

# विपुल औषधी गुणधर्मांचा कडुनिंबाचा मध



**तेजा घोरपडे**

मधमाशी पालन प्रशिक्षक  
(मो.नं. ९६२३४२७००८)

**संजय घोरपडे**

पर्यावरण- परागीभवन विशेषज्ञ  
मु.पो. रेंदाळ, ता. हातकणंगले, जि. कोल्हापूर

कडुनिंब या वनस्पतीचे आपल्या भारतीय संस्कृतीमध्ये अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. ही वनस्पती 'महोगनी' कुळातील असून ती मूळची भारतातील आहे. तसेच नेपाळ, बांगला देश, पाकिस्तान आणि श्रीलंका यांसारख्या उष्णकटिबंधीय आणि उप-उष्णकटिबंधीय प्रदेशांमध्ये देखील आढळते.

आपल्या भारतीय आयुर्वेद ग्रंथांमध्ये जसे की- चरकसंहिता (चरक), सुश्रुतसंहिता (सुश्रुत), अष्टांगहृदय (वाग्भट) कडुनिंब या वनस्पतीचे अनेक औषधी उपयोग तसेच नैसर्गिक उपचार सांगितले आहेत. आपल्या आरोग्यासाठी कडुनिंबाचे औषधी महत्त्व तर आहेच तसेच त्याचे धार्मिक महत्त्व देखील आहे. कडुनिंबात लक्षणीय औषधी गुणधर्म असतात, हे आपल्यापैकी बहुतेकांना माहीत आहे. आपल्याला याच कडुनिंबापासून गोड आणि मौल्यवान असा मध मिळाला तर? 'कडुनिंबाचे गुणधर्म मधासोबत' ही कल्पनाच उत्तम आहे. पण तुम्हाला याचबरोबर प्रश्न पडू शकतो की, कडुनिंबाच्या मधाची चव कडू लागेल की गोड?

**कडुनिंबाच्या मधाची चव :** कडुनिंबाच्या मधाची चव चाखण्यापूर्वी तुम्हाला चहा, मेपल सिरप, कॅरामल, जंगली ब्लॅकबेरीचा वास येऊ शकतो. एकदा हा मध तुमच्या रुचिग्रंथीवर आला की तुम्हाला कॅरामल (गडद टॉफीची चव), मोलॅसिस, करपलेली साखर यांसारखा उबदार स्वाद येईल. जसजशी चव पुढे जाईल तसतसा तुम्हाला मातीचा सुगंध व नंतर वेगळाच विशिष्ट असा कडूपणा जाणवू शकतो. कडुनिंब मधाची अशी वेगळीच चव चाखण्यातील एक महत्त्वाची बाब म्हणजे या वनस्पतीला साधारण भारतात जानेवारी ते मे पर्यंत फुले येतात. (जानेवारी ते मार्च दक्षिण भाग व फेब्रुवारी ते मे उत्तर भाग) तसेच मे ते ऑगस्टमध्ये फळे येतात. या फळांनाच निंबोळी म्हणतात. कडुनिंब वनस्पतीला पांढऱ्या रंगाची फुले व पिवळ्या रंगाचे परागकण येतात. याच दरम्यान मधमाश्या तसेच एकल राहणारे कीटक कडुनिंब वनस्पतीच्या फुलातून मकरंद आणि परागकण गोळा करण्यासाठी येतात. त्यातून वनस्पतीचे परागीभवन होते व त्यातून पुढे निंबोळी तयार होतात. कडुनिंबाचा मध तयार करण्यासाठी मधमाश्या फक्त कडुनिंब या वनस्पतीच्या फुलातील मकरंद तसेच परागकण गोळा करतात. याचे प्रमाण कमीत कमी ७० टक्के असावे. (३० टक्के इतर मकरंद, परागकण चालतील) असे झाल्यास आपल्याला कडुनिंब मधाचा जो वास आणि चव आहे ती मिळालीच असे समजा. हे प्रमाण कमीअधिक असेल तर चव आणि वास यात थोडाबहुत फरक पडू शकतो.

**कडुनिंबाचा मध सर्वांथाने औषधी :** आपल्याला कडुनिंबाचा मध कसा मिळतो हे समजले असेलच, याचे महत्त्व देखील समजून घेऊया. कच्च्या कडुनिंबाचा मध गडद वर्णाचा

असतो. ज्याला समृद्ध नैसर्गिक टॉफीची चव असते, सेंद्रिय कडुनिंबाचा मध कच्चा तसेच गरम न करता ठेवला जातो. त्यातील नैसर्गिक आणि नाजूक एन्झाईम्स जतन केली जातात. त्याचा आरोग्याला लाभ होतो. आयुर्वेदात कडुनिंबाच्या मधाला मानाचे स्थान आहे कारण तो रक्तदाब, मधुमेह, त्वचेचे रोग, अॅलर्जी, जुनाट फोड, घशाचे ब्रण, घशाचे संक्रमण इत्यादींवर उपयुक्त ठरतो. कडुनिंबाचा मध पाचक गुणधर्माचा असतो. या फायद्यांसह ते एक शक्तिशाली अँटिऑक्सिडंट आहे, जे साखरेचे प्रमाण संतुलित करते, मज्जातंतूसाठी गुणकारी ठरते आणि रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करते. कडुनिंबाचा मध अँटिबॅक्टेरियल, अँटिव्हायरल आणि अँटिफंगल आहे. दमा आणि ब्रॉन्कायटिस यांसारख्या श्वसनाच्या समस्यांवर उपचार करण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे.

कडुनिंबाच्या मधाचे सेवन केल्याने सर्दी आणि फ्लू सुरुवातीच्या अवस्थेतच थांबल्याचा अनेकांना आश्चर्यकारक अनुभव आला आहे. हे एक उत्कृष्ट प्रतिजैविक आहे. सर्दी आणि घसा खवखवण्यावर उपचार करण्यासाठी उपयुक्त आहे. नाक बंद करणाऱ्या सायनसच्या त्रासासाठी भांड्यात गरम पाणी घेऊन त्यात एक चमचा कडुनिंब मध मिसळा. आपल्या डोक्यावर टॉवेल ठेवा आणि वाफ घ्या. यामुळे तुमचा घसा साफ होतो आणि सायनसपासून सुद्धा आराम मिळतो. कडुनिंबाच्या मधानेही अॅलर्जीवर उपचार करता येतात. ज्ञात झालेल्या अॅलर्जीच्या कालावधीच्या लक्षणांपूर्वी काही महिने आधी एक चमचा कच्चा कडुनिंब मध दिवसातून दोन वेळा घ्या. कडुनिंबाच्या पानांमध्ये व्हिटॅमिन सी असते आणि ते ब्लॅकहेड्स, निस्तेज त्वचा, सुरकुत्या अशा दोषांवर उपयुक्त असते. कडुनिंबाच्या पानांमध्ये पुनरुत्पादक गुणधर्म असतात, ज्यामुळे त्वचेला चमक येते. कडुनिंबाची पाने उत्तम नैसर्गिक स्किन टोनर आहेत. त्यांचा नियमित वापर केल्यास डाग साफ होतात. कडुनिंबाच्या पेस्टमध्ये कडुनिंबाचा मध घातल्यास त्वचेला आतून ओलावा मिळतो. कडुनिंबाचा मध चेहऱ्यावर लावल्यास नैसर्गिक तजेलदारपणा येतो. तसेच केसांना लावल्यास केसगळती व केस दुभंगणे कमी होते. ■