

ब्राह्मी - मस्तिष्क का भोजन

डॉ. ओ.पी. जोशी

मार्च अप्रैल के महीने स्कूल कॉलेजों में परीक्षा के होते हैं। परीक्षा हेतु विद्यार्थियों को अपने पाठ याद करना होते हैं। ज्यादातर विद्यार्थी चाहते हैं कि उनकी याददाश्त बराबर बनी रही। इस हेतु जाने अनजाने कई तरह के सिरप, टॉनिक एवं टेबलेट्स का उपयोग किया जाता है। याददाश्त का ज़िक्र आते ही ब्राह्मी पौधे का ध्यान आता है। सुश्रुत संहिता एवं ऋग्वेद में भी ब्राह्मी का वर्णन किया गया है। वैदिक काल में गुरु अपने शिष्यों को ब्राह्मी देते थे क्योंकि उस समय पाठ या विधाएं सुनकर याद किए जाते थे।

सुनकर याद करने हेतु अच्छी याददाश्त ज़रूरी होती थी। ब्राह्मी का सम्बन्ध दो पौधों से जुड़ा है। एक है जलनीम (Bacopa moniera) एवं दूसरा है वेलारी या मंडूपकर्णी (Centella asiatica)। जलनीम के पौधे हमारे देश में हिमालय की तराई तथा उ.प्र. व बिहार में बहुतायत से पाए जाते हैं। गंगा किनारे वर्ष भर इसके पौधे हरे-भरे बने रहते हैं। पत्तियां चिकनी, दलदार एवं गोल या वृक्काकार होती हैं। स्वाद से ये पत्तियां नीम के समान कड़वी होती हैं। फूल सफेद व नीलिमा युक्त होते हैं। रासायनिक विश्लेषण के अनुसार इसमें एल्केलाइड (ब्राह्मीन और हटपेस्ट्रीन) तथा सेपोनिन (बेकोसाइड) नामक जैव सक्रिय पदार्थ पाए जाते हैं। वेलारी या मंडूपकर्णी की लता हल्के लाल रंग की होती है तथा पत्तियां बड़ी, खुरदुरी एवं स्वाद में मीठी होती हैं। रासायनिक विश्लेषण के अनुसार इसमें ब्रह्मोसाइड, ब्राह्मीनोसाइड, आइसोब्राह्मीन व ब्राम्हिक एसिड पाए जाते हैं। कहते हैं इसका उपयोग उम्र भी बढ़ाता है।

कुछ वर्ष पूर्व सेंद्रल ड्रग रिसर्च इंस्टीट्यूट लखनऊ ने ब्राह्मी पर अनुसंधान कर याददाश्त बढ़ाने हेतु दो रसायनों - बेकोसाइड ए एवं बी - को ज़िम्मेदार बताया। यही रसायन याददाश्त बढ़ाने की दवाओं में उपयोग किए जाते हैं। ये रसायन मस्तिष्क में आवेगों (impules) का संप्रेषण बढ़ाते हैं। इससे सेरोटोनिन हार्मोन की मात्रा भी बढ़ती है जो



उत्तेजना कम कर शांति प्रदान करता है। यह भी पाया गया है कि ब्राह्मी के नियमित उपयोग से काइनेज़ की क्रियाशीलता बढ़ती है जिससे मस्तिष्क की कोशाओं में प्रोटीन का संश्लेषण अधिक होता है। थायरॉइड हार्मोन की मात्रा भी बढ़ती है एवं हानिकारक मुक्त मूलकों की संख्या घटती है।

इन सभी अनुसंधानों को समायोजित कर यह समझा जा सकता है कि ब्राह्मी का उपयोग मस्तिष्क में शांति प्रदान कर आवेगों का संप्रेषण बढ़ाता है। यानी मस्तिष्क ज़्यादा सूचनाओं (पाठ्यक्रम या अन्य जानकारी) को एकत्र करता है। मस्तिष्क में प्रोटीन का अधिक संश्लेषण होने एवं खतरनाक मुक्त मूलकों की कमी याददाश्त बढ़ाने में सम्भवतः मददगार हो सकते हैं। इन सभी के आधार पर सम्भवतः ब्राह्मी के उपयोग से याददाश्त बढ़ाने का दावा किया जाता है।

ब्राह्मी के उपयोग से याददाश्त बढ़ती है या बुद्धिमत्ता, यह अभी ज़्यादा स्पष्ट नहीं है एवं इस संदर्भ में गहन शोध व अनुसंधान की ज़रूरत है। ब्राह्मी का उपयोग कितनी मात्रा में किया जाए, कैसे किया जाए और कितने समय तक किया जाए एवं कितनी उम्र तक किया जाए, इन सभी पर गहन अध्ययन ज़रूरी है। (स्रोत फीचर्स)