



“.....ഈ ഈച്ചയുടെ ഉള്ളറകളിൽനിന്ന് വർണ വൈവിധ്യമുള്ള ഒരു പാനീയം സ്രവിക്കുന്നു. അതിൽ മനുഷ്യർക്ക് രോഗശാന്തിയുണ്ട്. നിശ്ചയം, ചിന്തിക്കുന്ന ജനത്തിന് ഇതിലും ഒരു ദൃഷ്ടാന്തമുണ്ട്.”

(അന്നഹ്ൽ: 69)

ശമനാഷയം

തേനീച്ച ഉദ്പാദിപ്പിക്കുന്ന തേൻ പ്രകൃതിജന്യമായ അത്ഭുത ദ്രാവകമാകുന്നു. നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കു മുമ്പുതന്നെ മനുഷ്യൻ അത് സിദ്ധാഷയമായി ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മമ്മികളെ പൊതിയാൻ ഈജിപ്തുകാർ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത് തേനായിരുന്നു എന്ന വസ്തുതയിൽ നിന്നുതന്നെ പ്രാചീനസംസ്കാരത്തിൽ അതിനുണ്ടായിരുന്ന സ്വാധീനം എത്രമാത്രമായിരുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ, തേനിന്റെ അത്ഭുതകരമായ ഗുണത്തെ സംബന്ധിച്ച പഠനം 17-ാം നൂറ്റാണ്ടിലാണ് തുടങ്ങിയത്.

അനേക തരം ഫലങ്ങളിലെയും പൂക്കളിലെയും ഔഷധഗുണങ്ങൾ മുഴുവനായും തേനിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതോടൊപ്പം ഏറെ പ്രാധാന്യമുള്ള അമ്പതോളം രാസപദാർഥങ്ങളും വിറ്റാമിനുകളും എൻസൈമുകളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മുറിവുണക്കുവാനാവശ്യമായ ഹൈഡ്രജൻ ഫെറോക്സൈഡ് തേനിൽ ധാരാളമുണ്ട്. ഒന്നാംലോകയുദ്ധത്തിൽ മുറിവേറ്റവരെ ചികിത്സിച്ചതിൽ ഏറെയും തേൻ കൊണ്ടായിരുന്നു.

തേനീച്ചയുടെ ശരീരത്തിലെ പ്രത്യേക ജീനുകളാണ് കാലബന്ധിതമായ രീതിയിൽ തേൻ സമ്പാദിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത്. ഏത് മേഖലയിൽ ഏത് തരം ചെടികൾ പൂഷ്പിക്കുന്നുവെന്ന് ഈ ജീനുകൾ മുഖേന തേനീച്ചകൾ മനസ്സിലാക്കുകയും അതേ ജീനുകളുടെ സഹായത്തോടെ അവയുടെ ഗന്ധം പിടിച്ചെടുത്ത് അങ്ങോട്ട് പോവുകയും ചെയ്യുന്നു. തേനീച്ചക്ക് മാത്രമുള്ള ദൈവികസഹായമാണത്. ഇതെ സംബന്ധിച്ച ശാസ്ത്രീയ പഠനം ഇന്ന് പുരോഗമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

തേൻ ഉൽപാദിപ്പിക്കാനുള്ള തേനീച്ചയുടെ പരിശ്രമം അത്ഭുതകരമാണ്. ഒരു തുള്ളി തേൻ നിർമ്മിക്കാൻ നൂറിലധികം പൂക്കളിൽ അത് കയറിയിറങ്ങുന്നുണ്ട്. പൂക്കളിൽനിന്ന് വലിച്ചെടുക്കുന്ന തേൻ തന്റെ ഉമിനീരുമായി കൂട്ടിക്കലർത്തി വയറ്റിലേക്കിറക്കുന്നു. അവിടെ വെച്ചത് ഗ്ലൂക്കോസും പ്രക്ടോസുമായി മാറുന്നു.

കൂട്ടിൽ സജ്ജീകരിച്ച തേനറകളിലേക്ക് അത് തികട്ടുകയും ചിറകുകൾ വീശി തേനിൽ ചേർന്ന ജലാംശത്തെ ബാഷ്പീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ ബാഷ്പീകരിച്ചു കിട്ടുന്നതാണ് തേൻ. കട്ടികൂടിയ ദ്രവ രൂപത്തിലുള്ളതും അതിമധുരവുമാണവയുടെ അടിസ്ഥാനം.

