



# औषधीय पौधे कुदरत का वरदान असाध्य रोगों का जो करें निदान



वन विभाग  
हरियाणा सरकार



विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर जगाधरी में पौधारोपण करते हुए श्री कॅवरपाल गुर्जर, माननीय शिक्षा, वन, पर्यटन, संसदीय कार्य, कला एवं संस्कृति मामले तथा सत्कार संगठन मंत्री, हरियाणा सरकार

# संदेश

कोविड-19 (Covid-19) महामारी की मार आज पूरा विश्व झेल रहा है। इस महामारी से कोई भी देश अछूता नहीं है। सभी समाचार पत्रों एवं Electronic Media में दिन-रात कोरोना के समाचारों की बात हो रही है। किसी कारणवश अगर कोई औद्योगिक ईकाइयाँ, बस, रेल अथवा हवाई सेवाएं या अन्य कोई आवश्यक सेवाएं एक दिन के लिए भी बन्द हो जाती हैं तो उसका समाचार प्रमुखता से पढ़ने सुनने को मिलता है और उससे हुई आर्थिक हानि की गणना की जाने लगती है। अब करीब मार्च माह से ही अधिकतर सेवाएं बन्द पड़ी हैं और पूरे विश्व में Lockdown की स्थिति बनी हुई है। इस Lockdown से दुनिया को कितना नुकसान हुआ है और कितना और होगा उसका आंकलन कल्पना से परे है। इन परिस्थितियों में एक ही बात सभी के दिमाग में आती है कि कोविड-19 का इलाज जल्दी से जल्दी किया जाए ताकि शारीरिक एवं मानसिक तन्दरुस्ती के साथ-साथ सामान्य जन जीवन की गतिविधियाँ पटरी पर लौट आएं।

कोविड के उपचार के लिए अभी तक वैकसीन का विकास नहीं हो पाया है और इसमें लम्बा समय लगने की सम्भावना जताई जा रही है। इसके अतिरिक्त पूर्व के अनुभव से भी अनुमान लगाया जा सकता है कि भविष्य में भी कोविड-19 जैसी और महामारियों के प्रकोप से इन्कार नहीं किया जा सकता। इन परिस्थितियों में जैसा कि पूरा विश्व मान रहा है कि अगर व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी है तो इस प्रकार की घातक बीमारी से भी बचा जा सकता है। प्राचीन काल से ही हमारे देश में शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए देसी जड़ी बूटियों का प्रयोग होता आ रहा है जो कि इस प्रकार की बीमारियों के इलाज में कारगर सिद्ध हुआ है।

वन विभाग द्वारा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले औषधीय पौधों के लिए प्रदेश के सारे जिलों के 1100 गावों में कोविड वाटिका स्थापित की जायेंगी। इस पुस्तिका में संक्षिप्त रूप से पेड़/पौधों के नाम, उनके उपयोग की विधि एवं होने वाले लाभ का वर्णन किया गया है।

आशा है कि यह पुस्तिका अपने उद्देश्य में सार्थक सिद्ध होगी।

आम जनता इन औषधीय पौधों का प्रयोग करके अपने शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करके कोविड जैसी भयानक बीमारियों से सुरक्षित रह पाएगी।

**कँवरपाल गुर्जर**  
शिक्षा, वन, पर्यटन, संसदीय कार्य,  
कला एवं संस्कृति मामले तथा सत्कार संगठन मंत्री  
हरियाणा सरकार



# मधुकरी (स्टीविया)



**वैज्ञानिक नाम :** स्टीविया रिवाऊडियाना  
(*Stevia rebaudiana*)

**अंग्रेजी नाम :** कैंडीलीक, सूंगर लीफ

**उपयोगी भाग :** पत्ते

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** स्टीविया मूलतः मध्य पेरुमेव का पौधा है। इसके पत्तों में आम, शक्कर से लगभग 20–25 गुना अधिक मिठास पाई जाती है। यह एक 60 से 70 सै.मी. ऊँचा, एकवर्षीय, बहुशाश्वीय, झाड़ीनुमा मीठा पौधा होता है। पत्ते आयताकार होते हैं। सदियों से दक्षिणी अमेरिका देशो, जैसे ब्राजील में स्टीविया पौधे के पत्तियों का प्रयोग प्राकृतिक स्वीट्‌नर के तौर पे होता आ रहा है। आज स्टीविया पूरे विश्व में पाया जाता है और मीठे के प्राकृतिक विकल्प के तौर पर प्रसिद्ध है। स्टीविया पौधे की खास बात यह है कि इसे घर पर भी उगाया जा सकता है।

## औषधीय प्रयोग :

- दरअसल यह चीनी का विकल्प है क्योंकि यह शून्य कैलोरी वाला पौधा है।
- मधुमेह के रोगियों के लिए यह उपयुक्त है क्योंकि यह Pancreas को इन्सुलीन तैयार करने में मदद करता है।
- इसमें एंटी एजिंग यानी बुढ़ापा रोकने के गुण पाये जाते हैं।
- दाँतों के सड़न को रोकता है।
- उच्च रक्तचाप को रोकता है।

**निर्मित औषधियाँ :** चाय, काफी, मिठाई एवं च्यवनप्राश में प्रयोग।



# सीता अशोक



**वैज्ञानिक नाम :** सराका इंडिका  
(*Saraca indica*)

**अंग्रेजी नाम :** अशोक ट्री

**उपयोगी भाग :** तने की छाल, बीज व फूल

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** अशोक हमारा एक पवित्र वृक्ष है क्योंकि इसका नाता सीता माता से जोड़ा जाता है। प्रकृति में यह बहुत कम हो गया है। अब यह कहीं-2 बाग बगीचों की सुंदरता बढ़ाता है। यह 25 से 30 फुट तक ऊँचा, सदाहरित, बहुशाखी, घना व छायादार वृक्ष है। पत्ते लम्बे व नुकीले होते हैं। मार्च, अप्रैल में इस पर संगतरी लाल रंग के फूलों की बहार आती है। फलियां जून/जुलाई में पककर उनमें से बड़े-2 बीज फटकर बाहर आ जाते हैं।

## औषधीय प्रयोग :

- समान मात्रा में अशोक की छाल व ब्राहमी का चूर्ण मिला कर दूध के साथ लेने से बुद्धि वृद्धि होती है।
- सरसों के साथ इसके काढ़े को मुँह व चर्म पर लगाने से कील, मुहाँसे, फोड़ों व फुन्सियों में फायदा होता है।
- 3.4 ग्राम फूलों को पानी में पीसकर पिलाने से रक्त अतिसार में लाभ मिलता है।
- फूल एवं छाल को पानी में भिगोकर रातभर रखने और सुबह पीने से बवासीर में फायदा मिलता है।
- छाल का चूर्ण और मिश्री को दूध के साथ लेने से सफेद प्रदर में लाभ होता है।
- मूत्राशय के संक्रमण (यूरीनरी ट्रीट इन्फेक्शन) में छाल का काढ़ा लेने से खूब फायदा होता है।
- 1 से 2 ग्राम बीज को पानी में पीसकर नियमित रूप से लेने से पत्थरी व मूत्र न आने की शिकायत में फायदा मिलता है।

**मुख्य उत्पाद :** अशोक रिष्ट



# बेल पत्र



**वैज्ञानिक नाम :** एगल मार्मीलोस  
(*Aegle marmelos*)

**अंग्रेजी नाम :** स्टोन एप्पल, बेंगाल क्विंस

**उपयोगी भाग :** फल, जड़ व पत्ते

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** भारतीय मूल के इस वृक्ष को हमारे पुराणों में 'दिव्य वृक्ष' कहा गया है। इसकी घनी छाया आरोग्य मानी गई है। खुशबुदार पत्तियों और घनी छाया वाला यह कांटेदार वृक्ष लगभग समस्त भारत में पाया जाता है। यह सदाहरित वृक्ष है।

**औषधीय प्रयोग :**

- सिरदर्द में सूखी जड़ को थोड़े जल के साथ पीसकर लेप को माथे पर लगाने से फायदा मिलता है।

- पके फलों का गूदा खाकर या फिर ताजा जूस एक सप्ताह भर पीने से आंतों में जमा गंदगी साफ हो जाती है। ताजा जूस शीतलता प्रदान करता है।
- पका फल मंदाग्नि व बुखार में भी लाभदायक है।
- कच्चे फल को आग में सेककर मिश्री के साथ दिन में 3-4 बार खाने से वर्षों पुराना अतिसार और आमातिसार मिटता है।
- आम व बेल की गिरी को गर्म पानी में उबालकर लेने से वमन युक्त अतिसार में फायदा मिलता है।
- बेल के ताजा पत्तों को काली मिर्च के साथ पीसकर सुबह-2 खाली पेट पानी के साथ सेवन करने से मधुमेह में फायदा मिलता है।
- पत्तों को पीसकर पुल्टिस बनाकर फोड़ों पर बांधने से आराम मिलता है।
- बेल गिरी का नियमित सेवन लीवर को स्वस्थ रखने में बड़ा गुणकारी है।
- बेल का फल अपने आप में एक पूर्ण आहार है। इसमें प्रचुर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, वसा, विटामिन व खनिज तत्व पाये जाते हैं।

**मुख्य उत्पाद :** बेल जूस, बेल कैंडी, मुरब्बा।



# इमली



**वैज्ञानिक नाम :** टैमारिंडस इंडिका  
(*Tamarindus indica*)

**अंग्रेजी नाम :** टैमारिंड

**उपयोगी भाग :** फल, फूल व पत्ते

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह एक सघन, छायादार एवं सदाहरित वृक्ष है। इसे अक्सर शोभाकार वृक्ष के रूप में भी लगाया जाता है। पहाड़ों को छोड़ कर यह समस्त भारत में पाया जाता है। हमारी बहुत सारी तरकारियों में इमली का फल अभिन्न अंग है।

**औषधीय प्रयोग :**

- इमली के फल विटामिन 'सी' का एक अच्छा स्रोत है। अतः यह शरीर की आरोग्य क्षमता को बढ़ाता है।

- इमली के पानी से कुल्ला करने से मुंह की बदबू खत्म होती है।
- इमली के फल का गुलाब जल के साथ काढ़ा बनाकर पीने से गले की सूजन खत्म हो जाती है।
- इमली के फूलों की आंखों पर पुल्टिस बांधने से आंखों की सूजन उतर जाती है।
- इसके फूलों के रस को नियमित सेवन करने से रक्तार्श मिटता है।
- इमली के बीज को नींबू के रस के साथ इस्तेमाल करने पर दाद खत्म हो जाती है।
- इसके गर्म पत्तों को फोड़ों व फुंसी पर बांधने से फोड़ा व फुंसी शीघ्र फूट जाते हैं।
- पत्तियों की गुनगुनी लेप को लगाने से मोच में तत्काल आराम मिलता है।
- इसके बीजों को पीसकर बाक्ची से साथ लगाने से सफेद दाग में फायदा मिलता है।
- फल के गूदे को सिर पर लगाने व शरीर पोंछने से लू का असर कम हो जाता है।

**मुख्य उत्पाद :** इमली कैडी



# जामुन



**वैज्ञानिक नाम :** साईजियम क्यूमिनी  
(*Syzygium cumini*)

**अंग्रेजी नाम :** ब्लैक प्लम, इंडियन ब्लैक बैरी

**उपयोगी भाग :** फल, बीज व पत्ते

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** जामुन एक सदाहरित सघन वृक्ष है जो कि लगभग समस्त भारत में नमी वाले क्षेत्रों में पाया जाता है। इसके जामुनी व काले फल जून-जुलाई के महीनों में पकते हैं, जिसमें जादुई औषधीय गुण पाये जाते हैं। यह एक दीर्घायु वाला वृक्ष है।

