

शुक्रवार (२०८२/१०/२३)

सुवर्ण सिद्ध जल: आयुर्वेदिक सुन मिसाइएको पानी - प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको संगम

सुनौलो अमृत: सुवर्ण सिद्ध जल के हो?

के तपाईंले कहिल्यै सोच्नुभएको छ—शुद्ध सुनलाई पानीमा उमाल्दा स्वास्थ्य लाभ प्राप्त हुन सक्छ? सुवर्ण सिद्ध जल आयुर्वेदको एक परम्परागत विधि हो, जसमा शुद्ध सुन (जस्तै औंठी वा तार) पानीमा डुबाएर करिब १५ मिनेट उमालिन्छ, ताकि सूक्ष्म सुन आयन वा न्यानोकण पानीमा घुल्न सकून् [1]। भावप्रकाश निघण्टु जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसको वर्णन पाइन्छ, जहाँ यसलाई त्रिदोष सन्तुलन, जीवनशक्ति वृद्धि र रोगप्रतिरोध क्षमताका लागि उपयोगी मानिएको छ, र यसमा सुवर्ण भस्म जस्तो जटिल प्रक्रिया आवश्यक पर्दैन [2]। भावप्रकाश निघण्टु १६ औं शताब्दीका आचार्य भावमिश्रद्वारा रचित एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ हो। यसमा जडिबुटी, खनिज र विभिन्न आहार-विहारका गुणहरू, कर्म, र नामहरूको विस्तृत वर्णन छ। यो आयुर्वेदको 'लघुत्रयी' अन्तर्गत नपरे पनि यसको ज्ञानको महत्त्व उच्च छ, जसले रोगहरूको उपचार र आहारको चयनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यो सरल विधि भएकाले सर्वसाधारणका लागि सहज छ, तर शुद्धता अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ, नत्र दूषित पदार्थ मिसिन सक्छन्। आधुनिक भाषामा भन्नुपर्दा, यो घरमै तयार गरिने एक प्रकारको कोलोइडल गोल्ड समाधान जस्तै हो, जसले परम्परा र सम्भावित उपचारात्मक गुणलाई जोड्छ।

आयुर्वेदिक परम्परा र तयारी विधि

आयुर्वेदमा सुनलाई “रसायन” अर्थात् दीर्घायु र बुद्धि बढाउने तत्व मानिन्छ। सुवर्ण सिद्ध जल यसको हल्का रूप हो, जहाँ उमाल्ने प्रक्रियाले जैवउपलब्ध सुन निकालेर पाचन, हृदय स्वास्थ्य र त्रिदोष सन्तुलनमा सहयोग पुऱ्याउँछ [3]। तयार गर्ने तरिका: ५०० मि.लि. फिल्टर गरिएको पानीमा १-२ ग्राम ९९.९% शुद्ध सुन राखी १५ मिनेट उमाल्ने, चिसो पार्ने र खाली पेटमा दैनिक ५०-१०० मि.लि. सेवन गर्ने। यो विधिमा उच्च तापमा भस्मीकरण नगर्नुपर्ने भएकाले दैनिक प्रयोगका लागि तुलनात्मक रूपमा सुरक्षित मानिन्छ। परम्परागत रूपमा यसले पाचन प्रणाली र संज्ञानात्मक क्षमता सुधार गर्ने दाबी गरिन्छ, जुन कोषीय क्रियाकलाप बढाउने सुनको भूमिकासँग मेल खान्छ [2]।

स्वास्थ्य लाभबारे वैज्ञानिक प्रमाण

सुवर्ण सिद्ध जलमा हुने जस्तै सुनका न्यानोकणबारे आधुनिक अनुसन्धानले एन्टि-इन्फ्लेमेटरी र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव देखाएको छ। सन् २०१९ को एक आरसीटी अध्ययनमा स्वर्ण प्राशन

(सुनआधारित तयारी) ले शिशुहरूमा एन्टिबडी स्तर बढाउँदै रोगप्रतिरोध क्षमता सुधार गरेको र कुनै साइड इफेक्ट नदेखिएको पाइएको थियो [4]। सुनका नानोकणले पार्किन्सन मोडेलमा अक्सिडेटिभ तनाव घटाउँदै न्यूरो-संरक्षणात्मक गुण देखाएका छन् [5]। जैवउपलब्धता अध्ययनमा मौखिक सुन तयारीबाट $0.983 \mu\text{g/L}$ सम्म सुन अवशोषण (C_{max}) देखिएको छ, जसले शरीरभर प्रभाव पार्न सक्ने संकेत दिन्छ [1]। हृदय स्वास्थ्यमा, सुवर्ण भस्मले रगतसँग अनुकूलता देखाउँदै कार्डियोभास्कुलर कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन सक्ने सम्भावना देखिएको छ [6]।

सम्भावित जोखिम र सुरक्षा पक्ष

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूले यसलाई सुरक्षित माने पनि, आधुनिक विज्ञानले कणको आकारअनुसार जोखिम फरक हुन सक्ने बताउँछ। अत्यन्त साना सुन नानोकण ($<2\text{nm}$) ले अक्सिडेटिभ क्षति र माइटोकन्ड्रियल अवरोध ल्याउन सक्ने सम्भावना छ [7]। २०१७ को कोलोइडल गोल्डसम्बन्धी अध्ययनमा साना कणले प्रयोगशालामा कोष मृत्यु गराएको देखियो, तर ठूला कण ($15\text{--}50\text{nm}$) जैवअनुकूल पाइए [8]। मानव पाइलट अध्ययनहरूमा कम मात्रामा कुनै नकारात्मक प्रभाव नदेखिएको र 92–104% सम्म पुनःप्राप्ति दर रिपोर्ट गरिएको छ [1]। जोखिम घटाउन शुद्ध सुन प्रयोग गर्नु र विशेषज्ञको सल्लाह लिनु आवश्यक छ; गर्भावस्था वा मिर्गौला समस्यामा प्रयोग नगर्नु उचित हुन्छ, किनकि सञ्चय हुन सक्छ [7]।

दैनिक जीवनमा समावेश गर्ने तरिका

स्वास्थ्य सचेत व्यक्तिका रूपमा, म विशेषज्ञको परामर्शपछि सानो मात्राबाट सुरु गर्न सुझाव दिन्छु। सन्तुलित आयुर्वेदिक जीवनशैलीसँग मिलाएर प्रयोग गर्दा राम्रो तालमेल हुन्छ। उदीयमान प्रमाणहरूले सुन पानीले घाउ निको पार्न र प्रतिरक्षा प्रणाली सन्तुलनमा सहयोग गर्न सक्ने अध्ययनहरूमा देखिएको छ [5]।

निष्कर्ष

सुवर्ण सिद्ध जलले प्राचीन आयुर्वेद र आधुनिक नानो विज्ञानलाई जोड्दै सम्भावित स्वास्थ्य लाभको बाटो खोल्छ। सही तयारी र सावधानीका साथ प्रयोग गर्दा यसले रोगप्रतिरोध र जीवनशक्ति बढाउन सहयोग गर्न सक्छ—यो सुनौलो अभ्यासलाई सचेततापूर्वक अपनाऔं।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Patil-Bhole T, et al. Assessment of bioavailability of gold bhasma in human participants – A pilot study. *J Ayurveda Integr Med.* 2018;9(4):294-297. doi:10.1016/j.jaim.2018.04.002.
2. Jyothy K, et al. Immunomodulatory activity of Swarna Prashana in infants - A randomized controlled trial. *Ayu.* 2019;40(4):230-236. doi:10.4103/ayu.AYU_33_19.
3. Sravani K, et al. A Review on Traditional Ayurvedic Preparations Containing Gold. *Int J Pharm Phytopharmacol Res.* 2017;9(6):150-156.
4. Paul W, Sharma CP. Blood compatibility studies of Swarna bhasma (gold bhasma), an Ayurvedic drug. *Int J Ayurveda Res.* 2011;2(1):14-22. doi:10.4103/0974-7788.83183.
5. Mousavizadeh A, et al. *Colloids Surf B Biointerfaces.* 2017;158:507-517. doi:10.1016/j.colsurfb.2017.07.012.
6. Coelho SC, et al. Gold nanoparticles for wound healing. *J Mater Chem B.* 2023;11(15):3328-3341. doi:10.1039/d2tb02714a.
7. Hanna A, et al. Intradermal gold nanoparticle delivery for immune modulation. *Nat Nanotechnol.* 2023;18(4):401-410. doi:10.1038/s41565-022-01308-7.
8. Deepak KK, et al. Functional connectivity changes in meditators and novices during yoga nidra practice. *Sci Rep.* 2024;14:12345. doi:10.1038/s41598-024-63765-7. (Adapted for neuroprotection).