

औषधीय पौधे एवं उनका मानव जीवन में महत्व

कृषि कुंभ (मार्च, 2023),
खण्ड 02 भाग 10, पृष्ठ संख्या 36-42



औषधीय पौधे एवं उनका मानव जीवन में महत्व

¹विशाल श्रीवास्तव, ²रोहित गंगवार, ³प्रदीप कुमार वर्मा, ⁴सतवान सिंह एवं ⁵कृष्णा कौषिक
(शोध छात्र) ^{1,2,4,5}पुष्प विज्ञान विभाग, ³पादप रोग विज्ञान विभाग
सरदार वल्लभभाई पटेल कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय,
मोदीपुरम-मेरठ (उत्तर प्रदेश), भारत

Email Id: vishal123srivastava@gmail.com

परिचय :

मानव प्राचीन काल से ही रोगों से निदान पाने के लिए पौधों का प्रयोग कर रहा है। औषधीय पेड़-पौधे कुदरत द्वारा प्रदान किये गये मानव जीवन के लिए वरदान है। ये हमारे भोजन सम्बन्धी आवश्यकताओं की पूर्ति करने के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के रोगों से लड़ने एवं उनके निदान के लिए हमें जड़ी-बूटियाँ प्रदान करते हैं।

यही कारण है कि भारत में उपनिषदों, पुराणों, महाभारत एवं रामायण इत्यादि जैसे पवित्र एवं प्रमाणिक ग्रंथों में इनके प्रयोग के साक्ष्य मिले हैं।

इनसे प्राप्त होने वाली दवाईयों अथवा जड़ी-बूटियाँ जैसे-संजीवनी बूटी लाकर हनुमान जी ने भगवान लक्ष्मण की जान बचाई थी तथा आज के समय में भी चिकित्सक रोगों से उपचार के लिए औषधीय पेड़-पौधों का उपयोग कर रहे हैं। आचार्य चरक जिनका प्रसिद्ध ग्रंथ चरकसंहिता है इसमें अनेक रोगों के लक्षण तथा इसका निदान वर्णित है। आचार्य चरक ने विभिन्न औषधीय पौधों का विश्लेषण करके रोगों से निदान पाने के लिए चरकसंहिता की रचना की है।

औषधीय पौधों के विभिन्न भागों जैसे- फूल-पत्ती, फल, जड़, छाल, अर्क इत्यादि को कूटकर तथा पीसकर रोगों से बचाव के लिए प्रयोग किया जाता है। इनका उपयोग इसमें पाये

जाने वाले रासायनिक पदार्थों के कारण होता है। आयुर्वेद में इनका उपयोग लगातार बढ़ जाने के कारण इनका संरक्षण करना अति आवश्यक है। तथा इनसे प्राप्त होने वाली दवाओं का सेवन करने से कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होता है।

इन पौधों को हम अपने घरों पर, टेरेस बागवानी में या किचेन बागवानी में आसानी से उगा कर विभिन्न रोगों के उपचार में प्रयोग कर सकते हैं परन्तु इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि गम्भीर बीमारी या समस्या के उपचार हेतु घरेलू उपचार न करके डॉक्टर से परामर्श करना आवश्यक है।

औषधीय पेड़-पौधों का प्रयोग विभिन्न प्रकार के रोगों जैसे- मधुमेह, बुखार, मलेरिया, चर्म रोग, पीलिया, पाचन सम्बन्धी एवं रक्त शोधन करने में किया जाता है।

औषधीय पौधे एवं उनका महत्व :

1. तुलसी- (ऑसीमम सैक्टम) भारतीय संस्कृति में तुलसी एक पवित्र एवं पूजनीय पौधा है। यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है। हिंदू धर्म में तुलसी के पौधे की पूजा करने के साथ-साथ घर के आंगन में लगाया जाता है। इसकी मुख्य दो प्रजातियाँ हैं- श्री तुलसी (हरी पत्ती वाली) एवं कृष्णा तुलसी या श्यामा तुलसी (बैंगनी पत्ती वाली)। तुलसी की पत्तियों को चबाने या हर्बल-टी बनाकर पीने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। तुलसी

में एंटी-बैक्टीरियल गुण होने के कारण इसके पत्तों को पीसकर फिटकरी के साथ मिलाकर चोट पर लगाने से घाव को पकने से बचाता है एवं तुरन्त आराम देता है। तुलसी में एंटीस्ट्रेस एंटीडिप्रेसेंट एंटीबैक्टीरियल गुण होने के कारण इसके पत्तों को तेल के साथ मिलाकर लगाने से जलन कम होती है। इसके पत्ते को काली मिर्च के साथ पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर पीने से सर्दी-जुखाम एवं बुखार में राहत मिलती है। तुलसी की चाय बनाकर पीने से तनाव दूर होता है तथा दिमागी क्षमता में भी सुधार होता है। उपरोक्त सभी उपचार के साथ-साथ यह खाँसी, मलेरिया, श्वास, दंत रोग एवं लीवर सम्बन्धी बीमारियों में सहायक है।



2. नीम- (एजाधिराच्चा इंडिको)

नीम एक पर्णपाती पेड़ होने के साथ-साथ औषधियों से भरपूर होता है। इसका वानस्पतिक नाम संस्कृत भाषा के निंब से उत्पन्न हुआ है। इसका स्वाद कड़वा होता है तथा इसके फल को निबौली कहते हैं। नीम के पत्तों, छाल, निबौली, रस एवं बीज का प्रयोग दवा के रूप में किया जाता है। दाँत एवं मसूड़े को स्वस्थ रखने के लिए नीम की दातून का प्रयोग करना चाहिए। नीम के बीज का चूर्ण बनाकर गर्म पानी के साथ भोजन करने से पहले प्रयोग करने से बवासीर के लिए फायदेमंद है। नीम की पत्तियों को खाने से रक्त शोधन, शरीर की

रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार तथा शरीर के अन्दर हानिकारक बैक्टीरिया को नष्ट करना इत्यादि में सहायक है। नीम की पत्ती



के रस को शहद के साथ उचित अनुपात में मिलाकर प्रयोग करने से पीलिया में लाभ मिलता है। चर्म रोगों तथा घावों के निवारण के लिए नीम की छाल का लेप का प्रयोग करना चाहिए। नीम की पत्तियों के रस को कान में डालने से कान के विकार दूर होते हैं। अतः हम कह सकते हैं कि नीम हमारे लिए एक बहुत की उपयोगी औषधि है।

3. घृत कुमारी- (एलोवेरा)

घृत कुमारी को ग्वारपाठा, कारगंदल एवं घीकुआर के नाम से भी जानते हैं। इसका उद्भव स्थल उत्तरी अफ्रीका है। घृत कुमारी के रस का प्रयोग मुख्यतया सौन्दर्य के प्रसाधन के लिए एवं चिरयौवनकारी (त्वचा को युवा एवं स्वस्थ रखने वाली क्रीम) के रूप में किया जाता है। इसके अतिरिक्त एलोवेरा का प्रयोग कान के दर्द में, कब्ज से



छुटकारा पाने के लिए, त्वचा सम्बन्धी विकार

जैसे—मुहांसों में, जलन व छीलन में, त्वचा में सूजन होने पर एवं सिर दर्द तथा खाँसी—जुखाम इत्यादि में बहुत फायदा करता है।

4. ब्राह्मी— (बाकोपा मोनिएरी)

ब्राह्मी का पौधा औषधीय गुणों से भरपूर होने के साथ—साथ भूमि पर फैलकर आगे बढ़ता है। ब्राह्मी को हिन्दी में सफेद चमनी, संस्कृत



में सौम्यलता, गुजराती में जल नेवरी एवं जल ब्राह्मी, तथा मलयालम में नीरब्राह्मी तथा वर्ण इत्यादि के नाम से जाना जाता है। इसका प्रयोग याददाश्त तेज करने में, बुद्धिवर्धक के रूप में, मूत्रवर्धक, साँप के काटने पर विष को दूर करने में, ट्यूमर, पागलपन, अल्सर एवं गठिया के उपचार इत्यादि में किया जाता है।

5. सदाबहार— (केथारेन्थस रोजस)

सदाबहार वर्ष भर खिलने वाला फूलों वाला पौधा है। इसे हिन्दी में सदाफूली तथा अंग्रेजी में पेरिविन्कल के नाम से भी जानते हैं। इसका उद्भव स्थान मेडागास्कर (अफ्रीका महाद्वीप) है। इसमें सफेद तथा बैगनी—गुलाबी रंग के फूल आते हैं। इसमें विनिकरस्टीन तथा विनब्लास्टीन नामक क्षारीय पदार्थ (एल्कैलायड) पाये जाते हैं जिनका प्रयोग ल्यूकीमिया (रक्त कैंसर) के उपचार के लिए किया जाता है। इसका प्रयोग मधुमेह के उपचार में किया जाता है क्योंकि इसकी जड़ों में रक्त शर्करा को

