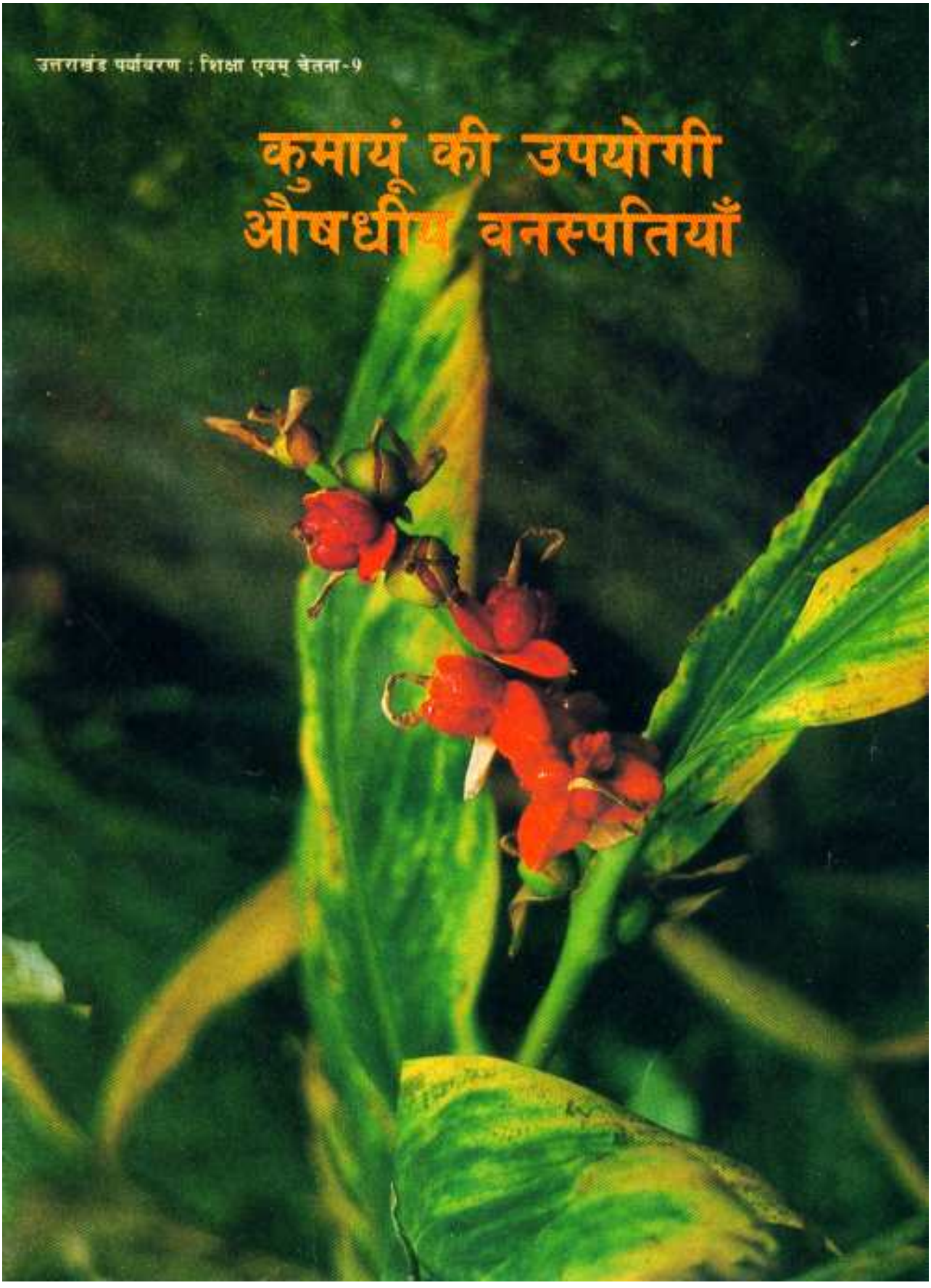
उत्तराखंड पर्यावरण : शिक्षा एवम् चेतना-9

कुमायूं की उपयोगी औषधीय वनस्पतियाँ



कुमायूं की उपयोगी औषधीय वनस्पतियाँ

शोध एवम् आलेख
डा. प्रकाश चन्द्र पंत
वैज्ञानिक डिफेंस रिसर्च
लेबोट्ररी, पंडा फार्म, पिथौरागढ़

पुर्नलेखन, संपादन
डा. मृगेश पाण्डे
प्रवक्ता अर्थशास्त्र
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, पिथौरागढ़

चित्रकार
नीलम जोशी
दिवानी राम
दिवान सिंह

उत्तराखण्ड सेवा निधि
अल्मोड़ा

विषय सूची

1.	भूमिका	1
2.	उपयोग	1
3.	मुख्य घटक	2
4.	महत्व	2
5.	कुमायूं की वनौषधियों का विवरण	6
6.	परिशिष्ट-1	25
7.	परिशिष्ट-2	26
8.	परिशिष्ट-3	34

चित्र सूची

चित्र	1.	असगंध	पृ. 6
चित्र	2.	आमला	पृ. 8
चित्र	3.	जंगली सोंफ	पृ. 8
चित्र	4.	द्रोण पुष्पी	पृ. 9
चित्र	5.	गोखरू	पृ. 9
चित्र	6.	तगर	पृ. 10
चित्र	7.	भांगा	पृ. 10
चित्र	8.	तुलसी	पृ. 11
चित्र	9.	पाषाण भेद	पृ. 13
चित्र	10.	पुदीना	पृ. 13
चित्र	11.	ममीरा	पृ. 13
चित्र	12.	मुलहटी	पृ. 14
चित्र	13.	पुनर्नवा	पृ. 14
चित्र	14.	पीपरमिंट	पृ. 14
चित्र	15.	वनफशा	पृ. 15
चित्र	16.	बच	पृ. 15
चित्र	17.	ब्राह्मी	पृ. 16
चित्र	18.	मकोय	पृ. 17
चित्र	19.	दवना	पृ. 19
चित्र	20.	वज्रदंती	पृ. 21
चित्र	21.	रीठा	पृ. 21
चित्र	22.	वसाका	पृ. 22
चित्र	23.	माइक्रोमीरिया	पृ. 23
चित्र	24.	सुगंधितधास	पृ. 24

1. भूमिका

वन औषधियों द्वारा स्वास्थ्य लाभ हमारे देश की लोक परम्परा रही है। आध्यात्मिक ग्रंथों में पेड़ पौधों को देवतुल्य माना गया। श्वेताश्वेत रोपनिषद 2/17 में कहा गया:

'यो देवो अग्नो सो अप्सु यो विश्व भुवनमाविवेश।
या औषधिषु यो वनस्पतिषु तस्मै देवाय नमो नमः।।

अर्थात् जो परमात्मा अग्नि में है, जल में है, समस्त लोकों में समाविष्ट है जो औषधियों में है, सभी वनस्पतियों में है, उस परमात्मा को प्रणाम है।

वनस्पतियों का औषधि रूप में प्रयोग करने का प्राचीनतम विवरण ऋगवेद में मिलता है। अथर्ववेद में इनकी उपयोगिता का सारगर्भित विवेचन किया गया है। पुरातन संस्कृत ग्रंथों में भेषजों का क्रमबद्ध वर्गीकरण किया गया जैसे कंदिल मूल, शल्कीय मूल, जड़ों की छाल, वृक्ष की छाल जो विशेष गंध युक्त हों, पत्ते, पुष्प, बीज, तीक्ष्ण एवम् कषाय वनस्पति के साथ ऐसे पौधे जिनमें गोंद एवम् रेजिन पाए जाते हैं। इनके अतिरिक्त औषधि गुण युक्त वनस्पति के लिए उपयुक्त भूमि, संग्रह काल, उनके गुण-धर्म, संरक्षण विधि, माप तौल इत्यादि का भी वर्णन मिलता है। वनौषधियों के सुनिश्चित गुणों एवम् उपयोगों का उल्लेख अष्टांग आयुर्वेद में किया गया। महर्षि आत्रेय महर्षि चरक एवम् सुश्रुत द्वारा औषधीय पौधों के गुण धर्म एवम् मानव शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का विस्तृत अध्ययन किया गया। आयुर्वेद भारत के चिकित्सा विज्ञान का सुदृढ़ आधार बना।

2. उपयोग

वस्तुतः वनस्पतियों का प्रयोग मनुष्य विविध रूपों में करता रहा है। जलाने के लिए ईंधन, दैनिक उपयोग सामग्री एवम् पात्र, कृषि उपकरण, आवास तथा विविध निर्माण क्रियाओं में कच्चे माल की तरह इसका उपयोग होता रहा। इसके साथ ही खाद्य के रूप में बीज, पत्ती, कंदमूल, फल का उपभोग किया गया। स्वास्थ्य, पोषण एवम् चिकित्सा में ऐसी विशिष्ट वनस्पतियों का प्रयोग किया गया जो अपने विशेष गुणों से रोग निवारण की क्षमता रखती थीं।

3. मुख्य घटक

वनौषधियों के सक्रिय तत्वों में वानस्पतिक क्षार, ग्लाइकोसाइड, वाष्पशील तेल, रेजिन एवम् एण्टीबायोटिक्स मुख्य हैं। वानस्पतिक क्षारकों में ऐमीन एवम् एल्केलाइड महत्वपूर्ण है। इनका शारीरिक क्रियाओं पर अधिक प्रभाव पड़ता है। पौधे जिस प्रकार वायुमण्डल से दूषित वायु को ग्रहण कर प्राणवायु आक्सीजन प्रदान करते हैं उसी प्रकार इनके द्वारा मानव हेतु उपयोगी औषधिरूपी एल्केलाइड का निर्माण होता है। वनस्पतियों में विद्यमान पदार्थों का दूसरा समूह ग्लाइकोसाइड्स है। वह वनस्पतियों में एल्केलाइड वर्ग की अपेक्षा अधिक व्यापक रूप से पाए जाते हैं। तीसरे समूह में वाष्पशील तेल आता है जिससे पौधों में विशिष्ट सुगंध रहती है। इन तेलों में कीटनाशक एवम् कीट निवारक क्षमता होती है। चतुर्थ समूह टाक्स अल्यूमिन का है जो विषाक्त है। पांचवें समूह के पदार्थ रेजिन कहलाते हैं। छटे समूह में एंटिबायोटिक्स आते हैं। पौधों में विद्यमान सक्रिय तत्वों की मात्रा भूमि की किस्म, जलवायु ऋतु, पौधों की वृद्धि की अवस्था, प्रकाश के स्वरूप व उसकी तीव्रता तथा इनकी कृषि पर निर्भर करता है।

प्रत्येक वनौषधि में जो भी सक्रिय तत्व हैं उनके संभावित दुष्परिणाम को सीमित करने वाले घटक भी रेजिन, पेप्टाइड एवम् रेशे के रूप में उसी में विद्यमान होते हैं। इस प्रकार वनौषधि स्वयं में एक पूर्णयोग है जिसमें उसके उपयोगी तत्वों के साथ बुरे प्रभावों को दूर करने वाला एण्टीटोड भी होता है। वनौषधियां शरीर की प्रत्येक क्रिया-प्रतिक्रिया में अधिक छेड़-छाड़ किए बिना उन्हें सामान्य स्थिति में लाने में सहायक बनती हैं।

4. महत्व :

आज रोग बढ़ रहे हैं। प्रदूषण ने मनुष्य के स्वास्थ्य पर घातक प्रभाव डाला है। संश्लेषित रसायनों के रूप में पाश्चात्य चिकित्सा पद्धति पर आश्रय बढ़ता जा रहा है। आधुनिकीकरण के साथ व्यक्ति स्वास्थ्य के विषय में परावलंबी होता गया है। उसके आहार विहार में कृत्रिमता बढ़ी है। इन विपरीत परिस्थितियों में स्वास्थ्य एवम् चिकित्सा के उन आधारों को सबल करना आवश्यक हो जाता है जो मनुष्य की जीवनी शक्ति बढ़ाने में अनुभूत एवम् परीक्षित हैं। इस दिशा में किए गए अनुसंधान इस तथ्य को प्रमाणित करते हैं कि निरापद जीवनीशक्ति संवर्धक औषधियाँ प्राकृतिक रूप में पाई जाने वाली वनौषधि हैं। अतः यत्र-तत्र आसानी से उपलब्ध वनौषधि की सम्यक जानकारी रखना, इन्हें जनसुलभ बनाने हेतु प्रयास करना तथा इनके उत्पादन को प्रोत्साहित करना स्वास्थ्य रक्षा हेतु प्राथमिक कर्तव्य बन जाता है। इसका सबल दृष्टान्त चीन है जिसने अपनी विशाल जनशक्ति हेतु चिकित्सा पद्धति का आधार जड़ी-बूटियों को बनाया।

