

Pudina



Scientific Name - *Mentha arvensis*

English Name - Mint

Parts Used - Leaves, whole plant

Habit and Habitat - A small annual herb with aromatic leaves. It is found as well as cultivated throughout India.

Home Remedies :

- **Colic pain** - Pudina (10 gms), Ajwain powder (3 gms), 3-4 dried fruits of Black Pepper and rock salt are made into paste and taken twice daily relieves colic pain and vomiting.
- **Headache** - Crushed leaves are applied on the forehead in headache.
- **Indigestion** - 20 -25 ml decoction of Pudina and Ginger (in the proportion of 4 : 1) is given twice daily to improve digestion.
- **Flatulence** - Paste prepared from leaves of Pudina, Dhania and Garlic relieves flatulence and improves digestion.
- **Sunstroke** - Daily intake of drinks prepared from Pudina leaf prevents sunstroke during summer.

Dose - Leaves juice - 5-10 ml., Oil - 1-3 drops

Method of Use of Amrit Dhara -

When Sat Pudina, Sat Ajawain and Kapur are mixed in equal quantity, it gets liquified which is commonly known as Amrit Dhara. Keep it in a dark brown colored glass bottle. It is used in dose of 2 to 4 drops to relieve stomach pain, nausea and vomiting.

पुदीना



वैज्ञानिक नाम - मेंथा आरवेन्सीस

अंग्रेजी नाम - मिन्ट

उपयोगी भाग - पत्तियाँ, सम्पूर्ण पौधा

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान - यह एकवर्षीय, जमीन पर फैलने वाली कई शाखाओं से युक्त सुगन्धित वनस्पति है। यह सम्पूर्ण भारतवर्ष में पायी जाती है।

उपयोग एवं उपयोग विधि -

- **पेटदर्द** - दस ग्राम पुदीना, तीन ग्राम अजवायन, तीन से चार नग काली मिर्च तथा सैन्धव लवण इनको इक्कठा पीसकर चटनी बनाते हैं, इसको दिन में दो बार लेने से पेटदर्द तथा उल्टियों में आराम मिलता है।
- **सिरदर्द** - पुदीने की ताजी पत्तियों के लेप को माथे पर लगाने से सिरदर्द ठीक होता है।
- **अपचन** - 4:1 के अनुपात में पुदीना तथा अदरक से बने काढ़े को 20 से 25 मि.ली. की मात्रा में दिन में दो बार पीने से पाचन शक्ति बढ़ती है।
- **पेट फूलना** - पुदीने, धनियाँ तथा लहसुन की चटनी का सेवन करने से वायु का प्रशमन होता है तथा पेट फूलना बन्द हो जाता है। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है।
- **लू लगने पर** - ग्रीष्म ऋतु में लू लगने पर पुदीने से बने हुए शर्बत का प्रयोग प्रतिदिन करने से रोगी को आराम मिलता है।

मात्रा - पत्तियों का स्वरस- 5 से 10 मि.ली., तेल- 1 से 3 बूँद

अमृतधारा प्रयोग विधि -

सत् पुदीना, सत् अजवायन तथा कपूर को समान मात्रा में मिलाकर रखने से वह पानी की तरह पतला हो जाता है उसे अमृतधारा के नाम से जाना जाता है। इसको दो से चार बूँद की मात्रा में बताशे में डाल कर या पानी में डाल कर लेने से पेटदर्द तथा उल्टियों में आराम मिलता है। इसमें प्रयोग होने वाले सभी द्रव्य उड़नशील होते हैं इसलिए इनको शीशे के पात्र में बंद करके रखना चाहिए।

Punarnava (Sathi)



Scientific Name - *Boerhavia diffusa*

English Name - Spreading Hogweed

Parts Used - Root, leaves, whole plant

Habit and Habitat - It is a creeping herb with stout roots. It is distributed throughout India and is collected in rainy season.

Home remedies :

- **Urinary Tract Infection and Dysuria** - 50 to 100 ml of decoction is administered twice daily before meals in urinary tract infection and dysuria.
- **Swellings and inflammations** - The paste of root of this plant is applied externally twice daily on affected areas.
- **Anaemia** - 50-100 ml decoction of roots is given thrice daily in Anaemia
- **Arthritis** - 5-10 gms paste of Saunth and Shati in equal quantity is taken with 40-100 ml decoction of Punarnava regularly to reduce inflammation and pain in arthritis.

