मोरिंगा(सहजन) के पेड़ को चमत्कारी पेड़ के नाम से भी जाना जाता है और इसका एक अच्छा कारण है। पेड़ की पत्तियां फल, रस, तेल, जड़, छाल, बीज, फली और फूल में औषधीय गुण होते हैं। पेड़ से प्राप्त उत्पादों के कई उपयोग हैं। इसे ड्रमस्टिक ट्री के नाम से भी जाना जाता है। यह अधिकतर एशिया, अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका में पाया जाता है।

सहजन की पत्तियां बनाये जीवन को सहज

मोरिंगा की पत्तियों के अद्भुत स्वास्थ्य लाभ

मोरिंगा की पत्तियां विटामिन ए, सी, बी1(थियामिन), बी2(राइबोफ्लेविन), बी3(नियासिन), बी6 और फोलेट से भरपूर होती हैं। वे मैग्नीशियम, आयरन, कैल्शियम, फॉस्फोरस और जिंक से भी समृद्ध हैं।

कोलेस्ट्रॉल को करता कम

जई, अलसी और बादाम के अलावा, मोरिंगा की पत्तियां उच्च कोलेस्ट्रॉल के खिलाफ एक भरोसेमंद उपाय है। कोलेस्ट्रॉल लोगों के हृदय रोगों से पीड़ित होने पर प्रमुख कारण है और मोरिंगा की पत्तियां खाने से उच्च कोलेस्ट्रॉल के स्तर में काफी सुधार देखा गया है। मोरिंगा ओलीफेरा उन स्तरों को कम कर सकता है और हृदय रोग के खतरे से बचा सकता है। गर्भवती महिलाओं को आमतौर पर कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर का अनुभव होता है, जिससे उनके कार्य काल के दौरान गर्भकालीन मधुमेह विकसित होने का खतरा बढ़ सकता है। गर्भावधि मधुमेह क्या है? यह एक प्रकार का मधुमेह है जो सबसे पहले उन गर्भवती महिलाओं में पाया जाता है जिन्हें गर्भवती होने से पहले मधुमेह नहीं था। गर्भकालीन मधुमेह के लिए मोरिंगा की पत्तियों को निश्चित रूप से आहार में शामिल किया जा सकता है।

लीवर की करता सुरक्षा

जिन लोगों को तपेदिक है, उन्हें मोरिंगा की पत्तियों से बहुत फायदा हो सकता है क्योंकि ये तपेदिक रोधी दवाओं के नकारात्मक प्रभावों को कम करती हैं। पत्तियां लीवर कोशिकाओं की मरम्मत में तेजी लाती हैं। पत्तियों में पॉलीफेनोल्स की उच्च सांद्रता होती है जो लीवर को ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाती है और इसे कम भी कर सकती है। ये लीवर में प्रोटीन के स्तर को बढ़ाते हैं।

लीवर रक्त विषहरण, वसा चयापचय और पोषक तत्वों के अवशोषण का स्थल है और यह तभी ठीक से काम कर सकता है जब लीवर एंजाइम सामान्य हों। मोरिंगा की पत्तियां इन लिवर एंजाइमों को स्थिर करती है।

आर्सेनिक विषाक्तता से बचाता

दुनिया के कई हिस्सों में आर्सेनिक संदूषण एक आम समस्या है। आर्सेनिक ने कई खाद्य पदार्थों, विशेषकर चावल के माध्यम से हमारे सिस्टम में अपना रास्ता बना लिया है।

इस तत्व के लंबे समय तक संपर्क में रहने से कैंसर और हृदय रोग का विकास हो सकता है। प्रयोगशाला में जानवरों पर किए गए शोध से पता चलता है कि मोरिंगा की पत्तियां आर्सेनिक विषाक्तता के प्रभाव से लड़ने में मदद करती हैं।

पेट के लिए फायदेमंद

मोरिंगा की पत्तियां पाचन संबंधी विकारों के खिलाफ फायदेमंद होती हैं। जो लोग कब्ज, सूजन, गैस, गैस्ट्रिटिस और अल्सरेटिव कोलाइटिस से पीड़ित हैं, उन्हें अपने आहार में मोरिंगा की पत्तियों को शामिल करना चाहिए।

