

बुद्धि व स्मरण शक्तिवर्धक आयुर्वेदिक औषधि-शंखपुष्पी

प्रमोद कुमार सिंह¹, अजय कुमार तिवारी² एवं संजीव कुमार ओझा³¹.²परियोजना सहायक, ³प्रधान वैज्ञानिकसी.एस.आई.आर.-राष्ट्रीय वनस्पति अनुसंधान संस्थान, राणा प्रताप मार्ग, लखनऊ-226001, उ0प्र0, भारत
yadav.pramod67@gmail.com

प्राप्त तिथि-05.06.2017, स्वीकृत तिथि-21.09.2017

सार- शंखपुष्पी एक स्वदेशी प्राकृतिक वनस्पति है जिसकी उपयोगिता व गुण के कारण इसे आयुर्वेद में अति महत्वपूर्ण औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है। यह मस्तिष्क की शक्ति, स्मृति, एकाग्रता तथा स्मरण क्षमता वृद्धि में अत्यन्त लाभकारी है। इसे बालकों की मेधा विकास एवं वयजनों के तंत्रिय पुनर्जीवन हेतु भी प्रयोग करते हैं। शंखपुष्पी एक सामान्य बलुअर, शुष्क एवं पठारी मेदानों में जमीन के समानान्तर चतुर्दिश विस्तरित वर्षपर्यन्त उपलब्ध तृण है, जिसके पुष्प, जड़, तना व पत्तियाँ सभी भाग औषधि रूप में उपयोगी हैं। आलेख में इसकी उपयुक्त खेती, उपस्थित रसायनिक संघटक तथा औषधिय गुणों को प्रस्तुत किया गया है।

बीज शब्द- शंखपुष्पी, बुद्धिवर्धक, औषधि, आयुर्वेद, कृषि।

An Ayurvedic herb to enhance the intellect and memory- *Convolvulus pluricaulis*Pramod Kumar Singh¹, Ajay Kumar Tiwari² and Sanjeev Kumar Ojha³^{1,2}Project Assistant, ³Principal Scientist

C.S.I.R.- National Botanical Research Institute(N.B.R.I.)

Rana Pratap Marg, Lucknow-226001, U.P., India

yadav.pramod67@gmail.com

Abstract- Shankhpushpi is an indigenous and very significant herb that considered as a gift of nature in Ayurveda. It is a natural medicine which enhances the memory power and rejuvenates the nervous functions, besides, boosts mental development of children. *Convolvulus pluricaulis* is a perennial, wild herb commonly found on sandy or rocky grounds under xerophytic conditions in northern India, whose every part like flower, root, stem and leaves are used as medicine. It is used alone or is administered along with modern antiepileptic drugs. Little research has been published in the western medical literature regarding this plant. The plant is reported to be a prominent memory improving drug and reduce mental tension. Article includes systematic agricultural production techniques and its medicinal qualities.

Key words- *Convolvulus pluricaulis*, memory enhancer, agriculture, medicine, Ayurveda.

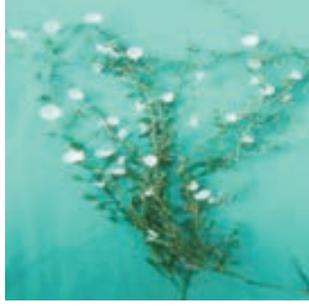
1. **प्रस्तावना-** प्रकृति का प्रारम्भ से ही मानव और पादप मे अन्योन्याश्रित सम्बन्ध रहा है जिसकी परिणिति आहार और औषधि के रूप मे दृष्टिगोचर होती है। पारम्परिक भारतीय चिकित्सा पद्धति ने मस्तिष्क के लिए उपयोगी अनेक पादपीय औषधियों की पहचान की है।^{1,2} प्रस्तुत लेख मे शंखपुष्पी की खेती व इसके आयुर्वेदिक उपयोग के बारे मे वर्णन किया गया है। शंखपुष्पी एक शक्तिदायक व बुद्धिवर्धक आयुर्वेदिक वनस्पति है। आयुर्वेद ने मनुष्य के मस्तिष्क को बल देने वाली जिन चार प्रमुख वनस्पतियों की चर्चा की है उनमें से एक शंखपुष्पी व अन्य ब्राह्मी, यष्टिमधु व वचा उल्लिखित है। इसका संस्कृत नाम शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प होने से शंखपुष्पी कहते हैं। क्षीरपुष्पी(दूध के समान सफेद फूल वाले), व मांगल्य कुसुमा(जिसके दर्शन से मंगल माना जाता हो) भी कहते हैं। चरक ने बुद्धि और स्मृति सुधार के लिए इसके विशिष्ट उपयोगों का वर्णन किया है। जीवन के आद्य ग्रन्थ आयुर्वेद के सर्वोत्कृष्ट चिकित्साशास्त्र "चरक संहिता" के चिकित्सा स्थान के प्रथम अध्याय में आचार्य चरक ने लिखा है-

