

मानव शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती प्रदान करने वाली यूनानी औषधियाँ

किरण नेगी¹, गज़ाला जावेद²

- ¹ सहायक अनुसंधान अधिकारी, फार्माकॉगनोसी विभाग, केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली, भारत
- ² सहायक निदेशक, फार्माकॉगनोसी विभाग, केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली, भारत

सारांश

मानव शरीर में संक्रामक रोगों का निवारण करने की शक्ति को प्रतिरक्षा कहते हैं। वर्तमान समय में कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली बच्चों, युवाओं और वयस्कों सभी के लिए एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली के कारण लोग बहुत जल्दी जल्दी और बार बार बीमार पड़ते हैं। इसका एक प्रमुख कारण यह भी है कि अधिकतर लोगों के भोजन में पोषक तत्वों (जैसे विटामिन डी, विटामिन बी 12, फोलेट और प्रोटीन आदि) का अभाव है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में वृद्धि करते हैं। प्राचीन काल से ही यूनानी चिकित्सा पद्धति को भरोसेमंद माना जाता है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने पर बल देती है। बहुत से ऐसी औषधियाँ हैं जिनका सेवन करने से न केवल शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है बल्कि शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता में भी बढ़ोतरी होती है। प्रस्तुत पेपर में ऐसी ही कुछ औषधियों का वर्णन किया गया है जिसके सेवन मात्र से विभिन्न प्रकार के संक्रमण से बचाव हो सकता है।

मूल शब्द: प्रतिरक्षा प्रणाली, यूनानी चिकित्सा, औषधियाँ

यूनानी एक व्यापक चिकित्सा प्रणाली है जो स्वास्थ्य और बीमारियों के उपचार से संबंधित है। यह प्रचारक, उपचारात्मक, निवारक और पुनर्वास संबंधी स्वास्थ्य सेवा पर केंद्रित है।¹ एलोपैथिक ट्रीटमेंट सिस्टम के जन्म से पहले यूनानी दवाएं दुनियाभर में काफी प्रचलित थीं। हालांकि, आज भी भारत समेत विश्व के कई हिस्सों में यूनानी चिकित्सा को एक महत्वपूर्ण इलाज के रूप में स्थान दिया गया है। यूनानी चिकित्सा में आसपास की चीजों और वातावरण का स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव की पहचान की जाती है। बीमारियों का इलाज करने के साथ-साथ यह चिकित्सा पद्धति रोगों की रोकथाम करने और स्वास्थ्य में लगातार सुधार करने में भी काफी प्रभावी है। वर्तमान यूनानी चिकित्सा प्रणाली में रोग के मानसिक, भावनात्मक, अध्यात्मिक और शारीरिक कारणों की खोज की जाती है। एक प्रसिद्ध यूनानी चिकित्सक गैलेन (Galen) के कथनानुसार प्रदूषकों से होने वाली अधिकतर बीमारियां हवा से फैलती हैं और इसी कारण से वे तेजी से फैल पाती हैं। ये प्रदूषक हवा के माध्यम से हमारी श्वसन प्रणाली से होते हुए शरीर के अंदर पहुंचते हैं। यूनानी शास्त्रीय ज्ञान के अनुसार रोगों की रोकथाम करने और शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने वाली दवाएं बेहद जरूरी हैं।^(2, 3) प्रस्तुत पेपर में ऐसी ही कुछ औषधियों का वर्णन किया गया है जिसके सेवन मात्र से विभिन्न प्रकार के संक्रमण से बचाव हो सकता है।

मुख्य भाग

असगंध: असगंध (वानस्पतिक नाम: विधानिया सोमनीफेरा) सोलोनेसी परिवार की एक लोकप्रिय औषधी है। इसे अश्वगंधा या इंडियन जिंसिंग के नाम से भी जाना जाता है।^(4, 5) इसकी जड़ों में विधानिन नामक एक महत्वपूर्ण अलकलॉइड होता है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती प्रदान कर उसे अनेक प्रकार के संक्रमण और रोगों से बचाता है। यह शरीर के उत्तकों को पोषण प्रदान करने का काम भी करता है। इसके एंटी इन्फ्लैमेटोरी और एंटी बैक्टीरियल गुणों के कारण इसका उपयोग ज्वर, गठिया, अस्थमा और उच्च रक्तचाप के नियंत्रण में किया जाता है। इसके

