SwamiAyurved

100% ORGANIC BLACK RAISINS

SwamiAyurved

स्वामीआयुर्वेद

काला मुनक्का





श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान

गोविंद नगर, नांदुरा रोड,

खामगाव ४४४३०३ जि. बुलढाणा

महाराष्ट्र, भारत

SwamiAyurved

स्वामीआयुर्वेद काला मुनक्का

तृष्णा दाह ज्वर श्वास रक्तपित्त क्षत क्षयान्। वातपित्तमुदावर्त स्वरभेदं मदात्ययम्।। तिक्तास्यतामास्यशोषं कासं चाशुव्यपोहति। मृद्विका बृंहणी वृष्या मधुरा स्निग्धशीतला।।

मुनक्का अर्थात सूखे द्राक्ष (Black Raisins, Black Dry Grapes)। मुनक्का किसी विशेष परिचय की अपेक्षा नही रखता क्यू की मुनक्के से प्रत्येक व्यक्ति (छोटों से लेकर बड़ों तक) भलीभाँति परिचित है। मुनक्के से ड्राई फ्रूट के रूप हमारा प्रथम परिचय बचपन में ही होता है परंतु औषधीय गुणों का परिचय तब होता जब बुखार में माँ हमें मुनक्का तवे पर देसी घी और सैंधव नमक के साथ सेंककर खिलाती है। ऐसा मुनक्का वास्तव में ही औषधीय गुणों से परिपूर्ण है।

बाजार मे आजकल दो प्रकार का मुनक्का उपलब्ध है। पीला और काला। दोनो के गुणधर्म एक समान ही होते है। फिर भी काला मुनक्का पीले मुनक्के से श्रेष्ठ माना जाता है। क्यों कि काले मुनक्के मे सभी प्राकृतिक गुणधर्मों का प्रकर्ष देखने को मिलता है तथा काले मुनक्के को स्थायी भाव में लाने के लिए रासायनिक प्रक्रियाओंके आधीन नहीं किया जाता। यही काला मुनक्का अगर सेन्द्रिय (organic) हो तो क्या कहने!! स्वामीआयुर्वेद काला मुनक्का सेन्द्रिय पद्धती (organic method) से विकसित (cultivate) किया जाता है, जिससे उसमे प्राकृतिक गुणोपलब्धि अपनी चरमसीमा पर रहती है। एक आहारीय द्रव्य होने के बावजूद काला मुनक्का एक उत्कृष्ट औषधि भी है।



हमसे जुडे

+91 97671 47837
swamiayu@gmail.com
www.swamiayurved.com

© श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान, खामगाव ४४४३०३, महाराष्ट्र, भारत

प्रस्तुत है मुनक्के के औषधीय गुणधर्म एवम शास्त्रोक्त उपयोग -

1) मांसधातुपोषक

मुनक्का शरीर के मांसधातु का बृंहण एवं पोषण करता है।

2) तृष्णाशामक

मुनक्का स्निग्ध एवं शीतल होने के कारण उत्कृष्ट तृष्णाशामक (तृष्णा मतलब प्यास) है। कई बार पित्त एवं वातवृद्धि के कारण रुग्ण बारंबार पानी पीने की इच्छा व्यक्त करता है, ऐसे वक्त उस रुग्ण को मुठ्ठीभर मुनक्का खिलाना चाहिये अथवा मुनक्कासिद्ध जल/काढ़ा सेवन करने के लिये देना चाहिये।

वृक्कविकार (Chronic Kidney Diseases), उदकक्षय (Dehydration), तेज बुखार (Hyperpyrexia), Sjogrens Syndrome जैसे विकारों में विकृत तृष्णा (प्यास) उत्पन्न होती है, जिसमे मुनक्का का युक्तिकृत सेवन (तज्ञ आयुर्वेद डॉक्टर की सलाहनुसार) लाभदायी रहता है।

