प्रमुख औषधीय व मसाला फसलों की उपयोगिता

अर्चित गुप्ता[1] एवं हेमलता पंत[2]

[1]श्री सांई कालेज ऑफ फार्मेसी हडिया, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

[2]जन्तु विज्ञान विभाग, सी.एम.पी. पी.जी. कॉलेज, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश-211002

पत्राचारकर्ता : **Email id – architgupta909090@gmail.com**

प्रस्तावना

भारत वर्ष अपनी सभ्यता, संस्कृति तथा अमूल्य प्राकृतिक धरोहर के कारण विश्व में अग्रणी है। प्राकृतिक धरोहर में भारत की बहुमूल्य वनस्पतियाँ महत्वपूर्ण रही है। भारत वर्ष की आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति विश्व के लिए एक अनूठी देन है। चरक, धनवन्तरी तथा सुश्रुत जैसे महर्षियों द्वारा आयुर्वेद के क्षेत्र में किये गये कार्य सर्वमान्य व सर्वविदित हैं। भारत औषधीय, सुगंधीय एवं मसाला फसलों में अपना विश्व में अग्रणी स्थान रखता हैं। भारतीय चिकित्सा में इन सब का उपयोग आयुर्वेद, होम्योपैथ, यूनानी, सिद्ध व तिब्बती औषधियों में सदियों से होता आ रहा हैं। दिसम्बर 2019 से पूरा विश्व 'कोविड-19' बीमारी से जूझ रहा है। हमारे देश पायी जाने वाली विभिन्न औषधीय व मसाला फसलों में विषाणु, जीवाणु, फफूँद व अन्य हानिकारक सूक्ष्म जीवों के प्रति प्रतिरोधी क्षमता होती है तथा साथ ही साथ यह हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को भी मजबूत करती है। जिससे विभिन्न बीमारियों से बच सकें। जिससे हमारा विभिन्न बीमारियों से बचाव होता है। इसी को ध्यान में रखते हुये हम कुछ औषधीय व मसाला फसलों के बारे में संक्षिप्त जानकारी अपने इस लेख में दे रहे हैं जो कोरोना विषाणु के साथ अन्य हानिकारक सूक्ष्म जीवों से भी हमारे स्वास्थ्य को सुरक्षित रख सकें।

1. काली मिर्च

स्थानीय नाम- **काली मिर्च**

वनस्पतिक नाम- **पाइपर नाइग्रम**

औषधीय गुण एवं उपयोगः-

काली मिर्च में कई तरह के औषधीय गुण पाये जाते है जिसका उपयोग करने से कई तरह के रोगो से बचा जा सकता है। इसमें मुख्य रूप से एंटी-फ्लैटुलेंस, ड्यूरेटिक, एंटी इंफ्लेमेटरी, पाचन, दर्द निरोधक गुण पाये जाते है। ये सभी गुण कई समस्याओ के इलाज में मदद करती है। इसके सेवन करने से सर्दी में होने वाली बीमारियाँ जैसे खांसी, जुकाम में काफी राहत मिलती है और बाल झड़ने की समस्या से भी मुक्ति मिलती है। इसमें एंटी- डिप्रसेट गुण पाये जाते है जो लोगो को डिप्रेशन से दूर करने में मदद करता है।

इसमें विटमिन सी, ए, कैरोटीन्स और अन्य एंटी आक्सीडेंट होता है, जो महिलाओं में होने वाला ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को कम करता है। अगर आप काली मिर्च के पाउडर को शहद में मिलाकर दिन में एक बार इस्तेमाल करते है तो आपको कफ, सर्दी जैसे समस्या नही होगी और आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ेगी।

2. गिलोय

स्थानीय नाम- **गिलोय**

वानस्पतिक नाम- **टीनोस्पोरा-कार्डीफोलिया**

औषधीय गुण एवं उपयोगः -

यह एक त्रिदोष विनाशक औषधि है। जिसके सेवन करने से कफ, पित्त और वात संबंधी सभी परेशानियाँ दूर होती है। इसमें काफी मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट तत्व पाये जाते है। इसमें मलेरिया और दूसरे बुखार से बचाव करने का भी गुण पाया जाता है। यह हमारे प्रतिरोधक क्षमता को भी बढाता है। गिलोय के रस में 1.1 ग्राम शहद व सेंधा नमक मिलाकर आँखो में काजल की तरह लगाने से काला तथा सफेद मोतियाबिंद रोग की समस्या दूर होती हैं। इसके रस के साथ गुण का सेवन करने से कब्ज की समस्या में राहत मिलती है। इसके काढ़े में गुड़ डालकर सुबह शाम पीने से बवासीर की बीमारी ठीक होती हैं।