मण्डूकपर्ण्याः स्वरसः प्रयोज्यः क्षीरेण यष्टीमधुकस्य चूर्णम्।

रसो गुडूच्यास्तु समूलपुष्पाः कल्कः प्रयोज्यः खलुशङ्खपुष्पाः॥30॥

आयुःप्रदान्यामयनाशनानि बलाग्निवर्णस्वरवर्धनानि।

मेध्यानि चैतानि रसायनानि मेध्या विशेषेण च शङ्खपुष्पी॥31॥(च.चि. 1/30-31)



2. विभिन्न भाषाओं में नाम— संस्कृत—शंखपुष्पी, हिन्दी— शंखाहुली, मराठी— शंखावडी, गुजराती— शंखावली, बँगला— शंखाहुली व डाकुनी, कन्नड— शंखपुष्पी, अंग्रेजी— स्पीडहवील, लैटिन— कान्चुलवुल्स प्लुरिकोलिस।

3. शंखपुष्पी का आयुर्वेद के अनुसार प्रभाव³—

मेध्य	बुद्धि और याददाश्त में सुधार
स्वरकारिणी	स्वर या वाणी में सुधार
ग्रहभूतादिदोषघ्न	भूतरोग, मूर्छा आदि मानसिक रोगों में उपयोगी
रसायनी	शरीर को युवा बनाये रखने में
कान्तिदा	शरीर के गुणों में सुधार कर स्वस्थ रूप प्रदान करना
मज्जधातु रसायनी	तान्त्रिक ऊतकों को नया बनाये रखने में
उन्माद्घ्न	उन्माद, पागलपन, पीड़ा आदि भावात्मक अस्थिरता में सुधार
वृष्य	कामोत्तेजक (एर्पोडिजिएक/ एफरोडीजीएक)
पचम्बला	पाचन तंत्र की क्षमता में सुधार
रेचन	मृदुरेचक
निद्राजनना	निद्रा में सुधार करना

4. जैव-ऊर्जास्विक (बायो-इनर्जेटिक) स्वभाव³—

रस	कटु, कषाय
गुण	गुरु, सर, स्निग्ध
वीर्य	उष्ण
विपाक	मधुर
दोष	वात, पित्त व कफ तीनों में संतुलन
कर्म	मेधाकृत, ग्रहभूतादि दोषघ्न व वशीकरण सिद्धि

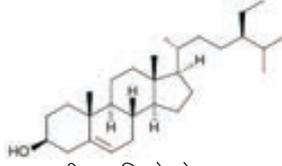
5. वनस्पतिक विवरण— धनवंतरि निघण्टु के अनुसार पुष्प भेद से शंखपुष्पी की तीन जातियाँ श्वेत, रक्त, नील होती हैं। इनमें से श्वेत पुष्पों वाली शंखपुष्पी ही औषधि मानी गई है। शंखपुष्पी के क्षुप प्रसरणशील, छोटे-छोटे घास के समान होते हैं। इस का मूल स्तम्भ बहुवर्षीय होता है, जिससे 10 से 30 सेमी लम्बी, रोमयुक्त, कुछ-कुछ उठी शाखाएँ चारों ओर फैली रहती हैं। जड़ उंगली जैसी मोटी लगभग एक इंच लंबी होती है। सिर पर चौड़ी व नीचे संकरी होती है। अंदर की छाल और लकड़ी के बीच से दूध जैसा रस निकलता है, जिसकी गंध ताजे तेल जैसी दाहक व चरपरी होती है। तना और शाखाएं सुतली के समान पतली सफेद रोमों से भरी होती हैं। पत्तियाँ 1 से 4 सेमी लम्बाई की रेखाकार, डण्डल रहित, तीन-तीन शिराओं से युक्त होती हैं। फूल हल्के गुलाबी रंग के संख्या में एक या दो कनेर के फूलों से मिलती-जुलती गंध वाले होते हैं। फल छोटे-छोटे कुछ गोलाई लिए भूरे रंग के, चिकने तथा चमकदार होते हैं। बीज भूरे या काले रंग के एक ओर तीन धार वाले, दूसरी ओर ढाल वाले होते हैं। बीज के दोनों ओर सफेद रंग की झाई दिखती है। मई से दिसम्बर तक इसमें पुष्प और फल लगते हैं। शेष समय यह सूखी रहती है। गीली अवस्था में पहचानने योग्य नहीं रह पाती। श्वेत पुष्प शंखपुष्पी के क्षुप दूसरे प्रकारों की अपेक्षा छोटे होते हैं। वनस्पति जगत में शंखपुष्पी नाम के चार पौधों का प्रयोग किया जाता है जो, निम्नवत है⁴—

