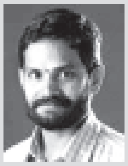
ആരോഗ്യം



ഡോ. എം. പ്രസാദിന്റെ
ആരോഗ്യപംക്തി

താളും തകരയും ചേമ്പും ചേനയുമെല്ലാം പാഴ്‌വസ്തുക്കളായി മാറുകയും ഉള്ളവനും ഇല്ലാത്തവനും 'ആംവേ ന്യൂട്രിലൈറ്റ്' അടിസ്ഥാനഭക്ഷണമാതൃകയായി സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കാലം മലയാളിക്ക് എന്താണ് നൽകുന്നത്?

അന്നം ബ്രഹ്മ

'അന്നത്തിൽ നിന്നാണ് ആരോഗ്യവും രോഗവും ഉണ്ടാകുന്നത്. നിങ്ങൾ അതെങ്ങനെയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് എന്നതാണ് നിർണ്ണായകമായ സംഗതി'

– ചരകസംഹിത

അന്നമാണ് ശരീരത്തിന്റെ സ്വഭാവം നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. മനസ്സിന്റെ കാര്യവും അങ്ങനെത്തന്നെ എന്നാണ് നിരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ഒരു വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോടം അയാളുടെ വളർച്ച, വികാസം, പെരുമാറ്റരീതികൾ എന്നിവകളെയെല്ലാം അയാളുടെ ഭക്ഷണം സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. സമൂഹത്തിന്റെ മറ്റുതലങ്ങൾ പരിശോധിച്ചാലും ഇതുതന്നെയാണ് സ്ഥിതി എന്നത് വ്യക്തമാണ്. ഒരു പ്രദേശത്തിന്റെ ആഹാര സമ്പ്രദായം അവിടുത്തെ ജനതയെ സൂക്ഷ്മമായി നിർവ്വചിക്കുന്നുണ്ട്. അവിടുത്തെ ഭൂപ്രകൃതി, കാലാവസ്ഥ, സംസ്കാരം, ശീലം എന്നിവയെല്ലാം അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നു. മനുഷ്യവർഗം സാർവ്വലൗകികമായി ഒന്നാണെന്ന് ആലങ്കാരികമായി പറയാമെങ്കിലും വസ്തുനിഷ്ഠമായി സ്ഥിതി അങ്ങനെയല്ല. ഇടപഴകുന്ന ഭൂപ്രകൃതിയുടെയും അതിനൊത്തു ശീലിച്ചുവരുന്ന ഭക്ഷണവ്യവസ്ഥയുടേയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ ദേശീയം വംശീയം എന്നൊക്കെ പറയാവുന്ന ഭേദങ്ങൾ ലോകത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ വസിക്കുന്ന മനുഷ്യർ തമ്മിലുണ്ട്. ഒരു പ്രത്യേക ഭൂഭാഗത്ത് നിരവധി നൂറ്റാണ്ടുകളായി അധിവസിക്കുന്ന ഒരു ജനതയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, ജീവശാസ്ത്രപരമായിത്തന്നെയും പ്രാദേശികമായ ഋതുഭേദങ്ങളുടെയും വിഭവലഭ്യതയുടെയും അടയാളങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനാവില്ല. ഇതിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന ഏതുതരം അകൽച്ചയും അതെത്രതന്നെ ചെറുതാണെന്ന തോന്നലുണ്ടായാലും അവരെ സംബന്ധിച്ച് അസ്വാസ്ഥ്യത്തിന്, ആതുരതയ്ക്ക്, കാരണമായിത്തീരുന്നു.