एंटी ऑक्सीडेंट गुण शरीर में तनाव और चिंता कम कर मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करते हैं।⁽⁶⁻⁸⁾



चित्र 1: असगंध

जंजाबील: जंजाबील (वानस्पतिक नाम: जिंजीबेर ऑफिशिनल) जिंजीबिरेसी परिवार की एक महत्वपूर्ण औषधी है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को नियंत्रित कर अनेक प्रकार की बीमारियों से बचाने में मददगार है। इसे आम भाषा में अदरक के नाम से जाना जाता है। इसके प्रकंद (राईजोम) में पाया जाने वाला जिंजीरोल गले की खराश और जोड़ों के दर्द की परेशानी को काम करने का एक उत्कृष्ट उपाय है। इसमें शक्तिशाली एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर को कैंसर, हृदय रोग, मधुमेह, आर्थराइटिस जैसी बीमारियों से बचाते हैं।^(9,10)



चित्र 2: जंजाबील

आंवला: आंवला (वानस्पतिक नाम: एमबिलिका ऑफिशिनेल) यूफीबेरसी परिवार की औषधि है जो विटामिन सी से भरपूर है। इसे वांडेरबेरी भी कहा जाता है। इसके फलों में अमीनो एसिड, पेक्टिन जैसे पोषक तत्वों के साथ साथ एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी इन्फ्लेमेटोरी, एंटी बैक्टीरियल और हेपेटोप्रोटेक्टिव गुण भी होते हैं जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के साथ साथ शरीर के विभिन्न अंगों जैसे लिवर, हृदय, मस्तिष्क और फेफड़ों के कामकाज को भी सुधारते हैं।⁽¹¹⁻¹³⁾



चित्र 3: आंवला

गिलोय: गिलोय (वानस्पतिक नाम: टीनोस्पोरा कॉरडीफलोरा) मेनीस्पेरमेसी परिवार का महत्वपूर्ण पौधा है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर करने और संक्रमण से लड़ने में ब्रह्मास्त्र का काम करता है। सदियों से इसका उपयोग बुखार, ब्रॉन्काइटिस, अस्थमा, पुरानी खांसी और सांस से जुड़ी बीमारियों के उपचार में किया जाता है। इसके एंटी इन्फ्लेमेटोरी गुण शरीर में सूजन को कम करने तथा तनाव को रोकने में मददगार हैं।⁽¹⁴⁻¹⁶⁾



चित्र 4: गिलोय

जर्द चोब: जर्द चोब (वानस्पतिक नाम: करकुमा लोंगा) जिंजीबिरेसी परिवार की औषधि है जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालकर शरीर की रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता को बढ़ती है। इसे सामान्य भाषा में हल्दी के नाम से जाना जाता है। इसके प्रकंद (राईजोम) में पाया जाने वाला करकुमिन पदार्थ इसे एंटी इन्फ्लेमेटोरी बनाता है। यह एंटी फंगल, एंटी बैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटी ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर है। यह ब्रैन इन्फेक्शन को बेहतर बनाने के साथ साथ हृदय रोग के जोखिम को भी काम करने में काम आती है। इसका सेवन भोजन या दूध में मिलाकर किया जाता है। हल्दी वाला दूध शरीर की थकान को कम करने और अच्छी नींद प्राप्त करने में सहायक है।⁽¹⁷⁻²⁰⁾



चित्र 5: जर्द चोब

फिलफिल स्याह: फिलफिल स्याह (वानस्पतिक नाम: पाइपर नाइग्रम) पाइपरेसी परिवार की एक लोकप्रिय औषधि है जो सामान्य भाषा में काली मिर्च के नाम से जानी जाती है। इसके फलों (बेरी) में विटामिन ए, विटामिन ई, विटामिन के, विटामिन सी, विटामिन बी 6, थाइमीन, नियासीन, सोडियम, पोटेशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो सर्दी खांसी और वायरल फ्लू जैसी समस्याओं से बचाव में मददगार हैं। इसमें पिपरिन नामक इसेंशियल ऑइल होता है जो जोड़ों के दर्द और पाचन संबंधी परेशानियों के निवारण में लाभकारी है। इसके एंटी बैक्टीरियल और एंटी ऑक्सीडेंट गुण शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। इसके अलावा यह कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, थायरॉइड, पीसीओएस और मोटापा समेत कई परेशानियों को दूर करने में भी कारगर है।⁽²¹⁻²⁴⁾



