

रुचकर तितकाच हितकर 'पुदिना'



पुदिना, ज्याला इंग्रजीमध्ये पेपरमिंट, सुपरमिंट म्हटले जाते त्याचा वापर ग्रीक-रोमन संस्कृतीपासून करण्यात होता असे संदर्भ आहेत. इ.स.पूर्व एक हजार वर्षांपूर्वी इजिप्तमध्ये बांधलेल्या पिरॅमिड्समध्येही पुदिन्याचे घटक आढळून आलेले आहेत. अर्थात आजच्या आधुनिक युगाचा विचार केला तर सतराव्या शतकाच्या शेवटी इंग्लंडमध्ये पुदिन्याची लागवड करण्यात येत होती. युरोप खंडामध्ये पुदिन्याचा वापर पोटाचे विकार कमी करणे, पित्त- उलटीसारख्या समस्या कमी करणे, तोंडाची दुर्गंधी कमी करणे, पोटातील जंत, सर्दी, सकाळचा आळस तसेच मासिक पाळीच्या वेळी होणाऱ्या वेदना कमी करण्यासाठी केला जात असे. पेपरमिंटचा वापर औषधनिर्माण करणाऱ्या कंपन्यांमध्ये जसा केला जातो तसाच दररोजच्या आहारामध्येही केला जातो. पुदिन्याच्या पानांचा अनेक खाद्यपदार्थांमध्ये वापर करून त्या पदार्थांच्या स्वाद आणि सुगंधामध्ये वृद्धी केली जाते. तसेच पुदिन्यापासून चटणी बनवून अनेक पदार्थांसोबत त्याचे सेवन केले जाते. हजारो वर्षांपासून वापरात असलेल्या पुदिन्यामुळे शरीराला थंडावा देण्याचे काम चांगल्या प्रकारे होते. पुदिन्यापासून तेल तयार करून त्याचा वापर औषधनिर्मिती तसेच सौंदर्य प्रसाधनांमध्येही करण्यात येतो. विविध गुणधर्म आणि अन्नघटकांमुळे पुदिन्याचा वापर जगातील सर्व देशांमध्ये केला जातो.

दोन चमचे म्हणजेच ३.२ ग्रॅम पुदिन्यामध्ये २.२४ कॅलरी ऊर्जा, ०.१२ ग्रॅम प्रथिने, ०.४८ ग्रॅम कर्बोदके, ०.०३ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, ०.२६ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ असतात. याचबरोबर पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, कॅल्शियम, फॉस्फरस, व्हिटॅमिन ए आणि लोहाचेही चांगले प्रमाण असते. त्यामध्ये असलेल्या मिंट तेलाचा वापर विविध

विकार कमी करण्यासाठी होतो.

विविध व्याधींना प्रतिबंधक ठरतो

पुदिन्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात जीवनसत्त्वे आणि अँटिऑक्सिडंट्स असतात, ज्यांचा वापर आपल्या शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठी होतो. पेपरमिंट तेलामुळे शरीरामध्ये असलेले विविध जिवाणू तसेच बाहेरच्या वातावरणातून येणाऱ्या ई कोली, लिस्टेरिया, सॅलमोनेला, स्टॅपिलोकोकस आणि न्युमोनियासारख्या जिवाणूंचा नाश होतो. त्यामुळे अनेक व्याधींपासून रक्षण करण्यासाठी पुदिन्याचा वापर केला जातो. पुदिन्यामध्ये मेन्थॉल आणि फायटोन्युट्रियंट असल्यामुळे पचनक्रियेसाठी उपयुक्त असलेल्या जिवाणूंची संख्या पोटातून वाढते. यामुळे पचनक्रिया सुधारून आरोग्य चांगले राहते. ज्यांना पोटफुगी, पोटात गॅस तयार होणे, पोटदुखी, पोट गच्च होणे, पोट साफ न होणे, ढेकर येणे यासारख्या समस्या आहेत त्यांनी पुदिन्याच्या पानांचे सेवन केल्यास त्याचा चांगला फायदा होतो. पुदिन्याचे सेवन विविध प्रकारे करता येतो. स्मरणशक्ती वाढविणे, मेंदूची कार्यक्षमता वाढविणे तसेच वयोमानानुसार होणारे विस्मरणासारखे विकार कमी करण्यासाठी पुदिन्याचा आहारात वापर केला तर फायदा होतो. पुदिन्याच्या तेलाचा वास घेतला तरीही मेंदूच्या क्रियेवर चांगला परिणाम होतो. स्तनदा मातांना बाळाला दूध पाजताना अनेकदा त्रास होतो. विशेषतः स्तन कोरडे पडणे, चिरा पडणे यामुळे महिलांना त्रास होतो. मुलांना दूध पाजण्याअगोदर स्तनांवर वरून जास्त दूध लावले जाते त्यामुळे ते कोरडे पडणे- चिरा पडण्याचे प्रमाण वाढते. अनेक प्रयोगांतून असे लक्षात आले की स्तनांवर दुधाऐवजी पुदिन्याचे पाणी लावले तर या सर्व समस्या दूर

होतात. तसेच स्तनदा मातांना होणारा त्रासही कमी होतो.

