

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य हेतु उपयोगी जड़ी-बूटियाँ



जीवनीय सोसायटी
ई 111/249, सेक्टर-एच, अलीगंज,
लखनऊ-226024

जीवनीय सोसायटी

जीवनीय सोसायटी विगत 10 वर्षों से भी अधिक समय से स्वास्थ्य शिक्षा एवं विज्ञान प्रचार के क्षेत्र में कार्यरत है। इसकी स्थापना के पहले से ही इससे जुड़े सभी साथी मानव के सामाजिक विकास से जुड़े विभिन्न आंदोलनों में सक्रिय सहयोगी रहे हैं। जीवनीय सोसायटी की प्रमुख गतिविधियों का उद्देश्य प्राथमिक स्वास्थ्य रक्षा के आत्म-निर्भर माडलों का विकास करना, भारतीय चिकित्सा पद्धतियों के शिक्षण, शोध एवं प्रचार-प्रसार को बढ़ावा देना, जन सामान्य को औषधीय पौधों की बागवानी और उपयोग के आसान तरीकों की जानकारी देना, समाज में विज्ञान की अभिरुचि पैदा करने का प्रयास करना तथा इस हेतु संप्रेषण के विभिन्न कार्यक्रमों द्वारा जन चेतना विकसित करना शामिल है। सोसायटी ने इन सभी विषयों में गहन कार्य कर जन-जन में स्वास्थ्य हेतु आस-पास पाए जाने वाले औषधीय पौधों की उपयोगिता पर जागरूकता बढ़ाने का कार्य सतत् किया है। इसी कार्यक्रम के अंतर्गत सोसायटी ने स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की सहायता से इस पुस्तिका का प्रकाशन किया है।

सोसायटी 10 वर्षों तक स्वास्थ्य शिक्षण हेतु हिन्दी और अंग्रेजी में द्वैमासिक स्वास्थ्य पत्रिका जीवनीय का प्रकाशन करती रही है जो जन सामान्य तथा विशेषज्ञों में समान रूप से लोकप्रिय रही है। सोसायटी ने हिन्दी में तीन महानिबंधों का प्रकाशन भी किया है। सोसायटी द्वारा प्रकाशित महानिबंध आहार एवं पोषण के आयुर्वेदीय सिद्धान्त को वर्ष 1995-96 के लिये केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा पुरस्कृत किया गया है। सोसायटी ने अपनी सहयोगी संस्था युवा विज्ञान अकादमी के तत्वावधान में औषधीय पौधों तथा सामान्य रोगों की चिकित्सा पर हिन्दी और अंग्रेजी में भित्ति पत्रकों का प्रकाशन किया है जिनका उपयोग स्वास्थ्य शिक्षा में व्यापक रूप से किया गया है। सोसायटी द्वारा नवसाक्षरों हेतु स्वास्थ्य शिक्षा के विषयों पर तैयार पुस्तिकाओं को वाणी प्रकाशन, दिल्ली ने प्रकाशित किया है। इन पुस्तिकाओं का उपयोग विभिन्न सरकारी और गैर सरकारी साक्षरता आंदोलनों में किया गया है।

विज्ञान प्रचार हेतु संस्था ने भारत सरकार ने राष्ट्रीय विज्ञान एवं तकनीकी संचार परिषद के सहयोग से दो विज्ञान पत्रकारिता पाठ्यक्रमों का संचालन किया जिनको लखनऊ विश्वविद्यालय ने मान्यता प्रदान की थी। समय-समय पर संस्था से जुड़े साथियों ने विज्ञान आन्दोलनों जैसे जन ज्ञान विज्ञान जत्था 92 तथा बाल विज्ञान कांग्रेस के आयोजनों में सक्रिय रूप से भाग लिया है।

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य हेतु उपयोगी जड़ी-बूटियां

जीवनीय सोसायटी, लखनऊ द्वारा परिवार कल्याण विभाग, स्वास्थ्य एवं परिवार
कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार से प्राप्त अनुदान से प्रकाशित