3. आँवला

स्थानीय नाम- **आँवला या आमलकी पंचरसा, अमृतफल**

वानस्पतिक नाम- **फिलैंथस एँबेलिका**

औषधीय गुण एवं उपयोगः-

यह एक त्रिदोष नाशक औषधि है। जो वात, पित्त, कफ सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाता है। इसमें विटामिन-सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। जो बाल झड़ने और सफेद होने से रोकता है। इसके सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ता है जो विभिन्न प्रकार के जीवाणुओं से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट, ऑटिडिएटिव तनाव से आँखो की रक्षा रेटिना करते है। जिससे मोतियाबिंद का खतरा भी कम हो जाता है। इसके प्रयोग करने से श्वसन संबंधी रोगो से छुटकारा मिलता है। इसमें कैल्शियम अच्छी मात्रा में पाया जाता है जो हमारे हड्डियों को मजबूत बनाता है।

4- अदरक

स्थानीय नाम- **सौंठ, अदरक**

वानस्पतिक नाम- **जिंजिबर ऑफिसिनेल**

औषधीय गुण एवं उपयोगः-

यह एक ऐसी औषधि है जिसमें एंटी इनफ्लमेटरी, एंटी बैक्टीरियल और एंटी ऑक्सीडेंट के गुण पाये जाते है, जो सिर दर्द, सर्दी, जुकाम और अपाचन की समस्या से राहत दिलाते है। इसमें विभिन्न प्रकार के विटामिन प्रचुर मात्रा में पाये जाते है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते है। इसके सेवन करने से पेट की चर्बी कम होती है। इसके जूस में एंटी- ऑक्सीडेंट होने के कारण इनमें खून को साफ करने का एक खास गुण होता है। अदरक में कैंसर जैसी बीमारी से शरीर को बचाए रखने का खास गुण पाया जाता है, जो कैंसर पैदा करने वाले सेल्स को खत्म करता है। इसके पास सभी प्रकार के दर्द से राहत दिलाने का एक खास क्षमता होती है। इसके रस को अगर नियमित उपयोग किया जाय, तो बाल घने और चमकदार हो जाते हैं।

5. लेमन ग्रास (नींबू घास)

स्थानीय नाम- **नीबू घास, मालाबार घास, कोचीन घास**

वानस्पतिक नाम- **सिम्बेपोगोन- फ्लक्सुओएस**

औषधीय गुण एवं उपयोगः-

यह एक प्रकार का औषधि है जिसमें कई प्रकार के औषधीय गुण पाये जाते है। इस औषधि का उपयोग कई सारे रोगो को ठीक करने के लिए किया जाता है। सर्दी, खांसी व बुखार जैसे रोगो से छुटकारा पाने के लिए इसके तेल का उपयोग किया जाता है। इसके इस्तेमाल करने से टाइप2 डायबिटीज, मोटापा, कैंसर, पेट संबंधी बीमारियाँ, नींद न आने की बीमारी (इनसोम्निया) और साँस संबंधी बीमारियों से दूर रहने में मदद मिलती है। यह घास एंटी- ऑक्सीडेंट, एंटी इंफ्लेमेंटरी, एंट-सेप्टिक और विटमिन-सी से भरपूर है जो रोगो से लड़ने की क्षमता पैदा करती है। इस घास में सिट्राल नामक तत्व पाया जाता है जो कैंसर सेल्स के शुरूआती अवस्था को रोकने में मदद करता हैं।

6. लहसुन

स्थानीय नाम- **लहुसन, रसहुन, लशन**

वानस्पतिक नाम- **एलियम- सैटिवुम एल**

औषधीय गुण एवं उपयोगः-

लहसुन को वर्षो से पाक और औषधि के रूप में उपयोग किया जाता है। इसको एंटीसेप्टिक के रूप में प्रयोग किया जाता है, जो घावों को भरने में मदद करता है। इसमें एलिसिन नामक तत्व पाया जाता है, जो हृदय रोग हाई कोलेस्ट्राल, सर्दी-जुकाम और फ्लू जैसे समस्याओं से छुटकारा करने में मदद करता है। लहसुन के पास रूमेटोइड नामक तत्व पाया जाता है, जो गठिया वाले लोगो के दर्द और अन्य लक्षणो को कम करने में अत्यंत प्रभावी होता है। इसमें निहित विटमिन सी, बी6 और सेलेनियम और मैग्नीज जैसे खनिज पाये जाते हैं, जो हमारे प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने मदद करते है। इसके अलावा इसमें एंटी- फंगल गुण पाये जाते है जो कवक संक्रमण से लड़ने में सहायता करते है।

