## তুলসী

তুলসীবৃক্ষ যার ইংরেজি নাম holy basil, বা tulasī,আর বৈজ্ঞানিক নাম Ocimum Sanctum।এটি একটি ঔষধিগাছ। তুলসী অর্থ যার তুলনা নেই।তুলসী গাছ লামিয়াসি পরিবারের অন্তর্গত একটি সুগন্ধী উদ্ভিদ। হিন্দু সম্প্রদায়ের কাছে এটি একটি পবিত্র ঔষধিবৃক্ষ রূপে হিসাবে সমাদৃত। ব্রহ্মকৈবর্তপুরাণে তুলসীকে 'সীতাস্বরূপা', স্কন্দপুরাণে 'লক্ষীস্বরূপা', চরক সংহিতায় 'বিষ্ণুপ্রিয়া', ঋকবেদে 'কল্যাণী' বলে আখ্যায়িত করা হয়েছে।

তুলসী একটি ঘন শাখা প্রশাখা বিশিষ্ট ২/৩ ফুট উঁচু একটি চিরহরিৎ গুল্মজাতীয়বৃক্ষ। এর মূল কাণ্ড কাষ্ঠল, পাতা ২-৪ ইঞ্চি লম্বা হয়। পাতার কিনারা খাঁজকাটা, শাখাপ্রশাখার অগ্রভাগ হতে ৫ টি পুষ্পদণ্ড বের হয় ও প্রতিটি পুষ্পদণ্ডের চারদিকে ছাতার আকৃতির মত ১০-২০ টি স্তরে ফুল থাকে। প্রতিটি স্তরে ৬টি করে ছোট ফুল ফোটে। এর পাতা, ফুল ও ফলের একটি ঝাঁঝাল গন্ধ আছে।

বাংলাদেশ ও ভারতের প্রায় সর্বত্র দেখা যায়। হিন্দুবাড়িতে বেশি দেখা যায়, পূজায় ব্যবহার হয়। ভারতে বাণিজ্যক ভাবে চাষ হয়। জুলাই আগস্ট বা নভেম্বর ডিসেম্বর এতে মঞ্জরী দেখা দেয়। সমতলভূমি থেকে শুরু করে হিমালয়ের পাদদেশে প্রায় ৬০০০ ফুট উচ্চতা পর্যন্ত এদের জন্মাতে দেখা যায়।

তুলসী গাছের নানা ঔষধি ব্যবহার রয়েছে। সর্দি, কাশি, ঠাণ্ডা লাগা ইত্যাদি নানা সমস্যায় তুলসী ব্যবহার করা হয়। এ গাছের রস কৃমি ও বায়ুনাশক। ঔষধ হিসাবে এই গাছের ব্যবহার্য অংশ হলো এর রস, পাতা এবং বীজ। বাংলাদেশে যে চার প্রকার তুলসী গাছ দেখা যায় সেগুলি হলো- বাবুই তুলসী, রামতুলসী, কৃষ্ণতুলসী, ও শ্বেত তুলসী।

## সর্পগন্ধা

সর্পগন্ধা একটি চিরহরিৎ গুল্ম জাতীয় উদ্ভিদ, এটি ১৫-৪৫ সে.মি. পর্যন্ত উঁচু হয়। বিশেষ শাখা-প্রশাখা হয় না। মালতী ফুল গাছের মতো পাতাগুলো কাণ্ডের চারদিকে গজায়। পুষ্পদণ্ডে গুচ্ছাকারে গোলাপি ফুল হয়, তবে পুষ্পধি টকটকে লাল। জোড়ায় জোড়ায় ধরা ফলগুলি সবুজ থেকে পেকে বেগুনি থেকে কালো বর্ণ ধারণ করে। এর মূল দেখতে মোটা, এর ব্যাস ২-৪ সে.মি. পর্যন্ত হয়। তবে ভঙ্গুর এবং রং ধুসর ও পীত বর্ণের। কাঁচা মূরের গন্ধ কাঁচা তেঁতুলের মতো। সর্পগন্ধর অপর নাম নাকুলী আবার কেউ কেউ বলে ছোট চাঁদড়।

