सरल आयुर्वेद
औषधीय चिकित्सा

आयुष प्रभाग

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

आयुर्वेद

सरल आयुर्वेद
औषधीय चिकित्सा

आयुष प्रभाग

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

पंचदीप भवन सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली–110002

वेबसाइट: www.esic.nic.in, www.esic.in, www.esichospitals.gov.in

www.facebook.com/esichq   @esichq

प्रतिलिप्यैधिकार : आयुष प्रभाग, क.रा.बी.निगम मुख्यालय, पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली।

प्रकाशक : क.रा.बी.निगम मुख्यालय, पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली।

अस्वीकरण : **''सरल आयुर्वेद औषधीय चिकित्सा''** शीर्षक की पुस्तक को आयुर्वेद के शास्त्री य साहित्य, अनुसंधान कार्यों के आधार पर तैयार किया गया है और आम तौर पर उपलब्ध उन पौधों को शामिल करने पर बल दिया गया है, जो दैनंदिनी चिकित्सीय उपचार में इस्तेमाल होते हैं। आयुष प्रभाग ने प्रकाशन से पूर्व सामग्री की यर्थाथता सुनिश्चित करने की ओर विशेष ध्यान दिया है और किसी भी चूक या अनजान त्रुटि के लिए उत्तरदायी नहीं ठहराया जा सकेगा और न ही यह गारंटी देता है कि इसमें विषय के सभी पहलुओं को व्यााप्त कर लिया गया है। यह पुस्तक आयुर्वेदिक चिकित्सकों और आम जनता के लिए सुलभ है।

किसी भी प्रकार की शुद्धि या सुधार के लिए आपके फीडबैक एवं सुझाव सादर आमंत्रित हैं। इन्हें उप चिकित्सा आयुक्त (आयुष), क.रा.बी.निगम मुख्यालय, पंचदीप भवन, सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली –110002 पर डाक द्वारा भेज सकते हैं या dmc-ismhq@esic.in पर मेल कर सकते हैं।

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
Employees' State Insurance Corporation
पंचदीप भवन, सी.आइ.जी. मार्ग, नई दिल्ली – 110 002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110002
www.esic.nic.in, www.esic.in

प्राक्कथन

आयुर्वेद सबसे प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति है। इस प्राचीन जीव विज्ञान (आयुर्वेद) की जागरूकता और आवश्यकता को पूरे देश में देखा जा सकता है और इसके सिद्धांत एवं परंपरा रोगों के निवारण तथा सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने पर बल देता है।

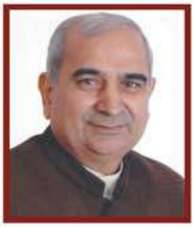
आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति गैर–संक्रामक रोगों और जीवन–शैली से उत्पंन्न रोगों के निवारण एवं उपचार में बहुत प्रभावकारी है। आयुर्वेदिक शास्त्रीय साहित्य में प्राचीन आचार्यों द्वारा शरीर और मन का शुद्धिकरण करने, रोग का उपचार करने तथा रोग के निवारण क्रमशः तीन प्रकार की उपचार पद्धतियों जैसे शोधन (पंचकर्म) चिकित्सा, पद्धति शमन (प्रशामक) चिकित्सा पद्धति और निदान परिवर्जन (रोग के प्रेरक कारकों का परिहार) का वर्णन मिलता है।

क.रा.बी.निगम बीमाकृत व्यक्तियों और उनके परिवार के सदस्यों के लिए अपने अस्पतालों और औषधालयों में चिकित्सा की आयुष पद्धति को बढ़ावा देने के लिए उचित महत्व दे रहा है। वर्ष 2015 में क.रा.बी.निगम में आयुष नीति बनाई गई, जिसमें स्थानीय जनसंख्या द्वारा इसकी वरीयता को देखते हुए क.रा.बी. अस्पतालों और औषधालयों में आयुष सुविधाओं को विस्तार देने का वादा किया गया। वर्तमान में, देश भर में 314 एककों में आयुष सेवा प्रदान की जा रही है और क.रा.बी.निगम अस्पतालों में पंचकर्म उपचार सुविधाओं का विकास आंतरिक रूप से किया जा रहा है।

वर्ष 2016 से, आयुष मंत्रालय भारत सरकार ने प्रत्येक वर्ष ''भगवान धन्वन्तरि जयंती'' को 'राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस' के रूप में मनाने का निर्णय लिया है। इस वर्ष, इस दिवस का विषय ''जन स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद'' है। यह दिवस क.रा.बी.निगम में भी मनाया गया जिसमें सभी क.रा.बी. अस्पतालों और औषधालयों में चिकित्सा शिविर एवं जागरूकता कार्यकलाप की।

क.रा.बी.निगम के आयुष प्रभाग ने ''सरल आयुर्वेद औषधीय चिकित्सा'' शीर्षक से एक पुस्तक संकलित की है। जिसमें स्थानीय नामों, आम–जन की सहायता के लिए औषधीय पौधों के लिए चिकित्सकीय प्रयोग और आयुर्वेद बंधुता का वर्णन किया गया है। मैं आयुष प्रभाग को ऐसी मूल्यवान पुस्तक लाने में उनके प्रयासों के लिए बधाई देता हूँ, जिससे क.रा.बीमा औषधालयों एवं अस्पतालों से आयुष पद्धति की लोकप्रियता बढ़ेगी।

राज कुमार, भा.प्र.से.
महानिदेशक



वैद्य देवेन्द्र त्रिगुणा
पद्मभूषण एवं पद्मश्री पुरस्कार प्रापक
अध्यक्ष, अखिल भारतीय आयुर्वेद कांग्रेस
अध्यक्ष, शासी निकाय
राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली

संदेश

मुझे यह बताते हुए अपार हर्ष हो रहा है कि क.रा.बी.निगम का आयुष प्रभाग आम–जन और आयुर्वेद बंधुओं के लाभ हेतु स्पुष्ट और व्यवस्थित तरीके से "सरल आयुर्वेद औषधीय चिकित्सा" नामक एक महत्वपूर्ण पुस्तक का प्रकाशन कर रहा है।

आयुर्वेद, स्वास्थ्य का समय–परीक्षित पारंपरिक तंत्र है जो शारीरिक, मानसिक, संवेदी, आध्यात्मिक, सामाजिक और पर्यावरण कल्याण का प्रयास है तथा निवारक एवं उपचारात्मक चिकित्सा पहलुओं पर कार्य करता है।

बीमारी की रोकथाम के लिए दिनचर्या (दैनंदिन कार्य), ऋतुचर्या (मौसमी कार्य) और सद्वृत्त (सकारात्मक व्यवहार) के सिद्धांत ही मंत्र हैं। जबकि दवाइयां, आहार, क्या करें और क्या न करें बीमारी के उपचार हेतु अनिवार्य हैं।

विभिन्न बीमारियों के उपचार के लिए आयुर्वेद में एक अथवा कई सामग्रियां शामिल की जाती हैं, जो रोगी की स्थिति और आवश्यकता पर आधारित होती हैं। सामान्य चलन में ज्यादातार दवाएं जड़ी–बूटी मूल की प्रयोग की जाती हैं जबकि विशेष परिस्थितियों में किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ के चिकित्सा पर्यवेक्षण के अंतर्गत बहुत सावधानी के साथ खनिज पदार्थों और धातुओं का निर्धारण किया जाता है। यह पुस्तक केवल सामान्य् रोगों के लिए हर्बल उपचार का वर्णन करती है जो बहुत सुरक्षित और प्रभावी है, आमजन के हितों की पूर्ति करती है। इस पुस्तक में मिश्रणों को शामिल किया गया है जो भारतीय रसोई, बागों और स्थानीय बाजार में आसानी से उपलब्ध सरल, एकल तथा चुनिंदा हैं। इससे यह पुस्तक बहुत सराहनीय बन पड़ी है।

पुस्तक में पौधों के सचित्र उपयोगी भागों और स्थानीय भाषा के नाम दिए जाने से यह पुस्तक पौधों को और उनके उपयोगी भागों को चिह्नित करने में अत्यधिक मददगार साबित होगी क्योंकि इसे संस्कृत और जैविक परिवार सहित वैज्ञानिक नाम के अलावा भारत की लगभग सभी भाषाओं में प्रकाशित किया गया है।

द्वितीय राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस के शुभ अवसर पर मैं महानिदेशक और आयुष प्रभाग को क.रा.बी. निगम अस्पतालों तथा औषधालयों में आयुष सुविधाओं को बढ़ावा देने एवं प्रचार करने के प्रशंसनीय कार्य और क.रा.बी.निगम में आयुर्वेद, योग तथा अन्य आयुष प्रणालियों को लोकप्रिय बनाने के लिए अभिनव गतिविधियों को अंतर्निविष्ट. करने हेतु बधाई देता हूँ।

वैद्य देवेंद्र त्रिगुणा

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
Employees' State Insurance Corporation
पंचदीप भवन, सी.आइ.जी. मार्ग, नई दिल्ली – 110 002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110002
www.esic.nic.in, www.esic.in

संदेश

भारत में आयुष प्रणालियों के प्रति जागरूकता दिन–प्रतिदिन बढ़ रही है। पहले, सभी भारतीय चिकित्सा प्रणालियां एक समूह अर्थात् भारतीय चिकित्सा प्रणाली (आईएसएम) के अधीन थीं। ये जो स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अंतर्गत आती थीं बाद में, 2014 में इन सभी भारतीय चिकित्सा प्रणालियों का एक अलग मंत्रालय अर्थात् आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत आयुष (आयुर्वेद, योग, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी) के रूप में पुनः नामकरण किया गया है।

बीमाकृत व्यक्तियों और उनके परिवार के सदस्यों की मांग की पूर्ति हेतु दिल्ली में दो क.रा.बी.निगम औषधालयों में 1977 में प्रायोगिक आधार पर आयुर्वेद प्रणाली का शुभारंभ किया गया। बाद में इसकी महत्ता और स्वीकृति को देखते हुए, विभिन्न अस्पतालों और औषधालयों में दो अन्य इकाइयां खोली गईं। पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों के प्रति रूझान के साथ 2003 में क.रा.बी.निगम में होम्योपैथी और योग प्रणालियां भी शुरू की गईं। वर्तमान में, पूरे भारत में विभिन्न क.रा.बी.निगम और क.रा.बी. योजना अस्पतालों में 165 आयुर्वेद इकाइयों, 87 होम्योपैथी इकाइयों, 32 योग इकाइयों, 27 सिद्ध इकाइयों, 03 यूनानी इकाइयों के साथ कुल 314 इकाइयां कार्य कर रही हैं। इनके अतिरिक्त, क.रा.बी.निगम और क.रा.बी. योजना में वर्तमान में 16 पंचकर्म इकाइयां एवं 4 क्षार सूत्र इकाइयां हैं।

क.रा.बी.निगम मुख्यालय का आयुष प्रभाग प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस और प्रत्येक वर्ष धनतेरस के दिन 'राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस' मनाता है। प्रथम 'राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस' के दौरान आयुष प्रभाग ने क.रा.बी.निगम की 'आवश्यक आयुर्वेदिक दवाई सूची' नामक पुस्तक का विमोचन किया। इस वर्ष भी, आयुष सेवाओं के प्रति जागरूकता और बढ़ावे के रूप में दिनांक 21.06.2018 को मुख्यालय के कर्मचारियों के मध्य योग प्रतियोगिताओं तथा योग अभ्यास के संचालन के साथ तृतीय अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था।

मुझे मुख्यालय, क.रा.बी.निगम, नई दिल्ली में द्वितीय राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस के अवसर पर ''सरल आयुर्वेद औषधीय चिकित्सा'' पुस्तक का विमोचन करते हुए अपार हर्ष का अनुभव हो रहा है।

डॉ. एस.एल. विग
चिकित्सा आयुक्त (आयुष)

कर्मचारी राज्य बीमा निगम
Employees' State Insurance Corporation
पंचदीप भवन, सी.आइ.जी. मार्ग, नई दिल्ली – 110 002
Panchdeep Bhawan, C.I.G. Marg, New Delhi-110002
www.esic.nic.in, www.esic.in

प्रस्तावना

जीवन के पारंपरिक ज्ञान, आयुर्वेद का संचारण, गुरु–शिष्य परंपरा (शिक्षक–शिक्षण प्रणाली) पद्धति के माध्यम से होता है। गुरु का ज्ञान तथा अनुभव उनके बुद्धिमान शिष्यों द्वारा संहिता के रूप में दर्ज किया गया है। आयुर्वेद के शास्त्रीय पाठ चरक संहिता, सुश्रुत संहिता तथा कश्यप संहिता इसके श्रेष्ठ उदाहरण हैं, जो कि हजारों वर्षों के अवलोकन तथा समय–परीक्षित अनुभव का संकलन है।

प्राचीन काल में, आयुर्वेदिक चिकित्सक अपने नियमित अभ्यास के लिए स्वयं कच्ची सामग्री संग्रह करते तथा औषधि तैयार करते थे। चिकित्सक रोगी की शारीरिक प्रकृति के आधार पर रोग विशेष के लिए औषधि की पहचान, चुनाव, संग्रह, संसाधन तथा विरचना के संबंध में अच्छी तरह से जागरूक थे। वर्तमान में, यह अभ्यास औद्योगीकरण, प्रौद्योगिकी का आधुनिकीकरण, शहरीकरण तथा कुछ पर्यावरणीय कारकों के कारण से भी अप्रचलित है। अब ज्यादातर चिकित्सक चिकित्सीय अभ्यास के लिए सहजता से उपलब्ध विपणन सामग्री पर निर्भर हैं। तथापि, जड़ी–बूटियां जो कि साधारण तौर पर आयुर्वेद नैदानिक अभ्यास में प्रयोग होती हैं, के अनुस्मरण, पहचान की विशेषताओं, संसाधन तकनीक की आवश्यकता है। अतः यह पुस्तक जिसका शीर्षक ''सरल आयुर्वेद उपचार'' है आसान, स्पष्ट तथा व्यवस्थित ढंग से तैयार की गई है।

इस पुस्तक में उन सौ से अधिक जड़ी–बूटियों का विवरण है, जो आसानी से उपलब्ध हैं तथा जिनका आयुर्वेदिक चिकित्सकों तथा पारंपरिक चिकित्सकों द्वारा पीढ़ी दर पीढ़ी सामान्य रोगों में सामान्यतः प्रयोग किया जाता है। इस पुस्तक में पौधों तथा उनके स्थानीय नाम, वानस्पतिक नाम तथा चिकित्सकीय प्रयोग वर्णित हैं। इस पुस्तक के प्रकाशन हेतु मुझे डॉ. एस. वरलक्ष्मी, मुख्य चिकित्सा अधिकारी (आयुर्वेद), कर्मचारी राज्य बीमा अस्पताल, चेन्नै और डॉ. देवेन्द्र सिंह उप चिकित्सा अधीक्षक (आयुष) क.रा.बी निगम अस्पताल औखला दिल्ली का यथापेक्षित सहयोग मिला। इस हिंदी संस्करण के प्रकाशन के लिए श्री श्याम सुंदर कथूरिया, उप निदेशक (राजभाषा), मुख्यालय ने इसमें व्यक्तिगत रुचि ली और आवश्यक योगदान दिया। श्रीमती रूपा चौरसिया, वैयक्तिक सहायक, आयुष प्रभाग, मुख्यालय ने भी इसके प्रूफ पठन में सहयोग किया। इन सब के प्रति मैं ह्रदय की गहराई से आभार प्रकट करता हूं।

आशा करता हूँ, यह पुस्तक स्वास्थ्य संरक्षण, रोगों से स्वयं की सुरक्षा तथा उनके उपचार में प्रत्येक के लिए सूचना का उपयोगी स्रोत साबित होंगी। इसके अतिरिक्त, वे बेहतर समझ के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श ले सकते हैं।

(डॉ जी प्रभाकर राव)
उप चिकित्सा् आयुक्त
सलाहकार प्रभारी (आयुष)

विषयसूची

क्र सं.	पौधों के नाम	पृष्ठ सं.
1.	अगस्त्य (गाछ–मूंगा)	1
2.	अतसी (अलसी)	2
3.	अपराजिता	3
4.	अपामार्ग (चिरचिटा)	4
5.	अमृत फलम् (अमरूद)	5
6.	अरिष्टक (रीठा)	6
7.	अर्जुन	7
8.	अशोक	8
9.	अश्वगंधा (असगंध)	9
10.	अश्वत्थ (पीपल)	10
11.	अस्थिसंहारक (हडजोड़)	11
12.	आकारकरभ (अक्कलकरा)	12
13.	आत्मगुप्ता (कौंच)	13
14.	आमलकी (आंवला)	14
15.	आरग्वधा (अमलतास)	15
16.	आवर्तनी (मरोड़ फली)	16
17.	इक्षु (ईख)	17
18.	इन्द्रवारूणी (इन्द्रायन)	18
19.	इंद्रवल्ली (कानफूटी)	19
20.	ईश्वरी	20
21.	एड्गजा (दादमर्दन)	21
22.	एरण्ड (अरण्ड)	22
23.	एरण्डकर्कटी (पपीता)	23
24.	कटुका (कुटकी)	24
25.	कदली (केला)	25
26.	कमल	26
27.	करंज (दिथोरी)	27
28.	कर्पूर (कपूर)	28

क्र सं.	पौधों के नाम	पृष्ठ सं.
29.	कांचनार (कचनार)	29
30.	कारवेल्लक (करेला)	30
31.	कालमेघ	31
32.	कुमकुम (केषर)	32
33.	कुटज (कुरची)	33
34.	कुमारी (मुसाभर)	34
35.	कुलुत्थ (कुलथी)	35
36.	कृष्ण मुसली (कालीमूसली)	36
37.	खर्जूर (छुहारा)	37
38.	खसखस (पोस्तादाना)	38
39.	गुडूची (गिलोए)	39
40.	गुंजा (रत्ती)	40
41.	गोक्षुर (गोखुरु)	41
42.	चांगेरी	42
43.	चित्रक (चित्रा)	43
44.	जम्बू (जामुन)	44
45.	जपा (गुड़हल)	45
46.	जलपिप्पली (पनिसिगा)	46
47.	जातिफल (जायफल)	47
48.	जीरक (जीरा)	48
49.	तक्कोलम (चक्रफूल)	49
50.	तिल	50
51.	तुलसी	51
52.	त्वक (दालचीनी)	52
53.	त्वकपत्र (तेजपत्ता)	53
54.	दाड़िम (अनार)	54
55.	दूर्वा (दूब)	55
56.	द्रोणपुष्पी (गूमा)	56

क्र सं.	पौधों के नाम	पृष्ठ सं.
57.	धान्यक (धनिया)	57
58.	नागकेसर	58
59.	नागवल्ली (पान)	59
60.	नारिकेल (नारियल)	60
61.	निंब (नीम)	61
62.	निर्गुण्डी	62
63.	पर्णबीज (पथर छट)	63
64.	पर्णयवानी (पत्ता अज्वैन)	64
65.	पलांडु (प्याज)	65
66.	पलाष (टेसू)	66
67.	पारिष (कपीतना)	67
68.	पिप्पली (पीपड़)	68
69.	पुनर्नवा (गदपूर्णा)	69
70.	बिभीतक (बहेड़ा)	70
71.	बिम्बी (कुन्दरू)	71
72.	बिल्व (बेल)	72
73.	बृहत् दुग्धिका (दूधी)	73
74.	ब्राह्मी	74
75.	भूम्यामलकी	75
76.	भृंगराज (भंगारा)	76
77.	मदयंती (मेहंदी)	77
78.	मन्जिष्ठा (मंजिठा)	78
79.	मरिच (काली मिर्च)	79
80.	माष	80
81.	मिश्रेय (सौंफ)	81
82.	मुंडी	82
83.	मुस्ता (मोथा)	83
84.	मूलक (मूली)	84

क्र सं.	पौधों के नाम	पृष्ठ सं.
85.	मेथी	85
86.	मेषशृंगी (गुड़मार)	86
87.	यवानी (अजवायन)	87
88.	यष्टिमधु (मुलेठी)	88
89.	राजौदुम्बर (अंजीर)	89
90.	रास्ना (कुलांजन)	90
91.	लज्जालु (छुईमुई)	91
92.	लवंग (लौंग)	92
93.	लशुन (लहसुन)	93
94.	वचा (घोडबच)	94
95.	वाताम (बादाम)	95
96.	वासा (अडूसा)	96
97.	शतावरी (सतावर)	97
98.	शिग्रु (सहजन)	98
99.	शुण्ठी (सोंठ)	99
100.	श्वेत (सफेद) चंदन	100
101.	सत्यानाशी	101
102.	सदापुष्प (सदाबहार)	102
103.	सप्तला (षिकाकाय)	103
104.	सर्षप (सरसों)	104
105.	सारिवा	105
106.	सीताफल (लावली)	106
107.	सौरभनिम्ब (मीठा नीम)	107
108.	सूक्ष्मैला(छोटी इलायची)	108
109.	हरित मंजरी (कुप्पी)	109
110.	हरिद्रा (हल्दी)	110
111.	हरीतकी (हरड़)	111
112.	हींग	112

1- vxLR; ¼xkN&eqxk½

Sesbania grandiflora,
Fabaceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– West Indian Pea, White Dragon Tree, August flower, Flamingo Bill
हिंदी	– अगस्त, अगस्ति, चोगछे, गाछ–मूंगा, अगथीय, सदाबसना
कन्नड़	– अगासे, अगाछे, केम्पागासे, चोगाछे, अगासी, चोगछी
तमिल	– अगति
मलयालम	– अकट्टी, आगट्टी, अट्टी, अर्गट्टी, अति, अगट्टी
तेलुगु	– अविसा, अविशि
ओड़िया	– अगस्ति
गुजराती	– अगथियो, अयाथियो, अगत–थी–नार
बंगाली	– बाक, बाग्फाल, बसनाफूल, वाक, आगाशी, बसना, वसना

औषधीय प्रयोग

1. —fe xlu – 10–20 मि०ली० पत्तियों का रस 2 सप्ताह तक प्रातः खाली पेट लेने से आँत के कीड़े निकल जाते हैं।

2. fljnnl – पत्तियों के रस की 2–3 बूँदें नाक में डालने से साइनस तथा सिरदर्द ठीक होता है।

3. Toj – ज्वर के लिए पत्तियों का लेप पूरे शरीर पर लगाया जा सकता है।

4. jrk/kh – रतौंधी के लिए घी में बनाए गए 3 ग्राम फूलों के लेप की सलाह दी जाती है।

5. mnj'ky – 5 ग्राम छाल के चूर्ण को 100 मि०ली० पानी में तब तक उबालें जब तक यह 25 मि०ली० ना रह जाए। इस काढ़े को हींग तथा नमक के साथ पीने से पेटदर्द में राहत मिलती है।

6. lf/k 'kkFk – जड़ तथा छाल का लेप लगाने पर संधि शोथ तथा गठिया से संबंधित दर्द तथा सूजन में आराम मिलता है।

2- vrlh ¼vylh½

Linum usitatissimum, Linaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– तिसी, तुसी
बंगाली	– मसिना अटासी
अंग्रेजी	– Linseed
गुजराती	– अलसी, अरासि
हिंदी	– अलसी
कन्नड़	– अगसबीज, सेमीगरे, अगासी
कश्मीरी	– अल्सी
मलयालम	– अगस्था, अगासी, चेरु चरम
मराठी	– अटशि
उड़िया	– अतुशि
पंजाबी	– अलि
तमिल	– अलि, विराई
तेलुगु	– अविसा
उर्दू	– अल्सी, खटन

औषधीय प्रयोग

1. e= tyu – 5 ग्राम अलसी के बीजों को पूरी रात गर्म पानी में भिगोकर रखें। अगले दिन सुबह जब यह पूरे पानी को सोख लें तो इसे सही से छान लें। रोजाना भोजन से पूर्व इसका सेवन करें। मूत्र की जलन से संबंधित रोगों के उपचार के लिए यह बहुत उपयोगी है।

2. olk vlrjyu – प्रातः 2–3 मि०ली०. अलसी के तेल को एक कप गर्म पानी में मिलाकर खाली पेट लें। यह कोलेस्ट्रोल तथा मोटापा कम करने में सहायक सिद्ध होता है।

3. LrU; lo.k – अलसी, जीरा तथा मेथी के दानों की समान मात्रा में लेकर उनका महीन चूर्ण बना लें। इस मिश्रण की 5 ग्राम मात्रा रोजाना दिन में दो बार दूध के साथ लें। इससे दुग्धस्रवण में बढ़ोत्तरी होती है।

4. rr;k d dkVu ij – ताजा पकी हुई अलसी के पत्तों को मसलकर उसका रस निकाल लें। आपातकालीन परिस्थितियों में इसे प्राथमिक चिकित्सा उपचार हेतु काटे हुए/डंक मारे हुए भाग पर लगा लें। इससे जलन तथा दर्द में तुरंत आराम मिलता है।

5. xy dk nn – 2–3 ताजा फूलों का महीन/बारीक लेप बनाकर उसे गले के चारों ओर लगा लें। इससे गले का दर्द दूर होता है।

6. xfB;k – एक मुट्ठी अलसी के बीजों को सारी रात छाछ में भिगोकर रखें। अगले दिन सुबह इसका बारीक पेस्ट बना लें और इस लेप को जोड़ो पर लगा लें। इससे एक–दो सप्ताह में जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।

3- vijkftrk

Clitoria ternatea,
Fabaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– अपराजिता
बंगाली	– अपराजिता
अंग्रेजी	– Clitoria
गुजराती	– गोकर्णी
हिंदी	– अपराजिता
कन्नड़	– गिरिकर्णिका बल्ली, गिरिकर्णिका
मलयालम	– शंखपुष्पम
मराठी	– गोकर्ण, अपराजिता
ओड़िया	– अपराजिता
पंजाबी	– कोयल
तमिल	– कक्कानम
तेलुगु	– दिन्तेना

औषधीय प्रयोग

1. Y;dkMek – पत्तियों को पानी के साथ गाढ़ा पीस कर सफ़ेद दाग वाले हिस्सों पर लेपन कर धूप संकते हैं। काले रंजकों की संख्या बढ़ाने के लिए इसका प्रयोग कम से कम एक महीने तक किया जाना चाहिए।
2. Qkbyfj;k dh ltu – फाइलेरियेसिस की सूजन कम करने के लिए 5 ग्राम जड़ के मिश्रण का प्रतिदिन दो बार सेवन किया जाता है।
3. Lefr lo/kd – स्मृति तथा बुद्धि बढ़ाने के लिए इसकी ताज़ी जड़ का मिश्रण घी के साथ 1–3 ग्राम की मात्रा में दिया जाता है। यह औषधि गलगंड में भी काफी उपयोगी सिद्ध हुई है।
4. vfr lko – गर्भाशय के रक्त संबंधी विकारों में इसके फूलों के चूर्ण की 1 ग्राम मात्रा दिन में तीन बार शहद के साथ दी जाती है।
5. u= fodkj – फूलों को गाय के दूध में कूट कर बंद आँखों के ऊपर लेप किया जाता है। यह आँख आने की स्थिति को कम करता है।
6. nkr nn – दाँत दर्द दूर करने के लिए इसकी जड़ को काली मिर्च के साथ मुंह में रखा जाता है।
7. ?kko – एंटी फंगल तथा एंटी बैक्टीरियल गुणों के कारण घाव पर इसकी बारीक पत्तियों का लेप संक्रमण कम करता है तथा घाव जल्दी भरता है।

4- vikekxl ¼fpjfpVk½

Achyranthes aspera, Amaranthaceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– आपांग
अंग्रेजी	– Prickly Chaff Flower
गुजराती	– अघेडो
हिंदी	– चिरचिटा, लटजीरा
कन्नड़	– उत्तरानी
मलयालम	– कतालटी
मराठी	– अघाड़ा
पंजाबी	– पुथकंडा
तमिल	– नयुरुवी
तेलुगु	– उत्तरेनु
उर्दू	– चिर्चिता

औषधीय प्रयोग

1. jä d /kCc – लाल रंग की अपामार्ग पत्तियों को प्रभावित भाग, शरीर के धब्बों वाले(जलन) भाग पर लगाएं। इससे 2–3 दिन में राहत मिलती है।

2. çeg – 3 ग्राम अपामार्ग तथा मेथी के बीजों को एक कप गर्म पानी के साथ सुबह खाली पेट लें। यह मधुमेह तथा मोटोपे के लिए कारगर औषधि है। इससे अत्यधिक भूख तथा प्यास में भी कमी आती है।

3. vfu;fer ekgokjh – पूरे पौधे के 10 ग्राम मोटे चूर्ण को 200 मि०ली०. पानी में 50 मि०ली०. रहने तक उबालें। माहवारी की निर्धारित तिथि से 1–2 दिन पहले लेना शुरु करें जब तक कि माहवारी बंद नहीं हो जाती। इससे दर्द तथा अनियमित माहवारी में आराम मिलता है।

4. iFkjh – अपामार्ग की 6–8 टहनियाँ सारी रात छाछ (100–200 मि०ली०.) में भिगोकर रखें। अगले दिन इन्हें सही से निचोड़कर छान लें तथा इसका सेवन करें। इससे मासिक चक्र, मूत्र पथरी संबंधी विकारों में आराम मिलता है।

5. jä lko – 5–10 मि०ली०. पत्तियों के रस को हल्दी के चूर्ण के साथ बारीक पीसकर लेप बना लें। इस लेप को रक्त स्रावित घाव पर लगाएं जिससे तुरंत रक्त का बहना बंद हो जाता है।

5- ver Qye ¼ve:n½

Psidium guajava,
Myrtaceae

स्थानीय नाम

बंगाली – गोआछी, पेयरा
गुजराती – जमरूद, जमरुख, पेरु
अंग्रेजी – Common Guava
हिंदी – अमरूद
कन्नड़ – गुवा, जमफल, पेरला, सीबी, सेबेहाब्बू
मलयालम – पेरा, कोय्या
मराठी – जम्बा, तुपकेल
उड़िया – बोडोजमो, जामो, जुलाबोजामों, पिजुली
तमिल – कोय्या, सेगप्पूगोय्या, सेंगोय्या, वेल्लईकोय्या
तेलुगु – जामा

औषधीय प्रयोग

1. vfr lkj ¼nLr½ – अतिसार (दस्त) में अमरूद के पत्तों का क्वाथ (एक मुट्ठी पत्तों को 100 मि०ली० पानी में 25 मि०ली० क्वाथ रहने तक उबालें) बनाकर दिन में 2 बार दिया जा सकता है।
2. nkr 'ky – पत्तों को चबाते हुए इसके पेस्ट को कुछ समय तक दांत के नीचे रख सकते हैं। अमरूद के पत्तों में संक्रमणरोधी गुण होने के कारण यह मुख की समस्याओं की रोकथाम और उपचार में कारगर है।
3. oeu ¼mYVh½ – हैजा, वमन (उल्टी) आदि में छाल या जड़ का 5 ग्राम चूर्ण शहद में मिलाकर दिया जा सकता है।
4. e|g d Nky – पत्तों का क्वाथ (काढ़ा) बच्चों में गुदा भ्रंश के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है, और जीर्ण अल्सर और छालेयुक्त अल्सर के लिए इस क्वाथ के गरारे कर सकते हैं।
5. dk"Bc)rk ¼dCt½ – अमरूद का फल पौष्टिक होने के साथ–साथ एक अच्छा रेचक भी है। यह फल मधुमेह रोगी के लिए उपयोगी है।
6. 'o r çnj – पत्तों का क्वाथ (काढ़ा) योनि और गर्भाशय धोवन के लिए किया जाता है, विशेषकर श्वेत प्रदर में।

6- vfj"Vd ¼jhBk½

Sapindus mukorossi, Sapindaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– अराइथा
अंग्रेजी	– Indian soapnut
हिंदी	– रिष्ट, रिष्टक
मराठी	– फेनिल, रिंथी, रीठा
तमिल	– पुनालाय, पुंथी, पवंती
मलयालम	– कैभाकाय, पासककोत्तामारम, उरुवांक्षी
तेलुगु	– कुंकुडुसाटू, फेनिलाम
कन्नगड़	– अमटालाकाई, नोरेकेआई, टोगाटे मारा
बंगाली	– रीठा
उर्दू	– फेनिल

औषधीय प्रयोग

1. ekgokjh ihMk – अरिष्टक के बीज छोटे–छोटे सफेद या हल्के पीले रंग के होते हैं। पेट दर्द और माहवारी पीड़ा में 2 चम्मच तिल का तेल 5 बीजों की पेस्ट के साथ लिया जा सकता है।
2. [kk| fo"kkärk – 5 बीजों को पीसकर 1 लीटर पानी में भिंगो दें। खाद्य विषाक्तता से ग्रस्त (आंतरिक रूप से) व्यक्तियों को यह पानी पीने को दिया जाए। इससे उल्टी आने लगती है, जिससे विषाक्त प्रभाव कम हो जाता है।
3. mnj Qyko – 500–600 मि.ग्रा. अरिष्टक बीज तत्व को गुड़ के साथ मिलाकर दिन में दो बार ग्रहण किया जा सकता है।
4. ?kko – 200 मि.ली. पानी में 20 ग्राम ताज़ा छाल को तब तक उबालें जब तक वह एक चौथाई न रह जाए। इस काढ़े से घावों को धोया जा सकता है। गैंग्रीन को धोने में भी इसी काढ़े का उपयोग किया जाता है। इससे मृत त्वचा हट जाती है, जिससे उपचार प्रक्रिया तेज़ हो जाती है।
5. [kkt ¼,fDtek½ – 100 मि.ली. तिल के तेल में 50 ग्राम अरिष्टक के ताज़ा पत्तों को तब तक उबालें जब तक कि उनकी नमी वाष्प बनकर उड़ नहीं जाती। इस तेल को एक्जिमा के घावों पर लगाया जा सकता है।
6. nkn ¼gihZt½ – 200 मि.ली. घी में 100 मि.ली. ताजे अरिष्टक के रस को तब तक पकाएं जब तक उसमें से पानी पूर्णतः वाष्पीकृत न हो जाए। इस घी को दाद ग्रस्त त्वचा और लम्बे समय से हो रही खुजली के स्थान पर लगाया जा सकता है।

7- v t |u

Terminalia arjuna, Combretaceae

औषधीय प्रयोग

1. ân; jksx ¼V,fud½ – 5 ग्राम अर्जुन की छाल को 100 मि०ली० दूध में 50 ग्राम रहने तक उबालें। रोज सोने से पहले इस दूध का सेवन करने से सभी हृदय संबंधी परेशानियों का निवारण हो जाता है।

2. vfLFk Hkaxqjrk – 10 ग्राम अर्जुन की छाल के चूर्ण को 200 मि०ली० पानी में एक चौथाई रहने तक उबालकर इसे छान लें। इस काढ़े को एक चम्मच गुड़ और एक चम्म्च शहद के साथ लें। यह अस्थि भंगुरता तथा वृद्धावस्था के दौरान आने वाली थकान के उपचार के लिए बहुत उपयोगी है।

3. ckyksa dk >Muk – अर्जुन की पकी हुई पत्तियों को 2–3 घंटों के लिए पानी में भिगो दें तथा हाथों से अच्छी तरह से निचोड़ लें। इससे श्लेष्मिक लसलसापन पैदा होगा। बालों को धोने में इसका प्रयोग किया जाता है। इसे सही प्रकार से सिर पर लगाएं और आधे घंटे के बाद धो लें। इससे बालों में चमक के साथ गुणवत्ता भी आती है।

4. ?kko – घावों के ऊपर अर्जुन के चूर्ण का छिड़काव करें। इससे घाव जल्दी से भर जाता है।

5. ifj/kh; rf=dk 'kksFk – अर्जुन, असना, बिल्व की छाल के बारीक मिश्रण की बराबर मात्रा लेकर उन्हें सही तरह से मिला लें। 3 ग्राम चूर्ण को एक कप पानी के साथ खाली पेट लेने से परिधीय तंत्रिका शोथ संबंधी विकार दूर हो जाता है।

स्थानीय नाम

असमिया	– अर्जुन
बंगाली	– अर्जुन
अंग्रेजी	– Arjun tree, Arjunolismyrobalan
गुजराती	– सदद, अर्जुन, सजदा
हिंदी	– अर्जुन
कन्नड़	– मट्टी, बिलिमट्टी, नीरमट्टी, मतिचक्के, कुदारे किविमसे
मलयालम	– निरमासुथु, वेल्लामरुथी, केल्लेमासुथु, मट्टीमोरा, तोरेमट्टी
मराठी	– अर्जुन, सददा
उड़िया	– अर्जुन
पंजाबी	– अर्जोन
तमिल	– मरुदम
तेलुगु	– मड्डी
उर्दू	– अर्जुन

