72

गुड़मार

(*Gymnema sylvestre* R. Br. Ex. Schult)

क्षेत्रीय-सह-सुविधा केन्द्र, मध्य क्षेत्र

राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्धा
और होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय, भारत सरकार

2020

गुड़मार

(*Gymnema sylvestre* R. Br. Ex. Schult)

कुल	:	**Asclepiadaceae**
आयुर्वेदिक नाम	:	मेषश्रृंगी
संस्कृत नाम	:	मधुनाशिनी, शार्दूनिका, विषाणी
हिन्दी नाम	:	गुड़मार
यूनानी नाम	:	गुड़मार बूटी
चीनी नाम	:	**Chigeng teng**
अंग्रेजी नाम	:	**Gymnema, Australian cowplant, Periploca of the woods, Miracle plant, Sugar destroyer**
व्यापारिक नाम	:	गुड़मार
उपयोगी भाग	:	पत्तियाँ

रासायनिक संरचना

गुड़मार की पत्तियों में oleannine तथा dammarene श्रेणी के triterpene saponin पाये जाते हैं। गुड़मार में पाये जाने वाले रासायनिक अवयवों मे सर्वाधिक गुणकारी अवयव जिम्नेमिक एसिड (gymnemic acid) तथा गुड़मारिन (gudmarin) हैं। इनके अतिरिक्ति इसमें विभिन्न प्रकार के gymnemasites, flavones, anthraquinones, hentriacontane, pentatriacontane, α & β- chlorophylls, phytin, resins, α quercetol, lupeol, stigmasterol, choline, betaine, gymnemagenins, β-amyron से संबंधित ग्लूकोसाइड्स, टार्टरिक एसिड, फार्मिक एसिड, ब्यूटिरिक एसिड तथा कैल्शियम ऑक्जेलेट की उपस्थिति भी पाई गई है।

औषधीय गुण

गुड़मार की पत्तियों मे पाया जाने वाला जिम्नेमिक एसिड जीभ की स्वाद कलिकाओं (taste buds) पर शर्करा प्रापकों (sugar receptors) को रोधित कर देता है जिसके

कारण गुड़मार की पत्तियों को चबाने के पश्चात कुछ समय तक मीठे स्वाद का अनुभव ही नहीं होता है तथा इससे मीठी चीज को खाने की इच्छा समाप्त हो जाती है। यह रक्त शर्करा के स्तर को कम करता है, इंसुलिन निर्माण को बढ़ाता है तथा इसके श्राव को उत्तेजित करता है।

यह आंतों में शर्करा अवशोषण को कम करता है। साथ ही यह रक्त में कोलेस्टेरोल तथा एल.डी.एल. के स्तर को कम करता है जिससे हृदय रोगों का खतरा कम हो जाता है। यह अग्न्याशय (pancreas) में द्वीप कोशिकाओं (islet cells) के पुनरूत्पादन में सहायता करता है। यह यकृत मे वसा के एकत्र होने को रोकता है और शरीर का वजन बढ़ने तथा मोटापे पर नियंत्रण मे सहायता करता है। टैनिन्स तथा सेपोनिन्स की उपस्थिति सूजन को कम करने में सहायता करती है। यह पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है तथा भूख को नियंत्रित करता है। इसमें रेचक तथा वमनकारी गुण भी पाये जाते हैं। इनके अलावा गुड़मार मे विषहारी, मूत्रवर्धक, रोगाणुरोधी, यकृतरक्षक, कैंसररोधी, प्रतिरक्षा तंत्र उत्तेजक, पीड़ा नाशक, ज्वररोधी, कृमिनाशक, स्तम्भक एवं घावों को भरने वाले गुण भी पाये जाते है।

