पारंपरिक औषधीय पेड़-पौधों का महत्व

डॉ.कृष्ण कुमार मिश्र

डॉ.कृष्ण कुमार मिश्र ने काशी हिन्दू विश्वविद्यालय से रसायन विज्ञान में पीएच-डी. की उपाधि प्राप्त की। आप टाटा मूलभूत अनुसंधान संस्थान मुंबई के होमी भाभा विज्ञान केन्द्र में एसोसिएट प्रोफेसर हैं। लोकप्रिय विज्ञान लेखक के रूप में आपकी अपार ख्याति है जोकि हिन्दी में आपके व्यापक लेखन से निर्मित हुई है। आपके 250 से अधिक लेख तथा 22 पुस्तकें प्रकाशित हैं। राजभाषा गौरव पुरस्कार, होमी जहाँगीर भाभा स्वर्ण पुरस्कार, शताब्दी सम्मान, राजभाषा भूषण पुरस्कार, इस्वा सम्मान सहित अनेक पुरस्कारों से सम्मानित डॉ.मिश्र मुंबई में निवास करते हैं।

घरेलू चिकित्सा में बहुत सारे पेड़-पौधों का इस्तेमाल समाज में सदियों से होता रहा है। ये पेड़-पौधे प्रायः हमारे आसपास सरलता से उपलब्ध रहे हैं तथा उनका औषधीय महत्व रहा है। साधारण चोट, मोच, सर्दी-जुकाम, खांसी, बुखार, उल्टी, दस्त, बदहजमी, जैसे सर्वसाधारण रोगों में ये पौधे बड़े उपयोगी रहे हैं। वास्तव में ये हमारी परंपरा में इतने घुलमिल गये हैं कि समाज का यह पारंपरिक ज्ञान तमाम घरेलू नुस्खों के रूप में पीढ़ी दर पीढ़ी चलते हुए आज भी कायम है। इस लेख में इन्हीं कुछ पारंपरिक औषधीय वनस्पतियों की चर्चा की गयी है।

तुलसी, वैज्ञानिक नाम
(Oscimum sanctum)

भारतीय संस्कृति में तुलसी का बहुत अद्वितीय महत्व है। इसे पूजनीय माना जाता है। तुलसी वास्तव में अनेक औषधीय गुणों से परिपूर्ण तथा सर्वाधिक लोकप्रिय पौधा है। प्रायः हर धर में तुलसी का बिरवा होना अपने आपमें इसके महत्व का द्योतक है। आयुर्वेद में तो तुलसी को उसके औषधीय गुणों के कारण विशेष महत्व दिया गया है। तुलसी ऐसी औषधि है जो ज्यादातर बीमारियों में काम आती है। इसका उपयोग सर्दी-जुकाम, खाँसी, दंत रोग और श्वास संबंधी रोग के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। तुलसी पर आधारित तमाम तरह की स्वास्थ्यपरक औषधियाँ आजकल बाजार में उपलब्ध हैं तथा उनकी खूब बिक्री भी हो रही है। यह तुलसी की लोकप्रियता तथा गुणवत्ता का प्रमाण है।

तुलसी एक शाकीय तथा द्विबीजपत्री औषधीय पौधा है। यह झाड़ी के रूप में उगता है और एक से तीन फुट तक ऊँचा होता है। इसकी पत्तियाँ बैंगनी रंग की होती हैं। पत्तियाँ एक से दो इंच लम्बी, सुगंधित और अंडाकार या आयताकार होती हैं। पुष्प मंजरी अति कोमल एवं आठ इंच लम्बी और बहुरंगी छटाओं वाली होती है। इसके पुष्प बैंगनी और गुलाबी आभा वाले होते हैं। तुलसी के बीज चपटे पीले रंग के होते हैं। नए पौधे मुख्य रूप से वर्षा ऋतु में उगते है और शीतकाल में इनमें पुष्प लगते हैं। पौधा सामान्य रूप से दो-तीन वर्षों तक हरा भरा बना रहता है। इसके बाद यह पुराना तथा कमजोर पड़ने लगता है। समय के साथ पत्ते संख्या में कम और छोटे हो जाते हैं और शाखाएँ सूखी दिखाई देने लगती हैं। वास्तव में उस समय उसे हटाकर नया पौधा लगाने की आवश्यकता होती है।