चीन की स्वास्थ्य व्यवस्था में नंगे पैर डाक्टर (बेयर फूटेड डाक्टर) को प्रमुख माना गया जो आवश्यक प्रशिक्षण एवम् प्राकृतिक रूप से उपलब्ध प्रचुर वनौषधियों के माध्यम से जनसामान्य को स्वास्थ्य परामर्श प्रदान करते हैं। समुचित मार्ग-निर्देशन एवम् प्रशिक्षण के कारण चीन की जनता स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के साथ वनौषधियों की मात्रात्मक व गुणात्मक संवर्धन कर पाने में सफल रही है।

मनुष्य हेतु उपयोगी अनेक वनौषधियों की रोग निवारक क्षमता को आज वैज्ञानिक परीक्षणों द्वारा सिद्ध व पुष्ट कर लिया गया है। इनमें से अधिकांश स्वयं उत्पन्न होती है कुछ जनसामान्य में प्रचलित हैं एवम् इनकी कृषि को प्रोत्साहन भी मिल रहा है। कुछ उपयोगी वनौषधियां अपनी बढ़ती हुई मांग के कारण अंधाधुंध दोहन का शिकार हुई हैं। उदाहरण के लिए मेदातूमरी या अग्नि। पीट्टो-स्पोरम एरियोकार्पम कुमायूं एवम् गढ़वाल के अतिरिक्त कहीं नहीं पाया जाता। इस वृक्ष की छाल से मादक पदार्थ प्राप्त होते थे जिनका प्रयोग श्वास रोगों में किया जाता था। अब यह वृक्ष अनेक वर्षों से लुप्त प्राय है। इसी प्रकार नेत्र रोगों में उपयोगी बेरबेरिस ओस्मैस्टोनिई जो अपने वंश की अन्य जातियों जैसे दारु हरिद्र एवम् किलमोड़ा के साथ उगती पाई जाती थी, अब उपलब्ध नहीं है। कुमायूं के पिथौरागढ़ जिले में मूल्यवान जड़ी-बूटी 'सालम मिश्री' व 'सालम पंजा' का खनन भी इस सीमा तक किया गया कि शासन को इसके दोहन पर प्रतिबंध लगाना पड़ा। कई ऐसी वनौषधियाँ भी हैं जिनकी जानकारी जनसामान्य को नहीं है। अतः यह बिना किसी व्यावहारिक उपयोग के नष्ट हो जाती है।

आवश्यकता इस बात की है कि क्षेत्र विशेष में पायी जाने वाली वनौषधियों के संरक्षण एवम् विकास के प्रति प्रयास किए जाएं। मात्र व्यावसायिक स्तर पर वनौषधियों का दोहन भविष्य में इनकी कई प्रजातियों के विनाश का कारण बनेगा। जड़ी-बूटी की कृषि करने संबंधी प्रयास अभी कम ही हुए हैं। पिथौरागढ़ जिले के सीमांत में मिलम गांव के उत्तम सिंह सयाना ने जड़ी-बूटी की सफल खेती कर अच्छी पहल की है। वनस्पति वैज्ञानिकों का अनुभव है कि थोड़े प्रयासों से ही जड़ी-बूटी की नर्सरी स्थापित की जा सकती है। हरिद्वार में शांति कुंज के उद्यान में क्षेत्र विशेष का प्रतिनिधित्व करने वाली अधिकांश जड़ी-बूटियां सफलता पूर्वक उगायी गई है। यहां जड़ी-बूटी के गुण धर्म एवम् इनकी कृषि से संबंधित व्यावहारिक प्रशिक्षण भी प्रदान किया जाता है।

औषधीय वनस्पतियों में विशेष रूप से गद्य युक्त पौधों का संर्वधन पर्यावरण संतुलन की दृष्टि से उपयोगी है। गंध युक्त पौधों में उड़नशील तेल पाया जाता है जो कीटों को दूर भगाने अनुवंश समाप्त करने एवम् कीटनाशक की भांति प्रयोग में लाया जा सकता है। उड़नशील तेलों के रासायनिक विश्लेषण से ज्ञात होता है

कि इनमें अल्फा पिनीन, सिट्रल, फेरनीसोल आदि उपलब्ध होते हैं जो प्रबल कीटनाशक हैं। गंध युक्त पौधों पर किए गए अनुसंधानों से स्पष्ट होता है कि पाइनस इक्हीनेटा तथा पाइनस टेइडा पौधों के उड़नशील तेलों में बेंजल्डीहाइड, सिनामिल्डीहाइड व यूगीनोल पाया जाता है। यह घटक कीटों को नष्ट करने की क्षमता रखते हैं। इस उड़नशील तेल की अति सूक्ष्म मात्रा 0.04 प्रतिशत स्टेगोबियम ओरायजा जीवाणुओं को नष्ट कर देती है। यह परीक्षण भी किये गये कि बेनिही पौधे (Benihi Tree) से प्राप्त उड़नशील तेल को टर्मेसाइड के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। इस तेल में डी-एल केमिसायनोन (dl-chamaecynone) तथा एक नॉन सस्क्वीटरपीन (Non-Sesquiterpene) पाई जाती है।

उड़नशील तेलों को सिनरजिस्ट (Synergist) के रूप में भी प्रयुक्त किया जा सकता है। यद्यपि ये स्वयं उदासीन होते हैं परन्तु किन्हीं अन्य क्रियाकारी यौगिकों के साथ मिलाने से कीटनाशक प्रवृत्ति उत्पन्न कर देते हैं। नवीन अनुसंधानों से ज्ञात होता है कि डिल तेल (Dill oil) बुलमिया लेसरा (Bulmea lacera) एवम् बुलमिया मालकोमी (Bulmea Malcomi) के तेल प्रभावशाली सिनरजिस्ट पाए गए। इनको पायरेथ्रम के साथ मिलाया गया।

कीटों के अंडो को नष्ट करने वाले पदार्थ ओबिसाइड्स (ovicides) कहे जाते हैं। ये भ्रूण को प्रारंभिक अवस्था में ही नष्ट करने की क्षमता रखते हैं। कई वनस्पतियों जैसे धनिया, कड़वे बादाम, सिट्रोनेला, लौंग पिपरमिंट, नींबू, लेवेण्डर, पिरूल एवम् सरसों से प्राप्त उड़नशील तेलों में कीटों के अण्डो को नष्ट करने की प्रवृत्ति विद्यमान होती है।

कीटों को आकर्षित एवम् दूर भगाने वाले रासायनिक तत्वों का सूक्ष्म जीवों के विकास में बहुत महत्व है। इन रसायनों को फोरोमोन (Pheromone) कहा जाता है। मादा कीट नरकीट को वंश वृद्धि के लिए इसी रसायन से प्रेरित करता है। वनस्पतियों से प्राप्त उड़नशील तेलों द्वारा कई हानिकारक कीटों को गुमराह कर उन्हें समाप्त किया जा सकता है। इन उड़नशील तेलों में कुछ रासायनिक यौगिक जैसे बोरोनायल एसिटेट (Boronyl acetate) बीटा-सेन्टेलोल (B-Santalol) उपस्थित रहते हैं। इसी प्रकार वनस्पतियों से प्राप्त अल्फा-पिनीन (L-Pinene) लिमोनीन (Lemonene) टरपिनोलीन (Terpenolene) जैसे प्रभावशाली रासायनिक घटक मक्खी, मच्छर, पिस्सू आदि कीटों को दूर भगाने की प्रवृत्ति रखते हैं।

कुछ वनस्पतियों से ऐसे उड़नशील तेल प्राप्त किए गए हैं जिन्हें मादा कीटों पर छिड़कने से इनकी प्रजनन शक्ति समाप्त हो जाती है। कुमायूं में पाये जाने वाले

पौधे बच (एकोरस केलेमस) के उड़नशील तेल में इसी प्रकार के गुण पाए जाते हैं। कुमायूं में गंधयुक्त वनस्पतियाँ समुचित मात्रा में उपलब्ध हैं जिनसे उड़नशील तेल प्राप्त करने के उद्योग लघुस्तर पर संचालित किए जा सकते हैं। (परि. 1)

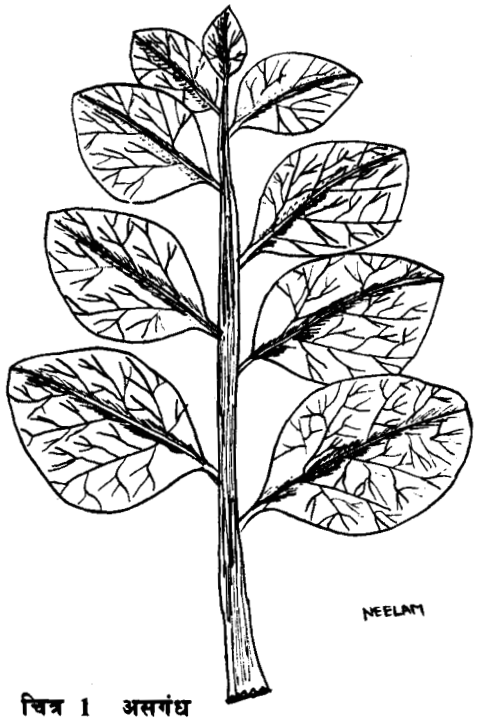
वनौषधियों की संख्या अनगिनत है लेकिन गुण धर्म की दृष्टि से उनके वर्ग सीमित हैं। वनौषधियों के उत्पादन में वृद्धि एवम् इनके उपयोग द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन के उद्देश्य से इस पुस्तिका में कुमायूं की प्रमुख वनौषधियों का चुनाव इस प्रकार किया गया है कि सामान्य रोग निवारण हेतु आवश्यक सभी वर्गों का प्रतिनिधित्व हो सके। साथ ही वनौषधियों के गुण, रासायनिक संरचना एवम् उपयोग का सामान्य परिचय भी हो जाए।

आयुर्वेद में वनौषधियों के महत्व का योग दृष्टा, तपस्वी एवम् दिव्य ज्ञानी ऋषि मुनियों ने निःस्वार्थ भावना एवम् जगत के कल्याण की कामना से अपने अनुभव के आधार पर युक्ति एवम् प्रमाण पूर्वक प्रस्तुत किया ताकि अनन्तकाल तक चराचर जगत एमव् प्राणिमात्र अपना जीवन सुखी व व्याधि रहित रख सकें। आज वैज्ञानिक इन्हें सतत शोध एवम् अनुसंधान की कसौटी पर मनुष्य हेतु अत्यंत उपयोगी स्वीकार कर चुके हैं। आवश्यकता इस बात की है कि हम प्रमुख वनौषधियों के गुण-धर्म को जानें, उचित परामर्श के साथ इनका उपयोग करें एवम् इनके प्रचार प्रसार व संवर्धन से लोक कल्याण के प्रति प्रेरित हों।

5. कुमायूं की वनौषधियों का विवरण

1. **असगंध** (विथेनिआ सोम्नीफेरा) :यह औषधीय वनस्पति कुमायूं मे कम पाई जाती है। परन्तु इसकी खेती पर्वतीय क्षेत्रों में आसानी से की जा सकती है। इसके पौधे दो-ढाई फुट होते है। इनमें लाल रंग के फल लगते हैं। फलों में प्रचुर मात्रा में बीज होते है। मुख्यतः असगंध की जड़ों का औषधीय प्रयोग होता है। यह तिक्त तथा कषाय, रसयुक्त, उष्णवीर्य, बलकारक, शुक्र वर्धक, बात, कफ, श्वेत कुष्ट, शोथ एवम् क्षय निवारक है। असगंध की जड़ में विथोनियाल, हेन्ट्रिएकोन्टेन, फाइटोस्टेराल व विभिन्न एल्केलाइड होते हैं। इनके ताजे मूल एक से डेढ़ फुट लंबे होते हैं जिनमें ताजे अश्वमूत्र-सी गंध आती है। पिथौरागढ़ में असगंध के पौधे सफलता पूर्वक उगाए गए हैं। बाजार में असगंध 'अश्वगंधारिष्ट' के प्रचलित नाम से उलपब्ध है।

