

शासकीय कन्या महाविद्यालय सीहोर में पाए जाने वाले इथनोमेडिसनल पौधों का अध्ययन

डॉ. राजेश बकोरिया*

* सहायक प्राध्यापक (वनस्पति शास्त्र) शासकीय कन्या महाविद्यालय, सीहोर (म.प्र.) भारत

प्रस्तावना - शासकीय कन्या महाविद्यालय सीहोर जिले का एक मात्र कन्या महाविद्यालय है। इस महाविद्यालय में लगभग 150 पौधों में से कुछ इथनो-मेडिसनल पौधे हैं जैसे नीम, तुलसी, शीशम, आक, धतूरा, आंवला, गोंदी, रातरानी, नींबू, गुड़हल आदि इन पौधों में से इस रिसर्च पेपर में हम पाँच इथनो-मेडिसनल पौधे अपामार्ग, जामुन, तुलसी, नींबू एवं सहजन के बारे में विस्तृत वर्णन कर रहे हैं।

क्र.	सामान्य नाम	वानस्पतिक नाम	कुल
1	नीम	एजेडेरेक्टा इंडिका	मेलीऐसी
2	तुलसी	ऑसीमम सेंटम	लेमीऐसी
3	रातरानी	सेक्ट्रम नॉक्टर्नम	सोलेनेसी
4	नींबू	सिट्रस ऑरेंटीफोलिया	रूटेसी
5	शीशम	डेलवर्जिया सिस्सु	फेबेसी
6	आक	केलोट्रोप्रिस प्रेसेरा	एस्क्लेपियाडेसी
7	धतूरा	धतूरा स्ट्रेमोनियम	सोलेनेसी
8	आंवला	फाइलेंथस एम्बलिका	फाइलेंथेसी
9	बेलपत्र	एगल मार्मेलोस	रूटेसी
10	लेमनग्रास	सिम्पोगान फ्लेक्सुओसस	पोऐसी
11	गुड़हल	हिबिस्कस रोजा-साइनेसिस	मालवेसी
12	अशोक	सराका इंडिका	फेबेसी
13	करंज	पोंगैनिया ग्लैब्रम	फेबेसी
14	कबीट	सिमोनिया एसीडिसिनिया	रूटेसी
15	गिलोय	टीनोस्पोरा कार्डिफोलिया	मेनीस्पर्मिएसी
16	जामुन	साइजीजियम क्यूमिनी	मिर्सेसी
17	पुंवार	केसिया टोरा	फेबेसी
18	भटकटेरी	सोलेनम जेन्थेकारपम	सोलेनेसी
19	मीठा नीम	मुराया कोएगिनी	रूटेसी
20	सहजन	मोरिंगा ओलीफेरा	मोरिंगेसी
21	अरंडी	रेसीनस कम्प्युनिस	यूफोर्बिएसी
22	अपामार्ग	एकाइरेंथस एस्परा	एमेरेंथेसी
23	पीली कनेर	थेवेंसिया पुरवियाना	एपोसाइनेसी
24	अनार	प्यूनिका ब्रेनेटम	लिथेसी
25	आम	मेंगीफेरा इंडिका	एनाकार्डिएसी
26	इमली	टेमरेडिस इंडिका	फेबेसी

27	एलोय वेरा	ऐलो बाबर्डिसिस	लिलियेसी
28	पीपल	फाइकस रिजेजीओसा	मोरेसी
29	गुलर	फाइकस रेसीमोसा	मोरेसी
30	सत्यानाशी	आर्जीमोन मेक्सिकाना	पेपावरेसी

1. अपामार्ग (लटजीरा)

सामान्य नाम - अपामार्ग

वानस्पतिक नाम - एकाइरेंथस एस्परा

कुल - एमेरेंथेसी

यह पौधा भारत में जंगली अवस्था में गाँवों, शहरों में रोड के किनारों पर सर्वत्र पाया जाता है यह सामान्यतः बारिश के मौसम में पाया जाता है, शीत ऋतु में फलता फूलता है एवं गर्मी में सूख जाता है इसके बीज चावल जैसे होते हैं, अपामार्ग का पौधा 1-3 फुट ऊँचा होता है शाखाएँ पतली होती हैं पर्वसंधि फूली एवं मोटी होती है, पुष्प स्पाइक क्रम में लगे होते हैं, कंठ युक्त वृत्त होने के कारण फल कपड़े में चिपक जाते हैं। यह कफ एवं पित्त शोधक होता है।

औषधीय महत्व :