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य हेतु उपयोगी जड़ी-बूटियां

© सर्वाधिकार जीवनीय सोसायटी व परिवार कल्याण विभाग, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के आधीन सुरक्षित, 2003

प्रकाशन एवं वितरण

जीवनीय सोसायटी, ई-III/249, सेक्टर-एच, अलीगंज, लखनऊ
फोन : 0522-2761097

इस पुस्तक में प्रकाशित सामग्री के किसी भी भाग को, ज्यों का त्यों या फेरबदल कर, किसी भी रूप में उपयोग करने से पहले प्रकाशक की लिखित अनुमति लेना आवश्यक है।

मूल्य : रु. 20/-

मुद्रक - सी. जी. एण्ड कंपनी, 16 बी कचहरी रोड, अमीनाबाद, लखनऊ।

फोन नं. : 2212513, 2217738

प्राक्कथन

मनुष्य का जीवन सदा से पेड़-पौधों पर निर्भर रहा है। हमारी बुनियादी जरूरतें- रोटी, कपड़ा और मकान किसी न किसी रूप में पेड़-पौधों से ही पूरी होती हैं। ये परोपकारी पेड़-पौधे गुणकारी जड़ी-बूटियों के रूप में हमें स्वस्थ एवं निरोग रखने में सहायता करते हैं। तुलसी, नीम, हल्दी, सौंफ, अदरक आदि इसके कुछ उदाहरण हैं। जीवनीय सोसायटी का उद्देश्य प्रकृति की देन इन जड़ी-बूटियों व उनके उपयोगों के बारे में लोगों को जागरूक करना है।

इस पुस्तिका में मातृ-शिशु स्वास्थ्य एवं मासानुमासिक गर्भिणी परिचर्या की साधारण जानकारी प्रस्तुत है। साथ में माँ और बच्चे के लिए गर्भधारण से प्रसवोपरान्त अवस्था तक लाभदायक कुछ जड़ी-बूटियों के नाम, उनके औषधीय गुण तथा कब, कहां और कैसे उनका उपयोग किया जाए इसका विवरण भी दिया गया है। ये सभी जड़ी-बूटियां जीवनीय सोसायटी की औषधीय वाटिका से प्राप्त की जा सकती हैं। यह पुस्तिका तैयार करने में डा. एम. सी. उप्रेती, डा. नवीन जायसवाल, डा. (श्रीमती) पुष्पा रावत व श्री अखिलेश त्रिपाठी ने विशेष योगदान किया है। सुश्री निधि खत्री ने कंप्यूटर से पुस्तक तैयार की है। जीवनीय सोसायटी इन सभी की विशेष आभारी है।

डा. बी. एन. मेहरोत्रा
परियोजना प्रमुख

डा. नरेंद्र नाथ मेहरोत्रा
सचिव, जीवनीय सोसायटी

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य

गर्भ मानव का न्यूनतम स्वरूप है। उसका जन्म व वृद्धि माता के आहार रस व विहार पर निर्भर करता है। जो भी आहार एक गर्भवती महिला ग्रहण करती है उसी के रस से गर्भ का पोषण व वृद्धि के साथ ही माता के शरीर का भी पोषण होता है। सुपोषित माता के स्तन्य से नवजात शिशु का भी पोषण ठीक होता है। स्वस्थ गर्भधारण हेतु दंपति को गर्भधारण से पूर्व ही शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। सामान्यतया स्त्री को 18-25 वर्ष की आयु में प्रथम शिशु गर्भधारण की योजना बनानी चाहिए। 16 वर्ष से कम आयु में व 35 वर्ष से अधिक आयु में स्त्री को गर्भधारण में समस्याएं होती हैं साथ ही शिशु के स्वस्थ रहने में भी संदेह रहता है। गर्भधारण हेतु संभोग करने वाले दंपति को क्रोध, दुःख, भय, भूख, प्यास व अन्य शारीरिक रोगों से मुक्त रहना चाहिए अन्यथा होने वाले शिशु में कई प्रकार के जन्मजात रोगों की संभावना रहती है। गर्भधारण हेतु संभोग से पूर्व स्नान-ध्यान कर, अच्छे वस्त्र-आभूषण पहन कर समुचित वातावरण में अपने आदर्श-इष्ट का ध्यान करते हुए सुखमय वातावरण में किए गए संभोग का अच्छा असर होने वाले गर्भ पर पड़ता है। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए गर्भधारण से लेकर पूर्ण गर्भावस्था तक प्रति माह गर्भिणी के खान-पान व पथ्य-अपथ्य के बारे में जानना आवश्यक है। कुछ सामान्य बातें हैं जिनका गर्भावस्था पर्यन्त ध्यान रखना चाहिए -