3) दाह

दाह अर्थात जलन (Burning)। सार्वदैहिक पित्तवृद्धी अथवा स्थानीय पित्तवृद्धी के परिणामस्वरूप जब पुरे शरीर में या शरीर के किसी एक हिस्से में जलन होती है, तब पीड़ित रुग्ण को मुठ्ठीभर मुनक्का खिलाना चाहिये अथवा मुनक्कासिद्ध जल/ काढ़ा सेवन करने के लिये देना चाहिये।

ज्वर (Fever), अम्लपित्त (Hyperacidity) की वजह से छाती/पेट में होनेवाली जलन, गुददाह (Burning in anus), मूत्रदाह (Burning in urine), नेत्रदाह (Burning in eyes) तथा अन्य तत्सम पित्तजन्य दाहों में मुनक्का उत्तम काम करता है।

☎ +91 97671 47837
swamiayu@gmail.com
www.swamiayurved.com

© श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान, खामगाव ४४४३०३, महाराष्ट्र, भारत

4) ज्वर (Fever)

तेज बुखार में शरीर का तापमान कम करने के लिये मुनक्के का काढ़ा वारंवार 1-1 चम्मच पिलाना चाहिये। आयुर्वेद में ज्वर (बुखार) की चिकित्सा में आहार सेवन निषेध बताया गया है। ऐसे वक्त उर्जास्तर (Energy level) बनाये रखने के लिये काले मुनक्के लोहे के तवे पर देसी घी और सैंधव अथवा काला नमक नमक लगाकर सेंककर आहार की जगह खिलाना चाहिये, जिससे शरीर में उर्जास्तर भी बना रहता है तथा मुँह का स्वाद भी अच्छा रहता है।

5) श्वास (Asthma दमा)

श्वासव्याधी में श्वासनलिकाओंका शोथ कम करने के लिए तथा श्वासप्रणालियों में सटा हुआ (चिपका हुआ) कफ पिघलाकर निकलने लिए मुनक्का देसी घी + सैंधव नमक में भूनकर खाना चाहिये अथवा मुनक्के का गरम गरम काढ़ा देसी गाय का देसी घी डालकर पीना अत्यंत लाभदायी होता है।

6) रक्तपित्त

शरीर में कही से भी बिना आघात के रक्तस्राव होना यह पित्तवृद्धी का लक्षण है, जैसे नकसीर फूटना (Epistaxis), संडास (Bleeding per rectum) या पिशाब (Hematuria) में रक्तस्राव होना, स्त्रियों में मासिक धर्म के दौरान (Menorrhagia) या उसके बिना (Metrorrhagia) ज्यादा रक्तस्राव होना। इन सब अवस्थाओं में अन्य औषधियों के साथ मुनक्के का सेवन बहोत लाभदायी रहता है।







☎ +91 97671 47837
swamiayu@gmail.com
www.swamiayurved.com

© श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान, खामगाव ४४४३०३, महाराष्ट्र, भारत

7) क्षत–क्षय

क्षत अर्थात Ulcer, क्षय अर्थात शरीर का मांसधातु कम होना (Cachexia)।

मुनक्का चूँकि मांसधातुपोषक है इसीलिये आमाशय व्रण (Stomach ulcer), ग्रहणी व्रण (Duodenal ulcer), Ulcerative colitis जैसे व्याधियों में मांसधातु को बल प्रदान कर व्रणों का रोहण करता है। कैंसर, आँतो का टीबी, एड्स, हायपरथारोइडिजम (Hyperthyroidism) जैसे व्याधियों में जहाँ काफी मात्रा में मांसक्षय (Weight loss) होता है ऐसी व्याधियों में काले मुनक्कों का सेवन शरीर को संजीवनी प्रदान करता है। परंतु ऐसे परिणामो के लिए काले मुनक्कों का दीर्घकालीन सेवन अपेक्षित होता है। यह कोई एक या दो रात में होनेवाला चमत्कार नहीं है।

