



राजस्थान सरकार  
वन विभाग

# लोक औषधि उद्यान एवं वन खाद्य उद्यान



औषधी: प्रशस्ता धारयेत्  
श्रेष्ठ औषधियों को संधारित कीजिये

जयपुर, राजस्थान, १९

विश्व वानिकी वृक्ष उद्यान, जयपुर  
वन वर्धन प्रभाग, राजस्थान





# लोक औषधि उद्यान

लोक औषधि उद्यान ऐसे औषधीय पौधों की प्रजातियों का एक दृश्य परिचय प्रदान कराता है जो कि चिकित्सा की स्वदेशी और पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली द्वारा उपयोग में लिए जाते हैं। वर्ष 2014 में स्थापित इस उद्यान में विभिन्न जैव- भौगोलिक क्षेत्रों से पौधों को एकत्र और विकसित करने का एक विशेष प्रयास किया गया है।

## लोक औषधि उद्यान के उद्देश्य

- पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली में उपयोग किए जाने वाले औषधीय पौधों की जैव विविधता का संरक्षण करना
- पौधों के स्थानीय ज्ञान का प्रसार करना।
- औषधीय पौधों पर बहु-विषयक डेटाबेस विकसित करना
- पारंपरिक संरक्षण प्रथाओं और उपयोग की बहुलता और विविधता की जानकारी प्रदान करना।



नृजातीय औषधि उद्यान में रोपित कुछ पौधों के औषधीय उपयोग निम्न प्रकार हैं।

- (1) **अडूसा:** आदिवासी खांसी, टंड के लिए अदरक के साथ ताजा पत्तियों और जड़ों को व्यापक रूप से खाते हैं। दक्षिण राजस्थान के भोल नेत्ररोग को ठीक करने के लिए फूलों का रस आंखों में डालते हैं। टॉन्सिलिटिस को ठीक करने के लिए वे नमक के साथ पौधे के रस के साथ गरारे करते हैं।
- (2) **ग्वार पाठा:** भीलों द्वारा पत्तियों की लुगदी को यौन संजीवनी के लिए खाया जाता है। यह पीलिया को भी ठीक करता है। भील और गरसिया आदिवासी पत्तों की लुगदी को गिनी-वर्म के उपचार में बहुत प्रभावी मानते हैं। वे फुंसियों को ठीक करने के लिए प्रभावित हिस्से पर बाँध देते हैं।
- (3) **शतावरी:** इसकी जड़ के पाउडर को आदिवासी समुदायों द्वारा व्यापक रूप से दूध के साथ एक क्षुधावर्धक के रूप में एक मीठा 'हलवा' के रूप में खाया जाता है। भीलों का मानना है कि यह कमजोर गर्भाशय को शक्ति प्रदान करके गर्भपात की संभावना को भी कम करता है। सहरिया आदिवासी इसे तंत्रिका टॉनिक के रूप में जड़ों का अर्क निकालते हैं।
- (4) **वज्रदंती:** भील और गरसिया आदिवासी दांत दर्द से राहत पाने और मसूड़ों से रक्तस्राव को ठीक करने के लिए पत्तियों को चबाते हैं। सहरिया आदिवासियों जड़ का पेस्ट - फोड़े और मांसपेशियों में सूजन पर पाउडर लगाते हैं। भील-मीना आदिवासी महिलाएं फूलों को कुचलकर जो दर्दनाशक माहवारी को ठीक करने के लिए कुछ दिनों के लिए खाती हैं।
- (5) **मालकाँगनी:** कथोड़ी आदिवासी साँप के काटने को ठीक करने के लिए तने की छाल के पाउडर को पानी के साथ लेते हैं। भील और गरसिया सिर दर्द को ठीक करने के लिए माथे पर बीज-तेल लगाते हैं और स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए भी लेते हैं। सिरोही जिले के आदिवासी गठिया और पक्षाघात में इसे काम में लेते हैं।
- (6) **गूगल:** खांसी और जुकाम को ठीक करने के लिए भील पानी के साथ छाल का पाउडर लेते हैं। गरसिया जनजाति गोंद राल को गर्म पानी में घोलते हैं और पायरिया से बचाव के लिए इस्तेमाल





करते हैं। वे भाष दोष से पीड़ित बच्चों को गोंद देते हैं। कालबेलिया खानाबदोश जनजाति अस्थमा को ठीक करने के लिए पौधे का ताजा काढ़ा लेती है।

