Shatavar (Shatavari)

Scientific Name - *Asparagus racemosus*

English Name - Wild asparagus

Parts Used - Tuberous root

Habit and Habitat - It is a branched climbers with spines. It has tuberous roots which are found in bunches. It is distributed throughout India.

Home Remedies :

- **Lactation** - 1-3 gms of root powder or two spoons of Shatavari granules taken with one glass of milk twice daily increases milk production in lactating mothers. It maintains the hormonal level.
- **Burning sensation** - Two spoons Shatavari juice mixed with one spoon honey if taken twice daily relieves burning sensation and pain during urination.
- **Fatigue** - Shatavari powder mixed with Ashwagandha powder three gms each is taken with milk twice daily to overcome fatigue.
- **Stomach ulcers and Acidity** - Take 2-4 spoons of juice of Shatavari root daily to reduce hyperacidity and stomach ulcers.

Dose - Juice -10 to 20 ml, Decoction -50 to 100 ml, Powder -3 to 6 gms
Formulations - Shatavaryadi Ghrita, Shatavari kalpa, Shatavari Guda, Phalaghrita.

Method of Use - One spoon Shatavar Powder with two cups of milk should be taken daily to cure general weakness, fatigue, irregular menstruation and menopausal syndrome in women because it contains phytoestrogen in natural form.

शतावर (शतावरी)

वैज्ञानिक नाम – एस्पैरेगस रेसीमोसस्

अंग्रेजी नाम – वाइल्ड़ एस्परॅगस

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 वृद्वि – 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 स्रवित होने लगता है। इसके सेवन से स्त्रियों में हारमोन का स्तर संतुलित रहता है।
- मूत्रत्याग 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 2 कप दूध के साथ नियमित रूप से सेवन करने से महिलाओं में होने वाली शारीरिक कमजोरी, थकान, अनियमित मासिक स्राव तथा मासिक स्राव बंद होने के समय प्रौढ़ स्त्रियों में होने वाली परेशानियाँ ठीक हो जाती हैं क्योंकि इसकी जडों में प्राकृतिक रूप में फाइटोएस्ट्रोजेन पाया जाता है।

Haldi (Haridra)

Scientific Name - *Curcuma longa*

English Name - Turmeric

Parts used - Rhizome

Habit and Habitat - A small herb (nearly 1 metre height) native to India bearing many orange red colored rhizomes similiar to Ginger.

Home Remedies:

- **Diabetes** - Fresh juice of Turmeric (15-25 ml) is given with equal quantity of Amla juice twice a day or Turmeric powder and Amla powder each (half spoon) may be taken with lukewarm water in the morning in both types of diabetes.
- **Allergic conditions** - Turmeric powder (1-2 gms) is given with one glass of warm milk twice daily.
- **Skin disease** - 20 gms paste of rhizome with one glass of lukewarm water is taken twice daily.
- **Complexion** - Paste of rhizome prepared in water is applied on face for improving complexion as well as to subside pimples.

Dose - Powder 1-3 gms.

Formulations - Haridrakhanda, Nimbaharidrakhanda

Method of Use -

Add half spoon of Turmeric Powder in a glass of lukewarm milk, drink it two times in a day to relieve pain and swelling of closed traumatic injury. Application of poultice of Turmeric Powder on the injured area gives more relief.

हल्दी (हरिद्रा)

वैज्ञानिक नाम – कुर्कुमा लोंगा

अंग्रेजी नाम – टरमेरिक

उपयोगी भाग – भूमिगत तना (कन्द)

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान – इसका पौधा लगभग एक मीटर ऊँचा होता है। इसका तना अदरक के समान भूमिगत होता है। जो नांरगी रंग का होता है। भारतवर्ष के सभी प्रदेशों में इसको उगाया जाता है।

उपयोग एवं उपयोग विधि –

- मधुमेह – हल्दी के 15 से 25 मि.ली. ताजे रस को समान भाग आँवले के रस के साथ दिन में दो बार या आधा–2 चम्मच हल्दी तथा आँवले के चूर्ण को गरम पानी के साथ सुबह–2 प्रयोग करने से मधुमेह को नियंत्रित रखने में सहायता मिलती है।
- एलर्जी – हल्दी के चूर्ण को एक से दो ग्राम की मात्रा में एक गिलास दूध के साथ प्रातः एवं सायं दो बार प्रयोग करने से सभी प्रकार की एलर्जी में मिलता है।
- त्वचा विकार – त्वचा के सामान्य रोगों में हल्दी की 20 ग्राम चटनी को एक गिलास गर्म पानी के साथ दिन में दो बार पीना लाभकारी होता है।
- सौन्दर्य प्रसाधन – हल्दी के लेप को चेहरे पर लगाने से वर्ण में निखार आता है। यह मुहांसों को भी ठीक करता है।