2. **अजवाइन खुरासानी** (हायोसाइमस नायगर): हिमालय क्षेत्र में आठ से ग्यारह हजार फीट में पाई जाती है। अजवाइन खुरासानी के बीज कड़वे गरम, अग्नि को दीप्त करने वाले, आंतों को सिकोड़ने वाले, मादक, भारी



चित्र 1 असगंध

अग्निवर्धक, अजीर्ण, पेट के कीड़े, आंत्रशूल एवम्, कफ को नष्ट करते हैं। इनमें हायोसाइमीन नामक एल्कोलाइड उपस्थित रहता है। इस औषधि की समानता एट्रोपीन एवम् बेलेडोना के से की जा सकती है। हृदय रोग एवम् यकृत पीड़ा हेतु औषधि उपयोगी है।

3. **अतीस** (एकोनीटम हैट्रोफीलम) : अतीस कुमायूं में अधिक ऊंचाई वाले स्थानों पर उपलब्ध है। इसका पौधा एक से तीन फुट तक ऊंचा होता है। अतीस कड़वा, पाचक एवम् कफ, पित्त, ज्वर, अतिसार, खांसी व कृत्रि रोग को नष्ट करने वाला होता है। आयुर्वेद विशेषज्ञों के अनुसार अतीस की जड़ सर्प व बिच्छू के विष को नष्ट करने की क्षमता रखती है। इसकी जड़ों में एटिसीन, एकोनाइटक अम्ल तथा टेनिक अम्ल पाये जाते हैं।

4. **अपामार्ग** (एकीरेन्थस एस्पेरा) : अपामार्ग को चिरचिरा नाम से भी जाना जाता है। यह वर्षा काल में कुमायूं क्षेत्र में उत्पन्न होती है। अपामार्ग दस्तावर, तीक्ष्ण, कफनाशक, उदररोग आंव एवम् एक्त विकार को दूर करती है। दांत के रोगों में इसकी दातौन करने या पंक्तियों का रस लगाने पर लाभ होता है। अपामार्ग में 13 प्रतिशत कैलशियम, 4 प्रतिशत लोहा, 30 प्रतिशत क्षार एवम् 2 प्रतिशत गंधक पायी जाती है।

5. **अरण्य तंबाकू** (वाखेसकम थेपसस) : इसे वन तंबाकू तथा कुमायूं में एकबीर नाम से जाना जाता है। यह छाती के दर्द, आम बात, संधिबात, आमातिसार व कफ की औषधि है। इंडियन मेटिरिया मेडिका के अनुसार यह खांसी की वेदना को दूर करने वाली औषधि है।

6. **इन्द्रायन** (सिट्रुलस कोलोसिंथस) : इन्द्रायन एक तीव्र विरेचक है। इसकी बेल लंबी होती है जिसमें लाल-सफेद-पीले रंग की धारियों वाले गोल फल जिनका व्यास दो से तीन इंच होते हैं, लगते हैं। इन्द्रायन में एक एलकोलाइड कोलोसिन्थिन पाया जाता है। इन्द्रायन प्रसव कष्ट संधिवात, कंठमाला जैसी व्याधियों हेतु उपयोगी है।

7. **इलायची बड़ी** (एमोमम सुबुलेटम) : कुमायूं में बड़ी इलायची की खेती बढ़ायी जा सकती है। यह रक्त पित्त नाशक, वमन निवारक, पथरी को दूर करने वाली, वातनाशक एवम् अग्निदीपक है।

8. **आमला** (फाइलेन्थस एम्ब्लिका) : कुमायूं में जंगलो एवम् बगीचों में आमला के पेड़ पाए जाते हैं। इसके बीज से दोमट भूमि में पौध तैयार की जा सकती है। आमले में टैनिन, गैलिक अम्ल, ग्लूकोज व विटामिन सी होता है। प्रति 100 ग्राम में विटामिन सी 600-921 मि. ग्रा. होने से यह

महत्वपूर्ण औषधि है। यह मेघावर्धक, कान्तिवर्धक एवम् स्मृति वर्धक होता है।

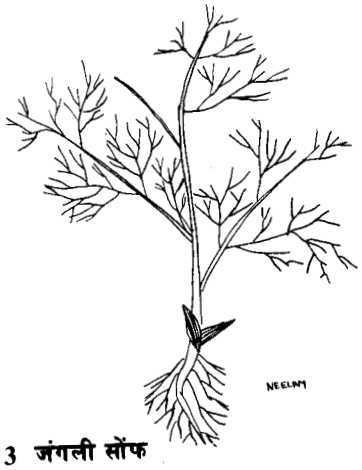
9. **जंगली सौंफ** (एनीथम सोआ) : जंगली सौंफ की झाड़ी 1 से 2 फीट तक ऊंची होती है। इसके फलों में 1 से 3.5 प्रतिशत तक एक उड़नशील तेल पाया जाता है। इसके अतिरिक्त इसमें डिल-एपिओल, एनीथीन, कार्वोन इत्यादि रसायन पाए जाते हैं यह पाचक व सुगंधि गुण युक्त है। ग्राइप वाटर में इससे मिलती-जुलती प्रजातियों का प्रयोग होता है।

10. **काकड़ासिंधी** (पिस्टेसिया इंटेगेरिमा) : इसे संस्कृत में कर्कट-श्रंगी कहते हैं। कुमायूं के वनों में इसके पेड़ जो 30 से 40 फीट ऊंचे होते हैं, पाये जाते हैं। काकड़ासिंधी कृमि नाशक, पौष्टिक, कफ निवारक, श्वास, हिचकी, पेचिश, रक्त विकार, क्षय एवम् वमन की चिकित्सा हेतु उपयोगी है। काकड़ासिंधी के पत्तों के ऊपर सींग आकार की बनावट आ जाती है। इनसे एक वाष्पशील तेल प्राप्त होता है। वाष्पशील तेल में अल्फा पीनीन, कैफीन, डी-एल लीमोनीन तथा 1:8 सीनीयोल पाया जाता है। इन रासायनिक तत्वों को कीटनाशक के रूप में भी प्रयोग किया जाता है।

11. **कांटा चौलाई** (एमेरेंथस स्पिनोसा) : इसे संस्कृत में तंदुला कहते हैं। यह चौलाई जैसी वनस्पति है। यह शीतल, मूत्रल, गर्भाशय की वेदना दूर करने वाली, दूध बढ़ाने वाली तथा विषनाशक होती है। बिच्छू व सर्पदंश में भी इसका उपयोग किया जाता है।

12. **कूट** (ससोरिया लप्पा) : इसे 'कुष्ठ' भी कहते हैं। कुमायूं में आठ से बारह हजार फुट की ऊंचाई में मिलती है। इसके पौधे चार से सात फुट ऊंचे होते हैं। इसमें एक उड़नशील तेल 1.5 से 2.5 प्रतिशत, सासोरिन 0.05

चित्र 2 आमला



चित्र 3 जंगली सौंफ

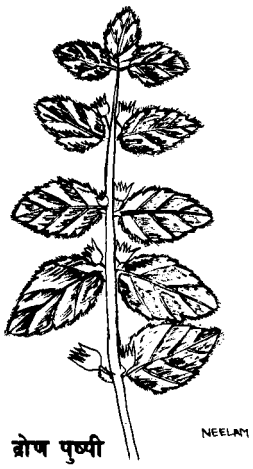
प्रतिशत, इनुलिन 18 प्रतिशत पोटेशियम नाइट्रेट, शर्करा तथा टैनिन्स पाए जाते हैं। इसके उड़नशील तेल में कास्टस लेक्टोन 11 प्रतिशत, कोस्टचूसिक एसिड 14% डाइहाइड्रोकोस्टस लेक्टोन 20 प्रतिशत तथा अल्फा-कोस्टीन 6 प्रतिशत पाए जाते हैं। कूट दीपक, पाचक, कामोद्दीपक धातु परिवर्तक, वातनाशक, कफनाशक, उत्तेजक, मासिक धर्म नियामक, ब्रण शोधक है। चीनियों द्वारा इसकी जड़ों का प्रयोग सुगंधि एवम् गरम कपड़ों को कीटों द्वारा सुरक्षित करने में किया जाता था।

13. **द्रोण पुष्पी** (लियूकस सिफेलोटस) : इसे गूमा भी कहा जाता है। द्रोण पुष्पी कुमायूं में बारह मास पाई जाती है। यह उष्ण दुष्पच्य, बात-पित्त कारक, दस्तावर, कफ एवम् कृमि को दूर करती है। स्थानीय लोग इसकी पकी गांठों का प्रयोग शीघ्र मवाद/पीव निकालने हेतु करते हैं।

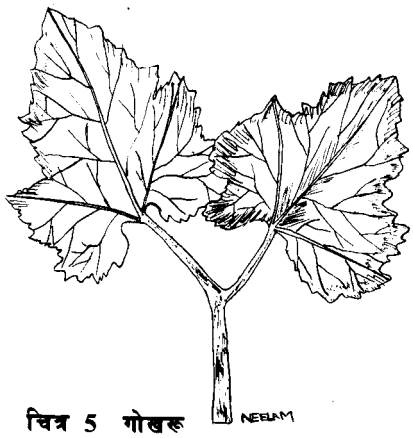
14. **बड़ागोखरू** (पेडेलियम क्यूरेक्स) तथा छोटा गोखरू (ट्रिव्यूलस टेरेस्ट्रिस) : यह कुमायूं में बहुतायत से उपलब्ध है। इसकी पत्तियां कामोद्दीपक एवम् रक्त शोधक होती हैं। गोखरू मूत्र पिण्ड को उत्तेजना प्रदान करता है।

15. **धी गुंवार या धृत कुमारी** (एलोवेरा) : यह कैक्टाई जाति की वनस्पति है। धी गुंवार कामोद्दीपक, कृमिनाशक एवम् विषनाशक है।

16. **चिरायता** (स्वीरेटा चिरेटा) : कुमायूं के वनों में चिरायता काफी अधिक मात्रा में पाया जाता है। यह शीतल, पाचक, ज्वरहन, खांसी, बवासीर को दूर करता है। विषम ज्वर में स्थानीय निवासी इसका प्रयोग करते हैं।



चित्र 4 द्रोण पुष्पी



चित्र 5 गोखरू

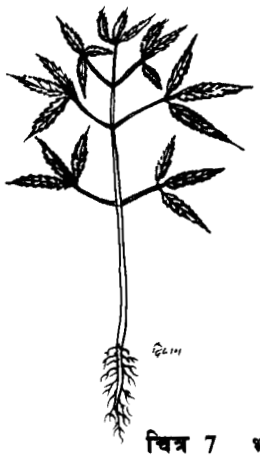
17. **वन हल्दी** (करक्यूमा ऐरोमेटिका) वन हल्दी रुचिकारक, अग्निदाहक, कुष्ट एवम् रक्तबात को नष्ट करती है। इसे सर्पदंश में भी उपयोगी माना जाता है। इसकी जड़ों में एक उड़नशील तेल पाया जाता है।

18. **जटामांसी** (नारडोस्टेकस जटामांसी) : जटामांसी कुमायूं के अधिक ऊंचाई वाले क्षेत्रों में पायी जाती है। इस वनस्पति में एक उड़नशील तेल व कपूर पाया जाता है। उड़नशील तेल में एक खेदार रासायनिक यौगिक जटामान्सिक एसिड होता है। इसमें जीवाणुनाशक एवम् एन्टीप्रोटोजल गुण पाए जाते हैं। जटामांसी मस्तिष्क एवम् मज्जातेतु के रोगों हेतु उपयोगी है। इसके साथ ही यह मेघाजनक, कांतिकारक, पौष्टिक, रक्त वर्धक, शीतल व त्रिदोषनाशक है।