1. अपामार्ग की जड़ खांसी, दमा नाशक होती है इसके 8-10 सूखे पत्तों को हुक्के में रखकर पीने से श्वास रोगों में फायदा होता है।
2. अपामार्ग की जड़ का चूर्ण 6 ग्राम व 7 ग्राम काली मिर्च का चूर्ण सुबह शाम ताजे जल के साथ लेने से लाभ होता है।
3. अपामार्ग के बीजों को पीसकर 3 ग्राम चूर्ण चावलों की धोवन से साथ लेने से बवासीर में फायदा होता है।
4. अपामार्ग के पंचाग का काढ़ा 50-60 ग्राम के लगभग खाने से पहले लेने पर पेट दर्द में आराम मिलता है।
5. अपामार्ग की ताजी जड़ 5 से 10 ग्राम पानी में घोलकर पीने से पथरी टुकड़े में टूटकर निकल जाती है।
6. प्रसव पीड़ा प्रारंभ होने से पहले अपामार्ग की जड़ को धागे में बाँधकर कमर में बांधने से प्रसव आसानी से होता है प्रसव के बाद इसे हटा देना चाहिए।
7. बिच्छु, ततैया एवं जहरीले कीड़ों के काटने पर पत्तियों का रस लगाने से जहर उतर जाता है।
8. अपामार्ग के 10-20 पत्तों को 5-10 काली मिर्च एवं 5-10 ग्राम लहसन को पीसकर 05 गोलियाँ बना ले एवं 1-1 गोली खाने से

सर्दी के कारण आने वाला बुखार ठीक हो जाता है।

9. अपामार्ग के पत्तों को पीसकर फोड़े-फुंसी एवं चर्म रोगों पर लगाने से ठीक हो जाते हैं।

2. जामुन

सामान्य नाम - जामुन

वानस्पतिक नाम - साइजीजियम क्यूमिनी

कुल - मिटसी

जामुन का पौधा सदाबहार जंगली एवं सर्वत्र पाए जाते हैं, इसका वृक्ष बड़ा 100 फुट ऊँचा तथा 12 फुट तक मोटा होता है इसके पत्ते 3-6 इंच लंबे, 2-3 इंच चौड़े, भालाकार, चर्मवत चिकने चमकीले होते हैं। इसके फल) से 1) इंच लंबे, अंडाकार गहरे नीले काले रंग के होते हैं। इसमें उड़नशील तैल, गैलिक एसिड, वसा, राल आदि पाए जाते हैं। जामुन की गुठली में ग्लूकोसाइड होता है जो डायबिटीज रोधी होता है, छाल में टेनिन पाया जाता है इसमें गोंद भी पाया जाता है।

औषधीय महत्व :

1. जामुन के पत्तों की राख दाँतों एवं मसूड़ों पर मालिश करने से दाँत और मसूड़े मजबूत होते हैं।
2. जामुन के 5-6 नरम एवं ताजा पत्तों को पीसकर कुल्ला करने से मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।
3. जामुन की 100 ग्राम जड़ साफ करके 250 ग्राम पानी में पीसकर 20 ग्राम मिश्री डालकर सुबह-शाम भोजन से पहले पीने से डायबिटीज में लाभ होता है।
4. जामुन के फलों को धूप में सुखाकर चूर्ण बना लें 10-20 ग्राम चूर्ण दिन में तीन बार सेवन करने से डायबिटीज में लाभ होता है।
5. जामुन के कोमल पत्तों के 20 ग्राम रस में थोड़ी शक्कर मिलाकर दिन में तीन बार पीने से बवासीर में लाभ होता है और खून बहना बंद हो जाता है।
6. जामुन की छाल का 2-5 ग्राम चूर्ण 250 ग्राम दूध के साथ 2 चम्मच शहद के साथ पीने से दस्त में लाभ होता है।
7. आम तथा जामुन के कोमल पत्तों को (समभाग) 20 ग्राम लेकर 400 ग्राम पानी में पकावें एक चौथाई भाग बचने पर काढ़े को ठंडा करके पिलाने से उल्टी में लाभ होता है।
8. पके हुए जामुन खाने से पथरी गल कर निकल जाती है।
9. जामुन के 5-6 पत्तों का पुल्टिस बाँधने से घावों में से पीव निकल जाती है और घाव ठीक हो जाता है।
10. जूता काटने से यदि पाँव में घाव हो जाए तो जामुन की गुठली को पानी में पीसकर लगाने से घाव ठीक हो जाता है।

3. नींबू

सामान्य नाम - नींबू

वानस्पतिक नाम - सिट्रस ऑरेंटिफोलिया

कुल - रूटेसी

नींबू का पौधा छोटा, झाड़ीनुमा कंटीले वृक्ष होते हैं। पत्तियाँ छोटी होती हैं, पत्तियों को रगड़ने पर सुगंध आती है, फल गोल, चिकने होते हैं, जो अपरिपक्व अवस्था में हरे तथा पकने पर पीले रंग के हो जाते हैं। नींबू की विशेषता है कि इसके फल पकने पर भी खट्टे रहते हैं यह विटामिन सी का मुख्य स्रोत है। फलों के रस में सिट्रिक एसिड, फॉस्फोरिक एसिड, मेलिक

