

"प्राकृतिक औषधीय पौधों द्वारा यकृत (लिवर) संरक्षण: एक समग्र समीक्षा"

सोनाली सजवान¹, राकेश कुमार नेगी², अस्मा सत्तार खान³

औषधि मानकीकरण अनुसंधान संस्थान, (सीसीआरयूएम, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के तहत),
पीसीआईएम एंड एच कैंपस, द्वितीय तल, कमला नेहरू नगर, गाजियाबाद, यूपी, भारत

सारांश

यकृत (लिवर) शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है जो विषाक्त पदार्थों को निष्कासित करने, चयापचय को नियंत्रित करने और पाचन में मदद करता है। आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों में कई औषधीय पौधों का उपयोग यकृत स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने के लिए किया जाता है। यह शोध पत्र यकृत के लिए प्रभावी माने जाने वाले प्रमुख औषधीय पौधों की समीक्षा करता है, जिनमें उनके सक्रिय घटक, कार्यप्रणाली और वैज्ञानिक प्रमाण शामिल हैं।

मुख्य बिन्दु: चयापचय, औषधीय पौधे, सक्रिय घटक

परिचय

यकृत (लिवर) मानव शरीर का एक अत्यंत महत्वपूर्ण अंग है, जो चयापचय, विषहरण, पाचन और प्रतिरक्षा जैसी कई महत्वपूर्ण जैविक प्रक्रियाओं में केंद्रीय भूमिका निभाता है। हालांकि, आधुनिक जीवनशैली, असंतुलित आहार, शराब का अत्यधिक सेवन, विषैले रसायनों के संपर्क और वायरल संक्रमणों के कारण यकृत संबंधी रोगों की घटनाएं बढ़ रही हैं। इन रोगों के उपचार के लिए उपलब्ध आधुनिक औषधियां अक्सर महंगी होती हैं और इनके दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। इस परिप्रेक्ष्य में, प्राकृतिक औषधीय पौधों से प्राप्त यकृत-सुरक्षात्मक (हेपेटोप्रोटेक्टिव) गुणों वाले यौगिकों की खोज और उनका उपयोग एक प्रभावी और सुरक्षित विकल्प के रूप में उभर रहा है।

यह समीक्षा लेख विभिन्न प्राकृतिक औषधीय पौधों के यकृत-सुरक्षात्मक गुणों का समग्र विश्लेषण प्रस्तुत करता है। इसमें उन पौधों की पहचान की गई है जिनमें यकृत को होने वाले नुकसान को रोकने या कम करने की क्षमता है। साथ ही, इन पौधों में पाए जाने वाले सक्रिय यौगिकों, उनकी कार्य-प्रणाली, और यकृत (लिवर) पर उनके प्रभावों के वैज्ञानिक प्रमाणों का भी विश्लेषण किया गया है।

भारत में पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों, जैसे आयुर्वेद, सिद्धा और यूनानी में औषधीय पौधों का उपयोग यकृत रोगों के उपचार में प्राचीन काल से होता रहा है। हाल के वर्षों में वैज्ञानिक अनुसंधानों ने इन पारंपरिक ज्ञानों की पुष्टि की है और कई औषधीय पौधों के यकृत-सुरक्षात्मक गुणों को प्रमाणित किया है। उदाहरणस्वरूप, हल्दी (*Curcuma longa*), कालमेघ (*Andrographis paniculata*), भृंगराज (*Eclipta alba*), और पुनर्नवा (*Boerhavia diffusa*) जैसे पौधों में यकृत को सुरक्षा प्रदान करने वाले गुण पाए गए हैं।

इस समीक्षा का उद्देश्य प्राकृतिक औषधीय पौधों के यकृत-सुरक्षात्मक गुणों की वैज्ञानिक समझ को बढ़ाना, उनके उपयोग को प्रोत्साहित करना, और भविष्य में यकृत रोगों के उपचार के लिए सुरक्षित और प्रभावी औषधियों के विकास में योगदान देना है। इससे पहले भी कुछ औषधीय पौधों के कैंसर रोधी गुणों एवं उच्च रक्तचाप रोधी गुणों के विषय में शोध पत्रों में विस्तार में चर्चा की गयी है।

1. मिल्क थीस्ल (Milk Thistle - *Silybum marianum*)

मिल्क थीस्ल यकृत स्वास्थ्य के लिए सबसे व्यापक रूप से अध्ययन किया गया पौधा है। इसमें सिलीमारिन नामक सक्रिय यौगिक होता है, जो यकृत कोशिकाओं को विषाक्त पदार्थों से बचाता है और उनकी पुनर्जनन क्षमता को बढ़ाता है।