8- v'kksd

Saraca indica, Fabaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– अशोक
बंगाली	– अशोक
अंग्रेजी	– Ashok Tree
गुजराती	– अशोक
हिंदी	– अशोक
कन्नड़	– अशोकदामारा, अशोकमरा, कांकलीमरा
कश्मीरी	– अशोक
मलयालम	– अशोकम्
मराठी	– अशोक
उड़िया	– अशोक
पंजाबी	– अशोक
तमिल	– अशोगम, अशोगु, अशोकम
तेलुगु	– अशोकपट्टा

औषधीय प्रयोग

1. vfrjt lkzo & 10 ग्राम अशोक की छाल को 200 मि.ली. पानी में एक चौथाई होने तक उबालें। इस काढें को छानकर रोजाना दिन में दो बार नियमित रुप से सेवन करें। आवश्यकतानुसार इसमें एक चम्मच शहद या गुड़ मिला लें। इससे अत्यधिक ऋतुस्राव (माहवारी के दौरान अतिस्राव) में लाभ मिलता है।

2. vfu;fer ekgokjh – अशोक, यष्टिमधु (इंडियन लिकोराइस), लज्जालु (लाजवन्ती) का चूर्ण बराबर मात्रा में लें। इस पूरे मिश्रण को 200 मि.ली. पानी में एक चौथाई रहने तक उबालें। इस काढ़े को छानकर नियमित रुप से दिन में दो बार माहवारी के 3–5 दिन पूर्व तथा 10 दिनों बाद तक सेवन करें।

3. ?kko – अशोक की छाल का काढ़ा तैयार कर इससे न भरने वाले घाव/छालों को धोएं।

4. eqg dk Nkyk – एक मुठ्ठी अशोक के पुष्प तथा आधी मुठ्ठी नारियल का गूदा लें तथा मिक्सर में अच्छी तरह से इसका चूर्ण बना लें। इसमें स्वादानुसार नमक, काली मिर्च करी पत्ते तथा धनिए की पत्तियाँ मिला लें। यह विधि गैस, मुँह के छाले संबंधी रोगों में लाभकारी है।

5. çnj – अशोक की छाल, आमल्की फल तथा नागकेसर पुंकेसर (Mesua ferrea) के चूर्ण को अच्छी तरह से मिला लें। 1–2 ग्राम चूर्ण का एक कप साफ धुले हुए चावल या मीठी छाछ में मिश्रण बना लें और इसका नियमित रुप से दिन में दो बार सेवन करें। इससे प्रदर में प्रभावकारी लाभ होता है।

9- v’oxa/kk ¼v lxa/k½

Withania somnifera, Solanaceae

औषधीय प्रयोग

1. iqu;kSou – 5 ग्राम अश्वगंधा के मोटे चूर्ण को 200 मि०ली०. दूध में 100 मि.ली. रहने तक पकाएँ। इसे छानें तथा गुनगुने रहने पर इसका सेवन करें। इससे शरीर में ताकत के साथ पुनर्यौवन आता है।

2. o`)koLFkk dh Fkdku – अश्वगंधा, कपिकच्चु (म्यूक्यूना प्रुरिएंस) तथा काले तिल का अच्छी तरह से मिश्रण बना लें। 5 ग्राम मिश्रित चूर्ण को गर्म दूध के साथ लें। इससे थकान, वृद्धावस्था संबंधी परेशानियाँ जैसे गठिया आदि दूर होती है।

3. vuqtZrk 'ysf"ed 'kksFk ¼,ythZ½ – हल्दी, अदरक तथा अश्वगंधा के चूर्ण की बराबर मात्रा लेकर उन्हें सही से मिला लें। 5 ग्राम चूर्ण को दिन में दो बार भोजन से पहले दूध के साथ लें। इससे अनुर्जता श्लेष्मिक शोथ में कमी आती है।

4. 'kqØk.kq vYirk – 5 ग्राम अश्वगंधा की जड़ के चूर्ण को नियमित रुप से शहद तथा घी के मिश्रण के साथ दिन में दो बार लेने से विशेष रुप से शुक्राणु अल्पता तथा शुक्राणु संबंधी विकार दूर हो जाते हैं।

5. vfunzk – एक कप दूध में 5 ग्राम अश्वगंधा की जड़ के चूर्ण का मिश्रण बनाकर उसे नियमित रुप से सोने से पहले लें।

स्थानीय नाम

असमिया	– अश्वगंधा
बंगाली	– अश्वगंधा
अंग्रेजी	– Indian ginseng, Winter Cherry
गुजराती	– असगंधा
हिंदी	– अश्वगंधा
कन्नड़	– अंगरबेरु, हिरेमद्दिना–गिड़ा
कश्मीरी	– असगंधा
मलयालम	– अमुक्कुरम
मराठी	– असगंधा, अस्कगंधा
उड़िया	– अश्वगंधा
पंजाबी	– असगंध
तमिल	– अमुक्करमकिझंगु
तैलुगू	– पेन्नेरुगड्डा
उर्दू	– असगंध

10- v'oRFk ¼ihiy½

Ficus religiosa,
Moraceae

औषधीय प्रयोग

1. ?kko – 400 मि.ली. पानी में 50 ग्राम पीपल के तने के छाल को 100 मि.ली. होने तक पकाया जाता है। इस गुनगुने मिश्रण से घाव को साफ किया जाता है। यह संक्रमित तथा गैर संक्रमित घावों के तुरंत उपचार में उपयोगी होता है। जड़ के छाल के बारीक पाउडर के इस्तेमाल से त्वचा संबंधी घावों से होने वाले स्राव को रोका जा सकता है।

2. eg d Nky – 5–6 कोमल टहनी के पेस्ट को मुंह में रखकर 5–10 मिनट चबाने से स्टोमेटिटीस से राहत/निजात मिलती है।

3. ,fDtek – सुबह–सुबह ताजा लेटेक्स इकट्ठा किया जाता है और त्वचा के घावों पर लगाया जाता है। इससे अत्यधिक रंजकता एवं चेहरे के धब्बों से राहत मिलती है।

स्थानीय नाम

असमिया	– अहंत
बंगाली	– अश्वत्था, असूद्ध, अश्वत्था
अंग्रेजी	– Pipal tree
गुजराती	– पीपलो, जरी, पिपारो, पिपालो
हिंदी	– पीपाला, पीपल
कन्नीड़	– अर्लो, रंजी, बासरी, अश्वत्थानारा अश्वत्था, अरालिमारा, अरालिगीड़ा, अश्वत्थामारा, बसारी अश्वत्था
कश्मीरी	– बाड
मलयालम	– अरायल
मराठी	– पीपल, पिम्पल, पिपाल
उडिया	– अश्वत्था
पंजाबी	– पीपल, पिप्पल
तमिल	– अश्वारथान, अरासमारम, अरासन, अरासू, अरारा
तेलुगु	– रविचेट्टु

4. Y;dkfj;k – 100 मि.ली. दूध में 2 मि.ली. ताजे लेटेक्स (पौधे का दूध) मिश्रित कर सवेरे खाली पेट सेवन किया जाता है। इससे लम्बे समय से जारी ल्यूकोरिया में 120–130 दिनों के उपचार से स्थिरता आ जाती है।

5. iV nn ¼mnj 'ky½ – अश्वत्थ की जड़ से बने 10 ग्राम काढ़ा (10 ग्राम छाल के पाउडर को 200 ग्राम पानी में तब तक उबाला जाए जब तक कि वह 50 मि.ली. न हो जाए) नमक और गुड़ के साथ मिश्रित कर प्रतिदिन दिन में दो बार सेवन करने से गंभीर पेट दर्द से निजात मिलती है।

11- vfLFk lagkjd ¼gM tksM+½

Cissus quadrangularis, Vitaceae

औषधीय प्रयोग

1. **vfLFk Hkax** – पौधे के तने को अस्थि भंग वाले भाग पर पट्टी बांधने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इस पौधे के सत्त (रस) और तिल के तेल (1 भाग पौधे का रस और 4 भाग तिल का तेल) से तैयार तेल को अस्थिभंग वाले स्थान पर लगाया जाता है। शुष्क जड़ का चूर्ण 1–3 ग्राम की मात्रा में दिन में 2 बार दिया जा सकता है और इसे गरम पानी के साथ मिलाकर भी अस्थि भंग वाले स्थान पर लगाया जा सकता है।
2. **vfu;fer ekfld /kez** – अनियमित मासिक धर्म में तने और पत्तियों के 15–20 मि०ली० सत्त (रस) को शहद के साथ मिलाकर दिन में 2 बार, 3 महीने तक लिया जा सकता है।
3. **d.kZ 'kwy ¼dku dk nnZ½** – तने को हल्का गरम कर के उसका अर्क निकालें और इयर ड्रॉप के तौर पर उपयोग करें। इस अर्क की 2–3 बूंदें कान में डालने से कर्ण शूल मिटता है।
4. **gM+h dk VwVuk** –शुष्क जड़ का चूर्ण 1–3 ग्राम की मात्रा में दिन में 2 बार दिया जा सकता है और इसे गरम पानी के साथ मिलाकर भी टूटी हुई हड्डी वाले स्थान पर लगाया जा सकता है।
5. **vip ¼cngteh½** – पत्तियां, सौंठ और काली मिर्च को एक समान मात्रा में लेकर महीन चूर्ण बनाकर अच्छी तरह से मिलाया जाता है। इस मिश्रण को 5 ग्राम की मात्रा में भोजन से पूर्व गरम पानी के साथ दिन में 2 बार लिया जा सकता है।
6. **tksM+ksa dk nnZ** – हडजोड़ के तने को घी में तला जाता है और अस्थि भंग और गठिया के पुराने रोगों के उपचार में 10–15 ग्राम की मात्रा में दूध के साथ दिया जाता है।

स्थानीय नाम

असमिया	– हरजरा
बंगाली	– हड़जोरा
अंग्रेजी	– Eldt grape, devil's backbone, adamant creeper
गुजराती	– हडसंकाला
हिंदी	– हडजोड़
कन्नड़	– मंगराबल्ली
मलयालम	– चांगलमपारंडे
मराठी	– कंडवेल
उड़िया	– हड्भंगा
पंजाबी	– हड्डजोड़
तमिल	– पेरंदै
तेलुगु	– नल्लेरु
उर्दू	– हथजोड़

12- vkdkjdjHk ¼vDdydjk½

अनासिक्लस पैरेत्रम, अस्टेरसिया

स्थानीय नाम

बंगाली	– अकरकरा
अंग्रेजी	– पेल्लीटोरी
गुजराती	– अक्कलकरो, अक्कलगरो
हिंदी	– अक्कलकरा
कन्नड़	– अक्कलकरा, अकल्लकरा, अकलकरभा, अकल्लक होम्मुगुलु
मलयालम	– अकिकरुका, अक्रवु
मराठी	– अक्कलकरा, अक्कलकड़ा
ओडिया	– अकरकरा
पंजाबी	– अकरकरब, अकरकरा
तमिल	– अक्करका, अक्करकारम
तेलुगु	– अक्कलकरा
उर्दू	– अक्वाराक्वार्हा

औषधीय प्रयोग

1. ui¡ldrk – अक्कलकरा, अश्वगंधा, कपिकच्छु के चूर्ण को अच्छी तरह मिलाकर सोने से पहले 5 ग्राम दूध के साथ लेना फायदेमंद है क्यांकि यह कामोत्तेजक, कामेच्छा, उत्तेजक और शुक्राणु संबंधी क्रिया में बढ़ावा देता है।
2. fu;fer ekfld /ke – 50 मि.ली. अक्कलकरा के काढ़े (10 ग्राम मोरी चूर्ण को 200 मि०ली० पानी में उबाल कर 50 मि०ली० होने तक) को दिन में दो बार लेने से नियमित रूप से मासिक धर्म होता है।
3. ydok – 500 ग्राम अक्कलकरा की जड़ के चूर्ण को मच्चु के साथ मिलाकर दिन में दो बार चाटने से लकवाग्रस्त रोगी को फायदा होता है।
4. ân; jkx – बराबर मात्रा में अर्जुन की छाल एवं अक्कलकरा के चूर्ण मिश्रित करें। दिन में दो बार 3–3 ग्राम खुराक लेने से हृदय मजबुत होता है एवं हृदयघात से बचाता है।
5. 'okl e cnc – बराबर मात्रा में अक्कलकरा, भुनी हुई फिटकरी, काली मिर्च तथा नमक, मिलाकर, इसे महीन चूर्ण बनाकर, दंत पाउडर के रूप में उपयोग करें। यह मुंह से दुर्गंध को रोकने और सभी प्रकार के दांत और मसूड़ों की समस्याओं को ठीक करता है।
6. fljnn – अक्कलकरा की जड़ का पेस्ट बनाकर सिर पर लगाने से सिरदर्द ठीक हो जाता है।
7. fgpdh – 1 ग्राम अक्कलकरा के चूर्ण को मधु के साथ दिन में दो बार लें।

13- vkRexqIrk ¼dkSp½

Mucuna prurita, Fabaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– बनर ककुआ
अंग्रेजी	– Cowhage
गुजराती	– कवच, कौचा
हिंदी	– केवंच, कौंच
कन्नड़	– नसुगुन्ने, नसुगुन्नी
मलयालम	– नैकुरुना
मराठी	– खजकुहिली, कवच
उड़िया	– बैखुजनी
पंजाबी	– ततगजुली, कवच
तमिल	– पूनैक्कली
तेलुगु	– डूलागोन्डी, डूराडागोन्डी
उर्दू	– कंवच, कौंच

औषधीय प्रयोग

1. dkeíhid – रात को 3 माह तक रात में बिस्तर पर जाने से पहले 100 मि०ली० गन्ने के रस के साथ 5 ग्राम बीजों का चूर्ण लेना एक बहुत ही शक्तिशाली कामोत्तेजक होता है।
2. ;kSu jksx – प्रतिदिन दो बार 100 मि०ली० गाय के दूध में 3 ग्राम बीज का चूर्ण यौन रोग का इलाज करने में लाभदायक होता हैं।
3. fl;kfVdk – 200 मि०ली० पानी में 5 ग्राम जड़ का चूर्ण को 50 मि०ली० होने तक उबालें। सियाटिका में एक माह तक प्रतिदिन दो बार यह छना हुआ काढ़ा लें।
4. e= e tyu – कपीकचू, शतावरी और गोक्षूरा चूर्ण को बराबर मात्रा में लें। 200 मि०ली० पानी में 10 ग्राम मिश्रण को 50 मि०ली० होने तक उबालें। गुर्दों की समस्याओं के लिए यह काढ़ा प्रतिदिन दिन में दो बार पीयें।
5. dEiokr ¼ikfdZUlu dh chekjh½ – धीमी आँच पर 5 ग्राम कपीकचू चूर्णम को 5–10 मिनट के लिए दूध में पकाएं। इस में चीनी तथा एक चम्मच घी मिलाकर एक दिन में दो बार लेने से पार्किन्सन की बीमारी तथा पुरुष बांझपन के इलाज के लिए प्रयोग होता है। इस पौधे में प्राकृतिक डोपामाइन होता है। यह उच्चतम प्रबल कामोद्दीपक भी होता है। यह यौन इच्छा को बढाने, कामेच्छा में कमी, शुक्राणुओं की संख्या तथा वीर्य की गुणवत्ता को बढाने में मदद करता है।
6. e=k'k; lqtu – जड़ों के मिश्रण को नियमित रूप से प्रभावित भाग पर लगाने से सूजन को कम करता है।

14- vkeydh ¼vkoyk½

Emblica officinalis, Euphorbiaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– आमलाकु, आमलाखी, आमलाखु
बंगाली	– आमला, धातरी
अंग्रेजी	– Emblic, Myrobalan
गुजराती	– अम्बाला, आंवला
हिंदी	– आंवला, ऑनला
कन्नड़	– निलीकाई
कशमीरी	– एमबाली, आमली
मलयालम	– निलीक्का
मराठी	– अनवाला, अवालकठी
उडिया	– अनॉला, आईनला
पंजाबी	– आइला, आंवला
तमिल	– नेल्लीक्काई, नेल्ली
तेलुगु	– उसीरिका
उर्दू	– आंवला, अमलाज

औषधीय प्रयोग

1. çeg ¼e/kqeg½ – 25 मि.ली. आँवला के रस में 3 ग्राम हल्दी पाउडर मिलाकर दिन में दो बार भोजन के पूर्व लेने से प्रमेह, मूत्र विकार जैसे रोगों में गुणकारी है।
2. iqu;kSou – पुनर्यौवन के लिए प्रतिदिन ऑवला सेवन करने की अनुशंसा की जाती है। इससे ओज बना रहता है, दीर्घ जीवन, यौवन तथा रोग प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि होती है।
3. vk[kksa dh chekfj;k¡ – 3 ग्राम त्रिफला चूर्ण (आमलकी, हरीतकी) (टर्मिनालिया चिबुला) तथा विभीतकी (टर्मिनालिया बेलीरिका) को शहद और घी के साथ खाली पेट सुबह खाना चाहिए। यह नेत्र रोगों में लाभदायक होता है। प्रतिदिन सुबह आंवला शीतकषाय (10 ग्राम आंवला पाउडर, 100 मि.ली. गर्म पानी में रात भर रखना कोल्ड इन्फ्यूजन कहलाता है) से आँखें धोने से आँखों की ज्योति में वृद्धि होती है।
4. enfojpd – 10–15 ग्राम त्रिफला चूर्ण (आमलकी, हरीतकी) (टर्मिनालिया चीबुला) तथा विभीतकी (अर्मिनालिया बेलेरिका) को रात्रि के समय खाने के बाद गर्म पानी के साथ सेवन करें।
5. lQsn cky ¼**Grey Hair**½ – 50 ग्राम मेंहदी की पत्तियाँ, 50 ग्राम ऑंवला और गुड़हर के 10 फूलों का पेस्ट बना कर सिर के बाहरी हिस्से एवं बालों पर सिर से स्नान करने के 1 घंटे पहले लगाएं। सप्ताह में एक या दो बार ऐसा किया जाना असामयिक सफेद बालों के लिए लाभदायक है।
6. vEyfiÙk – (एसिड पेप्टिक डिसआर्डर्स) समान मात्रा में ऑंवला फल, शतावरी की जड़ और शक्कर को मिलाकर महीन पाउडर बना लें, 5 ग्राम पाउडर, घी तथा शहद के साथ मिला लें, 40 दिनों तक खाली पेट सुबह सेवन करें।

15- vkjXo/kk ¼veyrkl½

Cassia fistula, Caesalpiniaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– सोनारू
बंगाली	– सोंडला
अंग्रेजी	– Indian Laburnum, Purging cassia
गुजराती	– गरमाला, गरमालो
हिंदी	– अमलतास
कन्नड़	– अगरवधा, कक्के, कक्के गिड़ा, कक्केरनरा, कक्केदई, राजतरु
कश्मीरी	– क्रियांगल फली
मलयालम	– कोन्ना, क्रितामलम
मराठी	– बहवा, गरमाला, अमलतास
उड़िया	– सुनारी
पंजाबी	– अमलतास
तमिल	– सराकोंराई, सरक कोन्नई, सराक्कोनराई
तेलुगु	– रेला
उर्दू	– खियार साम्भर

औषधीय प्रयोग

1. nkn@[kqtyh – प्रभावित त्वचा पर अमलतास की पत्तियों का महीन मिश्रण दिन में एक बार लगाने से दाद तथा खुजली में आराम मिलता है।
2. —fe lØe.k – 10 मि०ली० अमलतास की ताजा पत्तियों का रस 5–6 दिन तक खाली पेट सेवन करने से आंतों की कृमि (कीड़ों) से राहत मिलती है।
3. dCt – 15–20 ग्राम छाल को 100 मि०ली० पानी में एक चौथाई रहने तक उबालें। इस काढ़े को प्रतिदिन एक बार लेने से कब्ज, उदर का आफरा तथा पुराने रुधिर विकृति रोगों में आराम मिलता है।
4. t|ykc – 3–4 इंच के पके हुए मोटे बीज रहित फल का गूदा पूरी रात पानी में भिगो दें। सुबह इस पानी को थोड़े से गुड़ के साथ पीएं। ऐसा करने से 2–3 बार पेट के साफ होने पर गैसीय अफरे में आराम मिलता है।
5. ihfy;k – एक मुठ्ठी भर नरम पत्तियों की कलियाँ (पीले रंग वाले फूल) लेकर नमक, गुड़ या काली मिर्च के मिश्रण से उनका सूप बनाएं। यह सूप केवल हितकर आहार ही नहीं हैं, इससे पीलिया रोग में भी आराम मिलता है।
6. Lokn v{kerk – द्रव्य या अफीम का अधिक मात्रा में सेवन करने से स्वाद की संवेदना की क्षति होने पर इस फल का गूदा काफी कारगर होता है। 25 ग्राम फल के गूदे को 250 ग्राम गर्म दूध के साथ मिलाकर रोजाना इससे कुल्ला करें। इससे लाभ होगा।

16- vkorluh ¼ejkM Qyh½

Helicteres isora,
Sterculiaceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी – Indian Screw Tree
हिंदी – मरोड़ फली
तमिल – वल्लिपिरी
तेलुगु – नुनिदाला गुबा तासा, गुवरदारा
गुजराती – मरादसिंग
उर्दू – मुर्मुरिया
मलयालम – ईश्वरमुरी
बंगाली – अन्तमोरा
कन्नड़ – पेडामुरी

औषधीय प्रयोग

1. dku nnZ – इसकी कलियों को कूट कर अदरक के रस में मिला कर उबाला जाता है। इस प्रकार बने तेल की दो से तीन बूँदें कान के चुभन वाले दर्द तथा कान की अन्य बीमारियों में उपयोगी होती हैं।

2. fgpdh – हिचकी तथा ज्वर के लिए 4 – 6 ग्राम चूर्ण कलियों का शहद के साथ दिन में 2 बार उपयोग किया जाता है।

3. vfrlkj – कूटी हुई छाल तथा कलियों की 5 ग्राम मात्रा को 100 मि०ली० पानी में पका कर 25 मि०ली० किया जाता है। यह काढ़ा प्रतिदिन 2–3 बार दिया जाता है।

4. [kqtyh – इसकी पत्तियों का लेपन कई तरह के त्वचा रोग जैसे, खुजली, एक्जीमा इत्यादि में कारगर है।

5. mnj'kwy – 3–6 ग्राम फलों के चूर्ण को गर्म पानी के साथ प्रतिदिन दो बार लेना उदरशूल में उपयोगी है। इसके फल आँतों के समान दिखते हैं। ये फल मुड़े हुए होते हैं अतः पेट में होने वाले मरोड़ भरे दर्द में उपयोगी हैं।

6. d.Mq – कण्डु रोग में इसकी जड़ का लेप बाहर से लगाया जाता है।

17- b{k| ¼bl[k½

(Saccha rumofficinarum, Poaceae)

स्थानीय नाम

असमिया	–	कुसीयर
बंगाली	–	गन्ना
अंग्रेजी	–	Sugarcane
गुजराती	–	शेरडी, सेरडी
हिंदी	–	ईख, गन्ना
कन्नड़	–	काब्बू
मलयालम	–	कारुम्बु, करिम्पु
मराठी	–	ऊंष
उड़िया	–	आखु
पंजाबी	–	गन्ना
तमिल	–	कारुम्बु
तेलुगु	–	चेरुकु
उर्दू	–	गन्ना, नैशकर

औषधीय प्रयोग

1. ihfy;k & पीलिया रोग में 2 गिलास गन्ने का ताजा रस पीना फायदेमंद है।
2. nkrk d fy, mÙke – गन्ने के रस का नित्य समयावधि में सेवन किया जाना चाहिए। इससे दांतों की अच्छी कसरत होती है और साथ ही दांत भी मजबूत होते हैं। इसके अतिरिक्त, इससे दांत साफ रहते हैं और वे ज्यादा समय तक स्वस्थ रहते हैं।
3. e=k'k; dh iFkjh – गन्ने के रस का नित्य सेवन किया जाता है। वास्तव में यह एक प्राकृतिक मूत्रवर्धक है। यह न केवल मूत्राशय की पथरी को बाहर निकालने में सहायक है बल्कि यह पूरे शरीर की मूत्र प्रणाली को पोषण देता है।
4. xeh l jkgr – शरीर को ठंडा रखने के साथ–साथ गन्ने का रस शरीर को नमी प्रदान करता है। यह तापाघात के संभावित खतरे को कम करने में मदद करता है।
5. otu c<ku d fy, – वजन बढ़ाने के लिए प्रतिदिन एक गिलास गन्ने के रस का सेवन करने की सिफारिश की जाती है।
6. fgpdh – एक गिलास गन्ने के रस में 3 ग्राम सौंठ डालकर पीना हिचकी में फायदेमंद होता है।
7. lxg.kh ¼ifp'k½ – आधा कप गन्ने का रस और आधा कप अनार का रस प्रतिदिन दो बार पीने से संग्रहणी (पेचिश) में फायदा होता है।

18- bUnok : .kh ¼bUæk ; u½

Citrullus colocynthis, Cucurbitaceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– रखल ससा मुल
अंग्रेजी	– Colocynth, Bitter Apple
गुजराती	– इन्द्रवरण, इन्द्रायन, इन्द्रमनोआ, इन्द्रवरनोआ
हिंदी	– इन्द्रायन
कन्नड़	– हवुमेक्के, हवुमक्के, इन्द्रवरुणी, तुन्तीकाई, कदुकवड़ी
मलयालम	– वलियाकत्तुवेल्ल, वलिया पेक्कुमट्टी, चीयाकत्तुवेल्लरी
मराठी	– इन्द्रयाणा, इन्द्रवरणा
उड़िया	– गोथाकाकुक्टी, इन्द्रयानालता, गरुखिया
पंजाबी	– कौड़ातुम्मा, तुम्बी
तमिल	– पैकामट्टी, पैथुमट्टी, वरीथुम्मटी, अरुथुनुनट्टी
तेलुगु	– चेड्डु पुच्चा
उर्दू	– हंजल, इन्द्रायण

औषधीय प्रयोग

1. **le; l igy gh ckyk dk lQn gk tkuk** – 50 ग्राम सूखे हुए बीजों के पेस्ट को तिल के तेल में उसकी सारी नमी खत्म होने तक पकाएं। इस तेल के नियमित रूप से खोपड़ी पर मालिश करने से, बालों के समय से पहले ही सफेद होने की समस्या दूर होने लगती है।
2. **dCt** – इसकी 1–3 ग्राम जड़ के चूर्ण को रोजाना सोने से पहले गरम पानी के साथ लेने से कब्ज, पेट की सूजन तथा मासिक धर्म आदि में आराम मिलता है।
3. **fo"kkä Hkktu** – विषाक्त भोजन की स्थिति में इसके 2–3 ग्राम बीजों के चूर्ण को दिन में दो या तीन बार लें। इससे उल्टी में आराम होगा और संभावित खतरे को रोका जा सकेगा। मछुआरे इसका प्रयोग पर्याप्त मात्रा में करते हैं क्योंकि वे कई बार जहरीली मछलियाँ खाने से विषाक्त भोजन के शिकार हो जाते हैं।
4. **i¡jk d Nky** – मुठ्ठी भर सूखे बीजों को 500 ग्राम पानी में तब तक उबालें जब तक कि वह पानी का एक चौथाई नहीं रह जाए। इसके लिए साबुत फल का भी प्रयोग किया जा सकता है। बरसात के मौसम में पैरों के छाले तथा विवाई फटने (क्रक्स) पर इस काढ़े में 15–30 मिनट तक पैर डुबोकर रखने से आराम मिलता है।
5. **vMdk"k dk vkdkj c<uk** – 3 ग्राम जड़ के चूर्ण को अरंडी के तेल में मिश्रण बनाकर गाय के दूध के साथ दिन में दो बार लेने से आराम मिलता है।

19- bnoYyh ¼dkuQVh½

Cardiospermum halicacabum, Sapindaceae

औषधीय प्रयोग

1. lf/k 'kksFk – पत्तियों से तैयार किया गया तेल संधि शोथ में लेपन हेतु बहुत ही कारगर है।

2. dku nn – पत्तियों के रस की 2–3 बूँदें कान दर्द, कान से पीप निकलने पर उपयोग की जा सकती हैं।

3. cokl hj – बवासीर के लिए इसकी पत्तियों या पूरे पौधे का काढ़ा (20 ग्राम मिश्रण को 200 मि०ली० पानी में तब तक उबालते हैं जब तक कि पानी 50 मि०ली० नहीं रह जाता) दिन में दो बार दिया जा सकता है।

4. çlokÙkj n[kHkky – सामान्य प्रसूता महिला को प्रसव के एक सप्ताह के पश्चात् इसकी पत्तियों का लेप पेट के निचले हिस्से में करने से गर्भाशय से सभी उच्छिष्ट पदार्थ निकल जाते हैं।

स्थानीय नाम

बंगाली	– ज्योतिष्मती
अंग्रेजी	– Ballon Vine, Heart's Pea
गुजराती	– बोधा, कपालफोड़ी, शिवजाल, नयफटकी
हिंदी	– कानफूटी, लताफटकी
कन्नड़	– कनकय्या
मलयालम	– उलिन्ना
मराठी	– फटफटी
तमिल	– मोदीकोट्टन, मुदकरुत्तन(सिद्धा), मुदुकोट्टन
तेलुगु	– वेक्कुदुतिगा

20- bl'ojh

Aristolochia indica,
Aristolochiaceae

स्थानीय नाम

असमिया – जरवन्दे
बंगाली – ईशेरी
अंग्रेजी – Indian Birthwort, Serpent Root
गुजराती – रुहीमूल, ईश्वरीमूल
हिंदी – ईश्वरी
कन्नड़ – ईश्वरीबेरु, टोप्पालू
मलयालम – करालेयम
मराठी – सप्सन
उड़िया – गोपिकारों
तमिल – पेरुमारुन्दु, इच्छुरामुले
तेलुगु – इस्वरी, नल्लईस्वरि
उर्दू – जरावंद

औषधीय प्रयोग

1. dhVn'k – पत्तियों के पेस्ट को कीटदंश वाले भाग पर अच्छी तरह से लगाया या रगड़ा जाता है। कीटदंश और जहरीले सांप के काटने पर पत्तियों के 10–20 मि०ली० (रस) में काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर दिन में 6–7 बार दिया जाता है। पत्तियों का रस सभी प्रकार के विषाक्तदंश के लिए सर्वोत्तम औषधि है।
2. c[kkj – बुखार, अतिसार (दस्त) आदि के लिए पूरे पौधे से निस्सारित सत्त (रस) की 5–10 मि०ली० मात्रा दिन में तीन बार दी जाती है।
3. tkMk dk nnl – पूरे पौधे की पेस्ट बनाकर उसे अरंडी के तेल में हल्का गरम करके दर्दनाक जोड़ों पर लगाया जाता है।
4. nek ¼'okl jkx½ – विषाक्तता, दमा (श्वास रोग), खांसी और बुखार के लिए जड़ का चूर्ण 3 ग्राम की मात्रा में शहद के साथ दिया जाता है।
5. jäkYirk ¼[ku dh deh½ – 5 ग्राम पत्तियों का चूर्ण पानी के साथ दिन में 2 बार लेना रक्ताल्पता में हितकारी है।
6. fljnnl – पत्तियों के पेस्ट को हल्दी के साथ मिलाकर दिन में 2 बार ललाट (माथा) पर लगाया जाता है।

21- ,Mx tk ¼nknenu½

Cassia alata,
Caesalpiniaceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– Candle Bush, Ringworm Shrub
हिंदी	– दादमर्दन, प्रपुन्नाद
तमिल	– सीमाईअगथी
मलयालम	– सिमायाकट्टी, मलमटकारा आनट्टकारा
कन्नड़	– सिम आगसे
मराठी	– शिमाई आगसे
तेलुगु	– अविसिसेट्ठ, मेट्टा–तमारा, सीमा अविसे
उर्दू	– एर्गाज

औषधीय प्रयोग

1. Qxy lØe.k – पत्तियों का लेप संक्रमित भाग पर लगाया जाता है। यह दाद को कम करने में बहुत ही असरदार है।

2. QVh ,Mh – नारियल तेल या तिल के तेल में मिलाकर बनाया गया पत्तियों का लेप फटी एड़ियों को भरने में बहुत ही असरदार है।

3. :lh – बारीक पिसी पत्ती, नींबू के रस के साथ मिलाकर सिर पर 30 मिनट लगाएं। तत्पश्चात सौम्य हर्बल शैम्पू से बाल धो लें।

4. ?kko – पत्तियों तथा छाल के लेप का प्रयोग बहुत ही असरदार तरीके से घाव भरता है।

5. dCt – शहद के साथ 3–5 ग्राम फूलों का चूर्ण एक अच्छे मृदु विरेचक की तरह काम करता है।

6. ,¶Fk l vYlj – पत्तियों के काढ़े से गरारे करें (1 मुट्ठी पत्तियों को 100 मि०ली० पानी में तब तक उबालें जब तक यह 25 मि०ली० ना हो जाए।)

22- ,j.M ¼vj.M½

Ricinus communis,
Euphorbiaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– ईडा, इरा
बंगाली	– बेहेरेन्दा
अंग्रेजी	– केस्टर आइल प्लान्ट
गुजराती	– इरान्डिओ, इनरान्डो
हिंदी	– अरण्ड, इरण्ड, अन्डी, रेन्ड
कन्नड़	– हरालु, ओडाला गिडा
कश्मीरी	– अरन, बनानगीर
मलयालम	– अवानाकु
मराठी	– इराण्ड
उड़िया	– जाडा, गाबा
पंजाबी	– अरिन्ड
तमिल	– अमानाकु
तेलुगु	– अमुदापु विरु
उर्दू	– बेदांजीर, अरण्ड

औषधीय प्रयोग

1. ihfy;k – 5 ग्राम नरम पत्तियों का महीन पेस्ट अलसुबह खाली पेट लेने से पीलिया में आराम मिलता है।
2. tksMk dk nn – परिपक्व हुई पत्तियों के लेप को छोटे रवेदार नमक के साथ मिलाकर गर्म करे और इसका गुनगुना लेप मांसपेशी की सूजन तथा जोड़ों पर लगाएं। यह सूजन तथा दर्द को कम करता है।
3. v.Mdk"k e of) – 10 मि.ली. अरण्डी का तेल एक कप दूध में मिलाकर एक माह तक प्रतिदिन रात्रि भोजन के पश्चात लेना गुणकारी है।
4. x/klh – 10 ग्राम जड़ के चूर्ण को 100 मि.ली. दूध में उबालकर इसे आधा कर लें तथा प्रतिदिन दो बार गृध्रसी (साइटिका) के दर्द के निवारण के लिए सेवन करें। इससे कब्ज में भी राहत मिलती है।
5. mnj'ky – अरण्डी की पूरी पत्ती और तिल के तेल का लेप करें तथा थोड़ा सा गर्म कर इसे पेट (नाभि) पर लगाया जाए तो इससे उदरशूल में राहत मिलती है।
6. —fe lØe.k – 2 ग्राम पलाश (बीयूटीआ मोनोस्पर्मा) बीजों के चूर्ण को 10 मि.ली. अरण्डी के तेल के साथ रात्रि में सोने के पूर्व लिया जाए। इस औषध से सूक्ष्म कृमि से 3–4 दिनों में राहत मिल जाती है।
7. nX/klo.k – दूध पिलाने वाली माताओं के मामले में पत्तियों को गर्म कर स्तन पर पट्टी के रूप में दूध की मात्रा बढ़ाने के लिए लगाएं। यह स्तन के फोड़े में भी गुणकारी है।

23- ,j.Md dVh ¼iihrk½

Carica papaya, Caricaceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– पपेया, पप्पीया
अंग्रेजी	– Papaya, Melon tree, Pawpaw
गुजराती	– एरंडाकाकड़ी, पपयी, पपीता
हिंदी	– पपीता
कन्नड़	– परंगी, पपाय
मलयालम	– करमासु, पपाय, करुमत्ती
मराठी	– पपाया, पपयी
पंजाबी	– एरंडखरबूजा
तमिल	– पप्पली
तेलुगु	– बोप्पयी, बोब्बासी, परंगी

