

## સરગવાની શિગ અથવા મોરિંગાનાં અગણિત ફાયદા

<http://suratiundhiyu.wordpress.com/>

VIPUL M DESAI

- મોરિંગાના અગણિત ગુણો: માંદાને સાજા કરતી અને સાજાને તાજામાજા કરતી એક ચમત્કારિક વનસ્પતિ
- મોરિંગા અથવા તો વિશિષ્ટ પ્રકારના આ સરગવાના પાનમાં ઘઉંના જવારા કરતા ચારસો ગણુ વધુ ક્લોરોફિલ છે.
- હાઇ બ્લડ પ્રેશરના પેશન્ટને એ જબરદસ્ત રાહત આપે છે-જેને લીધે એકધારી અને સંતોષકારક ઉંઘ મળે છે.
- તેનામાં એવી ક્ષમતા છે કે, આખી નર્વ સિસ્ટમને એ સુધારી શકે છે.
- તેનાં ઉપયોગથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ તો વધે જ છે, સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ ઉત્તમ રહે છે: કેન્સરના પેશન્ટ્સ અને થેલેસેમિયા તથા લોહીની ઉણપ ધરાવતા દર્દીઓ માટે આશિર્વાદરૂપ વનસ્પતિ.
- શરીરનો દાહ દૂર કરી તન-મનને પ્રકુલ્લીત રાખે છે: અકાળે વૃદ્ધત્વ અટકાવે છે, અગણિત ફાયદાઓ થાય છે.



‘છોકરું કાંખમાં અને શોધ ગામમાં’ કહેવત બહુ જૂની છે. પરંતુ આજે પણ એ પ્રાસંગિક છે. સુપરકુડનું આજકાલ ચલણ છે. પરંતુ આપણી આસપાસ જ ક્યારેક એવા-એવા સુપરકુડસ પ્રાપ્ય હોય છે જે આપણી આખી કાયાપલટ કરી શકે છે; આપણી જીવનશૈલી બદલી શકે છે. કમનસીબે આપણું એ તરફ ધ્યાન જ જતું નથી. મોરિંગાના પાનનો પાવડર એક આવું જ ચમત્કારીક સુપરકુડ છે. મોરિંગા એટલે દેશી ભાષામાં સરગવો. તેના પાનમાં એટએટલાં પોષણ મૂલ્યો હોવાનું સાબિત થયું છે કે, તેનાં સેવન થકી મનુષ્યનું આખું જીવન બદલાઈ જાય. શરત માત્ર એટલી છે કે, એ સરગવો ઓર્ગેનિક રીતે વાવેલો અને ઉછરેલો હોવો જોઈએ.

મોરિંગાને આજે જગતભરનાં નિષ્ણાંતો માન્યતા આપતા થયા છે. તેનાં પાંદડાના પાવડર એનર્જીથી ભરપૂર હોય છે. વળી એ એનર્જી સ્યુગરનાં કારણે નથી હોતી તેથી એ શક્તિસંચાર ક્ષણિક નથી હોતો. તેનાં કારણે આર્થરાઇટિસમાં જબરદસ્ત ફાયદો થાય છે, શરીરનો દાહ કે બળતરા શમે છે. શરીરમાં અલ્સર હોય તો એ દૂર થાય છે. શરીરની ગાંઠ ઓગાળી નાખ્યાની ક્ષમતા પણ મોરિંગામાં રહેલી છે. રાહતની વાત એ છે કે, એ બ્લડ પ્રેશરને કાબૂમાં રાખે છે અને ચામડીનાં વિવિધ રોગો સામે પણ ઉત્તમ કામ આપે છે.

હાઇ બ્લડ પ્રેશરના પેશન્ટને એ જબરદસ્ત રાહત આપે છે-જેને લીધે એકધારી અને સંતોષકારક ઉંઘ મળે છે. તેનામાં એવી ક્ષમતા છે કે, આખી નર્વ સિસ્ટમને એ સુધારી શકે છે. તેનાં ઉપયોગથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ તો વધે જ છે, સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ ઉત્તમ રહે છે.