क्या करें

- गर्भिणी ताजा व सुपाच्य भोजन ही करे।
- गर्भिणी प्रसन्नचित्त रहे, साफ सुथरे सूती वस्त्र पहनें, नरम बिस्तर पर तकिया आदि का सहारा लेकर लेटे।
- रहने का स्थान साफ सुथरा, हवादार, ठंडा, सजा हुआ, मन को अनुकूल हो।

क्या न करें

- गरम, तिक्त व पचने में भारी पदार्थ जैसे उड़द की दाल व बासी भोजन का सेवन।
- प्रत, उपवास, सिगरेट, शराब, नशीली चीजें वर्जित हैं।
- ऊँचे-नीचे स्थान पर कूदना।
- वेगों (भूख-प्यास, मल-मूत्र, डकार, जंभाई) आदि को रोकना।
- डरावनी व खूंखार वस्तुओं या दृश्यों को देखना।
- अति-व्यायाम, अति-मालिश, क्रोध, अति-मैथुन।

गर्भिणी को अपने भोजन की मात्रा सामान्य से अधिक करना इस कारण आवश्यक होता है क्योंकि इस दौरान उसके द्वारा किए गए भोजन से न केवल उसका पोषण होता है वरन गर्भ को भी पोषण मिलता है और अंततः स्तन्य में भी सहायता मिलती है।

प्रथम, द्वितीय व तृतीय माह — इन तीन मासों में गर्भ द्रवित अवस्था में रहता है। अतः इस समय गर्भिणी को अधिक से अधिक द्रव, मधुर व शीतल पदार्थ लेने चाहिए। जबले हुए गुनगुने दूध के साथ 2 ग्राम असगंध चूर्ण, 2 ग्राम शतावर चूर्ण व शहद के साथ 1 ग्राम मंडूर भस्म का सेवन करें। कच्चे दूध से निकाला मक्खन लाभकारी है। इन तीन मासों में गर्भिणी को उल्टी व कब्ज की शिकायत अधिक रहती है।

उल्टी की शिकायत रहने पर — (i) धनिये के बीज का 5-10 ग्राम की मात्रा में पाउडर पुराने चावल के मांड के साथ शक्कर मिलाकर लें। (ii) बरगद की कोपलों का 5-10 मि.ली. स्वरस, मुलेठी के जड़ का 10 ग्राम पाउडर व चावल की 20 ग्राम खीलें की मात्रा में एक साथ लें।

कब्ज की शिकायत रहने पर — (i) द्रव पदार्थ अधिक मात्रा में लें। (ii) बड़ा लाल मुनक्का 5 ग्राम की मात्रा में दूध में उबालकर रात में लें।

चतुर्थ मास — इस मास में गर्भ के सभी अंग-प्रत्यंग स्पष्ट हो जाते हैं। इस समय गर्भिणी को दूध में मक्खन मिलाकर या कच्चे दूध से निकला मक्खन 20 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन लेना चाहिए।

पंचम मास — इस मास में अन्य मासों की अपेक्षा गर्भ में रक्त व मांस की अधिक वृद्धि होती है। अतः गर्भिणी को दूध व घी का अधिक प्रयोग करना चाहिए।