19. **तगर** (वेलेरिना वोलिची) तगर कुमायूं में बहुतायत से उपलब्ध है। इसकी जड़े सुगंधित होती हैं। जिनमें सुगंधित उड़नशील तेल पाया जाता है। इसका उपयोग धूप व सुगंध बनाने में किया जाता है।

20. **भांगा** (केनेविस सेटिवा) : कुमायूं में भांगा यत्र-तत्र उपलब्ध है। यह बलकारक, पाचक, कामोद्दीपक, चित्त को चंचल करने वाला निद्राजनक, नशीला, बात निरोधक है। आमातिसार, सूजाक धनुस्तंभ में औषधि हेतु प्रयुक्त होता है। भांगे की पत्तियों में एक उड़नशील तेल पाया जाता है। इसमें 1.5 प्रतिशत टरपीन, 1.75 प्रतिशत सेस्क्वीटरपीन, पेराफिन हाइड्रोकार्बन एवम् 33 प्रतिशत लाल रंग का तेल मिलता है। इसमें केनेबिनाल, कैनेबिनिन व केनेबिडोल व केनीन भी पाये गए हैं। भांगे की पत्तियों से कई कीटों का नियंत्रण किया जा सकता है। पिस्सुओं से बचाव में इसकी पत्तियां प्रभावकारी होती हैं।

चित्र 6 . तगर



चित्र 7 भांगा

21. **तुलसी** (ओसियम सेक्टम) : तुलसी में कीटाणुओं को नष्ट करने की अचूक क्षमता है। यह दो प्रकार की होती है काली तुलसी व सफेद तुलसी। इसका प्रयोग मलेरिया चर्म रोग शिशु रोगों में किया जाता है। तुलसी के पत्तों में उड़नशील तेल, पाया जाता है जिसमें 71 प्रतिशत यूजीनॉल 20 प्रतिशत यूजीनॉल मिथाइल ईथर व तीन प्रतिशत कार्वाकोल होता है। तुलसी में अनेक जैव सक्रिय रसापन पाए गए हें जिनमें ट्रेनिन, सैवोनिन, ग्लाइकोसाइड व एल्केलाइड्स मुख्य हैं। तुलसी पत्रों के रस में कार्वोलिक अम्ल से 6 गुना अधिक जीवाणुनाशी क्षमता है।

कुमायूं में वन तुलसी (आरिगेनम मेजोराना) भी पायी जाती है जो शीतल, कटुरसयुक्त विदाही, पाक में लघु, कफ, बात रक्त विकार, खुजली, कृमि व विषनाशक होती है।

कुमायूं में कपूर तुलसी (ओसीमम किली-मेंडस केरियम) भी उपलब्ध है। इसकी खेती को बढ़ावा देना आवश्यक है क्योंकि यह आर्थिक दृष्टि से उपयोगी पौधा है। इसका प्रयोग साबुन, मंजन, तेल आदि में किया जाता है।

चित्र 8 तुलसी

22. **तुन** (सेंड्रेला तून) : इसके वृक्ष काफी ऊंचे होते हैं। इसकी पत्तियां कड़वी, पौष्टिक, शीतल, रुधिरविकार एवम् दाह को दूर करती है। इसकी छाल ज्वर दूर करती है, बच्चों के अतिसार में लाभदायक व पौष्टिक होती है।

23. **किलमोड़ा** (बरबेरिस एरिस्टेटा) : किलमोड़ा के वृक्ष कांटेदार व झाड़ी नुमा होते हैं। पिछले कुछ वर्षों से कुमायूं में किलमोड़ा का अत्यधिक दोहन किया गया जिससे यह समाप्त प्राय हो गयी है। किलमोड़ा की जड़ों में बरबेरिन एल्कोलाइड पाया जाता है। किल्मोड़ा ब्रण, प्रमेह, कन्डू, विसर्प, त्वचा दोष विष विकार, कर्ण एवम् नेत्र रोग, गर्भाशय एवम् ज्वर रोगों हेतु उपयोगी है। किलमोड़ा के फलों में मेलिक, टाइट्रिक तथा साइट्रिक अम्ल पाए जाते हैं।

24. **दालचीनी** (सिनेमोमम जायलेकिनम) दालचीनी, कड़वी तीक्ष्ण एवम् सुगंधित होती है। यह कामोद्दीतक, कृमिनाशक, पौष्टिक एवम् बात पित्त अतिसार व गुदा द्वार की व्याधियों में लाभदायक है। दालचीनी में एक उड़नशील तैल पाया जाता है जिसमें पीनीन, युगेनाल, लिनीन, फिलान्ड्रीन तथा सिनेमिक एल्डीहाइड व लिनेलोल रासायनिक यौगिक पाए जाते हैं।

25. **दूब** (सिनोडोन डेक्टीलोन) दूब की जड़ वेदनानाशक एवम् मूत्रल मानी जाती है। इसकी तीन जातियां हैं। नीली या हरी दूब, सफेद दूब व गाडर दूब। तीनों के भिन्न-भिन्न औषधीय उपयोग हैं। नीली या हरी दूब त्वचा विकार में, सफेद दूब रक्त पित्त व खांसी को दूर करने में तथा गाडर दूब कुष्ट व ज्वर को दूर करने में प्रयोग की जाती है।

26. **देवदारु** (सिड्रेस दिओदारा) : कुमायूं में देवदारु वृक्ष अनियंत्रित कटान के शिकार बने हैं। ईंधन एवम् इमारती उपयोग के साथ ही देवदारु का औषध उपयोग महत्वपूर्ण है। इसकी जड़े सुगंधित होती हैं। इनमें केलोन नामक तेल पाया जाता है जिसकी गंध तारपीन के तेल के समान होती है। इसकी नुकीली पत्तियों में विटामिन-सी पाया गया है। ताजी पत्तियों में .056 प्रतिशत ईथीरियल तेल भी पाया गया। देवदारु मूत्रल, वायुनाशक, चर्मरोग नाशक, पेट दर्द निवारक, बवासीर अल्सर तथा सर्पदंश की चिकित्सा में भी उपयोगी है।

27. **धतूरा** (दतूरा स्ट्रेमोनिपम) धतूरे के बीज एवम् पत्तियां जीवाणुनाशक एवम् निश्चेतक होती हैं। इसके फलों में काले रंग के बीज होते हैं जो नशा उत्पनन तथा डेन्ड्रफ में उपयोगी है। जले स्थानों व कटे धावों में धतूरे की

पत्तियों का रस औषधि का कार्य करता है। रासायनिक विश्लेषण में धतूरे की पत्तियों में 0.22-0.33 प्रतिशत तक एलकोलाइड विद्यमान रहता है। बीजों में इसका प्रतिशत 0.42 से 0.69 प्रतिशत तक पाया गया। इन एल्केलाइड्स में मुख्यतः हायोसाइमीन 0.3 से 0.5 प्रतिशत हायोसीन तथा एट्रोपीन औषधीय यौगिक पाए जाते हैं।

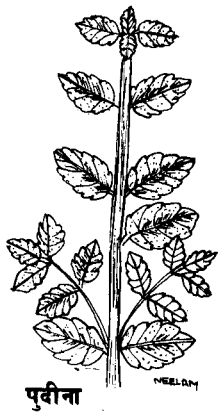
28. **पाषाण भेद** (सेक्सीफ्रेगा लिगुलेटा) : पाषाण भेद की छोटी-छोटी झाड़ियां आर्द स्थानों पर पायी जाती हैं। यह पथरी गलाने वाला, शीतल, कड़वा, त्रिदोषनाशक, हृदय रोग प्रमेह, प्लीहा, व्रण रोग को मिटाने हेतु उपयोगी है।

29. **पुदीना** (मेंथा स्पिकाटा) पुदीना बुखार, खांसी, पेट दर्द में उपयोगी है। सुगंधित होने के कारण इसका प्रयोग दंत मंजन खाद्य पदार्थ व सुगंधि के रूप में किया जाता है। पुदीना में एक उड़नशील तेल पाया जाता है जिसमें अल्फा पिनीन बीटा फिलान्ड्रीन, एल-लिमोनीन, ओक्टायल एल्कोहल, डाइटरपीन डाइहाइड्रो कार्बोइल और कार्बोन विद्यमान रहते हैं।

30. **पारिजात** (निक्टेनथिस आरबोस्ट्रिस) पारिजात 8 से 12 फुट की ऊंचाई वाला वृक्ष है जिसमें श्वेत-केसरिया फूल लगते हैं। इनकी पत्तियां ज्वर नाशक, संधिपात, पित्त निवारक होती हैं। मलेरिया ज्वर हेतु इसे उपयोगी माना गया। इसमें कृमि नाशक गुण है। पारिजात में सेंटानीन जैसा रासायनिक यौगिक पाया जाता है।

31. **ममीरा** (थैलिक्ट्रम फोलियोलोसम) : हिमालय के वनों में ममीरा प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है। इसकी जड़ें पौष्टिक व मृदु विरेचक होती हैं जिनमें वरबेरिन एल्कालाइड व थैलिक्ट्रीन पाए जाते हैं। ममीर आखों की बिमारियों को दूर करता है।

चित्र 9 पाषाण भेद



चित्र 10 पुदीना

चित्र 11 ममीरा

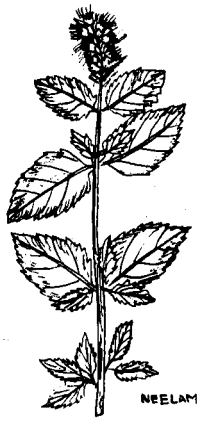
32. **मुलहठी** (ग्लिसराइजा ग्लेब्रा) : असली मुलहठी अंदर से पीली रेशेदार व हल्की गंध वाली होती है। मुलहठी दाह एवम् पिपासा नाशक है। यह आमाशय के क्षत व्रणों में सुधार करती है। अम्ल पित्त व पेप्टिक अल्सर में प्रभावकारी है। मुलहठी का प्रधान घटक ग्लिसराइजिन होता है। इसके अतिरिक्त इसमें आइसो लिक्विरिटिन, ग्लूकोज, सुक्रोज, रेसिन, स्टार्च व उड़नशील तेल भी पाए जाते हैं।

33. **पुनर्नवा** (बोरहेविया डिफूसा) पुनर्नवा का मुख्य औषधि भाग एल्केलाइड है जो इसकी जड़ में पाया जाता है। पुर्ननवा के जल में न धुल पाने वाले भाग में स्टेरॉल पाये जाते हैं जिनमें बीटा-साइटो स्टीराल व एल्का-टू साइटोस्टीराल मुख्य हैं। पुर्ननवा में कुछ कार्बनिक अम्ल व लवणों में पोटेशिपम नाइट्रेट-सोडियल सल्फेट व क्लोराइड मुख्य हैं। यह शोथ रोगों, हृदय, मूत्र-कृच्छता में उपयोगी है। नेत्र रोगों मेंइसका स्वरस लाभकारी है। रसायन एवम् पौष्टिक गुणों से समृद्ध होने के साथ ही इसे सर्प विष निवारक भी माना जाता है।

34. **पीपरमेंट** (मेंथा पिपरेटा) पिपरमेंट उदरशूल, आंतों के रोग में लाभकारी होने के साथ ही दीपक, वातनाशक एवम् उत्तेजक होती है। बदन दर्द में पिपरमेंट की पत्तियों को पीस कर लगाने से शांति मिलती है। पहाड़ों में इसकी खेती बढ़ाई जा सकती है।

चित्र 12 मुलहटी

चित्र 13 पुनर्नवा

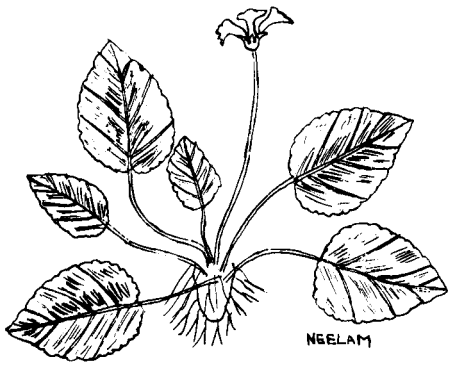


चित्र 14 - पीपरमिंट

35. **बनफशा** (वायोला आडेरेटा) वनफाश की पत्तियां ब्राह्मी से मिलती-जुलती हैं। इसके नीले-बैगनी फूलों को गुल बनफशा कहते हैं। यह तीक्ष्ण, गरम, ज्वर नाशक, दमा व त्रिदोष नाशक होता है। वनफशा के फूल अधिक उपयोगी हैं जो शीतल स्नेहक एवम् कफनाशक होते हैं। इसके फूलों से चाय भी बनती है।

