

जड़ी-बूटियाँ संजोय हमारा स्वास्थ्य

डॉ. आभा माथुर

राजकीय महाविद्यालय, दौसा

सारांश:

प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियों में औषधीय पौधों के महत्व को अत्यधिक माना गया है। वेदों जैसे ऋग्वेद, अथर्ववेद, और आयुर्वेदिक ग्रंथों जैसे चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में औषधीय पौधों के गुणों का विस्तृत विवरण मिलता है, जो आज भी विभिन्न रोगों के उपचार में कारगर हैं। भारत प्राकृतिक रूप से औषधीय पौधों का समृद्ध भंडार है, विशेषकर हिमालय और नीलगिरी क्षेत्रों में। इस लेख में अश्वगंधा, गिलोय, त्रिफला, तुलसी, वच और मुलेठी जैसे प्रमुख औषधीय पौधों का वर्णन किया गया है, जो ज्वर, पाचन समस्याओं, श्वसन रोगों, और अन्य कई रोगों में उपचार के रूप में उपयोगी हैं। यह लेख यह भी बताता है कि इन पौधों का उपयोग न केवल पारंपरिक चिकित्सा में, बल्कि आधुनिक चिकित्सा में भी बढ़ रहा है, क्योंकि कई दवाइयाँ इन पौधों से ही प्राप्त की जाती हैं। इन औषधीय पौधों के लाभ यह सिद्ध करते हैं कि वे मानव स्वास्थ्य को बनाए रखने और रोगों से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

मानव जीवन के सात सुखों में से निरोगी काया को सर्वप्रथम सुख माना गया है। इसलिए प्राचीन काल से ही मानव विभिन्न प्रकार के रोगों पर नियंत्रण पाने के लिए, पौधों का औषधि के रूप में प्रयोग करता रहा है। पौधों के औषधीय उपयोगों का इतिहास उतना ही पुराना है, जितना मानव सभ्यता का। हमारे वेदों में भी पौधों की उपयोगिताओं का विस्तृत विवरण मिलता है। ऋग्वेद; अथर्ववेद विशेष कर चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में संजोए गए औषधीय पादपों के गुण, आज भी मानव शरीर को रोग मुक्त रखने में कारगर हैं। यह पौराणिक ग्रंथ, हमारे देश में, औषधीय पौधों के मौलिक ग्रंथ माने जाते हैं।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में जिन औषधियों का उपयोग किया जा रहा है, उनमें से अधिकांश औषधियाँ पौधों से ही प्राप्त होती हैं। हमारा देश ऐसी ही दुर्लभ जड़ी-बूटियों का भंडार है, जो ज्यादातर पहाड़ी क्षेत्रों में, प्राकृतिक रूप से पाई जाती हैं। इसलिए दक्षिण-पूर्व हिमालय और नीलगिरी पहाड़ियों पर पाए जाने वाले औषधीय पौधों का विशेष रूप से अध्ययन किया जाता रहा है। यह जड़ी-बूटियाँ, मानव शरीर के कई रोगों में उपचार के लिए प्रयुक्त की जा रही हैं। इनमें से प्रमुख हैं- अश्वगंधा, गिलोय, ज्योतिषमती, त्रिफला, निशोथ आदि।

भारत की 'जिनसेंग' कहलाई जाने वाली "अश्वगंधा" एक अमूल्य जड़ी है, जिसकी जड़ को सुखाकर औषधि के रूप में प्रयुक्त किया जाता है। यह बलवर्धक जड़ी है, जिसके नित्य सेवन से आयु भी बढ़ती है। इसका प्रयोग रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाता है तथा शरीर का कैसर से बचाव करता है। ज्वर के लिए रामबाण औषधि मानी जाने वाली बूटी "गिलोय" भी हमारे देश में बहुत उपयोग में लाई जाती है। इसका सेवन मलेरिया, पित्त-ज्वर, पुराना बुखार, पीलिया आदि में बहुत लाभदायक होता है। यह रक्त को शुद्ध करती है और खांसी तथा गठिया के उपचार में सहायता करती है।

इसी प्रकार अनेक रोगों को दूर करने वाली, गुणकारी बूटी है “ज्योतिषमती” जिसके बीज और तेल प्रयोग में लिए जाते हैं। इसकी सबसे ज्यादा उपयोगिता, नपुंसकता को दूर करने में मानी जाती है। इसके सेवन से वायुदोष और दस्तों से भी निजात मिलती है।