Dose - Fresh root juice- 5-10 ml, Powder- 1-3 gms,
Decoction- 50-100 ml

Formulations - Punarnavashtak kwatha, Punarnavadi mandoor, Punarnavasava, Punarnavadi guggulu.

Specific Use -

- Punarnava, especially its roots are very useful in anaemia, swelling, jaundice, ascites, liver and kidney disease.
- Recipes prepared from its leaves increases haemoglobin percentage and vision power. It is also beneficial in Night blindness, Jaundice and Kidney problems.

पुनर्नवा (साठी)



वैज्ञानिक नाम - बोरहैविया डिफ्यूज़ा

अंग्रेजी नाम - स्प्रेडिंग हागवीड

उपयोगी भाग - मूल, पत्र, सम्पूर्ण पौधा (पंचाग)

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान - यह बहुवर्षीय जमीन पर फैलने वाला शाकीय पौधा होता है। इसकी जड़ें बहुत मजबूत होती हैं। यह सम्पूर्ण भारत में पाया जाता है तथा वर्षा ऋतु में इसे 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 बनाते हैं 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।

Brahmi (Jal-Brahmi)



Scientific Name - *Bacopa monnieri*

English Name - Thyme leaved Gratiola

Parts used - Whole plant

Habit and Habitat - A small, soft, creeping annual shrub with small fleshy leaves. It is found throughout India especially in wet and damp places.

Home Remedies :

- **Memory Enhancer** - Crush three gms of Brahmi, three gms Shankhapuspi, 3-4 Almond, three gms Elaichi in water taken with sugar candy improve learning skill and memory power.
- **Mental Fatigue** - Juice of Brahmi 1-2 spoon, ghee one spoon and honey half spoon is taken twice daily for the mental peace. It also controls irritation and anxiety.
- **High blood pressure** - One spoon of Brahmi juice taken with half spoon honey twice daily helps in lowering high blood pressure.
- **Epilepsy** - 20 ml Brahmi juice should be taken with milk twice daily.
- **Insanity** - 10 - 20 ml Juice of Brahmi is taken with two gms Kustha powder and two spoons of honey twice daily in insanity.

Dose - Powder 1-3 gms, Fresh juice 10-20 ml.

Formulations - Brahmi Rasayana, Brahmi Ghrita, Brahmi Vati, Saraswatarista.

For Mentally Retarded Children - Make fine powder of equal quantity of dried leaves of Brahmi, whole plant of Shankhpushpi and roots of Mulethi. This powder if taken regularly in a dose of ½ - 1 spoon with equal quantity of sugar candy along with cow's milk twice a day, enhances brain power.

ब्राह्मी (जल ब्राह्मी)



वैज्ञानिक नाम - बैकोपा मोनिएरी

अंग्रेजी नाम - थाइम् लीवड् ग्रेटीओला

उपयोगी भाग - सम्पूर्ण पौधा (पंचांग)

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान - यह छोटा शाकीय एकवर्षीय पौधा है। जो भूमि पर रेंगते हुए बढ़ता है। यह सम्पूर्ण भारतवर्ष में पानी वाले गीले स्थानों पर पाया जाता है।

उपयोग एवं उपयोग विधि -

- **स्मृतिवर्धक** - ब्राह्मी तीन ग्राम, शंखपुष्पी तीन ग्राम, तीन से चार बादाम एवं इलायची तीन ग्राम लेकर पानी के साथ इनको पीस कर मिश्री के साथ प्रयोग करने से बुद्धि तथा स्मरण शक्ति बढ़ती है।
- **मानसिक दुर्बलता** - एक या दो चम्मच ब्राह्मी के स्वरस को एक चम्मच देशी घी तथा आधा चम्मच शहद के साथ दिन में दो बार लेने से दिमाग शांत होता है तथा चिड़चिड़ापन दूर हो जाता है।
- **उच्च रक्तचाप** - एक चम्मच ब्राह्मी रस को आधा चम्मच शहद के साथ दिन में दो बार प्रयोग करने से रक्तचाप कम होता है।
- **मिर्गी** - 20 मि.ली. ब्राह्मी के स्वरस को दूध के साथ दिन में दो बार सेवन करने से मिर्गी में लाभ होता है।
- **पागलपन** - इस अवस्था में ब्राह्मी का स्वरस 10 से 20 मि.ली., दो ग्राम कूठ के चूर्ण तथा दो चम्मच शहद के साथ दिन में दो बार लेने से आराम मिलता है।

मात्रा - चूर्ण - 1 से 3 ग्राम, ताजा स्वरस- 10 से 20 मि.ली.

