

कृषि कुंभ  
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 04 भाग 05, (अक्टूबर, 2024)

पृष्ठ संख्या 19-21

मीठी नीम: एक प्राकृतिक औषधि

डॉ. लक्की शर्मा, डॉ. रुद्र प्रताप सिंह  
एवं डॉ. रोहित कुमार

कृषि विज्ञान संकाय, भगवंत विश्वविद्यालय,  
अजमेर, राजस्थान, भारत।



Email Id: – rudra.agento@gmail.com

मीठी नीम, जिसे आमतौर पर “करेरा” या “करेला” के नाम से भी जाना जाता है, एक महत्वपूर्ण औषधीय पौधा है। यह पौधा अपने औषधीय गुणों के लिए प्रसिद्ध है और इसका व्यापक उपयोग आयुर्वेदिक चिकित्सा में किया जाता है। मिठी नीम का नाम इसके पत्तों के मीठे स्वाद के कारण पड़ा है, जो सामान्य नीम के कड़वे स्वाद से अलग होता है।

मीठी नीम के पत्तों का उपयोग विभिन्न बीमारियों के उपचार में किया जाता है, जैसे कि मधुमेह नियंत्रण, पाचन समस्याओं का समाधान, रक्त शुद्धि, और त्वचा रोगों का उपचार। इसके अलावा, यह पौधा अपने दर्द निवारक गुणों के लिए भी जाना जाता है और पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में इसका विशेष महत्व है।

मीठी नीम का पौधा आसानी से उगाया जा सकता है और इसे घर में भी लगाया जा सकता है। यह पौधा न केवल औषधीय दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है, बल्कि पर्यावरण के लिए भी लाभकारी है, क्योंकि यह वायु शुद्धिकरण में सहायक होता है। इस पौधे का महत्व विशेष रूप से ग्रामीण और आयुर्वेदिक चिकित्सा में देखा जा सकता है, जहाँ इसे प्राकृतिक उपचार के लिए एक प्रमुख साधन माना जाता है।

**औषधीय गुण:**

**मधुमेह नियंत्रण:**

मधुमेह नियंत्रण में मिठी नीम एक प्रभावी प्राकृतिक उपाय माना जाता है। इस पौधे के पत्तों में ऐसे गुण होते हैं जो रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं। कैसे मदद करता है मीठी नीम:

- ग्लूकोज के स्तर को कम करना:** मिठी नीम के पत्तों में ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में इंसुलिन की सक्रियता को बढ़ाते हैं, जिससे रक्त शर्करा का स्तर नियंत्रित रहता है। यह मधुमेह रोगियों के लिए विशेष रूप से लाभकारी होता है।
- इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाना:** मिठी नीम के नियमित सेवन से शरीर की इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता बढ़ती है, जिससे शरीर बेहतर तरीके से ग्लूकोज का उपयोग कर पाता है।
- कोलेस्ट्रॉल स्तर में सुधार:** मिठी नीम का सेवन न केवल रक्त शर्करा को नियंत्रित करता है, बल्कि यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी संतुलित रखने में मदद करता है, जो मधुमेह से जुड़े हृदय रोगों के जोखिम को कम करता है।

**उपयोग की विधि:**

- पत्तों का रस:** मिठी नीम के ताजे पत्तों का रस निकालकर रोज सुबह खाली पेट सेवन करें। यह रक्त शर्करा को नियंत्रित रखने में सहायक होगा।

2. **पाउडर:** मीठी नीम के सूखे पत्तों का पाउडर बनाकर पानी के साथ या भोजन के साथ लिया जा सकता है।
3. **काढ़ा:** मीठी नीम के पत्तों का काढ़ा बनाकर भी इसका सेवन किया जा सकता है। यह विधि विशेष रूप से मधुमेह रोगियों के लिए प्रभावी मानी जाती है।

### रक्त शुद्धि:

मीठी नीम रक्त शुद्धि के लिए एक प्रभावी और प्राकृतिक उपाय माना जाता है। इसके पत्तों में ऐसे तत्व होते हैं जो रक्त को शुद्ध करने में सहायक होते हैं और शरीर से विषाक्त पदार्थों (टॉक्सिन्स) को बाहर निकालने में मदद करते हैं। यह गुण मीठी नीम को त्वचा रोगों और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में भी महत्वपूर्ण बनाता है।

### कैसे मदद करती है मोठी नीम:

1. **विषाक्त पदार्थों का निष्कासन:** मीठी नीम के पत्तों का सेवन शरीर से हानिकारक विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है, जिससे रक्त शुद्ध और स्वस्थ रहता है। यह शरीर की डिटॉक्सिफिकेशन प्रक्रिया को बढ़ावा देता है।
2. **त्वचा रोगों में राहत:** रक्त शुद्धि के कारण, मीठी नीम त्वचा से संबंधित समस्याओं जैसे कि मुंहासे, एक्जिमा, और फोड़े-फुंसियों को दूर करने में मदद करता है। शुद्ध रक्त त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखता है।
3. **प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना:** रक्त को शुद्ध करने के साथ-साथ, मीठी नीम शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को भी मजबूत करता है, जिससे शरीर को संक्रमण और बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

### उपयोग की विधि:

- मीठी नीम के ताजे पत्तों का रस निकालकर प्रतिदिन सुबह खाली पेट

सेवन करें। इससे रक्त शुद्ध होता है और शरीर में ताजगी महसूस होती है।

- मीठी नीम के सूखे पत्तों का पाउडर बनाकर इसे पानी या शहद के साथ मिलाकर ले सकते हैं। यह विधि भी रक्त शुद्धि के लिए प्रभावी मानी जाती है।
- मीठी नीम के पत्तों का काढ़ा बनाकर इसका सेवन करें। यह काढ़ा शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

