औषधीय गुणों से भरपूर ये मनमोहक फूल

विजय कुमार उमराव

"क्या आपको इन पुष्पीय वाले पौधों की अन्य उपयोगिताओं के बारे में भी जानकारी है? यदि हमें अपने आसपास सुन्दरता के लिए उगाये गये फूलों के औषधीय गुणों व उनकी औषधीय उपयोगिता की जानकारी है तो हम अपनी तमाम बीमारियों का उपचार इन फूलों से ही करके स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं। विभिन्न रोगों व व्याधियों के स्थायी उपचार हेतु ये फूल सदा उपलब्ध व सरल साधन हैं।"

अगर आपको बागवानी और फूलों का शौक है तो अब तक आपने अपने घर के आसपास क्यारियों तथा गमलों व हैगिंग बास्केट्स में विभिन्न प्रकार के मौसमी फूलों के पौधे अवश्य लगा लिए होगें। बहुतों के यहां तो ये पुष्पित होकर मनमोहक छटा भी बिखेर रहे होंगे। गृह उद्यानों जैसे टैरेस गार्डेन, रूफ गार्डेन, वर्टिकल गार्डेन, इन्डोर गार्डेन आदि को शीघ्रातिशीघ्र सुन्दर बनाने के लिए मौसमी फूलों को उगाना सबसे उपयुक्त व सरल तरीका है। गर्मी, सर्दी तथा वर्षा ऋतु यानि सालभर हमें अपने धार्मिक, सांस्कृतिक–सामाजिक अनुष्ठानों के लिए फूल–मालाओं की आवश्यकता होती है। उपरोक्त अवसरों व कार्यों के लिए सभी मौसमों में मौसमी फूल आसानी से उपलब्ध रहते हैं। फूलों की सौंदर्यता से तो सभी परिचित हैं।

रंग बिरंगे तथा मनोहरी फूलों की भीड़ में गेंदा किसी पहचान का मोहताज नहीं है। इसे हम किसी भी ऋतु व मौसम में आसानी से उगा सकते हैं। इसकी मुख्यतः दो प्रजातियां– **अफ्रीकन मेरीगोल्ड तथा फ्रेंच मेरीगोल्ड** ही सुन्दर फूलों के लिए उगायी जाती हैं। इसके पुष्प मुख्यतः गहरे नारंगी से पीले–चमकीले रंग के होते हैं। गेंदा को हम हरबेशियस बार्डर एवं गमलों में खूब उगाते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि गेंदा का पौधा व पुष्प दोनों औषधीय गुणों से भरपूर है। जहाँ पर गेंदे के पौधे व फूल होते है, वहां पर मच्छर व कीट आसानी से नहीं पनपते क्योंकि इसमें "रेपेलेन्टे" गुण होते हैं। गेंदा में एंटीबायोटिक गुणों के साथ ही विटामिन सी की प्रचुर मात्रा होती है। यह एक शक्तिशाली एंटी ऑक्सिडेन्ट है अतः इसके फूल के बने अर्क का सेवन हृदय रोग, कैंसर तथा स्ट्रोक रोकने में सहायक होता है। इसके फूलों में पाये जाने वाले "ल्यूटीन" नामक एंटीऑक्सीडेंट के कारण यह कैंसर के दौरान नई कोशिकाओं के विकास को रोकने में प्रभावकारी पाया गया है। ब्राजील में किये गये एक शोध के अनुसार गेंदा के फूल में त्वचा के नये ऊतकों तथा नई रक्तवाहिकाओं के विकास को बढ़ावा देने की क्षमता होती है। यह श्वास, पथरी, शूल, बवासीर तथा विषनाशक होता है। गेंदा की पत्तियों को पानी में उबालकर बांधने से सूजन दूर होती है। उबली पत्तियों के गर्म पानी से कुल्ला करने से दांत दर्द व पायरिया में आराम मिलता है। कान दर्द होने पर पत्तियों का अर्क कान में डालने से स्थाई आराम मिलता है। बर्र आदि के काटने पर उस स्थान पर गेंदे की पत्ती मसलकर लगाने से दर्द व सूजन शीघ्र ठीक हो जाती है। गेंदे के अर्क या तेल का प्रयोग आर्थराइटिस व जोड़ दर्द में बहुत ही लाभप्रद होता है। पुरुषों में स्पर्मेटोरिया की शिकायत दूर करने में गेंदा के फूलों का रस बहुत प्रभावी है। दमा व खांसी होने पर गेंदा के फूल को मिश्री के साथ खाने से तुरन्त आराम मिलता है। इसके पत्तों को मोम के साथ गर्म करके ठंडा होने पर पैरों की बिवाई में लगाने से आराम मिलता है। फूलों का अर्क या तेल वैसलीन के साथ लगाने से त्वचा चमकीली व कसी रहती है। अगर किसी को अल्सर की समस्या है तो गेंदा के फूल की चाय पीना विशेष तौर पर फायदेमन्द होता है। यह कटु, तिक्त, कशाय तथा पित्तनाशक होता है। सूखे फूलों के बीजों का समान मात्रा में मिश्री के साथ प्रतिदिन सेवन से पौरूष शक्ति बढ़ती है। इसकी पंखुड़ियों को थोडे से पानी में अच्छी तरह उबालकर उस पानी को बाथटब के पानी में मिलकार नहाने से यौनिक संक्रमण दूर होता हैं। गेंदा की पत्तियों को काली मिर्च के साथ पीसकर पीने से खूनी बवासीर ठीक हो जाती है। फूलों से बने तेल का नियमित सेवन रंग निखारने व त्वचा की चमकीला बनाने में सहायक होता है।

