

मधुक्रांती - २०२३
दुसऱ्या हरितक्रांतीसाठी
करुया मधुक्रांती



आरोग्य-संपदा

मधमाशीपासून मिळतात विविध आरोग्यदायी उत्पादने



मध देणारी माशी म्हणजे मधमाशी, एवढ्यापुरतेच आपल्याला माहीत आहे, किंवा डंख मारते ती मधमाशी- ही तिची पुढची ओळख! परंतु मधमाशीचे कार्य अनमोल आहे. खरं तर मधमाशीची निर्मिती निसर्गाने वनस्पतींचे/ पिकांचे परागीकरण करून त्यांचे प्रजनन सुरू ठेवण्यासाठी तसेच सर्व सजीवसृष्टीचे संवर्धन करण्यासाठी केली आहे, असे म्हटले तर वावगे होणार नाही. मधमाशीचे शास्त्रोक्त पद्धतीने पालन करून व्यवसाय करण्याची संकल्पना मागील तीन शतकांपासून सुरू झाली. त्यानंतरच्या काळात केवळ पिकांच्या परागीकरणासाठीच नव्हे तर मधमाशीपासून विविध उत्पादने तयार करून, त्यांचा मानवी आरोग्यासाठी वापर करण्यावरही मोठे काम झाले. अर्थात आरोग्यदायी मधाबद्दल प्राचीन ग्रंथांमध्ये हजारो वर्षांपूर्वीच लिहून ठेवलेले आहे. मधमाशीपासून मधाबरोबरच मेण, परागकण, प्रोपोलिस, रॉयल जेली (राजान्न) आणि बी व्हेनम यांसारख्या विविध पदार्थांचे उत्पादन केले जाते.

मध : मधामध्ये जीवाणुरोधक, कीटाणुरोधक गुणधर्म आहेत. तसेच शरीरातील दाहकता कमी करणे, शरीराची रोगप्रतिकारक क्षमता वाढविणे, सर्दी-खोकल्याचा त्रास कमी करणे, पोटाचे विकार बरे करणे, जखमा लवकर भरून काढणे यासारखे अनेक आरोग्यदायी गुणधर्म आहेत. मध हा औषधी तर आहेच, परंतु प्राचीन काळापासून एक गोड पदार्थ-खाद्य म्हणूनही मधाला महत्त्व आहे. म्हणूनच मधाला पंचामृतामध्ये स्थान आहे. नवजात शिशूच्या बारशाला मध लागतो तसेच मृत्यूनंतर दशक्रिया विधीलाही मध

लागतो. यावरून आपल्या संस्कृतीमध्ये असलेले मधाचे महत्त्वपूर्ण स्थान आपल्या लक्षात येईल.

मेण : मधापासून मिळणारा दुसरा महत्त्वाचा पदार्थ म्हणजे मेण. खरं तर मधमाशी मेणाची निर्मिती आपल्या शरीरात करते. त्यासाठी ती मधाचा वापर करते. हे मेण ती आपले घर बांधण्यासाठी तसेच घराची दुरुस्ती करण्यासाठी तयार करते. पूर्वीच्या काळी मधमाशीपासून मिळालेला मध खाण्यासाठी वापरला जात असे; तर मेणाचा उपयोग कपाळावर लावण्यात येणारे कुंकू चिकटविण्यासाठी केला जात होता. आता रेडिमेड टिकल्यामुळे कुंकू फारसे उपयोगात येत नाही आणि त्यामुळे महिलांकडून होणारा मेणाचा वापरही बंद झाला. अर्थात जागतिक पातळीवर मेणाला फार मोठी मागणी आहे. सौंदर्य प्रसाधने आणि औषधनिर्मिती करणाऱ्या कंपन्यांमध्ये मेणाला फार मोठी मागणी आहे. मेणामध्ये जीवाणुरोधक गुणधर्म असतात तसेच त्वचेला चकाकी- तजेला आणण्यासाठीही चांगला उपयोग होतो. मेणबत्या तयार करण्यासाठी तसेच फळप्रक्रिया करून त्यांची टिकवणक्षमता वाढविण्यासाठीही मेणाचा वापर होतो. याव्यतिरिक्त इतर गोष्टींसाठीही मेणाचा वापर केला जातो.