ആധുനികകാലത്ത് ഇത് എത്രതന്നെ തവണയാണ് നിസ്സന്ദേഹം തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. പ്രവാസികൾക്കിടയിൽ, അഭയാർത്ഥികളിൽ, ഇങ്ങനെ മറ്റനേകം ഉദാഹരണങ്ങളിൽ, ഒക്കെ സ്ഥായിയായ, ദീർഘകാലാനുബന്ധികളായ, ആതുരാവസ്ഥകൾ സമാനതകളില്ലാത്ത വിധം ഉയർന്നിരിക്കുന്നു എന്നത് രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഉയർന്ന ജീവിതനിലവാരം തേടി പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലേക്ക് കുടിയേറിയ ഏഷ്യൻ വംശജരിൽ ഏറെ കൂടിയിരിക്കുന്ന ഹൃദ്രോഗസാധ്യതയുടെ വിശദീകരണം മാറിയ ഭക്ഷണശീലങ്ങളെയാണ് പ്രതിക്കൂട്ടിലാക്കുന്നത്. ഓരോ പ്രദേശത്തും അവിടുത്തെ ഭൂപ്രകൃതിക്കും ഋതുഭേദങ്ങൾക്കുമനുസരിച്ചായിരിക്കണം ഭക്ഷണം. ഇത് പ്രാചീനമായ തിരിച്ചറിവാണ്. ഇതിന്റെ ബോധ്യം ഭാരതത്തിൽ ഏറെ പഴക്കമുള്ളതാണ്. ഋതുക്കളുടെ ചാക്രികസഞ്ചാരത്തിനൊത്തവണ്ണം എങ്ങനെ ജീവിതം ക്രമപ്പെടുത്താമെന്നു വിവരിക്കുന്ന 'ഋതുചര്യ' ആയുർവേദഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ ആദ്യഭാഗങ്ങളിൽത്തന്നെ വിവരി

ഡയറക്ടർ, സുനേത്രി
ആയുർവേദാശ്രം & റിസർച്ച് സെന്റർ,
മതിക്കുന്ന്, തൃക്കൂർ,
തൃശൂർ – 680 314
www.sunethriayurveda.com

ക്കുന്നത് മറ്റൊരുകാരണത്താലല്ല. കാലവുമായി, കാലഭേദങ്ങളുമായി, ജീവശരീരം എപ്രകാരമാണ് പ്രതിപ്രവർത്തിക്കുന്നത്, സംവദിക്കുന്നത് എന്നു തിരിച്ചറിയാനുള്ള ശ്രമത്തിൽ നിന്നാണ് ഇത്തരം ശാസ്ത്രഭാഗങ്ങളുരുത്തിരിയുന്നത്. സ്വാസ്ഥ്യമായും മറിച്ചും നമുക്ക് അനുഭവവേദ്യമാകുന്നത് വാസ്തവത്തിൽ ശരീരവും ചുറ്റുപാടുകളും തമ്മിലുള്ള വേഴ്ചകൾ തന്നെയാണ്. സ്വാസ്ഥ്യസംരക്ഷണം പ്രധാനലക്ഷ്യമായിട്ടുള്ള ആയുർവേദത്തിൽ ഋതുചര്യ പ്രധാനപ്രമേയമാകുന്നത് യാദൃശ്ചികമല്ലെന്നത് വ്യക്തമാണല്ലോ. ശീതോഷ്ണങ്ങളുടെ പാരമ്യങ്ങൾക്കിടയിലൂടെയുള്ള കാലത്തിന്റെ ഊഞ്ഞാലാട്ടമാണ് ഋതുഭേദങ്ങൾക്കാധാരം. ചൂടും തണുപ്പും. അഗ്നിയും സോമനും. അലങ്കാരത്തിലും ദർശനത്തിലും ചർച്ചാവിഷയമാകുന്ന അഗ്നിഷോമീയം. ഈ ദ്വന്ദ്വത്തിന്റെ സന്തുലനമാണ് ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിനാധാരം. പാരമ്യങ്ങളിൽ ജീവന്റെ കണങ്ങൾ ഭസ്മീകരിക്കപ്പെടുകയോ തണുത്തുറയപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്ന ഇവയിൽ ഒന്നു മറ്റൊന്നിനെ കീഴ്പ്പെടുത്താതെ, ഓരോന്നും അതാതിന്റെ ധർമ്മമനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ട്, എന്നാൽ പരസ്പരം നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ട് സഹവർത്തിക്കുക എന്നതാണ് സമ്യഗ് യോഗം. ഇതു തന്നെയാണ് സ്വാസ്ഥ്യവും.

