

## औषधीय गुणों से भरपूर है - सहजन

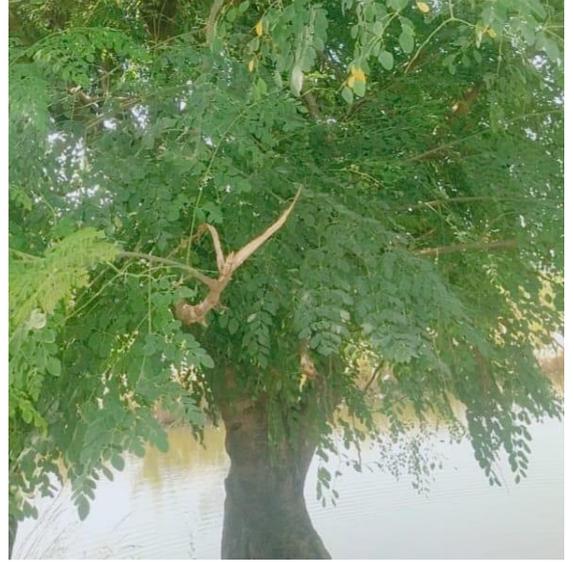
डॉ. इला तिवारी प्रशार शिक्षा संचार एवं प्रबन्धन विभाग कानपुर-208002

कुलभूषण मणि तिवारी (शोध छात्र) सस्य विज्ञान विभाग बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय झाँसी, उत्तर प्रदेश,

राकेश कुमार (शोध छात्र) सस्य विज्ञान विभाग दीन दयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय गोरखपुर

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14567041>

सहजन एक बृक्ष है, जो मुख्य रूप से ट्रॉपिकल क्षेत्रों में पाया जाता है इसको अंग्रेजी में ड्रमस्टिक ट्री भी कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम मोरिंगा ओलिफेरा (Moringa Oleifera) है जो मोरिंगोसी कुल से सम्बन्ध रखता है। इसके फल पत्ते बीज और तने कई औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं सहजन की फली की सब्जी लगभग हर घर में बनती है। खाने में तो इसका स्वाद सबको खूब भाता है। इनमें प्रोटीन, अमीनो एसिड, बीटा कैरोटीन और विभिन्न फीनॉलिक होते हैं। सहजन पत्तियों को ताजा या पाउडर के रूप में भोजन के पूरक के रूप में उपयोग किया जा सकता है। सहजन के बीज में विटामिन ए, सी, कैल्सियम, फास्फोरस, आयरन, जिंक जैसे विभिन्न पोषक तत्व पाए जाते हैं इस पौधे में जड़ से लेकर सहजन के फूल, पत्तियों तक सेहत के गुण भरे हुए हैं। इसका इस्तेमाल सदियों से आयुर्वेद हो रहा है यह कई बीमारियों से छुटकारा दिलाने में मदद करता है :



सहजन (मोरिंगा)

**हाई ब्लड प्रेशर कंट्रोल करे :** उच्च रक्तचाप के मरीजों को सहजन की पत्तियों का रस निकालकर काढ़ा बनाकर देने से लाभ मिलता है। साथ ही इसका काढ़ा पीने से घबराहट, चक्कर आना, उल्टी में भी राहत मिलती है।

**कैल्शियम का स्रोत :** फली में प्रचुर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है, जो बच्चों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे हड्डियां और दांत दोनों ही मजबूत बनते हैं। इसे गर्भवती महिलाओं को देने से उनके होने वाले बच्चों में कैल्शियम की मात्रा भरपूर मिलती है और होने वाला शिशु स्वस्थ होता है।

**बालो को मजबूत एवं स्वस्थ बनाये :** मोरिंगा बालों के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्वों का एक भंडार है। सहजन में कैल्शियम, आयरन, पोटेशियम, मैग्नीशियम, सेलेनियम, तांबा और मैंगनीज जैसे खनिज प्रचुर मात्रा में होते हैं जो स्वस्थ बालों के लिए लाभकारी है। विशेष तौर पर सहजन में मौजूद विटामिन ए और विटामिन डी की मौजूदगी बालों के लिए फायदेमंद बनाती है। क्योंकि विटामिन डी एक एंटीऑक्सीडेंट है और यह रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर सिर की त्वचा को स्वस्थ बनाये रखता है जो बालों के स्वस्थ विकास के लिए लाभकारी है।