**औषधीय प्रयोग :**

- जामुन के फल न केवल औषधीय गुणों से भरपूर हैं बल्कि वे एक संपूर्ण आहार भी हैं। इसके फलों में भरपूर मात्रा में कार्बोहाईड्रेट्स, प्रोटीन, वसा, खनिज तत्व व विटामिन पाये जाते हैं।

- इसके फल के गूदे में प्रचुर मात्रा में विटामिन पाई जाती हैं। अतः यह शरीर की आरोग्य क्षमता को बढ़ाता है।
- इसके फलों का सेवन शरीर को शीतलता प्रदान करता है।
- पके फल खाने से शरीर की पाचन शक्ति सुधरती है।
- लीवर को स्वस्थ रखने में इसके फलों का नियमित सेवन बहुत लाभकारी होता है।
- फल व बीज मधुमेह में काफी लाभकारी होते हैं।
- इसके फलों के जूस से कुल्ला करने से मुँह की बदबू खत्म हो जाती है।
- इसके पत्तों की राख दांत व मसूड़ों पर मलने से दांत व मसूड़े मजबूत होते हैं।
- इसके कोमल व ताजे पत्तों को चबाने या फिर पीसकर कुल्ला करने से खराब से खराब छाले भी मिट जाते हैं।
- इसके फलों के रस का मधु के साथ सेवन करने से खून साफ होता है।
- जामुन व आम के कोमल पत्तों के काढ़े के सेवन से उल्टी में फायदा मिलता है।
- इसके पके हुए फल खाने से पत्थरी में बहुत फायदा मिलता है।
- जामुन, आम व हरड़ के फल को समान मात्रा में मिलाकर खाने से पुराने से पुराने दस्त बंद हो जाते हैं।
- फलों का नियमित सेवन दिल की धड़कन को सामान्य कर देता है।

**मुख्य उत्पाद :** साईजियम औषधि





# बेरी/बेर



**वैज्ञानिक नाम :** जिजीफस माऊरीसियाना  
(*Ziziphus mauritiana*)

**अंग्रेजी नाम :** इंडियन जुजूबे

**उपयोगी भाग :** फल व पत्ते

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** बेर सख्त प्रकृति का मध्यम आकार का सदाहरित कांटेदार वृक्ष है जो कि शुष्क क्षेत्रों में बखूबी उगता है। भेड़ व बकरी के लिए इसके पत्ते पसंदीदा चारा है। इसकी लकड़ी काफी नर्म व लचीली होती है। इसलिये बैलों के 'जोवे' भी इसकी लकड़ी के बनाये जाते हैं। लकड़ी बैलों की गर्दन को ज्यादा दर्द नहीं पहुँचाती।

**औषधीय प्रयोग :**

- बेर का फल भोजन भी है और दवा भी। जहाँ यह कार्बोहाईड्रेट्स, पोटैश, विटामिन 'सी', विटामिन 'बी-6' का बेहतरीन स्रोत है वहीं इसमें शून्य कोलैस्ट्रॉल पाई जाती है।
- विटामिन 'सी' में धनी होने के कारण यह शरीर की आरोग्य क्षमता भी बढ़ाता है।
- बेर के फल में 'स्टीवियोसाईड्स' पाये जाते हैं जो कि अच्छी नींद आने में सहायता करता है।
- ताजे पत्तों को पीसकर लेई को सिर पर लगाने से बाल झड़ने बंद हो जाते है।
- रक्त विकार, ज्यादा प्यास लगाने, बुखार व जलन संवेदना में बेर के फलों का सेवन काफी आराम देता है।
- छाती की दर्द व उल्टी आने की संवेदना में बेर के फल रामबाण का काम करते हैं।
- फल लैग्जेटिव यानी रेचक का काम करते हैं। अतः यह पेट की आंतों को स्वस्थ एवं सुरक्षित रखते हैं।
- शरीर को रोगों से दूर रखकर इसके फल आरोग्य शक्ति बढ़ाते हैं।



# शहतूत/तूत



**वैज्ञानिक नाम :** मोरस अल्बा

(*Morus alba*)

**अंग्रेजी नाम :** मलबरी

**उपयोगी भाग :** फल

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** शहतूत 10–20 मी. तक की ऊँचाई वाला एक मध्यम ऊँचाई वाला वृक्ष है, जोकि लगभग समस्त भारतवर्ष में उगता है। इसके पत्ते पशुओं के लिये बेहतरीन चारा है। उत्तरी भारत में यह सर्दियों में पत्ते झाड़ देता है तो भरपूर धूप आने देता है। उधर, गर्मियों में बेहतरीन छाया देता है। मार्च/अप्रैल में पकने वाले इसके फल खाए जाते हैं। टहनियों से टोकरी बनाई जाती है। पत्तों पर रेशम का कीट पाला जाता है। इसकी लकड़ी भी उत्तम प्रकार की होती है।

## औषधीय प्रयोग :

- शहतूत के फलों में भरपूर मात्रा में कार्बोहाईड्रेट्स, रेशा, लोहा, पोटेश, विटामिन 'ए', विटामिन 'सी', विटामिन 'के' व विटामिन 'ई' पाई जाती है।
- फलों में मौजूद विटामिन 'सी' जहाँ शरीर की आरोग्य शक्ति बढ़ाती है वहीं विटामिन 'ई' शरीर को स्वतन्त्र कारकों (फ्री रैडिकल्स) से बचाती है।
- शहतूत की काली किस्म के फलों में हाल ही में रैस्वैराटोल नामक रसायन का पता चला है। यह रसायन दिल को भरपूर स्वास्थ्य प्रदान करता है। यह एंटीएजिंग का काम भी करता है।
- फल में कैंसर रोधी पदार्थ भी पाये गये हैं।
- फलों का सेवन पेट को पूरी तरह से साफ करता है तथा महीनों पुरानी गन्दगी बाहर फेंकता है।
- पेशाब की जलन, दाँत एवं मसूड़ों की समस्या, चर्म संक्रमण व पेट के कीड़ों को बाहर फेंकने में शहतूत के फलों का सेवन काफी फायदेमंद होता है।
- इसके फलों का सेवन शरीर को शीतलता प्रदान करता है।
- शहतूत के फलों का सेवन शरीर की आरोग्य शक्ति को बढ़ाता है।
- शहतूत का फल लोहे का बेहतरीन स्रोत होने के चलते रक्तअल्पता (अनीमिया) में बहुत गुणकारी है।
- इसके फलों का सेवन लीवर व गुर्दों से जहरीले तत्व निकाल कर उन्हें स्वस्थ बनाता है।



# सहजिन/सुहैजना



**वैज्ञानिक नाम :** मोरिंगा ओलीफेरा  
(*Moringa oleifera*)

**अंग्रेजी नाम :** ड्रम स्टिक ट्री / हारश रैडिश ट्री

**उपयोगी भाग :** फल, फूल, कलियाँ, बीज, पत्ते

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** सहजिन तेज बढ़ने वाला मध्यम आकार का एक वृक्ष है जो कि सर्दियों में पत्ते झाड़ देता है। भारतवर्ष के मैदानी क्षेत्रों में लगभग हर जगह यह वृक्ष पाया जाता है। इसकी शाखाएँ झुकी हुई होती हैं, जो कि जल्दी ही टूट जाती हैं। गुच्छे में आने वाले इसके फूल खुशबूदार होते हैं। ये रस से भरे रहते हैं और मधुमक्खियों व तितलियों को आकर्षित करते हैं। फलियाँ लम्बी होती हैं और ड्रम की छड़ी की तरह दिखती हैं।

## औषधीय प्रयोग :

- सहजिन औषधीय गुणों की तो खान है ही, यह संपूर्ण आहार भी है। इसकी पत्तियों, कलियों व फलियों में भरपूर पोषक तत्व पाये जाते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में कार्बोहाईड्रेट्स, प्रोटीन, विटामिनज व खनिज तत्व पाये जाते हैं।
- इसके पत्तों में संगतरे से सात गुणा ज्यादा विटामिन 'सी', दूध से चार गुणा ज्यादा कैल्शियम व दो गुणा ज्यादा प्रोटीन, गाजर से चार गुणा ज्यादा विटामिन 'ए', केले से तीन गुणा ज्यादा पोटैश व पालक से तीन गुणा ज्यादा लोहा पाया जाता है।
- कृषि एवं खाद्य संगठन ने इसे पोषक सुपरस्टार की संज्ञा दी है।
- विटामिन 'ए' व 'सी' की प्रचुरता के चलते यह शरीर की आरोग्य क्षमता को बढ़ाता है।
- इसके बीज पानी को साफ करके व साफ पानी उपलब्ध करवाकर शरीर को रोग रहित करते हैं। पानी साफ करने हेतु सहजिन के बीजों की लेई बना लें। इस लेई को पानी से भरे बर्तन में डालें, छड़ी से घुमाएं और पानी साफ हो जाएगा।
- इसके पत्तों, फलों व कलियों का सेवन चर्म व बालों को संपूर्ण आहार देता है, सोजिश को कम करता है, लीवर को साफ व स्वस्थ रखता है, हड्डियों को सशक्त बनाता है, रक्तचाप को स्थिर करता है, आँखों की रोशनी बढ़ाता है, मुँह पर झुर्रियाँ कम करता है, पाचन शक्ति बढ़ाता है, कब्ज दूर भगाता है, मुँह व आँत के अल्सर को ठीक करता है और जहरीले तत्वों को बाहर फेंकता है।
- इसके फलों/कलियों व पत्तों का सेवन मधुमेह मुँह के मुहांसों में भी में बड़ा गुणकारी है।
- फलों का सब्जी के रूप में प्रयोग करने से सिरदर्द में फायदा मिलता है।
- इसके फलों को कच्चे या पकाकर खाने से पेट के कृमि बाहर निकल जाते हैं।

**मुख्य उत्पाद :** मोरिंगा पाऊंडर, मोरिंगा आचार



# निर्गुंडी/समहालू



**वैज्ञानिक नाम :** वाईटैक्स निर्गुंडो  
(*Vitex negundo*)

**अंग्रेजी नाम :** इंडियन चौस्ट ट्री

**उपयोगी भाग :** पत्ते, तना व जड़

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** आयुर्वेद में कहा है— निर्गुंडी शरीर (क्षति रोगेभ्य तस्माद निर्गुंडी) अर्थात् जो शरीर की रोगों से रक्षा करे वह निर्गुंडी कहलाती है। आयुर्वेद में इसे लगभग सभी बिमारियों में इस्तेमाल करने हेतु कहा गया है। अतः इसे सर्व रोग निवारिणी भी कहा गया है। यह एक बुश यानि झाड़ी प्रकृति का बहुवर्षीय पौधा है जो कि नदी नालों के किनारे नमी वाले क्षेत्रों में उगता है। यह किनारों से कटी पाँच पत्तों वाली शाखाओं से लदा रहता है। गर्मियों में इस पर नारंगी रंग के फूलों की बहार भी आती है। जल एवं मृदा संरक्षण में भी

