



च्यवनप्राश ऊर्जा का स्रोत

च्यवनप्राश एक ऐसा उत्पाद है जिसकी भारतीय उपभोक्ताओं के बीच काफी मांग है। बाज़ारीकरण के बाद से चाहे इस पारम्परिक उत्पाद में कितने ही बदलाव क्यों न आ गए हों लेकिन लोगों ने इसे एक स्वास्थ्य/पोषण से भरपूर उत्पाद के रूप में लेना नहीं छोड़ा है। बच्चा, जवान या फिर बूढ़ा सभी इसका सेवन करते हैं, विशेषकर सर्दियों में तो इसकी मांग में काफी इज़ाफा हो जाता है। इस उत्पाद की मांग का अंदाजा हम बाज़ार में इसकी मौजूदगी, विज्ञापनों की संख्या और लोगों के बीच इसकी पहचान से भी लगा सकते हैं।

'कंस्यूमर वॉयस' ने बाज़ार में मौजूद सबसे अधिक बिकने वाले ब्रांड का प्रयोगशाला परीक्षण किया जिससे यह देखा जा सके कि यह ब्रांड निर्धारित मानकों पर खरे उतरते हैं या नहीं। विशेषज्ञों द्वारा परीक्षण किए गए सभी 8 ब्रांड निर्धारित मानकों पर पूरे उतरे हैं। वॉयस द्वारा किए गए परीक्षण में सिर्फ एक ही चिंता का विषय पाया गया वह है सभी ब्रांडों में 60% से 70% तक शक्कर पाई गई। लेकिन इन उत्पादों में शक्कर की मात्रा को हमारे परीक्षण में तीन

कारणों से स्वीकार किया गया है पहली कि च्यवनप्राश में मौजूद कुछ जड़ी बूटियां इसके स्वाद को कड़वा बना देती हैं जो कि लोगों को खाने में असुविधाजनक लगता है इसलिए इसके स्वाद में इज़ाफा करने के लिए शक्कर का होना बेहद ज़रूरी है। दूसरा, शक्कर इसमें रक्षक के रूप में काम करता है। शक्कर की मौजूदगी के कारण ही यह ज़्यादा दिनों तक हमारे घरों में सहेजा जा सकता है और हम इसके खराब होने की चिंता से भी मुक्त हो सकते हैं। तीसरा, जो सबसे ज़रूरी है कि भारतीय मानकों में कहीं भी च्यवनप्राश में शक्कर की मात्रा का उल्लेख नहीं किया गया है। इसलिए हम यह नहीं कह सकते कि उसकी मात्रा ने किसी भी भारतीय मानक का उल्लंघन किया है। वैसे भी हम पूरे दिन में च्यवनप्राश का मात्र एक चम्मच खाते हैं जो कि हमारा शरीर काम में ले लेता है इसलिए हमें यह चिंता नहीं करनी चाहिए कि हम कितनी शक्कर ले रहे हैं और उसका क्या प्रभाव होगा।

हमारे बाज़ार सर्वेक्षण में पाया गया कि ब्रांडों की सामग्री के चयन में काफी अंतर होता है। इस वजह से

अलग-अलग ब्रांड में इसकी बनावट, चिकनाई, दानों और गुणों में भी काफी अंतर दिखता है। कई बार तो इस वजह से इसके रंग में भी अंतर दिखता है जैसे हल्के भूरे रंग की जगह गहरा भूरा रंग। इन सब वजह से इसके स्वाद में काफी अंतर आ जाता है लेकिन शक्कर की ज़्यादा मात्रा की वजह से यह दब जाता है।

अधिकांश उपयोगकर्ताओं को यह स्वादिष्ट लगता है बल्कि उनका मानना है कि यह उन्हें सर्दी और खांसी से भी बचाता है और इसी के साथ उनके शरीर को मौसम के बदलने के अनुरूप तैयार भी करता है, विशेषकर सर्दी के मौसम में। सबसे ज़्यादा अच्छी बात यह है कि हमारे परीक्षण में सभी ब्रांड में कीटनाशक, विषाक्त धातु, स्टेरॉयड आदि के कोई अंश नहीं पाए गए हैं विशेषकर आयुष के मामले में तो यह सारे पदार्थ बिल्कुल भी स्वीकार्य नहीं हैं।

च्यवनप्राश भारतीयों को कई बीमारियों से दूर रखता है इसलिए यह उनके लिए अमृत तुल्य है। बाज़ार में मौजूद सबसे पसंदीदा 8 ब्रांड के परीक्षण के बाद हम आपके लिए अपने

तुलनात्मक परीक्षण

परीक्षण की रिपोर्ट प्रस्तुत कर रहे हैं।
च्यवनप्राश क्या है?

