औषधि पौधे और स्वास्थ्य

धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन, उ०प्र०
लखनऊ

औषधि पौधे और स्वास्थ्य

आयुर्वेदिक औषधियों की गुणवत्ता किसी से छिपी नहीं है। शैशवकाल से लेकर वृद्धावस्था तक हम इन औषधियों का अपने जीवन में किसी न किसी रूप में सदियों से प्रयोग करते आए हैं। आज सामान्य जन जड़ी–बूटियों एवं वानस्पतिक औषधियों की पहचान करने में समर्थ नहीं है। यहां तक कि घर के समीप पाये जाने वाले पेड़ पौधों के औषधीय प्रयोग की जानकारी भी आम लोगों को नहीं है तथा घर की रसोई में प्रयोग होने वाले मसाले, जो आयुर्वेदिक औषधियाँ ही हैं, के औषधीय गुणों की जानकारी भी अत्यल्प है जिसके कारण सदियों से चली आ रही हमारी परम्परागत घरेलू चिकित्सा विधियाँ अब लुप्त होती जा रही हैं और संयुक्त परिवारों के विघटन, पाश्चात्य सभ्यता के प्रसार तथा आधुनिक शिक्षा प्रणाली के कारण पीढ़ी दर पीढ़ी चलने वाले दादी माँ के नुस्खे भी अब प्रायः नहीं रहे।

आज पुनः समाज के प्रत्येक वर्ग का ध्यान आयुर्वेदिक औषधियों की तरफ आकृष्ट हुआ है। अतएव जरूरत है इस प्राकृतिक सम्पदा (जड़ी–बूटी एवं आयुर्वेदिक औषधियों) के अपनाने की, जो सर्वसुलभ हैं व निरापद हैं।

इन आयुर्वेदिक औषधि पौधों के महत्व को दृष्टिगत रखते हुए सर्वप्रथम उत्तर प्रदेश राजभवन में आयुर्वेद के प्रवर्तक भगवान धन्वन्तरि के नाम पर महामहिम श्री विष्णुकान्त शास्त्री जी, राज्यपाल उ०प्र० की प्रेरणा से धन्वन्तरि वाटिका की स्थापना हुई जिसका उद्घाटन गत वर्ष दिनांक २४ फरवरी २००१ को उन्होंने स्वयं वाटिका में कुछ औषधीय पौधे रोपित कर किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि आयुर्वेदिक औषधियों के महत्व को प्रतिपादित करने तथा इन औषधियों के उपयोग को जन–जन तक पहुंचाने के लिये आवश्यक है कि जगह–जगह आयुर्वेदीय औषधि वाटिकाओं की स्थापना की जाये और उसमें जड़ी बूटी एवं आयुर्वेदीय औषधि पौधे रोपित कर उनके बारे में जानकारी दी जाये।

इस वाटिका की विधिवत स्थापना हेतु आदि से अंत तक श्री शम्भु नाथ, प्रमुख सचिव श्री राज्यपाल, उ०प्र० द्वारा पूर्ण रूचि लेकर दिशा निर्देशन किया गया जिससे अल्प अवधि में ही वाटिका पूर्ण रूप से विकसित हो सकी जिससे १५० से अधिक प्रजातियों के पौधे उपलब्ध हैं तथा नवग्रह वनस्पतियाँ भी उनके ग्रहों के अनुसार हैं।

महामहिम श्री राज्यपाल के असीम आशीर्वाद एवं प्रमुख सचिव श्री राज्यपाल के दिशा निर्देशन में राजभवन आयुर्वेदिक चिकित्सालय तथा राजभवन उद्यान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के उत्साहपूर्ण परिश्रम से पल्लवित हो रही इस धन्वन्तरि वाटिका में उपलब्ध औषधि पौधों के नाम निम्नवत् हैं –

