ഭക്ഷണ സംയോജനം ലളിതമാക്കാം

ഹെർബർട്ട് എം.ഷെൽട്ടൺ

മറ്റു കൃതികൾ:

ഹ്യൂമൻ ലൈഫ്: ഇറ്റ്സ് ഫിലോസമി ആൻഡ് ലോവ്സ്

ഹൈജീനിക് കെയർ ഓഫ് ചിൽഡ്രൻ

ദി ഹൈജീനിക് സിസ്റ്റം (7 വാല്യങ്ങൾ)

ബേസിക് പ്രിൻസിപ്പൽസ് ഓഫ് നാച്ചുറൽ ഹൈജീൻ

സമർപ്പണം

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ദശലക്ഷക്കണക്കിന് സത്യാന്വേഷകർക്ക്, അവരുടെയും കുടുംബാഗങ്ങളുടെയും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും പുനസ്ഥാപിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ ഈ പുസ്തകം സ്നേഹപൂർവം സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഗ്രന്ഥകർത്താവ്

ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം

അധ്യായം 1: **തരംതിരിക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ** 08

അധ്യായം 2: **ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹനക്രിയ** 12

അധ്യായം 3: **സംയോജനം: ശരിയും തെറ്റും** 18

അധ്യായം 4: **സ്വാഭാവിക ദഹനം** 31

അധ്യായം 5: **നിങ്ങളുടെ പോഷകങ്ങൾ എങ്ങനെ കഴിക്കാം** 37

അധ്യായം 6: **നിങ്ങളുടെ അന്നജം എങ്ങനെ കഴിക്കാം** 45

അധ്യായം 7: **പഴവർഗങ്ങൾ (ഫലങ്ങൾ) കഴിക്കൽ** 52

അധ്യായം 8: **ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ള ഭക്ഷണക്രമം** 58

അധ്യായം 9: **ദഹനക്കേട് നിവാരണം** 63

അധ്യായം 10: **ശുചിത്വ സ്ഥാപനം (ഹൈജീനിക് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻസ്)** 72

ആമുഖം

സംയോജിത ഭക്ഷണ രീതിയെ കുറിച്ച് ഒരു പുസ്തകം എഴുതാൻ എന്റെ വായനക്കാർ ഒട്ടേറെ തവണ ആവശ്യപ്പെട്ടിരുന്നു. കാല ക്രമേണ ഈ ആവശ്യം വർധിക്കാനും കൂടുതൽ പേർ സംയോജിത ഭക്ഷണ രീതിയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയാനും തുടങ്ങി. സാധാരണക്കാരന് ഈ വിഷയത്തിലുള്ള അറിവ് പരിമിതമായിരിക്കും എന്നതിനാൽ, എന്റെ ഈ ചെറു പുസ്തകം വഴി എല്ലാവരുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ പരിഗണിക്കപ്പെടു മെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. ലളിതമായ ഭാഷയിലാണ് പുസ്തകം എഴുതി യിരിക്കുന്നത്. ഒരു ശരാശരി വായനക്കാരനു കൂടി, ഈ വിഷയം സുവ്യക്ത മാകാൻ പര്യാപ്തമായ സാങ്കേതിക വിവരങ്ങൾ കൂടി ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുണ്ട്.

സസ്യാഹാരികൾക്കു മാത്രമല്ല, പൊതു വായനക്കാർക്കും വേണ്ടി തയ്യാ റാക്കിയതിനാൽ സമ്മിശ്ര ആഹാരികൾക്കും സസ്യാഹാരികൾക്കുമുള്ള ഭക്ഷണക്രമവും പുസ്തകത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇതൊരു സമരസ പ്പെടൽ എന്ന രീതിയിലോ, സസ്യാഹാര സമ്പ്രദായത്തെ മൂകമായി നിരാ കരിച്ചോ ചെയ്തതല്ല, മറിച്ച് എല്ലാതരം വായനക്കാരുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുക എന്ന ഉപാധിയായാണ്.

ചില ഭക്ഷണ ചേരുവകൾ ഒഴിവാക്കുകയും മറ്റു ചിലതു കഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിക്കെതിരെ ഏതാനും രോഗശാന്തി പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ, അലോ പ്പതിയുടെ ഭക്ഷണക്രമ സമ്പ്രദായം അനുവർത്തിക്കുന്നവർ തുടങ്ങിയ വൈദ്യശാസ്ത്ര സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നെല്ലാം എതിർപ്പുകൾ ഉണ്ടാകു ന്നുണ്ട്. ശരീരത്തിനുള്ളിലേക്ക് എത്തുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങളും എളുപ്പത്തിലും കാര്യക്ഷമമായും ദഹിപ്പിക്കാൻ സജ്ജമാണ് ആമാശയം എന്ന അനുമാനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ഈ എതിർപ്പുകളെല്ലാം. ഈ ചെറു പുസ്തകത്തിൽ അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്തുതകൾ മതിയായ മറുപടി നൽകുന്നതിനാൽ മേൽ സൂചിപ്പിച്ച എതിർപ്പുകളെ നേരിടാൻ വളരെ കുറച്ച് ശ്രദ്ധയേ നൽകിയിട്ടുള്ളൂ. ഈ എതിർപ്പുകളെ ഇനിയും ഖണ്ഡിക്കാൻ വായനക്കാർ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, അവയെ സംബന്ധിച്ച് എന്റെ ബൃഹത് കൃതിയായ 'ഓർത്തോട്രോഫി'യുടെ വാല്യം രണ്ട്-ദി ഹൈജീനിക് സിസ്റ്റത്തിൽ ഉണ്ട്.

31 വർഷത്തിലേറെയായി യുവാക്കൾ-വയോധികർ, രോഗികൾ-ആ രോഗ്യവാന്മാർ, ആൺ-പെൺ, ധനവാൻ-ദരിദ്രൻ, അക്ഷരർ-നിരക്ഷരർ എന്നിവരെ ഊട്ടാനും പരിചരിക്കാനും സമയം ചെലവിട്ടതിൽ, 25 വർഷ ത്തോളം സ്ഥാപിത വ്യവഹാരവും തുല്യമായ ഔദ്യോഗിക വ്യവഹാരവും നടത്താൻ സാധിച്ചതിനാൽ ഈ വിഷയത്തിൽ അധികാരത്തോടെ സംസാ രിക്കാൻ തീർച്ചയായും എനിക്ക് അവകാശമുണ്ട്. 40 വർഷത്തിലേറെ ഞാൻ ഭക്ഷണക്രമ രീതിയെ (ഡയറ്ററ്റിക്സ്) കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ ചെലവിട്ടു. ആയി

രക്കണക്കിന് ആളുകളെ പരിചരിക്കുന്നതിലും ഊട്ടുന്നതിലും നേതൃത്വം നൽകി. ഈ ചെറു പുസ്തകത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം രൂപപ്പെടുത്തുന്ന വിഷയത്തെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കാൻ മേൽപ്പറഞ്ഞ അനുഭവങ്ങൾ എന്നെ യോഗ്യനാക്കു ന്നു എന്ന ചിന്ത ധിഷണാശാലിയായ വായനക്കാരന് ഞാൻ സമർപ്പിക്കുന്നു. കുറച്ചു ചികിത്സകർ ഭക്ഷണക്രമത്തെ കുറിച്ച് പഠിക്കും. അതിൽ വളരെ കുറച്ചുപേർ അവരുടെ രോഗീപരിചരത്തിൽ ഇതു വിശാലമായി പ്രാവർ ത്തികമാക്കും. 'നിങ്ങൾക്ക് യോജിക്കുന്നതെന്തും കഴിക്കുക' എന്നതാണ് രോഗികളോടുള്ള അവരുടെ പതിവ് ഉപദേശം.

1928 ജൂലൈ 10 മുതൽ ഡോ.ഷെൽട്ടൻസ് ഹെൽത്ത് സ്കൂൾ സാൻ അന്റോണിയോയിൽ നിലകൊള്ളുന്നുണ്ട്. ഇക്കാലയളവിൽ യുണൈറ്റഡ് സ്റ്റേറ്റ്സ്, കാനഡ തുടങ്ങി ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും രോഗികൾ ഇവിടേക്കു വന്നിട്ടുണ്ട്. മെക്സിക്കൊ, അർജന്റീന, നിക്കരാഗ്വ, കോസ്റ്ററിക്ക, ബ്രസീൽ, വെനസ്വേല, ക്യൂബ, ഹവാലിയ, ചൈന, ന്യൂസിലാൻഡ്, ഓസ് ട്രേലിയ, ഇംഗ്ലണ്ട്, അർലൻഡ്, സൗത്ത് ആഫ്രിക്ക, അലാസ്ക തുടങ്ങി ലോകത്തിലെ മറ്റ് എല്ലായിടങ്ങളും ഹെൽത്ത് സ്കൂളിലേക്ക് രോഗികളെ സംഭാവന ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. 'സുഖപ്പെടുത്താൻ ആകാത്തത്' എന്നു പ്രസ്താ വിക്കപ്പെട്ട ആയിരക്കണക്കിനു കേസുകളിൽ പോലും, എല്ലാതരം വ്യാധി കളുടെയും പരിചരണത്തിൽ ഞങ്ങൾ നേടിയതും നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന തുമായ വിസ്മയാവഹമായ ഫലങ്ങൾ, ഹെൽത്ത് സ്കൂളിലെ രീതികളും നടപടികളും മൂല്യവത്താണെന്ന് സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

ഏതെങ്കിലും ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണ ക്രമമോ, സംയോജിത ഭക്ഷണക്രമ പദ്ധതികളോ രോഗം ഭേദമാക്കുമെന്ന് ഈ പുസ്തകത്തിൽ സമർത്ഥിച്ചിട്ടില്ല. രോഗശമനത്തിൽ ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നില്ല. ഏതുതരം രോഗാവസ്ഥയും ആന്തരികനാശത്തേക്കാൾ വലുതല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ, രോഗകാരണത്തെ നീക്കം ചെയ്യുമ്പോൾ ജീവിതത്തിന്റെ ഗതിവിഗതികൾ സ്വാഭാവിക ജീവൽ പ്രക്രിയകൾക്കൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ആരോഗ്യവും സമഗ്രതയും വീണ്ടെ ടുക്കുമെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറയാനും തെളിയിക്കാനും ഞാൻ തയാറാണ്. ഭക്ഷണം, അത് ജീവന്റെ സാധാരണ ഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്.

ഒരു ശുചിത്വ വിദഗ്ധന്റെ അനിവാര്യമായ ജോലി എന്ന നിലയിൽ, എല്ലാ ശുചിത്വ ഉപാധികളുടെയും മുഴുവൻ പ്രയോജനവും ഉറപ്പാക്കാൻ പ്രയത്നിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ, രോഗമുക്തിക്കുള്ള നീതിപൂർവമായ അവസരം രോഗിക്കു നൽകാൻ സാധിക്കൂ. ലോകത്ത് എവിടെയും, ഏതു കാലത്തും രോഗികൾക്കായി നൽകപ്പെട്ട യുക്തിസഹവും ആത്യന്തികവുമായ ഒരേ യൊരു പരിചരണം ശുചിത്വ പരിചരണമാണ് എന്നത് ധിഷണാശാലിയായ ഒരു വായനക്കാരന് മനസ്സിലാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകരുത്.

വിശാലവും തെറ്റില്ലാത്തതുമായ ശുചിത്വ തത്വങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഏതൊരു രോഗവും 'പരിചരിക്കപ്പെടുന്ന' കാലം വരണം. ശരിയായ തത്വങ്ങൾ കണ്ടെത്തുമ്പോൾ, അവ ഒന്നോ രണ്ടോ രോഗങ്ങൾക്കോ, ഏതെങ്കിലും ഗണ ത്തിലുൾപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾക്കോ അല്ല, മറിച്ച് എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കു തന്നെയും ബാധകമാകണം. മുഴുവൻ രോഗങ്ങളുടെ പട്ടികകളിലും ഒരേ അടിസ്ഥാന തത്വ

ങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കാനാകും. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കു പ്രാധാന്യമുള്ള അവസ്ഥയിൽ പോലും, ശുചിത്വ പരിചരണം ശസ്ത്രക്രിയയുടെ മൂലതത്വമായി വർത്തിക്കണം.

സൗമ്യമായ വേനൽക്കാലവും ഉൾക്കടലിൽ നിന്ന് തെക്കൻക്കാറ്റു വീശുന്ന പകലുകളും കുളിരുള്ള രാത്രികളും ഹ്രസ്വവും മൃദുവും വെയിലേൽക്കുന്നതുമായ ശിശിരവും മികച്ച മണ്ണും ലോകത്തിലെ തന്നെ ഫലസമൃദ്ധമായ മികച്ച പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നിറഞ്ഞ, പ്രഭാപൂരിതമായ തെക്കുപടിഞ്ഞാറാണ് ഹെൽത്ത് സ്കൂൾ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. ഈ നൈസർഗ്ഗിക ഗുണങ്ങളും ഏതുതരം രോഗങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലെ വിപുലമായ അനുഭവ സമ്പത്തും ആരോഗ്യം തേടിയെത്തുന്നവർക്ക് മറ്റൊരിടത്തും ലഭ്യമല്ലാത്ത പരിചരണവും മാർഗനിർദേശവും നൽകാൻ ഞങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

വായു, വെള്ളം, ഭക്ഷണം, സൂര്യപ്രകാശം, വിശ്രമം, ഉറക്കം, വ്യായാമം, ശുചിത്വം, വൈകാരിക യോജിപ്പ് തുടങ്ങി സാധാരണ ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ ഘടകങ്ങളും സ്വാധീനങ്ങളും ഞങ്ങൾ ഹെൽത്ത് സ്കൂളിൽ വിനിയോഗിക്കുന്നു. ശരീരസംബന്ധിയായ വിശ്രമവും ഉപവാസവും ഞങ്ങളുടെ പരിചരണ സമ്പ്രദായത്തിൽ ഉത്തമമായ ഒരു സ്ഥാനം അലങ്കരിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഞങ്ങളുടെ രോഗീപരിചരണത്തിൽ രോഗകാരണത്തെ നീക്കംചെയ്യാനാണ് ആദ്യ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത്. രോഗകാരണം നീക്കംചെയ്യാതെ സുഖപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നത്, മദ്യപാനം തുടരുന്ന മദ്യപനെ സുബോധവാനാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു പോലെയാണ്. അത്തരമൊരു വിഡ്ഢിത്തത്തിന് ഞങ്ങൾ മുതിരില്ല.

കൃത്യമായി സംയോജിപ്പിച്ച ഭക്ഷണമാണ് രോഗികൾക്കു ഞങ്ങൾ നൽകുന്നത്. തുടർന്നുള്ള താളുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണ സംയോജന നിയമങ്ങൾ വെറും താത്വിക പരിഗണനകൾ അല്ലെന്നും വിസ്തൃതമായ അനുഭവത്തിന്റെ തീച്ചൂളയിൽ സമഗ്രമായി പ്രയോഗിക്കുകയും പരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തവയാണെന്നും വായനക്കാർ മനസ്സിലാക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് ഇക്കാര്യങ്ങൾ ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷങ്ങളുടെ സംയോജനത്തിൽ ഇത്രമാത്രം ശ്രദ്ധചെലുത്തുന്നത് എന്തിനാണ്? എന്തുകൊണ്ട് ഭക്ഷണം വകതിരിവില്ലാതെ സംയോജിപ്പിച്ച് തോന്നിയതുപോലെ കഴിച്ചുകൂടാ? എന്തുകൊണ്ട് ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾക്ക് ചിന്തയും ശ്രദ്ധയും നൽകുന്നു? ഭക്ഷണ സംയോജനത്തിന്റെ നിയമങ്ങൾ മൃഗങ്ങൾ പാലിക്കുന്നുണ്ടോ?

ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ ലളിതമാണ്. അവസാന ചോദ്യത്തിൽ നിന്ന് നമുക്ക് തുടങ്ങാം. വളരെ ലളിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വളരെ കുറച്ചുമാത്രം സംയോജനം നടത്തുന്നവരുമാണ് മൃഗങ്ങൾ. തീർച്ചയായും, മാംസഭുക്കായ മൃഗങ്ങൾ അവയുടെ പോഷകങ്ങൾക്കൊപ്പം കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ ഭക്ഷിക്കുന്നില്ല. അവർ തങ്ങളുടെ പോഷകങ്ങൾക്കൊപ്പം ആസിഡുകൾ സ്വീകരിക്കുന്നില്ല. കാട്ടിൽ മേയുന്ന മാൻ തന്റെ ഭക്ഷണം വളരെ കുറച്ചേ സംയോജിപ്പിക്കുന്നുള്ളൂ. കായ് കനികൾ കഴിക്കുന്ന

അണ്ണാൻ അതു മാത്രം തിന്നുകയും മറ്റൊന്നും കഴിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും. പക്ഷികൾ ദിവസത്തിൽ ഒരു നേരത്ത് പ്രാണികളെയും മറ്റൊരു സമയത്ത് വിത്തുകളെയും ഭക്ഷിക്കുന്നത് നിരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതിയിൽ ഒരു ജീവജാലവും പരിഷ്കൃതനായ മനുഷ്യൻ കഴിക്കുന്ന തരത്തിൽ വൈവിധ്യമാർന്ന ഭക്ഷണങ്ങളാൽ സൽക്കരിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ആദിമ മനുഷ്യർക്കും ഇത്രയും വൈവിധ്യമാർന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. മൃഗങ്ങളെപ്പോലെ അവരും ലളിതമായി ഭക്ഷണം കഴിച്ചിരുന്നു.

ഇനി കാണാനിരിക്കുന്നതു പോലെ, മനുഷ്യന്റെ ദഹനേന്ദ്രിയത്തിലെ ദഹന രസങ്ങൾക്ക് ചില പരിമിതികളുണ്ട്. ഇവയെ മറികടക്കുന്ന വിധം ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ദഹനപ്രശ്നങ്ങളിൽ നമ്മൾ അകപ്പെടും. ശരിയായ ഭക്ഷണ സംയോജനം എന്നത് നമ്മുടെ ദഹനപരമായ പരിമിതികളെ മാനിക്കുന്ന വിവേകപൂർണമായ വഴി മാത്രമാണ്. തോന്നിയതു പോലെയും വകതിരിവില്ലാതെയും ഞങ്ങൾ കഴിക്കുന്നില്ല. കൃത്യമായി സംയോജിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ മെച്ചപ്പെട്ടതും കാര്യക്ഷമവുമായ ദഹനം ഞങ്ങൾ ഉറപ്പുനൽകുന്നു.

ദഹിക്കാത്ത ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് നമുക്ക് ഒരു ഗുണവും ലഭിക്കുന്നില്ല. കഴിച്ച ഭക്ഷണം ദഹനേന്ദ്രിയത്തിൽ വച്ച് കേടാകുന്നത് ഭക്ഷണം പാഴാക്കുന്നതിനു തുല്യമാണ്. അതേ ഭക്ഷണം ഹാനികരമായ വിഷാംശങ്ങളുടെ നിർമിതിക്കു കാരണമാകുന്നത് അതിലും ദോഷമാണ്. കൃത്യമായ ഭക്ഷണ സംയോജനം, മികച്ച ദഹനത്തിന്റെ ഫലമായി മെച്ചപ്പെട്ട പോഷണം ഉറപ്പാക്കുക മാത്രമല്ല, വിഷബാധയിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണവും നൽകുന്നു.

അലർജിയുള്ള ആളുകൾ എളുപ്പം ദഹിക്കാവുന്ന തരത്തിൽ യോജിച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശീലിക്കുമ്പോൾ വിചിത്രമായ ഒട്ടേറെ ഭക്ഷണ അലർജികൾ പൂർണമായും മാറിക്കിട്ടും. നിലവിലെ പൊതുബോധം പോലെ അവർ അനുഭവിക്കുന്നത് അലർജിയല്ല, ദഹനക്കേടാണ്. അലർജി എന്നത് പോഷക (പ്രോട്ടീൻ) വിഷബാധയ്ക്ക് തുല്യമായ പദമാണ്. ദഹനക്കേട് പോഷക വിഷബാധയുടെ മറ്റൊരു രൂപമായി അജീർണ വിഷബാധയിൽ കലാശിക്കുന്നു. സ്വാഭാവിക ദഹനം രക്തത്തിലേക്ക് പോഷകങ്ങളാണ് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്, വിഷാംശമല്ല. പൂർണമായും ദഹിച്ച പോഷകങ്ങൾ വിഷപദാർഥങ്ങളല്ല.

മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യവും ദീർഘായുസ്സും ആസ്വദിക്കാൻ ഇതിലെ വസ്തുതകൾ ആദ്യന്തം ഉപയോഗിക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ, വിശാലമായ അനുഭവത്തിൽ നിന്നുള്ള അറിവിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ രൂപപ്പെടുത്തിയ ഈ കൊച്ചു പുസ്തകം വിവേകശാലിയായ വായനക്കാരന് ഞാൻ സമർപ്പിക്കുന്നു. സംശയിക്കുന്നവരോട് എനിക്ക് ഒന്നേ പറയാനുള്ളൂ: പരീക്ഷണം നടത്തി സ്വയം ബോധ്യപ്പെടൂ. അന്വേഷിച്ചറിയാതെ നിന്ദിക്കുന്നത് എല്ലാതരം അറിവുകൾക്കും തടയിടുമെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. ഈ ചെറിയ പുസ്തകത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്ന ലളിതമായ നിയമങ്ങളെ ന്യായമായൊരു പരിശോധന കൂടാതെ നിന്ദിക്കരുത്; കൂടുതൽ അറിവും മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യവും നേടുന്നതിൽ നിന്ന് സ്വയം പിന്മാറരുത്.

അധ്യായം 1

തരംതിരിക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ

ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളുടെയും ദ്രവങ്ങളുടെയും ഭാഗമാകാനും അവയോട് ഇണങ്ങിച്ചേരാനും കഴിയുന്ന പദാർഥമാകണം ഭക്ഷണം. മരുന്നുകൾ പോലെ, ഉപയോഗശൂന്യമായ വസ്തുക്കളെല്ലാം വിഷമയമാണ്. കഴിക്കുന്നവയിൽ നിഷ്ഫലമോ ദോഷകരമോ ആയ ചേരുവകൾ അടങ്ങാത്തതാകണം ശരിയായ ഭക്ഷണം. ഉദാഹരണത്തിന് പോഷകം, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ധാതുക്കൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, ജലാംശം എന്നിവ അടങ്ങിയതാണ് സസ്യജാലത്തിൽപ്പെട്ട പുകയില. അങ്ങനെ എങ്കിൽ, അതൊരു ഭക്ഷണമാകേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ, ഈ വസ്തുക്കൾക്കെല്ലാം പുറമേ, ഗണ്യമായ തോതിൽ വിഷാംശങ്ങളും അതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതിലൊന്ന് ശാസ്ത്രത്തിന് അറിവായ കൊടിയ വിഷമാണ്. അതിനാൽ, പുകയില ഒരു ഭക്ഷണമല്ല.

തോട്ടങ്ങൾ, ഫലവൃക്ഷത്തോപ്പുകൾ, ഭക്ഷണശാലകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് അസംസ്കൃതാവസ്ഥയിൽ നമുക്കു ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ വെള്ളവും ജൈവസംയുക്തങ്ങളായ പോഷകം, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ് (ഷുഗർ, സ്റ്റാർച്ച്, പെന്റോസാൻ), കൊഴുപ്പ് (ഓയിൽ), ധാതുലവണങ്ങൾ, പോഷകങ്ങൾ എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കും. സാധാരണയായി ഒരു പരിധി വരെ ഉപയോഗശൂന്യമോ ദഹനക്കേടുളവാക്കുന്നതോ ആയ പാഴ് വസ്തുക്കളും അവയിലുണ്ടാകും.

തോട്ടങ്ങൾ, ഫലവൃക്ഷത്തോപ്പുകൾ, ഭക്ഷണശാലകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭ്യമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ പോഷകാഹാരത്തിന്റെ അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളാണ്. നൈസർഗികതയിലും ഗുണനിലവാരത്തിലും അവ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഘടനയും ഉത്ഭവ സ്രോതസ്സും അനുസരിച്ച് അവയെ സൗകര്യാർഥം തരംതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. താഴെപറയുന്ന ഭക്ഷണ വർഗീകരണം യോജിച്ച ചേരുവകളിലേക്ക് വായനക്കാരെ നയിക്കും.

- **പോഷകങ്ങൾ (പ്രോട്ടീനുകൾ)**

പ്രകൃത്യാ ഉയർന്ന അളവിൽ പോഷകം അടങ്ങിയവയാണ് പോഷക ഭക്ഷണങ്ങൾ. അവയിൽ മുഖ്യമായത് താഴെ പറയുന്നു:

നട്സ് (മിക്കവയും)	എല്ലാതരം മാംസ്യങ്ങളും (കൊഴുപ്പ് ഒഴികെ)
എല്ലാതരം ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങളും	പാൽക്കട്ടി
ഡ്രൈ ബീൻസ്	ഒലീവ്സ്
ഡ്രൈ പീസ്	അവക്കാഡോ
സോയ ബീൻ	പാൽ (കുറഞ്ഞ പ്രോട്ടീൻ)
നിലക്കടല	

- **കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്**

അന്നജവും (സ്റ്റാർച്ച്) പഞ്ചസാരയും (ഷുഗർ) ആണ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്. ഇവയെ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാം. അന്നജം, പഞ്ചസാരയും മധുരപ്പാനിയും (ഷുഗർ ആൻഡ് സിറപ്പ്), മധുര പഴങ്ങൾ (സ്വീറ്റ് ഫ്രൂട്ട്സ്).

- **അന്നജങ്ങൾ**

എല്ലാതരം ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങളും

ഡ്രൈ ബീൻസ് (സോയ ബീൻ ഒഴികെ)
ഡ്രൈ പീസ്
ഉരുളക്കിളങ്ങ് (എല്ലാതരവും)
ചെസ്റ്റ് നട്ട്
നിലക്കടല
ഹബ്ബാർഡ് സ്ക്വാഷ്
ബനാന സ്ക്വാഷ്
മത്തങ്ങ
കലേഡിയം റൂട്ട്
ജെറുസലേം ആർട്ടിച്ചോക്ക്
മേപ്പിൾ സിറപ്പ്

- **നേരിയ തോതിൽ അന്നജമുള്ളവ**

കോളിഫ്ളവർ
ബീറ്റ്സ്

സിറപ്പ്സ് ആൻഡ് ഷുഗേഴ്സ്

ബ്രൗൺ ഷുഗർ
വൈറ്റ് ഷുഗർ
മിൽക്ക് ഷുഗർ
മേപ്പിൾ സിറപ്പ്
കെയ്ൻ സിറപ്പ്
തേൻ

സ്വീറ്റ് ഫ്രൂട്ട്സ്

വാഴപ്പഴം
ഈന്തപ്പഴം
അത്തിപ്പഴം
ഉണക്കമുന്തിരി
മുന്തിരി (തോംപ്സൺ, മസ്കറ്റ് ഗ്രേപ് ഇനങ്ങൾ)
പ്രൂൺസ് (ഒരിനം ഉണക്കപ്പഴം)

കാരറ്റ്സ്	സൺ-ഡ്രൈഡ് പിയർ
റുട്ടബാഗ	പെർസിമൺ
സാൽസിഫൈ	

• ഫാറ്റ്സ് (കൊഴുപ്പുകൾ)

എല്ലാതരം കൊഴുപ്പുകളും എണ്ണകളുമാണ് ഫാറ്റ്സ്. അവ താഴെ:

ഒലീവ് ഓയിൽ	വെണ്ണ	നട്ട്സ് (മിക്കവയും)
സോയ ഓയിൽ	ക്രീം	കൊഴുപ്പടങ്ങിയ മാംസ്യം
സൺഫ്ളവർ സീഡ് ഓയിൽ	നട്ട് ഓയിൽസ്	ലാർഡ്
	വെണ്ണയുടെ ബദലുകൾ	കോട്ടൺ സീഡ് ഓയിൽ (പരുത്തിക്കുരു എണ്ണ)
എള്ളെണ്ണ	പെക്കൻസ്	
കോൺ ഓയിൽ	അവക്കാഡോസ്	ടാലോ (മൃഗക്കൊഴുപ്പ്)

• ആസിഡ് ഫ്രൂട്ട്സ് (അമ്ലപഴങ്ങൾ)

ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ മിക്ക ആസിഡുകളും അമ്ലപഴങ്ങളാണ്. അവയിൽ മുഖ്യ മായവ:

ഗ്രേപ് ഫ്രൂട്ട്	തക്കാളി	സോർ ഗ്രേപ്
ഗ്രേപ് ഫ്രൂട്ട്	ലെമൺ	സോർ പീച്ച്
പൈനാപ്പിൾ	ലൈം	സോർ പ്ലം
മാതളനാരങ്ങ	സോർ ആപ്പിൾ	

• സബ്-ആസിഡ് ഫ്രൂട്ട്സ്

അത്തിപ്പഴം	സ്വീറ്റ് പീച്ച്	ഹക്കിൾബെറി
പിയർ	സ്വീറ്റ് ആപ്പിൾ	മാമ്പഴം
സ്വീറ്റ് ചെറി	ആപ്രിക്കോട്ട്	മാങ്കോസ്റ്റിൻ
പപ്പായ	സ്വീറ്റ് പ്ലം	ചെറിമോയ

• നോൺ സ്റ്റാർച്ചി ആൻഡ് ഗ്രീൻ വെജിറ്റബിൾസ് (അന്നജം ഇല്ലാത്തവയും പച്ചക്കറികളും)

പച്ച, ചുവപ്പ്, മഞ്ഞ, വെള്ള തുടങ്ങി നിറം സംബന്ധിയല്ലാത്ത നീരുള്ള (സത്ത്) എല്ലാതരം പച്ചക്കറികളും ഈ വർഗീകരണത്തിൽ പെടും. അവയിൽ മുഖ്യമായവ:

ലെറ്റ്യൂസ്	കൗ-സ്ലിപ്	പാർസ്ലി
സെലറി	ചൈനീസ് കാബേജ്	റുബാർബ്
എൻഡൈവ് (ഫ്രഞ്ച്)	ചൈവ്	വാട്ടർ ക്രസ്
ചിക്കറി	ചിക്കറി	ഒനിയൻ
കാബേജ്	മസ്റ്റർഡ് (കടുക്)	സ്കാലിയൻസ്

കോളിഫ്ളവർ	ഡോക്ക് (സോർ)	ലീക്സ് (വെള്ള വെങ്കായം)
ബ്രൊക്കോളി	ടർണിപ്പ്	ഗാർലിക് (വെളുത്തുള്ളി)
ബ്രസ്സൽസ് സ്പ്രൗട്സ്	കെയ്ൽ	
കോളട്സ്	മുള്ളിയെൻ	
സ്പിനാച്ച് (പാലക്)	റേപ് സീഡ് (ഒരിനം കടുക് ചെടി)	കർഡൂൺ
ഡാൻഡലിയോൺ	ഗ്രീൻ കോൺ	ബാംബൂ സ്പ്രൗട്സ്
ബീറ്റ് ടോപ്സ് (ഗ്രീൻസ്)	എഗ് പ്ലാന്റ് (വഴുതന)	ബ്രൊക്കോളി-ഡി-റാപ്
ടർണിപ് ടോപ്സ് (ഗ്രീൻസ്)	ഗ്രീൻ ബീൻസ്	സമ്മർ സ്ക്വാഷ്
ചാർഡ്	കുക്കുംബർ (വെള്ളരി)	എസ്പറാഗസ്
ഓക്ര (വെണ്ടക്കായ)	കോൽ റാബി	റാഡിഷ്
	സോറൽ	സ്വീറ്റ് പെപ്പർ

• മെലൻസ് (മത്തൻ)

മെലനുകൾ താഴെ പറയുന്നു:

വാട്ടർ മെലൻ (തണ്ണി മത്തൻ)	കസാബ	ക്രെൻഷോ മെലൻ
മസ്ക് മെലൻ	കാന്റലൂപ്	ക്രിസ്മസ് മെലൻ
ഹണി ഡ്യൂ	പൈ മെലൻ	പ്രേർഷ്യൻ മെലൻ
ഹണി ബോൾസ്	ബനാന മെലൻ	നട്മെഗ് മെലൻ

അധ്യായം 2

ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹനക്രിയ

നാം കഴിക്കുമ്പോൾ, ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പോഷകത്തിന്റെ അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളായി മാറുന്നു. പോഷകം, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, കൊഴുപ്പ് എന്നീ നിലകളിൽ അവ ശരീരത്തിന് ഉപയോഗിക്കാനാവില്ല. ഈ ഘടകങ്ങളെല്ലാം വിഘടിച്ചും ശുദ്ധീകരിച്ചും ശരീരത്തിന് അനുയോജ്യമായി ക്രമീകരിക്കപ്പെട്ടും (വിവിധ പ്രക്രിയകളുടെ അനുക്രമം) കടന്നുപോകുന്നതിനെ ആണ് ദഹനമെന്ന പദമായി വിവക്ഷിക്കുന്നത്. ചവയ്ക്കലും വിഴുങ്ങലും കടയലും പോലെ ദഹനപ്രക്രിയ ഭാഗികമായി സ്വയം പ്രവർത്തിതമാണെങ്കിലും, അന്നനാളത്തിലൂടെ ഭക്ഷണം കടന്നുപോകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന രാസമാറ്റത്തെ കുറിച്ചുള്ള പഠനമാണ് പ്രധാനമായും ദഹനത്തിന്റെ ശരീരശാസ്ത്രം. എന്നാൽ തത്കാലം നമുക്ക്, ആന്തരിക ദഹനത്തേക്കാൾ വായയിലും വയറിലും നടക്കുന്ന ദഹനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാം.

ദഹനരസത്തിന്റെയും ചിട്ടയില്ലാത്ത അന്തക്ഷോഭ പ്രവൃത്തികളുടെയും ഫലമായി ഭക്ഷണത്തിനുണ്ടാകുന്ന മാറ്റമാണ് ദഹനപ്രക്രിയ. ദഹനരസങ്ങൾക്ക് പ്രവർത്തിക്കാൻ കൃത്യവും വ്യക്തവുമായ വ്യവസ്ഥകൾ നിർവചിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിനാൽ ദഹന രസതന്ത്രത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശ്രദ്ധാപൂർവം തയാറാക്കിയ ശരിയായ ഭക്ഷണ സംയോജനത്തിന്റെ ലളിതമായ നിയമങ്ങൾക്ക് ചെവികൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ലോകത്തിന്റെ പലഭാഗത്തുള്ള ഒട്ടേറെ ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ സുദീർഘവും ക്ഷമാപൂർവവുമായ പരിശ്രമം ദഹനരസത്തിന്റെ പരിമിതികളെ കുറിച്ചുള്ള ഒരു കൂട്ടം വസ്തുകൾ വെളിച്ചത്തു കൊണ്ടുവന്നിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ നിർഭാഗ്യവശാൽ, ഇതേ ആളുകൾ തന്നെ അവയുടെ പ്രധാന്യത്തെ കുറച്ചുകാട്ടുകയും ഒരു അടുക്കും ചിട്ടയുമില്ലാതെ കഴിക്കലും കുടിക്കലും തന്നെ തുടരാൻ കെട്ടിച്ചമച്ച വാദങ്ങൾ നിരത്തുകയുമാണ് ചെയ്തത്. തങ്ങളുടെ കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെ ഫലമായുള്ള സുപ്രധാന വിജ്ഞാനം പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്താനുള്ള എല്ലാ ശ്രമങ്ങളെയും അവർ നിരാകരിച്ചു. പ്രകൃതി ശുചിത്വ വിദഗ്ധർ അങ്ങനെയല്ല; അവർ ജീവ-ശരീരശാസ്ത്രങ്ങളുടെ തത്വങ്ങൾ നിദാനമാക്കി ജീവിത നിയമങ്ങളെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്താനാണു ശ്രമിക്കുന്നത്.

വായയിലെയും വയറിലെയും ദഹനരസങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ദഹനരസം എന്തെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ജൈവ പ്രക്രിയയെ തുണയ്ക്കുന്ന രാസത്വരകം എന്ന് ദഹനരസത്തെ സമുചിതമായി നിർവചിക്കാം. രസതന്ത്രത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനത്തിൽ, മൂന്നാമതൊരു പദാർഥവുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുമ്പോൾ സാധാരണയായി സംയോജിക്കാത്ത പല പദാർഥങ്ങളും സംയോജിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. ഈ മൂന്നാമത് പദാർഥം സംയോജന പ്രക്രിയയിൽ ഒരുതരത്തിലും ഇടപെടുകയോ, പ്രതിപ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കുചേരുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. അതിന്റെ സാന്നിധ്യം മാത്രമാണ് സംയോജനവും പ്രതിപ്രവർത്തനവും സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. അത്തരമൊരു പദാർഥത്തെ അല്ലെങ്കിൽ പ്രതിനിധിയെ ആണ് കാറ്റലിസ്റ്റ് (രാസത്വരകം) എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ഈ പ്രക്രിയയെ കറ്റാലസിസ് (രാസത്വരണം) എന്നും വിളിക്കുന്നു.

ലയിച്ചുചേരുന്ന രാസത്വരകങ്ങളാണ് സസ്യങ്ങളും ജന്തുക്കളും ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നത്. അവ ലായക പ്രകൃതവും താപത്തെ കുറച്ചുമാത്രം ചെറുപ്പിക്കുന്നവയും, സംയുക്തങ്ങളെ വിഘടിപ്പിക്കുന്നതും പുതിയവ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതും അടക്കമുള്ള പല ജോലികളിലും വ്യാപൃതവുമാണ്. ഈ പദാർഥങ്ങൾക്കാണ് ദഹനരസം എന്ന പദം പ്രയോഗിക്കുന്നത്. അറിയപ്പെടുന്ന ഭൂരിഭാരം ദഹനരസങ്ങൾക്കും പോഷകത്തിന്റെ (പ്രോട്ടീൻ) പ്രകൃതമാണുള്ളത്. ദഹനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ദഹനരസങ്ങൾ മാത്രമേ നമ്മൾ ഇവിടെ പരിഗണിക്കുന്നുള്ളൂ. സരളമല്ലാത്ത ഭക്ഷ്യപദാർഥങ്ങളെ രക്തപ്രവാഹത്തിന് സ്വീകാര്യവും ശരീര കോശങ്ങളിൽ പുതിയ കോശ പദാർഥങ്ങളുടെ നിർമിതിക്ക് ഉപയോഗപ്രദവുമായ ലളിത സംയുക്തങ്ങളാക്കി രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നതിലും ഇവ പങ്കുചേരുന്നു.

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ദഹനത്തിൽ ദഹനരസങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം അന്തക്ഷോഭ (ജീർണിപ്പിക്കൽ) പ്രവൃത്തികളോടു സാമ്യമുള്ളതിനാൽ, ഈ പദാർഥങ്ങളെ മുമ്പ് ഫെർമെന്റ്സ് എന്ന് വിളിച്ചിരുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, ജീർണനം നിറവേറ്റുന്നത് നൈസർഗികമായ ഫെർമെന്റുകൾ-ബാക്ടീരിയകൾ-ആണ്. ജീർണനം സംഭവിച്ച ഉൽപന്നങ്ങൾ ദഹനരസത്താൽ ശിഥിലീകരിക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷ്യോൽപന്നങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്. അവ പോഷക പദാർഥങ്ങളായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതുമല്ല. മറിച്ച്, അവ വിഷമാണ്. ബാക്ടീരിയൽ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഫലമായുള്ള പ്യൂട്രിഫാക്ഷനും (ജീർണിപ്പിക്കൽ) പോഷക പദാർഥങ്ങളല്ല, വിഷമാണ് ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നത്. അവയിൽ ചിലത് മാരകവുമാണ്.