परागकण : मधमाशीपासून मिळणारा तिसरा महत्त्वाचा पदार्थ म्हणजे परागकण. खरं तर वनस्पतीच्या प्रजननामधील महत्त्वाचा भाग म्हणजे परागीकरण. मधमाशी फुलांचे परागीकरण करत असताना अतिरिक्त परागकण ती आपल्या वसाहतीमध्ये तिची पुढची पिढी वाढविण्यासाठी



साठवत असते. हेच परागकण मानवी आरोग्यासाठी अतिशय महत्वाचे आहेत. खरं तर परागकण म्हणजे अनेक उपयुक्त अन्नद्रव्यांचा खजिना! त्यांमध्ये सहज पचणारी प्रथिने, जीवनसत्त्वे, खनिजे, कर्बोदके, फॅटी ॲसिड्स आणि एन्झाईम्स मोठ्या प्रमाणात असतात. परागकणांच्या सेवनामुळे शरीरातील दाहकता कमी होते. रोगप्रतिकारक्षमता वाढते, कॅन्सर, रक्तदाब, हृदयविकारासारख्या आजारांपासून संरक्षण होते.

प्रोपोलिस : मधमाशीपासून मिळणारा चौथा पदार्थ म्हणजे प्रोपोलिस, जो डिंगासारखा चिकट असतो. झाडाच्या खोडातून किंवा फांदीतून निघणाऱ्या चिकट स्रावापासून मधमाशा या प्रोपोलिस तयार करतात. खरं तर हा पदार्थ मधमाशांना त्यांच्या घराची डागडुजी करण्यासाठी उपयोगाचा असतो. घराला पडलेल्या फटी-भेगा बुजवून वसाहतीचे ऊन, वारा, पाऊस याबरोबरच शत्रूंपासून संरक्षण करण्यासाठी त्याचा वापर होतो. प्रोपोलिसमध्येही जीवाणुरोधक, विषाणुरोधक गुणधर्म असतात. तसेच शरीराची दाहकता कमी करणे, पोटाचे विकार कमी करणे, दातांचे आरोग्य सुधारणे, त्यांना चकाकी देणे यासाठी प्रोपोलिसचा वापर होतो. प्रोपोलिसमध्ये आरोग्यदायी असे ३०० घटक असल्यामुळे शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते. प्रोपोलिसचा वापर सौंदर्य प्रसाधने तसेच औषध निर्मितीबरोबरच दातांच्या ट्रीटमेंटमध्ये केला जातो.

रॉयल जेली : मधमाशीपासून मिळणारा पाचवा पदार्थ म्हणजे रॉयल जेली- ज्याला राजान्न असे म्हणतात. खरे तर हे अन्न केवळ राणीमाशीलाच आयुष्यभर दिले जाते म्हणूनच त्याचे नाव राजान्न असे पडले. रॉयल जेली खाल्ल्यामुळे राणीमाशीचे आयुष्य ३ ते ५ वर्षे इतके (इतर माशांच्या तुलनेत) प्रदीर्घ असते आणि ती दररोज १०० ते २०० अंडी घालून त्यांचे फलन करते. इतर मधमाशांचे वय सर्वसाधारणपणे ६ ते ८ आठवडे जास्तीत जास्त ४ ते ६ महिने असते. रॉयल जेलीमध्ये मोठ्या प्रमाणात ॲन्टिऑक्सिडंट्स असतात,

ज्यामुळे आपली प्रतिकारक्षमता वाढते, तसेच पेशींचे आयुष्यही वाढते. रॉयल जेलीच्या सेवनामुळे आयुर्मान वाढते. शरीरावर सुरकुत्या पडत नाहीत. मेंदूची कार्यक्षमता वाढून वयोमानानुसार होणारे मेंदूचे विकार होत नाहीत. शरीरातील दाहकता कमी करण्यासाठी रॉयल जेली अतिशय फायदेशीर असते. या सर्व गुणधर्मांमुळे तारुण्य टिकविण्यासाठी जगामध्ये मोठ्या प्रमाणात रॉयल जेलीचे सेवन केले जाते.

