

मधुमेह को नियंत्रित करने वाले कुछ औषधीय पौधे

सोनाली सजवाण, राकेश नेगी, पवन कुमार सागर, अस्मा सत्तार खान

औषधि मानकीकरण अनुसंधान संस्थान (अधीन केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद) आयुष मंत्रालय, भारत संस्थान नई दिल्ली
पी. एल. आई. एम इमारत, दूसरा तल कमला नेहरू, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश, भारत

सारांश

प्राचीन काल में अधिकतर रोगों के निवारण का एकमात्र साधन आयुर्वेदिक एवं यूनानी चिकित्सा प्रणाली ही थी जिसके द्वारा अनेकानेक असाध्य रोगों का निवारण किया जाता था। परन्तु आज के बदलते परिवेश में एलोपैथिक चिकित्सा प्रणाली प्रमुख रूप से सक्रिय है। एलोपैथिक दवाइयों रोगों को ठीक तो करती हैं किन्तु यह शरीर पर बहुत बुरा प्रभाव डालती हैं तदुपरांत एलोपैथिक दवाइयों का उपयोग करने वाले व्यक्तियों ने आयुर्वेद दवाइयों को अपनाना प्रारंभ कर दिया। आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में औषधीय पौधों के द्वारा अनेकानेक रोगों का इलाज किया जाता है। इस पेपर में मधुमेह को नियंत्रित करने वाले कुछ औषधीय पौधों जैसे – नीम एलोवेरा तुलसी स्टीविया इंसुलिन प्लांट दालचीनी जामुन बेल चिरायता आंवला गिलोय पुनर्नवा गुड़मार आदि के औषधीय गुणों के विषय में विस्तार में चर्चा की गयी है।

मूल शब्द: आयुर्वेदिक एवं यूनानी चिकित्सा प्रणाली, एलोपैथिक चिकित्सा प्रणाली, मधुमेह

दुनिया में सबसे अधिक मान्यता एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति को मिली हुई है किन्तु कुछ वैकल्पिक उपचार पद्धतियां भी फिर से चलन में आई हैं। आयुर्वेदिक ऐसी ही एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति है। इसका शब्दिक अर्थ है जीवन का विज्ञान और यह मनुष्य के समग्रतावादी ज्ञान पर आधारित है। दुसरे, शब्दों में, यह पद्धति अपने आपको केवल मानवीय शरीर के उपचार तक ही सीमित रखने की बजाय, शरीर मन, आत्मा व मनुष्य के परिवेश पर भी निगाह रखती है। इस पद्धति की एक और उल्लेखनीय विशिष्टता है यह औषधीय गुण रखने वाली वनस्पतियों व जड़ी बूटियों के जरिए बीमारियों का इलाज करती है। चरक व सुश्रुत (आयुर्वेद के प्रणेता) ने अपने ग्रंथों में क्रमशः 341 व 395 औषधीय वनस्पतियों व जड़ी बूटियों का उल्लेख किया है।

आयुर्वेद में, निदान व उपचार से पहले मनुष्य के व्यक्तित्व की श्रेणी पर ध्यान दिया जाता है। माना जाता है की तमाम व्यक्ति व, प, क, वप, पक, वपक या संतुलित की श्रेणी में आते हैं। यहाँ व का अर्थ है वात, प का पित्त, क का कफ और इन्हें किसी व्यक्ति की बुनियादी विशिष्टता या दोष माना जाता है। ज्यादातर मनुष्यों में कोई एक मुख्य दोष व अन्य गौण दोष होते हैं। इन्हीं से विभिन्न प्रकार के मिश्रित व्यक्तित्व बनते हैं। आयुर्वेदिक विशेषज्ञों को मानना है कि स्वास्थ्य व रोग इन तीन दोषों, धातुओं व मलों की परस्पर अंतर्क्रिया द्वारा संचालित होते हैं। दुसरे शब्दों में, दोषों का एक गतिशील संतुलन है।