ऑवला, बहेड़ा, हरड़, काष्ठदारू (अशोक), सीता अशोक, निम्ब(नीम), अर्जुन, बेल, जम्बुफल, आम्र, मौलश्री, मीठी नीम, वट(बरगद), बालम खीरा , कुटज, कचनार, बादाम, बकायन (महानीम), उदुम्बर, पाकर, अमलताश, गुलाचीन, सिन्दूरी, शमी, शहतूत, पुत्रंजीव, चिलबिल, अंजीर, खदिर, पलाश, पारिभद्र, कदम्ब, करंज(डिंठौरी), नारियल, एरण्ड, कटहल, रूद्राक्ष, कर्पूर, पाठा, गिलोय, पिप्पली, श्वेतगुंजा, रक्तगुंजा, शतावरी, अपराजिता, अस्थिश्रंखला(हड़जोड़), अन्तमूल(जंगली पिकवन), कर्णफोटा, बिम्बी, अतिवला, अर्क (श्वेत), अर्क (रक्त),, धतूरा (काला), धतूरा (सफेद), पारिजात(हरसिंगार), गुग्गुल, निर्गुण्डी, कामिनी, दाड़िम, पीला कनेर, रक्त कनेर, वासा (अडूसा), गुडहल, तरूणी(गुलाब), सनाय, पपीता, लता कस्तूरी, कास, कुश, खस, लेमनग्रास, तुलसी (रामा), तुलसी (श्यामा),

२४ फरवरी २००१ राजभवन, उ.प्र. में ''धन्वन्तरि वाटिका'' का उद्घाटन करने के उपरान्त महामहिम श्री विष्णुकान्त शास्त्री, राज्यपाल, उ.प्र., साथ में श्री भोलानाथ तिवारी, मुख्य सचिव, उ.प्र. एवं श्री शम्भु नाथ, प्रमुख सचिव श्री राज्यपाल, उ.प्र.।

तुलसी (वन), नागरमोथा, दौना, कियोकन्द, कचूर, अदरक, हल्दी, आमाहल्दी, अश्वगंधा देशी, अश्वगंधा नागौरी, गोरख मुण्डी, द्रोणपुष्पी(गूमा), शरपुंखा, भारंगी, सदा बहार(लाल), सदाबहार (सफेद), घृतकुमारी, गोक्षुर(छोटा), गोक्षुर(बड़ा), अपामार्ग(लटजीरा), कालमेघ, काकमाची(मकोय), ब्राह्मी, मण्डूकपर्णी, शंखपुष्पी, चित्रक, सर्पगन्धा, चांगेरी, चक्रमर्द, भुंई ऑवला, बावची(बाकुची), शालपर्णी(सरिवन), पुनर्नवा, दुग्धिका(छोटी), दुग्धिका(बड़ी), एला(वृहत), वचा (घोड़वच), अश्वत्थ, सेमल, बहुबीज, श्योनाक, झंण्डु, वरूण, कपित्थ, शाल्मली, बबूल, शोभान्जन, शाल, कपिकच्छु, निम्बुक, चमेली, दन्ती, बड़ी दन्ती, रास्ना, सिट्रोनेला, काली मूसली, मानकन्द, भंगा, अकरकरा, पिपरमेन्ट, पूतिहा, छोटी पिप्पली, ब्रम्हदण्डी, सत्यानाशी, सर्पगन्धा–कैनेंस, अजवाइन, मेथिका, शतपुष्पा, हुरहुर, कासमर्द, सहदेवी, अश्वगोल, दूर्बा, वनगोभी, लज्जालु, मदयन्तिका, आकाशी घुइयॉ, मूषापर्णी, शरीफा, बाबूना, कासनी, तालमखाना, चन्द्रशूर, ज्वरांकुश, सुदर्शन, विधारा, सैरेयक, जयन्ती।

राजभवन में स्थापित की गई इस धन्वन्तरि वाटिका का मुख्य उद्देश्य आयुर्वेदीय औषधि पौधों के ज्ञान को जन–जन तक पहुँचाना है। यह तभी सम्भव है जब ऐसी धन्वन्तरि वाटिकाएँ प्रदेश के विभिन्न अंचलों में स्थापित हों तथा इन पौधों के औषधीय गुणों के विषय में जन सामान्य को बहुमूल्य जानकारी उपलब्ध करायी जाये ताकि वे आयुर्वेद के रूप में प्राप्त पूर्वजों की अनमोल धरोहर से लाभ उठा सकें ।

निम्न संस्थानों / विभागों से धन्वन्तरि वाटिका में औषधि पौधे उपलब्ध कराने में सहयोग प्राप्त हुआ– राष्ट्रीय वनस्पति अनुसंधान संस्थान, लखनऊ, केन्द्रीय औषधीय एवं सुगंध पौधा संस्थान, लखनऊ, आयुर्वेद एवं यूनानीविभाग, उ०प्र०, उद्यान विभाग, उ०प्र०, वन विभाग, उ०प्र०, नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कुमारगंज, फैजाबाद, सतपुड़ा राष्ट्रीय वन उद्यान, पचमढ़ी, शान्ति कुंज, हरिद्वार, आरोग्य धाम चित्रकूट, हरवंश जड़ी बूटी शोध संस्थान, सतरिख, बाराबंकी ।