औषधीय प्रयोग

1. —fe lØe.k – कच्चे पपीते का 30 मि०ली० अर्क (रस) शहद के साथ दिन में एक बार एक सप्ताह तक लेना फायदेमंद है और यह आंत्र कृमियों के उपचार में सहायक है। उबले हुए फल के नियमित सेवन से कृमि विशेषकर पिन–कृमि शरीर से निष्काषित हो जाते हैं।
2. vfu;fer ekfld /kel – कच्चे पपीते का नियमित सेवन किया जा सकता है। कच्चा पपीता गर्भाशय टॉनिक का कार्य करता है और प्रजनन अंगों से संबन्धित रोगों का उपचार करता है। तथापि, गर्भावस्था के दौरान फल का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे गर्भपात हो सकता है।
3. pgjk jt drk – पके हुए पपीते के गूदा को ताजा दूध में मिलाकर तैयार किया गया मिश्रण एक बेहतरीन फेस पैक है। यह त्वचा को नमी प्रदान करता है और धब्बों को हटाता है।
4. c[kkj – पपीते को अच्छी तरह से धोकर उसके मध्य भाग को अलग कर दें और फिर पानी के साथ मिलाकर उसका रस निकाल लें। 8–10 मि०ली० अर्क (रस) दिन में 3–4 बार ले सकते हैं। यह प्लेटलेट की सामान्य संख्या को बहाल करने में मदद करता है और डेंगू बुखार को कम करता है।
5. u=jkx – पपीते में विटामिन–सी और कैरोटीन भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो आँखों को आयु संबंधी दागदार अपक्षयी रोगों और दृष्टि दोष को रोकता है।
6. lxg.kh ¼iphl½ – पपीते के बीज के चूर्ण की 3 ग्राम मात्रा को गरम पानी के साथ भोजन से पहले दिन में दो बार लेना हितकर है क्योंकि इसमें जीवाणुरोधी गुण होते हैं।

24- dVdk ¼dVdh½

Picrorhiza kurroa, scrophulariaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– कटकी, कुटकी
बंगाली	– कटकी, कुटकी, कुरु
अंग्रेजी	– Hellebore
गुजराती	– कडु, कटु
हिंदी	– कुटकी
कन्नड़	– कटुका रोहिनी, कुटुका रोहिनी
मलयालम	– कडुक रोहिनी, कटुका रोहिनी
मराठी	– कुटकी, कालीकुटकी
उड़िया	– कटुकी
पंजाबी	– कार्रू, कौर
तमिल	– कटुका रोहिनी, कटुकु रोहिनी, कडुगुर रोहिनी
तेलुगु	– करुकारोहिनी
उर्दू	– कुटकी

औषधीय प्रयोग

1. QVh fyoj ¼**Liver**½ – 2–3 ग्राम कटुका की जड़ के चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ दिन में दो बार, तीन महीने तक लेने से फैटी लिवर(स्पअमत) में आये परिवर्तनों को पुनः ठीक करता है।
2. Åijh 'olu uyh e lØe.k – कटुका की जड़ के 1 ग्राम चूर्ण को शहद के साथ मिलाकर दिन में 4–5 बार चाटें। यह विशेषतौर से बच्चों में ऊपरी श्वसन नली संक्रमण और कफ की अधिकता जैसी स्थिति में गुणकारी है।
3. Toj – 2 ग्राम कटुका चूर्ण को 100 मि.ली. पानी में एक चौथाई मात्रा होने तक उबालें यह काढ़ा ज्वर, ईओसिनोफीलिया तथा सर्दी में लाभदायक है। शहद अथवा गुड़ को सह औषधि के रूप में उपयोग में लाया जा सकता है।
4. gkbl dkyLVky – कटुका तथा हल्दी चूर्ण को समान मात्रा में अच्छी तरह मिलाकर 3 ग्राम मात्रा गुनगुने पानी के साथ दिन में दो बार लेने से हायपरलिपिडिमिया के उपचार में बहुत प्रभावी पाया गया है।
5. tBj 'kkFk ¼xLVkbfVl½ – 2 ग्राम कटुका चूर्ण को शक्कर के साथ मिलाकर प्रतिदिन दो बार भोजन के पश्चात लेना अम्ल पित्त में लाभदायक है। यह आंत की सूजन को कम करता है तथा अल्सर को ठीक करता है।

25- dnyh ¼dsyk½

Musa paradisiaca, Musaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– कल, तल्हा
बंगाली	– केला, काला, कांच काला, कोदाली
अंग्रेजी	– Banana
गुजराती	– केला
हिंदी	– केला
कन्नड़	– बेल गद्दे
मलयालम	– वझा
मराठी	– केला
उड़िया	– कदली, कदीला
पंजाबी	– केला
तमिल	– वझाई
तेलुगु	– आरती गड्ड़ा
उर्दू	– केला

औषधीय प्रयोग

1. ifj/kh; rf=dk fo—fr – थोड़े से अरंडी के तेल के साथ तले हुए कुचले फूल हाथ–पैरों में जलन महसूस होने पर सेंकते अथवा पट्टी के लिए प्रयोग किए जाते हैं।

2. dCt – केला एक अच्छा रेचक, पौष्टिक और मूत्रवर्धक फल है।

3. vip – केले के पत्ते खाने में अच्छे होते हैं, क्योंकि यह अपच तथा शारीरिक ऊष्मा का उपचार करने में मदद करता है।

4. nnukd ltu – अच्छी तरह से कुचली हुई केले की जड़ तथा केले का मिश्रण दर्दनाक सूजन पर पट्टी के लिए प्रयोग किया जाता है।

5. e=k'k; iFkjh – केले के तने का 20 मि.ली. रस 3 माह तक नियमित रूप से प्रतिदिन दो बार लें।

6. dod lØe.k ¼fl/kek½ – 2 ग्राम हल्दी पाउडर के साथ मिश्रित 2 ग्राम केला पत्ता क्षार (जली हुई पत्तियों की राख) के पेस्ट को प्रभावित त्वचा पर लगाना कवक संक्रमण में लाभदायक होता है।

26- dey

Nelumbo nucifera,
Nelumbonaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– पोडुम
बंगाली	– पद्म फूल, सालफूल
अंग्रेजी	– Lotus
गुजराती	– कमल
हिंदी	– कमल, कंवल
कन्नड़	– कमल, तावरे, नैदिले, तावरेगेद्द
मलयालम	– तामर, वंथामरा, चेंठामरा, सेंठमरा
मराठी	– कोमल
उड़िया	– पद्मा
पंजाबी	– कंवल, पंपोष
तमिल	– तामरै, थामारैपू, अरविन्दन, पादुमन, कमलम, सरोजम
तेलुगु	– कलुवा, तमारपुवोव
उर्दू	– कमल

औषधीय प्रयोग

1. i’kkc e tyu vkj i’kkc dk ckj&ckj vkuk – पेशाब में जलन होने पर कमल के पत्तों से तैयार पेस्ट या प्रकन्द से तैयार पेस्ट की 3 ग्राम मात्रा दिन में 2 बार दूध के साथ लेना लाभदायक होती है।
2. l i&n’k – जहरीले सांप के डसने पर कमल के फूल को अच्छी तरह से पीसकर नियमित अंतराल पर पानी के साथ दिया जा सकता है।
3. vfrlkj – अतिसार (दस्त) में कमल के पत्तों का 5 मि०ली० अर्क (रस) दिन में 2 बार लेने से अतिसार में लाभ होता है। इसके साथ–साथ यह हृदय के लिए भी उत्तम है।
4. [kuh cokLhj – खांसी, खूनी बवासीर, खूनी दस्त आदि में कमल के फूलों/प्रकन्द के 3 ग्राम चूर्ण को एक कप दूध के साथ दिन में 2 बार दिया जा सकता है।
5. mPp jäpki – वेन्थमराय पू चूर्णाम एक सिद्ध औषधि है, जो उच्च रक्तचाप के उपचार में बहुत प्रभावशाली है और इस औषधि की 2–3 ग्राम मात्रा दिन में 2 बार भोजन से पहले दूध के साथ दिया जा सकता है।
6. mPp jtdrk – फूलों की महीन पेस्ट बनाकर प्रतिदिन चेहरे पर लगाई जाती है। इससे चेहरे के रंग और सौंदर्य में सुधार होता है। इसके अलावा इसके इस्तेमाल से काले धब्बे और झाइयाँ मिटती हैं।

27- djat ¼fnFkkjh½

Pongamia pinnata,
Fabaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– कोरच
बंगाली	– नाटा करंजा, दहारा करंजा
अंग्रेजी	– Smooth Leaved Pongamia
गुजराती	– कनाजो, करंजी
हिंदी	– दिथोरी, करुआइनी
कन्नड़	– होंगे, हुलाजिलु
कश्मीरी	– काथ
मलयालम	– अवित्ताल, उनगु, उनु, पुन्नु
मराठी	– कारान्जा
उड़िया	– करन्जा
पंजाबी	– करान्जी
तमिल	– पुन्नान, पोंगाना
तेलुगु	– लामिगा, कानुगा
उर्दू	– करन्ज

औषधीय प्रयोग

1. ?kko – 20–30 ग्राम करंज छाल को 200 मि.ली. पानी में एक चौथाई होने तक उबालें। यह काढ़ा पुराने छालों तथा जख्मों को धोने में उपयोग किया जाता है। कटि स्नान विशेषकर एनोरेक्टल शल्यक्रिया एवं क्षारसूत्र चिकित्सा में उपयोगी है।
2. dhV rFkk rrS;k dk Mad ekjuk – ततैया के डंक मारने अथवा कीट के डंक लगे हुए भाग पर ताजी पत्ती का रस बार–बार लगाया जाता है। इससे सूजन तथा दर्द तुरन्त कम हो जाता हैं।
3. Nktu ¼Eczema½ – नई हल्दी की गॉठ और करंज के बीजों के समान मात्रा में तैयार किए लेप को त्वचा के फोड़ों, जैसे– छाजन, खुजली इत्यादि पर लगाएं।
4. dat fDVokbfVl – करंज की 20 कोंपलें गर्म पानी में रात भर भिगोएं। अगली सुबह पत्तियों को मसल लें तथा ठंडा मिश्रण प्राप्त करने के लिए इसे छान लें। इससे आँखें धोएं इससे कंजक्टिवाइटिस के दौरान होने वाले दर्द, विवर्णता तथा किरकिरेपन से राहत मिलती है।
5. cokLhj – करंज छाल 3 ग्राम और त्रिफला चूर्ण 3 ग्राम को 200 मि.ली. पानी में एक चौथाई होने तक उबालकर काढ़ा बना लें। इसकी 25 मि.ली. मात्रा दिन में दो बार लें तथा क्षारसूत्र चिकित्सा के ऑपरेशन के पश्चात कटि–स्नान हेतु प्रयोग करें।
6. QkM+s – समान मात्रा के करंज के बीज, तिल, राई, दुग्धिका पौधा, अरंडी के बीजों का महीन लेप बनाकर इसे फोड़ों पर लगाने से आराम मिलता है।

28- dij ¼dij½

Cinnamomum camphora, Lauraceae

स्थानीय नाम

असमिया	– कर्पूर
बंगाली	– कर्पूर
अंग्रेजी	– Camphor
गुजराती	– कपूर
हिंदी	– कपूर
कन्नड़	– कर्पूर
मलयालम	– कर्पूरम, चट्क्कापूरम
मराठी	– कापूर
उड़िया	– कर्पूर
पंजाबी	– कपूरा
तमिल	– कर्पूरम
तेलुगु	– कर्पूरम, कार्पूरामू
उर्दू	– रियाही, कफ्फूर, काफोरा

औषधीय प्रयोग

1. **dhV fod"kd** – कपड़े के टुकड़े को कपूर के तेल में भिगोकर घर के कोनों में रखने से कीड़े–मकोड़े, जैसे–मच्छर और मक्खियां आदि घर से बाहर निकल जाते हैं। इसके अतिरिक्त कपूर का तेल रोगाणुओं को खत्म करने के साथ–साथ सिर की जूँओं को भी नष्ट करता है।
2. **Ropk dh [kqtyh** – कपूर का तेल त्वचा के लिए उत्तम है और यह त्वचा की खुजली, लाल चकत्ते और शोथ को दूर करता है।
3. **tksMks dk nnZ** – तिल के तेल में कपूर डालकर तेल को गरम कर लें। इस तेल से शरीर की मालिश करने और उसके बाद गरम पानी से नहाने से शरीर शूल से राहत मिलती है। वास्तव में कपूर एक औषधि होने के साथ–साथ कोशिकाओं के फैलाव को क्रियाशील भी बनाता है।
4. **QQwanh; u[k** – कवक–संक्रमित पैर की अंगुलियों के नाखूनों को राहत प्रदान करने के लिए कर्पूरित तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।
5. **tys dk fu'kku** – एक चुटकी कपूर को पानी में मिलाकर जले हुए स्थान पर लगाएं। निशान खत्म होने तक इसे प्रतिदिन लगाएं।
6. **flj dh tw¡** – 10 ग्राम कपूर को 100 मि०ली० नारियल के गरम तेल में घोलकर मिलाए और ठंडा होने पर सोने से पहले सिर की त्वचा पर लगाएं अगली सुबह बालों को धो लें।
7. **Nkrh esa jä lap;** – 5 ग्राम कपूर को 100 मि०ली० तिल के तेल में मिलाकर तेल को गरम किया जाता है। इस तेल को छाती पर लगाया जाता है और उसके पश्चात गरम पानी से छाती की सिंकाई की जाती है।

29- dkpukj ¼dpukj½

Bauhinia variegata, Caesalpiniaceae

औषधीय प्रयोग

1. eqg dk o.k – 20 ग्राम कचनार छाल के चूर्ण को 200 मि०ली० पानी में उबालकर 50 मि.ली. का काढ़ा तैयार किया जाता है। इस काढ़े का उपयोग मुंह के अल्सर के लिए प्रतिदिन 2–3 बार कुल्ला करने के लिए होता है।
2. nLr – 3 ग्राम छाल के पाउडर को गर्म पानी में मिलाकर दिन में दो बार लेना चाहिए।
3. ;—r leL;k – 10–20 मि०ली० पत्ते के रस को दिन में दो बार प्रयोग करने से, यकृत के आकार में हुई वृद्धि को घटाता है।
4. Fkk;jkbM ,oa VkfU ly dh leL;k – 10 ग्राम कंचनरा के छाल को 100 मि०ली० पानी में उबालकर 20 मि०ली० का काढ़ा तैयार किया जाता है इसे प्रतिदिन दो बार पीना चाहिए।
5. xHkkZ'k; esa vYlj vkSj Qk;cjkbM – 200 मि.ली. पानी में 20 ग्राम छाल को तब तक उबालते है जबतक यह घटकर 50 मि.ली. रह जाए। इसे पीने से हार्मोनल असंतुलन के इलाज में उपयोगी सिद्ध होता है।
6. e= esa tyu – 10 ग्राम छाल, 3 ग्राम जीरा बीज, 13 ग्राम धनिया बीज, 100 मि.ली. पानी में मिलाकर 50 मि.ली. काढ़ा रह जाने तक उबाला जाता है। इसे छानकर इसमें कुछ गुड़ डालकर दिन में दो बार पीते है।

स्थानीय नाम

असमिया	– कंकन, कंचन
बंगाली	– कंचना, रक्त कंचना
अंग्रेजी	– Mountain Ebony
गुजराती	– छंपकटि, कंचनर, कचनर
हिंदी	– कचनार, कंचनर, कच्नर
कन्नीड़	– केयुमंदर, कंचवला
कश्मीरी	– कलड
मलयालम	– छुवन्न मंदारम
मराठी	– कंचना, रक्तकंचना
ओडिया	– कछना, कनियारा
पंजाबी	– कंछनर
तमिल	– सिगप्पु मंदारै, सिहप्पु मंदारै
तेलुगु	– देव कांचनम

30- dkjoYyd ¼djsyk½

Momordica charantia, Cucurbitaceae

स्थानीय नाम

असमिया	–	काकिरल, ककरल
बंगाली	–	कारोला
अंग्रेजी	–	Bitter Gourd
गुजराती	–	करेला
हिंदी	–	करेला
कन्नड़	–	हगालकई
मलयालम	–	कैप्पा, पवक्कई
मराठी	–	करला
उड़िया	–	कालरा, सलरा
पंजाबी	–	करेला
तमिल	–	पहरकई
तेलुगु	–	काकरा काया
उर्दू	–	करेला

औषधीय प्रयोग

1. **nX/k lo.k ¼yDVs'ku½** – करेले के पत्ते का पेस्ट बनाएं एवं लेप को रातभर वक्षस्थल पर लगाएं अथवा यदि संभव हो तो पूरे दिन लगा रहने दें। प्रत्येक दिन ताजे पत्तों का ही प्रयोग करें।

2. **e/kqesg** – शोध से यह सिद्ध हुआ है कि करेले में इंसुलिन जैसे तत्व पाए जाते हैं। अतः इसे इंसुलिन पौधा भी कहा जाता है, जो कि मधुमेह के स्तर को कम करने में अत्यंत लाभप्रद है। प्रत्येक दिन सुबह (3–4 करेला) एक कप ताजे करेले का रस पीएं। यह मधुमेह में अत्यंत लाभकारी है।

3. **?kko** – करेले एवं धतूरे के पत्ते का लेप घाव के ऊपर लगाएं इससे घाव शीघ्र ठीक हो जाता है।

4. **vkarksa ds dhMs** – आंतों के कीड़े के उपचार के लिए 3–5 दिन तक खाली पेट सुबह–सुबह ताजे करेले के 20 मि०ली० रस का खुराक दिया जाता है।

5. **jä 'kqf)** – करेले के रस का प्रतिदिन 20 से 25 मि०ली० सेवन रक्त को शुद्ध करता है।

6. **vkxs c<s gq, xHkkZ'k;** – आगे बढ़े हुए गर्भाशय को अपने सामान्य आकार में लाने के लिए कारवेल्लक जड़ के पेस्ट को लगाकर दबाएं तथा T बैंडेज बांधें।

31- dkye?k

Andrographis paniculata, Acanthaceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– The Creat, King of Bitters
हिंदी	– कालमेघ, कल्पनाथ
बंगाली	– कालमेघ
गुजराती	– करीयाथु, लिटु करियात
कन्नड़	– नीलाबीयु
मराठी	– किरीयाथ
मलयालम	– नीलविपु, नीलावेम्बु, नीलावयापु
तमिल	– नीलावेमु, नीलावेम्बु
तेलुगु	– नीलावेमु
उर्दू	– भुई नीमो

औषधीय प्रयोग

1. **Nk t u¼Eczema½** – कालमेघ के पूरे पौधे के 50 ग्राम पेस्ट को 200 मि.ली. तिल के तेल में मिला लें। इस मिश्रण को नमी दूर होने तक पकाएं। इस तेल को त्वचा के घाव विशेषकर छाजन पर लगाएं। यह डेन्ड्रफ तथा सेबोरिका डर्मेटाइटिस में भी प्रभावी है।
2. **fo"keToj ¼ekl eh c[kkj½** – कालमेघ पौधे का चूर्ण, सोंठ (सूखा अदरक) और काली मिर्च पाउडर समान मात्रा में अच्छी तरह मिलाएं। इस मिश्रण के 3 से 5 ग्राम गर्म पानी के साथ दिन में तीन या चार बार लेने से बार–बार आने वाला बुखार शांत होता है। यह चिकनगुनिया, स्वाइन फ्लू जैसे बुखारों में बहुत प्रभावी औषधि है। यह रक्त शुद्धि की अति उत्तम औषधि है।
3. **v#fp rFkk feryh** – पौधे के 2–3 ग्राम महीन चूर्ण को शहद के साथ दिन में दो बार चाटने से भूख और प्यास बढ़ती है। मितली एवं उल्टी में भी लाभकारी है।
4. **vkr d dhM** – 3 ग्राम पत्तियों का चूर्ण एक सप्ताह तक हर रोज अलसुबह खाली पेट लेने से आंतों के कीड़े विशेषकर कृमि को समाप्त करने में गुणकारी हैं। अक्सर होने वाले दर्द और मासिक धर्म के दर्द में भी प्रभावी पाया गया है।
5. **Ropk jkx** – कालमेघ, नीम तथा त्रिफला चूर्ण को समान मात्रा में अच्छी तरह मिलाएं। इस मिश्रण के काढ़े (5 ग्राम मिश्रण, 100 मि.ली. पानी को एक चौथाई होने तक उबालें) को खाने तथा लगाने दोनों ही तरह से उपयोग में लिया जा सकता है। पुराने त्वचा रोगों तथा फोड़ों को धोने के लिए इसका उपयोग किया जाता है। दिन में दो बार खाने से यह मधुमेह, खुजली, त्वचा रोगों तथा ऑखों की गम्भीर बीमारियों में प्रभावी होता है।
6. **;—r ¼Liver½ d jkx** – किरातिक्त का 10 मि.ली. ताजा रस शहद के साथ प्रतिदिन दो या तीन बार पीना यकृत(Liver) के लिए गुणकारी है साथ ही यह यकृत को विभिन्न प्रकार के विषों से सुरक्षित करता है।

32- dqede ¼ds’kj½

Crocus sativus, Iridaceae

स्थानीय नाम

असमिया	–	कुमकुम
बंगाली	–	जाफरान
अंग्रेजी	–	Saffron
गुजराती	–	केशर, केसर
हिंदी	–	केशर, केशरा
कन्नड़	–	कुमकुम, केसरी
मलयालय	–	कुनकुमा पुवू
मराठी	–	केशर
पंजाबी	–	केसर, केशर
तमिल	–	कुनगुमापूवू
तेलुगु	–	कुनकुमा पुवू
उर्दू	–	जाफरन

औषधीय प्रयोग

1. xHkZorh vkgkj – गर्भवती महिलाओं को लगभग सातवें माह के पूरे होने पर केसर लेने की सलाह दी जाती है। रात में एक कप गर्म दूध के साथ केसर के 5–6 टुकड़े दिए जाएं।
2. eqgkls – केसर (10 टुकड़े पत्तियां), 10 ग्राम चन्दन तथा गुलाब जल का मिश्रण तैयार करें। इसे चेहरे पर लगाएं। यह कील, काले घेरे, मुँहासे कम करने तथा सुन्दरता बढ़ाने में मदद करता है।
3. us= –f"V – 3 माह तक 20 मि०ग्रा० केसर लेने से दृष्टि तीव्रता और रेटिना के कार्यों में महत्वपूर्ण इजाफा होता है। यह आँख की मैक्यूला के पुर्नोदय में भी लाभदायक होता है।
4. vYtkbej dh chekjh – अल्ज़ाइमर की बीमारी को कम करने के लिए प्रतिदिन दो बार 15 मि०ग्रा० केसर लेना सुरक्षित तथा प्रभावकारी है।
5. nqcZyrk – केसर बादाम दूध (घी में तले हुए 6 बादाम, 7 केसर के टुकड़ों का मिश्रण बनाएं और 5–10 मिनट के लिए धीमी आँच में 100 मि०ली० दूध में उबालें) रात में पीने से पुरुषों तथा महिलाओं में प्रजनन प्रणाली को पुर्नस्थापित करने में लाभदायक होता है। यह पुरुषों से सम्बन्धित समस्याओं, जैसे कि कम शुक्राणु गतिशीलता, शीघ्रपतन, स्तंभन दोष तथा कम शुक्राणु आदि में मदद करता है।

33- dqVt ¼dqjph½

Holarrhena antidysenterica, Apocynaceae

स्थानीय नाम

असमिया	–	दूधकुरी
बंगाली	–	कुरची
अंग्रेजी	–	Ester Tree, Conessi Bark
गुजराती	–	कुडा,कडाछाल, कुडो
हिंदी	–	कुरची, कुरइया
कन्नड़	–	कोदासीज, हालागट्टीगिदा, हालागट्टी मारा
कश्मीरी	–	कोगद
मलयालम	–	कुटाकप्पला
मराठी	–	पन्धरा कुडा
उडिया	–	कुरई, केरुअन
पंजाबी	–	कुरासुक, कुरा
तमिल	–	कुडासपलाई
तेलुगु	–	कोडीसपाला, पालाकोडीसा
उर्दू	–	कुरची

औषधीय प्रयोग

1. Mk;fj;k – कुटज काढ़ा (3 ग्राम छाल, 100 मि.ली. पानी में उबालकर पानी को एक चौथाई होने दें) दिन में 3 या 4 बार लेने से डायरिया, पेचिश, आईबीएस इत्यादि रोगों में प्रभावी होता है।
2. vkar —fe – 3 ग्राम कुटज छाल और 3 ग्राम बिल्व पत्तियों को 100 मि. ली. पानी में डालकर, पानी को चौथाई होने तक उबालें और काढ़ा बना लें। यह काढ़ा दिन में दो बार लेने से आंत कृमि, घावों के कारण आतों की सूजन तथा सामान्य पेट दर्द का शमन करता है।
3. vip – कुटज के फूलों का सूप (एक कप पानी में 500 मि.ग्रा. कुटज के फूलों का पाउडर डालें तथा इसमें थोड़ा नमक, घी, चुटकी भर पीपली पाउडर को मिलाकर इसे धीमी आंच पर उबालें तथा सूप बना लें) बुखार, डायरिया तथा भूख न लगने की स्थिति में (डिसपेपसिया) यह एक अच्छी भूख बढ़ाने वाली दवा है।
4. cq[kkj – कुटज के बीज, सफेद जीरा तथा सौंफ को समान मात्रा में लेकर पाउडर बना लें। इस मिश्रण की 5 ग्राम मात्रा गुनगुने पानी के साथ दिन में दो या तीन बार लेने से शाम को बढ़ने वाले बुखार में आराम पहुँचता है।
5. t[e – कुटज की छाल पाउडर का उपयोग रिसते फोड़ों पर छिड़कने के लिए किया जाता है। इससे घाव में होने वाले स्राव में आराम मिलता है तथा घाव जल्दी भर जाते हैं।

34- d|ekjh ¼e|lkHkj½

Aloe barbadensis,
Liliaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– मुसाभर, माचम्बर
बंगाली	– घृतकालमी
अंग्रेजी	– Indian Aloe
गुजराती	– एलियों, एयरियो
हिंदी	– मुसाभर, एल्वा
कन्नड़	– करीबोला, लोलसारा सत्व, लोवलसरा, लोलसरा
कश्मीरी	– मुसब्बर, सिबर
मलयालम	– चेन्निनायकम
मराठी	– कोरफड़
ओड़िया	– मुसबरा
पंजाबी	– कालासोहागा, मुसाबर, अलूवा
तमिल	– कत्ताझी, सतथूककथजहाई
तेलुगु	– मुसंबरम
उर्दू	– मुसब्बर, ऐलिवा, सिबर

औषधीय प्रयोग

1. tBj'kkFk – रात में सोने जाने से पहले 30 दिनों तक 20 ग्राम एलोवेरा अवलेह का सेवन करें। यह पेट और आंत में प्रदाह और अल्सर को कम करता है।
2. vkx ei >|y luk – एलोवेरा अवलेह को हल्दी के साथ दिन में कई बार जले भाग पर लगाएं।
3. o|knkj ;—r – 10 ग्राम ताजा एलोवेरा अवलेह नियमित रूप से दिन में दो बार लेने से रक्त साफ होता है और यकृत कार्य में सहायता करता है।
4. Ropk n|[kHkky – बाहरी त्वचा पर शहद के साथ अवलेह लगाएं और मालिश करें और 2 घंटे तक अवलेह को लगा रहने दें। इसके नियमित इस्तेमाल से त्वचा मुलायम होती है और गहरे दाग हल्के होते हैं।
5. cky >Muk – नींबू के रस और एलोवेरा अवलेह को मिलाएं, इस मिश्रण को बालों पर लगाए और 30–40 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर बालों को पानी से धो लें।
6. ihfy;k – प्रातःकाल खाली पेट गुनगुने पानी के साथ 20 ग्राम ताजा एलोवेरा अवलेह का सेवन पीलिया दूर करने में बहुत प्रभावकारी है।
7. vfu;fer ekfld /ke – 3 ग्राम काली मिर्च चूर्ण के साथ 20 ग्राम ताजा एलोवेरा अवलेह 3 माह तक रोजाना दो बार लेने से रक्त की कमी दूर होती है और अनियमित मासिक धर्म ठीक होता है।
8. ekVkik – रोजाना प्रातःकाल खाली पेट एलोवेरा (20 मि.ली.) रस पीना वजन कम करने में, मासिक धर्म अनियमितता का उपचार करने में और मासिक धर्म समयावधि के दौरान होने वाले दर्द को दूर करने में सहायता करता है।

35- dqyRFk ¼dqyFkh½

Dolichos biflorus, Fabaceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– Horsegram, Cowpea
हिंदी	– कुलथी
तेलुगु	– उलवालु
कन्नड़	– हुरुली
बंगाली	– कुर्टिकालै
मलयालम	– मुथिवा, मुथेरा
मराठी	– कुलिथ
गुजराती	– कलथी, कुल्टि
तमिल	– कोळु
युनानि	– कुलथी

औषधीय प्रयोग

1. xqn dh iFkjh – 20 ग्राम कुलथी को 500 मि.ली. पानी में 5 से 7 सीटी आने तक प्रेशर कुकर में पकाएं। बाद में इसमें से सूप लेकर 2 चम्मच अनार के बीजों को कुचलकर मिलाना है। इस मिश्रण को दिन में एक बार लें। यह गुर्दे और वस्ति के पत्थरों से राहत दिलाती है।

2. veukfj;k – कुलथी के बीज मासिक धर्म की अवधि को प्रेरित करते हैं। अतः कुलथी के नियमित सेवन से मासिक धर्म की लंबी समस्या का समाधान मिलेगा और कम रक्तस्राव को भी सही करती है। इस काढ़े के सेवन से प्रसवोत्तर लक्षण और जेर के बहाव को उत्तेजित करती है।

3. ihfy;k – कुलथी के मांड को गुड़ के साथ लेने से पीलिया से राहत मिलती है।

4. ekVkik – कुलथी का नियमित सेवन मोटापा कम करता है।

5. tkMk dk nn – कुलथी के पेस्ट से स्थानीय सूजन को सेंकने से राहत मिलती है। यह शरीर में पसीने को अधिक करते हुए, पसीने के ताक खोलकर टॉक्सिन को बाहर करता है।

6. dhM – कुलथी के काढ़े के सेवन से आंतों के कीड़े, बवासीर और कब्ज से राहत मिलती है।

36- d".k e|lyh ¼dkyhe|lyh½

Curculigo orchioides, Amaryllidaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– तलमूली, तैलमूली
बंगाली	– तलमालू, तल्लूर
अंग्रेजी	– Golden Eye Grass
गुजराती	– कलीरनुसाली
हिंदी	– स्याहमुसाली, कालीमूसली
कन्नड़	– नेल्टल, नेल्टाठीगोड्डे, नेलाटाले, नेलाटेलीगड्डे
मलयालम	– नीलाप्पीनिया
मराठी	– काली मूसली, भूईमड्डी
उड़िया	– तालामूली
पंजाबी	– स्याह मूसली, मूसली सफेद
तमिल	– नीलाप्पनाई
तेलुगु	– नेल तड़ीगद्दा
उर्दू	– मूसली सियाह, काली मूसली

औषधीय प्रयोग

1. e= ei tyu – 5 ग्राम जड़ों के चूर्ण को शहद या गुड़ के साथ दिन में दो बार लेने से महिलाओं में श्वेत प्रदर, मूत्र में जलन के अहसास तथा विशेष रूप से पुरुषों में कामलिप्सा की कमी के लिए प्रयोग होता है।
2. dkefyIlk dh deh – मूसली की जड़, अश्वगंधा की जड़, गोक्षूरा फल, कपीकचू के बीज व आमलकी फल को बराबर मात्रा में लें। 100 मि०ली० दूध में 5 ग्राम मिश्रण लें तथा थोड़ा सा गुड़ मिलाएं। इसे बांझपन के इलाज के लिए तथा कामलिप्सा की कमी के इलाज के लिए प्रयोग करें।
3. Ropk dh ,yth – पत्तियों के पेस्ट को त्वचा के प्रभावित क्षेत्र पर बाहरी प्रयोग के लिए।
4. [kkl h – श्वसन संबंधी बीमारियों जैसे खांसी, ठंडक तथा अस्थमा के लिए काली मूसली के धुएं की साँस लें।
5. mPp jtdrk – बकरी के दूध के साथ काली मूसली के चूर्ण का लेपन बाहरी प्रयोग के लिए।
6. ihfy;k – एक सप्ताह तक प्रतिदिन दो बार पानी के साथ 5 ग्राम जड़ का चूर्ण लें।
7. lkekU; 'kfäo/kd i; – सूखा हुआ प्रकंद शरीर के लिए एक टॉनिक है तथा विभिन्न बीमारियों के विरूद्ध रक्षा तथा प्रतिरक्षा भी उपलब्ध कराता है। औषधि की मात्रा – दूध में 5 ग्राम चूर्ण।

37- [kt|j ¼Ngkjk½

Phoenix dactylifera, Arecaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– तमर
बंगाली	– सोहरा
अंग्रेजी	– Dried Dates
गुजराती	– खरेक, खरिका
हिंदी	– छुहारा, छोहारा
कन्नड़	– करिनचुला, खजूरा
मलयालम	– इन्ताप्पाजम, इन्ताप्पन्ना
मराठी	– खरिका, खरिक फल, खर्जूर, खरिक
उड़िया	– खर्जूरी, खर्जूर
पंजाबी	– खजूर
तमिल	– पेरिचम, करचूरम, पेरीचेहन्ते
तेलुगु	– खर्जूरा, खर्जूराम
उर्दू	– खुरमा (खर्जूर)

औषधीय प्रयोग

1. dCt – बारीक कटे हुए 5–6 खर्जूर को 1 चम्मच घी तथा एक चुटकी काली मिर्च मिश्रित करके प्रतिदिन सुबह खाली पेट सेवन करें व इसके पश्चात 1 गिलास गरम पानी पीएं। यह कब्ज को दूर करता है तथा पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।

2. ui|ldrk ¼bjfDVd fMlQD'ku½ – ताजे खर्जूर को बारीक काटें व इसमें 3 चम्मच घी, एक चम्मच सूखा अदरक चूर्ण, इलायची चूर्ण तथा केसर के 2–3 रेशे मिलाएं एवं इसका सेवन प्रतिदिन सुबह करें। यह इरेक्टिक डिसफंक्शन का एक प्रभावशाली उपचार है।

3. i|u;kou dk fy, – ऐसा पेय जिसमें दूध के साथ खर्जूर मिश्रित हो (खर्जूर दूध शेक) अत्यंत लाभकारी है।

4. vEyjkx – रातभर पानी में कुछ खर्जूर भिगोयें तथा इन्हें सुबह उसी पानी के साथ लें जिसमें उन्हें भिगोया गया था। इसका सेवन नियमित रूप से करें।

5. otu e| of) – 10–15 खर्जूर को रोजाना 1 गिलास दूध के साथ लेने पर शरीर के वजन में वृद्धि होती है।

6. bfjVcy ckoy flMªke – समान मात्रा में अंगूर, गन्ने तथा खर्जूर के खमीरयुक्त रस को रोजाना एक कप दो बार लेना लाभदायी होता है।

38- [kl[kl ¼iksLrknkuk½

Papaver somniferum,
Papaveraceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– अफीम, पोस्तादाना, पोस्ता बीज
अंग्रेजी	– Opium, Poppy Seeds
गुजराती	– खसखस
हिंदी	– अफीम, पोस्तादाना, खसखस, खसबीजा
कन्नड	– गसगसे, आफीम, अफीनी
मलयालम	– अमीन, कराप्पु, खसखस, अलान
मराठी	– खसखस
उडिया	– अप्पू
तमिल	– कसाकस, पोस्ताकाई, अभीनी
तेलुगु	– गसगसालू, नालामण्डू
उर्दू	– अफीम

औषधीय प्रयोग

1. dhekFkjih e rho l/kkj – 5 ग्राम खसखस और 5 बादाम को 100 मि.ली. दूध में भिगोया जाता है। बादाम को छीलकर एक साथ मिक्सी में पीस लिया जाता है। दिनभर में एकबार इस दूध के सेवन से कीमोथेरेपी प्रक्रिया से गुजर रहे कैंसर रोगी और मुंह से आंत तक के जलन के लिए यह उत्तम उपचार है।
2. eg d Nky – 5–10 ग्राम खसखस के बीज को 100 ग्राम पानी में भिगोया जाता है। इससे एक स्वच्छ पेस्ट तैयार कर मुंह के छालों में लगाया जाता है।
3. lkekU; detkjh – 10–15 ग्राम खसखस के बीजों को 100 मि.ली. दूध में मिलाया जाता है। इसे अच्छी तरह से भिगो कर मथ लिया जाता है। आवश्यकतानुसार इसमें चीनी अथवा गुड़ मिलाया जाता है। यह तुरंत शक्ति देता है और थकान दूर करता है।
4. vfuæk ¼blkefuvk½ – नारियल के दूध से खस–खस की खीर बनाई जाती है, चीनी/गुड़ और थोड़ी मात्रा में रवा (सूजी)/गेहूं के टुकड़े अनिद्रा, सिरदर्द आदि मामलों में काफी लाभदायक होते हैं।
5. dhy&egkl – एक चम्मच खसखस के बीजों को दही में भिगो कर पेस्ट तैयार किया जाता है और दाग, कील–मुंहासे अथवा काले निशान पर लगाया जाता है। यह इन दागों को दूर करता है।

