

## मानसिक स्वास्थ्य में औषधीय एवं सुगंधित पौधा

कृषि कुंभ (अक्टूबर, 2023),  
खण्ड 03 भाग 05, पृष्ठ संख्या 110-111



## मानसिक स्वास्थ्य में औषधीय एवं सुगंधित पौधों की चिकित्सीय क्षमता

रुचिका एवं राम अजीत चौधरी,

सहायक प्राध्यापक, कृषि विज्ञान विभाग,  
जे. बी. आई. टी. कॉलेज ऑफ अफ्लाइड साइसेज,  
देहरादून, (उत्तराखण्ड), भारत।

Email Id: [ajitjitu370@gmail.com](mailto:ajitjitu370@gmail.com)

प्राचीन काल से, मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण का समर्थन करने के लिए कई पारंपरिक उपचार प्रणालियों में औषधीय और सुगंधित जड़ी-बूटियों का उपयोग किया जाता रहा है। इन पौधों में पाए जाने वाले कई रासायनिक पदार्थ तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क गतिविधि पर चिकित्सीय प्रभाव डालते हैं। यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं कि कैसे औषधीय और सुगंधित पौधों का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के इलाज के लिए किया जा सकता है।

आरामदायक गुणों वाले पौधे, जैसे लैवेंडर (लैवेंडुला एसपीपी), कैमोमाइल (मैट्रिकेरिया कैमोमिलो), और लेमन बाम (मेलिसा ऑफिसिनैलिस), चिंता और तनाव के लक्षणों को कम करने में सहायता कर सकते हैं। वे शामक प्रभाव डाल सकते हैं, विश्राम को प्रोत्साहित कर सकते हैं और नींद की गुणवत्ता बढ़ा सकते हैं।

### अवसाद और मनोदशा में वृद्धि:

हाइपरिकम पेरफोरराम, जिसे सेंट जॉन वॉर्ट के नाम से भी जाना जाता है, एक प्रसिद्ध पौधा है जो अपने अवसादरोधी गुणों के लिए उपयोग किया जाता है। यह हल्के से मध्यम अवसाद के संकेतों और लक्षणों को कम करने में सहायता कर सकता है। केसर (क्रोकस सैटाइवस) ने मूड को बेहतर बनाने और अवसाद के लक्षणों को कम करने की क्षमता भी प्रदर्शित की है।

स्मृति और संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ाना: जिन्कगो बिलोबा का उपयोग अक्सर स्मृति और संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ाने के लिए किया जाता है। एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि को बढ़ावा देने और न्यूरोनल क्षति से बचाने के अलावा, यह मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में सुधार कर सकता है। रोजमेरी (रोसमारिनस ऑफिसिनैलिस) भी बढ़ी हुई अनुभूति और स्मृति से जुड़ी हुई है।

पैशनफ्लावर (पैसिपलोरा अवतारो) और वेलेरियन (वेलेरियाना ऑफिसिनैलिस) दो वनस्पति हैं जिनका उपयोग अक्सर नींद की गुणवत्ता बढ़ाने और अनिद्रा के इलाज के लिए किया जाता है। वे नींद की गुणवत्ता और लंबाई में सुधार कर सकते हैं, शामक प्रभाव डाल सकते हैं, और तेजी से नींद आने में मदद कर सकते हैं।

### फोकस और ध्यान:

कुछ पौधे, जैसे गोदू कोला (सैंटेला एशियाटिका), का उपयोग मानसिक स्पष्टता, फोकस और एकाग्रता में सुधार के लिए सदियों से किया जाता रहा है। उनमें एडाप्टोजेनिक गुण हो सकते हैं जो तनाव से निपटने में शरीर और दिमाग की सहायता करके संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ाते हैं।

न्यूरोप्रोटेक्शन: कई औषधीय पौधों में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी और न्यूरोडीजेनेरेटिव गुण होते हैं जो मस्तिष्क को इन स्थितियों से बचाने में मदद कर सकते हैं। उदाहरणों में जिनसेंग (पैनाक्स जिनसेंगो),

हरी चाय (कैमेलिया साइनेंसिस), और हल्दी (करकुमा लोंगो) शामिल हैं।

आयुर्वेद ने ऐतिहासिक रूप से मसाले हल्दी का प्रयोग किया है। इसमें करक्यूमिन नामक पदार्थ होता है, जिसमें सूजन-रोधी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो सामान्य स्वास्थ्य और मस्तिष्क समारोह दोनों के लिए फायदेमंद हो सकते हैं।