8) वात–पित्त के विकार

काला मुनक्का यह मधुर, गुरु, स्निग्ध् और बृंहण होने के कारण सभी वात-पित्त के विकारों में उपयोग किया जाता है, जैसे अम्लपित्त (Hyperacidity), शिर:शूल (Headache, migraine), कास (खाँसी), आँखों मे जलन होना, मुँह सुखा सुखा रहना (Sjogren's syndrome), पेशाब में जलन होना (Burning micturition), तीव्र ज्वर (high fever), पीलिया (Jaundice), आमाशय व्रण (Stomach ulcer), लू लगना (Sunstroke), चेचक (Chicken pox) इन सब व्याधियों में आहार या अनुपान स्वरुप काले मुनक्के का यशस्वी प्रयोग किया जाता है।





☎ +91 97671 47837
swamiayu@gmail.com
www.swamiayurved.com

© श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान, खामगाव ४४४३०३, महाराष्ट्र, भारत

9) उदावर्त

जिन्हें सदैव भयंकर कब्ज (Constipation) रहता है, उन्हें ही कुछ वर्ष पश्चात उदावर्त होता है। उदावर्त के रुग्णों को अत्यंत कठीण मल प्रवृत्ती (Passing of very hard stool) होती है। रुग्ण एकबार शौचालय में गया की आधा पौन घण्टा बाहर ही नही आता। इस कठीण मलप्रवृत्ती की वजह से उदावर्त के रुग्णों में कई वर्षो बाद मानसिक रोग भी उत्पन्न होते देखे जाते है। ऐसे रुग्णों में कुछ भी चिकित्सा करो, सकारात्मक परिणाम नही मिलता। ऐसी परिस्थिती में अगर रोज बिना थके हारे कुछ महीनों तक काले मुनक्को का फांट अथवा काढा पीया जाये तो कितनी भी पुरानी कब्ज ही क्यू ना हो, धीमे धीमे कम होना शुरू हो जाती है। एतदर्थ रोज रात को 40 नग (piece) काले मुनक्के कुचलकर 300 मिली गरम पानी में भिगोकर सुबह मसल-छानकर यह पानी पीना चाहिए या फिर 4 कप पानी में 40 नग काले मुनक्के कुचलकर स्टील के बर्तन में धीमी आँच पर 1 कप बचे तब तक उबालना चाहिये, फिर स्वच्छ कपडे से छानकर गरम गरम काढा पीना चाहिये। यह फांट/क्वाथ आंत्रदौर्बल्य को कम करता है। आंत्र की रुक्षता कम करता है। आंत्र में उत्पन्न व्रणों को (Ulcerative colitis like conditions) को भरने में मदद करता है।

10) स्वरभेद

स्वरभेद (Hoarseness of voice) अर्थात गला/ आवाज बैठ जाना। बहुधा ऐसी विकृति में वात एवं कफदोष की वृद्धी ही कारणीभूत होती है। काले मुनक्के का उपरोल्लिखित फांट या क्वाथ ऐसी स्थिती में उत्तम कार्य करता है। सिर्फ काला मुनक्का चूसते रहने से भी स्वरभेद में फायदा होता है। स्वरतंतुओं के शोथ मे भी काला मुनक्का फायदा करता है, इसलिए जिन्हें रोज ज्यादा बोलना पड़ता है जैसे शिक्षक, राजनेता, वकील, गायक इन्हें नियमित रूप से काले मुनक्के का सेवन करना चाहिये।

☎ +91 97671 47837
swamiayu@gmail.com
www.swamiayurved.com
© श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान, खामगाव ४४४३०३, महाराष्ट्र, भारत

