

सेहत बगीचे हेतु उपयोगी 25 औषधीय पौधे

प्रस्तुत है 25 औषधीय पौधों का संक्षिप्त विवरण जिनको घरों में वाटिका के रूप में या गमलों में भी लगाया जा सकता है। ये पौधे सामान्य रोगों के प्रबंधन में बहुत लाभदायक हैं। यहाँ पौधों के प्रचलित व वानस्पतिक नाम (लैटिन), उपयोग एवं प्रयोग करने के तरीकों की संक्षिप्त जानकारी दी गई है। पौधे प्राप्त करने तथा अधिक जानकारी हेतु DRC या जीवनीय सोसायटी से सम्पर्क करें -

474A/60 (30न्यू) ब्रह्मनगर, सीतापुर रोड, लखनऊ-226020, फोन नं० : 9076701565;
वेबसाइट: www.jeevaniya.net, ईमेल: jeevaniya.society@gmail.com

परिवार सेहत बगीचे में नियमित प्रयोग हेतु 11 औषधीय पौधे

नाम- गुर्च, गुडूची, गिलोय, अमृता, (*Tinospora cordifolia*);
उपयोगी अंग - पत्ती रहित मोटा तना; **रोगों में उपयोग-** इम्युनिटी बढ़ाने, बुखार;
यकृत की बीमारियां; चर्म रोग-खुजली, फोड़ा-फुन्सी; जोड़ों में दर्द *

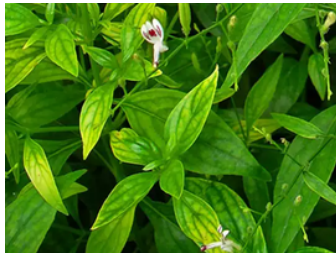


प्रयोग विधि - इम्युनिटी के लिए गुर्च के अंगूठे जितने मोटे, 8-10 अंगुल लम्बे पत्ती रहित तने को रात भर 1 कप पानी में भिगो दें. सुबह पीसकर छान कर ऐसे ही या 1 चम्मच शहद के साथ खाली पेट सेवन करें।

डाली के छोटे टुकड़े सुखाकर, पीस कर चूर्ण बनाकर रख लें।

चर्म रोग, बुखार व जोड़ों के दर्द में आधा चम्मच गिलोय चूर्ण + चौथाई चम्मच सोंठ चूर्ण को 1 चम्मच घी के साथ लें। खुजली या सर्दी खासी में 1 चम्मच गिलोय पाउडर का 1 चम्मच शहद के साथ प्रयोग करें।

नाम- कालमेघ (*Andrographis paniculata*); **उपयोगी अंग-** पंचांग; **रोगों में उपयोग-** बुखार (मलेरिया, प्रसूति ज्वर), चर्म और लीवर रोग में *



प्रयोग विधि - इसके ताजे पत्तों को पीसकर, रस निकाल कर 1 चम्मच रस को शहद के साथ लेने से इन रोगों में लाभ मिलता है। बहुत कड़वा होने के कारण इसके ताजे पंचांग को पीस कर चने के बराबर की गोली बनाकर सुखा लें। आवश्यकता पड़ने पर 2-2 गोली गरम पानी के साथ सुबह शाम लेने पर समान लाभ मिलता है। पंचांग के 5 ग्राम चूर्ण का काढ़ा बनाकर शहद या मिश्री के साथ लें।

नाम- घीववार, घृतकुमारी (Aloe vera); उपयोगी अंग- मांसल पत्तों का गूदा; रोगों में उपयोग - कब्ज, जले-कटे में, सौंदर्यवर्द्धक, अनियमित मासिक धर्म *



कैसे प्रयोग करें- घृतकुमारी के मोटे पत्तों के गूदे की मिश्री में चाशनी बनाकर उसके पाक का 1-1 चम्मच सुबह-शाम सेवन करने से इसके सभी लाभ मिलते हैं।

गूदे के एक टुकड़े को सुबह खाली पेट खाने से कब्ज ठीक होता है।

चोट या जलने पर गूदे को जले-कटे स्थान पर हल्दी चूर्ण के साथ लगायें। इसके गूदे को चेहरे या बालों में लगाने से सुन्दरता में निखार आता है।

