

# गोखरू—एक महत्वपूर्ण औषधीय पौधा

अक्षय भूकर<sup>1</sup>, सतबीर सिंह जाखड<sup>1</sup>, अमित कुमार<sup>2</sup> एवं वी.एस. मोर<sup>1</sup>

बीज विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग<sup>1</sup>, सब्जी विज्ञान विभाग<sup>2</sup>

चौ.चरणसिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

Email: jakhar2023@gmail.com

**अ** औषधीय पौधों का उपयोग रोगों के निदान हेतु भारत ही नहीं, समूचे विश्व में अनादिकाल से ही होता रहा है। औषधीय पौधों का उपयोग आयुर्वेद, यूनानी तथा होम्योपैथी चिकित्सा में किया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी विकासशील देशों की लगभग 80 प्रतिशत आबादी की चिकित्सा हेतु औषधीय पौधों के महत्व को स्वीकार किया है। भारत में अनेक औषधीय पौधे बहुतायत में पाए जाते हैं। समूचे विश्व में लगभग 50,000 औषधीय पौधों की प्रजातियाँ हैं। इनमें से लगभग 8,000 प्रजातियाँ भारत में पाई जाती हैं। इसलिए भारत को विश्व का "वानस्पतिक उद्यान" भी कहा जाता है। औषधीय पौधों का बढ़ता उपयोग तथा व्यापार, देश की आर्थिक स्थिति के लिए लाभदायक है। दिनों-दिन बढ़ती जड़ी-बूटियों की मांग के पीछे का एक बड़ा कारण है कि लोग अब यह मानते हैं कि जड़ी-बूटियों से तैयार दवाईयों से नुकसान की सम्भावना बहुत कम या न के बराबर है। इन दवाओं की आदत भी नहीं पड़ती।

औषधीय पौधों की खेती बड़ी फायदेमंद है। इनका उपयोग देश की दवा बनाने वाली कंपनियों में हो रहा है। कुछ पौधों एवं उनके उत्पादों का निर्यात भी किया जा रहा है। भारतीय जड़ी-बूटियां पूरे विश्व में प्रसिद्ध हैं। भारत औषधीय फसलों का निर्यात करने वाला सबसे बड़ा देश है। अमेरिका, इंग्लैंड, फ्रांस, जर्मनी, स्विट्ज़रलैंड तथा जापान जैसे विकसित देश भारत से औषधीय पौधे मंगाते हैं। तुलसी, इसबगोल, सतावर, बावची, सर्पगंधा, गोखरू, अश्वगंधा, आँवला, मुलहठी, मोरिंगा (सहजन), नींबू-घास/लेमन ग्रास तथा सफेद मूसली प्रमुख औषधीय पौधे हैं। औषधीय पौधों में गोखरू (कैलट्रोप्स) का एक महत्वपूर्ण स्थान है। गोखरू एक औषधीय गुणों से भरपूर पौधा है जिसकी दो प्रजातियाँ हैं—बड़ा गोखरू (पेडालियम म्युरेक्स) व छोटा गोखरू (ट्रिबुलस टेरेस्ट्रिस)। गोखरू छोटा और बड़ा दो प्रकार का होता है लेकिन इसके गुणों में समानता होती है। गोखरू पौधे के फल, बीज, पत्ते, टहनियां और जड़ सभी दवा बनाने में उपयोग होती हैं।

## छोटा गोखरू—

यह ज़ाइगोफाइलिई कुल से संबंधित औषधीय पौधा है जिसका वैज्ञानिक नाम ट्रिबुलस टेरेस्ट्रिस है। इसे गुरखुल, गोट हैड, पंचर बेल, त्रिकंटक, गोखरू कांटा, खार-ए-खासक, स्मॉल कैलट्रोप्स और गोक्षुर के नाम से भी जाना जाता है। गोक्षुर एक संस्कृत नाम है और इसका अर्थ है "गाय का खुर"। इसके कांटे छूरे की तरह तेज होते