36. **बच** (एकोरस केलेमस) : बच नमी वाले स्थानों में उगती है। इसकी खेती भी की जाती है। स्थानीय लोग इसे घुड़बच भी कहते हैं। बच की जड़ को औषधि के रूप में मुख्यतः काम में लाया जाता है। जड़ों में एंक उड़नशील तेल ग्लूकोसाइड पाया जाता है। इसके मुख्य यौगिक केलेमीन, केले मिनाल, केलेमिआन एसारोन, पिनिन, कैफीन, टैनिन इत्यादि हैं। बच की पत्तियों में आक्सेलिक एसिड पाया जाता है। अतः कीटनाशक के रूप में भी प्रयुक्त किया जाता है। बच उग्र गंध युक्त, चरपरा, कड़वा, गरम, वमनकारक, मृदु विरेचक, मूत्रल व कृमि नाशक है। यह बुद्धिवर्धक, कंठ रोगों में हितकारी अपस्मार, उन्माद व बात को नष्ट करने के गुण रखता है।

37. **ब्रम्हमण्डूकी** (हाइड्रोकाटिल एसियाटिका) : बम्हमण्डूकी ब्राम्ही से मिलती-जुलती है। इसके फूल छोटे-छोटे गुलाबी रंग के होते हैं। इसके पत्तों को मसलने पर तीव्र गंध आती है। ब्रम्हमण्डूकी की क्रियां मुख्यतः त्वचा पर होती है। अतः चर्म रोगों के उपचार होतु यह उत्तम औषधि है। इसके ताजे पत्तों में एक रासायनिक यौगिक व्हेलेरिन होता है। अन्य उपयोगों में ब्रम्हमण्डूकी को हाजमें वाली, मृदु विरेचक, पौष्टिक, धातुवर्धक व ज्वर नाशक माना जाता है।



चित्र 15 वनफशा

चित्र 16 बच

38. **बथुआ** (चीनीपोडियम ओलीडम) कुमायूं में बथुआ सब्जी के रूप में उगाया जाता है। यह अग्नि दीपक, मधुर रस युक्त, बात पित्ता नाशक, कृमि नाशक, कफ नाशक व बुद्धिवर्धक माना जाता है।

39. **बथुआ विलायती** (चीनोफेडियम एम्ब्रोसीओड) : यह बथुआ से भिन्न है। स्थानीय भाषा में इसे उपनिया झाड़ कहते हैं। कुमायूं में उपन का अर्थ पिस्सुओं से है जो पिस्सुओं को भगाने व मारने का गुण रखता है। यह कुमायूं की पहाड़ियों में खूब होता है। इन वनस्पति की पत्तियों में उड़नशील तेल है। यह तेल आंतों में रहने वाले कीटाणुओं का नाशक माना जाता है।

40. **वन अजवाइन** (थाइमस सरफाइलम) : वन अजवाइन कुमायूं के वनों में बहुतायत से उपलब्ध है। यह मृदु विरेचक अग्निवर्धक, पौष्टिक, गुर्दे व नेत्र रोगों में लाभकारी है। इसकी पत्तियों में एक उड़नशील तेल होता है जिसमें रासायनिक यौगिक थायमोल होता है। इसका प्रयोग दंतशूल में किया जाता है।

41. **ब्राम्ही** (बकोपा मनोनिएरा या हरपेस्टिस मोनिएरा) बुद्धिवर्धक होने के कारण यह वनस्पति ब्राम्ही कहलाती है। इसकी पत्तियां चौथाई से एक इंच लंबी व दस मि. मी. तक चौड़ी होती है। फूल नीले सफेद या हल्के गुलाबी होते हैं। ब्राह्मी मस्तिष्क विकृति, नाडी दौर्बल्य, उन्माद, अपस्मार हेतु बहुत उपयोगी है। मस्तिष्क को शांत करने के साथ ही यह पौष्टिक टानिक है। ब्राह्मी के मुख्य जैव सक्रिय पदार्थ एल्केलाइड तथा सेपोनिन है। एल्कोलाइड में ब्राह्मीन व हरपेस्टिन मुख्य हैं। ब्राह्मी की हरी पत्तियों में ग्लूकोसाइड एवम् उड़नशील तेल पाए जाते हैं। सूखे पौधों में सेन्टोइक एसिड व सेन्टेलिक एसिड भी पाए जाते हैं। ब्राह्मी की ताजी पत्तियां या छाया में सुखाया चूर्ण सबसे अधिक उपयोगी है।

चित्र 17 ब्राह्मी

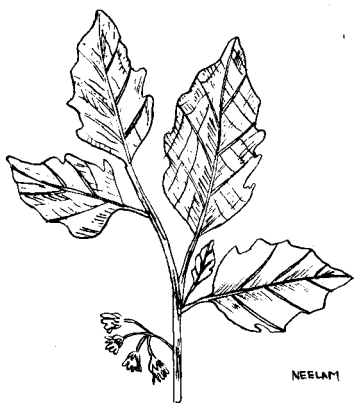
42. **बांस** (फेंबुसा अरेडीनेसिया) : कुमायूं के पहाड़ी भागों में कहीं-कहीं समूहों के रूप में बांस उत्पन्न होता है। बांस खेह, कसैले, कड़वे शीतल, मूत्रकच्छ, प्रमेह, बवासीर, पित्त, दाह एवम् विकास को दूर करता है। इसके कोमल पत्तों का काढ़ा प्रसूति काल में स्त्रियों को पिलाने से गर्भाशय की गंदगी साफ हो जाती है। बांस से वंशलोचन प्राप्त होता है जिसमें कैल्शियम की प्रचुरता होती है।

43. **बाकला** (फेसिओलस वलगेरिस) : बाकला की फलियों का प्रयोग सब्जी के रूप में किया जाता है। यह सर्द और तर होता है। गुर्दे की सफाई हेतु उपयोगी है।

44. **बुरांश** (रोडोडेनड्रोन आर्बोरियम) बुरांश के वृक्ष छह हजार से अधिक ऊंचाई वाले स्थानों में होते हैं। इसके पुष्प गहरे लाल व गुलाबी रंग के होते हैं। इनका शर्बत हृदय रोगों हेतु लाभकारी है। इसके पत्ते विषाक्त होते हैं। इसमें एक रासायनिक यौगिक इरीकोलीन पाया जाता है। बुरांश के फूलों से प्राप्त शहद जहरीला भी हो सकता है। बुरांश की लकड़ी के धुएं में कीटाणुओं को मारने की शक्ति होती है।

45. **बेलेडोना** (एटोपा बेलेडोना) : बेलेडोना एक विषैली वनस्पति है। यह अवसादक, संकोच विकास, प्रतिबन्धक, श्वांसकास नाशक, रक्त प्रतिबन्धक, मूत्रल, दुग्धनाशक, वेदनाशक व हृदय को बल प्रदान करने के गुण रखती है। इस वनस्पति में हायसोयमीन एवम् एट्रोपीन नामक यौगिक पाए जाते हैं।

46. **मकोय** (सोलेनम नाइग्रम) : मकोय का पौधा मिर्च से मिलता-जुलता है। इसके छोटे-छोटे फल पकने पर टमाटर जैसे रंग के होते हैं। मकोय चरपरी, तिक्त, गरम, कफनाशक, शूल, बवासीर, सूजन, कोढ़ एवम्



चित्र 18 मकोय

खुजली को नष्ट करती है। इसकी प्रधान क्रिया यकृत से संबंधित है। रासायनिक विश्लेषण से ज्ञात होता है कि मकोय मे एक एलकैलाइड सोलेनीन तथा सैपोनीन पाया जाता है।

47. **मजीठा** (रुबिया कार्डिफोलिया) : यह मंजिष्ठा के नाम से भी जानी जाती है। मजीठा एक सदाबाहर पराश्रयी झाड़ी है। इसकी जड़ें औषधीय गुण रखी है। यह मधुर, कड़वी, कसैली, गरम, रक्तातिसार नाशक, स्वर शुद्ध कसे वाली वर्धक, कर्ण रोग, कुष्ठ, विसर्प, व्रण, प्रमेह को नष्ट करने के गुण रखती है। मजीठा में परप्यूरिन, ग्लूकोसाइड, मंजिस्टिन, गेरनेसिन, एलीजारिन तथा जेंथीन पाए जाते हैं।

48. **रतन जोत** (ओनोस्मा इकिओडस) रतन जोत उपयोगी औषधि है जो कड़वा, तीक्ष्ण, मृदुविरैचक, कृमिनाशक व विष विकार को दूर करता है।

49. **राल वृक्ष** (शोरिया रुबेस्टा) : यह कुमायूं में शाल के नाम से जाना जाता है कि इसकी गोंद को राल कहते हैं। इसके बीजों से एक गाढ़ा तेल प्राप्त होता है। इसकी छाल व पत्तों स्निग्ध, शीतल, कड़वे, कसैले, कृमिनाशक, स्तम्भक, ब्रण व जख्म को ठीक करने वाले, सुजाक, खुजली व कुष्ट में लाभ पहुंचाने वाले एवम् रक्त शोधक होते हैं।

50. **राम बांस** (एलो अमेरिकाना) रामबांस के पत्ते बड़े व कांटेदार होते हैं। यह चरपरा, स्वादिष्ट, कड़वा, हल्का तथा विष व कफ को नष्ट करता है। इसका पौधा भूमि कटाव को रोकने में सहायक सिद्ध हो सकता है।

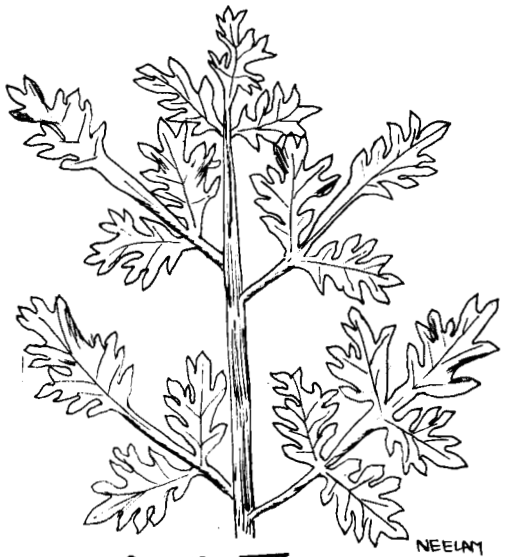
51. **शतावरी** (एस्पेरागस रेसीमोसंस) शतावरी कुमायूं में प्रचुर मात्रा में होती है। इसके पौधे की जड़ औषधि कार्य में प्रयुक्त होती है। इसकी जड़ों को छीलने पर यह सफेद दूधिया दिखती है। शतावरी शीतल, कड़वी, मधुर, पित्तनाशक, कफ व बात को दूर करने वाली, वीर्य वर्धक व कामोद्दीपक है। शतावरी के कंदों के रासायनिक विश्लेषण के अनुसार इसमें जल में घुलने वाला पदार्थ 53 प्रतिशत है जिसमें 7 प्रतिशत शर्करा पौष्टिक रसायन है।

52. **सालम मिश्री** (आर्चिस लेटिफोलिआ) सालम मिश्री कुमायूं में ऊंचाई वाले स्थानों बिनसर, दूनागिरि, मुन्सियारी, धारचूला में काफी उपलब्ध थी। औषधि के रूप में उपयोगी होने के कारण इसका अत्यधिक दोहन किया गया। सालम मिश्री अग्निदीपक, शुक्रजनक बलकारक, कामोद्दीपक व रक्तशोधक है। इसमें 48 प्रतिशत भाग एक प्रकार का गोंद, 2 प्रतिशत राख जिसमें फास्फेट पोटोशियम व कैल्शियम

क्लोराइड पाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त लोरोग्लूसिन ग्लूकोसाइड पाया जाता है।