एलोपैथिक दवाइयों जहाँ एक ओर तीव्र असरदार होती है वहीं दूसरी ओर इसके घातक परिणाम भी दिखाई देते हैं। कुछ समय पहले एलोपैथिक दवाइयों अमीर तथा शिक्षित लोगों की प्राथमिकता हुआ करती थी। दवाइयों महंगी होने के कारण आम व्यक्ति इन्हे खरीद नहीं पाता था और मजबूरी में उसे आयुर्वेदिक दवाइयों पर ही निर्भर रहना पड़ता था। जैसे-जैसे इन दवाइयों का प्रभाव मनुष्यों पर पड़ा और बाद में यह पता चला की एलोपैथिक दवाइयों शरीर पर बहुत बुरा प्रभाव डालती हैं। तो फिर बाद में इन एलोपैथिक दवाइयों का उपयोग करने वाले व्यक्तियों ने आयुर्वेद अर्थात् औषधीय दवाइयों को अपनाना प्रारंभ कर दिया। औषधीय पौधों का उपयोग अनेक रोगों को ठीक करने में किया जाता है^{1, 6, 11, 12} इस पेपर में मधुमेह को नियंत्रित करने वाले कुछ औषधीय पौधों जैसे- नीम एलोवेरा तुलसी

स्टीविया इंसुलिन प्लांट दालचीनी जामुन बेल चिरायता आंवला गिलोय पुनर्नवा गुड़मार आदि के औषधीय गुणों के विषय में विस्तार में चर्चा की गयी है-

1. नीम

नीम की पत्तियां कई औषधीय गुणों से युक्त होती हैं ये तो सभी जानते हैं। लेकिन क्या आपको ये पता है नीम की पत्तियों का सेवन करके ब्लड शुगर लेवल को भी नियंत्रित किया जा सकता है। नीम की पत्तियों में मौजूद पोषक तत्व बालों की समस्याओं के अलावा त्वचा और डायबिटीज पेशेंट की समस्या को दूर करने में लाभकारी है। नीम की पत्तियों में ग्लाइकोसाइट्स और एंटी वायरल तत्व होते हैं। इसका सेवन करने से ग्लूकोज की मात्रा को कम करने में मदद मिलती है।^{8, 13}



चित्र 1

2. एलोवेरा

नीम की पत्तियों के अलावा शुगर पेशेंट के लिए एलोवेरा भी काफी असरदार है। आयुर्वेद में एलोवेरा का इस्तेमाल कई तरह के रोगों को दूर करने के लिए किया जाता है। रोज सुबह खाली पेट अगर आप एलोवेरा जूस का सेवन करेंगे तो इससे कई रोगों में फायदा पहुंचेगा। इन रोगों में डायबिटीज भी शामिल है। एलोवेरा में कई पोषक तत्व होते हैं जो ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में आपकी मदद कर सकता है। ये खून में ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित करने में सहायता करता है।²



चित्र 2

3. स्टीविया प्लांट

स्टीविया प्लांट भी डायबिटीज के रोगियों के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसके पत्ते मीठे होते हैं। आप इसके पत्तों को सुखाकर और पाउडर बनाकर चाय, शर्बत या किसी भी चीज में शक्कर की तरह प्रयोग में ला सकते हैं छ इसकी पत्तियां ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में भी काफी सहायक है। इसमें जीरो-कैलोरी होती है और यह वेट कम करने के लिए भी उपयोगी है।¹⁴



चित्र 3

4. इंसुलिन प्लांट

इंसुलिन प्लांट (Insulin Plant) का भी आयुर्वेद में काफी महत्व है छ डायबिटीज के मरीजों के लिए यह प्लांट काफी लाभकारी होता है. इंसुलिन की पत्तियों का स्वाद खट्टा होता है. इसके सेवन से ब्लड में शुगर लेवल कम किया जा सकता है।¹⁵



चित्र 4

5. दालचीनी

दालचीनी में कई सारे औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो कई सारी बीमारियों को दूर करने में सहायक होते हैं. एक बीमारी में तो ये रामबाण है और वो है शुगर। डायबिटीज रोगियों के लिए ये किसी अमृत के समान ही है. डॉक्टर्स भी मरीजों को शुगर कंट्रोल

