

## Curcumin - The Indian Solid Gold

An article by Dr. Majeed featured in Arogya Sanjeevni magazine

# करक्यूमिन भारतीय ठोस सोना

**क**रक्यूमिन की मांग काफी बढ़ी है. सुनहरे रंग का यह मसाला भारतीय और एशियाई खाने की मुख्य सामग्री है. स्मूदीज से लेकर मफिन्स तक, कई खाद्य पदार्थों में इसने अपनी जगह बना ली है.

डॉ. मोहम्मद मजीद (संस्थापक-अध्यक्ष, सामी-सबिंसा समूह) से जानते हैं क्या है करक्यूमिन और इसके फायदे.

गूगल २०१६ के फूड ट्रेड्स रिपोर्ट में करक्यूमिन को राइजिंग स्टार का स्थान मिला है. नवंबर २०१५ से लेकर जनवरी २०१६ के बीच हल्दी को इंटरनेट पर ५६ फ़ीसदी ज़्यादा सर्च किया गया है.



## क्या है करक्यूमिन ?

करक्यूमिनॉयड्स हल्दी में पाया जाने वाला एक बायोएक्टिव तत्व है, जो हल्दी को पीला रंग प्रदान करता है. रिसर्च में यह पाया गया है कि यह तत्व स्वास्थ्य से जुड़ी कई परेशानियों से बचाता है. यह कई आवश्यक पोषक तत्वों, जैसे- मैगनीज़, आयरन, विटामिन बी६, फाइबर, कॉपर और पोटैशियम से भरपूर होता है.

कैंसर का खतरा कम होता है एंटीप्रोलीफरेटिव और एंटीकार्सिनोजेनिक गुणों के कारण करक्यूमिन में इतनी क्षमता होती है कि यह कई प्रकार के कैंसर के खतरे को कम करता है. यूनाइटेड स्टेट्स के सेंट लुईस यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं का कहना है करक्यूमिन और सिलिमरिन में चिकित्सकीय गुण होते हैं, जिनमें कोलोन कैंसर के उपचार की संभावना होती है. करक्यूमिन का प्रयोग गले, स्तन, फेफड़ों, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल, ओवरी कैंसर, ल्यूकेमिया और लिम्फोमा के उपचार के लिए किया जा सकता है. यह उन पदार्थों और परिस्थितियों को सामान्य बनाने में भी भूमिका निभाता है, जो कैंसर का कारण बनते हैं.

## आर्थराइटिस

करक्यूमिन में मौजूद एंटीइंफ्लेमेट्री गुण ऑस्टियोआर्थराइटिस और रूमेटॉयड आर्थराइटिस दोनों का उपचार करता है. इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल्स को खत्म करता है.

## ब्लड शुगर नियंत्रण में रहता है

इंसुलिन दवा पर निर्भरता को कम करने के लिए करक्यूमिन का प्रयोग डायबिटीज़ के उपचार में किया जा सकता है. इससे टाइप-२ डायबिटीज़ का खतरा कम हो जाता है.

## बैड कोलेस्ट्रॉल कम होता है

कई रिसर्च में यह बात साबित हुई है कि सामान्य रूप से



हल्दी को खाने में मसाले के तौर पर प्रयोग करने से सीरम कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम किया जा सकता है.

## इम्यूनिटी बढ़ती है

हल्दी में ऐसे गुण होते हैं, जो शरीर के प्रतिरोधक तंत्र को प्रेरित करता है. इसकी एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटीफंगल क्षमता प्रतिरोधक तंत्र को मज़बूती प्रदान करने में मदद करती है. मज़बूत प्रतिरोधक तंत्र सर्दी, लू और खांसी के संपर्क में आने की आशंका को कम करता है.

## ज़ख्म जल्दी भरता है

करक्यूमिन एक प्राकृतिक एंटीसेप्टिक और एंटीबैक्टीरियल एजेंट है. इसे एक प्रभावी रोगाणुनाशक के रूप में प्रयोग किया जा सकता है. यदि आपको चोट लग गई है या त्वचा जल गई है, तो प्रभावित हिस्से पर हल्दी छिड़क देने से ज़ख्म भरने की प्रक्रिया तेज़ हो जाती है. हल्दी क्षतिग्रस्त त्वचा को सुधारने में मदद करती है साथ ही सोरायसिस और त्वचा की दूसरी परेशानियों से राहत दिलाती है.



## फ़ायदेमंद है हल्दी वाला दूध

हल्दी वाला दूध पीने से न सिर्फ़ सर्दी-खांसी में फ़ायदा होता है, बल्कि और भी कई समस्याओं से निजात मिलती है.

- हल्दी वाला दूध नेचुरल तरीके लिवर को डिटॉक्सीफ़ाई करता है. जब लिवर से सभी टॉक्सिन बाहर हो जाते हैं, तब वो अच्छी तरह से ब्लड प्यूरीफ़ाई कर देता है, इसलिए रोज़ाना रात को हल्दी वाला दूध पीएं.
- दूध में हल्दी मिलाकर पीने से डाइजेशन सिस्टम ठीक रहता है, लेकिन कोशिश करें कि आप टोन्ड मिल्क ही पीएं, क्योंकि ज़्यादा फैट वाला दूध आसानी से नहीं पचता.
- हल्दी और दूध दोनों में कैल्शियम की मात्रा ज़्यादा होती है. अतः रोज़ाना दो बार हल्दी वाला दूध पीने से हड्डियां मज़बूत होती हैं.
- हल्दी में एंटी इंफ्लेमेट्री गुण होता है, इसलिए हल्दी वाला दूध पीने से जोड़ों की सूजन कम हो जाती है.
- हल्दी एंटीस्पैसमोडिक गुण के लिए जानी जाती है, क्योंकि ये मांसपेशियों को ऐंठन को भी ख़त्म कर देती है. अगर महिलाएं पीरियड्स के दो हफ़्ते पहले से गरम हल्दी वाले दूध का सेवन करें, तो उनको पीरियड्स के दौरान कम ऐंठन होगी.