हेपेटोप्रोटेक्टिव गुण

मिल्क थीस्ल में मौजूद सिलीमारिन लिवर कोशिकाओं को हानि से बचाता है और उनकी मरम्मत में सहायता करता है। यह विशेष रूप से सिरोसिस, हेपेटाइटिस और विषाक्त पदार्थों से हुए लिवर डैमेज में उपयोगी है।

फैटी लिवर में सहायक

मिल्क थीस्ल का सेवन नॉन-अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज (NAFLD) और मेटाबोलिक डिसफंक्शन-एसोसिएटेड स्टियाटोटिक लिवर डिजीज (MASLD) जैसी स्थितियों में लिवर की सूजन को कम करने और लिवर एंजाइम्स को संतुलित करने में मदद करता है।

लिवर डिटॉक्स में मददगार

सिलीमारिन के एंटीऑक्सीडेंट गुण लिवर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाते हैं और विषहरण प्रक्रिया में सहायता करते हैं, जिससे लिवर की सफाई होती है।



मिल्क थीस्ल

2. हल्दी (Turmeric - *Curcuma longa*)

हल्दी में करक्यूमिन नामक सक्रिय घटक होता है, जो शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों से युक्त है।

फैटी लिवर में सहायक

कच्ची हल्दी में मौजूद करक्यूमिन लिवर में जमा अतिरिक्त वसा को कम करने में मदद करता है। यह लिवर की सूजन को घटाकर उसकी कार्यक्षमता में सुधार लाता है।

लिवर डिटॉक्स में मददगार

हल्दी का सेवन लिवर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त करने में सहायक होता है, जिससे लिवर की सफाई होती है और वह स्वस्थ रहता है।

लिवर एंजाइम्स के स्तर में सुधार

अध्ययनों से पता चला है कि हल्दी का सेवन लिवर एंजाइम्स जैसे ALT और AST के स्तर को कम कर सकता है, जो लिवर की सेहत के संकेतक हैं।



हल्दी

3. कालमेघ (Kalmegh - *Andrographis paniculata*)

कालमेघ, जिसे "ग्रीन चिरायता" भी कहा जाता है, यकृत (लिवर) के लिए एक प्रभावी औषधीय पौधा है। इसमें एंड्रोग्राफोलाइड नामक यौगिक होता है, जो एंटीऑक्सीडेंट, हेपेटोप्रोटेक्टिव और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से युक्त है। यह यकृत (लिवर) को हानिकारक रसायनों और सूजन से बचाता है और विकारों जैसे हेपेटाइटिस और पीलिया के प्रबंधन में सहायक होता है।

हेपेटोप्रोटेक्टिव (यकृत-संरक्षण) गुण

कालमेघ में मौजूद अंड्रोग्राफोलाइड यकृत कोशिकाओं को हानि से बचाता है और उनकी मरम्मत में सहायता करता है। यह विशेष रूप से सिरोसिस, हेपेटाइटिस और विषाक्त पदार्थों से होने वाले लिवर डैमेज में उपयोगी है।

फैटी लिवर में सहायक

कालमेघ का सेवन नॉन-अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज (NAFLD) जैसी स्थितियों में लिवर की सूजन को कम करने और लिवर एंजाइम्स को संतुलित करने में मदद करता है।

लिवर डिटॉक्स में मददगार

कालमेघ के एंटीऑक्सीडेंट गुण लिवर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाते हैं और विषहरण प्रक्रिया में सहायता करते हैं, जिससे लिवर की सफाई होती है।



कालमेघ

4. भूमि आंवला (Bhumi Amla - *Phyllanthus niruri*)

भूमि आंवला, जिसे "भू-निंब" भी कहा जाता है, यह यकृत की सुरक्षा के लिए प्रसिद्ध है। यह एंटीऑक्सीडेंट गुणों से युक्त है जो यकृत कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाता है। कुछ अध्ययन बताते हैं कि यह हेपेटाइटिस बी वायरस के खिलाफ प्रभावी हो सकता है।



भूमि आंवला

5. पुनर्नवा (Punarnava - *Boerhavia diffusa*)