च्यवनप्राश एक भूरे रंग का चिपचिपा लेई जैसा पदार्थ होता है जिसकी रचना जेम की तरह कुछ खट्टी/मीठी/मसालेदार होती है। च्यवनप्राश की रचना में प्रमुख रूप से इस्तेमाल होने वाले घटक के रूप में चाशनी/शहद, आंवले की लुगदी, देशी घी, काली मिर्च, तिल का तेल, मन्ना बांस (बांस की एक प्रजाति) और दूसरी कई दुर्लभ जड़ी बूटियों के अर्क और मसाले होते हैं जिनका हमारे आयुर्विज्ञान में काफी महत्व बताया गया है। च्यवनप्राश समय पूर्व उम्र बढ़ने से होने वाली झुर्रियों से मुक्ति के लिए एक कारगर उपाय माना जाता है। इसमें मौजूद विटामिन और खनिज असमय होने वाले सफेद बालों की समस्या, वजन घटने और दुर्बलता को कम करने में भी कारगर साबित हुए हैं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण शरीर के आंतरिक सुरक्षा तंत्र, संक्रमण, खांसी, सर्दी, तनाव आदि से लड़ने के लिए शरीर की रक्षा प्रणाली को मजबूत करता है।

कैसे किया परीक्षण?

हमने कई महत्वपूर्ण परीक्षण कर इन ब्रांडों में सीसा, कैडमियम, आर्सेनिक और पारा जैसी भारी और विषाक्त धातुओं की मौजूदगी के बारे में पता लगाया। 'कंस्यूमर वॉयस' ने बाजार में बिकने वाले 8 प्रसिद्ध ब्रांड के च्यवनप्राश का परीक्षण किया। साथ ही यह भी देखा कि च्यवनप्राश को वायुरुद्ध सील और साफ-सुथरे कंटेनरों में पैक किया जा रहा है या नहीं।

8 में से 3 पर पर्याप्त लेबलिंग

च्यवनप्राश की पैकिंग पर स्पष्ट और सही जानकारी अंकित होनी चाहिए जैसे उत्पादक का नाम और

पता, बैच या कोड, निर्माण के नंबर, दिनांक, निर्देश/मात्रा और सामग्री संरचना की सूची और उपयोग के निर्देश आदि।

डाबर, हिमानी सोना-चांदी और अपोलो फार्मसी के लेबल पर पर्याप्त जानकारी अंकित थी। इसलिए उन्हें इस परीक्षण में पूरे अंक मिले। दूसरी ओर **वैद्यनाथ केसरी कल्प, हमदर्द और झंडू** पर भंडारण के निर्देश नहीं दिए गए वहीं **पतंजली योगपीठ के दिव्य च्यवनप्राश** में इस्तेमाल करने के निर्देश नहीं दिए गए और **हिमालया** के लेबल पर भी सामग्री की सूची और निर्देश नहीं दिए गए हैं।

च्यवनप्राश में फिनोल

'फिनोल' पौधों में पाये जाने वाले रसायनिक मिश्रण में औषधीय गुण होते हैं और यह एक एंटी-ऑक्सीडेंट की तरह काम करता है। माना जाता है कि सभी ब्रांड के च्यवनप्राश में फिनोल की अधिक मात्रा मौजूद होनी चाहिए क्योंकि उसमें विभिन्न प्रकार की जड़ी-बूटियां मिली होती हैं और पेड़-पौधे फिनोल के उच्च स्रोत होते हैं। ये मिश्रण 3.57 से 5.01% के बीच में पाया जाता है। हमदर्द (5.01%) में सबसे ज्यादा फिनोलिक मिश्रण पाया

मुख्य निष्कर्ष

- च्यवनप्राश के सभी ब्रांड कीटनाशकों, भारी धातुओं और रोगाणुओं से मुक्त पाए गए।
- 'हमदर्द' को फिनोलिक मिश्रण, पिपेरिन और कैलोरी मूल्य में समृद्ध पाया गया।
- 'अपोलो फार्मसी' में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी की मात्रा ज्यादा पाई गई।
- 'वैद्यनाथ केसरी कल्प' परीक्षण किए गए सभी च्यवनप्राश ब्रांडों में सबसे ज्यादा स्वादिष्ट पाया गया।
- 'डाबर' संवेदी परीक्षण में रंग स्वाद और खाने के बाद के अनुभव के मामले में अग्रणी रहा।
- 'झंडू, हिमानी सोना -चांदी और हिमालया' किसी रसायन की वजह से परीक्षण किए गए ब्रांडों में सबसे कम स्वादिष्ट पाए गए।
- शक्कर च्यवनप्राश में मुख्य घटक के रूप में मौजूद पाई गई यह 62.0% से 71.0% के बीच में मौजूद थी।

