



അരിയാഹാരവും ആരോഗ്യവും

ഡോ. ആനന്ദ് പി.കെ.വി.

വൈദ്യരത്നം ആയുർവ്വേദ കോളേജ്, ഒല്ലൂർ, തൃശൂർ

അങ്ങേയറ്റം പുരാതനമായ അരിയാഹാരശീലവും ഓരോ കാലഘട്ടത്തിലും പ്രചാരത്തിലുള്ള വിവിധയിനം നെല്ലിനങ്ങളുടെ ഗുണവ്യത്യാസങ്ങളും തനത് ആരോഗ്യശാസ്ത്രങ്ങളുടെ ഒരു പ്രധാന പഠനവിഷയമാണ്. ഓരോ പ്രദേശത്തിന്റെയും കാലഘട്ടത്തിന്റെയും വ്യത്യാസത്തിനനുസരിച്ച് നെല്ലിനങ്ങളുടെ പേരുകൾക്കുള്ള വ്യത്യാസം ശ്രദ്ധേയമാണ്. മറ്റൊന്ന് പ്രദേശ-കാലാവസ്ഥകൾക്കനുസരിച്ച് അവയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യസംബന്ധിയായ ഗുണവ്യത്യാസങ്ങളാണ്. കൂടുതൽ വെള്ളക്കെട്ടുള്ള ഇടങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നവശരീരത്തിനുകൂടുതൽ പൂഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നവയും ദഹിക്കാൻ താമസമുള്ളവയുമായിരിക്കും. വേനലിൽ കൃഷി ചെയ്യുന്നവയുടെ പുത്തരി മധുരം കുറഞ്ഞവയും എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നവയുമാകും. കൂടാതെ ഓരോ ഇനങ്ങളുടെ തനത് സ്വഭാവമനുസരിച്ചും ആരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ മാറുന്നു.

കഴുകിയാൽ തുവെള്ള നിറമാകുന്ന അരികൾക്ക് ശാലി എന്നും കഴുകിയാലും നിറവ്യത്യാസമുണ്ടാകാത്തവയ്ക്ക് വ്രീഹി എന്നുമാണ് ആയുർവ്വേദം തരംതിരിക്കുന്നത്. വെള്ളരിയാണ് ആരോഗ്യത്തിന് കൂടുതൽ നല്ലതെങ്കിലും എന്തുകൊണ്ടോ കേരളത്തിൽ വ്രീഹിയിനങ്ങൾക്കാണ് പ്രചാരം. ഇവ ദഹിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയമെടുക്കും. മധുരസമമങ്കിലും ദഹിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പുള്ളിരസം പോലെയാണിവ പ്രവർത്തിക്കുക. അതായത് ദേഹത്ത് ചൂടുണ്ടാക്കുകയും പിത്തം, മലം, മൂത്രം ഇവ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവയിൽത്തന്നെ പാതിരിപ്പുവണ്ണൻ എന്ന ഇനം മൂന്നുദോഷങ്ങളേയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. പെരുനെല്ലി് കരുനെല്ലി്, പുഴുക്കണ്ണിനെല്ലി്, കോഴിക്കൂട്ടൻ, ഉളിമുകത്തിനെല്ലി്, പ്രാപ്പുറത്തിനെല്ലി്, പന്നിക്കൂട്ടൻ, കരിങ്കുറുവ, കമു

കിൻ പുന്താഴനെല്ലി്, വലനെല്ലി്, ചിറ്റേനി, മോടൻ, നറുനെല്ലി്, നറുന്മാണ്ടി നെല്ലി്, കുരാൽനെല്ലി് ഇവ വലിയ ദോഷങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവയാണ്. ആരോഗ്യത്തിന് ഏറ്റവും യോജിച്ച നെല്ലിനമായ നവരയും ഈ വ്രീഹികളിൽ പെടുന്നവയാണ്. അതിൽത്തന്നെ വെളുപ്പുകുറഞ്ഞ പുടയൻനവരയിനത്തേക്കാൾ നല്ലത് വെളുത്ത ഇനങ്ങളാണ്. നവരച്ചോറ് എല്ലാ ദോഷങ്ങൾക്കും ശമനമുണ്ടാക്കുന്നവയും എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നവയും ശരീരത്തിന് തണുപ്പും ഉറപ്പും ഉണ്ടാക്കുന്നവയുമാണ്.

