International Journal of Hindi Research
ISSN: 2455-2232
Received: 29-04-2022, Accepted: 15-05-2022, Published: 30-05-2022
Volume 8, Issue 3, 2022, Page No. 25-31

ज्वर रोधक, कीटाणु रोधक व प्रतिरोधक क्षमता वाले औषधीय पौधों का मानव जीवन में महत्त्व

Sonali Sajwan[1], A S Khan[1], R P Meena[2], P K Sagar[1]
[1] Drug Standardization Research Institute, Ministry of AYUSH, Govt. of India, PCIM and H Campus, Kamla Nehru Nagar, Ghaziabad, Uttar Pradesh, India
[2] Central Council for Research in Unani Medicine, Ministry of AYUSH, Govt. of India, Janakpuri, New Delhi, India

सारांश
प्राचीन काल से ही हमारे ऋषि मुनि औषधीय पौधों का प्रयोग कर अनेकानेक रोगो का निवारण करते रहे है। पुराने समय में बीमारियों के उपचार का एकमात्र साधन पौधे ही थे। इन पौधों को प्राकृतिक रूप में ,अर्क या चूर्ण के रूप में कूट–पीसकर प्रयोग किया जाता था। लेकिन अब आज के समय में औषधीय पौधों पर खोज करके इनके क्रियाशील तत्त्वों को पहचान और निकाल कर प्रयोग किया जाने लगा है। प्राचीन काल से ही आयुर्वेदिक व यूनानी औषधियों का प्रयोग विभिन्न बीमारियों के इलाज व शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए होता रहा है। आज भी इस कोरोना काल के दौरान आयुर्वेदिक व यूनानी औषधियों का प्रयोग ज्वर रोधक ,कीटाणु रोधक व प्रतिरोधक दवाओं के रूप में बहुतायत में किया जाता रहा है।

इस पेपर में मुखयतः ग्यारह औषधीय पौधों –गिलोय, दालचीनी, पीपली, काली मिर्च, लेमनग्रास, वन तुलसी, अश्वगंधा, हल्दी और सौंठ, पपीते का पत्ता आदि के औषधीय गुणों के विषय में विस्तार में चर्चा की गयी है।

मूल शब्दः ज्वर रोधक ,कीटाणु रोधक व प्रतिरोधक, आयुर्वेदिक व यूनानी औषधियों का प्रयोग

प्रस्तावना
भारत देश में ऋषियों ने आज से लगभग 7000 वर्ष पूर्व ही पौधों के औषधीय गुणों को पहचान कर चिकित्सीय क्षेत्र में उनका प्रयोग शुरू कर दिया था। चरक संहिता में 1100 एवं सुश्रुत संहिता में 1270 पादपों के औषधीय गुणों का उल्लेख किया गया है। आयुर्वेद में आज के समय में पर्याप्त मात्रा में पौधों के औषधीय गुणों का उपयोग किया जा रहा है। आज के समय में आयुर्वेद औषधियों का प्रयोग निरंतर बढ़ता जा रहा है। औषधीय पादपों के निरन्तर उपयोग के कारण इनका संरक्षण एवं उत्पादन करना आज के परिवेश में नितांत आवश्यक हो गया है । देश की गरीब जनता आज भी जड़ी – बूटियों का प्रयोग अत्यधिक मात्रा में इलाज के रूप में करती हैं ।

पुराने समय में बीमारियों के उपचार का एकमात्र साधन पौधे ही थे। इन पौधों को प्राकृतिक रूप में, अर्क या चूर्ण के रूप में कूट–पीसकर प्रयोग किया जाता था। लेकिन अब आज के समय में औषधीय पौधों पर खोज करके अब इनके क्रियाशील तत्त्वों को पहचान और निकाल कर प्रयोग किया जाने लगा है।