### पाचन में सहायक:

मीठी नीम पाचन तंत्र के लिए एक बेहतरीन प्राकृतिक औषधि मानी जाती है। इसके पत्तों में मौजूद विशेष गुण पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं और पेट को स्वस्थ रखते हैं।

### कैसे मदद करता है मोठी नीम:

1. **पाचन शक्ति को बढ़ाना:** मीठी नीम के पत्तों का नियमित सेवन पाचन तंत्र की शक्ति को बढ़ाता है। यह पाचन एंजाइमों के उत्पादन को उत्तेजित करता है, जिससे भोजन का सही तरीके से पाचन होता है और शरीर को पोषक तत्वों का अधिकतम लाभ मिलता है।
2. **एसिडिटी और गैस को कम करना:** मीठी नीम का सेवन पेट में बनने वाली अत्यधिक एसिडिटी और गैस को कम करने में सहायक होता है। इसके एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पेट की सूजन और असहजता को भी कम करते हैं।
3. **कब्ज से राहत:** मीठी नीम के पत्तों का काढ़ा या पाउडर सेवन करने से कब्ज की समस्या में राहत मिलती है। यह आंतों की गति को बेहतर बनाकर मल को आसानी से बाहर निकालने में मदद करता है।

4. **पेट के कीड़ों का नाश:** मिठी नीम का कड़वा-मीठा स्वाद और उसके विशेष रासायनिक गुण पेट के कीड़ों को मारने में सहायक होते हैं, जिससे पेट साफ रहता है और अन्य पाचन समस्याएं दूर होती हैं।

#### उपयोग की विधि:

1. **काढ़ा:** मिठी नीम के पत्तों को पानी में उबालकर काढ़ा बना सकते हैं। इस काढ़े का सेवन सुबह-शाम करने से पाचन तंत्र मजबूत होता है।
2. **पत्तों का रस:** मिठी नीम के ताजे पत्तों का रस निकालकर सुबह खाली पेट लेने से पाचन तंत्र बेहतर रहता है और पेट की समस्याएं दूर होती हैं।
3. **पाउडर:** सूखे पत्तों का पाउडर बनाकर इसे गुनगुने पानी के साथ लिया जा सकता है। यह विधि पाचन में सहायक मानी जाती है और नियमित रूप से इसका सेवन करने से पाचन तंत्र में सुधार होता है।

#### दर्द निवारक:

मीठी नीम एक प्राकृतिक दर्द निवारक के रूप में भी जाना जाता है। इसके पत्तों में सूजन को कम करने और दर्द को राहत देने वाले गुण होते हैं, जो इसे विभिन्न प्रकार के शारीरिक दर्द और सूजन के इलाज में प्रभावी बनाते हैं।

#### मीठी नीम के दर्द निवारक गुण:

1. **सूजन और जलन में राहत:** मिठी नीम के पत्तों में एंटी-इंफ्लेमेटरी (सूजन-रोधी) गुण होते हैं, जो सूजन और जलन को कम करने में सहायक होते हैं। यह चोट, मोच, या अन्य सूजन संबंधी स्थितियों में उपयोगी होता है।
2. **घावों और कटों में दर्द राहत:** मिठी नीम का पेस्ट घावों, कटों, और जलन वाली त्वचा पर लगाने से दर्द और जलन

में त्वरित राहत मिलती है। इसके एंटीबैक्टीरियल गुण संक्रमण को रोकने में भी मदद करते हैं।

3. **सिरदर्द और मांसपेशियों के दर्द में आराम:** मिठी नीम के पत्तों को पीसकर सिरदर्द या मांसपेशियों के दर्द वाले स्थान पर लगाने से दर्द में राहत मिलती है। इसकी ठंडी प्रकृति और सूजन-रोधी गुण दर्द को कम करने में सहायक होते हैं।
4. **जोड़ों के दर्द में राहत:** जिन लोगों को गठिया या अन्य जोड़ों की समस्याओं से जुड़ा दर्द होता है, वे मिठी नीम का उपयोग कर सकते हैं। इसके पत्तों का पेस्ट जोड़ों पर लगाने से सूजन और दर्द में कमी आती है।

#### उपयोग की विधि:

1. **पत्तों का पेस्ट:** मिठी नीम के ताजे पत्तों को पीसकर पेस्ट बनाएं और इसे प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं। इसे 20-30 मिनट तक लगा रहने दें, फिर इसे धो लें।
2. **तेल में मिलाकर:** मिठी नीम के पत्तों को नारियल तेल या सरसों के तेल में उबालकर इसे प्रभावित क्षेत्र पर मसाज के लिए उपयोग किया जा सकता है। यह तेल दर्द निवारक के रूप में कार्य करता है।
3. **काढ़ा या रस:** आंतरिक दर्द या सूजन के लिए, मिठी नीम के पत्तों का काढ़ा या रस पिया जा सकता है, जो शरीर के अंदरूनी हिस्सों में दर्द और सूजन को कम करता है।

#### सावधानियां:

मीठी नीम के उपयोग से पहले, विशेष रूप से यदि आप किसी पुरानी या गंभीर स्थिति से पीड़ित हैं, तो डॉक्टर से परामर्श करना उचित है।