संजीव कुमार
Sanjiv Kumar, I.A.S.
सचिव (पर्यावरण)
Secretary (Environment)
cum-Chairman
Delhi Pollution Control Committee

सत्यमेव जयते

राष्ट्रीय राजधानी राज्य क्षेत्र दिल्ली सरकार
GOVT. OF NATIONAL CAPITAL TERRITORY OF DELHI
तल-6 विंग-सी दिल्ली सचिवालय, आई०पी० एस्टेट, नई दिल्ली-110002
LEVEL-6, WING-C, DELHI SECRETARIAT, I.P. ESTATE, NEW DELHI-110002
TEL No. : 23392108 Tel/Fax No. : 23392034

D.O. No.

दिनांक
Dated

सन्देश

यह प्रसन्नता का विषय है कि, चौधरी ब्रह्मप्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान, खेड़ा डाबर, नई दिल्ली एवं दिल्ली पार्क एवं गार्डन सोसाईटी द्वारा आम आदमी के स्वास्थ्य की जानकारी प्रदान करने वाली वनौषधियों की पुस्तिका का प्रकाशन किया गया है। यह पुस्तिका जनता के लिये सरल भाषा में प्रकाशित की गई है। इस पुस्तिका के माध्यम से घर की बालकनी तथा आँगन में इन पौधों को लगाने तथा स्वास्थ्य वृद्धि हेतु उपयोग करने की प्रेरणा मिलेगी।

यह पुस्तिका सूचना तथा ज्ञान दोनों ही दृष्टियों से अत्यन्त लाभकारी प्रतीत होती है। इसका उपयोग जनसामान्य के लिये अत्यन्त लाभकारी सिद्ध होगा।

इस प्रस्तुतिकरण के लिये संस्थान एवं दिल्ली सरकार के अधिकारियों, विशेषज्ञों तथा अन्य संबंधित कार्मिकों को बधाई तथा शुभकामनाओं सहित.......

संजीव कुमार
संजीव कुमार

GREEN DELHI - CLEAN DELHI

SAY NO TO PLASTIC BAGS

SAY NO TO CRACKERS

Sudhir Kumar
IAS
विशेष सचिव
Special Secretary

सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
Health & Family Welfare Department
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार
Govt. of National Capital Territory of Delhi
दिल्ली सचिवालय, आई॰ पी॰ एस्टेट, नई दिल्ली
Delhi Secretariat, I.P. Estate, N. Delhi
E-mail : sudhirpr@yahoo.com
TEL. NO. : 23392019 FAX : 23392578
D.O. NO. :
Dated / दिनांक

सन्देश

मुझे प्रसन्नता है कि, चौधरी ब्रह्मप्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान, खेड़ा डाबर, नई दिल्ली एवं दिल्ली पार्क एवं गार्डन सोसाईटी द्वारा दिल्ली की आम जनता के लिए उपयोगी पुस्तिका का प्रकाशन किया गया है। जिसमें सामान्य रूप में पाये जाने वाली वनौषधियों के बारे में हिन्दी और अंग्रेजी दोनों ही भाषाओं में जानकारी के साथ विभिन्न रोगों में प्रयोग करने की विधि भी बताई गई है।

इस तरह के प्रयास विभाग के सामूहिक क्रियाकलापों तथा सामंजस्य से ही सम्भव होते हैं तथा वैदिक परम्परा का श्रेष्ठ वाहक सिद्ध होते हैं।

मुझे विश्वास है कि यह पुस्तिका सामाजिक तथा पारिवारिक स्तर पर पौधों के प्रति आम जनता में श्रद्धा उत्पन्न करने का उत्तम माध्यम सिद्ध होगी तथा अपने घरों में इन पौधों को आस्था के साथ लगाने और प्रयोग करने की प्रेरणा प्राप्त होगी। इस पुस्तिका के प्रकाशन तथा लेखन के लिए मैं इसके लेखकों को हार्दिक बधाई देता हूँ और अपेक्षा करता हूँ कि यह प्रयास दिल्लीवासियों के लिए काफी लाभकारी सिद्ध होगा तथा इसमें समय, पैसे इत्यादि की बचत होगी और अंग्रेजी दवाईयों के दुष्प्रभावों से काफी राहत मिलेगी।

(सुधीर कुमार)