सर्दी-खोकल्याचा त्रास कमी होतो

आपले नाक चोंदले असेल, श्वसनास त्रास होत असेल तर पुदिन्याच्या तेलाचा किंवा पुदिन्याच्या पानांचा वास घ्या, नाक मोकळे होईल. आपण वापर असलेल्या इन्हेलरमध्येही मिंट तेलाचा वापर केला जातो. मिंट तेलामुळे नाकापासून ते घसा, फुफ्फुस या मार्गातील सर्व अडथळे दूर होतात. तसेच जास्त खोकल्यामुळे घशामध्ये झालेल्या जखमा, लालसरपणा कमी करण्याचे काम पुदिना करतो. अर्थात सर्दी- खोकला बरे करण्याचे काम मेन्थॉल करत नाही तर या आजारामुळे होणारा त्रास कमी करण्यासाठी पुदिन्याचा वापर केला जातो. तोंडामध्ये जिवणू वाढले तर तोंडातून दुर्गंधी येते तसेच तोंडाला चव राहात नाही. पुदिन्याच्या पानांचे सेवन केल्यास किंवा पुदिन्यापासून बनविलेल्या माऊथ वॉशचा वापर केल्यास या समस्या कमी होतात. च्युईंग गममध्येही मिंट तेलाचा वापर केला जातो. याचमुळे च्युईंग गम खाताना तोंडामध्ये एक प्रकारचा गारवा तयार होतो. तसेच तोंडाची दुर्गंधीही कमी करण्यास मदत होते. पुदिन्याला एक विशिष्ट प्रकारचा वास आणि चव असते. याचे सेवन केल्यामुळे रक्तातील कॉर्टिसॉलची पातळी नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते. कॉर्टिसॉलची पातळी वाढली की मानसिक तणाव, थकवा येतो. पुदिन्याचे सेवन केल्यामुळे तो कमी होतो. पुदिन्याच्या तेलाचा वास घेतला तरीही रक्तातील सेरोटोनिनची पातळी तत्काळ वाढून चेतासंस्थेला चालना मिळते. यामुळे तुमचा मानसिक थकवा कमी होतो. मानसिक तणावही कमी होतो. पुदिन्याचे

कायम सेवन केल्यास छातीमधील कफ कमी होऊन श्वसनक्रिया चांगली राहते. पुदिन्यातील मेन्थॉलमुळे कफ पातळ होऊन बाहेर पडतो. तसेच श्वसन संस्थेचे चांगले आरोग्य राहते. म्हणून ज्यांना अस्थमा आहे त्यांनी पुदिन्याचे सेवन केले तर चांगला फायदा होतो. डोकेदुखीवर पुदिन्याचा वापर सुद्धा फायदेशीर आहे. पुदिन्याचा ज्यूस

कपाळावर लावल्यास चांगला फायदा होतो. अर्थात आपण वापरत असलेल्या विविध प्रकारच्या बाममध्येही पुदिन्याचाच वापर केला जातो. अनेकदा सकाळी उठल्यानंतर तोंडाला चव नसते. आजारी असल्यामुळे तोंडाची चव जाते किंवा गरोदर स्त्रियांमध्येही तोंडाला चव नसल्याची लक्षणे असतात. त्यासाठी पुदिन्याची पाने चावून खाल्ली तर चांगला फायदा होतो.

जिवणू- विषाणूरोधक गुणधर्म

पुदिन्यामध्ये जिवणूविरोधी, विषाणूविरोधी तसेच दाहकताविरोधी गुणधर्म असल्यामुळे त्याचा अनेक ठिकाणी वापर करण्यात येतो. त्वचारोग किंवा त्वचेच्या समस्या दूर करण्यासाठीही पुदिन्याचा वापर होतो. पुदिन्यामध्ये सॉलिसिलिक आम्ल, व्हिटॅमिन ए तसेच विविध ॲन्टिऑक्सिडंट असतात. यामुळे तो त्वचेचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी वापरतात. केसांचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या विविध वस्तूंमध्येही मिंट तेलाचा वापर केला जातो. शरीरामध्ये दाहकता वाढल्यामुळे होणाऱ्या अनेक आजारांपासून संरक्षण करण्यासाठीही पुदिन्याचे सेवन फायदेशीर आहे. पुदिन्याचा आहारामध्ये वापर करणे अत्यंत सोपे आहे. तुम्ही पुदिन्याची हिरवी पाने चावून खाऊ शकता, पुदिन्याच्या पानांचा अनेक खाद्यपदार्थांमध्ये वापर करू शकता, पुदिन्याची चटणी करून तिचे सेवन करू शकता किंवा पुदिना ज्यूस, पुदिना चहाचे सेवन करू शकता. तसेच सलाडमध्येही पुदिन्याची पाने वापरू शकता. पुदिन्यापासून अनेक औषधे तसेच सौंदर्यप्रसाधने बनविली जातात. पुदिन्याची ताजी पाने ८ ते १० दिवस टिकून राहू शकतात. मात्र पुदिना खाताना ज्यांना त्याची ॲलर्जी आहे

त्यांनी काळजी घेतली पाहिजे. अर्थात हे प्रमाण अत्यंत कमी आहे. त्यामुळे काळजी करू नये. मधुमेह- उच्च रक्तदाबासारख्या व्याधी असलेल्या व्यक्ती, ज्या त्यावरील औषधे घेतात, त्यांनी जास्त प्रमाणात पुदिन्याचे सेवन करू नये. गरोदर स्त्रियांनीही पुदिन्याचे सेवन योग्य प्रमाणातच करावे.