इसका उपयोग है। यह समुद्र तल से करीब 1800 मी. तक के क्षेत्रों में उगता है।

## औषधीय प्रयोग :

- निर्गुंडी मांसपेशियों को आराम, दर्द से राहत, मच्छर भगाने वाली, चिंता व दमा को दूर करने वाली एक बेहतरीन बूटी है।
- इसके तने से नियमित रूप से ब्रश करने वाले दाँत रहते हैं तथा मुँह की बिमारियाँ दूर होती है।
- इसके पत्तों के तेल को सिर पर लगाने से बालों का झड़ना रुक जाता है, साथ ही यह बालों के विकास को बढ़ावा देने के लिये जाना जाता है। यह बालों के प्राकृतिक रंग को बरकरार रखता है तथा बाल देरी से सफेद होते हैं।
- इसके पत्तों के तेल को हल्का गर्म करके मालिश करने से गठिया रोग में बहुत आराम मिलता है।
- पत्तों का काढ़ा रोज पीने से साईटिका की समस्या में बहुत फायदा मिलता है।
- पत्तों का तेल दिमाग के टॉनिक का काम करता है और यादाश्त को बढ़ाता है।
- माईग्रेन में निर्गुंडी के पत्ते लें और पानी के साथ पीसकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को माथे पर लगाएं, फायदा होगा। माईग्रेन में तुरंत राहत हेतु सूखे पत्तों का धुंआ करें, राहत मिलेगी।
- चार घंटे के अंतराल पर इसके पत्तों के काढ़े का इस्तेमाल करने पर बुखार में फायदा मिलता है।
- अपने एंटीबैक्टीरियल व सूजन को कम करने के गुणों के चलते यह सूजन व घाव में उपयोगी है। पत्तों के तेल के सेवन से घाव भर जाते हैं।
- पत्तों के काढ़े का 7 दिन तक सेवन करने से खांसी, दमा व निमोनिया में बहुत फायदा मिलता है।
- इसका सेवन शरीर की आरोग्य क्षमता बढ़ाता है।



## ढाक/पलाश/टिसू



**वैज्ञानिक नाम :** ब्यूटिया मोनोस्पेर्मा  
(*Butea monosperma*)

**अंग्रेजी नाम :** फ्लेम ऑफ द फौरैस्ट पैरट ट्री

**उपयोगी भाग :** फूल, जड़, तना व फल

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** भारत के शुष्क क्षेत्रों में पाया जाने वाला भारतीय मूल का यह वृक्ष एक मध्यम आकार का पेड़ है जो कि लगभग 15 मी. तक की ऊँचाई का हो जाता है। इसका तना छोटा, टेढ़ा-मेढ़ा और भूरे रंग का होता है। सर्दियों में यह पत्ते झाड़ देता है और बसंत ऋतु आते ही इसकी टहनियों पर ठीक तीन-2 बड़ी-2 पत्तियाँ आ जाती हैं। बाद में साल भर कोई पत्ते नहीं आते। तभी तो लोकोक्ति 'ढाक के पात' कहा जाता है। इसके पत्तों का प्रयोग डोना व पत्तल बनाने के लिए किया जाता है। बसंत ऋतु में जब इस पर संगतरी लाल रंग के फूलों की बहार आती है तब इस का सौंदर्य देखते ही बनता है। ऐसे लगता है मानों जंगल में आग लग गई है। तभी तो

इसे 'वन ज्वाला' कहा जाता है। जब संश्लेषित रंग नहीं थे तो इसके फूलों से ही रंग निकाला जाता था।

### औषधीय प्रयोग :

- ढाक के फूल प्यास को कम करते हैं तथा मधुमेह में फायदा करते हैं। इसकी गोंद अम्लता कम करने और शक्ति बढ़ाने में मदद करती है। यह मुँह के रोग व श्वासी में फायदेमंद होता है। पत्ते सूजने तथा वेदना को कम करने वाले होते हैं। जड़ का रस आँखों की सूजन को कम करता है। जड़ की छाल दर्द निवारक, बवासीर व अल्सर में फायदेमंद है।
- ढाक की जड़ों के अर्क की एक बूंद आँखों में डालते रहने से मोतियाबिन्द में राहत मिलती है।
- नकसीर में इसके फूल काफी फायदेमंद होते हैं। इसके लिये फूलों को रातभर पानी में भिगोये रखें और सुबह छानकर मिश्री के साथ पीने से नकसीर बन्द हो जाती है।
- ढाक की जड़ को घिसकर कान के नीचे लेप करने से घेघा (ग्वार्टर) में लाभ होता है।
- इसकी ताजी जड़ का रस निकालकर अर्क को पान के पत्ते के साथ खाने से भूख बढ़ती है।
- इसकी छाल व पत्तों को काढ़े को दो बार दिन में पीने से अफारा व पेट दर्द में फायदा मिलता है।
- दस्त लगे हों तो एक चम्मच ढाक के बीजों के काढ़े को बकरी के दूध में पीने से खूब फायदा मिलता है।
- खूनी बवासीर में इसके पत्तों में घी की छौंक लगाकर दही की मलाई के साथ सेवन करने से बवासीर में फायदा मिलता है।



# नींबू



**वैज्ञानिक नाम :** सिट्रस आऊरंसीफोलिया  
(*Citrus aurantifolia*)

**अंग्रेजी नाम :** लाईम, लैमन

**उपयोगी भाग :** फल व पत्ते

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** नींबू से हम सब भली भांति परिचित हैं। यह एक हरा सा कांटेदार व खुशबूदार वृक्ष है। यह लगभग समस्त भारत में खासकर घर के बगीचे में अक्सर लगाया जाता है। नींबू की खासियत यह है कि जहाँ दूसरे फल पकने पर मीठे हो जाते हैं, वहीं नींबू का स्वाद पकने पर भी खट्टा ही रहता है।

**औषधीय प्रयोग :**

- नींबू विटामिन 'सी' का बेहतरीन स्रोत है। अतः इसका नियमित सेवन शरीर की आरोग्य क्षमता को बढ़ाता है।
- नींबू के फल का रस लीवर का विषहरण (detoxification) करता है और उसे स्वस्थ रखता है।
- अधिक प्यास लगने की परेशानी में नींबू का शर्बत बनाकर पियें। फायदा होगा।
- जीभ पर हुए छालों व मसूड़ों पर नींबू का छिलका रगड़ने से लाभ मिलता है।
- नींबू के रस में शहद मिलाकर चेहरे पर लगाने से कील, मुहांसे और झुर्रियाँ ठीक हो जाती हैं। नींबू के रस में आंवला के फलों को पीसकर सिर पर लगाने से रूसी मिट जाती है तथा बाल झड़ना बंद हो जाते हैं।
- मोटापे से जूझ रहे लोगों के लिए नींबू खूब फायदेमंद है। इसके लिए सुबह-2 खाली पेट गुनगुने पानी में एक नींबू का रस व एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से मोटापा घटता है।
- टायफाइड में भी नींबू गुणकारी है। इसके लिए नींबू के दो भाग कर लें। एक में पिसी हुई काली मिर्च और सेंधा नमक डालें। दूसरे में मिश्री भरें। दोनों को गर्म करके चूसें, फायदा होगा।
- नींबू के रस के नियमित सेवन से भूख न लगने की समस्या ठीक हो जाती है।
- आंतों के रोग में नींबू के रस में शहद और नमक मिलाकर सेवन करने से लाभ मिलता है।
- मूत्र रोग में नींबू के रस को उबले हुए पानी में सेवन करने से पेशाब में खून या जलन या फिर सूजन की समस्या ठीक हो जाती है। इससे गुर्दों के रोग में भी फायदा होता है।
- गुर्दों की पत्थरी में नींबू रामबाण का काम करता है। यह कैल्शियम आक्सलेट के कणों को गुर्दों में गलाता है और जमा भी नहीं होने देता।
- इसके रस में विटामिन 'सी' व एंटीआक्सीडेंट होने के कारण यह दिल के लिए लाभदायक होता है व अनीमिया (रक्तअल्पता) में नींबू का रस लोहे को बढ़ाने का काम करता है।
- कीड़े, मकौड़ों, मधुमक्खी के काटने व बिच्छू के डंक में नींबू का रस लगाने से राहत मिलती है।



## हार सिंगार/परिजात



**वैज्ञानिक नाम :** निक्टेयस आरबोरट्रिसटिस

(*Nyctanthes arbor-tristis*)

**अंग्रेजी नाम :** नाईट ब्लूमिंग, जैसमीन, ट्री ऑफ सौरो, कोरेल जासमीन

**उपयोगी भाग :** पत्ते, छाल

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** हारसिंगार एक झाड़ प्रकृति का पौधा है। लेकिन यदि मिट्टी-पानी ठीक मिल जाए तो यह छोटे से वृक्ष का रूप भी धारण कर लेता है। इसकी किनारों से कटी आकर्षक पत्तियाँ खुरदरी होती हैं, जिन्हें सैंडेपेपर के विकल्प में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इस पर सितंबर, अक्तूबर में महकते फूलों की बहार आती है, जो कि रात के समय खिलते हैं और सुबह होते ही गिर जाते हैं। ये फूल सफेद गुच्छों में होते हैं। प्रत्येक फूल के आधार पर संगतरी रंग की एक ट्यूब होती है। इससे खाने योग्य रंग भी निकाला जाता है। यह पौधा प्राकृतिक

तौर पर शिवालिक के सूखे शिखर जहाँ पर छोटे-2 पत्थर और मिट्टी कम होती है वहाँ पर यह अक्सर पाई जाती है। इसके पत्ते वन बकरी का पसंदीदा भोजन है।

### औषधीय प्रयोग :

- हार सिंगार एक शोभाकार पौधा ही नहीं बल्कि सच पूछो तो बेहतरीन औषधीय बूटी है। इसके इस्तेमाल से आप पाचनतंत्र, पेट के कीड़ों की बिमारी, लीवर विकार सहित अन्य रोगों में लाभ पा सकते हैं।
- यदि आप रूसी की समस्या से परेशान हैं तो हारसिंगार का बीज लें। इसका पेस्ट बनाएं और सिर पर लगाएं। रूसी / डैंड्रफ की समस्या खत्म हो जाएगी।
- जीभ के पास स्थित गलुमंडी की बीमारी है तो हारसिंगार की जड़ चबाएं, फायदा होगा।
- यदि नाक या कान से खून बहने की समस्या हो तो हारसिंगार की जड़ चबाएं। इससे नाक-कान व कंठ आदि से निकलने वाला खून बंद हो जाएगा।
- पेट के कीड़ों की समस्या में हारसिंगार के पत्तों के रस का सेवन करें। कीड़े मर जाएंगे।
- यदि बार-बार पेशाब करने की समस्या से जूझ रहे हों तो हारसिंगार के पत्ते, जड़ और फूल का काढ़ा बनाएं और दिन में दो बार तीन चम्मच लें। बार-बार पेशाब आने की समस्या से निजात मिलेगी।
- गठिये से परेशान हो तो परिजात की जड़ का काढ़ा बनाएं। इसकी 10-30 मि.ली. का मात्रा सेवन करें। दाद में परिजात के पत्तों के रस को लगाएं। इससे दाद ठीक होता है।
- आँखों की बीमारी में हारसिंगार की छाल को कांजी से पीसकर तेल बना लें। इसे आँखों पर लगाने से लाभ मिलता है।



# कपूर



**वैज्ञानिक नाम :** सिन्नामोम कॅफोर  
(*Cinnamomum camphora*)

**अंग्रेजी नाम :** कैफर

**उपयोगी भाग :** पत्ते

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** कपूर 20–30 मी. तक की ऊँचाई वाला यह एक विशाल सदाहरित वृक्ष है। इसके पत्ते आकर्षक होते हैं। जब उनको मसला जाए तो उनके कपूर की महक आती है। इसकी शाखाएँ हरी होती हैं। यह एक बेहतरीन छायाकार व शोभाकार वृक्ष भी है।