छठा व सप्तम मास — इस मास में गर्भ में बल बढ़ता है। गर्भिणी को मधुरगण की औषधियों (गिलोय, काकड़शृंगी, जीवंती, वंशलोचन व मुलेठी) से पकाये दूध में घी मिलाकर लेना चाहिए। इन मासों में गर्भिणी को मूत्र-त्याग में परेशानी या बूंद-बूंद कर मूत्र का आना अधिक होता है अतः गोक्षुर (गोखरू) से पकाये घी का प्रयोग करें।

अष्टम मास — शरीर में वायु (अपान वायु-वायु का भेद) साम्यावस्था में रहने पर प्रसव सामान्य व आसानी से होता है। इस मास में प्रसवावस्था नजदीक होने के कारण वायु को साम्यावस्था में रखने के लिए निम्न प्रयोग उपयोगी हैं — (i) गर्भिणी दलिया को दूध में पकाकर खायें।

(ii) 3-5 ग्राम मुनक्का दूध में उबालकर सायंकाल नित्य लें।

(iii) 3 ग्राम शतावर या मखाना दूध के साथ उबालकर, घी मिलाकर लें।

(iv) गुनगुने दूध में शहद मिलाकर लें।

नवम मास - इस मास में कभी भी प्रसव हो सकता है। गर्भिणी को अधिक घी मिली हुई यवागू (दलिया को दूध में पकाकर) लेनी चाहिए। सारिवा, मुलेठी, क्षीरकाकोली का काढ़ा घी से सिन्ध करके 225-30 मि.ली. की मात्रा में गर्भिणी को पिलायें।

प्रसवावस्था के पश्चात् गर्भिणी परिचर्या - प्रसव के पश्चात् माता की अग्नि मंद हो जाती है व शरीर में वात की वृद्धि हो जाती है, इस समय ऐसी व्यवस्था रखें जिससे माता की अग्नि भी ठीक हो जाय, शरीर में वात भी साम्यावस्था में रहे व शिशु के पोषण के लिए दूध भी पर्याप्त मात्रा में रहे। अतः प्रसव के बाद प्रारम्भ के दिनों में माता कम से कम भोजन करे। घी व शुण्ठी (सौंठ) के सेवन से अग्नि को बढ़ाते हुए हल्का भोजन करें। शरीर में हल्की मालिश से बढ़े हुए वात को साम्यावस्था में लायें। माता ऊँडे स्थान पर न रहे। दशमूल क्वाथ का सेवन 25-30 मि.ली. सुबह-शाम लेने से लाभ मिलता है।

शिशु में स्तनपान - शिशु के लिए माता का दूध सर्वोत्तम, प्राकृतिक व किफायती होता है। शिशु का स्वास्थ्य माता के दूध पर निर्भर करता है व माता का दूध उसके खानपान पर। अतः माता को अपने खानपान पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। स्तनपान के समय शिशु सीधे माता के स्तन के सम्पर्क में रहता है। मां के दूध में अशुद्धि नहीं के बराबरी होती है। साथ ही शिशु को संतुष्टि मिलती है। माता का दूध पचाने में आसान व सर्वगुणों से युक्त होता है। अतः माता शिशु को अपना ही स्तनपान कराये।

आगे के पृष्ठों में हमने माता एवं शिशु स्वास्थ्य के लिए उपयोगी कुछ औषध द्रव्यों के उन गुणों का विशेष वर्णन किया है जो उनके स्वास्थ्य के लिए हितकर हैं। पुस्तिका के अंत में दी गई उपयोग तालिका का तदनुसार प्रयोग करें।