तुलसी की दो मुख्य प्रजातियाँ होती हैं जो श्री तुलसी तथा कृष्णा तुलसी कहलाती हैं। ऐसा विभाजन इनके पत्तियों के रंग के आधार पर किया

गया है। गुणधर्म की दृष्टि से कृष्णा या श्यामा तुलसी को श्रेष्ठ माना गया है। तुलसी में अनेक रसायन पाए गए हैं, जिनमें ग्लाइकोसाइड और एल्केलाइड्स प्रमुख हैं। वैल्थ ऑफ इण्डिया' के अनुसार इस तेल में लगभग 71% यूजीनॉल, 20% यूजीनॉल मिथाइलईथर होता है। श्री तुलसी में श्यामा तुलसी की अपेक्षा कुछ अधिक तेल होता है तथा इस तेल का सापेक्षिक घनत्व भी कुछ अधिक होता है। तेल के अतिरिक्त पत्तों में विटामिन-सी एवं कैरीटीन होता है। तुलसी के बीजों में हरे पीले रंग का तेल लगभग 18 प्रतिशत होता है।

हल्दी, वैज्ञानिक नाम
(Curcuma longa)

हल्दी को औषधीय गुणों की खान कहा गया है। घरेलू नुस्खों में हल्दी को व्यापक तौर पर स्वीकृति मिली हुई है। भारतीय परंपरा में हल्दी को बहुत्व महत्व दिया गया है। हल्दी राइजोम का एक सूखा, साफ एवं पॉलिश किया गया भाग होता है। हमारे खानपान में हल्दी का एक अप्रतिम स्थान है। भोजन में दाल तथा सब्जियां बनाने में हल्दी का खूब प्रयोग होता है। हल्दी के बिना भोजन की कल्पना करना भी कठिन है। लोक परंपरा तथा लोकजीवन में इसे शुभ तथा मांगलिकता का द्योतक माना गया है।

बदन की सुंदरता बढ़ाने में भी हल्दी बहुत उपयोगी है। हल्दी का उबटन लगाने से शरीर में गोरापन आता है, तथा कांति बढ़ जाती है। इससे त्वचा पर अनेक तरह के

संक्रमण ठीक हो जाते हैं। इसका उपयोग कपड़ा उद्योग में रंजक के रूप में भी किया जाता है। साथ ही साथ हल्दी का उपयोग औषधीय तेलों एवं मलहम बनाने में भी किया जाता है। इसे भूख बढ़ाने वाला, वातहर, टॉनिक, रक्तशोधक एवं एंटीसेप्टिक गुण होने के कारण सौंदर्य प्रसाधनों में खूब उपयोग किया जाता है। हल्दी के इन्हीं गुणों के मद्देनज़र कुछ वर्ष पहले अमेरिका तथा पश्चिम के देशों की कुछ कंपनियों ने हल्दी के अनेक गुणों को पेटेण्ट करा लिया था। भारत सरकार ने इसके विरुद्ध याचिका दायर की थी। लम्बी अदालती लड़ाई के बाद सरकार ने इस बात को साबित किया कि हल्दी के औषधीय गुणों की जानकारी भारत के पारंपरिक ज्ञान में सदियों से शामिल है। भारत सरकार ने इस केस को जीता तथा उन कंपनियों का पेटेण्ट रद्द हुआ। समाचार माध्यमों ने तब इसे हल्दी घाटी की लड़ाई कहा था।

