



भारतीय अनमोल औषधीय युक्त पौधे

1. अंजली चौधरी

खाद्य एवं पोषण विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कुमारगंज, अयोध्या

2. ज़ीनत अमान

खाद्य एवं पोषण विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कुमारगंज, अयोध्या

3. मृदुला पाण्डेय

खाद्य एवं पोषण विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कुमारगंज, अयोध्या

Received: August, 2023; Accepted: September, 2023; Published: October, 2023

जड़ी-बूटियाँ और मसाले स्वास्थ्य और कल्याण के समग्र दृष्टिकोण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। भारतीय जड़ी-बूटियाँ अपने औषधीय गुणों के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध हैं। चीन के बाद भारत दुनिया में औषधीय जड़ी-बूटियों का दूसरा सबसे बड़ा उत्पादक है। हिमालय, अरावली और नीलगिरि पर्वत भारत में औषधीय जड़ी-बूटियों के सबसे बड़े भंडार हैं। आयुर्वेद, चिकित्सा का पारंपरिक भारतीय रूप, हजारों वर्षों से जड़ी-बूटियों का उपयोग कर रहा है। जड़ी-बूटियों का उपयोग स्वास्थ्य और आध्यात्मिक उपयोग के अलावा, सुगंध और सौंदर्य प्रसाधनों में भी किया जाता है।

भारत गर्व से जड़ी-बूटियों और मसालों के अविश्वसनीय वर्गीकरण के लिए जाना जाता है, जिनमें शक्तिशाली औषधीय और उपचार गुण हैं, और पूरे देश में बड़े पैमाने पर उपयोग किया जाता है।

तुलसी

तुलसी (ओसिमम सैक्टम), जिसे पवित्र तुलसी और तुलसी के नाम से भी जाना जाता है, आयुर्वेदिक फार्माकोपिया में सबसे प्रतिष्ठित जड़ी-बूटियों में से एक है। तुलसी का पौधा एक छोटा, पत्तेदार, जीवंत हरा झाड़ी है जो या तो बारहमासी या वार्षिक होता है, तुलसी परिवार (लैमियासी) का एक सदस्य, इसकी पत्तियाँ किस्म के आधार पर हरे या बैंगनी रंग की होती हैं।

सबसे प्रतिष्ठित और प्रसिद्ध आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों में से एक मानी जाने वाली तुलसी पूरे दक्षिण पूर्व एशिया में बहुतायत से उगती है।

आयुर्वेद से लेकर यूनानी और आधुनिक चिकित्सा तक, तुलसी और इसके अर्क का उपयोग उपचार और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने के लिए दवाओं में एक सक्रिय घटक के रूप में किया गया है। तुलसी एक औषधीय पौधा है जिसमें

विटामिन और खनिज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। सभी रोगों को दूर करने और शारीरिक शक्ति बढ़ाने वाले गुणों से भरपूर इस औषधीय पौधे को प्रत्यक्ष देवी कहा गया है क्योंकि इससे ज्यादा उपयोगी औषधीय गुण पाये जाते हैं।



फायदे

- बुखार (एंटीपायरेटिक) और दर्द (एनाल्जेसिक) को कम करता है: तुलसी में जीवाणुरोधी और एंटीवायरल गुण होते हैं जो संक्रमण से लड़ने और बुखार को कम करने में मदद करते हैं।
- तुलसी में विटामिन सी और जिंक भरपूर मात्रा में पाया जाता है इस तरह या नेचुरल इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में काम करता है और संक्रमण को दूर रखता है इसमें एंटीबैक्टीरियल एंटीवायरस और एंटी फंगल गुण होते हैं जो हमें कई तरह के संक्रमणों से बचाते हैं।
- तुलसी में मौजूद कैफीन, जो यूरिनॉल छाती में ठंड और जमाव को कम करने में मदद करता है।
- तुलसी में मौजूद फाइटोकेमिकल्स में मजबूत एंटीऑक्सीडेंट होते हैं इस तरह से भी हमें स्किन लीवर मुंह और फेफड़ों के कैंसर से बचाने में मदद करते हैं।
- तुलसी में ओसीमुमोसाइड्स ए और बी पाया जाता है, जो कि तनाव और रक्तचाप को कम करता है। ये रसायन तनाव कम महसूस कराते हैं और मस्तिष्क रसायन सेरोटोनिन और डोपामाइन को संतुलन में रखते हैं।
- तुलसी को चयापचय तेज करता है जिससे शरीर में पोषण तत्वों के अवशोषण को आसान करता है जो चयापचय और प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए अच्छे हैं, और साथ ही कैलोरी जलाने में मदद करती है, जिससे वजन को घटाने में मदद करता है।
- तुलसी में मौजूद फाइटोकेमिकल्स शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट जो कि त्वचा, लीवर, मुंह और फेफड़ों के कैंसर से बचाने में मदद करता है।

