

अश्वगंधा के फायदे (Benefits of Ashwagandha)

Updated: Sep 30, 2020, 11:13 IST

अश्वगंधा के जबरदस्त फायदे, ऐसे कर सकते हैं डाइट में शामिल



अश्वगंधा दो शब्दों से मिलकर बना है अश्व और गंध। संस्कृत में अश्व का मतलब है घोड़ा, और गंध का अर्थ होता है महक इसलिए अश्वगंधा का अर्थ है 'घोड़े की गंध'। यह नाम इसे इसलिए दिया गया है क्योंकि इस जड़ में घोड़े के पसीने जैसी हल्की सी गंध होती है। हालांकि यह सुनने में अच्छा नहीं लगता है, लेकिन फिर भी इस जड़ी-बूटी का उपयोग 4,000 से अधिक वर्षों से किया जाता रहा है। इसका कारण है इसमें मौजूद रेस्टोरेटिव प्रॉपर्टीज़।

अश्वगंधा को अक्सर 'भारतीय जिनसेंग' के रूप में जाना जाता है। अश्वगंधा के सभी हिस्सों जैसे जड़, पत्तियों और फलों का उपयोग कई रोगों को ठीक करने के लिए किया जाता है। इस हर्ब का इस्तेमाल भारत के बाहर भी कई देशों में एक हर्बल सप्लीमेंट के तौर पर किया जाता है। अश्वगंधा शारीरिक शक्ति में सुधार, जुकाम और संक्रमण के लिए प्रतिरक्षा बढ़ाने और यौन क्षमता और प्रजनन क्षमता को बढ़ाने के लिए फायदेमंद है।

ना केवल स्वास्थ्य बल्कि स्किन और बालों की देखभाल के लिए भी यह बेहद फायदेमंद हर्ब है। यह बालों और त्वचा पर भी अच्छा काम करता है। पुराने समय से इस हर्ब को गंजेपन और झुर्रियों को रोकने के लिए उपयोग किया जाता रहा है। आइए जीवा आयुर्वेद के निदेशक डॉ. प्रताप चौहान से जानते हैं कि अश्वगंधा आपके शरीर की सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है और इसे कैसे इस्तेमाल करें-

अश्वगंधा के उपयोग (Uses of Ashwagandha)



अश्वगंधा को अक्सर 'जड़ी-बूटियों का राजा' कहा जाता है क्योंकि इसमें बहुत सारे औषधीय गुण होते हैं। इसके एफ्रोडिसिएक (aphrodisiac) गुणों के अलावा, यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने, शरीर को फिर से रेजुवनेट करने और उम्र बढ़ाने के लिए जाना जाता है। अल्जाइमर के इलाज के लिए भी इसका इस्तेमाल किया जाता है।

अश्वगंधा में नींद ना आने की समस्या और नर्वस सिस्टम को बूस्ट करने के लिए भी उल्लेखनीय गुण हैं। यह महिलाओं की प्रजनन क्षमता को बढ़ाने और उन्हें गर्भ धारण करने में मदद करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके औषधीय लाभों के अलावा, अश्वगंधा बेरीज़ दही बनाने के लिए दूध को गाढ़ा करने में मदद करती हैं।

जिनसेंग के 9 बड़े फायदे, नींद आने से लेकर वजन घटाने तक हैं कई लाभ



- तनाव और चिंता
- यौन शक्ति बढ़ाए
- कैंसर से बचाव
- सांस लेने की तकलीफ से राहत
- ब्लड शुगर कंट्रोल
- स्किन केयर
- इम्युनिटी बूस्टर
- नींद ना आने की समस्या

और

1. तनाव चिंता



अश्वगंधा शारीरिक प्रयास को बढ़ाकर शरीर की क्षमता में सुधार करता है और शरीर को किसी भी एनवारयमेंटल और क्लाइमेट चेंज के अनुकूल बनाने में मदद करता है। यह ब्रेन के मेमोरी फंक्शन, फोकस और एकाग्रता में सुधार करने का एक अच्छा प्राकृतिक उपाय है। एक पौष्टिक, एनजाइजिंग और कामिंग इफेक्ट देकर अश्वगंधा आपके नर्वस सिस्टम को स्वस्थ बनाता है और तनाव को कम करता है। तनाव के कारण आपकी एकाग्रता और मेमोरी फंक्शन प्रभावित होते हैं, खासतौर पर बुजुर्गों में।

2. यौन शक्ति बढ़ाए

अश्वगंधा पारंपरिक रूप से पुरुषों में यौन शक्ति को बढ़ाने और एंड्योरेंस को बढ़ाकर परफॉर्मेंस को बेहतर करने के लिए जाना जाता है। यह पुरुषों में स्पर्म काउंट को बढ़ाता है और स्पर्म की प्रोडक्टिविटी और क्वालिटी में सुधार करता है।

3. कैंसर से बचाव



यह जड़ी बूटी कई प्रकार के कैंसर सेल्स के लिए विनाशकारी है। यह कम से कम दुष्प्रभावों के साथ कैंसर का इलाज करने के लिए एक प्रभावी चिकित्सा के रूप में जाना जाता है। यह कैंसर की सेल्स को बेअसर करता है और इनके प्रोडक्शन को रोकता है।

4. सांस की तकलीफ से राहत

अश्वगंधा के इस्तेमाल से सांस से जुड़ी समस्याओं का इलाज भी किया जा सकता है। यह अतिरिक्त बलगम को बाहर निकालता है। इसमें रेजुवेनेटिंग गुण होते हैं जो इसे अस्थमा और अन्य क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मनरी डिजीज (chronic obstructive pulmonary disease) के उपचार में भी प्रभावी बनाते हैं। हालांकि यह दवा के अन्य रूपों को रिप्लेस नहीं करता है इसलिए डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही इसका सेवन करें।

5. ब्लड शुगर कंट्रोल



अश्वगंधा रक्त में शुगर को डायलूट और नॉर्मलाइज़ करके डायबिटीज के रिस्क को कम करने में मदद करता है। यह हाई ब्लड शुगर को स्थिर करके मधुमेह के रोगियों में थकान और वजन घटने की समस्या को नियंत्रित करने में मदद करता है।

6. स्किन केयर

अश्वगंधा त्वचा की समस्याओं जैसे पिंपल, एक्ने और सूजन को काफी हद तक दूर करता है। अश्वगंधा और घी के मिश्रण का उपयोग व्यापक रूप से बेडसोर्स और घावों के इलाज के लिए किया जाता है। यह त्वचा पर होने वाले काले धब्बों को भी ठीक करता है।

7. इम्युनिटी बूस्टर



अश्वगंधा के पौधे में बैक्टीरिया और अन्य हानिकारक प्रदूषकों को खत्म करने के गुण होते हैं। यह शरीर की कोशिकाओं को बूस्ट करता है और उनके फंक्शन में सुधार करता है जिससे प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य में भी सुधार होता है।

8. नींद ना आने की समस्या

जिन लोगों को नींद ना आने की समस्या है उनके लिए अश्वगंधा एक वरदान के रूप में काम करता है। नर्वस सिस्टम को शांत करने और हार्मोन को संतुलित करने की इसकी क्षमता प्राकृतिक सेडेटिव के रूप में कार्य करती है जिससे बेहतर नींद लेने में मदद मिलती है और बार-बार नींद बीच में खुलती नहीं है।