एसिड आदि पाया जाता है।

औषधीय महत्व :

1. नींबू के रस को मस्तक पर लेप करने से मस्तिष्क रोगों में आराम मिलता है।
2. नींबू की दो फाँकों को गरम करके कनपटियों पर एक घंटे तक सेक करने से मस्तिष्क पीड़ा ठीक होती है।
3. नींबू के रस में आंवले के फलों को पीसकर बालों में लगाने से रूसी नष्ट हो जाती है।
4. नींबू का रस चेहरे पर लगाने से कील मुँहासे ठीक हो जाते हैं।
5. झुर्रियाँ ठीक करने के लिए नींबू के रस में शहद मिलाकर चेहरे पर लगाना चाहिए।
6. जीभ के छालों व मसूड़ों पर नींबू का छिलका रगड़ने से लाभ होता है।
7. भोजन करने के बाद होने वाली उल्टी को ठीक करने के लिए नींबू का रस 5-10 मि.ली. सेवन करना चाहिए।
8. नींबू के रस का सेवन करने से आंतों के अंदर टायफाइड दस्त, हेजा आदि के कृमि मर जाते हैं।
9. सुबह-सुबह खाली पेट 200 ग्राम गुनगुने पानी में 2 चम्मच नींबू का रस और 01 चम्मच शहद मिलाकर पीने से मोटापा कम होता है।
10. दाढ़, खाज, खुजली पर नींबू काटकर रगड़ने से फायदा होता है।

4. सहजन

सामान्य नाम - सहजन

वानस्पतिक नाम - मोरिंगा ओलीफेरा

कुल - मोरिंगेसी

सहजन का पौधा छोटा, मध्यम आकार के वृक्ष होते हैं इसकी छाल एवं काष्ठ मृदु होती है। जब पेड़ पर फलियाँ लगती हैं तो वजन के कारण डालियाँ टूट जाती हैं इसकी शाखाएँ कमजोर होती हैं। इसमें मौरिगन नामक एल्केलाइड पाया जाता है, जड़ में टेरिगोस्पार्मिन होता है जो जीवाणु एवं कवकनाशी होता है इससे गोंद निकलता है जो लाल भूरा होता है।

औषधीय महत्व :

1. सहजन की छाल को जल में घिसकर 1-2 बूंद नाक में डालने से मस्तिष्क ज्वर में लाभ होता है।
2. सहजन के पत्तों को पानी के साथ पीसकर लेप लगाने से मस्तक पीड़ा ठीक होती है।
3. सहजन के गोंद को मुँह में रखकर चूसने से दाँतों का सड़न रुक जाता है।
4. इसकी जड़ के 10 ग्राम रस में 2 ग्राम सोंठ डालकर सुबह शाम पीने से पाचन शक्ति बढ़ती है।
5. सहजन की फलियों की सब्जी खाने से आंतों के कीड़े मर जाते हैं।
6. इसकी छाल को जल में घिसकर 10 ग्राम का सेवन करने से सभी प्रकार की सूजन उतर जाती है।
7. इसकी छाल का लेप करने से सूजन में आराम मिलता है।
8. इसकी जड़ की छाल जल में घिसकर लेप करने से दाढ़ में लाभ होता है।
9. सहजन के पत्ते, लहसन, हल्दी, नमक एवं काली मिर्च सभी को समान मात्रा में लेकर एक साथ पीस लें और कुत्ते के काटे हुए स्थान पर लगाने से सूजन उतर जाती है और लाभ मिलता है।
10. इसके पत्तों को तेल के साथ पीसकर लेप करने और धूप में बैठने से

चोट व मोच में आराम मिलता है।

11. सहजन की गोंद को तिल्ली के तेल में गर्म करके 2-2 बूंद कान में डालने से कान दर्द में लाभ मिलता है।

5. तुलसी

सामान्य नाम - तुलसी

वानस्पतिक नाम - ओसीमम सेंवटम

कुल - लेमीऐसी

तुलसी का पौधा 2-4 फीट ऊँचा होता है इसकी मंजरी बैंगनी रंग की होती है बीज, चिकना एवं भूरे तथा काले रंग का होता है। यह सर्वत्र सुलभ, सुगंधित, सुंदर होता है। यह सर्वरोग निवारक एवं शक्ति वर्धक होती है। तुलसी का पौधा धार्मिक महत्व का होता है इसकी पत्तियों में तेल पाया जाता है।

