FitJeevan

ഒന്നാം പതിപ്പ് · 2026

ദിവസേനയുള്ള ഇന്ത്യൻ ഔഷധ-മസാല ഗൈഡ്

പൻസാരി കീ പോട്‌ലി

127 പേജുകൾ · മുഴുവൻ നിറത്തിൽ

46 ഇന്ത്യൻ അടുക്കള മസാലകളും ഔഷധസസ്യങ്ങളും — തിരിച്ചറിയാം, വാങ്ങാം, സുരക്ഷിതമായി ഉപയോഗിക്കാം

- 🛒 യഥാർത്ഥമോ വ്യാജമോ
- 🧪 10 വീട്ടുപരിശോധനകൾ
- ⚖️ ഔദ്യോഗിക ഡോസുകൾ മാത്രം
- 🍵 6 വീട്ടുരീതികൾ



46 സാധനങ്ങൾ, ഓരോന്നിനും ഒരു പൂർണ പേജ്

8 സാധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾ — സത്യം

5 ഒഴിവാക്കേണ്ട അപകടകരമായ സാധനങ്ങൾ

രചയിതാവ്

വിവേക് കുമാർ

പ്രസാധകർ: ANSYS (FitJeevan)

ലളിതമായ മലയാളം · സർക്കാർ, ശാസ്ത്രീയ ഉറവിടങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി

ഈ പോട്ലിയിൽ

ഭാഗം 1
അങ്ങാടിക്കടയിൽ നിന്ന് വാങ്ങൽ
7

ഭാഗം 2
മായം കണ്ടെത്താൻ വീട്ടുപരിശോധനകൾ
12

ഭാഗം 3–9
46 സാധനങ്ങൾ
19

ഭാഗം 10–11
6 വീട്ടുരീതികൾ · ഡോസുകൾ
72

ഭാഗം 12–13
ദൈനംദിന ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങൾ
90

ഭാഗം 14–15
വാങ്ങരുത്
115



🛒 ഭാഗം 1 — 7
അങ്ങാടിക്കടയിൽ നിന്ന് വാങ്ങൽ
ശരിയായ സാധനം, ശരിയായ പേര്, ശരിയായ രൂപം — ഒപ്പം മായത്തിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം.



🧪 ഭാഗം 2 — 12
മായം കണ്ടെത്താൻ വീട്ടുപരിശോധനകൾ
FSSAI-യുടെ ലളിതമായ രീതികൾ — ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം, ഒരു വെള്ളക്കടലാസ്, പിന്നെ അൽപം ശ്രദ്ധ.



🌶️ ഭാഗം 3 — 19
അടുക്കള മസാലകൾ
13 സാധനങ്ങൾ: മഞ്ഞൾ, ഇഞ്ചി · ചുക്ക്, ജീരകം, അയമോദകം, പെരുംജീരകം, ഉലുവ, കുരുമുളക്, ഗ്രാമ്പൂ, കറുവപ്പട്ട, ഏലക്ക, കായം, കരിഞ്ചീരകം, തിപ്പലി



🫙 ഭാഗം 4 — 33
വയറും ദഹനവും
5 സാധനങ്ങൾ: ഇസബ്ഗോൾ, സുന്നാമുക്കി, ചെറുചണവിത്ത് (ഫ്ലാക്സ് സീഡ്), ത്രിഫല, കൂവളം



🤧 ഭാഗം 5 — 39
ജലദോഷം, ചുമ
3 സാധനങ്ങൾ: തുളസി, ഇരട്ടിമധുരം, തേൻ



🥜 ഭാഗം 6 — 43
ഉണക്കപ്പഴങ്ങളും വിത്തുകളും
7 സാധനങ്ങൾ: ബദാം, വാൾനട്ട്, അത്തിപ്പഴം (അഞ്ജീർ), ഉണക്കമുന്തിരി, ഈന്തപ്പഴം, എള്ള്, മത്തങ്ങക്കുരു



🫙 ഭാഗം 7 — 51
എണ്ണയും നെയ്യും
5 സാധനങ്ങൾ: കടുകെണ്ണ, വെളിച്ചെണ്ണ, നല്ലെണ്ണ (എള്ളെണ്ണ), നെയ്യ്, ആവണക്കെണ്ണ



