

## आठ महत्वपूर्ण औषधीय पौधों

कृषि कुंभ (जुलाई 2023)  
खण्ड 03 भाग 02, पृष्ठ संख्या 49-51

आठ महत्वपूर्ण औषधीय पौधों



विनोद फोगावट

प्रोजेक्ट एसोसिएट-I

सी एस आई आर-भारतीय समवेत औषध संस्थान, जम्मू, भारत।

Email Id: vinodbrfogawat1@gmail.com

इन आठ औषधीय पौधों को अवश्य लगाए घर में मानव रोगों के उपचार के लिए प्राचीन काल से ही विभिन्न प्रकार के औषधीय पेड़-पौधे होता रहा है। पेड़-पौधे कुदरत का दिया गया वरदान है, जो मानवीय जीवन चक्र में अपनी विशेष भूमिका निभाते हैं। इन पौधों से न सिर्फ भोजन संबंधी जरूरतों की पूर्ती होती है, बल्कि जीव जगत के संतुलन को बनाए रखने में भी इन्हे सर्वोत्तम स्थान हासिल है। उपचार के तौर पौधे की जड़, पत्ती, फूल, तना, फल, बीज और छाल का इस्तेमाल किया जाता है। आज के समय में औषधीय पौधे औषधीय महत्त्व रखने के साथ-साथ आय का भी जरिया बने हुए हैं। औषधीय पौधों में मौजूद रासायनिक गुण होने के कारण यह शरीर की विशिष्ट क्रियाओं पर विशेष प्रभाव डालती है, जो मानव शरीर के लिए उपचार का कार्य करती है। मुख्य औषधीय पौधों में तुलसी, नीम, आंवला, अदरक, लहसुन, पत्थरचट्टा, बेल, एलोवेरा, सदाबहार, पुदीना, और अश्वगंधा, शामिल हैं। यहाँ पर आपको ऐसे ही कुछ औषधीय पौधों के नाम और उनके उपयोग के बारे में जानकारी दी जा रही है। इन आठ औषधीय पौधों को अवश्य घर में लगाना चाहिए।

## 1. तुलसी

तुलसी का पौधा औषधीय के साथ-साथ धार्मिक महत्त्व भी रखता है। यह पौधा लगभग पूरे भारत में ही पाया जाता है। तुलसी के पत्तों का इस्तेमाल खाँसी, सर्दी-जुकाम, मलेरिया, दंत रोग, लीवर की बीमारी और श्वास संबंधी बीमारियों के उपचार में किया जाता है। तुलसी घास का प्रयोग चाय बनाने में किया जाता है।



## 2. घृत कुमारी ( एलोवेरा )

घृत कुमारी को एलो वेरा के नाम से जाना जाता है। यह एक छोटा पौधा है, जो दुनिया के ज्यादातर घरों में देखने को मिल जाएगा। एलो वेरा में अनेक प्रकार के पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो हमारी त्वचा और सेहत दोनों के लिए ही काफी फायदेमंद होता है। यह त्वचा पर पिंपल्स और दाग-धब्बों जैसी समस्या से निजात दिलाता है।



### 3. पुदीना

पुदीने का पौधा मूल रूप से सभी महाद्वीपों पर उग जाता है, केवल अंटार्कटिका को छोड़कर। पुदीना मेंथा वंश से संबंधित एक बारहमासी, खुशबूदार जड़ी है। पुदीना से मेंथोल नामक तेल निकलता है, जिसे सौंदर्य प्रसाधन, पान मसाला, कन्फेक्शनरी, सिगरेट, दवाइयों, पेय पदार्थों और अन्य सुगंधित उत्पादों को बनाने के लिए इस्तेमाल में लाते हैं। इसकी राल का नीलगिरी के साथ उपयोग करके कई बीमारियों का इलाज किया जा सकता है। गैस से राहत, गठिया से राहत और दर्द से राहत पाने के लिए इसका उपयोग करते हैं। पुदीने की ताजी और सूखी पत्तियों को चबाकर खाने से सांसों की दुर्गंध दूर हो जाती है।

### 4. नींबू घास

नींबू घास घास परिवार का पादप है जो एशिया, अफ्रीका और आस्ट्रेलिया के उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में पाया जाता है। नींबू घास की कुछ प्रजातियों का प्रयोग पाक शाला (खाना बनाने) में तथा दवाइयों बनाने में भी किया जाता है। इस घास के पत्तियों का सुगंध नींबू जैसा लगता है।



नींबू घास का प्रयोग सिट्रोनेला तेल बनाने में किया जाता है। इस तेल का प्रयोग साबुन, सेंट, मच्छर भागने वाले अगरबत्ती बनाने में किया जाता है। नींबू घास का प्रयोग चाय बनाने में किया जाता है।

