Aloe vera / Ghikunwar (Ghritkumari)

Scientific Name - *Aloe barbadensis*
Syn. Aloe Vera

English Name - Indian Aloe, Barbados Aloe

Parts Used - Leaves, Pulp of leaves

Habit and Habitat - It is a herb with fleshy leaves and is cultivated throughout India. The leaves having thickness and width equivalent to adult wrist is best for medicinal purpose.

Home Remedies :

- **Skin diseases** - Aloe vera gel is applied on the dried and rough skin to give a glowing effect, reduce pimples, sunburn and quickly heal the wounds.
- **Cosmetic Use** - Smooth and glowing skin can be achieved by applying Aloe vera gel on the face. It also has skin lightening effect. It prevents sun tanning and hyper pigmentation.
- **Constipation** - Regular intake of 1-2 spoons of Aloe vera juice with warm water in the morning reduces constipation.
- **Jaundice** - Daily intake of one spoon juice of Aloe vera with one gm Turmeric powder and rock salt gives relief in Jaundice and reduces the enlarged size of liver and spleen.

Dose - Leaf juice - 10-20 ml; Dried pulp powder - 3-6 gms.
Formulations - Kumaryasava, Kumaripaka, Rajapravartani vati

General weakness -
Prepare Laddoo by mixing pulp of Aloe vera, ghee, sugar and milk. Take one Laddoo morning or evening with milk to increase body's strength.

एलो वेरा / घीक्वार (घृतकुमारी)

वैज्ञानिक नाम – एलो बारबाडेन्सिस, एलोवेरा

अंग्रेजी नाम – इंडियन एलो, बारबाडास एलो

उपयोगी भाग – पत्तें तथा पत्तों का गूदा

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान – यह एक ऐसी वनस्पति है, जिसमें मोटी–2 मांसल गूदे से भरी हुई पत्तियां होती हैं । यह पूरे भारतवर्ष में उगायी जाती है। ऐसी पत्तियां जिनकी मोटाई कलाई के बराबर होती है वह औषधीय प्रयोग के लिए अति उत्तम होती हैं।

उपयोग एवं उपयोग विधि –

- त्वचा विकार– सूखी खुरदरी त्वचा पर इसका जैल लगाने से त्वचा चमकदार हो जाती है। इसको लगाने से मुँहासे तथा धूप के कारण काली हुई त्वचा ठीक हो जाती है और घाव शीघ्र भर जाते हैं।
- सौन्दर्य प्रसाधन– एलो वेरा के जैल को चेहरे पर लगाने से चेहरे की त्वचा चिकनी तथा चमकदार हो जाती हैं तथा इसके जैल को लगाने से विभिन्न कारणों से काली हुई त्वचा का सांवलापन कम हो जाता है।
- कब्ज– इसके एक से दो चम्मच जूस को सुबह गर्म पानी के साथ लगातार प्रयोग करने से कब्ज दूर हो जाती है।
- पीलिया – एक चम्मच घृत कुमारी के रस को एक ग्राम हल्दी तथा सैन्धव नमक के साथ प्रतिदिन प्रयोग करने से पीलिया में आराम मिलता है तथा बढ़े हुए जिगर एवं तिल्ली का आकार कम हो जाता है।

मात्रा – पत्तियों का रस– 10 से 20 मि.ली.
ग्वारपाठे के सूखे हुए गूदे का चूर्ण– 3 से 6 ग्राम

निर्मित औषधियाँ – कुमार्यासव, कुमारीपाक, रजःप्रवर्तिनी वटी

कमजोरी दूर करने के लिए –
ग्वारपाठे के गूदे में घी, शक्कर तथा दूध मिलाकर लड्डू बनायें तथा एक लड्डू प्रतिदिन सुबह या शाम दूध के साथ खाने से कमजोरी दूर होती है।

Tulsi

Scientific Name - *Ocimum sanctum*

English Name - Holy basil, sacred basil

Parts Used - Leaves, Seed, Whole plant

Habit and Habitat - It is an erect, hairy aromatic herb commonly cultivated throughout India. Many varieties of Tulsi are found in India out of which RamaTulsi, ShyamaTulsi and MaruwaTulsi are the most common.

Home Remedies :

- **Malaria Fever** - Ten ml Tulsi juice taken with half gm black pepper powder is beneficial in malaria, flu, viral fever and other fevers accompanied by chills and rigor.
- **Cough** - One spoon of fresh Tulsi juice is given with honey thrice daily.
- **Immunity enhancer** - One spoon of Tulsi juice is taken twice daily to improve the body immunity.
- **Common cold** - 5-6 leaves of Tulsi with black pepper and Ginger are added as an ingredient during preparation of one cup of tea and tea is taken twice daily to get relief from common cold.
- **Mental Peace** - Half spoon of Tulsi seeds taken with one cup of milk or water induces mental peace. It also relieves burning sensation during urination.