सर्वसुलभ आयुर्वेदीय औषधि पौधे एवं उनका उपयोग

अर्जुन (कहू) –हृदय रोगों पर इसके तने की छाल को दूध में क्षीरपाक विधि से पकाकर सेवन करने से लाभ होता है। इसके अतिरिक्त यह प्रमेह, यकृत रोग, कास, अस्थिभग्न, शोथ, रक्तविकार, व्रण तथा रक्त स्तम्भन में गुणकारी है। इसकी छाल एवं पत्र प्रयोग में लाते हैं ।

आमला (आँवला)–प्रमेह, शिरः शूल, अर्श, प्रतिश्याय, मूत्रकृच्छ, अम्लपित्त, नेत्र रोग, रक्तस्त्राव आदि रोगों में लाभकारी है। यह उत्तम रसायन एवं वयस्थापक है। इसके फल–फूल प्रयोग में लाते हैं ।

अमलतास–यह मृदु विरेचक है, जो अर्श, विवन्ध, अजीर्ण, आमवात, चर्मरोगों में गुणकारी है। इसके फल एवं पत्र प्रयोग में लाते हैं ।

पपीता–यह मृदु रेचक तथा पाचक है। यह यकृत वृद्धि, अर्श, अग्निमांद्य, कृमि रोग, चर्मरोगों में लाभकारी है। कच्चे फल में से निकलने वाले दुग्ध को बतासे पर लेकर सेवन करने से हृदय रोग में लाभ मिलता है। इसके फल एवं पत्र प्रयोग में लाते हैं।

कालमेघ–(भूनिम्ब)–यकृत वृद्धि, विषम ज्वर, रक्त शोधन, जीर्ण ज्वर, आमवात में लाभकर। प्रयोज्य अंग–पंचांग, पत्र एवं मूल ।

कटेरी–(लघु कंटकारी)–जीर्ण कास, श्वास, स्वर यंत्र शोथ, सूजाक, मूत्रकृच्छ, अश्मरी, जलोदर में लाभकारी। प्रयोज्य अंग–पंचांग, फल तथा बीज ।

जामुन–मधुमेह, रक्त प्रदर, ग्रहणी, अतिसार में लाभकारी । प्रयोज्य अंग– फल, त्वक, पत्र

घृत कुमारी–(ग्वार पाठा, घीकुआॅर)–यकृत एवं प्लीहा रोग, अर्श, विवन्ध, अनार्तव, कष्टार्तव, चर्म विकार, व्रण में लाभकारी। प्रयोज्य अंग–पत्रों का गूदा, स्वरस का घनसत्व (एलुआ) ।

तुलसी–प्रतिश्याय, विषम ज्वर, कर्णशूल, कुष्ठ, रक्तदोष, मधुमेह, वमन में लाभकारी तथा विषाणु नाशक है। प्रयोज्य अंग– पंचांग, पत्र तथा बीज ।

नीम–कीटाणु नाशन, विषम ज्वर, मधुमेह, व्रण, कुष्ठ, अर्श एवं रक्त शोधन में लाभकारी। प्रयोज्य अंग–छाल, पत्र, पुष्प, फल, पंचांग, जड़, बीज तैल।

आक(मदार)– श्वित्र, खाज – खुजली, व्रण, अर्श, जलोदर, कृमि, आमवात, संधिशोथ, कास, श्वास, कर्णशूल में लाभकारी । प्रयोज्य अंग– मूल, पत्र, पुष्प एवं क्षीर ।

धन्वन्तरि वाटिका में ''घृत कुमारी'' का पौधा रोपित करते हुए महामहिम श्री विष्णुकान्त शास्त्री, राज्यपाल, उ.प्र.।

अडूसा (वासा)– कास, श्वास, जीर्णज्वर, राजयक्ष्मा, रक्तपित्त आदि में लाभकारी है। उसके पत्र, पुष्प, मूल की छाल और पंचांग को प्रयोग में लाते हैं।