11) मदात्यय

मदात्यय (Alcoholism) अर्थात अत्याधिक दारू पिने की वजह से उत्पन्न होनेवाला व्याधी समूह। मदात्यय इस व्याधी मे मानसिक स्तर के साथ साथ शारीरिक स्तर पर भी बहोत विकृतियाँ उत्पन्न होती है। अकेला काला मुनक्का तो इन विकृतियों को निश्चित रूप से ठीक नही कर सकता, इसके लिए तो रुग्ण को तज्ञ आयुर्वेद डॉक्टर की देखरेख में ही सम्पूर्ण चिकित्सा करवानी पडती है, फिर भी मदात्यय में ली जानेवाली सभी औषधियों का अनुपान काले मुनक्के का फांट/क्वाथ जरूर रखा जा सकता है, जिससे रुग्ण को निश्चितरूप से फायदा ही होता है। काला मुनक्का यकृत बल्य भी है और अग्निवर्धक भी है।

12) तिक्तास्यता

तिक्तास्यता (Bitterness in Mouth) अर्थात मुँह का कडवापन। शरीर मे पित्त बढने के बाद मुँह मे कडवापन उत्पन्न होता है। पित्तज ज्वर, अम्लपित्त अथवा अत्याधिक तला हुआ एवं खट्टा खाने से पित्त बढ़ता है। परंतु जब तक पित्त का सार्वदैहिक फैलाव नही होता तब तक मुँह मे कडवापन उत्पन्न नही होता। इसीलिए तिक्तास्यता का उत्पन्न होना मतलब पित्त बढ़ानेवाले कारणों का अतिसेवन। ऐसी स्थिती मे सद्योविरेचनम उत्कृष्ट एवं शीघ्र कार्य करता है। एक ही दिन मे रुग्ण को फायदा होता है। इसके पश्चात रुग्ण को रोज काले मुनक्के का क्वाथ अथवा फ़ांट पिना चाहिए। जिससे रुग्ण को सद्योविरेचनम से हुआ फायदा बना रहता है।



© श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान, खामगाव ४४४३०३, महाराष्ट्र, भारत

13) आस्यशोषं

आस्यशोष अर्थात मुँह सुखा पडना। वस्तुतः यह लक्षण कई सारे व्याधीयों मे पाया जाता है, जैसे वातपित्तज ज्वर, अम्लपित्त, आमवात की प्रवृद्ध अवस्था, वातरक्त की विशिष्ट अवस्था, पाचनसंस्था के वातपित्तज विकार, बहोत ज्यादा चलने की वजह से, गर्मी के दिनों मे। ऐसी स्थिती मे काले मुनक्को को सतत चबाकर उसका रस निगलना चाहिए। आमवात की एक प्रवृद्ध स्थिती जिसे S'jogren's syndrome के नाम से जाना जाता है, उसमे यह लक्षण बहोत पीडादायक रूप से उत्पन्न होता है। उस स्थिती मे भी काला मुनक्का सतत चबाकर चूँसने से लाभ होता है। कैन्सर मे रेडिओथेरपी चालू हो, तब भी मुँह का सुखना शुरू हो जाता है। रेडिओथेरपी की वजह से सिर्फ मुँह ही नही बल्कि जहाँ जहाँ शरीर मे स्त्राव उत्पन्न होता है, वो सभी स्त्राव सुख जाते है। शरीर रुक्ष हो जाता है। भयंकर कब्ज हो जाती है और कुछ कुछ लोगो को तो संडास की जगह मे व्रण (ulcer) भी उत्पन्न हो जाते है। काले मुनक्के का फाण्ट तो इस स्थिती मे वरदान से कम नही। काले मुनक्के का फाण्ट शरीर मे स्निग्धता, मृदुता तो उत्पन्न करता ही है, उपर से व्रणो को भरने मे मदद भी करता है।

14) कास



कास मतलब खाँसी। खाँसी के मुख्यतः दो कारण होते है -

१) संक्रमणजन्य (Infectious)

२) असंक्रमणजन्य (Non-infectious)

संक्रमणजन्य कारणों की वजह से उत्पन्न खाँसी मे काला मुनक्का या उसका फाण्ट इतना अच्छा काम नही करता। परंतु असंक्रमणजन्य कास मे जहा वात-पित्त की अधिकता हो, कफ सुखकर चिपक गया हो ऐसी स्थिती मे काला मुनक्का उत्कृष्ट कार्य करता है। कफ की अधिकता मे भी जब कफ का गठ्ठा जमता हो, तब काला मुनक्का कफ को पिघलाकर बिना किसी तकलीफ के बाहर निकालता है, जिससे खाँसी तुरंत कम हो जाती है।