പ്രകൃതിയിലെ മറ്റെല്ലാതിനേയുമെന്നപോലെ ശരീരത്തിലെ സകല ജൈവധർമ്മങ്ങളേയും ആഗ്നേയം, സൗമ്യം എന്നിങ്ങനെ രണ്ടായി പകുത്തുവയ്ക്കാം. അന്നമായും ഔഷധമായും ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്ന മുഴുവൻ വസ്തുക്കളേയും ഇതേ വിഭജനത്തിലുൾപ്പെടുത്തുകയുമാവാം. പ്രപഞ്ചത്തെ പഠിക്കാനൊരുമ്പെടുന്നവർ ഇതേ മാതൃകയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്നു. ജീവദ്രവങ്ങളെ അമ്ല-ക്ഷാര ദ്വന്ദങ്ങളായി വിഭജിച്ചറിയുന്ന പാശ്ചാത്യശാസ്ത്രകാരന്മാർ ചെയ്യുന്നതും മറ്റൊന്നല്ല. പ്രപഞ്ചം എങ്ങനെയോ അങ്ങനെ ശരീരവും. ബാഹ്യപ്രപഞ്ചത്തിലെന്നപോലെ ഉൾപ്രപഞ്ചവും. ഈ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ, വാസ്തവത്തിൽ, ജീവന്റെ നൈസർഗ്ഗിക ചോദനകളെ വിശദീകരിക്കാൻ മാത്രമല്ല, അതിനനുസരിച്ച് ജീവിതം ചിട്ടപ്പെടുത്താനും നമ്മളെ കെല്പുള്ളവരാക്കിയിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതത്തിലേക്കു തിരികെ വന്നാൽ, പ്രാദേശികങ്ങളായ ഭക്ഷ്യസംസ്കാരങ്ങളുടെ ആണിക്കല്ല് ഈ അഗ്നിഷോമീയമാണെന്നു കാണാം. പുറം സൂര്യൻ ഉച്ചസ്ഥായിയായിലെത്തുന്ന ആഗ്നേയ ഋതുക്കളിൽ കത്തിക്കാളുന്ന അകംസൂര്യനെ മെരുക്കാൻ ഉതകുന്നതാകണം അന്നം. ശീതർത്തുവിൽ കഴിക്കുന്ന അന്നത്തിന് ഉറങ്ങിപ്പോകുന്ന അഗ്നിയെ ഊതിയുണർത്താൻ കെല്പുണ്ടാകണം. സൂര്യസോമന്മാർ ദുഷിച്ചുപോകുന്ന വർഷർത്തുവിൽ ഭൂമിയാകെ വിഷചരായ പടരുമ്പോൾ വിഷശമനികളായ അന്നം ആഹരിക്കപ്പെടണം. ദേശത്തിന് മൗലികമായ ആഹാരശീലങ്ങളുണ്ടാകുന്നത് ഇത്തരം അറിവുകളെ ആധാരമാക്കിയാണ്. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ സാർവ്വത്രികതാവാദം ഇവിടെ വിലപോകുകയില്ല. അന്നത്തെ തിരസ്കരിച്ച് പോഷകഘടകങ്ങളുടെ അപ്രമാദിത്വത്തെ കേന്ദ്രപ്രമേയമാകുന്ന പോഷകശാസ്ത്രവാദത്തിനു (nutritionism) പുറത്ത് ആഹാരത്തിന്റെ സാംസ്കാരിക ബഹുസ്വരതയെ പരിലാളിക്കുന്ന വീക്ഷണഗതിയാണിത്. ഇതിൽ കേവലമായ പോഷണത്തിനു പുറമെ അനുപമമായ ആനന്ദം കൂടിയുണ്ട്.