हल्दी एक बारहमासी पौधा है जो भरपूर औषधीय गुणों से संपन्न है। यह दो फीट से लेकर तीन फीट तक ऊंचा होता है। इसके तने की ऊँचाई बहुत ही कम होती है तथा

पत्तियां गुच्छेदार होती हैं जो कि लगभग दस से बारह तक की संख्या में होती हैं। यह पौधा उष्णकटिबंधीय दक्षिण एशिया का मूल पौधा है जिसके लिए 20°Cसे 30°Cतक तापमान तथा उपयुक्त वर्षा की आवश्यकता पड़ती है। यह भारतीय मूल का पौधा है। भारत के अलावा इसकी खेती पाकिस्तान, मलेशिया, म्यांमार, वियतनाम, थाईलैंड, फिलीपींस, जापान, कोरिया, चीन, श्रीलंका, नेपाल, पूर्व और पश्चिम अफ्रीका, दक्षिण प्रशांत द्वीपसमूह, मालागासी, कैरेबियन द्वीप समूह और मध्य अमेरिका में भी की जाती है। भारत में आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, उड़ीसा, तमिलनाडु, कर्नाटक और केरल राज्यों में इसकी खेती की जाती है। महाराष्ट्र के सांगली में पाई जाने वाली हल्दी दुनिया की बेहतरीन किस्म की हल्दी मानी जाती है। इसकी खेती के लिए काली एवं लाल रेतीली मिट्टी उपयुक्त होती है।

इसके पौधों से ही बीजों का निर्माण होता है और बीज से कई पौधे वृद्धि कर सकते हैं। हल्दी में एंटीसेप्टिक गुण पाये जाने के कारण इसका उपयोग धावों, जलने या कटने में किया जाता है। आहार अनुपूरक यानी फूड सप्लिमेंट के रूप में भी हल्दी का उपयोग होता है। कई रोगों के साथ-साथ यह पेट की बीमारियों की अचूक दवा मानी जाती है। कफ दोष के निवारण, तथा शीत के मौसम में ठंड से बचाव में गुनगुने दूध के साथ हल्दी पाउडर का प्रयोग बहुत लाभप्रद माना गया है।

सर्पगंधा, वैज्ञानिक नाम
(Rauwolfia serpentina)

यह एपोसाइनेसी कुल का द्विबीजपत्री, बहुवर्षीय झाड़ीदार, सपुष्पक औषधीय पौधा है। इस पौधे का पता सर्वप्रथम लियोनार्ड राल्फ ने 1582 में लगाया था। भारत तथा चीन की पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों में सर्पगंधा एक प्रमुख औषधि है। भारत में इसका इतिहास करीब तीन हजार साल पुराना है। सर्पगंधा के पौधे की ऊँचाई छः इंच से लेकर दो फुट तक होती है। इसकी पत्ती की संरचना सरल होती है। भारत में मैदानी और पर्वतीय प्रदेशों में इसकी खेती होती है।

सर्पगंधा का प्रयोग सर्पदंश में उपचार के तौर पर किया जाता है। इसमें रिसर्पिन तथा

राउल्फिन नामक उपक्षार पाया जाता है। इसके जड़, तना तथा पत्ती से औषधियों का निर्माण किया जाता है। सर्पगंधा को आयुर्वेद में निद्राजनक बताया गया है। इसका प्रमुख तत्व रिसर्पिन है। इसमें मिलने वाले क्षाराभों में रिसर्पिन, सर्पेन्टिन तथा एजमेलिसिन प्रमुख हैं, जिनका उपयोग उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, उन्माद, हिस्टीरिया आदि रोगों को रोकने वाली औषधियों के निर्माण किया जाता है। इसकी जड़ों से निर्मित चूर्ण पेट के लिए काफी लाभदायक होता है। इसके सेवन से पेट के अन्दर के कृमि खत्म हो जाते हैं।

