



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 02, अंक: 03 (मई-जून, 2022)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

औषधीय गुणों से भरपूर- कैमोमाइल

(*मधु यादव¹, किरण यादव² एवं सीमा यादव³)

¹पादप प्रजनन एवं आनुवांशिकी विभाग, राजस्थान कृषि अनुसंधान संस्थान, दुर्गापुरा, जयपुर

²मृदा विज्ञान एवं कृषि रसायन विभाग, जूनागढ कृषि विश्वविद्यालय, जूनागढ, गुजरात

³सहायक प्रोफेसर, कृषि महाविद्यालय, बायतू, बाडमेर

*ymadhu147@gmail.com

राजस्थान में कैमोमाइल की खेती एक अच्छा विकल्प सिद्ध हो सकती है क्योंकि इसमें पानी की खपत काफी कम होती है साथ ही गोबर की खाद प्रयोग में ली जाती है, जिससे जैविक खेती को बढ़ावा मिल रहा है। यहां के लिए कैमोमाइल की खेती एकदम अनुकूल है। चाय पीने के शौकीनों को नए-नए फ्लेवर में चाय पीना पसंद होता है और जब चाय का स्वाद लाजवाब होने के साथ ही फायदेमंद भी हो तो उस चाय की बात ही निराली है। आज के समय में प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी रोग से ग्रस्त है इसलिए अधिकतर लोग ग्रीन टी, लेमन टी, ब्लैक टी आदि जैसी विभिन्न चाय का उपयोग कर रहे हैं। लेकिन आज हम आपको एक ऐसी चाय के बारे में बताने वाले हैं जिसमें कैफीन नहीं पाया जाता साथ ही यह प्राकृतिक और सेहतमंद भी होती है। हम बात कर रहे हैं कैमोमाइल टी की जो पूर्णतः हर्बल चाय है।

कैमोमिल की फसल मुख्य रूप से रबी की फसल है। विभिन्न सौंदर्य उत्पादों में प्रयोग होने के साथ ही बाजार में मांग होने के कारण औषधीय फसलों की खरीद भी की जाती है। परंपरागत खेती की अपेक्षा इसमें लागत काफी कम लगती है और मुनाफा भी दोगुना मिल जाता है। केवल तीन माह में उपज तैयार हो जाती है विटामिन सी, जिंक सहित अन्य पोषक गुणों वाली कैमोमाइल के फूलों को सूखाकर चाय के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इसका सेवन ग्रीन टी की तरह होता है। कैमोमाइल का उपयोग एरोमा थैरेपी, पारंपरिक चिकित्सा और हड्डी रोग में फूलों का मलहम तैयार करके लगाया जाता है एक शोध के अनुसार 270 मिलीग्राम कैमोमाइल चाय दिन में दो बार 28 दिनों तक पीने पर 15 मिनट तेजी से नींद आनी शुरू हो जाती है क्योंकि सामान्य चाय पीने से उत्तेजना पैदा करती है वहीं कैमोमाइल दिमाग को शांत करती है। इसमें मौजूद एपीजेनिन एंटीऑक्सीडेंट शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। कैमोमाइल पाचन तंत्र को भी दुरुस्त करती है। इसके लगातार सेवन से गैस, कब्ज और कम पाचन क्षमता जैसी परेशानी दूर हो जाती है। इसके

के ताजा फूलों निकलता है। उपयोग अन्य में होता कैमोमाइल का रूप प्रति



है इसके महंगे होने का कारण फूलों से तेल की मात्रा बेहद कम 0.3 से 0.4 फीसदी होना है।

सफेद-पीले रंग से ब्लू ऑयल जिसका दवाइयों सहित है। बाजार में तेल 50 हजार लिटर बिकता

कैमोमाइल टी के फायदे

कैमोमाइल टी के पौधे में और इसकी निर्माण प्रक्रिया में किसी भी तरह के कीटनाशक दवाई और रासायनिक उर्वरकों का इस्तेमाल नहीं किया जाता है इसलिए कैमोमाइल टी को पूर्ण रूप से शुद्ध हर्बल टी माना जाता है। आयुर्वेद में इसका इस्तेमाल जड़ी बूटी व तेल के रूप में किया जाता है।



1. अनिद्रा की समस्या को करती है खत्म

कैमोमाइल अनिद्रा की परेशानी को जड़ से खत्म करने में मदद करती है क्योंकि इसमें मस्तिष्क की कोशिकाओं को रिलेक्स करने वाले तत्व पाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त इसमें एपिगेनिन एन्टीऑक्सिडेंट तत्व पाया जाता है जो इस समस्या से निजात दिलाने में लाभकारी होता है।