तुलसी का दैनिक आहार में उपयोग

- तुलसी की तीन या चार नई पत्तियां चबा कर खा सकते हैं।
- एक चम्मच शहद के साथ आप अदरक, तुलसी और लौंग की चाय भी बना सकते हैं।
- (तुलसी और शहद दोनों में हीलिंग गुण होते हैं जो वजन कम करने और आपके चयापचय को तेज करने में मदद करते हैं।)
- टिंक बना कर भी उपयोग कर सकते हैं, टिंक बनाने के लिए एक कप गर्म पानी में 5 या 6 तुलसी की पत्तियां डालें और उन्हें उबलने दें। इस पानी के साथ एक चम्मच शहद लें। वजन कम करने में सहायक होते हैं।



थाइम

थाइम, (थाइमस वर्गारिस), तीखा पुदीना परिवार (लैमियासी) की जड़ी-बूटी अपनी सूखी पत्तियों और फूलों के शीर्ष की सुगंध और स्वाद के लिए जानी जाती है। थाइम एक भूमध्यसागरीय जड़ी बूटी है जिसका आहार, औषधीय और सजावटी उपयोग होता है। थाइम के फूल, पत्तियां और तेल का उपयोग कई लक्षणों और शिकायतों के इलाज के लिए किया जाता है।

थाइम एक छोटी, कम उगने वाली झाड़ी है और आमतौर पर इसकी खेती वार्षिक रूप में की जाती है, तने कुछ लकड़ी जैसे होते हैं और इनमें साधारण पत्तियां होती हैं जो अंडाकार से रैखिक होती हैं और विपरीत रूप से व्यवस्थित होती हैं। छोटे ट्यूबलर फूल तनों के साथ चक्रों में लगते हैं और आमतौर पर बैंगनी या सफेद रंग के होते हैं।

थाइम के फायदे

- थाइम के फूल, पत्तियां और तेल का उपयोग कई लक्षणों के इलाज के लिए किया जाता है।
- दस्त, पेट दर्द, गठिया और गले की खराश में किया जाता है।

मधुमक्खियाँ फूलों की ओर आकर्षित होती हैं, और सिसिली का थाइम शहद सैकड़ों वर्षों से प्रसिद्ध है। शहद का उपयोग दस्त, पेट दर्द, गठिया और गले की खराश के इलाज के लिए किया जाता है।



- थाइम में जीवाणुरोधी, कीटनाशक और एंटीफंगल गुण होते हैं।
- थाइमोल में बायोसाइड्स होता है जो संक्रामक बैक्टीरिया को नष्ट करता है।
- उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद करता है।

थाइम का दैनिक आहार में उपयोग

- थाइम का उपयोग सूप में किया जाता है।
- थाइम का रस बना कर उपयोग कर सकते हैं।

- चाय के रूप में उपयोग किया जाता है।
- थाइम के तेल का भी उपयोग किया जाता है।

लेमनग्रास

लेमनग्रास, जिसे सिंबोपोगोन सिट्रैटस भी कहा जाता है, जो ग्रैमिनीई या पोएसी परिवार से संबंधित है। लेमनग्रास को हिंदी में सेरा, वर्वेइन कहते हैं, यह एक सुगंधि, लंबे समय तक जीवित रहने वाला पौधा है। यह मूलतः श्रीलंका और दक्षिण भारत का है। आज, यह पूरे एशिया और उष्णकटिबंधीय अमेरिका में भी उगाया जाता है। ताजी और थोड़ी सूखी लेमनग्रास की पत्तियों से तेल निकाला जाता है जिनका उपयोग औषधीय बनने में किया जाता है।



लेमनग्रास के गुण

- इसमें सूजनरोधी गुण होता है।
- इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होता है।
- यह एंटीहाइपरटेंसिव (रक्तचाप कम करने वाला) में मदद करता है।
- यह मोटापे को कम करने में भी सहायक होता है।

- इसमें जीवाणुरोधी और एंटी-फंगल गुण भी पाया जाता है।
- संक्रमण के लिए लेमनग्रास का संभावित उपयोग।