करने के लिए दालचीनी का सेवन करने की सलाह देते हैं. अगर आप भी डायबिटीज के मरीज हैं और ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखना चाहते हैं तो खाने में दालचीनी का सेवन जरूर करें छ एक्सपर्ट्स की मानें तो दालचीनी में कई तरह के औषधीय तत्व पाए जाते हैं, जिसमें एंटी ऑक्सिडेंट्स और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण खासतौर पर मौजूद होती हैं. टाइप-2 डायबिटीज और इंसुलिन रेसिस्टेंस में इसका सेवन काफी फायदेमंद माना जाता है।
7,9,10,11,12



चित्र 5

6. जामुन

डायबिटीज के मरीजों के लिए जामुन की पत्तियां का सेवन करना काफी फायदेमंद माना जाता है। क्योंकि जामुन के पत्तियों में एंटी-हाइपरग्लिसेमिक के गुण पाए जाते हैं, जो ब्लड शुगर लेवल को कम करने में मदद करते हैं। जिससे डायबिटीज को कंट्रोल करने में मदद मिलता है। डायबिटीज को नियंत्रित रखने के लिए आप जामुन की पत्तियों से बने चाय का सेवन जरूर करें।¹⁴



चित्र 6

7. चिरायता

चिरायता में ब्लड शुगर का स्तर घटाने वाले असाधारण गुण होते हैं। इसका सेवन करने से शरीर में इंसुलिन का उत्पादन करने वाली सेल्स की सक्रियता बढ़ जाती है। इस कारण शरीर में ब्लड शुगर का स्तर कम होने लगता है और मधुमेह से राहत मिल जाती है. मधुमेह रोगी चिरायता के सूखे पत्तों का काढ़ा पीकर डायबिटीज से राहत प्राप्त कर सकते हैं।¹³



चित्र 7

निष्कर्ष

आज के इस तनाव भरे आधुनिक युग में मधुमेह एक आम बीमारी हो गई है। यह रोग जीवन शैली से सम्बंधित है। ऐसे में यदि मनुष्य एलोपैथिक दवाओं पर निर्भर रहता है तो वह एक बीमारी से निजाद पा लेता है किन्तु अन्य कई रोगों से घिर जाता है किन्तु आयुर्वेदिक एवं यूनानी चिकित्सा प्रणाली द्वारा अनेकानेक असाध्य रोगों का निवारण किया जाता है आयुर्वेद में किसी भी बीमारी को जड़ से खत्म किया जाता है अतः यदि हम अपनी जीवन शैली में सुधार करे और आयुर्वेदिक दवाओं व योग अपनाये तो निश्चित ही मधुमेह जैसी भयंकर बीमारी से निजाद पा सकते हैं।

