खण्ड-6, अंक-1, वर्ष-2018, मु0पृ0 130-132, D.O.I. : 10.22445/avsp.v6i1.13914 वैज्ञानिक/ज्ञानवर्धक आलेख

लहसुन के औषधीय गुणः एक समीक्षा

पल्लवी दीक्षित
असिस्टेंट प्रोफेसर, वनस्पति विज्ञान विभाग
महिला विद्यालय डिग्री कॉलेज, लखनऊ–226018, उ0प्र0, भारत
drpallavidixit80@gmail.com

प्राप्त तिथि–30.09.2018, स्वीकृत तिथि–15.10.2018

सार– प्राचीन काल से ही लहसुन का प्रयोग रसोई में तथा औषधि के रूप में किया जाता रहा है। यह एक प्राकृतिक प्रतिजैवी है, जिसका प्रयोग विभिन्न गंभीर रोगों जैसे रक्तचाप, हृदय रोग, वक्षोरोग, मधुमेह, कैन्सर, ट्यूमर आदि के उपचार में किया जाता है। लहसुन न केवल विभिन्न रोगों के उपचार में प्रयुक्त होता है वरन् इसका नियमित सेवन हमें स्वस्थ बनाये रखने में भी सहायक है।

बीज शब्द– *एलियम सेटाइवम,* रसायनिक संरचना, औषधीय उपयोग।

Medicinal properties of Garlic: a review

Pallavi Dixit
Assistant Professor, Deptt. of Botany
Mahila Vidyalaya Degree College, Lucknow-226018, U.P., India
drpallavidixit80@gmail.com

Abstract- Garlic has been used since immemorial as culinary spice and medicinal herb. This natural antibiotic is very effective against various diseases like Cancer, high blood pressure, Diabetes, Tumor, Chest and heart disease etc. Garlic is not only consumed for medicinal use but its regular use also helps to remain healthy.

Key words- *Allium sativum*, Chemical composition, Medicinal use.

1. **परिचय**– प्राचीनकाल से ही लहसुन का प्रयोग भोजन पदार्थ एवं औषधि के रूप में किया जाता रहा है। आयुर्वेद तथा रसोई दोनों ही दृष्टि से लहसुन अत्यन्त ही महत्वपूर्ण वनस्पति है। इसके औषधीय गुणों का उल्लेख बाइबिल, पुराणों एवं चरक संहिता में भी मिलता है। लुईस पाश्चर ने सन् 1858 में सर्वप्रथम लहसुन के बैक्टीरियारोधी गुण की खोज की थी। अपने अद्भुत औषधीय गुणों के कारण ही लहसुन को एक चमत्कारी वनस्पति कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम *एलियम सेटाइवम* है जो कि एलिएसी कुल का सदस्य है।[1] लहसुन की गांठ जिसे कई मांसल लॉग या फाँक में बाँटा जा सकता है, इसका सर्वाधिक खाये जाने वाला भाग है। लहसुन उत्पादन में भारत का चीन के बाद क्षेत्रफल व उत्पादन की दृष्टि से दूसरा स्थान है जो क्रमशः 1.66 लाख हेक्टेयर और 8.34 लाख टन है।

2. **रसायनिक संघटन**– लहसुन में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व पाये जाते है, जिसमें प्रोटीन 6.3%, वसा 0.1%, कार्बोज 21%, खनिज पद्धार्थ 1%, चूना 0.3%, लोहा 1.3 मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम होता है। इसके अतिरिक्त विटामिन ए, बी, सी एवं सल्फ्यूरिक एसिड की विशेष मात्रा पायी जाती है। इसमें पाये जाने वाले सल्फर के यौगिक ही इसके तीखे स्वाद एवं गंध के लिए उत्तरदायी होते हैं। इसे पीसने पर एलिसिन नामक यौगिक प्राप्त होता है। जो कि प्रतिजैविक विशेषताओं से परिपूर्ण होता है।

3. **वैज्ञानिक वर्गीकरण–**

जगत–प्लान्टी
गण–एसपेरेलगेल्स
कुल–एलिएसी
उपकुल–एलिओइडी
गणजाति–एलिई
वंश–*एलियम*
जाति–*सेटाइवम*

4. **प्रमुख औषधीय प्रयोग**– औषधीय दृष्टिकोण से लहसुन एक अत्यन्त महत्वपूर्ण वनस्पति है। प्राचीन काल से विभिन्न रोगों के उपचार में लहसुन का प्रयोग किया जाता है। विलक्षण औषधीय गुणों से युक्त होने के कारण ही लहसुन को आयुर्वेद में 'चमत्कारी पौधा' माना गया है। इसके कुछ प्रमुख औषधीय गुण निम्नवत हैं–