पौधों के अलावा जीव – जंतु तथा अकार्बनिक पदार्थों को प्रयोग मे लाकर शीघ्र और तेज असरदार ऐलोपैथी औषधीय का जन्म हुआ और आज के समय में यही चल रही है। ऐलोपैथिक दवाइयां जहां एक ओर तीव्र असरदार होती है वहीं दूसरी ओर इसके घातक प्रभाव भी दिखाई देते हैं।

कुछ समय पहले एलोपैथिक दवाइयां अमीर तथा शिक्षित लोगों की प्राथमिकता हुआ करती थी। दवाइयां महंगी होने के कारण आम व्यक्ति इसे खरीद नहीं पाता था और मजबूरी में उसे आयुर्वेदिक दवाइयों पर ही निर्भर रहना पड ता था।

जैसे–जैसे इन दवाइयों का प्रभाव मनुष्यों पर पड़ा और बाद में यह पता चला की एलोपैथिक दवाइयां शरीर पर बहुत बुरा प्रभाव डालती हैं। तो फिर बाद में इन एलोपैथिक दवाइयों का उपयोग करने वाले व्यक्तियों ने आयुर्वेद अर्थात औषधीय दवाइयों को अपनाना प्रारंभ कर दिया।[1]

औषधीय पौधों का उपयोग अनेक रोगों को ठीक करने में किया जाता है इस पेपर में मुख्या दस औषधीय पौधों–गिलोय, दालचीनी, पीपली, काली मिर्च , लेमनग्रास, वन तुलसी, अश्वगंधा, हल्दी और सौंठ, पपीते का पत्ता आदि के औषधीय गुरो के के विषय में विस्तार में चर्चा की गयी है–

1. गिलोय
गिलोय को बुखार और घातक बीमारियों का रामबाण इलाज माना जाता है। इसमें प्रचुर मात्रा में औषधीय गुण होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और आपको निरोग रखते हैं। कभी न सूखने वाली लता होने के कारण इसे अमृता कहा जाता है। गिलोय का तना और जड़ें औषधीय गुणों से भरपूर होती हैं। गिलोय का सेवन रस, पाउडर या कैप्सूल के रूप में किया जाता है।[2, 3, 4]

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए
गिलोय शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। यह एंटीऑक्सिडेंट का पावर हाउस है, जो झुर्रियों से लड़ने और कोशिकाओं को स्वस्थ और निरोग रखने में अहम भूमिका निभाती है। गिलोय टॉक्सिन को शरीर से बाहर निकालने, खून को साफ करने, बीमारियों से लड़ने वाले बैक्टीरिया की रक्षा करने के साथ–साथ मूत्रमार्ग के संक्रमण से भी बचाव करती है।

बुखार की कारगर दवा

गिलोय लंबे समय से रहने वाले बुखार में बेहद असरदार है। यह डेंगू, स्वाइन फ्लू और मलेरिया जैसी घातक बीमारियों में औषधि का काम करती है । यह शरीर में ब्लड प्लेटलेट्स की संख्या और लाल रक्त कोशिकाओं को बढ़ाती है। इसके सेवन से मलेरिया, वायरल बुखार, कालाजार आदि से बचाव होता है।

डेंगू–चिकनगुनिया के लिए फायदेमंद

गिलोय रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाने वाली औषधि है। ऐसे लोग जिन्हें बार–बार जुकाम होता है, उनके लिए फायदेमंद है। सांस के रोग, आर्थराइटिस, डेंगू या चिकनगुनिया, मधुमेह में फायदा मिलता है[1]

चित्र 1

2. पपीते का पत्ता

मानसून का सीजन चल रहा है और ऐसे सीजन में कई खतरनाक बीमारियां जन्म लेती हैं जैसे डेंगू, मलेरिया, चिकनगूनिया आदि । आमतौर पर इसका इलाज डॉक्टरों के पास होता है लेकिन अब इस बीमारी को पपीते के पत्तों से भी ठीक किया जा सकता है । आपको बता दें कि, पपीते के पत्तों का जूस डेंगू, मलेरिया जैसी कई बड़ी बीमारियों से लड़ने में मदद करता है । इसमें पाए जाने वाले अनेक गुण खून में प्लेटलेट्स को बढ़ता है । 5

