

હળદર વિશે ૧૧ ખોટી ધારણાઓ

ડૉ. સુબોધ નાણાવટી

આપણને સૌને યાદ હશે જ કે બાળપણમાં કંઈ વાગી જતું તો બા ઘા પર હળદર ભભરાવી દેતી અથવા સળેખમ હોય, ગળું ખરાબ થઈ ગયું હોય તો દાદીમા દૂધમાં હળદર, ઘી અને મીઠું ભેળવીને પિવડાવતાં. એ જે કંઈ કરતાં તેમાં કંઈ ખોટું નહોતું. હળદરના કેટલાક લાભો છે જ, પણ બીજી કોઈ દવા કે ઇલાજ જેમ એનો પણ સમજીવિચારીને ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

હળદરની અંદર 'કર્ક્યુમિન' નામનો એક રાસાયણિક ઘટક છે એને કારણે છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં હળદરનો પ્રચાર વધ્યો છે. વૈજ્ઞાનિકોએ મસાલાઓમાં મળી આવતા એન્ટી-ઑક્સીડન્ટ જેવા જણાતા 'કર્ક્યુમિનોઈડ્સ' નામના કમ્પાઉંડ પર ૧૦૦ કરતાં વધારે ક્લિનિકલ ટ્રાયલો કરી છે. પરંતુ ઘણાખરા રિપોર્ટો વિશે મળેલી માહિતીઓ અધકચરી હોવાથી હળદરનાં વધારેપડતાં ગુણગાન થાય છે. આવા ૧૧ કહેવાતા ગુણો વિશે ગેરસમજ દૂર કરવાનો આ લેખનો ઉદ્દેશ છે.

૧. હળદરથી સોજા ઊતરી જાય

હળદરમાં પોલીફિનોલિક કમ્પાઉંડ હોવાને કારણે એમ મનાય છે કે જે ક્રોનિક સોજા હોય તે ઊતરી જાય છે. શરીરના કોશો જરૂર કરતાં વધારે કામ કરે ત્યારે સોજો ચડે. સોજા (લોહીનું કાર્ય)ને કારણે શરીરની પેશીઓને નુકસાન થતું હોય છે. ડોક્ટરો અમુક લક્ષણો દ્વારા એક પ્રકારના ઑક્સાઇડ બનાવે એવા દબાણને ઓળખી શકે છે. એવી ધારણા છે કે હળદરની અંદરનો કર્ક્યુમિન રક્તવાહિનીઓને બચાવીને સોજા ચડતા અટકાવે છે.

પરંતુ આવા સોજા માટે તમારી જીવનશૈલી પણ જવાબદાર હોય છે. (દાખલા તરીકે, તમે કેટલી એક્સરસાઇઝ કરો છો, શું ખાઓ છો, ધૂમ્રપાન કરો છો કે નહીં) પરંતુ જો તમારા ભોજનમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હશે તો જે સોજા વધવા લાગ્યા હોય તેના પર ઢગલાબંધ હળદર વાપરશો તો પણ ફાયદો નહીં થાય. એટલે તમારો ખોરાક પોષણની દૃષ્ટિએ નુકસાનકારક હોય તો હળદર સોજાને મટાડી ન શકે.

૨. એ પીડામાં રાહત આપે છે

કેટલાંક અધ્યયનો દર્શાવે છે કે હળદર આર્થરાઇટિસની કે મળત્યાગ સંબંધી તકલીફોમાં પીડાને શમાવે છે. પ્રાથમિક સંશોધનોમાં એવું પણ જોવા મળ્યું છે કે પેઇન-કિલરોને કારણે પેટ ખરાબ થઈ જતું હોય છે, પરંતુ હળદર આવી કોઈ અવળી અસર વિના પીડાને ઘટાડે છે. આમ છતાં હાલમાં જ થયેલા સંશોધન પ્રમાણે ઇબ્યુપ્રોફેન જેવું પેઇન-કિલર લેવાની જરૂર હોય ત્યારે હળદર એના વિકલ્પ તરીકે ન ચાલે.