माहवारी प्रबंधन के लिए इसका सेवन रजः काल से 1 सप्ताह पहले से ही शुरू कर दें।

नाम- अजवायन पत्ता (Plectranthus amboinicus); उपयोगी अंग - पत्ती; रोगों में उपयोग- पेट दर्द-अपच, सर दर्द, सर्दी-जुखाम*



कैसे प्रयोग करें- अपच या पेट दर्द में इसके 10-12 पत्तों को एक गिलास पानी में उबाल लें, जब आधा पानी बच जाये तो उसका सेवन करें।

सर दर्द या जुकाम में इसके पत्ते उबलते पानी में डालकर भाप लें।

इसका पकोड़े और चटनी के रूप में भी प्रयोग कर सकते हैं, जिससे इम्युनिटी बढ़ती है।

यह बच्चों में होने वाले सर्दी-जुकाम में लाभकारी है।

नाम- मण्डूकपर्णी/ब्राह्मी-हरिद्वारी (Centella asiatica); उपयोगी अंग- पत्ता व पंचांग; रोगों में उपयोग- अनिद्रा, स्मृति-ह्रास, अपच *



कैसे प्रयोग करें- स्मृति हास व मंद बुद्धि व्यक्तियों हेतु ताजे पत्तों का 1-2 चम्मच रस शहद से रोज सुबह खाली पेट लें।

अनिद्रा या अपच में पंचांग को छाया में सुखाकर बने 2-3 ग्राम चूर्ण को सुबह-शाम शहद से लें।

नाम- पिप्पली, पीपल (*Piper longum*); उपयोगी अंग- मुख्यतः फल, 5-6 वर्ष पुरानी जड़ें; रोगों में उपयोग- खाँसी, अपच, बुखार, हिचकी*



कैसे प्रयोग करें- बराबर मात्रा में छोटी पिप्पली, काली मिर्च व सोठ को पीस कर मिश्रण (त्रिकटु या त्रिकटु) बना लें। आठ वर्ष के बच्चों को एक चुटकी (200-300 मिलीग्राम), बड़ों को 1-2 ग्राम त्रिकटु शहद के साथ सुबह-शाम खाली पेट देने से 4-5 दिन में ही खाँसी व अपच में लाभ होता है।

हल्के बुखार या हिचकी में ऊपर बताई गयी मात्रा 5-10 बूंद घी में मिलाकर दें।

इसे लेने से आधे घण्टे पहले और बाद में कुछ भी खाना पीना नहीं चाहिए। पिप्पली चूर्ण एक बार में 1 ग्राम से अधिक न लें।

नाम- ब्राह्मी (*Bacopa monnieri*); उपयोगी अंग- पंचाग ; रोगों में उपयोग- याददाश्त, खून बढ़ाने वाला, अनिद्रा, तनाव *



कैसे प्रयोग करें - याददाश्त बढ़ाने हेतु ब्राह्मी के पंचाग का 1 से 2 चम्मच रस घी में मिला कर अथवा सूखा हुआ पंचाग 250 से 600 मिली ग्राम तक एक कप दूध के साथ लेने से लाभ मिलता है।

मानसिक तनाव व अनिद्रा में सुबह-शाम 2-5 ग्राम ब्राह्मी चूर्ण गाय के घी से लेने पर लाभ होता है।

इसमें उपस्थित प्राकृतिक आयरन शरीर में खून को बढ़ता है।

नाम- अदरक, आदी (*Zingiber officinale*); उपयोगी अंग- जड़; रोगों में उपयोग - बुखार, हिचकी, खाँसी, जोड़ों में दर्द, भूख न लगना*



कैसे प्रयोग करें- बुखार, हिचकी या खाँसी में अदरक के 1 चम्मच रस को शहद से लेने पर लाभ होता है।

अदरक के 2-3 ग्राम टुकड़े को सेंधा नमक लगा कर खाने से भूख लगती है।

दर्द वाले स्थान पर इसे वचा और जायफल के साथ पानी में घिस कर पतला लेप लगाने से दर्द कम होता है व सूजन भी कम होती है। जोड़ों के दर्द में इसके लड्डू भी बनाकर खाते हैं।

1/4 चम्मच सोंठ पाउडर +1 चम्मच गिलोय पाउडर +1 चम्मच घी को सुबह खली पेट लेने से सभी प्रकार के जोड़ों के दर्द में लाभ मिलता है।

नाम- ज्वरांकुश (*Cymbopogon jwarnkusha*); उपयोगी अंग- पत्ती;
रोगों में उपयोग- सर्दी-जुखाम, खांसी, इम्युनिटी बढ़ाने में *