गया जबकि झंडू (4.99) और हिमालया (4.85) प्रायः दूसरे व तीसरे पायदान पर रहे।

जिन ब्रांड का परीक्षण किया गया

ब्रांड	रैंक	खुराक
वैद्यनाथ केसरी कल्प	1	1 से 2 चम्मच सुबह दूध या फिर झंडू के शहद के साथ
अपोलो फार्मसी	2	बड़ों के लिए- 10 ग्राम, बच्चों के लिए-5ग्राम सुबह और शाम
डाबर फार्मसी	3	1 से 2 चम्मच उम्र के अनुसार
हमदर्द फार्मसी	4	बताया नहीं गया
दिव्य फार्मसी	5	1 से 2 चम्मच सुबह हल्के गर्म दूध के साथ दिन में दो बार
हिमानी सोना चांदी	6	12-24 ग्राम या फिर एक से 2 चम्मच रोजदिन में अपनी उम्र के अनुसार
हिमालया	7	10 ग्राम दिन में दो बार दूध के साथ
झंडू	8	1/2 से 1 चम्मच दूध या फिर झंडू के शहद के साथ

तीक्ष्ण पिपेरिन

पिपेरिन, शेविसिन (पिपेरिन का एक समावयवी) वो उपक्षार हैं जो कि काली मिर्च और पीपल में तीखेपन के लिए जिम्मेदार होते हैं। पिपेरिन का उपयोग कई पारंपरिक दवाईयों और कीटनाशकों में किया जाता है। च्यवनप्राश में इसकी मात्रा ज़्यादा होगी क्योंकि इसके निर्माण में यह मुख्य घटक होता है जो कि अपने अंदर औषधीय गुणों को समाहित किए हुए है। इसकी मात्रा 0.012% से 0.042% के बीच में पाई गयी है। हमदर्द (0.042%) में सबसे ज़्यादा पिपेरिन की मात्रा पाई गई इसी के साथ हिमालया (0.035%) और डाबर (0.031%) प्रायः दूसरे व तीसरे पायदान पर रहे।

आधुनिक एंटी ऑक्सीडेंट, पुराने आयुर्वेदिक सूत्र में

एंटीऑक्सीडेंट वो अणु होते हैं जो कि हमारे शरीर में नुकसान पहुंचाने वाले दूसरे अणुओं की ऑक्सीकरण प्रक्रिया को धीमा कर देते हैं क्योंकि जब हमारे शरीर की कोशिकाएं ऑक्सीजन का उपयोग कर लेती हैं तो स्वभाविक रूप से पैदा हुए मुक्त कण हमें नुकसान पहुंचा सकते हैं। एंटी ऑक्सीडेंट हमारे शरीर को साफ करने वाले कण होते हैं जो कि हमारे शरीर को इन कणों द्वारा पहुंचाए गए नुकसान से हमारा बचाव व उसकी भरपाई करते हैं। स्वास्थ्य संबंधी

समस्याएं जैसे हृदय रोग, धब्बेदार अधःपतन, मधुमेह, कैंसर जैसी स्वास्थ्य समस्याएं सभी इस ऑक्सीकरण प्रक्रिया के कारण ही उत्पन्न होती हैं।

एंटी ऑक्सीडेंट हमारे अंदर रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा देते हैं जिससे कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा कुछ हद तक कम हो जाता है। च्यवनप्राश एंटीऑक्सीडेंट का एक समृद्ध स्रोत होता है क्योंकि उसमें विभिन्न प्रकार की जड़ी बूटियां मिली हुई होती हैं जिनके अंदर औषधीय गुण होते हैं।

अपोलो फार्मसी (28.22 मि.ग्रा.) में सबसे ज़्यादा एंटी ऑक्सीडेंट की मात्रा पाई गई वहीं झंडू (28.11 मि.ग्रा.) और हमदर्द (28.02 मि.ग्रा.) के साथ इससे निचले पायदान पर रहे।

आंवला विटामिन सी का प्रमुख स्रोत

विटामिन सी और एक्सकोर्बिक एसिड एक तरह के प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो कैंसर, हृदय रोग, और तनाव से लड़ने में कारगर साबित होते हैं। विटामिन 'सी' हमारी रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में काफी मददगार होता है। विटामिन सी आपके शरीर में सभी वृद्धि और ऊतकों की मरम्मत के लिए आवश्यक है। च्यवनप्राश में विटामिन सी की मात्रा अधिक होनी चाहिए क्योंकि आंवला इसका प्रमुख घटक होता है जिसमें

संतरे की तुलना में 10 गुना ज़्यादा विटामिन सी मौजूद होती है। अपोलो फार्मसी के 100 ग्रा च्यवनप्राश में 52.80 मि.ग्रा. विटामिन सी मौजूद है जो सभी ब्रांडों में सबसे ज़्यादा है जबकि हमदर्द 27.55 मि.ग्रा. और डाबर 25.88 मि.ग्रा. मौजूद है यह अपोलो फार्मसी से नीचे रहे।