जड़ी-बूटियों में अमृत समान माने जाने वाली गुणों की खान, “त्रिफला” पृकृति का एक अमूल्य वरदान है। यह तीन बूटियों का संयुक्त मिश्रण है- “हरड़”, “बहेड़ा” और “आंवला”। अनेक रोगों को नष्ट करने की शक्ति वाला त्रिफला, प्रमेय तथा कुश रोगों में भी बहुत लाभदायक है। यह कफ और पित्त का नाश करता है। इसका उपयोग नेत्रों, बालों, खांसी तथा घावों आदि से जुड़े हुए रोगों में भी बहुत असरदायक है।

“हरड़” का फल अपने आप में ही बहुत गुणकारी होता है। ऐसा कहा जाता है कि, इस फल से जिस तरह से खाया जाता है, इसका असर उसके अनुसार ही होता है। अगर इसे चबाकर खाया जाए तो यह भूख बढ़ाता है, सिल पर पीसकर खाने से यह मल का शोधन करता है, तथा भोजन के साथ खाने पर बल व बुद्धि को बढ़ाता है। गुड़ के साथ हरड़ का सेवन तो सभी रोगों को दूर रखता है। गठिया, पीलिया और कुष्ठ रोगों में भी इसका प्रयोग अत्यंत लाभकारी होता है।

इसी प्रकार “आंवला” भी गुणों से भरपूर एक अद्भुत प्राकृतिक देन है। शीत ऋतु का यह फल, ताजा या सुखाकर प्रयोग में लाया जाता है और दोनों अवस्थाओं में इसके गुण लाभकारी होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार यह त्रिदोष नाशक होता है यानी यह वात, पित्त और कफ तीनों को नष्ट करता है। इसका नियमित सेवन, आयु और स्मरण शक्ति दोनों को बढ़ाता है। इसमें सबसे अधिक विटामिन सी की मात्रा पाई जाती है जो रक्तशोधक, चरमनाशक और धातुवर्धन होती है। आंवले के नियमित उपयोग से शक्ति और स्वास्थ्य तो निखरते ही हैं, साथ ही रोग भी दूर रहते हैं। सूखे आंवले में जामुन की गुठली के चूर्ण को मिलाकर सेवन करने से मधुमेह रोग में बहुत लाभ मिलता है।

ऐसे ही, हमारे देश में पाया जाने वाला औषधि गुणों से भरपूर पादप है “ग्वारपाठा”। इसके पत्तों में से निकला गूदा बहुत गुणकारी होता है। इसमें सूखी अदरक मिलाकर सुबह शाम खाने से दमा तथा खांसी में आशातीत लाभ होता है। यह वायु तथा वात दोषों के लिए रामबाण औषधि है। अनिद्रा, विभिन्न प्रकार के उदर रोग, खूनी-बवासीर में भी इसका उपयोग बहुत असरदायक है।

“तुलसी” का महत्व भी हमारे देश में पौराणिक काल से चला आ रहा है, जो आज भी बहुत प्रासंगिक है। इसके पत्ते, पूजा-अर्चना में काम आते हैं क्योंकि यह वातावरण को शुद्ध करते हैं। ऐसा कहा जाता है कि जिस आंगन में तुलसी का पौधा होता है वहाँ साँप या कीट-पतंगे नहीं आते हैं। और इसकी माला पहनने से मलेरिया, प्लेग या मच्छरों से बचा जा सकता है। इसकी जड़ें आसपास की मिट्टी को भी शुद्ध और पवित्र कर देती हैं। तुलसी के औषधीय गुण अनेक लोगों के उपचार में लाभदायक होते हैं। ज्वर, कफ, खांसी, मस्तिष्क-दुर्बलता, सरदर्द, पेट-दर्द, प्रदर रोग आदि में तुलसी का सेवन बहुत असरदार होता है। बच्चों के रोग जैसे दस्त, ज्वर, दूध उलटना आदि में इसका रस माँ के दूध के साथ चटाने से रोग दूर हो जाते हैं।

इसी प्रकार एक और बहु-उपयोगी औषधि है “मुलेठी” जो खांसी, दमा, ब्रोंकाइटिस जैसे रोगों में अचूक औषधि का काम करती है। इसका सेवन रुधिर-विकार, उदर शूल आदि रोगों को दूर करता है। पानी के साथ उबालकर सुबह-शाम सेवन करने से जमा हुआ कफ पतला होकर निकल जाता है और रोगी को बहुत आराम मिलता है।