আরো একটি সর্পগন্ধা আছে, নাম গন্ধ নাকুলী বা বড় চাঁদড়, বোটানিক্যাল নাম R. tetraphylla. নাম অনুসারে এটি ছোট চাঁদড় থেকে অপেক্ষাকৃত বড়। ছোট চাঁদড় থেকে বড় চাঁদড়ে শাখাপ্রশাখা বেশি, প্রতি শাখায় ৩/৪টি করে পাতা বিন্যস্ত থাকে। এটির মূলের গন্ধ কাচাঁ তেঁতুলের মতো। তবে ছোট চাঁদড়ের মূল ভঙ্গুর হলেও বড় চাঁদড়ের মূল ভঙ্গুর নয়।

এ ছাড়াও সর্পগন্ধার আরো দুটি নাম হল- সর্পাদনী ও সর্পাক্ষী। নাম বিশ্লেষণে সর্পগন্ধা অর্থ আপাতদৃষ্টিতে সাপের বিষের গন্ধ বোঝালেও আসলে এখানে গন্ধ অর্থ হিংসা। আর সর্পাদনী অর্থ যে ভেষজ সাপের বিষ ভক্ষণ করে অর্থাৎ নষ্ট করে এবং সর্পাক্ষী অর্থ যার বীজ সাপের খেচোখের মতো। বড় চাঁদড়ের (R.tetraphylla) ক্ষেত্রে এটি প্রযোজ্য। নাম বিশ্লেষণে একটি বিষয়ে ধারণা হয় যে, এর সাথে সাপের কোনো যোগ-বিয়োগ না থেকে পারে না। মনে হয় এ তথ্যের সন্ধান প্রাচীন বৈদ্য সম্প্রদায় জানতেন কিন্তু চিরাচরিত রীতিতে গোষ্ঠী গুপ্তির রক্ষণশীলতার কারণে হয়তো বা প্রাকাশ্যে গোচরীভূত হয় নি।

সর্পগন্ধা বাংলাদেশে, ভারত, শ্রীলঙ্কা, মিয়ানমার, নেপাল, ভূটান, থাইল্যন্ড, ইন্দোনেশিয়া ও মালয়েশিয়ায় দেখা যায়। বাংলাদেশের দিনাজপুর, ময়মনসিংহ, সিলেট, চট্টগ্রাম ও পার্বত্য চট্টগ্রামে বিক্ষিপ্তভাবে দেখা যায়।

ঔষধিগুণ

১। (ক) সর্পগন্ধার শিকড় রক্তচাপ কমায়, স্নায়ুতন্ত্র শিথিল করে ও উত্তেজনা কমাতে সাহায্য করে(Said, 1996। যদিও নাম সর্পগন্ধা কিন্ত পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণ এটি এখন ব্যবহার করছেন উচ্চ চাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য। ব্লাড প্রেসারের সিস্টোলিক প্রেসার কমাতে সাহায্য করে এটি। কারণ সর্পগন্ধার উপক্ষার (Alkaloids) হৃৎপিণ্ডের ওপর অবসাদ ক্রিয়া করে এবং রক্তবহ সূক্ষ সূক্ষ শিরাগুলিকে বিস্ফোরিত করে এবং এভাবে রক্তচাপ কমায়।

(খ) আয়ুর্বেদ চিকিৎসার উজ্জ্বল সূর্য মহামহোপাধ্যায় কবিরাজ গণনাথ সেন ও ডাক্তার কার্তিকচন্দ্র বসু সর্পগন্ধার মূল/শেকড় বিল্লেষণ (১৯৩০) করে বলেছেন, 'এটি অত্যন্ত উত্তেজনানাশক ও নিদ্রাকারক। উপযুক্ত মাত্রায় সেবন করলে সুনিদ্রা হয় ও উন্মাত্ততা হ্রাস পায়।' তই উন্মাদ চিকিৎসার ক্ষেত্রে সর্পগন্ধার মূল ব্যবহার হয়।