औषधीय उपयोग

गुड़मार की पत्तियों का आयुर्वेद, यूनानी, सिद्धा, होम्योपैथी तथा अन्य पारम्परिक चिकित्सा पद्धतियों में मधुमेह, मलेरिया, सर्पदंश, खांसी, दमा, नेत्र रोगों, दंतक्षय, रक्ताल्पता, हृदय रोगों, अस्थि सुषिरता (osteoporosis), अपच, पीलिया, अर्श, श्वेतकुष्ठ, मूत्रशर्करा, मियादी बुखार, रोगाणु संक्रमण इत्यादि रोगो के उपचार तथा परिवार नियोजन हेतु उपयोग किया जाता है। मधुमेह की देशी औषधियों के निर्माण में इसका उपयोग व्यापक रूप से किया जाता है।

वितरण

यह प्रजाति भारतीय उपमहाद्वीप, दक्षिण–पूर्व एशिया, पूर्वी एशिया, अरब प्रायद्वीप, अफ्रीका तथा ऑस्ट्रेलिया के उष्ण कटिबंधीय क्षेत्रो में पाई जाती है। भारत में यह मध्य भारत

तथा प्रायद्वीपीय भारत के सभी राज्यों में प्राकृतिक वन क्षेत्रों में समीपवर्ती वृक्षों एवं झाड़ियों के तनों के सहारे लिपटी हुई पाई जाती है।

आकारिकी

गुड़मार एक बहुवर्षीय, बहुशाखित, बड़ी, रोमिल, काष्ठीय लता है। इसकी पत्तियाँ 3–5 से.मी. लम्बी तथा 1–3 से.मी. चौड़ी होती है। पत्तियों का डंठल लगभग 6–13 मि.मी. लम्बा होता है। पत्तियाँ विपरीत क्रम में लगी होती है। पत्तियाँ रोमिल, आधार पर गोलाकार अथवा हृदयाकार होती है तथा किनारे पर नुकीली होती हैं। पुष्पन अक्टूबर से जनवरी तक एवं फलन मार्च से मई के बीच होता है। पुष्प छोटे, पीले, छत्राकार गुच्छों में लगते है। बीज 1.3 से. मी. लम्बे, चपटे, अंडाकार, पीले–भूरे रंग के होते है।

प्रवर्धन सामग्री

गुड़मार के बीजों की जीवन क्षमता (viability) कम होती है, अतः इसका प्रवर्धन सामान्यतया 1 वर्ष पुराने पौधे के तने की कटिंग्स, जिसमें 3 से 4 गॉठें (nodes) हों, द्वारा किया जाता है। कटिंग्स का रोपण फरवरी–मार्च में करने से अच्छे परिणाम प्राप्त होते हैं। इसकी जड़ों की कटिंग्स को भी प्रवर्धन सामग्री के रूप में उपयोग किया जाता है। जड़ों की कटिंग्स का रोपण जून–जुलाई में करना चाहिए। गुड़मार के पौधे टिश्यू कल्चर से भी तैयार किए जा सकते हैं।

मृदा एवं जलवायु

रेतीली–दोमट मिट्टी इसकी खेती के लिए सर्वाधिक उपयुक्त है परन्तु इसे अन्य प्रकार की मृदाओं, यहाँ तक कि पथरीले क्षेत्रों, में भी लगाया जा सकता है। समशीतोष्ण तथा उपोष्ण जलवायु में इसकी खेती की जा सकती है।

नर्सरी तकनीक

नर्सरी में पौधे कटिंग्स अथवा बीज से तैयार किए जा सकते हैं। कटिंग्स से पौधे तैयार करने के लिए स्टायरोफोम ट्रे अथवा पोलीथीन थैली में मिट्टी, रेत तथा गोबर खाद का 1:2:1 अनुपात में मिश्रण भर कर उन्हे तैयार किया जाता है। गोबर खाद के स्थान पर

कम्पोस्ट / वर्मीकम्पोस्ट का भी उपयोग किया जा सकता है। फरवरी–मार्च में कटिंग्स को इन ट्रेज अथवा पोलीथीन थैलियों में लगा देते है। कटिंग्स को लगाने के पूर्व IBA के 100 ppm घोल में 6 मिनट तक डुबा कर रखना चाहिए।

रोपण अंतराल एवं पौध सामग्री की आवश्यकता

गुड़मार के रोपण हेतु अनुकूलतम अंतराल 1 मी. X 1.5 मी. पाया गया है। अतः प्रति हेक्टेयर लगभग 66667 पौधे लगेंगे। पौधों की जीवितता 80% मानते हुए प्रति हेक्टेयर कुल लगभग 80,000 पौधो की आवश्यकता होगी।