कैसे उपयोग करें- ज्वरांकुश के 1-2 पत्तों को सुबह-शाम चाय में डाल कर लगातार पीने से सर्दी-जुकाम होने से बचा जा सकता है। यह इम्युनिटी को भी बढ़ता है। खांसी या गले की खराश होने पर पत्तियों का 1 चम्मच रस शहद से लेने पर लाभ मिलता है।

नाम- तुलसी (*Ocimum sanctum*); उपयोगी अंग - मुख्यतः पत्ती, पंचांग;
रोगों में उपयोग- सर्दी-जुखाम, खांसी, बुखार और बदन दर्द *



कैसे प्रयोग करें- जुकाम-खांसी, बुखार या बदन दर्द में सुबह खाली पेट, तुलसी के पत्तों का 1 चम्मच रस शहद से चाटें, पुरानी खांसी में पत्तों का रस अदरक के रस के साथ सुबह-शाम शहद से लेने पर लाभ होता है। गले के खराश में पंचांग का काढ़ा पीने से या गरारे करने से खराश ठीक हो जाती है।

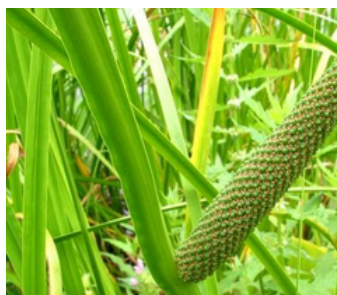
नाम- शतावर, शतावरी (*Asparagus racemosus*); उपयोगी अंग- जड़;
रोगों में उपयोग- माताओं का दूध बढ़ाने में, श्वेत प्रदर, बल्य *



कैसे प्रयोग करें- शतावर की सूखी जड़ को पीसकर 2-2 चम्मच चूर्ण सुबह-शाम दूध से लें। श्वेत प्रदर में, सूखी जड़ का 5 से 10 ग्राम एवं 10 ग्राम जीरा चूर्ण एक कप दूध के साथ सुबह खाली पेट पीने से तनाव व कमजोरी से होने वाला श्वेत प्रदर ठीक होता है। कमजोर बच्चों में 1 चम्मच चूर्ण को मिश्री मिले दूध के साथ देने से उनका शरीर हृष्ट-पुष्ट हो जाता है।

सामुदायिक बगीचे / डीआरसी हेतु 14 औषधीय पौधे जो कभी कभी होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं में उपयोगी हैं

नाम:- वच, घोड़ा वच, वचा (*Acorus calamus*); उपयोगी अंग- जड़;
रोगों में उपयोग - याददाश्त को बढ़ाने, हकलाने, सूजन *



कैसे प्रयोग करें- याददाश्त को बढ़ाने के लिए 1 ग्राम चूर्ण प्रातः-सायं नियमित शहद के साथ देते हैं।
हकलाने पर इसे घिस कर शहद के साथ चाटने से लाभ मिलता है।
सूजन होने पर वच, सोंठ व जायफल को पानी में घिसकर पतला लेप लगाने से सूजन और दर्द दोनों में लाभ मिलता है।

नाम- पूर्णा, पुनर्नवा, गदहपुरना (*Boerhavia diffusa*); उपयोगी अंग- पंचांग;
रोगों में उपयोग- किसी भी प्रकार की सूजन, शारीरिक कमजोरी, पेशाब की समस्या *



कैसे प्रयोग करें- हाथों-पैरों या चेहरे आदि की सूजन में इसके 5-10 मि.ली. रस या 2-3 ग्राम पंचांग के चूर्ण को पानी या शहद से लेने पर लाभ मिलता है।
इसका शाक खाने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है व पेशाब भी खुल कर आती है।
पुनर्नवा सभी सूजन कम करने वाली औषधियों में श्रेष्ठ है।

नाम- संभालू, निर्गुंडी (*Vitex negundo*); उपयोगी अंग- पत्ते, छाल;
रोगों में उपयोग- जोड़ों के दर्द एवं सूजन, सियाटिका, मुँह के छालों में, सर्दी-जुखाम *



कैसे उपयोग करें- जोड़ों के दर्द, सूजन व सियाटिका में पत्तों के काढ़े को शहद से देते हैं।
पत्तों पर सरसों का तेल लगाकर उसे गर्म करके दर्द वाली जगह पर बांधते हैं।
सर्दी-जुखाम में इसके पत्तों को उबालकर भाप लेने से भी लाभ मिलता है।
मुँह के छालों में इसका काढ़ा बनाकर कुल्ला करते हैं।