**औषधीय प्रयोग :**

- कपूर अक्सर पूजा में इस्तेमाल होता है, लेकिन इसका इस्तेमाल सेहत के लिये भी फायदेमंद है।
- सिरदर्द में कपूर, अर्जुन की छाल, सफेद चंदन व लौंग की लेप लगाएं। फायदा मिलेगा।

- कपूर के चूर्ण को बड़ के दूध में पीसकर आँखों में काजल की तरह लगाने से आँखों की बिमारियों में खूब फायदा मिलता है।
- कपूर को त्वचा पर लगाने से त्वचा सम्बन्धी रोग, कील, मुहांसे व फोड़े ठीक हो जाते हैं।
- कपूर को नारियल के तेल के साथ लगाने से त्वचा निखर जाती है। चेहरे के दाग भी कम हो जाते हैं। शरीर की सूजन भी कम हो जाती है।
- लू लगने पर कपूर को नारियल के तेल के साथ मालिश करें। शरीर को शीतलता का एहसास होगा, जिससे लू में फायदा मिलेगा।
- कपूर को तिल या सरसों के तेल में मिलाकर छाती पर मालिश करें। खांसी बंद हो जाएगी।
- मच्छरों को भगाने में कपूर अचूक दवा है। कपूर जलाएं। अरोमा से मच्छर भाग जाते हैं।
- कपूर को नारियल के तेल के साथ बवासीर की जगह पर लगाने से भी शीतलता मिलती है।
- कपूर को गर्म पानी में डालकर उसकी भाप को सूंघने से सर्दी—जुकाम में फायदा मिलता है।
- नकसीर में कपूर को गुलाब जल के साथ एक या दो बूंदें नाक में डालें। खून बहना बंद हो जाएगा। कपूर को सोंठ के साथ दातों पर रखने से दांत दर्द में फायदा मिलेगा।
- उल्टी में कपूर को पानी में डालकर पियें। राहत मिलेगी।
- जलने के असर को कम करने के लिये कपूर, सफेद चंदन व सुगंधबाला को समान मात्रा में पीसकर जले भाग पर रखें। तुरंत राहत मिलेगी।
- बिच्छु के काटने पर कपूर को सिरके में पीसकर डंक के स्थान पर लगाएं। विष का असर जल्दी खत्म हो जाता है।





# बहेड़ा/विभीतिका



**वैज्ञानिक नाम :** टर्मिनेलिया बैलिरिका  
(*Terminalia bellirica*)

**अंग्रेजी नाम :** बैलिरिक माईटोबालन

**उपयोगी भाग :** फल व गिरी

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** बहेड़ा करीब 50 मी. तक की ऊँचाई वाला एक भीमकाय सुंदर वृक्ष है। इसके पत्ते बड़े—2 गुच्छों में होते हैं जो कि बरगद के पत्तों की तरह दिखते हैं। इस पर गर्मियां शुरू होते ही हरे पीले फूल भी आते हैं, लेकिन वे आकर्षक नहीं होते। लकड़ी अच्छी, टिकाऊ व सख्त होती है।

**औषधीय प्रयोग :**

- सदियों से बहेड़े के फल का प्रयोग पेट की सफाई के लिए किया जाता है। हरड़ व आंवले के साथ मिलाकर बनाया जाने वाला चूर्ण 'त्रिफला' एक जानी मानी दवा है।

- बहेड़े के फलों को पीसकर पानी के साथ पीने से पेट पूरी तरह से साफ हो जाता है तथा भरपूर भूख लगती है।
- फल की गुठली को तोड़कर निकलने वाली भीगी (गिरी) में भरपूर पोषक तत्व होते हैं। उसे खाया जा सकता है। यदि उसे पीसकर लेई बनाकर सिर पर लगाया जाए तो बाल स्वस्थ हो जाते हैं।
- यदि मुँह से ज्यादा लार बहती हो तो बहेड़े के चूर्ण को शक्कर के साथ खाने से मुँह से अधिक लार बहने की परेशानी ठीक हो जाती है।
- बहेड़े के छिलके को मुँह में चबाने या फिर निगलने से खाँसी व दमा में लाभ होता है।
- इसके चूर्ण को शहद के साथ लेने से हिचकी बंद हो जाती है।
- बहेड़े की गिरी को शहद के साथ सुबह—शाम लेने से पुराने दमा में बहुत लाभ मिलता है। इससे पेशाब की जलन भी कम हो जाती है।
- बहेड़े के फल को अश्वगन्धा के साथ लेने से दिल के रोग में फायदा मिलता है।
- पाचनशक्ति ठीक करने में बहेड़ा मानी हुई दवा है। इस कार्य हेतु बहेड़े के चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ लें। कब्ज होगी तो ठीक हो जाएगी।
- इसके फल की गिरी का तेल खाज, खुजली व त्वचा रोग में लाभकारी है तथा जलन कम करने वाला है। इसकी मालिश से खुजली व जलन की परेशानी ठीक हो जाती है।
- बहेड़े के बीजों को पीसकर लेप करने से सभी प्रकार की सूजन, जलन और दर्द खत्म हो जाती है।

**मुख्य उत्पाद :** त्रिफला

**विशेष :** एक बार में मात्रा 3—6 ग्राम हो। चिकित्सक सलाह भी ले लें।



# आँवला (आमलकी)



**वैज्ञानिक नाम :** एम्बलिका आफिसिनेलिस  
(*Emblica officinalis*)

**अंग्रेजी नाम :** इंडियन गूज़बेरी

**उपयोगी भाग :** फल

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह भारत में सामान्य तौर से पाया जाने वाला मध्यम आकार का वृक्ष होता है। इसकी पत्तियाँ इमली की पत्तियों के समान होती हैं। इसके ताजे फलों में विटामिन-सी और लौह तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- **मधुमेह** – मधुमेह को नियंत्रित रखने के लिए आँवले के 2 से 4 चम्मच स्वरस को 2 से 3 ग्राम हल्दी चूर्ण के साथ दिन में 2 बार नियमित रूप से प्रयोग करें। यह मधुमेह से उत्पन्न होने वाली बीमारियों को होने से

रोकता है।

- **रक्ताल्पता** – आँवले के रस को गन्ने के रस तथा शहद के साथ प्रयोग करने से हीमोग्लोबिन बढ़ जाता है तथा खून की कमी दूर हो जाती है।
- **रक्तस्राव** – साधारण रक्तस्राव वाले विकारों में दो चम्मच आँवले के रस को शहद के साथ दिन में दो बार प्रयोग करने से रक्तस्राव होना बन्द हो जाता है।
- **नेत्राभिष्यन्द (कन्जक्टीवाइटिस)** – त्रिफला (आँवला, हरड़ तथा बहेड़ा) से निर्मित काढ़े को ठंडा करके उससे आँखों को दो बार धोने से नेत्राभिष्यन्द में आराम मिलता है।

**मात्रा :** फलों के रस की मात्रा– 10 से 20 मि.ली, चूर्ण. 3 से 6 ग्राम

**निर्मित औषधियाँ :** च्यवनप्राश, धात्री लौह, धात्री रसायन, त्रिफला चूर्ण

**प्रयोग विधि :** ● प्रतिदिन एक आँवले का सेवन करने से रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ती है, युवावस्था बनी रहती है तथा बुढ़ापा देरी से आता है। यदि ताजा आँवला न मिले तो सूखे आँवले का आधा चम्मच चूर्ण को गुनगुने पानी या शहद के साथ लेना चाहिए।

- एक से दो चम्मच च्यवनप्राश सुबह खाली पेट लेकर उसके पश्चात एक गिलास दूध पीने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।



# कढ़ी पत्ता



**वैज्ञानिक नाम :** मुरायाय कोयेंगी  
(*Murraya koenigii*)

**अंग्रेजी नाम :** करी लीफ

**उपयोगी भाग :** पत्तियां

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह एक छोटा झाड़ीनुमा वृक्ष होता है जिसकी ऊँचाई लगभग 2–3 मीटर की होती हैं। इसकी पत्तियों से एक विशेष प्रकार की खुशबू आती है।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- **अपचन एवं पेचिश**— 15 ग्राम पत्तियों के रस में चुटकी भर हींग मिलाकर मट्ठे के साथ पीने से पाचन शक्ति बढ़ जाती है तथा पेचिश ठीक हो जाती है।

- **जी मिचलाना एवं उल्टी आना** — इसके

पत्तों के ताजे रस को चीनी के साथ पीने से जी मिचलाने तथा उल्टियों में आराम मिलता है व गर्भावस्था में होने वाली जी मिचलाने व उल्टियों की शिकायत में भी लाभकारी होता है।

- **जलने तथा गुम चोट में** — जलने तथा अन्य कारणों से उत्पन्न गुम चोट में इसके पत्तों की पुल्टिस बनाकर लगाने से आराम मिलता है।
- बालों के असमय सफेद हो जाने की अवस्था में नारियल के तेल में कड़ीपत्ता की पत्तियों को पकाकर उसे छानकर बालों की जड़ों में लगाने से बालों का असमय पकना बन्द हो जाता है तथा बाल घने एवं स्वस्थ हो जाते हैं।

**मात्रा :** ताजी पत्तियों का स्वरस – 5 से 120 मि.ली., काढ़ा – 50 से 100 मि.ली.

**तेल बनाने की विधि :**

- कढ़ी पत्ता के पत्तों की चटनी एक भाग, नारियल तेल चार भाग एवं पानी 16 भाग मिलाकर इतना उबालें जिससे पानी जल जाये तथा शेष रह जाये, तब इसे छानकर प्रयोग करें।
- भोजन को सुगन्धित बनाने के लिए इसकी पत्तियों को मसाले के तौर पर विभिन्न सब्जियों में डाला जाता है।
- कढ़ी पत्ता सांभर सब्जी का एक अभिन्न अंग है।



# गिलोय



**वैज्ञानिक नाम :** टिनास्पोरा कार्डीफोलिया  
(*Tinospora cordifolia*)

**अंग्रेजी नाम :** हार्ट लीवड मूनसीड

**उपयोगी भाग :** तना, पत्तियां

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** समस्त भारत में पायी जाने वाली बेल होती है। अंगूठे की मोटाई के बराबर तथा 6 इंच लम्बे तने के टुकड़े को औषधि में प्रयोग करते हैं।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- इसके तने का रस या काढ़े का प्रयोग पिपली तथा शहद के साथ करने से पुराने बुखार तथा स्वाइन फ्लू में आराम मिलता है।

- एसीडिटी तथा पेट का अलसर इस अवस्था में गिलोय सत्व को 500 मि.ग्रा. की मात्रा में दिन में दो बार शहद के साथ प्रयोग करना चाहिए।
- **रोग प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि हेतु—** ऐसे रोग जिनमें शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है जैसे एड्स, क्षयरोग, मधुमेह आदि में गुडूची के स्वरस या काढ़े का प्रयोग अत्यन्त लाभकारी होता है।
- कैंसर के रोगियों को कीमोथेरेपी से पहले तथा बाद में इसके चार चम्मच स्वरस या गिलोय सत्व 500 मि.ग्रा. से एक ग्राम की मात्रा में प्रयोग करना चाहिए।
- गिलोय उत्तम रक्त शोधक है। यह शरीर का शोधन कर निरोग बनाता है।

