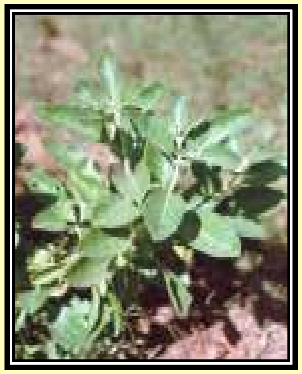
Ashwagandha (Asgandh)



Scientific Name - *Withania somnifera*

English Name - Winter cherry

Parts Used - Roots

Habit and Habitat - It is an erect and hairy shrub of 1-5 feet height, commonly found throughout the drier parts of India.

Home Remedies :

- **Emaciation** - Two gms Ashwagandha root powder along with one gm Pippali and two gms sugar is given daily with one spoon honey and half spoon ghee to increase body mass even in AIDS cases
- **Anxiety and depression** - Root powder 3-6 gms is given twice daily with milk in anxiety neurosis and depression.
- **Insomnia** - Five gms of Ashwagandha powder is given daily with ghee and sugar one hour before sleep.
- **Infertility** - Take six gms of root powder with milk in the morning after menstruation minimum for a period of 3 months for conception.
- **Arthritis** - Take one spoon of Ashwagandha root powder with one glass of milk daily in the morning for painful and inflammed joints.

Dose - Root Powder-3-6 gms.

Formulations - Ashwagandha churna, Ashwagandha ghrita, Ashwagandharishta.

Method of Use - Taking three gms of Ashwagandha Powder and two gms of Giloy Powder with one glass of lukewarm milk twice daily relieves weakness and increases defence power of body.

अश्वगंधा (असगन्ध)

वैज्ञानिक नाम – विथेनिया सोमनीफेरा

अंग्रेजी नाम – विन्टर चेरी

उपयोगी भाग – मूल (जड़)

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान – असगन्ध के पौधे 1–5 फीट ऊँचे, सीधे तथा अनेक शाखाओं से युक्त होते हैं। सम्पूर्ण भारतवर्ष विशेष रूप से सूखे इलाके में यह बहुतायत से मिलता है।

उपयोग एवं उपयोग विधि –

- क्षय – दो ग्राम अश्वगंधा चूर्ण में एक ग्राम पिप्पली का चूर्ण और दो ग्राम चीनी मिलाकर आधा चम्मच घी तथा एक चम्मच शहद के साथ लेने से शरीरिक विकास अच्छा होता है। एड्स से उत्पन्न क्षय में भी यह लाभकारी है।
- मानसिक कमजोरी, उदासीनता एवं बेचैनी की अवस्था में तीन से छः ग्राम अश्वगंधा चूर्ण को दूध के साथ दिन में दो बार प्रयोग करने से आराम मिलता है।
- अनिद्रा – पाँच ग्राम अश्वगंधा चूर्ण को घी और चीनी के साथ प्रतिदिन सोने से एक घण्टा पहले लेने से नींद आने लगती है।
- निःसन्तान स्त्रियाँ यदि मासिक धर्म समाप्त हो जाने के पश्चात् छः ग्राम अश्वगंधा चूर्ण को प्रातःकाल दूध के साथ तीन महीने लगातार प्रयोग करें तो गर्भधारण की सम्भावना बढ़ जाती है।
- गठिया – एक चम्मच अश्वगंधा चूर्ण को एक गिलास दूध के साथ प्रातः काल लगातार सेवन करने से जोड़ों का दर्द और सूजन कम होती है।

मात्रा – चूर्ण– 3 से 6 ग्राम

निर्मित औषधियाँ एवं उनकी प्रयोज्य मात्रा – अश्वगंधा चूर्ण, अश्वगंधा घृत, अश्वगंधारिष्ट

प्रयोग विधि – तीन ग्राम अश्वागंधा चूर्ण को दो ग्राम गिलोय चूर्ण के साथ सुबह शाम एक गिलास गुनगुने दूध के साथ सेवन करने से कमजोरी दूर होती है तथा बीमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ती हैं।

Amla (Amalaki)

Scientific Name - *Emblica officinalis*

English Name - Indian goose berry

Parts Used - Fruit

Habit and Habitat - It is a medium sized tree commonly found in India. Leaves are similiar like leaves of Tamarind. The fresh fruit of Amla is rich in Vitamin-C and Iron.

Home Remedies :

- **Diabetes** - 2-4 spoons juice of Amla with 2-3 gms of Turmeric powder is taken twice daily to control Diabetes as well as to prevent complications of Diabetes.
- **Anaemia** - Juice of Amla and Sugarcane mixed with honey twice daily should be taken to increase Hb% in blood.
- **Bleeding disorder** - Two spoons Juice of Amla with honey twice daily is useful to control bleeding disorders.
- **Conjuctivitis** - Washing of eyes with Triphala (Amla, Harad and Baheda) decoction after cooling twice daily gives relief in conjunctivitis.