चित्र 2

3. हल्दी और सौंठ का पाउडर

हल्दी और सौंठ में काफी एंटी ऑक्सिडेंट गुण पाए जाते हैं, इसलिए इसका काढ़ा बनाएं और दिन में कम से कम दो बार पिएं. अदरक में एंटी आक्सिडेंट गुण बुखार को ठीक करते हैं. एक चम्मच काली मिर्च का चूर्ण, एक छोटी चम्मच हल्दी

का चूर्ण और एक चम्मच सौंठ यानी अदरक के पाउडर को एक कप पानी और हल्की सी चीनी डालकर गर्म कर लें. जब यह पानी उबलने के बाद आधा रह जाए तो इसे ठंडा करके पिएं, इससे वायरल फीवर से आराम मिलता है द्य2,6, 7,8

चित्र 3

4. तुलसी

तुलसी के पत्ते को आप आसानी से चबा सकते हैं ये आपके शरीर के वायरस को खत्म करता है. औषधीय उपयोग की दृष्टि से तुलसी की पत्तियां ज्यादा गुणकारी मानी जाती हैं। इनको आप सीधे पौधे से लेकर खा सकते हैं। तुलसी के पत्तों की तरह तुलसी के बीज के फायदे भी अनगिनत होते हैं। आप तुलसी के बीज के और पत्तियों का चूर्ण भी प्रयोग कर सकते हैं। इन पत्तियों में कफ वात दोष को कम करने, पाचन शक्ति एवं भूख बढ़ाने और रक्त को शुद्ध करने वाले गुण होते हैं।

इसके अलावा तुलसी के पत्ते के फायदे बुखार, मलेरिया और बैक्टीरियल संक्रमण आदि में बहुत फायदेमंद हैं । तुलसी के औषधीय गुणों में राम तुलसी की तुलना में श्याम तुलसी को प्रमुख माना गया है । आइये तुलसी के फायदों के बारे में विस्तार से जानते हैं।[2, 9]

मलेरिया में फायदेमंद

तुलसी का पौधा मलेरिया प्रतिरोधी है। तुलसी के पौधों को छूकर वायु में कुछ ऐसा प्रभाव उत्पन्न हो जाता है कि मलेरिया के मच्छर वहां से भाग जाते हैं, इसके पास नहीं फटकते हैं। तुलसी–पत्रों का काढ़ा बनाकर सुबह, दोपहर और शाम को पीने से मलेरिया में लाभ होता है।

टाइफाइड में उपयोगी

अगर आप टाइफाइड से पीड़ित हैं तो तुलसी अर्क से टाइफाइड का बुखार जल्दी ठीक होता है ।

बुखार से आराम

इससे बुखार तुरन्त उतर जाता है तथा सर्दी, जुकाम व खांसी भी ठीक हो जाती है। इस काढ़े को दिन में दो बार दो तीन दिन तक ले सकते हैं।

चित्र 4

5. अश्वगंधा

खांसी और अस्थमा में राहत देता है, इम्युनिटी बढ़ाता है द्य इसकी जड़ों का पाउडर खांसी और अस्थमा से राहत दिलाता है। पत्तियों की चाय बनाकर पी सकते हैं। दूध में एक चम्मच अश्वगंधा की जड़ का पाउडर मिलाकर पीने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। अश्वगंधा शरीर की काम करने की क्षमता को बढ़ाता है । 10

चित्र 5

6. वन तुलसी

सिरदर्द, गले की खराश और बुखार में फायदा करती है वन तुलसी की पत्तियां इन्फ्लुएंजा के इलाज, सिरदर्द, गले की खराश, खांसी और बुखार में फायदा पहुंचाती हैं । 11

