डॉ. सुवर्णा गारे, डॉ. विक्रम जांभळे, डॉ. गणेश खळेकर

अर्जुन सादडा : एक नैसर्गिक हृदयरक्षक

अर्जुन सादडा ही एक प्रभावी नैसर्गिक वनौषधी आहे. मुख्यतः हृदयाचे आरोग्य जपण्यासाठी आणि रक्ताभिसरण सुधारण्यासाठी वापरली जाते. ही वनस्पती रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास, हृदय मजबूत करण्यास आणि हृदयविकारातून बरे होण्यास मदत करते. या वनस्पतीच्या नैसर्गिक फायद्यांविषयी अधिक जागरूक होणे गरजेचे आहे.

अर्जुन सादडा सालीची शाश्वत उभी पट्टी (रुंदी ≤५ सेंमी लांबी ≤२५ सेंमी) काढावी.

खोडाची १/४,१/३ भागाची साल काढावी. बाह्य आणि मधली साल काढून आतील साल पुनरुत्पादनासाठी सुरक्षित ठेवावी. पूर्ण घेराची साल काढू नये. विरुद्ध बाजूची साल काढणी दोन वर्षांनी करावी.

पहिल्या काढणीनंतर पुनरुत्पादित झालेली साल.

अर्जुन सादडा वृक्ष (शास्त्रीय नाव : Terminalia arjuna) हा कॉम्ब्रेटेसी कुळातील एक अत्यंत गुणकारी, विशाल आणि सदाहरित औषधी वृक्ष आहे. आयुर्वेदात याला हृदयाचे रक्षक मानले जाते. प्रामुख्याने नदीकाठच्या जमिनीत वाढणाऱ्या या वृक्षाच्या सालीचा उपयोग विविध आजारांवर उपचारासाठी केला जातो. पांढऱ्या किंचित हिरवट-राखाडी झाक असलेल्या गुळगुळीत खोडाचा हा वृक्ष अस्सल भारतीय वंशाचा आहे. वरचे खोडाचे साल निघून गेल्यावर याचे खोड ताजेतवाने दिसते.

वर्णन

- साल पांढरट, किंचित लालसर वर्णाची असते. वृक्ष ६० ते ८० फूट उंचीपर्यंत वाढतो. सालीचा चटकन तुकडा पडतो. त्यात तंतुमय रेषा नसतात. त्यामुळे त्याचे चूर्ण एकदम बारीक आणि गुळगुळीत बनते.
- मध्य प्रदेशात अर्जुन वृक्ष हा संरक्षित वृक्ष म्हणून संवर्धित केला असल्याने वनखात्याच्या परवानगीशिवाय तोडता येत नाही. उत्तर विदर्भात अर्जुनाचे वृक्ष खूप मोठ्या प्रमाणावर आढळतात. बियांपासून मोठ्या प्रमाणावर रोपे तयार करता येतात. साल प्रामुख्याने औषधी उपयोगाकरिता वापरली जाते. ती वजनाने हल्की असते, व तुरट रसामुळे घट्ट बनलेली असते.
- त्वचेपासून केसांपर्यंत मानवी आरोग्य खालावत आहे. पण स्वयंपाकघरात अर्जुनाची साल अनेक प्रकारच्या समस्यांपासून मुक्ती देऊ शकते.
- सालीमध्ये अनेक आरोग्यवर्धक गुणधर्म आहेत. अनेक आरोग्य समस्यांवर उपचार करण्यासाठी हजारो वर्षांपासून त्याचा वापर केला जात आहे. अर्जुनाच्या झाडाची साल खूप जाड असते आणि काढल्यानंतर त्या भागावर पुन्हा नवीन साल वाढू लागते. सालीमध्ये अनेक क्रियाशील संयुगे आढळतात, जसे की ट्रायटरपेनॉइड्स, फ्लेव्होनॉइड्स, सॅपोनिन्स, ग्लायकोसाइड्स आणि टॅनिन्स. यामुळे हृदयरोगाचा धोका करण्यास तसेच उच्च रक्तदाबाची पातळी कमी होण्यास मदत होते. सालीतील कॅल्शिअम, मॅग्नेशिअम व इतर उपयुक्त घटकांच्या संपन्नतेमुळे हा शक्तिवर्धक देखील आहे.