🧴 ഭാഗം 8 — 57
പുറമേ പുരട്ടാൻ മാത്രം
5 സാധനങ്ങൾ: കറ്റാർവാഴ, ആര്യവേപ്പ്, മൈലാഞ്ചി, പടിക്കാരം · ഉറുഞ്ചിക്കായ, കയ്യോന്നി (ഭൃംഗരാജ്)

യഥാർത്ഥമോ വ്യാജമോ? — 5 ഘട്ടങ്ങൾ

1 👀 **നോക്കുക** ഒരേ നിറമാണോ? അമിതമായി തിളങ്ങുന്നുണ്ടോ? പൊടി, കല്ല്, വൈക്കോൽ? →

2 👃 **മണക്കുക** അറിയാവുന്ന മണമാണോ? മങ്ങിയ, പഴകിയ, പൂപ്പൽ, രാസ മണം? →

3 🤏 **ഉരസുക** കൈപ്പത്തിയിൽ നിറം പറ്റുന്നുണ്ടോ? പൊള്ളയായ വിത്തുകൾ? ഒട്ടുന്നുണ്ടോ? →

4 🥛 **വെള്ളത്തിൽ** ചില മായങ്ങൾ വെള്ളത്തിൽ പൊങ്ങിക്കിടക്കും അല്ലെങ്കിൽ നിറം വിടും (→ പേജ് 12) →

5 🚫 **സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ വാങ്ങരുത്** മറ്റൊരു കടയിൽ നിന്ന് വാങ്ങുക; സീൽ ചെയ്തതും ലൈസൻസുള്ളതും

✅ വീട്ടുപരിശോധനയിൽ കണ്ടെത്താവുന്നത്

- വെള്ളത്തിൽ പൊങ്ങുന്ന പപ്പായക്കുരു (കുരുമുളകിൽ)
- എണ്ണ എടുത്തുമാറ്റിയ ഗ്രാമ്പൂ (പൊങ്ങിക്കിടക്കും)
- നിറം വിടുന്ന മഞ്ഞളും മുളകും
- പുൽവിത്ത്, പൊടി, കല്ല് (ജീരകത്തിൽ)
- വെളിച്ചെണ്ണയിലെ മറ്റ് എണ്ണ (ഫ്രിഡ്ജ് പരിശോധന)

⚠️ വീട്ടുപരിശോധനയിൽ കണ്ടെത്താനാകാത്തത്

- കീടനാശിനികൾ, പൂപ്പൽ വിഷം (അഫ്ലാടോക്സിൻ)
- ഘനലോഹങ്ങൾ — ഈയം, മെർക്കുറി
- തേനിലെ ആധുനിക പഞ്ചസാര സിറപ്പുകൾ
- ക്യാപ്സ്യൂളുകളിൽ ഒളിപ്പിച്ച മരുന്നുകൾ
- തെറ്റായ ഇനം (ഉദാ. ചിറ്റമൃത്, ശതാവരി)

ഇവയ്ക്ക് **ബ്രാൻഡ്, ലൈസൻസ്, സീൽ** എന്നിവയിൽ മാത്രം വിശ്വസിക്കുക.

📱 മായം സംബന്ധിച്ച പരാതി (ഇന്ത്യ): FSSAI-യുടെ **Food Safety Connect** ആപ്പ്, അല്ലെങ്കിൽ ടോൾ-ഫ്രീ **1800-112-100**.



പരിശോധന 1

മഞ്ഞൾപ്പൊടിയിലെ കൃത്രിമ നിറം

1. തെളിഞ്ഞ ഗ്ലാസിൽ വെള്ളം എടുക്കുക
2. ഒരു ചെറിയ സ്പൂൺ മഞ്ഞൾ ഇടുക — **ഇളക്കരുത്**
3. കുറച്ച് മിനിറ്റ് നിരീക്ഷിക്കുക

✅ **ശുദ്ധം:** ശുദ്ധമായ മഞ്ഞൾ അടിയിൽ അടിയും; വെള്ളം **ഇളം മഞ്ഞ**യാകും.

❌ **മായം:** വെള്ളം **കടും, തിളക്കമുള്ള മഞ്ഞ**യാകുന്നു — കൃത്രിമ നിറത്തിന്റെ ലക്ഷണം.

പരിശോധന 2

മുളകുപൊടിയിലെ ഇഷ്ടികപ്പൊടി/ മണൽ

1. ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ ഒരു സ്പൂൺ മുളകുപൊടി ഇടുക
2. നിറത്തിന്റെ വരകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക
3. അടിയിൽ അടിഞ്ഞത് വിരലുകൾക്കിടയിൽ ഉരസുക

✅ **ശുദ്ധം:** പൊടി സാവധാനം അടിയും, നിറവരകളില്ല.