कैलेन्डूला (कैलेन्डूला आफिसिनेलिस) शीघ्र फूलने वाले मौसमी फूल समूह का पौधा है जो क्यारी, बार्डर तथा गमलों में उगाने के लिए बहुत उपयुक्त है। गेंदा कुल के इस पौधे को हम सामान्यतः पॉट मेरीगोल्ड कहते हैं। इसके पीले व चमकीले नारंगी रंग के फूलों की सुन्दरता अलग ही दिखायी देती है। गेंदा की तरह कैलेन्डूला का पौधा भी औषधीय गुणों से भरपूर है। इसमें कैरोटीन, स्टेरॉल्स, कार्बनिक अम्ल एवं सगन्ध तेल की प्रचुरता होती है। होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति में इसका प्रयोग एन्टीसेप्टिक की तरह बहुत प्रचलित है। मुंह, गला तथा पेट की सूजन होने पर कैलेन्डूला की पंखुड़ियों के काढ़ा से कुल्ला व गरारा करने से तुरन्त आराम मिलता है। इससे मसूड़ो के पस व पायरिया में भी तुरन्त फायदा होता है। इसकी पंखुडियों का लेप त्वचा में गोरापन व साफ्टनेस बढ़ाता है। फूल से बनी क्रीम का प्रयोग करने से

सह प्राध्यापक, उद्यान विज्ञान विभाग, चौ. शिवनाथ सिंह शाण्डिल्य (पी.जी.) कालेज, माछरा (मेरठ)

चेहरे की झुर्रियां तथा मुंहासे बिल्कुल खत्म हो जाते हैं। इसके फूलों के तेल का प्रयोग करने से त्वचा का रूखापन तथा बालों की रूसी (डेन्ड्रफ) समाप्त हो जाती है। फूलों के तेल की मालिश करने से सिर दर्द, बदन दर्द तथा जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। रक्त संचरण ठीक होता है और मांसपेशियों को आराम देता है।

फूल की पत्तियों के रस में 3–4 पिसी काली मिर्च व थोड़ा नमक मिलाकर पीने से रक्त प्रदर, बवासीर तथा रक्तस्राव में विशेष लाभ मिलता है। फूलों का अर्क कान दर्द में आराम देता है। इसके पानी से आंख धुलने से कन्जक्टिवाइटिस में तुरन्त लाभ होता है। नकसीर होने पर फूलों का अर्क डालने से खून का बहना तुरन्त रुक जाता है। मासिक धर्म की अनियमितता, बुखार, अल्सर तथा मांस पेशीय दर्द को शीघ्र ठीक करने के लिए कैलेन्डूला के फूल अति उपयुक्त होते हैं। थ्रस, एथलीट्स फुट तथा दाद जैसी फफूंदी जनक रोगों को ठीक करने के लिए फूलों का तेल बहुत फायदेमन्द होता है।