ഓരോ ദഹനരസവും അവയുടെ പ്രവർത്തനം കൊണ്ട് സവിശേഷമാണ്. അതായത്, ഓരോന്നും ഓരോ തരം ഭക്ഷ്യ പദാർഥത്തിൽ മാത്രമാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്സിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ദഹനരസം പോഷകത്തിലോ, ലവണത്തിലോ, കൊഴുപ്പിലോ പ്രവർത്തിക്കില്ല; അതിനു കഴിയുകയുമല്ല. ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചതിനേക്കാൾ അവ വളരെയധികം സവിശേഷമാണ്. സങ്കീർണമായ പഞ്ചസാരകൾ (ഡൈസാക്കറൈഡ്സ്) പോലെ വളരെ അടുത്ത ബന്ധമുള്ള പദാർഥങ്ങളുടെ ദഹന

.ക്കുന്നത്. സാധാരണയായി, ക്ഷാരദ്രാവകമായ (ആൽക്കലൈൻ ഫ്ളൂയിഡ്) വായിലെ ഉമിനീരിൽ ടയ്‌ലിൻ എന്ന ദഹനരസം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇത് അന്നജത്തിനു മേൽ പ്രവർത്തിച്ച്, അതിനെ മാൾട്ടോസ് എന്ന സങ്കീർണ മായ പഞ്ചസാരയായി വിഘടിപ്പിക്കുകയും ഇത് കുടലിൽ മാൾട്ടേസുമായി (ദഹനരസം) പ്രവർത്തിച്ച്, അതിനെ ഡെക്സ്ട്രോസ് (ലളിതമായ പഞ്ച സാര) ആക്കി മാറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു. മാൾട്ടേസിന് അന്നജത്തിൽ പ്രവർ ത്തിക്കാൻ കഴിയാത്തതിനാൽ അന്നജത്തിന്മേലുള്ള ടയ്‌ലിന്റെ പ്രവർത്തനം ഒരു തയ്യാറെടുപ്പാണ്. ആഗ്നേയഗ്രന്ഥിയുടെ (പാൻക്രിയാസ്) സ്രവരസ ത്താൽ അന്നജം വിഘടിപ്പിക്കുന്ന ദഹനരസമായ അമൈലേസും ടയ്‌ലിൻ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പോലെ തന്നെ അന്നജത്തിനു മേലും പ്രവർത്തിക്കുമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ വായിലും വയറ്റിലും ദഹനത്തിൽ നിന്ന് വഴു തിപ്പോകുന്ന അന്നജം ജീർണിക്കാതെ കുടലിൽ എത്തുന്നതിനു മുൻപേ മാൾട്ടോസ്, അക്രോ ഡെക്സ്ട്രൈൻ എന്നിങ്ങനെ വിഭജിക്കപ്പെടുന്നു.

മൃദുവായ അമ്ലത്തിന്റെയും (ആസിഡ്) ശക്തമായ ക്ഷാരദ്രാവകത്തിന്റെയും (ആൽക്കലൈൻ) പ്രതിപ്രവർത്തനം വഴി ടയ്‌ലിൻ നശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഒരു ക്ഷാര മാധ്യമത്തിൽ മാത്രമേ ടയ്‌ലിനു പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയൂ. ഒരിക്കലും അതൊരു ശക്തമായ ക്ഷാരദ്രാവകവും ആയിരിക്കരുത്. ടയ്‌ലിന്റെ ഈ പരിമിതിയാണ് ഭക്ഷണത്തിൽ അന്നജം കലർത്തുന്ന രീതിക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത്. കാരണം അവ ആസിഡുള്ളതോ അല്ലെങ്കിൽ അതു നൽകുന്ന തോ ആയ ഭക്ഷണങ്ങളുമായി കലർത്തിയാൽ ആമാശയത്തിലെ ആസിഡ് സ്രവണം ടയ്‌ലിന്റെ പ്രവർത്തനം അവസാനിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ കൂടുതൽ പിന്നീട് പഠിക്കും.

കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രകൃതം അനുസരിച്ച്, ആമാശയം അഥവാ ആമാശയ രസത്തിന്റെ (ഗ്യാസ്ട്രിക് ജ്യൂസ്) പ്രതിപ്രവർത്തനം ഏതാണ്ട് അമ്ലമോ ക്ഷാരമോ അല്ലാത്ത അവസ്ഥ മുതൽ ശക്തമായ അമ്ലത്വം വരെ യുള്ള നിലയിൽ വിന്യസിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ മൂന്ന് ദഹനരസങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പെപ്സിൻ-ഇത് പോഷകങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ലൈപേസ്-ഇത് കൊഴുപ്പുകളിൽ നേരിയ പ്രവർത്തനം ചെലുത്തുന്നു. റെ നൻ-ഇത് പാലിനെ ഘനീഭവിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ദഹനരസങ്ങളിൽ നമുക്ക് കൂടുതൽ പരിഗണന ആവശ്യമുള്ള ഒന്ന് പെപ്സിൻ ആണ്. എല്ലാതരം പോഷകങ്ങളുടെയും ദഹനത്തിനുള്ള പ്രാരംഭ പ്രവർത്തനം നടത്താനുള്ള കഴിവ് പെപ്സിൻ ഉണ്ട്. ഇത് പ്രധാനമാണ്, എന്തെന്നാൽ പെപ്സിനു മാത്രമാണ് ഇത്തരമൊരു ശക്തിയുള്ളതായി കരുതപ്പെടുന്നത്. പോഷകം വിഭജിക്കുന്ന പലതരം ദഹനരസങ്ങൾ പോഷക ദഹനത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇവയിലൊന്നും, അവയ്ക്കിണങ്ങിയ സാ ഹചര്യത്തിൽ അല്ലാതെ അതിനു മുൻപുള്ള ഘട്ടങ്ങളിൽ പോഷകവുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല. ഉദാഹരണത്തിന്, ആമാശയത്തിലെയും ആഗ്നേയഗ്ര ന്ഥിയിലെയും ദഹനസ്രവങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന എറെപ്സിൻ സങ്കീർ ണമായ പോഷകങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കില്ല. എന്നാൽ, പെപ്റ്റൈഡ്സിലും പോളിപെപ്റ്റൈഡ്സിലും മാത്രമായി പ്രവർത്തിച്ച് അവയെ അമിനോ

ആസിഡുകളായി ലഘൂകരിക്കുന്നു. പോഷകങ്ങളെ പെപ്റ്റൈഡുകളായി കുറയ്ക്കുന്നതിൽ പെപ്സിന്റെ പ്രാരംഭ പ്രവർത്തനമില്ലാതെ എറെപ്സിൻ പോഷക ഭക്ഷണങ്ങളിന്മേൽ പ്രവർത്തിക്കില്ല. പെപ്സിൻ ഒരു അമ്ല മാധ്യ മത്തിൽ മാത്രം പ്രവർത്തിക്കുകയും ക്ഷാരത്താൽ നശിപ്പിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ശീതള പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുമ്പോൾ, കുറഞ്ഞ താപനില പെപ് സിന്റെ പ്രവർത്തനം തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും നീട്ടിവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മദ്യം ഈ ദഹനരസത്തെ നിഷ്ക്രിയമാക്കും.

ഭക്ഷണത്തിന്റെ കാഴ്ച, ഗന്ധം അല്ലെങ്കിൽ ചിന്ത എന്നിവ ഉമിനീർ പ്രവാഹത്തിന്-'വായിലെ വെള്ളമൂറൽ'-കാരണമാകുന്നതു പോലെ അതേ ഘടകങ്ങൾ ആമാശയ രസങ്ങളുടെ ഒഴുക്കിന്-'ആമാശയത്തിലെ വെള്ളമൂറൽ'-കാരണമാകും. എന്തുതന്നെയായാലും ഉമിനീരൊഴുക്കിൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചി പ്രധാനമാണ്. ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞനായ കാൾസൺ, തന്റെ പരീക്ഷണങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത പദാർഥങ്ങൾ ചവപ്പിച്ചും ഭക്ഷണവു മായി നേരിട്ട് ബന്ധമില്ലാത്ത പദാർഥങ്ങളാൽ വായിലെ നാഡീവ്യൂഹങ്ങളെ പ്രകോപിപ്പിച്ചും ആമാശയ രസത്തിന്റെ ഒഴുക്കുണ്ടാക്കാൻ ആവർത്തിച്ചു നടത്തിയ ശ്രമങ്ങൾ പരാജയപ്പെട്ടു. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, കഴി ക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർഥത്തെ ദഹിപ്പിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ ശരീ രത്തിൽ ഒരുതരത്തിലുമുള്ള സ്രവണ പ്രവർത്തനവും ഉണ്ടാകില്ല. ശരീ രത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗത്തിനും നിശ്ചിതമായ പ്രവർത്തനവും വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾക്കു മേൽ വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തനങ്ങളും ഉണ്ടാകും. അവയുടെ വിശദാംശങ്ങൾ പിന്നീടു കാണാം. 'അസ്വാഭാവിക ചോദനയിലുള്ള പ്രതി കരണം' (കണ്ടീഷൻഡ് റിഫ്ളക്സ്) പഠിക്കുന്ന തന്റെ പരീക്ഷണങ്ങളിൽ ആമാശയ രസത്തിന്റെ ഒഴുക്കിന് ഭക്ഷണം വായിൽ എടുക്കേണ്ട ആവശ്യ മില്ലെന്ന് പാവ്‌ലോവ് നിരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് രുചികരമായ ഭക്ഷണം നായയെ കാണിച്ച് കൊതിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സ്ഥിതി പോലെ. ഭക്ഷണം നൽകുന്ന സമയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശബ്ദങ്ങളോ മറ്റു ചേഷ്ടകളോ പോലും സ്രവത്തിന്റെ പ്രവാഹത്തിന് കാരണമാകുമെന്ന് അദ്ദേഹം കണ്ടെത്തി.

കഴിക്കുന്ന വിവിധതരം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള ശരീര സ്രവങ്ങളുടെ കഴിവിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഹ്രസ്വമായ പഠനത്തിനായി നമുക്ക് കുറച്ച് ഖണ്ഡികകൾ നീക്കിവയ്ക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഈ കഴിവിന്റെ പരിമിതികളെക്കുറിച്ച് പിന്നീട് ചർച്ച ചെയ്യാം. ഫിസിയോളജി ഇൻ മോഡേൺ മെഡിസിനിൽ മക്ലിയോഡ് പറയുന്നു: 'മാംസം, റൊട്ടി, പാൽ എന്നിവയ്ക്കു മേൽ നായ്ക്കളുടെ ആമാശയ സഞ്ചികളുടെ പ്രതികരണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പാവ്‌ലോവിന്റെ നിരീക്ഷണങ്ങൾ വ്യാപകമായി ഉദ്ധരിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. അവ രസകരമാണ്. കാരണം, ദഹിപ്പിക്കപ്പെടേണ്ട വസ്തുക്കളുമായി പൊരുത്ത പ്പെടാനുള്ള പ്രാപ്തിയുള്ളതാണ് ആമാശയ സ്രവണ സംവിധാനത്തിന്റെ പ്രവർത്തനമെന്ന് തെളിവുസഹിതം അത് സ്ഥാപിക്കുന്നു.

ആമാശയ ഭിത്തിയിൽ ഉൾച്ചേർന്ന അഞ്ച് ദശലക്ഷത്തോളമുള്ള അതി സൂക്ഷ്മമായ ഗ്രന്ഥികൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ആമാശയ സ്രവങ്ങളിൽ പലതും

വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ ആമാശയ രസങ്ങളെ സ്രവിപ്പിക്കും എന്ന വസ്തുതയാണ് ഈ പൊരുത്തപ്പെടൽ സാധ്യമാക്കുന്നത്. ആമാശയ രസത്തിന്റെ ഘടനയിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന വിവിധ മൂലകങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്ത അളവുകളും അനുപാതങ്ങളും വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവങ്ങളുള്ള ഒരു രസത്തെ ഉത്പാദിപ്പിക്കുകയും അത് വ്യത്യസ്ത തരം ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങളുടെ ദഹനവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ രസം അതിന്റെ പ്രതിപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏതാണ്ട് നിഷ്പക്ഷം-ദുർബലമായ അമ്ലമോ, ശക്തമായ അമ്ലമോ-ആകാം. ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് പെപ്സിൻ കൂടുതലോ കുറവോ ഉണ്ടാകാം. ഇതിൽ സമയത്തിന്റെ ഘടകം കൂടിയുണ്ട്. ഒരു ഭക്ഷണത്തിന്റെ വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനാൽ, ദഹനത്തിന്റെ ഒരോ ഘട്ടത്തിലും രസത്തിന്റെ പ്രകൃതം മറ്റൊന്നിൽ നിന്ന് വളരെ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾക്കും ദഹന ആവശ്യങ്ങൾക്കും അനുസരിച്ച് ഉമിനീരിന്റെ സമാനമായ പൊരുത്തപ്പെടുത്തൽ സംഭവിക്കുന്നതായി കാണപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, നേർത്ത അമ്ലങ്ങൾ ഉമിനീർ അധികമായി ഒഴുക്കുന്നു. എന്നാൽ നേർത്ത ക്ഷാരങ്ങൾ ഉമിനീർ പ്രവാഹം ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. അഹിതവും അസുഖകരവുമായ ഭക്ഷണങ്ങളും ഉമിനീർ പ്രവാഹത്തിനു കാരണമാകുന്നു. ഈയൊരു സന്ദർഭത്തിൽ അപ്രിയകരമായ വസ്തുക്കളും പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു. വായയിൽ രണ്ട് വ്യത്യസ്ത തരം ഗ്രന്ഥികളെങ്കിലും പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിവുള്ളതിനാൽ, ഒടുവിൽ പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന സമ്മിശ്ര സ്രവത്തിന്റെ പ്രകൃതമനുസരിച്ച് ഗണ്യമായ വ്യതിയാനം സാധ്യമാണെന്ന് ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞർ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നു.

വിവിധതരം ഭക്ഷണങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്ത ആവശ്യങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി അതിന്റെ സ്രവങ്ങളെ പരിഷ്കരിക്കാനും പൊരുത്തപ്പെടുത്താനുമുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ഈ കഴിവിന്റെ മികച്ച ഉദാഹരണമാണ് നായ നമുക്ക് നൽകുന്നത്. നായയ്ക്കു മാംസം കൊടുക്കുമ്പോൾ, സബ്മാക്സിലറി ഗ്രന്ഥിയിൽ നിന്ന് മുഖ്യമായും പശിമയുള്ള ഉമിനീർ സ്രവിക്കുന്നു. ഉണങ്ങിയതും പൊടിച്ചതുമായ മാംസം നായ്ക്കു കൊടുത്താൽ പരോട്ടിഡ് ഗ്രന്ഥിയിൽ നിന്ന് വെള്ളം പോലെ സമൃദ്ധമായ ഉമിനീർ പ്രവാഹം മാംസത്തിലേക്ക് ഉണ്ടാകുന്നു. മാംസത്തിലേക്കു പ്രവഹിക്കുന്ന പശിമയുള്ള സ്രവങ്ങൾ ഭക്ഷണ ഉരുളയെ കുഴമ്പു പരുവത്തിലാക്കാനും അങ്ങനെ വിഴുങ്ങൽ സുഗമമാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ മറുവശത്ത്, നേർത്തതും വെള്ളമൂറുന്നതുമായ ഉമിനീർ പ്രവാഹം ഉണങ്ങിയ പൊടിയിൽ കലരുന്നതോടെ, വായയ്ക്കുള്ളിലെ പൊടി കഴുകപ്പെടുന്നു. അങ്ങനെ, പ്രവഹിക്കപ്പെടേണ്ട തരത്തിലുള്ള സ്രവം നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നത് അത് സേവിക്കേണ്ട ഉദ്ദേശ്യമനുസരിച്ചാണെന്ന് കാണുന്നു.

നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ, പഞ്ചസാരയുടെ മേൽ ടയലിന് യാതൊരു പ്രവർത്തനവുമില്ല. പഞ്ചസാര കഴിക്കുമ്പോൾ ഉമിനീർ ധാരാളമായി ഒഴുകുന്നു, പക്ഷേ അതിൽ ടയലിൻ അടങ്ങിയിട്ടില്ല. കുതിർത്തിയ അന്നജം കഴിക്കുമ്പോഴും അവയ്ക്കുമേൽ ഉമിനീർ ഒഴുക്കുണ്ടാകുന്നില്ല. മാംസത്തിലും കൊഴുപ്പിലും ടയലിൻ ഒഴുക്കപ്പെടുന്നില്ല. നൽകാവുന്ന പലതിൽ ചിലതു

മാത്രമാണ് പൊരുത്തപ്പെടലിന്റെ ഈ തെളിവുകൾ. ഉമിനീർ സ്രവിക്കുന്നതിനേക്കാൾ വിശാലമായ തരത്തിലുള്ള പൊരുത്തപ്പെടൽ ആമാശയത്തിൽ സാധ്യമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയിലും ഏറ്റവും കാര്യക്ഷമമായ ദഹനം ഉറപ്പാക്കും വിധം ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം അനുസരിച്ച് ഈ കാര്യങ്ങൾ പ്രബലമാണ്. എന്നിരുന്നാലും അവയെ മിനുക്കുകയും ചുരുക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നത് ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ രീതിയാണ്. തുടർന്നുള്ള അധ്യായങ്ങളിൽ ഈ വിഷയങ്ങൾ കൂടുതൽ വിശദമായി പരാമർശിക്കാൻ നമുക്ക് സന്ദർഭമുണ്ടാകും.

വന്യമൃഗങ്ങളെ പോലെ മനുഷ്യൻ ഒരു കാലത്ത് സഹജമായി തെറ്റായ ഭക്ഷണ സംയോജനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയിരുന്നെന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ തക്ക കാരണങ്ങളുണ്ട്. കൂടാതെ സഹജമായ പഴയ സമ്പ്രദായങ്ങളുടെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ ഇപ്പോഴും നിലനിൽക്കുന്നു. എന്നാൽ സഹജവാസനയുടെ അവശിഷ്ടങ്ങളിൽ ധിഷണയുടെ വെളിച്ചം എരിച്ചുകളഞ്ഞ മനുഷ്യൻ, മൂഢമായ പരീക്ഷണത്തിന്റെയും പിഴവുകളുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ സ്വാധീനശക്തിയാലും സാഹചര്യങ്ങളാലും തെറ്റായി ധരിക്കപ്പെട്ട ഒരു കുറുക്കുവഴി തേടാൻ നിർബന്ധിതനായി. തത്വങ്ങളുടെയും അറിവിന്റെയും വെളിച്ചം പെരുമാറ്റത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ അവനെ പ്രാപ്തനാക്കുന്നതിന് മതിയായ അറിവും തെളിയിക്കപ്പെട്ട തത്വങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ധാരണാശക്തിയും നേടുന്നതു വരെ ഇത് അങ്ങനെ ആയിരിക്കും. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ദഹനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കഠിനാധ്വാനത്താൽ നേടിയ ശരീരശാസ്ത്രപരമായ അറിവിനെ അവഗണിക്കുകയോ, മറച്ചുവയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന പ്രഫഷണൽ ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ രീതിയെ, ബുദ്ധിയുള്ള ജീവികളെന്ന നിലയിൽ പൂർണവും ഉചിതവുമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടത് ഞങ്ങളുടെ ചുമതലയാണ്. ദഹനത്തിന്റെ ശരീരശാസ്ത്രത്തിന് മെച്ചപ്പെട്ട ദഹനവും പോഷണവും ഉറപ്പാക്കുന്ന ഭക്ഷണരീതികളിലേക്ക് നമ്മെ നയിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, ആരോഗ്യത്തിലും അസുഖത്തിലും മേലുള്ള അതിന്റെ മഹത്തായ മൂല്യം അവഗണിക്കാൻ മൂഢർക്കു മാത്രമേ സാധിക്കൂ.

അധ്യായം 3

സംയോജനം: ശരിയും തെറ്റും

സ്വീകാര്യമായ സംയോജനങ്ങൾ ഓരോന്നിനെയും നിർബന്ധമായും പരിഗണിച്ചും മുൻ അധ്യായത്തിൽ പഠിച്ച ദഹനത്തിന്റെ വസ്തുതകളുമായി അവയ്ക്കുള്ള ബന്ധത്തെ കുറിച്ച് ചുരുക്കത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്തും വേണം ഏതു തരം ഭക്ഷണപദാർഥത്തിന്റെ സംയോജനമാണ് നമ്മുടെ ദഹനരസത്തിന്റെ പരിമിതിയെ മറികടക്കുന്നതെന്ന് പൂർണമായും മനസ്സിലാക്കാൻ. അത്തരമൊരു പഠനം ധിഷണാശാലിയായ വായനക്കാരന് രസകരവും വിജ്ഞാനപ്രദവും ആണെന്നു തെളിയിക്കണം.

അമ്ല-അന്നജ (ആസിഡ്-സ്റ്റാർച്ച്) സംയോജനങ്ങൾ

മൃദുവായ അമ്ലം ഉമിനീരിലെ ടയ്ലിനെ നശിപ്പിക്കുമെന്ന് കഴിഞ്ഞ അധ്യായത്തിൽ നമ്മൾ മനസിലാക്കി. ടയ്ലിൻ നശിക്കുന്നതോടെ അന്നജത്തിന്റെ ദഹനവും നിലയ്ക്കും. 'മിശ്രഭക്ഷണം പ്രാരംഭത്തിലേ അമ്ലമാണെങ്കിൽ ഉമിനീരു മുഖേന ഏതെങ്കിലും തരം ജലവിഘടന പ്രക്രിയ (ദഹനരസം മൂലമുള്ള അന്നജത്തിന്റെ ദഹനം) നടക്കുമെന്നത് അസംഭവ്യമാണ്. പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപ് നമ്മൾ നിരന്തരം അമ്ലമടങ്ങിയ പഴവർഗങ്ങൾ കഴിച്ചിട്ടും നമുക്കൊരു ദോഷഫലങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ദഹനത്തിൽ നിന്ന് വഴുതിപ്പോകുന്ന അന്നജം ആഗ്നേയഗ്രന്ഥിയുടെ സ്രവവുമായി (പാൻക്രിയാറ്റിക് ജ്യൂസ്) കലർന്ന് പ്രവർത്തിക്കാൻ വിധിക്കപ്പെട്ടതും അന്ത്യത്തിൽ തികച്ചും തൃപ്തികരമായ ഫലം തരുന്നതുമായിരിക്കും. അപ്പോഴും, ഉമിനീർ കൂടുതലായി പ്രവൃത്തിച്ചാൽ മറ്റു സ്രവങ്ങളുടെ ശേഷിക്കുന്ന ജോലിഭാരം കുറയുമെന്നും അതിന്റെ പൂർണ ഫലസാധ്യത വർധിക്കുമെന്നും ന്യായമായും കണക്കാക്കാം'-ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞനായ സ്റ്റൈൽസ് പറയുന്നു.

'0.2 ശതമാനം എച്ച്സിഎൽ (ഹൈഡ്രജൻ ക്ലോറൈഡ്) അമ്ലതയാൽ ലൈപേസ് (ലിപേസ്) ഉടനടി നശിപ്പിക്കപ്പെടണം. അതിനാൽ ആമാശയ ദഹനത്തിൽ പ്രവർത്തനപരമായ പ്രാധാന്യം ലിപേസിന് ഉണ്ടെങ്കിൽ, ടയ്ലിനെ പോലെ ദഹനത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ തന്നെ അത് പ്രവർത്തനം സ്ഥാപിച്ചിരിക്കണം'ഹോവൽ പറയുന്നു.

പതിനായിരത്തിൽ ഒരു ഭാഗമായി നേർപ്പിക്കപ്പെട്ട ഓക്സാലിക് ആസിഡ് ടയ്ലിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ പൂർണമായും സ്തംഭിപ്പിക്കും. ഉമിനീർ ദഹനം പൂർണമായും നിർത്താൻ ആവശ്യമായ അസറ്റിക് ആസിഡ് ഒന്നോ രണ്ടോ ടീസ്പൂൺ വിനാഗിരിയിൽ ഉണ്ട്. തക്കാളി, ബെറി, ഓറഞ്ച്, ഗ്രേപ് ഫ്രൂട്ട്, ലെമൺ, ലൈംസ്, കൈതച്ചക്ക, പുളിയുള്ള ആപ്പിൾ, പുളിയുള്ള മുന്തിരി, പുളിയുള്ള മറ്റു ഫലങ്ങൾ എന്നിവയുടെ അമ്ലങ്ങൾ ഉമിനീരിലെ ടയ്ലിനെ നശിപ്പിക്കാനും അന്നജത്തിന്റെ ദഹനം നിർത്താനും പര്യാപ്തമാണ്.

പ്രത്യക്ഷത്തിൽ, എന്തുകൊണ്ടെന്നു മനസിലാക്കാതെ ഹാർവേർഡിലെ ഡോ.പേഴ്സി ഹോവെ പറയുന്നു, 'ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം ഓറഞ്ച് കഴിക്കാനാകാത്ത പലരും ഭക്ഷണത്തിനു പതിനഞ്ചോ മുപ്പതോ മിനിറ്റു മുൻപ് അതു കഴിക്കുന്നതു കൊണ്ട് വളരെ പ്രയോജനം നേടുന്നു.'

അമ്ലങ്ങൾ, അതിൽ നേരിയ അമ്ലങ്ങൾ പോലും ടയ്ലിനെ നശിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് എല്ലാ ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞരും സമ്മതിക്കുന്നു. ടയ്ലിന്റെ സാന്നിധ്യമില്ലാതെ അന്നജത്തെ ദഹിപ്പിക്കാൻ ഉമിനീർ പ്രാപ്തമാണെന്ന് തെളിയിക്കും വരെ, അമ്ല-അന്നജ സംയോജനങ്ങൾ ദഹിക്കാത്തവയാണെന്ന് നമ്മൾ ഊന്നിപ്പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കണം. നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതോ ആഗ്രഹിക്കുന്നതോ ആയ ഏതൊരു ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളുടെയും സംയോജനം ശരിയാണെന്ന് മനുഷ്യരുടെ പോഷകാഹാരത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഗൗരവമായി പഠിക്കാത്ത ചിലരുടെ നിർലജ്ജമായ വാദം വിവരക്കേടിന്റെയും മുൻവിധിയുടെയും അതുമല്ലെങ്കിൽ പ്രകടമായ വെറും ആശയഭ്രാന്തിന്റെയോ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആണ്.

അപ്പോൾ നമ്മുടെ തത്വം ഇതായിരിക്കണം: അമ്ലങ്ങളും അന്നജവും വെവ്വേറെ കഴിക്കുക.

പോഷക-അന്നജ സംയോജനങ്ങൾ

അന്നജം വിഭജിക്കുന്ന (അമൈലോലിറ്റിക്) പ്രവർത്തനം താൽക്കാലികമായി നിർത്താൻ സ്വതന്ത്ര ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് അമ്ലത്തിന്റെ 0.003 ശതമാനം മാത്രം മതിയെന്നും അമ്ലതയിലെ നേരിയ വർധന ദഹനരസത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം നിർത്തുക മാത്രമല്ല, നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നും ചിറ്റേഡ്നെൻ കാണിച്ചുതന്നു. '0.2 ശതമാനം ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് അമ്ലതയാൽ ലിപേസ് ഉടനടി നശിപ്പിക്കപ്പെടും എന്നതിനാൽ ആമാശയ ദഹനത്തിൽ ലിപേസിനു പ്രവർത്തന പ്രാധാന്യമുണ്ടാകണമെങ്കിൽ ടയ്ലിൻ പോലെ തന്നെ അതിന്റെ പ്രവർത്തനം പദാർഥങ്ങൾ അവയുടെ സ്വാഭാവിക അമ്ലതയിൽ പ്രവേശിക്കും മുൻപ് ദഹനത്തിന്റെ പ്രാരംഭത്തിലേ നിർണയിക്കപ്പെടണം'-ആമാശയ രസമായ ലിപേസിനെ കുറിച്ച് ഹോവെൽ തന്റെ ടെക്സ്റ്റ്ബുക്ക് ഓഫ് ഫിസിയോളജിയിൽ പറയുന്നു. ആമാശയത്തിലെ ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് ആസിഡ് ലിപേസിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ചല്ല, അതേ അമ്ലത്താൽ ടയ്ലിൻ നശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതിനെ കുറിച്ചാണ് നമ്മൾ ഇവിടെ ഉത്കണ്ഠപ്പെടേണ്ടത്.

ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞനായസ്റ്റൈൽസ്പറയുന്നു:'ഉദാഹരണത്തിന്,ആമാശയ

ദഹനത്തിന് ഏറ്റവും അനുകൂലമായൊരു അമ്ലം ഉമിനീർ ദഹനത്തെ നിഷേധിക്കുന്നു.' പെപ്സിനെ കുറിച്ചും സ്റ്റൈൽസ് പറയുന്നു, പ്രോട്ടീനുകളെ ദഹിപ്പിക്കാനുള്ള ശക്തി ഒരു അമ്ല പ്രതിപ്രവർത്തനത്തിലൂടെ മാത്രമേ പ്രകടമാകൂ, മിശ്രിതം വ്യതിരിക്തമായ ക്ഷാരമാകുമ്പോൾ ശാശ്വതമായി നഷ്ടപ്പെടും. പെപ്റ്റിക് ദഹനം നടക്കാൻ അനുവദിക്കുന്ന വ്യവസ്ഥകൾ അതിനാൽ ഉമിനീരിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ കണിശമായും ഒഴിവാക്കുന്നവയാണ്.' ഉമിനീർ ദഹനരസമായ ടയ്‌ലിനെ കുറിച്ച് അദ്ദേഹം പ്രസ്താവിക്കുന്നു: 'ഈയൊരു ദഹനരസം അമ്ലത്തോട് അത്യന്തം സംവേദനക്ഷമതയുള്ളതാണ്. ആമാശയ രസം തികച്ചുമൊരു അമ്ലമായതിനാൽ ഉമിനീർ ദഹനത്തിന് ആമാശയത്തിൽ തുടരാൻ സാധ്യമല്ലെന്ന് വാദിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു.' ആമാശയ രസം ടയ്‌ലിനെ നശിപ്പിക്കുകയും അങ്ങനെ അന്നജ ദഹനത്തെ നിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതു സത്യമാണെങ്കിൽ എങ്ങനെയാണ് നമുക്ക് അന്നജം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കാൻ കഴിയുക?

ഓരോ പ്രത്യേക ഭക്ഷണങ്ങളുടെയും ദഹനത്തിനു വേണ്ടതായ സ്രവങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ ശക്തിയിൽ ഈ ചോദ്യത്തിനുള്ള ഉത്തരം കാണപ്പെടുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ഈ പൊരുത്തപ്പെടൽ രീതിയുടെ പരിമിതികളെ നമ്മൾ മാനിക്കണം. ഭക്ഷണം സംയോജിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രത്യേക രീതിക്കായി വാദിക്കുകയോ പോരാടുകയോ ചെയ്യാത്ത, ഹാർവേർഡിലെ ഡോ.റിച്ചാർഡ് സി.കാബോട്ട് എഴുതി: 'നമ്മൾ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് കഴിക്കുമ്പോൾ ആമാശയം ഉചിതമായൊരു രസത്തെ സ്രവിപ്പിക്കുന്നു. പോഷകാഹാരമാണ് വരുന്നതെന്നു തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ വ്യത്യസ്തമായ ആമാശയ രസത്തിൽ നിന്ന് ഒരു രസത്തെ ആമാശയം സ്രവിപ്പിക്കുന്നു. പ്രത്യേക ആവശ്യത്തോടുള്ള പ്രതികരണമായാണ് ആമാശയത്തിൽ ഇതു സംഭവിക്കുന്നത്. സ്വബോധമോ, ചോദനയോ, സ്വന്തമായൊരു തിരഞ്ഞെടുപ്പോ ഇല്ലാതെയെന്നു സാധാരണയായി നമ്മൾ കരുതുന്നതു പോലെയല്ല, ഉചിതമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പോടെയും ബുദ്ധിപരമായ നിർദേശത്തോടെയും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗവും നടപ്പാക്കുന്ന ഒട്ടേറെ ഉദാഹരണങ്ങളിൽ ഒന്നുമാത്രമാണിത്.' ഇതാണ് ഇവിടുത്തെ ആ രഹസ്യം: അന്നജം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഒരു പ്രത്യേകതരം രസത്തെയും പോഷകാഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ ഇതിൽ നിന്ന് മറ്റൊരു രസത്തെയും ആണ് ആമാശയം സ്രവിപ്പിക്കുന്നത്. പാവ്ലോവ് നിരീക്ഷിക്കുന്നു: ഓരോ തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണവും ദഹനഗ്രന്ഥികളുടെ ഒരു പ്രത്യേക പ്രവർത്തനത്തിന് കാരണമാകുന്നു; ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം അനുസരിച്ച് രസത്തിന്റെ പ്രാപ്തി വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു; ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനത്തിലെ ഈയൊരു രൂപാന്തരം പല ഭക്ഷണങ്ങൾക്കും അത്യാവശ്യമാണ്; ഏറ്റവും ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ഏറ്റവും ശക്തമായ രസമാണ് സ്രവിക്കപ്പെടുന്നത്.

ബ്രെഡ് കഴിക്കുമ്പോൾ ആമാശയത്തിലേക്ക് അൽപം ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് അമ്ലം സ്രവിക്കപ്പെടുന്നു. ബ്രെഡിലേക്കു സ്രവിക്കുന്ന രസം അതിന്റെ പ്രതിപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏതാണ്ട് നിഷ്പക്ഷമാണ്. ബ്രെഡിലെ അന്നജം

ദഹിക്കുമ്പോൾ, ബ്രെഡിലെ പ്രോട്ടീൻ ദഹിപ്പിക്കാൻ കൂടുതൽ ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് അമ്ലം ആമാശയത്തിലേക്ക് പ്രവഹിക്കുന്നു. ഈ രണ്ടു പ്രക്രിയകൾ-അന്നജത്തിന്റെ ദഹനവും പ്രോട്ടീന്റെ ദഹനവും-അത്രയേറെ കാര്യക്ഷമതയോടെ ഒരേസമയം നടക്കുന്നില്ല. നേരെ മറിച്ച്, സങ്കീർണമായ ഭക്ഷണ പദാർഥത്തിന്റെ വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് സ്രവിപ്പിക്കൽ പ്രക്രിയ അതിന്റെ സ്വാഭാവികതയിലും സമയനിഷ്ഠയിലും ലളിതമായും സൂക്ഷ്മമായും ക്രമീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

'പ്രകൃതി ഒരേ ഭക്ഷണത്തിൽ വിവിധ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ സംയോജിപ്പിക്കുന്നു' എന്നതിനാൽ ഭക്ഷണ സംയോജനത്തെ എതിർക്കുന്നവർക്കുള്ള ഉത്തരം ഇതാ ഇവിടെയുണ്ട്. ഒരു ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹനവും, അതിന്റെ ഘടന എത്ര സങ്കീർണമായാലും, വ്യത്യസ്ത മിശ്രിതങ്ങളുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ദഹനവും തമ്മിൽ വളരെയധികം വ്യത്യാസമുണ്ട്. അന്നജ-പോഷക സമ്മിശ്രമായ ഒരേതരം ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹന ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് ശരീരത്തിന് അതിന്റെ രസങ്ങളുടെ കഴിവും നിശ്ചിത സമയവും എളുപ്പത്തിൽ ക്രമീകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. എന്നാൽ വ്യത്യസ്തവും വിപരീതവുമായ ദഹന ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് രണ്ടു തരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ, ദഹനരസങ്ങളുടെ സൂക്ഷ്മമായ ക്രമീകരണം അസാധ്യമാകും. ബ്രെഡും മാംസവും ഒരുമിച്ച് കഴിക്കുമ്പോൾ, ദഹനത്തിന്റെ ആദ്യ രണ്ടു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മിക്കവാറും നിഷ്പക്ഷമായ ആമാശയ രസത്തിനു പകരം തീവ്രമായ അമ്ല രസം ആമാശയത്തിലേക്ക് തൽക്ഷണം പ്രവഹിക്കപ്പെടുകയും അന്നജത്തിന്റെ ദഹനം തിടുക്കത്തിൽ നിലയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

അന്നജത്തിന്റെയും പ്രോട്ടീന്റെയും ദഹനത്തിന്റെ ആദ്യ ഘട്ടങ്ങൾ തികച്ചും വിപരീതമായ മാധ്യമങ്ങളിലാണ് നടക്കുന്നതെന്നും അന്നജത്തിന് ക്ഷാരവും പ്രോട്ടീന് അമ്ല രസവും ദഹനത്തിന് മാധ്യമമായി വേണം എന്നതും ശരീരശാസ്ത്രപരമായി നമ്മൾ കാണാതെ പോകരുത്. ആമാശയത്തിലെ ഭക്ഷണം ആമാശയ രസവുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുമ്പോൾ ഉമിനീർ ദഹനം സാധ്യമല്ല എന്ന് ഈ വിഷയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഫിസിയോളജി എന്ന തന്റെ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ലണ്ടൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഫിസിയോളജി പ്രഫസർ വി.എച്ച്.മോട്രം പറയുന്നു. 'ആമാശയ രസം പ്രോട്ടീനെയും ഉമിനീർ അന്നജത്തെയും ദഹിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ കാര്യക്ഷമമായ ദഹനത്തിന് ഭക്ഷണത്തിലെ മാംസ്യം (പ്രോട്ടീൻ) ആദ്യവും അന്നജം പിന്നീടും ആമാശയത്തിലെത്തണമെന്നത് സ്പഷ്ടമാണ്. ഇതു തന്നെയാണ് നൈസർഗികമായും സംഭവിക്കുന്നത്. മാംസം പുഡ്ഡിങ്ങിനു (മധുര പലഹാരം) മുൻപു വിനിയോഗിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും ഗുണകരമായ നടപടിക്രമം'അദ്ദേഹം പറയുന്നു.

മോട്രം ഇക്കാര്യം വിശദീകരിക്കുന്നു: ആമാശയത്തിന്റെ ഒരു നിശ്ചിത അറ്റത്താണ് ഭക്ഷണം ആമാശയ രസവുമായി കലർന്നുള്ള കുഴഞ്ഞുമറിയൽ നടക്കുന്നത്. എന്നാൽ, നിഷ്ക്രിയമായ അറ്റത്തുള്ള ഭക്ഷണം ഉമിനീരിന്റെ സ്വാധീനത്തിൽ തന്നെയാണ്. ക്രിയാത്മകമായ അറ്റത്തു കിടക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉമിനീരിന്റെ പ്രവർത്തനം അസംഭവ്യമാണ്. എന്തെന്നാൽ

അത് ആമാശയ രസവുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നു.' നിങ്ങൾ ആദ്യം പ്രോട്ടീനും പിന്നീട് അന്നജവും കഴിക്കുമ്പോൾ പ്രോട്ടീൻ ആമാശയത്തിന്റെ അടിഭാഗത്തും അന്നജം മുകൾഭാഗത്തു ദഹിക്കപ്പെടും എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ലളിതമായ അർഥം.

ആമാശയത്തിലെ ഭക്ഷണത്തിനിടയിൽ എന്തെങ്കിലുമൊരു തരംതിരിവുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രസ്താവന പോലെ നമ്മൾ അനുമാനിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ആളുകൾ പൊതുവേ, സഹജമായോ അല്ലാതെയോ അവരുടെ പ്രോട്ടീനും അന്നജവും ഇതേ രീതിയിൽ കഴിക്കുന്നില്ല എന്നത് ഇപ്പോഴും ശരിയാണ്. ഈ രാജ്യത്ത് ഭക്ഷണശേഷം മധുരപലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന സമ്പ്രദായമുള്ള പോലെ ഭക്ഷണാരംഭത്തിൽ മാംസവും അവസാനം പുഡ്ഡിങ്ങും കഴിക്കുന്നത് ഇംഗ്ലണ്ടിൽ മിക്കവാറും ഒരു ശീലമാണ്. എന്നാൽ, അന്നജവും പ്രോട്ടീനും ഒന്നിച്ചു കഴിക്കുന്ന ഒരു സമ്പ്രദായം അവിടുത്തെ പോലെ ഇവിടെയും ഉണ്ട്. സാധാരണ മാംസമോ, മുട്ടയോ, പാൽക്കട്ടിയോ കഴിക്കുന്നതിനൊപ്പം പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ബ്രെഡും അവർ കഴിക്കുന്നു. ഹോട്ട് ഡോഗ്സ്, ഹാം സാൻഡ്‌വിച്ചുകൾ, ഹാംബർഗറുകൾ, ടോസ്റ്റും മുട്ടയും, ഹാം ഓൺ റൈ തുടങ്ങിയവയും ഇതുപോലെ തന്നെ പ്രോട്ടീൻ-അന്നജം സംയോജനങ്ങളും മുൻ സൂചിപ്പിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിനുള്ള പൊതുരീതിയെ ഉദാഹരിക്കുന്നു. അത്തരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ, പ്രോട്ടീനും അന്നജവും ആമാശയത്തിന്റെ രണ്ടറ്റത്തും നല്ലവണ്ണം കൂടിക്കലരുന്നു.

