



बहुपयोगी गुग्गूल

गुग्गूल हा बर्सेरेसी कुलातील मध्यम उंचीचा एक पानझडी वृक्ष आहे. त्याचे शास्त्रीय नाव कॉमिफोरा मुकुल आहे. शुष्क वातावरण आणि खडकाळ जमिनीवर हा वृक्ष वाढतो. उत्तर आफ्रिकेपासून मध्य आशियापर्यंत हा वृक्ष आढळतो. भारतात मुख्यत्वे उत्तर भारतातील राज्यांमध्ये तो आढळतो. गुजरात आणि राजस्थानमध्ये बेसुमार तोडीमुळे तो दुर्मिळ झाला असल्याने या वृक्षाचा समावेश नष्ट होण्याच्या मार्गावर असलेल्या वनस्पतींच्या यादीत करण्यात आला आहे.

गुग्गूल ही भारतातील एक औषधी आहे. धार्मिक कार्यक्रमात हिचा उपयोग धुपावर टाकण्यासाठी करतात. ही जंतुघ्न आहे. गुग्गुळाला संस्कृतमध्ये उलूखल, कुंभ, कालनिर्यास, कौशिक, गुग्गुळ, दिव्य, पलंकशा, पवनद्विष्ट, पुर, भूतहर, मरुद्विष्ट, महिषाक्ष, यातुघ्न, रक्षौहा, शिव, इत्यादी शब्द आहेत. अन्य भाषेतील शब्द : मुक्कूल (अरबी), Indian Dellingium

(इंग्रजी), काष्ठगण (कानडी), गुगरु (गुजराती-सिंधी), गुक्कल/गुक्कुलु (तामिळ), गुबुल/मैषाक्षी (तेलुगू), बूएज हैदौन (फारसी), गुग्गुलु (बंगाली), Commiphora mukul (शास्त्रीय नाव), गुगल (हिंदी).

कण गुग्गुळ, कुमुद गुग्गुळ, पद्म गुग्गुळ, महानीळ गुग्गुळ आणि म्हैशा गुग्गुळ या पाच प्रकारच्या गुग्गुळांची शेती करतात. आयुर्वेदामध्ये गुग्गुळापासून बनविलेली शेकडो रसायने आहेत. अमृतादी गुग्गुळ, कांचनार गुग्गुळ, कुक्कुटनखी गुग्गुळ, गुग्गुळ कल्प, गोक्षुरादी गुग्गुळ, त्यागराज गुग्गुळ, त्रिफळा गुग्गुळ, मेदोहर गुग्गुळ, लाक्षादि गुग्गुळ, सिंहनाद गुग्गुळ, इत्यादी. वैद्यांच्या सल्ल्याशिवाय गुग्गुळाचे औषध घेणे धोक्याचे असते.

गुग्गुल हे कॉमिफोरा मुकुलच्या राळापासून येते, एक लहान काटेरी झाड ज्याला गंधरसाचे झाड म्हणून ओळखले जाते. हजारो वर्षांपासून भारतातील लोकांनी

हर्बल औषध म्हणून याचा वापर केला आहे. गुग्गुलमध्ये दाहक-विरोधी आणि अँटीऑक्सीडेंटिव्ह गुणधर्म आहेत आणि संभाव्य कर्करोगरोधक म्हणून शोधले जात आहे.

गुग्गूल वृक्षाची उंची सु.२ मी.पर्यंत असून साल खरबरीत व राखाडी रंगाची असते. फांद्यांवर गाठी असतात आणि फांद्या टोकाला काटेरी असतात. पाने संयुक्त, फांद्यांवर एकाआड एक व अंडाकृती असून त्यांच्या कडा काटेरी असतात. फुले लहान व तपकिरी लाल रंगाची असतात. गुग्गुळाच्या काही झाडांना नर-फुले आणि द्विलिंगी फुले येतात, तर काही झाडांना फक्त मादी फुले येतात. फळ लहान असून आठळीयुक्त असते. ते पिकल्यावर लाल होते.त्यांचा आकार अंडाकृती असून त्यात दोन आठळ्या आणि दोन बिया असतात.