Dose - Fresh Juice - 10-20 ml, Powder 3-6 gms.

Formulations - Chyavanprash, Dhatrilauha, Dhatrirasayan, Triphala churna.

Method of Use -

- Daily use of one Amla enhances immunity, maintains youthfulness and delay aging process. If fresh fruits are not available then half spoon dried Amla powder may be taken with lukewarm water or honey.
- One to two spoons of Chyavanprash should be taken empty stomach in the morning with one glass of milk to improve immunity.

आँवला (आमलकी)

वैज्ञानिक नाम – एम्बलिका आफीसिनेलिस

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 है। इसके ताजे फलों में विटामिन-सी और लौहतत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

उपयोग एवं उपयोग विधि –

- मधुमेह – मधुमेह को नियंत्रित रखने के लिए आँवले के दो से चार चम्मच स्वरस को दो से तीन ग्राम हल्दी चूर्ण के साथ दिन में दो बार नियमित रूप से प्रयोग करें। यह मधुमेह से उत्पन्न होने वाली अन्य 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 रक्त स्राव होना बन्द हो जाता है।
- नेत्राभिष्यन्द (कन्जक्टीवाइटिस)– त्रिफला (आँवला, हरड़ तथा बहेड़ा) से निर्मित काढ़े को ठंडा करके उससे आँखो को दिन में 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 देर 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।

Isabgol (Aswagol)

Scientific Name - *Plantago ovata*

English Name - Spogel seeds

Parts used - Seeds, Husk

Habit and Habitat - A stemless, soft, hairy annual herb. It is cultivated mainly in Punjab State.

Home Remedies:

- **Chronic diarrhoea and dysentery** - 5-10 ml castor oil with milk is given to facilitate expulsion of hard lump of stool. When few motions are cleared from intestine 1 spoon of Isabgol seeds mixed with 1 cup of curd may be taken once or twice daily.
- **Constipation** - 2 spoons of Seed should be taken with milk or water at bed time.
- **Infection of nailbed** - About 10 gms seeds of Isabgol should be soaked in 50 ml of vinegar and applied to the affected part once or twice daily, it helps in expulsion of pus from affected area.
- **Rheumatism and Gout** - Poultice prepared with the seeds of Isabgol, Vinegar and Til oil is applied locally to get relief from pain and swelling.

Dose - Powder- 5-10 gms.

Formulations - Isabgol Husk

Precaution -

- It decreases appetite and induces nervine weakness if taken continuously for longer period.
- It should not be used by mothers after delivery.

ईसबगोल (अश्वगोल)

वैज्ञानिक नाम – प्लान्टैगो ओवाटा

अंग्रेजी नाम – स्पोजेल सीडस्

उपयोगी भाग – बीज, भूसी

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान – यह कन्दरहित 1 से 2 फुट ऊँचा पौधा होता है। इसकी खेती मुख्य रूप से पंजाब में होती है।

उपयोग एवं उपयोग विधि –

- जीर्ण अतिसार एवं प्रवाहिका (पेचिश) में – पहले आँतों के अन्दर चिपके तथा बँधे हुए मल को बाहर निकालने के लिए पाँच-दस मि.ली. कैस्टर आयल को दूध के साथ पिलाते हैं, जब आतें साफ हो जाती है तब एक चम्मच ईसबगोल के बीज को एक कप दही में मिलाकर दिन में एक से दो बार लेना चाहिए।
- विबन्ध (कब्ज) में – दो चम्मच ईसबगोल के बीजों को सोते समय दूध या पानी के साथ सेवन करना चाहिए।
- नाखून के नीचे मवाद भर जाने की अवस्था में 10 ग्राम ईसबगोल की भूसी को 50 मि.ली. सिरके में भिगोकर उसे प्रभावित स्थान पर दिन में एक या दो बार बाँधने से मवाद बाहर निकल जाती है और रोगी को आराम मिलता है।
- गठिया एवं वातरक्त में ईसबगोल के बीजों को सिरके तथा तिल तेल के साथ पुल्टिस बनाकर प्रभावित जोड़ो पर बाँधने से दर्द एवं सूजन में आराम मिलता है।

मात्रा – चूर्ण– 5 से 10 ग्राम

निर्मित औषधियाँ – ईसबगोल हस्क

सावधानी –

- यह औषधि अधिक मात्रा में लगातार प्रयोग करने से भूख को कम एवं नाड़ियों को कमजोर करती है।
- प्रसूता स्त्रियों को इसका प्रयोग नही करना चाहिए।

Kadipatta

Scientific Name - *Murraya koenigii*

English Name - Curry leaf

Parts Used - Leaves

Habit and Habitat - It is a small spreading shrub about 2-3 metres height with strong characteristic odour in its leaves.