തേനിന്റെ ഘടന 38 ശതമാനം ഫ്രക്ടോസ്, 31 ശതമാനം ഗ്ലൂക്കോസ്, 17 ശതമാനം ജലാംശം, 2 ശതമാനം സക്രോസ് എന്നിങ്ങനെയാണ്. ഇതിൽ ഗ്ലൂക്കോസും ഫ്രക്ടോസും ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഊർജ്ജം അടങ്ങിയവയാണ്. അതിനാൽ തേൻ ഒരു ഊർജ്ജധാനിയാണെന്നു പറയാം.

ഉദരസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, മലബന്ധം, നേത്രരോഗങ്ങൾ, മുറിവുകൾ, തീപൊള്ളൽ, ചുമ, ജലദോഷം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് ഉത്തമ ഔഷധമാണ് തേൻ. ദാഹശമനികൂടിയായ ഈ ദ്രാവകം അമിതവണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഉത്തമമാണ്. ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും മറ്റും ഉദരത്തിലെത്തുന്ന വിഷാംശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുവാനും തേനിന് സാധിക്കും. ഓർമശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ചില ചർമരോഗങ്ങൾക്ക് ശമനമേകുന്നതിനും ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നതിനും തേൻ നല്ലതാണ്. ഫലപ്രദമായ പ്രതിരോധശേഷിയും തേനിനുണ്ട്.

ആധുനികശാസ്ത്രം അടുത്ത കാലത്താണ് ഇക്കാര്യം പരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞതെങ്കിലും “മനുഷ്യർക്കതിൽ രോഗശാന്തിയുണ്ട്” എന്ന ഒരു വികവചനത്തിലൂടെ 14 നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കു മുമ്പുതന്നെ ആളുകൾ തേനിന്റെ ഉപയോഗവും ഉപകാരവും മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു.

തേൻ പല വിധത്തിലുണ്ട്. അവ ഋതുഭേദങ്ങൾക്കനുസൃതമായാണ് വർഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. അവയിൽ വസന്തകാല തേനിനാണ് ഔഷധഗുണം കൂടുതലുള്ളത്.

5 കിലോ പാൽ, 26 വാഴപ്പഴം, 60 ഓറഞ്ച്, 50 മുട്ട എന്നിവക്ക് തുല്യമാണ് ഒരു കിലോ തേൻ. 12 തവണ മാംസം കഴിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന ഫലവും 12 തവണ വിവിധ പച്ചക്കറികൾ ഉപയോഗിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന ഫലവും തേനിന്റെ ഗുണങ്ങളിൽ പെട്ടതാണ്.

ഒരു ദിവസം 70 ഗ്രാം തേൻ കഴിക്കുന്നത് പതിവാക്കിയാൽ രക്തചംക്രമണം നന്നാക്കുകയും രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ഹൃദയ സംബന്ധമായ ക്രമക്കേടുകളെ ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും.

വിവിധ രാസവസ്തുക്കളുടെ ഒരു മിശ്രിതമാണ് തേൻ. ഗ്ലൂക്കോസ്, മീഥൈൻ, ഫ്രക്ടോസ്, ഡയാസട്ടെയിൽ, മാനിറ്റോൾ, ഡൽസിറ്റോൾ, മാൾട്ടോസ്, മെലസിറ്റോസ്, എർലോസ്, അസറ്റിക്കോളിൻ, പൊട്ടാസ്യം, ക്ലോറിൻ, സൾഫർ, കാൽസ്യം, സോഡിയം, ഫോസ്ഫറസ്, മാഗ്നീഷ്യം, സിലിക്കൺ, ഇരുമ്പ്, മാംഗനീസ്, ചെമ്പ്, നിക്കൽ, ബോറോൺ, അലൂമിനിയം, അസറ്റിക്കാസിഡ്, മാലിക്കാസിഡ്, വിവിധ അസിഡുകൾ, കരോട്ടിൻ, വിവിധതരം എൻസൈമുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, യീസ്റ്റുകൾ തുടങ്ങിയവയാണവ.

---

അബ്ബൂൽ ജലീൽ താഴശ്ശേരി  
[info@vazhi.org](mailto:info@vazhi.org) - [jthrees@hotmail.com](mailto:jthrees@hotmail.com)