ഹോവൽ സമാനമായ ഒരു പ്രസ്താവന നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹം പറയുന്നു: 'ഉമിനീർ ദഹനം സാധാരണ സാഹചര്യത്തിൽ അന്നജമടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങളെ എത്രത്തോളം ബാധിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രായോഗിക പ്രാധാന്യമുള്ള ഒരു ചോദ്യം. വായിലെ ചവയ്ക്കൽ പ്രക്രിയ ഭക്ഷണവും ഉമിനീരും നന്നായി കലർത്തുന്നു. അഥവാ അങ്ങനെ ചെയ്തിരിക്കണം. പക്ഷേ ദഹനരസത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം പൂർത്തിയാക്കാൻ ഉരുളകൾ വളരെ വേഗത്തിൽ വിഴുങ്ങുന്നു. ടയ്‌ലിനെ നശിപ്പിക്കാൻ പര്യാപ്തമായ അമ്ലം വയറ്റിലെ ആമാശയ രസത്തിലുണ്ട്. അതിനാൽ ഭക്ഷണം ആമാശയത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ഉമിനീർ ദഹനം പെട്ടെന്ന് തടയപ്പെടുമെന്ന് നേരത്തെ കരുതപ്പെട്ടിരുന്നു. അതിനാൽ ഉമിനീർ ദഹനത്തിന് സാധാരണനിലയിൽ ദഹനപ്രക്രിയയിൽ അതിയായ പ്രാധാന്യമില്ല. നേരേമറിച്ച്, സാധാരണ ഭക്ഷണത്തിലെ ചില പദാർഥങ്ങൾ ആമാശയത്തിന്റെ ഒരറ്റത്ത് ഒരു മണിക്കൂറോ അതിൽ കൂടുതലോ അമ്ല സ്രവണം ബാധിക്കാതെ അവശേഷിക്കുമെന്ന് ആമാശയത്തിന്റെ സ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് പിന്നീടുണ്ടായ അറിവ് കാണിക്കുന്നു. അതിനാൽ, ഉമിനീർ ദഹനം ഒരു പ്രധാന പരിധിവരെ ആമാശയത്തിൽ നടക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ മതിയായ കാരണങ്ങളുണ്ട്.

മാംസം-ബ്രഡ്, മുട്ട-ബ്രഡ്, പാൽക്കട്ടി-ബ്രഡ്, ബ്രഡ്-പോഷകമടങ്ങിയ മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങൾ അതുമല്ലെങ്കിൽ ഉരുളക്കിളങ്ങും പോഷകാഹാരവും തുടങ്ങിയ ക്രമരഹിതമായ മിശ്രിതങ്ങളാണ് സാധാരണ കഴിക്കുന്നതെങ്കിൽ വയറ്റിലൊരു ചെറിയ ഭാഗത്ത് ഉമിനീർ ദഹനം ഒരു പ്രധാന പരിധി വരെ നടക്കുമെന്നത് വ്യക്തമാണ്. ഒരാൾ ഒരു ഹാംബർഗർ അല്ലെങ്കിൽ ഹോട്ട് ഡോഗ് കഴിക്കുമ്പോൾ, ആദ്യം മാംസവും ബൺ പിന്നീടും കഴിക്കുകയല്ല ചെയ്യുന്നത്. അവ ഒന്നിച്ച് കഴിക്കുകയും നന്നായി ചവയ്ക്കുകയും ഒന്നിച്ച് കലർത്തി വിഴുങ്ങുകയും ചെയ്യും. നന്നായി കലർന്ന ഈ പദാർഥങ്ങളെ വേർതിരിക്കാനും അവയെ അതിന്റെ അറകളിലേക്കു പ്രത്യേക വിഭജിക്കുന്നതിനും ആമാശയത്തിന് യാതൊരു സംവിധാനവുമില്ല.

ഭക്ഷണങ്ങൾ ഈ രീതിയിൽ കലർത്തുന്നത് പ്രകൃതിയിൽ കാണപ്പെടുന്നില്ല. മൃഗങ്ങൾ ഒരു നേരത്ത് ഒരുതരം ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കുന്നത്. മാംസഭുക്കുകൾ അവയുടെ പോഷകവുമായി ഒരിക്കലും അന്നജം കലർത്താറില്ല. പക്ഷികൾ ദിവസത്തിൽ ഒരു നേരം പ്രാണികളെയും മറ്റൊരു നേരം വിത്തുകളും ഭക്ഷിക്കുന്നു. തീർച്ചയായും ഇത് മനുഷ്യന് പിന്തുടരാവുന്ന മികച്ച മാതൃകയാണ്. കാരണം, ഏറ്റവും മികച്ചതെന്ന് മോട്രം നിർദ്ദേശിച്ച മാതൃകയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ ഫലങ്ങൾ നൽകാൻ കഴിയില്ല.

ഇവിടെ അവതരിപ്പിച്ച ശരീരശാസ്ത്രപരമായ വസ്തുതകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ, ഭക്ഷണം സംയോജിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള രണ്ടാമത്തെ നിയമം ഞങ്ങൾ ഇതാ ഇവിടെ സമർപ്പിക്കുന്നു: പോഷക ഭക്ഷണങ്ങളും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങളും ഓരോ നേരമായി പ്രത്യേകം വേർതിരിച്ച് കഴിക്കണം.

ധാന്യങ്ങൾ, ബ്രഡ്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, അന്നജം അടങ്ങിയ മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ മാംസം, മുട്ട, പാൽക്കട്ടി, നട്സ് എന്നിവയിൽ നിന്ന് വേറിട്ട് കഴിക്കണമെന്നാണ് ഇതിലൂടെ അർഥമാക്കുന്നത്

പോഷക-പോഷക സംയോജനങ്ങൾ

വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവവും വ്യത്യസ്ത ഘടനയുമുള്ള രണ്ടു പ്രോട്ടീനുകൾ മറ്റു വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണ ഘടകങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുമ്പോൾ അവയെ കാര്യക്ഷമമായി ദഹിപ്പിക്കുന്നതിന് ദഹന സ്രവങ്ങളുടെ പ്രത്യേകമായ രൂപാന്തരവും വ്യത്യസ്ത സമയക്രമവും ആവശ്യമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, പാലിന്റെ ദഹനത്തിൽ അവസാന മണിക്കൂറിലും മാംസത്തിൽ ആദ്യ മണിക്കൂറിലും ഏറ്റവും വീര്യമുള്ള ദഹന രസമാണ് സ്രവിക്കപ്പെടുന്നത്. സ്രവണ പ്രക്രിയയുടെ ഈ സമയക്രമത്തിന് ഇവിടെ ഒരു പ്രാധാന്യവും കാണുന്നില്ലേ? നമ്മുടെ ഭക്ഷണരീതികളിൽ അത്തരം വസ്തുതകളെ നമ്മൾ സ്വാഭാവികമായും അവഗണിക്കുന്നു. ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞരും അത്തരം കാര്യങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രാധാന്യവും നൽകിയിട്ടില്ല. മാംസമോ പാലോ സ്വീകരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ വീര്യമേറിയ സ്രവമാണ് മുട്ടകൾക്ക് വ്യത്യസ്ത സമയങ്ങളിൽ സ്വീകരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ, മാംസത്തിനും പാലിനും ഒപ്പം മുട്ട കഴിക്കാൻ പാടില്ലെന്ന് അനുമാനിക്കുന്നത് യുക്തിസഹമാണ്. ക്ഷയരോഗികൾക്ക് മുട്ടയുടെയും പാലിന്റെയും ഏറ്റവും മോശപ്പെട്ട സംയോജനം നൽകിയതിലൂടെ അവർക്കുണ്ടായ ഹാനി ഓർക്കാൻ ഇനിയും വൈകരുത്. നൂറ്റാണ്ടുകളായി യാഥാസ്ഥിതിക യഹൂദന്മാർ ഒരേ ഭക്ഷണത്തിൽ മാംസവും പാലും കഴിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ഓരോ പോഷക ഭക്ഷണത്തിന്റെയും ദഹന ആവശ്യകതകൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് ദഹനപ്രക്രിയ പരിഷ്കരിക്കപ്പെടുന്നു എന്നതാണ് വസ്തുത. ഒരേ ഭക്ഷണത്തിൽ രണ്ട് വ്യത്യസ്ത പ്രോട്ടീനുകളുടെ ആവശ്യകതകൾ നിറവേറ്റുന്ന തരത്തിൽ ഇത് പരിഷ്ക്കരിക്കുന്നത് അസാധ്യമാണ്. രണ്ട് വ്യത്യസ്ത തരം മാംസങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് എടുക്കരുതെന്നോ രണ്ട് വ്യത്യസ്ത കായ്കൾ (നട്സ്) ഒരേ സമയം എടുക്കരുതെന്നോ അല്ല ഇതിനർഥം. എന്നാൽ മാംസം-മുട്ട, മാംസം-നട്സ്, മാംസം-പാൽക്കട്ടി, മുട്ട-പാൽ, മുട്ട -നട്സ്, പാൽക്കട്ടി-നട്സ്, പാൽ-നട്സ് തുടങ്ങിയ പോഷക സംയോജനങ്ങൾ കഴിക്കാൻ പാടില്ല എന്നാണ് ഇതിനർഥം. ഭക്ഷണത്തിൽ ഒരു നേരം ഒരു പോഷക ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ദഹനത്തിൽ തീർച്ചയായും കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമത ഉറപ്പാക്കും.

അപ്പോൾ നമ്മുടെ നിയമം ഇതായിരിക്കണം: കഴിക്കുക; ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഒരു ഏകീകൃത പോഷണം മാത്രം.

ഈ നിയമം മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്ന ഒരു പ്രതിവാദം ഇങ്ങനെയാണ്: വിവിധ പ്രോട്ടീനുകൾ അവയുടെ അമിനോ ആസിഡിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തിൽ വളരെയധികം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന് ഇവയിൽ ചിലത് മതിയായ അളവിൽ ആവശ്യമാണ്. അതിനാൽ അമിനോ ആസിഡുകളുടെ മതിയായ ശേഖരം ഉറപ്പാക്കാൻ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ പോഷകങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ മിക്ക ആളുകളും ഒരു ദിവസം ഒന്നിലധികം നേരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനാലും നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന മിക്കവാറും എല്ലാതരം ഭക്ഷണങ്ങളിലും പ്രോട്ടീൻ ഉള്ളതിനാലും ഈ വാദം അസാധുവാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഒരാൾ തനിക്കാവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകങ്ങളും കഴിക്കേണ്ടതില്ല.

അമ്ല-പോഷക സംയോജനം

പോഷക സംയോജനങ്ങൾ സങ്കീർണമായ പോഷണ പദാർഥങ്ങളെ ലളിതമായ പദാർഥങ്ങളാക്കി വിഭജിക്കുന്ന (ദഹിപ്പിക്കുന്ന) സജീവമായ പ്രവർത്തനം ആമാശയത്തിൽ നടക്കുകയും ദഹന രസമായ പെപ്സിന്റെ അകമ്പടിയോടെ ഇത് പോഷകങ്ങളുടെ ദഹനത്തിന്റെ ആദ്യപടിയായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു അമ്ല മാധ്യമത്തിൽ മാത്രമാണ് പെപ്സിൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്, ക്ഷാരത്താൽ അതിന്റെ പ്രവർത്തനം നിലയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏതു തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണമാണ് ആമാശയത്തിലേക്ക് ഇട്ടുകൊടുക്കുന്നത് എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ച് ആമാശയ രസം ഏതാണ്ട് നിഷ്പക്ഷം (അമ്ലമോ ക്ഷാരമോ അല്ലാത്തത്) മുതൽ വീര്യമേറിയ അമ്ലം വരെ വിന്യസിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രോട്ടീനുകൾ കഴിക്കുമ്പോൾ ആമാശയ രസം അമ്ലമാണ്. എന്തെന്നാൽ അത് പെപ്സിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് അനുകൂലമായ ഒരു മാധ്യമം പ്രദാനം ചെയ്യണം.

പെപ്സിൻ ഒരു അമ്ല മാധ്യമത്തിൽ മാത്രമേ സജീവമായിട്ടുള്ളൂ എന്നതിനാൽ, ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം അമ്ലങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് പോഷക ദഹനത്തെ സഹായിക്കുമെന്ന് കരുതുന്നത് തെറ്റാണ്. നേരെമറിച്ച്, ഈ അമ്ലങ്ങൾ

ആമാശയ രസത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് തടയുകയും അങ്ങനെ പോഷകങ്ങളുടെ ദഹനത്തെ നിരോധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നാണ് യാഥാർഥ്യം. മരുന്നുകളിലും കായ്കനികളിലും അടങ്ങിയ അമ്ലങ്ങൾ പെപ്സിനെ നശിപ്പിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ സ്രവണം തടഞ്ഞോ ആമാശയ രസത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു. വായിലോ വയറിലോ അമ്ലത്തിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ആമാശയ രസം സ്രവിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ദഹനത്തിന്റെ വീര്യം കെടുത്താൻ അമ്ലങ്ങൾക്കുള്ള സ്വാധീനശക്തി അമ്ല പഴങ്ങൾക്കും (ഫ്രൂട്ട് ആസിഡ്) അന്തക്ഷോഭ പ്രവൃത്തികളുടെ (കലക്കൽ പ്രക്രിയ) അന്തിമ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന അമ്ലങ്ങൾക്കും ഉണ്ടെന്ന് വിഖ്യാത റഷ്യൻ ശരീര ശാസ്ത്രജ്ഞനായ പാവ്ലോവ് സ്പഷ്ടമായി സ്ഥാപിച്ചു. പോഷക ദഹനം അനിവാര്യമായും ആവശ്യപ്പെടുന്ന ആമാശയ രസത്തിന്റെ തടസ്സമില്ലാത്ത ഒഴുക്കിനെ അമ്ല പഴങ്ങൾ തടയുന്നതിലൂടെ പോഷക ദഹനം ഗുരുതരമായി വികലമാക്കപ്പെടുകയും ജീർണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പോഷകത്തെ ദഹിപ്പിക്കുന്നതിന് പെപ്സിന് ആവശ്യമായ എല്ലാ അമ്ലങ്ങളും സാധാരണ നിലയിലുള്ള ഒരു ആമാശയം ഉചിതമായ അളവിൽ സ്രവിപ്പിക്കുന്നു. അസാധാരണ നിലയിലുള്ള ആമാശയം കൂടുതൽ അളവിൽ അമ്ലം (ഹൈപ്പർ അസിഡിറ്റി) അഥവാ പരിമിതമായ അളവിൽ (ഹൈപ്പോ അസിഡിറ്റി) സ്രവിപ്പിച്ചേക്കാം. ഈ രണ്ട് സാഹചര്യത്തിലും, പോഷകങ്ങൾക്കൊപ്പം അമ്ലങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ദഹനത്തെ സഹായിക്കില്ല. ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് അമ്ലത്തിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിലല്ലാതെ പെപ്സിൻ സജീവമല്ലെങ്കിലും (മറ്റ് അമ്ലങ്ങൾ ഈ ദഹന രസത്തെ സജീവമാക്കുന്നു എന്നതിന് എനിക്ക് തെളിവുകളൊന്നും കണ്ടെത്താനായിട്ടില്ല), അമിതമായ ആമാശയ അമ്ലത്വം അതിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ തടയുന്നു. അമിതമായ അമ്ലം പെപ്സിനെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

ദഹനത്തിന്റെ ശരീരശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഈ ലളിതമായ വസ്തുതകളെ ആധാരമാക്കി, നമ്മളുടെ നിയമം ഇതായിരിക്കണം: പോഷകങ്ങളും അമ്ലങ്ങളും വെവ്വേറെ നേരങ്ങളിൽ ഭക്ഷിക്കണം.

ആമാശയത്തിലെ പോഷക ദഹനത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രക്രിയയും ആമാശയ സ്രവത്തിന്മേൽ അമ്ലങ്ങളുടെ സ്പഷ്ടത തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന ഫലങ്ങളും പരിഗണിക്കുമ്പോൾ പൈനാപ്പിൾ, ഗ്രേപ്പ് ഫ്രൂട്ട്, തക്കാളി ജ്യൂസുകൾ എന്നിവ മാംസത്തോടൊപ്പം കഴിക്കാമെന്ന ചില ഡയറ്റീഷ്യൻമാരുടെ (ആഹാരക്രമം നിഷ്കർഷിക്കുന്നവർ) വാദവും 'പെപ്പ്-കോക്ക്ടെയിൽ' ഉണ്ടാക്കാൻ ഓറഞ്ച് ജ്യൂസിൽ മുട്ട അടിച്ചുചേർക്കാമെന്ന മറ്റ് വ്യാജ ഡയറ്റീഷ്യൻമാരുടെ മിഥ്യാബോധവും പെട്ടെന്ന് ഓർത്തുപോകും.

നാരങ്ങ നീര്, വിനാഗിരി അല്ലെങ്കിൽ സാലഡുകളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന മറ്റ് അമ്ലങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ സാലഡിനു രുചികൂട്ടാൻ ചേർക്കുന്ന ദ്രാവക മിശ്രിതം എന്നിവ പോഷക ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം കഴിക്കുന്നത് ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് സ്രവണത്തിന് കർശനമായ നിയന്ത്രണം വരുത്തുകയും പോഷക ദഹനത്തിൽ ഇടപെടുകയും ചെയ്യും.

അല്ല പഴങ്ങൾക്കൊപ്പം അണ്ടിപ്പരിപ്പിന്റെയും (നട്സ്) പാൽക്കട്ടിയുടെയും ഉപയോഗം ഉചിതമായ ഒരു സംയോജനമല്ലെങ്കിലും ഈ ഭക്ഷണവസ്തുക്കളുടെ കാര്യം മേൽപ്പറഞ്ഞ നിയമത്തിന് അപവാദമാണ്.

ഇവയിൽ ഗണ്യമായ നിലയിൽ എണ്ണയും കൊഴുപ്പും (ക്രീം) അടങ്ങിയതിനാൽ അമ്ലങ്ങൾ പോഷകത്തിനൊപ്പം കഴിക്കുമ്പോൾ അഴുകൽ സംഭവിക്കുന്നു എന്ന നിയമത്തിനുള്ള ഒരേയൊരു അപവാദമാണിത്. തൽക്ഷണം ദഹിക്കാത്തപ്പോൾ ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ മറ്റ് പോഷക ആഹാരങ്ങളെ പോലെ പെട്ടെന്നു വിഘടിക്കപ്പെടുന്നില്ല. കൂടാതെ, അമ്ലങ്ങൾ അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, പാൽക്കട്ടി എന്നിവയുടെ ദഹനത്തെ വൈകിപ്പിക്കുന്നില്ല. കാരണം അമ്ലങ്ങളേക്കാൾ കൂടുതൽ സമയം ആമാശയ സ്രവത്തെ തടയാൻ ആവശ്യമായ കൊഴുപ്പ് ഈ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

കൊഴുപ്പ് (ഫാറ്റ്)-പോഷക സംയോജനങ്ങൾ

ഫിസിയോളജി ഇൻ മോഡേൺ മെഡിസിൻ എന്ന പുസ്തകത്തിൽ മെക്ലോഡ്സ് പറയുന്നു: 'ആമാശയ രസ സ്രവണത്തിൽ കൊഴുപ്പ് ഒരു പ്രത്യേകം തടസ്സം ചെലുത്തുന്നതായി കാണാം. ആമാശയത്തിൽ എണ്ണയുടെ സാന്നിധ്യമുണ്ടെങ്കിൽ ഭക്ഷണത്തിന്മേൽ സ്രവിക്കപ്പെടുന്ന ദഹനരസത്തിന് വൈകൽ സംഭവിക്കും. അല്ലാത്ത പക്ഷം അത് എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കാവുന്ന ഭക്ഷണമാണ്.'ശരീരശാസ്ത്ര സംബന്ധമായ ഒരു സുപ്രധാന വസ്തുത ഇവിടെയുണ്ട്. അതിന്റെ മുഴുവൻ പൊരുളും വളരെ വിരളമായി മാത്രമേ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ളൂ. ഭക്ഷണ സംയോജനത്തെ കുറിച്ച് എഴുതുന്ന മിക്കവരും ആമാശയ സ്രവത്തെ ദുർബലപ്പെടുത്തുന്ന കൊഴുപ്പിന്റെ സ്വാധീന ഫലത്തെ അവഗണിക്കുന്നു.

ഭക്ഷണത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ സാന്നിധ്യം വിശപ്പുണ്ടാക്കുന്ന സ്രവം ആമാശയത്തിലേക്ക് പ്രസരിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ അളവ്, പുറന്തള്ളുന്ന രാസ സ്രവണത്തിന്റെ അളവ്, ആമാശയ രസത്തിൽ പെപ്സിന്റെയും ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് അമ്ലത്തിന്റെയും അളവുകൾ, ആമാശയ ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനം എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നതിനൊപ്പം ഗ്യാസ്ട്രിക് ടോൺ 50 ശതമാനത്തോളം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. ഈ തടസ്സപ്പെടുത്തൽ പ്രഭാവം രണ്ടോ അതിലധികമോ മണിക്കൂർ നീണ്ടുനിൽക്കും.

പോഷക ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനൊപ്പം കൊഴുപ്പ് കഴിക്കാൻ പാടില്ലെന്നാണ് ഇതിനർഥം. മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, ക്രീം, വെണ്ണ, വിവിധ തരം എണ്ണകൾ, ഗ്രേവികൾ, കൊഴുപ്പുള്ള മാംസം മുതലായവ അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, പാൽക്കട്ടി, മുട്ട, മാംസം എന്നിവ ഒരേ നേരം കഴിക്കരുത്. അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, പാൽക്കട്ടി, പാൽ എന്നിവ പോലെ കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക്, കൊഴുപ്പ് കുറവുള്ള പോഷക ഭക്ഷണങ്ങളേക്കാൾ കൂടുതൽ ദഹനസമയം ആവശ്യമാണെന്ന് ഈ ചേർച്ചയിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്.

അതിനാൽ, നമ്മുടെ നാലാമത്തെ നിയമം ഇതാണ്: കൊഴുപ്പുകളും പോഷകങ്ങളും വെവ്വേറെ നേരത്തു കഴിക്കുക.

ധാരാളം പച്ചക്കറികൾ, പ്രത്യേകിച്ച് വേവിക്കാത്തവ, കൊഴുപ്പിന്റെ

നിരോധന ഫലത്തെ ചെറുക്കുമെന്ന് അറിയുന്നത് നന്നായിരിക്കും. പോഷകത്തോടൊപ്പം കൊഴുപ്പ് കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ ധാരാളം പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ പോഷകത്തിന്റെ ദഹനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന പ്രഭാവം ഒരാൾക്ക് നികത്താം.

പഞ്ചസാര-പോഷക സംയോജനം

വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള പഞ്ചസാരകൾ, മധുര പാനീയങ്ങൾ, മധുരമുള്ള പഴങ്ങൾ, തേൻ മുതലായ എല്ലാതരം പഞ്ചസാരകളും ആമാശയ രസത്തിന്റെ സ്രവത്തെയും ആമാശയത്തിലെ ചലനത്തെയും തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപ് മധുര ബിസ്കറ്റ് (കുക്കീസ്) കഴിക്കുന്നത് 'വിശപ്പ് കെടുത്തും' എന്ന് അമ്മമാർ കുട്ടികളോടു പറയുന്നത് ഈ വസ്തുതയ്ക്കു പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. പോഷകത്തിനൊപ്പം പഞ്ചസാര കഴിക്കുന്നത് പോഷക ദഹനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു.

വായിലും വയറിലും പഞ്ചസാര ദഹനത്തിന് വിധേയമാകില്ല. അവ കുടലിൽ ദഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. തനിയെ കഴിക്കുമ്പോൾ അവ അധികനേരം വയറ്റിൽ തങ്ങില്ല, പെട്ടെന്ന് കുടലിലേക്ക് അയയ്ക്കപ്പെടുന്നു. പോഷകവും അന്നജവും അടങ്ങിയ മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിക്കുമ്പോൾ അവയുടെ ദഹനത്തിനായി പഞ്ചസാര ദീർഘനേരം ആമാശയത്തിൽ തങ്ങിനിൽക്കും. അങ്ങനെ പോഷകത്തിന്റെയും അന്നജത്തിന്റെയും ദഹനം പൂർത്തിയാകാൻ കാത്തിരുന്ന് പഞ്ചസാര അഴുകലിന് വിധേയമാകുന്നു.

ദഹനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഈ ലളിതമായ വസ്തുതകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, നമ്മുടെ നിയമം ഇതാണ്: പഞ്ചസാരയും പോഷകവും വെവ്വേറെ നേരത്തു കഴിക്കുക.

പഞ്ചസാര-അന്നജ സംയോജനം

ശരിയായ സാഹചര്യത്തിൽ അന്നജ ദഹനം സാധാരണയായി വായിൽ തുടങ്ങി, വായിലും വയറ്റിലുമായി തുടരുന്നു. പഞ്ചസാര വായിലോ വയറിലോ ദഹിക്കില്ല, ചെറുകുടലിൽ മാത്രം ദഹിക്കും. തനിയെ കഴിക്കുമ്പോൾ, ആമാശയത്തിൽ നിന്ന് പഞ്ചസാര വേഗത്തിൽ കുടലിലേക്ക് അയയ്ക്കപ്പെടുന്നു. മറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിക്കുമ്പോൾ, അവയുടെ ദഹിപ്പിക്കലിനായി കുറച്ചുനേരം പഞ്ചസാരയെ വയറ്റിൽ പിടിച്ചുനിർത്തുന്നു. പഞ്ചസാരയ്ക്കു വളരെ വേഗം അഴുകാനുള്ള പ്രവണതയുള്ളതിനാൽ ആമാശയത്തിലെ ഇളംചൂടും ഈർപ്പവും നിറഞ്ഞ സാഹചര്യത്തിൽ ഇത്തരം ഭക്ഷണക്രമത്തിന് രാസ ജീർണനം സംഭവിക്കുമെന്ന് ഏറെക്കുറെ ഉറപ്പാണ്.

ജെല്ലി, ജാം, ഫ്രൂട്ട് ബട്ടർ, വാണിജ്യ പഞ്ചസാര (വെളുപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ തവിട്ട്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, കരിമ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ലാക്റ്റിക്), തേൻ, ശർക്കര പാവ്, മധുര പാനീയം മുതലായവ, കേക്ക്, ബ്രെഡ്, പേസ്ട്രി, ധാന്യങ്ങൾ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് മുതലായവയ്ക്കൊപ്പം ചേർക്കുന്നത് അഴുകൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകൾ നിത്യവും പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിന് ധാന്യങ്ങളും പഞ്ചസാരയും കഴിക്കുകയും ഇതിന്റെ ഫലമായി വയറ്റിൽ പുളിപ്പും പുളിച്ചുതേട്ടലും ദഹനക്കേടിന്റെ മറ്റു ലക്ഷണങ്ങളും അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യു

ന്നത് ശോചനീയമല്ലെങ്കിൽ, രസകരമായിരുന്നേനെ. അന്നജത്തിനൊപ്പം മധുരഫലങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതും ജീർണനത്തിന് കാരണമാകുന്നു. 'ഹെൽത്ത് ഫുഡ്' സ്റ്റോറുകളിൽ പതിവായി എത്തുന്നവർക്കിടയിൽ പ്രചാരമുള്ള ഈന്തപ്പഴം, ഉണക്കമുന്തിരി, അത്തിപ്പഴം മുതലായവ അടങ്ങിയ ബ്രഡുകൾ ഭക്ഷണശാസ്ത്ര ശാഖയിൽ നിന്ദിക്കപ്പെട്ടതാണ്. പഞ്ചസാരയ്ക്കു പകരം തേൻ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഇത് ഒഴിവാക്കാമെന്ന് പലയിടത്തും കരുതുന്നുവെങ്കിൽ അങ്ങനെയല്ല. ഹോട്ട് കേക്ക്സിന് ഒപ്പം തേൻ, മധുര പാനീയങ്ങൾ മുതലായവ കഴിക്കുന്നതും ഉറപ്പായും ജീർണനത്തിനു വിധേയമാകുന്നു.

അന്നജത്തോടൊപ്പമുള്ള പഞ്ചസാര സാന്നിധ്യം അന്നജത്തിന്റെ ദഹനത്തിൽ ഉറപ്പായും ഇടപെടുമെന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ എല്ലാതരത്തിലും കാരണമുണ്ട്. പഞ്ചസാര വായിലേക്ക് ഇടുമ്പോൾ ഉമിനീർ ധാരാളമായി ഒഴുകുന്നു. പക്ഷേ അതിൽ ടയ്‌ലിൻ അടങ്ങിയിട്ടില്ല. കാരണം ടയ്‌ലിൻ പഞ്ചസാരയിൽ പ്രവർത്തിക്കില്ല. പഞ്ചസാര, തേൻ, മധുരപാനി, ജെല്ലി, ജാം മുതലായവയ്ക്കൊപ്പം അന്നജം മറച്ചുവച്ച് ഉപയോഗിച്ചാലും അന്നജത്തിന്റെ ദഹനത്തോട് ഇണങ്ങിച്ചേരാനുള്ള ഉമിനീരിന്റെ കഴിവിനെ ഇവ തടയും. ടയ്‌ലിൻ സ്രവണം കുറഞ്ഞോ, ഇല്ലാതെയോ ആകുമ്പോൾ അന്നജ ദഹനം നടക്കാതെ വരുന്നു.

മേജർ റെജിനാൾഡ് എഫ്.ഇ.ഓസ്റ്റിൻ (എം.ഡി, ആർ.എ.എം.സി, എം.ആർ.സി.എസ്, എൽആർസിപി) പറയുന്നു: 'സമ്പൂർണ ആഹാരമോ ചില ഭക്ഷണ സംയോജനങ്ങളോ മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിക്കുന്നത് മിക്കവാറും വിപരീത ഫലം നൽകുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ബ്രെഡും വെണ്ണയും ഒരുമിച്ച് കഴിക്കുന്നത് അസുഖകരമല്ല. എന്നാൽ അവയ്ക്കൊപ്പം പഞ്ചസാര, ജാം, പഴക്കട്ടി എന്നിവ ചേർക്കുന്നത് പ്രശ്നങ്ങൾക്കു കാരണമായേക്കാം. എന്തെന്നാൽ, ആദ്യം പഞ്ചസാര എടുക്കും. അന്നജം പഞ്ചസാരയായി രൂപാന്തരപ്പെടാൻ വൈകും. അന്നജ-പഞ്ചസാര മിശ്രിതങ്ങൾ ജീർണനത്തിന്റെയും അതിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങളെയും ക്ഷണിച്ചുവരുത്തും.

ഈ വസ്തുതകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നമ്മൾ ഈ നിയമത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കുന്നു: അന്നജവും പഞ്ചസാരയും വെവ്വേറെ നേരത്തു കഴിക്കണം.

മത്തനുകൾ (മെലൺസ്) കഴിക്കുമ്പോൾ

മത്തൻ തങ്ങൾക്കു യോജിക്കുന്നില്ലെന്ന് വലിയൊരു വിഭാഗം ആളുകൾ പരാതിപ്പെടുന്നു. ഇവരിൽ ചിലർ, മത്തൻ തങ്ങൾക്ക് അലർജിയാണെന്ന് വിശദീകരിച്ച് തങ്ങളുടെ പുത്തനറിവ് പുറമേ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ താത്പര്യപ്പെടുന്നവരാണ്. അത്തരത്തിലുള്ള നൂറുകണക്കിന് ആളുകൾക്ക് ഞാൻ അളവിൽ കൂടുതൽ മത്തൻ നൽകുകയും അവർക്ക് ഒരു പ്രശ്നവും ഉണ്ടായിട്ടില്ലെന്നും അവരുടെ അലർജി കൽപ്പിതമായ ഒരു സങ്കൽപ്പം മാത്രമാണെന്നും കണ്ടെത്തി. മത്തൻ വളരെ സമ്പൂർണമായ ഭക്ഷണമാണ്. മാത്രമല്ല ദഹിപ്പിക്കാൻ വളരെ എളുപ്പവുമാണ്. ഏറ്റവും ദുർബലമായ ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു പോലും അവയെ ലളിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും.

എന്നാൽ മത്തൻ കഴിക്കുമ്പോൾ അടിക്കടി രൂക്ഷമായ ക്ലേശങ്ങൾ

ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ട്? ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ വയറ്റിൽ ദഹനത്തിന് വിധേയമാകില്ല. അവയ്ക്കാവശ്യമായ ലഘുവായ ദഹനം നടക്കുന്നത് കുടലിൽ ആണ്.

ശരിയായ രീതിയിൽ കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവ വയറ്റിൽ കുറച്ചുനേരം തങ്ങിനിൽക്കുകയും ശേഷം കുടലിലേക്ക് കടക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ മറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഉമിനീർ അഥവാ ആമാശയ ദഹനം സംഭവിക്കാൻ അവയ്ക്ക് ആമാശയത്തിൽ കൂടുതൽ സമയം തങ്ങിനിൽക്കേണ്ടിവരും. ഛേദിച്ച് ചൂടുള്ള സ്ഥലത്ത് തുറന്നു സൂക്ഷിക്കുമ്പോൾ വളരെ പെട്ടെന്നു അഴുകുന്നതിനാൽ, മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ അധോവായു ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും അസ്വസ്ഥതയ്ക്കും അവ കാരണമാകുന്നു.

മത്തൻ കഴിക്കുമ്പോഴെല്ലാം അടിവയറ്റിൽ കഠിനമായ വേദനയുണ്ടെന്നും വയറ്റിൽ വായു നിറയുന്നുവെന്നും മറ്റു അസ്വസ്ഥതകളാൽ കഷ്ടപ്പെടുകയാണെന്നും പറയുന്ന ഒരു രോഗിയെ ഞാൻ പരിശോധിക്കുകയാണ്. മത്തൻ എപ്പോഴും തനിക്ക് ഇണങ്ങാത്തതാണെന്നും അവ ഒരിക്കലും കഴിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്നും അദ്ദേഹം തുറന്നുപറയുന്നു. ഞാൻ ഈ രോഗിയെ ധാരാളമായി മത്തൻ കഴിപ്പിച്ചിട്ടും അയാൾക്കു വായുശല്യമോ വേദനയോ മറ്റ് അസ്വസ്ഥതകളോ ഉണ്ടായില്ല. എനിക്കിത് എങ്ങനെ സംഭവ്യമായി? ഞാൻ മത്തൻ തനിച്ചു കഴിപ്പിച്ചു. അയാൾ കഴിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്ന എല്ലാ മത്തനുകളും ഭക്ഷണസമയത്തു നൽകി-മത്തനുകൾ കൊണ്ട് ഭക്ഷണം ഒരുക്കി. മത്തൻ തന്നോട് 'പൊരുത്തപ്പെടുന്നു' എന്നും അവ തനിക്ക് അലർജിയല്ലെന്നും ഉടനടി അയാൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു.

ഈ വസ്തുതകളിൽ നിന്ന് നമ്മുടെ നിയമം ഉരുത്തിരിഞ്ഞു: മത്തൻ തനിച്ചു കഴിക്കുക.

ഇതിനർത്ഥം തണ്ണിമത്തൻ, ഹണി ഡ്യൂസ്, മസ്ക്മെലൺ, കാന്റലൂപ്, കസബാസ്, പേർഷ്യൻ മെലൺ, ബനാന മെലൺ, ക്രെൻഷോ മെലൺ, പൈ മെലൺ, ക്രിസ്മസ് മെലൺ, മറ്റു മെലനുകൾ എന്നിവ തനിച്ചു കഴിക്കണം. ഭക്ഷണത്തിനിടയിലല്ല, മറിച്ച് അവ ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണമായി കഴിക്കണം. അതാണുത്തമം.

മറ്റു നല്ല പഴങ്ങൾക്കൊപ്പം മെലനുകൾ കഴിപ്പിക്കാൻ ഞാൻ ശ്രമിച്ചപ്പോൾ അവ എന്തിനു ഒന്നിച്ചു കഴിപ്പിക്കാതിരിക്കണം എന്ന തോന്നലിന് ഒരു കാരണം കണ്ടെത്താൻ എനിക്കായില്ല.

പാൽ മാത്രം എടുക്കുമ്പോൾ

ഓരോ കുഞ്ഞും അതതു ജീവിവർഗത്തിന്റെ പാൽ മാത്രമേ കുടിക്കൂ എന്നത് പ്രകൃതിയിലെ നിയമമാണ്. സസ്തനികളുടെ ജീവിതാരംഭത്തിൽ അവ പാൽ അല്ലാതെ മറ്റൊരു ഭക്ഷവും സേവിക്കുന്നില്ലെന്നത് നിസ്തർക്കമാണ്. പിന്നെ പാലും മറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങളും കഴിക്കുന്ന ഒരു കാലം വരുമ്പോൾ അവർ അത് വെവ്വേറെ കഴിക്കുന്നു. ഒടുവിൽ മുലകുടി മാറുന്ന കാലം വരുന്നു. അതിനുശേഷം അവർ ഒരിക്കലും പാൽ കുടിക്കുന്നില്ല. കുഞ്ഞു

ങ്ങളുടെ ഭക്ഷണമാണ് പാൽ. സാധാരണ മുലകുടിക്കുന്ന കാലയളവ് അവസാനിച്ചതിനു ശേഷം അതിന്റെ ആവശ്യമില്ല. നമ്മൾ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നിടത്തോളം കാലം ദിവസവും കാൽ കപ്പോളം പാൽ ആവശ്യമാണെന്നാണ് പാൽ വ്യവസായവും വൈദ്യശാസ്ത്രവും നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചുവച്ചിരിക്കുന്നത് -ഒരിക്കലും മുലകുടി നിർത്തരുത്; ജീവിതകാലം മുഴുവൻ മുലകുടി മാറാത്ത കുഞ്ഞുങ്ങളായി തുടരണം. ഇതൊരു വാണിജ്യ പരിപാടിയാണ്, മനുഷ്യന് ആവശ്യമില്ലാത്തതും.

പോഷകവും കൊഴുപ്പും (ക്രീം) ഉള്ളതിനാൽ, പാൽ എല്ലാ ഭക്ഷണങ്ങളുമായും സംയോജിക്കുന്നില്ല. ഇത് അമ്ല പഴങ്ങളുമായി കുറേയേറെ സംയോജിക്കും. ആമാശയത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ ഇത് കട്ടപിടിക്കുകയും തൈര് രൂപപ്പെടുകയുമാണ് ആദ്യം സംഭവിക്കുന്നത്. ഈ തൈര് ആമാശയത്തിലെ ഭക്ഷണത്തിനു ചുറ്റും കണികകളായി രൂപം കൊള്ളുകയും ആമാശയ രസ പ്രവർത്തനത്തിനു മേൽ ആവരണം സൃഷ്ടിക്കുകയും തൈര് ദഹിക്കുന്നതുവരെ അവയുടെ ദഹനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

പാലിനൊപ്പം നമ്മുടെ നിയമം ഇതാണ്: പാൽ തനിച്ചു കഴിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഒഴിവാക്കുക.

കൊച്ചുകുട്ടികൾക്ക് പാലൂട്ടുമ്പോൾ, പഴങ്ങൾ നൽകി അരമണിക്കൂറിനുശേഷമേ പാൽ നൽകാവൂ. അമ്ല പഴങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ ഒഴികെ മറ്റു പഴങ്ങൾക്കൊപ്പം പാൽ നൽകരുത്. മാംസത്തോടൊപ്പം പാൽ ഒഴിവാക്കുന്ന മികച്ച ഭക്ഷണ പദ്ധതിയാണ് പാരമ്പര്യ ജൂതർ പിന്തുടരുന്നത്. എന്നാൽ ധാന്യങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് അന്നജ ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പമുള്ള അതിന്റെ ഉപയോഗം ഒരുപോലെ ആക്ഷേപകരമാണ്.

മധുര പലഹാരങ്ങൾ

സാധാരണഗതിയിൽ, ഒരാൾ ആവശ്യത്തിനേക്കാൾ ഏറെ ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിനു ശേഷം കഴിക്കുന്ന കേക്ക്, പൈ, പുഡ്ഡിങ്, ഐസ്ക്രീം, സ്റ്റ്യൂഡ് ഫ്രൂട്ട്സ് തുടങ്ങിയ മധുരപലഹാരങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിന്റെ മറ്റെല്ലാ ഭാഗങ്ങളുമായി ദോഷകരമായി സംയോജിക്കുന്നു. അവ ഉപയോഗപ്രദവും ഉചിതവുമല്ല. അവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരു നിയമം മാത്രമേ ഉണ്ടാകൂ, അത് ഇതാണ്: മധുരപലഹാരങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക.