തുവെള്ള അരിക്ക് പകരം ചുരുന്ന മട്ടപോലുള്ള അരികൾക്ക് പ്രിയമുള്ള മലയാളത്തിൽ അതിന്റെ ദോഷവശങ്ങൾ കുറക്കാനും ദീർഘകാലം സൂക്ഷിക്കാനുമുള്ള സൗകര്യത്തിനും നെല്ലി് പൂഴുങ്ങുന്ന സമ്പ്രദായം സഹായിക്കുന്നു. പൂഴുങ്ങലിൽ അതുകൊണ്ട് ഉണക്കല്ലരിയേക്കാൾ എളുപ്പം ദഹിക്കുകയും പിത്തഹരമായ തവിടിന്റെ അംശം അരിയോട് ചേർന്ന് യോജിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അവ ആമാശയത്തിലെത്തിയാലുണ്ടാകുന്ന പുളിപ്പ് കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. ദീർഘകാലം സൂക്ഷിച്ചുവെച്ച നെല്ലും അരിയും അതിന്റെ മധുരരസവും കഫപിത്തങ്ങളും മൂത്രവും വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ശേഷിയും കുറഞ്ഞ് എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതായിത്തീരുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അവ രോഗികൾക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് പ്രമേഹത്തിനും മറ്റും ഏറ്റവും യോജിച്ച ആഹാരമാണ്. പനിക്കാരും മറ്റും ഉപയോഗിക്കേണ്ട പൊടിയരി കഞ്ഞി ഇങ്ങനെ തനിയെ പഴകിപ്പൊടിഞ്ഞവയാണ്. ഇന്ന് വിൽപ്പനക്കെത്തുന്ന മില്ലിൽ പൊടിച്ച പൊടിയരിക്ക് സാധാരണ അരിയിൽനിന്നും വ്യത്യാസങ്ങളൊന്നുമില്ല.

നല്ലവെള്ള നിറമുള്ള അരികൾ

എല്ലാം കഴുകുന്നതിനുമുമ്പുള്ള നിറം കൊണ്ടാകാം ചെന്നെല്ലെന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. അവയെല്ലാം ശരീരപൂഷ്ടിക്ക് നല്ലതും ദഹിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാത്തതും ദേഹത്തെ തണുപ്പിക്കുന്നതും ലൈംഗികശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും മധുരമെങ്കിലും നേരിയ ചവർപ്പ് കൂടെനിൽക്കുന്നവയും ആണ്. അവ ആരോഗ്യത്തിന് ഹിതമെങ്കിലും മലശോധന കുറച്ച് മൂത്രം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു എന്നതുകൊണ്ട് പ്രമേഹത്തിൽ അപത്വമാണ്. പെരുഞ്ചെന്നെൽ, കളപ്പൊരിച്ചെന്നെൽ, വെൺചെന്നെൽ, നെടുവാലിച്ചെന്നെൽ, വെളുവാലിച്ചെന്നെൽ, നറുംചെന്നെൽ, കിളിക്കൊള്ളി, പൊൻവർണചെന്നെൽ, യവച്ചെന്നെൽ, ആണ്ടുവിളച്ചെന്നെൽ, പൊടിച്ചെന്നെൽ, കൈവരച്ചെന്നെൽ, വേഴച്ചെന്നെൽ എന്നിങ്ങനെ നിരവധിയിനങ്ങൾ നല്ലതായി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

150-200 വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് കേരളത്തിലുണ്ടായിരിക്കുന്ന നെല്ലിനങ്ങളുടെ നാടൻപേരുകളാണിവ. ആ കാലഘട്ടത്തിൽ എഴുതപ്പെട്ട അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിന്റെ വ്യാഖ്യാനങ്ങളിൽ ആണ് ഈ പേരുകൾ ഉള്ളത്. ഇവയിൽ ഏതാനും പേരുകളും ഇനങ്ങളും ഇന്നും പ്രചാരത്തിലുള്ളത് കൗതുകകരമാണ്.

**ജൈവ പച്ചക്കറി,
പഴവർഗ്ഗം ആവശ്യമുണ്ട്**

പ്രകൃതി/ജൈവ പച്ചക്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, വീട്ടിലുണ്ടാക്കിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ട്.

മാന്യമായ വിലത്തരും.

ബന്ധപ്പെടുക. അംബോസ്, ലുമ്മയർ ഇക്കോഷോപ്പ് ജി-268, പനമ്പള്ളി നഗർ, കൊച്ചി-682 036.

ഫോൺ: 9446563949/9447144822.