২। এর মূল বায়ুর ঊর্ধগতিকে দমন করে। বিষধর সাপে কারড়ালে হৃদযন্ত্রে তীব্র বায়ুর চাপ সৃষ্টি হয়, যার ফলে রক্তের তঞ্চন ক্রিয়া অসম্ভব বেড়ে যায় এবং একসময় হৃদযন্ত্র বন্ধ হয়ে যায়। এ ক্ষেত্রে সর্পগন্ধা বায়ুচাপ দমন করে হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে। এর ফলে চিকিৎসকরা চিকিৎসা করার সময় পান।

৩। এর মূল অনিদ্রা, রক্তচাপ, উত্তেজনা ও পাগলামি ছাড়াও দুশ্চিন্ত ও মূর্ছা রোগসহ বিভিন্ন স্নায়বিক রোগের চিকিৎসায় কার্যকর।

৪। এ ছাড়াও মূলের নির্যাস প্রসব ত্বরান্বিত করে ও তলপেটের ব্যথ্য, ডায়রিয়া, আমাশয় এবং জ্বরের ওষুধ হিসেবে ব্যবহার হয়।

সর্পগন্ধা ঔষধি গুনাবলী!

সর্পগন্ধা ঔষধি গুনের জন্য বিখ্যাত। এর অন্য নাম চন্দ্রা। বৈজ্ঞানিক নাম : Rauwolfia serpentina। আমাদের দেশের সব জায়গায় এটি দেখা যায় না। খাসিয়া পাহাড়ের পাদদেশ, তামাবিলের জঙ্গল এবং রাঙামাটি বান্দরবান এলাকায় কিছু কিছু দেখা যায়। এর আরও কিছু নাম আছে- নাকুলি, সুগন্ধা, রক্তপত্রিকা, ঈশ্বরী, অহিভুক, সর্পদনী।

ব্যবহৃত অংশ - গুল্মজাতীয় এই উদ্ভিদের শিকড় ও পাতা ব্যবহৃত হয়।ভেষজ গুণাবলী - সর্পগন্ধার ভেষজ গুণের ইতিহাস শত শত বত্সরের প্রাচীন এবং এটির ঔষধিগুণ সম্পর্কে প্রাচীনকাল থেকে লোককাহিনী প্রচলিত আছে। সর্পদংশন ও কীটপতঙ্গের হুল ফোটানো, ক্ষত ও জ্বালা পোড়া থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য সর্পগন্ধা ব্যবহৃত হতো। প্রাচীনকালে মানুষ সর্পসংকুল বনে জঙ্গলে চলার সময় পায়ের পাতা ও আঙ্গুলে এই উদ্ভিদের মূল ও পাতার নির্যাসের প্রলেপ দিয়ে নিত যাতে ক্ষতিকারক প্রাণী ও কীটপতঙ্গ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

গুনাগুনঃ

১। এই গাছে স্টেরল, অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড, অলিক এসিড, ফিউমারিক এসিড, গ্লুকোজ, রেজিন, খনিজ লবণ, স্টার্চ ইত্যাদি পাওয়া গেছে। যা চিকিত্সা ক্ষেত্রে উপকারী ভূমিকা রাখছে।

২। এর শিকড় ও পাতার রসে আছে অ্যালকালয়েডস, যা রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। সর্পগন্ধা থেকে সতেরটি এ্যালকালয়েডস এর সন্ধান পাওয়া গেছে। এগুলোর মধ্যে সর্বাধিক পরিচিত এ্যালকালয়েডস হলো রেসার্পিন, রেসিনামিন, এ্যাজমালিনিন, এ্যাজমালিন, সার্পেনটিন, ইত্যাদি।

৩। হাইপারটেনশন, ইনসমোনিয়া, জ্বর, বাতজ্বর এবং ব্যথাবেদনায় সর্পগন্ধার মূলচূর্ণ ফলপ্রদ। .

