

# जड़ी बूटियाँ और हमारा देश भारत



भारतीय सभ्यता संस्कृति की परंपराओं के हर आयाम व उसके हमारे देश में चिकित्सा का इतिहास बहुत पुराना है विभिन्न क्षेत्रों में उनके विभिन्न गुणों से भरे प्राकृतिक रूप में विकसित हर तरह के सामान्य व जंगली पेड़-पौधों का विशाल समूह हमारे राष्ट्र की धरोहर ही नहीं वरन् वर्तमान समय की ऐसी विशिष्ट उपलब्धि है जिसे आने वाली कई पीढ़ियों तक भुलाया नहीं जा सकता है। कुदरत के दिए गए वरदानों में पेड़-पौधों का महत्वपूर्ण स्थान है। ये मानव जीवन चक्र में एक महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं इसका अनुभव हम सभी को है।

हमारे देश में देवभूमि कहलाने वाली हिमालय की पहाड़ियों से लेकर कन्याकुमारी तक फैले हर प्रकार के विशेष ही नहीं वरन् महत्वपूर्ण जंगलों का एक ऐसा विशिष्ट समूह हमारी धरोहर है। देव भूमि कहलाने वाले हिमालय से लेकर कन्याकुमारी तक के जंगलों में आदिकाल से ही हमारे ऋषि-मुनियों का इस क्षेत्र में प्रताप कुछ कम नहीं था। इससे प्राप्त इस धरा की बहुत ही सुंदर जो महत्वपूर्ण व अनादिकाल से चली आ रही चिकित्सा पद्धति के लिए एक अनमोल खजाने के रूप में जड़ी बूटियों का विशाल भंडार उपलब्ध है। इसके हर प्रकार के रूप को व उसके गुणों को हमारे देश के महान आयुर्वेदाचार्य व हमारे ऋषि-मुनियों व उनके द्वारा अपनाए गए विभिन्न उपयोगी जड़ी बूटियों को कुछ इस तरह हमें बताते हुए उपलब्ध कराया है। हमारे देश की धरोहर के रूप में धन्वंतरि, चरक, च्यवन और सुश्रुत को आयुर्वेद का जनक माना जाता है जिन्होंने आयुर्वेद को एक व्यवस्थित रूप दिया

उन्होंने पेड़-पौधों और वनस्पतियों पर आधारित एक चिकित्सा शास्त्र परिचय कराया। महर्षि चरक को भारतीय औषधि विज्ञान के मूल प्रवर्तकों में से एक माना जाता है। उन्होंने लगभग 300-200 ईसापूर्व एक ग्रंथ आयुर्वेद पर हमें दे दिया था जिसे हम "चरक संहिता" कहते हैं। कुछ ऐसी भी मान्यताएँ भी हमारे सामने आती हैं, जिसे हर किसी के द्वारा स्वीकार कर लेना कठिन ही लगता है, ऐसा कहा जाता है कि आयुर्वेद का अविष्कार ऋषि-मुनियों ने मोक्ष के मार्ग में आने वाली विभिन्न बाधाओं के निराकरण के लिए किया फिर एक चिकित्सा पद्धति के रूप में सेहतमंद रहकर मोक्ष पाने के मार्ग को पाने के लिए एक दिशा है।

चरक संहिता ने हमारे लिए बहुत कुछ दिया उसी में एक बात भी लिखी गई इंसान की सेहत व बिमारी का पहले से कोई निर्धारण नहीं होता। इसके लिए जीवन पद्धति ही इसका मबल कारण माना केवल हमारे संयमित जीवन पद्धति ही इसका निदान है। इनकी शिक्षा तक्षशिला में हुई। जो वर्तमान में पाकिस्तान में है खणहर के रूप में, प्रचीन साहित्य यह भी बताता है की चरक शेषनाग के अवतार है।

