



मरुमेघ

किसान ई – पत्रिका

www.marumegh.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
©2019 marumegh ISSN:2456-2904



दालचीनी : विभिन्न रोगों के उपचार में लाभदायक

लक्ष्मी पांडेय एवं रेनु मोगरा

खाद्य एवं पोषण विज्ञान विभाग, सामुदायिक एवं व्यावहारिक विज्ञान महाविद्यालय,
महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान

दालचीनी विश्व के सबसे अधिक लोकप्रिय मसालों में से एक है। भोजन और औषधि दोनों ही रूपों में दालचीनी के प्रयोग का एक बहुत पुराना इतिहास है। हमारे प्रयोग में आने वाली दालचीनी पेड़ की छाल से प्राप्त होती है जो बाजार में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। विश्व में दालचीनी की एक सौ से भी अधिक किस्में पायी जाती हैं। दालचीनी मसालों के रूप में काम में ली जाती है तथा इसकी तासीर गर्म होती है। दालचीनी हल्का लालपन लिए हुए भूरे रंग की होती है। इसका स्वाद तीखा, मीठा और सुगंधित होता है। दालचीनी के पेड़ सिंहल, मालाबार आदि प्रदेशों में होते हैं। इसके पत्ते तमाल के पत्तों के जैसे होते हैं। पत्तों को सुंधाने से लौंग जैसी गंध आती है। इसका फूल गुलाब के फूल के समान महकता है। इसके फल करौन्दे के जैसे होते हैं। इसके फूलों का इत्र भी बनाया जाता है। ताजी दालचीनी की छाल में एक विशेष सुगंधित उड़नशील तैल होता है जो स्वास्थ्यलाभ में उपयोगी है। यह मिठाइयों में सुगंध देने के काम आती है। दालचीनी, साबुन, दांतों के मंजन, पेस्ट, चाकलेट, सुगंध व उत्तेजक के रूप में काम में आती है। दालचीनी, संकोचक, स्तम्भक, कीटाणुनाशक, वातनाशक, फफून्दाशक, जी मिचलाना और उल्टी रोकने वाली, पेट की गैस दूर करने वाली है। चाय, कॉफी में दालचीनी डालकर पीने से स्वादिष्ट हो जाती है तथा जुकाम भी ठीक हो जाता है।



दालचीनी का तेल :

दालचीनी से प्राप्त तेल उत्तम गुणों से भरपूर तथा बाजार में भी उपलब्ध होता है। इस तेल में दालचीनी जैसी गंध व स्वाद होती है। दालचीनी का तेल नया होने पर हल्का पीला तथा पुराना होने पर लाल से भूरे रंग का हो जाता है। दालचीनी का तेल भारी और गरिष्ठ होता है जो पानी में डालने पर डूब जाता है। दालचीनी में 2 प्रतिशत तेल होता है जो उड़नशील होता है। इस तेल में गोंद सिनेमिक एसिड, राल, टैनिन, शर्करा, स्टार्च, भस्म, आदि द्रव्य मिलते हैं। दालचीनी का तेल दर्द, घावों और सूजन को नष्ट करता है।

दालचीनी के गुण :

दालचीनी में शक्तिशाली, रोगाणुरोधी, संक्रामक विरोधी, एंटी-इनफ्लेमेटरी एवं एंटी-क्लोटिव गुण पाए जाते हैं, इसके अलावा यह एंटी-ऑक्सीडेंट, पोलिफेनोल, रेशे, मैगनीज एवं आयरन का भी अति उत्कृष्ट स्रोत है। ये सभी पोषक तत्व मानव शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक हैं। दालचीनी में शर्करा, एमिनो अम्ल, कार्बोहायड्रेट एवं फ़ैटी एसिड्स भी प्राकृतिक रूप से विद्यमान होते हैं।

दालचीनी पाउडर का उपयोग:

दालचीनी पाउडर की उपयोग की मात्रा 1 से 5 ग्राम होती है। पाउडर चम्मच के किनारे से नीचे तक ही भरा जाना चाहिए। बच्चों को भी इसी प्रकार अल्प मात्रा में देते हैं। दालचीनी का तेल 1 से 4 बूंद तक काम में लेते हैं। दालचीनी का तेल तीक्ष्ण और उग्र होता है, इसलिए इसे आंखों के पास न लगाएं। इसे थोड़ी सी मात्रा में लेते हुए धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए परन्तु यदि किसी प्रकार का दुष्प्रभाव या हानि हो तो सेवन को कुछ दिन में ही बंद कर देते हैं और दुबारा थोड़ी सी मात्रा में लेना शुरू करें। दालचीनी की तासीर गर्म होती है। अतः गर्मी के मौसम में इसका कम से कम मात्रा में इस्तेमाल करना चाहिए। दालचीनी का सेवन लम्बे समय तक व लगातार मात्रा में नहीं करना चाहिए।

दालचीनी के प्रकार : दालचीनी दो प्रकार की होती है –

• **मोटी दालचीनी :** दालचीनी लघु, गर्म, तीखी, मधुर, कटु, रूक्ष और पित्तकारक होती है। यह बलगम, गैस, खुजली, अरुचि नाशक एवं दिल के रोग, मूत्राशय के रोग, बवासीर, पेट के कीड़े, पीनस (पुराना जुकाम) मिटाने वाली तथा वीर्य बढ़ाने वाली होती है।

