

# आदिकाल से अदरक है अपरिहार्य

परंपरागत चिकित्सा पद्धति एवं आयुर्वेद में अदरक का उपयोग औषधि के रूप में प्राचीन समय से होता आ रहा है। आयुर्वेद में अदरक को महा औषधियों में गिना जाता है। अदरक के सेवन से अपच, गैस, कब्जियत वगैरह में फायदा होता है। अदरक को अंग्रेजी में जिंजर कहते हैं। उसका वैज्ञानिक नाम 'Zingiber officinale' है। अदरक की तरह जो भी जमीन के अंदर होता है उसका उपयोग करना चाहिए। अदरक में पोषक तत्व: ताजे अदरक में लगभग 80 ग्राम पानी, 2.5 प्रतिशत

**दुनिया के सर्व देशों में अदरक दवा के रूप में उपयोग होता है। चीन में अदरक को पेट के दर्द, दस्त, हिचकी, कोलेरा, दम, हृदय, श्वसनत्र के रोग, दाँत का दर्द, गठिया या वात, जोड़ों के दर्द वगैरह के उपचार के लिए एक तथा अन्य रूप से उपयोग करते हैं।**

रिबोफ्लेविन, नियासीन, विटामिन-सी आदि पर्याप्त प्रमाण में होते हैं। सूखे अदरक को सौंठ के नाम से जाना जाता है जिसमें लगभग 9.12 प्रतिशत पानी, 9 प्रतिशत प्रोटीन, 3.5 प्रतिशत रेशा, 60-70 प्रतिशत शर्करा और 3.6 प्रतिशत चर्बी होती है। इसके अलावा अदरक में बहुत सारे रसायन भी होते हैं जिसमें जिंजराल मुख है। अदरक में विशिष्ट सुगन्ध, उसमें उपलब्ध वाष्पशील तेल में मुख्य रूप से आलीयोरसीन उपलब्ध होता है।

**अदरक की परंपरागत औषधि**  
दुनिया के सभी देशों में अदरक का दवा के रूप में उपयोग किया जाता है। चीन में अदरक को पेट में होने वाले दर्द में, दस्त, हिचकी, कोलेरा, दम, हृदय रोग, श्वसनत्र के रोग, दाँत के दर्द, गठिया, घुटने के दर्द के उपचार के लिए उपयोग करते हैं। आयुर्वेद व धरेखु दवाई के रूप में इसका उपयोग होता है। अपच, गैस्ट्रिक, पेट के दर्द, खाँसी के उपचार में, रक्त प्रवाह के सुधार के लिए, भूख जगाने के लिए, सूजन को दूर करने के लिए, यूरिन का प्रमाण बढ़ाने के लिए भी इसका उपयोग करते हैं। खास शीत ऋतु के दौरान अदरक का व्यापक प्रमाण में उपयोग किया जाता है। अदरक डली हुई चाय पीते हैं, अदरक की घी, गुड डालकर सूखा मेवा बनाते हैं।

अमेरिका में जब प्रवास के दौरान जो घबराता है, या गर्भावस्था में होने वाली उल्टी को रोकने के लिए भी इसका उपयोग होता है।

**अदरक का उपयोग**  
किचन में बनाए जाने वाले ज्यादातर व्यंजनों में अदरक का उपयोग होता है। जैसे कि साग, चटनी, सूप, अचार, साँस, टॉफी, पेय पदार्थ, बिस्किट, ब्रेड वगैरह में स्वाद और सुगन्ध के

लिए व्यापक रूप से इसका इस्तेमाल किया जाता है।

**आधुनिक संसोधनों में अदरक का गुण**  
अदरक में अत्यंत फायदेकारक गुण होता है, ऐसा आधुनिक संसोधनों में साबित हुआ है। पाचनत्र, हृदयरोग, माइग्रेन, जोड़ों का दर्द, कैंसर जैसे रोग में भी अदरक का उपयोग बहुत ही असरकारक और कारगर साबित हुआ है।

