अश्वगंधा

चर्चा में क्यों?

अश्वगंधा की लोकप्रियता भारत और विदेश दोनों में बढ़ रही है। यह एक **सदाबहार झाड़ी** है जो **भारत, अफ्रीका** और **मध्य पूर्व के कुछ हिस्सों में** पाई जाती है।

मुख्य बिंदु:

- **अश्वगंधा** (**Withania somnifera**) एक औषधीय जड़ी बूटी है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली औषधि के रूप में प्रतिष्ठित है।
- इसे **एडाप्टोजेन के रूप में वर्गीकृत** किया गया है, जिसका अर्थ है कि यह **शरीर में तनाव को प्रबंधित करने में मदद** कर सकता है।
- अश्वगंधा मस्तिष्क की कार्यक्षमता को भी बढ़ाता है और रक्त शर्करा को कम करता है, साथ ही चिंता तथा अवसाद के लक्षणों से लड़ने में मदद करता है।
- अश्वगंधा ने **तीव्र और दीर्घकालिक रुमेटाइड आर्थराइटिस यानी** **संधिशोथ/गठिया** जो व्यक्ति के जोड़ों में विकृति व विकलांगता पैदा करती है, दोनों के उपचार में नैदानिक सफलता दिखाई है।
  - **रुमेटीइड गठिया (RA)** एक ऑटोइम्यून रोग है जो आपके **पूरे शरीर में जोड़ों के दर्द और क्षति का कारण** बन सकती है।
  - ऑटोइम्यून रोग एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर की प्रतिक्रिया प्रणाली अचेतन अवस्था में शरीर को प्रभावित करती है।
- अपने विशाल **जैव यौगिकों** के साथ **सख्त और सूखा प्रतिरोधी प्रजाति** होने के कारण, इसके उपयोग को हमेशा महत्त्व दिया जाता है तथा भारत के कई हिस्सों में, विशेष रूप से **मध्य प्रदेश** में, इसका एकाधिकार बना हुआ है।
  - यह **उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में शुष्क भागों** में उगता है। **राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, गुजरात, महाराष्ट्र** और **मध्य प्रदेश** देश के **प्रमुख अश्वगंधा उत्पादक राज्य** हैं।
  - मध्य प्रदेश में इसकी कृषि 5000 हेक्टेयर से अधिक क्षेत्र में की जाती है।
- भारत में अश्वगंधा जड़ों का अनुमानित उत्पादन 1500 टन से अधिक है और वार्षिक आवश्यकता लगभग 7000 टन है, जिससे इसकी कृषि में वृद्धि तथा अधिक उत्पादन की आवश्यकता है।

//

PDF Refernece URL: https://www.drishtiias.com/hindi/printpdf/ashwagandha-2