Dose - Juice - 10 to 20 ml., Powder 3-6 gms, Decoction - 50-100 ml.

Role of Tulsi in Prevention of Malaria -

Plantation of Tulsi at home creates such an atmosphere in the surroundings that repels the mosquitoes of Malaria. Therefore it should be planted in every home.

तुलसी

वैज्ञानिक नाम – ओस्सीमम् सैन्क्टम्

अंग्रेजी नाम – होली बेसिल, सैक्रड़ बेसिल

उपयोगी भाग – पत्र, बीज एवं सम्पूर्ण पौधा

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान – यह एक सीधा, रोमयुक्त, सुंगधित एकवर्षीय 2 से 4 फीट ऊँचा पौधा होता है। सम्पूर्ण भारतवर्ष में इसको उगाया जाता है। भारत में इसकी कई प्रजातियां पाई जाती हैं जिसमें रामतुलसी, श्यामातुलसी तथा मरूवातुलसी प्रमुख हैं।

उपयोग एवं उपयोग विधि –

- मलेरिया बुखार – तुलसी के दस मि.ली. रस को आधा ग्राम काली मिर्च के चूर्ण के साथ प्रयोग करने से मलेरिया तथा जाड़ा लगकर आने वाले दूसरे बुखार में आराम मिलता है। यह फ्लू तथा अन्य वायरल फीवर में भी लाभदायक है।
- खाँसी – एक चम्मच तुलसी के ताजे रस को शहद के साथ दिन में तीन बार लेने से खाँसी में आराम मिलता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता – तुलसी के पत्तों का रस एक चम्मच की मात्रा में लगातार रोज पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है।
- नज़ला जुकाम – तुलसी के 5–6 पत्ते, काली मिर्च एवं अदरक से बनी एक कप चाय दिन में दो बार पीने से नज़ला जुकाम में आराम मिलता है।
- मानसिक शान्ति – तुलसी बीज को आधा चम्मच की मात्रा में पानी या दूध के साथ लेने से मानसिक शान्ति मिलती है तथा मूत्र में होने वाली जलन को भी कम करता है।

मात्रा – स्वरस– 10 से 20 मि.ली., चूर्ण– 3 से 6 ग्राम, काढ़ा – 50 से 100 मि.ली.।

मलेरिया रोकने में तुलसी का प्रभाव –

तुलसी के पौधे को आँगन में लगाने से आस–पास के वातावरण में ऐसा प्रभाव उत्पन्न होता है, जिससे मलेरिया के मच्छर वहाँ पर नहीं आते हैं। इसलिए तुलसी के पौधे को हर घर में अवश्य लगाना चाहिये।

Neem

Scientific Name - *Azadirachta indica*

English Name - Margosa tree

Parts used - Stem bark, leaves, flowers, seeds and oil

Habit and Habitat - A large evergreen tree which is found all over India. The fruit of the Neem is called as Nimboli.

Home Remedies :

- **Skin disease** - 1-3 gms leaves powder of Neem or 10-15 ml of decoction of leaves is used in all types of skin diseases. Decoction of leaf is also used for bathing purpose. Oil is applied on skin in condition of itching and redness.
- **Wound** - Leaves are made into paste and applied with honey to clean and heal the wound.
- **Malarial fever** - 10-15 ml of decoction of Neem is given with honey twice a day in malaria.
- **Diabetes** - 15-20 ml of decoction of Neem is given with 1 to 2 gms of Ginger powder twice a day for controlling diabetes.
- **Hairfall** - 2-3 drops of Neem oil is given as nasya (nasal drop) for 1 month to reduce hairfall and prevents premature greying of hairs.

Dose - Bark powder 2-4 gms, Leaves juice- 10-20 ml, Oil- 5-10 drops.

Formulations - Nimbadi churna, Neem Tail, Nimb Haridra Khand

Method of Use -

- Half spoon paste of tender Neem leaves with warm water should be taken in the beginning of spring season to maintain health and to prevent skin diseases.
- Oral Hygiene - Due to its antiseptic effect slender branches are used as toothbrush and tongue cleaner. Twigs are also used as toothpicks.