**मात्रा :** तने से बना काढ़ा – 50 से 100 मि.ली., चूर्ण – 3 से 6 ग्राम, सत्व – 500 मि.ग्रा से 1 ग्राम

**मुख्य उत्पाद :** अमृतारिष्ठ, संशमनवटी, अमृतासत्व, सुदर्शन चूर्ण

**डेंगू बुखार :** रक्त में प्लेटलेट्स की संख्या कम हो जाने पर एक चम्मच गिलोय के तने का रस, एक चम्मच एलोवीरा का गूदा एवं आधा चम्मच पपीते के बीज पानी के साथ प्रयोग करने से डेंगू के रोगियों में प्लेटलेट्स की संख्या बढ़ जाती है।



# पुनर्नवा (साठी)



**वैज्ञानिक नाम :** बोरहैविया डिफ्यूजा  
(*Boerhavia diffusa*)

**अंग्रेजी नाम :** स्प्रेडिंग हागवीड, स्पाईडर लिंग

**उपयोगी भाग :** मूल, पत्र, सम्पूर्ण पौधा (पंचांग)

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह जमीन पर फैलने वाला शाकायी पौधा होता है। इसकी जड़े बहुत मजबूत होती हैं। यह सम्पूर्ण भारत में पाया जाता है तथा वर्षा ऋतु में इकट्ठा किया जाता है।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- मूत्र में संक्रमण होने तथा मूत्र त्याग के समय कष्ट होने पर पुनर्नवा के काढ़े को 50 से 100 मि.ली. की मात्रा में प्रतिदिन दिन में दो बार भोजन से पहले प्रयोग करने से आराम मिलता है।

- **शोथ (सूजन)** – इसकी जड़ों का लेप बनाकर सूजन वाली जगह पर दिन में दो बार लगाने से सूजन में आराम मिलता है।
- **रक्ताल्पता** – खून की कमी होने पर इसकी जड़ों का काढ़ा 50 से 100 मि.ली की मात्रा में दिन में तीन बार नियमित रूप से प्रयोग करने से खून की कमी दूर होती है।
- जोड़ों के दर्द एवं सूजन में सोंठ तथा शटी को समान मात्रा में मिलाकर उसकी चटनी बना लें तथा उसे पाँच से दस ग्राम की मात्रा में पुनर्नवा के 40 से 100 मि.ली काढ़े के साथ लगातार लेने से जोड़ों के दर्द व सूजन में आराम मिलता है।

**मात्रा :** मूल का ताजा रस – 5 से 10 मि.ली., चूर्ण – 1 से 3 ग्राम, काढ़ा – 50 से 100 मि.ली.

**निर्मित औषधियाँ :** पुनर्नवाष्टक क्वाथ, पुनर्नवादि मण्डूर, पुनर्नवासव, पुनर्नवादि गुग्गुलु

**विशेष उपयोग :** ● खून की कमी, सूजन, पीलिया, जलोदर (पेट में पानी भर जाना), जिगर तथा गुर्दे के रोगों में पुनर्नवा, विशेषरूप से इसकी जड़ों का प्रयोग अत्यन्त लाभकारी होता है।

- इसकी सब्जी भोजन में लेने से आँखों की रोशनी बढ़ती है। यह रतौन्धी, पीलिया तथा गुर्दे के रोगों में लाभकारी है।



# भूमिआमला (भूम्यामलकी)



**वैज्ञानिक नाम :** फाईलैन्थस नाईरुरी  
(*Phyllanthus niruri*)

**अंग्रेजी नाम :** चंका पीड़ा, सओन ब्रेकर

**उपयोगी भाग :** सम्पूर्ण पौधा

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** ये एकवर्षीय, कोमल तनों वाले छोटे-2 (लगभग 2 से 3 फीट लम्बाई वाल) पौधे होते हैं। इसकी पत्तियाँ इमली तथा आंवले के समान होती हैं। यह भारतवर्ष में सभी गर्म क्षेत्रों में पाया जाता है।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- पीलिया एवं अन्य यकृत विकारों में भूम्यामलकी की एक चम्मच चटनी को मट्ठे

के साथ दिन में दो बार प्रयोग करने से लाभ होता है। वैज्ञानिक अनुसंधान के द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि भूम्यामलकी हिपैटाइटिस बी नामक विषाणु से उत्पन्न पीलिया में अत्यन्त कारगर होती है।

- मूत्र त्याग के समय होने वाली जलन तथा गुर्दे की पथरी में भूम्यामलकी, गोखरू, पुनर्नवा एवं पाषाण भेद के चूर्ण को सम मात्रा में मिलाकर इसको छः ग्राम की मात्रा में दिन में दो बार लेने से मूत्र त्याग के समय होने वाली जलन तथा पत्थरी में लाभदायक होती है।
- **रक्तस्राव** — भूम्यामलकी के बीजों को तीन से पाच ग्राम की मात्रा में 20 मि.ली. चावल के पानी के साथ प्रयोग करने पर मासिक धर्म के समय होने वाले रक्तस्राव तथा मूत्र के साथ आने वाला रक्त बन्द हो जाता है।

**मात्रा :** स्वरस — 10 से 20 मि.ली., चूर्ण — 3 से 6 ग्राम

**चावल के पानी (तण्डुलोदक) बनाने की विधि :** चावल के पानी को बनाने के लिए 2 चम्मच साफ कच्चे चावल को एक गिलास पानी में रात में भिगो दें। प्रातः काल ऊपर का निथरा हुआ साफ पानी प्रयोग।



# लेमन ग्रास (भृतृण)



**वैज्ञानिक नाम :** सिम्बोपोगान साइट्रेटस  
(*Cymbopogon citratus*)

**अंग्रेजी नाम :** लेमन ग्रास

**उपयोगी भाग :** पत्तियां तथा पत्तियों से निकाला गया तेल

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह एकवर्षीय, लगभग दो फीट लम्बी घासनुमा वनस्पति है। यह लम्बे-लम्बे गुच्छों में उगती है। इसकी पत्तियाँ लम्बी चमकदार हरे रंग की होती हैं, जिनका किनारा खुरदरा होता है। पत्तियों से एक विशेष प्रकार की आरामदायक सुगंध आती है।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- **नज़ला—** जुकाम, बुखार व खाँसी में लेमन ग्रास की पत्तियों तथा अदरक से बनी हुई चाय पीना लाभकारी होता है।
- **पुराना बिगड़ा जुकाम (साइनूसाइटिस)—** लेमन ग्रास की पत्तियों को पानी में डालकर उबालें तथा उससे निकलने वाली भाप को सूँघने से तथा लेमन ग्रास की बनी चाय प्रतिदिन पीने से नाक खुल जाती है तथा साँस लेने में राहत मिलती है।
- **अनिद्रा —** सोने से पहले लेमन ग्रास से बनी हुई चाय पीने से मन शान्त हो जाता है, जिससे अच्छी नींद आती है।
- **मंसपेशियों व जोड़ों के दर्द तथा सिर दर्द की अवस्था में** इसके तेल की मालिश करने से आराम मिलता है।
- **इसकी पत्तियों से निकाले गये तेल को लगाने से नसों के दर्द (नाड़ी तन्तुओं के दर्द), चोट लगने वाले खिंचाव तथा दर्द वाली अन्य अवस्थाओं में लाभ मिलता है।**

**मात्रा :** पत्तियों के चूर्ण की मात्रा 3 से 5 ग्राम, पत्तियों के तेल की मात्रा — 1 से 3 बूँद

**निर्मित औषधियाँ :** ब्राह्मी रसायन, ब्राह्मी घृत, ब्राह्मी वटी, सारस्वतारिष्ट

**लेमन ग्रास से चाय बनाने की विधि :** लेमनग्रास की 2 या 3 ताजी पत्तियों को तोड़कर उसे पानी से साफ कर लें तथा उसको छोटे-2 टुकड़ों में काट दें। इन टुकड़ों को केतली में डालें इसके ऊपर 2 कप उबलता हुआ पानी डालें तथा ढक्कन बन्द कर दें। 5 से 15 मिनट तक इसको उबालें तत्पश्चात् कप में डालकर इसको पियें।



# अर्जुन



**वैज्ञानिक नाम :** टर्मिनेलिया अर्जुना  
(*Terminalia arjuna*)

**अंग्रेजी नाम :** अर्जुना

**उपयोगी भाग :** तने की छाल

**स्वरूप एवं प्राप्ति का स्थान :** यह बड़ा सदाहरित वृक्ष होता है। सामान्यतया ये सम्पूर्ण भारतवर्ष में नदियों के किनारों एवं नमी वाले स्थानों में पाया जाता है।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- **हृदय रोग में** – अर्जुन की छाल के मोटे चूर्ण को दो चम्मच की मात्रा में लेकर उसको क्षीर पाक विधि से दूध में पकाकर एक कप हृदय रोगी को नियमित रूप से प्रतिदिन प्रातः

एवं सायं दो बार देने से हृदय रोग में आराम मिलता है।

- **उच्च रक्तचाप** – अर्जुन के चूर्ण को आधे चम्मच की मात्रा में दिन में दो बार एक कप दूध या पानी के साथ देने से उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है।
- **मधुमेह** – अर्जुन की छाल का चूर्ण तथा सफेद चन्दन की लकड़ी से बने काढ़े को 50 से 100 मि.ली. की मात्रा में दिन में दो बार सेवन करने से मधुमेह में आराम मिलता है।
- **हड्डी टूट जाने पर**– अर्जुन की छाल के चूर्ण को लेकर उसका लेप बनाकर फ्रैक्चर की जगह पर लगाने तथा साथ-2 इसके चूर्ण को आधा चम्मच की मात्रा में एक गिलास दूध के साथ लगातार सेवन करने से टूटी हुई हड्डी शीघ्र जुड़ जाती

**मात्रा :** चूर्ण—3 से 6 ग्राम, काढ़ा – 50 से 100 मि.ली., क्षीरपाक – 50 से 100 मि.ली.

**निर्मित औषधियाँ :** अर्जुन घृत, अर्जुनारिष्ट

**अर्जुन को दूध में उबालने की विधि :** एक चम्मच अर्जुन की छाल का मोटा चूर्ण एक कप दूध तथा एक कप पानी के मिश्रण में धीमी आँच पर एक कप शेष रह जाने तक उबालें। बाद में उसे छान कर गुनगुना रहने पर सुबह शाम दो बार पियें।





# एलोवेरा/घृतकुमारी/धीक्वार



**वैज्ञानिक नाम :** एलो बारबाडेन्सिस, एलोवेरा  
(*Aloe barbadensis*, *Aloe vera*)

**अंग्रेजी नाम :** इंडियन एलो, बारबाडास एलो

**उपयोगी भाग :** पत्ते तथा पत्तों का गूदा

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह एक ऐसी वनस्पति है, जिसमें मोटी-2 मांसल गूदे से भरी हुई पत्तियां होती हैं। यह पूरे भारतवर्ष में उगायी जाती है। ऐसी पत्तियां जिनकी मोटाई कलाई के बराबर होती है, औषधीय प्रयोग के लिए अति उत्तम होती है।

**उपयोग एवं उपयोग की विधि :**

- **त्वचा विकार** – सूखी खुरदरी त्वचा पर इसका जैल लगाने से त्वचा चमकदार हो जाती है। इसको लगाने से मुँहासे तथा धूप