એક વાત સ્પષ્ટ છે; જો આપણે સારો ખોરાક ન લઈએ તો ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય મેળવવું મુશ્કેલ છે. છેવટે સુપરકુડસ કે ઉચ્ચ પોષણમૂલ્યો ધરાવતા વિવિધ કુડસની જરૂર શી છે? યુનોનાં કૂપોષણ કાર્યક્રમ સાથે જોડાયેલા પ્રોફેસર માઇક ગોલ્ડનએ કહ્યું છે કે: ‘જગતમાં સમસ્યા કંઈ ખોરાકનાં જથ્થા (ક્વોન્ટિટી)ની નથી, સમસ્યા છે ગુણવત્તા (ક્વોલિટી)ની! તમે કેટલું ખાઓ છો તેનાં કરતાં વધુ મહત્ત્વ એ વાતનું છે કે, તમે શું ખાઓ છો!’ ફિટ રહેવા માટે લોકોને અલગ-અલગ પ્રકારનાં ૪૦ પોષક લ્લવ્યોની આવશ્યકતા હોય છે. મોરિંગા એક એવી વનસ્પતિ છે જેમાં ચિક્કાર પ્રમાણમાં વિટામિન્સ, એમિનો એસિડ્સ, મિનરલ્સ અને પ્રોટિન મળી રહે છે.

મોરિંગામાં રહેલું વિટામીન-એ આંખના રોગો સામે રક્ષણ પુરું પાડે છે, તેમાં રહેલું વિટામીન-સી થકાવટ દૂર કરે છે, તાવ અને ફ્લુ થતા અટકાવે છે, વિટામીન-એને કારણે ક્રિન ડિસીઝ, હૃદયને

લગતી બિમારીથી બચાવે છે. તેમાં રહેલું કેલ્શિયમ શરીરને અનેક રીતે ફાયદો કરે છે, મોરિંગામાં એક અદ્ભૂત સંયોજન છે: કેલ્શિયમ અને વિટામીન-ડીનું સંયોજન. તેને લીધે કેન્સરનું જોખમ ઘટે છે. તેમાં રહેલા પોટેશિયમને કારણે દિમાગ અને નર્વ સિસ્ટમને જબરો ફાયદો થાય છે. અને બ્રેઇન સ્ટ્રોકનું જોખમ ઓછું થાય છે.

વિવિધ પોષકદ્રવ્યોનું શરીરમાં સંયોજન સઘાય એ બહુ જરૂરી છે. મિનરલ્સ વગર વિટામિન્સનું મૂલ્ય કંઈ જ નથી. આ વિટામિન્સ કે મિનરલ્સ જ્યારે કુદરતી ત્રોતમાંથી મે છે ત્યારે એ શરીરને અનેક પ્રકારે ફાયદો કરે છે. તાજેતરમાં થયેલા અગણિત સંશોધનોનું તારણ એ નીકળ્યું છે કે, વિટામીન એ, ઇ અને સી જો દવા તરીકે કે દવા સ્વરૂપે લેવામાં આવે તો એ મનુષ્યની સરેરાશ આવરદા ઝાઝી વધારી શકતા નથી, ખોરાકમાં કે સુપરફુડમાં તેનો ઉપયોગ થાય તો એ ઉત્તમ પરિણામ આપે છે.

માનવશરીરને કુલ લગભગ વીસ જેટલા એમિનો એસિડની જરૂર પડે છે. એમિનો એસિડનું સીધું જ પ્રોટિનમાં નિર્માણ સાથે સંકળાયેલું છે. જેમ વિવિધ અક્ષરો મળીને એક શબ્દ બને છે તેમ એમિનો એસિડના સંયોજનથી પ્રોટિન બને છે. મોરિંગામાં કુલ ૨૦માંના ૧૮ એમિનો એસિડ્સ છે. શરીર માટે અત્યંત જરૂરી એવા આઠેય એમિનો એસિડ્સ હાજર છે. સામાન્ય રીતે આ બધા એમિનો એસિડ્સ લાલ માંસ કે ચીઝ વગેરે જેવી ડેરી પ્રોડક્ટ્સમાંથી મળતા હોય છે. ખાસ કરીને શાકાહારી લોકો આમાંના ઘણાં તત્ત્વોથી વંચિત રહી જાય છે. મોરિંગામાં આવા લગભગ નેવું કરતાં વધુ પોષકદ્રવ્યો છે જ પણ એ ઉપરાંત વિટામીન સી, બી-૧, બી-૨, બી-૩, વિટામીન ડી અને વિટામીન ઇ પણ ભરપૂર માત્રામાં છે. તેમાં અન્ય ખનિજ પણ છે અને પાચન માટે અત્યંત જરૂરી એવું ફાઇબર પણ છે. વળી કલોરોફિલ (હરિતદ્રવ્ય) માટે આ જગતનાં કેટલાંક શ્રેષ્ઠતમ વિકલ્પમાંથી એક છે.

