

हल्दी और स्वास्थ्य

ए० के० चतुर्वेदी

26, कावेरी एन्क्लेव, फेज-2, निकट स्वर्ण जयन्ती नगर,
रामघाट रोड, अलीगढ़(उ०प्र०)-202001, भारत

प्रकृति में अपार सम्पदाएं विद्यमान हैं। विकास के साथ इन सम्पदाओं के गुणों का आभास हुआ। कुछ सम्पदाओं के गुण इतने महत्वपूर्ण हैं कि उनका उपयोग करना आवश्यक है। कुछ सम्पदाओं का उपयोग दैनिक जीवन में किया जाता है। इनका उपयोग भोजन में करते हैं। हल्दी ऐसी ही सम्पदा है। हल्दी में औषधीय गुण होते हैं। अतः हल्दी की उपयोगिता बहुत है। हल्दी का सेवन स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। हल्दी का वनस्पति नाम *कुरकुमा लोगाएल* है। इसकी बनावट अदरक जैसे होती है। इस कारण अनुवांशिक नाम *जिन्जीबेरासियर* है। हल्दी पीले रंग की गाँठ होती है। ये जड़े हैं जो पृथ्वी के अन्दर पायी जाती हैं। हल्दी का पौधा तीन फीट लम्बा होता है। इसका फूल भी पीले रंग का होता है। भारत में हल्दी का उपयोग वैदिक काल से होता आ रहा है। प्रत्येक मांगलिक कार्य में हल्दी का उपयोग होता है। हल्दी के औषधीय गुणों के कारण ही दैनिक जीवन में उपयोग में लायी जाती है। हल्दी के उत्पादन के लिए गर्म एवं आद्रतापूर्ण वातावरण की आवश्यकता होती है। हल्दी का उत्पादन असम, मेघालय, त्रिपुरा, मिजोरम, अरुणाचल प्रदेश, नागालैण्ड, सिक्किम, आन्ध्र प्रदेश, उड़ीसा, तमिलनाडु में मुख्य रूप से होता है।

हल्दी के विश्लेषण से ज्ञात हुआ है कि हल्दी में आद्रता 80%, कार्बोहाइड्रेट 12%, प्रोटीन 2%, वसा 0.9%, रेशा 2.5%, लवण 1%, फास्फोरस 0.4%, कैल्शियम 0.1%, लौह 0.1%, कुकरमिन 1%, 100 ग्राम हल्दी, 384 कैलोरी ऊर्जा देती है। कुकरमिन की उपस्थिति के कारण हल्दी में औषधीय गुण पाये जाते हैं। इसीलिए हल्दी का दैनिक जीवन में उपयोग किया जाता है। उपचार से सावधानी अधिक उपयोगी होती है। हल्दी का उपयोग साग-सब्जियों में किया जाता है। हल्दी मुख्य मसाले के रूप में उपयोग में लायी जाती है। हल्दी अति सुरक्षित, सगुन्धित मसाला है। सदियों से हल्दी का उपयोग सौन्दर्य प्रसाधन की वस्तुओं में किया जा रहा है। औषधीय गुणों के कारण हल्दी आयुर्वेद और यूनानी पद्धति में उपयोग में लायी जाती है। हल्दी में एन्टी-बैक्टीरियल, एन्टी फंगल, एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुण पाये जाते हैं। अन्दरूनी चोट, गुम चोट लगने पर हल्दी पाउडर के एक चम्मच को एक कप दूध में मिलाकर पीने से लाभ मिलता है। सर्दी होने पर गर्म दूध में काली मिर्च, शक्कर के साथ एक छोटा चम्मच हल्दी पाउडर मिलाकर लेने से लाभ पहुंचता है। जुकाम में, नाक में जलन रोकने के लिए जलती हुयी हल्दी के धुँए को सांस के साथ अन्दर लेने से नथुने खुल जाते हैं। कफ द्रवित हो जाता है। श्लेष्मा बाहर आ जाता है। इससे आराम मिलता है। मसूड़े फूलने एवं छाले होने पर हल्दी को नमक के साथ मिलाकर लगाने से लाभ मिलता है।

पेट में कीड़े होने पर दर्द होने से कच्ची हल्दी का रस का सेवन करने से दर्द ठीक हो जाता है। अजीर्ण, मंदाग्नि रोग में हल्दी के सत्व का सेवन सुबह, शाम लेने से लाभ मिलता है। हल्दी उपापचय क्रिया को सुचारु रूप से चलाता है। मधुमेह रोग होने पर रोगी की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। हल्दी चूर्ण को आंवला चूर्ण के साथ मिलाकर खाली पेट लेने से प्रतिरोध क्षमता बढ़ जाती है। हल्दी का सेवन हृदय रोगों में भी लाभकारी है। हल्दी में उपस्थित कुकरमिन रक्त को जमने नहीं देता जिससे हृदयघात उत्पन्न नहीं हो पाते। कुरक्यूमिन में एन्टी इन्फ्लेमेटरी प्रभाव भी पाया जाता है। हल्दी पाउडर मोटापे को दूर करने में सहायक है। सुबह एक गिलास गर्म पानी में छोटा एक चम्मच हल्दी पाउडर लेने से कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम हो जाती है। त्रिचूर के एमाला कैंसर अनुसंधान केन्द्र के वैज्ञानिकों ने पाया कि कुरक्यूमिन के कारण कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम हो जाता है।

