

Vacha (Bach)



Scientific Name - *Acorus calamus*

English Name - Sweet flag

Parts Used - Rhizome

Habit and Habitat - It is a semi aquatic, perennial aromatic herb of 2-3 feet height with creeping rhizome like Ginger.

Home Remedies :

- **Cough and Asthma** - 125-250 mg of Vacha powder is given with one spoon of honey relieves phlegm, eases cough and Asthma.
- **Epilepsy** - In epilepsy powder of 125-250 mg Vacha, one gm Bramhi and one gm Jatamansi powder is given with honey twice daily to control convulsions in epilepsy.
- **Depression** - 250 mg of Vacha powder, 500 mg of Kustha, one gm Brahmi powder with honey is given twice daily to overcome depression.
- **Rejuvenation** - 250 mg of Vacha and one gm of Mulethi powder with honey is given as a nervine tonic and rejuvenator in children.
- **Memory Enhancer** - Regular licking of Vacha powder twice a day in a dose of 60 mg with honey for six months enhances memory in new born.

Dose - Powder 125-500 mg.

Formulations - Vachadi churna, Sarasvatarishta

Precaution -

Intake of Vacha powder in higher doses induces vomiting. So it is advised not to take in higher dose.

वचा (बच)



वैज्ञानिक नाम - एकोरस कैलामस

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 दौरों 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 चटाने से मेधाशक्ति बढ़ती है।

मात्रा - चूर्ण 125 से 500 मिग्रा.

निर्मित औषधियाँ - वचादि चूर्ण, सारस्वतारिष्ट

सावधानी -

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

Vasa (Adusa)



Scientific Name - *Adhatoda vasica*

English Name - Malabar nut

Parts Used - Leaves, flowers, stem and roots.

Habit and Habitat - It is a small evergreen bush. The plant is found all over India. Fully ripen yellowish leaves are best for medicinal purposes.

Home remedies :

- **Fever and cold** - Intake of two spoons juice of Vasa leaves or 10-20 ml of decoction of Vasa leaves with honey daily in the morning relieves fever with body ache, cold and headache.
- **Chronic Cough** - 2 spoons of Vasa leaf juice along with one spoon of Tulsi juice is given twice daily in chronic cough and bronchitis.
- **Bleeding Disorders** - Three gms of Powder of Vasa flowers (dried in shade) with honey given early in the morning reduces internal haemorrhage and all bleeding disorders.
- **Menstrual bleeding** - Intake of 10-20 ml of leaves juice mixed with sugar and honey twice daily reduces excessive menstrual bleeding.

Dose - Leaf juice -10-20 ml, Decoction - 40-80 ml

Formulations - Vasavaleha

Method of Extraction of leaf juice - Put clean leaves of Vasa in a sieve and keep it on a utensil containing water. Steam it for 5 minutes or till the leaves become soft. Keep the leaves in a cloth and squeeze it to obtain juice.

Precaution :

- Contraindicated during pregnancy as it may induce miscarriage and abortion.
- Larger dose can cause diarrhoea, irritation of the alimentary canal and vomiting.

वासा (अडूसा)



वैज्ञानिक नाम - अधाटोडा वासिका

अंग्रेजी नाम - मालाबार नट

उपयोगी भाग - पत्तियां, पुष्प, काण्ड, मूल

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान - यह सदाहरित झाड़ीनुमा पौधा होता है तथा भारतवर्ष में बहुतायत से पाया जाता है। पूरी तरह से पकी हुई पीले रंग की पत्तियां औषधीय उपयोग के 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 खाँसी 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 से पुरानी खाँसी में आराम मिलता है।
- रक्तस्राव सम्बन्धी रोगों में वासा के फूलों को छाया में सुखाकर बनाये गये चूर्ण को तीन ग्राम की मात्रा में शहद के साथ सुबह-सुबह लेने पर रक्तस्राव रुक जाता है तथा इस प्रकार के सभी रोगों में लाभ मिलता है।
- महिलाओं में मासिक धर्म के समय होने वाले अत्यधिक रक्तस्राव 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 ऊपर 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 गर्भस्राव और गर्भपात हो सकता है।
- अधिक मात्रा में इसे प्रयोग करने से अतिसार, आंत्रक्षोभ तथा उल्टियाँ आ सकती हैं।

Sadabahar



Scientific Name - *Cantharanthus roseus*

English Name - Perriwinkle

Parts Used - Leaf, Root, Whole plant

Habit and Habitat - An erect 30-60 cm tall pale green herb bearing flowers throughout the year. It's two varieties with pink and white coloured flowers are found all over India.

Home Remedies :

- **Diabetes** - Take Karela, Cucumber and Tomato one each, 5 -7 flowers of Sadabahar and 4 to 5 leaves of Neem. After washing with water, blend them in a blender. Drink the prepared juice. This mixture detoxify the body, control diabetes and alleviates all types of kidney problems.
- **Mouth ulcers** - Leaf powder of Sadabahar controls nasal bleeding, bleeding gums, mouth ulcers and sore throats.
- **Cancer** - Due to presence of vincristine and other similar alkaloids in leaves and stem of this plant, it is useful in treatment of Cancer, specially Blood Cancer.
- **Hypertension** - Intake of half to one spoon powder of Sadabahar with water twice daily helps in controlling High Blood Pressure.

Dose - Powder - 3-6 gms , Decoction 15-25 ml.

Precaution -

It is useful in treatment of Cancer, specially Blood Cancer, Diabetes and High Blood Pressure. However it should be taken under the physician's supervision.