- (7) **गुडमार:** पौधों की जड़ों को पेचिश में भीलों द्वारा दिया जाता है। पत्ती का पेस्ट कट और घाव पर लगाया जाता है। पत्तियाँ अस्थायी रूप से चीनी के स्वाद को नष्ट करती हैं और पूरे राज्य में मधुमेह के उपचार में उपयोग की जाती हैं।
- (8) **मेहंदी:** कंजक्टवाइटिस और स्थानीय रूप से मुहासे और फोड़े-फुंसियों आदि को ठीक करने के लिए लगाया जाता है। भीलों द्वारा खांसी और उल्टी को ठीक करने के लिए पौधे के काढ़े का भी उपयोग करते हैं। गरासिया आदिवासी प्रफुल्लित फुंसियों पर गर्म पत्तियाँ लगाते हैं।
- (9) **हारसिंगार:** टहनियाँ एक बंडल में एक साथ बंधी होती हैं जिसका उपयोग आदिवासियों द्वारा झाड़ू के रूप में किया जाता है। उनका उपयोग गरासियों द्वारा तीर बनाने के लिए भी किया जाता है। वे दर्द निवारक के रूप में पत्तियों, जड़ों का भी उपयोग करते हैं।
- (10) **तुलसी:** गरासिया और डामोर आदिवासी बीजों को उबालते हैं और बुखार से पीड़ित होने पर इसे पीते हैं। भील, मूत्रनली की सूजन को ठीक करने के लिए काम में लेते हैं। वे सिरदर्द और बुखार को ठीक करने के लिए माथे पर और नाक के पास रगड़ते हैं।
- (11) **पीपला मूल:** आदिवासियों के साथ-साथ अन्य निवासी बीजों के काढ़े को जायफल की छाल के साथ मिलाकर सर्दी-खांसी और बुखार के उपचार के रूप में लेते हैं। पीपला मूल के सूखे फल को ज्वर नाशक माना गया है।
- (12) **चित्रक:** भीलों और गरासिया आदिवासी जड़ों के पेस्ट को बवासीर पर लगाते हैं। स्थानीय वैद्य इस पेस्ट को दूध और सिरके के साथ ल्यूकोडर्मा और अन्य त्वचा रोगों के खिलाफ लगाते हैं। भीलों जाति जड़ का टुकड़ा रक्तस्राव रोकने हेतु काम में लेते हैं।
- (13) **दमाबेल:** अस्थमा को ठीक करने के लिए स्थानीय वैद्य द्वारा पत्तियों का काढ़ा निर्धारित किया जाता है। ताजे पत्ते भी प्रतिदिन भूखे पेट लिए जाते हैं।
- (14) **अश्वगंधा:** आदिवासी विशेष रूप से भील और गरासिया मूल रूप से अस्थमा और ब्रोंकाइटिस के रोगियों को पाउडर देते हैं। पत्तियों का जलसेक बुखार में टॉनिक के रूप में और मधुमेह को ठीक करने के लिए दवा के रूप में निर्धारित किया जाता है। कोटा जिले के सहरिया आदिवासी गर्म पत्तियों को बांधते हैं और गठिया के दर्द को ठीक करते हैं।
- (15) **गिलोय:** यह पौधा अत्यंत उपयोगी है। पौधे के तने का उपयोग विविध रोगों वथा लीवर, पेट, बुखार और दर्द में करते हैं।
- (16) **निर्गुण्डी:** भील और गरासिया आदिवासी गठिया से पीड़ित रोगियों के लिए भुने हुए बीज से लड्डू तैयार करते हैं। वे सिरदर्द से राहत पाने के लिए सूखी पत्तियों का धूम्रपान भी करते हैं।
- (17) **सफ़ेद आक:** इस पौधे के विभिन्न भागों में विभिन्न औषधीय गुण हैं। प्रास लेटेक्स का उपयोग उल्टी के साथ-साथ शुद्धिकरण के लिए प्रेरित करने के लिए किया जाता है। पत्ते कई त्वचा रोगों के उपचार के लिए फायदेमंद बनाती है।
- (18) **पत्थर चट्टा:** पत्तियाँ मूत्रवर्धक, घाव भरने, रोगाणुरोधी हैं और बहुत सी जन जतियों और स्थानीय लोगों द्वारा काम में ली जाती है।
- (19) **हडजोड़:** यह प्राचीन काल से एक औषधीय पौधे के रूप में इस्तेमाल किया गया है। टूटी हुई हड्डियों और घायल लिगामेंट्स को ठीक करने के लिए विभिन्न आयुर्वेदिक दवाओं में इसका उपयोग टॉनिक और दर्द निवारक माना जाता है, यह टूटी हुई हड्डियों को ठीक करने में मदद करता है।





