



बहुमूल्य औषधीय फल घिंगारू

मंदीप रावत¹ और महेश कुमार समोटा²

पाइराकेंथा, जिसे स्थानीय रूप से घिंगारू या हिमालयी अग्निकाँट के नाम से जाना जाता है, हिमालयी क्षेत्रों की एक महत्वपूर्ण औषधीय जंगली प्रजाति है। यह सदाबहार झाड़ी तीखे कांटों से युक्त होती है, जिससे त्वचा के संपर्क में आने पर दर्द और सूजन हो सकती है। इसके चमकीले लाल फल पारंपरिक रूप से पेट संबंधी विकारों के उपचार और लोक आहार में उपयोग किए जाते रहे हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि पाइराकेंथा के फलों में कैसररोधी, सूजनरोधी, मधुमेहरोधी, जीवाणुरोधी एवं कवकरोधी गुण मौजूद हैं। यही गुण इसे न केवल औषधीय, बल्कि पोषण संबंधी दृष्टि से भी महत्वपूर्ण बनाते हैं।

पेइराकेंथा का प्राकृतिक आवास 1000-2700 मीटर की ऊँचाई वाले पर्वतीय क्षेत्रों में है। यह दक्षिण-पश्चिम यूरोप से लेकर दक्षिण-पूर्व एशिया तक फैली हुई है। भारत में इसकी उपस्थिति जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, सिक्किम, अरुणाचल प्रदेश, नगालैंड, मणिपुर, मेघालय, ओडिशा और आंध्र प्रदेश के पूर्वी घाटों तक देखी जाती है।

इस अल्प-प्रयुक्त जंगली फल की पहचान, संरक्षण और उपयोग स्थानीय समुदायों के आजीविका संवर्धन के साथ-साथ व्यापक जनसंख्या के पोषण और स्वास्थ्य लाभ के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

¹तीर्थहंकर महावीर विश्वविद्यालय, मुरादाबाद-244001, उत्तर प्रदेश ²भाकृअनुप-केन्द्रीय कटाई उपरान्त अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी, बोहर-152116, पंजाब

पौधे की विशेषताएं

घिंगारू का पौधा घनी झाड़ी से लेकर छोटे वृक्ष तक विकसित हो सकता है, जिसकी ऊँचाई सामान्यतः 1-4 मीटर होती है और अनुकूल परिस्थितियों में यह 6 मीटर तक पहुँच सकता है। फैलाव लगभग 5 मीटर तक होता है। इसके पत्ते भालाकार से अंडाकार, गहरे हरे रंग के, हल्के रोएँदार और दाँतेदार किनारों वाले होते हैं। फूल सफेद से मलाईदार सफेद रंग के होते हैं और मुख्य रूप से वसंत एवं ग्रीष्म ऋतु में खिलते हैं। फल छोटे, गूदेदार और लाल से नारंगी रंग के होते हैं, जिनका व्यास 5-9 मिमी होता है। बीज भूरे और अनियमित आकार के होते हैं।

कृषि उपयोग की दृष्टि से घिंगारू महत्वपूर्ण सहायक पौधा है। इसकी जड़ें मृदा को बाँधकर कटाव रोकती हैं और कांटेदार

संरचना खेतों की घेराबंदी कर जंगली जानवरों से फसल सुरक्षा प्रदान करती है।

पोषण संरचना

पोषण और औषधीय दृष्टि से घिंगारू अत्यंत मूल्यवान है। वसंत ऋतु के पत्तों में 15.5% प्रोटीन, 3.5% वसा, 1.01% कैल्शियम, 0.83% फॉस्फोरस और 1,025 माइक्रोग्राम/किग्रा कैरोटीन पाया जाता है। फलों में विटामिन सी, विटामिन ए, बी समूह, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, फाइबर, कैल्शियम और पोटेशियम मौजूद होते हैं। इसके फल रक्तचाप नियंत्रित करते हैं, कोलेस्ट्रॉल वृद्धि नहीं करते और मधुमेह में लाभकारी हैं। घिंगारू के बायोफ्लेवोनोइड हृदय और रक्त परिसंचरण के लिए उपयोगी हैं। फल ऐंठनरोधी, भूखवर्धक, हृदय-बलवर्धक, मूत्रवर्धक और वाहिकाविस्तारक