**अदरक और पाचन तंत्र**  
अदरक में उपलब्ध बहुत सारे सक्रिय तत्व पाचन शक्ति को सुधारते हैं। वे आँतों में खाये हुए पदार्थों के अवशोषण की प्रक्रिया को त्वरित बनाता है, जिससे कब्जियत और गैस जैसी तकलीफ में आराम मिलता है, और मांसपेशी और स्नायु खूब सक्रिय हो जाते हैं। संसोधन के द्वारा ऐसा प्रस्थापित हुआ है कि लगभग एक ग्राम अदरक का सेवन करने से प्रवास दर्मियान संवेदनशील व्यक्ति को होने वाली घबराहट और



**अदरक एक शक्तिशाली किटाणु नाशक है। बहुत हद तक वह फंगस का नाश करने की क्षमता रखता है। ये संसोधनों के द्वारा मालूम पड़ा है कि अदरक बड़ी आँत में होने वाली बैक्टीरिया की वृद्धि को कम करता है। जिसके कारण गैस के कारण होने वाले दर्द में आराम मिलता है।**

उल्टी में राहत मिलती है। ऐसी तकलीफ में अदरक से बनी हुई दवाइयों का उपयोग बहुत ही असरकारक साबित होता है। इसी तरह लगभग 250 मि.ग्रा. सौंठ दिन में दो से तीन बार लेने से स्त्री को गर्भावस्था के दौरान घबराहट और उल्टी में आराम मिलता है। ये लेने के पूर्व स्त्री की प्रकृति पर भी ध्यान देकर ही इसका उपयोग करें, नहीं तो कई बार इसका प्रतिकूल प्रभाव भी पड़ सकता है।

**सूजन कम करने के लिए**  
हड्डियों व जोड़ों में सूजन व दर्द होता है, हाथ-पैर चलाने में मुश्किल होती है, ऐसे प्रसंग में अदरक का सेवन बहुत ही फायदेकारक है और बहुत ही राहत देता है। ये संसोधन से साबित हुआ है। अदरक के सेवन से सूजन तथा अन्य मुश्किलें उत्पन्न करने वाले रसायन, हार्मोन जैसे कि प्रोस्टेग्लेडिन, ल्यूकोट्रिन आदि का उत्पादन कम हो जाता है। डेनमार्क में हुए अभ्यास से साबित हुआ है कि 0.5 से 0.75 ग्राम अदरक लगभग तीन मास सेवन करने से आस्टियो ऑर्थोइटिस, रोमेटाइड, ऑर्थोटाइड तथा स्नायु के दर्द के रोगों में फायदा होता है।

**कैंसर और अदरक**  
देश और विदेश के अनेक संसोधनों में ये साबित हुआ है कि अदरक में कैंसर को संभावनाओं से बचाने के बहुत सारे गुणधर्म पाये गये हैं। ऐसा माना जाता है कि अदरक में एंटी-ऑक्सिडेंट गुण हैं जिससे कैंसर से बचाव के मददकर एंजाइम सक्रिय हो जाता है। अदरक में उपलब्ध तत्व कैंसर से उत्पन्न कोशों को निष्क्रिय बना देता है।

**अदरक का भोजन में उपयोग करने से आँतों की स्वास्थ्यिता**

है, साथ ही आरोग्य दायक भी बनता है। अदरक में पाई गई किटाणु प्रतिरोधक लक्षणिकता अदरक के उपयोग से विविध प्रजाति के बैक्टीरिया, जैसे कि दस्त के रोग में उत्पन्न होने वाले किटाणु को भी नाश करता है। अदरक अनाज में उत्पन्न होने वाले फंगस के किटाणु को भी नाश करता है, जो कि जहरीले तत्व 'एक्लोटीसीन' के श्राव से लिबर के कैंसर को उत्पन्न करता है।