मात्रा – चूर्ण– 1 से 3 ग्राम

निर्मित औषधियाँ – हरिद्राखण्ड, निम्बहरिद्राखण्ड

प्रयोग विधि –

आधा चम्मच हल्दी के चूर्ण को एक गिलास गर्म दूध में मिलाकर दिन में दो बार पीने से गुम चोट तथा सूजन में आराम मिलता है। इसके साथ हल्दी के लेप को गुम चोट पर लगाने से अधिक आराम मिलता है।

Index of Plants indicated in various diseases

S.No.	Name of Disease	Name of Herbs	Page No.
1	Acidity, Stomach Ulcer	Giloy, Shatavar	13, 45
2	AIDS	Giloy, Ashwagandha	13, 5
3	Allergic Condition	Haldi	47
4	Ammenorrhoea	Aloe-vera	15
5	Anaemia	Aamla, Punarnava,	7, 27
6	Anxiety/Depression	Ashwagandha, Vacha, Tulsi, Brahmi, Kushta	5, 35, 17, 29
7	Arthritis, Joint Pain, Head-ache	Ashwagandha, Isabgol, Punarnava, Patthar-chatta, Patta-ajwain, Pudina	5, 9, 27, 3 23, 21, 25
8	Asthma, Bronchitis	Adrak, Patta-ajwain, Vach, Vasa	3, 21, 35, 37
9	Back Ache	Patthar-chatta	23
10	Bleeding Disorder	Arjun, Amla, Patthar-chatta, Bhuinamla,Vasa	1, 7, 23, 31, 37
11	Burn and Bruises	Kadipatta, Aloe-Vera	11, 15
12	Burning Sensation	Shatavar, Giloy	45, 13
13	Burning Urination	Bhuinamla, Gokshur, Tulsi seeds, Punarnava	31, 17 27
14	Cancer, Blood Cancer	Giloy, Sadabahar	13, 39
15	Cold, Cough, Sinusitis	Adrak, Tulsi, Lemon-grass, Vasa, Black-peper, Vacha, Patta-ajwain	3, 17, 33, 37, 21
16	Colic Pain	Patta-ajwain, Pudina	21, 25
17	Complexion	Aloe-vera, Haldi	15, 47
18	Conjuctivitis	Amla	7
19	Constipation	Isabgol, Aloe-vera, Sanaya	9, 15, 41
20	Dengue (Fever)	Giloy, Aloe vera, Papaya	13,
21	Diabetes	Arjun, Aamla, Giloy, Neem, Sadabahar, Haldi, Karela, Chandan	1, 7, 13, 19, 39, 47
22	Diarrhoea	Isabgol	9
23	Dysentery	Isabgol, Kadipatta, Patta-ajwain	9, 11, 21
24	Dysuria	Patthar-chatta	23
25	Epilepsy	Vacha, Brahmi	35, 29
26	Fever	Lemongrass, Tulsi, Pippali, Giloy,	33, 17, 13
		Vasa	37
26	Flatulence, Indigestion	Adrak, Kadipatta, Patta-ajwain, Pudina, Hing	3, 11, 21, 25
27	Fracture	Arjun	1
28	Gout	Isabgol	9
29	Greying of Hairs	Kadipatta, Amla	11, 7
30	Hair Fall	Neem oil, Amla	19, 7
31	Heart Disease	Arjun	1