वर्गीकरण	ए. अल्लिसनोईडिस	सी. प्लुरिकोलिस	सी. टरनेसिया	सी. डेकुसाटा
जगत	पादप	पादप	पादप	पादप
उप-जगत	ट्रेकियोबायोटा	ट्रेकियोबायोटा	ट्रेकियोबायोटा	ट्रेकियोबायोटा
उच्च-विभाग	स्पेर्मेटोफाइटा	स्पेर्मेटोफाइटा	स्पेर्मेटोफाइटा	स्पेर्मेटोफाइटा

विभाग	मैग्नोल्योफाईटा	मैग्नोल्योफाईटा	मैग्नोल्योफाईटा	मैग्नोल्योफाईटा
वर्ग	मैग्नोल्योप्सिडा	मैग्नोल्योप्सिडा	मैग्नोल्योप्सिडा	मैग्नोल्योप्सिडा
उप-वर्ग	ऐसटरेडी	ऐसटरेडी	रोजिडी	ऐसटरेडी
गण	सोलेनेल्स	सोलेनेल्स	फैबेल्स	नीटेल्स
कुल	कान्चुलवुलेसी	कान्चुलवुलेसी	फैबेसी	नीटेसी
वंश	एवोल्युल्स	कान्चुलवुल्स	क्लाईटोरिया	कन्कोरा
जाति	अल्सिनोईडिस	प्लुरिकोलिस	टरनेसिया	डेकुसाटा

6. **उत्पत्ति स्थान**— यह मूल रूप से संपूर्ण भारत में लगभग 3000 फिट की उँचाई तक पथरीले मैदानों, जंगलों या खाली पड़ी भूमियों में खरपतवार के रूप में पाया जाने वाला तृण है। जो मुख्य रूप से उत्तर प्रदेश के मेहरौनी और ललितपुर के जंगल की पर्वत मालाओं तथा लखनऊ के मूसाबाग व रहमानखेड़ा के जंगलों में भी पाया जाता है। इसे श्रीलंका और म्यांमार में भी उगाया जाता है।

7. **रसायनिक अवयव**— शंखपुष्पी में विभिन्न प्रकार के एल्केलाइड्स जैसे कांवालवाइन, कॉवोलामाइन, फाइलेबाइन, कांवोलिडीन, कांफोलाइन, कांवोलाइन, सुभिर्साइन, कांवोसाइन, स्कोपोलाइन और कांवोल्विडाइन के साथ बीटा-सिटोस्टेराल व इसके अलावा कार्बोहाइड्रेट, माल्टोज, रहमोज, सुक्रोज व स्टार्च और अन्य जैव रसायन जैसे ग्लेसियल एसिटिक एसिड, स्कोपोलेटिन, कौमेरींस, पाल्मिटिक एसिड (66.8%), लीनोलेइक एसिड(2.3%) आदि पाये जाते हैं। शंखपुष्पी से एक एल्केलाइड निकाला गया है, जिसे शंखपुष्पीन नाम दिया गया है। यही इसका सक्रिय संघटक है। इसमें एक आवश्यक तेल भी निकाला गया है। इसके किसी विशेष भाग में ही नहीं सारे में यह सक्रिय अवयव समान रूप से वितरित पाया जाता है, इसी कारण शंखपुष्पी का पंचांग ही प्रयुक्त होता है।⁵



बीटा-सिटोस्टेराल

8. **जलवायु**— यह 800–1200 मिमी. वार्षिक वर्षा तथा बलुई दोमट से लाल दोमट भूमि जिसका पीएच 5.5–7.0 तक हो सर्वोत्तम रहता है।

9. **खेती**— यह समस्त भारत में मुख्यतः पथरीली भूमियों में जंगली रूप में पायी जाती है। सामान्यतः इसकी खेती नहीं की जाती है परंतु आई.सी.ए.आर.— औषधीय एवं सगंधीय पादप अनुसंधान निदेशालय, आनन्द(गुजरात) ने स्थानीय किसानों के लिए इसकी खेती की नई तकनीकी विकसित की है।