2. जोड़ों के दर्द और पीठ दर्द में है सहायक

कैमोमाइल टी जोड़ो और कमर दर्द को ठीक करने वाली सबसे बेहतरीन चाय में से एक है कैमोमाइल टी में फैटी एसिड और कैल्शियम पाया जाता है जो जोड़ों और कमर दर्द को कम करने में फायदेमंद होता है। कैमोमाइल टी के प्रयोग से आप कमर दर्द और जोड़ों के दर्द से निजात पा सकते हैं।

3. हृदय को बनाती है स्वस्थ

गलत खान पान के कारण दिल से सम्बंधित रोगों की संख्या बढ़ती ही जा रही है एवं दिल से संबंधित अधिकार रोग शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने की वजह से हो रहे हैं। खराब कोलेस्ट्रॉल को रोक कर कई तरह के रोगों से हृदय को सुरक्षित किया जा सकता है। दरअसल कैमोमाइल टी में फैटी एसिड, फाइबर, फ्लैवोनोइड्स और एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाए जाते हैं जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित तो करते ही हैं साथ ही रक्तचाप को भी कंट्रोल में रखते हैं।

4. पेट के रोगों में है फायदेमंद

वर्तमान समय में अधिकतर लोग पेट की किसी ना किसी समस्या से पीड़ित हैं जैसे कि पेट में ऐंठन, सूजन, दर्द आदि का होना। कैमोमाइल टी में फाइबर, मैग्नीशियम, पोटैशियम, फैटी एसिड, एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो पेट में होने वाले रोगों से निजात दिलाने में फायदेमंद होते हैं।

5. बालों को बनाए स्वस्थ

बालों को स्वस्थ बनाने के लिए गुणकारी तत्वों की आवश्यकता होती है। चूंकि प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन ए, विटामिन f यानी फैटी एसिड बालों को स्वस्थ एवं मजबूत बनाने के लिए जरूरी होते हैं।

6. मोटापा को करे दूर

कैमोमाइल टी गैस्ट्रिक रस को एक्टिव करती है जिसकी वजह से खाना जल्दी पचता है इसके अलावा इसमें फाइबर पाया जाता है जो पेट को भरा हुआ महसूस करवाता है जिसकी वजह से व्यक्ति को भूख नहीं लगती है एवं वजन कम होता चला जाता है। इसमें मैग्निशियम और पोटैशियम भी पाया जाता है जो वजन को कम करने में सहयोगी होता है। जो लोग मोटापा से पीड़ित है उनके लिए कैमोमाइल टी का इस्तेमाल बेहद फायदेमंद साबित होगा।

7. शरीर को वायरल रोगों से बचाये

कैमोमाइल टी में एंटीवायरल, एंटीऑक्सिडेंट, एंटीइंफ्लेमटरी, एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो शरीर को वायरल रोगों से बचाने में सहायक होते हैं

कैमोमाइल टी के अन्य फायदे

1. मधुमेह के रोगियों के लिए कैमोमाइल का सेवन फायदेमंद होता है।
2. कैमोमाइल टी में जरूरी एंटीऑक्सिडेंट तत्व पाए जाते हैं जो शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में फायदेमंद होते हैं।
3. पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में कैमोमाइल टी फायदेमंद होती है।
4. झुर्रियों और झाइयों को दूर करने के लिए कैमोमाइल टी का उपयोग लाभकारी साबित होता है क्योंकि इसमें विटामिन ई और ए भरपूर मात्रा में पाया जाता है।
5. इसमें फैटी एसिड पाया जाता है जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में फायदेमंद होता है।

कैमोमाइल टी से होने वाले नुकसान

1. कैमोमाइल ब्लड को पतला करता है इसलिए जिन लोगों का ब्लड पहले से ही पतला है उनको इसका इस्तेमाल नुकसानदायक साबित हो सकता है।
2. इसमें वजन को कम करने वाले गुण पाए जाते हैं इसलिए दुबले व्यक्तियों को इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।
3. गर्भवती महिलाओं को इसका इस्तेमाल बेहद नुकसानदायक होता है इसलिए गर्भवती महिलाओं को इसका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
4. किसी तरह की एलर्जी होने पर इसका इस्तेमाल नुकसानदायक हो सकता है।