नीम

वैज्ञानिक नाम – अजैडिरेक्टा इन्डिका

अंग्रेजी नाम – मारगोसा ट्री

उपयोगी भाग – तने की छाल, पत्तियाँ, पुष्प, बीज तथा तेल

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान – ये 30 से 35 फिट ऊँचाई के सदाहरित वृक्ष होते हैं। इसके वृक्ष सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाये जाते हैं। इसके फलों को निम्बोली कहा जाता है।

उपयोग एवं उपयोग विधि –

- त्वचा के रोग – एक से तीन ग्राम की मात्रा में नीम के पत्तों चूर्ण या 10–15 मि.ली. नीम के पत्तों के काढ़े का प्रयोग सभी प्रकार के त्वचा विकारों में लाभकारी है। नीम की पत्तियों के काढ़े से त्वचा विकारों से पीड़ित रोगियों को स्नान भी कराते हैं। खुजली तथा त्वचा में लालिमा होने पर नीम का तेल लगाना चाहिए।
- व्रण – नीम की पत्तियों के लेप को शहद के साथ मिलाकर घावों में लगाने से घाव साफ हो जाते हैं तथा वह जल्दी भरने लगते है।
- मलेरिया बुखार – नीम के काढ़े का 10 से 15 मि.ली. की मात्रा में शहद के साथ दिन में दो बार प्रयोग करने से मलेरिया बुखार में आराम मिलता है।
- मधुमेह – नीम के काढ़े का 15 से 20 मि.ली. की मात्रा में एक से दो ग्राम अदरक चूर्ण के साथ दिन में दो बार प्रयोग करने से मधुमेह नियंत्रित होता है।
- केश झड़ना – नीम के तेल को दो से तीन बूँद प्रतिदिन नाक में लगातार एक महीने तक डालने से बालों का गिरना बन्द हो जाता है तथा यह बालों को असमय पकने से भी रोकता है।

मात्रा – छाल का चूर्ण–2 से 4 ग्राम, पत्तियों का रस–10 से 20 मि.ली., तेल–5 से 10 बूँद

निर्मित औषधियाँ – निम्बादि चूर्ण, नीम तेल, निम्ब हरिद्रा खण्ड

प्रयोग विधि –

- बसंतऋतु की शुरुआत (चैत्र मास) में नीम की कोमल पत्तियों की चटनी आधा चम्मच प्रातःकाल गरम पानी के साथ लेने से शरीर स्वस्थ रहता है तथा त्वचा के रोग नहीं होते हैं।
- कीटाणुनाशक प्रभाव के कारण नीम की पतली टहनियों का प्रयोग दातून और जीभी की तरह किया जाता हैं। इसकी सीकों को दांतों के बीच फँसे भोजन के अंश को निकालने के लिए प्रयोग किया जाता है।

Pattaajwain (Parnayavani)

Scientific Name - *Coleus ambonicus*
Syn. Coleus aromaticus

English Name - Country borage

Parts Used - Leaves

Habit and Habitat - It is a large aromatic erect, spreading herb cultivated throughout India. It has fleshy leaves which smell like Ajwain hence it is commonly known as Pattaajwain.

Home Remedies :

- **Colic and Indigestion** - Intake ¼ - ½ spoon leaf juice mixed with sugar reduces flatulence, colic and indigestion in children.
- **Dysentery** - 5 to 10 ml leaves juice with two gms cumin seed and double quantity of ghee is used to arrest bleeding in diarrhoea and dysentery.
- **Sore throat** - Decoction made by adding two spoons of dried leaves powder to two cups of boiling water, is taken in the dose of 20-40 ml twice daily in sore throat, cough and asthma.
- **Headache** - Paste of leaves is applied locally to the head in headache.

Dose - Leaves Juice - 5-10 ml, Decoction - 20-40 ml

Method of Preparation of Decoction -
Mix two spoon of dried leaves powder in two cups of water. Boil it on mild heat till it is reduced to half cup. Strain and use it lukewarm after or before meal.

पत्ताअजवायन (पर्णयवानी)

वैज्ञानिक नाम – कोलियस अम्बोनिकस
कोलियस एरोमैटिकस

अंग्रेजी नाम – कंट्री बोरेज़

उपयोगी भाग – पत्तियाँ

स्वरूप एवं प्राप्ति स्थान – यह एक सीधे बढ़ने वाली मांसल पत्तियों से युक्त सुगन्धित वनस्पति है। जिसमें से अजवायन के समान सुगन्ध आती है, इसलिए इसको पत्ता अजवायन कहते हैं। यह पूरे भारतवर्ष में उगायी जाती है।

