

बरगद और आंवला (Banyan and Indian gooseberry)

क्र. सं.	हिन्दी नाम	वैज्ञानिक नाम	औसत लम्बाई	पौधे का वर्णन	औषधि विवरण एवं विशेषताएं
1.	बरगद	फाइकस वैनगैलेंसिस	25-30 फीट	बरगद के पेड़ के सभी भागों (जड़, तना, पत्तियां, फल और छाल) को औषधीय उपयोग में लाया जाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट (सूजन घटाने वाला और एंटी- माइक्रोबियल (बैक्टीरिया को नष्ट करने वाला) प्रभाव कई तरह के औषधीय लाभ पहुंचाता हैं।	<ol style="list-style-type: none"> 1. इसकी पत्तियों में कुछ खास तत्व जैसे हेक्सेन, ब्यूटेनॉल क्लोरोफॉर्म और पानी मौजूद होता है। ये सभी संयुक्त रूप से प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक होते हैं। 2. इस पेड़ की जड़ में हाइपोग्लाइसेमिक (ब्लड शुगर को कम करने वाला) प्रभाव पाया जाता है इसलिए डायबिटीज की समस्या से राहत दिलाने के लिए सहायक है। बरगद की जड़ के फायदे में डिप्रेशन से छुटकारा भी शामिल है। 3. बरगद के पेड़ से निकलने वाले दूध में रेजिन, एल्ब्यूमिन, सेरिन, शुगर और मैलिक एसिड जैसे तत्व पाए जाते हैं। ये संयुक्त रूप से डायरिया और बवासीर की समस्या में लाभदायक माने जाते हैं। 4. बरगद के पत्तों का उपयोग यूरिनरी समस्या को दूर करने में किया जाता है। 5. इस पेड़ के जलीय अर्क का सेवन कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को नियंत्रित कर सकता हैं। बरगद में मौजूद एंटी-माइक्रोबियल प्रभाव खुजली से राहत दिलाने में सहायक साबित हो सकते हैं। 6. बरगद में एंटी-माइक्रोबियल गुण पाया जाता है, जो बैक्टीरियल इन्फेक्शन को दूर करने में मदद करता है।

क्र. सं.	हिन्दी नाम	वैज्ञानिक नाम	औसत लम्बाई	पौधे का वर्णन	औषधि विवरण एवं विशेषताएं
2.	आंवला	फिल्लोन्थस इम्बेलिका	20-25 फीट	<p>आंवला को आयुर्वेद में अमृतफल या धात्रीफल कहा गया है। शुरू से ही आंवला का प्रयोग औषधि के रूप में किया जाता रहा है। पेड़-पौधे से जो औषधि बनती है उसको काष्ठौषधि कहते हैं और धातु-खनिज से जो औषधि बनती है उनको रसौषधि कहते हैं। इन दोनों तरह की औषधि में आंवला का इस्तेमाल किया जाता है। पांच रस आंवला में विटामिन सी, विटामिन एबी कॉम्प्लेक्स, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर और डाययूरेटिक एसिड पाए जाते हैं।</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. आंवला शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाता है और साथ ही आंवला कई बीमारियों को जड़ से भी खत्म करता है। 2. डायबिटीज में आंवला बेहद फायदेमंद है। इसमें क्रोमियम तत्व पाए जाते हैं, जो इंसुलिन हार्मोन को मजबूत कर खून में शुगर लेवल को नियंत्रित करते हैं। 3. आंवला दिल के लिए सेहतमंद है। इसमें मौजूद क्रोमियम बीटा ब्लॉकर के प्रभाव को कम करता है। यह खराब कोलस्ट्रॉल को खत्म कर अच्छे कोलस्ट्रॉल को बनाने में मदद करता है। 4. यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मददगार है। आंवला को किसी न किसी रूप में अपने भोजन में शामिल करना चाहिए। 5. आंवला में बैक्टीरिया और फंगल इन्फेक्शन से लड़ने की ताकत होती है। 6. आंवला शरीर में मौजूद टॉक्सिन यानी कि जहरीले पदार्थों को बाहर निकाल देता है। 7. आंवला खाने से सर्दी-जुकाम, अल्सर और पेट के इन्फेक्शन से मुक्ति मिलती है। 8. आंवला खाने से हड्डियों को ताकत मिलती है। इससे ऑस्ट्रोपोरोसिस, अर्थराइटिस और जोड़ों के दर्द से आराम मिलता है। 9. आंवला का रस आंखों के लिए गुणकारी है।