તમે હળદરનો જે કારણે ઉપયોગ કરતા હો (ભોજનમાં સ્વાદ ઉમેરવા માટે), તે પણ પીડા ઓછી કરવામાં પણ પોતાની અસર દેખાડતું હશે. પરંતુ, ડૉક્ટરે જે સલાહ આપી હોય તેને અવગણીને હળદરને ભરોસે રહેવામાં ડહાપણ નથી.

૩. ક્રોનિક બીમારીઓનું જોખમ ઘટે છે

ક્રોનિક બીમારીઓ શરીરમાં ઓક્સાઇડ બનાવતા દબાણને કારણે થાય છે. આનો સંબંધ તમારી જીવનશૈલી સાથે હોય છે. કર્ક્યૂમિન આવા જૈવિક માર્ગો પર બહુ અસરકારક નીવડે છે. હૃદયરોગ, ટાઇપ-૨ ડાયાબિટીસ અને અમુક કેન્સરો જીવનશૈલીને કારણે થાય છે. હળદરનાં કેટલાંક પ્રાથમિક સંશોધનો દ્વારા એવું પણ જાણવા મળ્યું છે કે હૃદયરોગનો પ્રભાવ ઘટાડવામાં એની સારી અસર છે. આમ કોઈ એક કમ્પાઉન્ડ લેવા કરતાં તમારી આહાર પદ્ધતિ સુધારવાની બહુ જરૂર છે. તળેલી વાનગીમાં હળદર ભભરાવી દેવાથી કંઈ ન વળે, એટલે ડાયાબિટીસને દબાવવા માટે મૂઠી ભરીને હળદર નાખો તો પણ શું?

૪. હળદર ત્વચાને સુંદર બનાવે છે

આપણે ત્યાં લગ્નોમાં પીઠી ચોળવાનો રિવાજ છે. ઉત્તર ભારતમાં એને 'હલ્દી-કુમકુમ કી રસ્મ' કહે છે. એનો હેતુ રૂપ નિખારવાનો છે. નવાં સંશોધનો પ્રમાણે ત્વચાની અમુક બીમારીઓમાં હળદર ખાઓ કે લગાડો તો ઉપયોગી થાય છે, જેમ કે, ખીલ (psoriasis), વાળ ખરવા (alopecia) કે દાણા (acne). પરંતુ એ કેમ અસર કરે છે, એની માત્રા કેટલી હોવી જોઈએ અને કોના પર એની વધારે સારી અસર થાય છે તે હજી નક્કી થઈ શક્યું નથી.

૫. અલ્ઝાઇમર્સનું જોખમ ઓછું થાય છે.

અલ્ઝાઇમર્સની બીમારીમાં ચેતાતંત્ર બરાબર કામ કરતું બંધ થઈ જાય છે. પરિણામે માણસની સ્મરણશક્તિ અને સમજશક્તિ કુંઠિત થઈ જાય છે. ચેતાતંત્ર પર એક જાતની છારી વળી જાય છે. કર્ક્યૂમિન આ છારીને અંકુશમાં રાખે છે. આ બહુ આશાસ્પદ તારણ છે, પણ હજી માણસ પર એના પ્રયોગો નથી થયા. જેટલા પ્રયોગ થયા છે તે બહુ નાના છે. હાલમાં જ એક 'મોટો' પ્રયોગ કરાયો તેમાં માત્ર ત્રણ દરદીઓ હતા!

બીજા એક પ્રયોગ પરથી જાણવા મળ્યું કે કર્ક્યૂમિનોઇડ્સ વિવેકશક્તિને બચાવે છે. આનો અર્થ એ કે આપણે જમવામાં મસાલા વાપરીએ તે કર્ક્યૂમિનની ગોળી લેવા કરતાં વધારે સારું છે. હું તો માનું છું કે ભોજનમાં મસાલા વાપરવા તેમાં એની ગોળીઓ લેવા કરતાં વધારે ડહાપણ છે.

