

Seva rathna / Shreshta seva (സേവാ രത്ന / ശ്രേഷ്ഠ സേവാ)

Dr.Suresh k Guptan

MD(Acu), LMD(AM), PGDPC, MS(PSY), DNYS, DNHC, CCTH, CATH, D(MAG), DGC(SCHO),
PhD, DSC

Med, Reg No. A-5052 ACU.P.C. Reg. No. 1817(TVM)

Counselling Roll No 123211,

Medical Scientist & Medical Researcher, Nutritional Scientist and Medical Counsellor

Web site-www.drsureshkguptan.com

Email:arogyaresearch@gmail.com

dr.sureshkguptan@gmail.com, bestdeedcharitabletrust@gmail.com

Ph: 8089527350, 9544095239, 8289917350

Tele/Fax:0466-2261943

facebook id: sureshkunniyarathgupthan / linkedin /twitter also whats app no-8089527350

Director /CEO

AROGYA RESEARCH CENTER License no-1095/15, 11/497, An Institute for Promoting Mental & Emotional Healthl & Research in Brain Related & Genetic Diseases

Mangalamkunnu, Palakkad-679514, kerala.

Introduction

Dr. Suresh.k. Guptan was nominated for the honour of padmashree in 2014, 2015 and 2016 also 2016and 2017, 2018 also nominated in padmabhooshan award also. He was prominent among those who were nominated for the international humanitarian award in 2016. Dr. Guptan was also honoured by organizations known as Nair service society and Gupthan sevana samajam. Now Dr. Suresh. K. Guptan also a committed human right and charity worker also the president of Antharashtriy Manavadhikar Association in Internation State. The author who is a medical scientist and research scholar performed discoveries with dedication and determination through effective and responsible research, observation and study. He is a recipient of several awards and honours. He has the only P.hD in the field of mental illness treatment, a doctorate research degree and has earned more than 12 medical degrees and has done 8 certificate courses. The Tamilnadu honoured him with in highest award seva rathna award for his charitable work (social work). He is a medical scientist with a sense of responsibility and lover of humanity in the country. This research article is intended to provide just authoritative information. Specialist doctor should be consulted for treatment. In 2016, senior German medical scientists have recognised the

research, observation, root causes and treatment for Alshimers or dementia, memory loss etc.

According to World Health Organisation, depression or....is the third serious and most dangerous disease in the world. In 2017, It has reached first place. About 40% of world population or about 350 Crore people are affected by depression. In kerala, 6 in every ten people show signs of depression or symptoms of depression. This is a serious matter.

In our india, about 40 crores of people of all age groups are suffering depression. Un-describable adversities, troubles, failures in life and ending up in suicide are linked with depression. Among them, only 15 % of the people are getting scientific modern treatment. The disease is found more in women than men. The reason is the dangerous shortage of able specialists with deep knowledge about research. About 6,000 mental health specialists (including super specialised in Psychiatry and Psychology) are available for more than 130 crore people. This is giving a dangerous message to the country. More than 60% of the doctors or physicians are those with little knowledge, without ability and those with no experience in research and without deep knowledge or expertise. Maximum 3 years specialization (some 2 years) degrees as their highest qualification. This is not sufficient for treating mental diseases. Experience in deep research and observation is required in this field of treatment. To rescue the patients from their hardship, high sense of responsibility and dedication to them is inevitable. Unfortunately, no one is concerned regarding this field of treatment. Consequently, the patients' lives become un-imaginably miserable leading lives of alienation and avoidance of the society. Lives become hellish. The patients or their relatives have no ampere to question the need for consuming medicines with side effects.

It is a fact that those who are in very high position (even those who are ruling the nation and officials) have mental problems and illnesses. Mental illness can be classified mainly into two.

1. Endogenous depression
2. Creative depression

Further more sub-divisions are there.

Endogenous depression is most dangerous among theme. This condition affects people in both physical as well as conscious levels. It's a hormone related illness. If some one is affected, life indeed becomes an adversity. At the same time, creative depression is temperary. A good psychologist is enough to cure creative depression completely but for endogenous depression, an expert specialist in mental illness with a long time research experience is essential, treatment by incomplete physicians and nominal spiritual leaders

will lead the patient to a pathetic situation. Unfortunately, psychological treatment in India is now done by astrologers, magicians incomplete physicians, sanyasis, poojaris ,religious leaders and specialist doctors of other branches of medical science (they know nothing about mental illness). This leads to horrible dangers in the lives of the patients. Such patients suffer un-discloseable conditions. A change in this situation is inevitable.

A specialist with perfect sense of ethics , deep knowledge, sensible with adequate experience in research, unselfish senior mental illness specialist or expert in psychology (along with it, if needed an Endocrinologist), if essential, a Pulmonologist should be approached. Their specialized treatment only can provide ultimate solution and appropriate treatment for mental illness. All other treatments doubtless are traps and fake . Specialized treatment for mental illness treatment are available alternatively (parelletreatment) Ayurveda, Homeo, Acupuncture, Acupressure, Reflexology, Sidha, Unani etc. Those systems are not betrayed. The only issue is that treatment must scientific, authoritative, deep and specialized. According to W.H.O, there are more than 140 serious diseases which are interconnected with mind and body (Psychosomatic deseases).

Endogenous depression is predominantly linked to hormones produced by endocrine glands or problems of the endocrine glands. Depression can be caused due to other physiological reasons.

Important glands and hormones related to mental health

1.Hypothalamas gland

Decrease or excess production of hormones namely Corticotrophin , Dopamine, Somattostatin , Gonototrophy ,Thyrotrophin and oxythocin hormones will result in mental problems.

2. Pineal gland

Situated below the center of brain .this gland is known as third eye. The hormone produced by this gland grants rhythm or efficiency for the reproductive hormones.it's insufficiency affects mental health seriously.

3. Pitutary gland

The hormones which produce pituitary gland are

- Lutinizing hormone
- Thyroid stimulating hormone
- Follicle stimulating hormone
- Adrino corticodicotropic hormone

This gland is the master and main fuse gland. This gland sends instructions and messages to other glands. This gland is very important. If this gland is affected with cancer, the patients lose mental and emotional health. The pituitary gland must always work satisfactorily. When it doesn't work properly, intense mental pressure, intense emotional trauma and intense mental as well as emotional stress will happen .

4. THYROID GLAND

- Triiodo thyronyn T3
- Thyroxin T4

Thyroidin

Thyroid gland is connected with mood mind and depression of human beings .if damage happens to this gland or if there is hormone imbalance, human beings lose their mental health. The patient moves to intense depression . Researches have proved that if this gland stops working properly, the chemical composition in the brain can be altered and that's enough to make a person completely insane. That's why modern medical science reveals properly a person becomes sane or he is in balanced life. Depression is mainly caused by improper working of thyroid glands. It's the most important gland other than pituitary gland . (impotency and irrecoverable mental illness initiates from this gland . Even today), psychological science doesn't give the essential importance to this gland and research is asleep too.

5. Parathyroid gland

- P.T.H (Parat hormone)

This hormone Problem leads to lack of concentration to lack of memory (Dementia)

6. Thymus gland

This gland works in women only after the period of sperms or after mensus. This gland produces the hormone named Thymosin. Due to improper working of this gland , several mental problems occur.

7. Adrenal gland

- DHEA

This gland produces the hormone called De-hydro Epiandro steron . Insufficient production of this become a reason for several mood disorders. This has been scientifically proved . Scientists have proved that a dangerous insufficiency of magnesium which is a mineral of this hormone and DHEA is the major cause of all diseases of human beings. Fatigueness, mental retardation and a condition of being restless always etc are caused by improper working of this gland.

8. Pancreas gland

- Pancreatic polypeptide
- Gasterin
- Colisistokinin
- Insulin
- Glucagon
- Somatostatin
- Sycritin
- Amilin

In this, Insulin decreases and the patient reaches a condition of sickness called diabetics. At that point, the patient becomes Depressed . It's a reality that most diabetic patients are affected by depression. When Diabetics is under control, depression also decreases.

9. Testus/ovary gland

- Testosterone
- Lutinizing hormone
- Prolactin
- Progesterone
- Estrogen
- Estradiyol
- Sperm

When testosterone hormone which is the male sex hormone decreases in a man ,he falls into depression. Excess Testosterone decreases sexual feelings and interests in women . This leads to probems in married life and ultimately ends up in divorce. This causes excess pressure in women. insufficient progesterone and estrogen causes depression ,mental problems and conflicts in women. It's essential to check the workability of sexual hormones. Unfortunately, most doctors haven't even done studies about this but scientific truth is the fact. Sexuality, sexual health and mental health are without controversy inter connected.

10. Chole calceferol hormone(or vitamin D3)

Lack or insufficiency of hormones in the blood such as vitamin D2, D3 known as vitamin D becomes a reason for dangerous depression ,mental sicknesses along with cancer , asthma, tuberculosis , schizophrenia, bipolar, cold, respiratory disorder, tension, mood disorder, learning disability and such unusual diseases are caused by the insuf-

iciency of this hormone. Human beings get 95% of this hormone from sunlight and balance from sea fish only. This hormone is produced from sunlight only through the skin of humanbeings. Specialized scientific and modern treatment is the only permanent solution for all types of depression. Every body must recognize how great is the relation ship between fluctuation of hormone and mental health. Permanent solution for everything is just expert, scientific and authoritative treatment. Every reader must recognize these facts. IGE (immuno globuline or rate of allergy in blood increase s beyond the reference range. Insufficiency of sleep nutritious food, excercises , too much work load and insufficiency of vitamins and minerals like B-complex(especially B9 and B12), vitamin c etc and magnesium, Zinc, Calcium, Iron etc. Several adversities (emergencies) like accidents will lead human beings to the disease of depression along with that, less exposure to sunlight, insufficient drinking of pure water ,brain not getting enough Oxygen, Glucose etc and breathing problems lead humanbeings faster into depression . A patient must seek specialized treatment only from well informed, well experienced medical science expert who has ethical virtues without selfishness and greed .Otherwise, the patient's future will be pathetic. Last resort of almost all depression patients is suicide. Every patient ,patients' relatives and doctors should consider this dlsease seriously. All treatments done without finding the basic cause will end up in danger.

Malayalam Language Version

മാനസിക രോഗങ്ങൾ

(Research News)

വിഷാദം അഥവാ മനോമാന്ദ്യം (മനസ്സിടിവ്)

(Depression)

ലോക ആരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്ക് പ്രകാരം ലോകത്തെ അഥവാ ഭൂമുഖത്തെ തന്നെ ഏറ്റവും വലിയ അപകടകരമായ അതീവ ഗൗരവമാർന്ന മൂന്നാമത്തെ (3-ാം സ്ഥാനം) രോഗമാണ് ഡിപ്രഷൻ അഥവാ വിഷാദം. 2017 ൽ ഇത് ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത് എത്തിയിട്ടുണ്ട്. ലോകജനസംഖ്യയുടെ ഏകദേശം 40% ജനങ്ങൾ അഥവാ 350 ഓളം കോടി ജനങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽപ്പെട്ട ഡിപ്രഷൻ അഥവാ വിഷാദരോഗികൾ തന്നെയാണ് എന്നാണ് ആധികാരിക കണക്ക് എന്നാൽ കേരളത്തിൽ പത്തിൽ ആറ് പേർക്ക് വിഷാദ ലക്ഷണങ്ങളും നാല് പേർക്ക് വിഷാദരോഗമോ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ലക്ഷണമോ ഉണ്ടെന്നാണ് ആധികാരിക കണക്ക്. ഇത് വളരെ ഗൗരവമുള്ള വിഷയമാണ്.

നമ്മുടെ ഇന്ത്യയിൽ (ഭാരതത്തിൽ) ഏകദേശം 40 കോടിയിലേറെ അബാലവ്യഭം ജനങ്ങൾ ഈ മാതൃക രോഗത്തിന് അടിമയാണ്, ഒപ്പം വിവരിക്കാനാവാത്ത ദുരിതങ്ങളും ക്ലേശങ്ങളും ജീവിത പരാജയങ്ങളും അവസാനം ആത്മഹത്യയിലും എത്തിച്ചേരുന്നു. അതിൽ 15% ജനങ്ങൾക്ക് മാത്രമാണ് അധികാരിക ശാസ്ത്രീയ - ആധുനിക ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നത്. സ്ത്രീകൾക്കാണ് പുരുഷന്മാരെക്കാൾ രോഗം കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നത്. കാരണം ഇന്ത്യയിലെ വിദഗ്ധരായ കഴിവുള്ള

ആഴത്തിൽ ഗവേഷണ പരിജ്ഞാനവും വിവരവും ഉള്ളവരുടെ അപകടകരമായ കുറവുതന്നെ, ഏകദേശം - 10,000 (പത്തായിരത്തോളം) വരുന്ന മാനസിക ആരോഗ്യ വിദഗ്ദരാണ് 130 കോടിയിലേറെ ജനങ്ങൾക്കുള്ളത്. ഇത് അപകടകരമായ സന്ദേശമാണ് രാജ്യത്തിന് നൽകുന്നത്. ഉള്ളതിൽതന്നെ 60% ലേറെ ഡോക്ടർമാർ അഥവാ ഭിഷഗ്വരന്മാർ അല്പ ജ്ഞാനികളും കഴിവുകെട്ടവരും ഗവേഷണപരിചയമോ ആഴത്തിലുള്ള വിവരമോ അനുഭവ ജ്ഞാനമോ ഇല്ലാത്തവരാണ്. പരമാവധി മൂന്ന് കൊല്ലത്തെ സ്പെഷലിസ്റ്റ് (ചിലവർ 2 കൊല്ലം) ബിരുദമാണ് ഇവരുടെ പരമാവധി യോഗ്യത. ഇത് മാനോരോഗ ചികിത്സക്ക്പോരാ, ആഴത്തിലുള്ള ഗവേഷണ, നിരീക്ഷണ അനുഭവ പരിചയംവേണം ഈ ചികിത്സാ രംഗത്ത്, രോഗികളെ ദുരിതത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുത്താൻ, ഒപ്പം രോഗിയോട് അപാരമായ ബാധ്യതയും ഉത്തരവാദിത്വവും അർപ്പണബോധവും വേണം, പക്ഷെ രാജ്യത്തെ ആരും ഈ ചികിത്സാ രംഗത്തെപ്പറ്റി പ്രതികരിക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ രോഗികൾ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ മനോരോഗികളായി സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് ഒറ്റപ്പെട്ട് എല്ലാവരുടെയും അവജ്ഞയ്ക്ക് പാത്രമായി നരകതുല്യമായ ജീവിതം മനോരോഗികൾക്ക് നയിക്കേണ്ടി വരുന്നു. തങ്ങൾക്ക് നൽകിയ പാർശ്വഫലമുള്ള മരുന്ന് എന്തിനാണെന്ന് ചോദിക്കാനുള്ള തന്റേടം പോലും രോഗികൾക്കോ, ബന്ധുക്കൾക്കോ ഇല്ല.

രാജ്യത്ത് അത്യുന്നതങ്ങളിൽ ഉന്നത പദവികളിൽ ഇരിക്കുന്നവർക്കുപോലും (ഭരണാധികാരികൾക്കും ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാർക്കുപോലും) മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും മനോ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടെന്നുള്ളതാണ് വസ്തുത. ഈ ലേഖകൻ എത്രയൊ തവണ അതിന് സാക്ഷിയാണ്.

മാനസിക രോഗത്തെ പ്രധാനമായും രണ്ടായി തരം തിരിക്കാം.

1. എൻഡോജീനസ് ഡിപ്രഷൻ
2. ക്രിയേറ്റീവ് ഡിപ്രഷൻ ഇതിൽ തന്നെ ഒരുപാട്, കൂടുതൽ ഉപ വിഭാഗങ്ങളുമുണ്ട്.

ഇതിൽ ഏറ്റവും അപകടകരം എൻഡോജീനസ് ഡിപ്രഷനാണ്. ഇത് ശാരീരികം, ബോധപരം, മുതൽ ഹോർമോൺ സംബന്ധമായ രോഗമാണിത്. വന്നുപെട്ടാൽ ജീവിതം ദുരിതത്തിലായതു തന്നെ. അതേസമയം ക്രിയേറ്റീവ് ഡിപ്രഷൻ താല്കാലികമാണ്. നല്ലൊരു സൈക്കോളജിസ്റ്റ് അഥവാ മനശാസ്ത്രജ്ഞൻ ധാരാളം മതി ക്രിയേറ്റീവ് ഡിപ്രഷൻ പരിപൂർണ്ണമായും ഭേദമാക്കാൻ. പക്ഷെ എൻഡോജീനസ് ഡിപ്രഷന് ഏറ്റവും പ്രത്യാസനായ ദീർഘനാളത്തെ ഗവേഷണ അനുഭവമുള്ള മനോരോഗവിദഗ്ദൻ തന്നെ വേണം. മുറി വൈദ്യന്മാരുടെയും ആത്മീയ നേതാക്കന്മാരുടെ ചികിത്സകൾ രോഗിയെ കൂടുതൽ അപകടത്തിലാക്കും. പക്ഷെ ദൗർഭാഗ്യമെന്നു പറയട്ടെ മനോരോഗ ചികിത്സ ഇപ്പോൾ ജോത്സ്യന്മാർ, ജാലവിദ്യക്കാർ, മുറിവൈദ്യന്മാർ, സന്യാസിമാർ, അമ്പലങ്ങൾ, പള്ളികൾ എന്നിവയിലെ പൂജാരിമാർ, മതനേതാക്കൾ, മറ്റ് മേഖലകളിലെ സ്പെഷലിസ്റ്റ് ഡോക്ടർമാർ (അവർക്ക് മനോരോഗത്തെപ്പറ്റി ഒന്നും അറിയില്ല) എന്നിവരാണ് രാജ്യത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ മനോരോഗ ചികിത്സ നടത്തുന്നത്. ഇത്വൻ അപകടം, ദുരിതം, കഷ്ടപ്പാട് പുറത്ത് പറയാൻകഴിയാത്ത വിഷമതകൾ രോഗികൾക്ക് ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഈ അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് തീർച്ചയായും മാറ്റം വേണം. ഒരു ഉത്തമനായ ധർമ്മികബോധമുള്ള ആഴത്തിൽ വിവരവും അനുഭവ പരിജ്ഞാനവുമുള്ള അർപ്പണബോധമുള്ള ഗവേഷണ പരിചയമുള്ള അത്യാഗ്രഹമോ, ആർത്തിയോ ഇല്ലാത്ത സീനിയറായ മാനസികരോഗ വിദഗ്ധരെയോ, മനശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരെയോ, മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരെയോ (ഇതോടൊപ്പം

ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ ഹോർമോൺ ചികിത്സാ വിദഗ്ദനെയും (ENDO CRINOLOGIST) അത്യാവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അലർജി, ശ്വാസകോശ വിദഗ്ദനെയും (Pulmonologist)യും അടിയന്തരഘട്ടത്തിൽ നാഡീരോഗവിദഗ്ദനെയും (നൂറോളജിസ്റ്റ്) സമീപിക്കണം. ഇവരുടെ വിദഗ്ദ ചികിത്സ മാത്രമെ മാനസിക രോഗങ്ങൾക്ക് ശാശ്വത പരിഹാരവും ഉചിതമായ ചികിത്സയും ലഭ്യമാക്കുകയുള്ളൂ. ബാക്കിയെല്ലാം തട്ടിപ്പുകൾ കപട ചികിത്സമാത്രം സംശയം തീരെയില്ല, ഈ വസ്തുതകൾ മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ അൾട്ടർനേറ്റീവ് (സമാന്തര ചികിത്സ) എന്ന മാർഗ്ഗത്തിലും, ആയുർവേദം, ഹോമിയോ, അക്യുപഞ്ചർ, അക്യുപ്രഷർ, റിഫ്ലക്സോളജി, സിദ്ധ, യുനാനി മേഖലകളിലും മാനസികരോഗങ്ങൾക്ക് വിദഗ്ദ ചികിത്സകളുണ്ട്. അവരെ തള്ളി പറയുന്നില്ല. ചികിത്സ ശാസ്ത്രീയവും ആധികാരികവും, ആഴമുള്ളതും വിദഗ്ദ ചികിത്സയും ആവണമെന്നു മാത്രം. ലോകത്ത് W H O യുടെ കണക്ക് പ്രകാരം 140 ലേറെ ഗൗരവമുള്ള രോഗങ്ങൾ ശരീരവും മനസ്സും തമ്മിൽ ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്ന (സൈക്കോ, സൊമാറ്റിക്, രോഗങ്ങൾ) രോഗങ്ങളായി അറിയപ്പെടുന്നു.

എൻഡോജീനസ് ഡിപ്രഷൻ പ്രധാനമായും അന്തസ്രാവി ഗ്രന്ഥികൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോൺ തകരാറുകൾ അഥവാ അന്തസ്രാവി ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തന തകരാറുമായി അസന്നിഗ്ദമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കിടക്കുന്നു. മറ്റ് ജീവശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങൾകൊണ്ടും വിഷാദം വരാം. മാനസിക ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രധാന ഗ്രന്ഥികളും ഹോർമോണുകളും

1. ഹൈപ്പോതലാമസ് ഗ്രന്ഥി (Hypothalamus Gland)

കോർട്ടികോട്രോഫിൻ, ഡോപമൈൻ, സൊമാടോസ്റ്റാറ്റിൻ, ഗൊണാഡോട്രോഫി, തൈറോട്രോഫിൻ, ഓക്സിടോസിൻ, ഇത്രയും ഹോർമോണുകളുടെ ഉത്പാദന കുറവ് അല്ലെങ്കിൽ അമിത ഉത്പാദനം മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് വഴിതെളിക്കും.

2. പീനയൽ ഗ്രന്ഥി (Pineal Gland)

മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ കേന്ദ്രത്തിന് താഴെ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥിയെ Third eye അഥവാ മൂന്നാം കണ്ണ് എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥി ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോൺ പ്രത്യുൽപാദന ഹോർമോണുകൾക്ക് ഒരു താളം അഥവാ പ്രവർത്തനക്ഷമതയുണ്ടാക്കുകയും ഇതിന്റെ കുറവ് മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ കാര്യമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

3. പിറ്റ്യൂട്ടറി ഗ്രന്ഥി (Pitutary Gland)

- 1. ല്യൂട്ടിനൈസിങ് ഹോർമോൺ
- 2. തൈറോയ്ഡ് സ്റ്റിമ്യൂലേറ്റിങ് ഹോർമോൺ
- 3. ഫോളിക്കിൾ സ്റ്റിമ്യൂലേറ്റിങ് ഹോർമോൺ
- 4. അഡ്രിനോ കോർട്ടിക്കോട്രിക്കോട്രോപ്പിക് ഹോർമോൺ

എന്നിവയാണ് പിറ്റ്യൂട്ടറി ഗ്രന്ഥി ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോൺ. ഗ്രന്ഥികളിലെ മാസ്റ്റർ, മെയിൻ ഫ്യൂസ് ഗ്രന്ഥിയാണിത് ഈ ഗ്രന്ഥി മറ്റ് ഗ്രന്ഥിയിലേക്ക് പ്രവർത്തന നിർദ്ദേശങ്ങൾ, സന്ദേശങ്ങൾ (മെസേജ്,ഗൈഡ് ലൈൻ) നല്കുന്നത്. ഈ ഗ്രന്ഥിയാണ് വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളത്. ഈ ഗ്രന്ഥിക്ക് തകരാർ വന്നാൽ, കാൻസർ അഥവാ മുഴുകൾ വന്നാൽ മാനസിക ആരോഗ്യം, പ്രത്യേകിച്ച്

മാനസികവും വൈകാരികവുമായ ആരോഗ്യം രോഗികൾക്ക് നഷ്ടപ്പെടുന്നു. എപ്പോഴും പിറുപിറുഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനം തൃപ്തികരമായിരിക്കണം. കടുത്ത മാനസിക സമ്മർദ്ദം, കടുത്ത വികാരപരമായ ട്രോമ, കടുത്ത മാനസിക വികാര വികേചങ്ങൾ എന്നിവ ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന തകരാറുകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നു.

4. തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥി (Thyroid Gland)

1. ട്രിലി ഓഡോ തൈറോനൈൻ T 3
2. തൈറോക്സിൻ T 4

തൈറോയിൻ

മനുഷ്യന്റെ മൂഡും, മാനസികനിലയും വിഷാദവുമായി അഭേദ്യമായി തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥിക്ക് പ്രവർത്തന തകരാർ, അഥവാ ഹോർമോൺ ബാലൻസ് ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യന്റെ മാനസിക ആരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. രോഗി കടുത്ത വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കപ്പെടുന്നു. മനുഷ്യന്റെ മസ്തിഷ്കത്തിൽ രാസവ്യതിയാനങ്ങളുണ്ടാക്കി മുഴുഭ്രാന്തനാക്കാൻ ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനതകരാർ ധാരാളം മതിയെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി ശരിയായാൽ മനുഷ്യൻ സമനില അഥവാ ബാലൻസ്ഡ് ലൈഫിലായി എന്ന് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന മൂലകാരണം തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന തകരാറാണ്. പിറുപിറു കഴിഞ്ഞാൽ അതിപ്രധാനപ്പെട്ട ഗ്രന്ഥിയും കഴുത്തിൽ പൂമ്പാറ്റയുടെ ആകൃതിയിലുള്ള ഈ മഹത്ഗ്രന്ഥിയാണ്. വന്ധ്യത മുതൽ മാറാത്ത മനോരോഗം വരെ ഈ ഗ്രന്ഥിയിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കുന്നു മനോരോഗ ശാസ്ത്രം ഈ ഗ്രന്ഥിയെപ്പറ്റി ഇപ്പോഴും കണ്ടില്ലെന്ന് നടിക്കുന്നു. ഗവേഷണം ഉറക്കത്തിലും ആണ്.

5. പാരാതൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥി Parathyroid Gland

1. PTH (Parathormone)

ഇത് മനുഷ്യന്റെ ബോധ, ജാഗ്രത കുറവുമുതൽ ഓർമകുറവ് Dementia യിലേക്ക് വരെ ഈ ഹോർമോൺ പ്രശ്നം നയിക്കുന്നു.

6. തൈമസ് ഗ്രന്ഥി (Thymus Gland)

രണ്ട് ശ്വാസരോഗങ്ങൾ നടുവിലായി അണ്ഡോല്പാദനം അഥവാ മെൻസസ് തുടങ്ങിയതിന് ശേഷം മാത്രം സ്ത്രീകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. തൈമോസിൻ എന്ന ഹോർമോൺ ഈ ഗ്രന്ഥി ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഇൻഫെക്ഷൻ ഉണ്ടാകുന്ന അഥവാ കാൻസറിനു കാരണമായ വൈറസുകളെ അക്രമിക്കുകയും വിഷാദംകാരണം പല മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന കുറവുകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നു.

7. അഡ്രിനൽ ഗ്രന്ഥി (Adrenal Gland)

1. DHEA

ഡീ ഹൈഡ്രോ എപിയാൻഡ്രോ സ്റ്റിറോൺ എന്ന ഹോർമോൺ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഉല്പാദന കുറവ് ഡിപ്രഷൻ അഥവാ വിഷാദവും അനവധി മൂഡ് ഡിസോഡർ (മനോനില

തകരാറുകൾക്ക്) കാരണമാവുന്നു എന്ന് ശാസ്ത്രീയവുമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഈ ഹോർമോണിന്റെയും DHEA യുടെയും മൂലകമായ മാഗ്നീഷ്യത്തിന്റെയും അപകടകരമായ കുറവാണ് മനുഷ്യന്റെ എല്ലാവിധ രോഗങ്ങളുടെയും ഒരു പ്രധാന കാരണമെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അമിത ക്ഷീണം, മനോമാന്ദ്യം എപ്പോഴും അസ്വസ്ഥമായ അവസ്ഥ ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന തകരാർകൊണ്ട് വരുന്നു.

8. പാൻക്രിയാസ് ഗ്രന്ഥി (Pancreas Gland)

1. പാൻക്രിയാറ്റിക് പോളിപെപ്റ്റൈഡ്
2. ഗാസ്റ്ററിൻ
3. കോലിസിസ്റ്റോകിനിൻ
4. ഇൻസുലിൻ
5. ഗ്ലൂകഗോൺ
6. സൊമാറ്റോസ്റ്റാറ്റിൻ
7. സൈക്രിറ്റിൻ
8. അമിലിൻ

ഇതിൽ ഇൻസുലിന്റെ ഉല്പാദനം കുറഞ്ഞ് വരുകയും രോഗപ്രമേഹമെന്ന രോഗാവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തുകയും അതോടുകൂടി രോഗി വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രമേഹരോഗികളിൽ മിക്കവരും വിഷാദ രോഗികളാണെന്ന് യഥാർത്ഥ്യമാണ്. പ്രമേഹം നിയന്ത്രണത്തിൽ ആകുമ്പോൾ വിഷാദവും കുറയുന്നു.

9. ടെസ്റ്റസ് ഗ്ലാൻഡ്, ഓവറി ഗ്ലാൻഡ് (Testes/ Ovary Gland)

1. ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ
2. ലൂട്ടിനൈസിങ് ഹോർമോൺ
3. പ്രൊലാക്ടിൻ
4. പ്രൊജിസ്റ്റിറോൺ
5. ഈസ്ട്രിജൻ
6. ഈസ്ട്രാഡിയോൾ
7. സ്പോ

ഇതിൽ പുരുഷന്മാരിൽ പുരുഷ ലൈംഗിക ഹോർമോണായ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ ഹോർമോൺ കുറയുമ്പോൾ ആ ഒരു വ്യക്തി വിഷാദം അഥവാ ഡിപ്രഷൻ എന്ന രോഗത്തിലേക്ക് വീഴുകയും സ്ത്രീകളിൽ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ ക്രമാതീതമായി കൂടയാൽ വിഷാദരോഗത്തിലേക്ക് വഴുതി വീഴുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടുതൽ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ സ്ത്രീകളിൽ ലൈംഗിക വികാരങ്ങൾ, താല്പര്യങ്ങൾ കുറയ്ക്കുകയും, ഇത് വിവാഹ ജീവിതത്തെ താളപ്പിഴകളിലേക്ക് നയിക്കുകയും, വിവാഹ മോചനത്തിലേക്ക് പലപ്പോഴും അത് അവസാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് സ്ത്രീകളിൽ

അമിത സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നു. പ്രൊജിസ്റ്ററോൺ, ഈസ്ട്രജൻ എന്നിവയുടെ കുറവും സ്ത്രീകളിൽ വിഷാദവും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും സംഘർഷങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഏത് വിഷാദരോഗങ്ങളിലും ലൈംഗിക ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത നോക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. നിർഭാഗ്യവശാൽ മിക്ക ഡോക്ടർമാരും ഇതിനെപ്പറ്റി പഠനം നടത്തിയിട്ടുപോലുമില്ല. പക്ഷെ വാസ്തവം ഈ ശാസ്ത്രീയ സത്യമാണ്. ലൈംഗികതയും ലൈംഗിക ആരോഗ്യവും മാനസിക ആരോഗ്യവും അഭേദ്യമായി അനിഷേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കിടക്കുന്നു.

10. കൊലി കാൽസിഫിൻ ഹോർമോൺ Chole calceferol hormon (അഥവാ വിറ്റാമിൻ ഡി 3)

വിറ്റാമിൻ ഡി എന്ന (വിറ്റാമിൻ ഡി2, ഡി3) എന്നീ രക്തത്തിലുള്ള ഹോർമോണിന്റെ അഭാവം അഥവാ കുറവ് അപകടകരമായ വിഷാദത്തിനും മാനസിക രോഗങ്ങൾക്കും ഒപ്പം കാൻസർ, ആസ്ത്മ, ട്യൂബർകുലോസിസ്, സ്കിസോഫ്രിനിയ, ബൈപ്പോളാർ, ജലദോഷം ശ്വാസംമുട്ടൽ, ഉൽകണ്ഠ, മൂഡ് ഡിസോഡർ, പഠന വൈകല്യം തുടങ്ങി അപൂർവ്വ രോഗങ്ങൾക്കുവരെ ഈ ഹോർമോൺ കുറവ് കാരണമാകുന്നു. സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്ന് 95%, ബാക്കി കടൽ മത്സ്യത്തിൽ നിന്നും മാത്രമാണ് ഈ ഹോർമോൺ മനുഷ്യന് ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. മനുഷ്യന്റെ ചർമ്മത്തിലൂടെ മാത്രമാണ് സൂര്യ പ്രകാശത്തിൽ നിന്ന് ഈ ഹോർമോൺ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. എല്ലാ വിധ വിഷാദത്തിനും ശാശ്വതമായ പരിഹാരം വിദഗ്ദ ശാസ്ത്രീയ, ആധുനിക ചികിത്സ മാത്രമാണ്. ഹോർമോൺ വ്യതിയാനവും ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തന തകരാറും മാനസിക ആരോഗ്യവുമായുള്ള ബന്ധം എത്ര വലുതാണെന്ന് ഓരോ വ്യക്തിയും തിരിച്ചറിയണം. എല്ലാത്തിനും ശാശ്വതമായ പരിഹാരം വിദഗ്ദ ശാസ്ത്രീയ, അധികാരിക ചികിത്സ മാത്രമാണ്. ഹോർമോൺ വ്യതിയാനവും മാനസിക ആരോഗ്യവുമായുള്ള ബന്ധം എത്ര വലുതെന്ന് ഓരോ വായനക്കാരും തിരിച്ചറിയണം. ഒപ്പം രക്തത്തിൽ ഐ.ജി.ഇ IGE (അഥവാ ഇമ്യൂണോ ഗ്ലോബുലിന്റെ അഥവാ അലർജിയുടെ അളവ് ക്രമാതീതമായി കൂടുന്നതും, ഉറക്ക കുറവും, പോഷകാഹാരങ്ങളുടെ കുറവും, വ്യായാമത്തിന്റെ കുറവും, കടുത്ത ജോലി ഭാരവും, മാഗ്നീഷ്യം, സിങ്ക്, കാൽസ്യം, അയേൺ, ബി-കോംപ്ലക്സ്, വിറ്റാമിൻ-സി, തുടങ്ങിയ വിറ്റാമിൻ മൂലകങ്ങളുടെ കുറവും വാഹന അപകടങ്ങൾ അടക്കം പല ആഗസ്മിക അവസ്ഥകളും മനുഷ്യനെ വിഷാദ രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കും. ഒപ്പം സൂര്യപ്രകാശം കൊള്ളുന്നതിലെ കുറവ്, ആവശ്യത്തിന് ശുദ്ധജലം കുടിക്കാത്തത്, ആവശ്യത്തിന് ഓക്സിജൻ, ഗ്ലൂക്കോസ് എന്നിവ മസ്തിഷ്കത്തിന് ലഭിക്കാത്തത്, ശ്വാസന തകരാറുകൾ എന്നിവ വിഷാദ രോഗത്തിലേക്ക് മനുഷ്യനെ പെട്ടെന്ന് നയിക്കുന്നുണ്ട്.

ആഴത്തിൽ വിവരമുള്ള, നീണ്ടകാലത്തെ അനുഭവ പരിജ്ഞാനമുള്ള, ധാർമ്മിക, ആദർശശുദ്ധിയുള്ള അത്യാഗ്രഹം, ആർത്തി എന്നിവയില്ലാത്ത ഒരു വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ദന്റെ അടുത്തുനിന്നു മാത്രം വിദഗ്ദചികിത്സ നേടാൻ രോഗി തയ്യാറാകണം. അല്ലെങ്കിൽ രോഗിയുടെ ഭാവിജീവിതം മഹാദുരിത്തിൽ എത്തിപ്പെടും. ഡിപ്രഷൻ രോഗികൾ മിക്കവാറും അവസാനം ആത്മഹത്യയിലാണ് ശരണം പ്രാപിക്കുന്നത്. ഓരോ രോഗിയും രോഗിയുടെ ബന്ധുക്കളും, ഡോക്ടർമാരും, ഈ രോഗത്തെ ഗൗരവത്തോടെ കാണണം.

അൽഷിമേഴ്സ് / ഓർമ്മശക്തി നഷ്ടപ്പെടൽ: ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ

അൽഷിമേഴ്സ് / ഡിമെൻഷ്യ / ഓർമ്മശക്തി നഷ്ടപ്പെടൽ (ഗവേഷണ പഠനം)

ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ (25 വർഷത്തോളം നീണ്ട ഗവേഷണ പഠനം)

അൽഷിമേഴ്സ് എന്ത്?

മനുഷ്യന്റെ ഓർമ്മകൾ ഇല്ലാതായിത്തീരുന്ന അഥവാ ഓർമ്മ ശക്തി നഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു ഗുരുതര രോഗമാണ് അൽഷിമേഴ്സ് അഥവാ ഡിമെൻഷ്യ. ജർമൻ നാഡീരോഗ വിദഗ്ദനായ ശാസ്ത്രജ്ഞനായ അലിയോസ് അൽഷിമറിന്റെ പേരിലാണ് അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം അറിയപ്പെടുന്നത്. തലച്ചോറിലേ നാഡികളിൽ സംഭവിക്കുന്ന അതിസൂക്ഷ്മമായ വ്യതിയാനങ്ങളാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ കാരണം തലച്ചോറിന്റെ കോശങ്ങൾ നശിക്കുന്നതു മൂലമാണ് രോഗമുണ്ടാകുന്നത്. പ്രായം ചെന്ന ആളുകളിൽ ഓർമ്മകുറവും ദിനചര്യങ്ങളും ചെയ്യാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം മൂലവും മസ്തിഷ്കത്തിലെ രോഗങ്ങളും കോശഘടനകൾക്ക് സംഭവിക്കുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളും രോഗകാരണം ആവാറുണ്ട്.

രോഗികളിൽ മറവിയും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും സാധാരണമാണ്. തലച്ചോറിനകത്തെ കേന്ദ്ര നാഡിവ്യവസ്ഥക്ക് സംഭവിക്കുന്ന തകരാറുമൂലമാണിത്. ബീറ്റ അമലേയിഡ് എന്ന പ്രോട്ടീൻ മസ്തിഷക കോശങ്ങളിൽ അടിഞ്ഞു കൂടുകയും ഇതുമൂലം തലച്ചോറിലെ ഉത്തേജനകോശങ്ങൾ നശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് രോഗകാരണമാകുന്നത്. ജീൻ അഥവാ ക്രോമോസോമുകളായ 19-ാം മത്തെ ക്രോമോസോമുകളിലാണ് ആദ്യമായി അൽഷിമേഴ്സിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നത്. എന്നാൽ എങ്ങനെയാണ് രോഗവളർച്ച എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. പക്ഷെ ഗവേഷണങ്ങൾ അർത്ഥവത്തായി തുടരുന്നു. അൽഷിമേഴ്സ് രോഗികളുടെ കൂട്ടായ്മ സെപ്തംബർ 21ന് ലോക അൽഷിമേഴ്സ് ലോക ആരോഗ്യസംഘടന ആചരിക്കുന്നു.

അൽഷിമേഴ്സ്/ ഡിമെൻഷ്യ (ഓർമ്മകുറവ്) രോഗികളുടെ ഗവേഷണ ചികിത്സ/ ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ

അമിത പോഷകാഹാരം നൽകുന്നതും പോഷകഭക്ഷണം ക്രമീകരിക്കുന്നതുമാണ് അൽഷിമർ/ ഡിമെൻഷ്യ രോഗത്തിനുള്ള ഏക പ്രതിവിധി, 25 കൊല്ലത്തോളം നീണ്ട ഗവേഷണത്തിൽ ആഴത്തിലുള്ള പഠന പരീക്ഷണങ്ങളിൽ, സൂക്ഷ്മ നിരീക്ഷണങ്ങളിൽ പലവിധ വിറ്റാമിനുകളും പലവിധ മിനറലുകളും (ധാതുക്കൾ) അമിനോ ആസിഡുകൾ, ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ നൈട്രിക് ഓക്സൈഡുകൾ അടങ്ങിയ പോഷകാഹാരങ്ങളും അല്ലെങ്കിൽ അമിത ഡോസിലുള്ള ഉന്നതഗുണനിലവാരമുള്ള സപ്ലിമെന്റുകളുടെ നീണ്ടകാലത്തേ ഉപയോഗവും മാത്രമാണ് പ്രധാന പ്രതിവിധി, മൂലകങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട **ZINC** അഥവാ സിങ്ക് ഉം അൽഷിമർ രോഗവുമായി വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ബന്ധമുണ്ട്. ഈ മൂലകം ശരീരത്തിൽ അപകടകരമായി കുറയുമ്പോൾ അൽഷിമർ അഥവാ ഓർമ്മകുറവ് ആരംഭിക്കുന്നു. അൽഷിമർ രോഗികളിൽ സിങ്കും അയേണും പ്രോട്ടീനും വളരെ കുറവുള്ളതായി കാണപ്പെടുന്നു.

പ്രധാനപ്പെട്ട വിറ്റാമിനുകളായ ബി കോംപ്ലക്സ് (അഥിലെ അംഗങ്ങളായ ബി 1 (തിയാമിൻ), ബി2 (റിബോഫ്ലാവിൻ), ബി3 (നിയോസിൻ), ബി 5 (പാന്റോതെനിക് ആസിഡ്), ബി6 (പെരിഡോക്സിൻ), ബി 9 (ഫോളിക് ആസിഡ്), ബി 12 (കൊബാലമിൻ) ബി 17 (അമിഗ് ഡാലിൻ) തുടങ്ങിയ ബി വിറ്റാമിനുകളും, വിറ്റാമിൻ സി, വിറ്റാമിൻ കെ, വിറ്റാമിൻ ഇ, വിറ്റാമിൻ ഡി, തുടങ്ങിയ വിറ്റാമിനുകളും സിങ്ക്, മാഗ്നീഷ്യം, പൊട്ടാസ്യം, സോഡിയം, കാത്സ്യം, അയേൺ, ഫോസ്ഫറസ്, കോപ്പർ, മോളിബ്ഡിനം തുടങ്ങിയ അമിത ഡോസിലുള്ള മൂലകങ്ങളും ഒപ്പം ഗ്രേപ്പ് സീഡ്

എക്സ്ട്രാക്ട്, ഒമേഗ 3 (മീനെണ്ണ ഗുളിക) ഫാറ്റി ആസിഡും L- ആർജിനൈൻ പോലുള്ള അമിനോ ആസിഡുകളും, നൈട്രിക് ഓക്സൈഡും അമിത അളവിൽ രോഗിക്ക് രോഗത്തിന്റെ സ്റ്റേജ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ വേണ്ടിവരും. ഈ നീണ്ടകാലത്തെ ഗവേഷണം മുതിർന്ന ജർമ്മൻ വൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞൻമാർ 2018ൽ അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഇതിനോടൊപ്പം ഹോംറൈമഡിയായി (ഗൃഹവൈദ്യം) ഭക്ഷണത്തിൽ അമിത അളവിലുള്ള തൊലിയോടു കൂടിയ വേവിച്ച നിലക്കടല, ഔഷധ ഗുണമുള്ള ചുവന്ന മുന്തിരി, ഉണക്കമുന്തിരിയും ആവാം, നാടൻ മഞ്ഞൾ (5 വലിയ സ്പൂണോളം നാടൻ മഞ്ഞൾപൊടി), നാടൻ മത്തൻ വിത്ത് (മെലൻസീഡ്), കുവപ്പൊടി, കരിമ്പ്, മാതളപ്പഴം, കാബേജ്, കോളിഫ്ളവർ, നാടൻ വഴുതനങ്ങ, പച്ചപ്പുല്ല് ഭക്ഷണമാക്കുന്ന നാടൻ പശുവിന്റെ പാല്, നെയ്യ്, ദിവസം 2 ജൈവ നേന്ത്രപ്പഴം അഥവാ നേന്ത്രക്കായ, എല്ലാവിധ പഴങ്ങളും ഇലക്കറികളും നാടൻ പച്ചക്കറികളും എന്നിവയും അൽഷിമർ രോഗത്തെ തടയിടാൻ അല്ലെങ്കിൽ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളാണ്.

ഇതിനോടൊപ്പം യോഗ, ധ്യാനം, സ്ഥിരമായ വ്യായാമം, ദിവസം 45 മിനിറ്റു വരെ 60% നഗ്നമായി സൂര്യപ്രകാശം കൊള്ളൽ, ദിവസം 30 ഗ്ലാസ്സ് വരെ (3 ലിറ്റർ) ശുദ്ധജലം കുടിക്കൽ (വൃക്ക രോഗികൾ ഒഴികെ) ദിവസം 10 കിലോമീറ്റർ നടത്തം, നീന്തൽ, സൈക്കിൾ സവാരി, മലകയറ്റം, ചിരി ചികിത്സ, നിരന്തരമായ വായന, ചെസ്സ് പോലുള്ള കളികൾ, ബാറ്റ്മിന്റൺ, തുടങ്ങിയവ രോഗം മുർച്ഛിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് അഥവാ ഗുരുതരമാകുന്നതിൽ നിന്ന് രോഗികളെ തടയുന്നു.

വ്യായാമം ഇല്ലാതിരിക്കുക, പോഷകാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക ജീവിതത്തിൽ കഠിനജോലി ചെയ്യേണ്ടിവരുക, കടുത്ത മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുക, ജീവിതത്തിൽ വിനോദങ്ങൾ സന്തോഷങ്ങൾ സംതൃപ്തി എന്നീ ഇല്ലാതിരിക്കുക, ജീവിതത്തിലെ അമിത ലൈംഗികവികാവിക്ഷോഭങ്ങൾ, അമിത ലൈംഗിക ആസക്തി, അമിത അത്യാഗ്രഹം, ആർത്തികൾ, ജീവിത നൈരാശ്യങ്ങൾ, വികാരങ്ങളെ കിഴടക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കൽ, ചിട്ടയായ ജീവിതം നയിക്കാതിരിക്കൽ, കുത്തഴിഞ്ഞ ജീവിതം നയിക്കൽ, ഉറക്കക്കുറവ്, എന്നിവ അൽഷിമർ രോഗത്തെ അതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്, മേൽ പറഞ്ഞവ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഓരോ മനുഷ്യനും ഈ മാതൃക രോഗവൈഷമ്യത്തെ പടിക്ക് പുറത്താക്കണമെന്ന് അഥവാ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് പുറത്താക്കണമെന്ന് തികഞ്ഞ ആത്മാർത്ഥതയോടെ അപേക്ഷിക്കുന്നു.

Important Notice/ Warning

അറിയിപ്പ് : ഇത് ഓരോരുത്തർക്കും അറിവ് നൽകുക അഥവാ തിരിച്ചറിവ് നൽകുക എന്നത് മാത്രമാണ് ഉദ്ദേശം. വിദഗ്ദ ചികിത്സക്കായി ഓരോരുത്തരും അതാത് സ്വൈഷ്മിക ഡോക്ടർമാരെ കണ്ട് വിദഗ്ദ ചികിത്സ തേടണം. മറ്റ് അപകടങ്ങൾക്ക് തെറ്റായ ചികിത്സക്ക് ഈ ലേഖകൻ ഉത്തരവാദിയല്ല.

മാനസിക രോഗങ്ങളും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും ജനിതക രോഗങ്ങളും.

സ്കിസോഫ്രീനിയ, ബൈപോളർ, എന്റോജീനസ് ഡിപ്രഷൻ തുടങ്ങിയവ ഗുരുതരമാനസിക രോഗങ്ങളിൽ പെട്ടതാണ്. ഇതിൽ സൈക്കോസിസ്, ന്യൂറോസിസ് എന്നീ രണ്ടായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ചെറിയ പേടി, ഭയം, ഉത്ഘ്വണ്ണം, ചെറിയ വിഷാദം, ചെറിയ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയെ നമുക്ക് ഒരു മനശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ സഹായത്തോടെ (47 തരം മനശാസ്ത്ര വിഭാഗ

ങ്ങളുണ്ട്) അല്ലെങ്കിൽ വിദഗ്ദ കൗൺസലിംഗിലൂടെ നമുക്ക് മാറ്റിയെടുക്കാം. പക്ഷേ ഗുരുതര മാനസിക രോഗങ്ങൾക്ക് തീർച്ചയായും ഒരു വിദഗ്ദ സൈക്യാട്രിസ്റ്റിന്റെ സേവനത്തിലൂടെ മാത്രമേ മാറ്റിയെടുക്കാനാവൂ. പക്ഷേ ഗുരുതരമാനസിക രോഗങ്ങൾക്ക് തീർച്ചയായും ഒരു വിദഗ്ദൻ, സൈക്കാട്രിസ്റ്റിനെയോ (മനോരോഗ വിദഗ്ദൻ - 9 തരം മനോരോഗ വിദഗ്ദരുണ്ട്) അല്ലെങ്കിൽ നാഡിരോഗ വിദഗ്ദനെയോ ഇതിനോടൊപ്പം ഹോർമോൺ രോഗ വിദഗ്ദനെയും സന്ദർശിക്കണം.

മസ്തിഷ്കത്തിലേക്ക് പ്രവർത്തനത്തിന് അതിനാവശ്യത്തിനു വേണ്ട ശുദ്ധവായു അഥവാ ഓക്സിജൻ വേണ്ടത്ര കിട്ടാത്തതുകൊണ്ടും നല്ല കൊഴുപ്പിന്റെ കുറവും കൊണ്ടും മസ്തിഷ്കത്തിനു വേണ്ട ഗ്ലൂക്കോസ് അഥവാ പഞ്ചസാര ആവശ്യത്തിനു കിട്ടാത്തതു കൊണ്ടും ആവശ്യത്തിനു ശുദ്ധജലം കൂടിക്കാത്തതു കൊണ്ടും മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലായേക്കാം. മനുഷ്യന്റെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും ആകെ തുകയാണ് അല്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ പ്രവർത്തന ഫലത്തെയാണ് (Mind) മനസ്സെന്നു പറയുന്നത്. അപ്പോൾ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തന തകരാർ ഒപ്പം മസ്തിഷ്കത്തിൽ വരുന്ന രാസ പദാർത്ഥ വ്യതിയാനങ്ങൾ (BRAIN CHEMICAL FLUCTUTIONS) മാനസിക രോഗങ്ങളിലേക്കും ഗുരുതര മനോരോഗങ്ങളായ സകിസോഫ്രീനിയ, ബൈപോളർ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളിലേക്കും മനുഷ്യനെ നയിക്കുന്നു.

വർഷങ്ങളോളം നീണ്ട ഗവേഷണത്തിൽ (ഏകദേശം മുപ്പത് കൊല്ലത്തോളം നീണ്ട അർപ്പണ ബോധത്തോടു കൂടിയ ഗവേഷണത്തിൽ ജനിതക തകരാറുകൾക്ക് ഒരു പ്രധാന കാരണം വിറ്റാമിൻ ബി കോംപ്ലക്സിലെ അംഗമായ ബി 3 (നിയോസിൻ) എന്ന വിറ്റാമിൻ ഗർഭിണിയായ മാതാവിന് വേണ്ടത്ര ലഭിക്കാത്തതു കൊണ്ടാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഒപ്പം ഫോളിക് ആസിഡ്, അയേൺ (ഇരുമ്പ്), സിങ്ക്, മാഗ്നീഷ്യം, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവ കൂടി കുറയുമ്പോൾ ജനിതക രോഗങ്ങളുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ കൂടുതലായി ജനിക്കുന്നു. ശുദ്ധമായ പച്ചപ്പുല്ല് തിന്നുന്ന പശുവിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ ആടുമാടുകളുടെ നെയ്യിലും, പാലുൽപന്നങ്ങളിലും തൈര്, മോര്, പനീര്, വെണ്ണ തുടങ്ങിയവയിലും ഈ നിയോസിൻ എന്ന് പറയുന്ന വിറ്റാമിനും ബി 12 (കൊബാലമിൻ) എന്നു പറയുന്ന കേന്ദ്രനാഡിവ്യൂഹത്തിനു വേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട ജീവകവും കാൽസ്യം, ഓർമശക്തിക്കു വേണ്ട കോശങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തിനു വേണ്ട മാഗ്നീഷ്യം (Magnesium) അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഒപ്പം ശരീരത്തിലെ 300 ഓളം പ്രവർത്തനത്തിനു വേണ്ട സിങ്ക് എന്ന മൂലകവും ചെറിയ അളവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഒപ്പം മോട്ടോർ ന്യൂറോൺ ഡിസീസ് (MND) മസ്കുലാർ ഡിസ്ട്രോഫി (പേശീക്ഷയം), മൾട്ടിപ്പിൾ സ്ലിറോസിസ് (MS) കടുത്ത പേശീവേദന എന്നിവയ്ക്ക് പച്ചപ്പുല്ല് തിന്നുന്ന പശുവിന്റെ ഗോമൂത്രം വെച്ച് നന്നായി തടവുന്നതും അത് സേവിക്കുന്നതും വളരെ ഫലപ്രദമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. വിറ്റാമിൻ കെ, Vitamin K, മാഗ്നീഷ്യം, വിറ്റാമിൻ എ എന്നിവയുടെ അമിത സാന്നിധ്യമാണ് പശുവിന്റെ മൂത്രത്തിന് ഈ ഗുണം കിട്ടുന്നത് (COW URINE THERAPY). കുട്ടികളുടെ ഓർമ്മ ശക്തയും ബുദ്ധിയും വളരുന്നതിനും ഷാർപ്പാകുന്നതിനും (ബുദ്ധി മുർച്ച കൂട്ടുന്നതിനും) മസ്തിഷ്ക വളർച്ചക്കും പച്ചപ്പുല്ല് തിന്നുന്ന പശുവിന്റെ പാലിനും നെയ്യിനും തൈരിനും അപാരകഴിവുണ്ടെന്ന് ഗവേഷണത്തിൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഒപ്പം കടൽ വിഭവങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന അയഡിൻ എന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട മൂലകം മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെയും ബുദ്ധിശക്തിയുടെ വളർച്ചയേയും തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ രോഗങ്ങളേയും ഭേദപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഒപ്പം പാലിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഒമേഗ 3 (ഫാറ്റി ആസിഡും) കടൽ

മത്സ്യങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഒമേഗ 3 (ഫാറ്റി ആസിഡും) മനുഷ്യന്റെ ഹൃദയത്തിന്റെയും മസ്തിഷ്കത്തിന്റെയും കേടുപാടുകളെയും മസ്തിഷ്ക രോഗങ്ങളെയും ഭേദപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

ശരീരത്തിലെ അയേൺ (ഇരുമ്പ്) വിറ്റാമിൻ ഡി, പൊട്ടാസ്യം തുടങ്ങിയവയുടെ കുറവ് തൈറോയിഡ്ഗ്രന്ഥിയുടെയും പിറ്റ്യൂറ്ററി ഗ്രന്ഥിയുടെയും, അഡ്രീനൽ ഗ്രന്ഥിയുടെയും, പ്രവർത്തന തകരാറും ശരീരത്തിലെ നല്ല കൊഴുപ്പിന്റെ കുറവും, സിറോട്ടോണിൻ, ഡോപ്ലമൈൻ, ഓക്സിടോസിൻ, തൈറോക്സിൻ, കൊലിക്കാൽസിഫറൽ, ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ, പ്രൊജസ്റ്റിറോൺ DHEA എന്നീ ഹോർമോണുകളുടെ അഥവാ ഗ്രന്ഥി സ്രാവകളുടെ (ഹോർമോണുകളുടെ) കുറവും പല വിധ മനോരോഗങ്ങൾക്കും മസ്തിഷ്കരോഗങ്ങൾക്കും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും വിഷാദ രോഗങ്ങൾക്കും മൂലകാരണമാകുന്നു.

മനുഷ്യന്റെ ശരീരത്തിൽ 30 (30 mg)തിൽ താഴെ ഇരുമ്പിന്റെ (Iron) അംശം കുറഞ്ഞാൽ അമിത ഉത്ഘ്നം (ഭയം) എന്ന രോഗത്തിലെത്തുകയും ചെയ്യുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. നിരന്തരമായ ഉറക്കുകുറവും കടുത്ത മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് വഴി തെളിയിക്കുന്നു. ചിട്ടയായ ജീവിതവും പോഷകാഹാരം നന്നായി കഴിക്കലും 6 മണിക്കൂറെങ്കിലും നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുകയും ശുദ്ധജലം 30ഗ്ലാസ്സ് വരെ കുടിക്കുകയും തവിടുകളയാത്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ (അരികൾ) വ്യായാമം ശീലിക്കുകയും, യോഗ, ധ്യാനം പരിശീലിക്കുക ചെയ്താൽ ഒരു പരിധി വരെ മാനസിക രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാം. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു മാനസിക രോഗമുണ്ടെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടാൽ ആദ്യമായി ഒരു വിദഗ്ദ സീനിയറായ ധർമ്മികതയുള്ള ഒരു മനശാസ്ത്രജ്ഞനെ സമീപിക്കുകയും മരുന്ന് ആവശ്യമുണ്ടെന്ന് കണ്ടാൽ ഒരു വിദഗ്ദനായ സീനിയറായ ധർമ്മിക ബോധമുള്ള സൈക്യാട്രിസ്റ്റിനെ സമീപിക്കുകയും ഒപ്പം നാഡികൾക്ക് രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ന്യൂറോളസിസ്റ്റിനെ സമീപിക്കുകയും ഹോർമോൺ തകരാർ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരു എന്റോക്രിനോളജിസ്റ്റിനെ സമീപിച്ച് വിദഗ്ദ ചികിത്സ തേടുകയും വേണം. പല അലോപ്പതി മരുന്നുകളും ഗുരുതരമായ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനാൽ ആൾട്ടനേറ്റീവ്, ഹോളിസ്റ്റിക് പ്രകൃതി ചികിത്സകൾ, മറ്റു ചികിത്സാരീതികൾ, പരമ്പരാഗത നാട്ടുവൈദ്യങ്ങൾ, വിദഗ്ദ ചികിത്സകൾ തേടാനും രോഗികൾ മടിക്കരുത്. സമ്മർദ്ദങ്ങളില്ലാതെ ജീവിക്കുകയും, അത്യാഗ്രഹം, ആർത്തി എന്നീ അധർമ്മ ഗുണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും ജീവിതത്തിൽ മോഹങ്ങൾ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്താൽ പല മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാം. പ്രകൃതിയയയാണ് ഏറ്റവും വലിയ ചീഫ് ഡോക്ടറെന്നും നല്ല പ്രതീക്ഷയും പോസിറ്റീവ് മനോഭാവവുമാണ് ഏറ്റവും വലിയ മരുണെന്നും, തിരിച്ചറിവാണ് ഏറ്റവും വലിയ ചികിത്സയെന്നും നല്ല വിവേകമാണ് ഏറ്റവും വലിയ ശക്തിയെന്നും അനുഭവങ്ങളാണ് ഏറ്റവും നല്ല ഗുരുവെന്നും വിജ്ഞാനമല്ല വേണ്ടത് പ്രജ്ഞാനമാണ് എന്നത് ഏറ്റവും വലിയ വിദ്യാഭ്യാസമെന്നും ക്ഷമയാണ് ഏറ്റവും വലിയ ആയുധമെന്നും സഹകരണമാണ് ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിരോധശക്തിയെന്നും, ഓരോ രോഗികളും ഓരോ മനുഷ്യനും മനക്കരുത്ത് അഥവാ മനോധൈര്യമാണ് ഏറ്റവും വലിയ ഊർജ്ജവും ശക്തിയും എന്ന് ഓരോ മനുഷ്യനും, ഓരോ രോഗികളും ഒരിക്കലും മറക്കരുത് വിസ്മരിക്കരുത്...

! ലോകഃ സമസ്താഃ സുഖിനോ ഭവന്തു! വസുദൈവ കൂടുംബം

നാടൻ പശുവിന്റെ പാൽ, നെയ്യ്, മുത്രം, വളം എന്നിവയുടെ ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ,

ആട്ടിൻ പാലിന്റെ ഔഷധഗുണം

നാടൻ പശുവിന്റെ പാൽ, വെണ്ണ നെയ്യ്, മുത്രം, വളം എന്നിവയുടെ ചികിത്സപരമായ ഔഷധഗുണങ്ങൾ വർഷങ്ങളോളം നീണ്ട ഞങ്ങളുടെ ഗവേഷണത്തിൽ പച്ചപുല്ല് തിന്നുന്ന പശുവിന്റെ (മാടുകൾ) പാലിൽ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ നല്ല പ്രവർത്തനത്തിനു വേണ്ട വളരെയധികം കാൽസ്യം, മാഗ്നീഷ്യം, മാംഗനീസ്, വിറ്റാമിൻ കെ - (K1, K2, K3) മേഗ ഗമുൻ ഫാറ്റിയാസിഡും (Omega 3), ബി കോംപ്ലക്സിലെ വിറ്റാമിനിലെ അംഗങ്ങളായ (B12) എന്ന കൊബാലമിൻ, B9 എന്ന ഫോളിക് ആസിഡും മറ്റ് അനവധി വിറ്റാമിനുകളും മൂലകങ്ങളും അത്ഭുതകരമായി വൻതോതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ മനുഷ്യന്റെ എല്ലുകളുടെയും പല്ലിന്റെയും മസ്തിഷ്കത്തിന്റെയും നല്ല ബലത്തിനു വേണ്ട കാൽസ്യം എന്ന മൂലകം വൻതോതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഗവേഷണത്തിൽ ദിവസം രണ്ടു ഗ്ലാസ് പാലും 30 മിനിറ്റു നേരം സൂര്യപ്രകാശവും കൊണ്ടാൽ ഓസ്റ്റിയോ പൊറോസിസ് (osteo Porosis - അസ്ഥിക്ഷയം) എന്ന മാരക ഗുരുതര രോഗത്തിൽ നിന്ന് മനുഷ്യവംശത്തിന് രക്ഷപ്പെടാം, ഒപ്പം മാഗ്നീഷ്യം മാംഗനീസുംകൂടുതൽ പാലിൽ അടങ്ങിരിക്കുന്നതിനാൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഓർമ്മശക്തിയും ബുദ്ധശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കാം. പച്ചപുല്ല് തിന്നുന്ന പശുവിന്റെ പാലിൽ വിറ്റാമിൻ കെ, B12 എന്ന പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയതിനാൽ വരികോസ് വെയ്ൻ, മറ്റ് മാനസിക മസ്തിഷ്ക രോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ സഹായിക്കും.

പശുവിന്റെ മുത്രത്തെ കൊണ്ട് മസ്കുലാർ ഡിസ്ട്രോഫി, മോട്ടോർ ന്യൂറോൺ ഡിസീസ്, മൾട്ടിപ്പിൾ സ്ലീറോസിസ് എന്നീ രോഗങ്ങളെ ചികിത്സിക്കാം. പശു മുത്രം തടവി കൊണ്ട് മസാജ് ചെയ്തു കൊണ്ട് വേണം ചികിത്സിക്കാൻ. (രോഗത്തിന്റെ മൂന്നാമത്തെ സ്റ്റേജ് വരെ മാത്രമേ ഫലപ്രദമാകുന്നുള്ളൂ.)

നാടൻ പശുവിന്റെ വളത്തിന് ഏത് മോശമായ മണ്ണിനെയും ഫലഭൂയിഷ്ടമാക്കാനും വളകുറുള്ള മണ്ണാക്കി മാറ്റാനും ഉള്ള അപാര കഴിവുണ്ട് .

