एग्री मैगज़ीन
(कृषि लेखों के लिए अंतरराष्ट्रीय ई-पत्रिका)
वर्ष: 02, अंक: 04 (अप्रैल, 2025)
www.agrimagazine.in पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री मैगज़ीन, आई. एस. एस. एन.: 3048-8656

# सफेद मूसली: एक महत्वपूर्ण औषधि

*शिवम मौर्य, अमन श्रीवास्तव, हरि बक्श, उदयभान विश्वकर्मा, शालू यादव एवं विपिन कुमार
उद्यान विज्ञान विभाग, तिलकधारी स्नातकोत्तर महाविद्यालय, जौनपुर, उत्तर प्रदेश, भारत
*संवादी लेखक का ईमेल पता: shivamm9076@gmail.com

सफ़ेद मूसली (*क्लोरोफाइटम बोरिविलियनम*) एस्पैरागेशी कुल का एक महत्वपूर्ण पौधा है आयुर्वेद में इसे विशेष स्थान प्राप्त है, इसको कई नामों से जाना जाता है जैसे ढोली मूसली, सफ़ेद सोना एवं दिव्य औषधि आदि। आयुर्वेद के अनुसार यह कई बीमारियों को दूर करने के लिए उपयोग में लाया जाता है। यह एक वार्षिक जड़ी बूटी है जो उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय जलवायु में उगायी जाती है, जिसकी अधिकतम ऊँचाई 45-50 सेमी तक होती है। पौधों में 6-13 पत्तियाँ होती हैं जो आधार पर कुंडलीदार रूपों में पायी जाती है, जिनका ऊपरी भाग नुकीला होता है और आधार थोड़ा संकुचित होता है। जड़ें हल्के भूरे से सफ़ेद रंग की, विशिष्ट गंध वाली किन्तु स्वादहीन होती हैं। जड़ कंद मांसल, गुच्छेदार, आकार मे बेलनाकार होते हैं, जिनकी औसतन मोटाई 0.9 सेमी और लंबाई 8-9 सेमी तक होती है। पौधों में कंदों की संख्या मे बहुत भिन्नता (5-30 कंद/पौधा) पायी जाती है।

सफ़ेद मूसली के फूल गुच्छों में, छोटे, सफेद रंग के, बेलनाकार, डंठलनुमा होते हैं। फल लंबाई और चौड़ाई में लगभग बराबर, कैप्सूल के रूप में, हरे-पीले रंग के होते है। प्रत्येक फल मे 3-12 की संख्या मे बहुत छोटे, काले रंग के, कोणीय किनारों वाले, प्याज जैसे बीज होते है।

**उपयोगी भाग**

जड़ तथा बीज मुख्यतः उपयोग में लाया जाता है।

**सफेद मूसली में पाए जाने वाले पोषक तत्व**

यह भारतीय चिकित्सा पद्धति में एक अद्भुत औषधि है जिसकी जड़ें सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण होती हैं जड़ें विटामिन और खनिजों का भंडार हैं। जड़ों के अलावा इनके बीजों मे भी औषधीय गुण पाये जाते है। इनके जड़ों में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, सैपोनिंस जैसे पोषक तत्व और कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम आदि खनिज प्रमुख रूप से पाए जाते हैं।

**मुख्य रासायनिक अवयव**

| सक्रिय घटक के प्रकार | प्रतिशत में मात्रा |
|---|---|
| सपोनिन | 2-17% |
| शुगर | 7.56% |
| म्युशीलेज | 8.12 % |
| हेमीसेलूलोज | 12-15% |
| कार्बोहाइड्रेट | 35-45% |
| प्रोटीन | 5-10% |
| अल्कालॉइड्स | 15-25% |

**सफेद मूसली के औषधीय गुण**

सफेद मूसली की गांठ वाली जड़ों और बीजों का इस्तेमाल औषधि के रुप में सबसे ज्यादा किया जाता है। इसमें कामोद्दीपक, शुक्राणुजन्य गुण होते हैं, इसका उपयोग सेक्स संबंधी समस्याओं के लिए अधिक होता है लेकिन इसके अलावा सफेद मूसली का उपयोग आर्थराइटिस, कैंसर, मधुमेह (डायबिटीज), नपुंसकता, शारीरिक कमजोरी आदि को दूर करने में किया जाता है। इसे वियाग्रा के विकल्प के रूप में भी माना जाता है। इसके कामोद्दीपक और प्राकृतिक सेक्स टॉनिक गुणों के कारण बाजार में इसकी फसल की बहुत मांग है। यह सैपोनिन और 25 से अधिक अन्य एल्कलॉइड का एक समृद्ध स्रोत है। इसे 100 से अधिक आयुर्वेदिक दवाओं के महत्वपूर्ण घटक के रूप मे प्रयोग किया जाता है। जानवरों पर शोध में यह पता चला कि इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं।

