

कच्ची हल्दी के औषधीय गुण



स्मिता अग्रवाल*

भगवंतराव मंडलोई कृषि
महाविद्यालय खंडवा

प्राचीन परंपराओं से लेकर आधुनिक कल्याण तक, हल्दी प्राकृतिक उपचारों की स्थायी शक्ति के प्रमाण के रूप में उपयोग होती है

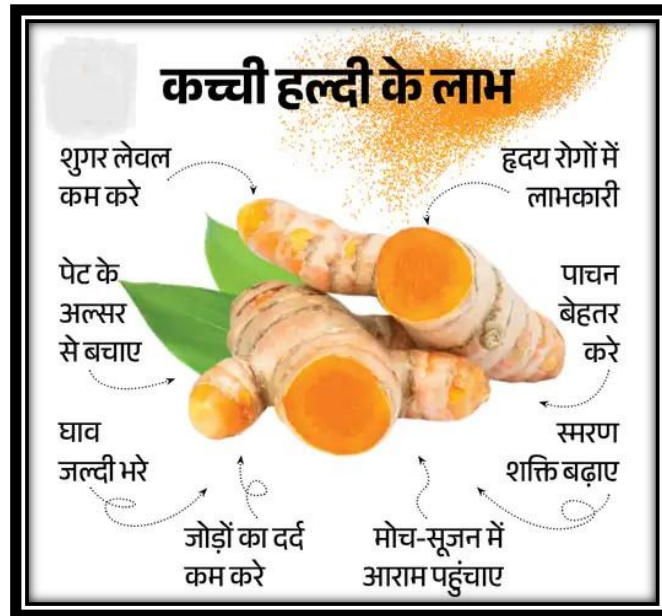
बरसात का मौसम अब खत्म होने को है। सर्दियां शुरू होते ही बाजार में कच्ची हल्दी मिलने लगेगी। कच्ची हल्दी जिसे आप पत्तियों के साथ देखते हैं सूखी हल्दी या हल्दी पाउडर से कैसे अलग और सेहत के लिए कितनी फायदेमंद है आइए ये जानते हैं...

कच्ची हल्दी में औषधीय गुण अधिक

कच्ची हल्दी को काटने पर अलग तरह की खुशबू आती है। आयुर्वेद में हल्दी को कर्पूरहरिद्रा और आम्रगन्धिहरिद्रा भी कहा गया है। कर्पूरहरिद्रा यानी हल्दी में कर्पूर

जैसी महक आती है और आम्रगन्धिहरिद्रा यानी हल्दी में आम जैसी सुगंध भी आती है। हालांकि हल्दी कच्ची हो या सूखी दोनों में मिनरल्स और एंटी ऑक्सीडेंट्स भरपूर होते हैं। इसमें मैंग्रीज, कैल्शियम, मैंग्रीशियम,

फॉस्फोरस, सेलेनियम, सोडियम, जिंक, आयरन, कॉपर, पोटैशियम, फाइबर, विटामिन B3, B6, कोलीन, फोलेट, विटामिन C, विटामिन A पाया जाता है। लेकिन सबसे खास इंग्रेडिएंट है 'करक्यूमिन'।



करक्यूमिन से हल्दी का रंग पीला

करक्यूमिन एक पॉलिफेनोल कंपाउंड है जिसकी वजह से ही हल्दी को पीला रंग मिलता है।

इसमें एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं। यानी शरीर में जलन, सूजन, दर्द, इन्फेक्शन जैसी समस्याओं में राहत देने का काम करता है। चूंकि कच्ची हल्दी में करक्यूमिन अधिक

होता है इसलिए इसका इस्तेमाल करना चाहिए। करक्यूमिन को एंटी कैंसर प्रॉपर्टी के लिए जाना जाता है। कैंसर की दवा के रूप में भी इस पर रिसर्च की जा रही है।

घी के साथ मिलाकर खाएं, इम्यूनिटी बढ़ेगी

कच्ची हल्दी बहुत कम मिलती है इसलिए इसका इस्तेमाल कम है। लेकिन जब भी सीजन में कच्ची हल्दी मिले तो स्वास्थ्य लाभ के लिए इसका इस्तेमाल करना चाहिए। कच्ची हल्दी को उबाल कर एक चम्मच घी के साथ सुबह पिएं। इससे इम्यूनिटी मजबूत होती है।

