



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 02, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2022)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

सहजन के औषधीय गुण

(*लीना प्रीति लकड़ा एवं यशवंत कुमार पटेल)

अटल बिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़

* leenapreeti01@gmail.com

सहजन, वानस्पतिक नाम *मोरिंगा ओलिफेरा* एक बहु उपयोगी पेड़ है। यह मूल रूप से भारत का वृक्ष है। पूर्वी अफ्रीका में इसे "माँ का सबसे अच्छा दोस्त" के नाम से जाना जाता है। अब इसकी व्यापक रूप से खेती भारत, अफ्रीका, मध्य और दक्षिण अमेरिका, श्रीलंका, मलेशिया और फिलीपींस में की जा रही है। मुन्गा वृक्ष की खेती भारत में सबसे अधिक की जाती है। यह एक पौष्टिक सब्जी वाला वृक्ष है जिसके अनेक उपयोग भी हैं। यह दुनिया के सबसे उपयोगी वृक्षों में से एक माना जाता है। मुन्गा के वृक्ष के प्रत्येक हिस्से, जड़ से लेकर पत्तियों तक के लाभकारी गुण हैं। लगभग वृक्ष के संपूर्ण हिस्सों का उपयोग किया जाता है। इसे हिन्दी में सहजना, सुजना, सेंजन और मुन्गा आदि नामों से भी जाना जाता है। हैं। मोरिंगा के पेड़ को सेहत के लिए वरदान माना जाता है। इसे सहजन या ड्रमस्टिक भी कहा जाता है। भारत में सदियों से मोरिंगा का इस्तेमाल एक दवा के रूप में किया इस पेड़ के विभिन्न भाग अनेकानेक पोषक तत्वों से भरपूर पाये गये हैं इसलिये इसके विभिन्न भागों का विविध प्रकार से उपयोग किया जाता है। सहजन के लगभग सभी अंग (पत्ती, फूल, फल, बीज, डाली, छाल, जड़ें, बीज से प्राप्त तेल आदि) खाये जाते हैं।

विश्व के कुछ भागों में नयी फलियाँ खाने की परम्परा है जबकि दूसरे भागों में पत्तियाँ अधिक पसन्द की जाती हैं। इसके फूलों को पकाकर खाया जायता है और इनका स्वाद खुम्भी (मशरूम) जैसा बताया जाता है। अनेक देशों में इसकी छाल, रस, पत्तियों, बीजों, तेल, और फूलों से पारम्परिक दवाएँ बनायी जाती हैं। जमैका में इसके रस से नीली डाई (रंजक) के रूप में उपयोग किया जाता है। दक्षिण भारतीय व्यंजनों में इसका प्रयोग बहुत किया जाता है। मोरिंगा या सहजन आदि नामों से जाना जाने वाला सहजन औषधीय गुणों से भरपूर है। इस में 300 से अधिक रोगों के रोकथाम के गुण हैं। इसमें 90 तरह के मल्टीविटामिन्स, 45 तरह के एंटी आक्सीडेंट गुण, 35 तरह के दर्द निवारक गुण और 17 तरह के एमिनो एसिड मिलते हैं।

- एशिया और अफ्रीका में कच्ची फलियाँ (ड्रम स्टिक) खायी जाती हैं।
- कम्बोडिया, फिलीपाइन्स, दक्षिणी भारत, श्री लंका और अफ्रीका में पत्तियाँ खायी जाती हैं।

उपयोगी भाग

- जड़ें
- बीज
- पत्तियाँ

मोरिंगा में कई स्वास्थ्यवर्धक यौगिक होते हैं जैसे

- विटामिन ए
- विटामिन बी 1 (थायमिन)
- बी 2 (राइबोफ्लेविन)
- बी 3 (नियासिन), बी-6

- फोलेट और एस्कॉर्बिक एसिड (विटामिन सी)
- कैल्शियम
- पोटैशियम
- लोहा
- मैग्नीशियम
- फास्फोरस



क्या लाभ हैं?

माना जाता है कि मोरिंगा के कई फायदे हैं और इसका उपयोग स्वास्थ्य और सुंदरता से लेकर बीमारियों को रोकने और ठीक करने में मदद करता है। मोरिंगा के लाभों में शामिल हैं

1. त्वचा और बालों की रक्षा और पोषण करना

मोरिंगा के बीज का तेल बालों को फ्री रेडिकल्स से बचाने के लिए फायदेमंद होता है और इसे साफ और स्वस्थ रखता है। मोरिंगा में प्रोटीन भी होता है, यानी यह त्वचा की कोशिकाओं को नुकसान से बचाने में मददगार होता है। इसमें हाइड्रेटिंग और डिटॉक्सीफाइंग तत्व भी होते हैं, जो त्वचा और बालों को भी बूस्ट करते हैं। यह त्वचा के संक्रमण और घावों को ठीक करने में सफल हो सकता है।