गुग्गुळाचा डिंक किंवा राळ सालीवर चिरा पाडून मिळविला जातो. त्याला 'इंडियन डेलियम' म्हणतात. त्याचा रंग फिकट हिरवा आणि पिंगट असतो.हा डिंक (गोंद) जैव रासायनिक पदार्थ असून औषधी गुणधर्मांनी परिपूर्ण आहे.तो जंतुनाशक, कफोत्सारक, पाचक, स्तंभक, रक्तवर्धक, शामक, वायुनाशी, व्रणनाशक आणि रेचक आहे.तो सुगंधी धूप करण्यासाठी वापरला जातो.

गुग्गुळ हे गुग्गुल झाडाच्या तेलकट रसापासून बनवले जाते. गुगलचे झाड भारत, बांगलादेश आणि पाकिस्तानमध्ये वाढते.

गुग्गुळ अर्क, गम गुग्गुळ, किंवा गुगुलिपिड मॅपल सिरप सारख्या वेगवेगळ्या नावांनी देखील ओळखले जाते, ते वनस्पतीमधून काढले जाते, गुग्गुळ अर्क हे गुग्गुळ झाडाच्या राळापासून बनवलेले एक प्राचीन औषध आहे. हे नैसर्गिक परिशिष्ट सूज, आतड्यांतील कृमी आणि अल्सर यासारख्या विकारांच्या विस्तृत श्रेणीवर उपचार करण्यासाठी वापरले गेले आहे. तथापि,

संशोधकांना अद्याप गुग्गुळफायद्यांचा पूर्णपणे अभ्यास करणे बाकी आहे.गुग्गुळाची त्याच्या दाहक-विरोधी गुणधर्मासाठी प्रशंसा केली जाते. प्राथमिक संशोधन असे सूचित करते की ते मुरुम, एक्जिमा, सोरायसिस आणि संधिवात यांसारख्या विशिष्ट दाहक-विरोधी स्थितींवर उपचार करण्यास मदत करू शकते. हे वजन कमी करण्यास, हायपोथायराईडीझमवर उपचार करण्यासाठी आणि कोलेस्टेरॉल आणि रक्तातील साखरेची पातळी व्यवस्थापित करण्यासाठी देखील वापरले गेले आहे. आयुर्वेदानुसार, गुग्गुलचा वापर अश्वगंधा (विथानिया सोमिफेरा) सोबत केला जातो.

आयुर्वेदात कांचनार गुग्गुळ हे अनेक औषधांनी बनलेले आहे.कांचनार साल, आले, काळी मिरी, पिपली, हरितकी, बिभिटकी, आमलाकी (त्रिफळा), वरुणाची साल, वेलची, गुग्गुल डिंक यांचे समप्रमाणात मिश्रण करून ते तयार केले जाते.या सर्व गोष्टी आपल्या शरीरासाठी वरदान आहेत आणि अनेक रोगांचे संरक्षण आणि उपचार करण्यासाठी वापरल्या जातात.

ही वनस्पती वजन कमी करण्यासाठी वापरली जाते. "स नवो ब्रूहण, पुराण लेखनः।" म्हणजे नवीन गुग्गुळ बलकर असतो आणि जुना लेखन करतो.तसेच याचा उपयोग औषधादिक्रनात संधानीय द्रव्य म्हणून वापर करतात.

कांचनार गुग्गुळ बनवण्याची एक पद्धत आहे.यासाठी कांचनारची साल उकळून त्याचा रस गुग्गुळमध्ये मिसळला जातो.यानंतर बाकीचे घटक मिसळले जातात आणि त्याला गोळ्यांचे स्वरूप दिले जाते. कांचनार गुग्गुल हे एक प्रभावी आयुर्वेदिक औषध आहे जे हार्मोनल असंतुलन आणि इतर अनेक रोगांसाठी वापरले जाते.

पण ते वापरण्यापूर्वी एक गोष्ट लक्षात ठेवा की, डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय हे घेऊ नका.