जाड़े में फूलने वाली **गुलदाउदी** में लगभग सभी रंगों के फूल आते हैं। फूलों की बनावट के आधार पर गुलदाउदी को डेकोरेटिव, एनिमोन, सेमी डबल, क्विल्ड, स्पून, रेगुलर इन्कर्व, इरेगुलर, स्पाइडर, बटन, आदि वर्गों में बाटा गया है। इसके पुष्प लगभग आधा सेंटीमीटर व्यास (बटन) से लेकर 5–7 इंच व्यास (बाल) तक के होते हैं। रंग, रूप, आकार व बनावट में अत्यधिक विविधता के साथ उपलब्ध फूलों की वजह से गुलदाउदी को 'किंग ऑफ फ्लावर' की संज्ञा दी जाती है। गुलदाउदी की कुछ प्रजातियों की पत्तियों से 'पाइरेथ्रम एक्सट्रेक्ट' निकाला जाता है जो मकड़ी, मच्छर, कॉकरोंच, मक्खी, कीट आदि को भगाने व मारने में खूब उपयोगी है। इसकी सूखी पत्तियों को पानी में घोलकर पौधों पर छिड़कने से कीट व बीमारी नियंत्रित होती है। चीन में गुलदाउदी के फूलों का दवा के रूप में प्रयोग प्राचीन काल से हो रहा है। इसके फूलों से प्राकृतिक रूप से निकाले गये क्वेर्सिटिन तथा मायर्सेटिन रसायनों का उपयोग फार्मास्यूटिकल कम्पनियां विभिन्न दवायें बनाने में करती है। पुष्प पंखुड़ियों से प्राप्त सगन्ध तेल में 'सिनेऑल' रसायन पाया जाता है जिसकी वजह से यह ''एन्टी–माइक्रोबिअल'' के रूप में बहुत प्रभावी होता है। फूलों में एस्कार्बिक एसिड (विटामिन–सी), बीटा कैरोटीन आदि की प्रचुर मात्रा पायी जाती है। दांत व हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्शियम, शरीर क्रिया के लिए मैग्नीशियम, रक्त के द्वारा आक्सीजन संवहन के लिए आयरन तथा रक्तचाप को स्थिर रखने व हृदय सम्बन्धी क्रियाओं को नियंत्रित करने हेतु पोटैशियम की अति आवश्यकता होती है। चूंकि गुलदाउदी के फूलों में ये सभी तत्व प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। अतः इसकी चाय (क्राइजेथेमम टी) बनाकर पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमन्द होता है।

चीन में तो इसे एक पेय (बेवरेज) के रूप में खूब उपयोग किया जाता है। विटामिन ए की प्रचुरता के कारण इसके फूल की पंखुडियों की चाय प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है, बुढ़ापा आने की प्रक्रिया को धीमी करती है तथा त्वचा विकारों में बहुत लाभकारी होती है। चिड़चिड़ापन, तनाव, गुस्सा, सिरदर्द, सिनोसाइटिस, वायरल बुखार, हीट स्ट्रोक, दांत दर्द, कोलेस्ट्राल वृद्धि आदि होने पर गुलदाउदी के सूखे फूलों की चाय तुरन्त राहत देती है। इसकी पंखुड़ियो को जापानी हनीसकल के साथ मिलाकर प्रयोग करने से उच्च रक्तचाप ठीक हो जाता है। इसका सुगन्धित तेल तन मन को शांति प्रदान करता है।