रम्फियस नामक एक अंग्रेज का विश्वास था कि सर्पगंधा ही वह पौधा है जिसका सेवन कर नेवला विषैले सर्प द्वारा काटे जाने पर भी अपने प्राणों की रक्षा कर लेता है। एसियाटिक सोसाइटी ऑफ बंगाल के संस्थापक सर विलियम जोन्स (Sir William Jones) ने भी सर्पगंधा के विषय में कुछ ऐसे ही विवरण दिए हैं। यद्यपि आज की तारीख में उनके विचारों को विज्ञानसम्मत नहीं कहा जा सकता। भारतीय वनस्पतिशास्त्र के पिता विलियम्स राक्सबर्ग (William Roxburgh) के अनुसार 'तेलिंगा फिजिशियन' (वैद्य) सर्पगंधा का उपयोग ज्वरनाशक, विषनाशक तथा बच्चे के जन्म के दौरान विषम परिस्थितियों में किया करते थे। सर्पगंधा की जड़ों में क्षारों के अतिरिक्त ओलियोरेसिन, स्टेराल, असंतृप्त ऐल्कोहॉल, ओलिक एसिड, फ्यूमेरिक एसिड, ग्लूकोज, सुक्रोज, आक्सीमिथाइल एन्थ्राक्विनोन (oxymethyl anthraquinone) एवं खनिज लवण भी पाये जाते हैं। इन रसायनों में ओलियोरेसिन कार्यिकी रूप से सक्रिय यौगिक होता है तथा शामक (sedative) के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है।

नीम, वैज्ञानिक नाम-

(Azadirachta indica)

भारत के लोकजीवन में नीम की बड़ी मान्यता है। नीम भारतीय मूल का पेड़ है जो आकार में बड़ा और छायादार होता है। यह मैलिएसी कुल का पौधा है जो भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका, म्याँमार, बाँग्लादेश में बहुतायत से पाया जाता है। नीम तेज़ी से बढ़ने वाला पेड़ है और इसकी ऊँचाई पंद्रह से बीस मीटर तक होती है। यह सदाबहार और धना पेड़ होता है जिसकी पत्तियाँ छोटी होती हैं। इसके फूल सफेद, छोटे और खुशबूदार होते हैं। इसके फल को निबौरी कहते हैं जो हल्के हरे-पीले रंग का होता है तथा स्वाद में कड़वा-मीठा होता है।

नीम में ऐज़ाडिरैक्टिन (Azadirachtin) नामक रासायनिक यौगिक पाया जाता है जिसमें कीटनाशक तथा फफूँदनाशक गुण पाए जाते हैं। इसका तेल मच्छररोधी के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। कील मुँहासों को ठीक करने में इसका तेल बहुत उपयोगी होता है। इसके हर भाग का इस्तेमाल दवा के रूप में किया जाता है। इसकी छाल, पत्ती तथा जड़ से औषधियाँ बनती हैं। नीम की पत्तियों को उबालकर चाय बनाकर पीने से आँतों के कृमि मर जाते हैं। इसकी जड़ बुखार में बहुत लाभदायक होती है और त्वचा सम्बन्धी रोगों के उपचार में काम आती है। यह जैवकीटनाशक का अनुपम उदाहरण है। शास्त्रों में नीम की महत्ता का विविध रूप में वर्णन मिलता है।

फोड़े-फुंसी में नीम की छाल को पीसकर लगा देने का चमत्कारिक लाभ मिलता है। आयर्वेद में नीम के गुणों का विशद् वर्णन मिलता है।

आँवला, वैज्ञानिक नाम-

(Phyllanthus emblica)