बी-व्हेनम : मधमाशीपासून मिळणारा सहावा पदार्थ बी-व्हेनम, म्हणजेच मधमाशीचे विष. खरं तर मधमाशी चावण्याची आपल्याला भीती वाटते. परंतु हाच मधमाशीचा डंख आपल्या शरीरावर करवून घेतला तर अनेक विकार बरे करण्यासाठी त्याचा उपयोग होतो. यालाच ‘बी व्हेनम थेरपी’ (ॲपी थेरपी) म्हणतात. जगामध्ये यासाठी अनेक डॉलर्स खर्च होतात. योग्य प्रमाणातील बी व्हेनममुळे शरीरातील दाहकता कमी होऊन अनेक व्याधींवर ते गुणकारी ठरते. बी व्हेनममध्ये असलेल्या मेलेटिन या घटकामुळे अनेक सौंदर्यप्रसाधने तसेच औषधनिर्मितीमध्ये त्याचा वापर केला जातो.

विविधोपयोगी मध : अशा प्रकारे मधमाशीपासून मिळणाऱ्या अनेक पदार्थांचे मानवी आरोग्यामध्ये अतिशय महत्वाचे स्थान आहे. अर्थात आजही मधाचाच वापर जास्त प्रमाणात केला जातो. त्यानंतर मेण, परागकण यांचा वापर होतो. रॉयल जेली आणि बी व्हेनमचा वापर मागील काही दशकांपासून वाढत आहे. मधमाशीपासून मिळणाऱ्या मधाचा विचार केला तर त्याचा वापर इतर देशांच्या तुलनेत भारतामध्ये अत्यंत नगण्य म्हणजे औषधासारखा होतो. एक जुने गाणे आहे- ‘मला लागलाय खोकला, मधाचं बोट कुणी चाटवा’. यावरून असे लक्षात येते की, आपल्याकडे मधाचे घरातील स्थान म्हणजे फक्त औषध म्हणूनच! परंतु मागील काही वर्षांपासून विशेषतः कोविड संसर्गापासून मधाचा वापर वाढत आहे. भारतासारख्या खंडप्राय देशात फक्त १ लाख ३० हजार टन मधाचे उत्पादन होते आणि त्यातील

६० ते ६५ हजार टन निर्यात केला जातो. म्हणजेच १३५ कोटी लोकसंख्या असलेल्या देशात फक्त ६० ते ७० हजार टन मधाचे सेवन- म्हणजे प्रतिमाणशी फक्त ४ ते ५ ग्रॅम मधाचे सेवन होते. हेच प्रमाण इतर प्रगत देशांत बघितले तर प्रत्येक जण एक ते दोन किलो मधाचे सेवन करतो. म्हणजे मधाचे उत्पादन वाढविले तर त्याचा वापर करण्यास भारतामध्ये मोठी संधी आहे. मधाचे सेवन अनेक प्रकारे करता येते. एक गोड पदार्थ म्हणून चहा, कॉफी यामध्ये मिसळून देता येतो किंवा जेथे साखरेचा वापर होतो तेथे मधाचा वापर करून अनेक पदार्थ बनवून त्याचा वापर करता येतो. मधाचा वापर विविध औषधी बनविण्यासाठी केला तर त्याचा अत्यंत चांगला परिणाम आपल्या आरोग्यावर होत असतो. मधाचे सेवन केल्याने अनेक आजार- शारीरिक त्रास कमी होत असतो. मधाचे सेवन अनेक प्रकारे करता येते. ज्यांना मानसिक थकवा येतो, चिडचिड होते, एकटेपणा वाटतो त्यांनी १५ मि.लि. मधाचे सेवन करावे.

ऊर्जादायी गुणधर्म : मधाचे शोषण रक्तामध्ये लगेच होत असल्यामुळे (याला आयुर्वेदामध्ये 'योगवाही' अशी संज्ञा आहे) एक प्रकारचा उत्साह निर्माण होतो. शरीराची ऊर्जा वाढते. अनेकदा शारीरिक कमकुवतपणा आल्यानंतर दररोज मधाचे सेवन केले तर त्याचा फायदा होतो. ज्यांना शांत झोप न येण्याची समस्या असेल त्यांनीही मधाचे सेवन केले तर शांत झोप येण्यास मदत होते. ज्यांना दृष्टिदोष- डोळ्यांचे विकार आहेत त्यांनी गाजराच्या रसासोबत मधाचे सेवन केले तर चांगला फायदा होतो.

