

# गैनोडर्मा है स्वास्थ्य के लिए लाभकारी

**अनुभा श्रीवास्तव*, योगेश कुमार अग्रवाल*** और **सत्येंद्र देव शुक्ल***

"गैनोडर्मा वनस्पति जगत में कवक समूह का सदस्य है, जिसका प्रयोग औषधि रूप में हजारों वर्ष पूर्व से चीनवासियों द्वारा किया जा रहा है। कवक या फंजाई का यह एक बहुत बड़ा समूह होता है, जिसमें कई प्रजातियां शामिल हैं। यह खाने योग्य डंठल पर गुम्बद जैसी आकृति होती है। गैनोडर्मा भी एक प्रकार का मशरूम है। इसका शरीर पर कोई हानिकारक प्रभाव नहीं पाया गया है। आज विश्व के सभी देशों में गैनोडर्मा औषधीय गुणों के कारण लोकप्रिय हो रहा है।"

गैनोडर्मा ल्यूसिडम चीन में 'लिंगझी' तथा जापान में 'रिशि' नाम से भी जाना जाता है। रिशी या गैनोडर्मा खुम्ब की एक प्रजाति है, जो लकड़ी पर उगती है। इसकी लगभग 80 किस्में हैं और ये अधिकांश उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में पैदा होती हैं। भारत लगभग 200 करोड़ रुपये से अधिक के 'रिशी' मशरूम का आयात तथा खपत करता है।

मनुष्य हमेशा से ही अपने स्वास्थ्य और सुरक्षा के प्रति चिंतित, सचेत और प्रयासरत रहा है। सबसे अधिक बिकने वाला औषधीय मशरूम 'रिशी' (गैनोडर्मा) है। अकेले 'रिशी' का विश्व व्यापार 3 बिलियन डॉलर से अधिक है। 'रिशी' *(गैनोडर्मा ल्यूसिडम)* विश्व का सबसे महत्वपूर्ण औषधीय मशरूम है। इसका प्रमुख कारण इसमें विद्यमान औषधीय गुण हैं। इसे सर्वऔषधि, गुणसम्पन्न (पैनेसिया), दीर्घायु-मशरूम (मशरूम ऑफ लोंगेविटी), अमरत्व-मशरूम (मशरूम ऑफ इम्मोर्टेलिटी) के उपनामों से पुकारा गया है। गैनोडर्मा को छह प्रकार में विभक्त किया गया है-काला, बैंगनी, नीला, सफेद, पीला तथा लाल। इसमें लाल गैनोडर्मा जिसे 'गैनोडर्मा ल्यूसिडम' भी कहते हैं, औषधीय महत्व का है।



गैनोडर्मा मशरूम

**गैनोडर्मा मशरूम की खेती**

प्राकृतिक रूप में गैनोडर्मा को एकत्र करना कठिन है। समय के साथ इसका प्रभाव कम होने के कारण यह चमड़े की तरह कड़ा हो जाता है। भूमि तथा वातावरणीय स्थिति की अनुकूलता के कारण गैनोडर्मा की खेती वृहद स्तर पर अपनायी गयी है। इसका उत्पादन उद्यानिकी विभाग द्वारा

*पारि-पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केंद्र, प्रयागराज (उत्तर प्रदेश)

किया जा सकता है। गैनोडर्मा मशरूम के औषधीय महत्व को देखते हुए पूर्वी देशों में इसके उत्पादन की विधि विकसित की गई है। जलवायु की भिन्नता और विशेष प्रकार के कृषि अवशेषों की उपलब्धता के कारण गैनोडर्मा मशरूम के उत्पादन का तरीका कुछ भिन्न है। इसकी खेती के लिए गेहूं का भूसा और लकड़ी का बुरादा 1:3 के अनुपात में लिया जाता है। दोनों को लगभग 20 घण्टों तक अलग-अलग गलाने के पश्चात इसे बाहर निकालकर अतिरिक्त जल को हटाकर दोनों को बराबर मात्रा में मिला देते हैं। पानी की मात्रा सामग्री में 65 प्रतिशत के लगभग होनी चाहिए। इसके बाद दोहरी की हुई थैलियों में ऊपर की ओर प्लास्टिक का वलय और रुई की डाट लगा देते हैं। इसके ऊपर कागज और रबर बैण्ड लगाकर इसका ऑटोक्लेव में 15 पौण्ड दाब पर डेढ़ से दो घण्टे के लिए इसका निर्जीवीकरण करते हैं। इसके उपरान्त इसे ठण्डा होने के लिए रख देते हैं। तैयार मिश्रण में 3 प्रतिशत गीले मिश्रण की दर से बीजाई करते हैं। लगभग 30 से 35 डिग्री सेल्सियस तापमान पर लगभग 5 सप्ताह में बीज पूर्ण हो जाते हैं। चाकू से थैलियों के चारों तरफ कट लगा देते हैं और आर्द्रता बनाये रखने के लिए पानी का निरन्तर छिड़काव किया जाता है। कट लगी हुई थैलियों से कुछ दिनों के बाद गैनोडर्मा मशरूम के अंकुरण निकलना प्रारंभ हो जाते हैं। इसकी बढ़वार धीरे-धीरे होती है और लगभग 3 से 5 सप्ताह में यह फसल परिपक्व हो जाती है। संग्रह करने के लिए मशरूम को घुमाकर तोड़ लिया जाता है। इसे सुखाकर इसका पाउडर बनाकर लंबे समय तक इसको संग्रहित किया जा सकता है। इस मशरूम के बीज तैयार करने के बाद मशरूम उत्पादन करने वाली महिला समूहों को आर्थिक लाभ होता है। कुछ विदेशी कम्पनियां बाजार में इसका कैप्सूल और पाउडर के रूप में विपणन करती हैं। 'गैनोडर्मा' का सेवन करने पर शुरूआत में कुछ मरीजों में कमजोरी, खुजली तथा अधिक मूत्र उत्सर्जन की शिकायतें पाई जाती हैं, किन्तु इस दशा में घबराना नहीं चाहिये। ये स्वाभाविक लक्षण हैं, जिनका अर्थ है कि औषधि का शरीर में असर हो रहा है, कुछ दिनों बाद यह असामान्य लक्षण समाप्त हो जाते हैं। यह व्यक्तिगत शारीरिक संरचना के आधार पर असरकारक होती है।