शराब के लगातार सेवन से यकृत के खराब होने की सम्भावना बढ़ जाती है। हल्दी पाउडर को घी के साथ लेने से यकृत की कोशिकाओं को जीवन मिल जाता है। वे सुचारु रूप से कार्य करने लगती हैं। हल्दी का उपयोग कैंसर रोग में भी लाभप्रद है। हल्दी शक्तिशाली एन्टी ऑक्सीडेंट है। हल्दी की उपस्थिति कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि को कम करती है। शिकागो स्थित लोयला विश्वविद्यालय के मेडिकल सेन्टर के अनुसंधान कर्त्ताओं के अनुसार हल्दी ल्यूकेमिया(रक्त कैंसर) में भी लाभकारी है। हल्दी प्राकृतिक एन्टीबायोटिक है। हल्दी पाचन क्रिया को सुदृढ़ बनाती है। साथ ही आंतों को भी नियंत्रित रखती है। कुरक्यूमिन माइक्रो आरगेनिज्म के विरुद्ध कार्य करती है। प्रोफेसर मुल्की नाग भूषण के अनुसार हल्दी सिगरेट के धुँए के दुष्प्रभाव से रक्षा करती है। हल्दी एलजेहमिर नामक रोग को होने नहीं देती है। इस रोग में मस्तिष्क काम करना बन्द कर देता है। सोचने की शक्ति, याददास्त में कमी आ जाती है। केलीफोर्निया विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों के अनुसार हल्दी की उपस्थिति बीटा एमायलायड को समाप्त कर देता है। जिससे एलजेहमिर रोग नहीं हो पाता है। हल्दी का अणुभार कम होता है। इसकी रचना पोलर होती है। इस कारण ब्लड ब्रेन बैरियर को तोड़कर प्रवेश कर जाता है। जिससे मस्तिष्क स्वस्थ रहता है।

हल्दी के एन्टीऑक्सीडेंट गुण के कारण ही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने से रोग नहीं हो पाते। स्वास्थ्य ठीक रहता है। मोच आने पर हल्दी-चूना का लेप लगाने से लाभ मिलता है। खांसी में भी हल्दी का सेवन लाभकारी होता है। हल्दी के बहुयामी गुणों के कारण ही पुराने लोगों ने उचित समझा कि हल्दी पाउडर की मात्रा प्रतिदिन लेकर रोगों से दूर रहें। यदि ऐसा हो भी जाय तो शीघ्र ठीक हो जाय। अतः अच्छे स्वास्थ्य के लिए हल्दी उपयोगी है। त्वचा को साफ करने, चमक, आकर्षण उत्पन्न करने, मुलायम करने के लिए सदियों से उबटन का उपयोग किया जाता है। जो आज भी प्रचलित है। त्वचा को सौन्दर्य प्रदान करने के कारण ही शादी में हल्दी लगाने की रस्म की जाती है। फोड़े-फुन्सी, खुजली होने पर हल्दी को गाय के मूत्र के साथ लेने से लाभ मिलता है। हल्दी को पटुआ की पत्तियों, प्याज, गर्म सरसों या तिल के तेल में मिलाकर लगाने से लाभ पहुंचता है। दाद, खाज, खुजली होने पर हल्दी के नीम के गूदे के साथ पेस्ट बनाकर लगाने से लाभ मिलता है। हल्दी पाउडर को नींबू के रस एवं नमक में मिलाकर गर्म कर लें। इस मिश्रण को घाव, कटे निशान, मोच एवं जोड़ों के दर्द में लगाने से लाभ पहुंचता है। मच्छरों को भगाने के लिए हल्दी के तेल का उपयोग किया जाता है।

उपरोक्त विवरण से स्पष्ट है कि हल्दी में बहुत ही उपयोगी अनेकों गुण विद्यमान हैं। इन गुणों का लाभ पाने के लिए दैनिक जीवन में दाल, साग, सब्जी, अचार में हल्दी का उपयोग किया जाता है। हल्दी प्रतिरोधक क्षमता तो बढ़ाता है। साथ ही एन्टीऑक्सीडेंट, एन्टीबायोटिक, एन्टीएलर्जिक, एन्टीबैक्टीरियल गुण हल्दी में विद्यमान हैं। त्वचा का सौन्दर्य प्रदान करने का अनोखा गुण विद्यमान है। यदि यह कहा जाय तो अतिशयोक्ति नहीं होगी कि हल्दी घरेलू डाक्टर है जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक है। अच्छा स्वास्थ्य जीवन में उमंग, उत्साह, स्फूर्ति देता है। अन्यथा जीवन नीरस हो जाता है।

नोट:- प्रस्तुत लेख, लेखक के अपने व्यक्तिगत विषय ज्ञान एवं अनुभव पर आधारित है तथा किसी भी अतिरिक्त अध्ययन सामग्री का प्रयोग नहीं किया गया है।