❌ **മായം: നിറവരകൾ** = കൃത്രിമ നിറം; അടിയിൽ **തരുതരിപ്പ്** = മണൽ/ ഇഷ്ടിക; **സോപ്പുപോലെ മിനുസം** = സോപ്പ്സ്റ്റോൺ.

മഞ്ഞൾ

अടുക്കള മസാലകൾ

हल्दी · Turmeric · *Curcuma longa*

ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഗം: കിഴങ്ങ് (മഞ്ഞൾ കഷണം)



തെളിവ് എത്ര ശക്തം?

അപര്യാപ്തം | **പരിമിതം** | മിതമായത് | നല്ലത്

🌿 ഉപയോഗം

- ദിവസേനയുള്ള പാചകത്തിലെ മസാലയും നിറവും
- ദഹനക്കേട്, ഗ്യാസ്, വയറിന് കനം എന്നിവയ്ക്ക് പരമ്പരാഗതമായി
- മുട്ടുവേദനയിലും ദഹനക്കേടിലും ചില ഗവേഷണ സൂചനകൾ

ഭക്ഷണത്തിലെ മഞ്ഞൾ സുരക്ഷിതമാണ്. കുർക്കുമിന്റെ വീര്യമേറിയ "സപ്ലിമെന്റുകൾ" കഴിച്ച് കരളിന് കേടുപറ്റിയ കേസുകൾ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

🛒 അങ്ങാടിക്കടയിൽ വാങ്ങുമ്പോൾ

- **മുഴുവൻ കഷണങ്ങൾ** വാങ്ങി വീട്ടിൽ പൊടിക്കുക — പൊടിയിലാണ് മായം കൂടുതൽ
- പൊടി വാങ്ങുന്നെങ്കിൽ: FSSAI ലൈസൻസുള്ള സീൽ ചെയ്ത പാക്കറ്റ്
- വളരെ കടുത്ത, "തിളങ്ങുന്ന" മഞ്ഞനിറം സംശയിക്കേണ്ട ലക്ഷണമാണ്

⚠️ **ഇതുമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കരുത്: മാങ്ങായിഞ്ചി (ആംബ ഹൽദി), കറുത്ത മഞ്ഞൾ** — ഇവ വേറെ ചെടികളാണ്.

🔍 മായം

- മുഴുവൻ കഷണങ്ങളിൽ കൃത്രിമ നിറം (FSSAI വീട്ടുപരിശോധന)
- പൊടിയിൽ നിറവും മണ്ണ്/സ്റ്റാർച്ചും

📦 **സൂക്ഷിക്കൽ:** വായു കടക്കാത്ത പാത്രത്തിൽ, വെയിലും ഈർപ്പവും തട്ടാതെ
⏳ **കാലാവധി:** കാലാവധിക്ക് വിശ്വസനീയ ഉറവിടം കിട്ടിയില്ല

🛑 ജാഗ്രത

🟡 പിത്താശയ/കരൾ രോഗം, ഗർഭകാലം, രക്തം നേർപ്പിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ: **സപ്ലിമെന്റ് വേണ്ട**

🟡 കുട്ടികൾക്ക് മരുന്നായി കൊടുക്കരുത് — ഭക്ഷണത്തിൽ മസാലയായി കുഴപ്പമില്ല

🚑 ഇവ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ നിർത്തുക / ഡോക്ടറെ കാണുക

- കണ്ണിലോ ചർമ്മത്തിലോ മഞ്ഞനിറം, കടുത്ത നിറമുള്ള മൂത്രം, കടുത്ത ക്ഷീണം, വിശപ്പില്ലായ്മ (കരൾ ലക്ഷണങ്ങൾ)
- ചർമ്മത്തിൽ തിണർപ്പോ ചൊറിഞ്ഞുതടിപ്പോ

കഷായം



വേരുകൾ, തൊലികൾ, ഉണക്കിയ കിഴങ്ങുകൾ പോലുള്ള കട്ടിയുള്ള ഭാഗങ്ങൾ വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് എടുക്കുന്ന സത്ത്.