सन्देश

नाक्षरं मंत्रहीनं न मूलंनौषधिम्।
अयोग्यं पुरुषं नास्ति योजकस्तत्रदुर्लभः।।

हमारा विश्वास है कि चौधरी ब्रह्मप्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान, खेड़ा डाबर, नई दिल्ली एवं दिल्ली पार्क एवं गार्डन सोसाइटी द्वारा सम्पादित यह पुस्तिका सामान्यजन के औषधविषयक ज्ञान का अभिवर्धन तथा औषधीय महत्व के पादपों के सवंर्धन एवं संरक्षण में जनजागृति का माध्यम बनेगी तथा सामान्यजन औषधीय महत्व के इन पौधों को नित्य जीवनचर्या में अपनाकर लाभ उठा सकेंगे।

संस्थान द्वारा इस तरह के प्रयास एक श्रृंखलाबद्ध रुप में दूरगामी, जनोपयोगी नीति के अन्तर्गत किये जा रहे हैं, इसी संकल्प के अभिव्यक्ति के रूप में प्रस्तुत पुस्तिका का प्रकाशन किया गया है।

इस पुस्तिका के आकर्षक, ज्ञानवर्धक तथा आयुर्वेदीय सिद्धान्तानुरूप प्रस्तुतिकरण के लिये हम, संस्थान के द्रव्यगुण विज्ञान विभाग की अध्यक्षा प्रो. तनुजा नेसरी, कायचिकित्सा विभाग के अध्यक्ष प्रो.नैमिष राज सिंह तथा द्रव्यगुण विभाग के सह–आचार्य डॉ. सुबास साहू एवं सहायक आचार्या डॉ. मोनिका को बधाई देते हैं, आप सभी ने विभागीय कार्यों का सफलतापूर्वक निर्वहन करते हुये प्रस्तुत कार्य को गुणवत्तापूर्णक प्रस्तुत किया है।

पुस्तिका की विषयवस्तु तथा सामग्री दोनों ही सरल, सुग्राह्य स्वरूप में हिन्दी तथा आंग्ल भाषा में प्रस्तुत किये जाने से इसकी उपयोगिता में और भी अभिवृद्धि हुई है।

हमें विश्वास है, इस प्रकार के प्रयास भविष्य में भी सतत होते रहेंगे तथा आयुर्वेद के अग्रणी संस्थान के रूप में चौधरी ब्रह्मप्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान, अपने दायित्वों का निर्वहन करते हुये आमजन को गुणवत्तापरक, प्रामाणिक तथा नित्योपयोगी आयुर्वेदीय साहित्यिक सरल एवं आमभाषा में उपलब्ध करवाता रहेगा।

प्रो (डॉ) हरिमोहन चन्दोला
निदेशक – प्राचार्य

डॉ एस. डी. सिंह, आई.एफ.एस
मुख्य कार्यकारी अधिकारी

प्राक्कथन

हम भारतवर्ष के निवासी इस मामले में सौभाग्यशाली हैं कि ईश्वर ने वनस्पतियों, पौधों और वृक्षों के रूप में हमें एक ऐसी अमूल्य निधि प्रदान की हैं, जिसका सही प्रकार से उपयोग करके हम अपने स्वास्थ्य का संरक्षण एवं संवर्धन कर सकते हैं। भारत में प्राचीन काल से ही जड़ी बूटियों का प्रयोग न केवल स्वास्थ्य संरक्षण एवं संवर्धन के लिए किया जाता रहा है, अपितु रोगों की चिकित्सा के लिए भी इनका उपयोग किया जाता रहा है।

जहाँ एक ओर खाँसी, जुकाम जैसी साधारण बीमारियों की चिकित्सा में इनका उपयोग होता है। वहीं कैंसर एवं एड्स जैसी जानलेवा बीमारियों की चिकित्सा में भी इन वनस्पतियों का सफलता पूर्वक उपयोग किया जा रहा है।