৪। সাপের বিষ এবং পোকা-মাকড়ের দংশনে এর শিকড়ের রস বিশেষ ফলদায়ক।

৫। মূলের রস মস্তিস্কজনিত রোগে উপকারী। সর্পগন্ধা আদিকাল থেকে উন্মত্ততার মহৌষধ হিসেবে সমাদৃত। ছাগলের দুধের সাথে (২৫০ মিলি) ১ গ্রাম শিকড় চূর্ণ মিশিয়ে খেলে পাগলামি নিরাময় হয়। . ৬। বিভিন্ন প্রকার চর্মরোগ নিরাময়েও এর শিকড়ের রস কার্যকর।

৭। বার্ধক্যজনিত রোগও এর পাতার নির্যাস দ্বারা নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হয়েছে।

৮। চোখের ছানি অপসারণের ক্ষেত্রে সর্পগন্ধার পাতার নির্যাস সেবন কার্যকরী।

৯। দুধের সাথে শিকড় চূর্ণ মিশিয়ে দিনে তিনবার সেবন করলে হিস্টিরিয়া রোগীও সুস্থ হয়ে যাবে।

১০। এখন এটি পরীক্ষিত সত্য যে, কোন বিষাক্ত পদার্থ কিংবা যে কোন ধরনের বিষক্রিয়া থেকে রক্ষায় সর্পগন্ধা গাছের এ্যালকালয়েডসসমূহ এন্টিডোট হিসেবে কাজ করে।

# ঘৃতকুমারী

ঘৃতকুমারী বৈজ্ঞানিক নাম Aloe vera, ইংরেজি নাম Medicinal aloe, Burn plant একটি রসালো উদ্ভিদ প্রজাতি। এটি এলো পরিবারের একটি উদ্ভিদ। ঘৃতকুমারী গাছটা দেখতে অনেকটাই কাঁটাওয়ালা ফণীমনসা বা ক্যাকটাসের মতো। অ্যালোভেরা ক্যাক্টাসের মত দেখতে হলেও, ক্যাক্টাস নয়। লিলি প্রজাতির উদ্ভিদ। এর আদি নিবাস আফ্রিকার মরুভূমি অঞ্চল ও মাদাগাস্কার। অ্যালোভেরা আজ থেকে ৬০০০ বছর আগে মিশরে উৎপত্তি লাভ করে।ভেষজ চিকিৎসা শাস্ত্রে এলোভেরার ব্যবহার পাওয়া যায় সেই খ্রীষ্টপূর্ব যুগ থেকেই।

ঘৃতকুমারী বহুজীবী ভেষজ উদ্ভিদ এবং দেখতে অনেকটা আনারস গাছের মত। এর পাতাগুলি পুরু, দুধারে করাতের মত কাঁটা এবং ভেতরে লালার মত পিচ্ছিল শাঁস থাকে। সবরকম জমিতেই ঘৃতকুমারী চাষ সম্ভব, তবে দোঁআশ ও অল্প বালি মিশ্রিত মাটিতে গাছের বৃদ্ধি ভালো হয়। নিয়মিত জলসেচের দরকার হলেও গাছের গোড়ায় যাতে জল না থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। সাধারণতঃ শেকড় থেকে গজানো ডাল বা 'শাখা'-এর সাহায্যে এই গাছের বংশবৃদ্ধি হয়।

এই ঘৃতকুমারীতে রয়ছে ২০ রকমের খনিজ। মানবদেহের জন্য যে ২২টা এমিনো অ্যাসিড প্রয়োজন এতে বিদ্যমান। এছাড়াও ভিটামিন A, B1, B2, B6, B12, C এবং E রয়েছে।