'ન્યૂ ઇન્વેસ્ટિગેટિવ જર્નલ ઓફ મેડિસિન્સ'નાં એક વિસ્તૃત અહેવાલનું તારણ જણાવે છે કે, અમેરિકા-યુરોપમાં વર્ષે જેટલાં હાર્ટ એટેક નોંધાય છે તેમાંથી પચાસ ટકા કરતા ઓછા એટેક કોલેસ્ટરોલનાં કારણે થાય છે. બાકીનાં એટેક માટે શરીરને દાહ-બળતરા બહુ બધા કિસ્સાઓમાં કારણભૂત હોય છે. મોરિંગામાં આવા દાહને નેસ્તનાબૂદ કરતા છત્રીસ જેટલા તત્ત્વો હોય છે. આવા તત્ત્વોને લીધે જ એ સ્કિનને પણ તરોતાજા રાખે છે, ત્વચાને તાજગી આપે છે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોએ સાબિત કર્યું છે કે, ત્વચાની સાચકલ સામાન્ય રીતે ૩૦૦ દિવસની હોય છે. દરેક ક્ષણે માનવશરીરમાં ત્વચાનાં ૪૦

હજાર કોષ મૃત્યુ પામે છે અને તેની સામે નવા કોષો જન્મતા રહે છે. મોરિંગામાં રહેલા તત્ત્વો નવા કોષોન ઝડપ એકદમ વધારી દે છે. જે ઝડપે કોષો મૃત્યુ પામે છે તેનાં કરતા અનેકગણી સ્પીડથી નવા કોષો જન્મતા રહે છે. મોરિંગામાં રહેલા તત્ત્વો રહેલા તત્ત્વો નવા કોષોની ઝડપ એકદમ વધારી દે છે. જે ઝડપે કોષો મૃત્યુ પામે છે તેનાં કરતા અનેકગણી સ્પીડથી નવા કોષો જન્મતા રહે છે. આ પ્રક્રિયા માત્ર મોરિંગા જેવા સુપરફુડસથી સંભવ છે. એટલે જ જો મોરિંગા નિયમિત લેવામાં આવે તો શરીરમાં કરચલી પડતી નથી. કરચલીઓ પડવાની શરૂઆત થઈ ગઈ હોય તો એ પ્રક્રિયા મોરિંગા બંધ કરી દે છે અને ત્વચાને પ્રફુલ્લીત બનાવે છે. ઝીટિન નામનું તેમાંનું તત્ત્વ તેનાં એન્ટી એજિંગ તત્ત્વો માટે જાણીતું છે. સંશોધનોએ એવું પણ પુરવાર કર્યું છે કે, અન્ય વનસ્પતિની સરખામણીએ મોરિંગામાં હજારગણું ઝીટિન છે.

આપણી સૌથી મોટી સમસ્યા એ છે કે, આપણે આપણાં પૌરાણિક આયુર્વિજ્ઞાનને બહુ હળવાશથી લઈએ છીએ. અત્યાર સુધી આપણે મોરિંગા વિશે જે વાત કરી એ પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિક દ્વારા તાજેતરમાં જ સિદ્ધ થયેલી છે. પરંતુ આયુર્વેદના વિવિધ ગ્રંથોમાં ૩૦૦ કરતા વધુ ઔષધોમાં મોરિંગા અથવા સરગવાનો રેફરન્સ મળી રહે છે. આયુર્વેદમાં સરગવાની શિગ ઉપરાંત સરગવાનાં પાનનાં ભરૂપર ગૂણગાન ગવાયા છે. આપણે તેની શિગનું શાક તો ક્યારેક ખાઈએ છીએ પરંતુ તેનાં પાનને સાવ વિસરી જ ગયા છીએ.

મોરિંગાનાં ફાયદા અગણિત છે. માત્ર મોરિંગામાંથી જ મળતા હોય એવા પણ કેટલાંક તત્ત્વો છે. એ જગતનાં અન્ય કોઈપણ સુપરફુડ કરતાં એન્ટિ ઓક્સીડન્ટ તત્ત્વોમાં બહેતર છે. હાર્ટને, તેની નળીઓને સ્વસ્થ રાખવાની ક્ષમતા માત્ર મોરિંગામાં છે. દાહ દૂર કરતા છત્રીસ તત્ત્વો તેમાંથી મળે છે-જે અન્ય કોઈ જ સુપરફુડમાંથી મળતા નથી. 'એન્ટી એજિંગ' (અકાળે વૃદ્ધત્વ દૂર કરતા)નાં જે તત્ત્વો-જેટલા પ્રમાણમાં મોરિંગામાં છે-અન્ય કોઈ જ વનસ્પતિમાં નથી. જ્વારાનાં બહુ ગૂણગાન ગવાય છે પરંતુ જ્વારાના રસમાં જેટલા હરિતદ્રવ્યો (કલોરોફિલ) છે તેનાં કરતાં ચારસો ટકા વધુ હરિતદ્રવ્યો મોરિંગામાં છે. ઘા રૂઝાવવામાં એ કુદરતી રીતે જ મદદ કરે છે. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે, આખા શરીરનો કાયાકલ્પ કરે છે અને શરીરનાં ઝેરી તત્ત્વોને બહાર ફેંકી દે છે. મોરિંગાને તમે પોષણનું પાવરહાઉસ કહી શકો. તેમાં સંતરાની સરખામણીએ સાતગણું વિટામીન-સી છે. ગાજર કરતાં ચારગણું વિટામીન-એ છે. દૂધમાંથી જેટલું કેલ્શિયમ આપણને મળે છે તેમાંથી ચારગણું કેલ્શિયમ મોરિંગામાંથી મળે છે-એ પણ લેક્ટોઝ વગર! કેળાને આપણે ત્યાં પોટેશિયમનો