39- xqMph ¼fxyks,½

Tinospora cordifolia, Menispermaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– सिद्धिलता, अमरलता
बंगाली	– गुलञ्चा
अंग्रेजी	– Indian Tinospora, Heartleaved moonseed
गुजराती	– गलक, गारो
हिंदी	– गिलोए, गुरचा
कन्नड़	– अमृतबल्ली
कश्मीरी	– अमृता, गिलो
मलयालम	– चित्तमृतु
मराठी	– गुलवेल
ओड़िया	– गुलूची
पंजाबी	– गिलो
तमिल	– सींडल, सींदिल कोडी
तेलुगु	– थिप्पतीगा
उर्दू	– गिलो

औषधीय प्रयोग

1. e/kqesg – गिलोए के पूरे पौधे को पीसा जाता है और इसका रस निकाला जाता है। प्रतिदिन 3 बार भोजन से पहले 10 मि.ली. रस ग्लूकोस के स्तर को नियंत्रित करने का एक प्रभावी उपाय है।
2. ihfy;k – गिलोए पत्तियों के 10 ग्राम पेस्ट को छाछ के साथ दिन में दो बार एक सप्ताह पीने से पीलिया में आराम मिलता है।
3. ?kko – गिलोए की पत्तियों को एक पैन में तला जाता है और पेस्ट को घाव पर लगाया जाता है।
4. cq[kkj – 100 मि.ली. पानी में 5 ग्राम गिलोए के तने को एक चौथाई होने तक उबालें। इस काढ़े को दिन में दो बार पीना बुखार दूर करने का एक प्रभावी उपाय है। इसके अच्छे परिणाम के लिए पारपतक, चंदन, सूखी अदरक, मुस्ठा का उपयोग काढ़े को तैयार करने के लिए किया जा सकता है।
5. tBj'kksFk – 5 ग्राम गिलोए तना, मुट्ठी भर नींबू पत्तियों, मुट्ठी भर कड़वा परवर पत्तियों को 100 मि.ली. पानी में पकाया जाता है और इसे एक चौथाई तक कम किया जाता है। इस काढ़े को शहद के साथ दिन में दो बार पीने से जठरशोथ से राहत मिलती है।
6. jlk;u d :i e – एड्स के मामले में प्रतिदिन 20 मि.ली. गिलोए रस पीने की सिफारिश की जाती है। इस पौधे पर हुए अनुसंधान कार्य ने यह साबित किया है कि यह पूर्व जीवाणुओं के विरुद्ध प्रतिरक्षा शक्ति और रक्षातंत्र को बढ़ाता है तथा मरीज की आयु को बढ़ाता है।
7. xfB;k jksx – गठिया की शिकायतों जैसे संधिशोथ के लिए रोजाना दो बार 20 मि.ली. गिलोए रस पीने का परामर्श दिया जाता है।

40- xqtk ¼jÙkh½

Abrus precatorius,
Fabaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– राती
बंगाली	– कुंच, सोनकाइच
अंग्रेजी	– Jequirity
गुजराती	– राती, चानोती
हिंदी	– रत्ती, गुन्जची
कन्नड़	– गलूगंजी, गउलागुन्जी
कश्मीरी	– काथ
मलयालम	– कुन्नी, कुवन्ना कुन्नी
मराठी	– गुंजा
उडिया	– कैन्च
पंजाबी	– रात्ती
तमिल	– कुन्तरी, कुनरीमानी, कुन्दामनी
तेलुगु	– गुरिजिन्जा, गुरीविन्दा
उर्दू	– घोंजचा, रात्ती

औषधीय प्रयोग

1. MSUMªQ – गुंजा की जड़, बीज तथा पत्तियों के पेस्ट को सिर पर लगाएं। आधे घंटे बाद बाल शैम्पू से धोएं। सप्ताह में एक बार निरन्तर लगाने से डेन्ड्रफ खत्म होने में मदद मिलती है।

2. 'osrçnj ¼Y;qdksfj;k½ – भोजन के पश्चात 5 ग्राम गुंजा की जड़ के पाउडर को चावल के पानी के साथ दिन में 2 बार सेवन करें।

3. ckyksa dh o`f) – गुंजा के बीजों को भृंगराज (एक्लिप्टा एल्वा) तेल में पकाकर सिर में लगाने से बालों में वृद्धि होती है।

4. tksM+ksa dk nnZ – समान मात्रा में निर्गुण्डी, एरण्ड की पत्तियों और गुंजा के बीज को हल्का गर्म कर लेप पुलटिस लगाने से जोड़ों का दर्द, सूजन, साइटिका दर्द, सर्वाइकल स्पोंडेलोसिस इत्यादि में आराम मिलता है।

5. Y;qdksMekZ ¼f'o=½ – समान मात्रा में गुंजा के बीज, चित्रक (प्लम्बागो) और जड़ का लेप चकत्तों पर लगाकर सुबह की धूप में 10 से 15 मिनट बैठें।

6. bjhflifyl ¼foliZ½ – गुंजा की पत्तियों के महीन लेप को नियमित रूप से प्रभावित हिस्से पर लगाने से जलन में राहत मिलती है।

41- xk{kj ¼xk[k#½

ट्रिबुलस टेर्रस्ट्रीस, जैगोफिल्लासिया

औषधीय प्रयोग

1. ;ku ncyrk – 5 ग्राम गोखरा पाउडर और 5 ग्राम अश्वगंधा पाउडर को 100 मि.ली. दूध में 50 मि.ली. होने तक उबालें। दस दिन के लिए दिन में 2 बार सेवन करें। गोखरु में सैपोनिनस रहता है, जो टेस्टोस्टेरोन के स्राव को उत्तेजित करता है और शुक्र जनन को प्रोत्साहित करता है।

2. e=h; dydyh – 100 मि.ली. पानी में 10 ग्राम गोखरु के मोटे पाउडर को 25 मि.ली होने तक उबालें अथवा समान अनुपात में गोखरु, सूखी अदरक, मेथी और अश्वगंधा पाउडर के मिश्रण का प्रतिदिन दो बार नारियल पानी के साथ सेवन यूरिक एसिड को कम करता है और सुजन से राहत दिलाता है।

3. nnukd i’kkc – 5 ग्राम गोखरु फल पाउडर और 3 ग्राम धनिया बीज को 100 ग्राम पानी में 25 मि.ली. होने तक उबालें। कुछ दिनों तक इस काढ़े को पिएें।

4. ihfy;k – पूर्ण गोखरु पौधे के पाउडर 5 ग्राम, 2 ग्राम दालचीनी और 2 चम्मच मिश्री पाउडर के मिश्रण को दिन में तीन बार हल्के गर्म पानी के साथ लें।

5. ,ykif’k;k – गोखरु और तिलफूल को समान अनुपात में शहद के साथ मिलाकर पेस्ट बना लें। सर के गंजे भागों में पेस्ट को लगाने से खोपड़ी को पोषित कर केश को फिर से बढ़ने में उत्तेजित करती है।

स्थानीय नाम

असमिया	– गोक्षुर, गुखुर्कटा
बंगला	– गोक्षुर, गोखरी
अंग्रेजी	– Caltrops Toot
गुजराती	– बे था गोखरु, नाना गोखरु, मिथोगोखारु
हिंदी	– गोखुरु
कन्नड़	– सन्ननागिलु, नेग्गिलमुल्लु
कश्मिरी	– मिछिर्कण्ड, पख्ढा
मलयालम	– नेरिंजिल
मराठी	– सकाटे, गोखरु
ओरिया	– गुखुरा, गोखयुरा
पंजाबी	– भख्रा, गोख्रा
तमिल	– नेरिंजिल, नेरुंजिल
तेलुगु	– पल्लेरुलेरु
उर्दू	– खर–ए–खसक खुर्द

42- pkxjh

Oxalis corniculata, Oxalidaceae

औषधीय प्रयोग

1. vfrlkj ¼nLr½ – खूनी दस्त, मलाशय भ्रंश आदि की स्थिति में पत्तियों का 15–25 मि०ली० सत्त (रस) दिया जाता है। बेहतर परिणामों के लिए इसे छाछ के साथ भी दे सकते हैं।
2. nnZukd lwtu – दर्दनाक सूजन या किसी प्रदाह की स्थिति में पत्तियों के पेस्ट को गुनगुना करके इस्तेमाल किया जाता है। यह प्रभावित स्थान को ठंडा रखेगा और लक्षणों को भी कम करेगा।
3. Tojh;k c[kkj – पूरे पौधे के 10 ग्राम पेस्ट को 100 मि०ली० पानी में 25 मि०ली० क्वाथ रहने तक उबालें। बुखार में इस क्वाथ को दिन में दो बार लिया जाता है।

स्थानीय नाम

असमिया	– चांगेरीतेंगा
बंगाली	– आमरुल
अंग्रेजी	– Indian Sorrel
गुजराती	– अंबोली, चांगेरी, तीनपनकी, रुखादी
हिंदी	– तिनपतिया, चांगेरी, अम्बिलोसा
कन्नड़	– पुल्लामौरादी, सिवार्गी, पुरछीसोप्पु
मलयालम	– पुल्लीपरेल
मराठी	– अंबुटी, अंबाटी, अंबटी, भुईसरपति
पंजाबी	– खटकल, खट्टीबूटी, खटमिट्ठा
तमिल	– पुलियरई
तेलुगु	– पुलीचींटा
उर्दू	– चांगेरी, तीनपतिया

4. eLlk – पत्तियों का सत्त (रस) और प्याज का सत्त (रस) एक समान मात्रा में लेकर मिलाया जाता है और उसे मस्सों वाले स्थान पर लगाया जाता है। इस मिश्रण को प्रतिदिन इस्तेमाल करने से अच्छे परिणाम मिलते हैं।
5. fljnnZ – सिरदर्द के लिए पत्तियों का महीन लेप पूरे ललाट (माथा) पर लगाया जाता है।
6. xHkkZoLFkk efgykvksa dk gkus okyh mfYV;k – पत्तियों, पिसा हुआ नारियल, नमक और नींबू के रस की चटनी बनाकर खाने से स्थिति में सुधार होता है। चंगेरी की पत्तियां विटामिन–सी, कैल्शियम और कैरोटीन का अच्छा स्रोत हैं।

43- fp=d ¼fp=k½

Plumbago zeylanica, Plumbaginaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– अगियचित, अग्नचित
बंगाली	– चिता
अंग्रेजी	– Lead War
गुजराती	– चित्रकमूल
हिंदी	– चिरा, चित्रा
कन्नड़	– चित्रमूल, वह्नि, बिलिचित्रमूल
कश्मीरी	– चित्रा, शतरंजा
मलयालम	– वेल्लाकेदुवेली, थम्पोक्कोडुवेली
मराठी	– चित्रक
ओड़िया	– चितमूल, चितोपरू
पंजाबी	– चित्रा
तमिल	– चित्रमूलम, कोडीवेली
तेलुगु	– चित्रमूलम
उर्दू	– शीतराज हिंदी, चीता

औषधीय प्रयोग

1. cokl hj – जड़ का चूर्ण 2 ग्राम की मात्रा में छाछ के साथ दिन में 3 बार लिया जाता है।
2. fyEQfMukbfVl – बवासीर, सर्वाइकल लिम्फेडिनाईटिस तथा उरुसंधीय लिम्फेडिनाईटिस के लिए चित्रक की जड़ तथा तिल के तेल के लेप का उपयोग किया जाता है।
3. d.M – चित्रक तेल त्वचा के संक्रामक रोगों जैसे खुजली, फोड़े, व्रण, सूजन, तथा जोड़ों के दर्द में मददगार बाह्य उपचार है।
4. vip – 2 ग्राम चित्रक 2 ग्राम सोंठ के साथ प्रतिदिन दो बार छाछ के साथ लिया जाता है।
5. ekVkik – स्वास्थ्यकर भोजन लेते हुए 3 ग्राम चित्रक की जड़ शहद के साथ 3 महीने तक लेना मोटापा घटाने में उपयोगी होता है।
6. gStk – 2 ग्राम चित्रक का चूर्ण तथा 2 ग्राम पिप्पली का चूर्ण छाछ के साथ लेना हैजे में हितकारी होता है।

44- tEcw ¼tkequ½

Syzygium cuminii, Myrtaceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– बदजम, कालजम
अंग्रेजी	– Jambul Tree
गुजराती	– गांबु, जामुन
हिंदी	– जामुन
कन्नड़	– नेराले बीजा, जंबू नेराले
मलयालम	– न्जवल
मराठी	– जांबुल
ओड़िया	– जाम कोल, जामु कोल
पंजाबी	– जामुन
तमिल	– नवल
तेलुगु	– अला नेरेदुचेट्टू , नेरेदु चेट्टू
उर्दू	– जामुन

औषधीय प्रयोग

1. e/kqesg – 100 मि.ली. पानी में 10 ग्राम जामुन के बीज को एक चौथाई होने तक उबालें। प्रातःकाल खाली पेट यह काढ़ा पीने से रक्त–शर्करा का स्तर घटता है।

2. QksM+k – थोड़े से तिल के तेल में मिलाएं हुए जामुन बीज चूर्ण के पेस्ट को फोड़े पर लगाएं।

3. fcLrj xhyk djuk – 5 ग्राम जामुन बीज चूर्ण पानी के साथ दिन में दो बार 15 दिन से एक माह तक बच्चों को पिलायें।

4. xyk cSBuk – अच्छी आवाज बनाएं रखने और गला बैठने में आराम पाने के लिए जामुन के बीजों को उबालें और उस पानी से बार–बार गरारे करें।

5. eqgkls – जामुन बीज चूर्ण को गाय के दूध के साथ मिलाएं और रात को सोने जाने से पहले मुहांसों पर लगाएं। सुबह चेहरे को धो लें और कुछ दिन इसे जारी रखें।

6. tksMksa dk nnZ – पर्याप्त पानी से जामुन पेड़ की छाल का पेस्ट बनाएं। पेस्ट को गर्म करें और दर्द से आराम पाने के लिए गर्म पेस्ट को प्रभावित हिस्से पर लगाएं।

7. cokLkhj – जामुन का फल नियमित रूप से 2 से 3 महीनो तक खाने से बवासीर रक्तस्राव का उपचार करने में सहायता मिलेगी।

45- tik ¼xqMgy½

Hibiscus rosa-sinensis, Malvaceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– Chinese hibiscus] Chinese rose] Rose of China] Shoe Flower
हिंदी	– जसूत, जसून, गूढ़ल, गुड़हल
बंगाली	– जोबा, जवफूल, जाबा
गुजराती	– जसुवा, जसुस
कन्नड़	– दासवला, केम्पुदासवला, केम्पुपुंडरिके
मलयालम	– आयंपारथी, छेंबारथी
तेलुगु	– मंदारम
तमिल	– सेंबारतई, सेम्पारूठी
ओडिया	– मोनडारो
असमिया	– जोबा
पंजाबी	– जसून
यूनानी	– गुल–ए–गुड़हल

औषधीय प्रयोग

1. 'kor çnj – गुड़हल के 3–5 फूलों को 100 मि०ली० दूध में डालकर 50 मि०ली० रहने तक पकाएं, फिर उसमें थोड़ा सा गुड़ और 3 ग्राम अजवायन यवनी मिलाकर प्रतिदिन दिया जाना चाहिए।
2. vfuæk – फूलों की पंखुड़ियों के 1 भाग को 6 भाग पानी में मिलाकर धीमी आंच पर एक चौथाई रहने तक पकाएं। उसके बाद इसमें गुड़ मिलाकर उसका सिरप बनाया जाता है। मूत्र रोगों, अनिद्रा और मानसिक व्याधियों के लिए इस सिरप की 10 ग्राम मात्रा दी जाती है।
3. ckyksa dk fxjuk ;k >Muk – पंखुड़ियों के रस में नारियल का तेल मिलाकर धीमी आंच पर जलीय अंश समाप्त होने तक पकाएं। यह तेल पूरे शरीर को ठंडा रखता है और झड़ते बालों का बहुत ही प्रभावी इलाज है।
4. ckyksa dh :lh – पत्तियों को अच्छी तरह से मसलकर और उसे निचोड़कर लसदार पदार्थ निकाला जाता है। यह पदार्थ सिर धोने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यह मानसिक बीमारियों के लिए भी अच्छा है।
5. QkMk – पत्तियों और फूल की तरुण कलियों के पेस्ट को प्रलेप के रूप में इस्तेमाल किया जाता हैं।
6. [kkalh – गुड़हल की चाय (1–2 फूलों को 50 मि०ली० पानी में 5–10 मिनट तक उबालें) प्रतिदिन दो बार पीने से यह एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, यकृत को स्वस्थ रखने, खांसी को शांत करने और बुखार को कम करने में सहायक है।

46- tyfilIyh ¼ifufIxk½

Phyla nodiflora,
Verbenaceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– बुक्काना, कांचड़ा
अंग्रेजी	– Purple Lippia
गुजराती	– रतवेलियो
हिंदी	– जलपिपली, पनिसिगा, भुइओकरा
कन्नड़	– नेलहिप्पली
मलयालम	– निर्तिप्पलि, पोदुतलई (सिद्ध)
मराठी	– जलपिप्पली, रतवेल
तमिल	– पोट्टुतली
तेलुगु	– बोक्केना

औषधीय प्रयोग

1. 'osr çnj – श्वेत प्रदर के लिए पत्तियों का चूर्ण बराबर मात्रा में जीरे के साथ मिलाकर प्रतिदिन दो बार 5–10 ग्राम की मात्रा में दिया जाता है।

2. cokIhj – पत्तियों को पीसकर बनाई गई चटनी बवासीर के इलाज में उपयोगी है।

3. ?kko – इसकी पत्तियों का लेप पस वाले फोडों को जल्दी पकाने में मदद करता है तथा घाव के भरने के लिए भी उपयोगी है। चूंकि इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है अतः यह संक्रमण का इलाज भी काफी अच्छे तरीके से करता है।

4. :Ih – रूसी के लिए सर पर इसकी पत्तियों का लेप करते हैं। सिद्धा निर्मित पोदुथलाई थाईलम रूसी के लिए बहुत ही कारगर औषधि है।

5. e=k'k; iFkjh – पत्तियों तथा कोमल डंठलों का आसव (10 ग्राम जलपिप्पली को 50 मि०ली० गर्म पानी में 3–4 घंटों के लिए भिगोएँ) सर्दी तथा ज्वर में उपयोग किया जाता है। इसका उपयोग मूत्रवर्धक दवा के रूप में तथा लिथिएसिस में भी होता है।

47- tkfrQy ¼tk;Qy½

Myristica fragrans,
Myristicaceae

औषधीय प्रयोग

1. mnjok;q – उदर वायु जैसी पेट की तकलीफों के उपचार के लिए जायफल के चूर्ण की 2 ग्राम मात्रा शहद में मिलाकर भोजन से पहले दिन में 2 या 3 बार दी जाती है।
2. vfrlkj ¼nLr½ – अतिसार (दस्त) के उपचार के लिए जायफल के 2 ग्राम चूर्ण को छाछ के साथ दिन में 2 बार दिया जाता है।
3. vfuæk – सोने से पहले 2 ग्राम चूर्ण को दूध के साथ दे सकते हैं।
4. fljnnZ – सिर दर्द होने पर जायफल की पेस्ट का पूरे ललाट (माथा) पर मोटा लेप लगाया जा सकता है।
5. ukfldk çnkg ¼ukl k'kkFk½ – बच्चों में चिरकालिक ठंड और नासिका प्रदाह के लिए जायफल के चूर्ण को सरसों के तेल में मिलाकर सिर के मध्य भाग में नियमित रूप से लगाया जा सकता है।
6. vip ¼cngteh½ – जायफल का चूर्ण, सौंठ और जीरे के चूर्ण को एक समान मात्रा में लेकर अच्छी तरह मिलाया जाता है। अपच (बदहजमी), उदर वायु और उदरीय पीड़ा की स्थिति में 5 ग्राम चूर्ण को भोजन से पहले दिन में 2 बार लिया जा सकता है।
7. eqgkls – जायफल और दालचीनी के चूर्ण को एक समान मात्रा में लेकर उसमें शहद मिलाकर प्रतिदिन सुबह पूरे चेहरे पर लगाया जाता है। इसे लगभग 10–15 मिनट के लिए लगा रहने दें और फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें। इससे मुंहासों की पीड़ा से राहत मिलेगी और मुंहासों के धब्बे कम होंगे।

स्थानीय नाम

असमिया	– जायफल, काविनिश
बंगाली	– जायफला, जैत्री
अंग्रेजी	– Nutmeg
गुजराती	– जायफला, जायफर
हिंदी	– जायफल
कन्नड़	– जड़ीकई, जयकई, जायदीकई
कश्मीरी	– जाफल
मलयालम	– जतिका
मराठी	– जायफल
उड़िया	– जायफल
पंजाबी	– जायफल
तमिल	– सथिक्कई, जथीक्कई, जतीक्कई, जाधिकई, जाधिक्कई
तेलुगु	– जाजिकाया
उर्दू	– जौजबुवा, जायफल

48- thjd ¼thjk½

Cuminum cyminum, Apiaceae

औषधीय प्रयोग

1. Lej.k 'kfä e| of) – इस मसाले को मस्तिष्क उपयोगी मसाला माना गया है तथा यह स्मरण शक्ति को तेज बनाता है। 3 ग्राम जीरा चूर्ण को थोड़े से शहद में मिलाकर कुछ हफ्तों तक रोज सुबह चाटें। इससे स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है।
2. e/kqesg – एक चम्मच काले जीरे के चूर्ण को एक गिलास पानी के साथ दिन में दो बार लें। यह प्रक्रिया रोजाना करें, क्योंकि इससे मधुमेह के रोगियों को अत्यंत लाभ होता है।
3. cok lhj – एक चम्मच भुने हुए जीरा पाउडर को एक गिलास छाछ के साथ लें तथा इसका प्रयोग कुछ हफ्तों के लिए दिन में दो बार करें।
4. nLr – एक चम्मच जीरे को भूनकर पीसें। इसमें एक चुटकी सूखा अदरक चूर्ण (सुंठी), दालचीनी चूर्ण तथा काली मिर्च मिलाएं। इसे दिन में दो या तीन बार लें।
5. iV nn – जीरा चूर्ण, काली मिर्च तथा सूखी अदरक को समान मात्रा में लें तथा गरम पानी में डालकर इसका मिश्रण तैयार करें। इसका सेवन गरम पानी के साथ दिन में दो बार कई दिनों तक करें।
6. nX/k lo.k ¼yDV'ku½ – दुग्ध स्रवण अधिक हो, इसके लिए 1 चम्मच जीरा और चीनी मिलाएं। शाम को रोजाना गरम दूध के साथ इसका सेवन करें।
7. fe;knh c[kkj – 3 ग्राम कृष्ण जीरा, 1 ग्राम मरीका (काली मिर्च) का सेवन समान मात्रा में गुड़ के साथ रोजाना दो बार करने से विषज्वर में लाभ होता है।

स्थानीय नाम

असमिया	–	जीरा
बंगाली	–	जीरा, सदजीरा
अंग्रेजी	–	क्यूमिन सीड, क्यूमिन
गुजराती	–	जीरातमी, जीर्ण, जीराउगी, जीरू, जीरन
हिंदी	–	Jira, Safed Jira
कन्नड़	–	जीरेज, बिल्जिरेज
कश्मीरी	–	सफेद जूर
मलयालम	–	जीराकम
मराठी	–	पंधारे जीरे
उड़िया	–	धालाजीरा, डालजीरा, जीरा
पंजाबी	–	सफेद जीरा, चिट्टा जीरा
तमिल	–	शीरागम, चीराकम, जीराकम
तेलुगु	–	जीलाकरा, तेल जीलकर्रा
उर्दू	–	जीरा, जीरासफेद

49- rDdkye ¼pØQy½

Illicium anisatum, Schisandraceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– Star anise
हिंदी	– चक्रफूल, अनासफल
मलयालम	– थाकोलम
मराठी	– बादियान
उड़िया	– अनासफूल
तमिल	– अनसपुव्वु
तेलुगु	– अनासपुवु
उर्दू	– बद्यानी

औषधीय प्रयोग

1. vip – चक्रफूल के बीजों को पीसकर चूर्ण बना लें और 3 ग्राम चूर्ण को एक कप पानी में 10 मिनट तक उबालें। अच्छे से भोजन करने के पश्चात इस चाय को पी लें। चक्रफूल, भोजन को पचाने में मदद करता है और एक अच्छा उदरवायु रोधी घटक है।
2. [kkalh – चक्रफूल का 5 ग्राम चूर्ण और शहद, दमा और श्वसनीशोथ खांसी के अतिरिक्त पाचन संबंधी तकलीफों जैसे उदरवायु, उभार, और पेट दर्द का एक विलक्षण उपचार है।
3. LrU; lzo.k – स्तन दुग्ध–स्राव में वृद्धि के लिए स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए चक्रफूल के बीजों का क्वाथ (काढ़ा) (चक्रफूल के 5 बीजों को 100 मि०ली० पानी में 25 मि०ली० क्वाथ रहने तक उबालें) पीने की सलाह दी जाती है।
4. eq[k ls nqxZ/k vkuk ¼lkal dh cncw½ – मुख की दुर्गंध से छुटकारा पाने के लिए भोजन के बाद चक्रफूल के बीजों को चबाया जाता है।
5. cnu nnZ – चक्रफूल के बीजों के 10 ग्राम चूर्ण को गरम पानी में डालकर भाप लेने से यह रक्ताधिक्यहारी (सर्दी खांसी की एक प्रकार की औषधि) के रूप में काम करता है।
6. tksMksa dk nnZ – गठिया और पीठ दर्द के लिए चक्रफूल का तेल एक श्रेष्ठ औषधि है।

50- fry

Sesamum indicum, Pedaliaceae

स्थानीय नाम

असमिया	–	सिम्मासिम
बंगाली	–	तिलगच
अंग्रेजी	–	Sesame, Gingelly-Oil Seeds
गुजराती	–	तल्ल
हिंदी	–	तिल, तील, तिलि
कन्नड़	–	अच्चीलु, इल्लु
मलयालम	–	इल्लु
मराठी	–	तिल
उड़िया	–	तिल
पंजाबी	–	तिल
तमिल	–	इल्लु
तेलुगु	–	नुव्वुलु
उर्दू	–	कुंजड़

औषधीय प्रयोग

1. jäkYirk – काले तिल और गुड़ की चिक्की या कोई मिठाई बनाएं एवं इसका सेवन रोज करें। काले तिल में सफेद तिल की तुलना में अधिक मात्रा में लौहतत्व पाया जाता है जिस कारण रक्ताल्पता के उपचार में ये अत्यंत लाभकारी होते हैं।

2. dkuk e nn – 10 ग्राम तिल के तेल को दो लहसून की कलियों के साथ गरम करें तथा इस तेल को गुनगुनाकर इसके 2–3 बूंद कान में डालें। यह कानों में जमा मैल (वैक्स) को नरम करता है, जिससे सफाई आसानी से की जा सकती है। यह कानों के दर्द के उपचार में भी लाभकारी है।

3. d"Vkrio – तिल के चूर्ण का एक चम्मच प्रतिदिन दो बार गरम दूध के साथ सेवन मासिक धर्म के समय रुक–रुक कर हो रहे दर्द को कम करने का अद्भुत उपचार है।

4. d'k of) – सिर पर प्रतिदिन तिल के तेल की मालिश बालों की वृद्धि में तथा रूसी को रोकने व दो मुँहे बालों को कम करने में सहायक है।

5. nkr nn – प्रतिदिन सुबह तिल के बीजों को चबाने से दांत दर्द कम होता है।

6. coklhj – 5 ग्राम तिल को मक्खन के साथ लेने पर दर्द व हेमोरॉयड में रक्तस्राव कम होता है।

51- r|ylh

Ocimum sanctum, Lamiaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– तुलासी
बंगाली	– तुलासी
अंग्रेजी	– Holy Basil
गुजराती	– तुलासी, तुलसी
हिंदी	– तुलसी
कन्नड़	– तुलसी, श्री तुलासी, विष्णु तुलसी
मलयालम	– तुलासी तुलसा
मराठी	– तुलास
पंजाबी	– तुलासी
तमिल	– तुलसी, तुलासी, थिरु, थिजाई
तेलुगु	– तुलसी
उर्दू	– रेहान, तुलसी

औषधीय प्रयोग

1. #d&#ddj c|[kkj vkuk ¼fo"ke Toj½ – कृष्ण तुलसी की पत्तियों का 10 मि.ली. रस, 2 ग्राम काली मिर्च पाउडर के साथ मिलाकर दिन में तीन बार सेवन करें।

2. cyxe – कृष्ण तुलसी पत्ती के 10 मि.ली. रस को शहद के साथ दिन में दो या तीन बार लेने से बलगम में आराम मिलता है।

3. [k|tyh d nku ¼Ropk dh ,ythZ½ – प्रभावित त्वचा पर तुलसी की पत्ती का रस लगाएं।

4. fljnnZ – ताजी पत्तियों का दो बून्द रस प्रतिदिन खाली पेट नाक में दोनों ओर रोज–रोज डालने से साइनोसाइटिस के कारण होने वाले सिरदर्द में राहत मिलती है।

5. ?kko – नियमित रूप से तुलसी की पत्तियों तथा लहसुन के महीन पेस्ट को घाव पर लगाने से कीड़े नष्ट होते हैं।

6. lk|l dh n|x/k – तुलसी की एक या दो पत्तियों को चबाने से सांस की दुर्गंध सें राहत मिलती है। इससे पाचन क्रिया में भी सुधार होता है।

7. QQ|n dk l|Øe.k – समान मात्रा में तुलसी और नीम की पत्तियों का पेस्ट बनाकर इसमें एक चुटकी हल्दी मिला लें। इस पेस्ट को फंगल प्रभावित त्वचा पर दिन में एक बार लगाएं।

52- Rod ¼nkyphuh½

Cinnamomum zeylanicum, Lauraceae

स्थानीय नाम

असमिया	– दालचेनी
बंगाली	– दारूचीनी, दारचीनी
अंग्रेजी	– Cinnamon Bark
गुजराती	– दालचीनी
हिंदी	– दालचीनी
कन्नड़	– दालचीनी चक्के
कश्मीरी	– दालचीनी, दालचीन
मलयालम	– करूवाफ्ता, इलावर्णथेली
मराठी	– दालचीनी
उड़िया	– दालचीनी, गुडात्वक
पंजाबी	– दालचीनी, दारचीनी
तमिल	– लवेगपट्टई, करूवपट्टई
तेलुगु	– लवगपत्ता, दालचीनी चिक्का
उर्दू	– दारचीनी

औषधीय प्रयोग

1. jäkYirk – आधा चम्मच दालचीनी चूर्ण तथा दो चम्मच शहद को एक कप अनार के रस में मिलाएं एवं इसका सेवन कुछ माह तक करें। यह रक्ताल्पता से ग्रस्त मरीजों के लिए लाभदायी होता है।
2. Lej.k 'kfä eа of) – प्रत्येक रात्रि 3 ग्राम दालचीनी चूर्ण मिश्रित आधा चम्मच शहद का सेवन करने से स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है।
3. LiUnu – हृदय स्पंदन की स्थिति में एक टुकड़ा दालचीनी चबायें।
4. e/kqeg – यह एक लोकप्रिय मसाला है और शरीर में इंसुलिन की गतिविधि को बढ़ाने का शक्तिशाली उत्प्रेरक है और इस प्रकार से मधुमेह के उपचार के लिए अत्यंत उपयोगी है। आधा चम्मच दालचीनी चूर्ण को पानी के साथ रोज लिया जा सकता है।
5. Toj – 2 कप पानी में 3 कूटे हुए लौंग, 2 इलायची, 6–7 तुलसी के पत्ते तथा 1 चम्मच दालचीनी मिलाएं। इस आयुर्वेदिक मिश्रण को दिन में एक या दो बार पीएं।
6. vfuækjkx – 1 कप गुनगुने दूध में 1/2 चम्मच दालचीनी चूर्ण तथा 1 चम्मच शहद मिलाएं एवं इसे सोने से पहले पीएं।

53- Rodi= ¼rst iÙkk½

Cinnamomum tamala, Lauraceae

स्थानीय नाम

असमिया	– तेजपात, माहपात
बंगाली	– तेजपत्रा, तेजपता
अंग्रेजी	– Indian cinnamon
गुजराती	– तमला पत्रा, देवेली
हिंदी	– तेजपत्ता
कन्नड़	– तमालपत्र, दालचीनी एले
कश्मीरी	– दालचीनी पान, ताजपत्रा
मलयालम	– करुवापत्ता, पतरम
मराठी	– तमालपत्र
ओड़िया	– तेजपत्र
पंजाबी	– ताजपतर
तमिल	– लवंगापत्री
तेलुगु	– अकुपत्री
उर्दू	– तेजपात

औषधीय प्रयोग

1. ckyksa dh #lh – तेज पत्ते का काढ़ा बनाएं (50मि.ली. गर्म पानी में 1–2 घंटे के लिए 10 तेजपते भिगोएं)। काढ़े को शैम्पू में मिलाएं और इस्तेमाल करें। यह बालों से रुसी खत्म करने में सहायता करता है।
2. olk fodkj ¼Dyslipidaemia½ – रोजाना प्रातःकाल खाली पेट 5 ग्राम तेजपते के चूर्ण को शहद के साथ 30 दिनों तक सेवन करें। यह रक्त शर्करा और कोलेस्ट्राल को कम करता है।
3. dCt – तेजपत्ते की चाय पीना (50 मि.ली. पानी में 3 तेजपते 5–10 मिनट तक उबालें) सामान्य पाचक विकारों, जैसे–कब्ज, अम्ल–प्रतिवाह और अनियमित आंत–संचलन को कम कर सकता है।
4. vip – 3 ग्राम तेजपते के चूर्ण और अदरक के एक टुकड़े को 200 मि.ली. पानी में एक चौथाई पानी रह जाने तक उबालें। इस काढ़े को शहद के साथ दिन में दो बार पीयें। यदि आप बीमारी से उभर रहे है तो यह भूख बढ़ाने का कार्य भी करता है।
5. lkQ nkar – चमकदार सफेद दांत पाने के लिए तेजपते के चूर्ण से 3 दिन में एक बार दांतों को ब्रश करें।
6. dhV fod"kZd – तेजपत्ते बहुत बड़े कीट–विकर्षक हैं, क्योंकि इनमें लोरिक अम्ल है। तेजपत्ता चूर्ण और थोड़े से नारियल तेल से बने पेस्ट का प्रयोग कीटों के काटने और डंक लगने की जगह पर करने से राहत मिलती है।
7. e= iFkjh – 3 ग्राम तेजपत्ता और 3 ग्राम इलायची को 200 मि.ली. पानी में 50 मि.ली. पानी रह जाने तक उबालें। इसे छान लें और रोजाना दो बार पीयें। यह गुर्दे की पथरी बनने से रोकेगा।

54- nkfMe ¼vukj½

Punica granatum,
Lythraceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– दाडिम
अंग्रेजी	– Pomegranate
गुजराती	– दाडमा
हिंदी	– अनार
कन्नड़	– दालिम्बा
मलयालम	– मातालम
मराठी	– दाडिम्बा
पंजाबी	– अनार
तमिल	– मदलई, मादलई, मदलम
तेलुगु	– दनिम्मा
उर्दू	– अनार, रूम्मन

औषधीय प्रयोग

1. vkrfjd jäl̥ko – दो चम्मच दाडिम फूल, बकरी के दूध व चीनी के बने मिश्रण का सेवन दिन में दो बार करना लाभकारी है।

2. cokl hj – एक मीठे अनार के छिलके को सूखाकर इसका चूर्ण बनाएं। इस चूर्ण को बवासीर के रोगी 5 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन दो बार छाछ के साथ लें।

3. egkl s ¼,Du½ – मुंहासे के लिए अनार के छिलकों को उबालें व इससे चेहरा धोएं। अनार के छिलकों के चूर्ण को गुलाब जल या नींबु के रस में मिलाकर लेप की तरह चेहरे पर लगाने से मुंहासे, फोड़े–फुंसी, मुंहासे के साथ–साथ सफेद व काले धब्बों से भी राहत मिलती है।

4. 'kØk.kq l[;k e) of) – एक गिलास अनार का रस रोज पीने से शुक्राणुओं की संख्या में वृद्धि होती है।

5. nLr – 3 ग्राम अनार के छिलकों का चूर्ण, छाछ तथा एक चम्मच जीरा के साथ दिन में दो बार लेने पर दस्त में विशेषकर इरिटेबल बॉवल सिंड्रोम में लाभकारी होता है।

