

सोमबार (२०८२/९/२१)

दैनिक बिहानीको गाजर काँजी अभ्यास - आन्द्रा-स्वास्थ्य र जीवनशक्तिका लागि किण्वित अमृत

६० वर्षको उमेरमा मेरो आन्द्रा सन्तुलित छ, ऊर्जा स्थिर छ, र स्वास्थ्य विषाक्त पदार्थहरूबाट मुक्त छ – कुनै औषधि वा डाक्टरको नियमित भेट आवश्यक छैन । यो जीवनशक्ति मेरा दैनिक अभ्यासहरूबाट उत्पन्न हुन्छ: पेट पूरै खाली अवस्थामा दुई गिलास हल्का न्यानो गाजरको काँजी पिउनु, त्यसपछि खुला आकाशमुनि शान्त हाँसो (silent laughter), ताली बजाउने अभ्यास (clapping) र अग्निसार क्रिया (Agnisar Kriya) गर्न बाहिर निस्कनु । रातो/कालो गाजर, चुकन्दर (sugar beets), हिड (Asafoetida), बिरे नुन वा सिंधे/समुद्री नुन, र तोरीको पाउडरबाट बनेको यो परम्परागत उत्तर भारतीय किण्वित पेय, गट बास्केट (Gut basket) जार वा साधारण सिसाको जार मा तयार गरिने, मेरो शक्तिशाली प्रोबायोटिक स्रोत हो । ३-५ दिनसम्म किण्वित (fermentation) गरिँदा यसको अमिलो स्वाद र जैव-सक्रिय तत्वहरूले पाचन प्रक्रिया र समग्र स्वास्थ्यलाई सक्रिय रूपमा सुरु गरिदिन्छ ।

गाजर काँजीका प्रोबायोटिक र एन्टिअक्सिडेन्ट फाइदाहरूको विज्ञान

गाजर काँजीको ल्याक्टिक एसिड किण्वन प्रक्रियाबाट *Lactobacillus* जस्ता प्रोबायोटिकहरू उत्पादन हुन्छन्, जसको मात्रा 7.9–8.96 log CFU/g सम्म पुग्छ, जसले यसलाई उच्च एन्टिअक्सिडेन्ट गतिविधि (DPPH scavenging 82% सम्म) भएको वनस्पति-आधारित प्रोबायोटिक बनाउँछ, जुन गाजरमा पाइने एन्थोसाइनिनका कारण हो [1][2] । अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि यसले आन्द्राको माइक्रोबायोटा सुधार गर्छ, *E. coli* जस्ता हानिकारक ब्याक्टेरियालाई यसको एन्टिमाइक्रोबियल क्रियामार्फत घटाउँछ, र पित्त/एसिड सहनशीलता बढाएर पाचनलाई अझ प्रभावकारी बनाउँछ [3] । दैनिक सेवनले कब्जियत र पेट फुल्ने समस्या कम गर्छ, साथै यसको फिनोलिक तत्व 40.8 mg/mL सम्म बढेर सूजन वा जलन (inflammation) विरोधी प्रभाव प्रदान गर्छ [4][5] । मनतातो अवस्थामा, पेट खाली हुँदा सेवन गर्दा जैव-सक्रिय तत्वहरूको अवशोषण अधिकतम हुन्छ, प्राकृतिक किलर कोषहरू (natural killer cells) बढाएर प्रतिरक्षा प्रणालीलाई समर्थन गर्छ र अक्सिडेटिभ तनाव घटाउँछ [6] ।

किण्वित पोषणको हृदयस्पर्शी परम्परा

यो अभ्यासले मलाई उत्तर भारतीय परम्परासँग जोड्छ – यसको चम्किलो बैजनी रंग र अमिलो स्वाद त्यहाँका होली जस्ता पारिवारिक चाडपर्वहरूमा खुब मनोरंजन लिइन्छ । यो भावनात्मक छ, किनकि यसले साधारण सामग्रीहरूलाई उपचारात्मक अमृतमा रूपान्तरण गर्छ र प्रकृतिको

बुद्धिमत्ताप्रति कृतज्ञता जगाउँछ । अनुसन्धानले पुष्टि गर्छ कि काँजी जस्ता प्रोबायोटिक किण्वित पेयहरूले gut-brain axis मार्फत मुड सुधार गर्छन् र चिन्ता 15-25% सम्म घटाउँछन्[7] ।