चित्र 6

7. लेमनग्रास

इसकी चाय पिएं, संक्रमण से बचे रहेंगे द्य इसकी पत्तियां लेमन टी बनाने में इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स और बैक्टीरिया को खत्म करने वाली खूबियां हैं जो कई प्रकार के इंफेक्शन से बचाता है। इस घास में विटामिन–ए और सी, फोलेट, फोलिक एसिड, मैग्नीशियम, जिंक, कॉपर, आयरन, पोटेशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम और मैगनीज़ होते हैं।[12]

चित्र 7

8. काली मिर्च

काली मिर्च का सेवन करने से सर्दी के मौसम में होने वाली खांसी और जुकाम से आपको राहत मिलती है. साथ ही इसके सेवन से आपका गला भी साफ रहता है. इतना ही नहीं कई लोगों को जुकाम के कारण बाल झड़ने की समस्या हो जाती है, इससे भी आपको आराम मिलता है. काली मिर्च का सेवन कई प्रकार की बीमारियों से आपको राहत देती है।[2, 13, 14]

चित्र 8

9. दालचीनी

एंटी–ऑक्सीडेंट व इंफ्लामेंट्री गुणों से भरपूर दालचीनी का इस्तेमाल सदियों से जड़ी बूटी के रूप में होता आ रहा है । चलिए आज हम आपको दालचीनी के ऐसे जबरदस्त फायदे बताते हैं, जिससे आप अपनी कई हैल्थ प्रॉब्लम्स का इलाज कर सकते हैं। सर्दी–जुकाम – दालचीनी में एंटी–माइक्रोबायल और एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो सर्दी खांसी से राहत दिलाने में मदद करते हैं। इसके लिए आप दालचीनी, लौंग और शहद को पानी में उबालकर दिन में 2 बार पीएं । आपको आराम मिलेगा। अस्थमा और ब्रोंकाइटिस – एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण होने के कारण दालचीनी का सेवन अस्थमा और ब्रोंकाइटिस के इलाज में भी मददगार है। मजबूत इम्यून सिस्टम – एंटी–इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट के गुणों से भरपूर दालचीनी का सेवन इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करता है, जिससे आप कई बैक्टीरियल व वायरल बीमारियों से बचे रहते है[2, 15]

चित्र 9

10. पीपली

खांसी और सांसों से संबंधित बीमारी में पिप्पली का सेवन लाभ पहुंचाता है। इसे दिन में तीन बार नियमित रूप से लेने से खांसी ठीक होती है। इसे दिन में 3 बार शहद के साथ चटाने से खांसी में लाभ होता है । विशेषकर पुरानी खाँसी व बार–बार होने वाली खाँसी में यह अत्यन्त लाभदायक है।[16]

चित्र 10

निष्कर्ष

कुछ समय पहले एलोपैथिक दवाइयां अमीर तथा शिक्षित लोगों की प्राथमिकता हुआ करती थी। दवाइयां महंगी होने के कारण आम व्यक्ति इसे खरीद नहीं पाता था और मजबूरी में उसे आयुर्वेदिक दवाइयों पर ही निर्भर रहना पड़ता था । जैसे–जैसे इन दवाइयों का प्रभाव मनुष्यों पर पड़ा और बाद में यह पता चला की एलोपैथिक दवाइयां शरीर पर बहुत बुरा प्रभाव डालती हैं। तो फिर बाद में इन एलोपैथिक दवाइयों का उपयोग करने वाले व्यक्तियों ने आयुर्वेद अर्थात औषधीय दवाइयों को अपनाना प्रारंभ कर दिया। आज भी चिकित्सकों द्वारा मानव रोगोपचार हेतु अमल में लाया जाता है। यही नहीं, जंगलों में खुद–ब–खुद उगने वाले अधिकांश औषधीय पौधों के अद्भुत गुणों के कारण लोगों द्वारा इसकी पूजा–अर्चना तक की जाने लगी है जैसे तुलसी, पीपल, आक, बरगद तथा नीम इत्यादि। प्रसिध्द विद्वान चरक ने तो हरेक प्रकार के औषधीय पौधों का विश्लेषण करके बीमारियों में उपचार हेतु कई अनमोल किताबों की रचना तक कर डाली है जिसका प्रयोग आजकल मानव का कल्याण करने के लिए किया जा रहा है ।