चित्र 6: फिलफिल स्याह

कर्णफल: कर्णफल (वानस्पतिक नाम: साइजाईजियम ऐरोमैटिकम) मिरिटेसी परिवार की मूल्यवान औषधि है जो सामान्य भाषा में लोंग के नाम से जानी जाती है। यह एक बंद फूल की कली होती है जिसका उपयोग साबुत, पाउडर और तेल के रूप में किया जाता है। यह गर्म, अत्यधिक मीठी तीखी और थोड़ी कसैली होती है जो आयरन, फास्फोरस, मैगनीशियम, कैल्शियम, फोलेट, विटामिन, जिंक, कापर, सोडियम और मैगनीज जैसे पोषक तत्वों से भरपूर है। इसमें मौजूद यूजीनॉल नामक तत्व में एंटी बैक्टीरियल और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती प्रदान करते हैं। इसका तेल परिसंचरण तंत्र को मजबूती प्रदान करता है जो अनिद्रा, कमजोर याददाश्त, अवसाद, थकान, तनाव के प्रबंधन में सहायक होने के साथ साथ कान और दांत के दर्द निवारण में भी सहायक है।⁽²⁵⁻²⁷⁾



चित्र 7: कर्णफल

निष्कर्ष: जब शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है तो वह छोटे छोटे सूक्ष्मजीवियों से लड़ने की क्षमता भी नहीं जुटा पाता और बीमार पड़ने लगता है। संक्रमण के जोखिम को कम करके कई प्रकार की गंभीर बीमारियों से बचे रहने के लिए यूनानी

चिकित्सक लोगों को आहार में उन चीजों को शामिल करने की सलाह देते हैं जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती प्रदान करते हैं। यूनानी औषधियों में एंटी इन्फ्लेमेटोरी और एंटी बायोटिक गुण मौजूद होते हैं जो शरीर को गंभीर रोगों से बचाने में मदद करते हैं। इन औषधियों के नियमित सेवन के साथ साथ संतुलित आहार और दिनचर्या (जैसे समय पर सोना, हाइड्रेट रहना और एक्ससाइज करना आदि) में सुधार कर शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत किया जा सकता है।