नाम- लाजवंती, छुई मुई, लज्जालु (*Mimosa pudica*); **उपयोगी अंग-** पत्र, बीज, जड़, पंचांग; **रोगों में उपयोग-** मूत्रवह रोग, बवासीर, दस्त, घाव भरने में, शुक्रदौर्बल्य व प्रदर *



कैसे उपयोग करें- मूत्रवह रोग व बवासीर में पत्तों का 15 से 30 मिली तक स्वरस, जड़ का 50 मिली तक क्वाथ, जड़ का या सूखे पत्तों का 2 से 3 ग्राम चूर्ण को पानी या दूध के साथ दें। दस्त में एक चम्मच बीजों को पानी में देने से लाभ होता है। घाव पर इसके पंचांग का लेप करने से घाव जल्दी भर जाते हैं।

नाम- अडूसा, वासा, रूसा या वासक (*Adhatoda vasica*); **उपयोगी अंग -** जड़, पत्ती, पंचांग; **रोगों में उपयोग -** खाँसी, दमा, नकसीर, खूनी बवासीर में *



कैसे प्रयोग करें- हर प्रकार की खाँसी में ताजे पत्तों का एक या दो चम्मच रस शहद या गुड़ से सुबह-शाम लेने पर लाभ होता है। इससे बवासीर में आने वाला खून भी रुक जाता है। पंचांग का चार-चार चम्मच काढ़ा सुबह-शाम शहद के साथ लेने से दमा में लाभ होता है। नकसीर में इसका स्वरस नाक में डालते हैं।

नाम- सर्पगंधा, धवलबरुआ, पागल बूटी (*Rauvolfia serpentina*); **उपयोगी अंग-** जड़; **रोगों में उपयोग-** उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, तनाव*



कैसे प्रयोग करें- उच्च रक्तचाप या अनिद्रा में 1 से 2 ग्राम चूर्ण शहद/मलाई/मक्खन के साथ रात में सोते समय लेने से लाभ मिलता है। मानसिक तनाव में सुबह-शाम यही मात्रा दो बार दें।

नाम- अश्वगंधा, असगंध (*Withania somnifera*); **उपयोगी अंग-** जड़; **रोगों में उपयोग-** इम्युनिटी बढ़ाने, कमजोरी व वात रोग जैसे हाथ पैरों में दर्द, सियाटिका, शुक्र की कमी *



कैसे प्रयोग करें- ऊपर लिखी परेशानियों में 3 से 5 ग्राम चूर्ण प्रातः-सायं गाय के दूध के साथ नियमित प्रयोग करने से अच्छा लाभ मिलता है।

नाम- कढ़ी पत्ता, मीठी नीम, सुरभि निम्ब (*Murraya koenigii*); उपयोगी अंग पत्ते, पंचांग; रोगों में उपयोग - उल्टी, दस्त, पेचिश, दीपन-पाचन, खांसी, केशवर्धक



कैसे प्रयोग करें- उल्टी, दस्त, पेचिश में 2 ग्राम स्वरस का प्रयोग लाभदायक है।

खांसी में पत्तों का काढ़ा पिलाने से लाभ मिलता है।
पत्तों की छौंक लगाकर बनी सब्जियां या कढ़ी खाने से खाना हजम हो जाता है और भूख बढ़ती है।
केशवर्धन के लिए इसके पत्तों से सिद्ध तेल का प्रयोग करते हैं।

नाम- सहजन, शिगु (*Moringa oleifera*); उपयोगी अंग- पत्ती, फली, छाल, जड़ की छाल; रोगों में उपयोग- पोषक, दर्द - सूजन, पेट में कीड़े, पाचन तंत्र *



कैसे प्रयोग करें- फलियों की सब्जी बनाकर खाने से कैल्शियम और आयरन की कमी दूर होती है अतः पोषण हेतु प्रयोग करें।
पत्तियों का चूर्ण पाचन तंत्र को मजबूत करता है।
मुंह के छालों में तने की छाल के काढ़े से कुल्ला करें।
पेट में कीड़े होने पर 1 चम्मच पत्तों के रस में शहद मिलाकर बच्चों को 1 सप्ताह तक पिलाते हैं।
दाद में जड़ की छाल को पीसकर लगाने से फायदा होता है।