दूध के साथ कच्ची हल्दी उबालकर पिएं

कच्ची हल्दी के साथ उबले दूध को 'गोल्डन मिल्क' कहा जाता है। कच्ची हल्दी को पीसकर दूध में मिला दें और इसे एक उबाल आने तक गर्म करें। ऐसा दूध पीने से शरीर कई बीमारियों और खासकर सीजनल फ्लू, खांसी से दूर रहता है। बच्चों को तो कच्ची हल्दी मिलाकर दूध जरूर पिलाना चाहिए। खासकर उन बच्चों को जिनको सांस से जुड़ी परेशानियां हैं। बच्चों को देने के लिए हरिद्रा खंड तैयार किया जाता है यानी हल्दी, गुड़, खांड से बनी औषधि। हल्दी कंद है। इसलिए इसे उबाल कर ही खाना चाहिए। कई बार लोग गर्म दूध में कच्ची हल्दी या हल्दी का पाउडर मिलाकर पीते हैं। लेकिन ऐसा करने से शरीर को सभी न्यूट्रिशन नहीं मिल पाते।

फूड पॉइजनिंग से बचाती है कच्ची हल्दी

कच्ची हल्दी खाने से डाइजेशन बेहतर होता है। पेट में मरोड़, ऐंठन होने पर भी कच्ची हल्दी खाएं। कच्ची हल्दी को आयुर्वेद में

वेदनास्थापन या वेदना नाड़ी शून्य भी कहा गया है। पेट में अल्सर होने की स्थिति में भी कच्ची हल्दी का इस्तेमाल करना चाहिए। ब्रिटिश मेडिकल जर्नल (BMC) में छपी रिपोर्ट 'कंप्लीमेंट्री एंड एल्टरनेटिव मेडिसिन' के अनुसार, लिवर ठीक ढंग से काम करे इसके लिए कच्ची हल्दी बहुत उपयोगी है। यह लिवर एंजाइम्स को बढ़ाता है। 'द आर्काइव्स ऑफ न्यूट्रिशन' में बताया गया है कि हल्दी फैटी लिवर में भी काम करती है। आयुर्वेद के सबसे प्राचीन ग्रंथ 'सुश्रुत संहिता' के अनुसार, हल्दी का सेवन करने से फूड पॉइजनिंग नहीं होती।

डायबिटीज रोग में कच्ची हल्दी दी जाती है

हल्दी का इस्तेमाल किडनी की बीमारियों में किया जाता है। डायबिटीक मरीजों में यह ब्लड शुगर लेवल को कम करती है। कच्ची हल्दी को ब्लड प्यूरीफाईर भी कहा गया है। प्रसव के बाद मां को कच्ची हल्दी मिला दूध देना चाहिए। क्योंकि यह मां के दूध को प्यूरीफाई करता है और यूटर्स को क्लीन करने का भी काम करता है। ब्रेस्टफीडिंग में बच्चे को अच्छा दूध मिलता है।

कच्ची हल्दी है नेचुरल पेनकिलर

हाथ-पैर या शरीर में कहीं चोट लग जाए या मोच आ जाए तो हल्दी-चूना का लेप चढ़ाया जाता है। यह सबसे बढ़िया नेचुरल पेनकिलर है। क्या आपने कभी गौर किया है कि हल्दी के साथ चूना मिलाने पर इसका रंग लाल

क्यों हो जाता है। इसका कारण यह है कि हल्दी चूने के संपर्क में आते ही कोई भी दो फेनोलिक प्रोटोन को न्यूट्रलाइज कर देता है। यह तब पीले रंग के ओरिजिनल बेंजेनोएड स्ट्रक्चर को लाल रंग के क्रिनोएड स्ट्रक्चर में बदल देता है। रेड कलर का वेवलेंथ पीले रंग से अधिक होता है। यही कारण है कि चूने के साथ मिलते ही हल्दी पीले से लाल रंग में बदल जाती है।

हल्दी का उपयोग करके निर्मित मूल्यवर्धित उत्पाद

1. हल्दी ओलियोरेसिन

हल्दी ओलियोरेसिन एक राल जैसा चिपचिपा पदार्थ है जो किसी मसाले को हाइड्रोकार्बन विलायक के साथ निकालने पर प्राप्त होता है। पश्चिम में प्रसंस्कृत खाद्य उद्योगों द्वारा रंग और सुगंध प्रदान करने के लिए हल्दी ओलियोरेसिन का तेजी से उपयोग किया जा रहा है। ओलेओरेसिन यौगिकों का मिश्रण है, अर्थात् करक्यूमिन, वाष्पशील तेल, और अन्य सक्रिय तत्व, गैर-वाष्पशील वसायुक्त और सॉल्वेंट्स द्वारा निकाले जाने योग्य राल सामग्री, जिसका उपयोग अकेले, अनुक्रम में या संयोजन में किया जाता है। हल्दी ओलियोरेसिन नारंगी-लाल रंग की होती है और इसमें ऊपरी तैलीय परत और निचली क्रिस्टलीय परत होती है। हल्दी ओलियोरेसिन का उपयोग अक्सर पेय पदार्थों और खाद्य उत्पादों की एक विस्तृत श्रृंखला में स्वाद और रंग के लिए किया जाता है और उपभोक्ताओं

के बीच इसकी बहुत व्यापक स्वीकृति है।

2. करक्यूमिन पाउडर

करक्यूमिन एक चमकीला पीला रसायन है जो करकुमा लोंगा प्रजाति के पौधों द्वारा उत्पादित होता है। यह हल्दी (करकुमा लोंगा) का प्रमुख करक्यूमिनोइड है, जो अदरक परिवार, जिंजिबेरासी का एक सदस्य है। सबसे आम अनुप्रयोग दक्षिण और दक्षिण पूर्व एशिया में आहार अनुपूरक, सौंदर्य प्रसाधन, खाद्य पदार्थों के स्वाद जैसे हल्दी-स्वाद वाले पेय पदार्थों में एक घटक के रूप में होते हैं। इसका व्यापक रूप से करी पाउडर, सरसों, मक्खन, पनीर जैसे खाद्य उत्पादों के लिए रंग भरने वाले एजेंट के रूप में भी उपयोग किया जाता है।

तैयार खाद्य पदार्थों में नारंगी-पीले रंग के लिए खाद्य योज्य के रूप में, यूरोपीय संघ में इसका ई नंबर ई 100 है। इसे संयुक्त राज्य अमेरिका में खाद्य रंग के रूप में उपयोग करने के लिए यूएस एफडीए द्वारा भी अनुमोदित किया गया है।

3. हल्दी दूध/सुनहरा (हल्दी) दूध

गोल्डन मिल्क, जिसे हल्दी दूध/हल्दी दूध के नाम से भी जाना जाता है, एक भारतीय पेय है जो पश्चिमी संस्कृतियों में लोकप्रियता हासिल कर रहा है। यह चमकीला पीला पेय पारंपरिक रूप से गाय या पौधे-आधारित दूध को हल्दी और अन्य मसालों, जैसे दालचीनी और अदरक के साथ गर्म करके बनाया जाता है। प्रकृति की

अच्छाइयों से भरपूर, हल्दी में कुछ अद्भुत एंटीसेप्टिक, एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण, एंटी-माइक्रोबियल, एंटी-एलर्जी गुण होते हैं, जो कई बीमारियों को रोकने के साथ-साथ ठीक करने में भी मदद करते हैं। दरअसल, रोजाना हल्दी और गर्म दूध का मिश्रण कई बीमारियों को दूर रख सकता है। यह खांसी, कंजेशन, सर्दी और त्वचा की समस्याओं के लिए एक बेहतरीन घरेलू उपचार पेय है। अमूल, मदर डेयरी, डाबर जैसे कई प्रमुख खाद्य एफएमसीजी बाजार में व्यावसायिक रूप से हल्दी दूध बेच रहे हैं। वास्तव में बाजार के रुझान के अनुसार इसे भारत में उपभोक्ताओं के बीच काफी लोकप्रियता मिल रही है



मूल्यवर्धित उत्पाद

निष्कर्ष

कच्ची हल्दी, जिसे अक्सर सुनहरा मसाला कहा जाता है, के औषधीय लाभ विविध और गहन हैं। पारंपरिक उपचार पद्धतियों से लेकर आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान तक, हल्दी कई स्वास्थ्यवर्धक गुणों के साथ एक

शक्तिशाली प्राकृतिक उपचार के रूप में उभरी है। शारीरिक स्वास्थ्य पर इसके प्रत्यक्ष प्रभाव के अलावा, हल्दी संज्ञानात्मक लाभों से भी जुड़ी हुई है, संभावित रूप से न्यूरोप्रोटेक्टिव प्रभाव प्रदान करती है जो मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकती है।

पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों, विशेष रूप से आयुर्वेद में इसका लंबे समय से उपयोग, एक उपचार मसाले के रूप में इसकी समय-परीक्षणित प्रतिष्ठा को रेखांकित करता है।