पत्तियों में एंटीबायोटिक और रोगाणुरोधी गुण होते हैं जो उन्हें पाचन विकारों के खिलाफ एक आदर्श उपाय बनाते हैं। यहाँ तक की पत्तियों में विटामिन बी की उच्च मात्रा भी पाचन में सुधार करने में मदद करती है।

हड्डियों के स्वास्थ्य में करता सुधार

मोरिंगा की पत्तियां कैल्शियम और फास्फोरस का समृद्ध स्रोत हैं। हड्डियों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए ये दोनों तत्व आवश्यक हैं। चूंकि मोरिंगा की पत्तियों में सूजन रोधी प्रकृति होती है इसलिए वे गठिया से लड़ने में मदद करती हैं और क्षतिग्रस्त हड्डियों को भी ठीक कर सकती हैं।

मोरिंगा ओलीफेरा ऑस्टियोपोरोसिस से भी लड़ता है और हड्डियों और दांतों को मजबूत रखता है।

त्वचा और बालों के लिए अच्छा

एंटीऑक्सिडेंट और पोषक तत्वों की प्रचुर मात्रा के कारण, मोरिंगा की पत्तियां त्वचा और बालों के स्वास्थ्य और उपस्थिति में सुधार करती हैं। वे त्वचा में कोमलता और बालों में चमक लाती हैं। मोरिंगा की पत्तियों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट त्वचा पर महीन रेखाओं और झुर्रियों की उपस्थिति को कम करते हैं। इनमें लगभग 30 एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं। इतना ही नहीं, बालों के लिए मोरिंगा की पत्तियों का पेस्ट बनाएं। इसे सिर पर लगाने से रूसी कम हो जाती है और रूखे, बेजान बालों में जान आ जाती है। और उनमें उछाल आ जाता है। पत्तियां बालों के रोमों को भी मजबूत करती हैं। त्वचा के लिए मोरिंगा की पत्तियां मुँहासे प्रवण त्वचा के लिए भी फायदेमंद साबित हुई हैं, हालांकि अधिक शोध की आवश्यकता है।

तंत्रिका तंत्र के लिए अच्छा

यह ज्ञात है कि कई तंत्रिका विकारों में मोरिंगा की पत्तियों के उपयोग से सकारात्मक परिणाम मिलते हैं। वे मस्तिष्क स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं और न्यूरो वर्धक के रूप में काम करते हैं। विटामिन ई और सी की उच्च सांद्रता तंत्रिका अधःपतन से लड़ती हैं और मस्तिष्क के कार्य को बेहतर बनाने में मदद करती है। जिन लोगों को माइग्रेन है या बार-बार सिर दर्द की समस्या रहती है उन्हें नियमित रूप से मोरिंगा की पत्तियां खानी चाहिए। ये पत्तियां मूड बैलेंसर के रूप में भी काम करती हैं क्योंकि वे सेरोटोनिन, डोपामाइन और नॉरएड्रेनालाईन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर के उत्पादन को स्थिर करती हैं जो स्मृति, मूड और उत्तेजना प्रतिक्रिया के लिए महत्वपूर्ण हैं।

संभावित नकारात्मक पहलू

मोरिंगा और इसकी पत्तियां हर किसी के लिए नहीं हो सकती हैं। हालांकि आम तौर पर इसे अधिकांश लोगों लिए सुरक्षित और स्वस्थ माना जाता है लेकिन इसके कुछ मामूली दुष्प्रभाव भी हैं जिन पर ध्यान देना चाहिए। बड़ी मात्रा में, पत्तियों, छाल, जड़ों और मोरिंगा फल में रेचक गुण हो सकते हैं।

गर्भवती महिलाओं में मोरिंगा की जड़ें, छाल और अर्क गर्भाशय संकुचन का कारण बन सकते हैं। गर्भवती महिलाओं को अपने आहार में मोरिंगा की पत्तियों या उत्पादों को शामिल करने से पहले अपने डॉक्टरों की सलाह लेनी चाहिए।

इसी तरह, स्तनपान कराने वाली महिलाओं को मोरिंगा की पत्तियों से बचना चाहिए क्योंकि यह अज्ञात है कि इसमें मौजूद कोई भी रसायन या पदार्थ दूध के माध्यम से बच्चे तक पहुंच सकता है या नहीं।

