

शहतूत और महुआ (Mulberry and Mahua)

क्र. सं.	हिन्दी नाम	वैज्ञानिक नाम	औसत लम्बाई	पौधे का वर्णन	औषधि विवरण एवं विशेषताएं
1.	शहतूत	मोरस अल्बा	10-20 मीटर	शहतूत स्वाद के साथ स्वास्थ्य के लिए बेहद उपयोगी है। त्वचा संबंधी रोगों में यह काफी लाभ पहुंचाता है। वही रक्त संचार को सुचारू करने में भी अहम भूमिका निभाता है। खास बात यह है कि शहतूत के साथ उसकी पत्तियों का भी कई तरह के रोगों में प्रयोग होता है।	<ol style="list-style-type: none"> 1. शहतूत में सायनायडिंग 3 -ग्लूकोसाइड नाम का फाइटोन्यूट्रिएंट पाया जाता है। यह खून को साफ करता है। साथ ही रक्त संचार में भी सुधार करता है। 2. इसमें साइटोप्रोटेक्टिव (कोशिकाओं का नुकसान से बचाने वाला) और न्यूरोप्रोटेक्टिव (तंत्रिका तंत्र से संबंधी समस्याओं को दूर करने वाला) प्रभाव पाया जाता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं। 3. शहतूत में हाइपरग्लाइसेमिक प्रभाव पाया जाता है जो शरीर में इंसुलिन तकी सक्रियता को बढ़ाता है और खून में शुगर की अधिक मात्रा को कम करने में सहायक हैं। 4. शहतूत में एंटी-हीमोलिटिक (हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने वाला) प्रभाव पाया जाता है जो एनीमिया के जोखिम को काफी हद तक कम करने में सक्षम हैं। 5. इसमें जिंक और मैगनीज अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। इनमें जिंक मुख्य तौर पर शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने में मदद करता है। 6. सफेद शहतूत में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इससे हड्डियां मजबूत होती हैं। 7. शहतूत में अधिक मात्रा में डाइटरी फाइबर और लिनोलेइक एसिड मौजूद होता है। यह कोलस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करता है। 8. शहतूत में पॉलीफेनोल्स और फ्लेवोनायड पाए जाते हैं।

क्र. सं.	हिन्दी नाम	वैज्ञानिक नाम	औसत लम्बाई	पौधे का वर्णन	औषधि विवरण एवं विशेषताएं
2.	महुआ	मधुका लॉगफोलिआ	12-15 मीटर	<p>महुआ जितना खाने में स्वादिष्ट और सुगंधित होता है उससे कहीं ज्यादा यह लाभकारी होता है। इससे शरीर स्वस्थ रहता है और इसके पत्ते से लेकर बीज गुणकारी होता है। विभिन्न औषधीय गुणों से भरपूर महुआ का प्रयोग आयुर्वेद में बहुत सी बीमारियों से छुटकारा पाने में किया जाता है। शुरुआत से ही इसे कई बीमारियों का एक इलाज कहा जाता है।</p>	<p>कैंसर के जोखिमों को कम करने में मददगार है।</p> <p>9. शहतूत में विटामिन-ए भरपूर मात्रा में पाया जाता है। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने के साथ-साथ उन पर आने वाले तनाव को दूर करता है।</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. महुआ की छाल के रस का इस्तेमाल बुखार और फ्लू से निजात पाने में काफी असरदार साबित हो सकता है। 2. इसके फूलों का रस त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए बेहद लाभकारी है। 3. महुआ की छाल खून में ग्लूकोज की मात्रा को कम करने का काम करती है। बल्ड शुगर नियंत्रित करती है। 4. इसके बीजों में कोलस्ट्रॉल कम करने के गुण पाए जाते हैं। इससे दिल की बीमारियों से काफी हद तक बचा जा सकता है। 5. गठिया के दर्द को दूर करने के लिए इस पेड़ की छालों को पीसकर लगाने से राहत मिल सकती है। 6. महुआ का तेल सिरदर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए सबसे आसान और कारगर उपाय है। 7. नई माओं को महुआ के फूलों का सेवन कराना काफी लाभदायक साबित हो सकता है। 8. ये शरीर से हीमोग्लोबिन कमी को दूर करने में भी बेहद लाभकारी है। 9. हाई ब्लड प्रेशर, आंखों में जलन, दांत दर्द और मिर्गी आदि में भी इसका प्रयोग काफी फायदेमंद साबित हो सकता है।