पाचन, प्रतिरक्षा र दीर्घायुका लागि व्यापक फाइदाहरू

काँजीमा पाइने एन्थोसाइनिनहरू (79-82% एन्टिअक्सिडेन्ट क्षमता) ले अक्सिडेन्टिभ तनावबाट सुरक्षा दिन्छन्, क्षतिग्रस्त कोषहरूमा apoptosis उत्प्रेरित गरेर कलेजो-संरक्षक (hepatoprotective) र क्यान्सर-विरोधी गुण देखाउँछन् [4][8] । यसले ग्लुकोज एन्जाइमहरूलाई अवरुद्ध गरेर मधुमेह व्यवस्थापनमा सहयोग गर्छ र कलेजोको डिटक्सलाई समर्थन गर्छ [5][6] । उमेर बढ्दै जाँदा, यसले सूजन कम गर्छ, पोषक तत्वहरूको उपलब्धता (भिटामिन/खनिज 2-3 गुणा बढ्छ) सुधार्छ, र छालाको चमक बढाउँछ [1][3] ।

म गाजर काँजी कसरी तयार गर्छु र पिउँछु

तयारी: ४-५ वटा रातो/कालो गाजर र १-२ वटा चुकन्दर टुक्रा पार्नुहोस्; १ चम्चा पिसेको तोरी, एक चिम्टी हिङ, १-२ चम्चा बिरेनुन वा सिंधे/समुद्री नुन थप्नुहोस्; गट बास्केट जारमा पानीले ढाक्नुहोस्, साधारण सिसाको जार भएमा ढकनी खुकुलो राख्नुहोस् वा कपडाले छोप्नुहोस् । हल्का घाममा ३-५ दिनसम्म किण्वन (fermentation) हुन दिनुहोस्, बिको वा कभर नखोली बोतल हल्लाएर दिनमा एक पटक चलाउनुहोस् । तरल छानेर अलग गर्नुहोस्, अमिलो गाजर/चुकन्दरको टुक्रा अचारको रूपमा खान सकिन्छ। बिहान: हल्का न्यानो बनाउनुहोस् र पेट खाली अवस्थामा बिस्तारै २ गिलास पिउनुहोस् । नयाँ हुनुहुन्छ भने १ गिलासबाट सुरु गर्नुहोस्; सकिन्छ सधैं ताजा ब्याच प्रयोग गर्नुहोस्, सकिदैन भने तयारी काँजीलाई ३/४ दिन सम्म रेफ्रिजरेटरमा राख्नु सुरक्षित मानिन्छ ।

आफ्नो जीवनशक्तिका लागि गाजर काँजी अपनाउनुहोस्

केही दिनमै आन्द्रामा आएको परिवर्तन महसुस गर्नुहोस् । ६० वर्षको उमेरमा पनि मलाई सक्रिय र स्वस्थ राख्ने यही अभ्यास हो । थप जानकारीका लागि मेरो eBook का सम्बन्धित अंशहरू यहाँबाट डाउनलोड गर्नुहोस्: <https://exploreikigai.com/microbiome> ।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Kapoor S, Ranote PS, Sharma S. (2021). Physicochemical and microbiological evaluation of antioxidant-rich traditional black carrot beverage: Kanji. Bulletin of the National Research Centre, 45(1), 140. <https://doi.org/10.1186/s42269-021-00594-y>
2. Lamba R, et al. (2023). Development and standardization of processing technique for ready-to-use lab fermented Kanji mix using refractance window dried black carrot powder. Scientific Reports, 13, Article 27450. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-27450-5>

3. Sahota P, et al. (2018). Study the lactic acid bacteria content in traditional fermented Indian drink: Kanji. *International Journal of Fermented Foods*, 7(1), 65-71.
4. Bali S, Kumar V, Goutam A. (2024). Kanji Drink: The Tangy Carrot Beverage for Good Health. *Current Research in Complementary & Alternative Medicine*, 8, 229.
<https://doi.org/10.29011/2577-2201.100229>
5. Maheshwari M, Gupta A, Gaur S. (2020). Probiotic Potential of Traditional Indian Fermented Drinks. *Current Nutrition & Food Science*, 16(5), 638-643.
<https://doi.org/10.2174/1573401315666190328110949>
6. Sethi S, et al. (2021). Functional *Pediococcus acidilactici* BC1 for the revitalization of ethnic black carrot kanji. *Food Bioscience*, 40, 100885.
<https://doi.org/10.1016/j.fbio.2021.100885>
7. Singh S, et al. (2021). Traditional Homemade Probiotic Drink “Kanji” Versus Marketed Probiotic Drink: Critical Representation of Hidden Therapeutic Potentials. *Journal of Integrated Health Sciences*, 9(1), 14-19.
8. Kiranmai M, et al. (2017). Black carrot fermentation into kanji and its physico-chemical and bioactive composition. *Bhartiya Krishi Anusandhan Patrika*, 32(4), 291-294. <https://doi.org/10.18805/BKAP66>