के कारण काली हुई त्वचा ठीक हो जाती है और घाव शीघ्र भर जाते हैं।

- **सौन्दर्य प्रसाधन** – एलोवेरा के जैल को चेहरे पर लगाने से चेहरे की त्वचा चिकनी तथा चमकदार हो जाती है तथा इसके जैल को विभिन्न कारणों से काली हुई त्वचा का साँवलापन कम हो जाता है।
- **कब्ज** – इससे एक से दो चम्मच जूस को सुबह गर्म पानी के साथ लगातार प्रयोग करने से कब्ज दूर हो जाती है।
- **पीलिया** – एक चम्मच घृत कुमारी के रस को एक ग्राम हल्दी तथा सैन्धव नमक के साथ प्रतिदिन प्रयोग करने से पीलिया में आराम मिलता है तथा बड़े हुए जिगर एवं तिल्ली का आकार कम हो जाता है।

**मात्रा :** पत्तियों का रस – 10 से 20 मि.ली., ग्वारपाटे के सूखे हुए गूदे के चूर्ण – 3 से 6 ग्राम

**निर्मित औषधियाँ :** कुमार्यासव, कुमारीपाक, रजःप्रवर्तिनी

**कमजोरी दूर करने के लिए :** ग्वारपाटे के गूदे में घी, शक्कर तथा दूध मिलाकर लड्डू बनायें तथा एक लड्डू प्रतिदिन सुबह या शाम दूध के साथ खाने से कमजोरी दूर हो जाती है।



# तुलसी



**वैज्ञानिक नाम :** ओसीमम सैन्क्टम्

(*Ocimum sanctum*)

**अंग्रेजी नाम :** होली बेसिल, सैकड़ बेसिल

**उपयोगी भाग :** पत्र, बीज एवं संपूर्ण पौधा

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह एक सीधा, रोमयुक्त, सुगन्धित एकवर्षीय 2 से 4 फीट ऊँचा पौधा होता है। सम्पूर्ण भारतवर्ष में इसको उगाया जाता है। भारत में इसकी कई प्रजातियाँ पाई जाती हैं जिसमें रामतुलसी, श्यामातुलसी तथा मरुवातुलसी प्रमुख हैं।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- **मलेरिया बुखार** – तुलसी के 10 मि.ली. रस को आधा ग्राम काली मिर्च के चूर्ण के

साथ प्रयोग करने से मलेरिया तथा जाड़ा लगकर आने वाले दूसरे बुखार में आराम मिलता है। यह फ्लू तथा अन्य वायरल फीवर में भी लाभदायक है।

- **खाँसी** – एक चम्मच तुलसी के ताजे रस को शहद के साथ दिन में तीन बार लेने से खाँसी में आराम मिलता है।
- **रोग प्रतिरोधक क्षमता** – तुलसी के पत्तों का रस एक चम्मच की मात्रा में लगातार रोज पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है।
- **नजला जुकाम** – तुलसी के 5–6 पत्ते, काली मिर्च एवं अदरक से बनी एक कप चाय दिन में दो बार पीने से नजला जुकाम में आराम मिलता है।
- **मानसिक शान्ति** – तुलसी बीज को आधा चम्मच की मात्रा में पानी या दूध के साथ लेने से मानसिक शान्ति मिलती है तथा मूत्र में होने वाली जलन को भी कम करता है।

**मात्रा :** स्वरस – 10 से 20 मि.ली., चूर्ण – 3 से 6 ग्राम, काढ़ा – 50 से 100 मि.ली.।

**मलेरिया रोकने में तुलसी का प्रभाव :** तुलसी के पौधे को आँगन में लगाने से आस-पास के वातावरण में ऐसा प्रभाव उत्पन्न होता है, जिससे मलेरिया के मच्छर वहाँ पर नहीं आते हैं। इसलिए तुलसी के पौधे को हर घर में अवश्य लगाना चाहिये।



# नीम



**वैज्ञानिक नाम :** अजैडिरेक्टा इन्डिका  
(*Azadirachta indica*)

**अंग्रेजी नाम :** मारगोसा ट्री

**उपयोगी भाग :** तने की छाल, पत्तियाँ, पुष्प, बीज तथा तेल

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** नीम 30 से 35 फुट ऊँचाई का विशाल सदाहरित वृक्ष होता है। यह सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाये जाते हैं। इसके फलों की निम्बोली कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम 'आजाद-दरख्त-ए-हिन्द' से आया है।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- **त्वचा के रोग** — एक से तीन ग्राम की मात्रा में नीम के पत्तों चूर्ण या 10–15 मि.ली. नीम के पत्तों के काढ़े का प्रयोग सभी प्रकार के त्वचा विकारों में लाभकारी

है। नीम की पत्तियों के काढ़े से त्वचा विकारों से पीड़ित रोगियों को खूब फायदा मिलता है। खुजली तथा त्वचा में लालिमा होने पर नीम का तेल लगाना सुकून देता है।

- **ब्रण** — नीम की पत्तियों के लेप को शहद के साथ मिलाकर घावों में लगाने से घाव साफ हो जाते हैं तथा वह जल्दी भरने लगते हैं।
- **मलेरिया बुखार** — नीम के काढ़े का 10 से 15 मि.ली. की मात्रा में शहद के साथ दिन में दो बार प्रयोग करने से मलेरिया बुखार में आराम मिलता है।
- **मधुमेह** — नीम के काढ़े का 15 से 20 मि.ली. की मात्रा में एक से दो ग्राम अदरक चूर्ण के साथ दिन में दो बार प्रयोग करने से मधुमेह नियंत्रित होता है।
- **केश झड़ना** — नीम के तेल को दो से तीन बूंद प्रतिदिन नाक में लगातार एक महीने तक डालने से बालों का गिरना बन्द हो जाता है तथा यह बालों को असमय पकने से भी रोकता है।

**मात्रा :** छाल का चूर्ण — 2 से 4 ग्राम, पत्तियों का रस — 10 से 20 मि.ली., तेल — 5 से 10 बूंद

**निर्मित औषधियाँ :** निम्बादि चूर्ण, नीम तेल, निम्ब हरिद्रा खण्ड

**प्रयोग विधि :** ● बसंतक्रत की शुरुआत (चौत्र मास) में नीम की कोमल पत्तियों की चटनी आधा चम्मच प्रातःकाल गरम पानी के साथ लेने से शरीर स्वस्थ रहता है तथा त्वचा के रोग नहीं होते हैं।

- कीटाणुनाशक प्रभाव के कारण नीम की पतली टहनियों का प्रयोग दातुन और जीभी की तरह किया जाता है। इसकी सीकों को दांतों के बीच फंसे भोजन के अंश को निकालने के लिए प्रयोग किया जाता है।



## पत्थरचट्ट (पर्णबीज)



**वैज्ञानिक नाम :** ब्रायोफाइलम कैलिसिनम्  
(*Bryophyllum calycinum*)

**अंग्रेजी नाम :** लाईफ प्लांट, गोईया

**उपयोगी भाग :** पत्तियाँ

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह एक बहुवर्षीय, मांसल पत्तियों वाला अनेक शाखाओं से युक्त लगभग 2 से 4 फीट ऊँचा पौधा होता है। यह पूरे भारतवर्ष में पाया जाता है। सामान्य भाषा में इसको 'जख्म-एहयात' नाम से जाना जाता है।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- **चोट से उत्पन्न घाव में** – पत्थरचट्ट के चार से पाँच पत्ते लेकर पीस लें तथा उसकी

पुल्टिस बनाकर घाव वाले स्थान पर लगाते हैं, इससे घाव जल्दी भर जाता है।

- **रक्तस्राव** – इसकी दो से तीन पत्तियों को पीसकर पुल्टिस बनाते हैं तथा उसे रक्तस्राव वाले स्थान पर बांध देते हैं इससे रक्तस्राव होना बन्द हो जाता है।
- **गुर्दे की पथरी तथा पेशाब की रुकावट में** – पत्थरचट्ट को अकेले अथवा सम भाग खीरे के बीज के साथ एक कप दूध में पकाकर उसे घी के साथ दिन में दो बार सेवन करने से आराम मिलता है।
- **पीठदर्द एवं जोड़ों के दर्द में** – पत्थरचट्ट की पत्तियों को तवे पर डालकर सहन योग्य गर्म करके पीड़ा वाले स्थान पर रखकर कपड़े से बांध देते हैं। जिससे वह पूरा दिन बंधा रहे। इससे पीठदर्द व जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।

**मात्रा :** पत्रस्वरस – 10 से 20 मि.ली.

**सावधानी :** इसके पत्तों के रस का अधिक मात्रा में सेवन करने से नशा हो जाता है। इसलिए इसे अधिक मात्रा में नहीं लेना चाहिए।



## वचा (बच)



**वैज्ञानिक नाम :** एकोरस कैलामस  
(*Acorus calamus*)

**अंग्रेजी नाम :** स्वीट फ्लैग

**उपयोगी भाग :** कन्द (भूमिगत तना)

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह जलाशयों के पास गीली भूमि में पायी जाने वाली एकवर्षीय सुगन्धित वनस्पति है। इसके लगभग 2 से 5 फीट ऊँचे कोमल पौधे होते हैं। इसका कन्द (भूमिगत तना) अदरक की भाँति जमीन के अन्दर ही फैलता है।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- **खाँसी तथा साँस की परेशानी में** – 125 से 250 मि.ग्रा. वचा के चूर्ण को एक चम्मच शहद के साथ लेने से बलगम आसानी से निकल

जाता है तथा रोगी को खाँसी तथा साँस में राहत मिलती है।

- **मिर्गी** – मिर्गी के रोगियों को वचा 125 से 250 मि.ग्रा., ब्राह्मी चूर्ण एक ग्राम एवं जटामांसी चूर्ण को एक ग्राम की मात्रा में शहद के साथ सुबह शाम सेवन करने से मिर्गी के दौरे में आराम मिलता है।
- मानसिक उदासीनता की अवस्था में वचा चूर्ण 250 मि.ग्रा., कूठ चूर्ण 500 मि.ग्रा. तथा ब्राह्मी चूर्ण एक ग्राम मिलाकर शहद के साथ नियमित रूप से सुबह शाम सेवन करना लाभकारी होता है।
- **रसायन प्रभाव** – बच्चों में नई ऊर्जा लाने के लिए विशेष रूप से नाड़ी दौर्बल्य को समाप्त करने के लिए वचा 250 मि.ग्रा. तथा मुलेठी चूर्ण एक ग्राम को शहद के साथ लगातार सेवन करना चाहिए।
- नवजात शिशुओं को निरन्तर 6 महीने तक सुबह शाम वचा चूर्ण 60 मि.ग्रा. की मात्रा में शहद के साथ चाटने से मेधाशक्ति बढ़ती है।

**मात्रा :** चूर्ण 125 से 500 मि.ग्रा.

**सावधानी :** अधिक मात्रा में सेवन करने से उल्टियाँ आ जाती है इसलिए इसको अधिक मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए।



## वासा (अडुसा)



**वैज्ञानिक नाम :** जस्टीसिया अधातोडा  
(*Justicia adhatoda*)

**अंग्रेजी नाम :** मालाबार नट

**उपयोगी भाग :** पत्तियां, पुष्प, काण्ड, मूल

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह सदारहित झाड़ीनुमा पौधा होता है तथा भारतवर्ष में पाया जाता है। पूरी तरह से पकी हुई पीले रंग की पत्तियां औषधीय उपयोग के लिए अच्छी होती हैं।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- जुकाम तथा बुखार में एक से दो चम्मच वासा के पत्तों के स्वरस या इसकी पत्तियों से बनाये हुए काढ़े को 10 से 20 मि.ली. की मात्रा में शहद के साथ प्रतिदिन प्रातःकाल पीने से बुखार, बदन दर्द, जुकाम तथा सिरदर्द में आराम मिलता है।