### 5. स्टेविया (मीठा पौधा)

मीठी तुलसी, सूरजमुखी परिवार (एस्ट्रेसिया) के झाड़ी और जड़ीबूटी स्टेविया रेबउडियाना प्रजातियां, जिन्हें आमतौर पर, स्वीट लीफ, सुगरलीफ या सिर्फ स्टेविया के नाम से जाना जाता है, मीठी पत्तियों के लिए वृहत मात्रा में उगाया जाता है। स्वीटनर और चीनी स्थानापन्न के रूप में स्टेविया, चीनी की तुलना में धीरे-धीरे मिठास उत्पन्न करता है और ज्यादा देर तक रहता है, हालांकि उच्च सांद्रता में इसके कुछ सार का स्वाद कड़वापन या खाने के बाद मुलैठी के समान हो सकता है। इसके सार की मिठास चीनी की मिठास से 300 गुणा अधिक मीठी होती है, न्यून-कार्बोहाइड्रेट, न्यून-शर्करा के लिए एक विकल्प के रूप में बढ़ती मांग के साथ स्टेविया का संग्रह किया जा रहा है। चिकित्सा अनुसंधान ने भी मोटापे और



उच्च रक्त चाप के इलाज में स्टेविया के संभव लाभ को दिखाया है। क्योंकि रक्त ग्लूकोज में स्टेविया का प्रभाव बहुत कम होता है, यह कार्बोहाइड्रेट-आहार नियंत्रण में लोगों को स्वाभाविक स्वीटनर के रूप में स्वाद प्रदान करता है। स्टेविया का प्रयोग चाय बनाने में किया जाता है।

### 6. गिलोय (टीनोस्पोरा)

गिलोय (टीनोस्पोरा कार्डीफोलिया) (अन्य नाम – गुच्छ) की एक बहुवर्षिय लता होती है। इसके पत्ते पान के पत्ते की तरह होते हैं। आयुर्वेद में इसको कई नामों से जाना जाता है यथा अमृता, गुडुची, छिन्नरुहा, चक्रांगी, आदि। बहुवर्षायु तथा अमृत के समान गुणकारी होने से

इसका नाम अमृता है। आयुर्वेद साहित्य में इसे ज्वर की महान औषधि माना गया है एवं जीवन्तिका नाम दिया गया है। नीम, आम्र के वृक्ष के आस-पास भी यह मिलती है। जिस वृक्ष को यह अपना आधार बनाती है, उसके गुण



भी इसमें समाहित रहते हैं। इस दृष्टि से नीम पर चढ़ी गिलोय श्रेष्ठ औषधि मानी जाती है। गिलोय का उपयोग विभिन्न बीमारियों से लड़ने एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने किया जाता है।

### 7. कालमेघ (एंडोग्रेफिस)

कालमेघ एक बहुवर्षीय शाक जातीय औषधीय पौधा है। इसका वैज्ञानिक नाम एंडोग्रेफिस पैनिकुलाटा है। कालमेघ की पत्तियों में कालमेघीन नामक उपक्षार पाया जाता है, जिसका औषधीय महत्व है। यह पौधा भारत एवं श्रीलंका का मूल निवासी है जिसके पत्तियों का उपयोग ज्वर नाशक, जांडिस, पेचिस, सिरदर्द कृमिनाशक, रक्तशोधक, विषनाशक तथा अन्य पेट की बीमारियों में



बहुत ही लाभकारी पाया गया है। कालमेघ का उपयोग मलेरिया, ब्रोंकाइटिस रोगों में किया जाता है। इसका उपयोग यकृत सम्बन्धी रोगों को दूर करने में होता है। इसकी जड़ का उपयोग भूख लगने वाली औषधि के रूप में भी होता है। कालमेघ का उपयोग पेट में गैस, अपच, पेट में केचुएँ आदि को दूर करता है। इसका रस पित्तनाशक है।



### 8. सफेद मूसली

सफेद मूसली एक ऐसी आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है जो प्रायः भारत के उष्ण कटिबंधीय जंगलों में पायी जाती है। कुछ जगह इसकी खेती भी की जाती है। इसका वैज्ञानिक नाम *Chlorophytum Borivilianum* है। मूसली मुख्य रूप से दो तरह की होती है, सफेद मूसली और काली मूसली। जिसमें सफेद मूसली ज्यादा बढ़िया मानी जाती है। इसका पौधा करीब 1.5 फीट लम्बा होता है। शोध के अनुसार सफेद मूसली वीर्य का उत्पादन बढ़ाती है और वीर्य की गुणवत्ता में सुधार लाती है। ऐसा माना जाता है कि इसके नियमित सेवन से नपुंसकता के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। कौंच के बीज के साथ सफेद मूसली का सेवन नपुंसकता के इलाज में काफी उपयोगी माना जाता है।