ഉപയോഗിക്കുന്നത്: ചുക്ക്, ഇരട്ടിമധുരം, കറുവപ്പട്ട, നീർമരുതിൻ തൊലി, താന്നിക്ക

ഘട്ടം ഘട്ടമായി

1. സാധനം **തരുതരിയായി ചതയ്ക്കുക** — മുഴുവൻ കഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് കുറച്ചേ ഇറങ്ങൂ
2. വൃത്തിയുള്ള സ്റ്റീൽ പാത്രത്തിൽ വെള്ളത്തോടൊപ്പം ഇടുക
3. തിളച്ചാൽ തീ **കുറയ്ക്കുക**, മൂടിവച്ച് ചെറുതീയിൽ വേവിക്കുക
4. നേർത്ത അരിപ്പയിലൂടെ അരിച്ചെടുക്കുക
5. **ചെറുചൂടോടെ** കുടിക്കുക — തിളയ്ക്കുന്ന ചൂടിൽ അല്ല

✅ ചെയ്യേണ്ടത്

- ഓരോ തവണയും പുതുതായി ഉണ്ടാക്കുക
- ഗ്രാമിൽ അളക്കുക — അടുക്കളയിലെ സ്പൂൺ ഒരു അളവല്ല
- ഒരു സമയം ഒരു പുതിയ സാധനം മാത്രം പരീക്ഷിക്കുക

❌ ചെയ്യരുതാത്തത്

- ഒരു ദിവസത്തേക്കുള്ളത് മുഴുവൻ ഒന്നിച്ച് ഉണ്ടാക്കരുത്
- കുട്ടികൾക്ക് മുതിർന്നവരുടെ അളവ് വേണ്ട
- "കടുപ്പം കൂടിയാൽ നല്ലത്" — തെറ്റ്; കൂടുതൽ = അപകടം



മഞ്ഞൾ

ഉറവിടം: EMA

⚖️ **ഡോസ് (മുതിർന്നവർ)**	ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ (പാരമ്പര്യം): **പൊടി 0.5–1 g, ദിവസം 2–3 തവണ**; അല്ലെങ്കിൽ 0.5–1 g ചതച്ച മഞ്ഞൾ 150 ml തിളച്ച വെള്ളത്തിൽ ചായയായി, ദിവസം 2–3 തവണ.
⏳ **എത്ര കാലം**	പ്രശ്നം 2 ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടാൽ ഡോക്ടറെ കാണുക.
🧒 **കുട്ടികൾ**	18 വയസ്സിൽ താഴെ: മരുന്നായി വേണ്ട (EMA).
🛑 **ആദ്യം നോക്കുക**	പിത്താശയ/കരൾ രോഗം, ഗർഭകാലം, രക്തം നേർപ്പിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ — ഇവയിൽ വേണ്ട.



ഇഞ്ചി / ചുക്ക്

ഉറവിടം: EMA

⚖️ **ഡോസ് (മുതിർന്നവർ)**	യാത്രയിലെ ഛർദ്ദി തടയാൻ: **1–2 g പൊടി, ഒരു തവണ, യാത്രയ്ക്ക് 1 മണിക്കൂർ മുമ്പ്**. വയറുവീർപ്പ്, വിശപ്പില്ലായ്മ (പാരമ്പര്യം): പൊടി 0.18–1 g, ദിവസം 3 തവണ.
⏳ **എത്ര കാലം**	വയറിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് 2 ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ വേണ്ട.
🧒 **കുട്ടികൾ**	6 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് യാത്രയിലെ ഛർദ്ദിക്ക് വേണ്ട.
🛑 **ആദ്യം നോക്കുക**	രക്തം നേർപ്പിക്കുന്ന മരുന്നുകൾക്കൊപ്പം, ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് മുമ്പ്, പിത്താശയക്കല്ലുള്ളപ്പോൾ വേണ്ട.

🤦 ഗ്യാസ്, വയറുവീർപ്പ്, ദഹനക്കേട്

1 **🚑 ആദ്യം ഇത് നോക്കുക — ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ വീട്ടുവൈദ്യം വേണ്ട: ഡോക്ടറെ കാണുക**

- കൈയിലേക്കോ താടിയെല്ലിലേക്കോ പടരുന്ന നെഞ്ചുവേദനയോ ഭാരമോ — **ഇത് ഗ്യാസ് ആയിരിക്കില്ല; ഉടൻ ആശുപത്രിയിൽ പോകുക**
- രക്തം ഛർദ്ദിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ കറുത്ത മലം
- തുടർച്ചയായ ഛർദ്ദി, ഭാരം കുറയൽ, വിഴുങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്