2. एडिमा का इलाज

एडिमा एक दर्दनाक स्थिति है जहां शरीर में विशिष्ट ऊतकों में द्रव का निर्माण होता है। मोरिंगा के विरोधी भड़काऊ गुण एडिमा को विकसित होने से रोकने में प्रभावी हो सकते हैं।

3. जिगर की रक्षा

मोरिंगा एंटी-ट्यूबरकुलर दवाओं से होने वाले नुकसान से लीवर की रक्षा करता है और इसकी मरम्मत की प्रक्रिया को तेज कर सकता है।

4. कैंसर की रोकथाम और उपचार

मोरिंगा के अर्क में ऐसे गुण होते हैं जो कैंसर के विकास को रोकने में मदद कर सकते हैं। इसमें नियाज़िमिसिन भी होता है, जो एक यौगिक है जो कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकता है।

5. पेट की शिकायतों का इलाज

मोरिंगा का अर्क कब्ज, गैस्ट्राइटिस और अल्सरेटिव कोलाइटिस जैसे पेट के कुछ विकारों के इलाज में मदद कर सकता है। मोरिंगा के एंटीबायोटिक और जीवाणुरोधी गुण विभिन्न रोगजनकों के विकास को रोकने में मदद कर सकते हैं, और इसकी उच्च विटामिन बी सामग्री पाचन में मदद करती है।

6. जीवाणु रोगों से लड़ना

अपने जीवाणुरोधी, एंटीफंगल और रोगाणुरोधी गुणों के कारण, मोरिंगा का अर्क साल्मोनेला, राइजोपस और ई. कोलाई के कारण होने वाले संक्रमण का मुकाबला कर सकता है।

7. हड्डियों को स्वस्थ बनाना

मोरिंगा में कैल्शियम और फॉस्फोरस भी होता है, जो हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत रखने में मदद करता है। इसके विरोधी भड़काऊ गुणों के साथ मोरिंगा अर्क गठिया जैसी स्थितियों का इलाज करने में मदद कर सकता है और क्षतिग्रस्त हड्डियों को भी ठीक कर सकता है।

8. मूड विकारों का इलाज

मोरिंगा को अवसाद, चिंता और थकान के इलाज में मददगार माना जाता है।

9. हृदय प्रणाली की रक्षा करना

मोरिंगा के अर्क में पाए जाने वाले शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट हृदय की क्षति को रोकने में मदद कर सकते हैं और यह स्वस्थ हृदय को बनाए रखने के लिए भी दिखाया गया है।

10. घावों को भरने में मदद करना

मोरिंगा का अर्क घावों को बंद करने के साथ-साथ निशान की उपस्थिति को कम करने में मदद करता है।

11. मधुमेह का इलाज

मोरिंगा रक्त में ग्लूकोज की मात्रा, साथ ही मूत्र में शर्करा और प्रोटीन की मात्रा को कम करने में मदद करता है। इससे परीक्षण किए गए लोगों में हीमोग्लोबिन के स्तर और समग्र प्रोटीन सामग्री में सुधार हुआ।

12. अस्थमा का इलाज

मोरिंगा कुछ अस्थमा के हमलों की गंभीरता को कम करने और ब्रॉन्कियल कंसनाओं से बचाने में मदद कर सकता है। यह बेहतर फेफड़ों के कार्य और समग्र रूप से सांस लेने में सहायता करने के लिए भी दिखाया गया है।

13. किडनी विकारों से बचाव

यदि लोग मोरिंगा के अर्क का सेवन करते हैं तो उनके गुर्दे, मूत्राशय या गर्भाशय में पथरी होने की संभावना कम हो सकती है। मोरिंगा में उच्च स्तर के एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो कि गुर्दे में विषाक्तता के स्तर की सहायता कर सकते हैं।

14. उच्च रक्तचाप को कम करना

मोरिंगा में आइसोथियोसाइनेट और नियाज़िमिनिन होते हैं, यौगिक जो धमनियों को मोटा होने से रोकने में मदद करते हैं, जिससे रक्तचाप बढ़ सकता है।

15. आंखों के स्वास्थ्य में सुधार

मोरिंगा में उच्च एंटीऑक्सीडेंट स्तर के कारण आंखों की रोशनी में सुधार करने वाले गुण होते हैं। मोरिंगा रेटिना वाहिकाओं के फैलाव को रोक सकता है, केशिका झिल्ली को मोटा होने से रोक सकता है और रेटिना की शिथिलता को रोक सकता है।

16. एनीमिया और सिकल सेल रोग का इलाज

मोरिंगा किसी व्यक्ति के शरीर को अधिक आयरन को अवशोषित करने में मदद कर सकता है, जिससे उनकी लाल रक्त कोशिका की संख्या बढ़ जाती है। ऐसा माना जाता है कि एनीमिया और सिकल सेल रोग के इलाज और रोकथाम में पौधे का अर्क बहुत मददगार होता है। मोरिंगा उत्पाद ऑनलाइन खरीदने के लिए उपलब्ध हैं।