

काफल—औषधीय गुणों से भरपूर एक दुर्लभ पहाड़ी फल

किरण नेगी*, गज़ाला जावेद²

- 1 सहायक अनुसंधान अधिकारी (फार्माकॉगनोसी), औषधि मानकीकरण अनुसंधान एकक, केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद आयुष मंत्रालय, नई दिल्ली, भारत
- 2 सहायक निदेशक (यूनानी), औषधि मानकीकरण अनुसंधान एकक, केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद आयुष मंत्रालय, नई दिल्ली, भारत

सारांश

काफल (वैज्ञानिक नाम: माइरिका एसकूलेंटा) मिरिकेसी कुल का एक सदाबहार वृक्ष है। इसे अंग्रेजी में बेय बेरी या बॉक्स मिरतल, हिन्दी में कायफल, संस्कृत में कटफल, सोमवल्क, गुजराती में कारीफल, पंजाबी में कहेला और उर्दू में काईफल के नाम से जाना जाता है। यह भारत नेपाल, भूटान और चीन के शीतोष्ण कटिबन्ध क्षेत्र में समुद्रतल से लगभग 3000 से 5000 फीट की ऊँचाई पर पाया जाता है। इस वृक्ष के सभी भाग जैसे फल, फूल, बीज, तना, छाल और पतियों में शरीर के विभिन्न रोगों को दूर करने के प्राकृतिक औषधीय गुण प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। अपने एंटी इन्फ्लेमेटोरी, एंटी हेल्मेनटिक, एंटी माइक्रोबियल, एंटी आक्सिडन्ट आदि गुणों के कारण ही प्राचीन काल से ही पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में इसका उपयोग खांसी, पुरानी ब्रांकाइटिस, अल्सर, अनीमिया, दस्त, कान, नाक दर्द जैसे रोगों के उपचार में किया जाता है। प्रस्तुत पेपर में काफल के विषय में विस्तार से जानकारी प्रदान की गई है।

मूल शब्द: काफल, माइरिका एसकूलेंटा, औषधीय गुण, उपचार

औषधीय पौधे उपचारात्मक घटकों के प्राकृतिक भंडार होते हैं अतः ये मानव शरीर के स्वास्थ्य लाभ में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। व्यापक रूप से उपयोग की जाने वाली आधुनिक सिन्थेटिक दवाएं कुछ अवांछनीय दुष्प्रभावों से जुड़े होने के कारण मनुष्य शरीर में अनेक जटिलताओं को जनम दे सकती हैं; परंतु इसके विपरीत आधुनिक दवाओं की तुलना में औषधीय दवाओं का कोई भी ज्ञात दुष्प्रभाव देखने को नहीं मिलता है। मनुष्य के लिए इन प्राकृतिक दवाओं का सेवन पूर्ण रूप से सुरक्षित माना जाता है।¹ काफल इसी प्रकार का औषधि युक्त एक जंगली जैविक फल है जिसका उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में बहुयात से किया जाता है। प्रस्तुत पत्र में काफल के विषय में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई है।

मुख्य भाग

काफल (वैज्ञानिक नाम रू माइरिका एसकूलेंटा) मिरिकेसी कुल का एक सदाबहार वृक्ष है जिसकी ऊँचाई लगभग 10–15 मीटर तक होती है। यह वृक्ष समुद्र तल से लगभग 3000 से 5000 फीट की ऊँचाई पर पाया जाता है। भारत में यह मध्य हिमालय क्षेत्र, मेघालय की खासी पहाड़ियों, मणिपुर, मिजोरम, नागालैंड, आसाम, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में बहुयात से पाया जाता है। भारत के अलावा यह नेपाल, भूटान, चीन, अफगानिस्तान और सिंगापुर के शीतोष्ण कटिबन्ध क्षेत्रों में भी पाया जाता है^{2, 3, 4}। काफल का वानस्पतिक वर्गीकरण निम्न प्रकार का है—

वानस्पतिक वर्गीकरण

जगत: प्लांटे

प्रभाग: मैग्नोलियोफाइटा

संवर्ग: मैग्नोलियोपसिडा

गण: फैगेलिस

कुल: माइरिकेसि

वंश: माइरिका

जाति: माइरिका एसकूलेंटा

काफल

काफल एक छोटे आकार का बेरी जैसा फल होता है जो गोल और लाल-गुलाबी रंग का होता है। इसका स्वाद मीठा और बहुत रसीला होता है। इस फल में कई तरह के औषधीय गुण मौजूद होते हैं। भारत के विभिन्न प्रांतों में काफल को अलग अलग नामों से पुकारा जाता है।^{5, 6, 7, 8}