निर्मित औषधियाँ - ब्राह्मी रसायन, ब्राह्मी घृत, ब्राह्मी वटी, सारस्वतारिष्ट

मन्दबुद्धि बच्चों के लिए - ब्राह्मी के छाया में सूखाये गए पत्ते, शंखपुष्पी तथा मुलेठी समान मात्रा में लेकर उसका महीन चूर्ण बना लें। इसको आधा से एक चम्मच की मात्रा में उतनी ही मिश्री मिलाकर गाय के दूध के साथ दिन में दो बार नियमित रूप से देने से बुद्धि बढ़ती है।

Bhuinamla (Bhumyamalaki)



Scientific Name - *Phyllanthus amarus*

English Name - Chanca Piedra

Parts Used - Whole plant

Habit and Habitat - It is an erect, annual herb found throughout the hotter parts of India. Leaves are small just like tamarind and amla.

Home Remedies :

- **Jaundice and other liver disorders** - One spoon paste of Bhuinamla is taken with Butter milk twice daily. Latest research shows that it is also beneficial for Hepatitis B induced jaundice.
- **Burning urination and kidney stone** - Mix powder of Bhuinamla, Gokshur, Punarnava and Pashanbheda in equal quantity and take 6 gms of powder twice daily to reduce burning urination and remove kidney stone.
- **Excessive Bleeding** - Seeds of Bhuinamla (3-5 gms) taken with 20 ml rice water prevents excessive menstrual flow and bleeding in urine.

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

Method of Preparation of Rice Water -

Soak two spoons of raw rice in one glass of water and place it over night. Then filter it in the morning and the filtrate is used as rice water.

भुईआमला (भूम्यामलकी)



वैज्ञानिक नाम - फाईलैन्थस अमारस

अंग्रेजी नाम - चंका पीट्रा

उपयोगी भाग - सम्पूर्ण पौधा

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान - ये एकवर्षीय, कोमल तनों वाले छोटे-2 (लगभग 2 से 3 फीट लम्बाई वाले) पौधे होते हैं। इसकी पत्तियाँ इमली तथा आंवले के समान होती हैं। यह भारतवर्ष में सभी गर्म क्षेत्र 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 हिपेटाइटिस बी नामक विषाणु से उत्पन्न पीलिया में अत्यन्त कारगर होती है।
- मूत्रत्याग 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 मूत्रत्याग के समय होने वाली जलन तथा पथरी में लाभ होता है।
- रक्तस्राव - भूम्यामलकी के बीजों को तीन से पाँच 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 वाले 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। प्रातःकाल ऊपर का निथरा हुआ साफ पानी प्रयोग के लिए लें।

Lemon Grass (Bhutrina)



Scientific Name - *Cymbopogon citratus*

English Name - Lemon grass

Parts Used - Leaves, Leaf Oil

Habit and Habitat - It's a tall, perennial grass of 2 feet height growing in dense clump with bright green, aromatic leaves similar to grass having rough margins.

Home Remedies :

- **Fever, cold and cough** - Tea made of Lemongrass leaves and ginger is given in fever, cold and cough.
- **Sinusitis** - Steaming with Lemongrass leaves or drinking Lemongrass tea daily clears congested airway, nasal passage and sinuses.
- **Insomnia** - A cup of Lemongrass tea before bed relaxes the mind and promotes sound sleep.
- **Muscular pain** - Lemongrass oil is applied locally in muscular pain, headache, joint pain and sprains.
- **Neuralgia** - Oil extracted from it's leaves is applied locally in neuralgia, sprain and other painful conditions.

Dose : Leaf Powder - 3-5 gms, leaves oil - 1-3 drops

Method of Preparation of tea -

Clean 2-3 leaves of fresh lemon grass and cut them into pieces. Keep them in a kettle and pour two cups boiling water over it, cover the lid and boil it for 5-15 minutes and serve it as tea.

लेमन ग्रास (भूतृण)



वैज्ञानिक नाम - सिम्बोपोगान साइट्रेटस

अंग्रेजी नाम - लेमन ग्रास

उपयोगी भाग - पत्तियाँ 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 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 गहरी नींद आती है।
- मांसपेशियों 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) में, चोट लगने से होने 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

लेमनग्रास 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 केतली का ढक्कन बन्द कर दें। 5 से 15 मिनट तक इसको उबालें तत्पश्चात् कप में डालकर इसको पियें।