



मधुमेह उपचार में लाभदायक गुड़मार

पूनम*, प्रवीण कुमार सिंह गुर्जर*, पुष्पेंद्र राजपूत** और शुभम सिंह राठौर**

गुड़मार एक बेलनुमा औषधीय लता है। गुड़मार के पत्ते, तने और जड़ों का आयुर्वेद में काफी महत्व है। काष्ठयुक्त रोएंदार इस लता के पत्ते गुणकारी हैं और इसकी खेती अति लाभकारी है। यह कई तरह के रोगों में रामबाण इलाज है खासकर मधुमेह और लिवर संबंधी समस्याओं में इसे बेहद कारगर माना जाता है। इसे मधुमेह का दुश्मन और लिवर का टॉनिक भी कहते हैं। इसमें शर्करा विरोधी तत्व जैसे जिमनेमिक एसिड एबीसी है, इसीलिए यह औषधीय गुणों की खान है। इस पर पीले भड़कीले फूलों के गुच्छे लगते हैं। इसकी पत्तियां 5 से 7 सेंटीमीटर लंबी होती हैं। इसके पत्ते चबाने से मुंह का स्वाद थोड़ी देर के लिए समाप्त हो जाता है। इसलिए इसे गुड़मार कहा जाता है। यह सिर्फ मधुमेह या लिवर ही नहीं, डायरिया, पेचिश, पेट दर्द आदि के उपचार में भी उपयोग किया जा सकता है।

गुड़मार की खास बात यह है कि इसके पत्ते ही नहीं बल्कि इसकी जड़ों के भी काफी फायदे होते हैं। इसकी जड़ों का प्रयोग वात रोग तथा पुराने बुखार में काफी लाभदायक होता है। सालों से गुड़मार का इस्तेमाल दवा बनाने के लिए किया जा रहा है। इसका नाम 'गुड़मार' मिठास खत्म करने के कारण रखा गया है। यह औषधि डायबिटीज के मरीज के लिए बेहद लाभकारी है। यह टाइप 1 और

टाइप 2 डायबिटीज, दोनों में ही अत्यधिक प्रभावी होती है। यह शरीर में इंसुलिन के स्तर को बढ़ाकर ब्लड शुगर लेवल को कम करता है। इसके अलावा खराब कोलेस्ट्रॉल

(एलडीएल) के स्तर को कम करके और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) को बढ़ाकर कोलेस्ट्रॉल संतुलित करने में गुड़मार की पत्तियां काफी फायदेमंद होती हैं।

औषधीय गुण

गुड़मार में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। कई रिसर्च में यह दावा किया गया है कि गुड़मार, डायबिटीज का रामबाण इलाज है। गुड़मार के पत्तों में रेजिन, एल्ब्यूमिन, क्लोरोफिल, कार्बोहाइड्रेट, टार्टरिक एसिड, फॉर्मिक एसिड और ब्यूटिरिक एसिड होते हैं। यही वजह है कि इसके पत्तों को चबाने से दिनभर ब्लड शुगर लेवल बढ़ता नहीं है। गुड़मार को संस्कृत में मेष शृंगी भी कहा जाता है। यह गुड़+मार दो शब्दों से बना है, गुड़ अर्थात् मिठा, मार यानी नष्ट करने वाला। आयुर्वेद में इसे अकेले या मधुमेहरोधी अन्य दवाओं के साथ मिलाकर प्रयोग में लिया जाता है।

*वैज्ञानिक, उद्यानिकी विभाग; गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकीय विश्वविद्यालय, पंत नगर उत्तराखंड; **राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय, ग्वालियर, म.प्र.