നാടൻ പശുവിന്റെ വെണ്ണക്കും, നെയ്യിനും, തൈര്, മോര്, പനീര് എന്നിവക്ക് ജനിതക രോഗങ്ങളായ ഓട്ടിസം, സെറിബ്രൽ പാൾസി , എഡി. എച്ച്. ഡി, (ADHD) ഡൗൺസിൻഡ്രം, ബുദ്ധിമാന്ദ്യം, പഠന വൈകല്യങ്ങൾ (Learning disability) തുടങ്ങിയ കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന പല രോഗങ്ങളെയും ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. ഇതിൽ അടങ്ങിയ വിറ്റാമിൻ B3 എന്ന നിയോസിൻ കൂടുതൽ അടങ്ങിയതാണ് ഇതിനു കാരണം.

Ischemic / Hemorrhagic

ആടിന്റെ പാലിന് മസ്തിഷ്ക ആഘാതം (Brain Strock) എന്ന രോഗത്തിൽ നിന്ന ശമനം കിട്ടാൻ അപാര കഴിവുണ്ട്. ഇതിൽ ആട്ടിൻപാലും മഞ്ഞൾപൊടിയും നാടൻ വഴുതനങ്ങളും പകുതി വേവിച്ച തവിടുകളയാത്ത അരിയോ, ഗോതമ്പും ആയ ഭക്ഷണം ചേർത്തു കൊടുത്താൽ ഇഷമിക് സ്ട്രോക്ക്, ഹെമറോജിയ സ്ട്രോക്ക് എന്നീ പക്ഷഘാതങ്ങളെ മാറ്റിയെടുക്കാം. ഗവേഷണത്തിൽ കറുത്ത നിറമുള്ള ആടിന്റെയും മാടിന്റെയും പാലിന് ഔഷധ ഗുണം കൂടുതലുള്ളതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഒളിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന കഴിവുകൾ പുറത്തു ചാടിക്കൽ (UNLEASH YOUR HIDDEN POWERS)

എല്ലാ മനുഷ്യരും ദുഃഖിയിൽ ജനിക്കുന്നത് അപാരമായ കഴിവുകളോട് കൂടിയാണ് പക്ഷേ പലർക്കും തനിക്ക് അന്തർലീനമായി കിടക്കുന്ന അപാരമായ കഴിവുകളെ, യോഗ്യതകളെ, ഗുണങ്ങളെ, മഹത്വങ്ങളെ ചാട്ടവാറഴിച്ച് പുറത്ത് ചാടിക്കൽ/ തെളിയിക്കാൻ ആവുന്നില്ല (കഴിയുന്നില്ല). അതിനുള്ള ശാസ്ത്രീയ മനശാസ്ത്ര വിദ്യകളാണ് ഈ ഗവേഷണ ലേഖനത്തിൽ. പ്രത്യേകിച്ച് എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികളും ഈ വിദ്യകൾ പ്രായോഗികമാക്കുകയും ഓരോ ദാരതത്തിലെ വിദ്യാർത്ഥികളും ദാവിയിൽ ഓരോ രത്നങ്ങളും, ഓരോ അദ്ഭുത വജ്രങ്ങളും, ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും സമാനതകളി

ല്ലാത്ത ഓരോ മഹാൻമാരും മഹതികളുമായി മായാത്ത കയ്യൊപ്പൊടു കൂടി ഈ ഭാരത ഭൂമിയിൽ ജീവിതം നയിക്കണമെന്നാണ് ഈ എളിയ വൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞനും ഗവേഷകനുമായ എന്റെ എളിയ അപേക്ഷ. ഭാരതത്തിലെ ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും തന്റെ മാതൃ രാജ്യത്തിനും പാവപ്പെട്ട ദുരിതമനുഭവിക്കുന്ന നമ്മുടെ സമൂഹത്തിനും മഹത്തായ സേവനങ്ങളും സഹായങ്ങളും തങ്ങളുടെ ജീവതത്തിലുടനീളം ചെയ്തിരിക്കണം. നമ്മുടെ വിദ്യാർത്ഥികൾ നാലു മഹത്തായ ഗുണങ്ങൾ ഒരിക്കലും മറക്കരുത്. 1. കാരൂണ്യം, 2. കാരൂണ്യം, 3. കാരൂണ്യം, 4. ആദ്യം പറഞ്ഞ മൂന്ന് മഹത്ത് ഗുണങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും മറക്കരുത്.

1. നമ്മുടെ മനസ്സാണ് എല്ലാറ്റിന്റെയും പ്രധാനപ്പെട്ട താക്കോൽ എന്ന് തിരിച്ചറിയുക (മനസ്സാണ് എല്ലാം) (Mind is Everthing).
2. മനസ്സിനെ കീഴടക്കുകയാണ് ഒപ്പം പടവെട്ടി ജയിക്കുകയാണ് ലോകത്തെ കീഴടക്കാനുള്ള ഏകസൂത്രംവുമുമാത്രവും മരുന്നും.
3. മനസിന് മൂന്നു സ്റ്റേജുകളാണുള്ളത് 1, ബോധമനസ്സ് 2. ഉപബോധമനസ്സ്. 3. ഉന്നത ബോധമനസ്സ് (SUPER CONSCIOUS MIND)

മനശാസ്ത്ര വിദ്യകൾ (Psychological Techniques)

1. ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും അവനവനോട് തന്നെ സ്വയം മത്സരിക്കുക (സ്വയം യുദ്ധം ചെയ്യുക- competate WITH YOUR SELF)
2. സ്ഥിരോത്സാഹം ഉണ്ടാക്കൽ (ENCOURAGEMENT)
3. നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ അവസരങ്ങളാക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ദുരിതങ്ങളെ കഷ്ടപ്പാടുകളെ സങ്കടങ്ങളെ അനുഗ്രഹമാക്കുകയും ചെയ്യുക. (MAKE YOUR TRUBLES YOUR BLESSINGS)
4. തെറ്റുകളെ ശയിയായ ഗുരുനാഥൻമാരായി കാണുക (MISTAKE ARE OUR REAL TEACHERS)
5. ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും തങ്ങളുടെ പ്രായം (AGE) ജീവിതത്തിലും വിജയത്തിലും പഠനത്തിലും ഒരു ഘടകമേ അല്ല എന്ന് തിരിച്ചറിയുക (AGE IS NO BAR)
6. എപ്പോഴും വിദ്യാർത്ഥികൾ സമ്മർദ്ദങ്ങളില്ലാതെ സ്വസ്തതയോടു കൂടിയ സന്തോഷത്തോടു കൂടി, മനസാമാധാനത്തോടു കൂടി, മനസോടു കൂടി ഇരിക്കുക. (BE IN A RELAXED STATE OF MIND)
7. കഠിനാധ്വനം , വിശാലമനസ്കത, അപാരമായ തന്റേടം അഥവാ ധൈര്യം, അഥവാ ഉൾക്കരുത്ത് (മനക്കരുത്ത്), അപാരമായ തിരിച്ചറിവ്, വിവേകം, ക്ഷമ, അപാരമായ സഹകരണം, ഈ പറഞ്ഞതിനൊന്നിനും പകരങ്ങളില്ല. (NO SUBSTITUTE) THERE IS NO SUBSITUTE FOR HARD WORK, BROAD MIND, GUTS, RECOGNITION, WISDOM, PATIENTS, COPERATION, TOLEARANCE.
8. ഉറച്ച തീരുമാനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കൽ (DECISION MAKING)
9. വിദ്യാർത്ഥിയുടെ കണ്ണിന്റെ കൃഷ്ണമണിയുടെ ഭ്രമണം കൃത്യമാക്കൽ (EYE PATTERNS) EYE MOVEMENT PATTERNS REFLECT WHAT IS GOING ON IN ONE’S MIND
10. മികച്ച ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള കഴിവുണ്ടാക്കൽ (COMMUNICATION SKILLS)
11. സമയത്തെ കൃത്യമായി ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കൽ (TIME) TIME IS THE MOST PRECIOUS COMMODITY IN THE WORLD)

12. ജീവിതത്തിൽ ശരിയായി ആസൂത്രണം ചെയ്യൽ (PROPER PLANING)
13. ധ്യാനം (MEDITATION) MEDITATION IS THE ONLY NATURAL REMODY TO AVOID AND REMOVE AND ESCAPE THE DISEASE LIKE DEPRESSION)
14. അപാരമായ ശ്രദ്ധ (CONCENTRATION- WITH OUT CONCENTRATION YOU WILL NEVER WIN YOUR LIFE)
15. പേടി അഥവാ ഭയം (FEAR - FEAR IS THE ONE OF THE MOST DANGER ENEMIES OF HUMANITY SO PLEASE OVERCOME OR SERVIVE AGAINST FEAR)
16. നിങ്ങൾ സ്വയം സ്വന്തം ആത്മാവിനെ / അംഗീകരിക്കുക, സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തെ അംഗീകരിക്കുക. (ACCEPT IN YOUR SELF) YOU NEED TO ACCEPT YOUR SELF
17. അപാരമായ ആത്മവിശ്വാസം (Confidence) Confidence is the biggest weapon and medicine will to achieve a big great success)
18. ജീവിതത്തിലെ ചെറിയ ചെറിയ നേട്ടങ്ങൾ (goal) Small goal are very important for become a great success)
19. ഹിപ്പനോസിസ് / ഹിപ്പനോ തെറാപ്പി സ്വയം പരിശീലിക്കുക.

ഭാരതത്തിലെ ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും ഓരോ പൗരനും ഉത്തമരായ യോഗ്യരായ മനുഷ്യരായി പരിണമിച്ച് ഓരോരുത്തരും ഒരോ മഹത് വ്യക്തിത്വങ്ങളായി മാറ്റം വന്ന് ഓരോ ഭാരതീയരും ഓരോ രത്നങ്ങളായി പരിണമിക്കണമെന്ന് തികഞ്ഞ ആത്മാർത്ഥതയോടെ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു. പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും എന്റെ സ്വന്തം പേരിലും എന്റെ മാതൃരാജ്യത്തിന്റെയും ഉഷ്മളമായ അഭിനന്ദനങ്ങൾ. ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയുടെയും ഭാവി ഉജ്ജ്വലവും പ്രകാശപൂരിതവും ആകട്ടെ എന്ന് ആത്മാർത്ഥതയോടെ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഒരു മഹത്തായ ലക്ഷ്യം ഭാവിയിൽ 2030ൽ നമ്മുടെ മാതൃ രാജ്യമായ ഭാരതത്തെ ലോകത്തിലെ ഒന്നാമത്തെ വൻ വികസിത മഹത്തായ രാജ്യമാക്കി മാറ്റണമെന്ന് ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും ഓരോ പൗരൻമാരും നിർബന്ധമായും പ്രതിജ്ഞ എടുക്കണം.