हैं इसलिए इसे गौक्षुर कहा जाता है। वैसे तो यह पौधा भारत में सभी प्रदेशों में पाये जाने वाला पौधा है लेकिन उत्तर भारत में, हरियाणा, राजस्थान में यह बहुत मिलता है। छोटा गोखरू व्यापक रूप से एक हानिकारक खरपतवार "भाखड़ी" के नाम से भी जाना जाता है। इसके तने 1.5 मीटर लंबे और जमीन पर फैले होते हैं। शाखाओं के नए हिस्से नरम होते हैं। पत्ते चने के पत्तों के समान होते हैं, लेकिन आकार में थोड़े बड़े होते हैं। इसलिए संस्कृत में इसे चणद्रुम कहते हैं। फूल पीले, छोटे, गोलाकार, कांटों वाले, व्यास में लगभग 0.7–2 सेंटीमीटर चमकदार होते हैं। इसके फल छोटे, गोल, चपटे, पाँच कोण वाले, 2–6 काँटे और अनेक बीज वाले होते हैं। इसकी नरम रेशेदार जड़ें, 10–15 सेंटीमीटर लंबी, हल्के भूरे रंग की और थोड़ी सुगंधित होती हैं। वर्षा के आरम्भ में ही यह पौधा जंगलों, खेतों के आसपास के उग आता है और अगस्त से नवंबर के महीने में फलते-फूलते हैं। गोखरू क्वेरसेटन, कैम्फेरोल, सैपोनिन, सोडियम, पोटैशियम के अलावा विटामिन ए, कैल्शियम और आयरन पोषक तत्व का भी अच्छा स्रोत है।

### छोटे गोखरू के फायदे :

- किडनी की बीमारी से लोग काफी परेशान रहते हैं। कई लोगों में किडनी स्टोन का दर्द असहनीय हो जाता है ऐसे में गोखरू किडनी स्टोन से राहत दिलाने के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। गुर्दे में पड़ी पत्थरी से छुटकारा दिलाने के लिए गोखरू रामबाण साबित हो सकता है।
- गोखरू के बीज में वसा और प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है और इसके फल में ओलिक एसिड, स्टीयरिक एसिड और ग्लूकोज की अच्छी मात्रा पाई जाती है। जिसे शारीरिक फिटनेस बढ़ाने में कारगर माना गया है। गोखरू का सेवन खिलाड़ियों को हृदय संबंधी समस्याओं से भी बचा सकता है। विशेषज्ञों द्वारा किए गए अध्ययनों से पता चला है कि गोखरू का सेवन मांसपेशियों की ताकत बढ़ाता है व शारीरिक फिटनेस बढ़ाने में सक्रिय भूमिका निभा सकता है, खासकर भारोत्तोलकों में।
- गोखरू के अंदर सूजनरोधी गुण पाए जाते हैं। इसके अलावा यह दर्द को कम करने में भी बेहद उपयोगी है। ऐसे में अगर साइटिका के कारण दर्द और सूजन पैदा होती है तो गोखरू के उपयोग से दर्द, सूजन को दूर कर सकते हैं। साथ ही मांसपेशियों की जकड़न को दूर करने के साथ-साथ गतिशीलता को भी सुधार सकते हैं।
- गोखरू पाउडर को पानी में सूखे अदरक के साथ उबालकर खाली पेट सेवन करने से पीठ में दर्द, घुटनों में दर्द, गठिया की समस्या में फायदा मिलता है।
- आयुर्वेद के अनुसार गोखरू में पोटैशियम और नाइट्रेट की मात्रा काफी अधिक होती है और इसमें मूत्रवर्धक गुण पाए जाते हैं। यह किडनी की पत्थरी को छोटे छोटे टुकड़ों में तोड़कर उन्हें मूत्र मार्ग से बाहर निकालने में मदद करती है साथ ही यूरिक एसिड की मात्रा भी बढ़ाती है। इस लिहाज से देखा जाए तो गोखरू का नियमित सेवन किडनी की पथरी और किडनी से जुड़ी अन्य बीमारियों में बहुत फायदेमंद है।
- गोखरू का रोजाना सेवन करने से रक्त शर्करा के स्तर को कंट्रोल में रखा जा सकता है। इससे डायबिटीज का खतरा कम रहता है और स्वस्थ जिंदगी जी सकते हैं।
- यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल और लिपिड के स्तर को कम करके दिल के दौरे से बचाता है।