7. तुलसी

स्थानीय नाम- **तुलसी**

वानस्पतिक नाम- **ऑसीमम सैन्कटम**

औषधीय गुण एवं उपयोगः-

यह एक द्विबीजपत्री तथा शाकीय औषधीय पौधा है जो झाड़ी के रूप में उगता है और 2 से 3 फुट ऊँचा होता हैं। यह पौधा निम्न प्रजातियों में पाया जाता है, जैसे- काली तुलसी (ऑक्सीमम अमेरिकन), मरूआ तुलसी (ऑसीमम ग्रेटिसिकम) आदि। औषधीय उपयोग की दृष्टि से तुलसी का उपयोग हजारो वर्ष से विभिन्न प्रकार के रोगो के इलाज में किया जाता है, जो बड़ी से बड़ी जटिल बीमारियों को दूर करने और उनके रोकथाम करने में बहुत सहायक होते है। हृदय रोग हो अथवा सर्दी जुकाम हो, इसका इस्तेमाल हमारे भारत में सदियों से होता चला आ रहा है। जो पवित्र तुलसी के भाग होते है उनका प्रयोग एडाप्टोजन के रूप में किया जाता है। यह वो प्राकृतिक पदार्थ है जो शरीर को तनाव सहन करने के अनुकूल बनाता

है। तुलसी का इस्तेमाल हम सब अपने प्रतिरक्षा क्षमता को बढ़ाने के लिए करते है, जो विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया और वायरस के खिलाफ लड़ने के लिए हमे शक्ति प्रदान करते है। तुलसी हमारे शरीर में उपस्थित अशुद्धियों को बाहर करती है और पी.एच. स्तर को संभालने में मदद करती है।

पवित्र तुलसी के पत्तों में एंटी- इंटी इंफ्लेमेंटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते है, जो गठिया से ग्रसित लोगो को राहत पहुँचाती है।

वन तुलसी (राम तुलसी) होती है अगर हम सब उनके पत्ते के रस को नाक द्वारा किसी व्यक्ति को देते है तो उस व्यक्ति को साइनस में बहुत फायदा होता है, और नाक से रक्तस्राव को रोकने में तुलसी का रस मददगार होती है।

यदि हम सब इसका प्रयोग रस (अर्क) के रूप में करते है, तो इसकी कोई भी सीमा नही है, आप चाहे जितना इसके रस का इस्तेमाल करें।

8. हल्दी

वानस्पतिक नामः- **करक्यूमा लोंगा**

औषधीय गुण एवं उपयोगः-

हल्दी को अंग्रेजी में टर्मरिक कहते है, जो एक भारतीय वनस्पति है यह अदरक की प्रजति का 5-6 फुट तक बढ़ने वाला पौधा है जिसके जड़ में हमें हल्दी मिलती है। इसको आयुर्वेद को औषधि ग्रंथो में एक चमत्कारिक द्रव्य के रूप में मान्यता प्राप्त है।

इसमें उड़नशील तेल 5.8%, प्रोटीन 6.3%, द्रव्य 5.1% और 68.4%, के अतिरिक्त करक्यूमिन नामक पीत रंजक द्रव्य और विटामिन ए पाये जाते है जो हम सब को कई रोगो की समस्याओ जैसे पाचन तंत्र की समस्या गठिया, रक्त-प्रवाह, कैंसर आदि से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं।

एक शोध से यह पता चला है कि इसमें एक लिपोपॉली-सैचुराइड नामक तत्व पाया जाता है जो हमें विभिन्न प्रकार के जीवाणु से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है और हमारे प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाता है। इसके उपयोग करने से हमारे शरीर में कोलेस्ट्रॉल की समस्या से छुटकारा मिलता है इसको आयुर्वेद के ग्रंथो में बेहद ही महत्वपूर्ण माना गया है हल्दी एक एंटीसेप्टिक की तरह कार्य करता है। कही कटा अथवा रक्तस्राव हो रहा हो तो हल्दी के प्रयोग से घाव जल्दी भर जाता है और आराम देता है।

निष्कर्ष-उपरोक्त तथ्यों से स्पष्ट है कि आयुर्वेद चिकित्सा वर्ष से जन्मी है। आज कोरोना जैसी महामारी ने पूरी दुनिया में आर्थिक व स्वास्थ्य का संकट को जन्म दिया है। ऐसे में स्वास्थ्य संकट को दूर करने में एवं इस बीमारी से निपटने में आयुर्वेद ने महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है। उपरोक्त लेख में दी गयी औषधीय मसालों को हम यदि नियमित रूप से अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाते हैं तो हमारी रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी साथ ही कारोना एवं अन्य कई खतरनाक बीमारियों से स्वयं लड़ सकते हैं और स्वयं को स्वस्थ्य रख सकते हैं।

❖❖