શ્રેષ્ઠ સોર્સ ગણવામાં આવે છે. પરંતુ મોરિંગામાં કેળાની સરખામણીએ ત્રણસો ટકા વધુ પોટેશિયમ છે અને દહિ કરતાં તેમાં બમણું પ્રોટિન છે.

મોરિંગામાં અગણિત ગુણધર્મો છે. ઝિન્કની ખામીથી જો વાળ ખરતા હોય તો એ પ્રક્રિયા મોરિંગા દ્વારા અટકાવી શકાય છે. જનરલ હેલ્થમાં તેનાં થકી વધારો થાય છે. મહત્વની વાત એ છે કે, તેની કોઈ જ સાઇડ ઇફેક્ટ આજ સુધી નોંધાઈ નથી. સ્તનપાન કરાવતી માતાથી માંડીને પ્રેગન્ટ પીઓ, બાળકો, યુવાનો અને આઘેડ કે વૃદ્ધો એમ તમામ લોકો એ લઈ શકે છે. પ્રકૃતિએ તે ગરમ નથી તેથી વધતી-ઓછી માત્રાની કોઈ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. સવાલ એ છે કે, મોરિંગા વિશે માત્ર વાતો જ કરવી છે શું? માત્ર વાંચવું જ છે? કે એ લેવાનું પણ શરૂ કરવું છે? ક્યારથી? કલ કરે સો આજ કર, આજ કર સો અભી...

## મોરિંગાથી થતા ફાયદાઓ

મોરિંગાથી અનેક ફાયદાઓ થાય છે, પરંતુ આ બધા ફાયદાઓ રાતોરાત મળતા નથી. નિયમિત તેનું બે-ત્રણ મહિના સેવન કરવાથી અનેક લાભો મેળવી શકાય છે. આખો પરિવાર કાયમ માટે એક કુડ સપ્લીમેન્ટ તરીકે મોરિંગાનું સેવન ચાલુ રાખી શકે છે

- માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે
- લોહીમાં સ્યુગર લેવલ પર નિયંત્રણ
- ભુખને નિયંત્રણમાં રાખે છે
- ઘા જલ્દીથી રૂઝાય છે
- શરીરનો કચરો સાફ કરે છે
- અલ્સર મટાડે છે
- કબજીયાત દૂર કરે છે
- છ મહિના કરતા વધુના બાળકથી લઈ વૃદ્ધો અને પ્રેગન્ટ સ્ત્રીઓ માટે અતિ ઉપયોગી
- ગાંઠને ઓગાળવાની ક્ષમતા છે
- ગાંઠીયા વા માટે અતિ ઉપયોગી
- એન્ટી ફંગલ હોવાથી કુગથી થતા રોગો સામે ઉપયોગી
- વાળ ખરતા અટકાવે છે
- કોલેસ્ટ્રોલને નાથે છે

- આંખની દ્રષ્ટિ તેજ બને છે
- રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે
- પુરુષાતન માટે રામબાણ ઇલાજ

## રાજકોટમાં મોરિંગા પાવડર ક્યાં ઉપલબ્ધ છે?

ઓન્લી ઓર્ગેનિક, ૨૧૯, શ્રી મહાલક્ષ્મી કોમ્પ્લેક્સ,  
સેન્ટ મેરી સ્કૂલની સામે, કે.કે.વી. સર્કલ, કાલાવડ રોડ,  
રાજકોટ. મો.નં. ૯૯૨૪૮ ૧૪૦૪૧

(સમય: ૧૦થી ૧ અને સાંજે ૪થી ૮)

જ્વારાનો પાવડર, જ્વારાની ટેબ્લેટ ઉપરાંત અહીં સ્પાઇરૂલિના, ગીર ગાયનું વૈદિક ધી તથા અન્ય  
અનેક ઓર્ગેનિક ઉત્પાદનો ઉપલબ્ધ છે.

<http://suratiundhiyu.wordpress.com/>