നിങ്ങൾ പൈ ഒരു കഷണം കഴിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അതിനൊപ്പം ധാരാളം പച്ചക്കറി സാലഡ് മാത്രം കഴിക്കുകയും അടുത്ത നേരത്തെ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യണമെന്ന് ഡോ.ടിൽഡൻ ഉപദേശിക്കാറുണ്ട്. പൈയുടെ ഭക്ഷണ മൂല്യം ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടാത്തതാണെന്നും അതു ദഹിക്കപ്പെടാനുള്ളതു മാത്രമേ അവശേഷിക്കുന്നുള്ളൂവെന്നും ഡോ.ഹാർവി ഡബ്ല്യു.വിലേവ് ഒരിക്കൽ സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നു. പതിവുപോലെ മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിക്കുമ്പോഴും ഇവ നല്ല രീതിയിൽ ദഹിക്കപ്പെടുന്നില്ല. മറ്റു പലഹാരങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലും ഇതാണ് അവസ്ഥ. ഐസ്ക്രീം പോലെയുള്ള തണുത്ത മധുരപലഹാരങ്ങൾ ദഹന പ്രക്രിയയ്ക്ക് തണുപ്പിന്റെ മറ്റൊരു തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

അധ്യായം 4

സ്വാഭാവിക ദഹനം

ഹോവൽ തന്റെ 'ടെക്സ്റ്റ് ബുക്ക് ഓഫ് ഫിസിയോളജി'യിൽ പറയുന്നു, 'വൻകുടലിൽ പോഷണം അഴുകുന്നത് സ്ഥിരവും സ്വാഭാവികവുമായ ഒരു സംഭവമാണ്.' അദ്ദേഹം രേഖപ്പെടുത്തുന്നു: 'സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ മുഖേനയുള്ള അഴുകൽ ആമാശയ-ദഹന നാളത്തിലെ ഒരു സാധാരണ സംഭവമാണ്. സ്വാഭാവിക ദഹനത്തിനും പോഷണത്തിനും ഈ പ്രക്രിയ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ ആവശ്യമാണോ എന്ന ചോദ്യം ഉയർന്നുവരുന്നുണ്ട്.' ഈ ചോദ്യത്തെ കുറിച്ചുള്ള കാര്യമായ ചർച്ചയ്ക്കും വിഷയ സംബന്ധിയായ പരീക്ഷണങ്ങൾക്കും ഒടുവിൽ വ്യക്തമായ ഒരു നിഗമനത്തിലെത്താൻ അദ്ദേഹത്തിനു കഴിഞ്ഞില്ല. പക്ഷേ 'സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം ഗുണപരമായ ആനുകൂല്യം നൽകുന്നില്ലെങ്കിലും, സ്വാഭാവിക സാഹചര്യങ്ങളോട് സ്വയം പൊരുത്തപ്പെട്ട് അവ ഹാനികരമായ പ്രവർത്തനത്തെ നിർവീര്യമാക്കുന്നു എന്ന യാഥാസ്ഥിതിക വീക്ഷണം സ്വീകരിക്കുന്നത് ബുദ്ധിയാണെന്ന് തോന്നുന്നു.'

അഴുകാൻ സഹായിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ പോഷകങ്ങളെ അമിനോ ആസിഡുകളായി വിഘടിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ അവ ഇവിടം കൊണ്ട് പ്രവർത്തനം അവസാനിപ്പിക്കുന്നില്ല. അവ അമിനോ ആസിഡുകളെ നശിപ്പിക്കുകയും അവയുടെ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ അന്തിമ ഉൽപ്പന്നങ്ങളായ ഇൻഡോൾ, സ്കേറ്റോൾ, ഫിനോൾ, ഫിനൈൽ പ്രൊപ്പിയോണിക്, ഫിനൈൽ അസറ്റിക് ആസിഡ്, ഫാറ്റി ആസിഡ്, കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ്, ഹൈഡ്രജൻ, മാർഷ് ഗ്യാസ്, ഹൈഡ്രജൻ സൾഫൈഡ് തുടങ്ങിയ വിഷപദാർഥങ്ങൾ നമുക്ക് നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. 'ഈ ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ ഭൂരിഭാഗവും മല

ത്തിലൂടെ പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു. മറ്റുള്ളവ ഭാഗികമായി ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുകയും പിന്നീട് മൂത്രത്തിലൂടെ പുറന്തള്ളപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു' എന്ന് അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു. അവസാനമായി, അദ്ദേഹം പറയുന്നു: 'പ്രോട്ടീൻ തന്മാത്രയിലെ അമിനോ ആസിഡുകളിൽ സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ തുടർ പ്രവർത്തനം മൂലം അമിൻ ഗ്രൂപ്പിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന വിഷ പദാർഥങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു എന്നതിന് തെളിവുകളുണ്ട്.'

ദഹനപ്രക്രിയയിൽ ജൈവിക വിഷാംശം രൂപപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയ സ്വാഭാവികമോ അനിവാര്യമോ ആണെന്ന് കരുതുന്നത് യുക്തിസഹമായി തോന്നുന്നില്ല. ഒരു സാധാരണ അല്ലെങ്കിൽ മിക്കവാറും സാർവത്രിക സംഭവമായി, ചുരുങ്ങിയ പക്ഷം പരിഷ്കൃത ജീവിതത്തിൽ മിക്കവാറും ഇത് സാർവത്രികമാണെന്ന് ഹോവലും മറ്റു ഫിസിയോളജിസ്റ്റുകളും തെറ്റിദ്ധരിച്ചുവെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നു. ദഹന നാളത്തിൽ അന്തക്ഷോഭവും അഴുകലും സംഭവിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് ചോദിക്കുന്നത് അവർ നിർത്തിയില്ല. എന്താണ് ഇതു സംഭവിക്കാൻ കാരണം? അത് വിഷത്തിന്റെ ഉറവിടമാണെന്ന് അവർ സമ്മതിക്കുന്നു. ഹോവൽ ഇതുവരെ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞുപോകുന്നു: 'സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ അമിതമായ പ്രവർത്തനം വയറിളക്കം പോലുള്ള കുടൽ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു നയിച്ചേക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ അമിൻ പോലുള്ള വിഷ ഉത്പന്നങ്ങളുടെ രൂപീകരണം പൊതുവായ പോഷകത്തെ കൂടുതൽ ഗുരുതരമായി തടസ്സപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്തേക്കാമെന്ന് എല്ലാവർക്കും നന്നായറിയാം.' 'സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ അമിതമായ പ്രവർത്തനം' എന്നതു കൊണ്ട് എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെന്ന് നിർവചിക്കുന്നതിൽ അദ്ദേഹം പരാജയപ്പെടുന്നു.

വെറും ആചാരങ്ങളെ പൊതുവായി സ്വീകരിക്കുന്നതിലെ വിഡ്ഢിത്തം ഞാൻ ആവർത്തിച്ച് ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിട്ടുണ്ട്. പരിഷ്കൃത മനുഷ്യന്റെ വൻകുടലിൽ പോഷണം അഴുകുന്നത് സാർവത്രികമാണെന്ന വസ്തുത, അതിനാൽ തന്നെ ഒരു സാധാരണ പ്രതിഭാസമായി മാത്രം സ്ഥാപിക്കാൻ പര്യാപ്തമല്ല. പോഷണത്തിന്റെ അഴുകൽ എങ്ങനെ ഇത്രമാത്രം സാധാരണമാകുന്നു എന്ന് ചോദിക്കേണ്ടതും ഉത്തരം ലഭിക്കേണ്ടതും ആദ്യമേ ആവശ്യമാണ്. ഇത് ഏതെങ്കിലും ഉപയോഗപ്രദമായ ഉദ്ദേശ്യം നിറവേറ്റുന്നുണ്ടോ എന്ന് ചോദിക്കുന്നതും നല്ലതായിരിക്കും.

അമിതമായ ഭക്ഷണം, ക്രമവിരുദ്ധമായ പോഷണം, തെറ്റായ സംയോജനം, ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ (ക്ഷീണം, ജോലി, ആകുലത, ഭയം, ഉത്കണ്ഠ, വേദന, പനി, വീക്കം മുതലായവ) കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം എന്നിവ ദഹനം മന്ദഗതിയിലാക്കുകയോ താൽക്കാലികമായി നിർത്തുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ അന്തക്ഷോഭ പ്രവൃത്തിയും അഴുകലും സ്വാഭാവികമാണോ? ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ ദഹനം തകരാറിലായതിന്റെ ഫലമാണോ ഇത്? പരിഷ്കൃതനായ മനുഷ്യന്റെ ഇന്നത്തെ ഭക്ഷണരീതികൾ സാധാരണമാണെന്ന് നാം എപ്പോഴും നിസ്സാരമായി കാണേണ്ടതുണ്ടോ? രോഗികളും ബലഹീനരുമായ ഒരു വർഗത്തിൽ ഇവ കണ്ടെത്തുന്നത് സാധാരണമാണെന്ന് നാം എന്തിന് അംഗീകരിക്കണം?

ദുഷിച്ച മലം, അയഞ്ഞ മലം, കട്ടിപിടിച്ച മലം, ഉരുണ്ട് കട്ടിയായ മലം, ദുഷിച്ച അധോവായു, കുടൽവീക്കം, കുടൽ പുണ്ണ്, മലം പോകുമ്പോഴുള്ള രക്തസ്രാവം, ടോയ്‌ലറ്റ് പേപ്പറിന്റെ ആവശ്യകത, കൂടാതെ ഈ പ്രകൃതത്തിലുള്ള ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ മറ്റെല്ലാ കാര്യങ്ങളും മനുഷ്യന്റെ വൻകുടലിൽ അഴുകൽ ഒരു സാധാരണ സംഭവമാണെന്ന വാദത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക ഭ്രമണപഥത്തിലേക്ക് നമ്മെ എത്തിക്കുന്നു. 'എന്തൊക്കെയായാലും അത് ശരി' എന്ന് ഞങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത വാക്കുകളിൽ സമർഥിച്ചു.

കുടലിൽ പോഷകം അഴുകാത്ത മൃഗങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നും ഭക്ഷണവും ജീവിതരീതിയും മൂലം മണമില്ലാത്ത മലവും വായുവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന സ്ത്രീകളും പുരുഷന്മാരും ഉണ്ടെന്നും ശീലങ്ങളുടെ മാറ്റം ഫലങ്ങളിലും മാറ്റം വരുത്തുമെന്നുമുള്ള വസ്തുതകൾക്ക് അസംബന്ധ സ്വയം പ്രമാണത്തിൽ സമർപ്പിതരും സാമ്പ്രദായിക സിദ്ധാന്തത്തിൽ മുഴുകിയവരുമായ ശരീര ശാസ്ത്രജ്ഞർ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നില്ല. മനുഷ്യ വൻകുടലിലെ സ്വാഭാവിക അഴുകൽ പ്രക്രിയയെ ഹോവൽ അംഗീകരിക്കുകയും ആ അവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്ന കാരണങ്ങളെ ഹോവൽ പൂർണമായും അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

രക്തപ്രവാഹം ദഹന നാളത്തിൽ നിന്ന് വെള്ളം, അമിനോ ആസിഡ്, ഫാറ്റി ആസിഡ്, ഗ്ലിസറോൾ, മോണോസാക്രറൈഡ്, ധാതുക്കൾ, വിറ്റാമിനുകൾ എന്നിവ സ്വീകരിക്കണം. മദ്യം, അസറ്റിക് ആസിഡ്, റ്റൊമെയ്ൻസ്, ലൂക്കോമെയ്ൻസ്, ഹൈഡ്രജൻ സൾഫൈഡ് മുതലായവ സ്വീകരിക്കാൻ പാടില്ല. വിഷമല്ലാത്ത പോഷക പദാർഥങ്ങളും ദഹന നാളത്തിൽ നിന്ന് സ്വീകരിക്കണം.

അന്നജവും സങ്കീർണമായ പഞ്ചസാരയും ദഹിപ്പിക്കപ്പെടുമ്പോൾ അവ മോണോസാക്രറൈഡുകൾ എന്ന ലളിതമായ പഞ്ചസാരകളായി വിഘടിക്കുന്നു. അവ ഉപയോഗയോഗ്യമായ പദാർത്ഥങ്ങളാണ്-പോഷകദ്രവ്യം (ന്യൂട്രിമെന്റ്സ്). അന്നജവും പഞ്ചസാരയും ജീർണിക്കുമ്പോൾ അവ കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ്, അസറ്റിക് ആസിഡ്, ആൽക്കഹോൾ, വെള്ളം എന്നിവയായി വിഘടിക്കുന്നു, വെള്ളം ഒഴികെയുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗയോഗ്യമല്ലാത്ത പദാർത്ഥങ്ങളാണ്-വിഷം. പോഷകങ്ങൾ ദഹിപ്പിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, അമിനോ ആസിഡുകളായി വിഘടിക്കുന്നു. അവ ഉപയോഗയോഗ്യമായ പദാർത്ഥങ്ങളാണ്-പോഷകാഹാരം (ന്യൂട്രിയന്റ്സ്). പോഷകങ്ങൾ അഴുകുമ്പോൾ, അവ പലതരം റ്റൊമെയ്ൻസ്, ലൂക്കോമെയ്ൻസ് എന്നിവയായി വിഘടിക്കുന്നു. അവ ഉപയോഗയോഗ്യമല്ലാത്ത പദാർത്ഥങ്ങളാണ്-വിഷം. അതിനാൽ മറ്റെല്ലാ ഭക്ഷ്യ ഘടകങ്ങൾക്കുമൊപ്പം-ദഹനരസത്താലുള്ള ദഹനം ഭക്ഷണത്തെ ശരീരത്തിന് അനുയോജ്യമായ വിധം ഒരുക്കുന്നു; സൂക്ഷ്മാണു വിഘടനം ഭക്ഷണത്തെ ശരീരത്തിന് യോജ്യമല്ലാത്തതാക്കുന്നു. ആദ്യ പ്രക്രിയ നമുക്ക് പോഷക ഘടകങ്ങളെ അന്തിമ ഉൽപ്പന്നമായി നൽകുന്നു; രണ്ടാമത്തെ പ്രക്രിയ അന്തിമഫലമായി വിഷം നൽകുന്നു.

ദിവസവും ഒരു പ്രമാണ രൂപത്തിൽ ആവശ്യമായ അളവിൽ എടുക്കുന്ന കലോറി ഭക്ഷണം ദഹനനാളത്തിൽ നുരഞ്ഞു ജീർണിക്കാനായി കഴിച്ചിട്ട്

എന്താണ് പ്രയോജനം? അങ്ങനെ കേടാകുന്ന ഭക്ഷണം ശരീരത്തിന് കലോറി നൽകുന്നില്ല. ദഹന നാളത്തിൽ ജീർണിക്കാൻ മാത്രം അവശ്യ പോഷകങ്ങൾ സമൃദ്ധമായി കഴിക്കുന്നത് കൊണ്ട് എന്താണ് നേടുന്നത്? അങ്ങനെ ശരീര പ്രവേശനത്തിന് അനുയോജ്യമല്ലെന്നു കൽപ്പിക്കപ്പെട്ട പോഷകങ്ങൾ അവയുടെ അമിനോ ആസിഡുകൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നില്ല. ആമാശയത്തിലും കുടലിലും വിഘടിക്കപ്പെടുന്ന വിറ്റാമിൻ സമ്പുഷ്ട ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ഒരാൾക്ക് എന്ത് പ്രയോജനമാണ് ലഭിക്കുന്നത്? ഇങ്ങനെ അഴുകിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരീരത്തിന് വിറ്റാമിനുകൾ നൽകുന്നില്ല. ആൽവൈൻ കനാലിൽ ദുഷിക്കാൻ മാത്രം ധാതുസമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ എന്ത് പോഷക ഗുണമാണ് ലഭിക്കുന്നത്? അങ്ങനെ ഉപയോഗ യോഗ്യമല്ലാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരീരത്തിന് ധാതുക്കളൊന്നും നൽകുന്നില്ല. ദഹനനാളത്തിൽ അഴുകുന്ന കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റുകൾ മോണോസാക്കറൈഡുകൾ അല്ല. അവ ആൽക്കഹോളും അസറ്റിക് ആസിഡും ആയി മാറുന്നു. ആമാശയത്തിലും കുടലിലും അഴുകുന്ന കൊഴുപ്പുകൾ ശരീരത്തിന് ഫാറ്റി ആസിഡുകളും ഗ്ലിസറോളും നൽകുന്നില്ല. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് പോഷണം ലഭ്യമാകണമെങ്കിൽ അവ ദഹിപ്പിക്കപ്പെടണം; ചീഞ്ഞഴുകരുത്.

ഫിനോൾ, ഇൻഡോൾ, സ്കാറ്റോൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ചർച്ചചെയ്യുമ്പോൾ, ഫിനോൾ (കാർബോളിക് ആസിഡ്) ആഗിരണം ചെയ്ത ശേഷം ഭാഗികമായി സൾഫ്യൂരിക് ആസിഡുമായി സംയോജിപ്പിച്ച് ഒരു എഥെറിയൽ സൾഫേറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഫിനോൾസൾഫോണിക് ആസിഡ് രൂപപ്പെടുകയും ഈ രൂപത്തിൽ മൂത്രത്തിൽ നിന്ന് പുറന്തള്ളപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ഹോവൽ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ഇതു തന്നെയാണ് 'ക്രെസോളിനും ഒപ്പം' നടക്കുന്നതും-അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു. ഇൻഡോളും സ്കാറ്റോളും ആഗിരണം ചെയ്ത ശേഷം ഇൻഡോക്സൈൽ, സ്കാറ്റോക്സൈൽ എന്നിവയിലേക്ക് ഓക്സിഡൈസ് ചെയ്യപ്പെടുന്നു, അതിനുശേഷം അവ ഫിനോൾ പോലെ സൾഫ്യൂറിക് ആസിഡുമായി സംയോജിക്കപ്പെട്ട് ഇൻഡോക്സൈൽ-സൾഫ്യൂറിക് ആസിഡും സ്കാറ്റോക്സൈൽ-സൾഫ്യൂറിക് ആസിഡും ആയി മൂത്രത്തിൽ നിന്ന് പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു. ഈ വിഷങ്ങൾ പണ്ടേ മൂത്രത്തിൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ളതും മൂത്രത്തിലുണ്ടാകുന്ന അവയുടെ അളവ് കുടലിൽ നടക്കുന്ന അഴുകലിന്റെ അളവുകോലായി കണക്കാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിത്യേന പ്രവേശിക്കപ്പെടുന്ന മറ്റ് വിഷങ്ങളെ താങ്ങുന്നതു പോലെ ഈ വിഷയങ്ങളെയും താങ്ങാനുള്ള സഹനശക്തി ശരീരത്തിനുണ്ടെന്നത് തീർച്ചയാണ്. എന്നാൽ 'ജീവജാലങ്ങൾ സൂക്ഷ്മാണു പ്രവർത്തനം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങളോട് സ്വയം പൊരുത്തപ്പെടുമെന്നും സാധാരണ നിലയിൽ ശരീരം അവയെ നിഷ്ക്രിയമാക്കുമെന്നും' കരുതുന്നത് വിഡ്ഢിത്തത്തിന്റെ ഔന്നത്യമാണെന്നു തോന്നുന്നു. അടിവയറ്റിൽ വായു അടിഞ്ഞുകൂടുന്നത് മൂലമുള്ള അസ്വസ്ഥത, ആമാശയത്തിലെ അഴുകലും ജീർണനവും മൂലം വർധിക്കുന്ന വായ്നാറ്റം, മലം-പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന അധോവായു എന്നിവയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ദുഷിച്ചതും അരോചകരവുമായ ദുർഗന്ധം എന്നിവ തീർച്ചയായും വിഷവസ്തുക്കളെപ്പോലെ തന്നെ അനഭികാമ്യമാണ്.

വായുക്ഷോഭം, മണമില്ലാത്ത മലം എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള മോചനം ശുദ്ധവും ഉന്മേഷദായകവുമായ ശ്വാസം സാധ്യമാക്കുമെന്നത് പൊതുവായ അറിവാണ്. ഒരു പൊതു പ്രതിഭാസം സാധാരണമെന്നോ അല്ലാത്തപക്ഷം അത്യാവശ്യമെന്നോ കരുതുന്നതിനുപകരം, അതു സംഭവിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ പരിഗണിക്കുകയും അത് സാധാരണമാണോ അല്ലയോ എന്ന് നിർണയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ബുദ്ധിയെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നു. അന്തക്ഷോഭം, ജീർണനം എന്നിവയുടെ അസുഖകരമായ ഫലങ്ങളും ഇതു മൂലമുണ്ടാകുന്ന വിഷങ്ങളും ഒഴിവാക്കാനും ഈ സൂക്ഷ്മാണു പ്രവർത്തനം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങളെ ഓക്സിഡൈസ് ചെയ്യുന്നതിനും ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനുമുള്ള ഭാരം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് നീക്കം ചെയ്യാനും നമുക്കു കഴിയുമെങ്കിൽ അതാണ് കൂടുതൽ അഭികാമ്യമെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നു. 'സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ അമിത പ്രവർത്തനം' വയറിളക്കവും ഗുരുതരമായ പോഷകാഹാര ദോഷഫലങ്ങളും ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം എന്ന് സമ്മതിക്കുകയാണെങ്കിൽ, 'അമിതം' എന്നതു മാറ്റിനിർത്തിയാൽ ദീർഘകാലം തുടരുന്ന സൂക്ഷ്മാണു പ്രവർത്തനത്തിൽ നിന്ന് നമ്മൾ എന്താണ് പ്രതീക്ഷിക്കേണ്ടത്? ഇതൊരു പ്രസക്തമായ ചോദ്യമാണെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നു.

ദഹനശക്തി കുറയ്ക്കുന്നതും ദഹനപ്രക്രിയയെ മന്ദഗതിയിലാക്കുകയും താൽക്കാലികമായി നിർത്തിവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായ എന്തും സൂക്ഷ്മാണു പ്രവർത്തനത്തെ അനുകൂലിക്കും. അമിതമായും (ദഹനരസ ശേഷിക്കപ്പുറം), ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും, ജോലി തുടങ്ങുന്നതിന് തൊട്ടുമുമ്പും, അമിതമായി തണുത്തതോ ചൂടുള്ളതോ ആയതും; പനി, വേദന, കഠിനമായ വീക്കം, വിശപ്പില്ലായ്മ, അസ്വസ്ഥത, ഉത്കണ്ഠ, ഭയം, ദേഷ്യം എന്നിവ ഉള്ളപ്പോഴും-ഇവയ്ക്കെല്ലാം സമാനമായ സാഹചര്യങ്ങളിലും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് സൂക്ഷ്മാണു വിഘടനത്തിന് അനുകൂലമാകും. മസാലകൾ, വിനാഗിരി, ആൽക്കഹോൾ, ദഹനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന മറ്റു വസ്തുക്കൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം സൂക്ഷ്മാണു പ്രവർത്തനത്തെ അനുകൂലിക്കുന്നു. പരിഷ്കൃതരായ ഒട്ടുമിക്ക ആളുകളുടെയും ഭക്ഷണരീതികൾ ശ്രദ്ധാപൂർവം വിശകലനം ചെയ്താൽ, ഈ പ്രക്രിയകൾ സാധാരണമാണെന്നും ഒരുപക്ഷേ ആവശ്യമാണെന്നും ഊഹിക്കാതെ തന്നെ അന്നനാളത്തിലെ അന്തക്ഷോഭവും ജീർണനവും സ്വാഭാവിമാകുന്നതിന്റെ നൂറ്റിയൊന്ന് കാരണങ്ങൾ നമുക്ക് എളുപ്പത്തിൽ കണ്ടെത്താനാകും. ദഹനപ്രക്രിയയുടെ പ്രാപ്തി കുറവിന്റെയും പരാജയത്തിന്റെയും കാരണങ്ങൾ അസംഖ്യം ആണ്.

സാർവത്രികമായി പ്രയോഗത്തിലുള്ള തെറ്റായ ഭക്ഷണ സംയോജനമാണ് ദഹന പ്രക്രിയയുടെ പ്രാപ്തി കുറവിന്റെ ഏറ്റവും പൊതുവായ കാരണങ്ങളിലൊന്ന്. നമ്മുടെ ദഹനരസത്തിന്റെ പരിമിതികളെ അവഗണിച്ച് ക്രമരഹിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സാർവത്രിക സമ്പ്രദായം ദഹനക്കേടിന് വലിയൊരു പരിധിവരെ ഉത്തരവാദിയാണ്. ഇതുമൂലം മിക്കവാറും എല്ലാവരും ഏറെക്കുറെ നിരന്തരമായി കഷ്ടപ്പെടുന്നു. ശരിയായ സംയോജനങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നത് ദഹനക്കേട് അവസാനിപ്പിക്കുന്നു എന്ന വസ്തുതയിലാണ് ഇതിന്റെ തെളിവു കിടക്കുന്നത്. ഈ പ്രസ്താവന തെറ്റിദ്ധരി

ക്കരുത്. മറ്റു കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് ദഹനക്കേട് സംഭവിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ശരിയായ സംയോജനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ദഹനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ മാത്രമേ സഹായിക്കൂ; ദഹനക്കേടിനെ നിർത്തലാക്കുന്നില്ല. ഉദാഹരണത്തിന് ആകുലത (അസ്വസ്ഥത) ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണെങ്കിൽ, ദഹനം സാധാരണ നിലയിലാകുന്നതിന് മുമ്പ് ആകുലത മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്. എന്നാൽ അസ്വസ്ഥതയുള്ളപ്പോൾ കഴിക്കുന്ന തെറ്റായ സംയോജനം അസ്വസ്ഥതയുള്ളപ്പോൾ കഴിക്കുന്ന ശരിയായ സംയോജനത്തേക്കാൾ മോശമായ ദഹനക്കേട് ഉണ്ടാക്കുമെന്ന് നമ്മൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

അലാസ്കയിൽ സ്വർണ്ണഖനനം നടത്തിയിരുന്ന റെക്സ് ബീച്ച്, ഒരിക്കൽ ഖനിത്തൊഴിലാളികളെ കുറിച്ച് എഴുതി: 'ഞങ്ങൾ ബേക്കിംഗ് പൗഡറിട്ട ബ്രെഡും, വേവാത്ത ബീൻസും, കൊഴുപ്പുള്ള പന്നിയിറച്ചിയും ധാരാളം കഴിച്ചു. ഇറങ്ങിപ്പോയതിന് തൊട്ടുപിന്നാലെ ഈ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഞങ്ങളുമായി യുദ്ധത്തിലേർപ്പെട്ടു. ചെന്നായയുടെ (ടിംബർ വൂൾഫ്) അലർച്ചയോ ആർട്ടിക് ലൂണിന്റെ ഭ്രാന്തമായ ചിരിയോ ബുൾ മൂസിന്റെ ഇണചേരൽ നിലവിളിയോ ആയിരുന്നില്ല ആ വന്യശബ്ദങ്ങൾ; ഖനിത്തൊഴിലാളിയുടെ അജീർണത്തിന്റെ തികട്ടൽ ആയിരുന്നു അത്'. ഈ സാഹചര്യത്തിന് ഉത്തരവാദിയായ ഭക്ഷണരീതിയെ അവഗണിച്ച്, 'ഖനിത്തൊഴിലാളിയുടെ തികട്ടൽ'-അവന്റെ വയറുവേദനയും അസ്വസ്ഥതയും അതുമൂലം ദഹന നാളത്തിലുണ്ടാകുന്ന വിഘടനവും, ദുഷിച്ച മലവും പുറത്തുപോകുന്ന അധോവായുവും എല്ലാം സാധാരണമാണെന്ന് നമ്മുടെ ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞർ പ്രഖ്യാപിക്കും. വയറ്റിലെ അസ്വസ്ഥത ശമിപ്പിക്കാനുള്ള ബെൽ-ആൻസ് അല്ലെങ്കിൽ അൽകാസെൽറ്റ്സർ (മരുന്നിന്റെ പേരുകൾ) ഖനിത്തൊഴിലാളിയുടെ പക്കൽ ഇല്ലാതിരിക്കുകയും വകതിരിവില്ലാത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കലും അസ്വസ്ഥതയും കൂടുകയുമാണെങ്കിൽ, തൊണ്ടയിലേക്കു വിരൽ കടത്തി അയാൾക്ക് സ്വയം ഛർദ്ദിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം. മലബന്ധമോ വയറിളക്കമോ മാറിമാറി വരുന്നത് അത്തരമൊരു ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ സാധാരണമാണ്.

ആമാശയത്തിലെയും കുടലിലെയും ഭക്ഷണത്തിന്റെ വിഘടനത്തിന്റെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥത, ദുരിതം എന്നിവയിൽ നിന്ന് താൽക്കാലിക ആശ്വാസം നൽകുന്ന മരുന്നുകൾക്കായി ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ഡോളറുകളാണ് പ്രതിവർഷം ചെലവഴിക്കുന്നത്. അമ്ലത്വത്തെ (അസിഡിറ്റി) നിർവീര്യമാക്കാനും, വായു വലിച്ചെടുക്കാനും, വേദന ശമിപ്പിക്കാനും, വയറ്റിലെ അസ്വസ്ഥത മൂലമുള്ള തലവേദന ഒഴിവാക്കാനും അമേരിക്കൻ ജനത ടൺകണക്കിന് പദാർത്ഥങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. പെപ്സിൻ പോലുള്ള മറ്റു പദാർത്ഥങ്ങളും ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹനത്തെ സഹായിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. സാധാരണ അവസ്ഥയായി കണക്കാക്കുന്നതിനു പകരം, ശുചിത്വ വിദഗ്ധർ ഇതിനെ അങ്ങേയറ്റം അസാധാരണമായ അവസ്ഥയായി കണക്കാക്കുന്നു. വേദനയും വിഷമവുമല്ല; സുഖവും ആശ്വാസവും ആണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടയാളങ്ങൾ. രോഗത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും സൂചനകൾക്കോ ലക്ഷണങ്ങൾക്കോ സ്വാഭാവിക ദഹനം അകമ്പടി സേവിക്കുന്നില്ല.

അധ്യായം 5

നിങ്ങളുടെ പോഷകങ്ങൾ എങ്ങനെ കഴിക്കാം

സ്രവിക്കുന്ന ദഹനരസത്തിന്റെ സ്വഭാവം ദഹിപ്പിക്കപ്പെടേണ്ട ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വഭാവവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നുവെന്നും ഓരോ ഭക്ഷണവും ദഹനരസത്തിന്റെ പ്രത്യേക പരിഷ്കരണം ആവശ്യപ്പെടുന്നുവെന്നും, രാത്രിക്കു ശേഷം പകൽ എന്ന പോലെ, സങ്കീർണമായ ഭക്ഷണരീതികൾ ദഹനത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമതയെ കൂടുതൽ ക്ഷയിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് എല്ലാ ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞരും സമ്മതിക്കുന്നു. ലളിതമായ ഭക്ഷണം എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നതിനാൽ തന്നെ കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരമാണെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ മുൻ അധ്യായത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷണ സംയോജന നിയമങ്ങളെയും ലംഘിക്കുന്നു, കൂടാതെ ഭൂരിഭാഗം ആളുകളും ചുരുങ്ങിയത് കുറച്ചു വർഷമെങ്കിലും ജീവിക്കുകയും അവരുടെ ആധി-വ്യാധികളും പതിവ് രോഗ മന്ത്രണങ്ങളും ആസ്വദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കുറച്ചുപേർ തങ്ങളുടെ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിപരമായ പരിഗണന നൽകാൻ തയാറാണ്. ഭക്ഷണ സംയോജനം എന്നൊരു വിഷയം വരുമ്പോൾ, നിന്ദിക്കപ്പെട്ട എല്ലാ സംയോജനങ്ങളും പതിവായി കഴിക്കുമെന്നും അത് തങ്ങൾക്കു ദോഷകരമല്ലെന്നും അവർ പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. ജീവിതം-മരണം, ആരോഗ്യം-അനാരോഗ്യം എന്നിവ അവർക്ക് കേവലം ആകസ്മിക വിഷയങ്ങളാണ്. നിർഭാഗ്യവശാൽ ഈ വീക്ഷണത്തെ അവരുടെ വൈദ്യശാസ്ത്ര ഉപദേശകർ തന്നെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

ശരിയായി സംയോജിപ്പിച്ച ഭക്ഷണത്തിലേക്കുള്ള ചെറിയൊരു മാറ്റം, ദഹന അവയവങ്ങളുടെ ഭാരം ലഘൂകരിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായി ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും അതുവഴി മെച്ചപ്പെട്ട ദഹനവും പോഷകാഹാരവും ഉറപ്പാക്കുകയും വിഷബാധ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുമെന്ന് മുപ്പതു വർഷ

ത്തിലേറെയായി സുഖമുള്ളവർ-രോഗികൾ, ബലഹീനർ-ശക്തർ, വയോജനങ്ങൾ-യുവാക്കൾ എന്നിവർക്ക് ഭക്ഷണം നൽകാൻ ചെലവഴിച്ചതിൽ നിന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ പിൻതുടരുന്നത് അഴുകലും അന്തക്ഷോഭവും അധോവായുവും അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളും കുറയ്ക്കുമെന്ന് എനിക്കറിയാം. ശരിയായ തത്ത്വങ്ങൾ കൊണ്ട് വിശദീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ അത്തരം അനുഭവങ്ങൾക്ക് വലിയ മൂല്യമുണ്ടെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നില്ല, എങ്കിലും മുൻ താളുകളിൽ വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ അവ വലിയ പ്രാധാന്യം വഹിക്കുന്നുണ്ട്.

ഇവിടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണ സംയോജന നിയമങ്ങൾ ശരീരശാസ്ത്രത്തിൽ ശക്തമായി വേരൂന്നിയതും അനുഭവത്തിലൂടെ സമഗ്രമായി പരിശോധിക്കപ്പെട്ടതും കേവലം ആലോചനയേക്കാൾ കൂടുതൽ മൂല്യവത്തുമാണ്.

മാംസം-റൊട്ടി, ധാന്യം-പഞ്ചസാര, മധുര പലഹാരം-ഫലവർഗം മുതലായവയുടെ പതിവ് ഉപഭോഗം മൂലം ദഹനേന്ദ്രിയത്തിൽ നിരന്തരമായി ഉണ്ടാകുന്ന അഴുകൽ ആണ് വർഷത്തിൽ വലിയൊരു ഭാഗവും കുട്ടികളിൽ തൊണ്ടവീക്കം ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ദഹനരസ പരിമിതികളെ ശരിയായി പരിഗണിച്ചും 'സമീകൃതാഹാരം' എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്ന, നിലവിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം നൽകൽ നിർത്തലാക്കിയും എങ്ങനെ കുട്ടികളെ പേറ്റാമെന്ന് രക്ഷിതാക്കൾ പഠിച്ചില്ലെങ്കിൽ ജലദോഷവും തൊണ്ടവീക്കവും മാത്രമല്ല, ആമാശയ വീക്കം (അജീർണ്ണം), വയറിളക്കം, മലബന്ധം, പനി, കുട്ടികളുടെ വിവിധ രോഗങ്ങൾ, പോളിയോമൈലിറ്റിസ് എന്നിവയും മൂലം അവരുടെ കുട്ടികൾ കഷ്ടപ്പെടുന്നതു തുടരും.

റൊട്ടി-മാംസം (ഹോട്ട് ഡോഗ്), സാൻഡ്‌വിച്ചുകൾ, ഹാംബർഗറുകൾ, ഹാം ഓൺ റൈ, അതുപോലെ റൊട്ടി-മുട്ട, റൊട്ടി-പാൽക്കട്ടി, ഉരുളക്കിളങ്ങ് -മാംസം, ഉരുളക്കിളങ്ങ്-മുട്ട (ഉദാഹരണത്തിന് ഉരുളക്കിളങ്ങ് സാലഡിലെ മുട്ടകൾ), ധാന്യങ്ങൾ-മുട്ട (പതിവു പ്രഭാത ഭക്ഷണം) മുതലായവയാണ് സാധാരണ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണ സംയോജനങ്ങൾ. ആദ്യം പോഷകവും ശേഷം കാർബോഹൈഡ്രേറ്റും കഴിക്കുന്ന പതിവില്ല. അശ്രദ്ധവും വകതിരിവില്ലാത്തതുമായ വിധത്തിൽ ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒരുമിച്ചു കഴിക്കുകയും അവയെ ആമാശയത്തിലേക്കു വലിച്ചെറിയുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിന്റെ പതിവ് രീതി ആദ്യം ധാന്യങ്ങൾ (സാധാരണയായി പാൽ അല്ലെങ്കിൽ ക്രീം, പഞ്ചസാര എന്നിവയോടൊപ്പം), തുടർന്ന് ടോസ്റ്റ് ചെയ്ത മുട്ട കഴിക്കുക എന്നതാണ്. മിക്ക അമേരിക്കക്കാരും കഴിക്കുന്ന സാധാരണ പ്രാതൽ കാണുമ്പോൾ, ദഹനക്കേട് പതിവായി പിന്തുടരുന്നതിലും ബ്രോമോ സെൽറ്റ്സർ, അൽക്ക സെൽറ്റ്സർ, ബെല്ലാൻസ്, തംസ് (ആന്റാസിഡ്സ്), ബേക്കിംഗ് സോഡ മുതലായവയുടെ വർധിച്ച തോതിലുള്ള വ്യവഹാരത്തിലും നാം ആശ്ചര്യപ്പെടേണ്ടതില്ല.

ഇറ്റാലിയൻ തനതു വിഭവങ്ങളായ സ്പെഗാറ്റി-മാംസ ഉരുളകൾ, സ്പെഗാറ്റി-പാൽക്കട്ടി, സ്പെഗാറ്റി-റാവിയോളി തുടങ്ങിയ ചേരുവകൾക്ക് ഈ രാജ്യത്ത് വളരെ പ്രചാരമേറുകയാണ്. തക്കാളി സോസിനും വൈറ്റ് ബ്രെ

ഡിനും ഒപ്പമാണ് സ്പെഗാറ്റി സാധാരണയായി വിളമ്പുന്നത്. ചെറുതായി അരിഞ്ഞ സാലഡിൽ ഒലിവ് ഓയിൽ, വിനാഗിരി, വലിയ അളവിൽ ഉപ്പ് എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അലങ്കാരമായി പലപ്പോഴും മറ്റു ചില വിഭവങ്ങളും സാലഡിനൊപ്പം നൽകാറുണ്ട്. അറപ്പുളവാക്കുന്ന ഈ മിശ്രിതത്തിനൊപ്പം വൈറ്റ് ബ്രെഡ് സാധാരണയായി വിളമ്പാറുണ്ട്. ചെറിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഒലിയോ മാർഗരിനും വിളമ്പുന്നു. അത്തരം ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ബിയറോ, വൈനോ പതിവായി കഴിക്കാറുണ്ട്.

ശരീരശാസ്ത്രപരമല്ലാത്ത ഇത്തരം ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളുടെ പാവപ്പെട്ട ഇരകൾ അമ്ല ദഹനക്കേടുമായി ബുദ്ധിമുട്ടുമ്പോൾ പേരുകേട്ട സാന്ത്വന പരിചാരകരെയോ മറ്റോ ആശ്രയിക്കാൻ റേഡിയോ ഹോക്കർമാർ പറയാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ രോഗശമനം താത്കാലികമാണെന്നും പതിവു ദുശ്ശീലങ്ങളുടെ തുടർച്ച ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുമെന്നും ആരും സൂചന പോലും നൽകുന്നില്ല. 'ചെറു നാമ്പുകളിൽ നിന്ന് വൻമരങ്ങൾ വളരുന്നു' എന്ന തത്വത്തെ പാത്തോളജിയിൽ അറിവുള്ളവർ അംഗീകരിക്കുന്നില്ല.

ശരീരശാസ്ത്രപരമായി, അന്നജ ദഹനത്തിന്റെ ആദ്യ ഘട്ടവും പോഷക ദഹനത്തിന്റെ ആദ്യ ഘട്ടവും നടക്കുന്നത് വ്യത്യസ്ത മാധ്യമങ്ങളിൽ-അന്നജത്തിന് ക്ഷാര മാധ്യമവും പോഷകത്തിന് അമ്ല മാധ്യമവും-ആണ്. ഈ രണ്ടു തരം ഭക്ഷണങ്ങളും തീർച്ചയായും ഒരേ നേരം കഴിക്കാൻ പാടില്ല.