अमृता (गुडूची, गिलोय)– जीर्णज्वर, चर्मरोग, वातरोग, आमवात, संधिशोथ, संग्रहणी, अर्श, मधुमेह, कुष्ठ, सामान्य दौर्बल्य तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में लाभकारी है। इसके तने का ताजा स्वरस, क्वाथ एवं चूर्ण प्रयोग में लाते हैं।

एरण्ड (अरंडी)– इसके पत्रों का प्रयोग मूत्रकृच्छ, कास में। फल एवं बीज– ज्वर, आमवात, ग्रधसी (सियाटिका) अर्श में। एरण्ड का तेल उत्तम विरेचक है। इसकी जड़ का काढ़ा सोंठ के चूर्ण के साथ पिलाने से संधिशोथ, कटिशूल में लाभ होता है।

बबूल– प्रमेह, शीघ्रपतन, श्वेतप्रदर, खूनी दस्त, सूखी खाँसी, कान का बहना, मुँह के छाले में लाभकारी है। प्रयोज्य अंग– पत्र, त्वक, गोंद, कच्ची फली, बीज।

बेल– मधुमेह, अतिसार, प्रसूति ज्वर, कर्ण रोग, अर्श, कामला, शोथ और वमन में लाभकारी है। प्रयोज्य अंग– मूल, छाल, पत्र, पके–कच्चे फल, पुष्प।

पुदीना– खाँसी, जुकाम, अतिसार, पेट दर्द, अग्निमांद्य, जीर्णज्वर में लाभकारी है। इसका तैल फंफूदीनाशक एवं कीटाणुनाशक है। प्रयोज्य अंग– पंचांग, कांड तथा पत्र।

मेथी– वातरोग, अपस्मार, पक्षाघात, मधुमेह, जलोदर, जीर्णकास, प्लीहा तथा यकृत वृद्धि, अर्श में लाभकारी है। प्रसूता की दुग्धवृद्धि के लिए इसके बीजों की लप्सी (दलिया) तथा आर्तव शुद्धि के लिए इसके लड्डू बनाकर सेवन करना चाहिए। प्रयोज्य अंग–बीज।

सौंफ– ज्वर, मूत्रदाह, प्रवाहिका, अतिसार, विसूचिका, उदरशूल, अम्लपित्त, खाँसी, श्वासरोग तथा कृमिरोगों में लाभकारी है। प्रयोज्य अंग– फल, पत्र एवं मूल।

अजवायन– उदरशूल, अफारा, विसूचिका, आमवात, हृदयरोग, कास, श्वास, प्लीहावृद्धि में लाभकारी है। इसका अर्क एवं सत कृमि तथा दंतशूल में लाभकारी है। शिरः शूल तथा प्रतिश्याय में अजवायन का चूर्ण कपड़े में बांधकर रात को सोते समय सूंघने से लाभ होता है। प्रयोज्य अंग– पत्र तथा फल।

हल्दी– प्रतिश्याय, कास, चर्मरोग, उदरकृमि, मधुमेह, सफेददाग, बहुमूत्र, कण्डू व्रण, सूजन, पाण्डुरोग, कामला, रक्तविकार, यकृत तथा नेत्ररोगों में लाभकारी है। यह वर्ण्य भी है, जिसे त्वचा में निखार लाने में प्रयोग किया जाता है। प्रयोज्य अंग– भूमिगत कंद।

अदरख– सोंठ का चूर्ण पाचन क्रिया ठीक करके, उदरगत वायु एवं उदरशूल को नष्ट करता है। इसके अतिरिक्त प्रतिश्याय, गले के रोग, स्वरभंग, खाँसी, श्वासरोग, कटिशूल, ग्रधसी, आमवात, आदि रोगों तथा रोग प्रतिकारक शक्ति के वृद्धि करने में लाभकारी है। प्रयोज्य अंग– भूमिगत कंद।

सदाबहार– रक्त कैन्सर, अत्यार्तव, रक्तस्रावी रोगों में, मधुमेह, बच्चों के अर्बुद तथा स्तन एवं मूत्राशय कैन्सर के उपचार में लाभदायक है। यह औषधि हृदयबल्य भी है। प्रयोज्य अंग– पंचांग, मूल, कांड, पत्र एवं पुष्प।