दुष्प्रभावों से निर्मुक्त होने के कारण आज कल लोग अपने स्वास्थ्य संरक्षण एवं चिकित्सा के लिए आयुर्वेद एवं वानस्पतिक औषधियों के प्रयोग को वरीयता देने लगे हैं। जड़ी बूटियों की तरफ रूझान बढ़ने के कारण प्रकृति से इनका दोहन भी अधिक होने लगा है। इसके कारण कुछ औषधीय प्रजातियाँ विलुप्त होने के कगार पर आ गयी हैं। प्रायः ऐसा देखा गया है कि जड़ी बूटियों के स्वरूप, गुण कर्म एवं उपयोग का ज्ञान न होने कारण हम अपने आसपास लगी हुई जड़ी बूटियों को खतपतवार समझकर उसे उखाड़ कर फेंक देते हैं। ऐसी स्थिति में हमारा यह कर्तव्य बन जाता है कि हम अपने आसपास पाई जाने वाली जड़ी बूटियों की पहचान कर सकें तथा उनके गुण कर्म एवं उपयोग को भी जानें, जिससे हम इनके सही उपयोग से अपने आपको स्वस्थ रख सकें तथा साधारण बीमारियों की प्राथमिक चिकित्सा भी इन जड़ी बूटियों द्वारा अपने आप ही कर सकें तथा दूसरों का भी भला कर सकें। जड़ी बूटियों की उपलब्धता निरन्तर बनी रहें इस उद्देश्य से गमले, बालकनी, किचेन गार्डन तथा अपने आसपास बेकार पड़ी जमीन में सामान्य जड़ी बूटियों को उगा सकें, इस उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए इस पुस्तिका का लेखन किया गया है। जिसमें सामान्य रूप से उपयोगी 24 ऐसी वनौषधियों का परिचय दिया गया हैं जिनको हम आसानी से गमलों में, बालकनी, किचेन गार्डन तथा अपने आसपास बेकार पड़ी जमीन, पार्क आदि में लगा सकते हैं तथा आश्वयकता पड़ने पर सामान्य व्याधियों की प्राथमिक चिकित्सा में प्रयोग करने के साथ ही साथ स्वास्थ्य संरक्षण उवं संवर्धन में इनका उपयोग कर सकते हैं।

इस प्रकार की पुस्तिका को लिखकर जनसामान्य में वितरित करने का विचार दिल्ली सरकार के स्वास्थ्य सचिव श्री एस.सी.एल.दास, विशेष सचिव स्वास्थ्य श्री सुधीर कुमार, चौ. ब्रह्म प्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान के निदेशक-प्राचार्य प्रो. (डॉ.) एच. एम. चंदोला, दिल्ली पार्क एवं गार्डेन सोसायटी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री एस.डी.सिंह की तरफ से आया जिसमें यह भी निर्णय लिया गया कि पुस्तिका के साथ ही साथ जड़ी बूटियों में रुचि रखने वाले लोगों एवं संस्थाओं को सामान्य जड़ी बूटियों के पौधों को भी वितरित किया जाये जिससे वह अपने घर एवं आसपास की जमीन मे इनको उगाकर वातावरण को संरक्षित रखने में सहयोग करने के साथ-साथ स्वास्थ्य संरक्षण तथा सामान्य रोगों की प्राथमिक चिकित्सा में इनका उपयोग कर सकें। माननीय मुख्य सचिव श्री डी. एम. स्पोलिया जी ने इसकी सराहना करते हुए इसे तुरन्त शुरु करने का निर्देश दिया तथा पर्यावरण विभाग के सचिव श्री संजीव कुमार जी ने भी इसको जनोपयोगी बताते हुए इसमें पूरा सहयोग देने का आश्वासन दिया। माननीय मुख्यमंत्री श्रीमती शीला दीक्षित जी एवं माननीय स्वास्थ्य मंत्री डॉ.ए.के.वालिया जी ने इसकी सफलता के लिये आशीर्वाद प्रदान किया। प्रेरणा, प्रोत्साहन, मार्गदर्शन एवं आशीर्वाद प्रदान करने के लिए हम इन सभी को हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं। गवर्निंग कौंसिल के सभी सम्मानित सदस्यों के हम आभारी हैं जिनके दिशा निर्देशन एवं कुशल नेतृत्व में संस्थान ने इतनी प्रगति की है। भागीदारी विभाग से भी इस पुनीत कार्यक्रम में सहयोग देने का आश्वासन दिया गया है इसके लिये हम उनको धन्यवाद देते हैं।

