

વૈદ્ય રાજલ શુક્લ

ઈષદ્ગોલ એટલે થોડું અને ગોલ એટલે ગોળાકાર જે થોડું ગોળાકાર છે તેવું ઈષદ્ગોલ. ઈસબગુલ શબ્દ એટલો બધો ચલાણમાં છે કે જેને બદલી શકાય તેમ જણાતું નથી તેનો સાચો અર્થ કરવાને બદલે ઈસબગુલનો કોઈક અર્થ શોધવો પડશે. ઈષદ્ગોલ સિવાય તેને અશ્વગોલ, અશ્વકર્ણ-બીજ, શીત બીજ, ઈશ્વરબોલ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ઉત્તર ગુજરાતના મહેસાણા અને બનાસકાંઠા જિલ્લામાં વ્યાપારિક સ્તર પર આની ખેતી થાય છે અને અહીંથી જ હજારો ટન બીજા પ્રાંતોમાં તથા પરદેશ જાય છે.



ઈસબગુલ ખાવ અને તરોતાજા રહો

ઈષદ્ગોલને ગુજરાતીમાં ઓથમીજીરુ કહે છે. ઓથમીજીરાના છોડની ઊંચાઈ એક હાથ હોય છે. તેના પાન ઝીણા તથા લાંબા હોય છે. એ છોડ પર ઘઉંના જેવી ઉભીયો આવે છે. તેમાં જીરાના બી હોય છે. તેની ત્રણ જાત છે સફેદ, રાતી અને કાળી. આ ઓથમીજીરા પર સફેદ અર્ધપારદર્શક ફોતરી હોય છે તે છૂટી પડાય છે. તેને ઈષદ્ગોલ તરીકે આપણે ઉપયોગમાં લઈએ છીએ. ઈષદ્ગોલ મધુર, ઠંડું, પૌષ્ટિક છે. ઝાડો રોકનાર, લોહીના ઝાડા બંધ કરનાર, આંકરો, ઉનવા, મોઢાનાં ચાંદા, આમલિષમાં લાભપ્રદ છે.

ઈષદ્ગોલ કબજિયાત પણ દૂર કરે છે. તે ફક્ત યાંત્રિક રીતે ઝાડો લાવે છે. ઈષદ્ગોલ પર જકર રસોની જરા પણ અસર થતી નથી. તે સીધું જ નાના આંતરડામાં ઉતરે છે. તેની હાજરીમાં અન્નના પોષકતત્ત્વોના શોષણમાં કોઈ જ ફેર થતો નથી. કારણ કે તે ફક્ત મળ ભાગને પોતાનામાં લપેટીને આંતરડાની ગતિને વધારીને બહાર ધકેલી કાઢે છે. મોટા આંતરડામાં રહેલા જીવાણુઓની તેના પર અસર થતી નથી. તે અપચ્ચ ગુદા વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને ત્યાંની દિવાલોની શ્લેષ્મકલા ઉપર એક જાતનું અસ્તર બનાવી દે છે! આંતરડાની દિવાલો પર ચાંદા હોય તેમાં આ ઈષદ્ગોલનો જે લુઆબ છે તે ખૂબ જ કિંમતી સાબિત થાય છે. મોટા આંતરડામાં રહેલ વિષાકત પદાર્થોને ઝાડા વાટે બહાર કાઢવા માટે ઈષદ્ગોલ જ શ્રેષ્ઠ છે.

પ્લાનટાગો ઓવાટા લેટિન નામ અને સ્પોન્જેલ સીડ્સ અંગ્રેજી નામથી ઓળખાતા આ ઈષદ્ગોલનાં બીજમાં મ્યુસિલેજ નામનું ચીકણું દ્રવ્ય હોય છે. જેને કારણે અન્નનળીની રૂક્ષતા દૂર થાય છે. આ ચીકણા પદાર્થને કારણે જ આંતરડાના ચાંદા પર આવરણ બની જાય છે જેથી તેના પર બીજા કોબક પદાર્થોની અસર થતી નથી. આ મ્યુસિલેજ નામનું દ્રવ્ય જાઈઝોલ, અરેબિનોઝ અને ગૈલેક્ટરોનિક અમ્લથી બનેલું હોય છે. બીજ મજામાં ૧૪.૭ ટકા લિનોલિક અમ્લ હોય છે. જેમાં કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવાની ક્ષમતા રહેલી છે.

ઈષદ્ગોલમાં પાણી શોષવાની ગજબની ક્ષમતા છે. એક જ દાણો ૩૩ ગણો મોટો થઈ શકે છે. પાણી પીને અથવા તો પાણી શોષીને! હા, આથી જ કબજિયાતમાં તેનો ઉપયોગ કરતા હોવ ત્યારે તેને લેતી વખતે