

तुलसी से आरोग्यवृद्धि

वैद्य बालकृष्ण गोस्वामी

जयपुर

तुलसी प्रायः सभी स्थानों पर पाया जाने वाला क्षुप जाति का पौधा है। इसकी ऊंचाई लगभग 1 से 4 फुट तक होती है। शाखाएं सीधी व फैली हुई रहती है। इसके पत्ते 1 से 21/ इंच लंबे, नेत्राकार व सुगन्धित होते हैं। तुलसी की डालियों के अंत में मंजरी लगती है। तुलसी की कुल 22 जातियां पृथ्वी पर पाई जाती है। जिनमें कृष्णतुलसी, रामतुलसी, गंधातुलसी, वन तुलसी, याबी तुलसी, तुकाशमीय तुलसी आदि उल्लेखनीय है। जिसके पत्ते हरे व सफेदी लिए हुए होते हैं उसे राम तुलसी कहा जाता है तथा जिसकी डंडियां व पत्ते कालिमा युक्त हरे रंग के होते हैं उसे कृष्ण तुलसी कहते हैं। गुणों की दृष्टि से कृष्ण तुलसी को श्रेष्ठ माना गया है। तुलसी के पत्तों में बेसिल कैम्फर नाम का एक सुगन्धित तेल पाया जाता है। पीली आभायुक्त हरे रंग का यह तेल उड़नशील होता है। इसी के कारण तुलसी में दिव्यशक्ति पाई जाती है। पत्तों में एक विशेष प्रकार की प्रोटीन विद्यमान रहती है, जो शरीर की चयापचय क्रियाओं को व्यवस्थित रखते हुए पुष्टि प्रदान करती है। आयुर्वेद के मतानुसार तुलसी कटुतिक्त रसयुक्त, हृदय के लिए हितकारी, उष्ण, दाह व पित्तकारी, अग्निदीपक तथा कुष्ठ, मूत्ररोग, रक्तविकार, पसली का दर्द, कफ तथा वायु को दूर करने वाली है।

तुलसी की गुणवत्ता को देखते हुए देश-विदेश में इस पर व्यापक अनुसंधान कार्य किए गए हैं। शरीर में रोग प्रतिरोध क्षमता पैदा कर उसे रोगों से बचाने में तुलसी को बहुत कारगर पाया गया है। मानसिक शांति प्राप्त करने तथा आत्मबल बढ़ाने हेतु तुलसी की उपयोगिता प्रतिपादित की जा चुकी है। यौवन को बरकरार रखकर बुढ़ापे को जल्दी आने से रोकने के लिए तुलसी प्रकृति की अनुपम देन है। तुलसी शरीर में उत्पन्न व बाहर से आए विषाक्त पदार्थों को नष्ट करने की क्षमता रखती है। भोजन के पूर्व तुलसी खाने या भगवान् के प्रसाद में तुलसी रखने की पम्परा के पीछे भोजन को निरापद बनाना व फूड पॉयजन की संभावना को समाप्त करना प्रतीत होता है। संक्रामक व्याधियां फैलने पर तुलसी का सेवन जीवन रक्षा करता है। कई विकसित देशों में भी इसका सफल परीक्षण किया जा चुका है।

स्वस्थ व्यक्ति की स्वास्थ्य-रक्षा के अतिरिक्त तुलसी रोगी के निरोग बनाने में पूर्ण सक्षम है। सांस तथा सांस नली की सूजन में तुलसी के पत्तों को शहद के साथ मिलाकर खाने से बहुत लाभ होता है। यह खांसी, टोंसिल तथा गले की सूजन भी दूर करती है। बार-बार जुकाम लगने की स्थिति में सौंठ के 1 ग्राम चूर्ण को 10 तुलसी पत्तों के साथ खाना चाहिये। इसका नियमित सेवन चंद दिनों में लाभ करता है। फ्लू एवं मलेरिया बुखार में तुलसी रामबाण दवा है। काली मिर्च व तुलसी के पत्तों की चाय की तरह उबाल कर पीने से बुखार उतर जाता है। दाल चीनी के साथ तुलसी खाने व मुनक्का मिला काढ़ा बनाकर पीने से प्यास व दाह रोग का शमन होता है। नजला दूर करने के लिए तुलसी के पत्ते 10 ग्राम, काली मिर्च 5 ग्राम तथा जायफल 5 ग्राम को पानी के साथ पीसकर मटर के समान गोलिया बनायें। ये गोली दो सुबह, दो शाम की मात्रा में 15 दिन तक लेने से बहुत फायदा होता है। तुलसी के रस को नाक में डालना भी पुराने जुकाम हेतु उत्तम है। किसी विषाक्त पदार्थ के खाने की आशंका हो तो तुलसी के पत्तों का 2 चम्मच रस मिलाना चाहिए। तुलसी के बीज पेट के कीड़ों को नष्ट करने में बहुत उपयोगी है। आधा ग्राम बीज 1 चम्मच अजवायन के साथ मिलाकर रात में लेने से तीन दिनों में पेट के सभी कीड़े मर जाते हैं। तुलसी के पत्ते लीवर का शोधन करते हैं तथा उसकी निर्विषीकरण की शक्ति को बढ़ा देते हैं। बच्चों का पेट फूलने पर 5 तुलसी के पत्तों की चटनी बनाकर चटाने से फायदा होता है। इसके पत्तों का रस मिश्री के साथ चाटने से लू का दुष्प्रभाव नष्ट हो जाता है। अजीर्ण व मंदाग्नि होने की स्थिति में पत्तों का रस 1 चम्मच, अदरक का रस 1 चम्मच तथा 5 ग्राम गुड़ को मिलाकर पीने से चमत्कारिक लाभ होता है।

तुलसी के पत्तों को पानी में उबालकर सैंधा नमक मिलावें। यह पानी पेट के आफरे व दर्द को तत्काल दूर करता है। स्वप्नदोष एवं धातुक्षीप्ता में तुलसी के बीजों का प्रयोग लाभकारी है। आधा चम्मच बीज 2 चम्मच चीनी में मिलाकर सुबह-शाम के साथ सेवन करना चाहिये। स्त्रियों को श्वेतप्रदर की शिकायत होने पर तुलसी के 10 ग्राम रस को चावल के मांड के साथ सप्ताह पर्यन्त देने से लाभ होता है। यह पौधा मूत्राशय की सूजन तथा पेशाब की जलन को भी दूर करता है। तुलसी की 5 मंजरियों को पत्तों सहित पीसकर पानी में घोल लें। फिर उसमें मिश्री मिलाकर पीने से मूत्रगत विकार नष्ट होते हैं। स्नायुतंत्र के लिए तुलसी टॉनिक का कार्य करती है। नित्य खाली पेट इसका सेवन करने से नाड़ी मंडल मजबूत होता है तथा स्मरण शक्ति बढ़ती है। सिरदर्द व आधा शीशी को दूर करने हेतु तुलसी का प्रयोग गुड़ के साथ करना फलदायक है।

तुलसी के पत्तों के रस का बाह्य प्रयोग भी रोग शमन हेतु कार्यकारी है। कान का दर्द, सूजन व फुंसी में गर्म-गर्म रस डालने से फायदा होता है। इसे घाव में शहद के साथ मिलाकर तथा मुंहासों में बेसन में मिलाकर लगाने से लाभ होता है। रस को दाद, सफेद दाग, एग्जीमा तथा पित्ती उछलने की जगह लगाने से शांति मिलती है व रोग शमन होता है। तुलसी का स्वरस लगाकर मलने से मुंह की कांति बढ़ती है।