आशा है कि जनसामान्य विशेषकर दिल्ली वासियों को औषधीय पौधों की सामान्य जानकारी देने में, उनको अपने आसपास लगाने, उनकी देखरेख करने के लिये प्रेरित करने एवं घर में ही अपने स्वास्थ्य उपचार हेतु यह पुस्तिका सार्थक सिद्ध होगी। सम्भव है कि इस लेखन कार्य में कई त्रुटियाँ विद्वतजनों को दृष्टिगोचर हों, उनसे हमारा अनुरोध है कि इससे हमें अवगत कराने की कृपा करें जिससे हम भावी संस्करणों में उचित संशोधन कर सकें। इसके लिए हम आभारी रहेगें।

लेखक

डॉ. तनुजा नेसरी

डॉ. नैमिष राज सिंह

डॉ. सुबास साहु

डॉ. मोनिका शर्मा

INDEX

S.NO.	CONTENTS		PAGE NO.
1.	अर्जुन	*Terminalia arjuna*	1-2
2.	अदरक	*Zingiber officinale*	3-4
3.	अश्वगंधा	*Withania somnifera*	5-6
4.	आँवला	*Emblica officinalis*	7-8
5.	ईसबगोल	*Plantago ovata*	9-10
6.	कड़ीपत्ता	*Murraya koenigii*	11-12
7.	गिलोय	*Tinospora cordifolia*	13-14
8.	घीक्वार	*Aloe barbadensis*	15-16
9.	तुलसी	*Ocimum sanctum*	17-18
10.	नीम	*Azadirachta indica*	19-20
11.	पत्ताअजवायन	*Coleus ambonicus*	21-22
12.	पत्थरचट्टा	*Bryophyllum calycinum*	23-24
13.	पुदीना	*Mentha arvensis*	25-26
14.	पुनर्नवा	*Boerhavia diffusa*	27-28
15.	ब्राह्मी	*Bacopa monnieri*	29-30
16.	भुईंआमला	*Phyllanthus amarus*	31-32
17.	लेमन ग्रास	*Cymbopogon citratus*	33-34
18.	वच	*Acorus calamus*	35-36
19.	वासा	*Adhatoda vasica*	37-38
20.	सदाबहार	*Cantharanthus roseus*	39-40
21.	सनाय	*Cassia angustifolia*	41-42
22.	शंखपुष्पी	*Convolvulus pluricaulis*	43-44
23.	शतावर	*Asparagus racemosus*	45-46
24.	हल्दी	*Curcuma longa*	47-48
25.	Index of Plants indicated in various diseases		49-50
26.	विभिन्न व्याधियों के अनुसार उपयोगी औषधीय पौधों की सूची		51-52
27.	संदर्भग्रंथ		53

Arjun (Arjuna)

Scientific Name - *Terminalia arjuna*

English Name - Arjuna

Parts used - Stem Bark

Habit and Habitat - A large evergreen tree commonly found on the banks of rivers and damp areas throughout India in moist evergreen forest.

Home remedies:

- **Heart Disease** - Two spoons of coarse powder of Arjun bark in the form of ksheerapaka (processed with milk) in dose of one cup if taken regularly twice daily gives relief in heart disease and also reduces the chances of heart attack.
- **Hypertension** - Regular use of half spoon of bark powder with one cup of milk or water twice daily is useful to lower high blood pressure due to heart diseases.
- **Diabetes** - Decoction prepared with bark of Arjun and white Sandalwood in the dose of 50-100 ml twice a day is given to control diabetes.
- **Fracture** - Paste of bark is applied externally on fractured area and half spoon bark powder is taken with one glass of milk to promote bone healing

Dose -Powder- 3-6gms Decoction-50-100ml Ksheerapaka-50-100ml

Formulations - Arjun ghrita, Arjunarista.

Method of Boiling of Arjun in milk -

Add one spoon coarse powder of Arjun bark in a mixture of one cup of milk and one cup of water. Boil it on mild heat till it is reduced to one cup. Strain and drink it lukewarm twice daily.

अर्जुन

वैज्ञानिक नाम – टर्मिनेलिया अर्जुना

अंग्रेजी नाम – अर्जुना

उपयोगी भाग – तने की छाल (काण्ड त्वचा)

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान – यह बड़ा सदाहरित वृक्ष होता है। सामान्यतया ये पूर्ण भारतवर्ष में नदियों के किनारों एवं नमी वाले स्थानों में पाये जाते हैं।

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 रुप से प्रतिदिन प्रातः एवं सायं दो बार देने से हृदय रोग में आराम मिलता है तथा दुबारा हृदयाघात की सम्भावना कम हो जाती 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 लकडी 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 है।

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 पीयें।

Ardrak (Saunth)

Scientific Name - *Zingiber officinale*

English Name - Ginger

Parts Used - Rhizome

Habit and Habitat - An erect herb of 1 - 1.5 ft height widely cultivated in India. Fresh rhizome is known as Adarak and when it is boiled with lime water and dried, then it is known as Saunth.

