

जड़ी-बूटियों और मसालों का महत्व



अशोक पाल

परास्नातक विद्यार्थी

उद्यान विज्ञान विभाग

उदय प्रताप स्वायत्तशासी कालेज
वाराणसी, उत्तर प्रदेश

परिचय

भारत सहित अन्य देशों में जड़ी-बूटियां और मसाले ऐतिहासिक महत्व रखते हैं और एक समय महान शक्ति और धन का स्रोत थे। जड़ी-बूटियों और मसालों का उपयोग सदियों से भोजन को स्वादिष्ट बनाने के रूप में किया जाता रहा है। उनके स्वास्थ्य लाभों के कारण प्राचीन काल से उनका उपयोग चिकित्सा पद्धतियों में भी किया जाता रहा है। इनमें कई गुण होते हैं जिनमें एंटीऑक्सीडेंट, रोगाणुरोधी और सूजन-रोधी के साथ-साथ हृदय रोगों, न्यूरो डिजनरेशन, टाइप 2 मधुमेह और कैंसर से संभावित सुरक्षा शामिल है। अपने आहार को सुपरचार्ज करने के लिए जड़ी-बूटियों और मसालों को शामिल करना सबसे आसान तरीकों में से एक है। आइए आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए कुछ स्वास्थ्यप्रद जड़ी-बूटियों और मसालों पर एक नजर डालें।

1. हल्दी: हल्दी एक सुगंधित औषधीय मसाले वाला पौधा है जो प्राचीन काल से भारतीय लोगों के लिए जाना जाता है। इसमें



औषधीय गुणों वाले यौगिक होते हैं, जिनमें से सबसे महत्वपूर्ण है करक्यूमिन, जो हल्दी में मुख्य सक्रिय तत्व है। इसमें शक्तिशाली सूजन-रोधी प्रभाव होते हैं और यह एक बहुत मजबूत एंटीऑक्सीडेंट है जो प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद करता है। यह शरीर को प्राकृतिक रूप से श्वसन पथ को साफ करने में मदद करता है।

2. लहसुन: लहसुन एक मसाला है जो दुनिया भर के कई देशों में उगाई जाती है। लहसुन का उपयोग सदियों से

औषधीय रूप से किया जाता रहा है। कच्चे और पके दोनों तरह से इसके कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। इसमें महत्वपूर्ण एंटीबायोटिक गुण होते हैं। इसका



उपयोग एंटीसेप्टिक, जीवाणुरोधी और फफूंदरोधी कारक के रूप में किया जाता है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाकर शरीर को विषाणु और अन्य सूक्ष्मजीवों का प्रतिरोधक या उन्हें नष्ट करने में मदद कर सकता है।

3. अदरक: यह एक स्वाद देने वाला मसाले का पौधा है जिसका प्रकंद व्यापक रूप से मसाले और लोक औषधि के रूप में उपयोग किया जाता है। यह



जीवाणुरोधी है इसलिए यह प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करने में मदद करता है और यह मिचली को रोकने और पेट की खराबी को शांत करने में मदद करता है। यह एक प्राकृतिक रक्त पतला करने वाला भी है और इसमें एक फेनोलिक एंटी-इंफ्लेमेटरी यौगिक होता है जो रक्त वाहिकाओं को आराम देने के लिए जिम्मेदार होता है।

4. लौंग: मायराटेसी, *सिजीगुइम एरोमैटिकम* परिवार के एक पेड़ की सुगंधित फूल की कलिय हैं। इन्हें मीठे और सुगंधित मसालों के रूप में जाना



जाता है, लेकिन इनका उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में भी किया जाता रहा है। इसमें कैलोरी कम होती है लेकिन मैंगनीज का समृद्ध स्रोत होता है। इनमें उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो ऑक्सीडेटिव क्षति और मुक्त कणों से लड़ने में प्रतिरक्षा प्रणाली की सहायता करते हैं। लौंग का जीवाणुरोधी गुण मुंह के अंदर बैक्टीरिया के प्रसार को कम करने में मदद करता है।

5. काला मिर्च: काली मिर्च सभी प्रकार की मिर्चों में सबसे तीखा और स्वादिष्ट होता है और यह साबुत या पीसी हुई काली मिर्च के रूप में या पाउडर के रूप में उपलब्ध होता है। इसमें न केवल एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट

और जीवाणुरोधी क्रियाएं होती हैं, बल्कि प्रतिरक्षा प्रणाली और लाभ बढ़ाने वाले गुण भी होते हैं। यह प्रोटीन के टूटने में मदद करके पाचन में सुधार करता है। यह बड़ी आंत के अनुकूल मसाला है। यह आंत पथ को बैक्टीरिया के विकास से भी बचाता है।



6. तुलसी: तुलसी को पवित्र रूप में भी जाना जाता है। यह आयुर्वेद में इस्तेमाल की जाने वाली एक महत्वपूर्ण औषधीय जड़ी-बूटी है, जो वैकल्पिक चिकित्सा का एक रूप है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई थी। यह प्राकृतिक प्रतिरक्षा तंत्र को बढ़ावा देने का काम करता है और संक्रमण को दूर रखता है। यह वायरस, बैक्टीरिया और



प्रोटोजोआ से होने वाले लगभग सभी संक्रमणों से बचाता है। तुलसी की पत्तियों का अर्क कोशिकाओं और प्राकृतिक रूप से मारने वाली कोशिकाओं की गतिविधि को बढ़ाता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देता है।

7. दालचीनी: दालचीनी एक मसाला है जो *सिनामोमम जीनस* के कई पेड़ प्रजातियों की आंतरिक छाल से प्राप्त होती है।



यह एक विषाणुरोधी, फफूंदरोधी और जीवाणुरोधी दवा है, इसलिए यह प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने के अलावा और भी बहुत कुछ करती है, यह वास्तव में बीमारी पैदा करने वाले रोगजनकों से लड़ती है। यह एक प्रतिरक्षा उत्तेजक के रूप में आपको सर्दी से लड़ने में मदद करता है, यह रक्त प्लेटलेट को जमने से रोकता है, सूजन को रोकता है और रक्त शर्करा को नियंत्रित कर सकता है।

