



प्राकृतिक एंटीबायोटिक्स से पोषण एवं औषधीय समृद्धि

भावना अस्नानी

प्राकृतिक खाद्य उत्पाद प्राचीन काल से ही मानव के लिए प्राथमिक औषधि के रूप में उपयोग किए जाते रहे हैं। इन्हें प्राकृतिक चिकित्सा अथवा आहार द्वारा उपचार भी कहा जाता है। इन खाद्य उत्पादों में ऐसे अनेक गुण मौजूद होते हैं जो प्रायः आधुनिक औषधियों में भी नहीं मिलते। इनका रासायनिक स्वरूप अत्यंत जटिल होता है, जिसमें विभिन्न जैव सक्रिय तत्व पाए जाते हैं। ये तत्व पौधे की पत्तियों, जड़ों, छाल, फलों आदि में अर्क, तेल या अन्य रूपों में विद्यमान रहते हैं। इनके आधार पर बने आहार उत्पादों में भी एंटीबायोटिक गुण पाए जाते हैं। उदाहरणस्वरूप, लहसुन और शहद जैसे पौधों और खाद्य उत्पादों के अर्क आहार में बैक्टीरिया की वृद्धि को कम कर उसे खराब होने से बचाते हैं।

खाद्य उत्पादों और मसालों के पौधे कहीं उत्पादित किए जाते हैं, तो कहीं स्वाभाविक रूप से भी उग आते हैं। आवश्यक है कि इनकी सही पहचान की जाए, ताकि यह पता लगाया जा सके कि इन्हें किस प्रकार उगाया, काटा और औषधीय उपयोग में लाया जा सकता है।

पौधों के भीतर मौजूद जटिल तत्व आपस में ऐसा तालमेल स्थापित करते हैं कि उनमें बैक्टीरिया और सूक्ष्मजीवों को नष्ट करने की क्षमता विकसित हो जाती है। इनका सोच-समझकर प्रयोग करने पर वे अनेक रोगों के उपचार में सुरक्षित और प्रभावी साबित होते हैं।

सहायक प्राध्यापक, जूनागढ़ कृषि विश्वविद्यालय, जूनागढ़, गुजरात

पौधे वास्तव में औषधियों का भंडार हैं, हालांकि कुछ परिस्थितियों में इनका उपयोग हानिकारक भी हो सकता है। जैसे किसी व्यक्ति को किसी तत्व से एलर्जी होना, पाचन संबंधी समस्या होना, या औषधि की तासीर का मौसम से असंतुलित होना। इसके बावजूद, पौधे पर्यावरण के लिए अत्यंत लाभकारी हैं क्योंकि ये प्रदूषण नहीं फैलाते और नवीकरणीय ऊर्जा का महत्वपूर्ण स्रोत भी माने जाते हैं।

प्राकृतिक एंटीबायोटिक गुणों से समृद्ध उत्पाद

- **लहसुन:** लंबे समय से माना जाता है कि लहसुन में रोगाणुरोधी गुण पाए जाते हैं। लहसुन का सांद्रण बैक्टीरिया के विरुद्ध प्रभावी है। आमतौर पर लहसुन

का सेवन सुरक्षित है, लेकिन अधिक मात्रा में सेवन से आंतरिक रक्तस्राव हो सकता है। किसी घाव या दाग-धब्बे पर सीधे लहसुन का सांद्रण लगाया जा सकता है। इसकी तासीर उष्ण होने के कारण इसका प्रयोग ग्रीष्म ऋतु में कम करना चाहिए।

- **अजवायन:** इसके तेल में पाए जाने वाला घटक कार्वाकोल मुख्य चिकित्सकीय गुण प्रदान करता है। यह गैस्ट्रिक अल्सर को ठीक करने और सूजन कम करने में मदद करता है। अजवायन के तेल का मौखिक सेवन या सीधे त्वचा पर उपयोग नहीं करना चाहिए। त्वचा पर लगाने के लिए इसे किसी वाहक तेल जैसे जैतून या