हेपैटोप्रोटेक्टिव (यकृत-संरक्षण) गुण

पुनर्नवा में हेपैटोप्रोटेक्टिव गुण होते हैं, जो यकृत (लिवर) कोशिकाओं को हानि से बचाते हैं और उनकी मरम्मत में सहायता करते हैं। यह गुण विशेष रूप से फैटी लिवर, हेपेटाइटिस और सिरोसिस जैसे रोगों में लाभकारी होता है।

विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन)

पुनर्नवा यकृत (लिवर) की विषहरण प्रक्रिया को समर्थन देता है, जिससे शरीर से हानिकारक पदार्थों का निष्कासन होता है। यह लीवर को साफ करने और उसके कार्यों को सुधारने में मदद करता है।

पीलिया (जॉन्डिस) में उपयोगी

पुनर्नवा का रस पीलिया के उपचार में सहायक होता है। पुनर्नवा के पंचांग (जड़, छाल, पत्ती, फूल और बीज) में शहद व मिश्री मिलाकर सेवन करने से पीलिया के लक्षणों में राहत मिलती है।

वसा यकृत (फैटी लिवर) में उपयोगी

पुनर्नवा वसा यकृत (फैटी लिवर) की स्थिति में लाभकारी है, क्योंकि यह यकृत (लिवर) में वसा के जमाव को कम करने में मदद करता है और यकृत की सामान्य कार्यप्रणाली को बहाल करता है।



पुनर्नवा

6. कुटकी (Kutki - *Picrorhiza kurroa*)

कुटकी एक शक्तिशाली यकृत टॉनिक और डिटॉक्सिफायर है।

हेपैटोप्रोटेक्टिव गुण

कुटकी में हेपैटोप्रोटेक्टिव (यकृत-संरक्षण) गुण होते हैं, जो यकृत (लिवर) कोशिकाओं को हानि से बचाते हैं और उनकी मरम्मत में सहायता करते हैं। यह गुण विशेष रूप से जॉन्डिस और हेपेटाइटिस जैसे रोगों में लाभकारी होता है।

विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन)

कुटकी लिवर की विषहरण प्रक्रिया को समर्थन देता है, जिससे शरीर से हानिकारक पदार्थों का निष्कासन होता है। यह लीवर को साफ करने और उसके कार्यों को सुधारने में मदद करता है।

पित्त स्राव में वृद्धि

कुटकी पित्त स्राव को उत्तेजित करता है, जिससे पाचन में सुधार होता है और लिवर स्वस्थ रहता है। यह विशेष रूप से पित्त संबंधी विकारों में उपयोगी है।

वसा यकृत (फैटी लिवर) में उपयोगी

कुटकी वसा यकृत (फैटी लिवर) की स्थिति में लाभकारी है, क्योंकि यह यकृत में वसा के जमाव को कम करने में मदद करता है और लिवर की सामान्य कार्यप्रणाली को बहाल करता है।



कुटकी

7. भृंगराज (Bhringraj - *Eclipta alba*)

भृंगराज यकृत स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। यह एंटीऑक्सीडेंट गुणों से युक्त है जो यकृत (लिवर) से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

हेपैटोप्रोटेक्टिव (यकृत-संरक्षण) गुण

भृंगराज में हेपैटोप्रोटेक्टिव गुण होते हैं, जो यकृत कोशिकाओं को हानि से बचाते हैं और उनकी मरम्मत में सहायता करते हैं। यह गुण विशेष रूप से फैटी लिवर, हेपेटाइटिस और सिरोसिस जैसे रोगों में लाभकारी होता है।

पित्त स्राव में वृद्धि

पित्त स्राव को उत्तेजित करता है, जिससे पाचन में सुधार होता है और यकृत स्वस्थ रहता है। यह विशेष रूप से पित्त संबंधी विकारों में उपयोगी है।

विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन)

भृंगराज यकृत की विषहरण प्रक्रिया को समर्थन देता है, जिससे शरीर से हानिकारक पदार्थों का निष्कासन होता है। यह लीवर को साफ करने और उसके कार्यों को सुधारने में मदद करता है।

वसा यकृत (फैटी लिवर) में उपयोगी

भृंगराज वसा यकृत (फैटी लिवर) की स्थिति में लाभकारी है, क्योंकि यह यकृत में वसा के जमाव को कम करने में मदद करता है और यकृत की सामान्य कार्यप्रणाली को ठीक करता है।



भृंगराज

8. नीम (Neem - *Azadirachta indica*)

नीम एक कड़वा टॉनिक और एक उत्कृष्ट डिटॉक्सिफाइंग एजेंट है। इसके पत्ते रक्त और यकृत (लिवर) को साफ करते हैं। यह यकृत से विषाक्त पदार्थों को हटाने में मदद करता है और प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करता है।

