

PLANT DESCRIPTION

पौधा का नाम – तुलसी (Holy Basil)

- वनस्पतिक नाम (Botanical Name): *Ocimum tenuiflorum* या *Ocimum sanctum*
- कुल का नाम (Family): Lamiaceae (लैमिएसी)



 पौधा का स्वभाव (Nature of Plant):

- तुलसी एक सुगंधित, बहुवर्षीय या एक वर्षीय झाड़ीदार पौधा है।
- इसकी ऊँचाई लगभग 30 से 90 सेंटीमीटर तक होती है।
- तने पर हल्के रोएँ होते हैं और पत्तियाँ हरी या बैंगनी रंग की होती हैं, जिनमें सुगंध होती है।
- फूल छोटे, बैंगनी-सफेद गुच्छों में लगते हैं।
- तुलसी का पौधा धूप और गर्म जलवायु में अच्छी तरह उगता है।

 प्रकार (Types of Tulsi):

1. राम तुलसी (*Ocimum sanctum*) – हरी पत्तियाँ
2. श्याम तुलसी (*Ocimum tenuiflorum*) – बैंगनी पत्तियाँ
3. वन तुलसी – अधिक सुगंधित और औषधीय गुणों वाली

 उपयोग (Uses):

 1. धार्मिक उपयोग:

- तुलसी हिंदू धर्म में पवित्र पौधा मानी जाती है।
- इसे देवी तुलसी के रूप में पूजा जाता है और हर घर में तुलसी चौरा बनाकर लगाया जाता है।
- तुलसी के पत्ते पूजा और प्रसाद में उपयोग किए जाते हैं।

 2. पर्यावरणीय उपयोग:

- तुलसी हवा से हानिकारक बैक्टीरिया और विषैले गैसों को अवशोषित करती है।
- यह घर के वातावरण को शुद्ध और सुगंधित बनाती है।

 3. खाद्य उपयोग:

- तुलसी के पत्ते चाय, काढ़ा और सूप में मिलाए जाते हैं।
- यह स्वाद और स्वास्थ्य दोनों में लाभकारी है।

 औषधीय उपयोग (Medicinal Uses):

 1. श्वसन रोगों में:

- तुलसी का काढ़ा खांसी, सर्दी, अस्थमा, गले की खराश में बहुत उपयोगी है।
- तुलसी का तेल सांस की नली को साफ करता है।

2. प्रतिरोधक क्षमता (Immunity):

- तुलसी शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाती है और संक्रमण से बचाव करती है।
- COVID-19 के दौरान भी इसे इम्युनो-बूस्टर के रूप में अपनाया गया।

3. पाचन तंत्र:

- तुलसी अपच, गैस और उल्टी में राहत देती है।
- पत्तियों का रस पेट के कीड़े खत्म करता है।

4. त्वचा रोगों में:

- तुलसी का रस फोड़े-फुंसी, दाद, खुजली में उपयोग किया जाता है।
- तुलसी का लेप त्वचा को साफ और चमकदार बनाता है।

5. मानसिक स्वास्थ्य:

- तुलसी की सुगंध तनाव और चिंता कम करती है।
- तुलसी का सेवन नींद और एकाग्रता में सुधार लाता है।

6. हृदय एवं मधुमेह:

- तुलसी कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में सहायक है।
- यह हृदय को मजबूत बनाती है।

मुख्य सक्रिय तत्व (Active Compounds):

- Eugenol (मुख्य तेल)
- Ursolic acid
- Linalool
- Ocimene
- Rosmarinic acid
- Flavonoids

सावधानी (Caution):

- गर्भवती महिलाओं को अत्यधिक तुलसी सेवन से बचना चाहिए।
- अधिक मात्रा में सेवन से ब्लड शुगर कम हो सकता है।