- पुरानी खांसी में दो चम्मच वासा के पत्तों के रस में एक चम्मच तुलसी के पत्तों का रस मिलाकर दिन में दो बार नियमित रूप से पीने में पुरानी खांसी में आराम मिलता है।
- रक्तस्त्राव सम्बन्धी रोगों में वासा के फूलों को छाया में सुखाकर बनाये गए चूर्ण को तीन ग्राम की मात्रा में शहद के साथ सुबह 2 लेने पर रक्तस्त्राव रुक जाता है तथा इस प्रकार के सभी रोगों में लाभ मिलता है।
- महिलाओं में मासिक धर्म के समय होने वाले अत्यधिक रक्तस्त्राव में इसकी पत्तियों का स्वरस 10 से 20 मि.ली. की मात्रा में चीनी तथा शहद के साथ मिलाकर लगातार लेने से आराम मिलता है।

**मात्रा :** पत्तियों का स्वरस 10 से 20 मि.ली., काढ़ा – 40 से 80 मि.ली.

**निर्मित औषधियाँ :** वासावलेह।

**पत्तियों का रस बनाने की विधि :** एक छलनी में वासा की कुछ पत्तियाँ डालकर उसे पानी से भरे पतीले के उपर रखकर 5 मिनट तक भाप दें। पत्तियाँ नरम हो जाने पर इन्हें कपड़े में रखकर निचोड़ कर रस निकाल लें।

**सावधानी :** ● गर्भावस्था के समय इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए, अन्यथा इससे गर्भस्त्राव और गर्भपात हो सकता है।

- अधिक मात्रा में इसे प्रयोग करने से अतिसार, आंत्रक्षोभ तथा उल्टियाँ आ सकती हैं।



## सदाबहार



**वैज्ञानिक नाम :** कैथारेन्थस् रोजियम  
(*Catharanthus roseus*)

**अंग्रेजी नाम :** पेरीविन्कल रोज

**उपयोगी भाग :** पत्तियां, मूल, सम्पूर्ण पौधा ।

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह 30 से 60 से.मी. लम्बी सीधी वनस्पति है, जो हल्के रंग की होती है । इसकी दो जातियां लाल फूल वाली और सफेद फूल वाली सम्पूर्ण भारतवर्ष में मिलती हैं ।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- **मधुमेह** – करेला, खीरा तथा टमाटर को एक-एक सदाबहार के पाँच से सात फूल तथा चार से पाँच नीम की पत्तियों को लेकर उसे

पानी से अच्छी तरह धो लेते हैं तथा उसे पीसकर उससे जूस निकालते हैं उसका लगातार प्रयोग करने से आराम मिलता है । यह शरीर के विशाक्त तत्वों को बाहर निकाल देता है तथा गुर्दे की बिमारियों में लाभकारी होता है ।

- **मुँह के घावों में** – सदाबहार के पत्तों के चूर्ण का सेवन करने से नाक और मसूड़ों से खून निकलना बन्द हो जाता है तथा मुँह के घाव व गले की खराश में आराम मिलता है ।
- **कैंसर** – इसके पत्तों तथा तने में पाये जाने वाले विनक्रिस्टीन तथा इसी के समान अन्य कार्यकारी तत्वों के कारण यह कैंसर, विशेष रूप से रक्त कैंसर में प्रयोग किया जाता है ।
- **उच्च रक्तचाप** – इसके चूर्ण को ½-1 चम्मच की मात्रा में पानी के साथ दिन में दो बार लेने से उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है ।

**मात्रा :** चूर्ण –3–6 ग्राम, काढ़ा. 15 से 25 मि.ली.

**सावधानी :** इसका उपयोग कैंसर विशेषरूप से रक्त कैंसर, मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप कम करने में किया जाता है । फिर भी इसका प्रयोग चिकित्सक की सलाह से ही करें ।



## सनाय (स्वर्णपत्री)



**वैज्ञानिक नाम :** केसिया अंगस्टीफोलिया  
(*Cassia angustifolia*)

**अंग्रेजी नाम :** इंडियन सेना

**अंग्रेजी नाम :** पेरीविन्कल रोज

**उपयोगी भाग :** पत्तियाँ एवं फल

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** इसके पौधे एक वर्षायु, छोटे तथा सीधे होते हैं। इसके छोटे-छोटे पीले रंग के पुष्प होते हैं। सम्पूर्ण भारतवर्ष के विभिन्न भागों में इसकी खेती की जाती है।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- **विबन्ध (कब्ज)** – इसकी पत्तियों का चूर्ण दो ग्राम की मात्रा में एक ग्राम सौंफ के चूर्ण के साथ रात को सोते समय गर्म पानी के साथ

लेने से कब्ज में राहत मिलती है।

- **बुखार** – बुखार की चिकित्सा में पेट को साफ करने के लिए सनाय के पत्तों का दो ग्राम चूर्ण प्रयोग करते हैं। इससे बुखार में आराम मिलता है तथा शरीर में होने वाले दाह तथा सिरदर्द में राहत मिलती है।
- **त्वचा विकार** – सनाय के दो ग्राम पत्तों के चूर्ण का प्रति दिन रात में सात दिनों तक प्रयोग करने से त्वचा विकारों में लाभ होता है।

**मात्रा :** चूर्ण– ½ से 2 ग्राम

**निर्मित औषधियाँ :** शटसकार चूर्ण, स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण

**सावधानी :** बड़ी आंत में सूजन व चुभन होने तथा अचानक उत्पन्न हुई कब्ज में इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए।

इसको अधिक मात्रा में लम्बे समय तक प्रयोग करने से पेट में ऐंठन तथा दस्त (अतिसार) आने लगते हैं। इस अवस्था में इस एक चम्मच नींबू के रस के साथ लेना चाहिए।

सनाय का शरीर से उत्सर्जन स्तन्य (दूध) के माध्यम से भी होता है। अतः स्तनपान कराने वाली मातायें यदि सनाय का प्रयोग करती हैं तो उनके दूध पीने वाले बच्चों को अतिसार होने लगता है।





## शतावर (शतावरी)



**वैज्ञानिक नाम :** एस्पैरेगस रेसीमासस्  
(*Asparagus racemosus*)

**अंग्रेजी नाम :** वाइल्ड एस्परगस

**उपयोगी भाग :** मूल (सफेद लम्बे कन्द)

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह अनेक शाखाओं से युक्त काँटेदार लता होती है, इसकी जड़ें गुच्छों के रूप में पायी जाती हैं। यह पूरे भारतवर्ष में पायी जाती है।

**उपयोग एवं उपयोग विधि :**

- **स्तन्य वृद्धि** – एक से तीन ग्राम शतावर चूर्ण या दो चम्मच शतावर ग्रेन्यूल्स को प्रतिदिन एक गिलास दूध के साथ दिन में दो बार सेवन

करने से स्तनपान कराने वाली माताओं में स्तन्य (दूध) अधिक मात्रा में स्त्रवित होने लगता है। इसके सेवन से स्त्रियों में हारमोन का स्तर संतुलित रहता है।

- **मूत्र त्याग के समय होने वाली जलन** – शतावरी के दो चम्मच स्वरस को एक चम्मच शहद के साथ दिन में दो बार प्रयोग करने से मूत्र त्याग के समय होने वाली जलन एवं पीड़ा में आराम मिलता है।
- **थकान** – तीन ग्राम शतावरी चूर्ण तीन ग्राम अश्वगंधा चूर्ण में मिलाकर दूध के साथ सेवन करने से कमजोरी के कारण होने वाली थकान ठीक हो जाती है।
- **पेट के अल्सर एवं एसीडिटी** : शतावरी मूल के स्वरस को दो से चार चम्मच की मात्रा में प्रतिदिन सेवन करने से एसीडिटी एवं पेट के अल्सर में आराम मिलता है।

**मात्रा :** स्वरस – 10 से 20 मि.ली., काढ़ा – 50 से 100 मि.ली., चूर्ण – 3 से 6 ग्राम

**निर्मित औषधियाँ :** शतावर्यादि घृत, शतावरीकल्प, शतावरी गुड़, फलघृत

**प्रयोग विधि :** एक चम्मच शतावर चूर्ण को दो कप दूध के साथ नियमित रूप से सेवन करने से महिलाओं में होने वाली शारीरिक कमजोरी, थकान, अनियमित मासिक स्त्राव तथा मासिक स्त्राव बंद होने के समय प्रौढ़ स्त्रियों में होने वाली परेशानियाँ ठीक हो जाती हैं, क्योंकि इसकी जड़ों में प्राकृतिक रूप में फाइटोएस्ट्रोजेन पाया जाता है।



## आम



**वैज्ञानिक नाम :** मैंगीफेरा इण्डिका  
(*Mangifera indica*)

**अंग्रेजी नाम :** मैंगों

**उपयोगी भाग :** फल, गुठली, छाल, जड़

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** आम भारतीय उपमहाद्वीप का मूल निवासी है, जिसकी ऊँचाई लगभग 30 मीटर (100 फीट) और तने की परिधि 12 फुट से भी ज्यादा होती है। इसकी कई किस्में गर्म जलवायु वाले देशों में की उगाई जाने लगी हैं। यह पेड़ ईसा से 400–500 वर्ष पूर्व, पूर्व एशिया में लाया गया और 15वीं सदी में फिलीपींस और 16वीं सदी में अफ्रीका और ब्राजील में लाया गया।

### उपयोग एवं उपयोग विधि :

- लू, दस्त, पेचिश और बवासीर का इलाज— हरे आम के गुद्दे को पीस कर पानी, शहद और स्वादानुसार नमक मिलाकर रस पीने से लू नहीं लगेगी यही शरबत दस्त पेचिश अपच और बवासीर में भी लाभ करता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना, आंखों की बीमारी का इलाज — हरे आम का प्रयोग शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इसके प्रयोग से रात्रि अन्धापन और दृष्टि रोग ठीक होता है। इसके प्रयोग से कोर्निया मुलायम रहती है और आंख में संक्रमण की बीमारी ठीक हो जाती है।

### मीठे आम के गुण :

- आम के फल में भरपूर रेशा होता है जो कि पाचन शक्ति बढ़ाता है और शरीर में कोलेस्ट्रॉल यानी चर्बी बढ़ाने नहीं देता।
- आम के मीठे रस में विटामिन ए, बी-3, बी-5, ई, ए और बीटाकैरोटीन के भरपूर भंडार पाये जाते हैं। इससे आँख की रोशनी बढ़ती ही है साथ में उपापचयशील क्रियाएं (मेटाबॉलिज्म) भी बढ़ाता है और स्वतंत्र रैडीकल्स भी खत्म हो जाते हैं।
- आम का सेवन डिजनरेजिव डिजीज़िज यानी शरीर तोड़ रोग रोकता है।



## अमलतास



**वैज्ञानिक नाम :** केसिया फिस्टुला  
(*Cassia fistula*)

**अंग्रेजी नाम :** गोल्डन शावर, पुडिंग पाईप ट्री, इण्डियन लेबरनम।

**उपयोगी भाग :** फल, फूल, जड़ और पत्ते।

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह वृक्ष भारतीय उपमहाद्वीप का मूल निवासी है। इसके साथ-2 ये दक्षिण पूर्व एशिया में भी पाया जाता है। इसके वृक्ष भारत में सब प्रदेशों में मिलते हैं। इसकी ऊँचाई लगभग 30 फुट से 60 फुट होती है। अमलतास की बड़वार खुश्क वातावरण तथा अच्छी पानी निकासी वाली भूमि में अच्छी होती है।