लीवर डिटॉक्स और एंटीऑक्सीडेंट गुण

नीम की पत्तियों में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो लीवर को हानिकारक मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। यह लीवर एंजाइम्स को संतुलित करने और लीवर की सफाई में मदद करता है, जिससे फैटी लिवर और सिरोसिस जैसी स्थितियों में लाभ होता है।

पीलिया (जॉन्डिस) में उपयोगी

नीम का रस पीलिया (जॉन्डिस) के उपचार में सहायक होता है। नीम के पत्तों के रस में साँठ और शहद मिलाकर सेवन करने से पीलिया के लक्षणों में राहत मिलती है।

फैटी लिवर और सिरोसिस में लाभकारी

नीम की पत्तियों का नियमित सेवन लीवर की सूजन को कम करता है और लीवर की कार्यक्षमता में सुधार लाता है। सुबह खाली पेट नीम की पत्तियों को चबाने से लीवर को सुरक्षा मिलती है और फैटी लिवर जैसी समस्याओं से बचाव होता है।



नीम

निष्कर्ष

उपरोक्त औषधीय पौधे यकृत स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने में सहायक हो सकते हैं। हालांकि, इनका उपयोग करने से पहले किसी योग्य स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श करना आवश्यक है, क्योंकि कुछ जड़ी-बूटियाँ अन्य दवाओं के साथ प्रतिक्रिया कर सकती हैं या कुछ स्वास्थ्य स्थितियों में उपयुक्त नहीं हो सकती हैं। इसके अलावा, यकृत स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और शराब का सेवन सीमित करना भी महत्वपूर्ण है।

संदर्भ:

1. Sagar P K, Chandra H, Sagar A, Sajwan S, Murugeswaran R. Anti-Cancerous, Anti-Tumour, Anti-Carcinogenic agents -Herbal Medicinal Plants and their immense pharmacological, therapeutic medicinal potent values. Asian Journal of Pharmaceutical Research and Development 2025;13(1):238-258. DOI: <https://doi.org/10.22270/ajprd.v13i1.1521>
2. Sajwan S, Sagar P K, Negi RK. Hindi Research Article - Some medicinal plants with anti-cancer properties. Advance International Journal of Multidisciplinary Research 2025;3(1):1-7. DOI: <https://doi.org/10.62127/aijmr.2024.v03i01.1127>
3. Sagar P K, Sajwan S, Khan A S, Ahmed M W. Useful Anti-cancerous & Anti-tumorous, Immuno-modulator, medicinal potent Asian medicinal plants (*Curcuma domestica* valetton or *Curcuma longa* L., *Tinospora cordifolia* (Willd.) Miers) & *Ocimum tanuiflorum* L., *Ocimum sanctum* L.) 2021;10;8(2):69-79. DOI: <http://ijmer.in.doi./2021/10.08.36>; https://www.researchgate.net/publication/372631355_USEFUL_ANTI-CANCEROUS_ANTI-TUMOROUS_IMMUNO-MODUBULATOR_MEDICINAL_POTENT_ASIAN_MEDICINAL_PLANTS_CURCUMA_DOMESTICA_VALETON_OR_CURCUMA_LONGA_L_TINO_SPORA_CORDIFOLIA_WILLD_MIERS_OCIMUM_TANUIFLORUM_LOCIMUM
4. Top 7 Herbs for Liver Health - Practo [Euphoric Herbals+7Practo+7Chandigarh Ayurved Centre+7](#)
5. 14 Supplements for Liver Health - Very well Health [Verywell Health+1charak.com+1](#)
6. Best Herbs For Liver: Naturally Detox And Improve Wellness - Hepatitis Foundation hepatitisfoundation.org
7. Top 10 Ayurvedic Herbs For Liver Health - Nirogi Healthcare [Nirogi Healthcare](#)



8. 5 Best Herbs For Liver Health - Charak charak.com
9. Top 7 Herbs for Liver Detoxification - Chandigarh Ayurved Centre Chandigarh Ayurved Centre
10. Ultimate Guide to Herbs for Liver Health - Euphoric Herbals Euphoric Herbals
- 11.. औषधीय पौधे एवं सही जीवन शैली -उच्च रक्तचाप के लिए वरदान , सोनाली सजवाण, राकेश नेगी, अस्मा सत्तार खान ,IJMER, Published: 1 June 23, Volume 12, Issue 5(4), Page No.101-111