संदर्भ सूची

1. एनोनिमस, फार्माकोपियोअल मोनोग्राफ ऑफ आयुष क्वाथ चूर्ण, द आयुर्वेदिक फार्माकोपिया ऑफ इंडिया। भाग-II, फॉर्मूलेशन, भारत सरकार, आयुष मंत्रालय, पीसीआईएम एंड एच, नई दिल्ली, भारत, 2020, 23-24.
2. एफटरपी वी. क्रिस्टाकी और पनागियोटा सी. फ्लोरो-पैनेरी, एलोवेश: वन प्लांट फॉर मेनी युसेस, जर्नल ऑफ फूड, एग्रीकल्चर एंड एनवायरनमेंट, वॉल्यूम, 2010:8(2)245-249।
3. कल्पना पाटिल, स्वाति धांडे, विलासराव कदम, थेराप्यूटिक स्वार्टिया चिराता - एन ओवरव्यू, रिसर्च जर्नल ऑफ फार्माकोग्नॉसी एंड फाइटोकेमिस्ट्री, 2013.
4. एम. जोशी, एम. पॉडेल, एस. उप्रेती, थेराप्यूटिक इन्प्लुएंस ऑफ जामुन (साइजियम क्यूमिनी): जर्नल ऑफ फार्माकोग्नॉसी एंड फाइटोकेमिस्ट्री, 2019:8(3):1056-1059.
5. पी.के. हेगडे, एच.ए. राव, पी.एन. राव, ए रिव्यू ऑन इसुलिन प्लांट (कॉस्टस इग्निथस नैक) फार्माकोग्नॉसी रिव्यू।, 2014:8(15):67-72.
6. पी.के.सागर, इमर्जिंग ट्रेंड्स ऑफ सिलेक्टेड मेडिसिनल प्लांट्स यूस्ड इन ट्रेडिशनल आयुर्वेदिक एंड यूनानी प्रेपरेशन्स, पेटेंट फॉर्म्युलेटेड मेडिसिन्स, हैविंग इफेक्टिव एंटी-डायबिटिक, ह्यूपोग्लिसेमिक मेडिसिनल वैल्यू - ए रिव्यू। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ नेचुरल प्रोडक्ट साइंस, 2013:3(4):1-19.
7. रणसिंघे पी., पिगेरा एस., प्रेमा कुमारा जी.एस., गैलापाथी पी., कॉन्सटेंटाइन जी.आर., कटुलंदा पी., मेडिसिनल प्रॉपर्टीज ऑफ टू सिनेमन (सिन्नामोम जेलनिकम): ए सिस्टेमेटिक रिव्यू. बी एम सी कॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, 2013:13(1):275.
8. आर. प्रसाद गिरी, अजीत के. गंगावणे, एस. जी. गिरी, नीम द वंडर हर्ब: ए शॉर्ट रिव्यू इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ट्रेंड इन साइंटिफिक रिसर्च एंड डेवलपमेंट (आईजेटीएसआरडी), 2019, 3.
9. सजवान एस., खान ए.एस., मीना आर.पी., सागर पी.के., ज्वर रोधक, कीटाणु रोधक व ऐसी क्षमता वाले औषधीय विज्ञान का मानव जीवन में महत्व इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हिंदी रिसर्च, प्रकाशित: 30-05-2022 खंड 8, 2022:3:25-31.
10. सजवान एस., नेगी आर.के., खान ए.ए., खान ए.एस., अंसारी एस.ए. अहमद एम.डब्ल्यू. एट अल., फार्माकोग्नोस्टिकल एंड फ्योकोमिकल स्टडीज ओन सम इम्युनिटी बूस्टर हर्ब्स यूस्ड इन यूनानी सिस्टम ऑफ मेडिसिन। जर्नल ऑफ फार्माकोग्नॉसी एंड फाइटोकेमिस्ट्री, 2020:9(5):767-774.
11. सागर पी.के. रक्त/लाल चंदन व स्वेत/सफेद चंदन, केशर एवं रूमि मस्तगी स्वास्थ्य प्रवर्तक, उर्जा व क्षमताओं से संबंधित हर्बल औषधियों वाले स्थान पर होने वाली प्रतिस्थापन व मिलावटी उपद्वय औषधियों, आई.जे.एम.ई.आर., 2021:5:10:1:8(4).

12. सागर पी.के., सजवान एस., खान ए.एस., अहमद एम.डब्ल्यू., यूजफुल एंटी-कैंसरस एंड एंटी-ट्यूमोरोस, इम्युनो-मॉडुलाटोरी, मेडीसनली पोटेण्ट एसियन मेडिसिनल प्लांट (करकुमा डोमेस्टिका वैलेटन या करकुमा लोंगा एल।, टीनोस्पोरा कॉर्डिफोलिया और ओसिमम तनुइपलोरम, ओसिमम सैक्टम, आई.जे.एम.ई.आर., 2021:10:8(2).
13. सोनाली सजवान, जे. कुमार, पी.के. सागर, आर. के. नेगी, ए. एस. खान, आइडेंटिफिकेशन एंड ऑथेंटिकेशन ऑफ हर्बल ड्रग "गुल -ए -नीम" (अजाडिरेक्टा इंडिका ए जस) आई जे एम ई आर, प्रकाशन तिथि: 30 अगस्त 2021:10:8(3).
14. एस.के.गोयल, शमशेर, आर.के. गोयल, स्टीविया (स्टीविया रेबॉडियाना) ए बायो-स्वीटनर: ए रिव्यू, ऑनलाइन प्रकाशित: 06 दिसंबर 2009, 1-10.