अन्य भाषाओं में नाम

अंग्रेजी: बेय बेरी, बॉक्स मिरतल

अरबी: औदुल, अजूरी

उर्दू: कायफल

कन्नड़: किरिशिवनि

गुजराती: कारीफल

हिन्दी: कायफल, काफल

पंजाबी: कहेला, कायफल

परशियन: दारेशीशमकन्दुल

बंगाली: कायफल, कटफल

मराठी: कायाफल

संस्कृत: कटफल, सोमवल्क, महावल्कल, कुमभिका, कुमुदिका, रामपत्री

काफल गुणवत्ता से भरा एक ऐसा स्वादिष्ट फल है जो पोषक तत्वों का खजाना है। इसमें कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। 100 ग्राम काफल में पाए जाने वाले पोषक तत्व इस प्रकार से हैं—

तालिका: काफल के पोषक तत्व ⁹

पोषक तत्वों के नाम	मात्रा
ऊर्जा (कि कैल)	386.80
सोडियम (मि ग्रा)	0.75
पोटाशियम (मि ग्रा)	7.63
नमी (%)	71.40
कैल्शियम (मि ग्रा)	4.23
वसा (%)	4.93
मैगनीज (मि ग्रा)	0.041
प्रोटीन (%)	9.28
कॉपर (मि ग्रा)	0.005
फाइबर (%)	7.53
आइरन (मि ग्रा)	0.417
कार्बोहाइड्रेट (%)	76.33
जिंक (मि ग्रा)	0.317

काफल वृक्ष के सभी भाग जैसे फल, फूल, बीज, तना, छाल और पत्तियों में शरीर के विभिन्न रोगों को दूर करने के प्राकृतिक औषधीय गुण प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। काफल फल अपने एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों के कारण मानव शरीर के लिए अत्यंत लाभदायक है। इसके अतिरिक्त इसमें माइरिकेटिन, मैरिकेटिन और ग्लाइकोसाइड भी पाया जाता है। इसके फलों का रस पाचन शक्ति को बढ़ाता है। इसकी पत्तियों में फलावेन-4, हाईड्राकसी-3 पाया जाता है। इसके तने की छाल में एंटी इन्फ्लैमेटोरी, एंटीसेप्टिक, एंटीहेल्मिन्थिक, एंटीमाइक्रोबियल तत्व पाए जाते हैं। आयुर्वेद में काफल को पेट की बीमारियों का रामबाण इलाज माना गया है। प्राचीन काल से ही पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में इसके विभिन्न भागों का प्रयोग अनेक रोगों की रोकथाम के लिए किया जाता है।¹⁰

काफल के चिकित्सकीय गुण 6, 7, 8, 11-17

- काफल पेट से जुड़ी बीमारियों जैसे अतिसार, अल्सर, गैस, कब्ज आदि की रोकथाम में काम आता है।
- काफल को भूख की अचूक दवा माना जाता है।
- काफल का फल गर्मियों में शरीर को ठंडक प्रदान करता है।
- इसके फलों का रस शरीर की प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ़ाता है।
- मधुमेह के रोगियों के लिए भी इसका सेवन लाभदायक माना जाता है।
- यह हृदय रोग, उच्च एवं निम्न रक्त चाप को भी नियंत्रित करता है।
- अपने एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी डिप्रेशंट तत्वों के कारण यह सर दर्द और अन्य मानसिक बीमारियों की रोकथाम में सहायक है।
- काफल के फूलों का तेल कान दर्द, डायरिया और लकवे की बीमारी की रोकथाम में उपयोगी है।
- इसके तने की छाल का सार, अदरक तथा दालचीनी का मिश्रण अस्थमा, डायरिया, बुखार, टाइफाइड, पेचिश तथा फेफड़े की बीमारियों में अत्यंत लाभदायक है।
- काफल के पेड़ की छाल के पाउडर को सूंघने से प्रदूषण या किसी अन्य कारण से आँखों में एलर्जी, आँख दर्द जैसी समस्याओं से राहत पाने में मदद मिलती है।

- इसके पेड़ की छाल तथा अन्य औषधीय पौधों के मिश्रण से निर्मित काफलडी चूर्ण को अदरक के जूस तथा शहद के साथ मिलाकर लेने से गले की बीमारियों, खांसी और अस्थमा जैसे रोगों से मुक्ति मिलती है।

निष्कर्ष

औषधीय गुणों से भरपूर अपने खट्टे मीठे स्वाद के कारण काफल पर्वतीय क्षेत्रों में पहाड़ी फलों का राजा के नाम से जाना जाता है। काफल के पेड़ के सभी भाग जैसे फल, फूल, तना, छाल और पत्तियाँ आदि प्राकृतिक तत्वों के भंडार होने के कारण प्राचीन काल से ही विभिन्न पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों जैसे आयुर्वेद और यूनानी आदि में अनेक रोगों के उपचार में काम आते हैं। आज पर्वतीय क्षेत्रों में विकास के नाम पर अनावश्यक खनन के कारण काफल विलुप्त होने की कगार पर है। अतः हमें इसका विस्तृत वृक्षारोपण करना चाहिए।