53. **सोया** (सोआ एनीथम) : यह सौंफ के पौधे से मिलता-जुलता है व खुशबूदार होता है। इसके बीज कड़वे, चरपरे, गरम अग्निवर्धक ज्र नाशक, कृमि नाशक, पाचक, बात, कफ, व्रण, उदरशूल, नेवरोग एवम् योनिशूल को नष्ट करने वाले होते हैं। बच्चों को बीमारियों जैसे पाचन शक्ति की कमजोरी उदरशूल, कब्ज में सोया पौधे का अर्क प्रभावशाली औषधि है। इसके बीजों मे उड़नशील तेल प्राप्त होता है जिसमें डिलएपिओल, तरल पैराफिन, एनीथीन तथा कार्बोन होते हैं। इमके तेल का प्रयोग का खाद्य पदार्थों को सुगंधित करने के लिए भी किया जा सकता है।

54. **दवना** (आर्टिमिसिया वलगेरिस) : स्थानीय लोग इसे पाती के नाम से जानते हैं। यह जंगली रूप से यत्र-तत्र दिखायी देती है। वह वनस्पति तिक्त, दीपक, पाचक, आर्तवजनक, आनुलोमिक वामक एवम् व्रणरोपक है। इसकी पत्तियों में उड़नशील तेल पाया जाता है जिसमें पर्याप्त मात्रा में यवक्षार उपस्थित रहते हैं। इसका उपयोग सुगंधि के रूप में अगरबत्ती व धूप उद्योग में किया जा सकता है। यह अच्छा कीटनाशक है। पिस्सू एवम् जानवरो की कील मारने में इसका बेहतर उपयोग हो सकता है।



चित्र 19 दवना

55. **जंगली गेंदा** (टिगेटस माइनर) इसके पौधों को ऊंचाई दो मीटर तक होती है। इसमें सफेद रंग के गुच्छे में फूल आते हैं। इसकी पत्तियों में एक उड़नशील तेल पाया जाता है जो नारंगी रंग की होती हैं। इसमें एक पीला पदार्थ क्वीर सिटार्जिटिन तथा केलेन्डयूलीन पाए गए हैं। इस तेल का उपयोग पुराने घावों की चिकित्सा एवम् सूजी हुई ग्रंथियों को ठीक करने में किया जाता है।

56. **छोटी कटेरी** (सोलेनम जेन्थोकार्षम) एवम् बड़ी कटेरी (सोलेनम इंडिकम) कुमायूं हिमालय में दोनों प्रकार की कटेरी अथवा कंटकारी पाई जाती है। छोटी कटेरी में टमाटर से मिलते-जुलते सफेद रंग के फल आते हैं। पत्तियां बैगन के पौधों की तरह होती हैं। इसमें बैगनी रंग के फूल आते हैं। छोटी कटेरी पाचक, ज्वर नाशक,हृदय रोग दूर करने वाली, कृमिनाशक, मधुमेह में उपयोगी, छाती के दर्द को दूर करने वाली, यकृत वृद्धि रोकने वाली होती है। दंत शूल दूर करने के लिए स्थानीय व्यक्ति इसके धुएं का प्रयोग करते हैं। इसका काढ़ा छाती के बलगम को निकालता है। गनोरिया रोग की चिकित्सा में यह उपयोगी होती है। इसके फलों में कार्पीस्टीरोल, ग्लूको-एलकेलाइड, सोलेनीकार्पीन तथा सोलेनीन-एस है जो जलीयकरण के उपरांत सोलेनिडीन रासायनिक यौगिक उत्पन्न करता है।

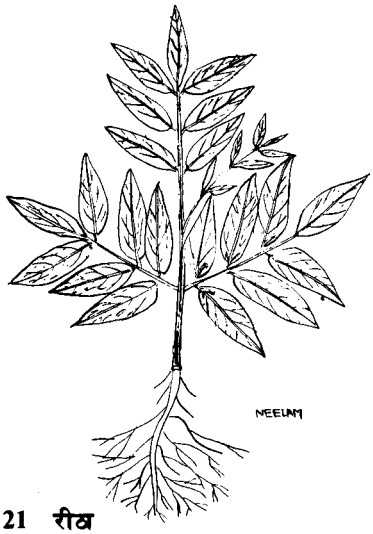
बड़ी कटेरी के फलों में हरी व काले रंग की धारियां होती हैं। पके हुए फल पीले होते हैं। पौधे की ऊंचाई तीन से साढ़े तीन फीट तक होती है। पत्तियां बैगन के पौधों-सी तथा फलों का आकार आंवले जितना होता है। बड़ी कटेरी दस्त रोकने वली, हृदय रोग में गुणकारी, पाचक कफ नाशक, कोढ़कर, ज्वरनाशक व मुंह के स्वाद को ठीक करने वाली होती है। बवासीर व यौन दुर्बलता में भी यह उपयोगी है। इसके पत्तों का रस अदरक के साथ लेने से उल्टियां बंद हो जाती हैं। इसके फलों में एनजाइम्स पाए जाते हैं। इसकी जड़ों के रासायनिक विश्लेषण में सोलेनीन तथा सोलेनेडीन एल्केलाइड्स की उपस्थिति पाई गई है।

57. **वज्रदंती** (पोटेन्टिला फुलगेंस) : वज्रदंती की जड़ें दांत व मसूढों को मजबूत करती हैं। इसके पत्ते मखमली हरे रंग के कटे-फटे लंबे होते हैं। कुमायूं में बिन्सर, जागेश्वर, नैनीताल, मुन्सियारी में वज्रदंती बहुतायत से उपलब्ध हैं।

58. **रीठा** (सपेन्डिस मुकोरोसी) : रीठे के फलों का उपयोग रेशमी सूती व गरम वस्त्रों को धोने के लिये किया जाता है। इसके फल का गूदा उष्ण,

तिक्त, स्निग्ध, विषहर, कफहन वामक एवम् वातहर है। अफीम में विषाक्तता को दूर करने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। पर्वतीय क्षेत्र में रीठा आसानी से लगाया जा सकता है। रीठे के बीज से पौध तैयार होन में दो तीन माह का समय लगता है। यह प्राकृतिक डिटर्जेंट है तथा इसमें अत्यधिक मात्रा में रासायनिक यौगिक सेपोनिन्स उपस्थित रहते हैं।

चित्र 20 वज्रदंती



चित्र 21 रीठा

59. **चियूरा** (मधुका ब्यूटाइरेसिया) : चियूरा बहुउपयोगी वृक्ष है। इसकी ऊंचाई चालीस फीट तक होती है। इसके पत्ते आठ से चौदह इंच तक लंबे होते हैं। इसके बीजों में वसा प्रचुर रूप से होती है अतः इससे ग्रामवासी घी निकालते हैं। इसके फूल व फलों में शर्कर काफी अधिक होती है। इसका गुड़ बनाया जाता है। इससे शहद भी प्राप्त होता है। च्यूरे की पत्तियों में सभी पौष्टिक तत्व विद्यमान रहते हैं अतः यह जानवरों के लिए अच्छा चारा है। इसकी पत्तियों से दोने भी तैयार किए जाते हैं। रासायनिक विश्लेषण से च्यूरे के बीजों में सेपोनिन्स, फैट आयल, मामिटिक एसिड, डिहाइड्रो क्वेरसटीन पाया गया। इसके बीजों में वसा की मात्रा 50 से 58 प्रतिशत तक पायी जाती है। च्यूरे की घी त्वचा को स्निग्ध रखने में भी उपयोगी है।

60. **जंगली मेथी** (डेसमोडियम ट्राइफोलियम) जंगली मेथी के पत्ते मेथी से मिलते-जुलते हैं। यह डायरिया एवम् दस्त की अच्छी औषधि है। इसकी ताजा पत्तियां घावों में उपयोगी हैं।

61. **तिमूर** (जेंथोजाइलम एलेटम) : तिमूर को तेजबल के नाम से भी जाना

जाता है। इसके बीज एवम् छाल पौष्टिक, गंध युक्त, ज्वर नाशक हैं। दंत रोगों की यह उत्तम औषधि है। इसकी टहनियों को दातुन के रूप में प्रयोग किया जाता है, तिमूर के फलों में 1.5 प्रतिशत तक उड़नशील तेल पाया जाता है। इसकी छाल में बरबरेनि जैसा एक एल्कलाइड तथा रेजिन पाया जाता है।

62. **लेंटाना केमरा** : कुमायूं में यत्र-तत्र बिखरी झाड़ियों के रूप में दिखता है। इसमें रंग-बिरंगे फल आते हैं। इसकी वृद्धि को रोकना कठिन है। सतराली अल्मोड़ा के अध्यापक पं. लोहुमी जी ने इसे नियंत्रित रखने के लिए 'लेंटाना बग' की खोज की। यह देखा गया है कि यह कृषि योग्य भूमि को बेकार कर देता है। इसे कुरी के नाम से भी जाना जाता है। इस पौधे का औषधीय महत्व है। इसका सत टिटनेस एवम् मलेरिया में उपयोगी है। इसमें एक उड़नशील तेल पाया जाता है जिसमें केमेरीन, आइसोकेमेरीन तथा मिक्रेनीन पाए जाते हैं। कुरी की पत्तियों में फूल आने के समय में 0.31-0.68 प्रतिशत तक लेन्टेनीन पाया जाता है।

63. **वसाका** (आधाटोडा वैसिका) : इसको कुमायूं में वैसिड भी कहते हैं। इसकी झाडियां खूब फैलती हैं। इसकी पत्तियां व जड़ें कफ एवम् दमानाशक व कीट नाशक होती है। इनमें एक अलकेलाइड वैसिसीन तथा सूक्ष्म मात्रा उड़नशील तेल पाए जाते हैं। इसकी पत्तियों में पिजानिन नामक रासायनिक यौगिक पाया जाता है।

चित्र 22 वसाका

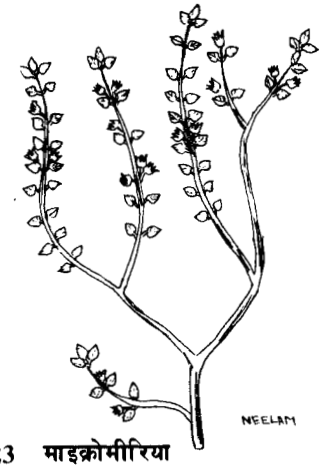
64. **धूप लक्कड़** (डोरोनिकम रोयली) धूप लक्कड़ सुगंधित होता है। यह एक पौष्टिक वनस्पति है। ऊंचे स्थानों में चढ़ने पर थकान को दूर करने में इसका प्रयोग किया जाता है। धूप अगरबत्ती व सुगंधि निर्माण हेतु भी उपयोगी है।

65. **नागकेशर** (मेसुआ फिरेरा) : नागकेशर पेट की बीमारियों, खांसी व कफ, खूनी बवासीर व जलन में उत्तम औषधि है। इसके फूल व पत्तियां सर्प एवम् बिच्छू दंश में उपयोगी हैं। फूलों में उड़नशील टैल एवम् रासायनिक यौगिक मैसनोल 1 प्रतिशत तक पाया जाता है।

66. **हंसराज** (एडिएन्टम विनुस्टम) : हंसराज एक प्रकार का फर्न होता है। यह पौष्टिक, खांसी हेतु उपयोगी, मूत्रल एवम् बिच्छू के देश हेतु लाभदायक औषधि है।

67. **कपूर कचरी** (हेडिचियम स्पिकेटम) : कपूर कचरी एक प्रकार की बेल है। इसकी जड़े सुगंधित होती है। यह कुमायूं में पांच से सात हजार फीट की ऊंचाई पर होती है। कपूर कचरी तीक्ष्ण दाहजनक, चरपरी, कड़वी, कसैली, हल्की, श्वास व खांसी, ज्वर, हिचकी, रुधिर रोग, अरुचि, दुर्गंध, वमन इत्यादि में लाभदायक है। रासायनिक विश्लेषण में इसमें मिथायलपरकुमेरिन एसिटेट तथा सिनेमिक इथायल एसिटेट तथा सिनेमिक इथायल एसिटेट नामक रायायनिक यौगिक पाए जाते हैं।