सदाबहार



वैज्ञानिक नाम - कैथारैन्थस रोजियस

अंग्रेजी नाम - पेरीविन्कल

उपयोगी भाग - पत्तियाँ, मूल, सम्पूर्ण पौधा

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान - यह 30 से 60 से.मी. लम्बी सीधी वनस्पति है जो हल्के हरे रंग की होती है। इसकी दो प्रजातियाँ - लाल फूल वाली और सफेद फूल वाली सम्पूर्ण भारतवर्ष में मिलती है।

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 मधुमेह में आराम मिलता है। यह शरीर के विषाक्त तत्वों को बाहर निकाल देता है तथा गुर्दे की बीमारियों 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।
- उच्चरक्तचाप - इसके चूर्ण को 1/2 -1 चम्मच की मात्रा में पानी के साथ दिन में दो बार लेने से उच्चरक्तचाप 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 रक्त चाप कम करने में किया जाता है। फिर भी इसका प्रयोग चिकित्सक की सलाह से ही करें।

Sanaya (Swarnapatri)



Scientific Name - *Cassia angustifolia*

English Name - Indian senna

Parts used - Leaves, fruits

Habit and Habitat - It is a small erect annual shrub with many leaflets and yellow flowers. It is cultivated throughout India.

Home Remedies :

- **Constipation** - Sanaya leaf powder (two gms) and Saunf (one gm) is given with warm water at bed time to relieve constipation.
- **Fever** - Sanaya leaf powder (two gms) is given at night to facilitate bowel movement and thus relieves fever, burning sensation and headache.
- **Skin disease** - Daily intake of two gms of Sanaya leaf powder at night for 7 days is beneficial in all types of skin diseases.

Dose - Powder - $\frac{1}{2}$ - 2 gms.

Formulations - Shatsakaar churna, Swadishta virechana churna.

Precaution -

- It is contraindicated in Spastic Constipation, Irritable Colon and Colitis.
- Prolonged use of senna leaves causes abdominal cramps and diarrhoea. In this condition it may be taken with one spoon of lemon juice
- When senna is consumed by lactating mother it causes diarrhoea in baby as it is also excreted through milk.

सनाय (स्वर्णपत्री)



वैज्ञानिक नाम - केसिया अंगस्टीफोलिया

अंग्रेजी नाम - इंडियन सेना

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 - $1\frac{1}{2}$ से 2 ग्राम

निर्मित औषधियाँ - षटसकार 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 इसे 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।

Shankhapushpi



Scientific Name - *Convolvulus pluricaulis*

English Name - Aloeweed

Parts Used - Whole plant

Habit and Habitat - Shankhapushpi is a herb that spreads on the ground and survives for many years. Its flowers are similar in shape and colour to that of a conch (Shankh) hence it is known as Shankhapushpi. It is found all over India.

Home remedies :

- **Memory enhancer** - 3-6 gms of Shankhapushpi paste twice a day on empty stomach enhances memory and learning skills as it is one of the best brain tonic
- **Insomnia** - Three gms of Shankhapushpi powder along with one gm Jeera powder is given daily with milk.
- **Immunity Booster** - One spoon of fresh Shankhapushpi juice taken daily in the morning boost up immune system and increases memory.
- **Insanity** - Regular intake of ten ml juice of Shankhapushpi with Kushta, Durva and honey is beneficial in all types of Insanity.

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

Formulations - Shankhapushpi taila, Brahmi vati, Sarasvat churna

Precaution -

Chances of fits increases if Shankhapushpi is used with concerned allopathic medicines. Therefore physician's consultation is necessary before its use with allopathic medicines.

शंखपुष्पी



वैज्ञानिक नाम - कनवल्लुस प्लुरीकाउलिस

अंग्रेजी नाम - एलोवीड

उपयोगी भाग - सम्पूर्ण पौधा (पंचांग)

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान - यह बहुवर्षीय पौधा वर्षाऋतु में गोलाकार गुच्छों के रूप में जमीन पर फैला हुआ दिखायी देता है। इसके पुष्प सफेद रंग के छोटे-छोटे शंख के आकार के होते हैं इसलिए इसको शंखपुष्पी कहा जाता है। यह सामान्त्या पूरे भारत में पायी जाती है।

उपयोग एवं उपयोग विधि -

- मेधावर्धक - बुद्धि बढ़ाने के लिए शंखपुष्पी के पौधे को मूल सहित लेकर उसे पानी से अच्छी तरह साफ कर लें, फिर उसको पीसकर चटनी बना लें। इस प्रकार बनी हुई ताजी चटनी को तीन से छः ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन प्रातःकाल खाली पेट सेवन करने से मेधाशक्ति बढ़ जाती है।
- अनिद्रा में तीन ग्राम शंखपुष्पी के चूर्ण को एक ग्राम जीरे के चूर्ण में मिलाकर रोजाना दूध के साथ लेने से आराम मिलता है।
- व्याधिक्षमत्व वर्धक - शंखपुष्पी का एक चम्मच स्वरस प्रतिदिन नियमित रूप से प्रयोग करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता तथा स्मरण शक्ति बढ़ती है।
- पागलपन (उन्माद) - 10 मि.ली. शंखपुष्पी के स्वरस को कूठ, दूब घास तथा शहद के साथ मिलाकर नियमित प्रयोग करने से पागलपन के दौरों में आराम मिलता है।

मात्रा - स्वरस- 10 से 20 मि.ली., चूर्ण- 3 से 6 ग्राम

निर्मित औषधियाँ - शंखपुष्पी तेल, ब्राही वटी, सारस्वत चूर्ण

सावधानी-

मिर्गी के रोगी यदि सम्बन्धित अंग्रेजी दवाईयों के साथ शंखपुष्पी का सेवन करते हैं तो उन्हें मिर्गी के दौरों बढ़ने की सम्भावना बढ़ जाती है। अतः उस अवस्था में डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।