संदर्भ सूची

- पवार वी ए, पवार पी आर: कोस्टस स्पीशी: एन इम्पोर्टन्ट मैडिसिनल प्लांट; इन्टर जर्नल साइंस रिसर्च, 2014:3:28-33.
- वाट जी: ए डिक्शनरी ऑफ द इकोनोमिक प्रोडक्ट्स आफ इंडिया; कॉस्मो पब्लिकेशन, दिल्ली, 1891.
- ओसमोस्टन ए इ: ए फोरेस्ट फ्लोरा फॉर कुमाऊँ ; बिशन सिंह महिंद्रा पाल सिंह, देहरादून, 1927.
- एनोनिमस: द वेल्थ ऑफ इंडिया, नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ साइंस कम्यूनिकेशन एण्ड रिसर्च, 2003
- एनोनिमस: द यूस्फुल प्लांट्स ऑफ इंडिया; पी आई डी, सी एस आई आर नई दिल्ली, 1994.
- चोपड़ा आर एन, नायर एस अल, चोपड़ा आई सी: ग्लॉसरी ऑफ इंडियन मेडिसिनल प्लांट्स; नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ साइंस कम्यूनिकेशन एण्ड इनफार्मेशन रिसोर्स, नई दिल्ली, 2006.
- कीर्तिकर के आर, बसु बी डी: इंडियन मेडिसिनल प्लांट्स ; भाग 3; बिशन सिंह महिंद्रा पाल सिंह, देहरादून, 1998.
- नादकर्णी के एम : इंडियन मटेरिया मेडिका; भाग 1; बॉम्बे पोपुलर प्रकाशन प्रा लि, 1989.
- तपन सील: एंटीऑक्सीडेंट एक्टिविटी ऑफ सम वाइल्ड फ्रूट्स ऑफ मेघालय स्टेट इन इंडिया। अड्वान्सेस् इन बायोलॉजिकल रिसर्च, 5(3), 155-160.
- चटर्जी ए और एस सी पकराशि: ट्रीटाइस ऑन इंडियन मेडिसिनल प्लांट्स, भाग 1, नई दिल्ली; पब्लिकेशन एण्ड इनफार्मेशन डारेक्टोरेट, 1994, 32-33.
- काँजीलाल यू एन, पी सी काँजीलाल, आर एन डे और ए दास: फ्लोरा आफ आसाम; गवर्नमेंट ऑफ आसाम, 1940:4:302-303.
- एमबस्ट एस पी, के रामचंद्रन, के कश्यप और आर चंद रु द यूस्फुल प्लांट्स ऑफ इंडिया; पी आई डी; सी एस आई आर; नई दिल्ली, 1996.
- सिंह डी के कुमार और आर एस चंदेल: बायोडाइवर्सिटी ऑफ वाइल्ड फ्रूट्स इन थे वेस्टर्न हिमालय, एशियन अग्री हिस्ट्र, 2000:4(3):233-240.
- लालू डी और एस हेमलथा: एथनोमेडिसिनल प्लांट्स यूज्ड फॉर डाइरिया बाय ट्रायबाल्स ऑफ मेघालय, नॉर्थईस्ट इंडिया, फरमकॉगनोसी रिव्यू, 2011:5:147-154.
- जीवा एस, एफ जी लिनडेम, टी सवाइयन और आर सी लालू: माइरिका एसकूलेटा बुक-हैम एक्स डी डॉन-ए पॉटेंशियल इथनोमेडिकल स्पीशीज इन अ सबट्रॉपिकल फॉरेस्ट ऑफ मेघालय, नॉर्थईस्ट इंडिया; एशियन पेसिफिक जर्नल ऑफ ट्रापिकल बायोमेडिसिन, 2011, 174-177.

16. भट्ट यू वी पी और जी सी एस नेगी: इथनोमेडिकल प्लांट रिसोर्सज ऑफ जाउंसरी ट्राइब ऑफ गढ़वाल हिमालय, इंडियन जर्नल ऑफ ट्रेडिशनल नालिज, 2006:5:331–335.
17. आर्य डी, ए एच खान और एम अधिकारी: प्लांट स्पीशीज यूज्ड बाय लोकल्स एस एथनोमेडिसिन इन कुमाऊँ रीजन ऑफ वेस्टर्न हिमालय (इंडिया); इन्टरनैशनल जर्नल ऑफ फार्मस्यूटिकल साइंस रिसर्च, 5(3), 128–132.