⬇️ ഇല്ല, ഇവയൊന്നുമില്ല

2 **🏠 വീട്ടിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം**

- സാവധാനം കഴിക്കുക, അമിതമായി കഴിക്കരുത്; ഉറങ്ങുന്നതിന് 2–3 മണിക്കൂർ മുമ്പ് അത്താഴം
- വറുത്തതും എരിവുള്ളതും, തണുത്ത പാനീയങ്ങൾ, രാത്രി വൈകിയുള്ള ചായ — കുറയ്ക്കുക
- ഭക്ഷണശേഷം 10–15 മിനിറ്റ് നടക്കുക

⬇️ അതോടൊപ്പം

3 **🧺 പോട്ലിയിൽ നിന്ന് — പാരമ്പര്യവും പരിമിത തെളിവും**



ഭക്ഷണശേഷം കുറച്ച് പെരുംജീരകം
പേജ് 16 കാണുക



അയമോദകം — ഭക്ഷണത്തിൽ
പേജ് 15 കാണുക



ജീരകം — ഭക്ഷണത്തിൽ
പേജ് 14 കാണുക



കായം — താളിക്കാൻ (കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മരുന്നായി വേണ്ട)
പേജ് 22 കാണുക



ഇഞ്ചി — ഓക്കാനത്തിന്
പേജ് 13 കാണുക

കാർഡിലെ 🛑 ഭാഗം വായിച്ചശേഷം മാത്രം. ഡോസ് → പേജ് 79

⬇️ എന്നിട്ടും മാറ്റമില്ലെങ്കിൽ

4 **🩺 എപ്പോൾ ഡോക്ടറെ കാണണം**

ദിവസേനയുള്ള പ്രശ്നം 2 ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ, അല്ലെങ്കിൽ 45 വയസ്സിന് ശേഷം പുതുതായി തുടങ്ങിയത് — ഡോക്ടറെ കണ്ട് പരിശോധിക്കുക.



☠️ ഉമ്മം (ദത്തൂര)

വീട്ടിൽ ഒരു ഉപയോഗവും വേണ്ട

- വിത്ത്, പൂവ്, ഇല, കായ — **എല്ലാ ഭാഗവും വിഷമാണ്**
- വിത്തുകൾ മുളകിന്റെ കുരുപോലെ തോന്നാം; ഭക്ഷണത്തിലോ "പ്രസാദത്തിലോ" കലർത്തി കവർച്ച നടത്തിയ കേസുകൾ
- ലക്ഷണങ്ങൾ: കൃഷ്ണമണി വികസിക്കൽ, വായ വരളൽ, ചൂടുള്ള ചുവന്ന ചർമ്മം, ആശയക്കുഴപ്പമുള്ള സംസാരം, ജന്നി

അബദ്ധത്തിൽ കഴിച്ചാൽ, ലക്ഷണങ്ങൾക്കായി കാത്തിരിക്കരുത് — **ഉടൻ ആശുപത്രിയിൽ**. യാത്രയിൽ അപരിചിതരിൽ നിന്ന് "പ്രസാദമോ" ഭക്ഷണമോ വാങ്ങരുത്.

ഉറവിടങ്ങൾ: WHO INCHEM · Indian case series



☠️ ബ്രഹ്മദണ്ഡി (സത്യാനാശി)

കടുകിൽ ഒളിച്ചിരിക്കുന്ന അപകടം

- ഇതിന്റെ കറുത്ത വിത്തുകൾ **കടുകുമണി പോലെ തോന്നും** — വിളവെടുപ്പിൽ കലരുന്നു
- ഇതിന്റെ എണ്ണ കടുകെണ്ണയിൽ കലർന്നാൽ **എപ്പിഡെമിക് ഡ്രോപ്സി** ഉണ്ടാകുന്നു
- കാലിൽ നീര്, ചുവന്ന ചർമ്മം, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ഗ്ലോക്കോമ, മരണം പോലും

FSSAI ലൈസൻസുള്ള സീൽ ചെയ്ത കടുകെണ്ണ മാത്രം വാങ്ങുക. വീട്ടിലോ അയൽപക്കത്തോ പലർക്കും ഒരേസമയം കാലിൽ നീര് വന്നാൽ — ആ എണ്ണ ഉടൻ നിർത്തുക, ഡോക്ടറെയും ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ ഓഫീസറെയും അറിയിക്കുക.

ഉറവിടങ്ങൾ: FSSAI · APJMT 2013