आरोग्यवर्धक फायदे

- अर्जुन सालीतील 'ट्रायटरपेनॉइड्स' हे थेट हृदयाच्या स्नायूंच्या संरक्षणासाठी सर्वात महत्त्वाचे सक्रिय घटक मानले जातात. अर्जुनोलिक ॲसिड हे एक शक्तिशाली ट्रायटरपीन आहे, ज्याचा हृदयविकाराचा झटका आल्यावर होणारा हृदय पेशींचा मृत्यू (मायोकार्डियल नेक्रोसिस) रोखण्याच्या क्षमतेवर सखोल अभ्यास केला गेला आहे. हे हृदयातील सुपरऑक्साइड डिस्म्युटेज आणि कॅटालेज सारख्या महत्त्वाच्या नैसर्गिक ॲंटिऑक्सिडंट्सची पातळी कायम ठेवते आणि ऑक्सिडेटिव्ह ताणामुळे पेशींना होणारे नुकसान टाळते.
- अर्जुनिक ॲसिड आणि अर्जुनजेनीन ही संयुगे फ्री रॅडिकल्स नष्ट करण्यास मदत करतात आणि हृदयाला होणाऱ्या दुखापतीची तीव्रता कमी करतात. हृदयाची कार्यक्षमता कमी झाल्यास अर्जुन हृदयाचे स्नायू मजबूत करून हृदयाचे कार्य सुधारतो. रक्ताभिसरण वाढवतो आणि हृदय नीट काम न केल्यामुळे येणाऱ्या अशक्तपणात ऊर्जा देतो. वाढलेले कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी करून तसेच रक्त शुद्ध करून हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोक टाळण्यास अर्जुन सादडा प्रभावी आहे. छातीत दुखणे त्याचबरोबर हृदयाला पुरेसा रक्तपुरवठा न झाल्यामुळे होणारे छातीत दुखणे कमी करून, स्नायूंना ऑक्सिजनचा पुरवठा वाढवून त्यांना बळकटी देण्याचे काम अर्जुन करतो. रक्तवाहिन्या सैल करून रक्ताभिसरण सुधारते. हृदयावरील ताण नैसर्गिकरीत्या कमी करून रक्तप्रवाह सुरळीत ठेवतो.
- दाहरोधक गुणधर्मामुळे सांधेदुखी आणि हृदयातील सूज कमी करण्यात मदत होते. शरीरातील सूज कमी करून शरीराचे कार्य सुधारतो.
- विषारी द्रव्ये आणि अपायकारक घटक बाहेर टाकून मूत्रपिंडावरील ताण कमी करतो. मूत्राशयात खडे तयार होण्यापासून प्रतिबंध करतो.
- शरीरातील पेशींना नुकसानापासून संरक्षण करतो.
- चयापचय वाढवून चरबी विघटनास मदत करतो. वजन कमी होण्यास मदत करून हृदयाचे कार्य सुधारतो.
- रक्त शुद्ध करून त्वचा स्वच्छ करतो आणि निस्तेजपणा कमी करतो.
- अर्जुनाची पेस्ट जखमा भरून येण्यास मदत करते आणि उतींचे नुकसान होण्यापासून वाचवते आणि रक्तस्राव कमी करून नैसर्गिक बरे होण्याच्या प्रक्रियेला मदत करते. अर्जुन सालीत असलेल्या कॅल्शिअममुळे अस्थिभंग/ फ्रॅक्चर लवकर बरे होण्यास मदत होते.
- शरीरातील उष्णता संतुलित करून हृदयाच्या अशक्तपणामुळे येणारा जास्त घाम कमी करतो. शरीर थंड ठेवतो.

