

सफेद मुसली के औषधीय गुण

(*आकृति सिंह सिसोदिया एवं सौमित्र तिवारी)

खाद्य प्रसंस्करण एवं प्रौद्योगिकी विभाग, अटल बिहारी वाजपायी विश्वविद्यालय, बिलासपुर (छ.ग.)

*संवादी लेखक का ईमेल पता: aakriti.singh.sisodiya9@gmail.com

सफेद मूसली का इतिहास :- सफेद मुसली का उपयोग आयुर्वेदिक, यूनानी और होम्योपैथी पद्धति में प्रमुखता से किया जाता है। सफेद मूसली आमतौर पर बरसात के मौसमों में जंगलों में अपने आप उगती है। लेकिन इसकी उपयोगिता को देखते हुए अब पूरे देश में सफेद मूसली का खेती की जाती है।

सफेद मूसली:- सफेद मुसली एक ऐसी आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है जो प्रायः भारत के उष्ण कटिबंधीय जंगलों में पाई जाती है। आमतौर पर यह गीले इलाकों या जंगलों में अपने आप उगती है।

सफेद मूसली के पोषण संबंधी घटक:- सफेद मुसली में एल्कलाइन, स्टेरॉइड्स फेनोलिक एसिड विटामिन, पोटेशियम मैग्निशियम कैल्शियम जिंक तांबा रेंजिन और दुर्लभ तत्व और उच्च मात्रा में सरल शर्करा पाए जाते हैं। सफेद मूसली की जड़ों में ग्लूकोज प्रोटीन फाइबर होता है, कंदों में सैपोनिन पाया जाता है जिसमें कामोत्तेजक एंटी एजिंग स्वास्थ्यवर्धक और स्वास्थ्यवर्धक गुण होता है।

फोटो:-



चित्र-01. सूखी सफेद मुसली



चित्र-02. सूखी सफेद मुसली जड़ एवं पौधा

सफेद मुसली के औषध घटक:-

पोषण संबंधी घटक	मत्रा (ग्राम)
एल्कलाइड	15-20
कुल प्रोटीन	25.4
ग्लाइकोसाइड	1.9-3.5
कार्बोहाइड्रेट	35-45
कच्चा फाइबर	25-35

सफेद मूसली के गुण:- सफेद मूसली के कई लाभकारी गुण होते हैं।

1. इसमें रोगणुरोधी गुण होते हैं।
2. इसमें एंटी ऑक्सीडेंट तत्व होती है।
3. यह रक्तशर्कर की मात्रा को कम करती है।
4. इसमें अल्सररोधी गुण होते हैं।
5. इसमें मानसिक तनाव कम होता है।

सफेद मूसली के औषधीय उपयोग:-

1. मधुमेह के लिए सफेद मूसली का उपयोग किया जाता है।
2. गाठिया के लिए सफेद मूसली का उपयोग किया जाता है।
3. दस्त के लिए सफेद मूसली का उपयोग किया जाता है।
4. तनाव कम करने के लिए सफेद मूसली का उपयोग किया जाता है।
5. कैंसर के लिए सफेद मूसली का उपयोग किया जाता है।

सफेद मूसली का उपयोग कैसे करें?

सफेद मूसली के पाँच अलग-अलग रूपों में उपयोग किया जाता है।

1. सफेद मूसली चूर्ण	2. सफेद मूसली कैप्सूल	3. सफेद मूसली के लड्डु
		
चित्र-03	चित्र-04	चित्र-05
4. घी के साथ सफेद मूसली		5. सफेद मूसली का पाक
		
चित्र-06	चित्र-07	चित्र-08