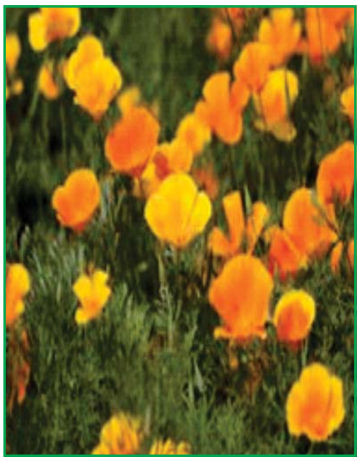
आज कल कटफ्लावर के रूप में **जरबेरा** की बहुत माँग है। जरबेरा को सामान्यतः अफ्रीकन डेजी भी कहते हैं। जरबेरा में लाल, पीले, बैंगनी, सफेद, गुलाबी आदि सभी रंग के खूबसूरत फूल आते हैं। जिम्बावे में इसकी जड़ों का आसव कफ, हृदय दर्द तथा बच्चों के पेट दर्द के उपचार के लिए प्रयोग किया जाता है। इसके फूलों में ''जरबेरिन'' प्रुनेसिन, काउमेरिन एवं स्टेरॉल्स'' रसायन पाये जाते हैं। पुष्प पंखुडियों से 'पेलारगोनिडिन' तथा 'सायनीडिन' पिगमेन्ट प्राप्त किये जाते हैं। जरबेरा की सूखी पत्तियों का काढ़ा पेट दर्द तथा फीताकृमि दूर करने के लिए उपयोगी है। चीनी पद्धति में गठियावात तथा नजला–जुकाम के उपचार के लिए जरबेरा से ''टू–एर–फेंग'' नामक दवा बनती है। कफ, गठियावात, मुख की सूजन, उदरशूल आदि में जरबेरा बहुत लाभकारी प्रभाव छोड़ता है। पौधे का रस कास्मेटिक तथा नहाने की सामग्री में मिलाते हैं जिससे त्वचा नर्म–मुलायम रहती है। घर के अन्दर जरबेरा का पौधा रखने से बेन्जीन व फर्मेल्डिहाइड जैसे हानिकारक रसायनों का प्रभाव कम होता है। ड्राईक्लीन कराये गये कपड़ों में ट्राईक्लोरो इथाइलीन की महक आती है। यदि घर में जरबेरा के ताजे फूल रखे या सजाये गये हैं तो वे इस रसायन के प्रभाव को कम करते हैं। फूलों से निकाले गये रंजकों तथा सुगन्धित तेल का प्रयोग खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रंग व सुवास लाने के लिए किया जाता है।

पैन्जी या बनफूल में तितली की बनावट वाले रंग–बिरंगे सुन्दर फूल आते हैं। इसके एक ही पुष्प में कम से कम तीन रंग की पंखुड़ियां होती हैं। अपनी बनावट व रंगों की विविधता के कारण पैंजी के पुष्प गार्डेन में दर्शकों को अनायास ही अपनी ओर आकर्षित करते हैं। पैन्जी को गमले, हैगिंग बास्केट तथा बार्डर में एजिंग के रूप में उगाया जा सकता है।

इसकी पत्तियां तथा पुष्प पौष्टिक होते हैं। पैन्जी में रूटिन, वायओला क्वेर्सिटिन, मेथाइल सैलिसिलेट एवं वायओलिन सेपोनिन रसायन तथा रेजिन व म्यूसिलेज की प्रचुरता होती है। ज्वर, दर्द, एलर्जी, कफ, सूजन आदि के उपचार के लिए पैन्जी बहुत उपयोगी है। जड़ सहित पूरे पौधे का अधिक मात्रा में उपयोग उबकाई, उल्टी व एलर्जी पैदा करता है। डायरिया, त्वचा का फटना, मूत्रविकार, बुखार, अस्थमा, दिल की घबराहट, पीलिया, उच्च रक्तचाप, खांसी आदि होने पर पैन्जी आसव तुरन्त राहत प्रदान करता है। 'वायओला ट्राई' एंव 'वायओला ट्राइकोल' नामक होम्योपैथिक दवायें इसी से बनाई जाती हैं। पैन्जी क्रीम तथा आयंटमेंट में जीवाणु व फफूंदीनाशक गुण होते हैं। गालब्लैडर में क्रिस्टाइटिस के उपचार के लिए पैन्जी का उपयोग हितकर होता है। त्वचा विकारों में पुष्प व पत्तियों का लेप आरामदेह होता है। सूप, सलाद, आइसक्रीम, कॉकटेल आदि में सुवास बढ़ाने के लिए पैन्जी के फूलों का उपयोग किया जाता है। फूलों से नीली, पीली तथा नीली–हरी डाई प्राप्त की जाती है।

