మనిషికి తెలివి రావడంతోనే ఇల్లు కట్టేసుకోలేదు, కుటుంబాన్ని ఏర్పర్చుకోలేదు. వేల ఏళ్ల పాటు సంచార జీవితం గడిపాడు. ముందు పంటలు పండించడం నేర్చుకున్నాడు. సాగులో సాయం కోసం పశువులను మచ్చిక చేసుకోవడం మొదలుపెట్టాడు. అప్పుడు మొదలైంది నాగరికత. ఇంటింటా ఎంతోకొంత పశుసంపద ఉండేది. పొలం పనులలో ఉపయోగపడటంతోపాటు... వాటినుంచి పాలు, పెరుగు, నెయ్యి సమృద్ధిగా లభించేవి. అందుకే పశువులు చేసిన మేలుపట్ల కృతజ్ఞత ఎన్నో సంప్రదాయాల్లో, క్రతువుల్లో కనిపిస్తుంది. వ్యవసాయ ఆధారంగా ఎదిగిన మనదేశంలో 'పాడి'కి ఉన్న ప్రాధాన్యత ఇంకాస్త ఎక్కువే. అందుకేనేమో ప్రపంచంలో ఎక్కువ నెయ్యిని ఉత్పత్తి చేసేది మనమే. దాన్ని ఎక్కువగా వినియోగించేదీ మనమే. కానీ చిత్రం ఏమిటంటే... నెయ్యికి మన ఆహారంలో ఉన్న ప్రాధాన్యతను వేల ఏళ్లుగా గుర్తించిన మనం, బయటినుంచి కొన్ని వాదనలు వినిపించగానే దానిని పక్కన పెట్టేయడం మొదలుపెట్టేశాం. మితంగా నెయ్యి మంచిదని పదేపదే మొత్తుకున్న మన పెద్దల మాటల్ని విస్మరించాం. కానీ ఇప్పుడు అదే పాశ్చాత్య లోకం నెయ్యిని 'సూపర్ ఫుడ్' అంటున్నది. ఇప్పటికీ మించిపోయింది లేదు. ప్రస్తుతం ఇతర సూపర్ మార్కెట్లలో దొరికే ఖరీదైన ఆహార పదార్థాల ఖర్చులతో పోలిస్తే నెయ్యికి అయ్యే వ్యయం పెద్దదేమీ కాదు. అందుకే కాస్తంత నెయ్యికి మన ఇంట్లో కొంచెమంత చోటిద్దాం. ఇంకాస్త ఆరోగ్యాన్ని మనం ఒంట్లో పెంచుకుందాం!

రకరకాలు కానీ...

వేర్వేరు పాల నుంచి తీసిన నెయ్యికి వేర్వేరు గుణాలు ఉంటాయి. వాటిని చూస్తేనే ఏ రకం నెయ్యో గుర్తుపట్టవచ్చు. ఆవునెయ్యిలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ వల్ల అది పసుపు పచ్చగా కనిపిస్తుంది. గేదె నెయ్యిలో ఉండే కొవ్వు పదార్థాల వల్ల అది తెల్లగా ఉంటుంది. ఇక మేక నెయ్యి పలుకులుగా కనిపిస్తుంది. ఇక వీటిలో కూడా రకరకాలు ఉంటాయి. దేశవాళీ ఆవుల నుంచి వచ్చే నెయ్యిని A1 నెయ్యిగా పిలుస్తుంటారు. గిర్, సాహివాల్ లాంటి కొన్ని ప్రత్యేకమైన జాతుల నుంచి వచ్చే నెయ్యిని A2 గా పిలుస్తారు. ఇందులో బీటా కేసిన్ అనే పోషకం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల మన ఆరోగ్యానికి కొన్ని అదనపు ప్రయోజనాలు ఉండటంతో పాటు, జీర్ణవ్యవస్థకు కూడా మంచిదని చెబుతారు. కొంతమంది ఆవునెయ్యి త్వరగా జీర్ణం కాదని అనుమానపడుతుంటారు. ఇలాంటివాళ్లు A2 నెయ్యిని వాడవచ్చు. కాకపోతే మిగతా రకాలతో పోలిస్తే ఇది కొంచెం ఖరీదు ఉంటుంది. ఇక నెయ్యి తయారుచేసే విధానంలోనూ రకరకాల మార్పులు ఉంటాయి. పాల నుంచి తీసిన వెన్నను సన్నటి సెగ మీద కాచి చల్లార్చే ప్రక్రియ మన ముందు తరం వరకూ ఇంటింటా కనిపించేది. ఈ విధానంలో పోషకాలు ఎక్కువ నష్టపోకుండా, కల్తీ జరగకుండా, వాసన చెడకుండా నెయ్యి తయారవుతుంది. పశువుల మేతలోనూ జాగ్రత్తలు తీసుకుని ఆర్గానిక్ నెయ్యి అని అమ్ముతున్నారు. ఎలాగైతే తేనెటీగలు పెరిగే ప్రాంతంలో పూలను బట్టి వాటికి రుచి వస్తుందో... వేర్వేరు మేతలతో ఆవులను పెంచుతుండటంతో గ్రెయిన్ ఫెడ్, గ్రాస్ ఫెడ్ అంటూ రకరకాల నెయ్యి అందుబాటులో ఉంటున్నది. మన శరీర తత్వం, పాత అలవాట్లు, బడ్జెట్‌ను బట్టి కావల్సిన నెయ్యిని ఎంచుకోవడమే!