### उपयोग एवं उपयोग विधि :

- **मुंह के छाले**— अमलतास के फल को धनिये के साथ पीसकर उसमें थोड़ा कत्था मिलाकर चूसने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं। इसके फल के गुद्दे को मुख में रखकर चूसने से भी मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।
- **घाव भरना**— घाव के ईलाज में अमलतास, चमेली तथा करंज के पत्तों को गाय के मूत्र के साथ पीसकर घाव पर लेप करने से पुराने से पुराना घाव भी ठीक हो जाता है। इसके पत्तों को दूध में पीसकर घाव पर लगाने पर फायदा होता है।
- **शरीर की जलन**— अमलतास की 10–15 ग्राम जड़ की छाल को दूध में उबालकर तथा पीस कर लेप करने से शरीर की जलन ठीक हो जाती है।
- **टांसिल का ईलाज**— 10 ग्राम अमलतास की जड़ की छाल को थोड़े जल में पकाए। इसको बूंद बूंद कर मुंह में डालते रहने से टांसिल के दर्द में आराम होता है।
- **खांसी का ईलाज**— अमलतास की 5–10 ग्राम गिरी को पानी में घोटें। उसमें 3 गुणा चीनी का बूरा डालें। इसे गाढ़ी चासनी बनाकर चाटने से सूखी खांसी ठीक होती है।
- **कब्ज**— अमलतास के फूलों गुलकन्द बनाकर सेवन करने से कब्ज में लाभ होता है। उसी प्रकार 15 से 20 ग्राम अमलतास के गुद्दे को मुनक्का के रस के सेवन करने से कब्ज ठीक हो जाता है।



## गुग्गल



**वैज्ञानिक नाम :** कौमीफेरा मुकल  
(*Commiphora mukul*)

**अंग्रेजी नाम :** इंडियन ब्देलियन ट्री

**उपयोगी भाग :** गोंद और छाल

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह एक झाड़नुमा वृक्ष होता है। जिसकी उंचाई 4 से 5 मीटर की होती है और यह रूखे-सूखे पत्थरीले पहाड़ों में उग जाने में सक्षम है। गुग्गल का पौधा उत्तरी अफ्रीका, मध्य एशिया व छुटपुट स्थानों, इथियोपिया, सोमालिया, यमन, सुडान और एरिट्रिया में मिलता है। यह वृक्ष भारत का मुल निवासी है। यह भारत में तीन राज्यों गुजरात, राजस्थान, हरियाणा के सीमित क्षेत्र में पाया जाता है।

### उपयोग एवं उपयोग विधि :

गुग्गल के औषधीय गुण इसके गोंद से उपलब्ध होते हैं। इसके गोंद से बनी हुई दवा निम्नलिखित बिमारियों में उपयोगी रहती है :

- डायबिटीज के मरीजों के लिए गुग्गल काफी फायदेमंद होता है।
- एसिडिटी होने पर भी गुग्गल का चूर्ण एक कप पानी में मिलाकर उसका काढ़ा पीने से फायदा मिलता है।
- जोड़ों के दर्द में गुग्गल का लेप लगाने से लाभ होता है।
- गुग्गल के लेप को छालों तथा घाव पर लगाने से काफी फायदा मिलता है।
- गुग्गल के सेवन से पेट की बीमारियों में फायदा मिलता है।
- गुग्गल के सेवन से सांस की बीमारियों में फायदा मिलता है।
- गुग्गल से पाचन तंत्र ठीक होता है।



## मकोह/मकोय



**वैज्ञानिक नाम :** सोलानम निग्रम  
(*Solanum nigrum*)

**अंग्रेजी नाम :** बलैक नाईट शेड, नाईट शेड

**उपयोगी भाग :** संपूर्ण पौधा

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** मकोय एक वर्षीय प्रकृति का एक छोटा सा पौधा है, जो कि संपूर्ण भारत में गर्मियों में उगता है। इसकी ऊंचाई करीब एक फुट तक हो जाती है। इसके पत्ते आयताकार या अंडाकार होते हैं। अप्रैल व मई में इस पर संगतरी या काले रंग के छोटे-2 फल गुच्छों में पकते हैं, जिन्हें खाया जाता है। पत्तों का फिर संपूर्ण कच्चे पौधे का साग भी बनाया जा सकता है।

### उपयोग एवं उपयोग विधि :

- नींद न आने की समस्या से जूझ रहे हों तो इसकी जड़ों का क्वाथ बना लें। उसमें थोड़ा सा गुड़ मिलाकर सेवन करें, भरपूर नींद आएगी।
- मकोह के पत्ते चबाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।
- सोहागा के साथ इसके रस या पत्तों का सेवन करने से वमन बंद हो जाती है।
- मकोय का क्वाथ पीपल के पत्तों के चूर्ण के साथ खाना खाने के बाद लेने से मंदाग्नि दूर हो जाती है।
- इसके संपूर्ण पौधे का करीब दस ग्राम दिन में 2-3 बार सेवन करने से दिल की बीमारी में खूब फायदा मिलता है।
- इसके संपूर्ण पौधे का काढ़ा बनाकर या फिर पत्तों का नियमित सेवन करने से लीवर के रोगों में फायदा मिलता है तथा लीवर स्वस्थ हो जाता है।
- काले मकोय के नियमित प्रयोग से शरीर के लाल चटे मिट जाते हैं।
- इसके अर्क को 10-15 मि0ली0 की मात्रा में नित्य पिलाने से मूत्राशय की दर्द भी खत्म हो जाती है।
- घी या तेल के साथ इसके पत्तों को दांतों पर मलने से दांत दर्द में फायदा होता है।
- प्लीहोदर, शोथ, वृक्क विकार व कर्णशूल में भी इसका उपयोग फायदेमंद है।



## हरड़/हरीतकी



**वैज्ञानिक नाम :** टर्मिनेलिया चैबुला  
(*Terminalia chebula*)

**अंग्रेजी नाम :** चैबुलिक माईरोबालन

**उपयोगी भाग :** फल, फूल, जड़, तना

**स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान :** यह एक ऊंचा वृक्ष होता है। जिसकी ऊंचाई लगभग 60 से 80 फुट तक होती है। यह भारत, म्यांमार, बांग्लादेश, ईरान मिश्र, तुर्की, तथा चीन आदि देशों में पाया जाता है। अप्रैल-मई में नये पल्लव आते हैं। फल शीतकाल में उगते हैं। पके फलों का संग्रह जनवरी से अप्रैल के मध्य किया जाता है।

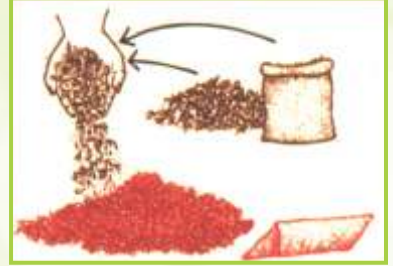
### उपयोग एवं उपयोग विधि :

- **आंखों की जलन व दर्द**—हरड़ के बीजों को रात में पानी में भिगोने से सुबह आंखों को धोने से आंखों की जलन व दर्द में आराम मिलता है।
- **पाचन पत्र** — हरड़ का चूर्ण रात में प्रयोग करने से पाचन तंत्र ठीक रहता है।
- **कफ नाशक**— हरड़ के प्रयोग से कफ का नाश होता है।
- **दांतों के दर्द लिए**— हरड़ का पाउडर बनाकर दांतों पर लगाने से उनका दर्द ठीक हो जाता है।
- **लीवर के लिए**— हरड़ के तने का काढ़ा बनाकर पीने से लीवर को मजबूत बनाता है।
- हरड़ के पत्तों को उबालकर काढ़ा पीने से शरीर के विशाक्त पदार्थों निकल जाते हैं।
- **चर्बी कम करना**— हरड़ का सेवन शरीर की फालतू चर्बी को बाहर निकालता है।
- **त्रिफला में** — हरड़ का प्रयोग त्रिफला में भी होता है।
- **आंतो के लिए**— हरड़ का प्रयोग आंतो में जमी गंदगी को बाहर निकालने के लिए किया जाता है।
- **पेट के लिए**— इसके टुकड़ों को मुंह में चबाने से पेट की गड़बड़ में राहत मिलती है।



# नये पौधे कैसे लगायें?

- जून/जुलाई में पहली बारिश के बाद पौधरोपण के समय प्रत्येक गड्ढे के पास एक-एक पौधा रखते जाएं।
- पौध रोपित करने से पहले गड्ढे में खाद मिट्टी एवं दीमकनाशक दवाई का मिश्रण गड्ढे के तल से 10-12 सै.मी. ऊंचाई तक भरें अर्थात् लगभग 35 सै.मी. गहराई तक गड्ढों में मिट्टी की भराई पौधों की गाची/थैली/थैले के साईज को ध्यान में रखकर मिट्टी का मिश्रण भरें।
- पौलीथीन की थैली इत्यादि जिसमें पौधा लगाया गया है, को तेज चाकू से ऊपर से नीचे तक चीर दें। इसके बाद पौधे की थैली/थैले/गाची से बाहर मिट्टी के पिंड सहित निकालें। पौलीथीन की थैली/थैले/गाची को पूरी तरह से अलग कर दें।
- पौधे को मिट्टी के पिंड के साथ आंशिक रूप से भरे हुए गड्ढे के बीचों बीच रखें। अब इसके चारों तरफ मिट्टी डालें और पैरों से अच्छी तरह दबा दें। गड्ढे में कम से कम 10 सै.मी. जगह खाली रखें ताकि पौधे के लिए पर्याप्त पानी का भण्डारण हो सके।
- यदि रोपे गए पौधों को दीमक से नुकसान हो रहा हो तो तुरन्त जरूरी उपाय करें। इसके लिए क्लोरोपाईरीफोस का इस्तेमाल करें। इसका इस्तेमाल एक मिलीलीटर प्रति लीटर पानी के हिसाब से घोल बना कर करें। अब इस घोल को हर पौधे की जड़ के पास मिट्टी में छोटा छेद बनाकर डालें। लगभग 2 से 3 लीटर घोल प्रति पौधे की दर से डालना चाहिए। उसके बाद छेद को मिट्टी से ढक दें जिससे घोल का वाष्पीकरण न हो। जब-जब पौधों में दीमक का प्रकोप देखें तब-तब ऊपर बताए ढंग से उपचार करें।



खोदी गई मिट्टी में खाद एवं दीमकनाशक दवाई मिलाएं



हरेक गड्ढे के पास एक पौधा रखें



गड्ढों में मिट्टी का मिश्रण भरें



थैली/थैले को चीर दें

पौधे को मिट्टी के पिंड के साथ बाहर निकाल लें



पौधे को गड्ढे के बीचों बीच रखकर उसके चारों ओर मिट्टी डालें

पौधे के चारों ओर मिट्टी को पैर से दबाएं

आओ हम कोविड को हराएं,  
औषधीय पौधे प्रयोग में लाएं।



छायामन्यस्य कुर्वन्ति स्वयं तिष्ठन्ति चातपे।  
फलान्यपि परार्थाय वृक्षाः सत्पुरुषा इव॥

वृक्ष स्वयं धूप में रहते हुए भी दूसरों के लिए छाया प्रदान करते हैं  
तथा उनके फल भी दूसरों के ही उपयोग के लिए है।  
इसलिए ये वृक्ष सज्जनों के समान ही परोपकारी हैं।