૬. હળદર મગજને તીક્ષ્ણ બનાવે છે

એમ ભલે લાગે કે હળદર 'લાખ દુઃખો કી એક દવા' છે. પરંતુ તમે કોઈ અણધારી બીમારીના શિકાર બનો તેની સામે પણ હળદર અકસીર રહેશે એમ ન માની શકાય (હું તો ઇચ્છું કે માની શકાય). આ વાતને ધ્યાનમાં રાખીને લગભગ ૧૦૦૦ દરદીઓ પર પ્રયોગ કરાયો. એમાં એવા વૃદ્ધ દરદીઓ મોટી સંખ્યામાં

હતા, જે સારાએવા પ્રમાણમાં હળદર ખાતા હતા. બીજા એવા હતા જેમણે કદી હળદરને હાથ પણ નહોતો લગાડ્યો. આથી તમે 'કરી નાઇટ' ઊજવો તેના માટે હજી ઘણા અખતરા જરૂરી છે!

૭. ઓટોઇમ્યુન બીમારીઓમાં હળદર ઉપયોગી થાય

હળદર અને ઓટોઇમ્યુન બીમારીઓ વચ્ચેનો સંબંધ જાણવા માટે કરાયેલા અભ્યાસો ખરેખર નોંધપાત્ર છે પરંતુ માણસ પર કરાયેલા પ્રયોગો માત્ર પાંચથી નવ જેટલા છે. આ સંખ્યા એટલી નાની છે કે એનાં તારણોને ભરોસાપાત્ર ન ગણી શકાય. ઓટોઇમ્યુન બીમારીઓમાં આપણી ઇમ્યુન સિસ્ટમ પોતે જ પોતાની દુશ્મન બની જાય છે, એટલે એમનો ઇલાજ પણ ગૂંચવી દે તેવો હોય છે. એટલે વૈજ્ઞાનિકો અને ડોક્ટરો દરેકને લાગુ પડે એવી 'ગાઇડલાઇન' આપતાં બે વાર વિચારે એ બહુ જરૂરી બની જાય છે.

૮. ફાયદા માટે તમારે ખોબલેખોબલે હળદર ખાવાની જરૂર નથી

હળદરનો પૂરેપૂરો ફાયદો લેવો હોય તો તમારે ખોબલેખોબલે હળદર ખાવી પડે. એટલું જ નહીં એમાંના કર્ક્યુમિનની 'બાયો-અવેલેબિલિટી' પણ બહુ ઓછી હોય છે. (બાયો-અવેલેબિલિટી એટલે તમે અમુક પદાર્થ લેતા હો તેની કેટલી માત્રા હોવી જોઈએ જે સારી અસર કરી શકે). આથી જ બાયો-અવેલેબિલિટી વધારવા માટે હળદર અને મરી એકસાથે લેવાં જોઈએ.

ટેકનિકલ રીતે જોઈએ તો હળદરની વધારે માત્રા લેવાનું સલામત છે, પણ એના કારણે પેટ ખરાબ થવાના રિપોર્ટ પણ છે એટલે ડોક્ટરે ન કહ્યું હોય તો ઓછી માત્રામાં લો. હળદરના જાર ને જાર ખાલી કરશો તો એ બીજું કંઈ નુકસાન ન કરે તો પણ તમારા ગજવાને ભારે નુકસાન કરશે!

૯. મરી સાથે એ વધારે સુપાય્ય બને છે

કાળાં મરીમાં મુખ્ય કમ્પાઉન્ડ પિપરાઇન હોય છે. સંશોધકો એવા નિષ્કર્ષ પર પહોંચ્યા છે કે હળદરમાંનો કર્ક્યુમિન પિપરાઇનના સાથમાં વધારે સારી રીતે શરીરમાં સમાઈ જાય છે (અને મારો પ્રામાણિક મત એ છે કે એના કારણે વાનગીની કિંમત પણ વધી જાય છે). આમ છતાં સપ્લીમેન્ટના રૂપે લેવા કરતાં ભોજનમાં જ હળદર-મરી લેવાનું વધારે સારું છે. વનસ્પતિજન્ય આહારોમાં ફીટોન્યૂટ્રીઅન્ટ હોય છે જે એન્ટી-ઓક્સીડન્ટ કમ્પાઉન્ડોને પચાવવામાં મદદ કરે છે, પરિણામે એકંદરે આરોગ્ય પર સારી અસર થાય છે.