6. vkrk d dhM – 150 ग्राम अनार के बीज का रोज सुबह खाली पेट सेवन करना लाभदायी होगा।

55- nok ¼nc½

Cynodon dactylon, Poaceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– दूर्वा
अंग्रेजी	– Creeping Cynodon, Conch Grass
गुजरात	– खादोध्री, लिलीध्रो, ध्रो
हिंदी	– दूब
कन्नीड़	– गारिक हुल्लु
मलयालम	– कोरूका पुल्लु
मराठी	– दूर्वा, हरियाली, हर्ली
पंजाबी	– दुबड़
तमिल	– अरुवम पुल्लु
तेलुगु	– गारिका, पच्छ्गड्डी
उर्दू	– दूब घास, दूब

औषधीय प्रयोग

1. ekVkik – मुट्ठी भर दूब को अच्छी तरह धोकर, पीसकर ताज़ा रस निकालें और इसे 5–10 मि.ली. दिन में दो से तीन बार पीयें।
2. fljnn – दूब घास के 100 ग्राम पाउडर को 200 मि.ली. पानी में तब तक उबालें जब तक यह एक चौथाई न रह जाए। इस काढ़े को छानकर आधा चम्मच शहद या गुड़ के साथ दिन में दो बार पीने से सिरदर्द, कमजोरी तथा आलस दूर होता है।
3. : lh – दूर्वा घास के 25 ग्राम पेस्ट को 100 मि.ली. तिल के तेल में नमी खत्म होने तक उबालें, इसे छानकर रख लें। यह तेल त्वचा के खुजली घावों, रूसी, एक्जिमा आदि में बहुत उपयोगी है।
4. vEyrk ikpd lc/kh vfu;ferrk, – 10 मि.ली. ताजा रस को एक कप दूध के साथ दिन में एक या दो बार खाने से पहले पीएं। यह जठरशोथ, अति अम्लता, अमाशय छालों तथा सीने में जलन के लिए औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है।
5. ,yth dk dkj.k pdr – इस घास को हल्दी के साथ पीस कर त्वचा संबंधी रोगों जैसे स्कैबीज, एलर्जीक रैशेस, फंगल संक्रमण आदि में सीधे त्वचा पर लगाया जाता है।
6. ukd ls [ku cguk – ताजा दूर्वा रस तथा घी को समान मात्रा में लेकर अच्छी तरह मिलाएं। 2–5 बूंदें दोनों नाक छिद्रों में डालने से खून का बहना रोकने में सहायता मिलती है।
7. cokl hj – 10 ग्राम दूर्वा घास को 100 मि.ली. पानी में 50 मि.ली. रहने तक उबालें तथा दिन में दो बार पीएं।
8. jä 'kk/kd dk :i e – मुट्ठी भर घास को तीन पान के पत्तों तथा 3 ग्राम काली मिर्च के साथ उबालकर बनाया गया काढ़ा एक रक्त शोधक है।

56- nk.ki"ih ¼xek½

Leucas cephalotes,
Lamiaceae

स्थानीय नाम

असमिया	–	द्रोणाफूल
बंगाली	–	भोलघासिया
अंग्रेजी	–	Spider wort
गुजराती	–	कूबी
हिंदी	–	गूमा
कन्नड़	–	तुंबे
मलयालम	–	तुंबा
मराठी	–	तुंबा
उड़िया	–	गैषा
पंजाबी	–	गोमोबती, गुम्मा, मल–भेदा
तमिल	–	तुंबई
तेलुगु	–	तुम्मी

औषधीय प्रयोग

1. cn ukd – पूरे पौधे को कुचलकर पानी में उबाला जाता है। बंद नाक, खांसी, सर्दी, बुखार, सिरदर्द आदि की अवस्था में इसकी भाप को प्रश्वसन द्वारा अंदर लिया जाता है।

2. f'kjkuky'kkFk – फूलों के रस की 3–5 बूंदें नाक में डाली जाती हैं।

3. vk[kk dh Fkdku – फूलों को दूध में भिगोया जाता है और उसके बाद आंखें बंद कर के ऊपर से लगाया जाता है।

4. fljnn – फूलों से तैयार तेल सिरदर्द, शिरानालशोथ (साइनस संबंधी) आदि में काफी कारगर है।

5. vkr dk dhM – फूलों और पत्तियों का सत्त (रस) 5–10 मि०ली० की मात्रा में दिन में एक बार 10–15 दिनों तक बच्चों को दिया जाता है।

6. lin'k – पत्तियों के पेस्ट को सर्पदंश वाले स्थान पर लगातार रगड़ते रहने से दर्द में आराम मिलता है और ततैया, बिच्छू और अन्य जहरीले कीटों के काटने से उत्पन्न जलन से काफी राहत मिलती है।

57- /kkU;d ¼/kfu;k½

Coriandrum sativum, Apiaceae

औषधीय प्रयोग

1. x×tkiu – धनिया का ताजा गूदा नियमित रूप से गंजे हिस्से पर लगाने से गंजेपन की समस्या का इलाज किया जा सकता है।

2. vip – धनिया बीज, काली मिर्च, जीरा पाउडर और सेंधा नमक पाउडर को (स्वादानुसार) बराबर मात्रा में लेकर अच्छी तरह से मिलाया जाता है। इसे चावल के साथ लेने से यह भूख बढ़ाने और आसान पाचन में सहायता करता है।

3. eqg d Nky – दिन में 2 से 3 बार मुंह के छालों पर धनिया पत्तियों का पेस्ट लगाने से मुंह के छालों में आराम मिलेगा।

स्थानीय नाम

असमिया	–	धनिया
बंगाली	–	धाने, धनिया
अंग्रेजी	–	Coriander Fruit
गुजराती	–	धाना
हिंदी	–	धनिया
कन्नड़	–	हविजा, कोठम्बरी बीजा
कश्मीरी	–	धानीवाल, धनावल
मलयालम	–	मल्ली, कोथंपटायारी
मराठी	–	धाने, कोठिम्बीर
ओड़िया	–	धनिया
पंजाबी	–	धनिया
तमिल	–	कोत्तमतली विरई, धनिया
तेलुगु	–	धनियालु
उर्दू	–	किशनीज़

4. ekfld /kel ,Bu – 100 मि.ली. पानी में 20 ग्राम धनिये के बीजों को उबालें और इसे एक चौथाई तक कम करें और इस द्रव को रोजाना दो बार पीएं।

5. I;kl – गर्म पानी में 10 ग्राम धनिया पाउडर मिलाएं। इसे ठंडा करें और इस पेय द्वारा अधिक प्यास को बुझाए।

6. cq[kkj – 100 मि०ली० गर्म पानी में 20 ग्राम धनिया बीज लें। इस पानी में चीनी मिलाकर रोजाना दिन में दो बार पीएं।

58- ukxdslj

Mesua ferrea, Guttiferae

स्थानीय नाम

असमिया	– नागकेसर, नाहर
बंगाली	– नागेश्वर, नागेसर
अंग्रेजी	– Cobras Saffron
गुजराती	– नागकेसर, सचुनागकेसर, नागचंपा, पीलूनागकेसर, तमरनागकेसर
हिंदी	– नागकेसर, पीला नागकेसर
कन्नड़	– नागसंपीज, नागकेसरी
मलयालम	– नन्नगा, नौगा, पेरी, वेलुतप्पला, नागप्पु, नागप्पोवु
मराठी	– नागकेसर
पंजाबी	– नागेश्वर
तमिल	– नवुगु, नवुगलिराल, नागचंपकम, सिरूनगप्पु
तेलुगु	– नागचंपाकमु
उर्दू	– नरमुश्क, नागकेसर

औषधीय प्रयोग

1. [ku d lkFk Mk;fj;k – नागकेसर की डाल का 3 ग्राम चूर्ण प्रतिदिन दो बार गर्म पानी के साथ लेना इसका बहुत ही बढ़िया उपाय है।
2. cokl hj – 2–3 ग्राम नागकेसर के पराग को घी के साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं। बवासीर के मामले में मलद्वार के पास इसे लगाएं। बवासीर के कारण भारी रक्तस्राव को रोकने के लिए इसी दवा की तीन ग्राम की मात्रा को आंतरिक रूप से प्रतिदिन एक या दो बार लगाया जाता है।
3. çlokÙkj n[kHkky – नागकेसर के पराग तथा सौंफ के बीज की समान मात्रा (प्रत्येक 3 ग्राम) का महीन चूर्ण या काढ़ा बनाया जाता है। इसे लगातार तीन–चार दिन तक प्रतिदिन दो बार लेना है। यह गर्भपात अथवा प्रसव के बाद गर्भाशय को साफ करने में मदद करता है।
4. tyuk – बीज के तेल को नारियल तेल के साथ 1:4 के अनुपात में मिलाकर जले स्थान पर लगाया जाता है। यह घाव को भरता है तथा त्वचा पर जलने का निशान नहीं रहने देता है।
5. Ropk dh ped – नागकेसर के पराग की थोड़ी मात्रा पानी के साथ अच्छे से मिलाएं तथा इसमें रक्तचंदन मिलाएं। चेहरे को अच्छे से साफ करने के बाद इस पेस्ट को लगाएं। इसका नियमित प्रयोग चमकदार त्वचा पाने तथा गहरे दागों को दूर करने में मदद करता है।
6. Y;dkfj;k – तीन ग्राम नागकेसर के पराग को एक कप छाछ के साथ प्रतिदिन दो बार लें तथा भोजन में छाछ लेना जारी रखें।

59- ukxoYyh ¼iku½

Piper betle,
Piperaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– पान
बंगाली	– पान
अंग्रेजी	– Betle leaf
गुजराती	– पान
हिंदी	– पान
कन्नड़	– वीलयादले एले
मलयालम	– वेट्टिला
मराठी	– पान, नागवोल विद्याचेपान
पंजाबी	– पान
तमिल	– वेट्टिलै
तेलुगु	– तामलापाकु, तामूलपाकु
उर्दू	– पान

औषधीय प्रयोग

1. iV nn – दो–तीन पान के पत्ते पर रेडी का तेल लगाकर, मोमबती या लैम्प की लौ में थोड़ा गर्म करें। इस पत्ते को पेट पर रखें। अधिक गर्म करने की कोशिश न करें। पुनः 3–4 मिनट में इस प्रक्रिया को दुबारा करें।

2. lklk dh nxl/k – खाना खाने के बाद पत्ते को चबाने से सांसों की दुर्गंध को कम करने के साथ – साथ भोजन को पचाने में भी मदद करता है। इससे पाचन रस में वृद्धि, पेट की सूजन में कमी, मुंह की सफाई एवं कब्जीयत में कमी होती है।

3. ?kko – पत्ते को पीसकर, इस रस को घाव पर लगाकर पान के पत्ते को पट्टी से लपेट कर बांध दें।

4. tyu – जले हुए भाग पर पत्ते एवं मधु के मिश्रण को लेप की तरह प्रयोग करें।

5. xy e [kjk'k – 5 पान के पत्ते के रस एवं 5 ग्राम लिकोरीन चूर्ण को एक ग्लास गर्म पानी में मिलाकर, कुल्ला करने से गले की खराश में आराम मिलता है। संगीतकार अपने स्वरतन्त्री को स्वस्थ रखने के लिए इस मिश्रित पानी का प्रयोग प्रायः करते हैं।

6. [kkl h – थोड़ा गर्म सरसों के तेल में पान के पत्ते डालकर उसे छाती पर हल्के दबाकर रखने से खांसी एवं बच्चों में सांस लेने की समस्या कम हो जाती है।

60- ukfjdy ¼ukfj;y½

Cocos nucifera,
Arecaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– खोपरा
बंगाली	– नारिकेल
अंग्रेजी	– Coconut Palm
गुजराती	– नालियर, नारिएल, श्रीफल, कोपरुन
हिंदी	– नारियल, गोला
कन्नड़	– खोब्बारी, तेंगनामरा, तेमलु, टेंगु, थेनगीनामारा
मलयालम	– नारिकेलम, तेन, टेंगा, केरम
मराठी	– नारल
उड़िया	– नारियल
पंजाबी	– नरेल, खोपरा, गरीगोला
तमिल	– तेनकई, कोप्परिया
तेलुगु	– नारिकेलमु, तेंकाय, कोब्बरी
उर्दू	– नर्जिल, नारियल

औषधीय प्रयोग

1. xn dh iFkjh – गुर्दे की पथरी में नारियल के फूल की 2 ग्राम पेस्ट दही के साथ दिन में एक बार लेना कारगर है।
2. çlokÙkj n[kHkky – फूलों से तैयार Lehyam (एक प्रकार का जैम) गर्भाशय के स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है, प्रसव के बाद रक्तस्राव को नियंत्रित करता है और माताओं के लिए दुग्धकारक के रूप में काम करता है।
3. Mk;ij iguus ls gkus oky yky pdÙk – शिशु के शरीर की नारियल के तेल से नियमित मालिश त्वचा रोगों और डायपर पहनने से होने वाले लाल चकत्तों को रोकता है। नारियल का तेल एक असरदार नमी प्रदायक (मोइश्चराइजर) है। नारियल का तेल त्वचा पर पपड़ी जमने और त्वचा के शुष्क होने, शुष्क एक्जिमा, झुर्रियों, त्वचा का लटकना, त्वचा पर सूजन, खुजली, कीटदंश, दाग संक्रमण आदि को रोकता है।
4. tyu d lkFk ckj&ckj i'kkc vkuk – कच्चे नारियल के पानी का नियमित सेवन मूत्रवर्धक का कार्य करता है, मूत्रमार्ग के संक्रमण की रोकथाम करता है और गुर्दे की पथरी को बाहर निकालने में मदद करता है। कच्चे और हरे नारियल का पानी विभिन्न औषधियों की एक महत्वपूर्ण सह–औषधि है।
5. ckyk dk fxjuk ;k >Muk – नारियल के तेल की मालिश सिर के लिए उत्तम है और इससे बालों की वृद्धि में सुधार होता है।
6. vfrlkj ¼nLr½ – कच्चे नारियल का पानी शरीर में द्रव संतुलन को बनाएं रखने में मदद करता है और निर्जलीकरण, विशेषकर अत्यधिक गर्मी या अतिसार (दस्त), मलेरिया, टाइफाइड, चेचक आदि रोगों की रोकथाम करता है।
7. el<k ls [ku cguk – मसूढ़ों के रक्तस्राव के उपचार और मसूढ़ों को मजबूत बनाने के लिए नारियल के खोल को जलाकर उसमें कपूर मिलाकर महीन चूर्ण बना लें और उससे मसूढ़ों की मालिश करें।

61- fuc ¼uhe½

Azadirachta indica, Meliaceae.

स्थानीय नाम

असमिया	– महानीम
बंगाली	– नीम, नीमगाछ
अंग्रेजी	– Margosa Tree
गुजराती	– लिंब, लिंबाडो, लिमाडो, कोहुंबा
हिंदी	– नीम, निंब
कन्नड़	– निंब, बेवु ऑयलवेक, काहिबेवु, बेविनामा
मलयालम	– विपु, आर्यविपु, निंबम, वेप्पा
मराठी	– बालंतानिंब, लिंब, बकयन, निम, कादुनिंब
उड़िया	– निंब
पंजाबी	– निंब, बकन, निम
तमिल	– वेम्मु , वेप्प, अरूलुंद्री, वेप्पन
तेलुगु	– वेम, वेपा
उर्दू	– नीम

औषधीय प्रयोग

1. jä 'kks/ku – नीम पत्ते रक्त को शुद्ध करने में सहायक हैं। रोगी को प्रतिदिन सुबह 10–12 नीम के पत्ते चबाने चाहिए या फिर ताजे नीम के पत्तों का आधा कप रस लेना चाहिए।

2. e/kqesg – एक कप नीम की पत्तियों के रस में एक चुटकी काली मिर्च मिलाकर खाली पेट प्रत्येक सुबह अवश्य लेना चाहिए। इसका सेवन तीन माह तक करें। यह रक्त शर्करा को घटाने तथा मधुमेह को नियंत्रित करने में लाभकारी है।

3. ?kko– नीम की पत्तियों का चूर्ण शहद के साथ मिलाकर घाव पर लगाएं।

4. eqgkls – नीम की ताजी पत्तियों को कूटकर मुंहासों पर लगाएं।

5. fiÙkh – 3 ग्राम नीम की पत्तियों के पेस्ट व 3 ग्राम आंवले के रस को घी में मिलाकर नियमित रूप से दो बार सेवन करने पर पित्ती में लाभकारी होता है।

6. flj dk tw,¡ – सिर पर नीम के तेल की नियमित मालिश जुंओं को दूर करने के साथ रूसी की भी रोकथाम करता है।

7. ePNj jks/kh – घर में नीम की पत्तियों अथवा इसके सभी भागों को घी में मिश्रित कर धुआं करने से मच्छर दूर रहते है।

62- fux|.Mh

Vitex negundo, Vrbinaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– असलाक
बंगाली	– निर्गुझडी, निशिन्दा
अंग्रेजी	– Five Leaved Chaste Tree
गुजराती	– नागौड़
हिंदी	– निर्गुण्डी, सिन्दुआर, सम्भालु
कन्नड़	– लक्कीगिडा, नेक्कीगिडा
मलयालम	– इन्द्राणी, निर्गुण्डी
मराठी	– निर्गुण्डी
पंजाबी	– सम्भालु, बन्ना
तमिल	– करूणोच्ची, नोच्चि
तेलुगु	– नल्लवविल्ली, वविल्ली
उर्दू	– सम्भालु, पंजागुष्ठ

औषधीय प्रयोग

1. tkMk dk nnZ –निर्गुण्डी के 20 पत्ते लेकर इसे छोटे–छोटे टुकड़ों में काटें। इन्हें एक पैन में रखें, शीशम का तेल मिलाकर पत्तों को थोड़ा गर्म करें तथा जोड़ों पर सूती कपड़े की पोटली से इसे लगाएं। इस प्रकार के पुल्टिस दर्द तथा सूजन को दूर करने में कारगर है।
2. [kkalh – निर्गुण्डी के पत्तों का काढ़ा (10 ग्राम पत्तों का पेस्ट 100 मि.ली. पानी के साथ मिलाकर उबालते हुए एक चौथाई किया हुआ) प्रतिदिन दो या तीन बार लेने से खाँसी, गले की खराश, ज्वर, आदि में फायदा होता है।
3. t[e – निर्गुण्डी के पत्तों का ताजा काढ़ा (20 ग्राम पत्तों का पेस्ट 200 मि.ली. पानी के साथ मिलाकर उबालते हुए एक चौथाई किया हुआ) जख्म को साफ करने तथा इसे जल्दी भरने में मदद करता है।
4. ukd dk ikyhIl ¼Nasal Polyps½ – इसके फलों का तीन ग्राम पाउडर गर्म पानी के साथ प्रतिदिन एक बार नाक के अंदर लगाने से नाक की नली के अवरोध विशेषकर राइनाइटिस तथा नेजल पौलीप्स को दूर करता है।
5. ihB dk fupyk fgLlk dk nnZ – निर्गुण्डी पत्तियां 50 ग्राम, शीशम का तेल 200 मि०ली० तथा 800 मि०ली० पानी या पत्तियों का काढ़ा/ताजा रस एक साथ लें तथा तेल को नमीमुक्त होने तक पकाएं। इसे जोड़ों या दर्द की जगह पर लगाने से यह बहुत बढ़िया दर्द निवारक का काम करता है।
6. ePNjjks/kh – घर पर निर्गुण्डी की सूखी पत्तियों का धुआँ लगाने से मच्छर भागते हैं।
7. frYyh c<uk – तिल्ली बढ़ने पर पत्तियों का 20–30 मि०ली० रस इतनी ही मात्रा में गौमूत्र के साथ मिलाएं तथा इसे 2 से 3 माह तक प्रातःकाल में लेना चाहिए। तिल्ली में सूजन वाली जगह पर पत्तियों का लेप लगाने से भी फायदा होता है।
8. çlo lac/kh fodkj – निर्गुण्डी की पत्तियों का 3 ग्राम पेस्ट, लहसुन की कलियों का 3 ग्राम पेस्ट, 3 ग्राम सोंठ का चूर्ण तथा 2 ग्राम पिप्पली चूर्ण को 100 मि०ली० पानी में 25 मि०ली० होने तक उबालें। प्रसव के बाद 15 दिनों तक प्रतिदिन एक बार इस काढ़े को पीने से प्रसव की अवधि के सारे विकार दूर हो जाते हैं।

63- i.kch t ¼iFkj NV½

Bryophyllum Pinnatum, Crassulaceae

औषधीय प्रयोग

1. ;fjufj d;yd;yh – पर्णबीज के 10 ग्राम पत्ते के पेस्ट को 100 मि.ली पानी के साथ दिन में दो बार लें। 100 मि.ली पर्णबीज के काढ़े के साथ 500 मि.ग्रा. शिलाजीत, 2 चम्मच शहद मिलाकर पीने से भी राहत मिलेगी।
2. QkMk – इन पत्तों को थोड़ा गरम करके मसलना है। इसे प्रलेप के रूप में प्रभावित भागों में बांध लें। यह फोड़े, सूजन आदि से राहत दिलाती है।
3. fljnn – पत्ते को मसलकर माथे पर लगाएं। यह सिरदर्द का कारगर इलाज है।
4. ?kko – पत्ते को हलके से गरम करके कुचलकर घाव के ऊपर बांधने से घाव जल्दी ठीक हो जाता है तथा कोई निशान भी नहीं रहता। यह कीड़े के काटने, खरोंच, फोड़े और त्वचा के अल्सर (व्रण) से भी राहत दिलाता है।
5. jDr lko nLr – 3–6 ग्राम पर्णबीज पत्तों के रस को जीरे तथा दुगुना घी के साथ मिलाकर पीड़ित को दिन में 3 बार पिलाएं। यह दस्त में रक्तस्राव को नियंत्रित करता है।
6. lnh – 3 पत्तों को गरम कर उसका रस निकाल लें। इसमें 2–3 चम्मच शहद मिलाएं और चुटकीभर नमक डालें। इसका आवश्यकतानुसार दिन में 3 बार सेवन करें।
7. tkMk dk nn – 7 पत्तों का पुल्टिस बना लें। इस पुल्टिस को प्रभावित जगह पर लगाएं। ताजे पुल्टिस को दिन में दो बार सुबह–शाम अथवा आवश्यकतानुसार लगाएं।

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– Good luck leaf, Life plant, American Life Plant, Miracle Leaf
हिंदी	– पथरछट्टम, पथर्छूर, पथर छट
बंगाली	– कोप्पट, पथरकुछी, गट्रपुरी, कफपटा, कोप्पटा, पथोरकुची
कन्नड़	– काडुबसाले, दडबाडिके, पत्रजीवा
मलयालम	– एलचेडी, एलमुलची, इलमरुन्नु, इलमुलची
तेलुगु	– रणपला
तमिल	– रुण कळ्ळी रणक्कळ्ळी
यूनानी	– जख्म – हयात, जख्म – ए – हयात, पत्थरछूर, पत्थरछत

64- i.k;okuh ¼iÙkk vTo\u½

Coleus Amboinicus, Lamiaceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– Cuban Oregano, Indian borage, Indian mint, Mexican mint
हिंदी	– पत्ता अज्वैन
मराठी	– पथुर्चूर
तमिल	– कर्पूरवल्ली
मलयालम	– पनिक्कुर्का, कन्निकुर्का
तेलुगु	– कर्पूर वल्ली, वामु आकु
कन्नड़	– कर्पूर हल्ली, दोड़ड पत्री, दोड़ड पत्री सोप्पु

औषधीय प्रयोग

1. [kklh – 5 पर्णयवानी और 10 तुलसी के पत्ते को पीसकर 100 मि.ली. पानी में 5–10 मिनट उबालना है। ठंडा होने के बाद 2 चम्मच शहद के साथ लेने से सूखी खांसी से राहत मिलती है।

2. mnj'ky – 20 मि.ली. पानी में 4 पत्तों को पीसकर पीने से पेट दर्द से राहत मिलेगी।

3. ePNj fod"kZd– इन पत्तों को पीसकर कमरे के कोने में रखने से प्राकृतिक विकर्षक बन जाता है। अज्वैन के बीजों का पेस्ट बनाकर अथवा पत्ते को सरसों के तेल में डालकर कमरे के कोने में रखने से मच्छरों का प्रवेश नहीं होता।

4. nek – मुट्ठी भर अज्वैन के बीजों को पानी में उबालकर भाप लेना दमा का प्रभावी नियंत्रक उपाय है।

5. egkls – दही के साथ इन पत्तों के पेस्ट को लगाने से मुंहासों को प्रभावी रूप से खत्म कर सकते हैं।

6. Nkrh HkhM – अज्वैन के रस और शहद को समान अनुपात में लेकर, चुटकी भर सोंठ के पाउडर और काली मिर्च पाउडर के एक साथ मिलाएं। इस मिश्रण को दिन में 2 बार सेवन करने से छाती के जमाव से राहत मिलेगी।

7. dhM+k dkV – मधुमक्खी, कीड़ों के काटने में तथा त्वचा की समस्याओं के लिए अज्वैन का उपयोग किया जा सकता है। इन पत्तों को मसलकर त्वचा के प्रभावित स्थान पर लगाएं।

65- iykM| ¼I;kt½

Allium cepa, Liliaceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी – Onion

हिंदी – प्याज, पियाज, पियाज

कन्नड़ – ईरूली, इरूली, कुनबली, नीरूली, उल्लागड्डी

मलयालम – बवाग, सोरियौलि, कुवान्नुली, इरूली

मराठी – कमदो, कन्दा, कान्दा, पियाव

तेलुगु – उल्लीग्द्दा, एरराग्द्दालु

औषधीय प्रयोग

1. [kuh cokl hj– 20 मि०ली० कच्चे सफेद प्याज के रस को रोजाना सुबह खाली पेट पीएं।
2. mPp jäolk – आधा कप कच्चे प्याज के रस को एक चम्मच शहद तथा अदरक के रस के साथ सेवन करने से खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है।
3. vk[kks dh –f"V ea of) – 10 से 15 मि०ली० प्याज के रस को आँखों में रोज डालने पर दृष्टि में सुधार होता है।
4. dQ – घी में भुने प्याज के टुकड़ो का सेवन कफ के उपचार में सहायक है।
5. ukd ls jälzko – सफेद प्याज के रस की 2–3 बूंद नासिका छिद्रों में डालें।
6. nr{k; – क्षय हो रहे दांतों पर तथा मसूड़ों की जलन में प्याज का पेस्ट लाभदायी है।

66- iyk'k ¼Vslw½

Butea monosperma,
Fabaceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– पलाश गच्चा, पलाश, पलास
अंग्रेजी	– Bastard Peak
गुजराती	– केसुडो, खाखरो, खाखापड़ो
हिंदी	– धाक, टेसू
कन्नड़	– मुत्तुग, मुत्तुगा, मुत्तला
मलयालम	– प्लासु, कामाता, प्लास,चामा था
मराठी	– पलास
पंजाबी	– पलाश, धाक, टेसू
तमिल	– पुरसु, पारस
तेलुगु	– मोदुग, मोदुगु, चेत्तु,
उर्दू	– धाक, पलासपापड़ा

औषधीय प्रयोग

1. ekgokjh dh vfu;ferrk – 10–15 ग्राम पलाश की छाल लेकर इसका काढ़ा बनाया जाता है। इसे माहवारी की अनुमानित तिथि से 12 से 14 दिन पहले से दिन में दो बार लिया जाता है। इसे माहवारी शुरू होने तक लेते रहना है। इस दवा को लगातार तीन चक्र तक लेते रहें। 160 ग्राम पलाश के फूलों को इसकी दुगुनी मात्रा में चीनी के साथ मिलाकर प्रतिदिन दो बार दूध के साथ लेना भी मासिक की अनियमितता में लाभकारी है।
2. iV d dhM – पलाश के बीज का चूर्ण बच्चों के लिए 1–2 ग्राम तथा वयस्क के लिए 4–5 ग्राम की मात्रा में गर्म पानी से लें। यह बार–बार पेट के कीड़े होने की परेशानी को दूर करता है।
3. cokl hj – 2–3 ग्राम पलाश की राल या धूना (पेड़ के तने से निकाला गया) लेकर इसे गर्म पानी के साथ मिलाकर विशेषकर बच्चों को दिया जाता है। यह बवासीर को दूर करने में बहुत प्रभावी है।
4. Ropk dk jx fcxMuk – जिस जगह की त्वचा का रंग बिगड़ गया हो वहाँ पलाश के ताजे फूलों का पेस्ट नियमित रूप से प्रतिदिन दो या तीन बार लगाएं। यह त्वचा का असली रंग लाने में मदद करता है।
5. ukd cn gkuk – चुटकी भर नमक के साथ पलाश की 10–20 ग्राम छाल का काढ़ा बनाकर इसका प्रयोग नाक बंद होने की समस्या में असरकारी है।

67- ikfj"k ¼dihruk½

Thespesia populnea, Malvaceae

स्थानीय नाम

बंगाली – गजशुंडी, परसपीपुला

अंग्रेजी – Portia Tree, Umbrella Tree

गुजराती – पारसपिपलो

हिंदी – पारसपिपल

कन्नड़ – हूवरसी

मलयालम – पुनावसु, पुष्परुत्ति

मराठी – परसा पिंपला

तमिल – चिलन्ती, पुनरासु

तेलुगु – गन्यारावी, मुनिगंगरावी

औषधीय प्रयोग

1. ?kko – पत्तियों का पेस्ट घाव पर लगाकर पट्टी से बांधा जाता है। घाव को साफ करने के लिए छाल का काढ़ा प्रयोग में लाया जाता है।

2. [kkt – खुजली एवं खाज जैसे चर्मरोग के लिए फूलों का पेस्ट लगाया जाता है।

3. tkMk e nn – पत्तियों का पेस्ट एवं थोड़ा अरंड के तेल को एक पैन में तला जाता है। इस प्रलेप को सूजे हुए जोड़ों पर लगाएं।

4. f'o= – छाल का पाउडर एवं गाय के मूत्र से पेस्ट तैयार करें, इसे श्वित्र प्रभावित बाहरी त्वचा एवं दूसरे त्वचा संबंधी संक्रमण पर लगाएं।

5. ihfy;k– छाल का काढ़ा (5 ग्राम छाल को 100 मि०ली० पानी मे 25 मि०ली० रहने तक पकाएं) जलोदर एवं पीलिया में दिन में दो बार दें।

68- filiyh ¼ihiM½

Piper longum,
Piperaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– पिप्पली
गुजराती	– लिंडी पीपर, पिपली
हिंदी	– पीपड़
कन्नड़	– हिप्पली
कश्मीरी	– बबेलो, बलाली
बंगाली	– पीपुल
अंग्रेजी	– Long piper
मलयालम	– पिप्पली
मराठी	– पिंपली, लेंदी पिंपली
उड़िया	– पिपली, पिप्पली
पंजाबी	– माघ, माघ पिप्पली
तमिल	– अड़िसी टिप्पली, तिप्पली
तेलुगु	– पिप्पलु
उर्दू	– फिलफिल दराज

औषधीय प्रयोग

1. [kklh – 2–3 ग्राम पिप्पली चूर्ण को शहद के साथ मिलाकर चाटा जाता है। यह खाँसी, जुकाम, गले की खराश आदि को दूर करता है।
2. Loj cBuk – अपच, पचने में परेशानी, भूख कम लगना, जुकाम, स्वर बैठने, राइनिटिस (नासिका प्रदाह) आदि के मामले में 10–20 मि०ली० पिप्पली का काढ़ा प्रतिदिन दो या तीन बार लिया जाता है।
3. iV d dhM – पिप्पली, जीरा, काली मिर्च तथा विडंग की समान मात्रा लेकर महीन चूर्ण बनाया जाता है। इसे प्रतिदिन दो या तीन बार 3–5 ग्राम की मात्रा में लिया जाता है। पेट के कीड़े तथा उदरशूल में यह बहुत असरकारक है।
4. yc le; l Toj rFkk frYyh c<uk – 3 ग्राम पिप्पली शहद के साथ मिलाकर प्रतिदिन दो बार भोजन के उपरांत लेने से पाचन संबंधी परेशानी, डायरिया, ज्वर, कमजोरी, तिल्ली बढ़ना तथा भूख न लगने संबंधी परेशानी दूर होती है।
5. cok lhj – पिप्पली, पिप्पलीमूल, चव्य (पाइपर चाबा), विडंग, सुंठी तथा हरीतकी के पेस्ट का लेप एक बरतन में लगाकर इसमें बटर मिल्क रखा जाता है। यह बवासीर में बहुत उपयोगी होता है।
6. nkr dk nn – शहद को पिप्पली के साथ मिलाकर मुँह में रखें। यह दाँत दर्द की बहुत अच्छी दवा है।

69- iuulok ¼xnii.kk½

Boerhaavia diffusa, Nyctaginaceae.