Home Remedies :

- **Indigestion and dysentery** - The juice extracted from 15 gms of leaves mixed with a pinch of Hing (Asafoetida) and taken with buttermilk improves digestion and cure dysentery.
- **Nausea and Vomitting** - Fresh juice of curry leaves with sugar is used in the treatment of morning sickness, nausea and vomiting.
- **Burns and bruises** - Curry leaves are used to treat burns, bruises and skin eruptions. They should be applied as a poultice over the affected areas.
- **Greying of Hairs** - Oil made up of curry leaves boiled in coconut oil is an excellent hair tonic, stimulate hair growth and prevents premature greying of hairs.

Dose - Fresh leaves juice - 5-10ml, Decoction 50-100ml

Method of oil preparation -

- Mix one part of paste of curry leaves, four parts of coconut oil and 16 parts of water. Boil it in mild heat till water evaporates completely and only oil remains. Then filter it and use.
- Leaves of this plant are commonly used as spice in different curry preparation to add flavors.

कड़ीपत्ता

वैज्ञानिक नाम – मुराया कोयेंगी

अंग्रेजी नाम – करी लीफ

उपयोगी भाग – पत्तियाँ

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान – यह एक छोटा झाड़ीनुमा वृक्ष होता है। जिसकी ऊँचाई लगभग 2-3 मीटर की होती है, 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 पाचनशक्ति 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। यह प्रयोग 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 10 मि.ली., काढ़ा– 50 से 100 मि.ली.

तेल बनाने की विधि –

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

Giloy (Guduchi)

Scientific Name - *Tinospora cordifolia*

Eng. Name - Gulancha tinospora, Tinospora

Parts Used - Stem, leaves

Habit and Habitat - A large, deciduous, climbing shrub. It is distributed throughout tropical India. For medicinal purpose 6” long piece of stem with thickness equal to the width of thumb is used .

Home Remedies :

- **Fever** - Its stem juice or decoction mixed with Pipali and honey is given in chronic fever, splenomegaly and swine flu.
- **Acidity and Stomach Ulcers** - Guduchi satva in a dose of 500mg is given twice daily with honey.
- **Enhances immunity** - Fresh juice or decoction of stem is recommended in immunity deficit conditions like AIDS, Tuberculosis and Diabetes.
- **Cancer** - It is recommended to take four spoons of juice or 500mg - 1 gm of Giloy satva to cancer patients before and after chemotherapy.

Dose - Decoction 50-100 ml, Powder 3-6 gms, Satva - 500 mg-1 gm.
Formulations - Amritarishta, Sanshamani vati, Giloy satva, Rasayan churna.

Dengue fever -
One spoon of fresh juice of Giloy stem, one spoon pulp of Aloe vera and half spoon of papaya seeds taken with water increases platelet count in dengue patients.

गिलोय (गुडूची)

वैज्ञानिक नाम – टिनोस्पोरा कार्डीफोलिया

अंग्रेजी नाम – गुलेन्चा टिनोस्पोरा, टिनोस्पोरा

उपयोगी भाग – तना, पत्तियाँ

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

उपयोग एवं उपयोग विधि –

- ज्वर – इसके तने का रस या काढ़े का प्रयोग पिप्पली तथा शहद के साथ करने से पुराने बुखार, तिल्ली बढ़ने तथा स्वाइन फ्लू में आराम मिलता है।
- एसीडिटी तथा पेट का अलसर – इस अवस्था में गुडूची सत्व को 500 मि.ग्रा. की मात्रा में दिन में दो बार शहद के साथ प्रयोग करना चाहिए।
- रोगप्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि हेतु – ऐसे रोग जिनमें शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है जैसे एडस्, क्षयरोग, मधुमेह आदि में गुडुची के स्वरस या काढ़े का प्रयोग अत्यन्त लाभकारी होता है।
- कैंसर के रोगियों को कीमोथिरेपी से पहले तथा बाद में इसके चार चम्मच स्वरस या गिलोय सत्व 500 मि.ग्रा. से एक ग्राम की मात्रा में प्रयोग कराना चाहिए।

मात्रा – तने से बना काढ़ा – 50 से 100 मि.ली., चूर्ण – 3 से 6 ग्राम
सत्व – 500 मि.ग्रा. से 1 ग्राम
निर्मित औषधियाँ – अमृतारिष्ट, संशमनी वटी, गिलोयसत्व, रसायन चूर्ण

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