डाबर च्यवनप्राश का स्वाद और सुगंध सबसे अच्छी

संवेदी परीक्षण एक बहुत ही महत्वपूर्ण मापदंड हैं जिसके तहत हमने विभिन्न महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर व्यक्तिपरक पैनेल परीक्षण किया जिससे हमारे उपभोक्ताओं को हम पैसा वसूल उत्पाद के बारे में बता सकें। हमने रंग, बनावट, गंध उपस्थिति, स्वाद और खाने के बाद के स्वाद के आधार पर संवेदी परीक्षण किया। यह परीक्षण प्रयोगशाला विशेषज्ञों की देखरेख में पैनेल के सदस्यों पर किया जाता है। आयुर्वेद में 6 रस बताए गए हैं जैसे मीठा, खट्टा, कड़वा, तीखा, कसैला और नमकीन। 6 स्वादों में से प्रत्येक स्वाद उपचार में काफी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। च्यवनप्राश में 6 में से 5 स्वाद मौजूद होते हैं (नमकीन नहीं)।

प्रत्येक ब्रांड रंग और रूप में एक दूसरे से भिन्न हैं। प्रत्येक उत्पाद का स्वाद एक दूसरे से काफी भिन्न है सभी ब्रांड में किसी न किसी प्रकार की जड़ी-बूटी के स्वाद की प्रमुखता होती है जो सब में अलग होता है। इसके अलावा कुछ ब्रांडों में काफी तीखा स्वाद होता है इसलिए उसे स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें शक्कर मिलाई जाती है जिससे यह बच्चों और युवाओं को अपनी ओर लुभा सके। डाबर को संवेदी परीक्षण में सबसे ज़्यादा पसंद किया गया जबकि वैद्यनाथ केसरी कल्प और दिव्य ने प्रयोगशाला परीक्षण में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया। वहीं ब्रांड



झंडू, हिमानी सोना चांदी और हिमालया के स्वाद को लोगों ने नापसंद किया। डाबर के साथ वैद्यनाथ को भी लोगों ने स्वाद और छूने में सर्वश्रेष्ठ पाया। जबकि ब्रांड झंडू में काफी तीखा स्वाद पाया गया जो कि लोगों को अच्छा नहीं लगा। ब्रांड हिमानी सोना चांदी, झंडू और हिमालया को स्वाद और झूने में सबसे कमतर पाया गया।

रासायनिक विशेष की अनुपस्थिति

यदि रासायनिक विशेष को ज्यादा मात्रा में लिया जाए तो स्वास्थ्य पर घातक प्रभाव भी डाल सकते हैं। च्यवनप्राश में यह रासायनिक विशेष अनुपस्थित पाए गए इसलिए इस परीक्षण में पूरे अंक मिले।

दूसरे परीक्षणों पर एक नज़र

प्रोटीन की उपस्थिति नगण्य है: आहार में प्रोटीन एक आवश्यक पोषक तत्व होता है। यह 0.73 से 1.79 के बीच में पाया गया। वैद्यनाथ (1.79) में सबसे ज्यादा प्रोटीन की मात्रा पाई गई जबकि दिव्य च्यवनप्राश (1.08) और हिमानी सोना चांदी (0.96) दूसरे व तीसरे पायदान पर रहे।

वसा, स्वाद और गाढ़ेपन को बढ़ाता है: वसा, स्वाद और उसकी संरचना को चिकनाहट प्रदान करने में बड़ा योगदान प्रदान करते हैं। च्यवनप्राश में वसा की उपस्थिति घी को दर्शाता है, जो कि आंवले को भूनने और समरूपता लाने के लिए इस्तेमाल में लाया जाता है। प्रत्येक ब्रांड में 1.25% से 4.25% वसा होनी चाहिए। झंडू (4.25%) में सबसे ज्यादा वसा पाई गई जबकि वैद्यनाथ (4.10%) और अपोलो फार्मसी (3.98%) दूसरे व तीसरे पायदान पर रहे। वहीं हिमानी सोना चांदी में (1.25%) सबसे कम वसा पाई गई। और डाबर (2.33%) और दिव्य (3.40%) भी निचले पायदान पर रहे।