## वन खाद्य उद्यान

यह उद्यान पौधों की उन प्रजातियों का संग्रह है, जिनका उपयोग स्वदेशी एवं भारतीय पारंपरिक प्रणाली में खाद्य के रूप में किया जाता है। वर्ष 2018 में स्थापित इस उद्यान का क्षेत्रफल 0.34 हेक्टेयर है। यह उद्यान स्वास्थ्य, देखभाल और भोजन के लिए पौधों के उत्पादों के संरक्षण और उपयोग की लंबी परंपरा को दर्शाता है। खाद्य उद्यान की स्थापना इन पौधों के उपयोग, उनके महत्व और पारंपरिक उपयोगों के ज्ञान प्रसार का अवसर है। राजस्थान में पौधों की बहुआयामी जैव विविधता है, ये पौधे स्थानीय जातीय समुदायों के लिए अच्छे खाद्य वन स्रोत हैं। इस उद्यान में विभिन्न जैव-भौगोलिक क्षेत्रों से पौधों को एकत्र और विकसित करने का एक विशेष प्रयास किया गया है।

### वन खाद्य उद्यान के उद्देश्य:

- वन खाद्य पौधों की जैव विविधता का बाह्य संरक्षण।
- वन खाद्य पौधों का एक बहु-विषयक डेटाबेस विकसित करना।
- पौधों के पारंपरिक ज्ञान की अवधारणा को प्रोत्साहित करना।
- इन पौधों द्वारा बनाए जाने वाले विभिन्न व्यंजनों की पहचान करने और भोजन और पारंपरिक प्रणाली में उनके उपयोग के बारे में जागरूक होने का अवसर प्रदान करना।

वन खाद्य उद्यान में रोपित कुछ पौधों के खाद्य संबंधी उपयोग निम्न प्रकार हैं-

- (1) **कैर:** कच्चे फल, सब्जियों, करी और अचार तैयार करने में काम आते हैं, उन्हें खेजड़ी की सांगरी और कुमठा के बीजों के साथ सब्जियों के रूप में भी पकाया जाता है। पके हुए फल भी खाये जाते हैं।
- (2) **जामुन:** इसका सिरका पीने से पाचन तंत्र पर अच्छा असर पड़ता है। जामुन का अर्क रक्त शर्करा को कम करता है। फलों का उपयोग जैम, जैली, स्कैश वाइन, मुरब्बा, संरक्षित खाद्य पदार्थ, शरबत बनाने में भी किया जाता है।
- (3) **कुमठा:** इसके बीज, विभिन्न व्यंजनों, आचार एवं सब्जियों में काम आते हैं। इसका गोंद, कन्फेक्शनरी उत्पादों में प्रयुक्त होता है। यह मिठाईयों, पुडिंग्स, और केक में सुगंध हेतु भी प्रयुक्त होता है। गोंद के लड्डू पौष्टिक एवं शक्तिवर्धक होते हैं। डेयरी उत्पाद में स्टेबलाइजर के रूप में, बेकरी उत्पाद में चिपकने वाले गुणों के लिए और पेय पदार्थ जैसे बीयर में फोम स्टेबलाइजर के रूप में, उपयोग किया जाता है।
- (4) **इमली:** पेस्ट के कई उपयोग हैं, जिसमें चटनी, करी, पारंपरिक शरबत, सिरप, पीने के लिए स्वादिष्ट मसाला शामिल है। इमली का गूदा दक्षिण भारतीय व्यंजनों में स्वाद करी और चावल में, चिगली लॉलीपॉप में, रसम में और मसाला चाय की कुछ किस्मों में एक महत्वपूर्ण घटक है।
- (5) **खेजड़ी:** राजस्थान का राज्य वृक्ष है इसकी फलियाँ मीठी लुगदीदार होती हैं। कच्ची फलियों की सब्जी बनाई जाती है। परिपक्व सूखे फल खाए जाते हैं। सुखाई गई फलियाँ, मारवाड़ में पंचकुटा का महत्वपूर्ण घटक है। अकाल के दिनों में इसकी छाल पाउडर के रूप में पीस कर आटे के साथ मिलाकर खाई जाती है। पेड़ का गोंद लड्डू, कसार आदि में भी खाया जाता है।
- (6) **सहजन:** इसकी फली 'ड्रमस्टिक' को सब्जी के रूप में काटकर करी, सूप में दाल और सांबर में प्रयुक्त किया जाता है। इसकी पत्तियाँ, सब्जी, कटलेट और सलाद के लिए गार्निश के रूप में उपयोग की जाती हैं।