10. **प्रबंधन**— यह सामान्यतः बीजों द्वारा प्रसारित की जाती है तथा इसके पुराने पौधे से निकलने वाले रनर(तृण) से भी इसको उगाया जाता है।

11. **खेत की तैयारी व बुवाई**— इसकी बुवाई के लिये खेत को अच्छी तरह से गहरी जुताई कर खरपतवार रहित कर लेना चाहिए फिर इसमें 10 टन प्रति हैक्टेयर गोबर की खाद को बुवाई से पहले अच्छी तरह खेत में मिला देना चाहिए। इसके बाद फसल मॉनसून की शुरुआत(जुलाई के प्रथम सप्ताह) में इसकी बुवाई की जाती है। बुवाई के लिए शंखपुष्पी के 400 ग्राम बीज प्रति हैक्टेयर पर्याप्त होते हैं। बुवाई के लिए लाइन से लाइन की दूरी 45 सेमी रखनी चाहिए। शंखपुष्पी अंकुरित होकर लगभग 20 दिन में दिखाई देने लगती है।

12. **सिंचाई**— इसमें बारिश न होने पर 7–8 दिनों के अंतराल पर सिंचाई कर देना चाहिए। मई-जून के महीने में नमी समाप्त होने के पहले ही कर देनी चाहिए।

13. **खरपतवार नियंत्रण**— इसमें शुरुआत के दिनों में 15–20 दिन के अंतराल पर निराई कर देना चाहिए बाद में जब पौधे की वनस्पतिक विकास पूरी तरह हो जाये तब सावधानी पूर्वक निराई करनी चाहिए।

14. **कटाई एवं उपज**— इसकी क्रमशः दो कटाई की जाती हैं, पहली कटाई जनवरी में व दूसरी अप्रैल माह में करनी चाहिए। इसकी दोनों कटाइयों से 10,843 किग्रा. कुल शुष्क जैवभार प्राप्त होता है। प्राप्त जैवभार को छाया में सुखाकर संरक्षित कर लेना चाहिए।

14. आयुर्वेदीय औषधीय महत्व—

- महर्षि चरक ने "मेध्याविशेषण च शंखपुष्पी" लिखते हुए कहा है—⁶ स्मरण शक्ति को बढ़ाने वाली औषधियों में शंखपुष्पी प्रधान है। आयुर्वेद में मनुष्य के मस्तिष्क को बल देने वाली जितनी वनस्पतियाँ बतायी गई हैं, उनमें ब्राह्मी तथा शंखपुष्पी को ही सर्वश्रेष्ठ माना गया है।
- भावप्रकाश के अनुसार यह मेधावर्धक, मानस रोगघ्न, अपस्मारघ्न(एण्टीइपीलैप्टिक) भूतघ्न तथा विषघ्न।
- राजनिघण्टुकार लिखते हैं— ग्रहभूतादिदोषघ्नी वशीकरण सिद्धा अर्थात् यह भूतरोग (हिस्टीरिया) मिटाकर व्यक्ति की मेधा में वृद्धि कर उसके व्यक्तित्व को सम्मोहक बताते हुए इसे अनिद्रा के लिए सर्वश्रेष्ठ औषधि माना है।
- निघण्टु रत्नाकर ने भी मेधा स्मृतिवर्धक, कान्तिदायक, तेज बढ़ाने वाली एवं मस्तिष्क दोषहर इसे माना है।
- श्रीभण्डारी (वनौषधि चन्द्रोदय) लिखते हैं कि शंखपुष्पी से मस्तिष्क को शांति व शक्ति मिलती है। विश्लेषणात्मक बुद्धि बढ़ती है। विशेष कर अल्प मंदता के लिए यह औषधि तथा मस्तिष्कीय कार्य अधिक करने वालों के लिए यह एक ब्रेन टॉनिक है, जो सीधे स्नायु कोषों को प्रभावित करता है।
- प्रतिदिन प्रातः काल इसके चूर्ण का प्रयोग करने से स्मरण शक्ति बढ़ती है। यह शरीर के स्ट्रेस हॉर्मोन पर नियंत्रण रखता है अतः इसका प्रयोग चिंता, अवसाद आदि अवस्था में भी किया जाता है। इसके स्वरस का प्रयोग अपस्मार, विषाद व हिस्टीरिया रोगों में किया जाता है।
- 200 ग्राम शंखपुष्पी के पंचांग(जड़, तना, फूल, पत्ते) के चूर्ण में इतनी ही मात्रा में मिश्री और 30 ग्राम काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीस लें। इसे एक चम्मच की मात्रा में सुबह-शाम प्रतिदिन 1 कप दूध के साथ सेवन करते रहने से स्मरणशक्ति(दिमागी ताकत) बढ़ जाती है।