Home Remedies :

- **Indigestion and Loss of appetite** - Half spoon Ginger paste taken with salt half an hour before meal twice a day increase appetite and improves digestion.
- **Asthma** - Two spoons of Ginger juice with one spoon honey or 1-2 gms of dry Ginger powder with honey twice daily is taken to get relief in cough, cold and asthma.
- **Cough and Common Cold** - Herbal tea prepared with Saunth, Tulsi, Black pepper and Cinnamonum is consumed 3-4 times a day gives relief from common cold and cough.
- **Sprue** - 500 mg - 1 gm powder of dry Ginger (Saunth) thrice a day before food is taken with warm water or butter milk in sprue.
- **Joint pain** - Taking 15-20 ml decoction of dry rhizome with 1 spoon of castor oil twice a day relieve joint pain and back pain.

Dose - Powder 1-2 gms, Juice 5 -10 ml.

Formulations - Soubhagyashunthi Khanda, Trikatu churna, Shunthi churna, Adrakpaka.

Method of Use -Half spoon of Ginger powder taken regularly with 1 glass of lukewarm cow's milk twice a day is beneficial to relieve the complaints of mother after delivery like fatigue, body ache, weakness and swelling etc.

अदरक

वैज्ञानिक नाम – जिंजीबर आफीसिनेल

अंग्रेजी नाम – जिंजर

उपयोगी भाग – भूमिगत तना

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान–यह सीधा लगभग 1 से 1.5 फीट ऊँचा होता है। इसका भूमिगत तना मोटी गाठों की तरह होता है। कच्ची अवस्था में इसके कन्द को अदरक तथा चूने के पानी में उबालकर सुखाये हुए कन्द को सोंठ कहा जाता है। इसकी खेती सम्पूर्ण भारतवर्ष में की जाती है।

उपयोग एवं उपयोग विधि –

- अपचन एवं अरूचि – आधा चम्मच अदरक की चटनी बनाकर उसमें स्वादानुसार सैन्धव नमक मिलाकर भोजन करने से आधा घण्टे पहले दिन मे दो बार लेने से भूख बढ़ जाती है तथा खाना हज़्म होने लगता है।
- श्वास – दो चम्मच अदरक के रस को एक चम्मच शहद के साथ या एक से दो ग्राम शुण्ठी चूर्ण शहद के साथ दिन में दो बार लगातार लेने से खाँसी, जुकाम तथा साँस की बीमारी में आराम मिलता है।
- खाँसी – जुकाम – सोंठ, तुलसी, काली मिर्च तथा दालचीनी बनी हुई हर्बल टी को दिन में तीन से चार बार लेने से सर्दी, जुकाम तथा खाँसी में आराम मिलता है।
- संग्रहणी – 500 मि.ग्रा. से 1 ग्राम शुण्ठी चूर्ण भोजन से पहले दिन में तीन बार गरम पानी या लस्सी के साथ लेने से संग्रहणी में आराम मिलता है।
- गठिया, संधिशूल – 15 से 20 मि.ली. शुण्ठी का काढ़ा एक चम्मच एरण्ड तेल से रोजाना दिन में दो बार लेने से जोडों के दर्द तथा कमर के दर्द में आराम मिलता है।

मात्रा – चूर्ण – 1 से 2 ग्राम, स्वरस – 5 से 10 मि.ली.

निर्मित औषधियाँ – सौभाग्यशुण्ठी खण्ड, त्रिकटु चूर्ण, शूण्ठी चूर्ण, आर्द्रक पाक

प्रयोग विधि – आधा चम्मच सोंठ चूर्ण को एक गिलास गाय के दूध के साथ प्रतिदिन सुबह शाम लेने से बच्चे के जन्म के बाद माताओं में होने वाली परेशानियाँ जैसे – थकान, बदन दर्द, कमजोरी तथा सूजन आदि में आराम मिलता है।