- **यौन शक्ति बढ़ाने में उपयोग:** सफेद मूसली यौन शक्ति बढ़ाता है आयुर्वेद में इसका इस्तेमाल हर्बल वियाग्रा के तौर पर करते हैं। जानवरों पर किये एक शोध में पाया गया कि सफेद मूसली पाउडर में ऐसे गुण होते हैं जो कामोत्तेजना बढ़ाने के साथ-साथ टेस्टोस्टेरोन जैसे प्रभाव वाले सेक्स हार्मोन का स्तर बढ़ा सकते हैं।
- **शीघ्र पतन रोकने के उपयोग में:** शरीर में यौन हार्मोन्स का असामान्य होना, मूत्रमार्ग या प्रोस्टेट ग्रन्थि में संक्रमण ,आनुवांशिकता की वजह से भी शीघ्रपतन की समस्या, सर्जरी या मानसिक अघात के कारण शीघ्रपतन की समस्या हो जाती है। सफेद मूसली शीघ्र पतन के लिए एक कारगर औषधि है।
- **इरेक्टाइल डिसफंक्शन:** सेक्स के दौरान लिंग में उत्तेजना या तनाव की कमी का होना इरेक्टाइल डिसफंक्शन की समस्या कहलाती है। स्ट्रेस, डिप्रेशन या इसी लंबे समय तक हुई बीमारी की वजह से यह समस्या हो सकती है। सफ़ेद मूसली में एडाप्टोजेनिक गुण होते हैं, जो तनाव (चिंता) के स्तर को कम करने तथा रक्त परिसंचरण में सुधार को बढ़ाते है, जो इरेक्टाइल डिसफंक्शन के इलाज के लिए उपयोगी माना जाता है।
- **नपुंसकता से बचाव:** आयुर्वेद के अनुसार सफेद मूसली वीर्य का उत्पादन बढ़ाती है और वीर्य की गुणवत्ता में सुधार लाती है। ऐसा देखा जा रहा है कि इसके नियमित सेवन से नपुंसकता के खतरे को काफी हद तक कम किया जा रहा है। कौंच के बीज के साथ सफेद मूसली का सेवन नपुंसकता के इलाज में काफी उपयोगी माना जा रहा है।
- **बॉडी बिल्डिंग:** सफेद मूसली में स्वास्थ्यवर्धक पोषक तत्वों की प्रचुरता इसे कुपोषण से पीड़ित, दुर्बल या कम वजन वाले तथा दुबली मांसपेशियों के निर्माण की आवश्यकता वाले लोगों के लिए पोषण प्रदान करने के रूप में अच्छा सप्लीमेंट माना जाता है।
- **इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक:** सफेद मूसली शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाती है जिससे सर्दी-जुकाम के साथ कई तरह की संक्रामक बीमारियों से बचाया जाता है। यदि किसी को बार-बार सर्दी-जुकाम या फ्लू जैसे रोग हो रहे हैं तो ऐसे में इम्यूनिटी पावर बढ़ाने के लिए सफेद मूसली का सेवन करना चाहिए।
- **मूत्र संबंधी रोगों को दूर करने में सहायक:** पेशाब करते समय तेज जलन होना या बार बार पेशाब होने जैसी समस्याओं में राहत दिलाने में भी सफेद मूसली लाभकारी औषधि है। इसके अलावा जिन महिलाओं को ल्यूकोरिया या सफेद पानी की समस्या है उनके लिए भी सफेद मूसली बहुत फायदेमंद है। यह ल्यूकोरिया की समस्या को कुछ ही दिनों में ठीक कर देती है।
- **आर्थराइटिस में फायदेमंद:** उम्र बढ़ने के साथ-साथ हड्डियों और जोड़ों में दर्द होना एक मुख्य समस्या बन गई है। ज्यादातर बुजुर्ग आर्थराइटिस की समस्या से पीड़ित रहते हैं। सफेद मूसली के सेवन से आर्थराइटिस में होने वाले जोड़ों के दर्द और सूजन से आराम मिलता है।
- **12- कैंसर से बचाव:** आयुर्वेद का दावा है कि सफेद मूसली के सेवन से कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है जिससे कैंसर कोशिकाओं के बढ़ने का खतरा कम होता है और कैंसर से बचाव होता है।

**सफेद मूसली के दोष (हानि)**

- **भूख में कमी:** अगर हम ज़रूरत से ज्यादा मात्रा में सफेद मूसली का सेवन करते हैं तो यह आपकी भूख को कम कर सकता है। अगर इसके सेवन के दौरान भूख में कमी महसूस हो तो आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह लें।
- **कफ में बढ़ोतरी** सफेद मूसली की तासीर ठंडी होती है और यह शरीर में कफ को बढ़ाती है। इसलिए अगर आप कफ से जुड़ी समस्याओं से पहले से ही पीड़ित हैं तो सफेद मूसली के सेवन से परहेज करें या चिकित्सक की देखरेख में ही सफेद मूसली सेवन करें।

- **गर्भावस्था एवं स्तनपान:** सफेद मूसली का गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान सेवन सुरक्षित नहीं है इसलिए इस दौरान इसके सेवन से बचना चाहिए अगर आप इसका सेवन करना है तो स्त्री रोग विशेषज्ञ की परामर्श लेना चाहिए।
- **पाचन तंत्र पर प्रभाव:** यही आप की पाचन क्षमता कमजोर है तो सफेद मूसली की कम मात्रा में करना चाहिए क्योंकि यह देरी से पचती है जिसकी वजह से आपको पाचन तंत्र से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।