हल्दीः प्रकृति का अमूल्य औषधीय वरदान

पल्लवी दीक्षित
असिस्टेंट प्रोफेसर, वनस्पति विज्ञान विभाग
महिला विद्यालय डिग्री कॉलेज, लखनऊ–226018, उ0प्र0, भारत
drpallavidixit80@gmail.com

प्राप्त तिथि– 30.06.2016; स्वीकृत तिथि– 27.09.2016

सार– हल्दी प्रकृति का एक अमूल्य औषधीय वरदान है। अपने अत्यन्त विशिष्ट गुणों के कारण हल्दी को भारत में न केवल मसाले एवं औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है, वरन् धार्मिक दृष्टि से भी अत्यन्त महत्वपूर्ण माना जाता है। विभिन्न जटिल रोगों के उपचार में हल्दी का प्रयोग किया जाता है। अभी इसके औषधीय गुणों पर और शोध व अध्ययनों की आवश्यकता है, जिससे इसके अन्य नवीन औषधीय गुणों की खोज की जा सके तथा उनका प्रयोग विभिन्न रोगों के उपचार में किया जा सके।

बीज शब्द– हल्दी, औषधीय गुण।

Haldi: a precious medicinal boon of nature

Pallavi Dixit
Assistant Professor, Deptt. Of Botany
Mahila Vidyalaya Degree College, Lucknow
drpallavidixit80@gmail.com

Abstract- Haldi is a precious medicinal boon of nature. Due to its excellent properties it has been not only used as spice but also used as medicine. It is also considered as auspicious and is a important part of Indian religious rituals. Some further evaluation needs to be carried out on turmeric in order to explore the concealed areas and their practical clinical applications which can use for the welfare of mankind.

Key words- Turmeric(Haldi), medicinal boon.

हल्दी एक प्रमुख भारतीय औषधि है। अपने अत्यन्त विशिष्ट गुणों के कारण हल्दी को न केवल औषधि के रूप में, वरन् धार्मिक दृष्टि से भी अत्यन्त महत्वपूर्ण माना गया है। इसका पौधा 5 से 6 फुट तक बढ़ने वाला होता है, जिसकी जड़ों की गाठों से हल्दी मिलती है। औषधि–ग्रन्थों में इसे हल्दी के अतिरिक्त हरिद्रा, कुरकुमा, लौंगा, वरवर्णिनी, गौरी, क्रिमिघ्ना, योशितप्रिया, हरदल, टर्मरिक आदि नाम दिये गये हैं। भारत वर्ष में हल्दी को न केवल एक प्रमुख मसाले के रूप में प्रयोग किया जाता है, वरन् अपने अद्वितीय औषधीय गुणों के कारण एक प्रमुख प्राकृतिक औषधि के रूप में तथा भारतीय धार्मिक एवं सांस्कृतिक अवसरों पर भी इसका प्रयोग किया जाता है। हल्दी का लेटिन नाम– कुरकुमा लौंगा, अंग्रेजी नाम– टरमरिक व पारिवारिक नाम– जिन्जीबेरेसी है। इसमें उड़नशील तेल 5.8%, प्रोटीन 6.3%, द्रव्य 5.1%, खनिज द्रव्य 3.5%, और कार्बोहाइड्रेट 68.4%, के अतिरिक्त कुर्कमिन नामक पीतरंजक द्रव्य व विटामिन ए पाया जाता है।

हल्दी के प्रमुख औषधीय गुण

1. **ऑक्सीकरणरोधी गुण–** हल्दी के इस गुण की खोज सन् 1975 के प्रारम्भ में ही कर ली गयी थी। यह हीमोग्लोबिन की ऑक्सीडेशन से रक्षा करती है।[1,2]

2. **कृमिनाशक गुण–** हल्दी को कृमिहारा या कृमिनाशक(एन्टीथेलमिन्टिक) भी कहा जाता है। टरमरिक के जूस में कृमिनाशक गुण होता है। नेपाल के ग्रामीण इलाकों में टरमरिक पाउडर या पेस्ट को पानी में थोड़ा सा नमक डालकर उबालते हैं तथा इस जूस को कृमिनाशक औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है।[3]

3. **हड्डियों के रोग को दूर करने में सहायक–** हड्डियों के विभिन्न रोग, गठिया, वात दूर करने में भी हल्दी अत्यन्त महत्वपूर्ण होती है। रोजाना हल्दी मिश्रित दूध पीने से शरीर को पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम मिलता है। यह ऑस्टियोपोरोसिस के मरीजों को राहत पहुँचाता है। रियूमेटॉइड गठिया के कारण उत्पन्न सूजन के उपचार में भी हल्दी का प्रयोग किया जाता है।