68. **माइक्रोमीरिया** : (माइक्रोमीरिया केपिटिलेटा) कुमायूं में सर्वत्र पाई जाती है। इसके पौधे छोटे-छोटे होते हैं। पत्तियां बहुत बारीक एवम् खुशबूदार होती हैं। स्थानीय निवासी इस वनस्पति की राख को वैसलीन में मिला कर दाद खुजली एक्जीमा दूर करने में प्रयोग करते हैं।



चित्र 23 माइक्रोमीरिया

69. **सुगंधित घासें** : कुमायूं में दो प्रकार की गंध यक्त घासें पायी जाती हैं। । सिम्बोपोगोन डिस्टान्स एवम् 2 सिम्बोपोगोन मार्टिनी। इनका आर्थिक महत्व अधिक है। इन दोनों घासों में 0.4 से 0.6 प्रतिशत तक उड़नशील तैल पाया जाता है। इनका प्रयोग सुगंधि एवम् श्रृंगार प्रसाधनों में किया जा सकता है।

70. **रंजक वनस्पतियां** : कुमायूं में रंजक प्रत्य युक्त वनस्पतियां भी पाई जाती हैं। इनसे प्राप्त रंगों का उपयोग छपाई, रंगाई व प्रसाधन सामग्रियों के अतिरिक्त खाद्य रंग के रूप में किया जा सकता है। मुख्य रंजक वनस्पतियां निम्न हैं:

1. बबूल–काला रंग, 2. उतीस–लाल रंग, 3. मंजिष्ठा–लाल रंग, 4. किलमोड़ा–पीला रंग 5. अकलवीर–पीला रंग, 6. अनार व दाड़िम के छिलके–हरा रंग, 7 आंवला–इसके फलों में फैरस सल्फेट मिला कर उबालने पर नीला काला रंग प्राप्त होता है।

चित्र 24 सुगंधितघास

परिशिष्ट 1 कुमायूं में प्राप्त कुछ गंध युक्त पौधे

1.	पाती	आर्टिमिसिया बलगेरिस
2.	उपनिया झाड़	चीनीपोडियम एम्ब्रोसोइड
3.	बच	एकोरस केलेमस
4.	खुरासानी अजवाइन	हायोसाइमस नाइगर
5.	सोआ	एनीथम सोआ
6.	सेम्यो	वेलेरिना वोलिची
7.	वनज्वाण या वन अजवाइन	थायमस सरपाइलम
8.	तुलसी	ओसीमम स्पेसीज
9.	काकड़ सिंधी	पिस्टेसिया इंटिगिरिमा
10.	कूट	ससोरिया लप्पा
11.	भांग	केनेबिस सेटाइवा
12.	देवदारु	सिड्रस देवदारा
13.	पुदीना	मेंथा स्पिकाटा
14.	पिपरमिंट	मेंथा पिपरेटा
15.	वन तुलसी	ओरिगेनम मेजोराना
16.	जंगली हजारी	टिगेटस माइनर
17.	सुगंध युक्त घास	सिम्बोपोगोन डिस्टान्स व सिम्बोपोगोन मार्टिनी

परिशिष्ट 2. महत्वपूर्ण वनौषधियों का स्वरूप, उपयोग एवम् प्रयुक्त होने वाला भाग

क्रम संख्या	वनस्पति का नाम	प्रचलित नाम	वनस्पति का स्वरूप	औषधीय एवम् अन्य उपयोग	उपयोग में प्रयुक्त भाग
1	2	3	4	5	6
1.	असगंध	असगंध	सीधा, रोम युक्त 2-2½ फुट ऊंचा पौधा	बलकारक शुक्रवर्धक रसायन श्वेतकुष्ठ व क्षय निवारक	जड़ व पत्तियां
2.	अजावाइन खुरासानी	अजवाइन खुरासानी	सीधा, रोम युक्त 1-2 फुट ऊंचा पौधा	मादक, उन्मादक, निद्राभंग, नाड़ीशूल, मानसिक रोग नाशक कृमि नाशक, हृदय रोग में उपयोगिता	बीज व पत्तियां
3.	अतीस	अतीस	पौधा 1-3 फुट ऊंचा	अतिसार, खांसी व कृमि रोग सर्प व बिच्छू दंश में उपयोगी	जड़
4.	अपामार्ग	अपामार्ग चिरचिरा	पौधा 1-3 फुट ऊंचा पत्तियां चौलाई के समान	दस्तावर, उदर रोग, आंव व रक्त विकार, दंत शूल	पत्तियां
5.	अरण्य	एकनबीर वन तंबाकू	पौधा 1-3 फुट ऊंचा पत्तियां 8 इंच-1 फुट लंबी	खांसी, वेदना, छाती, के दर्द सधिबात, आमातिसार व कफ	सभी भाग
6.	इन्द्रायण	इन्द्रेंणी	लंबी बेल वाली वनस्पति लाल सफेद पीले रंग की धारियों वाला फल	तीव्र विरेचक	फल एवम्
7.	इलायची बड़ी	ठुली इलेची	वषीयु पौधे	वमन निवारक, पथरी को दूर करने वाली, रक्त पित्त नाशक	जड़ें
8.	आमला	ओंल	बहुवर्षीय पेड़	मेघा वर्धक, कांति वर्धक व स्मृति वर्धक	फल
9.	जंगली सौंफ	वन सौंफ	1-2 फुट ऊंची झाड़ी	बाल रोगों में उपयोगी दीपक, पाचन व वातानुलोमक	पत्तियां
10.	काकड़ासिंधी	काकड़ासिंधी	30-40 फुट ऊंचा बहुवर्षीय वृक्ष	श्वसन विकार, चर्म रोग वमन चिकित्सा	सींध के आकार के कृमि गृह (गैल्स)

11.	कांटा चौलाई	कांटा चौलाई	1 फीट तक ऊंचे पौधे तने व पत्तियां कांटेदार	गर्भाशय की वेदना दूर करने वाला, विषनाशक, दुग्धवर्धक	जड़ व पत्तियां
12.	कूट	कूट	4-7 फुट ऊंचे पौधे पत्तियां चौड़ी कमल सी 7 हजार फीट से ऊंचे स्थानों पर उपलब्ध	धातु परिवर्तक, वातनाशक, कफ नाशक, कामोद्दीपक मासिक धर्म नियामक कीटों को भगाने वाला	जड़े व बीज
13.	द्रोण पुष्पी	पीव सोका द्रोण पुष्प	6-8 इंच तक ऊंचा पौधा मखमल जैसी मुलायम पत्तियां	पकी गांठों से मवाद निकालने वाला, दस्तावर, कृमि नाशक	सभी भाग
14.	बड़ा गोखरू व छोटा गोखरू	गोखरू	2-3 फुट ऊंची वनस्पति फल कांटेदार, पत्तियां गोल व घुमावदार	कामोद्दीपक, रक्तशोधक मूत्र पिण्ड को उत्तेजना देने वाला	पत्तियां, जड़ व फल
15.	धृत कुमारी	धी गुंवार	कैक्टस श्रेणी का पौधा पत्तियां कांटेदार जर्दी युक्त	कामोद्दीपक, कृमिनाशक विषनाशक	पत्तियां
16.	चिरायता	चिरैता	1 फुट तक ऊंचे पौधे	शीतल, पाचक, ज्वरनाशक खांसी व बवासीर में उपयोगी	सभी भाग
17.	वन हल्दी	वनहल्द केले के पौधे	2-3 फुट ऊंचा सर्पदंश में उपयोगी जैसी पत्तियां	कुष्ट व रक्त वात नाशक	जड़ व पत्तियां
18.	जटामांसी	जटामांसी	बहुवर्षीय सीधा पौधा जड़ के ऊपर जटाकार रोंये, रोमयुक्त पत्तियां7 हजार फीट से ऊंचे स्थानों में उलपब्ध	मस्तिष्क व मज्जा तंतु के रोगों में उपयोगी, मेधाजनक का तिकारी, पौष्टिक, त्रिदोष नाशक	जड़ व पत्तियां

क्रम संख्या	वनस्पति का नाम	प्रचलित नाम	वनस्पति का स्वरूप	औषधीय एवम् अन्य उपयोग	उपयोग में प्रयुक्त भाग
1	2	3	4	5	6
19.	तगर	सेम्यो	4-6 इंच तक ऊंचा पौधा जड़े खुशबूदार	धूप व सुगंधि में प्रयुक्त वातनाड़ी तंतुओं के लिए उत्तेजक, व्रणरोपक, अवसादक वेदना स्थापक	जड़
20.	भांगा	भांग	3-4 फुट तक ऊंचा पौधा पत्तियां पतली पतली कट्टी फटी	निद्राजनक, नशीला, सूजाक व धनु स्तम्भ में उपयोगी पाचक, मल अवरोधक	पत्तियां
21.	तुलसी	तुलेसी	1-2 फुट तक ऊंचा मंजरी युक्त पौधे	कीटाणुनाशक, मलेरिया चर्म रोग व बाल रोग	पत्तियां व मंजरी
22.	तुन	तुण	काफी ऊंचे वृक्ष	पौष्टिक, ज्वर, नाशक, अतिसार में उपयोगी, दाहनाशक	छाल व पत्तियां
23.	किलमोड़ा	किलमोड़ा	कटीली 5-6 फुट ऊंची झाड़ियां, अति खनन से कम पाया जां रहा है	विष विकार, नेत्र रोग, कर्ण रोग गर्भाशय एवम् ज्वर, प्रेमह ब्रण, त्वचा रोग	जड़ व फल
24.	दालचीनी	दालचीनी	वृक्ष	कामोद्दीपक, कृमि नाशक पौष्टिक, गुदा द्वार व्याधि में उपयोगी	छाल
25.	दूब	दुब	भूमि पर फैली पतली लताएं, छोटी-छोटी पत्तियां	त्वचा विकार, रक्त विकार कुष्ट व ज्वर नाशक	सभी भाग
26.	देवदारु	दिओदार	ऊंचे वृक्ष, पत्तियां नुकीली, 6 हजार से ऊंचे स्थानों पर होता है।	मूत्रल, चर्म रोग नाशक, शूल बवासीर, अल्सर, सर्पदंश में उपयोगी। इमारती लकड़ी व ईंधन में भी प्रयुक्त	पत्तियां, छाल, तना, काष्ट

27.	धतूरा	धतुर	3-4 फुट ऊंची झाड़ियां	ज्वर नाशक, कुष्ट निवारक, चर्म रोग, कृमि नाशक, पागल कुत्ते के विष को दूर करने वाला	पत्तियां तथा बीज
28.	पाषाण भेद	सिलफोड़ा	छोटे पौधे जिनमें गोल पत्तियां होती हैं।	पथरी गलाने वाला हृदय रोग, प्रमेह, प्लीहा रोगों में हितकर	जड़ें
29.	पुदीना	पुदीना	जमीन में फैली बेलनुमा वनस्पति	बुखार, खांसी, शूल, अरुचि	पत्तियां
30.	पारिजात	पारजात	8-12 फुट ऊंचा वृक्ष श्वेत केसरिया पुष्प	ज्वर नाशक, संधिपात, मलेरिया ज्वर हेतु उपयोगी	पत्तियां
31.	ममीरा	ममीरा	छोटी गोल पत्तियां वाले 1-2 फीट ऊंचे वृक्ष	पौष्टिक रसायन, नेत्र रोगों में हितकारी, मृदु विरेचक	जड़ें व पत्तियां
32.	मुलहटी	मुलैठी	2-4 फुट ऊंचा पौधा	आमाशय रोग, पेप्टिक अल्सर खांसी में उपयोगी, स्तन्यवर्धक	जड़ें
33.	पुनर्नवा	पुनर्नवा	बहुवर्षयु पौधा	शोध व हृदय रोग, मूत्र कृच्छता सर्प विष नियारक	जड़ें
34.	पीपरमेन्ट	पिपरमेंट	2 फुट तक ऊंचा पौधा	उदर शूल, आंत्र रोग में उपयोगी, दीपक व वात नाशक	पत्तियां व फूल
35.	बनफशा	गुलबनफशा	छोटे-छोटे पौधे	ज्वर, नाशक, त्रिदोष नाशक, कफ नाशक	पत्तियां व फूल
36.	बच	धुड बच	1 फीट तक ऊंचे पौधे शाखाविहीन लंबी पत्तियां	कृमि नाशक, वमनकारक, मूत्रल, कंठ रोगों में उपयोगी	जड़ें
37.	ब्रम्ह मंडूकी	नकली ब्राम्ही	छोटे पौधे पत्तियां गोलाकार	त्वचा रोग में प्रयुक्त, ज्वर नाशक, धातु वर्धक	पत्तियां
38.	बथुआ	बेथुआ	1 फुट तक ऊंचा, पत्तियां कटी-फटी	अग्निदीपक, वात पित्त नाशक, कृमि नाशक, कफ नाशक बुद्धि वर्धक	पत्तियां