स्थानीय नाम

असमिया	– रंगा पुनर्नवा
बंगाली	– रक्त पुनर्नवा
अंग्रेजी	– Horse Purslene, Hog Weed
गुजराती	– धोलीसतुर्दी, मोटोसतोदो
हिंदी	– गदपूर्णा, लालपुनर्नवा
कन्नड़	– सनादिका
कश्मीरी	– वनजुल पुनर्नवा
मलयालम	– चुवन्ना तझुतवा
मराठी	– घेतुली, वसुचिमुली, सतोदिमूला, पुनर्नवा, खपड़खुटी
उड़िया	– लालपुइरूनी, नलीपुरूनी
पंजाबी	– इत्सित (इयाल), खत्तन
तमिल	– मुकुरत्तई (शिहाप्पु)
तेलुगु	– अतिकमामिदी, एर्रा गलीजेरू

औषधीय प्रयोग

1. i’kkc e tyu rFkk e=ekx dh ck/kk – 15–20 ग्राम पुनर्नवा की जड़ का पानी के साथ काढ़ा बनाया जाता है। इसे प्रतिदिन दो या तीन बार 30–40 मि०ली० की मात्रा में लिया जाता है। यह पेशाब की जलन तथा मूत्रमार्ग की परेशानियों में प्रभावी है।
2. vip – पुनर्नवा के पौधे से प्राप्त 20–30 मि०ली० ताजे रस को चुटकी भर काले नमक के साथ लिया जाता है। यह पेट के अफारे तथा खट्टी डकार आदि में प्रभावी है।
3. e=ekx dh iFkjh – पुनर्नवा के बीजों का (1–2 ग्राम) चूर्ण या 30–40 मि०ली० काढ़ा 10 से 12 दिनों तक नियमित लिया जाता है। यह 5–8 मि.ली. आकार के मूत्रमार्ग की पथरी को निकालने में मदद करता है।
4. ckj ckj gku okyk e=ekx dk bQD’ku – पुनर्नवा, गोखुरा तथा धनिया समान मात्रा में लेकर उसका काढ़ा या गर्म अर्क तैयार किया जाता है। इसे प्रतिदिन दो या तीन बार लिया जाता है। यह पेशाब की जलन तथा मूत्रमार्ग के इंफेक्शन में बहुत असरकारक है।
5. ij dh ltu – पूरे पौधे का बढ़िया लेप तैयार कर इसे हलका गर्म किया जाता है। इसे ज्यादा सूजन वाली जगह पर लगाया जाता है। इसे नियमित रूप से लगाने से शरीर के अंगों की सूजन कम होती है।
6. jäkYirk ¼[ku dh deh½ – खून की कमी तथा सूजन में पुनर्नवा के पत्तों की सब्जी विशेष रूप से प्रभावी है।
7. vk[kk dh chekjh – पुनर्नवा के ताजे पत्तों का बढ़िया लेप बनाकर बंद आँखों पर लगाया जाता है। यह आँखों को ठंडक प्रदान करती है।

70- fcHkhrd ¼cgsMk½

Terminalia belerica, Combretaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– भोमोरा, भोमरा, भैरा
बंगाली	– बयादा, बहेदा
अंग्रेजी	– Beleric Myrobalan
गुजराती	– बहेदन
हिंदी	– बहेड़ा
कन्नड़	– तारे काई, शांति काई
कश्मीरी	– बबेलो, बलाली
मलयालम	– तन्निक्का
मराठी	– बहेड़ा
उड़िया	– बहेड़ा
पंजाबी	– बहेड़ा
तमिल	– तनरिक्कई
तेलुगु	– तनिक्कया
उर्दू	– बहेड़ा

औषधीय प्रयोग

1. eq¡g dk vYlj – 10 ग्राम बिभीतक की डाल की छाल का एक कप पानी के साथ बनाया गया काढ़ा मुँह के अल्सर में प्रयोग किया जाता है।

2. t[e ls jä lzko – इस फल के छिलके का गाढ़ा घोल तैयार कर इसे खून बहने के स्थान पर लगाया जाता है। इससे रक्त के रिसाव में तत्काल आराम मिलता है।

3. lQsn cky – बीज मज्जा के 50 ग्राम की मात्रा के गाढ़े घोल को 200 ग्राम शीशम के तेल में मिलाकर 10–12 दिनों के लिए धूप में रखें। इसे प्रतिदिन अच्छे से हिलाएं। फिर इसे छानकर प्रयोग करें। असमय सफेद हुए बालों के मामले में इस तेल की सिर की त्वचा (scalp) पर मालिश करें।

4. [kk¡lh – भोजन के बाद 10 ग्राम विभीतक पाउडर को शहद के साथ लेने से खाँसी तथा दमा में आराम मिलता है।

5. ew= iFkjh – विभीतक के बीजों का 5 ग्राम पाउडर एक कप गाजर के रस के साथ लेने से मूत्र के विकार दूर होते हैं तथा पथरी की समस्या दूर होती है।

71- fcEch ¼dqUnq:½

Coccinia indica, Cucurbitaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– कवाभतूरी
बंगाली	– बिम्बू, तेलाकूचा
अंग्रेजी	– Ivy-Gourd
गुजराती	– कदाविघीलोड़ी
हिंदी	– कुन्दरू की बेल
कन्नड़	– तोन्देबल्ली
मलयालम	– कोवा, नल्लाकोवा
मराठी	– टोंडले
उड़िया	– पीतकुंडी, कैंचिकाकुडी
पंजाबी	– कंडुरी
तमिल	– कोवाई
तेलुगु	– डोंड़ा तिगा
उर्दू	– कुंद्रु

औषधीय प्रयोग

1. c[kkj – पत्तियों का लेप बाहरी शरीर पर लगाएं जिससे बुखार में पसीना आ सके।

2. [kkt – मुट्ठीभर पत्तियों को 100 मि०ली० नारियल के तेल में भिगो लें और धूप में तीन दिनों तक रखें। इस तेल को कवक संक्रमण खाज वाले स्थानों पर लगाएं। इस स्थिति में बाह्य स्थान पर पत्तियों का लेप भी लाभकारी होता है।

3. eqg ds Nkys – नियमित रूप से नरम कच्चे फल खाएँ।

4. çesg ¼e/kqesg½ – 15 मि०ली० जड़ों का रस भोजन से पूर्व दिन में दो बार लें। मधुमेह की दवाओं में यह सहायक औषधि के रूप में लिया जा सकता है।

5. —fe lØe.k – आंतों के कृमियों के लिए 10 मि०ली० बिम्बी के रस का सेवन सुबह खाली पेट एक सप्ताह तक करें।

6. NksVs cPpksa esa fcLrj xhyk djus dh chekjh & इसे रोकने के लिए प्रतिदिन 3–5 ग्राम जड़ के चूर्ण का लेप करें।

72- fcYo ¼cy½

Aegle marmelos, Rutaceae

औषधीय प्रयोग

1. çeg ¼e/kqeg½ – मधुमेह को नियंत्रित रखने और अधिक पेशाब को कम करने हेतु भोजन से पूर्व दिन में एक बार 15 मि.ली. बेल पत्ते का रस पीएं।
2. vkf=d —fe – आंत्रिक कृमियों को निकालने के लिए बेल फल के 5 ग्राम सूखे गूदा और चूर्ण को एक सप्ताह तक दिन में दो बार छाछ के साथ पीएं।
3. cokl hj – कच्चे बेल फल, 3 ग्राम सूखी अदरक और 3 ग्राम सौंफ को पीस लें। इसके मिश्रण को 200 मि.ली..गर्म पानी में पूरी रात भिगोकर रखे। बवासीर के इलाज हेतु इस पानी को दिन में 3 से 4 बार 50 मि.ली. की खुराक के रूप में पीएं।
4. dCt – इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम, कब्ज और अपच से राहत के लिए दिन में दो बार एक गिलास छाछ या गर्म पानी में मिलाकर 5 ग्राम बेल फल का गूदा पीएं।
5. ijkuk vfrlkj – कच्चे बेल फल के टुकड़ों को धूप में सुखाएं और उनका चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को 5 ग्राम की मात्रा में गर्म पानी के साथ दिन में दो बार पीएं।
6. ihfy;k – बेल–पत्र के 15 मि.ली. रस में 3 ग्राम काली मिर्च लें और इसके बाद दिन में दो या तीन बार छाछ पीएं।
7. eqg dk Nkyk – बेल फल के 20 मि.ली. गूदा और एक चम्मच चीनी के मिश्रण का प्रातःकाल खाली पेट 3 दिन तक सेवन करें। यह पेट और मुंह के छालों को ठीक करता है।

स्थानीय नाम

असमिया	– बेल, वेल
बंगाली	– बेला, बिल्व
अंग्रेजी	– Bengal Quince, Bael Fruit
गुजराती	– बिल, बिलुम, बिलवाफल
हिंदी	– बेला, श्रीफल, बेल
कन्नड़	– बिल्वा
कश्मीरी	– बेल
मलयालम	– कूवलम
मराठी	– बेल, बेला
ओड़िया	– बेल
पंजाबी	– बिल
तमिल	– विलवम
तेलुगु	– मरेडु
उर्दू	– बेल

73- cgr nqX/kdk ¼nw/kh½

Euphorbia hirta , Euphorbiaceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– बाराकेरई
अंग्रेजी	– Asthma weed
गुजराती	– दुधेलों, दुधेली, दूधी
हिंदी	– दूधी, बड़ी दूधी
मलयालम	– नेलपलाई
मराठी	– मोठी दूधी, नायतों, दूधी, डुडली, मोठी नायती
उड़िया	– दूडिली, दुडोली
पंजाबी	– दूधी
तमिल	– अम्मनपतचाइयरिशि
तेलुगु	– रेड्डीवारिननुबाबू, नानुबालू

औषधीय प्रयोग

1. ?kko – सूजन और अल्सर के उपचार के लिए दूधी और तुलसी के पत्तों का पेस्ट बनाकर प्रभावित स्थान पर लगाया जाता है।
2. eLlk – मस्सों के उपचार के लिए पौधे से दूधी (दूध जैसा सार तत्व या पदार्थ) निकालकर नियमित रूप से मस्सों पर लगाया जाता है।
3. çnj – पत्तियों का पेस्ट बनाकर 5–10 ग्राम की मात्रा में छाछ के साथ दिन में दो बार दिया जाता है।
4. jpd – पत्तियों की चटनी बनाकर भोजन के साथ ली जाती है। यह रेचक और शीतलक का काम करता है।
5. Mxw cq[kkj – पत्तियों की 10 ग्राम पेस्ट को 100 मि०ली० पानी में डालकर 25 मि०ली० क्वाथ रहने तक उबालें। इस क्वाथ को दिन में दो बार लिया जाता है और यह औषधि डेंगू बुखार के उपचार और प्लेटलेट को बढ़ाने में काफी प्रभावशाली है।
6. nqX/kiku ;k nqX/klo.k – पत्तियों का पेस्ट 10 ग्राम की मात्रा में प्रातःकाल नियमित रूप से लेते रहने से यह स्तनपान करने वाली माताओं में दुग्धकारक का कार्य करता है।

74- ckãh ¼eMd iuh½

Bacopa monnieri, Scrophulariaceae

औषधीय प्रयोग

1. vfunzk – सोने से पहले ब्राह्मी के चूर्ण को 100 मि.ली. गाय के दूध में मिलाकर पीने से गहरी नींद आती है।

2. Lej.k 'kfä e) of) – 1 ग्राम सूखी ब्राह्मी, 1 ग्राम बादाम और 1/4 ग्राम काली मिर्च लेकर पानी के साथ मिलाकर 3 ग्राम के गोली बना ले। दिन में 2 टेबलेट दूध के साथ सेवन करने से स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है।

3. egk¡lk – हल्दी का पाउडर, ब्राह्मी के पते का चूर्ण एवं नींबू के रस को मिलाकर लोशन बना लें। सप्ताह में एक बार चेहरे पर लगाएं। इससे चेहरे के दाग–धब्बे एवं मुहांसे साफ हो जायेंगे।

4. cpuh – कुछ काली मिर्च एवं 3 ग्राम ब्राह्मी को पानी में मिलाकर पीस लें। इसे गाढा कर मरीज को एक दिन में 3–4 बार देने से दीर्घकालीन सरदर्द से राहत मिलेगी।

5. d'k >Muk – ब्राह्मी के तेल को सिर पर मालिश करने से बाल मजबूत होता है। साथ ही मस्तिष्क और शरीर के तंत्रिका–तंत्र को स्वस्थ रखता है।

स्थानीय नाम

असमिया	– ब्राह्मी
अंग्रेजी	– Thyme Leaved Gratiola
गुजराती	– नीरब्राह्मी, बामानिवारी
हिंदी	– मंडुक पर्नी
कन्नड़	– निरुब्राह्मी, वालब्राह्मी, ओन्डिलगा, मंडुकपर्नी
मलयालम	– ब्राह्मी
मराठी	– जलनम, ब्राह्मी, बिरामी
ओडिया	– ब्राह्मी
पंजाबी	– ब्राह्मीबुटी
तमिल	– निरब्राह्मी, ब्राह्मीवषुक्कै
तेलुगु	– सम्बरेनु, साम्ब्रानी
उर्दू	– ब्राह्मी

75- HkE;key dh ¼vkoyk½

Phyllanthus niruri, Euphorbiaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– भुंईआमला
बंगाली	– भुंईआमला
अंग्रेजी	– Country gooseberry
गुजराती	– भोंयआंवली, भोनीआंवरी, भोन्यामली
हिंदी	– जंगली आंवला, हजारदाना, जरमाला, भुंईआमला
कन्नड़	– नीलानेल्ली
कश्मीरी	– काथ
मलयालम	– कीझानेल्ली, किझानेल्ली, अझादा
मराठी	– भुंईआंवली
उड़िया	– भुंईऔला
पंजाबी	– लोधर
तमिल	– कीझाक्कानेल्ली, कीझानेल्ली
तेलुगु	– नेलाउसिरिकी

औषधीय प्रयोग

1. ihfy;k – पीलिया रोग में पौधे का रस निकालकर 10–20 मि०ली० की मात्रा में दिन में तीन बार दिया जाता है। इससे यकृत प्रदाह ठीक होता है। पौधे का सत्त (रस) हेपेटाइटिस–ए, हेपेटाइटिस–बी और हेपेटाइटिस–सी के उपचार में इस्तेमाल होता है।
2. श्o॰r çnj – श्वेत प्रदर, अतिरज और मूत्र संबंधी अन्य व्याधियों में पौधे का सत्त (रस) निकालकर 20–30 मि०ली० की मात्रा में प्रतिदिन प्रातःकाल दिया जाता है।
3. e/kqeg – पौधे के 10 ग्राम लसदार मिश्रण को 100 मि०ली० पानी में 25 मि०ली० रहने तक पकाएं। इस क्वाथ को दिन में दो बार पीने से मधुमेह रोग में काफी लाभ होता है।
4. eg d Nky – छालेयुक्त अल्सर में पत्तियों और जड़ से तैयार क्वाथ को गरारे करने के लिए उपयोग किया जाता है।
5. xnZ dh iFkjh – पौधे के सत्त (रस) की 20 मि०ली० मात्रा को नियमित रूप से प्रतिदिन एक बार लेने से गुर्दे की पथरी नष्ट हो जाती है।
6. ?kko –पूरे पौधे को चावल की मांड के साथ लसदार मिश्रण बनाकर अल्सर और घाव पर लगाया जाता है।

76- Hk`xjkt ¼Hk`xkjk½

Eclipta alba,
Asteraceae

औषधीय प्रयोग

1. xys dh [kjk'k – 5 ग्राम सूखे भृंगराज पाउडर को शहद में मिलाकर चाटें। यह सर्दी, खांसी, गले की खराश, खून की कमी एवं दमे आदि के उपचार में लाभकारी है।
2. ;—r fodkj – सबेरे–सबेरे खाली पेट 10–15 मि.ली. ताजा भृंगराज के रस का 7–12 दिन तक लगातार सेवन करना यकृत विकार एवं बाधक जौंडिस के उपचार में लाभदायक है।
3. ;kSu oh;Zrk – 3 ग्राम बीज या उसके पाउडर को आधे घंटे तक चीनी पानी में भिंगोकर प्रतिदिन सुबह–शाम सेवन करें। यह यौन शक्ति को सुधारने में मदद करता है और शुक्राणुओं को बढ़ाता है।
4. iqjkuk Ropk jksx – 5 ग्राम भृंगराज का एक कप पानी के साथ काढ़ा तैयार कर दिन में दो बार सेवन करें। यह स्टेरॉयड प्रतिरोधी त्वचा रोगों एवं छालरोगों (सोराईसिस) में विशेष लाभकारी है।
5. ckyksa dh ns[kHkky – 25 ग्राम भृंगराज पेस्ट, 100 मि.ली. शीशम या नारियल का तेल और 400 मि.ली. भृंगराज काढ़ा या ताजा रस लेकर तेल में पकायें। यह रूसी, बालों का झड़ना, असमय बाल सफेद होना, दोमुंहे बाल इत्यादि में कारगर है।
6. dk;kdYi – भृंगराज के पत्ते का पाउडर, काला तिल, अमालकी और चीनी का बराबर–बराबर मात्रा में सेवन रसायन की तरह काम करता है।

स्थानीय नाम

असमिया	– भ्रन्गराज
बंगाली	– भीमराज, केसुरिया, केसरी
अंग्रेजी	– Trailing Eclipta, Thistles, False Daisy
गुजराती	– भंगारो,भंगरो
हिंदी	– भंगारा, भंगरैया
कन्नड़	– गरुजालू, गुरुगाडा, सोप्पू, केशवर्धना, कोदिगराजू
मलयालम	– कय्योंनी, क्नुन्नी
मराठी	– भंगरा, भ्रिंगिराज, मका
पंजाबी	– भांगरा
तमिल	– करिसलान्कनी, करिसलान्गनी, करिसलाई
तेलुगु	– गुनटाकलगरा, गुनटागलगरा
उर्दू	– भांगरा

77- en;rh ¼egnh½

Lawsonia inermis,
Lythraceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– मेहदी
अंग्रेजी	– Henna
गुजराती	– मेंदी
हिंदी	– मेहंदी
कन्नड़	– गोरंता, कोरते, मदरंगी
मलयालम	– माइलनेलु
मराठी	– मेंदी
तमिल	– मरुदूम
तेलुगु	– गोरिंता
उर्दू	– मेहंदी, हिना

औषधीय प्रयोग

1. i|jk dh tyu – नींबू के रस के साथ मेहंदी की ताजा पत्तियों के पेस्ट को रात के समय तलवों पर बांधने से पैरों की जलन में आराम मिलता है।

2. ckyk dk >Muk – सिर की त्वचा पर खुजली, अनिद्रा और बालों के झड़ने हेतु दिन में दो बार 3 ग्राम फूल का पेस्ट लगाया जाना अच्छा होता है।

3. ihfy;k – 100 मि.ली. पानी में 5 ग्राम मेहंदी के पौधे को एक चौथाई होने तक उबालें। पीलिया के उपचार के लिए इस काढ़े का प्रतिदिन सेवन करें।

4. QQnh; lØe.k – फफूंद जनित त्वचा रोग के कारण नाखून और एथलीट के पैर जैसी स्थितियों में मेहंदी की ताजा पत्तियों के पेस्ट को प्रभावित स्थान पर लगाकर और पट्टी बांधकर उपचार किया जा सकता है।

5. ckyk dh :lh – मेहंदी के बीजों और पत्तियों से तैयार तेल, तेज जलन, खुजली, बालों में रूसी के इलाज हेतु बाहरी रूप में प्रयोग किया जाता है और यह एक शीतलक के रूप में भी काम करता है।

78- efU t "Bk ¼ef t Bk½

Rubia cordifolia,
Rubiaceae

स्थानीय नाम

असमिया – फुव्वा
बंगाली – मंजिस्ठा, मंजिठ
अंग्रेजी – Indian Maddar
गुजराती – मंजिठा
हिंदी – मंजिठा, मंजीट
कन्नड़ – मंजुस्ठा
मलयालम – मंजट्टी
मराठी – मंजिह्ठा
पंजाबी – मंजिस्था,मंजीत
तमिल – मंजिट्टे
तेलुगु – मंजिष्ठा
उर्दू – मंजीथ

औषधीय प्रयोग

1. fiEiy ,o dkys /kCcs – एक चाय चम्मच रक्त चन्दन, एक चाय चम्मच मंजिष्ठा, 5–7 बूंद निम्बू का रस एवं गुलाब जल लें। सभी सामग्रियों को मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर 20 मिनट तक इसे सूखने दें, उसके बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें। इस फेस पैक को सप्ताह में दो बार इस्तेमाल करना फायदेमंद है।
2. iqjkuk vYlj – पुराने घाव या नहीं ठीक होने वाले अल्सर में 10 ग्राम मंजिष्ठा को 200 मि.ली. पानी के साथ मिलाकर बनाए गए काढ़े से धोने पर फायदा होता है।
3. xfeZ;ksa dh QkM – 20–30 ग्राम मोटे पाउडर को 200–300 मि.ली. पानी में रातभर भिगो कर छोड़ दें। सबेरे–सबेरे खाली पेट इस पानी का सेवन करें। यह शरीर के जलन (गर्मी के मौसम एवं रजोनिवृति के दौरान), छाले एवं फोड़ों के लिए बहुत प्रभावी है।
4. peZ jksx – एक कप पानी में 3 ग्राम मंजिष्ठा और 3 ग्राम सेरिवा (हेमिडेसमस इन्डिकस) को मिलाकर बनाया गया जड़ी बूटियों का काढ़ा प्रसिद्ध रक्त शोधक है तथा यह कई चर्म रोगों में बहुत प्रभावकारी है।
5. tyuk – मंजिस्ठा, सागौन के वृक्ष के कोमल पत्ते एवं रक्त चन्दन लकड़ी को बराबर भाग में पुरानी पद्धति से तेल अथवा घी में खौलाया (प्रोसेस) जाता है तथा इस तेल/घी को जले अथवा फफोले वाले स्थान पर लगाया जाता है। यह जलन एवं दर्द को शांत करता है तथा त्वचा मलिनीकरण को कम करता है।
6. cokLkhj – 3 ग्राम मंजिष्ठा के जड़ के पाउडर का घी के साथ दिन में दो बार प्रभावित स्थान पर सेवन खूनी बवासीर में लाभकारी है।

79- efjp ¼dkyh fep½

Piper nigrum, Piperaceae,

स्थानीय नाम

बंगाली	– गोलमोरिच, कालामोरिच, मोरिच
अंग्रेजी	– Black Pepper
गुजराती	– कालीमोरी
हिंदी	– काली मिर्च
कन्नड़	– करिमोनारु, मेनारु
मलयालम	– कुरुमुलाकू
मराठी	– कालामिरी
पंजाबी	– गलमिरिच, कालीमिर्च
तमिल	– मिलगु
तेलुगु	– मिरियालु, मरिचमू
उर्दू	– फिल्फिल सियाह, कालीमिरिच

औषधीय प्रयोग

1. Hk[k c<kuk – प्रत्येक दिन भोजन से पहले 3 ग्राम काली मिर्च के साथ मिलाकर 1 चम्मच गुड़ का सेवन करें।

2. vip – काली मिर्च, सूखी अदरक, सेंधा नमक पाउडर को बराबर मात्रा में मिलाएं। इस मिश्रण की 3 ग्राम मात्रा एक गिलास छाछ में मिलाएं और इसका नियमित सेवन करें।

3. lnh&tqdke – 100 मि.ली. पानी में 3 ग्राम काली मिर्च, 3 ग्राम सूखी अदरक, 04 पिसी हुई लौंग और कुछ तुलसी की पत्तियां डालें और घोल को धीमी आंच पर 5–10 मिनट तक उबालें। काढ़ा पीते समय 5 मि.ली. नींबू का रस और शहद मिलाकर दिन में दो बार पीएं, यह सर्दी–जुकाम में आराम देता है।

4. elMk dh lqtu – सरसों के तेल में काली मिर्च का चूर्ण डालें और दांतों की मालिश करने के लिए पेस्ट बनाएं। इसकी लगातार मालिश करने से दाँत साफ रहेंगे और दांतों की समस्याएं नहीं होंगी।

5. gStk – काली मिर्च, हींग, पीपरामूल, सूखी अदरक, सेंधा नमक और कपूर को बराबर मात्रा में लेकर अच्छी तरह से पीस लें और छोटी गोलियां (1 गोली = 1/2 ग्राम) बना लें। हैजा से बचने और हैजा को नियंत्रित करने के लिए प्रत्येक आधे घंटे में एक गोली लें।

6. ukd cn jguk – काली मिर्च, इलायची, जीरा बीज, दालचीनी को बराबर मात्रा में मिलाकर बारीक चूर्ण पीस लें। इस बारीक चूर्ण की एक चुटकी दिन में तीन से चार बार सूंघने से बंद नाक खुलने में मदद मिलती है।

7. eksleh ,ythZ – काली मिर्च, मुलेठी की जड़, इलायची बीज, तुलसी और सूखी अदरक (बराबर मात्रा में) लेकर चाय बनाएं। यह प्रतिदिन दो बार गर्म–गर्म ली जानी चाहिए।

80- ek"k ¼e'kokou½

Teramnus labialis, Fabaceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– मशंके, बंकलाइ, मशनी
अंग्रेजी	– Vogel-Tephrosis
गुजराती	– बनुदाद, जंगली, अडद
हिंदी	– मशवान, बांवडद, मशोनी
कन्नीड़	– कदु उद्दु
मलयालम	– कटु उलांडु
मराठी	– रन उडिद
पंजाबी	– जंगली उड़द
तमिल	– कद्दु–उलांडु
तेलुगु	– करुमिनुम, मशपेर्निराफानु

औषधीय प्रयोग

1. ;kSu {kerk – भुने हुए काले चने तथा तिल के पाउडर को समान मात्रा में अच्छी तरह मिलाएं। इस पाउडर का 5 ग्राम एक चम्मच गुड़ के साथ मिलाकर रोजाना दूध के साथ खाने के बाद लें। यह एक शक्तिवर्धक के रूप में कार्य करता है। इसे परम्परागत रूप से यौन क्षमता बढाने के टोनिक के रूप में प्रयोग किया जाता है। इस नुस्खे को 4–6 सप्ताह की अवधि तक लगातार प्रयोग किया जा सकता है, परंतु मधुमेह के रोगियों के लिए यह नुस्खा ठीक नहीं है।
2. flj dh tw,a – 30 ग्राम काले चने के बीज को 100 मि.ली. तिल के तेल में 10–15 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। इस तेल को नियमित रूप से सिर पर लगाने से जुंओं से छुटकारा मिलता है।
3. tksM+ksa dk nnZ – काले चने के पाउडर में थोड़ा तिल का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को हल्का गर्म करके जोड़ों पर लगाएं। इससे सूजन तथा दर्द दोनों में राहत मिलती है। यह रयूमेटोइड आर्थराइटिस तथा आस्टोआर्थराइटिस दोनों में लाभकारी है।
4. lkekU; detksjh – 20 ग्राम काले चने को 100 मि.ली. दूध में पकाए तथा बाद में चीनी डालें। इसे शाम के समय पीएं। यह एक शक्तिवर्द्धक पेय के रूप में पीया जा सकता है तथा स्त्री–पुरुष में प्रजनन स्वास्थ्य में सुधार होता है।
5. dCt – काले चने के 20 ग्राम बीजों को भूनकर बारीक पाउडर बना लें। इसे 100 मि.ली. खट्टे छाछ के साथ पीएं। यह मल को इकट्ठा करने में सहायता करता है। यह विशेष रूप से उनके लिए उपयोगी है जिनको कब्ज रहती है और जिनका मल–त्याग अनियमित है।

81. मिश्रेय (सौंफ)

Foeniculum vulgare, Apiaceae

स्थानीय नाम

असमिया – गुवामुरी
बंगाली – मरुई, पनमौरी
अंग्रेजी – Fennel Seeds
गुजराती – वरियाली
हिंदी – सौंफ
कन्नड़ – बदिसोंपु, डोड्डासोंपु
कश्मीरी – सनुफ, बड्नइ
मलयालम – कट्टूसताकुप्पा, परिंजाएरागुम
मराठी – बाडीशोप
ओड़िया – पनामाधुरी
पंजाबी – सौंफ
तमिल – शोम्बू
तेलुगु – सोम्पु
उर्दू – सौंफ

औषधीय प्रयोग

1. **अपच** – बराबर मात्रा में सौंफ के दाने एवं इलायची का बारीक पाउडर बना लें। इस मिश्रण का 3 ग्राम खाना खाने के बाद गुनगुने पानी से लें।
2. **lk¡l dh cncw** – सौंफ के गरम पानी के साथ (10 ग्राम सौंफ के दाने 100 मि.ली. पानी में 5 –10 मिनट के लिए धीमी आँच पर उबालें हुए) दिन में एक बार कुल्ला करें।
3. **ऊष्माघात** – 200 मि०ली० पानी में मुट्ठी भर सौंफ के दाने रात भर भिगो कर रखें। अगली सुबह, इस मिश्रण को छान लें। इसमें चुटकी भर काला नमक एवं थोड़ी चीनी मिलाएँ एवं इस मिश्रण को पीएँ।
4. **उदरशूल** – 10 ग्राम सौंफ के दाने 100 मि०ली० पानी के साथ लें और 100 ग्राम चीनी मिलाएँ। इस मिश्रण को चाशनी जैसा गाढ़ा होने तक उबालें। इस मिश्रण को बच्चे को दिन में 2–3 बार 5 मि०ली० पिलाएं।
5. **मोटापा** – 5 ग्राम हरीतकी चूर्ण, 5 ग्राम सौंफ के दानों के पाउडर को 100 मि०ली० पानी में एक चौथाई होने तक उबालें। इसे छान लें और एक चम्मच शहद मिलाएँ एवं इस मिश्रण को सुबह खाली पेट पीएं।
6. **दुग्धपान** – स्तनों का दूध बढ़ाने के लिए 1 कप जौ के सूप में 5 ग्राम सौंफ का पाउडर दिन में 2–3 बार लें।

82- e|Mh

Sphaeranthus indicus, Asteraceae

स्थानीय नाम

असमियाज	– कमाडरस
बंगाली	– सरमरिया, मुड़मुड़िया
अंग्रेजी	– East India Globe Thistle
गुजराती	– गोरखमुंडी
हिंदी	– मुंडी, गोरखमुंडी
कन्नड़	– मुदुकट्टनगीदा, करन्डे
मलयालम	– मन्नी
मराठी	– मुंडी, गोरखमुंडी
उड़िया	– भुईकदम
पंजाबी	– गोरखमुंडा
तमिल	– करन्डई
तेलुगु	– बोदासारूमू बड़ातरामू
उर्दू	– मुंडी

औषधीय प्रयोग

1. Ropk jkx – मुंडी की पत्तियों को छाया में सुखाकर, चूर्ण बनाकर, 3 ग्राम की खुराक प्रतिदिन दो बार लेने से रक्तशोधक के रूप में त्वचा रोग के लिए लाभदायक होता है।
2. 'kkjhfjd Å"ek – फूलों के चूर्ण की 3 ग्राम खुराक प्रतिदिन दो बार पानी के साथ लेने से शरीर में ठंडक प्रदान करती है तथा यह एक टॉनिक के रूप में काम करता है।
3. —fe lØe.k – एक सप्ताह तक प्रतिदिन दो बार गुड़ के साथ जड़ का 5 ग्राम पाउडर लेना आंतों के कीड़ों के निष्कासन में लाभदायक होता है।
4. vfrjtrk – प्रतिदिन दो बार छाछ के साथ 5 ग्राम पौधों का मिश्रण लेना रक्तस्राव, बवासीर तथा अतिरजता के लिए लाभदायक होता है।
5. tkMk dk nnZ – प्रतिदिन दो बार गर्म पानी से 3 ग्राम अदरक को 3 ग्राम मुंडी चूर्ण के साथ लेना आर्थराइटिस जैसे दर्द से राहत देता है।
6. flj nnZ – प्रतिदिन दो बार चुटकी भर काली मिर्च के साथ 10 मि०ग्रा० मुंडी का रस लेने से एक सप्ताह के अन्दर सिरदर्द जैसे कि पेमीक्रेनिया को कम करता है।

83- e|Lrk ¼ekFkk½

Cyperus rotundus, Cyperaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– मुथा, सोमद कूफी
बंगाली	– मुठा, मुश्टा
अंग्रेजी	– Nut Grass
गुजराती	– मोठ, नागरमोथ
हिंदी	– मोथा, नागरमोथा
कन्नड़	– कोन्नारी, गड्डे
मलयालम	– मुथंग, कारी मस्तान
मराठी	– मोठ, नागरमोथ, मोठा, बिम्बल
पंजाबी	– मुठा, मोथा
तमिल	– कोरई, कोरई– किजहंगु
तेलुगु	– तुंगमुस्तालु
उर्दू	– साद कुफी

औषधीय प्रयोग

1. Toj – मोथा, पर्पटा, सोंठ, पीपरामूल के चूर्ण की बराबर मात्रा को अच्छी तरह मिलाकर इसकी 5 ग्राम मात्रा दिन में तीन बार गर्म पानी के साथ लें।
2. Lru d QkM – स्तन में किसी भी तरह की सूजन या उससे मवाद निकलने पर इस कंद का काढ़ा दिन में दो बार 15 दिनों के लिए दें। (काढ़ा– 5 ग्राम मोथा कंद को 100 मि०ली० पानी में तब तक उबालें जब तक कि वह 25 मि०ली० न रह जाए)
3. nLr – अपच या दस्त होने पर इस कंद का चूर्ण छाछ के साथ दिन में तीन बार दे सकते हैं।
4. t|dke – 100 मि०ली० दूध में 5 ग्राम कंद का चूर्ण 50 मि०ली० होने तक पकाएं। यह दूध बच्चों और बड़ों को दिन में एक बार दे सकते हैं। यह एक बेहतरीन प्रतिरोध नियंत्रक है तथा अन्य बीमारियों जैसे अस्थमा, सर्दी, छाती में कफ भर जाने इत्यादि में भी उपयोगी है।
5. tBj 'kkFk – इस कंद का काढ़ा (5 ग्राम मोथा को 100 मि०ली० पानी में 25 मि०ली० रहने तक पकाते हैं) सभी तरह की आंत्रिक बीमारियों जैसे पेप्टिक अल्सर तथा शोथ में असरदार है।
6. cnc – पसीने से उत्पन्न होने वाली बदबू दूर करने के लिए कंद का लेप प्रतिदिन स्नान के पहले पूरे शरीर पर किया जाता है।

7- Lruiku – नागरमोथा की ताजा जड़ों को छील कर इसका लेप बना लें तथा स्तन के ऊपर लगाएं।

84- ewyd ¼ewyh½

Raphanus sativus, Brassicaceae

स्थानीय नाम

असमिया	–	मूलो
बंगाली	–	मूला
अंग्रेजी	–	Radish
गुजराती	–	मूलो
हिंदी	–	मूली
कन्नीड़	–	मूलंगी, मूलौगी, मूलांगी, मुग्निगादे
मलयालम	–	मूलंकी
मराठी	–	मूला
उडिया	–	मूला, रखयासमूला
पंजाबी	–	मूलक, मूली, मूला
तमिल	–	मूलंगी, मूलकम, मूलंगू, मिलंगी
तेलुगु	–	मूलंगी
उर्दू	–	तुर्ब, मूली

औषधीय प्रयोग

1. eksVkik – 1–2 बड़ी मूली छोटे–छोटे टुकडों में काटकर इन्हें 500 मि.ली. गर्म पानी में डालकर 1–2 घंटे तक रखा जाता है। इसके बाद इसे छानकर इस पानी का प्रयोग दिनभर पीने के लिए किया जाता है। इससे शरीर का वजन कम करने में सहायता मिलती है।
2. fMlfyfifMfe;k – 20–30 मि.ली. मूली के रस को उतनी ही मात्रा के पानी, एक चम्मच नींबू के रस और थोड़ा सा मधुरस में मिश्रित किया जाता है। इसका सेवन भोजन से पूर्व 30–40 दिनों तक प्रतिदिन किया जाता है। इससे हानिकारक कोलेस्ट्रोल काफी मात्रा में कम हो जाता है।
3. u= mipkj – 20–30 मि.ली. मूली के ताजे एवं हरे पत्तों के रस का सेवन प्रतिदिन भोजन से पूर्व दो बार किया जाता है। इसे आंखों के लिए उपयोगी माना जाता है। इससे जलन, खुजली और अत्यधिक अश्रु स्राव से राहत मिलती है। इसे रतौंधी के लिए भी उपयोगी माना जाता है।
4. Y;wdksMekZ – 50 मि.ली. मूली के रस को 100 मि.ली. शीशम के तेल के साथ गरम किया जाता है। इस तेल से नमी 1/4 पानी का अंश 1/4 समाप्त होने तक गरम किया जाता है। इसके बाद इसे छानकर रखा जाता है ल्यूकोडर्मा के घाव पर इस तेल को नियमित रूप से लगाए जाने पर दवा के उपयुक्त आंतरिक प्रयोग के साथ इसके अच्छे फायदे होते हैं।
5. Ropk lEca/kh ,ythZ – 1–2 मूली की जड़ के पेस्ट का प्रयोग त्वचा/चेहरे पर किया जाता है इसे 15–20 मिनट तक लगाकर रखने के बाद अच्छे से साफ कर लिया जाता है। (अति संवेदनशील स्थानों पर मूली के प्रयोग से बचें) इससे त्वचा में फिर से नमी आ जाती है और त्वचा से टॉक्सिक पदार्थ खत्म हो जाते हैं।
6. ew=k'k; esa iFkjh– प्रतिदिन भोजन के उपरांत 20–30 मि.ली. मूली के रस का तीन महीनों तक नियमित सेवन मूत्राशय की पथरी के लिए लाभकारी है।

85- eFkh

Trigonella foenum-graecum, Fabaceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– Fenugreek
गुजराती	– मेथी
हिंदी	– मेथी
कन्नड़	– मेंथे, मेंते
मलयालम	– उलुवा
मराठी	– मेथी
पंजाबी	– मेथी
तमिल	– मेंडियम, वेंटाइयम
तेलुगु	– मेंतुलु
उर्दू	– मेथी

औषधीय प्रयोग

1. fMlfyfifMe;k – 10 ग्राम मेथी दाने का पाउडर रोज दो बार गुनगुने पानी या छाछ के साथ लेने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटता है।
2. çeg ¼e/kqeg½ – मेथी दाने के पाउडर और हल्दी पाउडर को समान मात्रा में रोज खाली पेट 5–10 ग्राम मात्रा में पानी के साथ लें।
3. xSl cuuk – 10 ग्राम मेथी दाने को रात भर पानी में भिगो कर रखें। अगले दिन इसको पेस्ट के रूप में खाने से 30 मिनट पहले लें। यह पेट तथा आंतों की अंदरूनी दीवार पर एक परत चढ़ा कर जठर रोग की जलन को कम करता है। यह अम्ल के श्वास नली में आने तथा गैस को दूर करता है।
4. vip – 5–10 ग्राम मेथी दाने को भून कर दूध में पकाएं (यदि आवश्यक हो तो थोड़ी चीनी डालें)। इसे चाय या कॉफी के स्थान पर पीएं। यह आंतों को शक्ति देता है तथा पाचन शक्ति को बढाता है।
5. Lruiku – 10 ग्राम मेथी दाने को 200 ग्राम दूध में थोड़ा गुड़ डालकर 100 मि.ली. रहने तक पकाएं। इस दूध को पीने से दूध पिलाने वाली महिलाओं में दूध की मात्रा बढ़ती है।
6. cokLhj – 10 ग्राम मेथी दाने का पाउडर गुनगुने पानी तथा आधे चम्मच घी के साथ लें। इससे कब्ज के साथ–साथ बवासीर में भी राहत मिलती है।
7. ckyksa dk fxjuk – 50 ग्राम मेथी दाने में 150 मि.ली. नारियल या तिल का तेल डालकर धूप में 6 दिन तक रखें। इस तेल (आदित्यपाक तैल) का नियमित प्रयोग बालों के लिए एक अच्छे टॉनिक का कार्य करता है।
8. gs;j dMh'kuj – 10 ग्राम मेथी दाने को पानी में रात भर भिगो कर रखें। अगले दिन इसका पेस्ट बनाकर हेयर मास्क के रूप में सिर में लगाएं। इसे 30–45 मिनट लगाने के बाद पानी से धो लें। यह बालों के लिए एक प्राकृतिक कंडीशनर का काम करता हैं।