Always make a dream, big dream and make a wonder ful great dream mission 2030. make a developed great india number one in the world (Make a Target, Mission 2030)

GOD BLESS YOU

വിറ്റാമിൻ ഇ യുടെ (TOCOPHEROL) ന്റെ ചികിത്സാ പ്രാധാന്യം

സസ്യഎണ്ണകളിൽ വിറ്റാമിൻ ഇ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ ഇതിന്റെ അഭ്യർത്ഥനകരമായ ഔഷധ ഗുണത്തെ പറ്റി പലർക്കും ഒന്നും അറിയില്ല. പല മാർക്കരോഗങ്ങൾക്കും ഒരു ഒറ്റമൂലിയാണ് വിറ്റാമിൻ ഇ. വർഷങ്ങളോളം നീണ്ട ഗവേഷണത്തിൽ വളരെ ഗുരുതരമായ അലർജി. ഗുരുതരമായ ആസ്മ, ഗുരുതരമായ ചർമ്മരോഗങ്ങളു, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ , കുട്ടികളുടെ രോഗങ്ങൾ, കരൾ രോഗങ്ങൾ, പേശി അസ്ഥി സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, കടുത്ത പ്രമേഹം, നേത്രരോഗങ്ങൾ, നീരു രോഗങ്ങൾ അഥവാ (EDEMA) കേന്ദ്രനാഡി വ്യൂഹത്തിന്റെ കേടുപാടുകൾ, പലവിധ ക്യാൻസറുകൾ എന്നീ ഗുരുതര രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനുള്ള ഒരു ഒറ്റ മൂലിയാണ് (PANACEA) ആണ് വിറ്റാമിൻ ഇ (VITAMINE- E). പക്ഷേ ഡോക്ടർമാർ ആരും തന്നെ വിറ്റാമിൻ ഇ ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നില്ല. മിക്ക ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങളുടെയും, ലൈംഗിക രോഗങ്ങളുടെയും ആട്ടോ ഇമ്യൂൺ രോഗങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാന കാരണം വിറ്റാമിൻ ഇ യുടെ കുറവാണ്. പക്ഷേ മദ്യാപാനം, ആൽക്കഹോൾ ശീലമാക്കിയവർ ഒരിക്കലും വിറ്റാമിൻ ഇ ഉപയോഗിക്കരുത്.

ഗിക്കരുത്.

കടുകെണ്ണ, തവിടെണ്ണ, സൊയബീൻ എണ്ണ, ഒലിവ് ഓയിൽ, എളെണ്ണ, കടലെണ്ണ, സൂര്യഗാന്ധി എണ്ണ, മിക്ക കടലാ പരിഷ്, പയർ വർഗങ്ങളിലും വിറ്റാമിൻ ഇ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇലക്കറികളിലും, ആടൂ മാടൂകളുടെ പാലിലും, പാലുൽപന്നങ്ങളിലും വിറ്റാമിൻ ഇ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വിറ്റാമിൻ ഇ ശരീരത്തിൽ ഇല്ലാത്തതിന്റെ ശരീരത്തിന്റെ നിലവിലിയാണ് മിക്ക ഗുരുതര രോഗങ്ങളും.

സിങ്ക് (Zinc) എന്ന അത്യാവശ്യ മൂലകം

മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ മൂന്നുറിലേറെ (300) ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സിങ്ക് എന്ന മൂലകം അത്യന്താപേക്ഷിതം അഥവാ ഒഴിവാക്കാൻ പറ്റാത്തതാണ്. അൽഷിമർ, മൈഗ്രേൻ (ചെന്നിക്കുത്ത്), പാർക്കിൻസൺ (വിറവാദം), പല ജനിതക രോഗങ്ങളും, ബുദ്ധി മന്ദം, ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ, മൈക്രോസിഡിമ, സൊറിയാസിസ്, വന്ധ്യത, സ്കിസോഫീനിയ, ബൈപോളാർ, ഡിപ്രഷൻ തുടങ്ങിയ പല ഗുരുതര രോഗങ്ങളുടെയും മൂലകാരണം അഥവാ അടിസ്ഥാന കാരണം സിങ്ക് എന്ന മൂലകത്തിന്റെ കുറവാണ്.

മത്തൻ വിത്ത്, കക്കാ ഇറച്ചി, ചെമ്മീൻ, കടൽ ഞണ്ട്, ബീഫ് തുടങ്ങിയ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ ഈ മൂലകം ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു. പക്ഷേ മിക്ക ഡോക്ടർമാരും ഈ അത്യാവശ്യ മൂലകത്തെ പറ്റി പഠിക്കുകയോ രോഗികൾക്ക് നിർദ്ദേശിക്കുകയോ ചെയ്യാറില്ല. യതാർത്ഥത്തിൽ സിങ്ക് എന്ന മൂലകം മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ അപകടകരമായി കുറഞ്ഞാൽ പല മാരക രോഗങ്ങളും മനുഷ്യനിൽ ഉടലെടുക്കും.

AROGYA COUNSELLING AND RESEARCH CENTRE MANGALAMKUNNU - 679514, PALAKKAD (Dist.) Kerala. Ph: 8089527350 / 9544095239

Subject :- ALZHEIMER'S AND MENTAL DISEASES

Alzheimer's diseases came from the honor of German physician ALOIS AIZHEIMER a pioner in linking symptoms to Microscopic brain changes, dramatic shrinkage and abnormal deposits in and around nervecells.

Researcers develop the first validated measurement scale for assessing cognitive and functional decline in older adults, Paving the way to correlate the level of measured impairment with estimates the number of brain tensions and the volume of damaged tissue.

Alzheimer's disease as the most common cause of dementia and a major public health challenge. It is a genuine neurological disease in Central Nervous system inside brain.

A novel Cerebro Vascular amyloid protein known as beta-amyloid chief component of Alzheimer's brain plaques and a prime suspect in triggering nerve cell damage.

The protein is a key component of tangles-the second pathological hallmark of Alzheimer's disease and another prime suspect in nerve cell degeneration.

Gene on chromosome 19, as the first gene that raises risk for Alzheimer's but does not determine that a person who has it will develop the tissue. September 20st by Alzheimer's disease international, the umbrella organization of Alzheimer's association.

In my continuous dedicated research I observe that or revealed that nutrition therapy also diet therapy is best in prevent to Alzheimer's Diseases. Vitamins, minerals and other nutrition's regular consumption are best in this disease. Element Zinc deficiency is associated with Alzheimer's Diseases. Zinc supplementation study pointed to significant benefit among Alzheimer's patient. Larger study may prove zinc can after the cause of this frightening brain damages. B vitamins (B complex vitamins) also good to treat Alzheimer's Diseases. Vitamin B1, B2, B3, B6, B9 especially B12, then Vitamin C, Vitamin D3, Vitamin K, Vitamin E, Omega 3 fatty Acid, grape seed extract and Magnesium Potassium are prevent in Alzheimer Diseases. Some time required for a huge quantity multi Vitamins and minerals also.

Anyway high quality multi vitamin and minerals and rich nutrition's food are preventing in this Diseases.

Yoga, meditation regular exercise, sun shine, walking, swimming, cycling, climbing, laughing therapy, music therapy, reading habit, workaholic nature is the supportive therapy in this Alzheimer's Diseases. In my continuous micro observation zinc deficiency magnesium deficiency mal nutrition lack of exercise continues dedicated hard work in long term, lack of entertainment or happiness, unsatisfactory life, high sexual emotion also make increase the symptom.

Alzheimer's Diseases (AD) is a progressive neuron-degenerative diseases characterized clinically by insidious onset of memory and cognition impairment, emergency of Psychiatric Symptoms and behavioral disorder and impairment of activities of daily living.

Anyway within a short period we will eradicate or root out in d Alzheimer's Diseases in the world.

Subject :- MENTAL DISEASES AND PSYCHOLOGICAL DISORDER

I have obtain a Ph.D in research area of Psychiatry in the Year 2013. I have 30 years of research experience in the field of various mental diseases and psychological disorder, especially Schizophrenia and By polar disorder and Depression and Alzheimers.

Root causes of mental diseases like Schizophrenia and By polar disorder is came from brain chemical fluctuation in my continuous dedicated shown that I discovered deficient of five things in our human body is the root causes of chemical fluctuations.

But Psychological disorder is different in serious mental diseases, it is Neurosis. It is area of light psychiatric Problem.

Iron deficiency, Vitamin D3 (Chole Calceferal para thyroid hormone) Thyroid Dysfunction Pituitary gland dysfunction deficient in HDL Cholesterol and Protein level, and lack of element zinc level and Magnesium level and low testosterone hormone level, Prolactin level and Diabetic Symptom, Insomnia also make the cause of psychological problem.

In my recent research lack of Iron deficiency in human blood is major root cause of anxiety disorder and phobia and panic attack. Range of below 40MG of iron level in blood will make serious

anxiety problem and Vitamin D3 Deficiency will make depression and psychological problem. Mal Nutrition and Chronic Insomnia is the primary problem of lack of mental health. In my continuous research shown that Nutrition Therapy and diet Therapy is best in all mental diseases.

Yoga meditation exercise absorbing sun-shine (minimum 1 hour per day) sound sleep at minimum 8 hour per day, proper rest Vitamin supplement like B complex also best in prevent in Psychological problem. In my recent research Cucumin (Organic only) and Bringal vegetable, Mathalam Fruits, Omega 3 fatty Acid, Grape seed extract, Folic Acid tablet and Vitamin C, E, K also make significant result in all major serious mental disease.

Please promote and support of alternative and holistic and naturopathy system of medicine without any side effect and back effect.

Some Allopathic Psychiatric Medicines (especially in wrong application) is make more serious trouble and make new serious disease. If you have a facing a psychiatric problem first you make proper Diagnosis, and please consult only genuine highly experienced with keep in high moral values Doctors only .

Any Psychological problem if you have suffer please give prior preference in a reputed Psychologist and second a Psycho-Therapist and final you please prefer Neuro-Psychiatrist un experienced Psychiatrist will make more trouble and distress in your life. Make shown more vigilant in Psychatry case.

All the best God blessing you all of you

MY MESSAGE

“TURN YOUR DISTRESS AND TROUBLE AND PROBLEMS
BECAME MAKE BLESSINGS “ Seva rathna, Shershta Seva.

“LOKA SAMASTHA SUGHINO BHAVANTHU” Dr. SURESH K GUPTAN

Writer is a committed and dedicated Philan Thropist and a Charity Worker and a Medical Researcher in last 30 years. Writer have own Research Centre and Medical Centre at Mangalamkunnu, Near Ottapalm, Palakkad Dist., Kerala – 679514

Email :- bestdeedcharitabletrust@gmail.com, arogyaresearch@gmail.com,
dr.sureshkguptan@gmail.com

Tel: Fax: 0466-261943

Cell:- 8089527350 / 8289917350/ 9544095239

Director and CEO, Arogya Counseling and Research Centre, Near LP School, Mangalamkunnu, Palakkad Dist.

If you required An advanced, modern, research treatment

Arogya Counselling and Research Centre

8/497, K. K. Estate

Mangalam Kunnu - 679 514,

Palakkad, Kerala

Ph: 9544095239 / 8089527350