च्यवनप्राश में कैलोरी की मात्रा: कैलोरी मान वह मात्रा होती है जो हमारे शरीर को खाद्य पदार्थों से ऊर्जा के रूप में मिलती है। जैसा कि हम सब जानते हैं कि च्यवनप्राश को ऊर्जा के लिए इस्तेमाल किया जाता है इसलिए उम्मीद की जाती है कि इसमें कैलोरी का मान काफी अधिक हो। प्रत्येक 1 किलोग्राम च्यवनप्राश जिसका हमने परीक्षण किया उसमें हमदर्द 356.71 किलो कैलोरी रही जो कि सभी परीक्षित ब्रांडों में सबसे ज्यादा है वहीं अपोलो फार्मसी में 345.38 किलो कैलोरी और झंडू 342.25 किलो कैलोरी के साथ दूसरे व तीसरे पायदान पर रहे।

च्यवनप्राश फाइबर का समृद्ध स्रोत है:

आम-तौर पर क़ूड फाइबर च्यवनप्राश में मौजूद होते हैं क्योंकि सभी जड़ी-बूटियां पीसकर चाशनी या शहद में घोली जाती हैं। हिमालया 3.15% में सबसे ज्यादा फाइबर पाया गया जबकि हमदर्द 3.11% और हिमानी सोना चांदी 2.98% के साथ दूसरे व तीसरे नम्बर पर रहे।

आहारीय फाइबर जो कि पेड़-पौधों से मिलते हैं और यह रक्त में मौजूद कॉलेस्ट्रॉल और ग्लूकोज़ पर प्रभाव डालते हैं। हमदर्द (4.84%) में सबसे ज्यादा आहारीय फाइबर मिला वहीं डाबर (4.80%) और वैद्यनाथ दूसरे व तीसरे पायदान पर रहे।

च्यवनप्राश प्रकृति से अत्यधिक क्षारिय होता है: पीएच की मात्रा 2.94 से 3.86 के बीच पायी गयी।

पानी की मात्रा 20% से कम पाई गई: हमें पता है कि च्यवनप्राश में पानी की मात्रा जितनी कम होगी वह उतना ही बेहतर होगा। हमदर्द (15.29%) में सबसे कम पानी की मात्रा पाई गई वहीं हिमानी सोना चांदी (16.71%) और डाबर (17.28%) भी दूसरे व तीसरे पायदान पर रहा।

बाहरी तत्वों की मौजूदगी: नमूने को जलाने के बाद बचे अवशिष्ट को राख कहते हैं। भारतीय मानकों के मुताबिक यह च्यवनप्राश में 2% से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अपोलो फार्मसी (0.32%) में सबसे कम राख पाई गई वहीं हमदर्द (0.37%) और हिमालया (0.81%) भी दूसरे व तीसरे पायदान पर रहे।

अम्ल में राख अघुलनशील पाई गई जिसका मतलब होता है कि उत्पाद में आधुनिक पदार्थ जैसे मिट्टी, गंदगी और धूल के कण आदि उपस्थित है। भारतीय मानकों के अनुसार यह 0.2% से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। दिव्य च्यवनप्राश (0.014%) में सबसे कम अघुलनशील राख पाई गई जबकि वैद्यनाथ (0.016%) और डाबर (0.017%) भी दूसरे व तीसरे पायदान पर रहा।

सूक्ष्मजीव विज्ञानी परीक्षण और भारी धातु बेंचमार्क के भीतर पाए गए: सूक्ष्मजीव की मौजूदगी से खाद्य सामग्री के खराब होने की समस्या काफी गंभीर है। सूक्ष्मजीव कई खाद्य जनित रोगों के लिए जिम्मेदार होते हैं। च्यवनप्राश के सभी ब्रांड सूक्ष्मजीव संदूषण की आवश्यकताओं को पूरा करते हैं जिससे कि इस मानक में च्यवनप्राश को पूरे अंक प्राप्त हुए।

च्यवनप्राश के सभी ब्रांड ने भारी धातुओं की आवश्यकता को पूरा किया जैसे आर्सेनिक, सीसा, कैडमियम और मरकरी आदि इस वजह से सबको पूरे अंक प्राप्त हुए।

विषाक्त और कीटनाशक मौजूद नहीं: सभी ब्रांड के च्यवनप्राश एफ्लाटॉक्सिन से मुक्त पाए गए। एफ्लाटॉक्सिन, एक प्रकार का विषाक्त या कहर होता है जो कि एस्परगिलस फलेवस द्वारा जनित होता है।



च्यवनप्राश में मौजूद मीठे की कहानी: कार्बोहाइड्रेट :

जैसा कि हम जानते हैं कि च्यवनप्राश बच्चों और बड़ों द्वारा अधिक खाया जाता है इसलिए इसके अंदर पाया जाने वाला कार्बोहाइड्रेट 72.48 से लेकर 79.89 के बीच होना चाहिए।

शक्कर:

शक्कर मुख्य रूप से गन्ना और चुकंदर से प्राप्त होता है जो कि च्यवनप्राश में एक परिरक्षक के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

अपरिष्कृत चीनी और शहद च्यवनप्राश में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह दोनों 'अनुपम' की तरह काम करते हैं 'अनुपम' का अर्थ होता है जड़ी-बूटियों का वाहक। इनकी सहायता से ऊतक इन जड़ी बूटियों को अवशोषित करने में मददगार साबित होता है। चीनी और शहद स्वाद को मीठा बनाते हैं जो कि हमारे शरीर का कायाकल्प करने में सक्षम होते हैं। च्यवनप्राश में पाई जाने वाली शक्कर की मात्रा 62.01% से 71.0% पाई गई। ब्रांड झंडू (71.0%) में सबसे ज्यादा शक्कर की मात्रा पाई गई जबकि



हिमालया (69.80%) और अपोलो फार्मसी (69.60%) दूसरे व तीसरे पायदान पर रहे। वहीं हमदर्द (62.01:) में सबसे कम शक्कर की मात्रा पाई गई जबकि हिमानी सोना चांदी (62.14:) और डाबर (62.42:) में भी कम मात्रा में शक्कर पाई गई।

कब च्यवनप्राश लें और कब ना लें कहा जाता है कि यदि पराग ज्यादा मात्रा में लिया जाए तो वह जहरीला भी हो सकता है। इसलिए बड़े-बुजुर्गों को च्यवनप्राश को ज्यादा मात्रा में इस्तेमाल करना से मना किया गया है। इसके अलावा किसी भी उपभोक्ता को च्यवनप्राश का सेवन करने से पहले चिकित्सीय सलाह जरूर ले लेनी चाहिए। कई विशेषज्ञों का मानना है कि गर्भावस्था में भी च्यवनप्राश का ज्यादा सेवन नहीं करना चाहिए।

निष्कर्ष

च्यवनप्राश के सभी ब्रांड जिनका हमने परीक्षण किया उनमें कुछ तादाद में फिनोलिक पदार्थ, पिपेरिन, शक्कर, वसा, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैलोरी मान, कच्ची और आहारिय फाइबर, विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट पाए गए। इसलिए जो भी व्यक्ति च्यवनप्राश को खरीदता है तो यह उत्पाद उसकी उम्र पर खरे उतरते हैं। वहीं दूसरी तरफ हमने च्यवनप्राश का परीक्षण कीटनाशकों की उपस्थिति और दूसरे विषाक्त पदार्थों जैसे एपला टॉक्सिन की मौजूदगी को जांचने के लिए भी किया। यह आयुर्वेदिक उत्पाद कई आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों को मिलाकर बनाया जाता है लेकिन इनमें सबसे अच्छी बात यह है कि हमने जिन ब्रांडों का परीक्षण किया वो खाने में सुरक्षित हैं।

पैसों के सदुपयोग में वैद्यनाथ केसरी कल्प ने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया और इसकी कीमत रु.520 प्रति एक किलो है जो कि बाकी ब्रांडों से सस्ता है।

च्यवनप्राश के मुख्य घटक

1. **आवंला:** आवंला हमें हर बीमारी से दूर रखता है क्योंकि यह हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इसे जैविक शब्दावली में एम्बलिका ऑफिसिनलिस और संस्कृत में इसे आमलकी कहते हैं। यह प्राकृतिक

तौर पर विटामिन सी का एक प्रमुख स्रोत होता है। आवंला चर्म रोग, लीवर, ऊर्जा और दिमाग को शक्ति प्रदान करने में काफी उपयोगी होता है।

2. **एस्पैरागस:** एस्पैरागस(यह मुख्यतः एक पुरानी जड़ी बूटी है) इसमें फोलिक अम्ल, पोटेशियम, फाइबर, विटामिन बी6, विटामिन ए और सी, थिआमाइन और र्यूटिन जो कोशिकाओं की दीवार को शक्ति प्रदान करता है, मौजूद होता है। एस्पैरागस में वसा नहीं होती है और ना ही इसमें कॉलेस्ट्रॉल होता है और सोडियम की मात्रा भी कम होती है।
3. **तिल का तेल:** इसे सभी तेलों का राजा कहा जाता है। तिल का तेल, घान को भरने के लिए करोड़ों सालों से इस्तेमाल किया जाता है। यह शरीर के लिए प्रतिजीवाणुओं और चर्म रोगों से लड़ने में सक्षम होता है जैसे कवक। एक शोध में पता चला है कि तिल का तेल एक अच्छा एंटीऑक्सीडेंट होता है।
4. **घी:** घी को 2,000 से भी ज्यादा सालों से आयुर्वेद में इस्तेमाल किया जाता है यह ज्यादा गर्म करने पर भी काफी समय तक अपनी गुणवत्ता को बनाए रखने में कायम रहता है। घी के इस्तेमाल से हमारी त्वचा अच्छी होती है इसी के साथ दिमागी रूप से स्वस्थ और यह हमारी पाचन शक्ति को भी बढ़ता है। भारतीय चिकित्सा पद्धति में काफी लम्बे समय से इसका इस्तेमाल अल्सर, कब्ज और आंखों की रोशनी को बढ़ाने और त्वचा को अच्छा बनाने में किया जा रहा है।



5. **बांस मान्ना (बंसालोचाहन):** भारत में बम्बूसा अरुनदेशिया, बम्बूसा का प्रमुख स्रोत है। इससे प्राप्त एक आयुर्वेदिक चूर्ण 'सितोपलादि' क्षय रोग और दूसरी बीमारियों में इस्तेमाल किया जाता है। इसे जुकाम, खांसी ठंड आदि में भी इस्तेमाल किया जाता है।

6. **पीपल:** आयुर्वेद में इसे सांस सम्बन्धी और पाचन संबंधी बीमारियों में इस्तेमाल किया जाता है।

7. **शक्कर:** शक्कर को ज्यादातर गन्ने से प्राप्त किया जाता है। शक्कर कार्बोहाइड्रेट का प्रमुख स्रोत होता है इसलिए यह हमें तुरंत ही ऊर्जा प्रदान करता है। शक्कर की मौजूदगी

जेम, जेलीस आदि को खराब होने से बचाती हैं क्योंकि शक्कर की मात्रा खाद्य पदार्थ में बैक्टीरिया, खमीर और मोल्ड को बढ़ने से रोकता है।

8. **शहद:** शहद मलाशय के कैंसर की रोकथाम करता है। एक चम्मच शहद रोज़ लेने से हमारे शरीर में आए परिवर्तन आप को महसूस करेंगे।

आयुर्वेदिक दवाईयां कैसे काम करती हैं?

आयुर्वेद के मुताबिक प्रत्येक बीमारी की जड़ पेट से शुरू होती है। आयुर्वेद पाचन प्रक्रिया को तीन स्तर में बांटता है जैसे पेट, छोटी आंत और बड़ी आंत। जो भी खाना पेट में पहुंचता है उसे द्रव पदार्थ, रक्त और लिंफ द्वारा सोख लिया जाता है। जो हमारी छोटी आंत में पहुंचता है वह ज्यादातर मांसपेशियों और वसा पर असर डालता है और मलाशय द्वारा पचाया जाता है वह हमारी त्वचा, हड्डियों, बाल, नसों, प्रजननीय तरल पदार्थ और मस्तिष्क द्वारा लिया जाता है। बुढ़ापे में हड्डियों की कमजोरी और मलाशय सम्बन्धी बीमारियां काफी आम होती हैं जिसे वात रोग कहते हैं जो हवा की स्थिति में बदलाव के कारण उत्पन्न होती है। हमारे शरीर की हर प्रक्रिया को सुचारू रूप से चलाने के लिए हमारे पाचन तंत्र को अधिक सक्रिय होना पड़ता है यदि ऐसा नहीं होता है तब ऊतकों को पुनर्जीवित करना काफी मुश्किल हो जाता है। च्यवनप्राश ऊतकों के कायाकल्प में काफी बड़ी भूमिका निभाते हैं जिससे कि हमारे शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। हम इसे अमृत कह कर भी संबोधित कर सकते हैं क्योंकि इसके

अंदर बहुत सारे गुण समाहित होते हैं जो हमारे शरीर में कई पोषण संबंधी कमियों को पूरा करते हैं।

पोषक तत्व मान

कुल कैलोरी— 1.972 कि.कै./ग्राम

कुल प्रोटीन— 4.83 ग्राम/ किलोग्राम

टोटल फ्री टर्निन—1.804

सिलिका— 0.133

कुल अम्ल 0.030

कच्ची वसा 0.583

कुल फाइबर 2.154

च्यवनप्राश में अच्छी गुणवत्ता का होना जरूरी

यह देखा गया है कि च्यवनप्राश को अच्छे गुणों से भरपूर होना चाहिए क्योंकि यह स्वाद और बनावट के मामले में एक दूसरे से पूरी तरह भिन्न होते हैं। हम इस बदलाव को एक ही कंपनी के विभिन्न निर्माणों में भी देख सकते हैं। इसलिए कंपनी घंटों तक च्यवनप्राश बनाने वाले कच्चे माल का निरीक्षण करती है जिससे कि उत्पाद का स्वाद व बनावट समान ही रहे। आंवला च्यवनप्राश बनाने में इस्तेमाल होने वाला प्रमुख घटक होता है और यह एक मौसमीय फल है इसलिए इसके साल भर उत्पादन में काफी समस्या आती है।

इसके अलावा भी च्यवनप्राश बनाने के मूल निर्देशों में विभिन्न प्रकार की जड़ी बूटियों जैसे दशमूलारिष्ट, अष्टवरगा, चतुरजटा आदि भी शामिल हैं। आज कई प्रकार