ज्यांना दातांचा- हिरड्यांचा त्रास आहे त्यांनी मध घेऊन दातांना- हिरड्यांना मसाज करावा. ज्यांचा घसा कोरडा पडतो, खवखव होते त्यांनी मध, लिंबाचा रस आणि मिरे पावडर यांचे चाटण तयार करून ते चघळावे- जेणेकरून त्याचा लेप घशाला लागेल. याप्रकारे दिवसातून अनेक वेळा करावे. यामुळे घशाचा त्रास कमी होतो. खोकला येत असेल तर मध आणि आले यांचे समप्रमाण घेऊन आल्याचा रस काढावा आणि ते मधात मिळवून त्याचे दिवसातून दोन-तीन वेळा सेवन करावे. ज्यांना अस्थम्याचा त्रास असतो त्यांनी २ ते ३ ग्रॅम मिरे पावडर आणि आल्याचा रस घेऊन त्यात मध मिसळून दिवसातून तीन वेळा सेवन

करावे. ज्यांच्या पोटामध्ये अल्सर असतो त्यांनी जेवणाअगोदर पाण्यामध्ये मध मिसळून त्याचे सेवन करावे. यामुळे अल्सरचा त्रास कमी होईल. कधी कधी उलट्या- जुलाबांमुळे शरीरातील पाणी कमी होते तसेच उन्हाळ्यामध्येही शरीरातील पाणी कमी होते. अशा वेळी पाण्यामध्ये मध मिसळून सेवन करावे. लगेचच शरीराला ऊर्जा मिळते.

रक्तदाबावर गुणकारी : ज्यांना हायपर टेन्शन- जास्त रक्तदाबाचा त्रास आहे त्यांनी दररोज आले आणि मधाचे सेवन करावे. (काही ठिकाणी लसणाच्या सोललेल्या पाकळ्या मधामध्ये बुडवून एक वर्षभर ठेवल्या जातात.) दररोज एक-दोन लसणाच्या पाकळ्यांसोबत एक चमचा मधाचे सेवन केले तर त्याचा फायदा वजन कमी करण्याबरोबरच इतरही अनेक विकारांपासून संरक्षण करण्यासाठी होतो. दररोज सकाळी उपाशीपोटी एक ग्लास कोमट पाण्यासोबत लिंबाचा रस आणि मधाचे सेवन केले तर शरीरातील घातक घटक बाहेर पडण्यास मदत होते. वजनही नियंत्रणात राहाते. पोटाचे विकार कमी होतात. रक्ताचे शुद्धीकरण होते, जखम झाली किंवा भाजले तर त्यावर मध लावल्यास जखम लवकर भरून येते. काही व्यक्तींना सकाळी उठल्यानंतर ताजेतवाने वाटत नाही, अशांनी सकाळी उपाशीपोटी मधाचे सेवन करावे.

सौंदर्यसाधनेतही उपयोगी : अनेकदा ब्युटी थेरपीमध्ये तसेच सौंदर्य प्रसाधनांमध्येही मधाचा मोठ्या प्रमाणात वापर होतो. थोडा लिंबाचा रस घेतला व त्यात मध टाकून ते चेहऱ्याला लावून चेहरा धुतला तर चेहऱ्याची चमक वाढते. चेहऱ्यावरील मृत त्वचा काढण्यासाठी स्क्रब म्हणूनही मधाचा वापर केला जातो. मधासोबत इतर पदार्थ वापरून फेशियल करण्यासाठी त्याचा उपयोग केला जातो. ओठावरील चिरा, चेहऱ्यावर येणारे पुरळ तसेच काळे डाग कमी करण्यासाठी मधाचा वापर केला जातो. तसेच चेहऱ्यावर लावण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या क्रीममध्ये, केसांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी तयार होणाऱ्या विविध उत्पादनांमध्येही मधाचा वापर केला जातो. मधमाशी देत असलेल्या अनेक पदार्थांचा विचार केला तर म्हणावे लागेल- 'इवलीशी ती मधमाशी, किती मोठे तिचे काम- मूर्ती लहान पण कीर्ती महान.'

(सौजन्य : 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)