**शुक्राणुओं की संख्या में वृद्धि :** प्लांट इंडस्ट्री ब्यूरो की शोध में पाया गया कि सहजन के फल का नियमित रूप से सेवन करने पर शुक्राणुओं की संख्या बढ़ती है और यह शुक्राणुओं की संख्या के साथ साथ उनकी गतिशीलता दोनों को बढ़ाने कार्य करता है। तथा वीर्य को गाढ़ा करने में मदद करता है मोरिंगा महिलाओं में गर्भाशय सम्बन्धित समस्याओं से भी बचाता है।

**मोरिंगा के बीज सिरदर्द में सहायक :** सहजन में सूजन और दर्द को कम करने वाले गुण होते हैं जिनकी वजह से यह शरीर में विभिन्न प्रकार के दर्द से राहत दिलाने में मदद करता है। यह गठिया, जोड़ों का दर्द, माइग्रेन और सिरदर्द जैसे अन्य समस्याओं के इलाज के लिए में लाभकारी होता है। मोरिंगा की जड़ों से लेकर पौधे के रस तक इसका हर हिस्सा हमारे स्वस्थ के लिए गुणकारी होता है। मोरिंगा के पत्तों का पेस्ट घाव पर लगाया जाता है और इन पत्तों की सब्जी भी सिर दर्द में राहत देने में मदद करती है। सहजन के पत्तों को पीसकर गर्म कर सिर में लेप लगाने या इसके बीज को घीसकर सूंघने से सिर दर्द दूर हो जाता है।

**पाचन समस्याओं के निदान के लिए :** मोरिंगा में मौजूद आइसोथियो साइनेट्स प्रभावी रूप से पाचन तंत्र की विभिन्न समस्याओं जैसे अल्सर, गैस्ट्रिटिस और कब्ज का इलाज करने में उपयोगी होते हैं। यह दवा की दुकान पर मिलने वाली एंटासिड्स दवाईओं का एक बेहतर हर्बल विकल्प है। सहजन में एंटीबायोटिक और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो हेलीकोक्टर पिलोरी और कोलिफोर्म बैक्टीरिया जैसे दस्त का कारण बनने वाले रोगजनकों के विकास को रोकते हैं और दस्त जैसी अन्य समस्याओं को कम करते हैं।

**सहजन की पत्तियां हैं मोटापे में लाभदायक :** मोटापा और शरीर की बढ़ी हुई चर्बी को दूर करने के लिए मोरिंगा को एक लाभदायक औषधि माना गया है। इसमें फास्फोरस की मात्रा पाई जाती है जो कि शरीर की अतिरिक्त कैलोरी को कम करती है और साथ ही वसा को कम कर मोटापा कम करने में



सहायक होती है। सहजन की पत्तियों के रस के सेवन से मोटापा धीरे धीरे कम होने लगता है। शरीर की चयापचय क्रिया को बढ़ाने के लिए मोरिंगा का सकारात्मक प्रभाव होता है। यह आपके शरीर की कैलोरी जलाने में भी मदद कर सकता है। मोरिंगा की पत्तियाँ फाइबर युक्त होती हैं और वजन कम करने के लिए मोरिंगा को अपने आहार में शामिल करना एक अच्छा विकल्प है।

**त्वचा का संरक्षण :** सहजन में एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीवायरल गुण होते हैं, जो आपकी त्वचा को कई प्रकार के संक्रमण से बचते हैं। यह प्रदूषण, पसीना, और कुछ रासायनिक उत्पादों की वजह से आपकी त्वचा पर मौजूद हानिकारक विषाक्त पदार्थों के प्रभावों को बेअसर करता है। त्वचा को प्रभावी ढंग से हाइड्रेट और डिटॉक्सीफाई करता है। इसके अलावा मोरिंगा में प्रोटीन अधिक होता है जो त्वचा की कोशिकाओं को पारा और कैल्शियम के कारण होने वाली क्षति से बचता है। इसी कारण से, मोरिंगा का प्रयोग कई त्वचा की देखभाल करने वाले उत्पादों में किया जाता है।