गुग्गुलुचे औषधी उपयोग :

१. शरीर डिटॉक्सिफाय करते :

हे शरीर डिटॉक्सिफाय करते आणि विषारी पदार्थ काढून टाकते. कांचनार गुग्गुल आपल्या ऊर्तीमधील विषारी पदार्थ बाहेर काढून शरीराचे पोषण करते. यामुळे शरीरातील मृत पेशी बाहेर पडतात आणि जुन्या पेशींना नवीन जीवन मिळते. हे पचन वाढवण्यास देखील मदत करते आणि पोषक तत्वांचे शोषण करण्यास मदत करते. जेव्हा शरीरातून हानिकारक विषारी पदार्थ काढून टाकले जातात, तेव्हा आपल्या पेशी आणि प्रणाली निरोगी असतात आणि त्यांच्यामध्ये नवीन जीवन प्रसारित होते.

२. रक्त शुद्ध करते :

गुग्गुल नावाचा पदार्थ या संपूर्ण औषधांच्या संयुगाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. गुग्गुल हा एक अतिशय प्राचीन भारतीय पदार्थ आहे आणि त्याचे मुख्य कार्य आपल्या शरीरातील रक्त शुद्ध करणे आहे. गुग्गुल झाडाच्या डिकापासून हा पदार्थ बनवला जातो. यामध्ये असलेले विविध प्रकारचे स्टिरॉइड्स कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी, रक्त शुद्ध करण्यासाठी आणि रक्तप्रवाह सुधारण्यास मदत करतात. गुग्गुल रक्त घट्ट होण्यास मदत करते, यामध्ये असलेले विविध प्रकारचे स्टिरॉइड्स कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी, रक्त शुद्ध करण्यासाठी आणि रक्तप्रवाह सुधारण्यास मदत करतात. गुग्गुल रक्त घट्ट होण्यास मदत करते, ज्यामुळे रक्त परिसंचरण सुधारते.

३. वजन कमी करण्यास उपयुक्त :

आजच्या युगात आपल्यापैकी बहुतेकांना लठ्ठपणाची समस्या भेडसावत आहे. लठ्ठपणा हा एक आजार नसून इतर अनेक आजारांना कारणीभूत ठरतो. अशा परिस्थितीत आपण ते कोणत्या ना कोणत्या मार्गाने कमी करून स्वतःला तंदुरुस्त करण्याचा प्रयत्न करतो.

कांचनार गुग्गुल कफाला संतुलित करतो. त्याची कडू आणि तिखट चव पोटाची चरबी आणि लठ्ठपणा कमी करण्यास मदत करते. गुग्गुल आपली पचनक्रिया सुधारते तसेच चयापचय सुधारते. हे आपली चरबी लवकर जाळते आणि शरीराच्या इतर भागातून अतिरिक्त चरबी देखील कमी करते

४. लिपोमावर उपचार

तुम्ही तुमच्या आजूबाजूला असे अनेक लोक पाहिले असतील, ज्यांच्या शरीरावर गुठळ्या होण्याची समस्या आहे. या समस्येला लिपोमा म्हणतात. कांचनार गुग्गुल हे लिपोमासाठी प्रसिद्ध औषध आहे. हे लिपोमाच्या उपचारांसाठी वापरले जाते, त्वचेवर दिसणारी गाठ म्हणजे लिपोमा.

५. सुजलेल्या लिम्फ नोड्समध्ये आराम

सुजलेल्या लिम्फ नोड्ससाठी कांचनार गुग्गुल हे एक प्रभावी औषध आहे. विशेषतः जेव्हा लिम्फॅटिक प्रणालीमध्ये उपस्थित नोड्स बॅक्टेरिया किंवा विषाणूमुळे सूजतात तेव्हा ते वापरले जाते. ही सूज अनेकदा मान, काखेत किंवा पायांच्या मध्ये आढळते. अशा परिस्थितीत, कांचनार गुग्गुलचे दाहक-विरोधी, विषाणू-विरोधी आणि बॅक्टेरियाविरोधी गुणधर्म कामी येतात. त्याचा वापर लिम्फॅटिक सिस्टीमच्या नोड्समधील सूजमध्ये आराम देते.