86- e"k'kxh ¼xMekj½

Gymnema sylvestre, Apocynaceae

औषधीय प्रयोग

1. e/keg – मधुमेह के उपचार में सूखी पत्तियों का चूर्ण दिन में 2–3 बार, 5–6 महीने के लिए दिया जाता है। अध्ययन और अनुसंधान से पता चला है कि इस दवा की उच्च खुराक लेने से अग्नाशय की बेसोफिलिक कोशिकाओं को पुनर्जीवन प्रदान करने में सहायता मिलती है।

2. ;ku jkx – मधुमेह, यौन रोग और बहुमूत्रता में सूखी पत्तियों का चूर्ण 5–7 ग्राम की मात्रा में दूध के साथ दिया जा सकता है।

3. ekVkik – 10 ग्राम पत्तियों की पेस्ट को 100 मि०ली० पानी में 25 मि०ली० क्वाथ (काढ़ा) रहने तक उबालें। मधुमेह, मोटापा और खून में मौजूद कोलेस्ट्रॉल की उच्च मात्रा की स्थिति में दिन में 2 बार, 3–4 सप्ताह तक इस क्वाथ को दिया जाता है।

4. ?kko – गुड़मार की जड़ के चूर्ण का पेस्ट बनाकर घावों पर लगाया जाता है।

5. dk"Bc)rk ¼dCt½ – जठरांत्र विकार जैसे कोष्ठबद्धता (कब्ज) और वात रोगों में पत्तियों के चूर्ण की 5 ग्राम मात्रा सोने से पहले गरम पानी के साथ सेवन किया जाता है।

स्थानीय नाम

बंगाली	– मेषशृंग
अंग्रेजी	– Periploca of the wood
गुजराती	– कावली, मेधसिंगे
हिंदी	– गुड़मार, मेधासिंगी
कन्नड़	– काढ़ासिगे
मलयालम	– कर्राक्कोल्ली, मधुनाशिनी
मराठी	– कावली, मेधासिंगी
तमिल	– शिरुकुरूम काय, शक्करइक्कोल्ली
तेलुगु	– पोडापर्त्त

87- ;okuh ¼vtok;u½

Trachyspermum ammi, Apiaceae

औषधीय प्रयोग

1. **dku dk nn|** – लहसुन की 5 कलियों के साथ 3 ग्राम अजवाइन बीज को 50 मि०ली० तिल के तेल में लाल होने तक उबालें। तेल को छान लें और कान का दर्द दूर करने हेतु 2–3 बूंदें कान में डालें।

2. **lnh&tqdke** – 5 ग्राम अजवाइन के बीज लेकर उन्हें पीस लें और उन्हें एक कपड़े में बांधकर सूंघें। या बंद नाक में आराम के लिए 10 ग्राम अजवाइन को एक गर्म पानी की कटोरी में डाले और भांप में साँस लें।

3. **mnj ok;q vkj mnj 'ky** – 3 ग्राम अजवाइन बीज चूर्ण और 3 ग्राम सूखे अदरक के चूर्ण को थोड़े काले नमक के साथ मिलाएं और इसका दिन में दो या तीन बार गर्म पानी के साथ सेवन करें।

स्थानीय नाम

असमिया	– जैन
बंगाली	– यमनी, यौवण, यवन, जवन, यवनी, योयाना
अंग्रेजी	– Bishop's weed
गुजराती	– आजमा, अजमो, यवन, जवाइन
हिंदी	– अजवाइन, जेवाइन
कन्नड़	– ओमा, योम, ओमू
कश्मीरी	– कथ
मलयालम	– ओमम, आयनोदकन
मराठी	– ओनवा
उड़िया	– जुयानी
पंजाबी	– लोधर
तमिल	– ओमम
तेलुगु	– वामू

4. **iqjkuk 'okl uyh 'kksFk** – अजवाइन चूर्ण को गुड़ के साथ बराबर मात्रा में मिलाएं, मिश्रण का पेस्ट बनाने के लिए उसे आंच पर रखें और दिन में दो बार 2 चम्मच पेस्ट का सेवन करें।

5. **ekp** – 10 ग्राम अजवाइन बीज चूर्ण, थोड़े नमक और हल्दी का तिल के तेल में पेस्ट बनाएं और गाढ़े गर्म पेस्ट को मोच वाले स्थान पर लगाएं।

6. **xys esa [kjk'k** – 100 मि०ली० पानी में 5 ग्राम अजवाइन बीज चूर्ण को उबालें। इस पानी से गले की खराश दूर करने के लिए गरारे करें।

88- ;f"Ve/k ¼eqyBh½

Glycyrrhiza glabra, Fabaceae

औषधीय प्रयोग

1. vfuæk – 100 ग्राम गरम दूध में 5 ग्राम मुलैठी की जड़ का पाउडर 30 दिन तक प्रतिदिन सोने से पहले खाने से अनिद्रा में लाभ मिलता है।
2. vLFkek is; – 100 ग्राम पानी में 3 ग्राम मुलैठी की जड़ का पाउडर चाय की तरह उबाल कर लें। यह चाय प्रतिदिन 2–3 बार पीने से अस्थमा में लाभ प्रदान करती है। मुलेठी की जड़ की चाय अवसाद के उपचार में भी लाभप्रद है।
3. pgjs dh jtdrk – मुलेठी की जड़ के पाउडर में नारियल तेल, बादाम तेल एवं दूध मिलाकर मिश्रण बनाएँ। इसका लेप चेहरे पर लगाएं एवं सूखने दें। इसके बाद इस लेप को सादे पानी से धो डालें यह शुष्क त्वचा वाले व्यक्तियों की चमड़ी को नमी प्रदान करने में सहायक है।
4. tBj'kkFk – 5 ग्राम मुलेठी 100 मि०ली० दूध में उबालकर 50 मि०ली० तक कर लें। यह दूध प्रतिदिन दो बार पीने से पाचन तंत्र के अल्सर संबंधी बीमारी, हृद्दाह, जठरशोथ में राहत प्रदान करता है।
5. ekfld /kel dh ,Bu – मास की संभावित मासिक धर्म चक्र की अवधि से तीन दिन पूर्व प्रतिदिन मुलेठी की जड़ की चाय पीयें इससे पीएमएस लक्षण एवं मांसपेशियों की ऐंठन कम करने में सहायता मिलती है।

स्थानीय नाम

असमिया	– जस्टीमधु, येस्टमधु
बंगाली	– येस्टीमधु
अंग्रेजी	– Liquorice Root
गुजराती	– जेठीमधा, जेठीमर्द, जेठीमध
हिंदी	– मुलेठी, मुलाठी, मुलेटी, जेठीमधु, जेठीमध
कन्नड़	– जेस्टमदु, मधुका, जेस्टमधु, अतिमधूरा
कश्मीरी	– मुल्ठि
मलयालम	– इरात्तिमधुरम
मराठी	– जेस्थमध
ओड़िया	– जतिमधु, जस्टिमधु
पंजाबी	– जेस्टीमध, मुलाठी
तमिल	– अतिमधुरम
तेलुगु	– अतिमधुरम
उर्दू	– मुलेठी, असल–अस–सुस

89- jktknEcj ¼vathj½

Ficus carica, Moraceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– Common Fig
हिंदी	– अंजीर
मराठी	– अट्टी पाइम
तमिल	– सेमायट्टी
तेलुगु	– अथी पल्लु, बोद्दा
कन्नड़	– अंजुरा
उर्दू	– अंजीर

औषधीय प्रयोग

1. e[kg d Nkys – 30 ग्राम छाल के मोटे पाउडर को 200 ग्राम पानी में उबालें जब वह एक चौथाई रह जाए तो इस मिश्रण के छाने हुए काढ़े से दिन में 3–4 बार गरारे (कुल्ला) करें। इससे मुँह के छालों तथा पेट के दर्द में आराम मिलता है।

2. xy lwh'kkFk – इसकी 1–2 नरम पत्तियों को मुँह में चबाएं तथा 10 मिनट तक मुँह में रखें फिर थूक दें। इससे गले की खराश तथा ग्रसनीशोथ (गले की सूजन) में आराम मिलता है।

3. vEyh; vfXuo/kd fodkj – 20 ग्राम छाल के पाउडर को 100 मि.ली. गाय के दूध में उबालें, जब वह 50 मि०ली० रह जाए तो इस दूध के सुबह–सुबह ही सेवन करने से गैस तथा अम्लीय अग्निवर्धक विकार में आराम मिलेगा।

4. fgpdh – 5 पके हुए फलों का गूदा 100 मि०ली० दूध में मिला लें तथा थोड़ी सी शक्कर या गुड़ मिलाकर इसका मिल्क शेक बनाने के लिए मिक्सर में इसका मिश्रण बना लें। इस गाढ़े दूध के मिश्रण को दिन में एक बार लेने से सभी प्रकार के पेट संबंधी विकार व हिचकी जैसी परेशानियाँ दूर हो जाती हैं।

5. e=k'k; dh iFkjh – 6 अंजीर को एक कप पानी में 5–10 मिनट तक कम आँच पर उबालें। एक माह तक सुबह–सुबह इस पानी का सेवन करने से पथरी दूर हो जाती है।

6. e[kgk ls – ताजे अंजीर को मसलकर पूरे चेहरे पर लेप कर लें तथा 15–20 मिनट तक सूखने दें और पानी से धोएं। रोजाना नियमित ऐसा करने से कील, मुंहासे दूर हो जाएंगे।

90- jkLuk ¼dqykat u½

Alpinia galanga,
Zingiberaceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– Greater Galangal
हिंदी	– कुलान्जन
कन्नड़	– ढूमरास्मी
बंगाली	– कुलिंगजन, बरकुलंजन
गुजराती	– कुलिंजन
मलयालम	– अरट्टा, कोलिंजी, पररट्टा
तमिल	– पर–रत्ताई
कन्नड़	– धूम्रास्मी
तेलुगु	– पेड्डा– धूमपा
मराठी	– कुलिंजन

औषधीय प्रयोग

1. [kkalh – कंद का एक छोटा टुकड़ा (1–2 ग्राम) मुँह में लेकर धीरे–धीरे चबाया जाता है। यह मितली ठीक करने में भी मदद करता है।

2. vip – शिशुओं तथा छोटे बच्चों में होने वाले सभी तरह के पाचन तथा श्वसन रोगों में इसके कंद को पकाकर या गरम कर 1 ग्राम शहद माता के दूध के साथ दिन में दो बार दी जाती है।

3. lf/k'kksFk – वात रोगों में इसके कंद के चूर्ण की 3 ग्राम मात्रा दिन में तीन बार दी जाती है।

4. Toj – खांसी, सिरदर्द, ज्वर तथा अपच में मुलेठी, रास्ना तथा पिप्पली के चूर्ण को बराबर मात्रा में मिलाकर इसको 3 ग्राम शहद के साथ दिन में दो बार दिया जाता है।

5. tksMksa dk nnZ – पत्तियों के लेप को अरंडी के तेल में हल्का गर्म कर इसका लेपन प्रभावित जगह पर किया जाता है। यह लेप मरोड़ तथा दर्द में राहत देता है।

6. virki – इसके कंद का चूर्ण बाह्य परिसंचरण बढ़ाने तथा शरीर का तापमान बढ़ाने में उपयोग किया जाता है।

91- yTtkyq ¼NqbZeqbZ½

Mimosa pudica, Mimosaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– लाजुबिलाता, अदमालती
बंगाली	– लजका, लज्जावन्ती
गुजराती	– रिसामनी, लाजवंती, लजामनी
अंग्रेजी	– Touch-me-not
हिंदी	– छुईमुई, लजौनी
कन्नड़	– मुट्टिदासेनुई, माचिकेगिडा, लज्जावती
मलयालम	– थोट्टावटी
मराठी	– लजालु
उड़िया	– लाजकुरी
पंजाबी	– लजन
तमिल	– ठोट्टावड़ी, टोट्टाल्वुरूंगी
तेलुगु	– मुडुगुड़मरा
उर्दू	– छुईमुई

औषधीय प्रयोग

1. e/kqesg – पूरे पौधे का 15–20 मि०ली० रस निकालकर प्रातःकाल खाली पेट लेने से मधुमेह में काफी लाभ होता है।

2. 'osr çnj – श्वेत प्रदर रोग में पूरे पौधे का चूर्ण बनाकर 5 ग्राम चूर्ण को चावल के पानी के साथ दिन में दो बार दिया जाता है।

3. QQnh; lØe.k – पौधे के रस का एक भाग और तिल के तेल के 4 भाग को एक साथ मिलाकर उबाला जाता है। इस प्रकार से तैयार किए गए तेल को प्रभावित स्थान पर लगाया जाता है।

4. ?kko – पूरे पौधे से निकाले गए लसदार मिश्रण की 20 ग्राम मात्रा को 200 मि०ली० पानी में डालकर 50 मि०ली० क्वाथ रहने तक पकाएं। यह क्वाथ अल्सर, मधुमेह का अल्सर, त्वचा संक्रमण आदि को साफ करने में उपयोग किया जाता है क्योंकि इस क्वाथ में घावों को भरने के चिकित्सीय गुण मौजूद हैं।

5. coklhj – पत्तियों के महीन लसदार मिश्रण का लेप नियमित रूप से लगाया जाता है, इससे जलन और रक्तस्राव से काफी राहत मिलती है।

92- yoax ¼ykSax½

Syzygium Aromaticum, Myrtaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– लवंग, लान,लोंग
बंगाली	– लवंग
अंग्रेजी	– Clove
गुजराती	– लवंग, लविंग
हिंदी	– लवंग, लौंग
कन्नड़	– लवंग
कश्मीरी	– रुंग
मलयालम	– करम्पु, करयनपूवु, ग्रम्पु
मराठी	– लवंग
उड़िया	– लवंग
पंजाबी	– लौंग, लोंग
तमिल	– किरम्बु, लवंगम
तेलुगु	– लवंगलु
उर्दू	– क्वारनफुल, लौंग

औषधीय प्रयोग

1. vLFkek – तुलसी 3, लौंग 12–15, तुलसी के पत्ते (ओसिमम सेन्क्टम), 10 कालीमिर्च का पाउडर लेकर 100 मि.ली. पानी में 25 मि.ली. होने तक उबाले। फिर इसमें 2 चम्मच शहद मिलाकर दूध के साथ पी लें।
2. fljnnZ – लौंग के बढिया मलहम को लगाने से सिरदर्द में राहत मिलती है।
3. th fepykuk – मिचली और उल्टी की समस्या हो तो लौंग पाउडर को शहद में मिलाकर चाटने से समस्या का समाधान मिलेगा। लौंग तेल की कुछेक बूंदे रुमाल में डालकर सूंघने तथा 1 या 2 लौंग चबाने से आराम मिलेगा।
4. lkalksa dh cncw – कुछ लौंग को चबाने से सांसों की दुर्गंध ठीक हो जाती है।
5. nar {k; – लौंग के तेल को रुई में भिगोकर दर्द वाले दांतों के बीच रखना चाहिए। दांतों और मसूड़ों को दिन में दो बार पाउडर के साथ धीरे धीरे मालिश करें और बाद में गर्म पानी से कुल्ला करें।
6. tksM+ksa dk nnZ – सरसों के तेल के साथ लौंग के तेल को मिलाकर जोड़ों के दर्द और मांस – पेशियों की ऐंठन में प्रयोग करने से फायेदमंद होता है।
7. egkalk – मधु के साथ लौंग के पाउडर को त्वचा के प्रभावित जगह पर लगाएं।
8. dhVuk'kd – लौंग तेल को पानी के साथ 1–10 अनुपात में पानी के साथ मिलाने से एक अच्छा कीटनाशक होता है। इसे छिड़काने से कीट दूर हो जाते है।
9. nLr – अनार के छिलके और लौंग को बराबर मात्रा में महीन चूर्ण बनायें। आधे चम्मच् मधु के साथ पांच ग्राम चूर्ण को मिलाकर दिन में तीन बार लेने से लाभ होता है।

93- y’kqu ¼ylgqu½

Allium sativum,
Liliaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– महारू
बंगाली	– लसून
अंग्रेजी	– Garlic
गुजराती	– लसन, लस्सून
हिंदी	– लहसून
कन्नड़	– बुलुसी
मलयालम	– वेलुलि, नेलुथुल्लि
मराठी	– लसुन
पंजाबी	– लसन
तमिल	– वेल्लईपुन्दु
तेलुगु	– वेलुलि, तेल्लप्या, तेलगड़ा
उर्दू	– लहसन, सीर

औषधीय प्रयोग

1. dSl j çfrjks/kh – लहसुन कार्सिनोजिन का सबसे शक्तिशाली प्रतिरोधी है। लहसुन कैंसर को पनपने व बढ़ने से भी रोकता है। रोज सुबह 6–7 लहसुन की कलियों का सेवन कैंसर को रोकने व ठीक होने में मदद करता है।
2. mPp jäolk ¼dksyLVªkWy½ – लहसुन एक शक्तिशाली स्कन्दनरोधी (खून में बनने वाले थक्कों को रोकने वाला) खाद्य पदार्थ है। यह रक्त को जमने से रोकता है। यह एथिरोस्केलेरोसिस को भी बढ़ने से रोकता है व इसका उपचार भी करता है। यह खून को पतला करता है जिससे धमनियों में खून के थक्के कम मात्रा में जमते हैं। प्रतिदिन सुबह 7 कच्ची लहसुन की कलियों का सेवन करें। यह उच्च रक्तवसा (कॉलेस्ट्रॉल) के स्तर को कम करता है जिससे हृदय संबंधी बीमारियों की संभावना कम रहती है।
3. dkuksa e nnZ – 5 लहसुन की कलियों को कूटकर तिल के तेल में तब तक गरम करें जब तक कि वे भूरे रंग की न हो जाएं। इस तेल की 2–3 बूंदें उस कान में डालें जिसमें दर्द है।
4. flj dh tq,a – लहसुन के पेस्ट व नींबू के रस को मिश्रित कर बालों की जड़ों में लगाएं एवं 2 घंटे बाद इसे धो दें।
5. ikpu fodkj – 5–6 लहसुन की कलियों को कूटकर गरम पानी या दूध के साथ लें।
6. nX/klzo.k ¼yDVs’ku½ – दुग्धस्रवण बढ़ाने के लिए 1 चम्मच जीरा, 7 लहसुन की ताजी कलियों व 1 चम्मच चीनी को गरम दूध में मिलाएं व इसका सेवन दिन में तीन बार करें।

94- opk ¼?kkMcp½

Acorus calamus, Araceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– The Sweet Flag
गुजराती	– घोदुबाज, घोदवाच
हिंदी	– वचा, गोरा–बाच
कन्नड़	– बाजे, नारुरू बेरुआ
मलयालम	– वायाम्बु
मराठी	– वाका, वेखानदास
पंजाबी	– वार्च, घोदवाका
तमिल	– वासाम्बु, पिल्लाई मारुनथो
तेलुगु	– वासा
उर्दू	– वाजा–ए–तुर्की

औषधीय प्रयोग

1. fl jnnl – वचा कन्द और पीपली के महीन चूर्ण को समान मात्रा में अच्छी तरह मिला लें। इस चूर्ण की एक चुटकी नाक के दोनों छेदों से सूंघें इससे छींकें आती हैं और नाक बहती है। इस तरह सिरदर्द में आराम मिलता है।
2. Lej.k 'kfä vkj ckyu dh {kerk e l/kkj – 500 मि.ग्रा. वचा को घी और शहद के साथ मिलाकर रोज सुबह खाली पेट एक माह तक सेवन करें।
3. m}Xurk – एकोरस केलेमस तेल, ट्रेंक्यूलाइजर सा प्रभाव देता है, सिर पर नियमित रूप से लगाने से उद्वग्नता समाप्त होती है।
4. fejxh – वचा चूर्ण (500 मि.ली.) को शहद के साथ मिलाकर दिन में दो बार लें। इसके अधिक प्रभाव के लिए उपचार के दौरान केवल दुग्धाहार की सलाह दी जाती है।
5. dQ – शिशुओं की सामान्य समस्याओं जैसे कफ, बुखार पेट दर्द इत्यादि के लिए 250 मि.ग्रा. वचा चूर्ण तथा 1 ग्राम मुलैटी के चूर्ण को शहद में मिलाकर दिन में दो बार सेवन कराएं।
6. gdykuk – वचा कन्द के चूर्ण को 100 से 500 मि.ग्रा. की मात्रा में शहद के साथ प्रति दिन लेने से हकलाने की समस्या में लाभ होता है और स्नायु तंत्र को मजबूत करता है। यह ध्यान रखा जाए कि 1 ग्राम से अधिक मात्रा की खुराक से उल्टी भी हो सकती है।

95- okrke ¼cknke½

Prunus amygdalus, Rosaceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी – Almond
हिंदी – बादाम
कन्नड़ – बादामी, बादामु
मलयालम – बादाम, बादामकोट्टा
मराठी – बादाम
तमिल – बादुमई, वातामकोट्टई
तेलुगु – बादामामु, बादामु

औषधीय प्रयोग

1. Lej.k 'kfä e| of) – बादाम की कुछ गिरी पानी में रातभर भिगोयें तथा अगली सुबह इसके पतले लाल छिलके उतार लें तथा इसे महीन पीस लें। इसे एक चम्मच रोजाना सुबह नाश्ते से पहले दूध के साथ तीन–चार महीनों तक लेने से बच्चों की स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है।
2. nX/klo.k ¼yDV'ku½ – रात में भिगोए गए बादाम की चार गिरी को सुबह खाने से दूध के स्राव में सुधार होता है।
3. mPp jäolk – बादाम को पोषकतत्वों से भरपूर मेवा माना जाता है। जिसमें असंतृप्तवसा पाया जाता है जो रक्तवसा को काफी कम करके बढ़ी हुई वसा को सामान्य स्तर पर लाता है।
4. iu;kou – बादाम की 5 गिरी, 3 ग्राम अश्वगंधा की जड़, एक चुटकी पिपली जड़ का चूर्ण घी के साथ मिश्रित कर चीनी मिले दूध में मिलाएं एवं इसका सेवन सोने से पहले करें। इससे अच्छी नींद भी आती है। इससे ऊर्जा में वृद्धि तथा शक्ति मिलती है। यह रोगप्रतिरोधी शक्ति के रूप में भी कार्य करता है।
5. fpark – बादाम तेल को सूंघने से नाड़ियों को आराम मिलता है (यह शिरानाल में जाता है एवं इसका एक भाग नाड़ी ऊतकों द्वारा सोख लिया जाता है तथा चिंता में कमी होती है।
6. dkekÙkstuk e| of) – 12–15 बादाम की गिरी को 400 मि०ली० नारियल के दूध में तथा 2–3 चम्मच चीनी के साथ पकाए गए गाय के दूध में मिलाएं। अंत में केसर या इलायची भी मिलाएं। यह खीर कामोत्तेजना बढ़ाने में सहायक होता है।
7. vk[kks d uhps dky ?kj rFkk dky /kCcs– ब्लैक हेड तथा आँखो के नीचे काले घेरे वाले स्थान पर बादाम तेल को नियमित रूप से लगाने पर बहुत फायदा मिलता है। 14–21 दिनों तक लगातार इस तेल को लगाने पर फर्क दिखने लगता है।
8. flj dh tq,¡ – सिर की जुंओं के लिए 7–8 गिरी को 1–2 नींबू के साथ पीस लें तथा इसे सिर पर लगाएं। थोड़ी सी मात्रा में बादाम की मालिश सिर पर प्रायः करें।
9. nkrk e| nn – दांत दर्द या मसूड़ों की बीमारी हो, बादाम के छिलकों को जलाकर इसका चूर्ण बनाएं तथा इसे दंतमंजन की तरह प्रयोग करें।

96- oklk ¼vMwlk½

Adhatoda vasica,
Acanthaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– टीटाबहक, बहक, वाचका
बंगाली	– बाकसा, वसाका
अंग्रेजी	– Vasaka
गुजराती	– अडुसो, आर्डूसी, आडुल्सो
हिंदी	– आडुस्स, अरुसा
कन्नड़	– आदसले, अदुसोग, अतरुशा, अद्सोल, अदसले
कश्मीरी	– वासा
मलयालम	– अत्तलटकम, अतालोटकम
मराठी	– वासा, अदूल्सा
उड़िया	– बासंगा
पंजाबी	– भेखर, वानसा, अरुसा
तमिल	– वासंबु, अदाथोड़ाई
तेलुगु	– अददसारमु
उर्दू	– अडूसा, बासा

औषधीय प्रयोग

1. ihfy;k – खांसी, बुखार, दमा और पीलिया रोग में पत्तियों के 5 मि०ली० रस में बराबर मात्रा में शहद मिलाकर दिन में 3 बार दिया जाता है।

2. [kwuh cokLhj – पत्तियों के 20 ग्राम पेस्ट को 100 मि०ली० पानी में मिलाकर 25 मि०ली० रहने तक उबाला जाता है। खूनी दस्त और खूनी बवासीर आदि के उपचार में दिन में 2 बार इस क्वाथ को पिलाया जाता है।

3. rifnd – फूलों से तैयार गुलकंद तपेदिक रोग में काफी लाभदायक है।

4. tksMksa dk nnZ – पत्तियों का लेप बनाकर सूजन वाले स्थान पर लगाया जाता है।

5. vfrjt – अरुसा के पत्तों के रस में गुड़ मिलाकर 15 मि०ली० की मात्रा में दिन में 2 बार दिया जाता है।

6. nek – दमा और खांसी के रोगों में पत्तियों के 10 मि०ली० रस में 3 ग्राम सौंठ, 2 ग्राम पिप्पली और शहद मिलाकर दिन में 2 बार दिया जाता है।

97- 'krkojh ¼lrkoj½

Asparagus racemosus, Asparagaceae

औषधीय प्रयोग

1. nX/kiku – 10 ग्राम ताजा या सूखी जड़ को 100 मि०ली०. दूध में 50 मि०ली०. होने तक उबालें। इस दूध को छानकर इसमें चीनी मिलाएं। इसे प्रातः ही पहली बार मां बनी महिलाओं को पिलाएं जिससे उनमें शिशु के लिए दूध में वृद्धि होगी।
2. iu;kou – 5–10 ग्राम शतावरी के जड़ के चूर्ण का मिश्री के साथ दिन में दो बार सेवन करें। इससे थकान, शून्यता, कामेच्छा व तंत्र संबंधी विकार दूर हो जाते हैं।
3. e=k'k; lØe.k – नियमित रुप से 5 ग्राम शतावरी की जड़ के चूर्ण का रात्रि में सेवन करें। इससे मूत्र के साथ शुक्राणु, खून आदि का आना बंद हो जाता है तथा पीठ दर्द में भी आराम मिलता है।
4. e= e [ku dk vkuk – 5 ग्राम शतावरी के चूर्ण को दिन में दो बार भोजन के उपरांत ले। इसे मूत्रमार्ग में खून संबंधी विकार तथा जलन से पीड़ित व्यक्तियों को दिया जाता है।
5. vYi'kØk.krk – शतावरी, अश्वगंधा तथा कपिकच्चु के बारीक चूर्ण को समान मात्रा में मिला लें। 3–5 ग्राम मिश्रण को एक कप दूध में 5 मिनट तक पका लें। फिर इसे छानकर इसका सेवन करें। इससे कामेच्छा में वृद्धि होगी तथा साथ ही शुक्राणुओं की संख्या मे भी वृद्धि होगी।
6. otu dk ?kVuk – 5 ग्राम शतावरी व 3 ग्राम पीपली के चूर्ण को केले के मिल्क शेक के साथ रात में या प्रातः ही सेवन करें। 30–40 दिनों में वजन वृद्धि के संबंध में सकारात्मक परिणाम प्राप्त होंगे।

स्थानीय नाम

असमिया	– सतमुल्ल
बंगाली	– सतमुली, सतमुली
अंग्रेजी	– Asparagus
गुजराती	– सतावरी
हिंदी	– सतावर, सतामुल
कन्नड़	– अशदी पौरु, हलाऊ बउ, नारायणी, मक्कला, मक्ककला
मलयालम	– सतावरी किझांगु
मराठी	– शतावरी
पंजाबी	– सतावर
तमिल	– शिमाई–सदावरी, निलिचेदी किशांगु
तेलुगु	– सिमा सतावरी (सूकी जड़), पिपिपिचरा, पिल्लितीगलु (ताजा जड़)
उर्दू	– सतावरी

98- f'kxq ¼lgtu½

Moringa oleifera,
Moringaceae

स्थानीय नाम

बंगाली	– सजीना, सजना, सजने
अंग्रेजी	– Horse Radish Tree, Drum Stick Tree
गुजराती	– सरगाभो, सीकाटो, सरगाभा परना
हिंदी	– सहजोमा, मुंगना
कन्नीड़	– नीगा, नीगा ऐल
मलयालम	– मुरीन्ना, तिशनगंधा, मुरिंगा, मुरिंगा इलाइ
मराठी	– सेवगा, सेगटा, सेगटा पना, सेवगची पना
उडिया	– सजना, मुनगा, मुनिका
पंजाबी	– सोहनजना
तमिल	– मुरंगी, मुरंगी लाय
तेलुगु	– मुनगा अकु
उर्दू	– सहजन

औषधीय प्रयोग

1. yfxd ncyrk – रोज एक सहजन स्टिक को टुकडों में काटकर 100 मि.ली. पानी में तब तक उबालें जब तक वह एक चौथाई न रह जाए। इसे दिन में एक बार, मुख्यतः शाम को भोजन से पूर्व लें। इससे उच्च रक्तचाप, उच्च कॉलेस्ट्रॉल, अनुपयुक्त वसा, आलस्य, लैंगिक दुर्बलता में लाभ मिलता है।
2. u= jkx – प्रत्येक दिन एक बार बंद आंखों के आस–पास पत्तियों का महीन पेस्ट लगाएं।
3. fMleukjgkb;k – सहजन की पत्तियों का काढ़ा (100 मि.ली. पानी में एक मुट्ठी पत्तियों को तब तक पकाएं, जब तक वह एक चौथाई न रह जाए)। दिन में दो बार पीने से पीठ में दर्द और डिसमिनोरिया से निजात पाने में मदद मिलती है। रक्त शुद्धि कारक होने के नाते ये मुंहासो और काला मस्सा दूर करने में भी लाभप्रद है।
4. iV Qyuk – एक मुट्ठी मोरिंगा फूल मे थोड़ा नमक और काली मिर्च (अथवा अदरक या लहसुन का पेस्ट भी मिला सकते हैं) मिला कर पकाएं। ये गैस से पेट फूलने और अरुचि को दूर करने में अच्छा लाभकारी है।
5. egkls – नींबू के रस में पत्तियां मिलाएं और मुंह पर लगाएं। ये काले मस्सों और मुंहासों में उपयोगी है।
6. gfi;k dk l–< djrk g – सहजन की पत्ती से तैयार सूप यकृत, प्लीहा, अग्नाशय आदि के रोगों को ठीक करने के लिए उपयोगी है। यह कामोत्तेजक भी है। यह हड्डियों और जोड़ों को भी सुदृढ़ करता है।

99- 'kqUBh ¼lkSB½

जिंजिबर ओफ्फिसिनाले, जिन्जिबेरेसी

स्थानीय नाम

असमिया	– अदासुथ, आदरसुथ
बंगाली	– सुनथा, सुनथी
अंग्रेजी	– Gingerroot, Ginger
गुजराती	– सुंथ, सुंध, सुन्था
हिंदी	– सोंठ
कन्नड़	– शुन्थी
कश्मीरी	– शोंठ
मलयालम	– चुक्कू
मराठी	– सुंठ
ओड़िया	– सुनथी
पंजाबी	– सुंड
तमिल	– सुक्कू, चुक्कू
तेलुगु	– सोंथी, सुन्ती
उर्दू	– सोंठ, जन्जाबील

औषधीय प्रयोग

1. ikpu fØ;k lq/kkjuk – खाने के बाद सोंठ के टुकड़े को नमक के साथ लें। यह पाचन क्रिया तेज करता है, स्वाद बढ़ाता है एवं जीभ तथा गले को ठीक करता है।

2. Mk;fj;k ¼nLr½ – काला चना एवं आमलकी (भारतीय करौंदा) के पेस्ट से नाभि के चारों और बेसिन बनाया जाता है। नाभि को सोंठ के रस से भरकर 15–20 मिनट तक एक बार रोज तब तक रखते हैं जब तक कि दस्त कम न हो जाए।

3. dku dk nnZ – बराबर मात्रा में सेंधा नमक, सोंठ का रस, शहद एवं सरसों का तेल लेकर गर्म करें। इसकी 2 बूंद कान में डालना बहुत ही प्रभावकारी होता है।

4. mYVh – एक–एक चाय चम्मच सोंठ एवं नींबू के रस को मिलाकर दिन में कई बार सेवन करें।

5. gStk – दो चाय चम्मच ताजा कसा हुआ सोंठ एवं एक चाय चम्मच शहद को मिलाकर प्रतिदिन 4 बार सेवन करने से पाचन क्रिया में बहुत सुधार होता है।

6. fiÙkh – 10 मि.ली. ताजे सोंठ के रस को पुराने गुड़ के साथ रोज दो बार तब तक सेवन करें जब तक सूजन एवं खुजली कम न हो जाए।

100- 'or ¼lQn½ pnu

Santalum album, Santalaceae

औषधीय प्रयोग

1. ,y th d pdÙk – बराबर मात्रा में चन्दन चूर्ण एवं गुडूची के रस का लेप बाहरी त्वचा पर लगाएं।
2. u=’kkFk – चन्दन की लकड़ी का शीत काढ़ा (5 ग्राम चन्दन की लकड़ी को 100 मि०ली० पानी में एक चौथाई होने तक उबालें) आँख धोने के लिए प्रयोग में लाया जाता है।
3. शरीर की tyu lonuk – चन्दन की लकड़ी के 5 ग्राम चूर्ण को 100 मि०ली० चावल के पानी के साथ लें और इसमें थोड़ी मात्रा में चीनी या शहद डालें एवं इसको शरीर की जलन संवेदना के उपचार हेतु दिन में दो बार लें।
4. egkl – चन्दन की लकड़ी का चूर्ण एवं बादाम चूर्ण बराबर मात्रा में लेकर दूध मिलाकर लेप तैयार किया जाता है। मुहांसों से राहत पाने एवं गोरे रंग के लिए इस लेप को चेहरे एवं गर्दन पर लगाएं।

स्थानीय नाम

असमिया	– संडाले अवयाज
बंगाली	– चन्दन
अंग्रेजी	– Sandal Wood
गुजराती	– सुखड़
हिंदी	– चन्दन, सफेद चन्दन
कन्नड़	– श्रीगन्धमारा, श्रीगंधा, चंद
मलयालम	– चंदनम
मराठी	– चन्दन
पंजाबी	– चन्दन
तमिल	– चन्दन मरम, सदानम, इंगाम
तेलुगु	– गंधापू छेकका, मांची गंधाम, टेला चंदनम, श्रीगा
उर्दू	– संदल सफेद

5. çeg ¼Mk;fcVht½ – मूत्राशय संबंधी परेशानी जिसमें मधुमेह भी शामिल है के उपचार के लिए 5 ग्राम आमला चूर्ण एवं 5 ग्राम चन्दन पाउडर गरम पानी के साथ दिन में दो बार लें।
6. flj nn – 5 ग्राम चन्दन की लकड़ी का पाउडर लें एवं तुलसी की कुछ पत्तियों का रस मिलाकर लेप बना लें। इसे माथे एवं कनपटी पर सिरदर्द से राहत के लिए एवं शरीर का तापमान कम करने के लिए लगाएं।
7. pe 'kks/ku – 10 ग्राम चन्दन की लकड़ी का चूर्ण, 4 बादाम के बीज के चूर्ण में थोड़ा गुलाब जल मिलाकर लेप बनाएँ। चेहरे पर 15 मिनट तक लगाएं एवं गरम पानी से धो लें। चन्दन की लकड़ी में शीतलता एवं चिकित्सा के गुण होने के कारण यह त्वचा को मुलायम बनाती है एवं चर्म शोधन के उपचार में सहायक है।

101- lR;kuk'kh

Argemone Mexicana, Papaveraceae

स्थानीय नाम

हिंदी	– पिलादटुरा, शियालकंटा, बरमांद, सत्यनाशी
अंग्रेजी	– Prickly Poppy Mexican Poppy
बंगाली	– शियालकंटा
मलयालम	– ब्राह्मदन्टी
गुजराती	– दरुडी
मराठी	– दरूरी
राजस्थानी	– दटूरी
ओडिया	– कन्टकुशम
तमिल	– करुक्कनसेडी
तेलुगु	– ब्राह्मदन्डिदन्डु