हल्दी

करक्यूमिन की उपस्थिति के कारण हल्दी एक स्वाभाविक एंटीबायोटिक है, जो विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया, फफूंद और वायरस की वृद्धि को रोकने में सक्षम है। करक्यूमिन, बैक्टीरिया की कोशिका भित्ति को बाधित कर प्रोटीन और डीएनए संश्लेषण में हस्तक्षेप कर सकता है तथा जीवाणु की विभिन्न हानिकारक प्रजातियों से लड़ सकता है। हल्दी को पारंपरिक रूप से कुछ संक्रमणों के लिए एक सुरक्षित व प्रभावी उपचार माना जाता रहा है। सर्दी-जुकाम की स्थिति में हल्दी का पाउडर गर्म दूध में मिलाकर पीने से राहत मिलती है। चोट लगने पर हल्दी का पाउडर सीधे जख्म पर लगाने से बैक्टीरिया की वृद्धि रुकती है और चोट जल्दी ठीक होती है।

नारियल के तेल में मिलाकर उपयोग करना चाहिए। साइनस संक्रमण में अजवायन के तेल की कुछ बूंदें हवा में फैलाई जा सकती हैं।

- **अदरक:** वैज्ञानिक समुदाय अदरक को प्राकृतिक एंटीबायोटिक मानता है। इसमें रोगाणुरोधी गतिविधि के अलावा एंटीऑक्सीडेंट, एंटीइंफ्लेमेटरी और एंटीकोआगुलेंट गुण भी होते हैं। अदरक स्ट्रेप्टोकोकस म्यूटन्स, एंटरोकोकस फेकैलिस, स्टैफिलोकोकस प्रजाति और लैक्टोबैसिलस सहित विभिन्न बैक्टीरिया को प्रभावी ढंग से रोक सकता है।
- **लौंग:** ये सूखे फूल की कलियां होती हैं, जिनका प्रयोग मसाले के रूप में किया जाता है। लौंग के तेल में स्टैफिलोकोकस ऑरियस के विरुद्ध मजबूत प्रतिरोध प्रभाव होता है। लौंग के अर्क में जीवाणुरोधी क्षमता पाई जाती है।
- **दालचीनी:** इसकी छाल में पाए जाने वाला सिन्नामेल्लिहाइड एंटीबैक्टीरियल और सूजनरोधी गुण प्रदान करता है। यह मुंहासों और त्वचा संबंधी रोग उत्पन्न करने वाले जीवाणुओं को रोक सकता है और खाद्य प्रणाली में संभावित रोगाणुरोधी एजेंट बन सकता है।
- **जीरा:** प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने और संक्रमण से लड़ने में

जीरा बेहद उपयोगी उत्पाद है। इसमें क्यूमिनेल्लिहाइड और पायराजीन जैसे यौगिक होते हैं। इसका सेवन पाचन सुधारने और गैस बनने तथा पेट फूलने की समस्या में राहत देने में सहायक है।

- **काली मिर्च:** पाइपरिन यौगिक के कारण काली मिर्च में बैक्टीरिया नाशक गुण पाए जाते हैं, जो बैक्टीरिया की कोशिका झिल्लियों को बाधित कर उनकी वृद्धि को रोकते हैं।
- **सरसों का तेल:** इसमें स्वाभाविक रूप से एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीमाइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं। यह मुंह में संक्रमण, आंतों के हानिकारक बैक्टीरिया, सिर के फंगल संक्रमण एवं डेंड्रफ के उपचार में सहायक है।
- **व्हीट जर्म ऑयल:** गेहूं के अंकुर का तेल प्राकृतिक एंटीबायोटिक स्रोत है। इसमें पाए जाने वाले यौगिक ग्राम-पॉजिटिव और ग्राम-नेगेटिव बैक्टीरिया दोनों से प्रभावी होते हैं।
- **लेमन ग्रास ऑयल:** इसमें सिट्रल नामक प्रमुख तत्व होता है, जो प्राकृतिक रोगाणुरोधी एजेंट के रूप में संक्रमण से बचाव में सहायक होता है।

जोखिम

सिर्फ इसलिए कि कोई चीज प्राकृतिक है, इसका मतलब यह नहीं कि वह हमेशा सुरक्षित है। प्राकृतिक एंटीबायोटिक्स गुणकारी हो सकते हैं, लेकिन बड़ी मात्रा में या लंबे समय तक लेने पर ये अत्यधिक शक्तिशाली और हानिकारक भी हो सकते हैं। कुछ

नीबू

नीबू में साइट्रिक एसिड, फ्लेवोनॉइड और लाभकारी तेल जैसे जैव सक्रिय यौगिक पाए जाते हैं, जो विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया की वृद्धि को रोकते हैं। विटामिन सी की प्रचुरता इसे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और सर्दी-जुकाम जैसे रोगों से बचाव करने में सहायक बनाती है। नीबू का रस पाचन एंजाइमों को सक्रिय कर आहार को आसानी से पचाने में मदद करता है और गैस की समस्या को कम करता है। गर्म पानी में शहद के साथ नीबू का रस लेने से चयापचय तेज होता है, वजन कम करने में मदद मिलती है, लीवर विषमुक्त होता है और त्वचा चमकदार बनती है।

शहद

प्राचीन काल से प्रयोग में लाया जाने वाला शहद प्राकृतिक एंटीबायोटिक है। इसमें हाइड्रोजन पेरोक्साइड और शर्करा की मात्रा उच्च होती है, जो बैक्टीरिया के विकास को रोकती है। इसका पी एच स्तर कम होने के कारण यह नमी खींचकर बैक्टीरिया को नष्ट कर देता है। शहद को सीधे घाव पर लगाने या आंतरिक संक्रमण में सेवन किया जा सकता है।

प्राकृतिक दवाइयों की अन्य के साथ परस्पर क्रिया हानिकारक हो सकती है।

यदि इन्हें सही ढंग से उपयोग किया जाए, तो ये प्राकृतिक रोगाणुरोधक उपायों के रूप में सहायक साबित हो सकते हैं। हमारा शरीर लगातार कीटाणुओं से लड़ रहा होता है, और रोग तब महसूस होता है जब कीटाणु अत्यधिक संख्या में बढ़ जाते हैं।

प्राकृतिक रोगाणुरोधक सभी के लिए उपयुक्त नहीं हैं, खासकर शिशु, छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएं और स्तनपान करवाने वाली महिलाएं। उदाहरण के लिए, पका हुआ लहसुन सामान्यतः सुरक्षित है, लेकिन कच्चा या सांद्रित लहसुन लेने से आंतरिक और बाहरी रक्तस्राव की आशंका बढ़ सकती है। यह उन लोगों के लिए भी हानिकारक हो सकता है जिन्होंने हाल ही में सर्जरी करवाई हो या रक्त पतला करने वाली दवाइयां ले रहे हों।

चाहे हम पारंपरिक या प्राकृतिक एंटीबायोटिक्स का उपयोग कर रहे हों, यह सुनिश्चित करने के लिए कि उनका प्रयोग सुरक्षित और प्रभावी है, हमेशा किसी पेशेवर आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श लेना आवश्यक है।

प्राकृतिक खाद्य उत्पाद, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और तनाव प्रबंधन जैसी जीवनशैली शरीर को स्वस्थ रखने में मदद कर सकती है। अतः जब तक अत्यंत आवश्यक न हो, कृत्रिम एंटीबायोटिक्स का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इनके बार-बार उपयोग से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता विकसित हो सकती है।

प्राकृतिक एंटीबायोटिक्स का उपयोग सीमित मात्रा में, बाहरी या आंतरिक तौर पर किया जा सकता है। संदेह होने पर इन्हें प्रयोग करने से पहले पेशेवर आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श लेना आवश्यक है। ■