ব্যবহার

ঘৃতকুমারীর পাতা ও শাঁস ব্যবহার করা হয়। এর পাতার রস যকৃতের জন্য উপকারী। ঘৃতকুমারীর পাতার শাস বেঁটে ফোঁড়ায় লাগালে যন্ত্রণা কমে যাবে। পোড়া স্থানে লাগালে উপকার হয়। হাপানি ও এলার্জি প্রতিরোধে ঘৃতকুমারী বৈজ্ঞানিকভাবে কার্যকরী। ইহা ত্বকের জন্য অনেক উপকারী। ত্বকের দাগ,ব্রণ, এবং শুষ্কতা দূর করতে অনেক কার্যকরী।

সুস্থ রাখতে অ্যালোভেরা :- আপনার হৃদযন্ত্রকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে অ্যালোভেরার জুস। অ্যালোভেরা কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে দেয়। এটি ব্লাড প্রেসারকে নিয়ন্ত্রণ করে রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক রাখে এবং রক্তে অক্সিজেন বহন করার ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। দূষিত রক্ত দেহ থেকে বের করে রক্ত কণিকা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। ফলে দীর্ঘদিন আপনার হৃদযন্ত্র সুস্থ থাকে।

মাংসপেশী ও জয়েন্টের ব্যথা প্রতিরোধ অ্যালোভেরা :- অ্যালোভেরা মাংসপেশীর ব্যথা কমাতে সাহায্য করে থাকে। এমনকি ব্যথার স্থানে অ্যালোভেরা জেলের ক্রিম লাগালে ব্যথা কমে যায়।

দাঁতের যত্নে অ্যালোভেরা :- অ্যালোভেরার জুস দাঁত এবং মাড়ির ব্যথা উপশম করে থাকে। দাঁতে কোন ইনফেকশন থাকলে তাও দূর করে দেয়। নিয়মিত অ্যালোভেরার জুস খাওয়ার ফলে দাঁত ক্ষয় প্রতিরোধ করা সম্ভব।

ওজন হ্রাস করতে অ্যালোভেরা :- ওজন কমাতে অ্যালভেরা জুস বেশ কার্যকরী। ক্রনিক প্রদাহের কারণে শরীরে মেদ জমে। অ্যালোভেরা জুসের অ্যান্টি ইনফ্লামেনটরী উপাদান এই প্রদাহ রোধ করে ওজন হ্রাস করে থাকে। পুষ্টিবিদগণ এই সকল কারণে ডায়েট লিস্টে অ্যালোভেরা জুস রাখার পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

হজমশক্তি বৃদ্ধি করতে অ্যালোভেরা :- হজমশক্তি বৃদ্ধিতে অ্যালোভেরা জুসের জুড়ি নেই। এটি অন্ত্রের উপকারী ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি করে অন্ত্রে প্রদাহ সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া রোধ করে, যা হজমশক্তি বাড়িয়ে থাকে। অ্যালোভেরা ডায়রিয়ার বিরুদ্ধেও অনেক ভাল কাজ করে।

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অ্যালোভেরা :- অ্যালোভেরা জুস রক্তে সুগারের পরিমাণ ঠিক রাখে এবং দেহে রক্ত সঞ্চালন বজায় রাখে। ডায়াবেটিসের শুরুর দিকে নিয়মিত এর জুস খাওয়া গেলে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা সম্ভব। সুতরাং খাওয়ার আগে বা খাওয়ার পরে নিয়মিত অ্যালোভেরা জুস পান করুন তাহলে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

ত্বকের যত্নে অ্যালোভেরা :- ত্বকের যত্নে অ্যালোভেরার ব্যবহার সম্পর্কে আমরা সবাই জানি। অ্যালোভেরার অ্যান্টি ইনফ্লামেনটরী উপাদান ত্বকের ইনফেকশন দূর করে ব্রণ হওয়ার প্রবণতা কমিয়ে দেয়।

রোগ-প্রতিরোগ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে অ্যালোভেরা :- অ্যালোভেরা হল অ্যান্টি ম্যাইকোবিয়াল এবং অ্যান্টি ফাঙ্গাল উপাদানসমৃদ্ধ একটি গাছ। অ্যালোভেরা জুস নিয়মিত পান করলে রোগ-প্রতিরোগ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং দেহের টক্সিন উপাদান করে দূর করে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