(7) **आंवले:** फल को कच्चा और पकाकर दोनों तरह से खाया जाता है। इसे विभिन्न व्यंजनों में भी प्रयुक्त किया जाता है। आंवले का आचार, मुरब्बा, चूर्ण, लड्डू, चटनी, शर्बत विभिन्न तरह से इसे खाया जाता है।



(8) **बेर:** सूखे फलों के गूदे का पाउडर बनाकर गुड या बाजरे के साथ खाया जाता है। फलों से शर्बत, टॉफी जैसे उत्पाद बनाए जाते हैं। इसके बीज पत्रों को तलकर खाया जाता है। यह विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। झाड़ी बेर को सुखाकर भी खाया जाता है।

(9) **बेल:** इसका गूदा कैण्डी, टॉफी, पल्प पाउडर में उत्पादित किया जाता है। ताजा फल का शरबत बनाया जा सकता है, जिसे बेला पना भी कहा जाता है। बेल फल का गूदा, मुरब्बा, हलवा और जूस जैसे व्यंजनों को तैयार करने के लिए उपयोग किया जाता है।

(10) **कैथ:** एक अत्यंत पौष्टिक फल है। यह विटामिन बी-12 का अच्छा स्रोत है इसके द्वारा तरह-तरह के खाद्य पदार्थ जैसे जैम, जेली, शर्बत, चोकलेट और चटनी बनाए जाते हैं। अब इसके काफी कम वृक्ष दिखते हैं।

(11) **जाल:** स्थानीय लोगों द्वारा मीठे खाद्य फल बहुत पसंद किए जाते हैं; वे सूखे भी संरक्षित किए जाते हैं।

(12) **महुवा:** आदिवासियों के लिए इसका उपयोग औषधीय प्रयोजनों व सांस्कृतिक विरासत के रूप मादक पेय महुआ हैं। वे फलों और फूलों की मदद से हलवा, खीर, मेथी पुरी और बर्फी बनाए जाते हैं। फल सुखाकर खाए जाते हैं।

(13) **खिरनी:** पीले, अंडाकार आकार के फल, अत्यधिक पौष्टिक व मीठा होता है। सूखा खिरनी फल भी खाया जाता है। खिरनी फल से आइसक्रीम भी बनाते हैं।

(14) **करोंदा:** इसका फल अचार, जेली, जैम, स्कैंश, सिरप, तीखा और चटनी बनाने के लिए किया जाता है। फल कच्चा खाया जा सकता है पका होने पर यह खट्टा मीठा होता है इसके अलावा फल का उपयोग पेय, करी पुडिंग और टार्ट बनाने के लिए भी किया जाता है

(15) **खजूर:** स्वादिष्ट पेय नीरा बनाई जाती है इसके सैप को टैप कर ताड़ी और शराब बनाई जाती है। खजूर से गुड़, रस से जैम और जेली में बनाया जाता है। आजकल लड्डू, हलवा और मिठाईयों में इसे काम में लेते हैं। फल और बीज खाद्य हैं।

(16) **लिसोड़ा:** अपरिपक्व फलों व कलियों को सब्जी के रूप में उपयोग किया जाता है। उत्तर एवं दक्षिण भारत में इससे मुख्यतः अचार या चटनी बनाने के लिए भी उपयोग में किया जाता है। बीजों को गूदे से छान कर निकाला जा सकता है। फलों को सुखाकर भी रखते हैं और बाद में इसे विभिन्न नमकीन व्यंजनों में काम में लेते हैं।