**अदरक और हृदयधमनीत्र**  
चीन में परंपरागत रूप से अदरक का सेवन शरीर में प्रवाही द्रव्य का वहन योग्य रीति से हो, इसके लिए किया जाता है। अदरक पूरे शरीर में रक्त के प्रवाह को बढ़ा देता है। हृदय की स्नायु और मांसपेशियों ज्यादा शक्ति से संकुचन करती हैं, रक्त वाहीनियाँ फैल जाती हैं, और रक्त प्रवाह बढ़ जाता है। स्नायु और मांसपेशियाँ जकड़ जाने से तनाव के द्वारा उत्पन्न दर्द में भी अदरक से आराम मिलता है।

जापान में शोध से ये साबित हुआ है कि अदरक के सेवन से ब्लड प्रेशर कम होता है और हृदय को आराम मिलता है, और उससे हृदय रोग की संभावनाएँ भी कम हो जाती हैं। अदरक के प्रभाव से रक्त प्लेटलेट कोशिका की चिकनाहट कम हो जाती है, जिससे रक्त की गाँठ बनने की संभावना कम हो जाती है। इससे खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ता नहीं है। परिणामस्वरूप अनेक रोग जैसे कि हृदयाघात, पक्षाघात वगैरह से बच सकते हैं। अदरक का भोजन में उपयोग करने से, कोलेस्ट्रॉल युक्त भोजन लेने के बावजूद भी कोलेस्ट्रॉल लेवल घटता है। अदरक में एक्सिडेंट प्रतिरोधक गुण है। सक्रिय नुकसानकारक ऑक्सिजन फ्री-रेडिकल अनेक रोगों के लिए जवाबदार होते हैं, अदरक के सेवन से उन रोगों को काबू में रख सकते हैं।

**अदरक और माइग्रेन**  
माइग्रेन दर्द का आभास होते ही 500 से 600 मि.ग्रा. सौंठ का सेवन हर चार से पाँच घंटे के दौरान करने से माइग्रेन के असर से बचा जा सकता है या कम किया जा सकता है।



**कोलकाता-राववगान।** 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती तथा सेवाकेन्द्र की स्वर्णजयंती के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं सधन पांडे, मिनिस्टर, कंज्यूमर अफेयर्स, श्यामल सेन, पूर्व गवर्नर, ब.कु. विन्दु, स्वामी महाबहू दास, भक्तिवेदान्त इंस्टीट्यूट तथा अन्य।



**ओ.आर.सी.**। युवाओं के लिए आयोजित 'राष्ट्रीय एकता शिविर' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब.कु. विजय, ब.कु. राजनी, डॉ. दुर्गाश, ब.कु. वीरेन्द्र, ब.कु. मदन तथा अन्य।



**सिवान-विहार।** शिव जयंती के पावन अवसर पर परमात्म परिचय के साथ निकाली गई सात दिवसीय रैली को झण्डी दिखाकर रवाना करते हुए ब.कु. सुधा, ब.कु. रिंकी, ब.कु. मुकेश, ब.कु. के.डी. भाई, ब.कु. रविन्द्र तथा शिक्षक संघ के सचिव नवीन कुमार राय।



**वाड़-विहार।** महाशिवरात्रि के अवसर पर वाई अध्यक्ष निर्मला देवी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु. ज्योति। साथ हैं अन्य ब.कु. बहनें।



**आगरा।** 'शिव अवतरण महोत्सव' के दौरान मंचासीन हैं दादी विमला, छगन लाल वर्मा, स्वर्णकार जनजागृति एसोसिएशन, सुनील कुमार वर्मा, अध्यक्ष, सर्राफ स्वर्णकार व्यवसायिक कमेटी, राजू मेहरा, महामंत्री स्वर्णकार कमेटी, ब.कु. भावना, ब.कु. कविता, ब.कु. अश्विनी व अन्य।



**फरीदाबाद।** 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर निकाली गई शांभयात्रा के दौरान उपस्थित हैं ब.कु. सपना तथा अन्य।