इसी क्रम में एक नाम और भी है जिसे सुश्रुत के नाम से जाना जाता है जिन्होंने सुश्रुत संहिता के माध्यम से बहुत सारी बातें बताई हैं। इन्होंने 2600 वर्ष पूर्व ही शल्य चिकित्सा, शल्यक्रिया के लिए जाने जाते हैं। इन्होंने अपने समय में लगभग 125 से अधिक औजारों के माध्यम से यह किया और इन्हीं के द्वारा प्लास्टिकसर्जरी के सूत्र मिलते हैं। आज हमारा आधुनिक विज्ञान मात्र 400 वर्ष पुराना है पर इस विज्ञान ने बहुत चमत्कार कर जीवन को सेहतमंद बने रहने और लम्बी आयु के लिए बहुत अधिक योगदान भी किया है। यहाँ इस बात को मैं स्पष्ट करना चाहता हूँ कि हमारी अन्य चिकित्सा पद्धतियाँ भी बहुत विकसित हैं। जो आजकल हर तरह के असाध्य रोगों के इलाज के लिए उपयोगी भी हैं।

इसकी हमारी वर्तमान कोरोनाकाल के समय की माँग ने तो इसके सहारे हर तरह के नये आयाम पैदा किए जिसके लिए विश्व के अनेक समपन्न देश भी नतमस्तक हुए। इनके बताए कई तरह से उपयोगी इनके गुणों के आधार पर हमें बहुत सारी बातों का ज्ञान मिला। जिसने हमारे देश की ऐसी चिकित्सा पद्धती को जिसे आयुर्वेदिक पद्धति का स्वरूप प्रदान करते हुए इसको विश्व के कई देशों में इसके लिए नये रास्ते बनाए। इसमें न केवल भोजन संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति होती है, वरन् जीव जगत से नाजुक संतुलन का भी काम होता है जो कार्बन चक्र हो या भोजन श्रृंखला के पिरामिड में भी सबसे ऊपर का स्थान है। कई तरह के विभाजन इनके देखने को मिलते हैं। यहाँ औषधिय पौधे जिनका न सिर्फ औषधिय महत्व है बल्कि आयु के भी साधन बने हैं। इस तरह इनके द्वारा हमारे सिर को निरोगी बनाए रखने में इनका महत्व बहुत ही सकारात्मक व अतुलनीय है। हमारे भारतीय ग्रंथों में जैसे पुराणों, उपनिषदों, रामायण व महाभारत आदि में इनके महत्व व उपयोग के अनेक साक्ष्य मिलते हैं। भगवान लक्ष्मण की जान बचाने में हनुमान का जड़ी-बूटी के पर्वत लाना। यह वर्तमान में भी उतने साध्य है। ये आजकल के चिकित्सकों द्वारा इनके उपयोग से पता चलता है। इसके साथ इनके अदभुत गुणों के कारण हमारी धार्मिक आस्था के आयाम भी जुड़े हैं। पूजा-अर्चना के लिए उपयोगी पेड़-पौधे-तुलसी, पीपल, आक, बरगद और नीम आदि।

इस तरह एक लंबी सूची इस प्रकार के औषधी वाले पौधों की है, इसके अलावा और भी बहुत हैं। हमारे देश में एक बात बहुत प्रचलित है अगर पेड़ पौधों के विषय में जानकार लोगों को हर पेड़ में कोई न कोई औषधी के गुणों का भंडार है, ऐसा माना जाता है। इस कोरोना काल में बहुत ज्यादा उपयोगी व सभी के मुख से हमेशा यह सुनने में आया गिलोय का सत, काढा आदि के गुणों के कारण शरीर की हमारी प्रतिरोधक क्षमता ने व हमारी भारतीय खान-पान पद्धती ने हमारे देश को इस महामारी के और अधिक विशाद से बचाने में मदद की है।

1 . नीम (Azadirachta indica) 2. तुलसी (Ocimum sanctum) 3 . ब्राम्ही/ बेंग साग (Hydrocotyle asiatica) 4 . ब्राम्ही (Centella asiatica) 5 . हल्दी (Curcuma longa): 6 . चिरायता / भुईनीम (Andrographis paniculata): 7. अडूसा : 8 . सदाबहार (Catharanthus roseus) 9 . सहिजन / मुनगा (Moringa oleifera): 10. हडजोरा 10.1-Tinosporacordifolia, गिलोय (Tinospora cordifolia): टीनोस्पोरा कार्डीफोलिया (अन्य नाम – गुच्छ) की एक बहुवर्षिय लता होती है। इसके पत्ते पान के पत्ते की तरह होते हैं। आयुर्वेद में इसको कई नामों से जाना जाता है यथा अमृता, गुडुची, छिन्नरुहा, चक्रांगी, आदि।

बहुवर्षायु तथा अमृत के समान गुणकारी होने से इसका नाम अमृता है। आयुर्वेद साहित्य में इसे ज्वर की महान औषधि माना गया है एवं जीवन्तिका नाम दिया गया है। गिलोय की लता जंगलों, खेतों की मेड़ों, पहाड़ों की चट्टानों आदि स्थानों पर सामान्यतः कुण्डलाकार चढ़ती पाई जाती है। नीम, आम्र के वृक्ष के आस-पास भी यह मिलती है। जिस वृक्ष को यह अपना आधार बनाती है, उसके गुण भी इसमें समाहित रहते हैं। इस दृष्टि से नीम पर चढ़ी गिलोय श्रेष्ठ औषधि मानी जाती है। इसका काण्ड छोटी अंगुली से लेकर अँगूठे जितना मोटा होता है। बहुत पुरानी गिलोय में यह बाहु जैसा मोटा भी हो सकता है। कोरोना काल ने इस औषधि पेड़ रूपी लता का परिचय कराया। वास्तव में ये कई रोगों का शमन एक साथ करती है। शरीर से अतिरिक्त चर्बी को तो हटाती ही है, साथ ही साथ पित्त तथा कफ तक को संतुलित भी करती है।

10.2 *Vitis quadrangularis*: हडजोरा का यह एक प्रकार है। 11. करीपत्ता (*Maurraya koengii*): 12. दूधिया घास (*Euphorbia hirat*) 13. मीठा घास (*Scoparia dulcis*) 14. भुई आंवला (*Phyllanthus niruri*): 15. अड़हल (*Hisbiscus rosasinensis*):

16. घृतकुमारी/ घेंक्वार (*Aloe vera*): 17. महुआ (*madhuka indica*): 18. दूब घास (*cynodon dactylon*) 19. आंवला (*Phyllanthus emblica*) 20. पीपल (*Ficus religiosa*)

21. लाजवंती/लजौली (*Mimosa pudica*): 22. करेला (*Mamordica charantia*) 23. पिपली (*Piperlongum*) 24. अमरुद (*Psidium guayava*) 25. कंटकारी/ रेंगनी (*Solanum Xanthocarpum*) 26. जामुन (*Engenia jambolana*) 27. इमली (*Tamarindus indica*) 28. अर्जुन (*Terminalia arjuna*) 29. बहेड़ा (*Terminalia belerica*) 30. हरे (*Terminalia chebula*) 31. मेथी (*Trigonella foenum*) 32. सिन्दुआर/ निर्गुण्डी (*Vitex negundo*) 33. चरैयगोडवा (*Vitex penduncularis*) 34. बैर (*जिज्युस jujuba*) 35. बांस (*Bambax malabaricum*) 36. पुनर्नवा / खपरा साग (*Boerhavia diffusa*) 37. सेमल (*Bombax malabaricum*) 38. पलाश (*Butea fondosa*) 39. पत्थरचूर (*Coleus aromaticus*) 40. सरसों (*Sinapis glauca*) 41. चाकोड़ (*Cassia obtusifolia*) 42. मालकांगनी/ कुजरी (*Celastrus paniculatus*) 43. दालचीनी (*Cinnamonum cassia*): 44. शतावर (*Asparagus racemosus*)

45. अनार (*punica granatum*) 46. अशोक (*Saraca indica*) 47. अरण्डी/ एरण्ड (*Ricinus communis*) 48. कुल्थी/ कुरथी (*Dolichos biflorus*) 49. डोरी (*Bassia latifolia*) 50. चिरचिटी (*Achyranthes aspera*) 51. बबूल (*Acacia arabica*) 52. कटहल (*Artocarpus integrifolia*)

(52) दाल चीनी (53) लौंग (54) अदरक (55) अश्वगंधा (56) ऐलोवेरा (57) इसबगोल (58) सब्जा (59) मेंहदी की पत्तियाँ आदि ।

(लिंगम चिरंजीव राव आंध्र प्रदेश में रहते हैं व हिंदी प्रेमी हैं)

संपर्क

म.न.11-1-21/1, कार्जी मार्ग

इच्छापुरम, श्रीकाकुलम (532 312)

(आन्ध्रप्रदेश)