15. ग्राह्य अंग—

पंचांग— समग्र क्षुप का ताजी अवस्था में कल्क या पानक एवं चूर्ण के रूप में प्रयोग करते हैं।

मात्रा—

कल्क—10 से 20 ग्राम प्रतिदिन।

चूर्ण— 3 से 6 ग्राम प्रतिदिन।

स्वरस— 2 से 4 तोला प्रतिदिन। इस औषधि को सुबह या शाम को दो बार अथवा रोगावस्थानुसार रात्रि को ही प्रयुक्त किया जा सकता है।

योग— शंखपुष्पी पानक, शंखपुष्पी तेल।

उत्पाद— ब्राह्मी वटी, ब्राह्मी रसायन, शंखपुष्पी सीरप(कँझा), शंखावली चूर्ण(नरनारायण फार्मसी), बी0 आर0 16 ए (हिमालया) आदि।

16. निष्कर्ष— शंखपुष्पी स्मृतिलोप संबन्धित समस्याओं में सुधार लाने में मदद करता है जो कि सब से अच्छा और प्रमुख प्राकृतिक चिकित्सा में उपयोग होने वाली आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों में से एक है। यह शारीरिक थकान, अनिद्रा, याददाश्त में कमी आदि मानसिक समस्याओं के निदान में बहुत ही लाभदायक है। इसके उपयोग से मनुष्य पर किसी प्रकार का विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता, परन्तु मुख्य बात यह है कि इसके प्रयोग से पहले यह जानकारी कर लें कि यह असली है। इससे बचाव के लिये आप अपने घर पर स्वयं इसे क्यारी या गमलों में उगाकर उपयोग कर सकते हैं। बाजार में इसके विभिन्न उत्पाद, दवाइयाँ व सीरप उपलब्ध हैं। उपरोक्त लेख में लेखक ने विभिन्न ग्रंथों, शोध पत्रों, पुस्तकों व इंटरनेट से आश्रय लेकर संकलित कर जनमानस में शंखपुष्पी के बारे में जागरूकता व औषधीय ज्ञान का बोध कराने का प्रयास किया है। इसका उपयोग करने से पहले किसी प्रशिक्षित वैद्य या पंजीकृत चिकित्सक से परामर्श आवश्यक है।

सन्दर्भ

1. सिंह, प्रमोद कुमार; तिवारी, अजय कुमार; ओझा, संजीव कुमार एवं तिवारी, श्रीकृष्ण(2014) वचा— एकोरस कैलेमस: वाणी और बुद्धि वर्धक, अनुसंधान विज्ञान शोध पत्रिका, खण्ड-2, अंक-1, मु0पृ0 38-47।
2. सिंह, प्रमोद कुमार; सिंह देवेन्द्र; ओझा, संजीव कुमार; नैनवाल, आर0 सी0 एवं तिवारी, श्रीकृष्ण(2015) आँवला—स्वास्थ्य लाभ के लिए कार्यात्मक भोजन के रूप में आयुर्वेदिक औषधि, अनुसंधान विज्ञान शोध पत्रिका, खण्ड-3, अंक-1, मु0पृ0 108-112।
3. जलवाल, पवन एवं सिंह, बलविंदर(2016) ए कॉम्प्रेहेन्सिव रिव्यू ऑन शंखपुष्पी—ए मॉर्निंग ग्लोरी, द फार्मा इनोवेशन जर्नल, खण्ड-5, अंक-1, मु0पृ0 14-18।
4. भावमीक, देबजीत; संपथ, के0 पी0 एवं अन्य(2012) जर्नल ऑफ फार्माकोग्नोसी एण्ड फाइटोकेमिस्ट्री ट्रेडिशनल इंडियन हर्ब्स कान्चुलवुल्स प्लुरिकोलिस एण्ड इट्स मेडिसिनल इम्पॉर्टेन्स, खण्ड-1, अंक-1, मु0पृ0 44-51।
5. पाण्डेय, गंगासहाय एवं चन्द्रचुनेकर, कृष्ण(2002) भाव प्रकाश निघंटु, चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी, भारत।
6. शर्मा, प्रियवत(आचार्य)(1992) द्रव्यगुण विज्ञान(द्वितीय भाग), चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी, भारत।