६. थायरॉइडवरील उपचारामध्ये

थायरॉइडची समस्या आज सामान्य झाली आहे. हे थायरॉइड ग्रंथीच्या वाढीमुळे आणि हार्मोन्सच्या असंतुलनामुळे होते. कांचनार गुग्गुल थायरॉइडसाठी एक परिपूर्ण आयुर्वेदिक औषध आहे. हे थायरॉइड ग्रंथी आणि थायरॉइड हार्मोन्स दोन्ही निरोगी ठेवते. गलगंडासाठी म्हणजेच गलगंडाचा दाह, ग्रंथीचे आरोग्य आणि संप्रेरक संतुलनासाठी हे फायदेशीर आहे.



७. PCOS वरील उपचार

आजच्या युगात PCOS ही एक सामान्य स्थिती बनली आहे. याचे कारण म्हणजे महिलांच्या अंडाशयात तयार होणारे छोट्या छोट्या गाठी. पीसीओएस किंवा पॉलीसिस्टिक ओव्हेरियन सिंड्रोम आजकाल पूर्वीपेक्षा अधिक सामान्य झाले आहेत. हे हार्मोनल असंतुलनाशी संबंधित असल्याचे आढळले आहे. यामुळे मासिक पाळी अनेकदा अनियमित होते. कांचनार गुग्गुल हार्मोनल संतुलन निर्माण करण्यास आणि ते चक्र नियमित ठेवण्यास मदत करते. ग्रस्त महिला आयुर्वेदिक डॉक्टरांच्या मदतीने उपचार घेऊ शकतात.

८. निरोगी त्वचा, सांध्यातील हालचाल स्वातंत्र्य आणि ऊर्तीचे डिटॉक्सिफिकेशन करण्यासाठी गुग्गुलची पेस्ट शरीराच्या बाहेरील भागावर लावली जाऊ शकते.

गुळण्यासाठी : गुग्गुल गार्गल केले जाऊ शकते किंवा तोंडात धरले जाऊ शकते आणि नंतर निरोगी तोंडी श्लेष्मल त्वचा, दात आणि हिरड्या यांना आधार देण्यासाठी थुंकले जाऊ शकते.

कांचनार गुग्गुल हा रुग्णांसाठी सुरक्षित उपाय आहे, परंतु त्याचा वापर आयुर्वेदिक तज्ज्ञ किंवा डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्या नंतरच करावा. गर्भवती आणि स्तनपान देणाऱ्या महिलांनी याचे सेवन करू नये.

९. तणाव मुक्तीसाठी फायदेशीर :

गुग्गुल धूप खूप फायदेशीर मानली गेली आहे. जर कुटुंबात दररोज संकटे येत असतील. पती-पत्नीमध्ये नेहमी वादाचे प्रसंग उद्भवत असतील तर रोज गुग्गुळाचा धूप लावावा. यामुळे घरातील नकारात्मक ऊर्जा दूर होईल आणि वातावरण तणावमुक्त होते अशी धारणा आहे.

म्हणूनच गुग्गुळ हे व्यापक स्पेक्ट्रम एंटीबायोटिक (broad spectrum antibiotic) म्हणून वैद्य लोक वापरतात.

गुग्गुळाची रासायनिक रचना :

गुग्गुळ स्टिरॉइड्स, आवश्यक तेले, लिप्रॉन्स, फ्लेव्होनॉइड्स, कार्बोहायड्रेट्स आणि अमीनो अॅसिड्ससह वनस्पती संयुगे यांचे मिश्रण आहे जे

विविध आरोग्य प्रभावांसाठी एकत्रित अथवा वेगवेगळे जबाबदार असू शकतात.

गुग्गुल साइड इफेक्ट्स आणि सावधगिरी :

गुग्गुल लठ्ठपणा, संधिवात आणि जळजळ यासह विविध आरोग्य विषयक परिस्थितींवर उपचार करण्यासाठी आयुर्वेदिक औषधांमध्ये शतकानुशतके वापरले जात आहे.

गुग्गुल सामान्यतः शिफारस केलेल्या डोसमध्ये घेतल्यास ते तुलनेने सुरक्षित मानले जाते.