© श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान, खामगाव ४४४३०३, महाराष्ट्र, भारत

15) बृंहण

मुनक्का बृंहण है मतलब वजन बढ़ानेवाला। मुनक्का शरीर मे स्थित मांसधातु पर काम करता है। मांसधातु को पोषण देता है तथा अन्य धातुओं का भी तर्पण करता है। इसीलिए जिनका वजन कम है, वो लोग मुनक्के का निरंतर उपयोग कर सकते है। एतदर्थ खाना खाते वक्त हर निवाले के साथ एक-दो मुनक्का खाना चाहिए। भोजन मे मुनक्के का इस तरह से सेवन करना पाचन मे बहोत लाभदायी रहता है। पाचकस्रावों की कमी से उत्पन्न होनेवाले पाचनसंस्थान की व्याधियों मे मुनक्का उत्तम कार्य करता है।

फेंफडो का टीबी (Pulmonary Tuberculosis), दीर्घकालीन बुखार, कैन्सर, न्यूमोनिया, टायफाइड जैसे व्याधियों मे रोगी का वजन बहोत घट जाता है। ऐसी स्थिती मे हर प्रकार से काले मुनक्के का सेवन करना चाहिए। चटनी, शर्बत, सूप ऐसी अनेक कल्पनाओं (Recipes) द्वारा मुनक्के का सेवनार्थ उपयोग किया जा सकता है।

16) वृष्या

वृष्य अर्थात कामशक्तिवर्धक। मुनक्का मधुर रसात्मक (मीठे स्वादवाला) होने से शुक्रधातु का पोषण करता है। शुक्रधातु के विकारों मे भी कई तरह के उपप्रकार है - जैसे शुक्राणूअल्पता (Oligospermia), शुक्राणुहीनता (Oligozoospermia) हीनशुक्राणुता (Asthenospermia), नपुंसकत्व (Erectile dysfunction), मैथुनेच्छा नष्ट होना (Loss of libido)। इन सभी विकारों मे मुख्य औषधियों के साथ मुनक्के के क्वाथ (सूप) का उपयोग किया जाता है।



© श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान, खामगाव ४४४३०३, महाराष्ट्र, भारत

17) मधुरा

मुनक्का स्वाद मे मीठा है। बच्चों से लेकर बूढ़ों तक सभी इसे बडे प्यार से खाते है। मीठा होने के कारण यह खाने के बाद शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है। इसीलिए चाय की जगह मुनक्के के सूप का उपयोग पीने के लिए किया जा सकता है। मुनक्के के सूप मे स्वाद के लिए कालानमक, जीरा और धनिये की पावडर भी मिश्रित की जा सकती है। बीमार या अन्य ज्वरप्रधान व्याधियों मे परहेज का सख्ती से पालन करना पड़ता है। परंतु बीमार व्यक्ति की सदैव चटपटा खाने की इच्छा होती है। ऐसी स्थिती मे उपरोक्त सूप अथवा दाडिम के दाने मिलाकर बनायी हुई काले मुनक्के की चटनी सेवन कराई जा सकती है।

18) स्निग्ध

मुनक्का स्निग्ध होता है। मतलब जो शरीर भावों मे मृदुता, कोमलता उत्पन्न करता है। इसीलिए त्वककाठिण्य (sclerosis), केशरुक्षता (coarse hairs) जैसी स्थितीयों मे मुनक्के का दीर्घकालीन सेवन हितावह होता है। कुछ युवक-युवतीओ के बाल अत्यंत रुक्ष रहते है। कंडिशनर का उपयोग करो या किसी तैल का - कोई फर्क नही पडता। ऐसी स्थिती मे त्वचा एवं बालों को नर्म एवं मुलायम बनाने के लिए आहार मे सदैव मुनक्के का समावेश करना चाहिए। मुनक्का रसधातु का पोषण करता है। इसीलिए त्वचा और बालों पर उत्कृष्ट कार्य करता है।