जीवाणुरोधी गुण: लेमनग्रास में जीवाणुरोधी गुण होने से यह ग्राम-पॉजिटिव और ग्राम-नेगेटिव बैक्टीरिया के खिलाफ एंटी-बैक्टीरियल गुण दिखाता है।

एंटी-फंगल गुण: लेमनग्रास में एंटी-फंगल गुण पाए जाते हैं। यह कवक के विकास को रोक सकता है जो खाद्य उत्पादों और अनाज में मायकोटॉक्सिन (कवक द्वारा उत्पादित एक विषाक्त पदार्थ) को स्रावित करता है।

हृदय और मोटापे के लिए लेमनग्रास के संभावित उपयोग

लेमनग्रास में हाइपोग्लाइसेमिक (रक्त शर्करा के स्तर को कम करने) और हाइपोलिपिडेमिक (रक्त में लिपिड को कम करने वाले) यौगिक पाए जाते हैं जो कि यह मनुष्यों में उच्च कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है, इस प्रकार हृदय की रक्षा करने वाली गतिविधि दर्शाता है। यह अधिक वजन को कम करने में भी मददगार है।

कैमोमाइल

कैमोमाइल एक ऐसा पौधा है जिसका उपयोग लंबे समय से स्वास्थ्य लाभों के लिए किया जाता रहा है। कैमोमाइल पौधा, एस्ट्रेसी या कंपोजिटार्ई परिवार से संबंधित है जिसे डेजी परिवार के नाम से भी जाना जाता है। कैमोमाइलयूरोप के दक्षिणी और पूर्वी भागों में पाया जाता है। यह मुगल शासनकाल के दौरान भारत में लाया गया और वर्तमान में देश के उत्तरी हिस्सों में उगाया जाता है। आमतौर पर पौधे के फूलों और पत्तियों का उपयोग किया जाता है, फूल सबसे अधिक उपयोग किया जाता है। फूलों को ताजा या सुखाकर इस्तेमाल किया जा सकता है।

गुण

● एंटी इन्फ्लामेट्री और एंटी फ्लोजिसटीक गुण पाये जाते हैं।

सूजन के लिए लेमनग्रास के संभावित उपयोग

उत्तक सूजन को गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के प्रमुख कारणों में से एक माना जाता है। यह मधुमेह, कैंसर, न्यूरोडीजेनेरेटिव विकार, हृदय (हृदय और रक्त वाहिकाओं से संबंधित) विकार और रुमेटीइड गठिया जैसी बीमारियों का कारण होता है। कई शोधकर्ताओं ने बताया कि लेमनग्रास में पॉलीफेनोल्स पाये जाते हैं जो कि सूजन को कम करने में सहायक हैं।

लेमनग्रास का दैनिक आहार में उपयोग-

- लेमनग्रास चाय के रूप में
- लेमनग्रास तेल के रूप में
- पानी में (सुगंधित पेय)
- भोजन में



- कैंसररोधी गुण होते हैं।
- संक्रामण को रोकता है।

कैमोमाइल का उपयोग

● इस आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी में विविध लाभकारी गुण होते हैं इसका उपयोग इस प्रकार है: कैमोमाइल चाय का प्रयोग अनिद्रा के मामलों में किया जाता है, जड़ी-बूटी में मौजूद फ्लेवोनोइड्स और एपिजेनिन मस्तिष्क में एक रिसेप्टर (बेंजोडायजेपाइन रिसेप्टर) से बंध जाते हैं, जो कि मस्तिष्क की गतिविधि को धीमा कर देते हैं और नींद को प्रेरित करते हैं। पाते हैं और घबराहट

या चिंता के कारण सोने में कठिनाई के मामलों में इसका उपयोग किया जा सकता है।

- सामान्य सर्दी-जुकाम के लक्षणों से राहत पाने के लिए कैमोमाइल चाय का सेवन किया जा सकता है, या एक अन्य तरीका फूलों को पानी में उबालना और उससे उत्पन्न भाप को अंदर ले सकते हैं।

- कैमोमाइल में फ्लेवोनोइड्स की अच्छी मात्रा होती है, लेकिन कोरोनरी हृदय रोग को रोकने में सहायक होती है,
- कैमोमाइल रक्त शर्करा के स्तर को कम करके और यकृत ग्लाइकोजन के भंडारण को बढ़ाकर रक्त शर्करा के स्तर और मधुमेह संबंधी जटिलताओं को कम करने में मदद करता है।
- भोजन के बीच कैमोमाइल चाय का सेवन करने से सीने में जलन, गैस्ट्राइटिस, गैस्ट्रिक ऐंठन (आंत की