गुड़मार है औषधीय गुणों का खजाना

वितरण

यह औषधि भारत में मध्यप्रदेश और छत्तीसगढ़ सहित कई राज्यों में पाई जाती है। इसके अलावा यह ऑस्ट्रेलिया, अफ्रीका और चीन जैसे देशों में भी मिल जाती है। शर्करा कंट्रोल करने के लिए यह औषधि काफी गुणकारी है। गुड़मार में एंटी-डायबिटिक या एंटी एथेरोस्लेरोटिक गुण होते हैं। ये डायबिटीज

के साथ अन्य बीमारियों के लिए भी फायदेमंद हैं। यह औषधि टाइप 2 डायबिटीज वाले मरीजों के लिए बेहद गुणकारी है।

गुड़मार का सेवन

मधुमेह के लिए गुड़मार की 2-3 हरी पत्तियों को चबाकर ऊपर से पानी पी लें या 2-4 ग्राम सूखी पत्तियों का पाउडर जरूरत के अनुसार सुबह-शाम ले सकते हैं। गुड़मार

की पत्तियों का सेवन करने के एक घंटे बाद तक मिठास का स्वाद खत्म हो जाता है। इसकी पत्तियों का सेवन खाली पेट चबाकर कर सकते हैं। पत्तियों का सेवन करने के बाद एक गिलास पानी का सेवन करें। यह आपके शर्करा लेवल को न केवल कम करता है, बल्कि शर्करा लेवल को दिनभर बढ़ने भी नहीं देता है। गुड़मार की पत्तियों का सेवन अगर जरूरत न हो तो 2-3 दिन के अंतराल पर भी किया जा सकता है।

गुड़मार के पत्तों की चाय

आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों द्वारा तैयार की जाने वाली हर्बल चाय की तरह गुड़मार की पत्तियों की चाय का भी उपयोग किया जा सकता है। यह स्पष्ट है कि गुड़मार की चाय का सेवन कर आप चीनी के स्वाद को दबा सकते हैं। एक कप चाय बनाने के लिए चाय के बर्तन में गुड़मार की पत्तियों को डालें और इसमें गर्म पानी मिलाएं। आप इसमें अन्य चाय जैसे कि हर्बल टी या ग्रीन टी आदि को भी मिला सकते हैं जो आपके वजन को कम करने में मदद करती है। भोजन करने से पहले इस चाय का एक कप सेवन किया जाना अच्छा होता है। खासतौर पर जब आप कुछ मीठा खाते हैं, ऐसे समय में इस चाय का सेवन जरूर करना चाहिए। आप चाहें तो गुड़मार की चाय को दिन में 3 बार तक ले सकते हैं। लेकिन इससे अधिक मात्रा में सेवन करने से सेहत पर विपरीत प्रभाव भी पड़ सकता है।

गुड़मार का औषधीय महत्व

- गुड़मार में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। ये कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल में रखते हैं। यह मीठा खाने की तलब को भी कम करता है।
- गुड़मार में जिम्नेमिक नाम का एक एसिड होता है। यह हमारे शरीर में मौजूद प्रोटीन एंजियोटेंसिन की गतिविधि को रोकने में मदद करता है। इससे ब्लड शर्करा लेवल कंट्रोल में रहता है।
- इसके सेवन से त्वचा संबंधित कई समस्याएं भी दूर होती हैं। इसके कैप्सूल में बैक्टीरियल रोधी गुण होते हैं। गुड़मार का सेवन करने से त्वचा पर सफेद दाग की समस्याएं दूर होती हैं।
- गुड़मार का सेवन पीलिया के इलाज के लिए भी किया जाता है। तमिलनाडु की जनजातियां गुड़मार की पत्तियों का सेवन पीलिया के इलाज के लिए करती हैं।
- इसका इस्तेमाल अस्थमा, आंखों की समस्या, कब्ज, अपच, माइक्रोबियल संक्रमण, कोर्डियोपैथी, हाइपरकोलेस्टेरोलिया आदि की समस्या के लिए लाभदायक है।
- इसकी हरी पत्तियों को चबाना या पत्तियों के आधे चम्मच सूखे पाउडर को पानी से लेना खून में शर्करा के स्तर को कम करता है। इंसुलिन बनाने की क्षमता बढ़ने के साथ आंतों में शर्करा का अवशोषण कम होता है। इसीलिए यह मधुनाशिन की कहलाती है।
- शरीर में वसा के जमाव को रोकने में गुड़मार उपयोगी है। यह मेटाबॉलिज्म को सुधारने में मददगार है।
- गुड़मार में मौजूद संक्रमण रोधी तत्व शरीर के विषाणुओं से लड़कर रोगों की आशंका को घटा देते हैं।