आजकल मासिक धर्म के पहले अथवा उसके दरम्यान अधिकतर महिलाओं को पेडू (lower abdomen) मे तीव्र दर्द होता है। काले मुनक्के का सूप भोजनपूर्व नियमित लेने से इस समस्या का सरलता से निवारण होता है। Sjogren's syndrome, Sicca syndrome अथवा तत्सम व्याधियों मे मुँह मे लालास्त्राव उत्पन्न नही होता। इसीलिए तीव्र मुखशोष (dryness of mouth) और नेत्रशुष्कता (dryness of eyes) उत्पन्न होती है। मुनक्के का नियमित रूप से दीर्घकालीन सेवन इन लक्षणों मे निश्चितरूप से राहत दिलाता है। रोज रोज सोडा (Soda) अथवा तत्सम कार्बोनेटेड शीतपेय पीने से, सुपारी मसाला खाने से

© श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान, खामगाव ४४४३०३, महाराष्ट्र, भारत

अन्ननलिका तथा आमाशय (stomach) की अंतर्त्वचा (inner lining) रुक्ष हो जाती है। ऐसे समय थोडा भी तीखा खाने से छाती और पेट मे बहोत जलन होती है। कुछ दिनों के बाद तो पाचकस्त्रावों की कमी से भूख लगना भी कम हो जाता है। काले मुनक्कों का सूप अपने स्निग्ध गुण से इन दोनो विकृतियों मे बखूबी काम करता है।

19) शीतला

मुनक्का शीत गुणात्मक है। धातुगत उष्णता को कम करता है और शरीर मे ठण्डक उत्पन्न करता है। इसीलिए टाइफाइड, मलेरिया, चेचक (Chicken Pox), डेंग्यू जैसे व्याधियों में व्याधि ठीक होने के पश्चात शरीर में उत्पन्न अतिरिक्त गर्मी के निवारण के लिए मुनक्के का सेवनार्थ उपयोग किया जाता है। हाथ-पैरो मे होनेवाली जलन, मूत्रदाह, गुददाह, वीर्यस्खलन के वक्त होनेवाली जलन इन सभी मे मुनक्का शीतलता प्रदान करता है। बुखार की वजह से आँखो मे होनेवाली जलन हो या धूप की वजह से होनेवाली जलन हो- दोनो मे मुनक्का अच्छा काम करता है।



© श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान, खामगाव ४४४३०३, महाराष्ट्र, भारत

अन्य

खाना खाते खाते भी 1-2 नग मुनक्के प्रत्येक निवाले के साथ चबाकर खाये जा सकते है। जुनी और पुरानी कब्ज वालो को इससे फायदा ही होता है। कैंसर के जिन रुग्णों को रेडिएशन्स चालू है उन लोगो के लिए तो काले मुनक्के अमृतस्वरूप ही है। रेडिएशन की वजह से शरीर में उत्पन्न उष्णता एवं रुक्षता को अच्छी तरह से कम करता है तथा रुग्ण का दौर्बल्य कम करता है।

उपरोल्लिखित व्याधियों में स्वामीआयुर्वेद मुनक्कों से ही बनाया हुआ स्वामीआयुर्वेद द्राक्षावलेहम भी अप्रतिम कार्य करता है।

निषेध

मधुमेह से पीड़ित रुग्णों में मुनक्के के सेवन का निषेध है।

उपलब्धता

स्वामीआयुर्वेद कालामुनक्का
२५० ग्राम और ५०० ग्राम की पैकिंग में उपलब्ध है।





☎ +91 97671 47837
swamiayu@gmail.com
www.swamiayurved.com

© श्री स्वामी समर्थ आयुर्वेद सेवा प्रतिष्ठान, खामगाव ४४४३०३, महाराष्ट्र, भारत