कुछ मामलों में मोरिंगा पत्ती पाउडर में अनुशंसित सहनीय मात्रा में अधिक सीसा पाया जाता है, कृपया जो भी अर्क आप उपयोग करते हैं उसे केवल प्रतिष्ठित कंपनियों से ही प्राप्त करें।

अंत में यह अनुशंसा की जाती है कि रक्त पतला करने वाली दवाओं का सेवन करने वाले लोगों को भी मोरिंगा से बचना चाहिए जब तक कि आप पहले अपने डॉक्टर से परामर्श न कर लें। सभी चीजों की तरह जब इसे कम मात्रा में लिया जाता है तो यह अधिकांश लोगों के लिए सुरक्षित हो सकता है, इसलिए इसका उपयोग हमेशा सावधानी के साथ करें।

फरीदाबाद में 21वीं-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, जीएसटी कमिश्नर प्रमोद कुमार, महंत सुखदेव गिरी महाराज,गौलोक धाम आश्रम,दिल्ली, जय सच्चिदानंद जी महाराज,फरीदाबाद, ब्र.कु. प्रीति बहन, ब्र.कु. प्रिया बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

राँची-झारखंड। जे.डी. सिनेमाज,राँची में ब्रह्माकुमारीज की फिल्म 'द लाइट' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. इन्दु बहन, पवन सराओगी, अभय नंदन अम्बष्ट,अपर सचिव,आईएएस, दीपक बरनवाल,एजीएम,स्टेट बैंक ऑफ इंडिया, माणिक चंद सराओगी,व्यवसायी एवं समाजसेवी, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, श्रीमती सराओगी, एंजेला गोयनका,चार्टर्ड अकाउंटेंट, अमरजीत कुमार,वरिष्ठ प्रबंधक,हुंडई मोटर्स,राँची, अजय कुमार,वरिष्ठ डीएजी, एजी ऑफिस,राँची तथा सुनील सुल्तानिया,समाजसेवी।

भरतपुर-राज.। ब्रह्माकुमारीज के विश्व शांति भवन सेवाकेंद्र में त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी,आगरा सबजोन सह प्रभारी,भरतपुर सेवाकेंद्र प्रभारी, डॉ. देशराज सिंह,अति.निदेशक,कृषि संभाग भरतपुर, अनुराग गर्ग,राष्ट्रीय उपाध्यक्ष,अंतर्राष्ट्रीय वैश्य महासम्मेलन दिल्ली, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. बबीता दीदी,रूपबास सेवाकेंद्र संचालिका, ब्र.कु. पूनम बहन,सीकरी सेवाकेंद्र संचालिका, ब्र.कु. प्रवीणा बहन, ब्र.कु. गीता बहन,भुसावर सेवाकेंद्र संचालिका तथा अन्य भाई-बहनें।

गोपालगंज-बिहार। ब्रह्माकुमारीज की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी के चतुर्थ पुण्य स्मृति दिवस पर उन्हें अपने श्रद्धासुमन अर्पित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में प्रदेश महासचिव जदयू व्यावसायिक एवं उद्योग प्रकोष्ठ मैनेजर सोनी, नगर परिषद उपाध्यक्ष धनंजय यादव, स्वर्णकार संघ के अध्यक्ष अनिल सोनी, ब्र.कु. सुनीता बहन, विनोद भाई तथा अन्य।

नरवाना-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित महाशिवरात्रि महोत्सव कार्यक्रम में इनेलो शहरी प्रधान चौधरी छोटू राम व यूएलबी प्रकोष्ठ प्रांतीय महासचिव देशराज माटा को ब्र.कु. सीमा बहन, गायक ब्र.कु. कनु,सिरसा तथा ब्र.कु. पूजा के द्वारा ईश्वरीय सौगात भेंट की गई।

मोतिहारी-बिहार। मैट्रिक परीक्षा में पूर्वी चंपारण जिला टॉपर पलक कुमारी को ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में शॉल पहनाकर व ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विभा बहन। उपस्थित रहे ब्र.कु. अशोक वर्मा, ब्र.कु. आरती, ब्र.कु. शकुंतला, ब्र.कु. बंशीधर, ब्र.कु. हरिशंकर तथा ब्र.कु. माधुरी।