2010 के एक विश्लेषण में पाया गया कि प्रारंभिक अध्ययनों से संकेत मिलता है कि हल्दी मस्तिष्क के स्वास्थ्य में सुधार कर सकती है और मस्तिष्क से प्रोटीन के टुकड़े बीटा-एमिलॉइड को हटाकर अल्जाइमर रोग को रोक सकती है। ऐसा माना जाता है कि अल्जाइमर रोग से संबंधित मस्तिष्क की सजीले टुकड़े तब उत्पन्न होते हैं जब बीटा-एमिलॉइड का निर्माण होता है। हल्दी मस्तिष्क तंत्रिका कोशिकाओं के पतन को रोककर मस्तिष्क स्वास्थ्य की रक्षा भी कर सकती है।

2010 के एक समीक्षा अध्ययन के अनुसार, एक अन्य आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी अश्वगंधा को प्रारंभिक अध्ययनों में बीटा-एमिलॉइड प्लाक के विकास को रोकने के लिए दिखाया गया है।

प्रारंभिक अध्ययनों से पता चला है कि अश्वगंधा ऑक्सीडेटिव तनाव (एक कारक जो अल्जाइमर रोग के विकास और प्रगति में योगदान कर सकता है) को कम करके मस्तिष्क को लाभ पहुंचा सकता है।

लेमन बाम एक जड़ी बूटी है जिसे आमतौर पर चाय के रूप में सेवन किया जाता है और अक्सर अनिद्रा और चिंता के इलाज के लिए उपयोग किया जाता है। नींबू बाम संज्ञानात्मक प्रदर्शन को भी बढ़ा सकता है। कुछ शोध के अनुसार, यह पौधा स्मृति हानि के इलाज में काफी प्रभावी हो सकता है।

हल्के से लेकर गंभीर अल्जाइमर रोग वाले 42 रोगियों ने 2003 के एक अध्ययन में भाग लिया,

जो जर्नल ऑफ न्यूरोलॉजी, न्यूरोसर्जरी और साइकाइट्री में लिखा गया था। उन्हें चार महीनों के दौरान या तो प्लेसबो या नींबू बाम अर्क दिया गया। जिन लोगों को लेमन बाम मिला, शोध के निष्कर्ष पर उनके संज्ञानात्मक कार्य में काफी बड़ा सुधार देखा गया।

बकोपा मोनिएरी का उपयोग आयुर्वेदिक चिकित्सा चिकित्सकों द्वारा सदियों से विभिन्न उद्देश्यों के लिए किया जाता रहा है, जिसमें याददाश्त में सुधार, चिंता को कम करना और मिर्गी का इलाज करना शामिल है।

बकोपा मोनिएरी चिंता और तनाव को रोकने में मदद कर सकता है। इसे एक एडाप्टोजेनिक जड़ी बूटी माना जाता है, जिसका अर्थ है कि यह आपके शरीर की तनाव के प्रति प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

शोध से पता चलता है कि बकोपा मोनिएरी आपके मूड को बेहतर करके और कोर्टिसोल के स्तर को कम करके तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है, एक हार्मोन जो तनाव के स्तर से निकटता से जुड़ा हुआ है।

प्राचीन काल से, आयुर्वेदिक डॉक्टरों ने मिर्गी के इलाज, चिंता को कम करने और याददाश्त बढ़ाने सहित कई बीमारियों के लिए बकोपा मोनिएरी का उपयोग किया है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि, इस तथ्य के बावजूद कि औषधीय और सुगंधित पौधों में चिकित्सीय क्षमता हो सकती है, उन्हें डॉक्टर की सलाह या नुस्खे वाली फार्मास्यूटिकल्स की जगह नहीं लेनी चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य के लिए इन पौधों को लेने से पहले, हर्बल चिकित्सा में प्रशिक्षित स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या हर्बलिस्ट से बात करना आवश्यक है। इन पौधों के प्रति व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएँ भी भिन्न हो सकती हैं, और कुछ विशिष्ट दवाओं या चिकित्सीय स्थितियों के साथ परस्पर क्रिया कर सकते हैं।