4.1. **सूक्ष्मजीवी रोधी गुण–** अनेक बैक्टीरियल, फंगल एवं वायरल रोगों के उपचार में लहसुन का प्रयोग किया जाता है। लुईस पाश्चर ने सर्वप्रथम लहसुन के रस के ऐन्टी बैक्टीरियल गुण के बारे में बताया था। लहसुन में एजोइनी नामक सक्रिय तत्व पाया जाता है जो कि ट्रॉपिकल फंगल एजेन्ट की भांति कार्य करता है।[2,3] तथा केटोकोनाजोल नामक ड्रग के साथ मिलकर अनेक फंगल बीमारियों की वृद्धि कम करता है।

4.2. **हृदय रोग**– लहसुन तथा इसके रासायनिक तत्वों का प्रयोग हृदय रोगों के उपचार में किया जाता है। लहसुन रक्त कोशिकाओं में कोलेस्ट्रॉल के विघटन में सहायता कर हृदय की धमनियों को रूद्ध होने से बचाता है जिससे हृदयघात का खतरा कम हो जाता हे। यदि हृदयघात के रोगी लहसुन का सेवन प्रारम्भ कर देते हैं तो उनमें भी कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियन्त्रित रहता है तथा पुनः हृदयघात के खतरों से भी बचा जा सकता है। अनियन्त्रित रक्तचाप को नियन्त्रित करने में भी लहसुन का प्रयोग किया जाता है।[4]

4.3. **कैंसररोधी गुण**– लहसुन का प्रयोग कैंसर के उपचार में भी किया जाता है। 1550 बी0सी0 में लहसुन का प्रयोग इजिप्टियन्स के द्वारा ट्यूमर के उपचार में किया जाता था।[5,6] लहसुन का नियमित सेवन पेट के कैंसर के उपचार में लाभप्रद होता है।[7] लहसुन में जरमेनियम नामक ट्रेस मेटल का महत्वपूर्ण स्रोत है जिसका उपयोग कैंसर की रोकथाम तथा उपचार में किया जाता है।

4.4. **ऑक्सीकरण रोधी गुण**– ऑक्सीडाइजिंग ऐजेन्ट या फ्री रेडिकल्स हमारी कोशिकाओं को निरंतर हानि पहँचाते रहते हैं तथा अनेक रोगों जैसे–हृदय रोग, यकृत सम्बन्धी रोग, तथा उम्र सम्बन्धी समस्याओं को उत्पन्न करने में अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह करते हैं। लहसुन में सल्फहाईड्रिल पाया जाता है जो कि एक अत्यन्त महत्वपूर्ण एंटी ऑक्सीडेंट है। लहसुन फ्री रेडिकल्स से होने वाली हानि से हमारे शरीर की सुरक्षा कर अनेक बीमारियों जैसे–कैन्सर, ट्यूमर आदि से रक्षा करता है।[8]

4.5. **मधुमेह रोधी गुण**– एलीसिन यकृत के उपापचय को बढ़ाकर इन्सुलिन के स्राव को बढ़ाता है। जन्तुओं पर किए गए अनेक शोध कार्यों से यह स्पष्ट हो चुका है कि लहसुन रक्त ग्लूकोज के स्तर को नियन्त्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह करता है।[9]

4.6. **पाचन तन्त्र**– लहसुन पाचन तन्त्र के सुचारू संचालन में भी अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह करता है। यह विभिन्न प्रकार के पाचक रसों के स्राव को बढ़ाकर पाचन तन्त्र को सुचारू रूप से कार्य करने में सहायता करता है। सुबह खाली पेट लहसुन की कलिया चबाने से पाचन तन्त्र ठीक रहता है तथा भूख भी खुलती है।[10]

4.7. **त्वचा सम्बन्धी समस्याओं**– लहसुन का प्रयोग विभिन्न त्वचा सम्बन्धी विकारों में किया जाता है मुँहासों पर पिसा हुआ लहसुन रगड़ने से मुँहासों की समस्या में लाभ मिलता है। रिंग, एक्ने आदि त्वचीय रोगों के उपचार में लहसुन का प्रयोग अत्यन्त लाभदायक होता है।[10]

4.8. **वक्षोरोग (छाती के रोग) के उपचार में–** लहसुन विभिन्न प्रकार वक्षों रोगों के उपचार में अत्यन्त लाभप्रद होता है। तपेदिक(ट्यूबरकुलोसिस) के उपचार में लहसुन अत्यन्त लाभप्रद होता है। लहसुन का दूध के साथ उबाला हुआ काढ़ा ट्यूबरक्लोसिस के उपचार में उपयोगी होता है। एक ग्राम लहसुन को 250 मिली लीटर दूध तथा 1 लीटर पानी के साथ तब तक उबाला जाय जब तक कि यह चौथाई न रह जाए यह घोल दिन में तीन बार लेने से निमोनिया में राहत मिलती है।[11]

