मकैको जुँगाको चिया (CORN SILK TEA)

लेखक: प्रकाश पौडेल

मकैको जुँगालाई पराम्परागत रुपमा प्राकृतिक औषधिय जडबुटिको रुपमा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ। मकैको पोथी फूल (मकैको घोगा) बाट जुँगा बाहिर निस्केको हुन्छ जसले परागसेंचन एवं गर्भाधान प्रक्रियामा भाग लिन्छ।वेवी कर्न उत्पादन गर्दा शुरुमै भाले फूल अर्थात धानचमर हटाइ परागसेचन तथा गर्भाधान हुन नदिइने भएकोले परागसेचनमा भाग नलीएका कुमारी जुँगा (Virgin Silk) लाई औषधीजन्य चियाको रुपमा प्रयोगमा ल्याउन थालिएको छ।यसरी व्यवसायीक वेवि कर्नको सह-उत्पादनको रुपमा virgin corn silk tea लाइ विदेशतिरका ठुला ठुला व्यापारीक कम्पनिहरुले विक्री वितरण गर्न थालेका छन। विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनको निष्कर्ष अनुसार दैनिक ३० ग्राम जति सुख्खा वनाइएको मकैको भर्जिन जुँगालाइ पानीमा उमालेर वहुऔषधीको रुपमा चिया जसरी सेवन गर्न सुझाव दिइएको छ। यसमा प्रशस्त मात्रमा Antioxidents हरु जस्तै Saponins, Allantoin, Sterols, Stigmasterol, Alkaloid, Polyphenols, Mucilage, Vitamin K, Vitamin C, anthocyanins, Plant acid and Tannins जस्ता तत्वहरु पाइन्छ।विषेशगरि सोडीयम र पोटासीयम जस्ता रक्तचाप र दिमागको कग्नीटीभ क्रियाकलाप संग सरोकार राख्ने तत्वहरु अत्याधिक मात्रामा पाइने हुंदा मकैको जुंगाको महत्वलाइ वरदानकै रुपमा लिइनु पर्ने वैज्ञानिकहरुको सुझाव छ। बच्चा, वयस्क, सुत्केरी महिला तथा बृद्धहरु सवैको लागी मकैको जुंगा उपयोगी सिद्ध भएको छ।जुंगाको चीया सेवन गरेमा मृगौलाको पथ्थरीमा हुने दुखाई, प्रोस्टेटको समस्या लगायत पिसाव सम्बन्धि विभिन्न रोगहरुहरु मा राहत प्राप्त हुन्छ । शरिरबाट फ्री रेडीकल जस्ता अनावश्यक हानिकारक पदार्थ हरुलाइ निष्काशन गर्न कर्न सिल्क चीयाले धेरै नै मद्दत गर्दछ। मकैको जुँगालाई मानिसको वजन कम गर्नको लागी समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ।यसलाइ ताजै अथवा सुकाएर विभिन्न तरिकाहरुबाट समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ।

मकैको घोगाको टुप्पोमा देखीने जुंगालाइ हामीले यत्तीकै खेर फालीरहेका हुन्छौं। तपाइं हरीयो मकै उसीनेर खानुहुन्छ भने अनिवार्य रुपमा त्यसको जुंगा समेत खेर नजानेगरी उसिन्ने भांडोमा राख्नुहोस।जुंगासहीतको मकै उसीनेको पानी खेर जान नदिनुहोस। छानेर चिया जसरी खानुहोस।रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका मान्छेहरुको रगतमा प्लेटलेट्सको संख्या वढाउनको लागी जुंगा सहीत मकै उसीनेको पानी पिउन समेत डाक्टरहरुले सुझाव दिने गरेका छन।विषेशगरी ढल्कदों उमेरका लोग्ने मान्छेहरुको प्रोस्टेट लाइ ठीक गर्नमा मकैको जुंगाले चमत्कारीक नतिजा दीनेकुरा वैज्ञानीकहरुले दावी गरेका छन।

अमेरीका, टर्की, फ्रान्स लगायतका देशमा मकैका जुंगाको धुलो प्रतिकिलो रु पा ंचहजार (50$) सम्ममा विक्री हुन्छ। मकैको जुंगालाइ सुकाएर चियाको रुपमा वेच्नकोलागी काठमाडौमा पनि रेष्टुरेन्टहरु खुलेका छन।

Cancer, Hypertension (व्लड प्रेसर), cognitive dysfunction (विर्सीने, सोच्न नसक्ने), hyperglycemia (शुगर), मोटोपन, kidney dysfunction (पिसाव कम हुने) आदी अनगिन्ती समस्या विरुद्दको लागि मकैको जुंगा वाट औषधि हरु तयार गर्न थालिएको छ।

चित्र: मकैको जुंगाका औधोगिक उत्पादनहरु (विदेशतिर)

चित्र: सिन्धुपाल्चोकमा वेवी कर्न तथा कर्न सिल्क टी उत्पादनको प्रारम्भिक काम हुंदै।