औषधीय महत्व :

1. तुलसी के पत्रों को नींबू के रस में पीसकर दाढ़, कुष्ठ आदि पर लेप करने से लाभ होता है।
2. तुलसी के 5 पत्ते प्रतिदिन पानी के साथ निगलने से बुद्धि एवं स्मरण शक्ति बढ़ती है।
3. तुलसी का तेल नाक में डालने से पुराना सिरदर्द ठीक हो जाता है।
4. काली मिर्च और तुलसी के पत्तों की गोली बनाकर दाँत के नीचे रखने से दाँतों का दर्द दूर हो जाता है।
5. तुलसी के पत्तों का रस छोटी इलाइची तथा अदरक का रस सेवन करने से उल्टी में आराम मिलता है।
6. खाँसी में तुलसी पत्ती का रस 5-10 मि.ग्रा. तथा काली मिर्च का चूर्ण डालकर पीने से खाँसी में आराम मिलता है।
7. तुलसी पत्तों का ताजा रस गरम करके 2-2 बूंद कान में डालने से कान का दर्द तुरंत ठीक हो जाता है।
8. तुलसी का पौधा मलेरिया प्रतिरोधी होता है इस कारण इसके आसपास मलेरिया उत्पन्न करने वाले मच्छर नहीं रुकते वहाँ से भाग जाते हैं।
9. तुलसी की जड़ को पीसकर सोंठ के साथ मिलाकर पानी के साथ लेने से कुष्ठ में लाभ होता है।
10. घावों को जल्दी ठीक करने के लिए तुलसी के 10-10 ग्राम पत्तों को उबाल कर ठंडा करके उनका लेप लगाना चाहिए।

निष्कर्ष - इथनोमेडिसनल प्लांट भारतीय संस्कृति में एक महत्वपूर्ण स्थान

रखते हैं, इनका उपयोग पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में किया जाता रहा है, इस रिसर्च पेपर में हमने तुलसी, नींबू, सहजन, अपामार्ग एवं जामुन के औषधीय गुणों का विस्तार से वर्णन किया है ये प्राकृतिक औषधियाँ स्वास्थ्य के लिए हितकारी मानी जाती हैं। तुलसी में एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल एवं एंटीवायरल गुण पाए जाते हैं, जो हमें विभिन्न संक्रमणों से बचाते हैं, यह मानसिक तनाव को कम करती है। इसकी चाय सर्दी, जुकाम, खाँसी में उपयोग मानी जाती है। नींबू विटामिन ९६६ से भरपूर होता है इसमें भी एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। इसका उपयोग वजन कम करने एवं शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में होता है। इसी प्रकार सहजन को सुपरफूड की संज्ञा दी गई है इसमें कई प्रकार के विटामिन, खनिज एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं यह हड्डियों को मजबूत करता है, पाचन सुधारता है एवं रक्त की कमी, उच्च रक्तचाप आदि के काम आता है, पत्तियों का उपयोग त्वचा एवं बालों के उपचार में किया जाता है। अपामार्ग में एंटीबैक्टीरियल, एंटीऑक्सीडेंट एवं एंटीइन्फ्लामेट्री गुण होते हैं यह खाँसी, पेटदर्द संबंधी एवं गठिया रोगों के उपचार में काम आता है। जामुन का फल, बीज एवं छाल सभी औषधीय गुणों से भरपूर होती है यह रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करती है। जामुन के बीजों का उपयोग खाँसी एवं बुखार में भी किया जाता है।

इन सभी के द्वारा प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है। आधुनिक चिकित्सा के साथ साथ इनका प्रयोग सुरक्षित एवं प्रभावी हो सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. आयुर्वेद जड़ी बूटी रहस्य - आचार्य बालकृष्ण
2. Jain SK. Dictionary of Indian Folk medicine and ethnobotany. New Delhi: Deep Publications Paschimvihar; 1991
3. HEALTH AND MEDICINAL PROPERTIES OF LEMON (CITRUS LIMONUM) M.Mohanapriya*, Dr. Lalitha Ramaswamy** and Dr.R. Rajendran***
4. An industrial cultivation of Tulsi (Ocimum sanctum) for medicinal use and rural empowerment Subhash Chandra, Pradeep Dwivedi, KM Arti and LP Shinde
5. Prasad, P.V.V. & Subhaktha, P.K.J.P. Apamarga (Achyranthes aspera Linn) Medico-Historical review., 2001, 31(1), pp.12
6. Ethnomedicinal plants of Jodhpur District, Rajasthan used in herbal and folk remedies B.B.S.Kapoor and Swati Lakhera*
