Agri Express: **1** (03), ***Article No.*** V01I03.05

औषधियों से भरपूर अश्वगंधा का फल और उसके आयुर्वेदिक लाभ

सूरज सोनी[1] , डॉ०पंकज कुमार[2] , हर्षित गुप्ता[3], निक्की[4]

पीएचडी शोध छात्र[1], प्राध्यापक[2], पीएचडी शोध छात्र[3], पीएचडी शोध छात्र[4], कीट विज्ञान विभाग

आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या (उ०प्र०)

**Corresponding author email: surajsoni5001@gmail.com*

परिचय

अश्वगंधा एक लोकप्रिय जड़ी बूटी है जिसका आमतौर पर आयुर्वेदिक चिकित्सा में उपयोग किया जाता है। यह सोलानेसी परिवार की एक छोटी झाड़ी है जिसके बारे में आपने शायद पहले सुना होगा, शायद इसके विज्ञापन भी देखे होंगे। आप इसके गुणों और इसका उपयोग किस लिए किया जाता है, इसके बारे में उत्सुक हो सकते हैं। मूल रूप से, अश्वगंधा एक बहुमुखी जड़ी बूटी है जिसका उपयोग विभिन्न बीमारियों के लिए किया जाता है, जैसे मोटापा कम करना, ताकत में सुधार और वीर्य विकारों का इलाज करना। इसे भारतीय जिनसेंग या भारतीय शीतकालीन चेरी के रूप में भी जाना जाता है, और इसके टॉनिक गुणों के लिए इसकी सराहना की जाती है। यह दक्षिण एशिया, अफ्रीका और मध्य एशिया के शुष्क क्षेत्रों में उगाया जाता है, जिसमें भारत एक प्रमुख उत्पादक है। पौधे की जड़ों और बीजों का उपयोग किया जाता है, और अश्वगंधा में 50 से अधिक रासायनिक घटक पहचाने जाते हैं। सही कृषि पद्धतियों और बाजार रणनीति के साथ अश्वगंधा की खेती लाभदायक हो सकती है।

अश्वगंधा के खास फ़ॉर्मूलेशन में शामिल हैं:

1. अश्वगंधाद्यारिष्ट (सिरप के रूप में)
2. अश्वगंधादि लेह (पाउडर के रूप में)
3. बालस्वगंधादि लक्षादी तैल (तेल के रूप में)

कई भाषाओं में अश्वगंधा के नाम: अश्वगंधा को आमतौर पर लोग असगंध के नाम से जानते हैं, लेकिन देश-विदेश में इसे कई अन्य नामों से भी जाना जाता है। अश्वगंधा का वानस्पतिक नाम विथानिया सोम्नीफेरा है। इसके अन्य नाम हैं:-

- हिंदी– असगन्ध, अश्वगन्धा, पुनीर, नागोरी असगन्ध
- इंग्लिश (विंटर चेरी), पॉयजनस गूज्बेर्री
- संस्कृत– वराहकर्णी, वरदा, बलदा, कुष्ठगन्धिनी, अश्वगंधा
- ओडिया– असुंध
- उर्दू– असगंधनागोरी
- कन्नड़– अमनगुरा, विरेमङड्लनागड्डी
- गुजराती– आसन्ध, घोडासोडा, असोड़ा
- तमिल– चुवदिग, अमुक्किरा, अम्कुंग
- तेलुगु– पैन्नेरुगड्डु , आंड्रा , अश्वगन्धी
- बंगाली– अश्वगन्धा
- नेपाली– अश्वगन्धा
- पंजाबी– असगंद
- मलयालम– अमुक्कुरम
- मराठी – असकन्धा, टिल्लि
- अरबी – तुख्मे हयात , काकनजे हिन्दी
- फारसी– मेहरनानबरारी, असगंध-ए-नागौरी

100 ग्राम अश्वगंधा में जो पोषक तत्व पाए जाते हैं वो इस प्रकार हैं:

पोषक तत्व	गुणवत्ता मानक
एनर्जी	250 ग्राम
रेशे	25 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	75 ग्राम

अश्वगंधा की खूबियाँ:

1. अश्वगंधा के अद्भुत गुण हैं: यह दर्द से राहत देने और नींद को बढ़ावा देने में प्रभावी है।
2. मूत्रवर्धक के रूप में कार्य करता है (शरीर से मूत्र को बाहर निकालता है)।
3. कसैले के रूप में कार्य करता है (शरीर के ऊतकों को सिकोड़ता है)।
4. कृमिनाशक के रूप में कार्य करता है (परजीवियों के विरुद्ध कार्य करता है)।
5. थर्मोजेनिक हो सकता है (गर्मी पैदा करता है)।
6. इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण (सूजन कम करने की क्षमता) हो सकते हैं।
7. ज्वरनाशक प्रभाव (बुखार कम) हो सकता है।
8. शुद्धिकरण (विषहरण) प्रभाव हो सकता है।
9. इसमें हृदय-सुरक्षात्मक गुण हो सकते हैं।
10. शामक (नींद लाने वाली) की तरह काम करता है।
11. थायरॉयड सुरक्षात्मक प्रभाव (थायरॉयड ग्रंथि की रक्षा करने वाले प्रभाव) हो सकते हैं।
12. हाइपोग्लाइसेमिक प्रभाव (रक्त शर्करा के स्तर को कम करना) हो सकता है।

अश्वगंधा के फायदे:

अश्वगंधा का गुम गठिया के इलाज के लिए फायदेमंद:

2 ग्राम असगंध चूर्ण को गर्म दूध, पानी, गाय के घी या चीनी के साथ सुबह-शाम लेने से गठिया रोग में लाभ होता है। यह पीठ दर्द और नींद न आने की समस्या में भी मदद कर सकता है। एक विशेष पेय बनाने के लिए 30 ग्राम ताजी असगंध की पत्तियों को 250 मिलीलीटर पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो इसे छानकर पी लें। इसे एक सप्ताह तक पीने से कफ के कारण होने वाले गठिया और गठिया के उपचार में विशेष लाभ होता है। असगंध के लेप का प्रयोग भी लाभकारी होता है।

अश्वगंधा के प्रयोग से त्वचा रोग का इलाज:

अश्वगंधा की पत्तियों का पेस्ट तैयार कर लें. पत्तियों का पेस्ट या काढ़ा त्वचा परजीवियों का इलाज करता है। हम मधुमेह और अन्य प्रकार के घावों का इलाज करते हैं। सूजन की समस्या को दूर करने में मदद करता है।

बुखार उतारने के लिए करें अश्वगंधा का प्रयोग:

2 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण और 1 ग्राम किलो अर्क (रस) मिला लें। प्रतिदिन रात को गर्म पानी या शहद पीने से पुराना बुखार ठीक हो जाता है। अश्वगंधा की जड़ को पीसकर गर्म करना एरिज़िपेलस के लिए अच्छा है।

इंद्रिय दुर्बलता (लिंग की कमजोरी) दूर करता है:

असगंथा पाउडर को कपड़े से छान लें और इसमें बराबर मात्रा में चीनी मिलाकर अलग रख दें। एक चम्मच सुबह भोजन से तीन घंटे पहले ताजे दूध के साथ लें। अश्वगंधा की जड़ के बारीक चूर्ण को चमेली के तेल में अच्छी तरह मिलाकर रात के समय लिंग पर लगाने से लिंग की कमजोरी या परेशानी से राहत मिलती है। अरगंडा दालचीनी और सोफोरा फ्लेवेसेन्स को बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें और छान लें। इसे मक्खन में

मिलाकर लिंग के सिरे को छोड़कर शेष भाग पर सुबह और रात लगाएं। कुछ देर बाद लिंग को गर्म पानी से धो लें। इससे लिंग की कमजोरी या शिथिलता से राहत मिल सकती है।

ल्यूकोरिया के इलाज में अश्वगंधा से फायदा:

2-4 ग्राम अश्वगंधा जड़ के चूर्ण में मिश्री मिला लें। इसे सुबह-शाम गाय के दूध के साथ लेने से योनि स्राव से राहत मिलती है। अश्वगंधा तिल उड़द गुड़ और घी बराबर मात्रा में लें। यह योनि स्राव में दूध पिलाने और पिलाने के लिए भी बहुत उपयोगी है।

सफेद बाल की समस्या को रोकने में करें अश्वगंधा का प्रयोग:

2-4 ग्राम अश्वगंधा पाउडर. बालों के समय से पहले सफ़ेद होने का इलाज करता है।

आंखों की ज्योति बढ़ाए अश्वगंधा:

2 ग्राम अश्वगंधा, 2 ग्राम आंवला (धात्री फल) और 1 ग्राम मुलेठी को आपस में मिलाकर, पीसकर चूर्ण कर लें। एक चम्मच चूर्ण को सबह और शाम पानी के साथ सेवन करने से आंखों की रौशनी बढ़ती है।

गर्भधारण करने में अश्वगंधा के प्रयोग से लाभ:

एक लीटर पानी और 250 मिलीग्राम गाय के दूध में 20 ग्राम असगंध पाउडर मिलाएं। धीमी आंच पर पकाएं. जब केवल दूध रह जाए तो मिश्री चीनी पी. * 6 पी. 6 पिघला हुआ मक्खन डालें. इस व्यंजन को हर महीने तीन दिन तक खाने से गर्भधारण करने में मदद मिलती है। गर्भावस्था की समस्याओं के लिए भी अश्वगंधा चूर्ण के फायदे हैं। असगंध चूर्ण को गाय के घी में मिला लें। पी.*III को गाय के दूध या ताजे पानी के साथ लगातार एक महीने तक रोजाना लें। यह गर्भावस्था के दौरान उपयोगी है। सफेद असगंदा और कैथर की जड़ लें। गर्भावस्था के पहले से पांचवें महीने तक इन दोनों रसों का सेवन करने से भूख के दौरान सहज प्रसव पीड़ा रुक जाती है।

निष्कर्ष

अश्वगंधा का उपयोग प्राचीन काल से ही एक औषधीय जड़ी बूटी के रूप में किया जाता रहा है। आयुर्वेदिक चिकित्सा के अलावा स्वच्छ एवं सुगंधित गुणवत्तापूर्ण वातावरण बनाने के लिए भी प्रतिबद्ध है। आयुर्वेदिक और वनस्पति सिद्धांतों के अनुरूप अश्वगंधा का उपयोग न केवल भारत में बल्कि एशिया यूरोप और अफ्रीका के देशों में भी बढ़ रहा है। अश्वगंधा का उपयोग हमारे देश में कई विश्वविद्यालय अनुसंधान संस्थानों और केंद्रीय वनस्पति और सुगंधित अनुसंधान संस्थान द्वारा किया जाता है। अश्वगंधा का प्रयोग करें. बस दे दो। यह आयुर्वेदिक चिकित्सा की सफलता और आनंद की दृष्टि से प्रचुर है।

*****