഹാശാലി 110
മാക്ഷികം 136
മാഘം 54
മാതളപ്പഴം 113
മാത്രാകൽപ്പന 102
മാത്രാവസ്തി 19, 20
മാത്രാവിരുദ്ധം 124
മാനസികവേഗങ്ങൾ 48
മാർഗശീർഷം 54
മാംസം 120
മാംസരസം 70
മുത്തങ്ങ 19
മുന്തിരിങ്ങ 98, 113, 116
മുള്ളങ്കി 113, 116
മുഷ്ടിമൈഥുനം 157
മൂത്രം 34
മൂത്രദ്വാരം 161
മൂത്രവിസർജനാനന്തരം 161
മൂത്രാശയഅണുബാധ 161
മൂത്രാശയത്തിലെ കല്ലുകൾ 161
മെലാട്ടോണിൻ 142
മേദസ്സ് 120, 145
മൈഥുനകർമം 147
മൈഥുനവിസമ്മതം 147

യ

യുവതി 158
യൂറീത്രൈറ്റിസ് 161
യൂഷം 70
യോനീദ്വാരം 161
യോനീരോഗമുള്ളവൾ 147
യോനീശുചിത്വം 161
യൗവനം 154

ര

രക്തം 120
രക്തചന്ദനം 19
രക്തദുഷ്ടി 136
രക്തപിത്തം 52
രക്തശാലി 110
രക്തസ്രവണം 45
രതി 156
രതിചിന്തകൾ 156
രസധാതു 119
രസന 113
രസന-ക്ലോമാശൃതനാഡി 32
രസാളം 66
രാഗം 66
രാജഗൃഹം 150
രാജയക്ഷ്മരോഗ 152
രാത്രിചര്യ 22
രാത്രിഭക്ഷണം 27
രാമച്ചം 19
രാസപരിണാമങ്ങൾ 137
രൂക്ഷതീക്ഷ്ണാദികൾ 160
രോഗപ്രതിരോധശേഷി 59
രോധം 145

ല

ലവണങ്ങൾ 115
ലൈംഗികഉത്തേജനം 150
ലൈംഗികശേഷി 141
ലൈഗിംക സദാചാരം 147
ലോധ്രശുകശാലി 110

വ

വട്ടപ്പുണ്ണ് 44
വന്ധ്യ 147
വയഃസാത്മ്യം 125
വരട്ടു മഞ്ഞൾ 18
വർഷം 55, 58

വർഷഋതുചര്യ 68, 76
വസന്തം 55, 58
വസന്ത ഋതുചര്യ 62
വസന്തകാലം 18
വസുമതി 110
വസ്തി 151
വാജീകരണ-രസായനവിധികൾ 149
വാതം 37
വാതദോഷം 70
വാതരോഗം 16
വിഘടനം 138
വിത്തേഷണം 48
വിദ്യാർഥി 148, 156
വിധിവിരുദ്ധം 133
വിപാകം 118
വിരുദ്ധാഹാരങ്ങൾ 117
വിരുദ്ധാഹാരവിഭജനം 121
വിറ്റാമിൻ ഇ 116
വിറ്റാമിൻ കെ 116
വിറ്റാമിൻ സി 116
വിശപ്പ് 40
വിഷരൂപം 115
വിഷസങ്കടരോഗം 69
വിഷൂചിക 69
വിസർപ്പം 44, 124
വീര്യവിരുദ്ധം 127
വൃക്കകൾ 161
വൃക്കരോഗങ്ങൾ 114
വൃദ്ധ 148
വെള്ള ആര്യൻ 110
വെള്ളതിത്തിരി 135
വെള്ളദാഹം 39
വെള്ളപോക്ക് 161
വേഗങ്ങൾ 49
വേഗരോധം 29
വേര് 112
വേശ്യ 147
വൈശാഖം 54
വ്യാധിക്ഷമത്വം 79, 93
വ്യാനവായു 37
വ്യായാമം 9
വ്രണരോഗം 112
വ്രീഹി 110

ശ

ശകവർഷം 53
ശകവർഷമാസങ്ങൾ 54
ശകുനാഹൃതശാലി 110
ശരദ് ഋതുചര്യ 55, 58, 71
ശരമുഖശാലി 110
ശരീരപരിമാർജനം 17
ശരീരപുഷ്ടി 141
ശരീരപ്രാന്തനാഡീ വ്യവസ്ഥ 35
ശരീരവേഗങ്ങൾ 29
ശരീരശോഷം 141
ശാലി നെല്ല് 110
ശിംബിധാന്യം 111
ശിശിരം 55, 57, 58, 61
ശിശിര ഋതുചര്യ 59
ശുക്ലം 120
ശുക്ലധാതു 155
ശുക്ലധാതുരക്ഷണം 153
ശുക്ലവിസർജനം 151
ശുക്ലവേഗം 34
ശുദ്ധജലം 108
ശൈശവം 118
ശോകജ്വരം 52
ശൗചം 100
ശ്രാവണം 54

ഷ

ഷഡ്ഋതുലക്ഷണം 79
ഷഡ് ഋതുക്കൾ 58
ഷഡ്രസങ്ങൾ 58
ഷാഷ്ടികം 111

സ

സംജ്ഞകൾ 20
സദാചാരം 82
സന്തോഷതൃപ്തൻ 146

സംഭോഗം 154
സംഭോഗാനന്തരം 150
സമ്പദ്വിരുദ്ധം 133
സംയോഗകല്പന 101
സംയോഗവിരുദ്ധം 132
സംവേദനത്വം 14
സംസ്കാരകൽപ്പന 99
സംസ്കാരവിരുദ്ധം 126
സഹസ്രാരപത്മം 140
സാത്മ്യം 96
സാത്മ്യവിരുദ്ധം 124
സാധാരണം 104
സാന്തൈൻ ഓക്സിഡേസ് 114
സാന്ത്വനം 90
സാഹസകർമങ്ങൾ 10
സിഫിലിസ് 149, 157
സിസ്റ്റെറ്റിസ് 161
സുഖം 83
സുഖനിദ്ര 27, 146
സുഗന്ധികംശാലി 110
സുശ്രുതൻ 26, 57, 81
സുശ്രുതസംഹിത 13, 81
സുഷുമ്നാകാണ്ഡം 30
സുഷുമ്നാനാഡി 30
സൂക്ഷ്മസ്രോതസ്സുകൾ 128
സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ 23
സൂപ്പർഓക്സൈഡുകൾ 114
സ്ത്രീസേവ 148
സ്ഥൂലസ്രോതസ്സുകൾ 128
സ്നാനം 17, 20
സ്പർശനം 14
സ്മൃതി 84
സ്വതന്ത്രനാഡീവ്യൂഹം 31

ഹ

ഹവിഷ്യാന്നം 160
ഹംസോദകം 71
ഹിജറാവർഷം 53
ഹൃത്കോടികാധമനീആഘാതം 38
ഹൃത്കോടികാ സിരാവ്യാപത്ത് 38
ഹൃദയം 35, 140
ഹൃദയപേശി 37
ഹൃദ്രോഗം 33, 41
ഹൃദ്വിരുദ്ധം 133
ഹേമന്തം 55, 58
ഹേമന്തഋതുചര്യ 73
ഹോർമോൺ 142

റ

റഡ്യൂസിങ് ഏജന്റ്സ് 116