सौम्य दुष्परिणामांमध्ये त्वचेवर पुरळ, अतिसार, सौम्य मळमळ, हिचकी आणि अनियमित मासिक पाळी यांचा समावेश होतो.

तसेच, उच्च डोसमध्ये घेतल्यास, गुग्गुल यकृताच्या नुकसानाशी संबंधित आहे. त्यामुळे, यकृत रोग ग्रस्त लोक गुग्गुल वापरताना सावधगिरी बाळगण्याचा सल्ला दिला जातो.

डोस आणि कसे घ्यावे :

गुग्गुल पूरकहे कॅप्सूल, अर्क, पावडर आणि लोशनसह विविध प्रकारांमध्ये उपलब्ध आहे, जे ऑनलाइन किंवा काही आरोग्य अन्न आणि पूरक स्टोअरमध्ये आढळू शकतात.

गुग्गुल हे इतर नैसर्गिक औषधी वनस्पती किंवा अर्कांसह देखील विकले जाऊ शकते. संशोधनाच्या अभावामुळे, गुग्गुलसाठी सर्वात उपयुक्त डोसवर सध्या कोणतीही शिफारस नाही.

गर्भधारणा आणि स्तनपान :

गुग्गुलचे असे दस्त ऐवजीकरण / प्रमाणीकरण केले गेले आहे की ते गर्भाशयाला उत्तेजक म्हणून कार्य करू शकते, संभाव्यतः गर्भाशयाचे आकुंचन आणि मुदतपूर्व प्रसूती होऊ शकते. म्हणून, गर्भवती आणि स्तनपान करणारी महिला गुग्गुलचा वापर टाळावे.

सर्वसाधारणपणे गुग्गुल बहुतेक सुरक्षित आहे. काही पुरावे गुग्गुलच्या रक्त गोठण्याची क्षमता कमी करू शकते हे दर्शविते. म्हणून, रक्तस्त्राव विकार असलेल्या लोकांनी, तसेच ज्यांनी शस्त्रक्रिया केली आहे किंवा रक्त गोठण्यास प्रभावित करणारी औषधे घेत आहेत त्यांनी ते टाळावे. या व्यतिरिक्त, यकृत रोग असलेल्या लोकांनी ते टाळावे, कारण जास्त डोसमुळे यकृताचे नुकसान होते. गुग्गुल वापरताना ही काळजी घ्यावी.

साठवण आणि वापर :

गुग्गुल सप्लिमेंट्स, लोशन, अर्क आणि पावडर त्यांच्या मूळ कंटेनरमध्ये खोलीच्या तपमानावर थंड, कोरड्या जागी ठेवल्या पाहिजेत. उत्पादनास प्रकाश, उष्णता किंवा आर्द्रता उघड करू नका.

ओव्हर-द-काउंटर गुग्गुल जोपर्यंत ते पॅकेजिंगवर निर्देशित केल्याप्रमाणे घेतले जातात तोपर्यंत डोस तुलनेने सुरक्षित असल्याचे दिसून येते.

पुराव्याच्या कमतरतेमुळे, मानवांमध्ये उच्च डोसच्या विषारीपणा किंवा संभाव्य हानिकारक प्रभावांबद्दल फारशी किंवा कोणतीही माहिती उपलब्ध नाही.

आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती संदर्भात आक्षेप असा असतो की त्यांची परिणामकारकता दिसते पण ती शास्त्रशुद्ध रीत्या चाचण्या घेऊन सांख्यिकीपद्धतीने (Statistical method) सिद्ध केलेल्या नाहीत. ते कांही प्रमाणात खरे आहे. अशा फारच थोड्या आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती आहेत की त्यामद्धे हि परिणामकता सिद्ध झाली आहे जसे की हळद, कडुलिंब तसेच गुग्गुल मधेही क्लीनिकल चाचण्या यशस्वी ठरल्या आहेत. पुण्याच्या आयुर्वेद रसशाळेत वैद्य मंदार अक्कलकोटकर व त्यांच्या चमूकडे हे श्रेय जाते.



डॉ. दिलीप कुलकर्णी
मोबा: ९८८९२०४९०४