ദഹിക്കാത്ത അന്നജം പെപ്സിൻ ആഗിരണം ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞർക്ക് നന്നായി അറിയാം. ഇത് സത്യമായതിനാൽ, ഒരേ ഭക്ഷണത്തിൽ അന്നജവും പോഷകവും കഴിക്കുന്നത് പോഷക ദഹനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുമെന്നത് തീർച്ചയാണ്. ഈയൊരു തടസ്സപ്പെടുത്തൽ ദീർഘനേരത്തേയ്ക്കില്ല. പോഷക ദഹനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തൽ നാലു മുതൽ ആറു മിനിറ്റു വരെ മാത്രമുള്ളതും അപ്രധാനവുമാണെന്ന് പരീക്ഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ കണ്ടെത്തലുകൾ തെറ്റാണെന്നു വിശ്വസിക്കാൻ കാരണമുണ്ട്. അത്തരമൊരു ഭക്ഷണ സംയോജനത്തിന്റെ ഒരേയൊരു ഫലമായി, പോഷക ദഹനം നാലോ ആറോ മിനിറ്റ് തടസ്സപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ, ഈ ഭക്ഷണ മിശ്രിതങ്ങൾ കഴിക്കുന്നവരുടെ മലത്തിൽ ഇത്രയും അളവിൽ ദഹിക്കാത്ത പ്രോട്ടീൻ കാണരുത്. ഈ ടെസ്റ്റുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനേക്കാൾ അധിക സമയം പോഷക ദഹനം തടസ്സപ്പെടുന്നുവെന്നതിൽ എനിക്കു നല്ല ബോധ്യമുണ്ട്. നമ്മുടെ ശരിയായ ഭക്ഷണ സംയോജന ശ്രമങ്ങളെ എതിർക്കുന്നവർ പോഷകങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും, മേൽപറഞ്ഞ പരിശോധനകളുടെ ഫലങ്ങൾ അടിസ്ഥാനമാക്കി പോഷകങ്ങളും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും കലർത്തുന്നതിനെതിരായ നിയമത്തെയും അത്തരം മിശ്രിതങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന അന്നജ ദഹനം താൽക്കാലികമായി നിർത്തിവയ്ക്കുന്നതു സംബന്ധിച്ച എല്ലാ പരാമർശങ്ങളെയും ഉൽസാഹപൂർവം ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു നേരം ഭക്ഷണത്തിൽ ഒന്നിലധികം പോഷകം കഴിക്കുന്നത് ബുദ്ധിശൂന്യമാണെന്ന് നമ്മൾ നേരത്തെ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു. അത് സത്യമാണ്, കാരണം ദഹന പ്രക്രിയയെ ഇത് സങ്കീർണമാക്കുകയും തടസ്സപ്പെടുത്തുക

യും മാത്രമല്ല, പോഷകം അമിതമായി കഴിക്കുന്നതിലേക്കു നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രോട്ടീൻ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ആവശ്യകതയെ അമിതമായി ഊന്നിപ്പറയുകയും ഇവ അമിതമായി കഴിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവണത നിലവിലുണ്ട്. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഈ വിഡ്ഢിത്തത്തിനെതിരെ ഒരു മുന്നറിയിപ്പു നൽകാനും അരനൂറ്റാണ്ടു മുമ്പുള്ള ഭക്ഷണത്തിലെ പിഴവുകളിലേക്കുള്ള തിരിച്ചുവരവാണിതെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാനും ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഇത്തരം ഭക്ഷണക്രമങ്ങൾ, തീർച്ചയായും, ഒരു കാലവട്ടത്തിൽ മാത്രം പ്രവർത്തിക്കുന്നതായി തോന്നുന്നു.

'മിൽക്ക് ജ്യൂസ്', 'ബ്രെഡ് ജ്യൂസ്', 'മീറ്റ് ജ്യൂസ്' എന്നിവയെ കുറിച്ച് പാവ്ലോവ് പറയുന്നതു പോലെ

സ്വഭാവത്തിൽ വളരെ വ്യത്യസ്തമായ പ്രത്യേക തരം സ്രവങ്ങളാണ് ഓരോ വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണത്തിനും മുകളിൽ സ്രവിക്കപ്പെടുന്നത്. വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവവും വ്യത്യസ്ത ഘടനയുമുള്ള രണ്ട് പ്രോട്ടീനുകൾക്ക് വ്യത്യസ്ത തരം ദഹനരസങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്, വ്യത്യസ്ത ശക്തിയും സ്വഭാവവുമുള്ള ഈ ജ്യൂസുകൾ ദഹന പ്രക്രിയയിൽ വ്യത്യസ്ത സമയങ്ങളിൽ ആമാശയത്തിലേക്ക് സ്രവിക്കപ്പെടുന്നു. ദഹന ഗ്രന്ഥികളുടെ സ്രവ പ്രതികരണം സ്രവത്തിന്റെ ശക്തിയിൽ പരിമിതപ്പെടുന്നില്ല, എന്നാൽ ഒഴുക്കിന്റെ തോതിലേക്കും അതിന്റെ ആകെ അളവിലേക്കും വ്യാപിക്കുന്നു എന്ന് പാവ്ലോവിന്റെ സഹപ്രവർത്തകരിൽ ഒരാളായ കീജിൻ കാണിച്ചുതരുന്നു. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വഭാവം അതിൽ സ്രവിക്കുന്ന രസത്തിന്റെ ദഹനശക്തി മാത്രമല്ല, അതിന്റെ മൊത്തം അസിഡിറ്റി-മാംസം കഴിക്കുമ്പോൾ കൂടുതലും ബ്രെഡ് കഴിക്കുമ്പോൾ കുറവും-

നിർണയിക്കുന്നു. ദഹനരസത്തിന്റെ സമയക്രമത്തിൽ വിസ്മയകരമായ ക്രമീകരണവും ഉണ്ട്, ആദ്യത്തെ മണിക്കൂറിൽ ഏറ്റവും ശക്തമായ രസം മാംസത്തിലും, മൂന്നാമത്തെ മണിക്കൂറിൽ ബ്രെഡിലും, ദഹനത്തിന്റെ അവസാന മണിക്കൂറിൽ പാലിനൊപ്പവും സ്രവിക്കപ്പെടുന്നു.

ഓരോ പ്രത്യേകതരം ഭക്ഷണവും ഒരു നിശ്ചിത മണിക്കൂർ സ്രവണം നിർണയിക്കുന്നു എന്ന വസ്തുത കാരണം, സ്രവങ്ങളുടെ വിവിധ ശക്തികളിലെ സ്വഭാവ പരിമിതികളും ദഹന സ്രവങ്ങളിൽ പ്രകടമായ വ്യത്യാസങ്ങളും ആവശ്യമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ-ഉദാഹരണത്തിന് റൊട്ടിയും മാംസവും-ഒരേ നേരം ഒന്നിച്ചു കഴിക്കരുത്. പോഷകം ബ്രെഡിലും പാലിലും ഒരേ അളവിലാണെങ്കിലും ബ്രെഡിൽ പാലിനേക്കാൾ അഞ്ചിരട്ടി കൂടുതൽ പെപ്സിൻ സ്രവിക്കപ്പെടുന്നുവെന്നും മാംസത്തിലെ നൈട്രജന് പാലിനേക്കാൾ കൂടുതൽ പെപ്സിൻ ആവശ്യമാണെന്നും പാവ്ലോവ് കാണിക്കുന്നു. ഈ വ്യത്യസ്ത തരം ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് അവയുടെ ദഹനക്ഷമതയിലെ വ്യത്യാസത്തിന് അനുസൃതമായ ദഹനരസങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു. തുല്യ ഭാരത്തെ താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ, മാംസത്തിന് ഏറ്റവും കൂടുതലും പാലിന് ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ അളവിലും ദഹനരസം ആവശ്യമുണ്ട്. എന്നാൽ തുല്യ നൈട്രജൻ അളവുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, ബ്രെഡിന് ഏറ്റവും കൂടുതലും മാംസത്തിന് ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ അളവിലും ദഹനരസം ആവശ്യമാണ്.

ഈ വസ്തുതകളെല്ലാം ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞർക്ക് നന്നായി അറിയാം. എന്നാൽ അവർ ഒരിക്കലും അതിനെ പ്രയോഗവൽക്കരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടില്ല. വാസ്തവത്തിൽ, ജീവിതത്തിന്റെ (ഭക്ഷണത്തിന്റെ) പ്രായോഗിക പ്രശ്നങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ചർച്ചചെയ്യേണ്ട സന്ദർഭത്തിൽ, അവർ അവയെ മറച്ചുപിടിക്കുകയും, മിക്കവാറും എല്ലായിടത്തും പ്രചാരത്തിലിരിക്കുന്ന ക്രമരഹിതമായ ഭക്ഷണരീതികൾ തുടരേണ്ടതിന്റെ ദുർബലമായ കാരണങ്ങൾ നിരത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. മുൻ അധ്യായത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ, അത്തരം വിവേകശൂന്യമായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ പെട്ടെന്നുള്ള ദോഷഫലങ്ങൾ സ്വാഭാവികമെന്നു പരിഗണിക്കാൻ മാത്രം തൽപ്പരരാണ് അവർ.

അമ്ലങ്ങൾ, പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പുകൾ എന്നിവ ദഹനേന്ദ്രിയ സ്രവത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ, പോഷകങ്ങൾക്കൊപ്പം അത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ബുദ്ധിശൂന്യമാണ്. താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ക്രമത്തിൽ ഈ സംയോജനങ്ങൾ ചുരുക്കത്തിൽ നമുക്ക് പരിഗണിക്കാം.

ആമാശയ സ്രവത്തെ തടയുന്ന കൊഴുപ്പിന്റെ (വെണ്ണ, ക്രീം, എണ്ണകൾ, ഒലിയോമാർഗറിൻ മുതലായവ) പ്രഭാവം രണ്ടോ അതിലധികമോ മണിക്കൂർ സമയത്തേക്ക് പോഷക ദഹനം തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ പോഷകങ്ങൾക്കൊപ്പം കൊഴുപ്പ് കഴിക്കുന്നത് അഭികാമ്യമല്ല.

കൊഴുപ്പുള്ള മാംസങ്ങൾ, വറുത്ത മാംസം, വറുത്ത മുട്ടവിഭവങ്ങൾ, പാൽ, നട്സ്, സമാനമായ മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവയിലെല്ലാം കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയതിനാൽ കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞ വറുത്തെടുത്ത ഇറച്ചി, വേവിച്ച മുട്ട എന്നിവയേക്കാൾ കൂടുതൽ ദഹനസമയം വേണ്ടിവരുന്നു. കൊഴുപ്പുള്ള മാംസങ്ങളും വറുത്ത മാംസങ്ങളും കഴിക്കുന്നവർക്ക് പ്രത്യേകിച്ചും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കും. അതിനാൽ, നമ്മുടെ പോഷകങ്ങൾക്കൊപ്പം ഒരുതരത്തിലുള്ള കൊഴുപ്പും കഴിക്കരുതെന്ന് നമ്മൾ ഒരു വ്യവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കണം.

ആമാശയ സ്രവത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന കൊഴുപ്പിന്റെ പ്രഭാവത്തെ പച്ചക്കറികൾ, പ്രത്യേകിച്ച് വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ ധാരാളമായി കഴിക്കുന്നതിലൂടെ പ്രതിരോധിക്കാം. വേവിക്കാത്ത കാബേജും ഇത്തരത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചും ഫലപ്രദമാണ്. ഈയൊരു കാരണത്താൽ അമ്ലമടങ്ങിയ പഴങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ പാൽക്കട്ടിക്കും നട്സിനും ഒപ്പം പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുന്നതാണ് ഫലപ്രദം. അമ്ല പഴങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിച്ചാലും പ്രത്യേകിച്ച് ആക്ഷേപമൊന്നുമില്ല.

ആമാശയ സ്രവത്തെയും ആമാശയ ചലനത്തെയും തടയുന്നതിലൂടെ പഞ്ചസാര പോഷകങ്ങളുടെ ദഹനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. അതേ സമയം, വായിലും വയറിലും ദഹനം ആവശ്യമില്ലാത്ത ഈ ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ പോഷകങ്ങളുടെ ദഹിപ്പിക്കൽ വരെ തടഞ്ഞുനിർത്തുകയും അവ അഴുകലിന് വിധേയമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. പഞ്ചസാരയോ, പഞ്ചസാരയുടെ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണമോ ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ പോ

ഷകത്തിനൊപ്പം ഒന്നിച്ചു കഴിക്കാൻ പാടില്ല. ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷം ക്രീമും പഞ്ചസാരയും കഴിക്കുന്നത് ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹനത്തെ മണിക്കൂറുകളോളം വൈകിപ്പിക്കുമെന്ന് ഡോ.നോർമന്റെ പരീക്ഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചു.

എല്ലാത്തരം അമ്ലങ്ങളും ആമാശയരസ സ്രവത്തെ തടയുന്നു. അങ്ങനെ അവ പോഷകങ്ങളുടെ ദഹനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. ചീസ്, നട്സ്, അവോക്കാഡോ എന്നിവയെ ഇതിൽ നിന്നു മാറ്റിനിർത്താം. കാരണം, അമ്ലങ്ങൾ എത്രത്തോളം ആമാശയ സ്രവത്തെ തടയുന്നോ അത്രത്തോളം ഇവയിലടങ്ങിയ ക്രീമും എണ്ണയും ആമാശയ സ്രവത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തും. അതിനാൽ അമ്ലമടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിക്കുമ്പോൾ അവയുടെ ദഹനം കാര്യമായി തടസ്സപ്പെടുന്നില്ല.

അന്നജം ഇല്ലാത്തതും നീരുള്ളതുമായ പച്ചക്കറികളാണ് എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള പോഷക ഭക്ഷണങ്ങളുമായി മികച്ച രീതിയിൽ സംയോജിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. സ്പിനാച്ച് (പാലക്), ചാർഡ് (ഒരിനം ഇലക്കറി), കാലെ (കാബേജിന്റെ ഒരു വകഭേദം), ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ് (ബീറ്റ്റൂട്ടിനു മുകളിലെ ഇലകൾ), മസ്റ്റാർഡ് ഗ്രീൻസ് (കടുക് ചെടിയുടെ ഇലകൾ), ടേണിപ്പ് ഗ്രീൻസ്, ചൈനീസ് കാബേജ്, ബ്രോക്കോളി, കാബേജ്, അസ്പരഗസ് (ശതാവരിച്ചെടി), ഫ്രഷ് ഗ്രീൻബീൻസ്, വെണ്ടക്കായ, ബ്രസ്സൽ സ്പ്രൗട്സ്, ഹബ്ബാർഡ് സ്ക്വാഷ് ഒഴികെ എല്ലാ ഫ്രഷ് ടെൻഡർ സ്ക്വാഷുകളും, ഒണിയൻസ്, സെലറി, ലെറ്റ്യൂസ്, കുക്കുമ്പർ, റാഡിഷ്, സോറൽ, വാട്ടർ ക്രസ്സ്, പാഴ്സ്ലി, എൻഡൈവ്, ഡാൻഡ്‌ലെയ്ൻ, കോളഡ്സ്, റേപ്, എസ്കറോൾ, കാർഡൂൺ, ബ്രോക്കോളി-ഡി-റാപ്പ്, ബാംബു സ്പ്രൗട്സ് എന്നിവയും അന്നജം അടങ്ങാത്ത സമാനമായ ഭക്ഷണങ്ങളും.

താഴെപ്പറയുന്ന പച്ചക്കറികൾ പോഷകങ്ങളുമായി സംയോജിക്കുന്ന മോശം ഭക്ഷണങ്ങളാണ്:

ബീറ്റ്റൂട്ട്, ടേണിപ്സ്, മത്തങ്ങകൾ, കാരറ്റ്, സാൽസിഫൈ (വെജിറ്റബിൾ ഓയിസ്റ്റർ അഥവാ ഓയിസ്റ്റർ പ്ലാന്റ്), കോളിഫ്ളവർ, കോഹ്റാബി (ഒരിനം മുട്ടക്കോസ്), റുതബാഗസ് (ഒരു തരം മധുരക്കിഴങ്ങ്), ബീൻസ്, പീസ് (പച്ചപ്പട്ടാണി), ജറുസലേം ആർട്ടികോക്ക് (ചേമ്പിന്റെ ഒരിനം), ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, മധുരക്കിഴങ്ങ് ഉൾപ്പെടെ.

അൽപ്പം അന്നജം ഉള്ളതിനാൽ, ഇവ അന്നജ ഭക്ഷണത്തിലേക്ക് മികച്ച കൂട്ടിച്ചേർക്കലുകൾ നടത്തുന്നു. ബീൻസും പച്ച പട്ടാണിയും പോഷക-അന്നജ സംയോജനമായതിനാൽ, പോഷകമായോ അന്നജമായോ പച്ചക്കറികളോടൊപ്പം മറ്റ് പോഷകമോ അന്നജമോ ഇല്ലാതെ തന്നെ കഴിക്കാം. അന്നജ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാകത്തക്ക വിധം ഉരുളക്കിഴങ്ങിൽ ആവശ്യത്തിന് അന്നജം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

താഴെപ്പറയുന്ന വിഭവങ്ങൾ ശരിയായി സംയോജിപ്പിച്ച പോഷക ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ്. പോഷക ഭക്ഷണം വൈകീട്ട് കഴിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നതാണ്. പോഷക ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം അമ്ലങ്ങളും എണ്ണകളും എണ്ണമയമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും കഴിക്കരുത്. താഴെ പറയുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തിക്കും ആവശ്യമായ അളവിൽ കഴിക്കാം.

പച്ചക്കറി സാലഡ് ഗ്രീൻ സ്ക്വാഷ് സ്പിനാച്ച് (പാലക്) നട്ട്സ്	പച്ചക്കറി സാലഡ് കോളഡ്സ് (കാബേജ് വകഭേദം) യെല്ലോ സ്ക്വാഷ് (ഒരിനം മത്തങ്ങ) അവോക്കാഡോ	പച്ചക്കറി സാലഡ് സ്പിനാച്ച് (പാലക്) ഗ്രീൻ സ്ക്വാഷ് (പച്ച മത്തങ്ങ) കോട്ടേജ് ചീസ്
പച്ചക്കറി സാലഡ് ചാർഡ് (ഒരിനം ഇലക്കറി) അസ്പരഗസ് നട്ട്സ്	പച്ചക്കറി സാലഡ് മസ്റ്റാർഡ് ഗ്രീൻ സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ് (ബീൻസ്) അവോക്കാഡോ	പച്ചക്കറി സാലഡ് ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ ഗ്രീൻ പീസ് (പച്ചപ്പട്ടാണി) കോട്ടേജ് ചീസ്
പച്ചക്കറി സാലഡ് അസ്പരഗസ് യെല്ലോ സ്ക്വാഷ് നട്ട്സ്	പച്ചക്കറി സാലഡ് ടേണിപ്പ് ഗ്രീൻസ് ഗ്രീൻ പീസ് അവോക്കാഡോ	പച്ചക്കറി സാലഡ് യെല്ലോ സ്ക്വാഷ് ബ്രോക്കോളി കോട്ടേജ് ചീസ്
പച്ചക്കറി സാലഡ് ബ്രോക്കോളി ഫ്രഷ് കോൺ നട്ട്സ്	പച്ചക്കറി സാലഡ് യെല്ലോ സ്ക്വാഷ് കാബേജ് സൂര്യകാന്തി വിത്ത	പച്ചക്കറി സാലഡ് സ്പിനാച്ച് (പാലക്) കാബേജ് സംസ്കരിക്കാത്ത ചീസ്
പച്ചക്കറി സാലഡ് വെണ്ട സ്പിനാച്ച് (പാലക്) നട്ട്സ്	പച്ചക്കറി സാലഡ് സ്പിനാച്ച് (പാലക്) ബ്രോക്കോളി സൂര്യകാന്തി വിത്ത്	പച്ചക്കറി സാലഡ് വേവിച്ച വഴുതന ചാർഡ് മുട്ടകൾ
പച്ചക്കറി സാലഡ് ചാർഡ് യെല്ലോ സ്ക്വാഷ് നട്ട്സ്	പച്ചക്കറി സാലഡ് ചാർഡ് വെണ്ട കോട്ടേജ് ചീസ്	പച്ചക്കറി സാലഡ് സ്പിനാച്ച് (പാലക്) യെല്ലോ സ്ക്വാഷ് മുട്ടകൾ
പച്ചക്കറി സാലഡ് ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ് സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ് (ബീൻസ്) നട്ട്സ്	പച്ചക്കറി സാലഡ് വെണ്ട യെല്ലോ സ്ക്വാഷ് കോട്ടേജ് ചീസ്	പച്ചക്കറി സാലഡ് ടേണിപ്പ് ഗ്രീൻസ് സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ് (ബീൻസ്) മുട്ടകൾ

പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
ചാർഡ്	ചാർഡ്	വെണ്ട
യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്	യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്	റെഡ് കാബേജ്
ലാംപ് ചോപ്സ്	അവോക്കാഡോ	അവോക്കാഡോ

പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
ഗ്രീൻ സ്ക്വാഷ്	വൈറ്റ് കാബേജ്	അസ്പരഗസ്
കാലെ	സ്പിനാച്ച് (പാലക്)	കോൺ ആർട്ടികോക്ക്
സംസ്കരിക്കാത്ത ചീസ്	നട്ട്സ്	അവോക്കാഡോ

പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ്	ബ്രോക്കോളി	യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്
വെണ്ട	പച്ച ബീൻസ്	ചാർഡ്
സൂര്യകാന്തി വിത്ത്	നട്ട്സ്	അവോക്കാഡോ

പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
കാലെ	ആവിയിൽ വേവിച്ച ഉള്ളി	വേവിച്ച വഴുതന
സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്	സ്വിസ് ചാർഡ് (ഒരിനം ഇലക്കറി)	കാലെ
സൂര്യകാന്തി വിത്ത്	സംസ്കരിക്കാത്ത ചീസ്	അവോക്കാഡോ

പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
വേവിച്ച വഴുതന	ഗ്രീൻ സ്ക്വാഷ്	യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്
ചാർഡ്	ടേണിപ്പ് ഗ്രീൻസ്	മസ്റ്റാർഡ് ഗ്രീൻ
സോയ മുളകൾ	റോസ്റ്റ് ബീഫ്	പെക്കൻസ് (നട്ട്സ്)

പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
അസ്പരഗസ്	റെഡ് കാബേജ്	സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
ഗ്രീൻ ബീൻസ്	സ്പിനാച്ച് (പാലക്)	വെണ്ട
വാൽനട്ട്	കോട്ടേജ് ചീസ്	ബ്രോയിൽഡ് ലാംപ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
വെണ്ട	അസ്പരഗസ്	ബ്രസ്സൽ മുളകൾ
ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ്	ബ്രോക്കോളി	കാലെ
സൂര്യകാന്തി വിത്ത്	മുട്ടകൾ	നട്ട്സ്

അധ്യായം 6

നിങ്ങളുടെ അന്നജം എങ്ങനെ കഴിക്കാം

ഒരു ഗ്രന്ഥകാരൻ പറയുന്നു: 'പഞ്ചസാരയോ അന്നജമോ ധാരളം അടങ്ങിയ രണ്ടിൽ കൂടുതൽ വിഭവങ്ങൾ ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ വിളമ്പരുത്. നിങ്ങൾ ബ്രെഡും ഉരുളക്കിഴങ്ങും വിളമ്പുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ അന്നജത്തിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യം തീർന്നു. ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ കടല (പീസ്), ബ്രെഡ്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, പഞ്ചസാര, കേക്ക്, അത്താഴത്തിനു ശേഷമുള്ള പുതിനകൾ എന്നിവയോടൊപ്പം ഒരു വിറ്റാമിൻ ബി കോംപ്ലക്സ് ക്യാപ്സ്യൂൾ, കുറച്ച് ബൈകാർബണേറ്റ് സോഡ (പച്ചക്കറികളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതല്ലാത്ത), സന്ധിവാതം, മറ്റു തേയ്മാന രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് സമീപത്തെ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റിന്റെ വിലാസം എന്നിവയും ഉൾപ്പെടുത്തണം.

ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ അന്നജം മാത്രമേ കഴിക്കാവൂ എന്നും മധുരമുള്ള വിഭവങ്ങൾ അന്നജത്തോടൊപ്പം കഴിക്കരുതെന്നും 50 വർഷത്തിലേറെയായി ശുചിത്വ വൃത്തങ്ങൾക്കിടയിൽ വ്യവസ്ഥയുണ്ട്. പഞ്ചസാരകൾ, സിറപ്പുകൾ, ഹണി കേക്കുകൾ, പൈസ്, മിന്റ്സ് മുതലായവ അന്നജത്തിനൊപ്പം വിലക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അന്നജത്തോടൊപ്പം ഇവ കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവയ്ക്കൊപ്പം ഒരു ഡോസ് ബേക്കിങ് സോഡയും കഴിക്കാൻ ഉപദേശം തേടി വരുന്നവരോട് ഞങ്ങൾ പറയാറില്ല. അനിവാര്യമായ അഴുകൽ ഒഴിവാക്കാൻ മിക്കവാറും ഞങ്ങൾ അവരോടു പറയും. വിഷം കഴിക്കുന്നതും മറുമരുന്നു കഴിക്കുന്നതും ശുചിത്വ വൃത്തങ്ങൾക്കിടയിൽ വിഢ്ഢിത്തത്തിന്റെ ഉന്നതിയായി കണക്കാക്കുന്നു. വിഷം കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലതെന്ന് ഞങ്ങൾ കരുതുന്നു.

അന്നജത്തോടുകൂടിയ പഞ്ചസാര എന്നാൽ അഴുകൽ എന്നാണ് അർഥമാക്കുന്നത്. അതിനർഥം, അമ്ലത്വമുള്ള (പുളിപ്പുള്ള) വയർ അഥവാ അസ്വസ്ഥത എന്നാണ്. തേൻ കഴിക്കുന്ന ശീലത്തിന് അടിമപ്പെട്ടവരും തേൻ 'സ്വാഭാവിക മധുരം' ആണെന്നും വകതിരിവില്ലാതെ കഴിക്കാമെന്നുമുള്ള പൊതു തെറ്റിദ്ധാരണയിൽ അഭിരമിക്കുന്നവരും, അന്നജത്തിനൊപ്പം മധുരപലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കരുതെന്ന വ്യവസ്ഥ തേനിനും ബാധകമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. തേൻ അഥവാ സിറപ്പ് ഹോട്ട് കേക്കിനൊപ്പമോ, തേൻ അഥവാ പഞ്ചസാര ധാന്യങ്ങൾക്കൊപ്പമോ, തേനും പഞ്ചസാരയും കേക്കുകൾ മധുരതരമാക്കാനോ-ഏതു സംയോജനത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചാലും ജീർണനം സംഭവിക്കുന്നു. വെളുത്ത പഞ്ചസാര, തവിട്ടു പഞ്ചസാര, 'അസംസ്കൃത' പഞ്ചസാര, കൃത്രിമ പഞ്ചസാര (വെളുത്ത പഞ്ചസാരയുടെ നിറംമാറ്റിയത്), കരിമ്പിൻ പാവ് അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു സിറപ്പ് എന്നിവയുടെ അന്നജത്തോടൊപ്പമുള്ള ഉപയോഗം അഴുകൽ എന്നാണ് അർഥമാക്കുന്നത്. സോഡ തത്ഫലമായുണ്ടാകുന്ന അമ്ലങ്ങളെ നിർവീര്യമാക്കും, എന്നാൽ അഴുകൽ നിർത്തുകയില്ല.

50 വർഷത്തിലേറെയായി അന്നജ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം അസംസ്കൃത പച്ചക്കറികളുടെ സാലഡ് (തക്കാളിയോ മറ്റ് അമ്ല പഴങ്ങളോ ഉപേക്ഷിച്ച്) കഴിക്കുന്നത് ശുചിത്വ വൃത്തങ്ങളിൽ പതിവാണ്. ഈയൊരു സാലഡ് സാദാ സാലഡുകളുടെ ഗുണനിലവാരത്തേക്കാൾ മികച്ചതും വേവിക്കാത്ത ശുദ്ധമായ പച്ചക്കറികളാൽ ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടതുമാണ്. ഈ സാലഡിൽ സമൃദ്ധമായി വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവയിലെ വിറ്റാമിനുകൾ കലർപ്പില്ലാത്ത പദാർഥങ്ങളാണ്; യഥാർഥ വസ്തുക്കളിൽ ഒരു രസതന്ത്രജ്ഞൻ നടത്തുന്ന അനുകരണമല്ല. വിറ്റാമിനുകൾക്ക് ഒപ്പം നിൽക്കുന്ന ബദലുകളൊന്നും ശുചിത്വവാദികളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല. ഞങ്ങൾ യഥാർഥ പദാർഥങ്ങൾ മാത്രം കഴിക്കുന്നു; അല്ലെങ്കിൽ ഒന്നും കഴിക്കുന്നില്ല. മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത് ഒരു വാണിജ്യ പരിപാടിയാണ്. അത് മരുന്നു ഭ്രമം ഉള്ളവരെ സംബന്ധിച്ചതാണ്.

വിറ്റാമിനുകൾ പരസ്പരം പൂരകമാകുന്നു. എല്ലാ വിറ്റാമിനുകളും നമുക്ക് വേണം, വിറ്റമിൻ ബി കോംപ്ലക്സ് മാത്രമല്ല. ഒരു വലിയ അളവ് അസംസ്കൃത പച്ചക്കറി സാലഡ് അറിയപ്പെട്ട ഒട്ടേറെ വിറ്റാമിനുകൾക്കൊപ്പം ഇതുവരെ കണ്ടെത്താത്തതുമായ വിറ്റാമിനുകളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നുണ്ടാകാം. വിറ്റാമിനുകൾ പോഷക പ്രക്രിയയിൽ മാത്രമല്ല പരസ്പരം സഹകരിക്കുന്നത്, അവ ശരീരത്തിലെ ധാതുക്കളുമായും സഹകരിക്കുന്നു. പച്ചക്കറി സാലഡ് വഴിയാണ് ഇവ വിതരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. കാൽസ്യം അഥവാ ഇരുമ്പ് (അയേൺ) അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു ധാതുക്കളുമായി സംയോജിപ്പിച്ച വിറ്റാമിൻ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത് ഉദ്ദേശിച്ച ഫലം നൽകില്ല. ഈ ധാതുക്കൾ ഉപയോഗ യോഗ്യമല്ലാത്ത രൂപത്തിലാണ്. സസ്യലോകത്തേക്കാൾ മികച്ച ഭക്ഷ്യ പദാർഥങ്ങളുടെ ഉറവിടമില്ല-ലബോറട്ടറിക്കും രസതന്ത്രജ്ഞർക്കും സ്വീകാര്യമായൊരു ഭക്ഷണം പാകപ്പെടുക്കാൻ ഇതുവരെ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല.

ഭക്ഷണത്തിൽ അന്നജം ഒരു നേരം മാത്രം മതിയെന്ന് ശുചിത്വ വിദഗ്ധർ ഉപദേശിക്കുന്നത് ഇവ ദഹനത്തിൽ എന്തെങ്കിലും വൈരുദ്ധ്യം ഉണ്ടാക്കും എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെയല്ല, മറിച്ച് രണ്ടോ അതിലധികമോ നേരം അന്നജം കഴിക്കുന്നത് ആ പദാർഥത്തിന്റെ അമിത ഉപയോഗത്തിലേക്കു തീർച്ചയായും നയിക്കപ്പെടും എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് മാത്രമാണ്. ഇതു മികച്ചതാണെന്നും അന്നജം ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണമാക്കിയുള്ള പരിമിതപ്പെടുത്തൽ രോഗികൾക്കു ഭക്ഷണം നൽകുന്ന കാര്യത്തിൽ രണ്ടിരട്ടി ശരിയുമാണെന്ന് ഞങ്ങൾ കണ്ടെത്തി. അസാധാരണമായ ആത്മനിയന്ത്രണ ശക്തിയുള്ള ആളുകൾക്ക് രണ്ട് അന്നജ പദാർഥങ്ങൾ അനുവദിച്ചേക്കാം, എന്നാൽ ഈ വ്യക്തികൾ വളരെ അപൂർവമാണ്, അതിനാൽ നിയമം ഇതായിരിക്കണം: ഒരു നേരം ഒരു അന്നജം.

അതേ ഗ്രന്ഥകാരൻ പറയുന്നു: 'നിങ്ങൾ ഗ്രീസി സ്പൂണിലെ ഹാംബർഗറുകൾ കഴിച്ചാലും പ്ലാസയിലെ ഫിലറ്റ് മിഗ്നൺ കഴിച്ചാലും-നിങ്ങൾ പോഷണം കഴിക്കുന്നു. ഡൈനറിലെ ഗ്രിഡിൽ കേക്കായാലും ആസ്റ്റർ ബിൽറ്റിലെ ക്രേപ്പ് സുസറ്റായാലും-നിങ്ങൾ കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് കഴിക്കുന്നു. റിലീഫ് ഏജൻസിയിൽ നിന്നുള്ള ഒലിയോമാർജറിൻ ആയാലും, കഫേ ഡി ലക്സിലെ ബട്ടർ ബോളുകളായാലും-നിങ്ങൾ കൊഴുപ്പ് ആണ് കഴിക്കുന്നത്. ഈ മൂന്നും ആണ് ഏറ്റവും വലുത്; ഭക്ഷണത്തിന്റെ നാലാമത്തെ ഭാഗം നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണമാണ്. ഈ പദാർഥങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിൽ ഒന്ന് കൂടിയ അളവിൽ എല്ലാ ഭക്ഷണങ്ങളിലും അടങ്ങിയിരിക്കും. വളരെ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ട ചില ഭക്ഷണങ്ങളിൽ-പഞ്ചസാര പോലുള്ളവ-ഇവയിലൊന്ന് മാത്രമേ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളൂ. എന്നാൽ പൊതുവായി പറഞ്ഞാൽ, മിക്ക ഭക്ഷണങ്ങളിലും ഇവ മൂന്നും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇതാണ് ഹേ ഡയറ്റിനെ (ഒരുതരം പോഷകാഹാര രീതി) 'കുറച്ച് അവ്യക്തമാക്കുന്നത്'.

നാരടങ്ങിയവയാണ് ഭക്ഷണത്തിന്റെ നാലാമത്തെ ഭാഗം എന്നതു ശരിയല്ല. കാരണം നാരടങ്ങിയവ ഒരു ഭക്ഷണമേ അല്ല. ഈ നാലു പദാർഥങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്ന് എല്ലാ ഭക്ഷണങ്ങളിലും പ്രബലമാണെന്നതും ശരിയല്ല. മൂപ്പെത്താത്ത, ഇളം, വളർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചെടികളിൽ നാരുകളുടെ അളവ് വളരെ കുറവായിരിക്കും. അവയുടെ സെല്ലുലോസ് എല്ലാം പ്രായോഗികമായും ദഹിക്കപ്പെടുന്നവയാണ്. അവയിൽ കൂടുതൽ അളവിൽ പ്രധാനമായും ധാതുക്കളും വിറ്റാമിനുകളും ആണുള്ളത്. ഗ്രന്ഥകാരൻ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ 'വലിയ നാല്' ഭക്ഷണങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ധാതുക്കളെ കണക്കിലെടുക്കുന്നില്ല, അവ പല ഭക്ഷണങ്ങളിലും വളരെ സമൃദ്ധമാണ്, അതേസമയം മറ്റുള്ളവയിൽ താരതമ്യേന കുറവാണ്.

ഒരു പോഷകം മറ്റൊന്നിനേക്കാൾ നല്ലതാണെന്നും ഒരു കൊഴുപ്പ് മറ്റൊന്നിനേക്കാൾ നല്ലതാണെന്നും ഹാംബർഗറുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഫിലറ്റ് മിഗ്നൺ പോലെയുള്ള ഏത് ഭക്ഷണ സംയോജനവും മറ്റുള്ളവയേക്കാൾ നല്ലതാണെന്നും ഇഷ്ടമുള്ള രീതിയിൽ ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കാമെന്നും ഒക്കെ മുൻപറഞ്ഞ ഉദ്ധരണി വായിക്കുമ്പോൾ ഒരാൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ ആശയം

ലഭിച്ചേക്കാം. ഇത്തരം വീക്ഷണങ്ങൾ വച്ചുപുലർത്തുന്നതിൽ ഗ്രന്ഥകാരൻ യഥാർഥത്തിൽ കുറ്റക്കാരനല്ല. എന്നാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഈ പ്രസ്താവന ഏതെങ്കിലും ഒരു പഴയ ഭക്ഷണക്രമം മതിയെന്ന വിശ്വാസത്തിലേക്ക് വായനക്കാരെ എളുപ്പത്തിൽ നയിക്കും.

ഞാൻ ചർച്ച ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പ്രസ്താവന എന്തെന്നാൽ, പൊതുവായി പറഞ്ഞാൽ മിക്ക ഭക്ഷണങ്ങളിലും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ, കൊഴുപ്പുകൾ, പോഷകങ്ങൾ, നാരുകൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇതാണ് പോഷക-അന്നജ സംയോജനത്തിന്റെ നിരോധനത്തെ 'കുറച്ച് അവ്യക്തമാക്കുന്നത്'. സ്വാഭാവിക ഭക്ഷണ സംയോജനവും സാധാരണയായി കഴിക്കുന്ന ക്രമരഹിത സംയോജനങ്ങളും തമ്മിൽ വേർതിരിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. മനുഷ്യ ദഹനനാളം സ്വാഭാവിക സംയോജനങ്ങളുടെ ദഹനത്തിന് അനുയോജ്യമാണ്. എന്നാൽ ഇന്ന് നാഗരിക ജീവിതത്തിൽ കഴിക്കുന്ന ക്രമരഹിതവും വിവേചനരഹിതവുമായ സംയോജനങ്ങളുടെ ദഹനത്തോട് ഇത് തീർച്ചയായും പൊരുത്തപ്പെടുന്നില്ല. ഒരേതരം ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വഭാവം എത്രമാത്രം സങ്കീർണമായാലും സ്വാഭാവിക ഭക്ഷണ സംയോജനങ്ങൾ ദഹനവ്യവസ്ഥയ്ക്ക് ചെറിയ ബുദ്ധിമുട്ട് മാത്രമേ ഉണ്ടാക്കുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ, രണ്ടു സ്വഭാവമുള്ള രണ്ടു ഭക്ഷണങ്ങൾ കാര്യത്തിൽ മേൽപറഞ്ഞത് തികച്ചും വ്യത്യസ്തമാണ്. പോഷക-അന്നജ സംയോജനമായ ധാന്യങ്ങൾ പോലുള്ള ഒരേതരം ഭക്ഷണത്തിലേക്ക് ദഹനരസങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ പൊരുത്തപ്പെടാം. എന്നാൽ ബ്രെഡ്, ചീസ് തുടങ്ങിയ രണ്ട് ഭക്ഷണങ്ങളുമായി അവയ്ക്കു നന്നായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ കഴിയില്ല. പ്രകൃതി ഒരിക്കലും ഒരു സാൻഡ്‌വിച്ച് ഉണ്ടാക്കിയിട്ടില്ലെന്ന് ടിൽഡൻ ഇടയ്ക്കിടെ പറയാറുണ്ട്.

നമ്മുടെ ദഹനവ്യവസ്ഥ സ്വാഭാവിക സംയോജനങ്ങളുടെ ദഹനത്തിനാണ് അനുയോജ്യമെന്നും അസ്വാഭാവികമായവയെ പ്രയാസത്തോടെ മാത്രമേ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നുള്ളൂ എന്നതും നിസ്തർക്കമാണ്. ആധുനിക നാഗരിക ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ പ്രകൃതിയിൽ എവിടെയും കാണാത്തതും അല്ലെങ്കിൽ ആദിമ മനുഷ്യർ എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്നവരിൽ നിന്ന് വളരെ അകലെയുമാണ്, അവയെ സാധാരണ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളായി ചിന്തിക്കാനേ കഴിയില്ല.