क्रम संख्या	वनस्पति का नाम	प्रचलित नाम	वनस्पति का स्वरूप	औषधीय एवम् अन्य उपयोग	उपयोग में प्रयुक्त भाग
1	2	3	4	5	6
39.	बथुआ विलायती	उपनिया झाड़	1-3 फुट ऊंचा 6 हजार फीट से उच्च स्थानों में उपलब्ध	आंतों में रहने वाले कृमियों का नाशक, पिस्सुओं को भगाने वाला	पत्तियां
40.	वन अजवाइन	वन ज्वाण	बारीक पत्तियां वाली जमीन पर फैली बेल	मृदु विरेचक, अग्नि वर्धक, गुर्दे व नेत्र रोग में उपयोगी	पत्तियां व बीज
41.	ब्राम्ही	ब्राम्ही	गोल पत्तियों वाली जमीन पर फैली बेल	मानसिक व्याधि, नाडी दौर्बल्य नाशक, अपस्मार में उपयोग	पत्तियां
42.	बांस	बांस	ऊंची जाड़ी	गर्भाशय शुद्धि, प्रमेह, बवासीर व पित्त दाह दूर करने में, बंसलोचन इसी से प्राप्त होता है।	सभी भाग
43.	बाकुल	बाकुल	1 फुट तक ऊंचे पौधे काले सफेद फूल वाले	गुर्दे की सफाई	सभी भाग मुख्यतः फली
44.	बुरांश	बुरुश	बड़े लाल सफेद पुष्प वाले वृक्ष, 5 हजार से ऊंचे स्थान में उपलब्ध	हृदय रोगों में लाभकारी	फूल
45.	बेलेडोना	बेलेडोना	3-4 फुट ऊंची झाड़ी 6 हजार से ऊंचे स्थान में	अवसादक, श्वास कास नाशक, वेदनानाशक	बीज व अन्य भाग
46.	मकोय	–	छोटे पौधे, लाल रंग के टमाटर से छोटे फलों वाले, पत्तियां मिर्च के पौधे सी	यकृत विकार, कफ नाशक, कोढ़ व खुजली में	फल व पत्तियां

47.	मंजिष्ठा	मजीठा	3-4 फुट ऊंची बेल पत्तियां चिपचिपाहट वाली	स्वर शुद्ध करने वाली, प्रमेह व रक्त विकार शोधक	जड़ें
48.	रतन जोत	–	1 फुट तक ऊंचा पौधा 6 हजार से उच्च स्थानों में होता है	मृदु विरेचक, विष विकार दूर करने वाला, कृमि नाशक	जड़ व तने की छाल
49.	राल वृक्ष	शाल	बहुत बड़े वृक्ष	कृमि नाशक, स्तम्भक, सुजाक, व्रण व खुजली में उपयोगी	सभी भाग
50.	रामबांस	राम बांस	3-4 फुट ऊंची लंबी नोक वाली कंटीली झाड़ी	विष व कफ निवारक	पत्तियां का लुआब
51.	शतावरी	शतावर	2 फुट ऊंची बारीक पत्तियां वाली कंटीली झाड़ी	पित्त नाशक, पौष्टिक रसायन, वीर्य वर्धक	जड़ें
52.	सालममिश्री	सालम मिश्री	1-2 फुट ऊंचा पौधा 6 हजार से ऊंचे स्थान में होता है	अग्निदीपक, शुक्र जनक, बलकारक, कामोद्दीपक व रक्त शोधक	जड़ें
53.	दवना	पाती	2 फुट तक ऊंचा पौधा, पत्तियां सिरों पर कटी कटी	दीपक, पाचक, आनुलोमिक, वामक एवम् व्रण रोपक	पत्तियां व बीज
54.	जंगली गेंदा	जंगली हजारी	3 फुट ऊंचे पौधे पत्तियां खुशबूदार	ग्रंथियों की सूजन एवम् पुराने घावों में उपयोगी	पत्तियां
55.	कटेरी	कंटकारी	2 फुट ऊंची कटीली झाडियां पत्तियां बैगन के समान	ज्वर नाशक, हृदय रोग निवारक, बवासीर, यौन दुर्बलता एवम् कफ निवारक	पत्तियां फल व बीज

क्रम संख्या	वनस्पति का नाम	प्रचलित नाम	वनस्पति का स्वरूप	औषधीय एवम् अन्य उपयोग	उपयोग में प्रयुक्त भाग
1	2	3	4	5	6
56.	वज्रदंती	वज्रदंती	छोटे पौधे घे, पत्तियां मुलायम मखमल सी लंबी, सिरो में कटी-फटी, 6 हजार फीट से उच्च स्थानों में प्राप्त	दांत व मसूढों को मनबूत बनाने वाली	जड़ें
57.	रीठा	रीठा	बड़े वषीयु वृक्ष	वामक, वातहर, अफीम विषाक्तता को दूर करने वाला, रेशमी व गर्म कपड़ों की धुलाई में उपयोग	फल
58.	चियूरा	च्यूर	बड़े वषीयु वृक्ष घाटियों में 3-4 हजार फीट पर पर होता है	त्वचा को स्निग्ध बनाने में उपयोगी, घी शाहद गुड़, दोना, चारे में उपयोगी	फल व बीज
59.	जंगली मेथी	–	छोटे-छोटे पौधे	डायरिया, दस्त व घावों में उपयोगी	पत्तियां व बीज
60.	तिमूर	तिमूर	वृक्ष	दंत रोगों हेतु लाभकारी, ज्वर नाशक व पौष्टिक	शाखा, फल-पत्ती, बीज
61.	लेंटाना कमेरा	कुरी	5-6 फीट आकर्षक फूल युक्त झाड़ी	टिटनेस व मलेरिया	सभी भाग
62.	वसाका	बैसिड	5-6 फुट ऊंची वर्षीयु झाडिया	दमा नाशक, कीटनाशक, कफ नाशक	सभी भाग
63.	धूप लक्कड़	धूप लक्कड़	3-4 फुट ऊंचा पौधा	सुगंधि, अगर बत्ती निर्माण, ऊंचे स्थानों में चढ़ने पर थकान दूर करता है।	जड़े
64.	नागकेशर	नागकेशर	बड़ा वृक्ष	पेट की बीमारियों में, खांसी कफ, अखूनी बवासीर बिच्छू दंश में उपयोगी	फूलों का केसर
65.	हंसराज	हंसराज	जंगली फर्न 5 हजार फीट से उच्च स्थानों में	पौष्टिक, खांसी में उपयोगी, मूत्रल, बिच्छू दंश में उपयोगी	सभी भाग

66.	कपूरकचरी	कपूर काचरी	बेल नुमा	श्वास, हिचकी, रुधिर रोग, अरुचि में उपयोगी	
67.	माइक्रोमीरिया	माइक्रोमीरिया	छोटे-छोटे बारीक पत्तियों युक्त पौधे	दाद खुजली एक्जीमा में उपयोगी	पत्तियां
68.	सुगंधित घासें सिम्बोपोगोन डिस्टान्स व सिम्बोपोगोन मार्टिनी	–	3 फुट तक ऊंची	प्राप्त उड़नशील तेल सुगंध के रूप में उपयोगी लाइम ग्रास में नींबू सी सुगंध	पत्तियां

परिशिष्ट 3 आयुर्वेद में प्रचलित शब्दों के अर्थ एवम् परिभाषा

क्रम	प्रचलित शब्द	अर्थ एवम् परिभाषा
1.	अनुभूत	आजमाया हुआ
2.	परीक्षित	परीक्षा किया हुआ
3.	आहार	खान पान
4.	विहार	रहन सहन
5.	साध्य	इलाज के योग्य
6.	असाध्य	लाइलाज
7.	अनुपान	जिस पदार्थ के साथ औषधि दी जाय
8.	पथ्य	ग्रहण करने योग्य आहार विहार
9.	अपथ्य	त्यागने योग्य आहार विहार
10.	पथ्यापथ्य	पथ्य एवम् अपथ्य
11.	दीपक	ऐसे द्रव्य जिससे भूख खुले पर पाचन शक्ति न बढ़े—उदा. सौंफ
12.	पाचक	खाए द्रव्य का पाचन करे पर दीपन न करे उदा. नागकेशर
13.	ग्राही	दीतक व पाचन दोनों कार्य कराए उदा. सौंठ
14.	विरेचक	मल को पतला करके दस्तों द्वारा निकालने वाला—उदा. त्रिफला
15.	वामक	उलटी द्वारा निकालने वाला उदा. मैन फल
16.	स्निग्ध	चिकने स्नेहक पदार्थ— घी तेल
17.	गुरु	भारी पदार्थ— उदा. गड़ेरी
18.	लघु	हल्के पदार्थ— उदा. मूंग
19.	रसायन	रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाले पदार्थ— उदा. हरड़ आंवला
20.	वाजीकरण	बल वीर्य व कामशक्ति बढ़ाने की क्रिया— उदा. असगंध, कोंच बीज, शिलाजीत, केसर

21.	पंचाग	पत्ते, फूल, बीज, फल, जड़
22.	स्वरस	किसी द्रव्य का रस
23.	त्रिदोष	वात, पित्त, कफ
24.	षडरस	पाचन में सहायक 7 रस–मधुर, लवण अम्ल, तिक्त, कटु एवम् कषाय
25.	निदान	रोग का कारण एवम् चिकित्सा का निर्धारण करना–डायग्नोसिस
26.	शुक्रल	ऐसे द्रव्य जो शरीर में वीर्य वृद्धि करते हैं
27.	रुक्ष	रुखे, वातवर्धक व कफनाशक पदार्थ
28.	वृष्य	घाव भरने वाला व पोषण करने वाला पदार्थ
29.	अतिसार	बार-बार पतले दस्त होना
30.	अर्श	बवासीर
31.	अजीर्ण	कब्ज बदहजमी
32.	पाण्डु	पीलिया
33.	कास	खांसी
34.	श्वास रोग	दमा
35.	विदाही	जलन करने वाला
36.	शोथ	सूजन
37.	व्रण	घाव

संदर्भ : रस वैद्य डा.प्रेमदत्त पाण्डे, स्वास्थ्य रक्षक निरोगधाम प्रकाशन इन्दौर 1989

पर्यावरण सुरक्षा परिषद, अर्थशास्त्र विभाग, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय पिथौरागढ़-262501 उ० प्र० एक निष्पक्ष, स्वयंसेवी गैर राजनीतिक एवम् अवैतनिक संस्था है। इसकी स्थापना 2 अक्तूबर 1988 को निम्न लक्ष्य व कार्यक्रमों की प्राथमिकता से संबंधित की गयी :

- वृक्षारोपण, पौधाशाला, पुष्पवाटिका निर्माण, ग्रामीण क्षेत्रों में पशु चारे हेतु उन्नत किस्म की घास का रोपण
- चुने हुए गांवों में पौध वितरण एवम् वानिकी प्रोत्साहन
- साफ सफाई व स्वच्छता हेतु शौचालय निर्माण
- प्राकृतिक जन स्रोतों की सफाई व पुनरुद्धार
- हैंडपम्प संभावना परीक्षण
- संक्रामक रोगों से बचाव
- स्कूल कालेजों में निबंध, संवाद, कविता, वाद-विवाद व पोस्टर प्रतियोगिता
- लोक संस्कृति, शिल्प व रंगकर्म के आयोजन
- पर्यावरण सम्बंधी वीडियो फिल्म का प्रदर्शन
- पर्यावरण साहित्य: पुस्तिका व पोस्टर का प्रकाशन।

उत्तराखण्ड सेवा निधि अल्मोड़ा से सम्बद्ध