- गोखरू में एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-ऑक्सिडेंट और एंटी-वायरल गुण होते हैं। गोखरू के अर्क का इस्तेमाल करके क्रीम तैयार की जाती है जो त्वचा को चमकदार बनाने के लिए लाभदायक है।
- छोटे गोखरू की जड़ों का उपयोग खांसी, अस्थमा और एनीमिया के उपचार में किया जाता है।
- यौन अंगों को मजबूती प्रदान कर कामेच्छा और यौन शक्ति में इजाफा करता है। यह यौन अंगों में रक्त का प्रवाह सुनिश्चित कर हार्मोन के उत्पादन को उत्तेजित करने का कार्य करता है। वीर्य की मात्रा बढ़ाकर और इसकी गुणवत्ता में सुधार करता है।
- यह पाचन तंत्र को सुधारकर हाजमा शक्ति बढ़ाता है।

### बड़ा गोखरू-

यह तिल कुल/पेडलियेसी कुल से संबंधित औषधीय पौधा है जिसका वैज्ञानिक नाम पेडालियम म्यूरैक्स है। बड़े गोखरू के पौधे बरसात में पैदा होते हैं। यह एक फुट से डेढ़ फुट तक ऊंचे होते हैं। इनकी डालिया जमीन पर झुकी हुई रहती हैं। इनके पत्ते 3 इंच तक चौड़े और 6 इंच तक लंबे होते हैं। इसमें पीले व सफेद रंग के फूल लगते हैं। इसके फल चार कांटो वाले होते हैं। इसकी जड़ केसरिया रंग की होती है और इसका पौधा पानी में डालने से लुआब ( चिपचिपा गाढ़ा रस ) पैदा करता है। गोखरू के पौधे सूखे इलाकों जैसे-काठियावाड़, गुजरात, राजस्थान, हरियाणा, पंजाब और मध्य भारत के खेतों के किनारे रेतीली जमीन में होते हैं।

### बड़े गोखरू के फायदे:

- आजकल के तनाव भरी जिंदगी, प्रदूषण भरे वातावरण, जीवनशैली और प्रदूषित आहार के कारण पुरुषों में स्पर्म काउन्ट कम होने व महिलाओं में बांझपन समस्या उत्पन्न होने के कारण शादीशुदा रिश्ते में दरार आ रही है। गोखरू के पौधे को पुरुषों में यौन हार्मोन बढ़ाने के लिए भी जाना जाता है। पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन प्रजनन क्षमता बढ़ाने वाले हार्मोन के लेवल को बढ़ाने के लिए गोखरू काफी असरदार हो सकता है। महिलाओं में भी इसके लगातार सेवन से कामुकता, सेक्स पावर, लुब्रिकेशन और सेक्स करने की ताकत में इजाफा होता है। यौन समस्याओं से निजात दिलाने में गोखरू का सेवन फायदेमंद होता है।
- बड़े गोखरू का रोजाना सेवन करने से शुगर लेवल को कंट्रोल में रखा जा सकता है।
- गोखरू के बीज की तासीर ठंडी होती है। इसका सेवन वात रोग में फायदेमंद होता है। मूत्रकृच्छ्र की बीमारी में मूत्र संबंधी बहुत तरह की समस्याएं आती हैं जैसे-मूत्र करते समय दर्द और जलन, रुक-रुक पेशाब आना, कम पेशाब आना आदि। ऐसी समस्याओं में गोखरू बहुत काम आता है।

आज हमें अपने देश में उपलब्ध औषधीय पौधों का संरक्षण करने एवं उन्हें वैज्ञानिक तरीके से बढ़ाने की आवश्यकता है। इसमें कोई शक नहीं कि गोखरू एक लाभकारी जड़ी बूटी है तथा सेहत के लिए फायदेमंद है लेकिन इसके फायदे के साथ-साथ इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं इसके प्रयोग से पहले एक बार डॉक्टर की सलाह जरूर लें। हालाँकि गोखरू एक हर्बल दवा है और इसका प्रभाव सभी पर अलग-अलग हो सकता है क्योंकि हर व्यक्ति का शरीर एक जैसा नहीं होता है। ऐसे में बेहतर होगा कि इसे डॉक्टर की सलाह पर ही लें।