4.9. **अस्थमा**– लहसुन का प्रयोग विभिन्न श्वास सम्बन्धी रोगों के निदान में भी अत्यन्त लाभकारी होता है। लहसुन की तीन कलियों को दूध में उबालकर प्रतिदिन रात्रि में सेवन करने से अस्थमा की बीमारी में आशातीत लाभ होता है।

5. **निष्कर्ष–** प्राचीन काल से ही लहसुन का प्रयोग रसोई एवं औषधीय प्रयोजनों हेतु किया जाता रहा है। लहसुन औषधीय गुणों से युक्त एक अत्यन्त महत्वपूर्ण वनस्पति है। विभिन्न रोगों जैसे–हृदय रोग, मधुमेह, पाचन तंत्र की गड़बड़ी, त्वचा सम्बन्धी रोग आदि के उपचार में लहसुन का सेवन अत्यन्त लाभप्रद होता है। लहसुन अपने विशिष्ट औषधीय गुणों के कारण न केवल भारत वरन् पूरे विश्व में शोध का एक प्रमुख विषय है। आज भी लहसुन के विशिष्ट औषधीय गुणों पर और अधिक शोध की आवश्यकता है, जिससे लोग और अधिक लाभान्वित हो सके।

सन्दर्भ

1. एरिक बी0(2010) द केमिस्ट्री ऑफ गारगिल एण्ड अनियन, साइंटिफिक अमेरिकन, खण्ड–252, पृ0 114119।
2. लेडेजमाई, एपिटज–कैस्ट्रो, आर0(2006) रेव आईवरूम, माईकोल, खण्ड–2, मु0पृ0 75–80।
3. धान्धी, डी0 एन0 एवं गोहेरवर, डी0 आर0(1988) एन्टीबैक्टीरियल एक्टीविटी ऑफ गारलिक एक्ट्रक्ट अगेन्स्ट लैक्टिक एसिड एण्ड कॉन्टामिनेट्स ऑफ फरमेन्टेड मिल्कः इण्डियन जे0 डेयरी सांइस, खण्ड–41, मु0पृ0 511–512।
4. हर्व ऑफ बाइबिल(2000) ईयर्स ऑफ प्लांट मेडिसिन जेम्स ए. डूक, पी0एच–डी0 1999, इंटरवीवन प्रेस।
5. हार्टवेल, जे0 एल0(1967) प्लांट यूजेज अगेन्स्ट कैंसरः ए सर्वेः लायोडिसा, खण्ड–30, मु0पृ0 379–436।
6. हार्टवेल, जे0 एल0(1967) प्लांट यूजेज अगेन्स्ट कैंसरः ए सर्वेः लायोडिसा, खण्ड–30, मु0पृ0 379–436।
7. डब्लू, यू0; ब्लोट, सी0; डब्लू, जे0 एवं येंग, वाई0 एस0(1988) डाईट एण्ड हाई रिस्क ऑफ स्टोमक कैंसर इन शेनडोका चाइना, कैंसर रेस, खण्ड–48, मु0पृ0 3518–3523।
8. पलानी, एस0; जोसेफ, निशा मेरी; पोनाटम, टेजेनी एवं अचारिया, एनिश(2014) मेडीशनल प्रोपर्टीज ऑफ गारलिक–ए कॉनसाइज रिव्यू, करंट रिसर्च इन फार्मास्यूटिकल साइंसेज, खण्ड–4, अंक–4, मु0पृ0 92–98।
9. ओहाइरी, ओ0 सी0(2001) इफेक्ट ऑफ गारलिक ऑयल ऑन द लेवेल ऑफ वेरियस एन्जाइम इन द सीरम एण्ड टिशू ऑफ स्ट्रेपरोजोटोसिन डाईबिटिक रेटः बायोसांइस रेस, खण्ड–21, मु0पृ0 19–24।
10. सिंह, पापू; सिंह, जयवीर एवं सिंह, श्वेता(2014) मेडीशनल वैन्यू ऑफ गारलिक (एलियम सेटाइवम एल0) इन हयूमन लाइफः एन ओवर व्यू, जनरल ऑफ एग्रीकल्चर सांइस, खण्ड–6, मु0पृ0 265–280।
11. सत्यानन्द, त्यागी एवं अन्य(2013) इम्पॉर्टेन्स ऑफ गारलिक(एलियम सैटाइवम) एन0 एग्जोहस्टेड रिव्यू, जनरल ऑफ ड्रग डिसकवरी एण्ड थीरोप्यूटिक, खण्ड–1, अंक–4, 2013, मु0पृ0 23–27।