



आरोग्यदायी जायफळ

जायफळ हे आयुर्वेदिक दृष्टिकोनातून अत्यंत गुणकारी मानले जाते. त्याचा जगभर वापर केला जातो. भारतामध्ये जायफळाचा वापर मसाल्याबरोबर इतरही अनेक खाद्यपदार्थांमध्ये केला जातो. जगातील अनेक देशांमध्ये जायफळाचे उत्पादन घेतले जाते. इंडोनेशिया हा जगातील जायफळाचे सर्वात जास्त उत्पादन करणारा देश आहे. मलेशिया, चीन, कॅरेबियन बेटे, तैवान, दक्षिण अमेरिका आणि श्रीलंका या देशांत मोठ्या प्रमाणात जायफळाचे उत्पादन घेतले जाते. भारतामध्ये दक्षिण भारतातील केरळ, तामिळनाडू आणि कर्नाटक या राज्यांमध्ये जायफळाची लागवड केली जाते.

जायफळामध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट आणि दाहकताविरोधी गुणधर्म असल्यामुळे त्याचा आयुर्वेदिक उपचार आणि खाद्यसंस्कृतीमध्ये मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो. ७ ग्रॅम जायफळामध्ये ३७ कॅलरी ऊर्जा, ३.५ ग्रॅम कर्बोदके, ०.४ ग्रॅम प्रथिने, २.५ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ आणि १.५ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ असतात. या पदार्थांबरोबरच जायफळामध्ये पोटॅशियम, कॉपर, मॅगनीज, कॅल्शियम, झिंक, लोह आणि मॅग्नेशियम ही अन्नद्रव्ये मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे शरीरातील रक्तवाहिन्यांतील रक्तप्रवाह संतुलित राहून हृदयाचे आरोग्य उत्तम राहते. रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाणही चांगले राहते. हाडांची कार्यक्षमता वाढते. शरीराला उपयुक्त असलेली अनेक जीवनसत्त्वे आणि अन्नघटक जसे की फोलिक ॲसिड, व्हिटॅमिन सी, नायसिन, रिबोफ्लेविन, व्हिटॅमिन ए, फ्लेवोनॉईड हे अँटिऑक्सिडंट जायफळामध्ये मोठ्या प्रमाणात असतात- ज्यामुळे आपले आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते. फ्री रॅडिकल्समुळे शरीरातील पेशींचा होणारा नाश थांबतो. प्रतिकारक्षमता वाढते आणि त्यामुळे

अनेक व्याधींपासून संरक्षण मिळते.

कामदौर्बल्य तसेच स्मृतिभ्रंशावर गुणकारी

अनेक स्त्री-पुरुषांमध्ये कामोत्तेजना कमी असते. जायफळामधील नैसर्गिक अँड्रोडिसियाक नावाच्या घटकामुळे शरीरामध्ये सेरोटोनिन हार्मोनचे प्रमाण वाढून कामोत्तेजना वाढण्यास मदत होते. दररोज जायफळाची चिमूटभर पावडर घेऊन तिचे दूध किंवा चहासोबत सेवन केल्यास कामदौर्बल्याची समस्या कमी होण्यास मदत होते. जायफळाच्या सेवनाने मॅदूची कार्यक्षमता वाढते. तसेच वयोमानानुसार स्मृतिभ्रंश होण्याचे प्रमाण कमी करण्यास मदत होते. वार्धक्यात शरीरातील अँसिटिलकोलिनचे प्रमाण कमी होत जाते. याचा उपयोग शरीरातील संदेशवहन क्रियेसाठी होत असतो. जायफळाचे सेवन केल्यास त्यामध्ये असलेल्या मायरिस्टिसिन नावाच्या घटकामुळे तसेच मुबलक प्रमाणातील अँटिऑक्सिडंटमुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होऊन पेशींचा होणारा नाश थांबतो. अँसिटिलकोलिनचे प्रमाण संतुलित होते आणि मॅदूची कार्यक्षमता सुधारते. तसेच वयोमानानुसार होणाऱ्या स्मृतिभ्रंशसारख्या व्याधी कमी होण्यास मदत होते.

जायफळाच्या सेवनाने पचनसंस्थेच्या अनेक समस्या कमी होण्यास मदत होते. ज्यांना अपचन, गॅस, पोट साफ न होणे, जुलाब होणे, पोट दुखणे यांसारख्या पोटाच्या अनेक समस्या असतात त्यांच्यासाठी जायफळाचे सेवन अत्यंत गुणकारी आहे. जायफळाच्या सेवनाने पाचकरसाचा स्त्राव वाढतो तसेच पचनासाठी उपयुक्त अशा जिवाणूंची संख्या वाढते. जायफळाच्या

सेवनामुळे पित्त आणि वात दोष यांचे संतुलन राखण्यास मदत होते. ज्यामुळे पचनक्रिया सुधारून पोटातील गॅस कमी होतो, ॲसिडिटी, अपचन, जुलाब, पोटादुखी, पोटात गच्च होणे यांसारख्या समस्या कमी होण्यास मदत होते. दररोज जेवण झाल्यावर एक चिमूटभर जायफळाच्या पावडरचे सेवन करावे. मधासोबत सेवन केले तर उत्तम ठरते.