लागवडीचे तंत्र

- हा वनशेतीसाठी उत्कृष्ट वृक्ष आहे. महाराष्ट्रामध्ये कोकण, पश्चिम महाराष्ट्र, उत्तर महाराष्ट्र आणि विदर्भातील जंगलात किंवा शेताच्या बांधावर अर्जुन वृक्ष चांगल्या प्रकारे वाढतो. याच्या सालीचा वापर करून शेतकरी अतिरिक्त औषधी उत्पन्न घेऊ शकतात.
- लागवडीसाठी जून ते जुलै हा पावसाळ्याचा काळ सर्वोत्तम मानला जातो. लागवडीसाठी पाणी धरून ठेवणारी मध्यम ते भारी जमीन निवडावी.
- लागवडीपूर्वी ५ × १० मीटर अंतरावर १.५ × १.५ × १.५ फूट आकाराचे खड्डे खोदावेत. खड्डे खणून भरताना त्यात चांगले कुजलेले शेणखत, पालापाचोळा आणि मातीचे समप्रमाण मिश्रण वापरावे.
- लागवडीसाठी २ वर्षे वयाची निरोगी आणि टवटवीत रोपे निवडावीत.
- लागवड केल्यानंतर रोपांची तण, जनावरे आणि उन्हाळ्यापासून योग्य निगा राखून संरक्षण करणे आवश्यक असते. योग्य पाणी आणि खत व्यवस्थापन केल्यास झाडे ४ मीटरपर्यंत वाढतात. २४-२५ सेंमीपर्यंत घेर वाढतो.
- हा वृक्ष हा संथगतीने वाढतो. लागवडीनंतर एका वर्षात ३०-३५ सेंमी एवढीच वाढ होते. लागवडीनंतर पहिल्या ३ ते ४ वर्षांत कमी उंचीची आणि कमी कालावधीची वेगवेगळी आंतरपिके घेता येतात उदा. कडधान्ये, तेलबिया किंवा भाजीपाला पिके इत्यादी. झाडाची वाढ पूर्ण झाल्यानंतर म्हणजे ४ वर्षांनंतर वेलवर्गीय औषधी वनस्पती, मसाला पिके किंवा चारापिके इत्यादींची लागवड करता येते.

वापरण्यापूर्वी आरोग्य चाचणी आवश्यक

- अर्जुन सादडा सालीचा वापर सुरू करण्यापूर्वी साधारणपणे लिपिड प्रोफाईल चाचणी करण्याचा सल्ला दिला जातो, जेणेकरून तुमच्या शरीरातील कोलेस्टेरॉल आणि ट्रायग्लिसराईड्सच्या पातळीची अचूक प्राथमिक माहिती मिळते. कारण, अर्जुन सालीमध्ये हायपोलिपिडेमिक (चरबी कमी करणारे) शक्तिशाली गुणधर्म असतात. त्यामुळे उपचारापूर्वी केलेली ही चाचणी तुम्हाला अर्जुन सालीचे सेवन करावे की नाही, किंवा किती करावे तसेच इतर उपचारांसोबत त्याचे काही घातक दुष्परिणाम तर होत नाहीत ना, याची खात्री करण्यास मदत करते.
- सालीच्या पावडरचे प्रदीर्घ सेवन करू नये, फक्त काही आठवडे ते दोन महिन्यापर्यंतच करावे. उच्च कोलेस्टेरॉल किंवा हृदयाची कमकुवतपणा यांसारख्या समस्या असणारे लोक कधी कधी हे दीर्घकाळ घेतात, परंतु अर्जुन सालीचा सततचा वापर पात्र लिपीड प्रोफाइल करून तसेच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने करावा.

इतर उपयोग

अर्जुन सादडा फुलांपासून डोळ्यांसाठी उत्तम अंजन (नेत्रांजन) तयार केले जाते. तसेच अर्जुन आणि ऐन झाडाची पाने टसर रेशीम किड्यांचे मुख्य अन्न आहे.

साल काढणी

- झाडे ६ ते ७ वर्षांची झाल्यानंतर साल काढली जाते. साल काढताना चारही बाजूची काढू नये कारण चारही बाजूची साल एकदम काढल्यास झाड वाळून मारून जाते याला गर्डलिंग किंवा रिंग बार्किंग असे म्हणतात.
- साल काढणी ऑक्टोबर ते फेब्रुवारी या काळात करावी जेणेकरून साल काढलेल्या भागाची जखम पावसाळ्यापूर्वी भरून येईल. प्रथमतः १०×२० सेंमी आकाराच्या भागाची काढावी. त्यानंतर २ महिन्यांनी पुढच्या भागाची साल काढावी. अशा पद्धतीने एका झाडापासून वर्षभरात अर्धा किलोपर्यंत वाळलेली साल मिळते. साल काढताना खोडाच्या आतील थराला काहीही इजा होणार नाही याची काळजी घ्यावी. झाडाच्या सालीची पावडर बाजारात ६०० ते ७५० रुपये प्रति किलो अशा दराने विकली जाते.

- डॉ. गणेश खळेकर ८०८०९००१७९
(औषधी व सुगंधी वनस्पती प्रकल्प, महात्मा फुले कृषी विद्यापीठ राहुरी, जि. अहिल्यानगर)