- हल्दी में करक्यूमिन मौजूद होता है, जो कैंसर को रोकने में मदद करता है.
- हल्दी का पेस्ट बनाकर इसे स्क्रब के रूप में चेहरे पर लगाएं. फिर गुनगुने पानी से चेहरा धो लें. इससे न सिर्फ़ त्वचा दमकेगी, बल्कि मुंहासों की समस्या भी दूर हो जाएगी.
- हल्दी में ट्रायटोफ़न होता है, जिससे अच्छी नींद आती है. जिन लोगों को रात में नींद न आने की बीमारी है, उनके लिए हल्दी वाला दूध बेहतरीन दवा है.

### यू बनाएं हल्दी वाला दूध

दूध को उबालकर उसमें थोड़ी-सी हल्दी डालें. फिर धीमी आंच पर कुछ देर पकने दें. इसमें थोड़ा-सा शक्कर डाल सकते हैं. हल्दी वाला दूध तैयार है. दूध को गर्म (जितना पी सकें) ही पीएं.

Curcumin has always been in the limelight and more so in recent times". The golden-colored spice - a key ingredient in Indian and other Asian cuisines - is finding its way into a number of food products from smoothies to muffins to lattes and even showed up on Google's 2016 Food Trends Report, earning the "rising star" designation. Internet searches for turmeric increased by 56 per cent only between November 2015 and January 2016.

The use of turmeric dates back nearly 4,000 years to the Vedic culture in India, where it was used as a culinary spice and had some religious significance. Its benefits have been well documented in medical literature, and "Curcuminoids" - the well-studied bioactive substances in turmeric which gives the yellow color to turmeric has been found to promote health and protect against a wide array of health conditions. It is also loaded with many essential nutrients such as manganese, iron, vitamin B6, fiber, copper and potassium.

## Unravelling the Secrets of Curcumin

About 50 years ago, researchers began noticing that many diseases prevalent amongst Western culture, like Alzheimer's and Multiple Sclerosis, were less frequent in India. Their search to understand this difference, led them to Curcumin. Turmeric - and thereby curcumin - is a staple kitchen ingredient in every Indian household. Not only do we ingest good quantities through our diet, but in addition incorporate it in our bandages to support wound healing and take it orally to prevent and manage several illnesses. In fact, it is so much a part of Indian culture that brides and grooms apply turmeric and milk to their skin prior to their wedding to bring that extra glow to the face. Western scientists thus, began taking a closer look at curcumin, trying to discover how it works and in what ways it might be used to help address various health concerns. This has resulted in over 7500 research papers published about the effects of curcumin.

Here are the few health benefits of Curcumin:

**Curcumin and Cancer:** Curcumin has a strong potential to be effective in the management of various types of cancers due to its range of antiproliferative and anticarcinogenic properties. The combination of two plant compounds that have medicinal properties — curcumin and silymarin — holds promise in treating colon cancer, recently researchers from Saint Louis University in the United States have said. Curcumin's potential has been tapped in the management of head and neck cancers, breast, lung, gastro-intestinal cancer, ovarian cancer, melanoma, neurological cancers, sarcoma, leukemia and lymphoma. Curcumin suppresses all three stages of carcinogenesis: initiation, promotion and progression. It also has a role in neutralizing substances and conditions which lead to cancer.

By inhibiting the enzyme Topoisomerases, which is required for multiplication of cancer cells, it is able to arrest the growth of these cells. With time, cancer cells tend to become resistant to chemotherapy and radiotherapy. Curcumin, on the other hand, when consumed in therapeutic doses, targets several cancer pathways and sensitizes the cancer cells to chemotherapy drugs by increasing the pace of death of the cancer cells.

**Curcumin and Arthritis:** The anti-inflammatory property of curcumin is great for treating both osteoarthritis and rheumatoid arthritis. In addition, its antioxidant property quenches free radicals in the body that otherwise damage body cells and tissues. It has been found that those suffering from rheumatoid arthritis and consume turmeric on a regular basis, experience much relief from the moderate to mild joint pains as well as joint inflammation.

**Controls Blood Sugar Levels:** Curcumin can be used in the treatment of diabetes by helping to reduce the dependence on insulin medication. Another significant benefit is turmeric's effectiveness in helping reduce insulin resistance, which may prevent the onset of Type-2 diabetes.

**Reduces Cholesterol Level:** Research has proven that simply using turmeric as a food seasoning can reduce serum cholesterol levels. It is a known fact that high cholesterol can lead to other serious health problems. Maintaining proper cholesterol levels can help prevent and manage many cardiovascular diseases.

**Immunity Booster:** Turmeric has the property to stimulate the body's immune system. Its antibacterial, antiviral and antifungal potential also helps strengthen the immune system. A strong immune system lessens the chance of contracting colds, flu and coughs. If you do catch a cold, a cough or the flu, you can feel better sooner by mixing one teaspoon of turmeric powder in a glass of warm milk and drinking it once daily.

**Heals Wound:** Curcumin is a natural antiseptic and antibacterial agent and can be used as an effective disinfectant. If you have a cut or burn, you can sprinkle turmeric powder on the affected area to speed up the healing process. Turmeric also helps repair damaged skin and may be used to provide relief from psoriasis and other inflammatory skin conditions.