মুখের দূরগন্ধ দূর করতে অ্যালোভেরা :- অ্যালোভেরায় আছে ভিটামিন-সি, যা মুখের জীবাণু দূর করে মাড়ি ফোলা, মাড়ি থেকে রক্ত পড়া বন্ধ করে। গবেষণাই দেখা গেছে যে, অ্যালোভেরার জেল মাউথ ওয়াশ এর বিকল্প হিসেবেও ব্যবহার করা যায়।

চুল সুন্দর করতে অ্যালোভেরা :- অ্যালোভেরার গুনাগুন বলে শেষ করা যাই না, মাথায় খুশকি দূর করতে এর কোন তুলনা নেই। এমনকি ঝলমল চুলের জন্যেও অ্যালোভেরা অনেক উপকারী। সুতরাং চুলের যত্নে অ্যালোভেরা আপনার নিত্যসংগী।

মুখের ঘা সারাতে অ্যালোভেরা :- অনেকের মুখে ঘা হয়, আর এই মুখের ঘা দূর করতে অ্যালোভেরা অত্যন্ত কার্যকারী। ঘায়ের জায়গায় এলভেরার জেল লাগিয়ে দিলে মুখের ঘা ভাল হয়।

ক্যান্সার প্রতিরোধে অ্যালোভেরা :- গবেষণায় দেখা গেছে যে, অ্যালোভেরায় রয়েছে অ্যালো ইমোডিন, যা স্তন ক্যান্সার ছড়ানো থেকে রোধ করে। এছাড়াও অন্যান্য ক্যান্সার প্রতিরোধে অ্যালোভেরা অনেক কার্যকারী ভূমিকা পালন করে থাকে।

রক্তচাপ কমাতে সাহায্য কর :- অ্যালোভেরার অনেক গুনাগুনের মধ্যে আর একটি হল রক্তচাপ কমাতে এর কোন তুলনা নেই। অ্যালোভেরার ঔষধি গুণ রক্তচাপ কমায় এবং রক্তে কোলেস্টেরল ও চিনির মাত্রা স্বাভাবিক অবস্থায় আনতে সাহায্য করে।

ক্ষতিকারক পদার্থ অপসারণ করতে :- কিছু ক্ষতিকর পদার্থ দেহের মধ্যে প্রবেশ করে নানা ধরনের রোগের সৃষ্টি করতে পারে। ফলে তা দেহের জন্য মোটেও ভাল কিছু নয়।এই সকল ক্ষতিকর পদার্থ দেহ থেকে অপসারণ প্রয়োজন। অ্যালোভেরার রস পান করলে দেহের ক্ষতিকর পদার্থ প্রবেশ করতে পারে না। আর যদি প্রবেশ করেও ফেলে, তাহলেও অ্যালোভেরার জুস পানে তা অপসারণ হতে সাহায্য করে। এই ক্ষেত্রে অ্যালোভেরার জুসের গুন অপরিসীম।

ক্লান্তি দূর করতে :- দেহের দুর্বলতা দূর করতে অ্যালোভেরার জুসের গুন অনেক। আপনি যদি অ্যালোভেরার জুস নিয়মিত পান করেন তাহলে দেহের ক্লান্তি দূর হবে এবং দেহকে সতেজ ও সুন্দর রাখবে।

কোষ্ঠকাঠিন্য সমস্যা দূর করতে:- অ্যালোভেরার জুসের মধ্যে যে জেল থাকে তার অনেক গুন। এই জেল নিয়মিত পানে পেটের সমস্যা দূর হবে। আর যদি সুষম খাদ্যের পাশাপাশি নিয়মিত অ্যালোভেরার রস পান করেন তাহলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হওয়া সম্ভাব। এছাড়া অ্যালোভেরা জেলে প্রায় ২০ রকম অ্যামিনো অ্যাসিড আছে যা ইনফ্লামেশন এবং ব্যাকটেরিয়া রোধ করে হজম, বুক জ্বালাপোড়া রোধ করে থাকে।