

विविध व्याधींचे निवारण करणारी लवंग



पोटातील अन्नाचे पचन होण्यासाठी अनेक प्रकारची विकरे काम करत असतात. यामुळे अन्नाचे पचन होऊन शरीराला ऊर्जा तसेच विविध अन्नघटक मिळतात. दररोज सकाळी १ ते २ लवंगा खाल्ल्या तर विकरांचा स्त्राव वाढून पचनक्रिया सुधारते तसेच पोटात होणारा गॅस कमी होतो. उलटी होणे, करपट ढेकर येणे यासारख्या समस्या कमी होतात. एकूणच पचनसंस्थेचे आरोग्य सुधारण्यासाठी लवंग महत्वाचे कार्य करते. लवंगेमध्ये जिवणू, विषणू व बुरशीविरोधक गुणधर्म असल्यामुळे शरीरात बाहेरून येणाऱ्या घातक घटकांचा नाश होतो आणि शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते.

लवंग हा मसाल्यातील एक अत्यंत रुचकर पदार्थ, ज्याचा वापर पूर्वीपासून जगामध्ये वेगवेगळ्या पद्धतीने केला जातो. भारतीय किचनमधील महत्वाचा घटक म्हणजे लवंग. मसाला असो की इतर विविध पदार्थ, लवंगांचा वापर करून स्वयंपाकाची रुची वाढविली जाते. खरं तर भारतीय संस्कृतीमध्ये विविध पदार्थांचा वापर स्वयंपाक करताना केला जातो. मसाल्याशिवाय जेवणाला चवच नाही असे म्हटले जाते. आपण भारतीय मसाला चवीसाठी खात असलो तरीही त्यामागे मात्र प्राचीन संस्कृतीने फार मोठे शास्त्र जपून ठेवलेले आहे. अनेक मसाल्याच्या पदार्थांमध्ये आरोग्यसंपदा चांगली ठेवण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त असे अन्नघटक असतात. त्यामुळे आपल्या आहारातूनच आपण आपले आरोग्य संपन्न करत असतो. अशा मसाल्याच्या अनेक पदार्थांमधीलच एक पदार्थ म्हणजे लवंग - जिच्यामुळे जेवणाला चव येत असली तरीही त्यापासून होणारे फायदे अनेक आहेत. एक चमचा लवंगेमध्ये १८ कॅलरी ऊर्जा, ४ ग्रॅम कर्बोदके, २.२ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, ०.१५ ग्रॅम साखर, ०.४ ग्रॅम प्रथिने, १.३ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, ४०.५ मिलिग्रॅम कॅल्शियम, १.०९ मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम यांबरोबरच बिटा

कॅरोटिन, व्हिटॅमिन के, इ, बी-६ तसेच फोलेट, पोटॅशियम, युजेनॉल यासारखे आरोग्यदायी घटक मोठ्या प्रमाणात असतात.

अल्सर, हृदयविकारावर गुणकारी

लवंगेमध्ये शरीरातील दाहकता कमी करण्याचे गुणधर्म असतात. युजेनॉल हा महत्वाचा घटक लवंगेमध्ये असल्यामुळे शरीरातील दाहकता कमी होते. यामुळे अनेक शारीरिक व्याधी कमी होण्यास मदत होते. लवंगेमध्ये ॲन्टिऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे शरीरात तयार होणारे फ्री रॅडिकल्स, की ज्यांमुळे पेशींचा नाश होतो ते कमी करण्यासाठी मदत होते. यामुळे कॅन्सर, अल्सर, हृदयविकार, मधुमेह, पोटाचे आजार, लिव्हरचे आजार कमी होण्यास मदत होते. पोटातील अन्नाचे पचन होण्यासाठी अनेक प्रकारची विकरे काम करत असतात. यामुळे अन्नाचे पचन होऊन शरीराला ऊर्जा तसेच विविध अन्नघटक मिळतात. दररोज सकाळी १ ते २ लवंगा खाल्ल्या तर विकरांचा स्त्राव वाढून पचनक्रिया सुधारते तसेच पोटात होणारा गॅस कमी होतो. उलटी होणे, करपट ढेकर येणे यासारख्या समस्या

कमी होतात. एकूणच पचनसंस्थेचे आरोग्य सुधारण्यासाठी लवंग महत्वाचे कार्य करते. लवंगेमध्ये जिवाणू, विषाणू व बुरशीविरोधक गुणधर्म असल्यामुळे शरीरात बाहेरून येणाऱ्या घातक घटकांचा नाश होतो आणि शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते. लवंगेमध्ये युजेनॉल नावाचा अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. या घटकामुळे अनेक घातक जीव-जंतूंचा नाश होतो तसेच जखमा बऱ्या होतात.