मकोय– जलोदर एवं जीर्ण यकृत रोगों में इसका स्वरस पिलाने या शाक खिलाने से लाभ होता है, इसके अतिरिक्त यह ज्वर, अतिसार, अर्श, शोथ, चर्मरोग, प्रमेह, आमवात तथा प्लीहा एवं हृदय रोगों में गुणकारी औषधि है। प्रयोज्य अंग– पंचांग, फल तथा बीज।

सहिजन– गुर्दे की पथरी में इसके मूल की छाल का काढ़ा अत्यन्त लाभप्रद है। पक्षाघात, अंतरिया ज्वर, जीर्ण आमवात, नाड़ी दौर्बल्य, आंत्र रोग, हनुस्तम्भ,

धन्वन्तरि वाटिका में "मौलश्री" का पौधा रोपित करते हुए
श्री शम्भु नाथ, प्रमुख सचिव, श्री राज्यपाल, उ.प्र.।

रतिज रोग, कुष्ठ, नेत्र रोग, एवं कृमि रोगों में लाभकारी है। प्रयोज्य अंग– मूल, मूल की छाल, पुष्प, फल एवं बीज।

हरसिंगार– इसके पत्रों का काढ़ा ग्रधसी (सियाटिका) तथा आमवात में लाभकारी, इसकी छाल–खाँसी तथा श्वासरोग में, इसके बीजों को जल में पीसकर सर के गंज पर लगाने से नए बाल उगते हैं। इसके अतिरिक्त यह प्रवाहिका, कष्टार्तव, व्रण, कृमिरोग, जीर्णज्वर आदि में लाभकारी है। प्रयोज्य अंग– कांड की छाल, पत्र, पुष्प तथा बीज।

मीठी नीम (कड़ी पत्ता)– यह पाचक है, जिसका दाल सब्जी में छौंका लगाते हैं। इसके अतिरिक्त अतिसार, प्रवाहिका, अर्श, त्वचा में होने वाले फोड़ा, फुन्सी में, वृक्कशोथ, कृमिरोग, वमन आदि में लाभकारी है। प्रयोज्य अंग– पंचांग, पत्र तथा मूल की छाल।

आम– लू लगने पर कच्चे आम का पानक देने से लाभ। आमातिसार तथा विसूचिका में आम की गुठली के अंदर की मींगी को दही में पीसकर सेवन से लाभ होता है। रक्तार्श एवं प्रदर में गुठली की मींगी का चूर्ण मधु में मिलाकर सेवन से लाभ होता है और दूध के साथ पके फल के गूदे की लस्सी का सेवन बल्य एवं वीर्यवर्धक है। प्रयोज्य अंग– पत्र, छाल, फल, बीज, गोंद तथा पंचांग।

गूलर– कच्चे फल सुखाकर चूर्ण सेवन से आमातिसार, रक्तातिसार में लाभ मिलता है। रक्तप्रदर, अत्यार्तव, मधुमेह, अम्लपित्त, मुखपाक, दंतरोग, सफेद दाग, रक्तार्श, चेचक, बहुमूत्रता आदि में लाभकारी है। प्रयोज्य अंग– कच्चे/पके फल, पत्र, छाल, मूल, दुग्ध।

मेहँदी– शिरःशूल तथा पैर की जलन में पत्तियों का लेप करते हैं। केश्य, वर्ण्य, एवं व्रण रोपण है। मूत्रकृच्छ, अनिद्रा में भी लाभकारी है तथा विभिन्न अङ्गरागों में इसका प्रयोग करते हैं। प्रयोज्य अंग– पत्र, पुष्प, बीज।

आलेख : **वैद्य शिव शंकर त्रिपाठी,**
चिकित्साधिकारी (आयुर्वेद) एवं प्रभारी अधिकारी,
"धन्वन्तरि वाटिका", राजभवन, उ.प्र. लखनऊ।

सहयोग : ***भारतीय एग्रो फार्मा प्रा. लि.,*** *अनवरगंज, जी.टी. रोड, कानपुर। फोन : ६७३४५४*
: ***जैन आयुर्वेदिक्स*** *(शास्त्रीय आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता)*
सआदतगंज, लखनऊ
: ***रोहित मेडिसिन्स,*** *२४, शिवाजी मार्ग, लखनऊ*

फरवरी, २००२

मुद्रक : रोहिताश्व प्रिन्टर्स, ऐशबाग रोड, लखनऊ। फोन : 692973, 692286