

आखिर क्या है शिलाजीत

डॉ. किशोर पंवार

शिलाजीत आयुर्वेदिक औषधियों का एक प्रमुख घटक है। इसे रामबाण औषधि भी कहा जाता है। कुछ लोग इसे सोम भी कहते हैं और मानते हैं कि इसमें पुनर्जीवन की क्षमताएं हैं, यह शरीर को नवजवान रखती है, हमेशा चुस्त-दुरुस्त बनाए रखती है। इसका उपयोग आयुर्वेदिक, यूनानी एवं तिब्बती सभी चिकित्सा पद्धतियों में होता है।

परंतु सवाल यह है कि आखिर यह शिलाजीत है क्या? पिछले दिनों मेरा एक दोस्त हिमालय यात्रा पर गया था। वहां उसकी मुलाकात शुद्ध शिलाजीत बेचने वालों से हुई। उसने मुझे फोन लगाकर पूछा क्या तुम्हारे लिए शुद्ध शिलाजीत लाऊं। नाम तो मैंने भी कई बार सुना था। विशेषकर इसके कामेच्छा बढ़ाने सम्बंधी गुणों के बारे में सुना था। परंतु मुझे यह नहीं मालूम था कि यह होता क्या है?

इस बारे में जब मैंने कुछ लोगों से पूछा तो उन्होंने भी अनभिज्ञता ज़ाहिर की। मुझे कुछ जानकारी थी कि ये खनिज लवण होते हैं। मैंने भूगर्भ विज्ञान से जुड़े व्यक्तियों से जानकारी हासिल की तो पता चला कि उनकी किताबों में ऐसा कुछ नहीं है। कुछ और जानकारी हासिल करने पर पता चला कि न तो यह पौधा है न खनिज। कहीं कुछ जंतु विष्टा की बात भी पढ़ने में आई। जैसे-जैसे पढ़ता गया वैसे-वैसे इसके बारे में जानने की मेरी जिज्ञासा बढ़ती गई।

आयुर्वेद में शिलाजीत

शिलाजीत का संस्कृत अर्थ है 'पहाड़ों को जीतने वाला और कमज़ोरी को हरने वाला।' इसे शिलाजिता, मुमियो, मिनरल पिच, मिनरल वेक्स और ब्लेक एस्फाल्टम के नाम से भी जाना जाता है। अंग्रेज़ी में इसे ओज़ोकेराइट के नाम से जानते हैं। इसका वानस्पतिक नाम *एस्फाल्टम पंजाबिएनम* है। यहां यह उल्लेखनीय है कि वानस्पतिक नाम तो वनस्पतियों के होते हैं। इसकी प्रकृति अभी भी विवाद का विषय है -

यह पौधा है या खनिज या कुछ और। ऐसे में यह विचारणीय है कि इसे कोई वानस्पतिक नाम देना कहां तक ठीक है।

आयुर्वेद में इसे धातुरस, धातुसार, शिलाधातु आदि नामों से भी जाना जाता है। परंतु इसका शिलाजीत नाम ही ज़्यादा प्रचलित है। शिलाजीत का वर्णन सुश्रुत और चरक संहिता में मिलता है।

चरक संहिता में शिलाजीत को चार खनिजों का मिश्रण बताया गया है: सोना, चांदी, तांबा और लोहा। सुश्रुत संहिता में इसमें सीसा और जस्ता होने की बात भी है। जिन चट्टानों से इसे प्राप्त किया जाता है उनमें धातु की प्रमुखता के आधार पर इन्हें सुवर्ण, रजत, ताम्र और लौह शिलाजीत का नाम दिया जाता है। लौह शिलाजीत काली-भूरी होती है। इसे सबसे प्रभावी माना जाता है। और सबसे सामान्य रूप से मिलती भी यही है। सुश्रुत संहिता के अनुसार शिलाजीत, गोमूत्र, त्रिफला, शहद और जौ का एनिमा लेने से मोटापा ठीक किया जा सकता है।

शिलाजीत अशुद्ध रूप में डामर जैसा पदार्थ है जो वानस्पतिक कार्बनिक पदार्थ का बना गहरा लाल गोंदनुमा पदार्थ है। इसका स्वाद कसेला और गंध बासी गोमूत्र जैसी होती है। यह हिमालय में 1000 से 5000 मीटर की ऊंचाई पर अरुणाचल प्रदेश, काश्मीर के अलावा अफगानिस्तान, भूटान, चीन, पाकिस्तान, और रूस में भी पाया जाता है।

सुश्रुत के अनुसार मई-जून के महीनों में पौधों का रस गोंद जैसे स्राव के रूप में पहाड़ी चट्टानों की दरारों से बाहर आता है। यही शिलाजीत है। द्वारिष्टरंग का कहना है कि शिलाजीत पौधों के लेटेक्स, गम-रेजिन का स्राव है जो झुलसाने वाली गर्मी में चट्टानों से बाहर आता है। परंतु शिलाजीत का एकदम सही स्रोत अभी भी शोध का विषय है। शिलाजीत की उत्पत्ति के बारे में कई मत हैं।

1. शिलाजीत पर हुए शुरुआती शोध से पता चला कि यह

कहते हैं कि...