നിരോധനം 'കുറച്ച് അവ്യക്തമാണ്' എന്നതിനാൽ അദ്ദേഹം (ഗ്രന്ഥകാരൻ) ദഹനപ്രക്രിയയിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ നൽകിയിട്ടില്ല. പ്രകൃതി അത്തരം സംയോജനങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കും എന്നത് ശരിയാണ്. ഈ പ്രകൃതിദത്ത സംയോജനങ്ങൾ ദഹനത്തിന് ചെറിയ ബുദ്ധിമുട്ട് നൽകുന്നു എന്നതും ശരിയാണ്. പക്ഷേ, പാരമ്പര്യവാദികളായ എല്ലാ ആഹാരക്രമ നിർണയ വിദഗ്ധരും (ഡയറ്റീഷ്യൻമാർ) കാണാതെ പോകുന്ന ദഹനത്തിന്റെ വസ്തുത ഇതാണ്: അമ്ലത്തിന്റെ ശക്തി, ദഹന രസങ്ങളുടെ സാന്ദ്രത, സ്രവങ്ങളുടെ സമയം, ഒരു പ്രത്യേക ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹന ആവശ്യകതകൾ എന്നിങ്ങനെ ദഹന സ്രവങ്ങളെ പൊരുത്തപ്പെടുത്താൻ ശരീരത്തിന് കഴിയും.

എന്നാൽ രണ്ടു വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ ദഹന രസങ്ങളെ ഭക്ഷണവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുത്തുന്ന കണിശത സാധ്യമല്ല. അന്നജം ഉമിനീരുമായി നന്നായി കലർന്നാൽ, അത് രണ്ടു മണിക്കൂറോളം ആമാശയ ദഹനത്തിൽ തുടരുമെന്ന് കനോൺ തെളിയിച്ചു. അന്നജത്തോടൊപ്പം പോഷകങ്ങൾ കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഇത് തീർച്ചയായും ശരിയാകില്ല. കാരണം, ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ആമാശയത്തിലെ ഗ്രന്ഥികൾ ഒരു ആമാശയ ദഹനരസം ഉപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണത്തെ മുക്കിക്കളയുന്നു. അങ്ങനെ ആമാശയ ഉമിനീർ ദഹനം വേഗത്തിൽ അവസാനിക്കും.

അന്നജം ദഹിപ്പിക്കുന്ന പ്രക്രിയ തുടങ്ങിവയ്ക്കുക എന്നതാണ് ഉമിനീരിന്റെ ഉദ്ദേശ്യമെന്ന് അദ്ദേഹം പറയുന്നു. അതുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു: 'നിങ്ങൾ ബ്രെഡ്, ധാന്യങ്ങൾ, മറ്റ് അന്നജം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ നന്നായി ചവയ്ക്കണം; വായിൽ നിറയെ ഭക്ഷണമുള്ളപ്പോൾ അതിനൊപ്പം വെള്ളം കുടിക്കരുതെന്നും അതുകൊണ്ടാണ് പറയുന്നത്. ഭക്ഷണ സമയത്ത് വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിനെ അപലപിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും-ദഹനത്തിന്റെ രസതന്ത്രത്തിൽ ശരീരത്തെ സഹായിക്കാൻ ഇത് ആവശ്യമാണ്-വായിൽ അന്നജത്തിനു മേലുള്ള ഉമിനീർ പ്രവർത്തനത്തെ ദുർബലപ്പെടുത്താൻ ഇതിനെ അനുവദിക്കരുത്.

അന്നജത്തിന്റെ ദഹനം ആരംഭിക്കുന്നത് വായിൽ നിന്നാണ്, എന്നാൽ വളരെ കുറച്ച് സമയത്തേക്കു മാത്രം അവ വായിൽ തുടരുന്നതിനാൽ വളരെ കുറച്ചു ദഹനമാണ് നടക്കുന്നത്. ശരിയായ അവസ്ഥയിൽ കഴിച്ചാൽ അന്നജത്തിന്റെ ഉമിനീർ ദഹനം ആമാശയത്തിൽ കൂടുതൽ നേരം തുടരുകയും ചെയ്യും. അവയ്ക്കൊപ്പം അമ്ലങ്ങളും പോഷകങ്ങളും കഴിക്കുന്നത് അവയുടെ ദഹനത്തെ താത്കാലികമായി തടസ്സപ്പെടുത്തുകയോ പൂർണ്ണമായും നിർത്തുകയോ ചെയ്യും. ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ആമാശയത്തിൽ അന്നജത്തിനു മേലുള്ള ഉമിനീരിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ വായിലേതു പോലെ തന്നെ ദുർബലമാക്കും. നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തെ ദഹിപ്പിക്കുന്നതിന് ഭക്ഷണ സമയത്ത് വെള്ളം കുടിക്കണം എന്നതു സത്യമല്ല. ഭക്ഷണത്തിന് പത്തോ പതിനഞ്ചോ മിനിറ്റ് മുമ്പ് വെള്ളം കുടിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഇത് ദഹനരസങ്ങളെ നേർപ്പിക്കുകയും ദഹനസ്രവങ്ങളെയും അവയുടെ ദഹനരസങ്ങളെയും വഹിച്ചുകൊണ്ട് ചെറിയ ക്രമത്തിൽ ആമാശയത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് പോകുകയും ചെയ്യുന്നു.

താഴെ പറയുന്ന ഭക്ഷണ ക്രമങ്ങൾ ശരിയായി സംയോജിപ്പിച്ച അന്നജ ഭക്ഷണമാണ്. ഉച്ചനേരത്ത് അന്നജം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഉലർത്തിയ അന്നജം കഴിക്കണം. വിഴുങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് ഉമിനീരുമായി ചേർത്ത് നന്നായി ചവച്ചരക്കണം. അന്നജ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം അമ്ലമടങ്ങിയ സാലഡുകൾ കഴിക്കാൻ പാടില്ല. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ പോഷകം ഉപയോഗിച്ച് വലിയ അളവിൽ സാലഡും ഉച്ചയ്ക്ക് അന്നജത്തിനൊപ്പം ചെറിയ അളവിൽ സാലഡും കഴിക്കണമെന്നാണ് ഞങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഈ ഭക്ഷണക്രമം ഓരോ വ്യക്തിക്കും ആവശ്യമായ അളവിൽ കഴിക്കാം.

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ടേണിപ്പ് ഗ്രീൻസ്
യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്
ചെസ്റ്റ്നട്ട്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്പിനാച്ച് (പാലക്)
സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
നാളികേരം

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
മാഷ്ഡ് റുതാബാഗ
ഐറിഷ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്പിനാച്ച് (പാലക്)
ബീറ്റ്സ്
ഐറിഷ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ചാർഡ്
കാരറ്റ്
ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
ടേണിപ്സ്
മധുരക്കിഴങ്ങ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
അസ്പരഗസ്
വൈറ്റ് സ്ക്വാഷ്
ചേന

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്പിനാച്ച് (പാലക്)
റെഡ് കാബേജ്
ബേക്ക്ഡ് കലാഡിയം റൂട്ട്സ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ് (ബീൻസ്)
വേവിച്ച വഴുതന
ബേക്ക്ഡ് കലാഡിയം റൂട്ട്സ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ടേണിപ്പ് ഗ്രീൻസ്
വെണ്ട
ജറുസലേം ആർട്ടികോക്ക്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
കാലെ
വെണ്ടക്കായ
ജറുസലേം ആർട്ടികോക്ക്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ചാർഡ്
യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്
ജറുസലേം ആർട്ടികോക്ക്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്പിനാച്ച് (പാലക്)
ടേണിപ്സ്
ജറുസലേം ആർട്ടികോക്ക്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
വെണ്ടക്കായ
സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ്
വെണ്ടക്കായ
ബ്രൗൺ റൈസ് (തവിട്ട് അരി)

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ടേണിപ്പ് ഗ്രീൻസ്
അസ്പരഗസ്
ബ്രൗൺ റൈസ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
കോളഡ്സ് (കാബേജ് വകഭേദം)
ഫ്രഷ് കോൺ
ബ്രൗൺ റൈസ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ്
കോളിഫ്ളവർ
ബേക്ക്ഡ് ഹബ്ബാർഡ് സ്ക്വാഷ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
കാലെ
സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
ബേക്ക്ഡ് ഹബ്ബാർഡ് സ്ക്വാഷ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ഗ്രീൻ സ്ക്വാഷ്
വെണ്ടക്കായ
ബേക്ക്ഡ് ഹബ്ബാർഡ് സ്ക്വാഷ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ടേണിപ്പ് ഗ്രീൻസ്
ബ്രോക്കോളി

കോളിഫ്ളവർ
മധുരക്കിഴങ്ങ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
അസ്പരഗസ്
വെണ്ടക്കായ
നിലക്കടല

പച്ചക്കറി സാലഡ്
വെണ്ടക്കായ
ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ്
ഹോൾ ഗ്രെയ്ൻ ബ്രെഡ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
യെല്ലോ വാക്സ് ബീൻസ്
കാലെ
ഐറിഷ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്
ഐറിഷ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
വെണ്ടക്കായ
ബ്രസ്സൽ മുളകൾ
ഐറിഷ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
കാബേജ്
മധുരക്കിഴങ്ങ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ചാർഡ്
ബ്രോക്കോളി
ചേന

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്പിനാച്ച് (പാലക്)
കാബേജ്
ചെസ്റ്റ്നട്ട

ജറുസലേം ആർട്ടികോക്ക്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്വിസ് ചാർഡ്
പീസ്
ഹബ്ബാർഡ് സ്ക്വാഷ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
ബ്രോക്കോളി
ഹബ്ബാർഡ് സ്ക്വാഷ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്പിനാച്ച്
കാബേജ്
ബേക്ക്ഡ് ഹബ്ബാർഡ് സ്ക്വാഷ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ്
യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്
ഐറിഷ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
കാലെ
വെണ്ടക്കായ
ബ്രൗൺ റൈസ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്പിനാച്ച് (പാലക്)
സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
നിലക്കടല

പച്ചക്കറി സാലഡ്
വെണ്ടക്കായ
കോളിഫ്ളവർ
കാരറ്റ്

നിലക്കടല

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ചാർഡ്
സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
നിലക്കടല

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്പിനാച്ച് (പാലക്)
ഗ്രീൻ സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
ബ്രൗൺ റൈസ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ചാർഡ്
വെണ്ടക്കായ
ബ്രൗൺ റൈസ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
ചാർഡ്
അസ്പരഗസ്
ബേക്ക്ഡ് ബീൻസ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
സ്വിസ് ചാർഡ്
യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്
ബേക്ക്ഡ് കലാഡിയം റൂട്ട്സ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
വെണ്ടക്കായ
ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ്
വേവിച്ച കലാഡിയം റൂട്ട്സ്

പച്ചക്കറി സാലഡ്
യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്
ചാർഡ്
ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

അധ്യായം 7

പഴവർഗങ്ങൾ (ഫലങ്ങൾ) കഴിക്കൽ

വില്യം ഹെൻറി പോർട്ടർ (M.D) തന്റെ ഈറ്റിങ് ടു ലിവ് ലോങ് എന്ന പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്നു, പഴവർഗങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് 'ഭക്ഷണശാസ്ത്ര ശാഖയിലെ വിഡ്ഢിത്തങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ഹാനികരവും നിന്ദ്യവുമാണ്'. എന്നാൽ മറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് ഒപ്പമല്ലാതെ പഴവർഗങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് സ്വീകാര്യമാണെന്ന് അദ്ദേഹം സമ്മതിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം സംയോജിപ്പിക്കുന്ന വിഷയത്തിൽ അദ്ദേഹത്തെ സമീപിച്ചാൽ, അത് മാരകമായ ഒരു ആശയഭ്രാന്തായി അദ്ദേഹം പ്രഖ്യാപിക്കുമെന്നതിൽ എനിക്ക് സംശയമില്ല. ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ഓറഞ്ച് കഴിക്കാൻ കഴിയാത്തവർക്ക് അവ ഒറ്റയ്ക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാതെ കഴിക്കാനാകുമെന്ന് ഹാർവാർഡിലെ ഡോ.പേഴ്സി ഹോവെ നിരീക്ഷിച്ചു. ഭക്ഷണ ഉപവാസ (ഫാസ്റ്റിങ്) രീതിയിൽ പേരുകേട്ട ഡോ.ഡ്യൂവി പഴവർഗങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിനെ ശക്തമായി എതിർത്തു, അത് ദഹനത്തെ തളർത്തുമെന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ചെയ്തു. ഈ പറഞ്ഞവർക്കൊന്നും ഭക്ഷണം സംയോജിപ്പിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് ഒരു ധാരണയുമില്ല. മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം പഴവർഗങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് വലിയ തോതിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്കു കാരണമാകുമെന്ന് അവർ വെറുതേ കുറിച്ചു, അതിനാൽ മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങളെയല്ല, പഴവർഗങ്ങളെ അവർ നിന്ദിച്ചു. യഥാർഥത്തിൽ, പഴവർഗം കഴിക്കുന്നതിനെയും മറ്റു ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം അവ കഴിക്കുന്നതിനെയും അപലപിക്കാൻ കൂടുതൽ കാരണങ്ങൾ ഒന്നുമില്ല.

സാമാന്യ ശരീരഘടനയ്ക്കു യോജിച്ച പഴവർഗങ്ങൾ ശീലമാക്കിയ–കാലക്രമേണ തന്റെ അലച്ചിലുകൾ മൂലം അവയിൽ നിന്ന് ഏറെക്കുറെ അകന്നു പോയ–കയ്റോതീരിയ എന്ന ആദിമ മനുഷ്യന്റെ മാതൃക നമ്മൾ വളർത്തിയെടുക്കണം. നമ്മുടെ രുചിബോധം സഹജവാസനയുടെ ആവിഷ്കാരമായതിനാൽ അതു ആരോഗ്യ-അനാരോഗ്യ അവസ്ഥകളിലും തീർച്ചയായും പങ്കിടപ്പെടും. മാംസം ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഇന്നത്തെ രുചിബോധത്തിനു മേൽ പഴവർഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, നട്സ് എന്നിവയുടെ കൂടുതൽ വൈവിധ്യവും ആകർഷകവുമായ രുചികൾ നാവിനെപ്പോലെ കണ്ണിനും മൂക്കിനും വിശിഷ്ടമായ ആസ്വാദനം നൽകും.

ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഏറ്റവും മികച്ചതും ഗുണകരവുമായ ഒന്നാണ് പഴവർഗങ്ങൾ. സമൃദ്ധവും മൃദുവുമായ ആപ്പിൾ, നന്നായി പഴുത്ത മധുരതരമായ വാഴപ്പഴം, സ്നിഗ്ധവും കൊഴുത്തതും മിനുമിനുത്തതുമായ അവോക്കാഡോ അല്ലെങ്കിൽ മധുരമുള്ള മുന്തിരി എന്നിവ നൽകുന്ന ഭക്ഷണ ആനന്ദം മറ്റൊന്നിനും നൽകാനാവില്ല. പഴുത്ത് പാകമെത്തിയ പീച്ച് പഴത്തിൽ നിന്ന് ഉരുത്തിരിയുന്നതാണ് യഥാർഥ ഇന്ദ്രിയ രസാനന്ദം. പഴങ്ങൾ തീർച്ചയായും, രുചിവശ്യവും ആനന്ദകരവുമായ ഭക്ഷണ ആസ്വാദനത്തിന്റെ നിധിശേഖരമാണ്. അപൂർവ സ്വാദുകൾ, രമ്യമായ സുഗന്ധങ്ങൾ, കണ്ണിന് ഇമ്പമുള്ള നിറങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ആഢംബര ചേരുവകളാൽ പഴങ്ങൾ എപ്പോഴും ഭക്ഷണാനന്ദത്തിലേക്കുള്ള ആകർഷണങ്ങളാണ്.

പഴങ്ങൾ കേവലം കണ്ണിനും മൂക്കിനും വായയ്ക്കും ഒരാനന്ദം മാത്രമല്ല. അവ ശുദ്ധവും സമ്പന്നവും യഥാർഥവുമായ ഭക്ഷണ ഘടകങ്ങളുടെ സുപ്രധാന ചേരുവയാണ്. അവയിൽ ചിലത് പോഷകത്താൽ സമ്പുഷ്ടവും -അവോക്കാഡോയും ഒലിവും ഇതിൽ പ്രധാന അപവാദങ്ങളാണ്-വായിൽ വെള്ളമൂറുന്ന മധുരം നിറഞ്ഞവയും; അമ്ലങ്ങളുടെ (ആസിഡ്) സുപ്രധാന മിശ്രിതങ്ങളും ധാതുക്കളും വിറ്റാമിനുകളും നിറഞ്ഞവയുമാണ്. നട്സിനും (സസ്യശാസ്ത്രപരമായി ഇവയെ പഴവർഗങ്ങളായി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു) ശുദ്ധമായ പച്ചക്കറികൾക്കുമൊപ്പം, പഴവർഗങ്ങൾ പര്യാപ്തമായൊരു ഭക്ഷണക്രമം (ഡയറ്റ്) ഉൾക്കൊള്ളുന്നു-തീർച്ചയായും, ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ പഴവർഗങ്ങൾ ശീലമാക്കിയ ജീവിവർഗത്തിന്റെ-മനുഷ്യന്റെ-അനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണമാണ്.

പഴവർഗങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് നമുക്ക് വളരെ ആഴത്തിലുള്ള ആനന്ദം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെയുള്ള ആനന്ദം നമുക്ക് ആസ്വാദ്യകരമാക്കാൻ തക്കവിധം പ്രകൃതി മാതാവ് (മൂലപ്രകൃതി) പഴവർങ്ങളെ ശരിയായി പാകപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. അവ നമ്മുടെ രുചി സംതൃപ്തിക്ക് അനുയോജ്യമാണ്. ശുദ്ധവും സമൃദ്ധവും സമ്പൂർണ പോഷകങ്ങളും നിറഞ്ഞ ഫലങ്ങളാൽ പ്രകൃതി മാതാവ് ഭക്ഷണാനന്ദം നുകരാൻ നമ്മെ നിർബന്ധപൂർവം പ്രേരിക്കുന്നതിനാൽ ഇവ കഴിക്കാൻ എല്ലാതരത്തിലും കാരണങ്ങളുണ്ട്.

രുചികരമായ പഴങ്ങളടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ ഇന്ദ്രിയാനുഭൂതിയും ആഴത്തിലുള്ള രുചി സംതൃപ്തിയും മറ്റൊന്നിനും നൽകാനാവില്ല. അത്തരമൊരു ഭക്ഷണം എപ്പോഴും ആനന്ദത്തിലേക്കുള്ള ക്ഷണമാണ്. മറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ പഴങ്ങൾ തനിയെ കഴിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകില്ല. അത്തരമൊരു ഭക്ഷണം ദഹനത്തെ തടസപ്പെടുത്തില്ല. അത് നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ഗുണഫലം നൽകും. അത് ഉന്മേഷദായകവും പോഷകപ്രദവുമാണ്. സ്വാഭാവികമായും നല്ല ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന്റെ അതിമനോഹരമായ ആനന്ദം, തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന അത്ഭുതകരമായ ആശ്വാസ അനുഭൂതി, അതു നൽകുന്ന പൂർണവും, ശുദ്ധവുമായ സംതൃപ്തി എന്നിവയെല്ലാം മറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങളെ കവച്ചുവയ്ക്കുന്നതാണ്.

പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ രീതി അവയെ ഒരുനേരത്തെ ആഹാരമായി കഴിക്കുക എന്നതാണ്. പഴങ്ങളുടെ അമ്ലങ്ങൾ

അന്നജവുമായോ പോഷകവുമായോ ശരിയായി സംയോജിക്കുന്നില്ല; അവയുടെ പഞ്ചസാര പോഷകങ്ങളുമായോ അന്നജവുമായോ സംയോജിക്കുന്നില്ല, അവോക്കാഡോയുടെയും ഒലീവിന്റെയും എണ്ണകൾ പോഷകവുമായി നന്നായി സംയോജിക്കുന്നില്ല. ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം മാംസം, മുട്ട, റൊട്ടി മുതലായവ കഴിച്ചിട്ട് എന്തിനാണ് ദഹന പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്?

പഴങ്ങൾക്ക് വായിലും ആമാശയത്തിലും ചെറിയ ദഹനമേ സംഭവിക്കുന്നുള്ളൂ, ചട്ടം പോലെ, അവ കുടലിലേക്ക് വേഗം അയക്കപ്പെടുന്നു, അവിടെ അവയ്ക്ക് ആവശ്യമായ ചെറിയ ദഹനത്തിന് വിധേയമാകുന്നു. വയറ്റിൽ ഗണ്യമായ ദഹനസമയം ആവശ്യമുള്ള മറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ അവയുടെ ദഹനം പൂർത്തിയാകുന്നതുവരെ പഴവർഗങ്ങൾ അവിടെ പിടിച്ച് നിർത്തപ്പെടുന്നു. ബാക്ടീരിയ മൂലമുള്ള വിഘടനം തുടരുന്നു. പഴവർഗം കൂടിയായ മത്തനെ (മെലൻ) പരാമർശിച്ച് ഈ വസ്തുത നമ്മൾ നേരത്തെ പരിഗണിച്ചിരുന്നു.

ഭക്ഷണത്തിനിടയിൽ പഴങ്ങൾ കഴിക്കാൻ പാടില്ല. ഭക്ഷണത്തിനിടയിൽ കഴിക്കുക എന്നാൽ, മുമ്പ് കഴിച്ച ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കുന്നതിൽ ആമാശയം തിരക്കിലായിരിക്കുമ്പോൾ അവയെ വയറ്റിൽ ഇടുക എന്നതാണ്. അപ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ പിന്തുടരുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്. നമ്മുടെ നിയമം, അതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാകണമെങ്കിൽ നമ്മൾ ചെയ്യേണ്ടത്, പഴങ്ങൾ തനിയെ ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണമായി കഴിക്കുക എന്നതാണ്.

ഭക്ഷണത്തിനിടയിൽ ധാരാളം പഴച്ചാറുകൾ (ഫ്രൂട്സ് ജ്യൂസുകൾ) -ലെമൺ ജ്യൂസ്, ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ്, ഗ്രേപ്ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ്, മുന്തിരി ജ്യൂസ്, തക്കാളി ജ്യൂസ്, പപ്പായ ജ്യൂസ്-കുടിക്കുന്ന ശീലം ആരോഗ്യകരമെന്ന് കരുതുന്നവരിൽ അതു വലിയ അളവിൽ ദഹനക്കേടിന് കാരണമാകുന്നു. കഴിഞ്ഞ കുറച്ച് വർഷങ്ങളായി പുനരുജ്ജീവിപ്പിച്ച ഈ സമ്പ്രദായം, അറുപതും എൺപതും വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ശുചിത്വവൃത്തങ്ങളിൽ തികച്ചും പ്രചാരത്തിലായിരുന്നു, അതിൽ നിന്ന് പ്രവഹിച്ച ദഹനപരമായ ദോഷങ്ങളും മറ്റും പലരെയും പരിഷ്കരണ ഭക്ഷണക്രമം ഉപേക്ഷിച്ച് അവരുടെ സുഖഭോഗങ്ങളിലേക്കു മടങ്ങാൻ കാരണമാക്കി. ജ്യൂസ് കുടിക്കാനുള്ള ഭ്രമത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അനുഭവം ഡോ. റോബർട്ട് വാൾട്ടർ തന്റെ 'എക്സാക്റ്റ് സയൻസ് ഓഫ് ഹെൽത്ത്' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയത് ഞാൻ ഇവിടെ ഓർത്തെടുക്കട്ടെ.

ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളുടെ ഫലമായി (ആദ്യം വൈദ്യശാസ്ത്രവും പിന്നീട് ഹൈഡ്രോപതിയും) തനിക്ക് 'ഭക്ഷണത്തോട് തീറ്റക്കൊതി പൂണ്ട വിശപ്പ്' ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്നും വയറ്റിലെ പ്രകോപനത്തിന്റെ അനന്തരഫലമായി 'എത്ര ഭക്ഷണം കഴിത്താലും തൃപ്തിയാകാത്ത തീറ്റപ്രാന്തനായി' താൻ മാറിയെന്നും അദ്ദേഹം പറയുന്നു. 'ദാഹം മൂലമുള്ള എന്റെ കഷ്ടപ്പാടുകൾ എപ്പോഴും വലുതായിരുന്നു, പക്ഷേ എനിക്ക് വെള്ളം ഇഷ്ടമല്ലായിരുന്നു, പഴങ്ങളുടെ ശ്രേഷ്ഠമായ ഗുണങ്ങൾ പഠിച്ചിരുന്നതിനാൽ, എനിക്ക് ഒരിക്കലും തണുപ്പിച്ച ജ്യൂസ് മതിയാകുമായിരുന്നില്ല, അത് എന്റെ വയറ്റിൽ ജീർണിച്ചു, താത്കാലികമായി ശമിച്ച രോഗത്തെ വീണ്ടും

സൃഷ്ടിച്ച് ശാശ്വതമാക്കി, ഇതെല്ലാം തീവ്രമായ വൈകാരിക വിശപ്പിലേക്ക് എന്നെ മാറ്റി, മറ്റ് കാര്യങ്ങളിലെ കഷ്ടപ്പാടുകൾ ഒരിക്കലും ഇതിനു സമാനമായിരുന്നില്ല': അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു.

ഈ അനുഭവം ഡോക്ടറെ സസ്യാഹാര ശീലം ഉപേക്ഷിക്കാനും മാംസാഹാര ശീലത്തിലേക്കു മടങ്ങാനും കാരണമാക്കി. ദിവസത്തിൽ എല്ലാ മണിക്കൂറും ഭക്ഷണം കഴിച്ച് (ഭക്ഷണത്തിനായി ജ്യൂസുകൾ മാത്രം കുടിക്കൽ), ന്യൂറോസിസ് എന്ന രോഗാവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തപ്പെട്ടതിനെ അദ്ദേഹം വിശപ്പായി തെറ്റിദ്ധരിച്ചു. ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ന്യൂറോസിസിനെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നത് പെട്രോൾ ഉപയോഗിച്ച് തീ കെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതു പോലെയാണ്. ആമാശയത്തിലെ പ്രകോപനം വിശപ്പാണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുകയും പ്രകോപനത്തിന്റെ കാരണമായ 'വിശപ്പിനെ' തുടർന്നും 'തൃപ്തിപ്പെടുത്തുകയും' ചെയ്യുന്നവർ മോശത്തിൽ നിന്ന് മഹാമോശത്തരത്തിലേക്ക് വളരും. സസ്യാഹാര ശീലത്തിൽ നിന്ന് തിരിഞ്ഞതാണ് ഡോ. വാൾട്ടറിനെ രക്ഷിച്ചത്, സസ്യാഹാരം തെറ്റായതുകൊണ്ടല്ല, മറിച്ച് അദ്ദേഹം ഒരു നേരം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ തുടങ്ങിയതും ഭക്ഷണത്തിനിടയിൽ പഴച്ചാറുകൾ കുടിക്കുന്നത് നിർത്തിയതും കൊണ്ടാണ്.

ഒരു ഭക്ഷണക്രമവും അത്ര നല്ലതുമല്ല, ചീത്തയുമല്ല. എന്നാൽ ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം ജ്യൂസ് കുടിക്കുന്ന ശീലം ആ ക്രമത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും മോശമാക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതു സത്യമാണ്. ജ്യൂസുകൾ മോശമാണെന്നല്ല, അവ മികച്ചതു തന്നെയാണ്. എന്നാൽ ഈ രീതിയിലുള്ള അവയുടെ ഉപയോഗം ദഹനത്തെ ക്രമരഹിതമാക്കും.

ഡയറ്റീഷ്യൻ എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന ചിലർ ഇപ്പോൾ വരുത്തുന്ന പല തെറ്റുകളും ഭക്ഷണ പരിഷ്കരണത്തിന്റെ ചരിത്രം അറിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ ഒഴിവാക്കാമായിരുന്നു. അവരുടെ എല്ലാ 'കണ്ടെത്തലുകളും' വളരെക്കാലം മുമ്പ് നിർമിക്കുകയും പരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തതും അവയിൽ ചിലത് ഇപ്പോൾ ജനപ്രീതിയുടെ പ്രതാപകാലം ആസ്വദിക്കുന്നതും പണ്ടേ ദോഷഫലങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ഉപേക്ഷിച്ചതുമാണ്.

പച്ചക്കറികളും നട്സും അനുയോജ്യമായ സംയോജനമാണെങ്കിലും, അമ്ല പഴങ്ങൾ നട്സുമായി ന്യായമായൊരു സംയോജനം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനാൽ അവയ്ക്കൊപ്പം കഴിക്കാം. ഇത് തീർച്ചയായും പോഷക പരിപ്പുകളെയാണ് (പ്രോട്ടീൻ നട്സ്) സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, അന്നജം അടങ്ങിയവയെ അല്ല-കോക്കനട്സ്, ചെസ്റ്റ്നട്ട്, അക്രോൺ മുതലായവ. രുചികരമായ മിശ്രണമാണെങ്കിലും മധുരമുള്ള പഴങ്ങളും നട്സും പ്രത്യേകിച്ചും ദോഷകരമായ സംയോജനമാണ്.

പാലിനേക്കാൾ കൂടുതൽ പോഷണം അടങ്ങിയ അവോക്കാഡോ മറ്റു പോഷകങ്ങളുമായി സംയോജിപ്പിക്കരുത്. കൊഴുപ്പിലും സമ്പന്നമായതു മൂലം അവ മറ്റു പോഷകങ്ങളുടെ ദഹനത്തെ തടസപ്പെടുത്തും. അമ്ല പഴങ്ങളുമായി അവയെ സംയോജിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഒരെതിർപ്പുമില്ല. മധുരമുള്ള പഴങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. അവ നട്സുമായി സംയോജിപ്പിക്കരുത്. പോഷകങ്ങളുടെ ദഹനത്തിന് പപ്പായ സഹായിക്കു

മെന്ന് പലയിടത്തും വാദിക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ ഇവ പോഷകങ്ങൾക്കൊപ്പം കഴിക്കാൻ ഞങ്ങൾ ശക്തമായി ആവശ്യപ്പെടും. അത്തരമൊരു സംയോജനം ബുദ്ധിപരമല്ല, പോഷകത്തെ ദഹിപ്പിക്കുന്ന ഒരു രസം പപ്പായയിലുണ്ടെന്ന് വാദിക്കുന്നത് ശരിയാണെങ്കിൽ, പോഷകവുമായി സംയോജിപ്പിക്കാതിരിക്കാനുള്ള ഒരു അധിക കാരണമാണത്. 'ദഹനത്തിനുള്ള സഹായങ്ങൾ' തേടുന്നത് രോഗിയുടെ ദഹനശക്തിയെ എന്നന്നേക്കും ദുർബലപ്പെടുത്തുന്നു. അവന്റെ ദഹനം തകരാറിലാണെങ്കിൽ, ദഹന വൈകല്യത്തിന്റെ കാരണത്തെയോ കാരണങ്ങളെയോ നീക്കം ചെയ്യുകയും ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ കേടുപാടു തീർക്കാനും വീണ്ടെടുക്കാനും മതിയായ വിശ്രമം നൽകുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് വിവേകപൂർവമായ നടപടിക്രമം.

രോഗികൾക്ക് ഫലഭക്ഷണങ്ങൾ നൽകുമ്പോൾ മധുരമുള്ള പഴങ്ങളും ശക്തമായ അമ്ലത്വമുള്ള പഴങ്ങളും വെവ്വേറെ നേരത്ത് പ്രത്യേകം നൽകുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലതെന്ന് ഞാൻ കണ്ടെത്തി. അതിനാൽ, ഞാൻ ഈന്തപ്പഴവും അത്തിപ്പഴവും വാഴപ്പഴവും ഓറഞ്ചിനും ഗ്രേപ് ഫ്രൂട്ടിനും പൈനാപ്പിളിനും ഒപ്പം നൽകാറില്ല. പഞ്ചസാര, തേൻ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു മധുരങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ചും ഗ്രേപ് ഫ്രൂട്ടിനൊപ്പം എതിർക്കേണ്ടതാണ്. നിങ്ങളുടെ ഗ്രേപ് ഫ്രൂട്ട് കയ്പേറിയതോ അമിതമായി പുളിച്ചതോ ആണെങ്കിൽ, താഴത്തെ റിയോ ഗ്രാൻഡെ വാലിയിൽ നിന്ന് പ്രകൃത്യാലുള്ള മികച്ച ഗ്രേപ് ഫ്രൂട്ട് സ്വീകരിക്കുക.

താഴെപ്പറയുന്ന ആഹാരക്രമങ്ങൾ ശരിയായി സംയോജിപ്പിച്ച പഴങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു, കൂടാതെ ഫലഭക്ഷണം (ഫ്രൂട്ട് മീൽ) തന്നെ പ്രഭാത ഭക്ഷണമായി കഴിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. പഴങ്ങളിൽ പഞ്ചസാര ചേർക്കരുത്. കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് അനുസൃതമായി ഏതു പഴവും ഉപയോഗിക്കാം. ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ വ്യക്തിക്ക് ആവശ്യമായ അളവിൽ കഴിക്കാം.

ഓറഞ്ച്	ഫ്രഷ് ഫിഗ്സ് (അത്തിപ്പഴം)	മാമ്പഴം
ഗ്രേപ്ഫ്രൂട്ട്	പീച്ച്	ചെറി
	ആപ്രിക്കോട്ട്	ആപ്രിക്കോട്ട്
ഓറഞ്ച്		
പൈനാപ്പിൾ	ചെറി	ചെറി
	ആപ്രിക്കോട്ട്	പീച്ചുകൾ
	പ്ലംസ്	നെക്റ്ററീൻസ്
ഗ്രേപ്ഫ്രൂട്ട്		
ആപ്പിൾ	വാഴപ്പഴം	ബെറീസ് വിത്ത് ക്രീം (പഞ്ചസാര ഇല്ല)
	പിയേഴ്സ്	
	മുന്തിരി	
മാമ്പഴം		

ചെറി	വാഴപ്പഴം	ആപ്പിൾ
ആപ്രിക്കോട്ട്	പെർസിമോൺസ്	മുന്തിരി
	ഈന്തപ്പഴം	ഈന്തപ്പഴം
പപ്പായ		സോർ മിൽക്ക്
പെർസിമോൺസ		
	ഈന്തപ്പഴം	
ആപ്പിൾ	ആപ്പിൾ	വാഴപ്പഴം
മുന്തിരി	പിയേഴ്സ്	പിയർ
അത്തിപ്പഴം		അത്തിപ്പഴം
		സോർ മിൽക്ക്

ഒരു വ്യത്യസ്തയ്ക്കായി, ഫ്രൂട്ട് സാലഡും പോഷകവും ഉപയോഗിച്ച് വളരെ രുചികരമായ ഭക്ഷണം താഴെപ്പറയുന്ന രീതിയിൽ ഉണ്ടാക്കാം:

ഒരു സമ്പൂർണ ഫ്രൂട്ട് സാലഡിൽ അടങ്ങിയത്:

ഗ്രേപ് ഫ്രൂട്ട്, ഓറഞ്ച്, ആപ്പിൾ, പൈനാപ്പിൾ, ലെറ്റ്യൂസ് (ഒരിനം ഇലക്കറി), സെലറി.

നാല് ഔൺസ് കോട്ടേജ് ചീസ് അല്ലെങ്കിൽ നാല് ഔൺസ് നട്സ് അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ അളവിൽ അവോക്കാഡോ.

വസന്തകാലത്ത് പഴങ്ങളിൽ നിന്ന് രുചികരമായ സാലഡ് ഉണ്ടാക്കാം: പീച്ച്, പ്ലം, ആപ്രിക്കോട്ട്, ചെറി, നെക്റ്ററീൻ, ലെറ്റ്യൂസ്, സെലറി.

മധുരമുള്ള പഴങ്ങൾ-വാഴപ്പഴം, ഉണക്കമുന്തിരി, ഈന്തപ്പഴം, അത്തിപ്പഴം, പ്രൂൺസ് മുതലായവ പോഷകം അടങ്ങിയ സാലഡിനൊപ്പം ഇടരുത്.

അധ്യായം 8

ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ള ഭക്ഷണക്രമം

വായനക്കാർക്ക് ഭക്ഷണ സംയോജനത്തിന്റെ തത്വങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും ആഹാരക്രമം (മെനു) സ്വയം ക്രമീകരിക്കാനുള്ള കഴിവുനേടാനുമുള്ള വഴികാട്ടിയായി മാത്രം ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതാണ് ഈ പുസ്തകത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന എല്ലാ ആഹാരക്രമവും. വർഷത്തിൽ എല്ലാ ദിവസവും മൂന്നുനേരം ഭക്ഷണം നിർദേശിക്കുന്ന ആഹാരക്രമങ്ങളുടെ ഒരു പുസ്തകത്തേക്കാൾ സ്വന്തം ആഹാരക്രമം എങ്ങനെ ഉണ്ടാക്കാമെന്ന അറിവാണ് പ്രധാനമെന്നു ഞാൻ കരുതുന്നു. ഭക്ഷണ സംയോജനം അറിയുകയും സ്വന്തം ആഹാരക്രമം തയാറാക്കുകയും ചെയ്യാൻ കഴിവുള്ള ഒരാൾക്ക് നഷ്ടമൊന്നും ഉണ്ടാകില്ല, എവിടെ ആയിരുന്നാലും അയാൾ സ്വന്തം ആഹാരക്രമം തയാറാക്കും. കയ്യിലുള്ള ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് അയാൾക്ക് ഒരുനേരത്തെ ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കാം.

രാജ്യത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും ഒരേ ഭക്ഷണങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും ലഭ്യമല്ല. രാജ്യത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്ത് വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണം രാജ്യത്തിന്റെ മറ്റൊരു ഭാഗത്ത് വർഷത്തിലെ മറ്റൊരു സമയത്ത് ലഭ്യമായേക്കാം. കാലാവസ്ഥ, അന്തരീക്ഷം, സമുദ്രനിരപ്പിൽ നിന്നുള്ള ഉയരം, മണ്ണ്, വിപണി സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കനുസരിച്ച് ഭക്ഷ്യലഭ്യത വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു. ഭക്ഷണം യോജിപ്പിക്കാൻ അറിയാവുന്ന ഒരാൾക്ക് കയ്യിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ആഹാരം ഉണ്ടാക്കാം. ആഹാരക്രമ പുസ്തകത്തെ മാത്രം ആശ്രയിക്കുന്ന, തന്റെ ഭക്ഷണം എങ്ങനെ സംയോജിപ്പിക്കണമെന്ന് അറിയാത്ത ഒരാൾ തന്റെ ഇന്നത്തെ ആഹാരക്രമ പട്ടികയിൽ പ്രത്യേക വിഭവങ്ങൾ ലഭ്യമല്ലെന്നു കണ്ട് ആകുലചിത്തനായേക്കാം. എളുപ്പവഴി തിരഞ്ഞെടുത്ത് വകതിരിവില്ലാതെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക എന്നതായിരിക്കും അവൻ സാധാരണയായി ചെയ്യുന്നത്. നിങ്ങൾ ഒരു സുഹൃത്തിന്റെയോ ബന്ധുവിന്റെയോ വീട്ടിലാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ആഹാരക്രമ പുസ്തകം നിങ്ങൾക്ക് ഉപകരിക്കില്ല; എന്നാൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ

എങ്ങനെ സംയോജിപ്പിക്കാമെന്ന് അറിയാമെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്കു മുൻപിൽ പരന്നുകിടക്കുന്ന വിഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് അനുയോജ്യമായ സംയോജനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത് നന്നായി സംയോജിപ്പിച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കാം.

ഭക്ഷണ സംയോജന തത്വങ്ങൾ പഠിക്കുകയും ഏതാണ്ട് എല്ലാ സാഹചര്യത്തിലും അവ ശരിയായി പ്രയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നതും വഴി നിങ്ങൾ സ്വയം കണ്ടെത്തുന്നു. ഒരു കുട്ടിക്ക് ഒരു പട്ടിക പിന്തുടരാൻ കഴിഞ്ഞേക്കും; ബുദ്ധിശാലിയായ മുതിർന്നൊരാൾ തത്വങ്ങൾ പഠിക്കുകയും അവ പ്രയോഗിക്കാൻ പഠിക്കുകയും വേണം. ഒരിക്കൽ നിങ്ങൾ ഇത് ചെയ്യുകയും കുറച്ചുനാൾ ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരിയായി സംയോജിപ്പിക്കുന്നത് പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഈ പരിശീലനം സ്വയംപ്രേരിതമായി മാറുന്നു. നിങ്ങൾ അതിനു കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കേണ്ടതുമില്ല. എല്ലാറ്റിനുമുപരി, ഈ വിഷയത്തിൽ കൂടുതൽ തലപുകയ്ക്കരുത്. ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, അത് മറക്കുക. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളെ അവരുടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ അനുവദിക്കുക, തീൻമേശയിൽ അവർക്ക് ഭക്ഷണക്രമത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു പ്രഭാഷണം നൽകാൻ തുനിയരുത്.