औषधीय प्रयोग

1. ,fDtek – पीला धतुरा पौधे के किसी भी भाग को तोड़ने से पीले द्रव का प्रवाह होता है जिसमें एंटी बैक्टीरियम गुण होते है। रूई की मदद से हल्दी के साथ पीले द्रव को त्वचा संक्रमण जैसे एक्जिमा, खुजली, फोड़ा, त्वचा व्रण आदि में लगाने से बहुत फायदा होता है।
2. ?kko – पत्ते के पेस्ट को लगाने से शोथ में राहत मिलती है। इसका प्रयोग घाव भरने में भी किया जाता है।
3. ePNj ekjd – मैक्सिकन अफीम की पत्ती और बीज के अंदर लाखा नाशक गुण है जो मच्छर विकर्षक रूप में कार्य करते है।
4. nkn – 200 मि.ली पानी में 20 ग्राम साफ एवं ताजा पत्तों को 50 मि.ली होने तक उबालें। इस काढ़े का उपभोग प्रभावित क्षेत्र को धोने के लिए किया जाता है।
5. fljnnZ – 100 मि.ली पानी में 50 ग्राम पौधे के जड़ को 25 मि.ली. होने तक उबालें। साफ कर कुछ गुड़ मिलाएं। इस काढ़े का उपभोग एनाल्जेसिक और प्रतिरोधक चाय के रूप में किया जाता है जो माइग्रेन जैसे सिरदर्द को कम करने में मदद करता है।
6. tksMksa esa nnZ – तिल के तेल में मेक्सिकन कसकस को मिलाकर जोड़ों पर मालिश करने से दर्द में आराम मिलता है।

102- lnki"i ¼lnkcgkj½

Catharanthus roseus, Apocynaceae

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– Periwinkle, Madagascar periwinkle, Vinca
हिंदी	– सदाबहार
मलयालम	– शवम नारी
मराठी	– सदाफूली
बंगाली	– नयनतारा
तमिल	– निथ्याकल्यानी सुदुकट्ठु मल्लिकाई
तेलुगु	– बिल्लागन्नेरु

औषधीय प्रयोग

1. ?kko – सदापुष्प की पत्तियों को हल्दी के लेप के साथ दिन में 2 से 3 बार लगाएं। ऐसा करने से घाव जल्दी से भरते हैं।

2. e= fodkj – 250–500 मि०ग्रा०. जड़ का चूर्ण बनाकर शहद के साथ लें। यह मूत्र संबंधी विकारों में प्रबल लाभकारी है।

3. vfu;fer ekfld /kez – 6 से 8 पत्तों को 200 मि०ली०. पानी में एक चौथाई रहने तक उबालें। इसका लगातार तीन मासिक धर्म चक्रों तक दिन में दो बार सेवन करें। इससे अत्यधिक मासिक धर्म स्राव नियंत्रित होता है तथा अल्प स्राव भी नियमित होता है।

4. udlhj – सदाबहार पुष्प तथा अनार की कलियों को समान मात्रा लेकर उनका रस नकसीर होने पर नथुनों में (प्रत्येक नथुने में 3 बूँद) डालें।

5. dhMk+ rFkk rr~;k dk dkVus ij – जलन तथा सूजन को कम करने के लिए काटे हुए/डंक मारे हुए स्थान पर पत्तियों का महीन लेप बनाकर लगाएँ।।

6. eqgkls – सदाबहार पुष्प, नीम की ताजा पत्तियों तथा हल्दी के कंद समान मात्रा लेकर उनका महीन लेप/मिश्रण बनाएं तथा उस मिश्रण को त्वचा के धब्बों व मुहाँसों वाली जगह पर लगाएं। नियमित इस्तेमाल से लाभकारी परिणाम मिलते हैं।

103- lIryk ¼f'kdkdk;½

अकासिया कानसिन्ना, मिमोससिए

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– शिकाकाय, सोप – पोड
हिंदी	– कोछी, रीठा, शिकाकाय
मराठी	– रीठा
तमिल	– शिका, शिकाय, चिककाय
मलयालम	– चियकाय, चिनिक – काया, शिकाय
तेलुगु	– चिकाया
कन्नड़	– शिघे, शिगे कायि, सिगेबल्लि
ओडिया	– विमला
उर्दू	– शिकाकाय
असमिया	– अम्सिकिरा, कचौई, सुसे लेवा

औषधीय प्रयोग

1. d’k fxjuk – 10 ग्राम शिकाकाई पाउडर, मुट्ठी भर नीम के पत्ते, 10 ग्राम मेथी पाउडर और 10 ग्राम सूखा आम्ला पाउडर आदि 200 मि. ली पानी में 15–20 मिनट उबाल लें। ठंडा करके पीसकर पानी को छन्नी कर लें। उस पानी को शैम्पू की तरह प्रयोग करें। चावल के पानी को (कांजी) शिकाकाई पाउडर के साथ मिलाया जाता है। (चावल को अधिक पानी में पकाया जाता है। चावल पकाने के बाद निकाले जाने वाले अधिक पानी को चावल कांजी कहा जाता है)
2. : lh – 200 मि.ली नारियल तेल के साथ 20 ग्राम शिकाकाई पाउडर को मिलाकर 3–4 सप्ताह समय–समय पर हिलाकर छोड़ देना। शिकाकाई के साथ मिलाए गए इस तेल को केश पोषण और एंटी रूसी के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।
3. 'kkjhfjd x/k – आम्ला, रीठा, शिकाकाई, मूंग दाल और ब्राह्मी के पाउडर को समान मात्रा में मिलाकर तन साबुन के रूप में प्रयोग करें।
4. d’k id d :i e – 20 ग्राम शिकाकाई पाउडर को दही के साथ मिलाकर केश और खोपड़ी पर लगाएं। 20–30 मिनट के बाद बाल को धो लें। नियमित प्रयोग स्वस्थ और सुंदर केश देती है।
5. gkbijfixeV’ku – शिकाकाई पाउडर में पानी मिलाकर पेस्ट बना लें और ग्रस्त भागों में लगाएं।
6. lklk d cnc – 10 ग्राम शिकाकाई पाउडर को 200 मि.ली. पानी में 50 मि.ली. होने तक उबालें।

104- l"kZi ¼ljlksa½

Brassica campestris, Brassicaceae

स्थानीय नाम

बंगाली – सरिसा
अंग्रेजी – Mustard
गुजराती – सारासड, राई
हिंदी – सरसों
कन्नीड़ – सासुभ, सासुभाए, सासीभा
मलयालम – काटुका
मराठी – मोहेरी
पंजाबी – सारायो, सरसों
तमिल – काडूगा
तेलुगु – एभलू
उर्दू – सरसों

औषधीय प्रयोग

1. fljnnZ – लाल अथवा काले सरसों के बीज के महीन पेस्ट को माथे पर लगाया जाता है जिससे काफी प्रभावी तरीके से संवहनी सिरदर्द को कम करने में मदद मिलती है।
2. nkarnnZ – काले सरसों के बीज के महीन पेस्ट के साथ थोड़ा सा नमक मिश्रित करके मसूड़े के दर्द वाले स्थान के समीप कुछ मिनटों के लिए लगाया जाता है।
3. ?kko – 20 ग्राम सरसों के बीज को मिट्टी के बर्तन में गर्म किया जाता है और उन्हें जलाया जाता है। इसे अच्छी तरह से पीस कर महीन पाउडर (काले रंग का) तैयार किया जाता है और इसे तिल के तेल के साथ मिश्रित किया जाता है। इस पेस्ट को घाव और पुराने घाव पर लगाया जाता है।
4. uktty ikfyi – 25 मि.ली. सरसों के तेल में दो चुटकी नमक मिश्रित करके गुनगुने गर्म करने के पश्चात ठंडा होने दिया जाता है। इस तेल की तीन बुंद नेजल पोलिप के उपचार हेतु प्रत्येक नासिका छिद्र में डाली जाती है। इसका प्रयोग बवासीर पर मस्सा को सिकुडने और दर्द को कम करने के लिए भी ऊपर से लगाया जाता है।
5. pdRrs – 100 मि.ली. सरसों के तेल को 50 ग्राम हल्दी के पेस्ट के साथ तब तक गर्म किया जाता है जब तक कि इससे नमी पूरी तरह से वाष्पीकृत न हो जाए। इस तेल का उपयोग सम्पूर्ण शरीर पर किया जाता है। इससे खुजली वाले चकते में राहत मिलती है।
6. cPpksa esa ckjEckj gksus okyh lnhZ – सरसों और काली मिर्च के पाउडर को बराबर मात्रा में कपड़े के छोटे टुकडे में लिया जाता है (अथवा सूती गेज का भी प्रयोग किया जा सकता है)। इसे सर के बीच में लगाकर प्रतिदिन मुख्यत– और सुबह अथवा देर शाम को 30–45 मिनटों तक ठीक से बांध दिया जाता है। इसका उपयोग बच्चों में बारम्बार होने वाली सर्दी, रिनिटिस, खांसी, ग्रसनीशोथ (फेरिंजाइटिस) टोंसिल आदि के उपचार के लिए किया जाता है।

105- lkfjok

Hemidesmus indicus, Apocynaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– वागा सरीवा
बंगाली	– अनंतमूल, श्वेतशरिवा
अंग्रेजी	– Indian Sarsaparilla
गुजराती	– उपलसरी, कबरी
हिंदी	– अनंतमूल
कन्नड़	– नमदावेरु, बिली नमदा वेरु, अनंतमूल, सोगादेबेरू
कश्मीरी	– अनंतमूल
मलयालम	– नन्नारी, नन्नार, नारुनीन्दी
मराठी	– उपल्सरी, अनंतमूल
ओड़िया	– द्रलाश्वन, लई अनंतमूल
पंजाबी	– अनंतमूल, उश्बह
तमिल	– वेन नन्नार
तेलुगु	– सुगंधी पाला, तेल सुगंधी
उर्दू	– उश्बा

औषधीय प्रयोग

1. e= —PN – अल्प मूत्रता, मूत्र कृच्छ तथा बीपीएच (बिनाइन प्रोस्टैटिक हाइपरप्लेसिया) में 5 ग्राम जड़ का चूर्ण दूध के साथ दिया जाता है।
2. egk l – इसकी जड़ के 5 ग्राम चूर्ण का दिन में दो बार पानी के साथ सेवन तथा इसके काढ़े से नियमित रूप से चेहरा धोना एक अच्छा रक्तशोधक है।
3. u= jkx – इसकी जड़ का गाढ़ा लेप बंद आँखों के ऊपर लगाना आँखों की जलन में असरकारक है।
4. Toj – इसकी जड़ के 5 ग्राम दरदरे चूर्ण को 100 मि०ली० पानी में तब तक उबालें जब तक यह 25 मि०ली० न रह जाए। इस काढ़े को दिन में 2 बार पीने से ज्वर तथा मूत्र संक्रमण में फायदा होता है। गर्मियों में यह शरीर की गर्मी को कम करने में भी सहायक होता है।
5. cokl hj – दस्त, ल्यूकोडर्मा तथा बवासीर इत्यादि में इसकी जड़ के 5 ग्राम चूर्ण को दिन में दो बार दिया जाता है।
6. Lruiku – दूध बढ़ाने के लिए 3 ग्राम जड़ का चूर्ण दिन में दो बार लें।
7. ?kko – सारिवा की जड़ के लेप को घाव पर लगाने से घाव जल्दी भरता है।

106- lhrkQy ¼ykoyh½

(Annona Squamosa, Annonaceae)

स्थानीय नाम

अंग्रेजी	– Custard apple, sugar apple
हिंदी	– सीताफल, शरीफा
बंगाली	– अता
मलयालम	– आथाप्पज्हम
तमिल	– सीथे पज्हम
तेलुगु	– सीथा फलम

औषधीय प्रयोग

1. mnj’kwy – सीताफल के पत्तों को अरंडी के तेल में सान कर थोड़ा गरम किया जाता है। अपच (बदहजमी) से राहत पाने के लिए गरम पत्तों को शिशुओं और बच्चों के पेट पर रखें।
2. xfB;k dk nnZ – गठिया के दर्द को कम करने के लिए पत्तों का क्वाथ (एक मुट्ठी पत्तों को 200 मि०ली० पानी में डालकर 50 मि०ली० क्वाथ (काढ़ा) रहने तक उबालें) नहाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
3. QkM+ – पत्तों को नमक के साथ पीसकर महीन पेस्ट बना लें और पीप को उत्तेजित करने के लिए प्लास्टर की तरह फोड़ों के ऊपर लगाया जाता है।
4. flj dh tw – जूंओं से छुटकारा पाने के लिए सीताफल के बीजों के चूर्ण की पेस्ट या नारियल के तेल के साथ बीजों को कुचल कर तैयार किए गए पेस्ट को सिर की त्वचा और बालों में लगाया जाता है।
5. ?kko – सीताफल के पत्तों से तैयार पेस्ट को घाव पर लगाने से न केवल घाव जल्दी ठीक होता है बल्कि यह घाव के आसपास के कृमि पीड़ा को भी खत्म करता है।
6. dhV fod"kZd – बीजों का थोड़ा–सा चूर्ण पानी में मिलाएँ और घर के आसपास, विशेषकर कीट वाली जगहों पर छिड़काव करें।

107- lkjHkfuEc ¼ehBk uhe½

Murraya koenigii, Rutaceae

औषधीय प्रयोग

1. çeg ¼e/kqeg½ – 5–10 ग्राम सूखे करी पत्ता के पाउडर को दिन में दो बार उपयोग करने से ब्लड शूगर में काफी कमी आती है। अत– इसे किसी भी मधुमेह औषधि के साथ लेना सुरक्षित है।
2. ckyk dk vle; lQn gkuk – 20 ग्राम ताजा करी पत्ते को 100 मि.ली. नारियल तेल (या तिल के तेल) में तब तक पकाएं जब तक कि नमी दूर न हो जाए। इस तेल को नियमित रूप से सिर में लगाने से सफेद बाल कम होते है। यह बालों को घना करता है और रूसी में भी लाभकारी है।
3. ek’ku flDu l – 10 ग्राम करी पत्ता पाउडर को 1 चम्मच इलायची पाउडर के साथ अच्छी तरह मिलाएं। यात्रा के दौरान इस मिश्रण (1–2 पिंच) को एक कप गर्म पानी के साथ लें। यह फूड पायजनिंग से बचाता है तथा यात्रा के दौरान स्वस्थ रखता है। यहां तक कि पेट के फूलने तथा अपच में भी राहत देता है।
4. eg d Nky – करी पत्ते का पाउडर शहद में मिलाकर मुंह के छालों पर लगाएं। 1–2–3 दिन में यह मुंह के छालों से राहत दिलाता है।
5. ekVkik – 10 ग्राम करी पत्ता पाउडर को 100 मि.ली. गर्म पानी में उबालें जब तक कि यह एक चौथाई न रह जाए। इसे सुबह खाली पेट लें (विशेषकर सुबह की सैर से पहले)। 2–3 सप्ताह तक नियमित रूप से लेने से शरीर की वसा तथा कॉलेस्ट्रॉल में कमी आती है।
6. : lh – ताजी करी पत्तियों का पेस्ट छाछ में मिलाकर सिर में लगाएं तथा सुखने दें। उसके बाद अच्छी तरह धो लें। एक दिन छोड़कर लगाने से रूसी तथा जुओं से काफी राहत मिलती है।
7. egk l – मुट्ठी भर ताजा करी पत्ते तथा एक छोटी हल्दी (ताजा गांठ) का पेस्ट बना लें तथा मुंहासे के घाव पर लगा लें। यह तैलीय त्वचा के साथ–साथ मुंहासे में भी राहत देता है। इसकी आंखो के नीचे काले घेरे तथा कील भी कम हो जाते हैं।

स्थानीय नाम

असमिया	– नरसिंघा
बंगाली	– बनसंग, करियाफुल्ली
अंग्रेजी	– Curry Leaf
गुजराती	– गोरनिम्ब, कढ़ीलिम्डो
हिंदी	– मीठा नीम, कढ़ी पत्ता,
कन्नीड़	– करीबिवु
मलयालम	– करीवेप्पु
मराठी	– कढ़ीनीम, पूसपाला, गोड़िनम्ब
उडिया	– भुरसुंघा
पंजाबी	– कढ़ी पत्ता
तमिल	– करीवेम्पु
तेलुगु	– करीवेम्पकु

108- l{eyk¼NksVh byk;ph½

Elettaria cardamomum, Zingiberaceae

औषधीय प्रयोग

1. lkl dh nqxZ/k – 2–3 ग्राम इलायची पाउडर को 150–200 मि. ली. गर्म पानी में मिलाएं और इससे कुल्ला करें। यह मितली, स्वादहीनता, गले में खराश तथा मुँह की दुर्गंध को दूर करने में उपयोगी है।
2. e= —PN – मूत्र तथा मूत्र कृच्छ के दबाव को कम करने हेतु 3 ग्राम इलायची पाउडर को 20 मि.ली. आँवला रस में मिलाकर दिन में दो बार पीएं।
3. cyxe – इलायची तथा मिसरी को 1–2 अनुपात में लेकर चूर्ण बना लें और इसकी दो ग्राम मात्रा दिन में 3–4 बार चबाएं। यह सर्दी, बलगम, रक्त संमुलता, अस्थमा, मुंह का सूखना इत्यादि में बहुत गुणकारी है।
4. vip – समान मात्रा में इलायची सेंधा नमक तथा सूखा अदरक (सोंठ) का महीन चूर्ण बनाएं। इसकी 3 ग्राम मात्रा गुनगुने पानी के साथ दिन में 2 या 3 बार लेना गुणकारी है। यह अपच, पेट फूलना तथा डायरिया (भोजन विषामृता) में उपयोगी है।

स्थानीय नाम

असमिया	– सरुपालाची
बंगाली	– छोटा इलायची
अंग्रेजी	– Cardamom
गुजराती	– इल्वी, इलाची, एलयाची
हिंदी	– छोटी इलायची
कन्नड़	– इलाक्की, साना यालक्की
कश्मीरी	– काथ
मलयालम	– एलम, चिट्टेलम
मराठी	– विल्लोडा, लहानवेलोटा, वेलची
उड़िया	– गुजुराती, छोटा लइचा, एलाइचा
पंजाबी	– इलाची, छोटी लाची
तमिल	– सिरुएलम
तेलुगु	– चीन्न एलाकुलु, सान्ना एलाकुलु
उर्दू	– हील खुर्द

5. fgpdh – 20 सूखी इलायची और एक केले का परिपक्व पत्ता एक साथ लेकर जलाकर राख बना लें। इसकी 2–3 ग्राम मात्रा शहद के साथ बार–बार चाटें। इससे हिचकी तथा पेट जलन को कम करने में सहायता मिलती है।
6. ;k=k jksx rFkk feryh – 3 ग्राम महीन इलायची पाउडर गुड़ के साथ मिलाकर गोली बना लें तथा इसे यात्रा के दौरान मुँह से रखें। यह यात्रा रोग तथा मितली में बहुत गुणकारी है।
7. fljnnZ – यदि इलायची को परंपरागत चाय अथवा ग्रीन टी में मिलाया जाए तो यह सुंगध के कारण सिरदर्द तथा तनाव को दूर करने में सहायता करती है।
8. lkl dh nqxZ/k – इलायची के पाउडर को दाँतों तथा मसूडों पर रगड़ना दुर्गन्ध युक्त श्वास में प्रभावी पाया गया है। यह मन प्रसन्न रखने में भी सहायता करती है।

109- gfjr etjh ¼dIih½

Acalypha indica, Euphorbiaceae

औषधीय प्रयोग

1. —fe lØe.k – आंत्र कृमियों को शरीर से निष्कासित करने के लिए हरित मंजरी की पत्तियों का 10 मि०ली० रस बच्चों को और 15–30 मि०ली० रस वयस्कों को प्रातःकाल 15 दिनों तक औषधि के रूप में पिलाएँ।
2. Ldcht ;k [ktyh ¼,d çdkj dk pe jkx½ – हरित मंजरी की पत्तियों को नमक के साथ घिसकर संक्रमित त्वचा जैसे स्कैबीज के ऊपर लगाया जाता है।
3. ?kko – हरित मंजरी की पत्तियों को हल्दी के साथ घिसकर अल्सर, कीट–दंश (कीड़े के काटने) पर लगाया जाता है।
4. xfB;k – हरित मंजरी की पत्तियों को तिल के तेल में हल्के से तलकर उस तेल को दर्दनाक गठिया पर लगाया जाता है।
5. 'k,;ko.k – हरित मंजरी की सूखी पत्तियों का चूर्ण बनाया जाता है और उसे शय्याक्षत (रोगी के शरीर में बहुत समय तक खाट पर लेटे रहने से होने वाले फोड़े) पर लगाकर पट्टी बांधी जाती है।
6. fo"kkä Hkkstu – हरित मंजरी के पत्तों का रस और नीम के तेल को एक समान मात्रा में मिलाकर छोटे बच्चों की अलिजिह्वा पर लगाया जाता है। यह वमन को उत्प्रेरित करेगी और बलगम को आंत से निष्कासित करेगी।
7. mnj lØe.k – उदर संक्रमण में हरित मञ्जरी की पत्तियों को लहसुन की कलियों के साथ पीसकर, 3 ग्राम की मात्रा में भोजन के पहले ग्रास (निवाले) (चावल) के साथ लें।

स्थानीय नाम

असमिया	–	पत्रासकी, मुकुतामञ्जरी
बंगाली	–	मुक्ताझुरी
अंग्रेजी	–	Indian Acalypha
गुजराती	–	वंचिकांटो
हिंदी	–	कुप्पी, आमाभाज्जी
कन्नड़	–	कुप्पीगिदा
मलयालम	–	कुप्पामेनी
मराठी	–	खोकली, खाजोती
उड़िया	–	इंद्रमारिस, नाकाचना
पंजाबी	–	कुप्पी
तमिल	–	कुप्पईमेनी
तेलुगु	–	कुप्पीचेट्ठ, कुप्पिन्ता, मूरिपिंडी

110- gfjnk ¼gYnh½

Curcuma longa,
Zingiberaceae

स्थानीय नाम

असमिया	– हल्धी, हलधी
बंगाली	– हलुद, हल्दी
अंग्रेजी	– Turmeric
गुजराती	– ह्लदर
हिंदी	– हल्दी, हरदी
कन्नड़	– अरीशिना
कश्मीरी	– लेदर, लधीर
मलयालम	– मंजल
मराठी	– हलद
ओड़िया	– हलदी
पंजाबी	– हल्दी,हलदर
तमिल	– मंजल
तेलुगु	– पसुपू
उर्दू	– हल्दी

औषधीय प्रयोग

1. **dlj l jkdFkke** – 40 दिनों तक सुबह 10 ग्राम हल्दी पाउडर को एक कप गर्म पानी में मिलाकर लें। यह कैंसर से बचाता है क्योंकि हल्दी में कुछ प्रकार के कैंसर के विरुद्ध काफी तेज साइटोटोक्सिक प्रभाव है।
2. **gfyVkfl l ¼eg l nxU/k½** – हल्दी के राइजोम को जलाकर उसका पाउडर बनाएं। उस पाउडर को नमक के साथ मिलाकर टूथ पाउडर के रूप में इस्तेमाल करें। यह दांत तथा मसूड़ों को स्वस्थ रखता है तथा मुँह में बदबू आने से रोकता है।
3. **tyuk** – एक चाय चम्मच हल्दी पाउडर को आधे चाय चम्मच एलोए जेल के साथ मिलाकर उसके पेस्ट को जले स्थान पर लगाएं।
4. **nkr lc/kh leL;k** – एक चाय चम्मच हल्दी पाउडर, आधा चाय चम्मच नमक और पर्याप्त मात्र में सरसों तेल को मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को दांत एवं मसूढ़ों पर रोज दो बार इस्तेमाल करें।
5. **xy e [kjk'k** – एक कप दूध,3 ग्राम हल्दी पाउडर और 3 ग्राम गोल मिर्च पाउडर को मिलाकर 4 से 5 मिनट तक मध्यम आंच पर गर्म करें। रोज सोने से पहले इस सुनहरे दूध का सेवन करें।
6. **ihfy;k** – एक चाय चम्मच हल्दी पाउडर को एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर दो हप्ते तक या जब तक सुधार न हो, प्रतिदिन 3 बार सेवन करें।
7. **Qkbyfj;k** – 3 ग्राम हल्दी पाउडर एवं 3 ग्राम गुड़ को आधे कप गौमूत्र के साथ दो बार रोज सेवन करें। यह फाइलेरिया के कीड़े को नष्ट करता है।
8. **vk[k vkuk** – हल्दी के पानी (3 ग्राम हल्दी 100मि.ली. पानी के साथ उबाला हुआ) से आँखों को धोने तथा हल्दी पानी में भिगोए उजले कपड़े की पट्टी रात में सोते समय आँखों पर बांधने से आराम होता है।

111- gjhrdh ¼gjM½

Terminalia chebula, Combretaceae

स्थानीय नाम

अस्मिया – शिलिका
बंगाली – हरितकी
अंग्रेजी – Myrobalan
गुजराती – हिर्डो, हिमजा, पुलो–हर्डा
हिंदी – हर्रे, हरढ, हरर
कन्नड़ – अलालेकाय
कश्मिरी – हलेला
मलयालम – कटुक्का
मराठी – हिर्डा, हरितकी, हर्डा, हिरेडा
ओरिया – हरिडा
पंजाबी – हलेला, हरार
तमिल – कडुक्काय
तेलुगु – करका, करक्काया
उर्दू – हलेला

औषधीय प्रयोग

1. cokLhj – आधे बाल्टी गर्म पानी में 10 ग्राम हरीतकी अथवा त्रिफला पाउडर डालकर 10 मिनट उस पर बैठने से सूजन को कम करते हुए ठीक करने में मदद करती है।
2. _rq gjhrdh dk :i esa – विभिन्न ऋतुओं में भिन्न भिन्न संघटक के साथ हरीतकी का सेवन किया जाता हे। इस पद्दति को

- _rq gjhrdh dgk tkrk gSA o"kkZ _rq – वर्षा काल में हरडे को सैंधव के साथ दिया जाता है।
- 'kjn – शरद ऋतु में शक्कर के साथ हरडे को लिया जाता है।
- gseUr – पूर्व हेमंत काल में सूखे अदरक के साथ सेवन किया जाता है।
- f'kf'kj – शिशिर ऋतु में लंबी काली मिर्च के साथ
- olUr _rq – वसंत ऋतु में शहद के साथ लिया जाता है।
- xzh"e – गर्मी में गुड़ के साथ

3. eqgkls – हरितकी पेस्ट को लगाएं। यह न केवल मुंहासे को संसाधित करता है, अपितु मुंहासे के निशान को भी मिटाता है।
4. [kkalh – शहद के साथ हरितकी के पाउडर के 2 ग्राम बच्चों के लिए और 5 ग्राम बडों के लिए रोज 2 या 3 बार सेवन करना है।
5. tBj'kksFk – 5 ग्राम के हरितकी पाउडर को रोज गर्म पानी के साथ पीना है। यह बलगम की उत्पत्ति को अधिक करते हुए पेट मे एक कवच की तरह हृदाह और व्रण को रोकता है।
6. :lh – 3 हरितकी फली को और एक प्याले नारियल तेल के साथ गर्म करें। फली भूरा होने तक गर्म करने के बाद आग को बन्द कर तेल को ठंडा करें। उसे बोतल में रख लें। नियमित रूप से प्रयोग करने से रूसी और जूं से राहत मिलेगी।
7. ekVkik – 5 ग्राम हरितकी पाउडर को गरम पानी के साथ खाली पेट में लेने से शरीर के विषाक्त पदार्थों को निकल जाता है और पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है।

112- ghax

Ferula foetida, Apiaceae.

औषधीय प्रयोग

1. nnukd ekgokjh ¼**Dysmennohea**½ – एक चुटकी हींग, 1/2 चम्मच मेथी चूर्ण और थोड़े नमक के साथ 100 मि०ली० छाछ दिन में दो बार तीन दिन तक पीएं।

2. nkr dk nnZ – 2 चम्मच नींबू के रस में 1/2 चम्मच हींग चूर्ण मिलाएं और मिश्रण को हल्का गर्म करें। मिश्रण में एक छोटे रुई के गोले को डुबोएं और 20–30 मिनट के लिए दर्द वाली जगह पर रखें।

3. flj dk nnZ – हींग के एक भाग, सूखी अदरक के 1 भाग, कपूर के 1 भाग, चीनी के 2 भाग में कुछ दूध मिलाते हुए एक पेस्ट बनाएं। इस बारीक पेस्ट को तनाव दूर करने के साथ– साथ सिरदर्द माइग्रेन को दूर करने के लिए माथे पर लगाएं।

स्थानीय नाम

असमिया	– हींग
बंगाली	– हींग
अंग्रेजी	– Asfoetida
गुजराती	– हींग, वघरनी
हिंदी	– हींग, हिंगड़ा
कन्नड़	– हींग, इंगु
कश्मीरी	– इंग
मलयालम	– कायम
मराठी	– हिंग, हीरा, हींग
उड़िया	– हेंगु, हिंगु
पंजाबी	– हींग
तमिल	– पेरुंगयम
तेलुगु	– इंगुवा
उर्दू	– हितलीत, हींग

4. mnjok;q – 1 ग्राम सूखा अदरक चूर्ण, एक चुटकी हींग, थोड़े काले नमक को 100 मि०ली० गर्म पानी या छाछ में मिलाएं और रोजाना दो बार पीएं।

5. vip – सूखी अदरक, पीपरामूल, करी पत्ते, अजवाइन, काली मिर्च, जीरा, और हींग को बराबर मात्रा में मिलाएं और चूर्ण बनाएं। इसमें से 5 ग्राम चूर्ण लें और थोड़े घी और नमक के साथ मिलाएं और भोजन के पहले कौर के साथ लें।

6. cokl hj – एक चुटकी हींग के साथ 100 मि०ली० छाछ को दिन में दो या तीन बार नियमित रूप से पीएं।

References

1. Alternative Herbal Index http://onhealth.webmed.com/alternative/resource/herbs/index.asp
2. Alternative Medicine Connection: www.arxc.com
3. American Herbal Pharmacopoeia: http://www.herbal-aph.org
4. Ayurvedic medicines: www.dabur.com, www.thehimalayadrugco.com
5. British HerbalMedicine Association: http://www.ex.ac.uk/phytonet/bhma.html
6. Chinese Medicine: http://www.cintcm.com/index.htm
7. Congress on Alternative and Complimentary Therapies: www.alternativemed.com
8. European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP): http://www.escop.com
9. Facts and Comparisons, The Review of Natural Products: www.factsandcomparisons.com
10. Herbs, Chemistry:

    http://friedle.com (flavonoids)

    http://realtime.net/anr (Austin Nutritional Research)

    http://www.aspp.org (Biochemistry and Molecular Biology of plants)
11. HerbMed: http://www.herbmed.org

    Herbal Past and Present Database:

    http://www.extra.hu/hbock/dbase/index.html
12. Herb Research Foundation (HRF): http://www.herbs.org

    Links to Medline: www.herbmed.org

    http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/herbalmedicine.html
13. National Centre for Complimentary and Alternative Medicine (NCCAM):

    http://nccam.nih.gov
14. National Library of Medicine: www.nlmgateway.com
15. Natural Medicines Comprehensive Database: www.naturaldatabase.com
16. World Health Organization (WHO):
    http://who.int/medicines/library/trm/medicinalplants/monographs.shtm
17. Ministry of Health and Family Welfare. The Ayurvedic pharmacopoeia of India. Vol I to VII ,New Delhi: Department of Indian Systems of Medicine & Homeopathy, 2001.
18. Easy Ayurveda - Health and lifestyle blog by Dr JV Hebbar https://easyayurveda.com/
19. Prabhakara Rao G, Sahasrayogam Compendium of 1000 Ayurvedic Formulation, Chaukhamba Publications, New Delhi, 2016

20. Siddha Medicine & Natural Treatment www.siddham.in/
21. Planet Ayurveda - Herbal Remedies | Natural Supplements | Products www.planetayurveda.com/
22. Bimbima - Daily life experience of ayurvedic medicines ... https://www.bimbima.com/
23. Sharma PC, Yelne MB, Dennis TJ. Database on medicinal plants used in Ayurveda. ,New Delhi: Central Council for Research in Ayurveda and Siddha, 2002.
24. Chopra RN, Nayar SL, Chopra IC. Glossary of Indian medicinal plants. New Delhi: Publications and Information Directorate, Council for Scientific and Industrial Research, 1986.
25. Chunekar KC. Bhavaprakasha Nighantu. Vol. 2. Varanasi: Chaukhambha Bharati, 1982.
26. Warrier PK et al. eds. Indian medicinal plants. Madras: Orient Longman Ltd., 1995.
27. Khare CP. Indian medicinal plants. New Delhi: Springer (India) Private Limited, 2007.
28. Kirtikar KR, Basu BD. Indian medicinal plants. Vol. IV. Allahabad: LM Basu, 1989.
29. Kurup PNV, Ramadas VNK, Joshi P. Handbook of medicinal plants. New Delhi: Central Council for Research in Ayurveda and Siddha, 1979.
30. Sharma PV. Classical uses of medicinal plants. Varanasi: Chaukhambha Vishvabharati, 1996.
31. Sharma PV. Dravyaguna Vijnana. Vol. II. Varanasi: Chaukhamba Bharati Academy, 2001.
32. Caraka, Caraka Samhita, Part II, Pande, G., Ed., Chowkhamba Sanskrit Series Office, Varanasi, U.P. India, 1970,
33. Anon., Hand Book of Domestic & Common Ayurvedic Remedies, 1st ed., Central Council for Research in Indian Medicine and Homoeopathy, New Delhi, India, 1978,
34. Das, G., Bhaishajyaratnavali, Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Varanasi, U.P. India, 1997,
35. Raghunathan, K., Pharmacopoeial Standards for Ayurvedic Formulations, Central Council for Research in Indian Medicine and Homeopathy, New Delhi, India, 1976,
36. Ministry of Health and Family Welfare. The Ayurvedic formulary of India. New Delhi: Department of Indian Systems of Medicine & Homeopathy, MoHFW, 2000.

37. Lavekar GS et al. Data base on medicinal plants used in Ayurveda. New Delhi: Central Council for Research in Ayurveda & Siddha, 2007.
38. Nadkarni AK. K.M. Nadkarni's Indian materia medica. Bombay: Popular Prakashana, 1976.
39. Rastogi RP, Mehrotra BN. Compendium of Indian medicinal plants Vol. 1.II, Lucknow: Central Drug Research Institute, and New Delhi: Publications and Information Directorate, Council of Science and Industrial Research, 1993.
40. Ministry of Health and Family Welfare. The Ayurvedic formulary of India. New Delhi: Department of Indian Systems of Medicine & Homeopathy, 2000.
41. Chatterjee A, Prakashi SC. The treatise on Indian medicinal plants. New Delhi: Publications and Information Directorate, Council of Science and Industrial Research, 1992.
42. Indian Council of Medical Research. Medicinal plants of India. New Delhi: ICMR, 1976.
43. Mitra Roma. Bibliography on pharmcognosy of medicinal plants. Lucknow: National Botanical Research Institute, 1985.
44. Council of Scientific and Industrial Research. The Wealth of India: raw materials. New Delhi: CSIR, 1985.
45. Compendium of Indian Medicinal Plants, Ram P. Rastogi and BN Mehrotra, Central Drug Research Institute, Lucknow. Published by NISCAIR, CSIR, New Delhi.
46. Dictionary of Indian Medicinal Plants, Akhtar Husain et al., Central Institute of Medicinal and Aromatic Plants, Lucknow.
47. ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy), The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, completely revised and expanded, second edn., Georg Thieme Verlag, Germany.
48. Formulary of Siddha Medicines, The Indian Medical Practitioners' Cooperative Pharmacy and Stores Ltd., (IMPCOPS), Chennai.
49. Medicinal Plants used in Ayurveda, Rashtriya Ayurveda Vidyapeeth (National Academy of Ayurveda), New Delhi.
50. Phytochemical Investigations of Certain Medicinal Plants used in Ayurveda, Central Council for Research in Ayurveda and Siddha (CCRAS), New Delhi.
51. Plants of Bhava Prakash, Rashtriya Ayurveda Vidyapeeth (National Academy of Ayurveda), New Delhi.
52. Plants of Sharangadhara Samhita, Rashtriya Ayurveda Vidyapeeth (National Academy of Ayurveda), New Delhi.
53. The Wealth of India, Vol. I to XI, original series, NISCAIR, New Delhi.

कर्मचारी राज्य बीमा निगम

पंचदीप भवन सी.आई.जी. मार्ग, नई दिल्ली–110002

वेबसाइट: www.esic.nic.in, www.esic.in, www.esichospitals.gov.in

www.facebook.com/esichq @esichq

Interads'18