- (17) **बांस:** नई शाखाओं में रस एकत्रित होने पर वंशलोचन बनता है। इसे तबाशीर (यूनानी) भी कहते हैं। यह ठंडा तथा बलवर्धक होता है। कच्ची शाखाओं से खाद्य पदार्थों में नूडल्स बनाने में करीब 35 प्रतिशत बांस के फाइबर आटे का प्रयोग किया गया है। इसी तरह से बड़ियों व पापड़ में भी उपयोग लेते हैं। इससे बनी कैंडी खाने में बेहद स्वादिष्ट है। पहाड़ी क्षेत्रों में बांस की ताजी कोंपलें प्रमुख खाद्य पदार्थों में शुमार हैं। इससे आचार भी बनाया जाता है।
- (18) **खैर:** इसका गोंद बलवर्धक होता है। इस वृक्ष की लकड़ी के टुकड़ों को उबालकर निकाला और जमाया हुआ रस जो पान में चूने के साथ लगाकर खाया जाता है, खैर या कत्था कहलाता है। इसका गोंद, कन्फेक्शनरी उत्पादों मिठाईयों लड्डुओं में भी प्रयुक्त होता है।
- (19) **पुनर्नवा:** प्राचीनकाल से अपनी औषधीय गुणों के कारण लोकप्रिय है। पुनर्नवा का अर्थ है, जो शरीर का नवीनीकरण यह आम जड़ी बूटियों में से एक है जिसका उपयोग वजन प्रबंधन के लिए किया जाता है। इसकी पत्तियों का उपयोग स्थानीय स्तर पर हरी सब्जियों के रूप में उपयोग किया जाता है। इसके पत्तियों का उपयोग कढ़ी, पकोड़े आदि में सीमित मात्रा में किया जाता है।
- (20) **हिंगोट:** पके फलों को सीधे या धूप में खजूर की तरह सुखाकर, रस बनाकर, मिठाई व मुरब्बा बना कर, उपयोग में लिया जाता है। अनाज के साथ मिलाकर इसको प्रयोग में लेते हैं। मादक पेय के लिए फल को किण्वित किया जा सकता है।
- (21) **पँवार:** पूरे पौधे और जड़ें, पत्ते और बीज का व्यापक रूप से पारंपरिक भारतीय और दक्षिण एशियाई चिकित्सा में उपयोग किया गया है। पत्तियाँ और बीज खाद्य होते हैं। युवा पत्तियों को सब्जी के रूप में पकाया जा सकता है। राजस्थान में कढ़ी में इसकी पत्तियों को डाला जाता है और बरसात में पकोड़े भी बनाए जाते हैं। भुने हुए बीजों को एक विकल्प कॉफी के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। पँवार की पत्तियों को चाय के रूप में भी काम में लिया जाता है।
- (22) **अश्वगंधा:** उपयोगों के आधार पर इसे 'भारतीय जिनसेंग' कहा जाता है इसकी जड़ का पाउडर, सदियों से पारंपरिक भारतीय चिकित्सा में उपयोग किया जाता है। इसको लड्डुओ, हलवे और खीर में डाल कर काम में लेते हैं। दूध और ड्राई फ्रूट के साथ हरीरा बनाकर भी काम में लेते हैं और जड़ों को आमतौर पर चाय बनाने के लिए सुखाया जाता है, या पूरक आहार में उपयोग के लिए सुखाया जाता है। यह एक चिकित्सा व आहार अनुपूरक के रूप में कई औषधीय लाभ प्रदान करता है।
- (23) **गूलर:** फल को सब्जी के रूप में खाया जाता है, और फ्राइज़ और करी में काम लिया जाता है और बाद में सूप में खाया जा सकता है। आदिवासी लोग इसका उपयोग उनके पारंपरिक शराब बनाने के लिए करते हैं। फल को सुखाया जा सकता है और एक आटे में डाला जा सकता है। भुने हुए फलों से एक मूल्यवान नाश्ता बनता है। हरे फलों को अचार के रूप में संग्रहित किया जा सकता है।

**चेतावनी:** पौधों के उपयोग का उपर्युक्त विवरण आपकी सामान्य जानकारी हेतु है। किसी भी वनस्पति को औषधि अथवा अपने नियमित भोजन में शामिल करने से पहले चिकित्सक की सलाह अवश्य लें। प्रकाशक आपको किसी भी प्रकार की हुई हानि के लिए जिम्मेवार नहीं होगा।

आलेख एवं चित्रांकन : मुकेश कुमार तिवाड़ी उप वन संरक्षक ( अनुसंधान ) जयपुर  
संदर्भ स्रोत : Ethnobotany of Rajasthan : V. Singh & R.P. Pandey