आँवला एक पर्णपाती वृक्ष है। इसकी ऊँचाई लगभग आठ से अठारह मीटर तक होती है। यह यूफोर्बिएसी कुल का पौधा है। इसकी शाखाएँ फैली हुई होती हैं और फूल हरे-पीले रंग के होते हैं। इसके फल आकार में गोल, हल्के हरे रंग के तथा अंदर से ठोस होते हैं। आँवले का प्रयोग आयुर्वेद में काफी प्रसिद्ध है। इसकी शाखों, पत्तियों तथा फल आदि हर भाग का उपयोग औषधि के रूप में होता है। इसका फल बुखार, दमा, कफ, हृदय रोगों में लाभदायक है तथा शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में काम आता है। यह बालों को मज़बूती देता है तथा हमारी आँखों के लिए भी लाभदायक होता है। आंवला विटामिन-सी (ऐस्कॉर्बिक एसिड) का उम्दा स्रोत है। ऐस्कॉर्बिक एसिड शरीर में प्रति-आक्सीकारक की भूमिका निभाता है तथा शरीर में निर्मित होने वाले हानिकारक रसायनों को निष्क्रिय करता है। आंवले में मिलने वाला विटामिन-सी टिकाऊ भी होता है। ध्यान देन की बात है कि आयुर्वेदिक औषधि च्यवनप्राश अवलेह का मुख्य धटक आंवला ही होता है।

पुदीना, वैज्ञानिक नाम-

(Mentha)

पुदीना एक अद्भुत औषधीय पौधा है। यह हाजमे के लिए बिलकुल रामबाण है। इसके सेवन से पाचनक्रिया दुरुस्त रहती है। पुदीने की चटनी बेहद स्वादिष्ट होती है। पेट संबंधी किसी भी प्रकार का विकार होने पर एक चम्मच पुदीने के

रस को एक प्याला पानी में मिलाकर पिएँ। अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिचलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और आधी छोटी इलायची के चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है। पुदीना प्रतिजैविक का काम करता है। पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नींबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की अनेक बीमारियों में आराम मिलता है। पुदीने का रस कालीमिर्च और काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीने से जुकाम, खाँसी और बुखार में राहत मिलती है। इसकी पत्तियाँ चबाने या उनका रस निचोड़कर पीने से हिचकियाँ बंद हो जाती हैं।

सिरदर्द में ताजी पत्तियों का लेप माथे पर लगाने से दर्द में बहुत आराम मिलता है। पुदीने की पत्तियों को सुखाकर बनाए गए चूर्ण को मंजन की तरह प्रयोग करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है और मसूड़े मजबूत होते हैं। पुदीने का स्वाद अद्भुत होता है। इसकी सुगंध तरोताजा करने वाली होती है। पुदीना एक अच्छा माउथफ्रेशनर भी है। पुदीने को ग्रीष्म ऋतु की संजीवनी बूटी कहा गया है। स्वाद, सौन्दर्य और सुगंध का ऐसा सुन्दर सम्मिलन बहुत कम पौधों में दखने को मिलता है। इसके पौधे की आयु बहुत लम्बी होती है। पुदीना मेंथा वंश से संबंधित एक बारहमासी, खुशबूदार जड़ी है। इसकी विभिन्न प्रजातियाँ का उत्पादन भारत में बड़े पैमाने पर किया जाता है।

इसके पत्तों में मैन्थोल और पेपरमिंट तेल होता है। इसकी गंध बहुत तीव्र होती है। जापानी मिन्ट, मैन्थोल का प्राथमिक स्रोत है। पुदीने की ताजी पत्ती में 0.4-0.6% तेल होता है। तेल का मुख्य धटक मेन्थोल (65-75%), मेन्थोन (7-10%) तथा मेन्थाइल ऐसीटेट (12-15%), तथा टरपीन (पाइपीन, लिकोनीन तथा कॉम्फीन) है। तेल का मेन्थोल प्रतिशत वातावरण के प्रकार पर भी निर्भर करता है। पुदीने में विटामिन 'ए', 'बी', 'सी', 'डी' और 'ई' के अतिरिक्त लोहा, फॉस्फोरस और कैल्शियम भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