താഴെപ്പറയുന്ന രണ്ടു പ്രതിവാര ഷെഡ്യൂളുകൾ വർഷത്തിലെ വിവിധ സീസണുകളിൽ ഭക്ഷണം സംയോജിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ശരിയായ വഴികൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതിന് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തതാണ്. ആദ്യ ആഴ്ചയിലെ ഷെഡ്യൂളിൽ വേനൽ-വസന്ത കാലങ്ങളിൽ ലഭ്യമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. രണ്ടാമത്തെ ആഴ്ചയിലെ ഷെഡ്യൂളിൽ ശരത്കാലത്തും ശൈത്യകാലത്തും ലഭ്യമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇവ മാർഗദർശിയായി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ആഹാരക്രമം തയ്യാറാക്കാൻ പഠിക്കുക.

സ്പ്രിംഗ് ആൻഡ് സമ്മർ മെനൂസ് (വസന്ത-ഗ്രീഷ്മകാല മെനുകൾ)

ഞായറാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	**ഉച്ചഭക്ഷണം**	**അത്താഴം**
തണ്ണിമത്തൻ	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
	ചാർഡ്	സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
	യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്	വെണ്ടക്കായ
	ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	നട്ട്സ്

തിങ്കളാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	**ഉച്ചഭക്ഷണം**	**അത്താഴം**
പീച്ച്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
ചെറി	ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ്	സ്പിനാച്ച് (പാലക്)
ആപ്രിക്കോട്ട്	കാരറ്റ്	കാബേജ്
	വേവിച്ച ബീൻസ്	കോട്ടേജ് ചീസ്

ചൊവ്വാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	ഉച്ചഭക്ഷണം	അത്താഴം
കാന്റലൂപ്സ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
	വെക്കായ	ബ്രോക്കോളി
	ഗ്രീൻ സ്ക്വാഷ്	ഫ്രഷ് കോൺ
	ജെറുസലേം ആർട്ടി കോക്ക്സ്	അവോക്കാഡോ

ബുധനാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	ഉച്ചഭക്ഷണം	അത്താഴം
കാന്റലൂപ്സ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
	വെണ്ടക്കായ	ബ്രോക്കോളി
	ഗ്രീൻ സ്ക്വാഷ്	ഫ്രഷ് കോൺ
	ജെറുസലേം ആർട്ടികോക്ക്സ്	അവോക്കാഡോ

വ്യാഴാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	ഉച്ചഭക്ഷണം	അത്താഴം
നെക്റ്ററീൻസ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
ആപ്രിക്കോട്ട്	ഗ്രീൻ കാബേജ്	ബീറ്റ് ഗ്രീൻസ്
പ്ലംസ്	കാരറ്റ്	സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
	മധുരക്കിഴങ്ങ്	നട്ട്സ്

വെള്ളിയാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	ഉച്ചഭക്ഷണം	അത്താഴം
തണ്ണിമത്തൻ	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
	വേവിച്ച വഴുതന	യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്
	ചാർഡ്	സ്പിനാച്ച് (പാലക്)
	ഗോതമ്പ് ബ്രഡ്	മുട്ടകൾ

ശനിയാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	ഉച്ചഭക്ഷണം	അത്താഴം
ബനാന (വാഴപ്പഴം)	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
ചെറി	പച്ച ബീൻസ്	കാലെ
സോർ മിൽക്ക്	വെണ്ടക്കായ	ബ്രോക്കോളി
	ഐറിഷ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	സോയ് സ്പ്രൗട്സ്

ഫാൾ ആൻഡ് വിൻഡർ മെനൂസ്
(ഇലപൊഴിയും കാലവും ശീതകാല മെനുകളും)

ഞായറാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	ഉച്ചഭക്ഷണം	അത്താഴം
മുന്തിരി	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
വാഴപ്പഴം	ചൈനീസ് കാബേജ്	സ്പിനാച്ച് (പാലക്)
ഈന്തപ്പഴം	അസപരഗസ്	മഞ്ഞ സ്ക്വാഷ്
	ബേക്ക്ഡ് കലാഡിയം റൂട്ട്സ്	ബേക്ക്ഡ് ബീൻസ്

തിങ്കളാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	ഉച്ചഭക്ഷണം	അത്താഴം
പെർസിമോൺസ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
പിയർ	കാലെ	ബ്രസ്സൽ മുളകൾ
മുന്തിരി	കോളിഫ്ളവർ	സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
	യാംസ് (ചേന)	പെക്കൻസ് (നട്ട്സ്)

ചൊവ്വാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	ഉച്ചഭക്ഷണം	അത്താഴം
ആപ്പിൾ	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
മുന്തിരി	ടേണിപ്പ് ഗ്രീൻസ്	കാലെ
	വെണ്ടക്കായ	യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്
	ബ്രൗൺ റൈസ്	അവോക്കാഡോ

ബുധനാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	ഉച്ചഭക്ഷണം	അത്താഴം
പിയേഴ്സ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
പെർസിമോൺസ്	ബ്രോക്കോളി	വെ (വെക്കായ)
വാഴപ്പഴം	സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്	സ്പിനാച്ച് (പാലക്)
സോർ മിൽക്ക്	ഐറിഷ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	പിഗ്നോളിയസ്

വ്യാഴാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	ഉച്ചഭക്ഷണം	അത്താഴം
പപ്പായ	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
ഓറഞ്ച്	ഗ്രീൻ സ്ക്വാഷ്	റെഡ് കാബേജ്
	പാർസ്നിപ്സ്	സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്
	ഹോൾ ഗ്രെയ്ൻ ബ്രെഡ്	സൂര്യകാന്തി വിത്ത്

വെള്ളിയാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	**ഉച്ചഭക്ഷണം**	**അത്താഴം**
പെർസിമോൺസ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
മുന്തിരി	കാരറ്റ്	ചാർഡ്
ഈന്തപ്പഴം	സ്പിനാച്ച് (പാലക്)	യെല്ലോ സ്ക്വാഷ്
	വേവിച്ച കലാഡിയം റൂട്ട്സ്	സംസ്കരിക്കാത്ത ചീസ്

ശനിയാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	**ഉച്ചഭക്ഷണം**	**അത്താഴം**
ഗ്രേപ്ഫ്രൂട്ട്	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
	ഫ്രെഷ് പീസ്	സ്പിനാച്ച്(പാലക്)
	കാലെ	ആവിയിൽ വേവിച്ച ഉള്ളി
	നാളികേരം	ലാംപ് ചോപ്സ്

ഞായറാഴ്ച

പ്രഭാതഭക്ഷണം	**ഉച്ചഭക്ഷണം**	**അത്താഴം**
ഹണി ഡ്യൂ മെലൺ	പച്ചക്കറി സാലഡ്	പച്ചക്കറി സാലഡ്
	സ്ട്രിംഗ് ബീൻസ്	വേവിച്ച വഴുതന
	വെജിറ്റബിൾ സൂപ്പ്	കാലെ
	ആംസ്	മുട്ടകൾ

അധ്യായം 9

ദഹനക്കേട് നിവാരണം

നല്ല ദഹനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം അമിതമായി വിലയിരുത്തുന്നത് അസാധ്യമാണ്. ദഹനപ്രക്രിയയുടെ കാര്യക്ഷമത പോഷകാഹാരത്തിലെ അസംസ്കൃത പദാർഥങ്ങൾ സജ്ജീകരിക്കുന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു; അതിനാൽ നല്ല ദഹനം വളരെ വലിയൊരളവിൽ ശരീരത്തിന്റെ ക്ഷേമത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. നല്ല ദഹനം ഇല്ലെങ്കിൽ നല്ല പോഷകാഹാരം എന്നൊന്നില്ല. ദഹനപ്രക്രിയ ശരീരത്തിനുതകും വിധം തയ്യാറാക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ ഏറ്റവും മികച്ച ഭക്ഷണക്രമം അതിന്റെ ഏറ്റവും മികച്ച ഗുണം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നു.

നല്ല രക്തം നിർമിക്കുന്നതിനും പരിപാലിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഘടകങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്യുന്നതിന് മോശമായ ദഹനത്തെ ആശ്രയിക്കാനാവില്ല; അതിനാൽ കോശഘടകങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര പോഷണം ലഭിക്കാതെ വരും, പൊതുവായ ആരോഗ്യം പരാജയപ്പെടുകയും ശരീരഘടന ദുഷിക്കുകയും ചെയ്യും. രക്തം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള സാധാരണ പ്രക്രിയ ദഹനനാളത്തിൽ രക്തം ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യ ഘട്ടത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നത് ഓർത്തിരിക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. നല്ല ദഹനം എന്നാൽ, ശരീരത്തിലുടനീളമുള്ള സാമാന്യ കോശമാറ്റം എന്നാണ് അർഥമാക്കുന്നത്. മെച്ചപ്പെട്ട ദഹനം ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും പൊതുവെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. മെച്ചപ്പെട്ട ദഹനപ്രക്രിയയിൽ നിന്ന് ധാരാളം ഗുണങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു.

ദഹനക്കേട് മനുഷ്യരുടെ കൂടുതൽ ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങളുടെ മുന്നോടിയാണ്, കാരണം അല്ല. എന്നാൽ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ എല്ലാ തകരാറുകളും രണ്ടാമത്തെ കാരണമായി മാറുന്നു. കൂടാതെ ദഹനക്കേട് മൂലമുണ്ടാകുന്ന വിഷബാധയും പട്ടിണിയും ക്ലേശങ്ങളുടെ അധിക കാരണങ്ങളാണ്. മനുഷ്യന്റെ കഷ്ടപ്പാടുകളുടെ പ്രാഥമിക കാരണങ്ങളിലേക്ക് ഇവ കൂട്ടിച്ചേർത്തിരിക്കുന്നു. ദഹനക്കേട് തടയുമ്പോൾ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കപ്പെടും; അത് പരിഹരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കപ്പെടും.

അധോവായു, പുളിച്ചുതികട്ടൽ, വയറുവേദന, ഉറക്കമില്ലാത്തതും നിർനിമേഷവുമായ രാത്രികൾ, വരണ്ടു വെളുത്ത നാവ്, ഭക്ഷണത്തോടുള്ള ആഗ്രഹമില്ലായ്മ, മലബന്ധം, ജീർണിച്ച മലം, നാഡീക്ഷോഭം മുതലായ ദഹനപ്രക്രിയയുടെ ക്രമാനുഗതമായ തകരാറുകൾക്കൊപ്പം അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളുടെയും രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെയും ഒരു പരമ്പര തന്നെ അകമ്പടിയാകുന്നു. ഇതൊരു തരത്തിലും ദഹനക്കേടിനൊപ്പമുള്ള ലക്ഷണങ്ങളുടെ സമഗ്രമായ വിവരപ്പട്ടിക അല്ല.

ദഹനനാളത്തിലെ അമ്ല ജീർണനവും അധോവായുവും മൂലമുണ്ടാകുന്ന ദുരിതത്തിൽ മോചിതരാകാൻ അമേരിക്കക്കാർ ദിനംപ്രതി കഴിക്കുന്ന ബേക്കിങ് സോഡ (സോഡയുടെ ബൈകാർബണേറ്റ്), മിൽക്ക് ഓഫ് മഗ്നീഷ്യ, ആൽക്കസെൽറ്റ്സർ, ബ്രോമോ-സെൽറ്റ്സർ, തംസ്, ബെൽ ആൻസ്, ചാർക്കോൾ തുടങ്ങിയ മരുന്നുകളുടെ ഭീമമായ അളവിനെ കുറിച്ച് ഒരു നിമിഷം ചിന്തിച്ചാൽ ഇതെല്ലാം ദഹനക്കേടിൽ നിന്ന് വളരുന്നതാണെന്നും മനുഷ്യരെന്ന നിലയിൽ നമ്മളെല്ലാം ദഹനക്കേട് അനുഭവിക്കുന്നു എന്നുമുള്ള നിഗമനത്തിൽ പെട്ടെന്ന് എത്തിച്ചേരാൻ കഴിയും. ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷമുള്ള ദുരിതം സർവ്വസാധാരണമാണ്. ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നർക്ക് ഏതാനും നിമിഷത്തേയ്ക്കോ മണിക്കൂറുകളോ വരെ അല്ലാതെ എങ്ങനെ കൂടുതൽ ആശ്വാസം നൽകാമെന്ന് ആർക്കും അറിയില്ല. ഏറെ കൊട്ടിഘോഷിക്കപ്പെടുന്ന വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് ഈ അവസ്ഥയിൽ ശാശ്വതമോ സൃഷ്ടിപരമോ ആയ ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലെന്നത് ദുഃഖകരമായ വ്യാഖ്യാനമാണ്.

താൽക്കാലികമായി ക്ലേശമകറ്റുന്ന മരുന്നുകൾ കൂടാതെ, 'ദഹന സഹായികളും' ഉപയോഗത്തിലുണ്ട്. ഇവയിൽ കൂടുതൽ അറിയപ്പെടുന്നത് പെപസിൻ ആണ്. ഒരു സമയത്ത് ച്യൂയിങ് ഗം ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹനത്തെ സഹായിക്കുമെന്ന് പ്രചരിക്കപ്പെട്ടു. 'ദഹന സഹായികൾ' എല്ലാം തട്ടിപ്പുകളാണ്. അവ ദഹനത്തെ ഒട്ടും സഹായിക്കുന്നില്ല. അവ ഒരു തരത്തിലും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന ശക്തിയെ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയോ കൂട്ടുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. മാത്രമല്ല ദഹന വൈകല്യത്തിന്റെ കാരണങ്ങളൊന്നും അവ നീക്കം ചെയ്യുന്നില്ല. നേരേമറിച്ച്, അവയിലേതെങ്കിലും ഒന്നിനെ മാറ്റിനിർത്താതെ തന്നെ എല്ലാത്തിന്റെയും തുടർച്ചയായ ഉപയോഗം ദഹനശക്തിയെ കൂടുതൽ ദുർബലമാക്കുന്നു.

ക്ലേശമകറ്റുന്ന 'ദഹന സഹായി'കളും, 'ആശ്വാസദായി'കളും അവ ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ ശ്രദ്ധ പ്രശ്നങ്ങളുടെ യഥാർഥ പരിഹാരത്തിൽ

നിന്ന് അകറ്റുകയും ആരോഗ്യത്തെയും രോഗത്തെയും കുറിച്ചുള്ള സത്യത്തെയും അവയെ എങ്ങനെ ശരിയായി മറികടക്കാമെന്നുമുള്ള വസ്തുതയെയും തടയുകയും ചെയ്യും. എല്ലായ്പ്പോഴും പരാജയപ്പെടുന്ന ഇത്തരം പ്രമാണങ്ങളെയാണ് മനുഷ്യരാശി ഇത്രയും കാലം ആശ്രയിച്ചത് എന്നത് എന്നെ നിത്യവും വിസ്മയിപ്പിക്കുന്ന സ്രോതസ്സാണ്. ആവർത്തിച്ചുള്ള അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് വിഡ്ഢികൾ പോലും പഠിക്കുമെന്ന് ഏതൊരാളും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ദഹനക്കേട് വിജയകരമായി പരിഹരിക്കണമെങ്കിൽ ഈ വിഷയത്തിൽ തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ ഒരു സമീപനം ആവശ്യമാണെന്ന് ഈ പുസ്തകം വായിക്കുന്ന ധിഷണാശാലിയായ ഓരോ വായനക്കാരനും വ്യക്തമാണ്. മരുന്നു നിർമ്മാതാക്കളെയും വിതരണക്കാരെയും സമ്പന്നരാക്കുന്നതിലൂടെ രോഗമല്ലാതെ നമ്മൾ മറ്റൊന്നും നേടുന്നില്ല. മരുന്നുഭ്രമത്തിന്റെ ഇരകളായ സാധാരണക്കാരുടെ ക്ലേശങ്ങൾ വർധിപ്പിക്കുന്ന ഈ പദാർഥങ്ങളിൽ നിന്ന് ദശലക്ഷക്കണക്കിനാണ് അവർ സമ്പാദിക്കുന്നത്. സ്വാഭാവിക ശുചിത്വം ആളുകൾക്ക് അവരുടെ ക്ലേശങ്ങളിൽ നിന്നും പാരമ്പര്യ മിഥ്യാബോധത്തിന്റെ അടിമത്തത്തിൽ നിന്നും ശരിയായ രക്ഷപ്പെടൽ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.

നല്ല ദഹനം സാധാരണവും ദഹനക്കേടു മൂലമുള്ള ക്ലേശം വ്യക്തികളുടെ ജീവശക്തികൾ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുമെന്നാണ് ഇതിനർഥം. പ്രതികൂലമായ പരിതസ്ഥിതിയുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾക്ക് അർഹമായ പരിഗണന നൽകിയ ശേഷം, അജ്ഞതയാണെങ്കിലും പൊതുജീവിതത്തിലെ മൗലിക നിയമങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള വ്യവസ്ഥാപിതമായ വ്യതിചലനങ്ങളാണെങ്കിലും മനുഷ്യരാശിയുടെ കഷ്ടപ്പാടുകളിൽ ഭൂരിഭാഗവും നാം ദുരാചാരങ്ങളിൽ ആരോപിക്കണം. എല്ലാ ജീവിത നിയമങ്ങളും അവയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ കൃത്യമായി അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ ആരോഗ്യാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ കഴിയൂ.

ഏതു സ്രോതസ്സിൽ നിന്ന് ഉത്ഭവിച്ചാലും, പ്രസന്നവും ശാന്തവുമായ മാനസിക നിലയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴും സംഘർഷഭരിതമായ മനസ്സോടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴും ദഹനപ്രക്രിയ എത്രത്തോളം കാര്യക്ഷമമാണ്! ഒരു വ്യക്തി ഭക്ഷണം കഴിച്ച ശേഷം വിശ്രമിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ജോലി ചെയ്യുകയോ ചെയ്താൽ ദഹനപ്രക്രിയ എത്രത്തോളം ബാധിക്കുന്നു! ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിനു ശേഷമുള്ള വിശ്രമം നല്ല ദഹനത്തിന് ഒഴിച്ചുകൂടാനാകാത്തതാണ്. പകുതിപോലും ചവയ്ക്കാതെ തുടലുപൊട്ടിച്ച നായയെ പോലെ തീൻമേശയിൽ നിന്ന് തന്റെ മറ്റു വ്യവഹാരങ്ങളിലേക്ക് വഴുതിപ്പോകുന്ന ഒരാൾക്കും ഭക്ഷണം നന്നായി ദഹിപ്പിക്കാൻ കഴിയില്ല.

വൻ നഗരങ്ങളിൽ ജീവിതം വളരെ വേഗത്തിൽ മുന്നേറുമ്പോൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഉൾപ്പെടെ എല്ലാം ശ്വാസംമുട്ടുന്ന വേഗത്തിലാണ് നടക്കുന്നത്. താടിയെല്ലുകൾക്ക് വേണ്ടത്ര വേഗം ചവയ്ക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോഴും ഭക്ഷണം പകുതി ചവച്ചരച്ച് വിഴുങ്ങുമ്പോഴും 'ഭക്ഷിക്കുന്നവൻ' ശരീരത്തിനോ മനസ്സിനോ വിശ്രമം നൽകാതെ ഉടൻ ജോലിയിലേക്കു തിരിയുമ്പോഴും

ദിവസേനയോ പ്രതിവർഷമോ, അതല്ലെങ്കിൽ ജീവനശക്തികൾ നിലനിൽക്കുന്നിടത്തോളമോ ഈ ശീലങ്ങൾ നമുക്കുമേൽ നാശം വിതയ്ക്കുന്നു.

അടിമ ജീവിതം തുടരുന്നതിൽ ഒരു മനുഷ്യരുടെയും ശേഷിക്കു പരിധിയില്ല. എന്നാൽ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ആന്തരിക ശക്തിയുടെ വ്യതിയാനങ്ങളെ ആശ്രയിച്ച് ശേഷി വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു. ബലവാൻ ദുർബലനായ ഒരാളേക്കാൾ കൂടുതൽ കാലം പിടിച്ചുനിൽക്കും. എന്നാൽ ഇപ്പോഴല്ലെങ്കിൽ പിന്നീട് ഏതു ബലവാനും ദഹന പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന അത്തരം ജീവിതത്തിന്റെ ക്ഷയാവസ്ഥകൾക്ക് കീഴടങ്ങിയേ മതിയാകൂ.

ഒന്നുകിൽ ആവശ്യമോ അത്യാവശ്യമോ മൂലം അതല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ദുർവ്യയമോ അമിതവ്യയമോ മൂലം ശരീരം തകരാറിലാകുമ്പോഴും ഓജസ്സ് നിഷ്ഫലമാകുമ്പോഴും സുപ്രധാനമായ മാനസിക തകർച്ചയുടെ ആദ്യ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്ന് ദഹനശക്തികളുടെ ശോഷണമാണ്.

പരിഷ്കൃത സമൂഹത്തിലെ എല്ലാവരും ഏറിയോ കുറഞ്ഞോ ബലഹീനരാണെന്നു തിരിച്ചറിയാൻ മനുഷ്യന്റെ ശാരീരിക ഓജസ്സുകളെ തീർച്ചയായും കുറയ്ക്കുന്ന അനേകം സ്വാധീനങ്ങളെ നാം ഒരു നിമിഷം പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ സ്വാധീനങ്ങളെ നമുക്ക് നിയോഗ പാപങ്ങൾ, വ്യതിക്രമ പാപങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ വിഭജിക്കാം. വ്യതിക്രമ പാപങ്ങൾ ജീവിത വ്യവസ്ഥകളിലെ അജ്ഞതയുടെയോ മനഃപൂർവമായ അവഗണനയുടെയോ സന്തതികളാണെന്നു പറയാം. ജീവിത വ്യവസ്ഥകൾ ബോധപൂർവം അവഗണിക്കുന്നതു മാത്രമല്ല, ഉപജീവനവും ആനന്ദവും പിൻതുടരാൻ ക്രിയാത്മകമായും നിശ്ചയത്തോടെയും ലംഘിക്കപ്പെടുന്നവയാണ് നിയോഗത്തിന്റെ പാപങ്ങൾ. ജീവിതത്തിന്റെ ആവശ്യകതകളാലും പോരാട്ടങ്ങളാലും (ഒരു വ്യക്തിയെന്ന നിലയിൽ അയാൾക്ക് നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത സാമൂഹിക-സാമ്പത്തിക ചുറ്റുപാടിലൂടെ) മനുഷ്യരാശിയുടെ മേൽ അനിവാര്യമാക്കപ്പെട്ടത് എന്നോ ആകസ്മികം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു വിധേന സ്വയം തേടിപ്പോയത് എന്നോ ബലഹീനമായ അതേ സ്വാധീനങ്ങളെ വിഭജിക്കാം. ദരിദ്ര വിഭാഗങ്ങളുടെ ദുരിതത്തിന്റെയും ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെയും തിന്മകൾ സമ്പന്ന വിഭാഗങ്ങളുടെ ധാരാളിത്തവും വർധിച്ച ആഢംബരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നു. ഊഹക്കച്ചവടങ്ങൾ, ചൂതാട്ടം, മറ്റു വിധത്തിലുള്ള വികാര വിക്ഷോഭങ്ങളുമെല്ലാം വൻതോതിൽ നാഡീവ്യവസ്ഥയെ ചോർത്തിക്കളയുന്നു. എന്തു തന്നെയായാലും, തൊഴിലാളിയുടെ ഒഴിവാക്കാനാകാത്ത മാനസികവും ശാരീരികവുമായ അമിത അധ്വാനത്തിൽ നിന്നോ ഒരാളുടെ ബാലിശമായ ആത്മഹത്യാ പ്രേരണയിൽ നിന്നോ അല്ലെങ്കിൽ വിശാലമായ ഈ രണ്ടു ഘടകങ്ങളുടെയും സംയോജനത്തിൽ നിന്നോ, എവിടെ നിന്നുയർന്നാലും ഫലം ഒന്നുതന്നെയാണ്.

ജീവിതനിയമങ്ങളുടെ പതിവു ലംഘനമോ, കൂടുതൽ വ്യക്തമായി പറഞ്ഞാൽ, ബലഹീനമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പതിവായി ഏർപ്പെടുന്നതോ മൂലം ശാരീരികോർജ്ജം പതിയെ കുറയുന്നത് ശരീരത്തിന്റെ ക്രമേണയുള്ള തളർച്ചയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു-താഴ്ന്ന നാഡീ ഊർജാവസ്ഥ ആദ്യമേ തിരിച്ചറിയാതെയും മുന്നറിയിപ്പുകൾ ശ്രദ്ധിക്കാതെയും പോകുന്നത് ഇളകിയ

മഞ്ഞുമല പോലെ ശരീരത്തിന്റെ തലകീഴായ പരിണതിയാണെന്നത് തീർച്ചയാണ്. ശരീര-മാനസിക ശക്തികളുടെ ശക്തിക്ഷയവും മുഴുവൻ മനുഷ്യന്റെയും അപചയവുമാണ് ഇതിന്റെ ഫലം.

ജീവിതനിയമങ്ങളുടെ തുടർച്ചയായ ലംഘനത്തിലൂടെ, ശരീരഘടനാപരമായ ശക്തികൾ ദുർബലമാകുമ്പോഴെല്ലാം വിസർജ്ജന പ്രവർത്തനം വളരെ ദുർബലമാകുക മാത്രമല്ല, വിഷബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുകയും (ശരീര മാലിന്യങ്ങൾ നിലനിൽക്കുമ്പോൾ വിഷബാധയുണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥ) ദഹന-സ്വാംശീകരണ ശക്തികൾ ദുർബലമാകുകയും ശാരീരിക ബലഹീനതയുടെ അളവിന് ആനുപാതികമായി ശരീരത്തിന്റെ പോഷണം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. ദഹനക്കേട് അനുഭവിക്കുന്ന ആളെ അത് സാവധാനത്തിൽ പട്ടിണി കിടക്കുന്നതിലേക്കു നയിക്കുന്നു.

അത്തരം ദുർബലനായ ഒരു വ്യക്തിയിൽ, ബലഹീനതയുണ്ടാക്കുന്ന പൊതുവായ എല്ലാ കാരണങ്ങളും നീക്കം ചെയ്യുകയും ശരീര നിർവഹണ പരമായ എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ വിശ്രമം ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു വരെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ എന്തൊക്കെ മാറ്റം വരുത്തിയാലും ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയില്ല. ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കാനും സ്വാംശീകരിക്കാനുമുള്ള ശക്തി വർധിപ്പിക്കാതെ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണ പദ്ധതിയിലൂടെ രോഗിയെ 'വീണ്ടെടുക്കാൻ' നടത്തുന്ന എല്ലാ ശ്രമങ്ങളും അപൂർണവും നിഷ്ഫലവുമാകുമെന്ന് വ്യക്തമാണ്. മരുന്നുകൾ-ടോണിക്സ്, അസ്ട്രിൻജന്റ്സ് (രേതസ്സ്), ബാർക്സ് (മരത്തൊലി), മിനറൽ ആസിഡുകൾ (ധാതു അമ്ലങ്ങൾ), അയേൺ (ഇരുമ്പ്) മുതലായവ ഉപയോഗിച്ച് ദഹനശക്തി വീണ്ടെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് കൂടുതൽ വ്യർത്ഥമാണ്. ഇത് ഇതിനകം തന്നെ വളരെയധികം തകരാറിലായ ശരീരഘടനയെ കൂടുതൽ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുകയും ദഹനത്തെ ദുർബലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ദുർബലതയുടെ ഒരു കാരണത്തിനു പകരം മറ്റൊന്നിനെ പകരം വയ്ക്കുന്നത് യുക്തിസഹമായ ഒരു നടപടിക്രമമല്ല. വിശ്രമിക്കാൻ തുനിയുന്ന അതേ സമയം, ശമന ചികിത്സകളുടെ-കുളി, മസാജ്, വൈദ്യുത ചികിത്സകൾ, കോളനിക് ഇറിഗേഷൻ (വെള്ളം ഉപയോഗിച്ചുള്ള ആന്തരിക തെറപ്പി), വസ്തി മുതലായ-ഒരു മുഴുനീള പരമ്പരയ്ക്കു വിധേയമാകുന്നത് പൂർണ ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിനെ പരാജയപ്പെടുത്തുന്നു. ജീവിത നിയമങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി ജീവിക്കാൻ പഠിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ ദുഷ്പ്രവൃത്തിയുടെ അനിവാര്യമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള വ്യർഥമായ ശ്രമത്തിന്റെ പീഡനത്തിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ എന്നന്നേക്കുമായി മോചിതനാകുമെന്ന് ഓർക്കുക. ശരീരശാസ്ത്ര, ജീവശാസ്ത്ര നിയമങ്ങളുടെ പരിമിതിക്കുള്ളിൽ ജീവിക്കാൻ പഠിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ ഇന്ന് ഭൂമിയിൽ നിന്ന് ഉയർന്നുവരുന്ന വേദനയുടെയും നിരാശയുടെയും വിലാപകാവ്യത്തെ ആനന്ദ ഗാനമായി രൂപാന്തരപ്പെടുത്താൻ നമുക്കാവൂ.

ജീവൽപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഈ ബലഹീനത മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഇത്തരം രോഗങ്ങളിൽ ഓരോന്നും ജീവിതനിയമങ്ങളുടെ പതിവു ലംഘനങ്ങളിൽ നിന്ന്

വളർന്നുവന്ന ഒന്നാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്ന ബുദ്ധിമാനായൊരു വ്യക്തി, സ്ഥിരമായി ലംഘിച്ച ജീവിത നിയമങ്ങളിലേക്ക് അനുസരണയോടു കൂടി യുള്ള നിരുപാധിക തിരിച്ചുവരവാണ് ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യപടിയെന്ന് തിരിച്ചറിയും. രോഗിയെ തികച്ചും ആരോഗ്യകരമായ പഴയ ജീവിതരീതിയിലേക്ക് അതിന്റെ സമഗ്രതയോടെ തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ യഥാർഥ ആരോഗ്യം തിരിച്ചുപിടിക്കുന്നതിലൂടെ സാധിക്കും.

ഒരു രോഗിയെ ഒരു വ്യത്യസ്ത രീതിക്കു ശേഷം യുക്തിസഹമായി ചികിത്സിക്കുന്നത് സങ്കൽപ്പിക്കാൻ കഴിയുമോ? ജീവിതരീതിയിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കുന്ന ഒരു രോഗിയെ കഷ്ടപ്പാടുകൾക്ക് കാരണമായ സമാനമായ ശീലങ്ങൾ, മരുന്നുകൾ, സെറം, വാക്സിനുകൾ, അല്ലെങ്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയ എന്നിവയിലൂടെ സുഖപ്പെടുത്താനാകുമെന്നത് നമുക്ക് സങ്കൽപ്പിക്കാനാകു മോ? നമ്മുടെ ശരീരശാസ്ത്രത്തെയും അതിനോടൊപ്പം നമ്മുടെ സാമാന്യ ബുദ്ധിയെയും നാല് ദിശയിലേക്കു തള്ളിവിടുന്നില്ലെങ്കിൽ തീർച്ചയായും ഇത് അസാധ്യമാണ്.

രോഗിയുടെ നാഡീവ്യവസ്ഥ അമിത ജോലി, അമിത ആസക്തി, ഉത്തേ ജനം (പ്രകോപനം) എന്നീ പലവിധമുള്ള അതിരുകടക്കലുകളാൽ കീഴ്പ്പെ ടുമ്പോൾ, എല്ലാറ്റിനുമുപരിയായി, ആദ്യമേ അവൻ വിശ്രമിക്കണമെന്നത് വ്യക്തമാണ്. അതനുസരിച്ച്, അവന്റെ ഊർജ സ്രോതസ്സുകളെ ചോർത്തിക്ക ളയുന്ന എല്ലാ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ നിന്നും ഉടൻ നടപ്പാക്കേണ്ട ഒരു ശാശ്വത മോചന ത്തിന് ഞങ്ങൾ ഉത്തരവിടും. ഇതാണ് വീണ്ടെടുക്കലിന്റെ പ്രധാന കാര്യം. എല്ലാറ്റിനുമുപരി, ഊർജ്ജസ്വലനായ വ്യക്തിക്ക് വിശ്രമം ഉണ്ടായിരിക്കണം, ഇതിൽ മാനസികമായ വിശ്രമവും ശാരീരിക വിശ്രമവും ഉൾപ്പെടണം.

മാനസിക സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെ ശാരീരിക പ്രാധാന്യവും ആരോഗ്യകര മായ പ്രവർത്തനവും മുൻപ് പറഞ്ഞതുപോലെ ദഹന പ്രവർത്തനത്തിന്റെ സുപ്രധാന ഫലങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു, നാഡീവിശ്രമം എന്ന തത്വ ത്തിൽ നാം കൂട്ടിച്ചേർത്ത അമിത പ്രാധാന്യത്തെ ഇതു വിശദീകരിക്കുന്നു. പട്ടണങ്ങളിലെയും നഗരങ്ങളിലെയും വാതകഭരിതവും ഇടതടവില്ലാത്ത ശബ്ദവും ഒച്ചപ്പാടുകളുമുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്ന് മനോഹരവും വൈ വിധ്യപൂർണവുമായ പ്രകൃതിദൃശ്യങ്ങളാൽ സമ്പന്നവും, പകലന്തിയോളം ആരോഗ്യകരമായ ഇളംകാറ്റേൽക്കുന്ന പ്രകൃതിയുടെ ശാന്തതയും സൂര്യ പ്രകാശവും ആസ്വദിക്കാവുന്ന നാട്ടിൻപുറങ്ങളുടെ ആനന്ദത്തിലേക്ക്, ജീവിതത്തിന്റെയും ഉപജീവനത്തിന്റെയും വിഹാര കേന്ദ്രങ്ങളെ പറിച്ചുനട്ടാൽ മാനസിക സ്വാസ്ഥ്യം തികച്ചും സുരക്ഷിതമാക്കാം.

മരുന്നുകൾ തങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ പരിഹാരം നൽകു ന്നില്ലെന്ന് ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ ഈ രോഗികൾ കണ്ടെത്തുന്നു. നേരെമറിച്ച്, മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ അവയുടെ കൂടുതൽ ഡോസുകളെ ആശ്രയിക്കുന്നതും പിന്നീട് അവ പതിവു ശീലമാക്കുന്നതും ആരോഗ്യസ്ഥിതി അനുദിനം മോശമാക്കുന്നതായി അവർ തിരിച്ചറിയുന്നു. പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ക്രമേണയുള്ള ഈ അപചയത്തിനു കാരണം മരുന്നു

കളുടെ ദോഷഫലം മാത്രമല്ല, ആശ്വാസം ഉറപ്പുനൽകുന്ന മരുന്നുകളിലെ ദോഷമുണ്ടാക്കുന്ന യഥാർഥ കാരണങ്ങൾ അവഗണിക്കുന്നതും കൊണ്ടാ ണ്. എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും സമൂല കാരണമായ ജീവിതരീതി സ്ഥിരമായി നിലനിൽക്കുമ്പോൾ ഒരു രോഗം സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തി ക്കുന്നത് നിരാശാജനകമാണ്.

ജീവിതത്തിന്റെ 'രണ്ട് പാതകൾ' എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ തുറന്നിരി ക്കുന്നു. ഒന്ന് ആരോഗ്യം, ശക്തി, സന്തോഷം, ദീർഘായുസ്സ് എന്നിവയി ലേക്ക് നയിക്കുന്നു. അതു നമ്മെ അഭിമാനത്തോടെ കിരീടമണിയിക്കുകയും സമ്പന്നവും പൂർണവും സമൃദ്ധവുമായ ജീവിതം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. മറ്റൊന്ന്, എറിഞ്ഞ കല്ല് ഭൂമിയിലേക്കു വീഴുന്നത് പോലെ രോഗം, ബലഹീനത, അസന്തുഷ്ടി, അകാല മരണം എന്നിവയിലേക്കു നയിക്കുന്നു. അതു നമ്മെ അപമാനത്താൽ കിരീടമണിയിക്കുകയും വേദനകളും ശൂന്യമായ ജീവി തവും നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ ഏത് പാത പിന്തുടരും? തീരുമാനം നിങ്ങളുടേതാണ്; നിങ്ങൾക്കു വേണ്ടി മറ്റൊരാൾക്കും ആ തീരുമാനമെടു ക്കാൻ കഴിയില്ല. നിയമങ്ങളും ചട്ടങ്ങളും വ്യക്തികളെ ബഹുമാനിക്കുന്ന വയല്ല, ഓരോരുത്തർക്കും അവന്റെ ജീവിതത്തിനനുസരിച്ച് പ്രതിഫലമോ ശിക്ഷയോ ലഭിക്കും.

നിങ്ങൾ അസാധാരണമായ ഭക്ഷണഭോഗത്തിനായി സമയവും പണവും ധൂർത്തടിക്കുകയോ ചെലവഴിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നവരാണോ? നിങ്ങളുടെ ശീലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? അവ നിയമാനുസൃവും (ശരീരസംബന്ധി യായ) അതിൽ നിന്ന് നല്ലതെന്തെങ്കിലും പ്രവഹിക്കുമെന്ന് നിങ്ങൾ പ്രതീ ക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങൾ അവസരത്തിനൊത്ത പ്രവൃത്തികളിലോ ദുഷ്പ്ര വൃത്തികളിലോ മുഴുകുന്നവരാണോ? നിങ്ങളുടെ ജീവിതരീതി-നിങ്ങളുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആചാരങ്ങൾ-ജീവിത നിയമങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ഉറപ്പാണോ? ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സി ന്റെയും ശരിയായ ഉപയോഗമാണ് മനുഷ്യന് ഏറ്റവും മികച്ച വികാസവും ഏറ്റവും ഉയർന്ന സന്തോഷവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതെന്ന് എപ്പോഴും ഓർ മ്മിക്കുക.

അതുപോലെ, നമ്മുടെ മുന്നിലുള്ള പ്രശ്നത്തെ ഏതെങ്കിലും ഒറ്റമൂലി പരിഹാരവുമായി സമീപിക്കാൻ കഴിയില്ല. മുൻകാല ഘടകങ്ങളുടെ വൈ വിധ്യമാർന്ന ശേഖരത്തിൽ നിന്ന് വളർന്നുവന്ന ഒരു അവസ്ഥയെയാണ് ഞങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്. ഓരോ മൂലകാരണങ്ങളെയും കണ്ടെ ത്തി ശരിയായി പരിഗണിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ അവയെ പരിഹരിക്കാനാകൂ. ഉത്തേജിതമായ ഒരു ശീലം കൽപ്പിച്ചാൽ മാത്രം പോരാ. യഥാർഥ വിജയം നമ്മുടെ പരിശ്രമങ്ങൾക്ക് കിരീടം നൽകണമെങ്കിൽ എല്ലാം ഒറ്റയടിക്ക് നിർ ത്തുകയും അതിനുശേഷം അതിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുകയും വേണം.