उपयोग एवं उपयोग विधि –

- उदरशूल एवं अपचन (हाजमा खराब होना) – इसकी पत्तियों का स्वरस (जूस) चौथाई से आधा चम्मच की मात्रा में चीनी मिलाकर पिलाने से बच्चों में होने वाले पेट दर्द तथा अपचन (हाज़में की ख़राबी) में आराम मिलता है तथा इससे वायु का अनुलोमन भी होता है।
- पेचिश – इसकी पत्तियों के रस को पाँच से दस मि.ली. की मात्रा में दो ग्राम जीरे तथा दुगुनी मात्रा में घी मिलाकर प्रयोग करने से अतिसार तथा पेचिश में होने वाले रक्तस्राव को रोकने में मदद् मिलती है।
- गले की खराश – दो चम्मच सूखी पत्तियों के चूर्ण से बना हुआ गुनगुना काढ़ा 20 से 40 मि.ली. की मात्रा में दिन में दो बार लेने से छाती से बलगम आसानी से निकल जाता है। इसलिए इसका प्रयोग गले की खराश, खांसी, तथा श्वास में किया जाता है।
- सिरदर्द – सिरदर्द की अवस्था में इसकी पत्तियों का लेप बनाकर सिर में लगाने से सिरदर्द ठीक हो जाता है।

मात्रा – स्वरस– 5 से 10 मि.ली., काढ़ा– 20 से 40 मि.ली.

काढ़ा बनाने की विधि –
सूखी पत्तियों का 2 चम्मच चूर्ण 2 कप पानी में डालकर उबालें तथा आधा कप शेष रह जाने पर छानकर गुनगुना काढ़ा भोजन से पहले या बाद में प्रयोग करें।

Patharchatta (Parnabeej)

Scientific Name - *Bryophyllum calycinum*
English Name - Life Plant, Miracle Leaf

Parts Used - Leaves

Habit and Habitat - Bryophyllum is a fleshy herb with 2-4 ft. height which grows throughout India. It is commonly known as zakhm-e-hayat.

Home remedies :

- **Traumatic Injury** - Take 4-5 leaves of Patharchatta, crush them , make a poultice and apply it on traumatic injuries, cuts, wounds as well as in ulcers.
- **Haemorrhage** - 2-3 leaves are pounded and applied as poultices to the affected area to stop bleeding.
- **Kidney stones and retention of urine** - Equal quantity of Patharchatta alone or with equal quantity of seeds of Cucumber boiled in one cup of milk and added with ghee is given twice daily to treat kidney stones.
- **Backaches and Rheumatism** - Heat some leaves until hot. Place them as hot as you can bear them on the aching area and lie down on your stomach, place the warmed leaf on the sore spot and wrap it so that it stays in place for the day .

Dose - Leaves juice- 10-20 ml

Precaution -
Juice of leaves, if taken in excess quantity induces drowsiness therefore it should not be taken in excess quantity.

पत्थरचट्टा (पर्णबीज)

वैज्ञानिक नाम – ब्रायोफाइलम कैलिसिनम्

अंग्रेजी नाम – लाईफ प्लान्ट, मिरैकल लीफ

उपयोगी भाग – पत्तियाँ

स्वरुप एवं प्राप्ति स्थान – यह एक बहुवर्षीय, मांसल पत्तियों वाला अनेक शाखाओं से युक्त लगभग 2 से 4 फीट ऊँचा पौधा होता है। यह पूरे भारतवर्ष में पाया जाता है। सामान्य भाषा में इसको जख़्म-ए-हयात् नाम से जाना जाता है।

उपयोग एवं उपयोग विधि –

- चोट से उत्पन्न घाव में – पत्थरचट्टा के चार से पाँच पत्ते लेकर पीस लें तथा उसकी पुल्टिस बनाकर घाव वाले स्थान पर लगाते हैं, इससे घाव जल्दी भर जाता है।
- रक्तस्राव– इसकी दो से तीन पत्तियों को पीसकर पुल्टिस बनाते है तथा उसे रक्तस्राव वाले स्थान पर बांध देते हैं इससे रक्तस्राव होना बन्द हो जाता है।
- गुर्दे की पथरी तथा पेशाब की रुकावट में – पत्थरचट्टा को अकेले अथवा समभाग खीरे के बीज के साथ एक कप दूध में पकाकर उसे घी के साथ दिन में दो बार सेवन करने से आराम मिलता है।
- पीठदर्द एवं जोड़ों के दर्द में – पत्थरचट्टा की पत्तियों को तवे पर डालकर सहन योग्य गर्म करके पीड़ा वाले स्थान पर रखकर कपड़े से बांध देते हैं। जिससे वह पूरा दिन बंधा रहे। इससे पीठदर्द व जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।

मात्रा – पत्र स्वरस–10 से 20 मि.ली.

सावधानी –
इसके पत्तों के रस का अधिक मात्रा में सेवन करने से नशा हो जाता है, इसलिए इसे अधिक मात्रा में नहीं लेना चाहिए।