क्षेत्र तैयारी

रोपण के पूर्व खेत की जून माह में गहरी जुताई कर समस्त खरपतवार को निकाल देना चाहिए। जुताई के समय ही खेत में 10 टन प्रति हेक्टेयर गोबर खाद भी मिला देना चाहिए। पौधा रोपण हेतु खेत में 1 मी. X 1.5 मी. अंतराल पर 40 से.मी. X 40 से.मी. X 40 से. मी. आकार के गड्ढ़े भी खोदे जा सकते है। गड्ढ़ों में मिट्टी, रेत तथा गोबर खाद का मिश्रण भरा जा सकता है।

रोपण

कटिंग्स अथवा बीज से तैयार पौधों को, जिनमें जड़ों का विकास हो चुका हो, को मानसून के आगमन के पश्चात जून से अगस्त माह के मध्य खेत में गैंती की सहायता से रोपित किया जा सकता है।

अन्तर्वर्ती फसलें

गुड़मार एक लता है तथा उसे आरोहण हेतु सहारे की आवश्यकता होती हैं। अतः खेत में एक या दो वर्ष पूर्व किसी वृक्ष प्रजाति जैसेः– आँवला, बेल, खमेर, सहजन इत्यादि का रोपण करने से इन वृक्ष प्रजातियों के पौधों के सहारे गुड़मार की लताओं को आरोहण करने में सुविधा मिलेगी।

रखरखाव

समय–समय पर आवश्यकतानुसार खरपतावर नियंत्रण हेतु खेत में निंदाई–गुड़ाई की जानी चाहिए। प्रमुखतः वर्षा ऋतु के दौरान तथा वर्षा काल की समाप्ति उपरान्त निंदाई करना

आवश्यक होता है। इसी प्रकार आवश्यकतानुसार शुष्क मौसम में समय–समय पर सिंचाई भी करना चाहिए। प्रति वर्ष प्रति हेक्टेयर 10–12 टन गोबर खाद / कम्पोस्ट / वर्मीकम्पोस्ट तथा 250 कि.ग्रा. NPK उर्वरक भी देना चाहिए।

विदोहन

रोपण के एक वर्ष पश्चात पत्तियाँ विदोहन योग्य हो जाती हैं। प्रत्येक 3 माह के अंतराल पर पत्तियों की तुड़ाई की जा सकती है।

विदोहनोत्तर प्रबंधन

पत्तियों की तुड़ाई के पश्चात इन्हे छायादार स्थान पर सुखाना चाहिए। सूखी पत्तियाँ जिनमें आर्द्रता 8% से कम हो, को पॉलीथीन थैलियों में भरकर रखना चाहिए।

उपज

प्रति हेक्टेयर प्रति तिमाही लगभग 1250 कि.ग्रा. (शुष्क भार) पत्तियाँ प्राप्त होती है।

ई–चरक ऐप

- **जड़ी बूटियों, सुगंधित औषधियाँ, कच्चे माल एवं इनसे संबंधित जानकारी के लिये ई–चरक (ई–मंच) का उपयोग करे।**
- **यह ऐप एंड्रॉइड मोबाइल, प्ले–स्टोर एवं गूगल पर भी उपलब्ध है।**

औषधीय पौधों की कृषि तकनीक, प्राथमिक प्रसंस्करण एवं विपणन संबंधी अधिक जानकारी के लिये संपर्क करें।

क्षेत्रीय संचालक

क्षेत्रीय–सह–सुविधा केन्द्र (मध्यक्षेत्र)

राज्य वन अनुसंधान संस्थान, पोलीपाथर, जबलपुर–482008 (म.प्र.)

संपर्क : 0761–2665540, 9300481678, 9724658622, फैक्स : 0761–2661304

ई–मेल : rcfc_sfri817@rediffmail.com, sdfri@rediffmail.com

वेब : http://www.rcfccentral.org

Amrit # 8349634350