ദൗർഭാഗ്യവശാൽ അന്നത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ഈ ബഹുസരതയും വൈചിത്ര്യവും നമുക്ക് കൈമോശം വന്നിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് നാം അന്നമല്ല ആഹരിക്കുന്നത്, മറിച്ച് ശാസ്ത്രീയപോഷകവാദത്തിന്റെ ഉത്പന്നങ്ങളായ ഭക്ഷണസദൃശങ്ങളായ പോഷകവസ്തുക്കളാണ്. ഇതിൽ സാംസ്കാരികമായ അടരുകളില്ല, ആനന്ദവുമില്ല. ഇത്ര അന്നജം, ഇത്ര മാംസ്യം എന്നീ മട്ടെല്ലാം അളന്നുതൂക്കിയെടുത്ത് ഇത്രകലോറി ഊർജ്ജം ലഭിക്കുമെന്നു തിട്ടപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ഉത്പന്നങ്ങൾ. ഋതുഭേദങ്ങളെയോ അതിജീവന സാഹചര്യങ്ങളെയോ ഇവിടെ പഠിക്കുന്നില്ല. തീറ്റ ഒരുതരം 'ഇന്ധനം നിറയ്ക്കൽ' മാത്രമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇതിനുള്ള മാതൃകയാകട്ടെ കമ്പോളം നിശ്ചയിച്ചുറപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശാസ്ത്രത്തിലുള്ള അമിത വിശ്വാസം നിമിത്തം തലമുറകളുടെ അറിവിനേയും അനുഭവത്തേയും തിരസ്കരിച്ച് ഇത്തരം കമ്പോളമാതൃകകളെ കൈപ്പിടിച്ചകത്തുകയറ്റാൻ നമുക്ക് കൂടുതൽ ചിന്തകൾ വേണ്ടിവന്നതുമില്ല.

അരിയാഹാരമാണ് മലയാളികളുടെ എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമെന്നും വെളിച്ചെണ്ണ കഴിച്ച് നാമെല്ലാം ഹൃദ്രോഗികളായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്നും 'ശാസ്ത്രീയമായി' തെളിയിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റെന്തു ചെയ്യാനാണ്! താളും തകരയും ചേമ്പും ചേനയുമെല്ലാം അങ്ങനെ നമുക്ക് പാഴ് വസ്തുക്കളായി മാറുന്നു. പകരം ഉള്ളവനും ഇല്ലാത്തവനും 'ആംവേ ന്യൂട്രിലൈറ്റ് ' അടിസ്ഥാനഭക്ഷണമാതൃകയായി സ്വീകരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനുവേണ്ട എല്ലാ പോഷകങ്ങളും വേണ്ടത്ര വേണ്ടപോലെ ചേർത്തിട്ടുള്ള ഈ അമേരിക്കൻ ഭക്ഷണഫോർമുലയുള്ളപ്പോൾ എന്തിന് മാങ്ങയും ചക്കയും തിന്ന് സമയം പാഴാക്കണം!

ഉത്തരം കിട്ടാത്ത ഒട്ടനവധി ആതുരതകൾക്കു നടുവിലാണ് നാം ഇന്ന് ജീവിച്ചുവരുന്നത്. ഇവിടുത്തെ ഭൂപ്രകൃതിക്കിണങ്ങുന്ന, ഋതുഭേദങ്ങളനുസരിച്ചുള്ള, തലമുറകളിലൂടെ വികസിച്ചുവരുന്ന, പരമ്പരാഗത ഭക്ഷ്യശീലങ്ങളിലേക്കു മടങ്ങിയാലല്ലാതെ ഇക്കാര്യത്തിൽ രക്ഷപ്പെടാനാവുമെന്നു കരുതാനാവില്ല. അതാകട്ടെ പ്രാദേശികമായ വിഭവ ലഭ്യതകളുറപ്പിക്കുന്നതാകുകയും വേണം.