संदर्भ सूची

1. अ इतिहासक: खुलियात-ए-असरी; न्यू पब्लिक प्रेस; दिल्ली, 1983; 34-83
2. एनोनिमस: यूनानी मेडिसिन: द साइन्स ऑफ हेल्थ एण्ड हीलिंग, के यू चि अनु प 2020
3. एनोनिमस: गाइडलाइन्स फॉर यूनानी प्रैक्टिशनर्स ; आयुष मंत्रालय; 2020
4. एनोनिमस: द यूस्फुल प्लांट्स ऑफ इंडिया; पी आइ डी, सी एस आइ आर नई दिल्ली 1994
5. एनोनिमस: द वेल्थ ऑफ इंडिया, नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ साइंस कम्यूनिकेशन एण्ड रिसर्च; 2003
6. चोपड़ा आर एन, नायर एस अल, चोपड़ा आई सी: ग्लॉसरी ऑफ इंडियन मेडिसिनल प्लांट्स; नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ साइंस कम्यूनिकेशन एण्ड इनफार्मेशन रिसोर्सज, नई दिल्ली। 2006
7. गनी एन: खजानुल अदविया, नई दिल्ली।; ईदारा किटबुस शिफा, 30-31
8. कीर्तिकर के आर, बसु बी डी: इंडियन मिडिसिनल प्लांट्स, पीरीआडिकल बुक एजेंसी, भाग 1-4 ; 1989
9. गजाना आर, लिंदमार्क अल: जिन्जर, अ हर्बल मिडिसिनल प्रोडक्ट विद ब्रॉड एंटी इन्फ्लेमेटोरी एक्शन; ज मेड फूड 2005; 8(2), 125- 132
10. मो नौमान सलेम और मो इदरिस: जंजाबील इन थे प्रीवेन्शन एण्ड ट्रीटमेंट ऑफ नौसेया एण्ड वोमीटिंग दृ अ रिव्यू; वर्ल्ड ज ऑफ फार्मस्यूटिकल रिसर्च 2015; 4950; 823-831
11. पटेल एस एस एण्ड गोयल आर के: एमबलिक ऑफिशिनैलिस: अ काम्प्रीहेन्सिव रिव्यू ऑन फीतोचैमिस्ट्री, फार्मकालजी एण्ड एथनोमेडिकल यूसेज; रेस ज मेड प्लांट 2012;6:6-12;
12. नदकर्णी के एम: इंडियन मटेरिया मेडिका; भाग 1; बॉम्बे पोपुलर प्रकाशन प्रा लि 1989
13. काबिरुद्दीन एच: मखजानुल अदवीय; अजीज पब्लिकेशन हाउस दरया गंज; नई दिल्ली; 1996
14. तारिक एन ए: ताज- अल- मुफरदत:1st एडिसॉन ; नई दिल्ली; इडरा किताब-अल-शिफा; 2010; 61
15. शरीफ ए: किताब-अल-अद्विआ अल-मरुफ शरीफ; शरीफ एम ए: 1st एडीसन ; हैदराबाद बेस्ट प्रिंटर्स एण्ड पुब्लिशर्स 2012; 437-38
16. एनोनिमस: कराबादीन सरकारी 2nd एडीसन; नई दिल्ली; के यू चि अनु प; 2006; 121-22
17. सी पी खरे: इंडियन मिडिसिनल प्लांट्स; एन ईलसट्रेटेड डिक्शनेरी ; स्प्रिंगर पब्लिकेशन, न्यूयार्क 2007
18. अशरफ के: ए काम्प्रीहेन्सिव रिव्यू ऑन कुरकुमा लोंगा: फाइटोकेमिकल, फार्माकोलाजिकल एण्ड मोलेक्युलर स्टडी; ईट ज ग्रीन फार्म 2018; 11(0 4)
19. वासवदा के, हेगडे पी एल, हारिनि ए: फार्माकोलाजिकल ऐक्टिविटी ऑफ टर्मरिक: ए रिव्यू; ज होमेयो आयुर मेड 2013; 2(4):133
20. एस प्रसाद बी बी अग्रवाल: टर्मरिक, द गोल्डन स्पाइस; हर्बल मेडिसिन: बायोमोलेक्युलर एण्ड क्लीनिकल आस्पेक्ट्स 2nd एडीसन, 2011
21. दमनहुरी ज ए, अहमद ए: ए रिव्यू ऑन थेरापियूटिक पोटेन्शियल ऑफ पाइपर नाइग्रम; द किंग ऑफ स्पाइस; 2014; 161
22. हकीम म: बूस्टन उल मुफरादात; दिल्ली ऐजज पब्लिशिंग हाउस, 2011; 241
23. साफीउद्दीन सय्यद; यूनानी अद्विआ मुक्काब; ऐजज पब्लिशिंग हाउस; 2010; 274
24. कबीरुद्दीन म: बयाज-ए-कबीर; इंडियन 5; हिकमत बुक डिपो; हैदराबाद, 1935;
25. भोमिक डी एट अल: रीसन्ट ट्रेंड्स इन इंडियन ट्रडिशनल हर्ब्स साइजाईजियम ऐरोमैटिकुम एण्ड इट्स हेल्थ बेनेफिट्स; ज फारमाको फाइटोकेमि 2012; 1; 13-23
26. नासर म एट अल: केमिकल कॉनसटीट्यूट्स ऑफ क्लोव (साइजाईजियम ऐरोमैटिकुम ; मिरिटेसी परिवार) एण्ड देयर एंटीऑक्सीडेंट ऐक्टिविटी ; लाटीनोम कुम 2007; 35-47
27. जैन ए: इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ साइन्टीफीक रिसर्च एण्ड मिडिसिनल यूसेस् ऑफ लोंग दृ ए रिव्यू; आयुर इ। 2019;10:8-10