की जड़ी बूटियां उपलब्ध नहीं हैं इसलिए उनके विकल्पों ने उनकी जगह ले ली है।

च्यवनप्राश के निर्माण से पहले प्राप्त जड़ी बूटियों का अच्छी तरह से निरीक्षण किया जाता है जिससे यह ज्ञात हो सके कि सभी प्राप्त उत्पाद गुणवत्ता की कसौटी पर खरे उतरते हैं या नहीं। इस कच्चे माल का सूक्ष्म परीक्षण भी किया जाता है जिससे इनकी प्रजाति आदि के बारे में ठीक तरीके से ज्ञात हो सके। जैसे कि च्यवनप्राश के निर्माण में दशमूला और चतुरजटा का इस्तेमाल किया जा रहा है वह गुणों में ठीक हैं या नहीं।

कच्चे माल का भी जैविक मूल्यांकन किया जाता है क्योंकि सूक्ष्म परीक्षण में उनके रासायनिक और शारीरिक मानकों को परखा जाता है। च्यवनप्राश में कई प्रकार के हर्बल एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं। हम देखते हैं कि उनमें टैनिन एसिड और केटेचीन नाम के एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं।

च्यवनप्राश मुख्यतः ब्रोन्कियल अस्थमा के लिए निवारक और उपचार के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। और तो और च्यवनप्राश को खाने से संक्रमण और रोगाणुओं से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

च्यवनप्राश के तुलनात्मक परीक्षण का कार्य-निष्पादन स्कोर

ब्रांड मानक	भारांक	वैद्यनाथ केसरी कल्प	अपोलो फार्मसी	डाबर	हमदर्द	दिव्य पतंजली योगपीठ	हिमालया	हिमानी सोना चांदी	झंडू
पैक साइज़ ग्राम		1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
मूल्य रु.		520	220	210	210	200	220	230	185
भौतिक परीक्षण									
एंटी ऑक्सीडेंट	8	6.94	7.77	6.88	7.71	6.97	7.51	6.09	7.74
फिनोलिक कम्पाउंड	5	4.02	4.67	3.99	4.5	4.05	4.42	3.78	4.49
विटामिन सी	8	6.22	8	7	7.2	6.27	5.98	6.88	4.54
पाइपराइन	4	3.48	3.4	3.56	4	3.44	3.72	2.8	3.36
स्टेरॉयड	4	4	4	4	4	4	4	4	4
वसा	4	3.74	3.7	3.15	3.67	3.51	3.63	2.8	3.8
प्रोटीन	3	3	2.1	2.27	2.18	2.4	2.27	2.3	2.13
कार्बोहाइड्रेट	4	3.94	3.41	3.25	3.04	3.6	3.55	3.01	3.59
कैलोरीफिक वैल्यू	3	2.55	2.79	2.61	3	2.6	2.66	2.58	2.73
कच्चे रेशे	2	1.88	1.4	1.89	1.98	1.69	2	1.93	1.59
आहारिय रेशे	2	1.83	1.75	1.98	2	1.8	1.73	1.71	1.77
कीटनाशक	4	4	4	4	4	4	4	4	4
भारी धातु	6	6	6	6	6	6	6	6	6
एफ्लाटॉक्सिन	6	6	6	6	6	6	6	6	6
शक्कर	3	2.83	2.46	2.82	2.85	2.72	2.45	2.84	2.4
पी एच	3	2.47	2.18	2.29	2.1	2.85	2.49	2.4	2.37
पानी की मात्रा	3	2.41	2.66	2.77	2.97	2.56	2.5	2.82	2.68
कुल राख	2	1.77	2	1.44	1.96	1.69	1.76	1.58	1.4
अम्लीय अघुलनशील राख	2	1.98	1.92	1.97	1.76	2	1.96	1.4	1.94
सूक्ष्मजीव परीक्षण (टोटल प्लेट काउंट, खमीर, मोल्ड काउंट, रोगजनक)	6	6	6	6	6	6	6	6	6
संवेदी परीक्षण (रंग, बनावट, गंध/स्वाद, खाने के बाद का स्वाद)	13	10.87	9.35	11.05	8.16	9.96	9.02	8.99	6.98
साधारण मानक									
पैकिंग	2	2	2	2	2	2	2	2	2
मार्किंग	3	2-7	3	3	2-7	2-7	2-4	3	2-7
समग्र स्कोर	100	90-63	90-56	89-92	89-78	88-81	88-05	84-91	84-21

रैटिंग: >90 – सर्वश्रेष्ठ *****, 71-90 – बहुत अच्छा ****, 51-70 – अच्छा ***, 31-50 – साधारण **, 30 तक – खराब *