



വെളിച്ചെണ്ണ - അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത്

ഡോ. ജെ. ഹരീന്ദ്രൻ നായർ

പങ്കജകസ്തുരി, തൈക്കാട്, തിരുവനന്തപുരം

കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടിൽ കുറേക്കൂടി സൂക്ഷ്മമായി പറഞ്ഞാൽ 50 വർഷങ്ങൾക്കിടയിൽ എറ്റവും കൂടുതൽ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കപ്പെട്ട ഒരു എണ്ണയാണ് വെളിച്ചെണ്ണ. അതിന് പിന്നിൽ ഏതെങ്കിലുമൊരു മലയാളിയുണ്ട് എന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നില്ല. പക്ഷേ, അറിഞ്ഞാ, അറിയാതെയോ നമുക്കേവർക്കും ഈ പാപത്തിൽ പങ്കുണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞാൽ അത് തെറ്റാകില്ല.

അമ്മയുടെ മുലപ്പാലിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ലാറിക് ആസിഡ് (lauric acid) എന്ന പോഷകഘടകത്തോട് സമാനമായ മദ്ധ്യശൃംഖല കൊഴുപ്പ് അമ്ലമാണ് (medium chain fatty acid) വെളിച്ചെണ്ണയുടേയും രൂപം. എണ്ണകളെ പ്രധാനമായും ദീർഘ ശൃംഖല കൊഴുപ്പ് അമ്ലങ്ങൾ (long chain fatty acid), മദ്ധ്യശൃംഖല കൊഴുപ്പ് അമ്ലങ്ങൾ (medium chain fatty acids) എന്നിങ്ങനെ രണ്ടായി, അതിന്റെ രൂപഘടന അനുസരിച്ച് തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ പുരിത കൊഴുപ്പ് 92 ശതമാനത്തോളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതായും അതിൽ 60 ശതമാനത്തോളം മേൽസൂചിപ്പിച്ച മദ്ധ്യശൃംഖല കൊഴുപ്പ് അമ്ലങ്ങളാണെന്നും പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. ഇതിൽ 50 ശതമാനത്തോളം മുലപ്പാലിലേതു പോലെ ലാറിക് അമ്ലം എന്ന ഘടകത്താലും നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെ നിലനിർത്താനും ഈ കൊഴുപ്പിനുള്ള കഴിവ് വളരെ വലുതാണ്. കൂടാതെ ഈ ഘടകത്തിന് ആന്റിവൈറൽ, ആന്റി ബാക്ടീരിയൽ, ആന്റിപ്രോട്ടോസോവൽ ഗുണവിശേഷങ്ങൾ ഉള്ളതായും തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഒരു സവിശേഷത, ഇതിന്റെ ഘടന മദ്ധ്യശൃംഖല കൊഴുപ്പ് അമ്ലമാകയാൽ ദഹനത്തിനായി പാൻക്രി

യാറ്റിക് ലിപ്പെയ്സ് (pancreatic lipase) തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമില്ല എന്നതാണ്. കൂടാതെ ആഹാരത്തിലുള്ള വെളിച്ചെണ്ണയുടെ അംശം എളുപ്പത്തിൽ കരളിലേക്ക് ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. മറ്റ് എണ്ണകളും കൊഴുപ്പുകളും ദഹനവ്യവസ്ഥയിൽ ആമാശയം തുടങ്ങി സഞ്ചരിച്ച് അന്തർകലകളിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെട്ടശേഷം മാത്രമേ കരളിൽ എത്തിച്ചേരൂന്നുള്ളൂവെന്ന് കാണാം. ഇതിനിടയിൽ ആവശ്യത്തിലധികം ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയുമുണ്ട്. എന്നാൽ വെളിച്ചെണ്ണ അതിന്റെ പ്രത്യേക സവിശേഷതയാൽ പോർട്ടൽ വെയിനിലൂടെ (portal vein) കരളിലേക്ക് വേഗത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുകയും കൂടുതൽ ഊർജ്ജദായകമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ

പ്രധാനമായും അനാവശ്യമായി ട്രാൻസ്ഫാറ്റുകൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നില്ല എന്നതിനാൽ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗത്താൽ രക്തത്തിലെ നല്ല കൊഴുപ്പിന്റെ (HDL) അളവ് കൂടുകയും മോശമായ കൊഴുപ്പിന്റെ (LDL) അളവ് കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