ദുർബലജീവികൾക്ക് പ്രവർത്തന ശക്തി വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യ പടി ദുർബലപ്പെടുത്തുന്ന എല്ലാ രീതികളും നിർത്തലാക്കുക എന്നതാണ്. ശുചിത്വ സംവിധാനത്തെ രൂപീകരിക്കുന്ന സംയോജിത പദാർഥങ്ങളുടെയും സ്വാധീനങ്ങളുടെയും യുക്തിസഹമായ ഉപയോഗമാണ് ഊർജ്ജസ്വലമായ

ആന്തരികശക്തി വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനുള്ള രണ്ടാമത്തെ ഘട്ടം. ബലഹീനതയുടെ എല്ലാ കാരണങ്ങളെയും ഇല്ലാതാക്കിയ ശേഷം, വിശ്രമം, ഉറക്കം, ശരിയായ ഭക്ഷണരീതി, വ്യായാമം, ശുദ്ധവായു, ശുദ്ധജലം, സൂര്യപ്രകാശം, ആരോഗ്യകരമായ മാനസികവും ധാർമ്മികവുമായ സ്വാധീനങ്ങൾ എന്നിവ ഘടനയുടെ സമഗ്രതയും പ്രവർത്തനക്ഷമതയും വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

ഒരിക്കൽ ശുചിത്വ മാർഗങ്ങളിലൂടെ വിഷവസ്തുക്കളുടെ ഭാരത്തിൽ നിന്ന് ശരീരം മോചനം നേടുകയും നാഡീ ഊർജ്ജം സാധാരണ നിലയിലാകുകയും, വിസർജ്ജന-ദഹന-സ്വാംശീകരണ ശക്തി വീണ്ടെടുക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആരോഗ്യം ക്രമേണ തിരിച്ചുവരുന്നു. ഇത് നടപ്പാകുന്നതുവരെ, ഏതൊരു മികച്ച ഭക്ഷണക്രമവും ആവശ്യമുള്ള ഫലം നൽകില്ല. എത്രയോ രോഗികൾ വിട്ടുമാറാത്ത രോഗത്താലും നിശിത രോഗത്താലും, അവരുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ കർശനമായ നിയന്ത്രണങ്ങൾക്കിടയിലും, ഉചിതമായ ശുചിത്വ ശ്രേണിയിൽ നിന്നും സ്വാധീനങ്ങളിൽ നിന്നും വേർപ്പെടുമ്പോൾ, രോഗികളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനുമുള്ള ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ നിഷ്ഫലത സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

ശരീരത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേക ഭാഗത്തിനു മാത്രം നൽകുന്ന ചികിത്സയിൽ ശുചിത്വ ഘടകങ്ങൾക്ക് വലിയ പ്രാധാന്യമില്ല. എന്നാൽ മുഴുവൻ ജീവജാലത്തിനും അവയുടെ ഏറ്റവും വലിയ, അഥവാ ഏക മൂല്യം പ്രയോജനപ്പെടുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ, പ്രത്യേകമായി പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണത്തിന് മൂല്യമില്ല. ശരീരം മുഴുവൻ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ മൂല്യം തർക്കമില്ലാത്തതാണ്. അതിനാൽ, ശുചിത്വ വിദഗ്ധന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത അടിസ്ഥാനമെന്ന നിലയിൽ എല്ലാ ശുചിത്വ മാർഗങ്ങളുടെയും മുഴുവൻ പ്രയോജനവും രോഗിക്ക് ഉറപ്പാക്കാൻ ഞങ്ങൾ പരിശ്രമിക്കണം. അങ്ങനെ മാത്രമേ രോഗിക്ക് സുഖം പ്രാപിക്കാനുള്ള ന്യായമായ അവസരം നൽകാൻ കഴിയൂ. സ്വാഭാവിക ശുചിത്വം എന്ന പദപ്രയോഗം അങ്ങനെ ഒരേസമയം പുതുമയുള്ളതും അമ്പരപ്പിക്കുന്നതും രുചികരവുമായ ഒരു യഥാർഥ പ്രാധാന്യം നേടുന്നു.

ആരോഗ്യത്തിലും അനാരോഗ്യത്തിലും ഭക്ഷണത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യം, ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിലും വീണ്ടെടുക്കുന്നതിലും മതിയാകില്ലെന്ന് ഊന്നിപ്പറയേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. വെള്ളം, വ്യായാമം, വിശ്രമം, ഉറക്കം, ശുചിത്വ വ്യവസ്ഥയുടെ മറ്റ് ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയുമായുള്ള ജീവശാസ്ത്രബന്ധത്തിൽ മാത്രമാണ് അതിന്റെ യഥാർഥ മൂല്യം പ്രകടമാകുന്നത്. ഈ സംയോജിത മാർഗങ്ങളിൽ, ശരീരത്തിന്റെ പരിഹാര പ്രക്രിയകളിൽ പങ്കുചേരുന്ന ഇവ ഏതെങ്കിലുമൊന്ന് ബാക്കിയുള്ളവയെക്കാൾ മികച്ച മൂല്യം നൽകുന്നതാണെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത് അസാധ്യമാണ്. ഓരോന്നും ഒഴിച്ചുകൂടാനാകാത്തതാണ് എന്നതാണ് ലളിതമായ വസ്തുത. ശുചിത്വ സംവിധാനത്തിന് കീഴിൽ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കപ്പെടുന്നത് ഒരു ശുചിത്വ ഘടകം കൊണ്ടു മാത്രമല്ല, മറിച്ച് അവയെല്ലാം സംയോജിപ്പിച്ചുള്ള പരിഹാര ഉപയോഗത്തിലൂടെയാണ്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ശുചിത്വ ഘടകങ്ങളെല്ലാം അവയുടെ സമഗ്ര സംയോജനത്തിലും ഭൗതികവും സൂക്ഷ്മവുമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ജീവജാലങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിൽ ജീവശാസ്ത്രപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് യോജിച്ച സഹവർത്തിത്വത്തിലും ഉണ്ടെന്ന് ഒരു ശാസ്ത്രീയ വസ്തുത എന്ന നിലയിൽ ശക്തമായി സ്ഥാപിക്കാനാവില്ല. രോഗികളുടെ സ്വാഭാവിക അല്ലെങ്കിൽ ശുചിത്വ പരിചരണം, സമാന്തരവും പരസ്പരാശ്രിതവുമായ ഒട്ടേറെ ഘടകങ്ങളാൽ നിർമിതമാണ്. ഒന്നോ രണ്ടോ ശുചിത്വ ഘടകങ്ങൾ അശാസ്ത്രീയവും ഏകപക്ഷീയവുമായ പ്രയോഗിച്ച് അജ്ഞരും അനുഭവപരിചയമില്ലാത്തവരും ഉണ്ടാക്കുന്ന പരാജയങ്ങൾക്ക് ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കാനാവില്ല.

ശാരീരിക വിശ്രമവും ഉപവാസവും എല്ലാതരം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിലും മൂല്യവത്താണ്. എന്നാൽ ദഹനക്കേടിൽ ഇത്, അമിതമായി അധ്വാനിക്കുന്ന ദഹനവ്യവസ്ഥയ്ക്ക് വിശ്രമം നൽകുന്നതിനുള്ള ഒരു ഉറപ്പായ മാർഗമാണ്. ഉപവാസത്തിൽ, ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളും അവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നു, അതിനാൽ അവ വിശ്രമിക്കുന്നു. ഉന്മൂലന (വിസർജ്ജന) അവയവങ്ങൾ ഇതിന് അപവാദമാണ്. ഇവ വിസർജ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു; അതിനാൽ, ഉപവാസ സമയത്ത് ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയ വിഷമാലിന്യങ്ങളെ സ്വയം മോചിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. മാനസികവും ശാരീരികവും ജീവശാസ്ത്രപരവുമായ വിശ്രമത്തിന്റെ ചേർച്ച ഉന്മൂലനം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു മികച്ച മാർഗമാണ്.

അസ്വസ്ഥതകളും അസഹ്യതകളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും ഉള്ളിടത്തും സുഹൃത്തുക്കളും ബന്ധുക്കളും എതിർപ്പുകൾ ഉന്നയിക്കുന്നിടത്തും ഉപവാസമനുഷ്ഠിക്കരുത്. പരിചയ സമ്പന്നനായ ഒരു ശുചിത്വ വിദഗ്ധന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽ ഒരു ശുചിത്വ സ്ഥാപനത്തിൽ എടുക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. ശുചിത്വ സ്ഥാപനത്തിൽ ഉപവസിക്കാൻ മാത്രമല്ല, മോശം ശീലങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കാൻ താരതമ്യേന എളുപ്പമായ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ നിലയിലായിരിക്കും ഒരു രോഗി. അയാൾക്ക് പുതിയതും നല്ലതുമായ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാനും സ്ഥാപിക്കാനുമുള്ള ഇടമാണിത്. തീർച്ചയായും, പുതിയ ശീലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ രോഗി സ്ഥാപനത്തിൽ തുടരുന്നതാണ് നല്ലത്. വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തിയാലും അവ ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാതെ തുടരാനാകും. ഒരിക്കൽ ഇവ വീണ്ടെടുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ, ആരോഗ്യത്തിലും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിലും തുടർച്ചയായ പുരോഗതിക്ക് ഇത് സുപ്രധാനമാണ്.

നഷ്ടപ്പെട്ട ആരോഗ്യം കഠിനമായ ഒരു പ്രക്രിയയിലൂടെ മാത്രമേ വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയൂ എന്ന സ്പഷ്ടമായ യാഥാർഥ്യത്തിനു നേരെ നാം കണ്ണടയ്ക്കരുത്. അതിൽ രോഗി തന്നെ പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുകയും ലക്ഷ്യം നേടുന്നതുവരെ ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ചിട്ടയായ ദിനചര്യ വിശ്വാസത്തോടെയും ധൈര്യത്തോടെയും നിർവഹിക്കുകയും വേണം.

അധ്യായം 10

ശുചിത്വ സ്ഥാപനം
(ഹൈജീനിക് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻസ്)

ശുചിത്വ സ്ഥാപങ്ങളെ 'ഹൈജിയൻ ഹോംസ്' എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന സമ്പ്രദായമാണുണ്ടായിരുന്നത്. ഇന്ന് അവയെ ഹെൽത്ത് സ്കൂൾ എന്നു വിളിക്കുന്ന പ്രവണതയാണുള്ളത്. രണ്ടു കാരണങ്ങളാൽ ആണ് അവയെ ഹെൽത്ത് സ്കൂളുകൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്: ഒന്നാമതായി, ഈ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ രോഗത്തേക്കാൾ ആരോഗ്യത്തിന് ഊന്നൽ നൽകുന്നു. രണ്ടാമതായി, അവ യഥാർഥത്തിൽ സ്കൂളുകളാണ്, അവിടെ ആരോഗ്യം കെട്ടിപ്പടുക്കുകയും പരിപാലിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ലളിതമായ പ്രകൃതിദത്ത ജീവിതരീതികൾ രോഗികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ ചിന്തിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും അവരെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. രോഗികളെ ആരോഗ്യത്തിലേക്കു തിരികെ കൊണ്ടുവരുമ്പോൾ അവരോടുള്ള തന്റെ മുഴുവൻ കടമയും താൻ ചെയ്തില്ല എന്നത് ഓരോ യഥാർഥ ശുചിത്വ വിദഗ്ധന്റെ ബോധ്യമാണ്; എങ്ങനെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തണമെന്ന് രോഗികളെ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് അയാൾ തന്റെ മുഴുവൻ കടമയും നിറവേറ്റുന്നത്. അതിനാൽ, ശുചിത്വ വിദഗ്ധൻ ഈ പദത്തിന്റെ യഥാർഥ അർഥത്തിൽ ഒരു ഡോക്ടറാണ്.

രോഗിക്ക് എല്ലാ ശുചിത്വ മാർഗങ്ങളുടെയും മുഴുവൻ പ്രയോജനവും അതിന്റെ പൂർണതയിൽ നൽകാൻ പൊതുവെ സുഖദായകമായ ഒരു ശുചിത്വ സ്ഥാപനം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ പ്രയത്നിക്കേണ്ടത് രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്നതിൽ പ്രബുദ്ധരായ ഓരോ മനുഷ്യന്റെയും പ്രധാന ലക്ഷ്യമാകണം. വായുവിന്റെ ശുദ്ധതയും പുതുമയും, ജലത്തിന്റെ മേന്മയും, സൂര്യപ്രകാശത്തിന്റെ സമൃദ്ധിയും, മണ്ണിന്റെ ഫലഭൂയിഷ്ഠതയും (രോഗികൾക്ക് നൽകുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം മണ്ണിന്റെ മേന്മയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും) അതിന്റെ അനിവാര്യമായ അടിസ്ഥാന ഘടകം ആയിരിക്കണം. കാലാവസ്ഥയും ഒരു സുപ്രധാന പരിഗണനയാണ്. വിട്ടുമാറാത്തതും നിശിതവുമായ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സുഖം പ്രാപിക്കുന്ന രോഗികളുടെ

ദീർഘകാലം തളയ്ക്കപ്പെട്ട ജീവിത വസന്തങ്ങൾ വൈകാരികമായ സൗരഭ്യങ്ങളിലും ഇളം കാറ്റിലും സ്വതന്ത്രമായി ഇഴുകിച്ചേരുന്ന ഊഷ്മളമായ കാലാവസ്ഥ എല്ലായ്പ്പോഴും ദക്ഷിണ ധ്രുവത്തിലുണ്ട്. എന്നാൽ ഉത്തര ധ്രുവത്തിലെ മഞ്ഞുമൂടിയ കാലാവസ്ഥയിൽ അവ മെല്ലെ വഴുതിമാറുന്നു. നീർച്ചുഴികളിലെ ഇളം കാറ്റ് മൃദു വേനലും തണുത്ത വേനൽ രാത്രികളും നൽകുന്ന, ഹണിസക്കിളിന്റെയും (പൂക്കളുള്ള ഒരിനം വള്ളിച്ചെടി) ഓറഞ്ച് പൂക്കളുടെയും നാട്ടിൽ, ശൈത്യകാലം മുഴുവനും സൂര്യസ്നാനം സാധ്യമാക്കുന്ന ഊഷ്മളമായ ശീതക്കാറ്റ് രോഗികളിൽ ജീവിതത്തിന്റെ പുതുക്കലിനും ഓജസ്സ് വർധിപ്പിക്കാനും ഇടയാക്കുന്നു.

എന്നാൽ ഭൂപ്രദേശം കൊണ്ട് എല്ലാം ആകുന്നില്ല. ഒരു ശുചിത്വ സ്ഥാപനം പൂർണമായും, മൗലികമായും ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കായി സമർപ്പിക്കപ്പെട്ടതാണ്. കൂടാതെ അതിന്റെ ആന്തരിക ക്രമീകരണവും നിർവഹണവും ഈ ലക്ഷ്യത്തിനോട് സൗമ്യമായും സൂക്ഷ്മമായും പൊരുത്തപ്പെടുന്നു.

ഈയൊരു പദ്ധതി നിർവഹണത്തിന് ഒരു സംവിധാനം ആവശ്യമാണ്. കൂടാതെ സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഏതാനും ലളിതവും ആരോഗ്യകരവുമായ നിയമങ്ങളും സമ്പ്രദായങ്ങളും രോഗി നിരീക്ഷിക്കേണ്ടതും ആവശ്യമായിവരുന്നു.

രോഗികളിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും ശുചിത്വ വിദഗ്ധന്റെ കണ്ണുണ്ടായിരിക്കും എന്നതാണ് ഒരു ശുചിത്വ സ്ഥാപനത്തിൽ ആയിരിക്കുന്നതിന്റെ വലിയ നേട്ടം. അതിനാൽ, ശുചിത്വ പരിചരണത്തിന്റെ എല്ലാ നടപടികളും രോഗികളും പരിചാരകരും ഏറ്റവും സമഗ്രമായ രീതിയിൽ പാലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹത്തിനു കാണാനാകും. കൂടാതെ, എല്ലാ പരിചരണ ഇനങ്ങളും രോഗിയിലുണ്ടാക്കുന്ന പ്രഭാവങ്ങൾ പരമാവധി സൂക്ഷ്മതയോടെ വിവേചനം ചെയ്യാനും ഓരോ രോഗിക്കും ആവശ്യമായ പരിചരണ പദ്ധതിയിൽ എന്ത് പരിഷ്ക്കാരങ്ങൾ വരുത്താനും സ്ഥാപനത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിനു കഴിയും. ഇത് രോഗിക്ക് അങ്ങേയറ്റം പ്രയോജനകരമാണെന്നും തന്റെ രോഗികളെയും അവരുടെ പരിചരണത്തെയും സമഗ്രവും ശാസ്ത്രീയവുമായി പഠിക്കാൻ ഒരു ശുചിത്വ വിദഗ്ധന് ഏറ്റവും മൂല്യവത്താണെന്നും തെളിയിക്കുന്നു. അനുഭവം വളരുന്തോറും രോഗികൾക്കു ലഭിക്കുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ സേവനങ്ങൾ കൂടുതൽ കൂടുതൽ മൂല്യവത്താകുന്നു.

രോഗിക്കായി വ്യതിരിക്തമായ മറ്റു പല നേട്ടങ്ങളും ഈ സ്ഥാപനങ്ങൾ കരുതിവയ്ക്കുന്നു. ആദ്യമേ, എല്ലാ പ്രലോഭനങ്ങളും അവന്റെ പാതയിൽ നിന്ന് നീക്കം ചെയ്യുന്നു. പഴയ ജീവിതരീതിയിൽ തുടരാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന സുഹൃത്തുക്കളോ ബന്ധുക്കളോ രോഗിയുടെ ചുറ്റും ഇല്ല. നേരെമറിച്ച്, ശുചിത്വ സ്ഥാപനത്തിൽ രോഗിക്കു ചുറ്റുമുള്ള ഓരോരുത്തരും രോഗത്തിനു കാരണമായ ജീവിതരീതിയിൽ നിന്ന് വേർപെടുത്താനും പുതിയതും ആരോഗ്യകരവുമായ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. അയാൾ നല്ല സ്വാധീനങ്ങളാൽ ചുറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, കൂടാതെ ഡോക്ടറുടെ നിരന്തരമായ നിരീക്ഷണത്തിനു കീഴിലാണ്. അതിനാൽ ഈ ഘടകങ്ങളുടെ ഒന്നിച്ച സ്വാധീനത്താൽ ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ, താരത

മ്യേന അനായാസമായി അയാൾ സ്വയം ത്യജിക്കാൻ പ്രാപ്തനാകുന്നു. അസ്ഥിരമായ സ്വന്തം ഇച്ഛാശക്തിയുടെ ഇടവിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാറ്റിനിർത്തിയാൽ, യാതൊരു പിന്തുണയുമില്ലാതെയുള്ള സ്വവാസം ദീർഘനാൾ രോഗത്തോട് മല്ലടിപ്പിക്കുകയും അവസാനം അതെല്ലാം വ്യർഥമാക്കുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു.

സാധാരണ സാഹചര്യങ്ങളിലും ഇച്ഛാശക്തിയുടെ കരുത്തിലും ഉപേക്ഷിക്കാൻ വളരെ പ്രയാസമേറിയ കാപ്പി, ചായ, പുകയില, മദ്യം, ഉത്കണ്ഠ മുതലായ ശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് എളുപ്പത്തിൽ വിടുവിച്ച് ഇത്തരം രോഗികളെ ശുചിത്വ വിദഗ്ധർ ശാരീരികമായും സാമൂഹികമായും ഒരു നിലയിൽ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നു. തീർച്ചയായും, വളരെ ശുചിത്വമുള്ള ഒരു വ്യവസ്ഥ പലപ്പോഴും രോഗിയെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിൽ മോശം ശീലങ്ങളെ ത്യജിക്കാൻ താരതമ്യേന എളുപ്പത്തിൽ സഹായിക്കുന്നു. തളർന്ന മനോഗതി ഉണർത്താൻ ഒരേസമയം ശാരീരികവും ധാർമ്മികവുമായ സ്വാധീനങ്ങളും മാതൃക ശക്തികളും ആരോഗ്യകാംക്ഷികളും ചുറ്റിലും പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ, എല്ലാവരും ഒരേ ലക്ഷ്യത്തിനായി പോരാടുകയും രോഗിയുടെ സ്വാസ്ഥ്യത്തിനായുള്ള അടിയുറച്ച പ്രയത്നങ്ങളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വിജയം സുനിശ്ചിതമാണ്. മനുഷ്യ പ്രകൃതത്തെ കുറിച്ച് ചെറുതായെങ്കിലും ധാരണയുള്ളവർ നന്മയ്ക്കായുള്ള ഇത്തരം സ്വാധീനങ്ങളെ വിലകുറച്ച് കാണില്ല.

പഴയ ശീലങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കാൻ, അവയുടെ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും കാരണമായ കൂട്ടുകെട്ടുകളിൽ നിന്ന് സ്വയം പിന്മാറേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഇത്തരം മോശം ശീലങ്ങൾക്കു കാരണമായ കൂട്ടുകെട്ടുകൾ ഉന്മൂലനം ചെയ്യാനുള്ള ഒരു മാർഗമെന്ന നിലയിൽ, പുതിയൊരു ജീവിത സാഹചര്യത്തിലേയ്ക്കും കൂട്ടായ്മയിലേക്കുമുള്ള മാറ്റം പലപ്പോഴും മികച്ചതായിരിക്കും. കരുത്തും നിശ്ചയദാർഢ്യവുമുള്ള ഒരു മനുഷ്യനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, അവന്റെ സാഹചര്യങ്ങളിലെ പ്രതികൂലമായ ഭൂരിഭാഗം ഘടകങ്ങളും അയാൾക്ക് മറികടക്കുന്നതിനുള്ള തടസ്സങ്ങളായി മാറുന്നു. നിർഭാഗ്യവശാൽ, ശക്തിയും നിശ്ചയദാർഢ്യവുമുള്ള ആളുകൾ അപൂർവമാണ്.

പൊതുവേ, ഇത്തരമൊരു നയത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ അച്ചടക്കത്തിൽ നിന്ന് ആർജ്ജിക്കുന്ന ഒരു വലിയ നേട്ടമുണ്ട് – ആഢംബരങ്ങളും എല്ലാതരം അഭിരുചികളും ശീലങ്ങളും സ്ഥിരമായി ത്യജിക്കുകയും സഹജമായ വിദ്വേഷം മറികടക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്, ആരോഗ്യത്തിന് ആണെങ്കിൽ പോലും, പ്രയോജനകരം ആകണമെങ്കിൽ ദൃഢനിശ്ചയവും സുസ്ഥിരവുമായ പരിശ്രമവും ആവശ്യമാണ്. ഈ രീതിയിൽ, ശുചിത്വ പരിചരണത്തിന്റെ ഒരു കാലഘട്ടം എന്നത് ഒരു കായിക അധ്വാനത്തിൽ കുറയാത്ത ആചരണമാണെന്നു പറയാം. മാത്രമല്ല, ഈയൊരു ലക്ഷ്യത്തിനായി പൂർണമായും സമർപ്പിക്കപ്പെട്ടതും അതിന്റെ ആവശ്യാനുസരണം എല്ലാ രീതിയിലും സുസജ്ജവുമായ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ഒഴികെ ഇതു പൂർണ്ണമായി നടപ്പാക്കുക തികച്ചും അസാധ്യമാണ്.

സ്വീകാര്യതയുടെ ചേർച്ചയിലും സാമൂഹിക അർഥത്തിലും, ഒരു ശുചിത്വ സ്ഥാപനത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ജീവിതരീതി നിസംശയമായും അർഥവത്തായ സവിശേഷതയാണെന്നു പറയുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. തെറ്റായ മര്യാദയുടെ നിയമങ്ങളാൽ തടസ്സപ്പെടാത്ത, സന്തോഷകരവും ലളിതവുമായ സമൂഹത്തിന്റെ ശുചിത്വ മൂല്യം സ്വന്തം അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാം. രോഗികൾക്ക് ഇത് പ്രത്യേക മൂല്യമുള്ളതാണ്. അത് അവന്റെ വഴിയെ തിളക്കമുള്ളതും പ്രകാശിതവുമാക്കുന്നു. ഒപ്പം അവന്റെ വീണ്ടെടുക്കൽ പ്രവൃത്തിയുടെ ഭാരം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അത് നല്ല മാനസികാവസ്ഥയിൽ നിലനിർത്തുകയും സ്വന്തം രോഗചിന്തകളുടെ അലട്ടലുകളിൽ നിന്ന് അയാളെ മോചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മറ്റു രോഗികളുമായുള്ള താരതമ്യപ്പെടുത്തിയാൽ, പലരും തന്നേക്കാൾ മോശം സ്ഥിതിയിൽ നിന്ന് സുഖപ്പെട്ടവരോ സുഖപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരോ ആയേക്കാമെന്നത് അയാൾക്ക് കണക്കാക്കാനാവാത്ത മൂല്യമാണ്. കാരണം അത് പ്രത്യാശയുടെയും പ്രോത്സാഹനത്തിന്റെയും യഥാർത്ഥ അടിത്തറ പാകുന്നു. സവിശേഷമായ ഒരു ശുചിത്വ സ്ഥാപനം ശുചിത്വ സംവിധാനത്തിന് പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ആനുകൂല്യമാണിത്. ആ സ്ഥാപനം നാട്ടിൻപുറത്തു സ്ഥിതിചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ചുറ്റുപാടിന്റെ ശാന്തത, പ്രകൃതിയുമായുള്ള പ്രചോദനാത്മകമായ സമ്പർക്കം, പൂക്കൾക്കും മരങ്ങൾക്കുമിടയിലെ നടത്തം, പക്ഷികളുടെ ഉന്മേഷദായകമായ പാട്ടുകൾ, സ്വീകാര്യമായ അവിടുത്തെ മറ്റു പല കാര്യങ്ങളും എന്നിങ്ങനെ നഗരത്തിലോ പട്ടണത്തിലോ ഇല്ലാത്ത നേട്ടം സമ്മാനിക്കുന്നു.

എത്രമാത്രം ഭൗതികമായ ചികിത്സ നൽകിയാലും ഒരു ആശുപത്രി രോഗികൾക്കു ഗുണകരമല്ല. രോഗിയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ വർധിപ്പിക്കുന്നതെല്ലാം ഇവിടെ ഒത്തുചേരുന്നതിനാൽ മാനസികമായും അതു തളർത്തും. മരിച്ചവർക്കും മരിക്കുന്നവർക്കും ഒപ്പവും, അശുദ്ധ വായു ശ്വസിച്ചും, ഞരക്കങ്ങളും പരാതികളും മാത്രം കേട്ടും, ജീവനക്കാരുടെ ഇടപെടലും അടിമകളോടെന്ന പോലുള്ള പെരുമാറ്റവും കണ്ടും അടച്ചിട്ട ആശുപത്രി വാർഡിൽ കഴിയുന്നതിനേക്കാൾ രോഗിക്കു ദുരിതപൂർണമായ മറ്റെന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോ? അഗതികൾക്ക് അഗതിമന്ദിരം പോലുള്ള ഒന്നാണ് രോഗികൾക്ക് ആശുപത്രി. അതായത് ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഒരാളെ കുഴിമാടത്തിലേക്ക് താഴ്ത്തുന്ന ഒരു അഭയസ്ഥാനം.

ഒരു രോഗി ശുചിത്വ സ്ഥാപനത്തിൽ ആയിരിക്കുന്നതിന്റെ അനേകം വ്യത്യസ്ത ഗുണങ്ങൾ ഞാൻ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. രോഗികളുടെ പരിചരണത്തിലെ ശുചിത്വ നടപടികളുടെയും പ്രക്രിയകളുടെയും ഫലപ്രാപ്തിയെയും പൊതുവായ പ്രയോഗത്തെയും കുറിച്ച് എനിക്ക് കുറച്ച് വാക്കുകൾ ചേർക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശുചിത്വ പരിചരണം ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേകതകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതല്ല. മറിച്ച്, രോഗത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ചും വീണ്ടെടുക്കൽ (സൗഖ്യം) ആവശ്യകതകളെ കുറിച്ചും തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ ഒരു സങ്കൽപ്പത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. ഓരോ

ജീവജാലം അതിന്റെ യഥാർത്ഥ ആന്തരികഘടനയിൽ സ്വന്തം അധികാരങ്ങളും പുനഃസ്ഥാപന മാർഗങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്നുവെന്ന വിശാലവും വ്യതിരിക്തവുമായ സ്വഭാവ തത്വത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ് അതിന്റെ യുക്തി. സ്വന്തം വീണ്ടെടുപ്പിനായി അത് നിരന്തരം പരിശ്രമിക്കുന്നു. ബാഹ്യ സഹായമില്ലാതെ അതിന്റെ പരിശ്രമങ്ങളിൽ അത് കൂടെക്കൂടെ വിജയിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ സ്വയംശമന ശക്തികൾ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പുനഃസ്ഥാപനം നിർവഹിക്കാൻ പര്യാപ്തമല്ലെങ്കിൽ, ജീവശാസ്ത്രവും ശരീരശാസ്ത്രവും വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ജീവിതത്തിന്റെ പ്രാഥമിക നിയമങ്ങളെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയതാകണം ശുചിത്വ വിദഗ്ധന്റെ സഹായം. ഇതിനർത്ഥം രോഗികളെ പരിപാലിക്കുന്നതിനുള്ള നമ്മുടെ നടപടികൾ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും രോഗികളുടെ വിവിധ അവസ്ഥകൾ നിറവേറ്റുന്നതിനും ഉതകുംവിധം വ്യത്യസ്തമായി പരിഷ്കരിച്ച ഒരേ മാർഗങ്ങളായിരിക്കണം. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, ആരോഗ്യത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക രീതികളിലാണ് നമ്മുടെ ആശ്രയം. വായു, ജലം, ശരിയായി സംയോജിപ്പിച്ച പ്രകൃതിദത്തമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ, വിശ്രമം (ശാരീരികം, മാനസിക,ം ഇന്ദ്രിയപരം, ശരീരശാസ്ത്രപരം), ഊഷ്മളത, സൂര്യപ്രകാശം, ആരോഗ്യകരമായ മാനസികവും ധാർമ്മികവുമായ സ്വാധീനങ്ങൾ എന്നിവയാണ് നമ്മുടെ മൗലികമായ പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ. ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഈ സ്വാഭാവിക രീതികൾക്കൊപ്പം, ഒരു രോഗിയുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് രോഗത്തിന്റെ എല്ലാ കാരണങ്ങളും കണ്ടെത്താനും നീക്കംചെയ്യാനും നാം ശ്രമിക്കണം. മേൽപറഞ്ഞ ഈ മാർഗങ്ങൾ (ഉപകരണങ്ങൾ) ഉപയോഗിച്ചാണ് ഒരു ശുചിത്വവിദഗ്ധൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. അവയുടെ ഫലപ്രാപ്തിക്ക് എനിക്ക് ഉത്തരം നൽകാൻ കഴിയും.

മാതൃകാ ഭക്ഷണരീതികൾ:

- ഒരുനേരം പഴങ്ങളും അണ്ടിവർഗങ്ങളും അല്ലെങ്കിൽ വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികളും മുളപ്പിച്ച പയറുവർഗങ്ങളും നാളികേരവും കഴിക്കുക.
- രണ്ടുനേരം വേവിച്ച പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും ഒപ്പം ധാന്യങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ അതുമല്ലെങ്കിൽ പയർവർഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഒരിനം വേവിച്ചതും കഴിക്കാം.
- ഒരുനേരം പഴവർഗങ്ങളും അണ്ടിവർഗവും ഒരുനേരം പച്ചക്കറികൾ വേവിക്കാത്തതും (സാലഡ്) മുളപ്പിച്ച പയറുവർഗങ്ങളും നാളികേരവും ശീലമാക്കാം.
- ഒരുനേരം പച്ചക്കറികൾ, ഇലകൾ എന്നിവ വേവിച്ചതും ഒപ്പം വേവിച്ച ധാന്യം, കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ, പയറുവർഗങ്ങൾ ഇവയിൽ ഒരിനവും കഴിക്കാം.
- രണ്ടുനേരം പഴവർഗങ്ങളും അണ്ടിവർഗങ്ങളും ഒരുനേരം അൽപം പച്ചക്കറികൾ വേവിക്കാത്തതും (സാലഡ്) വേവിച്ച ധാന്യം, കിഴങ്ങ്, പയറുവർഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഒരിനവും വേവിച്ച പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും കഴിക്കാം.

- ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗങ്ങൾ, കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ എന്നിവ ഇഷ്ടാനുസരണം മാറി മാറി കഴിക്കണം.

ഓർത്തിരിക്കാൻ:

- അമ്ലങ്ങളും അന്നജവും വെവ്വേറെ കഴിക്കുക.
- പോഷക ഭക്ഷണങ്ങളും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങളും ഓരോ നേരമായി പ്രത്യേകം വേർതിരിച്ച് കഴിക്കണം.
- ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഒരു ഏകീകൃത പോഷണം മാത്രം.
- പോഷകങ്ങളും അമ്ലങ്ങളും വെവ്വേറെ നേരങ്ങളിൽ ഭക്ഷിക്കണം.
- കൊഴുപ്പുകളും പോഷകങ്ങളും വെവ്വേറെ നേരത്തു കഴിക്കുക.
- പഞ്ചസാരയും പോഷകവും വെവ്വേറെ നേരത്തു കഴിക്കുക.
- അന്നജവും പഞ്ചസാരയും വെവ്വേറെ നേരത്തു കഴിക്കണം.
- പാൽ തനിച്ചു കഴിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഒഴിവാക്കുക.
- മധുരപലഹാരങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക.

മറക്കരുതാത്തത്:

- പാലും പാലുൽപന്നങ്ങളും പ്രകൃതിദത്ത വസ്തുക്കളല്ല.
- കറിയുപ്പ്, മുളക്, പഞ്ചസാര, ചായപ്പൊടി, കാപ്പിപ്പൊടി, മൈദ, മൈദപ്പലഹാരങ്ങൾ, കൃത്രിമ നിറങ്ങൾ-രുചികൾ, മോണോസോഡിയം ഗ്ലൂട്ടാമേറ്റ് അഥവാ എംഎസ്ജി (അജിനോമോട്ടോ പോലുള്ള കൃത്രിമ രുചിചേരുവകൾ).

ഭക്ഷണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ:

- ചായയും കാപ്പിയും മൈദ കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയതും കൃത്രിമ ചേരുവകൾ ചേർത്തതും എണ്ണയിൽ തയാറാക്കുന്നതുമായ എല്ലാതരം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും ഉപ്പിലിട്ടതും വറ്റൽ മുളക് ചേർത്ത കൂട്ടുകളും അച്ചാറുകളുമെല്ലാം ഒഴിവാക്കണം.
- അമിത ആഹാരവും അസമയത്തുള്ള ആഹാര ശീലങ്ങളും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. അതിനാൽ ഒരു ദിവസത്തിൽ അഞ്ചും ആറും തവണ ഭക്ഷിക്കുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കണം.
- ദേഷ്യം, ഉത്കണ്ഠ, സങ്കടം, ഭയം തുടങ്ങിയ മാനസികാവസ്ഥകൾ ഉള്ള സമയത്ത് ആഹരിക്കരുത്.
- സമയത്തിനല്ല, വിശക്കുമ്പോഴാണ് ഭക്ഷിക്കേണ്ടത്.
- ഒരു നേരത്തെ ആഹാരം പഴവർഗങ്ങളോ, വേവിക്കാതെ കഴിക്കാവുന്ന പച്ചക്കറികളോ ശീലിക്കുക. രണ്ടു നേരം ധാരാളം പച്ചക്കറികൾ വേവിച്ചതും ഇലക്കറികളും കുറച്ച് ധാന്യവും കഴിക്കുക. ധാന്യങ്ങൾക്കു പകരം കിഴങ്ങുകളോ, പയറുവർഗങ്ങളോ വേവിച്ചു കഴിക്കാം.
- പച്ചയ്ക്കു കഴിക്കാവുന്നതും വേവിച്ചു കഴിക്കാവുന്നതുമായ പച്ചക്കറി

കൾ, ഇലവർഗങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ, പയറുവർഗങ്ങൾ, അണ്ടിവർഗങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം കഴിക്കാം.

- ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗങ്ങൾ, കിഴങ്ങുകൾ ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണം മാത്രം ഒരു നേരം കഴിക്കുക. കൂട്ടത്തിൽ ധാരാളം പച്ചക്കറികളും അൽപം ഇലക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- പഴവർഗങ്ങൾ ഒരു നേരത്തെ ആഹാരമാക്കുക. കൂട്ടത്തിൽ ഇളനീര്, മറ്റു മധുരങ്ങൾ, അണ്ടിവർഗങ്ങൾ എന്നിവയാകാം.
- വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുമ്പോൾ കൂട്ടത്തിൽ മുളപ്പിച്ച പയറുവർഗങ്ങളും നാളികേരവും ചേർത്തു കഴിക്കാം.

പാചകത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ:

- തൊലിചെത്തിയതിനും അരിഞ്ഞതിനും ശേഷം പച്ചക്കറികൾ കഴുകിയാൽ അതിലെ ധാതുലവണങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടും.
- പച്ചക്കറികളിൽ തൊലികളയാതെ പാചകം ചെയ്യാവുന്നവ തൊലികളയാതെയും ധാന്യങ്ങൾ തവിടുകളയാതെയും പാചകം ചെയ്യണം. തൊലിയിലും തവിടിലും മനുഷ്യന് ആവശ്യമായ ധാതുലവണങ്ങളും ജീവകങ്ങളും ഉണ്ട്.
- പച്ചക്കറികൾ കറിവയ്ക്കുന്ന നേരത്തു മാത്രം മുറിക്കുക. മുറിക്കും തോറും ധാതുലവണങ്ങളും ജീവകങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടും.
- പാചകം ചെയ്യാൻ മൺപാത്രമോ ഓട്, ചെമ്പ്, സ്റ്റീൽ എന്നിവ കൊണ്ടുള്ള പാത്രങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കുക. അലുമിനിയം പാത്രങ്ങൾ ദോഷകരവും ഒഴിവാക്കേണ്ടതുമാണ്.
- പോഷകാംശങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ വളരെക്കുറച്ചു വെള്ളത്തിൽ മാത്രം പാചകം ചെയ്യുക. ഈ വെള്ളം കളയാതിരിക്കുക. കഴിയുന്നതും അടച്ചുവച്ച് പാചകം ചെയ്യുക.
- ഇളക്കുന്നതിന് ചിരട്ടക്കയിൽ അല്ലെങ്കിൽ മരക്കയിൽ ഉപയോഗിക്കണം.
- പാചകത്തിനിടയ്ക്ക് ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കരിയാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- എണ്ണ ആവർത്തിച്ച് ചൂടാക്കരുത്. ഒരിക്കൽ വറുക്കാൻ ഉപയോഗിച്ച എണ്ണയിൽ വീണ്ടുമൊരു ഭക്ഷണം തയാറാക്കിയാൽ എണ്ണയിലെ ഹൈഡ്രോ കാർബണുകൾക്ക് വിഘടനം സംഭവിക്കും. ഇതു മാരക രോഗത്തിന് ഇടയാക്കും.
- ജീരകം, ഉലുവ, മഞ്ഞൾ, ഉള്ളി, പച്ചമുളക്, പച്ചമാങ്ങ, പുളി, ഉപ്പ് എന്നിവ കുറച്ചു മാത്രം ചേർത്ത് കറികളുണ്ടാക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.
- പാചകം ചെയ്താൽ വളരെ വൈകാതെ തന്നെ കഴിക്കണം.
- ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പാചകം ചെയ്ത് ഫ്രിഡ്ജിലും മറ്റും സൂക്ഷിച്ചുവച്ച് ഭക്ഷിക്കുന്നതു ശരിയല്ല. അവയിലെ ധാതുലവണങ്ങൾ നശിപ്പിക്കാനേ ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ ഉപകരിക്കൂ.

വെള്ളവും വിശ്രമവും:

- ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം വെള്ളം കുടിക്കരുത്. കാരണം ആഹാരം ചവച്ചരച്ചാണു കഴിക്കേണ്ടത്. ചവയ്ക്കുന്നതിനൊപ്പം വെള്ളം കുടിച്ചാൽ ഭക്ഷണം ഉമിനീരിലെ ദഹനരസങ്ങളിൽ കലരുന്നതിനു മുൻപേ വെള്ളത്തിനൊപ്പം വയറ്റിലെത്തും. ഇത് ദഹനക്കേടുണ്ടാക്കും.
- പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും പ്രധാന ആഹാരമാക്കുകയാണെങ്കിൽ വളരെക്കുറച്ചു മാത്രമേ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതുള്ളൂ. പഴങ്ങളിൽ 98 ശതമാനം വരെ വെള്ളമുണ്ട്.
- ചുണ്ടുകൾ കൊണ്ട് വലിച്ചെടുത്താണ് വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടത്. വായിൽ ഒഴിച്ചുകുടിക്കരുത്.
- ഭക്ഷണശേഷം വിശ്രമം അനിവാര്യമാണ്. കുറഞ്ഞത് നാലു മണിക്കൂർ സമയത്തിനു ശേഷമേ വീണ്ടും ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ. ഇടയ്ക്കു ലഘുഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ രണ്ടു ഭക്ഷണങ്ങളുടെയും ദഹനം കൃത്യമായി നടക്കാതെ പോകും.

• ശുഭം •