गुणों के लिए जाने जाते हैं। जलने, मायोकार्डियल दुर्बलता, बर्जर रोग और खूनी पेचिश में इसका पारंपरिक उपयोग देखा गया है।

चिकित्सा प्रणाली में महत्व

भारतीय हिमालय में पाइराकेंथा क्रेनुलाटा (घिंगारू) का पारंपरिक चिकित्सा में व्यापक उपयोग होता रहा है। इसके फल उच्च रक्तचाप, धमनीकाठिन्य, एंजाइना, मधुमेह, गर्भावस्था में एनीमिया, कब्ज और पेट संबंधी विकारों के उपचार में उपयोग किए जाते हैं। कान दर्द में इसके फलों का रस बाहरी रूप से लगाया जाता है, जबकि मध्य हिमालय में शरीर दर्द से राहत के लिए इसकी जड़ें स्नान के पानी में मिलाकर प्रयोग की जाती हैं।

पारंपरिक चीनी चिकित्सा में पाइराकेंथा फॉर्चुनानिया के फल अपच और पेचिश में मौखिक रूप से तथा घावों पर बाहरी रूप से लगाए जाते हैं। तुर्की में इसकी पत्तियों का उपयोग अतिसार और मूत्र संबंधी समस्याओं में किया जाता है।

आधुनिक अनुसंधान में भारतीय रक्षा अनुसंधान संस्थान (डीआरडीओ) ने घिंगारू के फल से “हृदयामृत” नामक टॉनिक विकसित किया है। इसमें पाए जाने वाले कार्डियोटॉनिक, कोरोनरी वासोडाइलेटर और हाइपोटेंसिव गुण हृदय विफलता, मायोकार्डियल दुर्बलता, पैराक्सिस्मल टैचीकार्डिया, उच्च रक्तचाप, धमनीकाठिन्य और बर्जर रोग के उपचार में उपयोगी हैं।

इस प्रकार घिंगारू न केवल पारंपरिक चिकित्सा में, बल्कि आधुनिक हृदय एवं स्वास्थ्य देखभाल में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

स्वास्थ्य लाभ

एंटीऑक्सीडेंट गुण

घिंगारू के फलों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल्स से होने वाले सेलुलर नुकसान



घिंगारू के सूखे पत्ते

को कम करने में सहायक होते हैं। पश्चिमी हर्बलिस्टों के अनुसार, ये फल हृदय के लिए शक्तिशाली टॉनिक के रूप में काम करते हैं और उच्च रक्तचाप वाले रोगियों में हृदय की लय को सामान्य करने में उपयोगी माने जाते हैं।

स्मृति और मस्तिष्क स्वास्थ्य में सहायक

पाइराकेंथा और गिंको की पत्तियों के मिश्रण से मस्तिष्क कोशिकाओं की गतिविधि बढ़ती है, जिससे स्मृति में सुधार होता है। पाइराकेंथा में पाई जाने वाली एंजाइम गतिविधियाँ कई पुराने रोगों और तंत्रिका संबंधी समस्याओं में राहत देने में सहायक मानी जाती हैं। शोधों से यह भी पता चला है कि यह पार्किंसन रोग जैसी स्थितियों में लाभकारी हो सकती है। इसके अर्क में एसिटाइलकोलिनैस्टरेज और ब्यूटिराइलकोलिनैस्टरेज जैसे एंजाइमों की क्रिया धीमी हो सकती है, जिससे मस्तिष्क में एसिटाइलकोलिन की मात्रा बढ़ती है और तंत्रिका कोशिकाओं के बीच संचार मजबूत होता है। यह प्रक्रिया अल्जाइमर जैसी न्यूरोडीजेनेरेटिव रोगों में भी मददगार हो सकती है।

एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण

पाइराकेंथा क्रेनुलाटा के एथेनॉलिक फल अर्क में शिगेला फ्लेक्सनेरी, इस्पिचेरिचिया कोलाई और स्ट्रेप्टोकोक्स पाइोजेनेस जैसे भोजन जनित सूक्ष्मजीवों के खिलाफ प्रभावी एंटीबैक्टीरियल गतिविधि पाई गई है।

पथरी रोधी गुण

शोधों से पता चला है कि पाइराकेंथा के फल का अल्कोहल और रस अर्क पथरी बनने की प्रक्रिया को रोकने में सहायक होता है।

रक्तचाप नियंत्रक गुण

विज्ञान में सिद्ध हो चुका है कि पाइराकेंथा का सेवन उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में प्रभावशाली है। भारतीय रक्षा जैव-ऊर्जा अनुसंधान संस्थान द्वारा किए गए अध्ययन में पाइराकेंथा आधारित हर्बल फॉर्मूलेशन ने उच्च रक्तचाप वाले चूहों में सकारात्मक प्रभाव डाला।

कॉस्मेटिक उद्योग में उपयोग

पाइराकेंथा में पाए जाने वाले फ्लेवोनॉइड्स में एंटी-फ्री रेडिकल और एंटी-ऑक्सीडेशन गुण होते हैं, जो मेलानिन संश्लेषण को कम करने और त्वचा की उम्र बढ़ने की प्रक्रिया



घिंगारू के सूखे फल

को धीमा करने में सहायक हैं। पाइराकेंथा जापोनिका का अर्क झाड़ियों को रोकने या कम करने में उपयोगी पाया गया।

हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया में सहायक

फलों में प्रचुर मात्रा में डाइटरी फाइबर और फेनोलिक यौगिक पाए जाते हैं, जो उच्च कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मददगार हैं। उच्च कैलोरी आहार वाले चूहों पर किए गए शोध में फल अर्क ने वजन बढ़ने की दर धीमी की और कुल कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स तथा लो-डेन्सिटी प्रोटीन कोलेस्ट्रॉल कम करते हुए हाई-डेन्सिटी प्रोटीन कोलेस्ट्रॉल बढ़ाया।

सुरक्षा और संभावित दुष्प्रभाव

पाइराकेंथा प्रजातियाँ रंग-बिरंगे फलों के कारण आकर्षक हैं। हालांकि, सुरक्षा संबंधी विस्तृत अध्ययन और संभावित दुष्प्रभावों पर अभी तक कोई व्यापक रिपोर्ट उपलब्ध नहीं है। यह पौधा घनी झाड़ियों का निर्माण करता है, जिससे अन्य पौधों की वृद्धि प्रभावित हो सकती है। इसका घना कवच कुछ स्थानीय पौधों के लिए आवश्यक परिस्थितियों को बदल देता है और केवल कुछ प्रजातियों की वृद्धि को बढ़ावा देता है। अन्य हानिकारक प्रभावों का कोई संकेत नहीं मिला है।

पाइराकेंथा केवल जंगली झाड़ी नहीं, बल्कि हिमालय की अमूल्य औषधीय धरोहर है। इसके बहुआयामी स्वास्थ्य लाभ जैसे पाचन सुधार, सूजन और संक्रमण से संरक्षण, तथा रोग-प्रतिरोधक क्षमता इसे पारंपरिक चिकित्सा और आधुनिक फार्मास्युटिकल अनुसंधान के बीच एक सशक्त सेतु बनाते हैं। वैज्ञानिक दोहन, सतत उपयोग और स्थानीय समुदायों की सहभागिता से संरक्षण को बढ़ावा देने पर यह न केवल जनस्वास्थ्य संवर्धन में सहायक होगी, बल्कि हिमालयी जैव-विविधता संरक्षण और ग्रामीण आजीविका सुदृढ़ीकरण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।