अदरक, वैज्ञानिक नाम-
Zingiber officinale

अदरक एक भूमिगत रूपान्तरित तना है। यह खानपान में मसाले के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। अदरक में तमाम औषधीय गुण पाये जाते हैं। अदरक में जिंजेरॉल नामक प्रतिआक्सीकारक पाया जाता है। सर्दी, खाँसी, जुकाम एवं दमा के उपचार में यह लाभप्रद होता है। अदरक शक्ति एवं स्फूर्ति का भंडार माना जाता है। अदरक की खेती दक्षिण एशिया से शुरू हुई जो बाद में पूर्वी अफ्रीका से कैरेबियन क्षेत्र तक फैल गयी। यह एक वार्षिक पौधा है। पूरे पौधे से एक विशेष प्रकार की खुशबू आती है। यह एक बारहमासी प्रकंद है जो कि तीस से पचास सेमी। तक बढ़ता है। यह मुख्यतया भारत और मलेशिया में उगाया जाता है। अदरक की खेती के लिए डेढ़ सौ से तीन सौ सेमी। तक वार्षिक वर्षा की आवश्यकता होती है। यह लगभग हर प्रकार की मिट्टी में उगाया जा सकता है।

मधुमेह (डायबिटीज) के उपचार में भी अदरक का इस्तेमाल किया जाता है। इसके सेवन से गठिया के दर्द से राहत मिलती है। रक्त कोलेस्टेरॉल को कम करने में भी अदरक बहुत गुणकारी है। डायरिया के उपचार में भी यह उपयोगी है। अदरक का उपयोग खानपान में मसाले के रूप में व्यापक तौर पर होता है। इसके अलावा भी यह भोजन में कई तरह से उपयोग किया जाता है। इसमें कई पौष्टिक तत्व जैसे प्रोटीन, खनिज, कार्बोहाइड्रेट, रेशा इत्यादि पाए जाते हैं। अदरक आँतों के लिए एक टॉनिक की तरह कार्य करता है। अदरक को सूख जाने पर सोंठ कहा जाता है जो कि अदरक की तरह ही फायदेमंद होता है।

उपरोक्त चर्चा से यह स्पष्ट होता है कि हमारे परिवेश में मौजूद उपरोक्त पेड़-पौधे कितना औषधीय महत्व रखते हैं। ये हमारे सामाजिक तथा लोक जीवन में इतना रच बस गये हैं कि वे हमारी परंपरा का अभिन्न अंग हो गये हैं। इसलिए हमें इनके महत्व को पहचानना होगा।

vigyan.lekhak@gmail.com
❑❑❑

नवनीत कुमार गुप्ता ने एम.एससी. विज्ञान संचार तक शिक्षा ग्रहण की और विज्ञान प्रसार से संबद्ध हुए। आपका जन्म 15 अगस्त 1982 को पचौर जिला रायगढ़ में हुआ। अब तक आपने जैव विविधता संरक्षण एवं जलवायु परिवर्तन तथा पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता संबंधी 10 पुस्तकें लिखीं। साथ ही 11 पुस्तकों का संपादन तथा अनेक लेखों का अनुवाद किया। राजीव गांधी ज्ञान-विज्ञान लेखन पुरस्कार, मेदनी पुरस्कार, राजभाषा पुरस्कार, श्रीतरूशनपाल पाठक स्मृति बाल विज्ञान पुरस्कार से सम्मानित नवनीत कुमार गुप्ता ने महासागरों की विशेषताओं की संक्षिप्त जानकारी के साथ पृथ्वी ग्रह को सुन्दर और जीवनदायी ग्रह बनाए रखने में इनकी पर प्रकाश डाला गया है। महासागरों के अनोखेपन से परिचित कराने के साथ ही महासागरों एवं सागरों को प्रदूषणरहित बनाए रखने की आवश्यकता पर ध्यान आकर्षित किया गया है।