मांसपेशियों में अत्यधिक संकुचन) और पेट फूलने से राहत दिलाने में मदद करता है।

- ऑस्टियोपोरोसिस में, जहां हड्डियों का द्रव्यमान कम हो जाता है, कैमोमाइल अर्क एस्ट्रोजेन रिसेप्टर्स (एंटी-एस्ट्रोजेन प्रभाव) हड्डी बनाने वाली कोशिकाओं को उत्तेजित करता है और स्थिति में सुधार करने में मदद करता है।

कैमोमाइल का उपयोग

- आमतौर पर कैमोमाइल का सेवन चाय के रूप में किया जाता है; कुछ फूलों को 5-10 मिनट के लिए उबलते पानी में डाला जाता है और छान लिया जाता है। प्राप्त स्पष्ट तरल कैमोमाइल चाय है।
- फूलों से प्राप्त आवश्यक तेलों का उपयोग साँस के माध्यम से, या मालिश तेल के रूप में किया जा सकता है।

- जैल, मलहम और क्रीम बनाने के लिए चिपचिपा कैमोमाइल को मिलाया जाता है।
- सूखी कैमोमाइल का उपयोग गोलियाँ, कैप्सूल और टैबलेट बनाने के लिए किया जाता है।

इचिनेशिया

इचिनेशिया फूलों वाले पौधों के एक समूह का नाम है जो उत्तरी अमेरिका में पाया जाता है। इन पौधों को कोनफ्लॉवर भी कहा जाता है। प्रजाति के आधार पर पंखुड़ियाँ गुलाबी या बैंगनी होती हैं, और वे एक बीज सिर, या शंकु को घेरती हैं, जो कांटेदार और गहरे भूरे या लाल रंग का होता है। इचिनेशिया पारंपरिक चिकित्सा में एक भूमिका निभाता है।



गुण

- इचिनेशिया पौधों में सक्रिय पदार्थों का एक जटिल मिश्रण होता है। इनमें से कुछ यौगिकों में रोगानुरोधी और एंटीवायरल गुण होते हैं, जो की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कराते है।
- कई अन्य पौधों की तरह, सभी प्रकार के इचिनेशिया में होते हैं फिनोलविश्वसनीय स्रोत. फिनोल एंजाइमों और सेल रिसेप्टर्स की एक श्रृंखला की गतिविधि को नियंत्रित करते हैं।
- पौधा संक्रमण और पराबैंगनी विकिरण क्षति से बचाते हैं, और इनमें लाभकारी एंटीऑक्सीडेंट गुण पाये जाते हैं।

- इसमें पॉलीसेकेराइड और ग्लाइकोप्रोटीन पाया जाता है, जो की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ता है।
- खांसी और जुकाम, ब्रोंकाइटिस, ऊपरी श्वसन संक्रमण, मसूड़े की सूजन, इंप्लुएंजा, नासूर घाव, खमीर संक्रमण, कान के संक्रमण, कुछ सूजन संबंधी स्थितियाँ, HIV एड्स में इसका उपयोग किया जाता है।
- इसके अलावा, कुछ लोग घावों को ठीक करने में मदद के लिए इचिनेशिया का उपयोग करते हैं।

इचिनेसिया का दैनिक आहार में उपयोग

- चाय के रूप में इसका इस्तेमाल किया जाता है
- गर्म पानी में डाल कर भी लिया जाता है
- खाना खाने के बाद भी लिया जाता है

क्रसं	नाम	जैविक नाम	गुण
1	तुलसी	ओसिमम सैक्टम	एनेटीप्यरेटिक एजेंट, एनेटी इन्फ्लामेट्री, एनेटी एमेटिक, एनेटी डियाबेटिक, हइपोलिपिडेमिक
2	थाइम	थाइमस वल्गारिस	जीवाणुरोधी, कीटनाशक और एंटीफंगल
3	लेमनग्रास	सिंबोपोगोन सिट्रेटस	सूजनरोधी, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीहाइपरटेंसिव, जीवाणुरोधी और एंटी-फंगल
4	कैमोमाइल	मैट्रिकेरिया कैमोमिला	फ्लेवोनोइड्स, एंटी इन्फ्लामेट्री, एंटी फ्लोजिसटीक
5	इचिनेशिया	इचिनेशिया पुरप्यूरिया	रोगाणुरोधी और एंटीवायरल, पॉलीसेकेराइड, ग्लाइकोप्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट

