

## तुलसी के औषधीय उपयोग और लाभ

शालिनी पुरवार और विनीता बिष्ट

बाँदा कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, बाँदा, उत्तर प्रदेश-210001

E-mail: shalinipurwarbuat@gmail.com

### परिचय

भारतीय पौराणिक कथाओं में तुलसी को पवित्र जड़ी-बूटी के रूप में मान्यता देकर इसे बहुत महत्व दिया गया है। शायद यह महत्व जड़ी-बूटी के वास्तविक स्वास्थ्य अनुप्रयोगों से आता है। श्वसन पाचन और त्वचा रोगों के उपचार में प्राथमिक उपचार के रूप में इसके उपयोग की सिफारिश की जाती है। इन सामान्य बीमारियों के अलावा आयुर्वेद ट्यूमर के विकास से लेकर बीमारियों के लिए भी इसके उपयोग को मान्यता देता है। प्रायोगिक अध्ययनों से पता चलता है, कि यह एक अत्यधिक आशाजनक इम्यूनो मॉड्युलेटर एसाइटोप्रोटेक्टिव और एंटी कैंसर एजेंट है। तुलसी का पौधा एक बारहमासी जड़ी-बूटी है, जिसकी एक विशिष्ट सुगंधित गंध होती है। यह भारत और उत्तरी और पूर्वी अफ्रीका है नान द्वीप और ताइवान के कुछ हिस्सों में पाया जाता है। यह 5900 मीटर की ऊँचाई तक बढ़ता है। भारत में सूखे पत्ते, सूखे बीज और पूरे सूखे पौधे आयुर्वेद सिद्ध यूनानी और भारतीय लोक चिकित्सा जैसी पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों में अलग-अलग उपयोग किए जाते हैं।

### तुलसी के प्रकार:

तुलसी की चार किस्में सामान्यतः देखी जाती हैं:

- शुक्ल तुलसी (सफ़ेद किस्म): इसका वैज्ञानिक नाम ओसीमम अमेरिकनम है।
- कृष्ण तुलसी (काली किस्म): इसका वैज्ञानिक नाम ओसीमम सैकटम है।
- वन तुलसी (जंगली पत्ती तुलसी): इसका वैज्ञानिक नाम ओसीमम ग्रैटिसिमम है।
- कपूर तुलसी (भारी फूल वाली तुलसी)



### विशिष्ट विशेषताएं

- तुलसी के पौधे का स्वाद और गुण अलग-अलग होते हैं।
- यह तीखा और कड़वा होता है।
- तुलसी के पौधे में हल्कापन, सूखापन और चुभने वाली प्रकृति जैसे गुण होते हैं।

### तुलसी के पौधे के उपयोगी भाग और उनकी खुराक

तुलसी के पौधे का हर हिस्सा उपयोगी है- पत्ती, जड़, फूल और बीज।

विभिन्न रूपों में तुलसी की खुराक:

- ताज़ा जूस - इसे 10-20 मिली/दिन की मात्रा में सेवन किया जा सकता है।
- जड़ का काढ़ा - इसे 50-100 मिलीलीटर/दिन मात्रा में सेवन किया जा सकता है।
- बीज पाउडर - इसे प्रतिदिन 3-6 ग्राम लिया जा सकता है।

### तुलसी के औषधीय गुण

तुलसी को इसके शक्तिशाली औषधीय गुणों के कारण पारंपरिक औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। आयुर्वेद में सदियों से इसका इस्तेमाल स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए किया जाता रहा है। इसका इस्तेमाल मुख्य रूप से बुखार, खांसी और सर्दी के लक्षणों को कम करने के लिए इसके ज्वरनाशक गुणों के लिए किया जाता है। तुलसी के पत्तों के अन्य औषधीय गुणों में शामिल हैं:

- **सूजनरोधी गुण:** अपने सूजनरोधी गुणों के कारण, तुलसी सूजन को कम करने और दर्द से राहत दिलाने में मदद कर सकती है।
- **वमनरोधी गुण:** तुलसी में वमनरोधी गुण होते हैं, जो मतली और



उल्टी को रोकने और राहत देने में सहायता करते हैं।

- **मधुमेहरोधी गुण:** यह रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में सक्षम है, जिससे यह मधुमेह रोगियों के लिए लाभकारी है।
- **रक्तचाप कम करने वाले गुण:** तुलसी रक्तचाप के स्तर को कम करने में मदद कर सकती है, जिससे हृदय-संवहनी स्वास्थ्य में योगदान मिलता है।
- **हाइपो लिपिडेमिक (कोलेस्ट्रॉल कम करने वाला) गुण:** तुलसी की हाइपोलिपिडेमिक गतिविधि कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करती है, जिससे हृदय स्वास्थ्य को लाभ मिलता है।
- **दर्द निवारक गुण:** तुलसी एक दर्द निवारक एजेंट के रूप में कार्य करती है, जो विभिन्न बीमारियों से होने वाले दर्द से राहत दिलाती है।
- **अस्थमारोधी गुण:** इसकी अस्थमा-रोधी गतिविधि अस्थमा के लक्षणों को कम करने और श्वसन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करती है।
- **हेपेटोप्रोटेक्टिव गुण:** तुलसी एक हेपेटोप्रोटेक्टिव एजेंट है, जो यकृत को क्षति से बचाता है और यकृत के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।
- **तनाव-रोधी गुण:** अपने तनाव-रोधी गुणों के लिए जानी जाने वाली तुलसी तनाव को कम करने और विश्राम को बढ़ावा देने में मदद करती है।
- **मिर्गी-रोधी गुण:** तुलसी में मिर्गी-रोधी गतिविधि पाई जाती है, जो संभावित रूप से मिर्गी के दौरों की आवृत्ति और गंभीरता को कम करती है।
- **कैंसररोधी गुण:** अपने कैंसररोधी गुणों के कारण, तुलसी कैंसर के विकास और प्रगति को रोकने में मदद कर सकती है। तुलसी की चाय, पत्तियाँ अर्क का नियमित सेवन कैंसर की रोकथाम में योगदान दे सकता है, लेकिन इसे मानक कैंसर रोकथाम रणनीतियों या उपचारों की जगह नहीं लेना चाहिए।
- **अल्जाइमररोधी गुण:** तुलसी एक शक्तिशाली अल्जाइमर रोधी एजेंट भी है, जो संभावित रूप से संज्ञानात्मक गिरावट और अल्जाइमर रोग से सुरक्षा प्रदान करता है।