शिलाजीत एक चमत्कारिक औषधि ही है। गठिया, अस्थि-गठिया, और अन्य जोड़ सम्बंधी रोगों में यह एक प्रभावी औषधि है। यह एक सूजनरोधी पदार्थ के रूप में भी उपयोगी पाई गई है। यह बीटामेथासोन की तरह काम करती है। शिलाजीत अवसाद, मिर्गी आदि में उपयोगी है। यह पाइल्स, फिस्टुला आदि में भी उपयोग की जाती है। यह एक रक्त शुद्धिकारक है। लीवर को स्वस्थ करता है। इससे पाचन ठीक रहता है। इसमें ऑक्सीकरण रोधी पाए जाते हैं जो बुढ़ापे को दूर भगाते हैं। इसे हृदय रोग में भी उपयोगी पाया गया है यह रक्तचाप को नियंत्रित करता है। यह सब पढ़कर तो लगता है कि ऐसा कोई रोग नहीं है जो शिलाजीत से नियंत्रित नहीं होता। इन दावों में कितनी सच्चाई है, यह तो उचित जांच के बाद ही पता चलेगा।

मुख्य रूप से ह्यूमस की बनी हुई है जो मिट्टी का मुख्य घटक है। इसमें कुछ अन्य कार्बनिक पदार्थ मिले रहते हैं।

2. कुछ लोगों मानते हैं कि हिमालय में उगने वाला *यूफोर्बिया रायलेआन* शिलाजीत का स्रोत है क्योंकि इस पौधे में बहुत सारा लेटेक्स होता है।

3. बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय में हुए शोध के अनुसार रेज़िन और लेटेक्स युक्त पौधों का मिट्टी में सड़ना-गलना ही इसका स्रोत होना चाहिए। ताज़ा शोध के अनुसार रेज़िनयुक्त पौधों का मृदाकरण ही शिलाजीत में उपस्थित कार्बनिक पदार्थ के लिए ज़िम्मेदार है।

शिलाजीत के रासायनिक विश्लेषण से पता चला है कि इसका लगभग 80 प्रतिशत हिस्सा ह्यूमस का बना है। एक अन्य ताज़ा शोध का दावा है कि *बारबुला*, *मायनियम*, *थुडियम* जैसे मॉस और *ऐस्ट्रेला*, *इमोराशिआ*, *मारकेशिया*, *पेलिया*, *प्लेजियोकार्मा* और *एन्थोसेरास* जैसे लिवरवर्त्स उन चट्टानों के आसपास लगे रहते हैं जिनसे शिलाजीत निकलती है। अतः ये ब्रायोफाइट ही शिलाजीत के निर्माण में ज़िम्मेदार हैं। इन ब्रायोफाइट पौधों के शरीर में वे सभी खनिज एवं धातुएं मिलती हैं जो शिलाजीत में पाई जाती हैं। जैसे तांबा, चांदी, जस्ता, लोहा, और सीसा।

शिलाजीत का रासायनिक संगठन कई कारकों जैसे आसपास के पौधों, चट्टान की किस्म, तापमान, आर्द्रता एवं पहाड़ों की ऊंचाइयों पर निर्भर होता है। शिलाजीत में फुल्विक एसिड, ह्यूमिक एसिड प्रचुरता से होते हैं। शिलाजीत भारत के हिमालय क्षेत्र, नेपाल, पाकिस्तान, चीन और तिब्बत में मिलता है। ऐसा विश्वास किया जाता है कि हिमालय में जो शिलाजीत मिलता है वह उन पौधों का जीवाश्म रूप है

जो करोड़ों साल पहले वहां पाए जाते थे। शिलाजीत हिमालय की ऊंचाइयों पर गर्मियों में एकत्रित किया जाता है।

पीटर जहालर ने शिलाजीत और उड़न गिलहरी की लेडियों के बीच कुछ सम्बंध बताया है। जहां शिलाजीत मिलता है वहीं इनकी लेडियां भी मिलती हैं, विशेषकर उत्तरी पाकिस्तान में।

शिलाजीत के चमत्कारिक औषधीय गुणों की खोज की दो कथाएं हैं। एक है ब्रिटिश खोजी सर मार्टिन एडवर्ड स्टेनले की। उन्होंने 1870 में अपनी यात्रा के दौरान देखा कि गंगा के मैदानी इलाकों के (सफेद) बंदर केवल 10 वर्ष की आयु में ही बूढ़े हो जाते हैं जबकि इसी प्रजाति के हिमालय की ऊंची पहाड़ियों पर रहने वाले बंदर ज़्यादा लंबे समय तक चुस्त-दुरुस्त बने रहते हैं। उन्होंने देखा कि ऊंचाई पर पाए जाने वाले बंदर गर्मियों में चट्टानों की दरारों से स्रावित एक पिघला पदार्थ खाते हैं। स्थानीय लोग इसे शिलाजीत कहते हैं और उसके औषधीय गुणों से बहुत लंबे समय से परिचित हैं।

दूसरी कथा है कि हिमालय में रहने वाले ग्रामीणों ने देखा कि वहां के बंदर गर्मियों में ऊंचे पहाड़ों पर चले जाते हैं और वहां चट्टानों से बहने वाला एक काला भूरा पदार्थ खाते हैं। स्थानीय निवासी बंदरों की ताकत एवं उम्र का राज उस पदार्थ को बताते हैं। बंदरों को देख वे भी उस पदार्थ का उपयोग करने लगे, तो उनके स्वास्थ्य में बहुत सुधार हुआ। उन्हें ज़्यादा ऊर्जा, पाचन सम्बंधी विकारों से मुक्ति, याददाश्त में बढ़ोतरी और कामेच्छा में वृद्धि जैसे परिवर्तन दिखे। कुल मिलाकर उन्होंने पाया कि उससे जीवन की गुणवत्ता और अवधि दोनों में सुधार होता है। (*स्रोत फीचर्स*)