लाल, सफेद, नीले, गुलाबी तथा मिश्रित रंगों के सुन्दर पुष्पों वाला पिटुनिया शरद ऋतु में शीघ्र फूलने वाला पौधा है। यह गमलों, हैंगिंग बास्केट, रॉकरी तथा बार्डर्स में लगाने के लिए बहुत उपयुक्त है। इसे अर्द्धछायाकार स्थानों में भी उगाया जा सकता है। इसके बीजों में 'पिटूनियोसाइड' नामक स्टेरॉयड तथा सैपोनिन एल्केलाइड पाये जाते हैं। कोस्टारिका में पिटूनिया का प्रयोग थकान मिटाने वाली औषधि के रूप के करते हैं। सूखी पंखुड़ियों की चाय बदनदर्द व थकान दूर कर ताजगी प्रदान करती है। सूखी पत्तियों की स्मोकिंग से गांजा व भांग की तरह का नशा होता है। बीजों को पॉपकार्न की तरह भूनकर खाने से दर्द विकारों में आराम मिलता है। अफीम कुल (पपावरेसी) से सम्बन्धित कैलीफोर्निया पॉपी या गोल्डेन पॉपी शरद ऋतु का मौसमी पुष्पीय पौधा है। यह कैलीफोर्निया का ''राज्य पुष्प'' है। इसमें मुख्यतः नारंगी सुनहरे पीले व लाल रंग के फूल आते हैं। शाम होते ही खिले फूल की पंखुडियां सिमटकर बन्द हो जाती है और प्रातः सूर्योदय के समय फिर से खुल जाती हैं।

कैलीफोर्निया पॉपी की जड़, पत्तियां, फूल तथा बीज सभी औषधीय गुणों से भरपूर हैं। इसमें कैलीफोनिर्डिन, 'सेन्यूनेरिन' 'एस्कॉल्जिन', 'प्रोटोपीन' एवं 'चेलिरुबिन' एल्केलाइड्स पाये जाते है। इसके अलावा इसमें रूटिन, 'क्वेर्सिटिन' तथा 'आइसोरैम्नेटिन' नामक ग्लाइकोसायड्स के साथ कैरोटिनॉयड्स व इसेन्सियल ऑयल की प्रचुरता होती है। यह भ्रामक, निद्राकारक, दर्दनाशक, एन्टीस्पाज्मोडिक तथा रोगाणुरोधी के रूप में बहुत गुणकारी पौधा है। इसका स्वाद तीखा होता है परन्तु तीव्र सुख प्रभाव छोड़ता है। जड़ व पत्तियों का टिंक्चर सिरदर्द, माइग्रेन, दांत दर्द, न्यूरेल्जिया, साइटिका, आर्थराइटिस तथा



घाव व खरोंच में तीव्र असरकारी होता है। बच्चों को स्तनपान छुड़ाने के लिए स्तनों को टिंक्चर से धुलने से दुग्ध स्राव कम होने लगता है। उसका क्वाथ दर्द निवारक, निद्राकारी, शांतिकारी तथा नर्व टॉनिक के रूप में उपयोगी है। पुष्प और पत्तियों की चाय पित्तविकार, सिरदर्द, घबराहट, तनाव, दन्तशूल, उच्च रक्तचाप, एंग्जाइटी, अनिद्रा आदि में 'फीलगुड' का एहसास कराती है। एस्कालिजया, कैलीफोर्निसचर, क्लैपेनमोन नामक होम्योपैथिक दवायें इसी से बनती है। इसकी जड़, पत्ती व फूल की भाप लेने से दांत दर्द, सिर दर्द, पेट दर्द आदि में आराम मिलता है। इसकी स्मोकिंग माइग्रेन, न्यूरोल्जिया, तेज हृदय स्पन्दन, आदि में आरामदायक प्रभाव छोड़ती है।

लेखकों से आग्रह

हमारे लेखक बंधु **कृषि मञ्जूषा** पत्रिका के लिए अपने लेख और संबंधित फोटो, कवरिंग लैटर के साथ सिर्फ ई–मेल पर ही भेजें। ध्यान रखें कि **'फोटो जेपीजे फॉर्मेट'** में और उच्च रेज्योल्यूशन की हों। फोटो कैप्शन फोटो के ऊपर न लिखा जाए। पाठक अपने सुझाव और प्रतिक्रियाएं ई–मेल के माध्यम से भेज सकते हैं। लेख भेजने के लिए कृपया **'कृति देव 010 टाइप फेस'** का प्रयोग करें।

हमारा ई–मेल पता है :

krishi.manjusha@gmail.com

प्रधान संपादक