4. **मधुमेह के उपचार में–** कच्ची हल्दी में इन्सुलिन के स्तर को संतुलित करने का गुण होता है। अतः यह मधुमेह के रोगी के लिए अत्यन्त लाभप्रद है। इंसुलिन के अलावा यह ग्लूकोज के स्तर को भी नियन्त्रित करता है।[4]

5. **श्वसन सम्बन्धी रोगों के उपचार में–** हल्दी को कफहारा, औषधि माना जाता है। हल्दी के ताजे राइजोम को कुकर खांसी(व्ह्यूपिंग कफ) के उपचार में प्रयोग किया जाता है।[5] इसमें उपस्थित वोलाटाइल ऑयल ब्रांकियल अस्थमा के उपचार में भी अत्यन्त उपयोगी होते हैं।

6. **कैन्सररोधी गुण–** कच्ची हल्दी में कैंसर से लड़ने के गुण होते हैं। यह पुरूषों में होने वाले प्रोस्टेट कैंसर की कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने के साथ–साथ उन्हें समाप्त भी करती है। हल्दी में उपस्थित तत्व कैंसर कोशिकाओं से डी.एन.ए. को होने वाले नुकसान को रोकते हैं व कीमोथेरेपी के दुष्प्रभावों को भी कम करते हैं।[6,7]

7. वैक्टीरियारोधी, फंगसरोधी व सूक्ष्मजीवी रोधी गुण– अनेक शोधों से यह प्रमाणित हो चुका है कि टरमरिक अनेक प्रकार के वैक्टीरिया, पैथोजेनिक फंजाई एवं पैरासाइट्स की वृद्धि को रोकती है।[8]

8. **फोटोप्रोटेक्टर गुण–** यह गुण टरमरिक में ऑक्सीकरणरोधी गुण के कारण होता है। प्रयोगशालीय अध्ययनों से यह प्रमाणित हो चुका है कि टरमरिक सांद्र सूर्य से निकलने वाली अल्ट्रावॉयलट– बीटा किरणों से त्वचा को होने वाली हानि व सूजन की रोकथाम में काफी प्रभावशाली सिद्ध हुआ है। गामा–किरणों से होने वाली गुणसूत्रीय हानि के बचाव में भी हल्दी काफी लाभप्रद सिद्ध हुई है।[9]

9. **पाचन–सम्बन्धी गुण–** भारत में प्राचीन काल से हल्दी का प्रयोग दैनिक जीवन में मसाले के रूप में किया जाता रहा है। यह पाचन शक्ति को बढ़ाता है तथा पेट में गैस गठन को भी रोकता है।[10]

10. **मूत्रीय विकार–** अनेक नवीन शोधों व अध्ययनों से यह स्पष्ट व प्रमाणित किया जा चुका है कि कुरकूमिन का प्रयोग मूत्रीय विकारों के उपचार में किया जाता है। विभिन्न मूत्रीय संक्रमणों में टरमरिक राइजोम का प्रयोग किया जाता है। *कुरकूमिन* तथा *कुरकूमिनॉइड्स* का प्रयोग किडनी की पथरी के उपचार में भी किया जाता है।[11]

11. **रंगरूप वर्धक गुण–** प्राचीन काल से ही भारतीय महिलाओं के द्वारा हल्दी का प्रयोग त्वचा की रंगत के निखार के लिए किया जाता रहा है। वे हल्दी व चन्दन का पेस्ट बनाकर त्वचा पर लगाती थी, जिससे त्वचा में निखार आता है। अपने इसी गुण के कारण भारतीय वैवाहिक समारोहों में भी वर–वधू के सौन्दर्य को निखारने के लिए हल्दी का लेप लगाया जाता है व इसके औषधीय गुण त्वचा सम्बन्धी रोगों को भी दूर करते हैं। हल्दी के लिए संस्कृत भाषा में अनेक नाम प्रयोग होते हैं– वर्णदात्री, हेमरागिनी, हृदयविलासिनी इत्यादि जो कि इसके रूपरंग वर्धक गुण की पुष्टि करते हैं।