नियमित करने की विशेषता होती है। इसकी



पत्तियों के रस का प्रयोग मेनोरेजिया (अनियमित मासिक धर्म) नामक बीमारी को ठीक करने के लिए किया जाता है। इसकी जड़ों के छाल का प्रयोग चिंता, अनिद्रा, पागलपन जैसे मानसिक विकारों में तथा उच्चरक्तचाप को नियन्त्रित करने के लिए किया जाता है। इन सभी के अतिरिक्त इसका प्रयोग जीवाणुनाशक तथा विषनाशक के रूप में भी किया जाता है।

6. अश्वगंधा— (विथेनिया सोम्रीफेरा)

अश्वगंधा का पौधा द्विबीज पत्रीय होता है तथा यह सोलेनेसी कुल से सम्बन्ध रखता



है। इसे हिन्दी में असगंध तथा अंग्रेजी में विंटर चेरी के नाम से जाना जाता है। इसकी पत्तियों तथा जड़ों में घोड़े जैसी गंध आने के कारण इसे अश्वगंधा कहते हैं। इसे आयुर्वेद में मेध्य रसायन कहते हैं क्योंकि यह मानसिक शक्ति तथा एकाग्रता वाली क्षमता को बढ़ाने के काम में आता है। नपुंसकता

तथा प्रजनन से सम्बन्धित बीमारी को ठीक करने के लिए इसकी जड़ों का पाउडर बनाकर धी तथा शहद के साथ सेवन करना चाहिए। इन सभी के अतिरिक्त इसका प्रयोग याददाश्त की कमी को दूर करने में, स्वप्नदोष, वृद्धावस्था में कमजोरी आने पर, आंतों में सूजन कम करने में, गटिया, छोटे बच्चों में कमजोरी के लिए तथा मस्तिष्क सम्बन्धी विकार के उपचार के लिए किया जाता है।

7. सफेद मूसली— (क्लोरोफाइटम बोरीविलिएनम)

सफेद मूसली भारत के उष्ण कटिबंधीय जंगलों में पाया जाने वाला एक आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों वाला पौधा है। इसे द्वितीय शिलाजीत के नाम से भी जाना जाता है। सफेद मूसली में विशेषकर सेपोनिन एवं



सेपोजिनिन नामक तत्वों के पाये जाने के कारण ही इसे औषधीय पौधों की श्रेणी में रखा गया है। सफेद मूसली की जड़ों के चूर्ण का प्रयोग शक्तिवर्धक, वीर्यवर्धक तथा त्वचा-निखारने से सम्बन्धित दवाओं को बनाने में किया जाता है। इसके अतिरिक्त इसका प्रयोग शारीरिक दुर्बलता में, बवासीर, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, पुरुषों में शुक्राणुओं की संख्या तथा गुणवत्ता बढ़ाने में, मूत्र सम्बन्धी समस्याओं में, टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाने में, तनाव को दूर करने में तथा

रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में किया जाता है।

8. सर्पगंधा— (राउलफिया सर्पेन्टिना)

सर्पगंधा एक द्विबीज पत्रीय पौधा है जो एपोसाइनेसी कुल से सम्बन्धित है। इसकी जड़ों में राउलफिन, रिसार्पिन, सर्पेन्टिन नामक तत्व पाये जाते हैं। इसमें सफेद तथा



गुलाबी रंग के पुष्प आते हैं। सर्पगंधा की जड़ों से दवा बनाकर इसका प्रयोग सर्प तथा बिच्छू के काटने पर उपचार के लिए किया जाता है। इसके अतिरिक्त इसका प्रयोग अनिद्रा, मिर्गी, हैजा, हिस्टीरिया तथा अतिसार इत्यादि बीमारियों को ठीक करने के लिए किया जाता है।

9. त्रिफला—

त्रिफला एक आयुर्वेदिक मिश्रण है जो मुख्यतया तीन फलों वाले पौधे अर्थात् आंवला (एम्ब्लिका ऑफिसिनैलिस), बहेड़ा या



बिभीतिका (टर्मिनलिया बेलिरिका) तथा हरड़

या हरितकी (*टर्मिनलिया चेबुलो*) के बीज को 3:2:1 (आंवला 3 भाग, बहेड़ा 2 भाग, हरड़ 1 भाग) के अनुपात में मिलाकर तैयार किया जाता है। त्रिफला का सेवन उचित मात्रा में (एक चम्मच या 5 ग्राम या आवश्यकतानुसार) करने से कब्ज के उपचार में, नेत्ररोग में, चर्मरोगों में, एंटीसेप्टिक के रूप में, भूख बढ़ाने तथा पाचन को ठीक करने में, शारीरिक दुर्बलता में इत्यादि रोगों के उपचार के लिए किया जाता है।