ఆయుర్వేదంలో నెయ్యి

ఘృతం అని పిలుచుకునే నెయ్యికి ఆయుర్వేదంలో ఉన్న ప్రాధాన్యత అంతా ఇంతా కాదు. ఆహారంలో సూపర్ ఫుడ్ అయితే, ఆయుర్వేదంలో సూపర్ మెడిసిన్‌గా దీన్ని భావించవచ్చు. చరక సంహిత, అష్టాంగ హృదయం లాంటి ప్రామాణిక ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో అప్పుడే పుట్టిన పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకూ ప్రతి ఒక్కరికీ ఎన్ని రకాలుగా ఈ ఘృతం ఉపయోగపడుతుందో స్పష్టంగా చెప్పారు. అప్పుడే కాచిన నెయ్యి దగ్గర నుంచీ ఏడాదిపాటు నిల్వ ఉంచిన నెయ్యి వరకూ వివిధ చికిత్సలలో ఎలాంటి నెయ్యిని వాడాలో చెప్పుకొచ్చారు. చర్మంలో మలినాలను తొలగించే అభ్యంగం, ఒంట్లోని దోషాలను పరిహరించే పంచకర్మ, కంటి సమస్యలకు ఉపయోగించే నేత్ర తర్పణం లాంటి చికిత్సలలో నేరుగా నెయ్యిని వాడతారు. మన శరీరంలో ఏర్పడే ఎన్నో సమస్యలకు కారణం వాత, పిత్త, కఫ దోషాలలో వచ్చే మార్పులే అని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. ఈ త్రిదోషాల స్థాయిని నియంత్రించడంలో నెయ్యిది ముఖ్యపాత్రగా భావిస్తుంది. బ్రాహ్మి, అశ్వగంధ, వాస, మహాతిక్తక... ఇలా వేర్వేరు ఔషధాలను ఘృతంతో కలిపి వాడినప్పుడు అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయని నమ్ముతారు. ఉదాహరణకు మహాతిక్తక ఘృతం చర్మసంబంధమైన ఎన్నో మొండి సమస్యలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

పాశ్చాత్యులూ ఒప్పుకొంటున్న లాభాలు!

ఇన్నాళ్లూ నెయ్యి తినవద్దు అని మన తరాల అలవాటును తక్కువ చేసిన పాశ్చాత్యులే ఇప్పుడు అందులో ఉన్న లాభాలను చూసి ముచ్చటపడిపోతున్నారు. ఏ కారణాల వల్ల అది ఎలాంటి ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుందో చెప్పుకొస్తున్నారు.

- నెయ్యిలో ఉండే బ్యూటరేట్ అనే రసాయనం వల్ల అది వాపును (ఇన్‌ఫ్లమేషన్) తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కీళ్ల సమస్యల నుంచి గుండెజబ్బుల వరకు ఈ ఇన్‌ఫ్లమేషనే కారణం అవుతూ ఉంటుంది.
- నెయ్యి వల్ల లావు అవుతారన్నది అపోహే! పైగా ఇందులో ఉండే కాంజుగేటెడ్ లినోలెయిక్ యాసిడ్ అనే రసాయనం ఒంట్లోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, ఊబకాయాన్ని నియంత్రిస్తుందని తేలింది.