उपर्युक्त के अतिरिक्त हल्दी का प्रयोग विभिन्न दांत, नेत्र सम्बन्धी रोग व एनीमिया के उपचार में, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी किया जाता है। यह वात्, कफ शामक, पित्तरेचक है। रक्त स्तम्भन, मूत्र रोग, त्वचा रोग आदि में इसका प्रयोग अत्यन्त लाभप्रद होता है। यकृत की वृद्धि में भी हल्दी का लेप लगाया जाता है।[12] अनुभूत आयुर्वेद वर्णन में हल्दी गांठों को चूने के साथ पकाकर, तत्पश्चात् सूखने पर चूर्ण बनाकर उपयोग करने से शरीर पुष्ट होता है। हल्दी वास्तव में प्रकृति का एक चमत्कारिक औषधीय वरदान है। हल्दी पर अभी और शोध अध्ययनों की जरूरत है जिससे इसके और नवीन औषधीय गुणों की जानकारी प्राप्त की जा सके तथा उनके प्रयोग विभिन्न रोगों के निवारण में किया जा सके। हल्दी न केवल हमारी रसोई की शान है, वरन् औषधीय व आध्यात्मिक रूप से भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है। यही कारण है कि हमारे भारतीय समाज में प्राचीन काल से लेकर आज तक हल्दी का स्थान अत्यन्त महत्वपूर्ण रहा है।

सन्दर्भ

1. शर्मा ओ0 पी0(1976) एन्टीऑक्सीडेन्ट एक्टीविटी ऑफ कुरकूमिन एण्ड रिलेटिड कम्पाउण्ड बायोकेम फॉर्माकोल, खण्ड–25, मु0पृ0 1811–1812।
2. रूबी ए0 जे0; कुट्टन, जी0 दिनेश; राजशेखरन, के0 एन0 एवं कुट्टन, आर0(1995) एन्टीट्यूमर एण्ड एन्टीऑक्सीडेन्ट एक्टीविटी ऑफ नेचुरल कुरकूमिनॉइड्स कैंसन लिट, खण्ड–94, मु0पृ0 79–83।
3. नदकारनी के0 एम0(1976) इण्डियन मेटीरिआ मेडिका, 1.3 एडीशन, पॉपुलर प्रकाशन, बॉम्बे।
4. प्रशान्ती, डी जागर(2003) टरमरिकः द आयुर्वेदिक स्पाइस ऑफ द लाइफ।
5. नदकारनी के0 एम0(1976) इण्डियन मेटीरिआ मेडिका, 1.3 एडीशन, पॉपुलर प्रकाशन, बॉम्बे।
6. राव, सी0 वी0; रिवरसन, ए0; सिमी, वी0 एवं रेड्डी, बी0 एस0(1995) कीमोप्रीवेन्शन ऑफ कोलोन कारसीनोजेनेसिस बाइ डाइटरी कुरकूमिनः ए नेचुरली ऑकरिंग प्लॉट फीनालिक कम्पाउण्ड, कैसन रेस, खण्ड–55, मु0पृ0 259–66।
7. शिपट्ज, बी0; गिलादी, एन0; सागिव ई0; ली–एरी एस0; लिवरमेन ई0, कोजोनोव, डी0 एवं अन्य(2006) सीलीकोसिव एंड कुरकूमिन एडीटिविली इनहिबिट द ग्रोथ ऑफ कोलेस्ट्रॉल कैंसर इन रेट मॉडल, डाइजेशन, खण्ड–74, मु0पृ0 140–4।
8. भवानी शंकर, टी0 एन0 एवं श्रीनिवासा, मूर्ति. वी0(1979) इफेक्ट ऑफ टरमरिक(कुरकूमा लौंगा) फैक्शन ऑन द ग्रोथ ऑफ सम इनटेसटाईनल एण्ड पैथोजेनिक बैक्टीरिया इन विट्रो, इण्डियन जे0 एम्स0 वाओल, खण्ड–17, मु0पृ0 1363–1366।
9. खाजेहडेही, पी0(2012) टरमरिक, रीमर्जिंग ऑफ ए निगलेक्टेड, एशियन ट्रेडिशनल रेमेडी, जे. नेफ्रोपेथोल, खण्ड–1, अंक–1, मु0पृ0 17–22।
10. डुग्गी, श्री शैल; हेनड्रल, हरीश के0; हेन्ड्रल रविचन्द्रा; तुलसिआनन्द, जी0 एवं एस0डी0 श्रुथी(2013) टरमरिकःनेचुरल प्रेसीयस मेंडिसिनः एशियन जर्नल ऑफ फार्माक्यिूटिकल एण्ड क्लीनिकल रिसर्च, खण्ड–6, अंक–3।
11. कोलम्मल, एम0(2005) फार्माकोग्नोसी ऑफ आयुर्वेदिक ड्रग्स, त्रिवेन्द्रम, फार्माकोग्नोसी यूनिट, गवर्नमेन्ट आयुर्वेद कालेज, 1979.
12. रामाडेनी, आर0 एवं रविन्द्रन पी0 एन0(2005) टरमरिकः मिथ्स एण्ड ट्रेडीशन्स स्पाइस इण्डिया, खण्ड–18, अंक–8, मु0पृ0 11–17।