• **पतली दालचीनी :** यह मधुर, कड़वी, तीखी, सुगंधित, वीर्यवर्द्धक, शरीर के रंग को सुधारने वाली, वायु, पित्त, मुंह की सूजन और प्यास को मिटाती है।

दालचीनी का प्रयोग विभिन्न रोगों में लाभदायक :

- 1. मधुमेह पर नियंत्रण :** दालचीनी के प्रयोग से मधुमेह के उपचार में सहायता मिलती है। यह शरीर में इंसुलिन के स्त्राव में होने वाली कमी को दूर कर पर्याप्त संतुलन बनाये रखता है जिससे शुगर का स्तर कम करने में सहायता मिलती है। इस समस्या में प्रतिदिन किसी भी एक समय लगभग 2 ग्राम दालचीनी पाउडर को गुनगुने पानी के साथ खाने से लाभ मिलता है।
 - 2. हृदय रोगों में लाभ :** दालचीनी में बहुत सी एण्टी-इंफ्लामेटरी गुण पाये जाते हैं जिसकी वजह से यह हृदय के लिए सुरक्षाकवच का काम करती है। आधुनिक समय में, खानपान का तरीका बदलने के कारण और नियमित स्नैक्स आदि के सेवन से शरीर में एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल बढ़ता जा रहा है इसलिए दालचीनी का सेवन करने से एचडीएल कोलेस्ट्रॉल बढ़ेगा, जिसकी वजह से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल से निजात पा सकेंगे और इस समस्या से राहत मिलती है। इसके एण्टी-इंफ्लामेटरी गुणों के कारण, यह हृदय की धमनियों की सूजन आदि को भी कम करता है जिससे हृदय को ताकत मिलती है।
 - 3. रक्त का दौरा नियमित करे :** दालचीनी में मौजूद कौमैरिन नामक तत्व में खून को पतला करने की शक्ति होती है। जिसकी वजह से, यह पूरे शरीर में रक्त के दौरे को नियमित करता है। एक दिन में 3-4 ग्राम अधिकतम दालचीनी का सेवन किया जाना चाहिये क्योंकि दालचीनी के ज्यादा सेवन से लीवर को नुकसान पहुँच सकता है।
 - 4. आँतों की शक्ति बढ़ाये :** दालचीनी में फाईबर, कैल्शियम, और मैगनीज नामक खनिजलवण पाए जाते हैं। फाईबर और कैल्शियम मिलकर आँतों में आये अतिरिक्त पित्त को उदासीन कर आँतों की कार्यशक्ति बढ़ाते हैं और आँतों को कैंसर के खतरे से बचा लेता है। यह फाईबर संग्रहणी रोग में भी लाभकारी होता है।
 - 5. नाड़ी रोगों में लाभकारी :** दालचीनी में शक्तिशाली एण्टी-इंफ्लामेटरी गुण पाये जाते हैं जिस कारण से यह नसों, नाड़ियों, और दिमागी तंतुओं को तनाव रहित करता है और बहुत सी नाड़ी जन्य व्याधियों से सुरक्षा देता है। कुछ रिसर्चों के अनुसार, दालचीनी के प्रयोग से अल्जीमर, पार्किंसन आदि जैसी समस्याओं से भी छुटकारा मिला है।
 - 6. श्वास प्रणाली में लाभ :** दालचीनी का प्रयोग, श्वास प्रणाली के विभिन्न रोगों, जैसे सामान्य सर्दी-जुखाम और फ्लू जैसी समस्याओं में बहुत ही लाभकारी होता है। दालचीनी पाउडर की चाय बनाकर भी पी जा सकती है, जो सर्दी, जुखाम में राहत देती है।
 - 6. जोड़ों के दर्द में उपयोगी :** दाल चीनी का सेवन, जोड़ों में होने वाले दर्द, जैसे आर्थराइटिस के जिम्मेदार काइटोकाईस को घटाता है। दाल चीनी में गठिया रोग से जुड़े साइटोकिन्स को मात्रा को कम करने को क्षमता होती है जोड़ों के दर्द में आराम पाने के लिये 2 ग्राम दालचीनी पाउडर को आधा चम्मच शहद और आधा चम्मच अदरक का रस को मिलाकर एक महीना लगातार सेवन करें।
 - 7. चेहरे की सौंदर्यता में लाभकारी :** दालचीनी के सेवन से चेहरे पर होने वाले दाग और मुहासों से छुटकारा प्रदान करता है यह त्वचा को सूखा कर, त्वचा की सतह तक ऑक्सीजन और रक्त पहुंचाता है तथा त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटा कर चेहरे की चमक को बनाये रखता है इस प्रकार दालचीनी की सही मात्रा का सेवन करने से यह विभिन्न प्रकार की त्वचा की परेशानियों से बचाता है।
- दालचीनी के शरीर पर दुष्प्रभाव :** यद्यपि दालचीनी बहुत ही लाभकारी औषधि है किंतु इसका ज्यादा मात्रा में लगातार सेवन करने से यकृत को नुकसान होता है। अतः एक दिन में इसका सेवन 3-4 ग्राम से ज्यादा ना करें। इसके अतिरिक्त गर्भवती और स्तनपान कराने वाली मातायें भी दालचीनी का सेवन चिकित्सक की सलाह से ही करें।