मशरूम का एक रूप गैनोडर्मा

**आर्थिकी**

अभी भारत में 'गैनोडर्मा मशरूम' बाजार में बहुत कम मात्रा में बेचा जाता है। इसके कुछ व्यावसायिक उत्पाद बाजार में 1100 से 1300 रुपये प्रति 100 कैप्सूल की दर से और 1150 से 1350 रुपये प्रति 50 ग्राम का पाउडर बाजार में बिक्री के लिए उपलब्ध हैं। 80 वर्ग मीटर भूमि पर उगने वाला 'गैनोडर्मा मशरूम' लगभग 3 लाख 20 हजार रुपये प्रतिवर्ष की आय दे सकता है। प्रदेश में किसान बड़े पैमाने में 'गैनोडर्मा मशरूम' की खेती करके लाखों की आमदनी कमा सकते हैं।

गैनोडर्मा मानव शरीर की संरचना में सुधार के साथ-साथ घाव भरने की अतिरिक्त क्षमता को भी बढ़ाता है। गैनोडर्मा की उपयोगिता लगभग सभी रोगों के लिए देखते हुये चिकित्साविदों ने 'गैनोडर्मा को एक नया चिकित्सा नाम 'एडेप्टोजेन' अर्थात् अनुकूलनकारी दिया है। आजकल हमारे देश में भी कुशल चिकित्सक/गैनोथेरेपिस्ट गैनोडर्मा उत्पादों का सेवन करने की सलाह दे रहे हैं। गैनोडर्मा, मानव शरीर की रक्षा के लिए एक वरदान है। यह प्रकृति की एक अनमोल धरोहर है, जिसे आम जीवन में उतार कर बहुत से कठिन रोगों से मुक्त होकर निरन्तर विकास की ओर बढ़ा जा सकता है। ■

## औषधीय उपयोग

'रिशी' या 'गैनोडर्मा' में कई औषधीय गुण होते हैं-जैसे एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-कैंसर, एंटी-ट्यूमर, एंटी-माइक्रोबियल, एंटी-फंगल, एंटी-वायरल, एंटी-इंफ्लेमेटरी आदि। इस मशरूम में सबसे महत्वपूर्ण गुण मानव शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) को बढ़ाना है। यह यकृत कार्यों में सुधार, रक्त परिसंचरण में सुधार, प्रतिरक्षा रोगों, उच्च रक्तचाप, ट्यूमर, प्रतिरक्षा प्रणाली को नियंत्रित और ठीक करता है। 'गैनाडर्मा ल्यूसिडम' को जब नियमित रूप से लिया जाता है, तो यह शरीर को अपनी प्राकृतिक स्थिति में पुनर्स्थापित कर सकता है, जिससे सभी अंग सामान्य रूप से कार्य कर सकते हैं। भारत में आदिवसियों द्वारा 'गैनाडर्मा ल्यूसिडम' का अर्क जोड़ों के दर्द के उपचार में प्राचीनकाल से प्रयोग किया जाता है। यह शरीर की कार्यप्रणाली को संतुलित करता है। प्राचीनकाल से ही ऊर्जा तथा स्मरण शक्ति बढ़ाने में इसका प्रयोग किया जाता रहा है। यह शरीर व दिमाग को तरोताजा बनाये रखता है। इसके साथ-साथ यह आयु भी बढ़ाता है। यह रक्त में कोलेस्ट्रॉल एवं लिपिड स्तर एवं अतिरिक्त वसा का स्तर कम करता है। एडीनोसिनयुक्त होने के कारण यह रक्त के थक्का बनाने की क्रिया को रोकता है। एड्रिनल ग्रन्थि की क्षमता भी इसके सेवन से बढ़ती है, जिससे हार्मोन संतुलन भी स्थापित होता है। पेट के विभिन्न विकार तथा पीड़ा को यह धीरे-धीरे कम करता है। मरीज की आयु तथा शारीरिक संरचना कैसी भी हो, गैनोडर्मा मानव शरीर का वजन तथा उपापचयी क्रियायें संतुलित करता है।

गैनोडर्मा अस्थिविकारों जैसे-साइटिका, अर्थराइटिस, स्पॉन्डिलाइटिस तथा सन्धि जोड़ों आदि में विशेष उपयोगी है। स्त्री रोगों तथा मूत्र विकारों में भी यह लाभकारी है। डायबिटीज जैसे असाध्य रोग को भी गैनोडर्मा के सेवन से दूर किया जा सकता है। यह न केवल इंसुलिन का कार्य करता है, बल्कि पैनक्रियास ग्रंथियों को इंसुलिन बनाने के लिये प्रेरित भी करता है।