दंतविकारांवर उपयुक्त ठरते

तोंडाचे तसेच दातांचे आरोग्य चांगले ठेवण्यामध्ये तर लवंग फारच महत्वाची भूमिका पार पाडते. म्हणूनच लवंगेच्या तेलाचा वापर अनेक टूथपेस्टमध्ये केला जातो. दात दुखणे, हिरड्या दुखणे, तोंडामध्ये जखम होणे, तोंडाला दुर्गंधी असणे यासारख्या अनेक समस्यांवर एकच गुणकारी प्रयोग तो म्हणजे लवंगेचा वापर! घसा दुखत असेल किंवा खोकला येत असेल तर त्यावरही लवंगांचा वापर प्रभावी ठरतो. विशेषतः रात्रीच्या वेळी किंवा पहाटे ज्यांना खोकला येतो त्यांना तर लवंगांचा वापर फारच फायदेशीर आढळून आला आहे. एक-दोन लवंगा दातांमध्ये ठेवून हळूहळू चावल्या आणि दातांमध्ये ठेवल्या तर खोकला कमी होण्यास मदत होते. तसेच घशालाही आराम मिळतो. चहासोबत लवंग आणि मध यांचा वापर केला तरीही खोकला कमी होण्यास तसेच घशाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. लवंगेचे सेवन केल्यामुळे रक्तप्रवाह सुधारतो. त्यामुळे एक वेगळा उत्साह निर्माण होतो. डोके दुखत असेल तर लवंगेचे तेल किंवा लवंग बारीक करून रूमालावर टाकावी आणि याचा वास घ्यावा. यामुळे चांगला परिणाम दिसून येतो.

लवंगेच्या सेवनामुळे शरीरात इन्सुलिन तयार होण्याची क्रिया सुधारते. याचा फायदा मधुमेह असलेल्या व्यक्तींसाठी होतो. लवंगेमध्ये मॅंगेनीज नावाचा खनिज पदार्थ असतो ज्यामुळे रक्तातील साखर संतुलित ठेवण्यास फायदा होतो. याआधी नमूद केल्याप्रमाणे लवंगेमध्ये युजेनॉल नावाचा घटक असतो, त्यामध्ये ॲन्टिकार्सिनोल आणि केमोप्रिन्हेन्टिव्ह गुणधर्म असतात. त्यामुळे लवंगेचे सेवन केले तर अनेक प्रकारच्या कॅन्सरपासून संरक्षण होते. लवंगेमध्ये ब्युट्रिलिनिक आम्ल तसेच ट्रायटरपेनेस नावाचे घटक असतात, ज्यामुळे काही कॅन्सरवर सुरवातीच्या काळात नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते. लवंगेमध्ये असलेल्या युजेनॉलमुळे शरीरातील पेशींना चांगल्या प्रकारे ऑक्सिजन मिळतो. यामुळेच थकवा आल्यानंतर डोके दुखत असल्यास

किंवा ताण-तणाव आल्यानंतर लवंगेचे सेवन केले तर एक प्रकारचा उत्साह निर्माण होते.

त्वचा निरोगी राहते

लवंगेमध्ये मोठ्या प्रमाणात ॲन्टिऑक्सिडंट्स असल्यामुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सवर नियंत्रण मिळून पेशींचा नाश होत नाही. शरीराची झीज होत नसल्यामुळे आरोग्याचे अनेक प्रश्न कमी होतात. त्वचेची चकाकी वाढते, तसेच सुरकुत्या पडत नाहीत. आपल्या आहारामध्ये लवंग फक्त मसाल्याद्वारे उपयोगात आणली जाते किंवा कधीतरी पुलाव- बिर्याणी यांच्या माध्यमातूनच तिचे सेवन होते. जेवण झाल्यानंतर बडीशेपसोबत लवंगांचे सेवन केले जाते. ज्यांना कफदोष असतो त्यांनी चहामध्ये लवंग टाकून सेवन केले तर त्याचा फायदा होतो.

लवंग टाकलेला काढा आरोग्यदायी

लवंगांची पावडर तयार करून तिचा वापर अनेक खाद्यपदार्थांवर टाकून केला जातो. लवंगेला एक प्रकारची तिखट चव आणि वेगळा सुगंध असल्यामुळे असा उपयोग होतो. अर्थात यामुळे आरोग्यासाठी चांगला फायदा होतो. लवंगेचा काढाही तयार करतात. बडीशेप, काळे मिरे, लवंग, ओवा, जिरे, आले आणि गूळ यांच्यापासून असा काढा तयार करून सकाळी उपाशीपोटी घेतला जातो. हा काढा फारच आरोग्यदायी असतो. लवंग आहारात असणे चांगले असले तरी तिचे अतिसेवनही चांगले नसते. विशेषत ज्यांना काही विशेष प्रकारच्या व्याधी असतात त्यांनी लवंगेचा अतिरिक्त वापर टाळावा अथवा डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच करावा. लहान मुले, गरोदर माता तसेच स्तनदा माता यांनी लवंगेचा अतिरिक्त वापर करू नये. ज्यांना जास्त रक्तस्त्राव होण्याचा त्रास आहे त्यांनीही लवंगेचे सेवन करू नये. कारण लवंगेमध्ये असलेल्या युजेनॉलमुळे रक्त साकळण्याची क्रिया मंदावते. ज्यांना रक्त पातळ होण्यासाठी औषधे सुरू आहेत त्यांनी लवंगेचे सेवन योग्य प्रमाणातच करावे. तसेच मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींनीही लवंगेचे सेवन योग्य प्रमाणात करावे. कारण लवंगेमुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे कधीकधी हायपोग्लायसेमियाची म्हणजेच रक्तातील साखर जास्तच कमी होण्याची शक्यता असते. अर्थात या सर्व सूचना विशिष्ट प्रकारच्या व्याधी असलेल्या व्यक्तींसाठी असल्या तरीही लवंगेचे सेवन योग्य प्रमाणात केले तर निसर्गाने दिलेल्या संतुलित या वरदानामुळे आपले आरोग्य नक्कीच संपन्न होईल.

(सौजन्य : 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार) ■