पाचक आणि दाहशामक गुणधर्म

जायफळाच्या सेवनामुळे पचनक्रिया सुधारते. अन्नघटकांचे चांगले पचन झाल्यामुळे लिव्हरवर जास्त ताण येत नाही. त्यामुळे लिव्हरचे आरोग्य चांगले राहते. तसेच जायफळामध्ये असलेल्या काही घटकांमुळे शरीरातील घातक द्रव्ये शरीराबाहेर काढण्यास मदत होते. जायफळामध्ये ॲन्टिऑक्सिडंट, केमोप्रोटॅक्टिक गुणधर्म तसेच दाहकताविरोधक गुणधर्म असल्यामुळे कॅन्सरच्या पेशींच्या वाढीवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते. जायफळाचे सेवन केल्यामुळे रक्तातील वाईट कोलेस्टेरॉलचे तसेच ट्रायग्लेसेरॉइडचेही प्रमाण कमी होते. आम प्रवृत्ती जास्त असलेल्या व्यक्तीमध्ये अपचन होते, त्यामुळे कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढते.



जायफळामुळे आम प्रवृत्ती कमी होऊन पचन चांगले होते आणि वाईट कोलेस्टेरॉल शरीराबाहेर काढले जाते. जायफळामध्ये मॅग्नेशियम, पोटॅशियम आणि कॅल्शियम जास्त प्रमाणात असल्यामुळे रक्तवाहिन्यांतील रक्तसंचार चांगला राहतो. त्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहून हृदयाचेही आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते.

जायफळामध्ये टेट्राहायड्रोफ्युरॉन नावाचा घटक असल्यामुळे शरीरात चरबी साठण्याचे प्रमाण कमी होते. लठ्ठपणा तसेच त्यामुळे निर्माण होणारे इतर प्रश्न जसे की मधुमेह, हृदयविकार यांसारख्या समस्या कमी होतात. जायफळाचे सेवन केल्यामुळे पी.पी.ए.आर. अल्फा आणि गॅमा रिसेप्टर यांचे संयुग तयार होऊन रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते. तसेच शरीरातील आम्ल कमी होऊन इन्सुलिनचे प्रमाण संतुलित राहते. याचा फायदा मधुमेह असलेल्या व्यक्तींना चांगला होतो. नऊ वर्षांच्या वरील मुलांना जायफळ उगाळून दिले जाते. जायफळामुळे

मुलांच्या पोटाचे आरोग्य सुधारून पचनक्रिया सुधारते. लहान मुलांची पोटादुखी, सर्दी, खोकला यांसारख्या समस्या कमी करण्यासाठी जायफळ अत्यंत गुणकारी आहे.

निद्रानाशावर प्रभावी औषध

जायफळाचे सेवन केल्यामुळे सेरोटोनिन नावाचा घटक शरीरात जास्त तयार होत असल्याने शांत झोप येण्यास मदत होते. तसेच मायारिस्टिसिन हा घटक जायफळामध्ये असल्यामुळे शारीरिक- मानसिक ताणतणाव कमी होण्यास मदत होते. त्यामुळे शांत झोप येते. चिडचिड कमी होते. झोपेपूर्वी चिमूटभर जायफळ पावडर कोमट दुधासोबत घेतल्यास याचा फायदा होतो. जायफळामध्ये युजेनॉल हा घटक असतो. ज्यामुळे दात दुखणे, तोंडाला दुर्गंधी येणे यासारख्या समस्याही कमी होतात. जायफळामध्ये ॲन्टिऑक्सिडंट मोठ्या प्रमाणात असतात. तसेच ॲन्टिसेप्टिक आणि दाहकताविरोधक गुणधर्म चांगले असल्यामुळे शरीरातील पेशींचा नाश होण्याचे प्रमाण घटते. वयोमानानुसार त्वचेवर पुटकुळ्या येणे तसेच त्वचेवर डाग पडणे यांसारख्या समस्या कमी होऊन त्वचेचे आरोग्य सुधारते.

जायफळाचे सेवन अनेक प्रकारे केले जाते. भारतीय संस्कृतीमध्ये मसाल्याच्या पदार्थांमध्ये जायफळ टाकले जाते. तसेच जायफळाची पावडर तयार करून त्याचे सेवन मध, दूध, चहासोबत केले जाते. पुरणपोळी करताना जायफळ वापरतात, जेणेकरून डाळीमुळे तयार होणारा गॅस कमी होऊन पोटात दुखत नाही. बेकरीचे अनेक पदार्थ, खीर, सूप किंवा इतर गोड पदार्थांमध्येही जायफळाचा वापर केला जातो. जायफळ आरोग्याला चांगले असले तरी दिवसातून जायफळाची चिमूटभरच पावडर सेवन करावी. तसेच जायफळाचे तेल वापरत असाल तर २ ते ५ थेंबंपर्यंतच त्याचे सेवन करावे. जायफळाचे अतिरिक्त सेवन करू नये. त्यामुळे त्याचे शरीरावर काही अनिष्ट परिणाम होऊ शकतात. निसर्गाने जायफळासारखा अत्यंत बहुगुणी औषधी पदार्थ आपली आरोग्यसंपदा चांगली ठेवण्यासाठी दिला आहे. त्याचा वापर करून आपण नक्कीच निरोगी आयुष्य जगू शकतो. (सौजन्य : पूर्वा कृषिदूत परिवार)