“निशोथ” और “पिप्पली” भी प्राचीनकालिक औषधियाँ हैं। निशोथ की जड़ और छाल को सुखाकर कई रोगों में उपचार के लिए प्रयोग किया जाता है। जैसे- पथरी, कब्ज, बवासीर, अम्लपित्त आदि। पिप्पली का सेवन हृदय के लिए बहुत

लाभकारी होता है। यह रक्त को शुद्ध कर, वायु व कफ के रोगों का नाश करता है। पेट के कीड़ों को नष्ट करने में भी पिप्पली का उपयोग बहुत लाभदायक है।

गुणवत्ता की दृष्टि से “इसबगोल” का पादप भी औषधीय गुणों से भरपूर है। कब्ज, दस्त या कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में इसका उपयोग बहुत लाभदायक होता है। इसकी भूसी आंतों में गति करके मल निकलने में सहायक होती है। इसका नियमित सेवन आंतों में जीवाणुओं की वृद्धि को रोकता है तथा आंतों में होने वाले कैंसर से भी बचाव करता है।

इसी प्रकार “एरंड” जिसे अरंडी भी कहा जाता है एक गुणकारी बूटी है जिसके पत्ते, मूल, बीज तथा तेल सभी काम में आते हैं। अरंडी का तेल बड़ा ही प्रभावशाली जुलाब है जिसे वृद्ध, बच्चे तथा गर्भवती महिलाएं भी ले सकती है। यह साइटिका, अपेंडिसाइटिस, शरीर में सूजन तथा बवासीर के उपचार में भी प्रयुक्त किया जाता है। किसी कीड़े के काटने का विष हो या अफीम का, अरंडी के पत्तों का अर्क पिलाने से विष, उल्टी या दस्त द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है।

एक और गुणकारी और बहुत उपयोगी जड़ी-बूटी है “वच”, जो एक छोटे से पौधे की जड़ होती है। इसके नियमित सेवन से दिमागी ताकत, स्मरण-शक्ति और बुद्धि बढ़ती है, अतः यह विद्यार्थियों और दिमागी काम करने वालों के लिए बहुत महत्वपूर्ण जड़ी है। आधा चम्मच वच का चूर्ण घी में मिलाकर सुबह शाम चाट कर ऊपर से मीठा दूध पीने से स्मरण शक्ति तेज होती है। पेट के कीड़े निकालने में भी वच का सेवन लाभदायक होता है।

पौष्टिक और यौवन शक्ति की औषधियों में प्रमुख माने जाने वाली “सफेद-मूसली” भी बहुत गुणकारी है। इसका प्रयोग शरीर की दुर्बलता दूर करता है और शरीर का वात-पित्त नष्ट करता है। यह औषधि वायु और एसिडिटी के द्वारा होने वाले विकारों का भी नाश करती है। इसका महीन चूर्ण घाव पर बुरकने से घाव शीघ्र भर जाता है। इसके नियमित सेवन से यौन शक्ति की कमी, शिथिलता, शीघ्र-पतन आदि रोग दूर हो जाते हैं।

इस प्रकार प्रकृति में पाए जाने वाले यह औषधीय पौधे और उनकी जड़ी-बूटियाँ, जिनकी सूची लंबी है, हमारे जीवन और स्वास्थ्य को बड़े ही प्रभावशाली ढंग से संजोय रखते हैं।

संदर्भ:

1. चरक संहिता। (लगभग 300 ईसा पूर्व)। *आयुर्वेद पर प्राचीन ग्रंथ*
2. सुश्रुत संहिता। (लगभग 600 ईसा पूर्व)। *सर्जरी और चिकित्सा का प्राचीन ग्रंथ*
3. ऋग्वेद। (लगभग 1500 ईसा पूर्व)। *प्रारंभिक चिकित्सा पर वेदिक ग्रंथ*
4. अथर्ववेद। (लगभग 1200 ईसा पूर्व)। *औषधियों और उपचार के संस्कृत ग्रंथ*
5. पांडे, ए। (2008)। *भारतीय उपमहाद्वीप के औषधीय पौधे* दिल्ली: आयुर्वेदिक प्रकाशक।
6. शर्मा, पी। (2015)। *आयुर्वेदिक सिद्धांत और प्रथाएँ* जयपुर: वैदिक स्वास्थ्य संस्थान।