32	Hypertension	Arjun, Sadabahar, Brahmi	1, 39, 29
33	Immunity Enhancer, Rejuvenation	Ashwagandha, Amla, Giloy, Tulsi, Shankha-Pushpi, Mulethi, Vacha	5, 7, 13, 17, 43, 35
34	Infection of nail bed	Isabgol	9
35	Infertility	Ashwagandha, Shatavar	5, 45
36	Insanity	Shankha-Puspi, Brahmi, Kushtha, Mulethi, Durva	43, 29
37	Insomnia	Ashwagandha, Lemon-grass, Shankha-Pushpi	5, 33 43
38	Jaundice	Aloe-vera, Punarnava, Bhuinamla	15, 27, 31
39	Kidney Stone	Patthar-chatta, Bhuinamla	23, 31
40	Lactation	Shatavar	45
41	Loss of Appetite	Adrak	3
42	Malaria	Tulsi, Neem	17, 19
43	Muscular Pain	Lemon-grass	33
44	Memory Enhancer	Vacha, Brahmi, shankha-Pushpi	35, 29, 43
45	Menopausal Syndrome	Shatavar, Adrak	3, 45
46	Menstrual Bleeding	Vasa	37
47	Mental Fatigue	Brahmi, Tulsi	29, 17
48	Mental Retardation in Children	Brahmi	29
49	Mouth Ulcer	Sadabahar	39
50	Nausea, Vomitting	Kadipatta, Vasa	11, 37
51	Neuralgia	Lemon-grass	33
52	Night Blindness	Punarnava	27
53	Pimples	Aloe-vera	15
54	Skin Disease	Aloe-vera, Neem, Sanaya, Haldi	15, 19, 41, 47
55	Spleenomegaly	Giloy, Aloe-vera, Pippali	13, 15
56	Sprue	Adarak	3
57	Sunburn	Aloe-vera	15
58	Sunstroke	Pudina	25
59	Swelling (oedema)	Punarnava, Adarak	27, 3
60	Swine Flu	Giloy, Pippali	13
61	Sore Throat	Tulsi, Patta Ajwain, Vacha, Vasa	17, 21, 35, 37
62	Tuberculosis (T.B.)	Giloy	13
63	Urinary Tract Infection	Punarnava, Bhuinamla, Gokshur, Pashan Bheda	27, 31
64	Wound Healer	Aloe-vera, Neem, Pattharchatta Sadabahar	15, 19, 23 39
65	Weight loss, General Weekness	Ashwagandha, Shatavari, Giloy, Aloe-vera	5, 45, 13 15

विभिन्न व्याधियों के अनुसार उपयोगी औषधीय पौधों की सूची

S.No.	Name of Disease	Name of Herbs	Page No.
1	अस्थिभग्न	अर्जुन	2
2	अपचन, अरूचि, पेट फूलना	अदरक, कड़ीपत्ता, पत्ताअजवायन, पुदीना, हींग	4, 12, 22, 26
3	अनिद्रा	अश्वगंधा, लेमनग्रास, शंखपुष्पी	6, 34, 44
4	अतिसार	ईसबगोल	10
5	अल्सर, एसीडिटी	गिलोय, शतावर	14, 46
6	अनियमित मासिक स्राव	शतावर	46
7	अत्यधिक मासिक स्राव	वासा	38
8	उच्च रक्तचाप	अर्जुन, सदाबहार, ब्राह्मी	2, 40, 30
9	उदासीनता, बेचैनी मानसिक कमजोरी	अश्वगंधा, ब्राह्मी, बच, कूठ	6, 30, 36
10	उल्टी, जी मिचलाना	कड़ीपत्ता, वासा	12, 38
11	उदरशूल, पेटदर्द, सिरदर्द	पत्ताअजवायन, पुदीना	22, 26
12	एड्स	अश्वगंधा, गिलोय	6, 14
13	एलर्जी	हल्दी	48
14	कैंसर, रक्त कैंसर	गिलोय, सदाबहार	14, 40
15	खांसी, नज़ला, जुकाम	अदरक, तुलसी, पत्ताअजवायन, लेमनग्रास, बच, वासा, काली मिर्च	4, 18, 22, 34, 36, 38
16	गठिया, जोड़ों का दर्द	अदरक, अश्वगंधा, ईसबगोल, पत्थरचट्टा, पुनर्नवा, लेमनग्रास	4, 6, 10, 24, 28, 34
17	गुर्दे की पथरी, पेशाब में रूकावट	पत्थरचट्टा, भुई आंवला	24, 32
18	घाव,	कड़ीपत्ता, नीम, पत्थरचट्टा, सदाबहार	12, 20, 24, 40
19	जल जाने पर व गुम चोट	कड़ीपत्ता, एलो वेरा	12, 16
20	जलोदर	पुनर्नवा	28
21	जिगर और तिल्ली के बढ़ने पर	गिलोय, एलो वेरा, पिप्पली	14, 16
22	डेंगू	गिलोय, एलो वेरा, पपीता	14
23	त्वचा के रोग	एलो वेरा, नीम, सनाय, हल्दी	16, 20, 42, 48
24	रतौंधी, नेत्राभिष्यंद	आंवला, पुनर्नवा	8, 28
25	प्रवाहिका	ईसबगोल, कड़ीपत्ता	10, 12
26	पागलपन (उन्माद)	ब्राह्मी, कूठ, मुलेठी, शंखपुष्पी	30, 44
27	पीठदर्द	पत्थरचट्टा	24