വെളിച്ചെണ്ണ ഉപാപചയ പ്രവർത്തനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിൽ അമിതകൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞ് കൂടാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മാത്രവുമല്ല പൊണ്ണത്തടി കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. വെളിച്ചെണ്ണ ദഹിച്ച് ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടാനായി പാൻക്രിയാറ്റിക് ലിപ്പെയ്സ് ആവശ്യമില്ല എന്നതിനാൽ പാൻക്രിയാസിന്റെ പ്രവർത്തനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും അതിലൂടെ പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കുവാനും

സഹായിക്കുന്നു. ആന്റിവൈറൽ, ആന്റിബാക്ടീരിയൽ ഗുണവിശേഷം ഉള്ളതിനാൽ ആന്തരികമായി ഉണ്ടാകുന്ന പല രോഗങ്ങളും ചെറുക്കാൻ വെളിച്ചെണ്ണയുടെ ഉപയോഗം സഹായിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി ഹെലികോബാക്ടർ പൈലോറി (H. Pylori) എന്ന ബാക്ടീരിയയാൽ ഉണ്ടാകുന്ന നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ആമാശയവ്രണത്തിന് പാൽവെളിച്ചെണ്ണ 15 മില്ലിവിതം രണ്ടുനേരം തുടർച്ചയായി 3 മാസം കുടിയിടുക മാത്രം മതിയാകും. എന്റെ ചികിത്സാ അനുഭവം കൂടിയാണിത്. തൊലിപ്പുറത്തുണ്ടാകുന്ന വട്ടച്ചൊറി, ഫംഗൽ ഇൻഫെക്ഷൻ തുടങ്ങി പലരോഗങ്ങൾക്കും വെളിച്ചെണ്ണ പുറമേ തിരുമ്മിയാൽ മതിയാകും.

ഹൈപ്പോ തൈറോയിഡിസം എന്ന, തൈറോയിഡിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണിന്റെ (TSH) അളവ് കുടിയുണ്ടാകുന്ന രോഗത്തിന് മുൻപറഞ്ഞതുപോലെ വെറും വയറ്റിൽ വെളിച്ചെണ്ണ കുടിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്.

വായ്നാറ്റം എന്ന അവസ്ഥയിൽ പല്ല് തേച്ചതിനുശേഷം 15 മില്ലി വെളിച്ചെണ്ണ വായിൽ കവിൾ കൊള്ളുന്നത് ഉത്തമമായ ചികിത്സയാണ്.

മുടികൊഴിച്ചിൽ മാറാൻ വെളിച്ചെണ്ണ പ്രത്യേകിച്ച് വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണ തലയിൽ തേച്ച് കുളിയിടുന്നത് മാത്രം മതിയാകും. ഔഷധ എണ്ണകൾ ധാരാളം പറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണ മാത്രം ഉപയോഗിച്ചാൽ മതി. 100 ശതമാനം ഫലപ്രദമായ ഗുണം കിട്ടും.

കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന എല്ലാവിധ താക്ക് രോഗങ്ങൾക്കും വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണ പുറമേ തിരുമ്മുന്നത് വളരെ സവിശേഷമാണ്. പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ പുറമേ ഉണ്ടാകുന്ന വ്രണങ്ങൾക്കും, മൂമിവുകൾക്കും പച്ചവെളിച്ചെണ്ണ പുറമേ തിരുമ്മുക പതിവായിരുന്നു. കാലം മാറിയതോടെ ഇവയെല്ലാം പുതിയ ക്രീമുകൾക്ക് വഴിമാറി.

എയ്ഡ്സ് രോഗമുള്ളവർ 1-2 വർഷം സ്ഥിരമായി വെറും വയറ്റിൽ 15 മില്ലി വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണ കുടിക്കുക. CD4 Count (രോഗാണുബാധയുടെ സൂചന നൽകുന്ന ശേഖര രക്താണുക്കൾ) കുടാൻ സഹായിക്കുന്നു. ചികിത്സാ അനുഭവം കൂടിയാണിത്. വെർജിൻ വെളിച്ചെണ്ണ സ്ഥിരമായി പുറത്ത് പുരട്ടിക്കുളിക്കുന്നത് അകാലജര (ത്വക്കിന്റെ ചുളിവ്) ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് ധാരാളം സവിശേഷതകളുണ്ട്. പഴയകാലത്തെപ്പോലെ അതുപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.