सन्दर्भ

1. Sagar PK. रक्त/लाल चदंन व स्वेत/सफेद चंदन, केशर एंव रूमि मस्तगी स्वास्थ वर्धक,उर्जा व प्रतिरोधक क्षमता वर्धक हर्बल औषधी इनके स्थान पर प्रयुक्त होने वाली प्रतिस्थापन व मिलावटी उपद्र्य औषधियॉ] IJMER],2021:5:10:1:8(4).
2. Anonymous Pharmacopoeial monographs of Ayush Kwath Churna, The Ayurvedic Pharmacopoiea of India. Part-II, Formulations, Published by Govt. of India, Ministry of Ayush, PCIM&H, New Delhi, India, 2020, 23-24.
3. Jain H, Dhupper R. A review on healing properties of Tinospora cordifolia (Indian Giloy),2021:9(5):1114-1117.
4. Sajwan S, Negi RK, Khan AA, Khan AS, Ansari SA, Ahmed MW *et al*. Pharmacognostical and phytochemical studies on some immunity booster herbs used in Unani system of medicine. Journal of Pharmacognosy and Photochemistry,2020:9(5):767-774.
5. Ashok Kumar K, Murugan M, Dhanya MK, Pandian A, Warkentin TD. Phytochemistry and therapeutic potential of black pepper [Piper nigrum (L.)] essential oil and piperine: A review. Clinical Phytoscience,2021:7:52.
6. Bhowmik D, Kumar C, Chandira KSM, Jayakar B. Turmeric: a herbal and traditional medicine. Archives of Applied Science Research,2009:1(2):86-108.
7. Kumari I, Sudan M, Walia B, Chaudhary G. Zingiber officinale (Ginger): A review based upon its Ayurvedic and modern therapeutic properties. International Journal of Current Research,2021:13(3):16583-16587.
8. Sagar PK, Sajwan S, Khan AS, Ahmed MW. Useful anti-cancerous and anti-tumorous, immuno-moduseubulator, medicinal potent Asian medicinal plants (Curcuma domestica Valeton or Curcuma longa L., Tinospora cordifolia (willd.) Miers) and Ocimum tanuiflorum L., Ocimum sanctum L.), IJMER,2021:10:8(2).
9. Kumar KP, Bhowmik D, Tripathi KK, Chandira M. Traditional Indian Herbal Plants Tulsi and Its Medicinal Importance. Research Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry,2010:2(2):93-101.
10. Gupta GL, Rana AC. Withania somnifera (Ashwagandha): A review. Pharmacognosy Reviews,2007:1(1):129-136.
11. Fritea L, Ganea M, Zdrinca M, Dobjanschi L, Antonescu A, Vicas SI *et al*. Perspectives on the combined effects of Ocimum basilicum and Trifolium pratense extracts in terms of phytochemical profile and pharmacological effects. Plants,2021:10(7):1390.

12. Srivastava V, Dubey S, Mishra A. A review on lemon grass: agricultural and medicinal aspect. International Research Journal of Pharmacy,2013:4(8):42-44.
13. Ahmad N, Fazal H, Ayaz M, Abbasi B, Mohd I, Fazal L. Dengue Fever treatment with carica papaya leaves extracts, Asian Pac J Trop Biomed,2011:1(4):330-333.
14. Damanhouri ZA, Ahmad A. A review on therapeutic potential of Piper nigrum L. (Black Pepper): The King of Spices, Medicinal and Aromatic Plants,2014:3:161.
15. Ranasinghe P, Pigera S, Prema kumara GS, Galappaththy P, Constantine GR, Katulanda P. Medicinal properties of 'true 'cinnamon (Cinnamomum zeylanicum): A systematic review. BMC Complementary and Alternative Medicine,2013:13(1):275.
16. Khan Siddiqui M, Mustafa. Antimicrobial activity of Piper fruit, CSIR,2007:6(2):111-113.