सहजन में विटामिन ए भरपूर मात्रा में पाया जाता है। चूँकि विटामिन ए त्वचा की सुंदरता को बनाए रखता है। इसलिए सहजन के तेल का प्रयोग सौंदर्य प्रणाली के लिए भी किया जाता है। इसकी फली की सब्जियां खाने से या फिर मोरिंगा सीड्स का तेल लगाने से, त्वचा में हमेशा चमक बनी रहती है। जिससे त्वचा शुष्क और मुरझाई हुई नहीं दिखती है। मोरिंगा में लोहा पाया जाता है जो खून को साफ रखता है। जिससे यह चेहरे पर होने वाले मुहासे को खत्म करता है और त्वचा की सुंदरता और चमक बनाए रखता है।

**इम्युनिटी बढ़ाने में सहायक :** अगर किसी व्यक्ति की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है, तो उस व्यक्ति के बीमार होने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में जरूरी है कि अपनी डाइट में उन खाद्य पदार्थों को शामिल किया जाए, जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करने में मदद करें। इन्हीं खाद्य पदार्थों में से एक है सहजन। सहजन की फली या इसकी पत्तियों के सेवन से इम्युनिटी में सुधार हो सकता है। इसका संतुलित मात्रा में सेवन रोग-प्रतिरोधक क्षमता में सुधार कर सकता है। ध्यान रहे कि इसे अगर जरूरत से ज्यादा खाया गया, तो इसमें इसोथियोसीयानेट और ग्लाइकोसाइड सायनाइड नामक विषैले तत्व होते हैं, जो तनाव को बढ़ा सकते हैं और इसके एंटीऑक्सीडेंट असर को कम कर सकते हैं।

**एनीमिया में प्रतिरोधी :** सहजन की छाल या इसकी पत्तियों का सेवन एनीमिया यानी लाल रक्त कोशिकाओं की कमी से बचाव के लिए भी किया जा सकता है। सहजन की पत्तियों के एथनोलिक एक्सट्रेक्ट में एंटी-एनीमिया गुण भी मौजूद होते हैं और इसके सेवन से हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार हो सकता है, जिससे लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में मदद मिल सकती है



**एंटी-एजिंग के लिए लाभ :** बढ़ती उम्र का असर चेहरे पर भी दिखने लगता है, नतीजतन चेहरे की चमक कम होने लगती है और झुर्रियां बढ़ने लगती हैं। ऐसे में आप में से कई लोग एंटी-एजिंग क्रीम का भी सहारा लेते होंगे, जिसका असर कुछ वक्त तक ही रहता है। इस कारण इसका उपयोग बार-बार करने की जरूरत होती है। इस स्थिति में बेहतर है कि अगर डाइट में सहजन शामिल करे तो बेहतर लाभ होगा, क्योंकि कहीं न कहीं आपकी डाइट का असर आपकी त्वचा और चेहरे पर पड़ता है। आप अपने डाइट में सहजन को या इसकी पत्तियों को शामिल कर सकते हैं। इसका सेवन आपके चेहरे पर बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है।

**निष्कर्ष :** हर चीज के फायदे और नुकसान दोनों होते हैं। अगर किसी चीज को जरूरत से ज्यादा या गलत तरीके से सेवन किया जाए, तो उसके नुकसान भी हो सकते हैं। वैसे ही सहजन के नुकसान भी हो सकते हैं, अगर उसका सही तरीके से सेवन न किया जाए तो।

### **सहजन के नुकसान**

गर्भावस्था में संतुलित मात्रा में सहजन की फलियों और पत्तियों का सेवन कर सकते हैं हालांकि, इसकी छाल के सेवन से गर्भपात होने का खतरा हो सकता है। ऐसे में बेहतर है कि सेवन करने से पहले विशेषज्ञ की राय लें।

सहजन के पत्ते हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं, लेकिन ध्यान रहे कि जिनको लो ब्लड प्रेशर की परेशानी है, वो इसका सेवन न करें। यह कभी-कभी लो ब्लड प्रेशर का कारण बन सकता है।

उपरोक्त कथनुसार इसके सेवन से मधुमेह में राहत मिल सकती है, लेकिन इसके अधिक सेवन से ब्लड ग्लूकोज के स्तर में जरूरत से ज्यादा कमी भी हो सकती है, जो खतरनाक हो सकता है।