૧૦. બીજા મસાલા કરતાં હળદર વધારે સારી છે

હળદરનો સ્વાદ બીજા બધા મસાલાથી અલગ છે. એટલે હળદર નાખવાથી અમુક માટે ખાવાની વાનગીનો સ્વાદ અનોખો બની જાય છે તો અમુક લોકોને હળદરવાળી વાનગી જરાય પસંદ નથી આવતી. પરંતુ હળદર પણ વનસ્પતિજન્ય છે એટલે એના લાભ પણ બીજા મસાલા જેવા જ છે. એટલે તમને હળદર પસંદ ન હોય તો એ આરોગ્ય માટે ખાવાનું શરૂ કરવાનું જરૂરી નથી.

દાળશાકમાં આદુ, આખાં મરચાં, લસણ, મરી, ધાણા અને તજ નાખો તો, મીઠું ઉમેર્યા વિના પણ, સ્વાદ વધી જાય છે અને એકંદરે પૌષ્ટિકતા પણ વધી જાય છે.



૧૧. હળદરમાંથી બનેલા સપ્લીમેન્ટ લેવામાં નુકસાન નથી

સાયું છે, કદાચ નુકસાન ન કરે. અમેરિકાની વાત કરીએ તો કર્ક્યુમિન સપ્લીમેન્ટ બજારમાં મળે છે પણ અમેરિકાના ફૂડ એન્ડ ડ્રગ એડમિનિસ્ટ્રેશને એ કેટલાં અસરકારક છે તે ચકાસ્યું નથી. ઉપરાંત કોઈ દવા લાંબા ગાળે કેટલી સુરક્ષિત હોય છે તે તો FDA કદી તપાસતી પણ નથી. અમેરિકામાં આ સ્થિતિ હોય તો ભારતમાં તો શું હશે?

સો વાતની એક વાત

હળદર સ્વાદિષ્ટ છે. પરંતુ આજની તારીખે એવા કોઈ સધ્ધર પુરાવા નથી મળ્યા કે સંપૂર્ણ સારવાર તરીકે કર્ક્યુમિન સપ્લીમેન્ટ લેવાની કે કાચી હળદર ખાવાની સલાહ આપી શકાય. તમને સ્વાદ પસંદ હોય તો હળદર ભલે ખાઓ, પણ એનાથી તમને સ્વાસ્થ્યલાભ થશે જ એવી પાકી ખાતરી ન આપી શકાય. સો વાતની એક વાત – એલોપેથીમાં કે બીજી કોઈ પણ ઉપચાર પદ્ધતિમાં એવી કોઈ જ દવા નથી કે જે સારા આહારનું અને નિયમિત વ્યાયામનું સ્થાન લઈ શકે. ફેસબુક, ટ્વિટર કે યૂ-ટ્યૂબ પર તમને કોઈ અર્ધદગ્ધ સલાહ મળી હોય કે જેનો કોઈ વૈજ્ઞાનિક આધાર ન હોય, તેને આંખો મીંચીને અમલમાં મૂકવાથી ભારે નુકસાન – અને મૃત્યુ પણ - થઈ શકે છે.

આ વિષયનો બંધ વાળતાં હું મારો જ એક અંગત અનુભવ કહીશ. મારાં સગાંઓમાં એક બહેનનું મૃત્યુ થઈ ગયું. કારણ પૂછતાં એમના પતિએ કહ્યું કે એમને ડાયાબિટીસ હતું અને એને રોકવાની કોઈ દવા નહોતાં લેતાં. પતિ બહુ ભાંગી પડ્યા હતા. બધાંને કહેતા કે “એ તો રોજ કડવાશવાળા પદાર્થો લેતી હતી.” અને તેમ છતાં ડાયાબિટીસે એમનો ભોગ લીધો. કડવાં કારેલાં કે મેથી ઇન્સ્યુલિનની ગરજ સારતાં હોત તો કેવું સાટું થાત! અંતે તો ખરી ‘કડવાશ’ પતિના નસીબમાં જ આવી! તમે પોતે જ પસંદ કરો: જીવવું છે કે ઓચિંતા મરવું છે?

0-0-0

ડૉ. સુબોધ નાણાવટીનાં સંપર્કસૂત્ર:

. વેબ પેજ: www.happysapiensdental.com

. ઇ-પત્રવ્યવહારનાં સરનામાં: drnavati1@hotmail.com || drsubodh_nanavati@yahoo.com