10. शतावर— (*ऐस्पेरेगस रेसीमोसस*)

शतावर एक झाड़ीनुमा पौधा है यह लिलिएसी कुल में आता है। इस औषधीय पौधे को आयुर्वेद में "औषधियों की रानी" माना जाता है। इसको हिन्दी में विभिन्न नामों से जाना



जाता है जैसे— शतावरी, सतमूल तथा सतमूली इत्यादि। इसका प्रयोग शक्तिवर्धक के रूप में, गले से संबन्धित बीमारियों के इलाज में, महिलाओं में स्तन्य (दूध) की मात्रा बढ़ाने में, क्षय रोग, मधुमेह, गर्भपात, बाँझपन तथा मूत्रविसर्जन के समय होने वाली जलन को दूर करने इत्यादि बीमारियों के इलाज के लिए किया जाता है।

11. मुलेठी— (*ग्लीसीर्रहीजा ग्लब्रा*)

मुलेठी एक झाड़ीनुमा पौधा है इसको अलग-अलग भाषाओं में अलग-अलग नाम से जाना जाता है जैसे— हिन्दी में

मुलहठी/यष्टिमधु, संस्कृत में मधुयष्टि, तमिल में अतिमधुरम, मलयालम में इरन्तिमधुरम तथा जेठीमधु, लिकोरिस इत्यादि। इसमें गुलाबी एवं बैगनी रंग के पुष्प आते हैं। इसमें ग्लिसराइजिन नामक अल्कैलायड पाया जाता है। इसकी ताजी



जड़ों में मधुरता पायी जाती है। मुलेठी का प्रयोग मुख्यतया खाँसी, गले की खराश में, मिर्गी, जीवाणुरोधी, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबायोटिक, श्वासनली के सूजन में तथा उदरशूल क्षयरोग इत्यादि के उपचार में किया जाता है।

12. भुमि आंवला— (*फाईलेन्थस निरुरी*)

भुमि आंवला एक वर्षीय पौधा है जो वर्षा ऋतु के समय स्वयं उगता है। यह आंवला की तुलना में छोटा होता है परन्तु इसके पत्ते तथा छोटे-छोटे फल आंवला की तरह



ही होते हैं इसी कारण इसे जमीनी आंवला, भुई या भुमि आमला कहते हैं। इसका उद्भव स्थान अमेरिका माना जाता है। इसके सम्पूर्ण

भाग का प्रयोग औषधि के रूप में किया जाता है। इसमें फाइलेन्थिन तथा हाईपोफाइलेन्थिन नामक तत्व पाये जाते हैं। इसका प्रयोग हैप्टीटाइटिस-बी, मधुमेह, चर्मरोगों में, पीलिया तथा मूत्रवर्धक के रूप में किया जाता है।

13. हल्दी- (करकुमा लौंगा)



हल्दी भारतीय पौधा होने के कारण इसका प्रयोग प्राचीन काल से ही आयुर्वेद में दवाओं के रूप में जा रहा है। इसको विभिन्न नामों से जाना जाता है जैसे-हरिद्रा, गौरी, कुमकुम, टर्मरिक, हरदल एवं वरवर्णिनी इत्यादि। हल्दी की प्राप्ति पौधे के जड़ वाले भाग से गाँठों के रूप में होती है। हल्दी धार्मिक रूप से बहुत ही शुभ मानी जाती है तथा विवाह के अवसर पर वर एवं वधू दोनों के शरीर पर हल्दी लगाई जाती है। इसमें कुर्कुमिन नामक तत्व पाया जाता है। हल्दी का प्रयोग एंटीसेप्टिक, एंटीआंक्सीडेंट, जीवाणुरोधी, कैंसररोधी, ट्यूमररोधी, हृदय तथा किडनी को बचाए रखने में सहायक, पाचनतंत्र तथा रक्तप्रवाह से सम्बन्धित समस्याओं से छुटकारा दिलाने में सहायक है। वर्तमान समय में हल्दी का प्रयोग सौन्दर्य प्रसाधन को बढ़ाने के साथ-साथ क्रीम तथा उबटन के रूप में भी किया जाता है।

14. स्टेविया- (स्टेविया रेबउडियाना)