नाम- पारिजात, हरसिंगार (*Nyctanthes arbor-tristis*); उपयोगी अंग- पत्ता, छाल; रोगों में उपयोग - बुखार, सियाटिका, जोड़ों में दर्द *



कैसे प्रयोग करें- छाल या पत्तियों से काढ़ा बनाकर देने से सभी प्रकार के दर्द में लाभ मिलता है।
इसके पत्र व छाल के चूर्ण से बनी वटी का सियाटिका दर्द व बुखार में प्रयोग करें।
गंजेपन में इसके बीजों को पीसकर लगाना लाभकारी है।

नाम- मेहंदी (*Lawsonia inermis*); उपयोगी अंग- पत्ते, बीज; रोगों में उपयोग- अनिद्रा, केशवर्धक, त्वचा रोग, खूनी दस्त *



कैसे प्रयोग करें- त्वचा रोग जैसे दाद-खाज, खुजली, हाथों पैरों में जलन, सूजन, चोट इत्यादि में पत्तों को पीसकर लगायें।
अनिद्रा, दिमाग की कमजोरी, बुखार में फूलों की चाय लें।
खूनी दस्त में बीजों का कल्क (चटनी जैसा) दें।
पीलिया, पेशाब में जलन इत्यादि में पत्तों के रस में चीनी या मिश्री मिलाकर दें।

नाम- हड़जोड़, अस्थिश्रृंखला, अस्थिसंहारी (*Cissus quadrangularis*)
उपयोगी अंग- तना, रोगों में उपयोग- हड्डी और जोड़ों का दर्द, यकृत विकार,
अपच, नकसीर *



कैसे प्रयोग करें- चोट लगने या हड्डी टूटने पर इसके तने का या इससे सिद्ध तेल का लेपन करते हैं तथा इसका 5 से 10 मिली स्वरस पिलाते हैं।

नाक से खून निकलने (नकसीर फूटने) पर इसका 4-4 बूंद रस नाक में डालते हैं।

अपच में भी इसका 5 से 10 मिली स्वरस पिलाते हैं।

नाम - गुड़हल (*Hibiscus rosa-sinensis*); उपयोगी अंग-फूल, पत्ते
रोगों में उपयोग- दिमागी कमजोरी, यकृत रोग, केशवर्धक, त्वचा रोग *



कैसे प्रयोग करें- चोट लगने पर इसके पुष्पों का लेप करते हैं। बाल झड़ने या पकने पर फूलों को गोमूत्र के साथ लेप करते हैं।

दिमाग की कमजोरी में इसके फूलों के चूर्ण को मिश्री के साथ खिलाते हैं।

नाम- आंवला, आमलकी (*Phyllanthus emblica*), उपयोगी अंग- फल
रोगों में उपयोग - इम्युनिटी बढ़ाने, आँखों व बालों के लिए, पाचन, मसूढ़ों से खून आना *



कैसे प्रयोग करें- फलों को मुरब्बे, अचार, कैन्डी व च्यवनप्राश इत्यादि के रूप में खाया जाता है।

मसूढ़ों से खून आने पर इसका चूर्ण मसूढ़ों पर धीरे-धीरे मर्ले या इसके काढ़े से कुत्ला करें।

आंवले से सिद्ध तेल भी बालों के लिए अच्छा होता है।

किसी भी प्रकार से आंवले का सेवन करने से शरीर की इम्युनिटी तो बढ़ती ही है साथ ही आँखों, बालों व पाचन तंत्र के लिए भी यह उत्तम होता है।

काढ़ा- 5-10 ग्राम औषधि को 4 कप (400 मि.ली.) पानी में डालकर 1 कप (100 मि.ली.) बचने तक धीमी आंच पर उबालते हैं। इसे चीनी, गुड़, मिश्री या शहद मिला कर गुनगुना पीते हैं।

पंचांग- किसी औषधीय पौधे का फल, फूल, पत्ती, डाल व जड़ को सम भाग में मिलाने से पंचांग बनता है।

***औषधीय पौधों की और अधिक जानकारी के लिए डी.आर.सी.पर या आयुमित्र अथवा समन्वयक से संपर्क करें।**

***ध्यान दें-** यह प्राथमिक स्वास्थ्य हेतु आम उपयोग हैं, चिकित्सक से परामर्श आवश्यक है।