एग्री आर्टिकल्स
(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)
वर्ष: 04, अंक: 05 (सितंबर-अक्टूबर, 2024)
www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

तुलसी के औषधीय गुण

(*अभिषेक यादव[1] एवं अनिल कुमार पाल[2])
[1]विषय वस्तु विशेषज्ञ (कीट/सूत्रकृमि विज्ञान), कृषि विज्ञान केन्द्र, बलिया-उत्तर प्रदेश
[2]विषय वस्तु विशेषज्ञ (मृदा विज्ञान), कृषि विज्ञान केन्द्र, बलिया-उत्तर प्रदेश
(आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौ. वि. वि. कुमारगंज, अयोध्या, उत्तर प्रदेश)
*संवादी लेखक का ईमेल पता: abhicoa2@gmail.com

तुलसी भारत में पवित्र पौधे के रूप में प्रसिद्ध है। यह झाड़ीनुमा पौधा है, जिसमें शाखाएं खास तरह की सुगंध वाली होती है। वैदिक युग से इस पौधे के औषधीय गुणों की बात की जाती रही है। इस पौधे की पत्तियां और बीज दोनों ही औषधीय गुण रखते हैं, इसलिए तुलसी के बीज का महत्त्व इसकी पत्तियों के समान ही होता है। तुलसी के पौधे की पत्तियां विषाणु द्वारा पैदा की जाने वाले कई तरह के वायरल बुखार में उपयोगी होती है। विभिन्न प्रकार की वनस्पतियों में एक सबसे शक्तिशाली वनस्पति में से एक है "तुलसी"।

तुलसी का गुणगान वैदिक काल से लेकर आज तक चला आ रहा है। भारत में तुलसी की खेती का लगभग 5000 साल पुराना इतिहास है। तुलसी की लकड़ी, छाल, पत्तियाँ, फल–फूल, जड़ आदि सभी मनुष्य के लिए उपयोगी हैं। आयुर्वेद में तुलसी के पौधे के हर भाग को स्वास्थ्य के लिहाज से फायदेमंद बताया गया है। तुलसी की जड़, उसकी शाखाएं, पत्ती और बीज सभी का अपना–अपना महत्व है।

आयुर्वेद में तुलसी के पौधे के हर भाग को स्वास्थ्य के लिहाज से फायदेमंद बताया गया है। तुलसी की जड़, उसकी शाखाएं, पत्ती और बीज सभी का अपना–अपना महत्व है। आमतौर पर घरों में दो तरह की तुलसी देखने को मिलती है, एक जिसकी पत्तिभयों का रंग थोड़ा गहरा होता है और दूसरा जिसकी पत्तियों का रंग हल्का होता है। हमें स्वस्थ एवं सुखी जीवन के लिए इनकी उपयोगिता एवं वैज्ञानिकता को समझना चाहिए।

तुलसी के कुछ घरेलू नुस्खों से होने वाले फायदे, जिन्हें अपनाकर आपको कई पुराने रोगों से निजात मिल सकती है ।

1. टीबी के रोग को दूर भगाने में बेहद कारगर है तुलसी- तुलसी, दमा और टीबी रोग में बहुत लाभकारी है। रोजाना तुलसी खाने से दमा और टीबी नहीं होता। तुलसी के औषधीय गुण के कारण यह बीमारी के लिए जिम्मेदार जीवाणु को बढ़ने से रोकती है। शहद, अदरक और तुलसी को मिलाकर बनाया गया काढ़ा पीने से दमा, कफ और सर्दी में राहत मिलती है।

2. मलेरिया को रखे दूर- तुलसी की 11 पत्तियों का 4 खड़ी काली मिर्च के साथ सेवन करने से, मलेरिया और टाइफाइड को ठीक किया जा सकता है। मच्छरों के काटने से होने वाली ज्यादातर बीमारियों का इलाज तुलसी के सेवन के द्वारा किया जा सकता है।

3. कुष्ठ रोग में लाभकारी होती है तुलसी की जड़- तुलसी की जड़ को पीसकर, सोंठ मिलाकर जल के साथ रोज सुबह–सुबह पीने से कुष्ठ रोग में लाभ मिलता है।

कुष्ठ रोग में तुलसी के पत्तों का रस निकालकर पीने से लाभ फायदा मिलता है। आयुर्वेदाचार्यों के मुताबिक, तुलसी के बगीचे के आस–पास रहने वाले लोगों को 'कुष्ठ' रोग होने की संभावना न के बराबर होती है।

4. आंखों के रोगों के लिए रामबाण औषधि है तुलसी- तुलसी के पत्तों का दो–दो बूंद रस आंखों में डालने से आँखों का पीलापन, लाली और रतौंधी ठीक हो जाती है।

5. खाँसी - तुलसी के 25 पत्ते, 10 काली मिर्च मोटी पीसी हुई 200 मि.ली पानी में डालकर इतना उबालें कि 150 मी.ली ही पानी बच जाये, इसे ठण्डा कर छान कर एक बोतल में भर लें। इसकी तीन–तीन चम्मच रोजाना तीन बार पियें। पुरानी खाँसी जो किसी भी तरह ठीक नहीं होती, वह भी ठीक हो जायेगी।

6. माइग्रेन में मिलती है राहत- तुलसी का काढ़ा पीने से माइग्रेन में आराम मिलता है, अगर आप पुराने सिर दर्द से परेशान हैं, तो रोज सुबह और शाम को एक चौथाई चम्मच तुलसी के पत्तों का रस, एक चम्मच शुद्ध शहद के साथ लेने से 15 दिनों में आपका दर्द पूरी तरह से ठीक हो सकता है।

7.स्वास्थ्य वर्धक - केन्द्रीय सुगंध पौध अनुसंधान संस्थान (सीमैप) लखनऊ में विशेषज्ञों ने तुलसी की एक विशेष प्रजाति ओसिमम सेंकट्म से चाय तैयार की है। इस चाय में एन्टी ऑक्सीडेंट तत्व भरपूर मात्रा में उपलब्ध हैं, जो शरीर के लिए फायदेमंद हैं। खासकर शरीर में खून साफ करने में विशेष रूप से सक्षम है। सीमैन के वैज्ञानिकों ने चाय के क्लिनिकल ट्रायल भी किये हैं, और दावा किया है कि यह स्वास्थ्यवर्धक चाय साबित होगी जिससे ताजगी, स्फूर्ति और ऊर्जा प्राप्त होगी और यह किसी भी दुष्प्रभाव से रहित होगी।

8. 05 ग्राम तुलसी के बीज का उपयोग सोते समय गर्म दूध के साथ लेने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है ।