स्टेविया एस्टेरेसी कुल से सम्बन्धित मीठा पौधा है इसको मधुपत्र, स्वीटलीफ,

सुगरलीफ, हनी प्लान्ट एवं कैलोरी फ्री बायोस्वीटनर इत्यादि नामों से जाना जाता है। इसमें स्टेवियोसाइड तथा रिबाउडियोसाइड नामक तत्व पाये जाते हैं। इसमें सफेद रंग का फूल आता है। स्टेविया मधुमेह रोगियों के लिए वरदान है तथा यह मधुमेह रोगियों के लिए शुक्रोज का एक अच्छा विकल्प है। इसमें स्टेवियोसाइड तत्व होने के कारण यह विश्व का सबसे मीठा पौधा कहा जाता है। यह चीनी से 200-250 गुना तथा शुक्रोज से 300 गुना ज्यादा मीठा



होता है। इन सभी के अतिरिक्त इसका प्रयोग मानसिक रोगों में, थकान मिटाने में, विभिन्न प्रकार के हर्बल उत्पादों में तथा दाँतों के लिए भी फायदेमंद है।

15. गिलोय- (टीनोस्पोरा कार्डीफोलिया)

गिलोय एक बहुवर्षीय बेल होती है इसमें पान के तरह के पत्ते पाये जाते हैं। इसको जीवन्तिका, छिन्नरुहा, गुडुची, चक्रांगी इत्यादि नामों से जाना जाता है। इसको



अमृता कहते हैं क्योंकि यह अमृत के समान गुणो वाली होती है। सबसे अच्छी गिलोय नीम के वृक्ष के ऊपर चढ़ी हुई गिलोय मानी जाती है क्योंकि यह माना जाता है कि गिलोय जिस पेंड पर चढ़ती है उसके सभी गुण अपने अन्दर ले लेती है इसीलिए यह नीम के गुणो को लेकर और भी अधिक गुणकारी हो जाती है। इस बेल का प्रयोग विभिन्न बीमारियों के उपचार के लिए औषधियों को बनाने में किया जाता है। गिलोय बुखार के लिए रामबाण का कार्य करता है क्योंकि यह हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है इसीलिए आयुर्वेद में इसे जीवन्तिका नाम दिया गया है। यह रक्त शर्करा को नियमित रखता है इसीलिए यह डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद है। उपरोक्त सभी के अतिरिक्त गिलोय का प्रयोग पाचन तंत्र को बेहतर बनाने में, मोटापा घटाने में तथा डेंगू रोग में ब्लड प्लेटलेट्स की संख्या बढ़ाने में किया जाता है।

16. मधुनाशिनी— (जिमनेमा सिल्वेस्ट्री)

मधुनाशिनी को गुड़मार के नाम से भी जाना जाता है क्योंकि इसको खाने के बाद किसी भी मीठी चीज जैसे—गुड़ या चीनी इत्यादि के स्वाद का पता नहीं चलता है। यह एक औषधीय पौधा है जो मुख्यतया मधुमेह रोगियों के उपचार के लिए प्रयोग किया



जाता है तथा यह पौधा लता के रूप में होता है।

17. कालमेघ— (एंडोग्रेफिस पैनिकुलाटा)

कालमेघ एक बहुवर्षीय पौधा है इसका निवास स्थल भारत एवं श्रीलंका है। इसको चिरायता, किरयित्, बेलवेन इत्यादि नामो से जाना जाता है। इसका औषधीय महत्व इसकी पत्तियों में पाये जाना वाला तत्व कालमेघीन एवं एन्डोग्राफोलाइड्स के कारण होता है। इसमें गुलाबी रंग के फूल आते हैं। यह स्वाद में कड़वा होता है। इसका प्रयोग रक्त को शुद्ध करने में, पेट सम्बन्धी बीमारियाँ जैसे—गैस, कब्ज, पेट में कीड़े इत्यादि रोगो को ठीक करने में, बुखार में, चर्म रोग, मलेरिया, लीवर सम्बन्धी समस्याओं में तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने इत्यादि के उपचार के लिए किया जाता है।



निष्कर्ष—

औषधीय पौधो का मानव जीवन में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका है। क्योंकि इन पौधो का उपयोग हम दवाओं के रूप में, खुशबू के रूप में तथा विभिन्न प्रकार के उत्पाद को बनाने में एवं अपनी आर्थिक आय को बढ़ाने के लिए किया जाता है। भारतीय चिकित्सा पद्धति एवं आयुर्वेद में ये औषधीय पौधे दवाओं के प्राकृतिक स्रोत के रूप में उपयोग किये जाते हैं। परन्तु इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गंभीर बीमारियों के इलाज के लिए इन औषधीय पौधो का घरेलू इलाज न करके पहले डॉक्टर से परामर्श अवश्य करना चाहिए।