1. अडूसा

संस्कृत-वासा; हिन्दी-अडूसा; लैटिन-*Adhatoda vasica*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- खांसी, दमा व सांस की नली की बीमारियों में एक चम्मच शहद के साथ अडूसे की पत्तियों का स्वरस (10 ग्राम) या काढ़ा (25 मि.ली.) लेने पर बलगम बाहर निकल जाने से आराम मिलता है।
- बढ़ा हुआ रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) में आधा चम्मच शहद में इसकी पत्तियों का 25 मि.ली. काढ़ा मिलाकर सुबह-शाम प्रयोग करें।
- रक्तपित्त (शरीर के किसी भाग से खून बहना) - अडूसे के हरे पत्तों के 20 मि.ली. स्वरस को 10 मि.ली. दूब के स्वरस (दूब घास को कूटकर-निचोड़कर) में आधा चम्मच शहद मिला कर दिन में दो बार प्रयोग करें।
- पुरानी खांसी या पुराने बुखार में अडूसा के पत्तों को भाप देकर उसका रस निकाल लें और इसका 25-30 मि.ली. रस, अदरक और तुलसी के पत्तों के 5 मि.ली. रस के साथ 1 चम्मच शहद मिलाकर सुबह-शाम दें।

1. स्वरस - हरी ताजी औषधीय वनस्पति को धोकर कूट पीसकर निचोड़ा गया रस।
2. काढ़ा - किसी बर्तन में कुटी हुई औषधि तथा उसका चार गुना जल लेकर धीमी आंच में चौथाई भाग जल शेष रहने तक पकायें और गुनगुना छान लें।

2. अतिबला

संस्कृत-अतिबला; हिन्दी-कंधी, कंगही; लैटिन-*Abutilon indicum*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- प्रसव के समय गर्भाशय या योनि बाहर आने की संभावना होने पर प्रसव के 15 दिन पूर्व से ही कंधी के 10 ग्राम पत्तों को पीसकर निकाले हुए स्वरस को सुबह-शाम सादे पानी से लेने पर लाभ होता है।
- प्रसव-पश्चात् कमजोरी व धातु क्षय के कारण वातज रोग होने पर प्रसूता को कंधी के 5-10 ग्राम पत्तों को पीसकर निकाला स्वरस पिलाने से कोई वात विकार नहीं होगा तथा धातु पुष्टि होगी।
- अति मासिकस्राव, रक्तपित्त व खूनी दस्त में कंधी की 5-10 ग्राम पत्ती 15 दिन तक लेने से लाभ होता है।
- बच्चों को सूखा रोग होने पर कंधी की पत्ती गुड़ के साथ पीसकर बच्चे के ब्रह्मरन्ध्र पर टिकिया बना कर बांधने से लाभ होता है।

3. अपामार्ग

संस्कृत-अपामार्ग; हिन्दी-धिरचिटा, लटजीरा, आंगा; लैटिन-*Achyranthes aspera*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- आंख में जाला (माड़ा) पड़ने पर पत्तियों को साफ करके हाथ से दबाकर स्वरस निकाल कर 1-2 बूंद आंख में डालने पर प्रारंभिक अवस्था का माड़ा कम हो जाता है। इसकी ताजी जड़ को शहद के साथ घिसकर लगाने से भी माड़ा कटता है।
- दांतों में दर्द या मसूढ़ों में सूजन होने पर लटजीरा की जड़ की दातून करनी चाहिये या पत्ते साफ करके मुंह में चबा कर कुछ देर उसका रस मुंह में रखना चाहिए। इससे दांतों की वर्म व मसूढ़ों की सूजन में लाभ होता है।
- प्रसव शीघ्र कराने के लिए इसका पंचांग³ (25 ग्राम) या जड़ (10 ग्राम) को पीसकर पिलाने से लाभ होता है।

3. औषधीय पौधे के पांच भाग- जड़, तना, पत्ती, फूल और फल।

4. अश्वगंधा

संस्कृत-अश्वगन्धा; हिन्दी-असगंध; लैटिन-*Withania somnifera*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- वात की बीमारियों जैसे जोड़ों में, हाथ-पैरों में दर्द, अंगों का सूखना, शरीर का अति दुबलापन आदि में 3-5 ग्राम असगन्ध की जड़ का चूर्ण दूध के साथ सुबह-शाम लगातार लेना चाहिए।
- आमवात (जोड़ों में दर्द), वातरक्त (एलर्जी या शरीर पर लाल ददोरे उठना) में अश्वगन्धा की जड़ का 3-5 ग्राम चूर्ण खाने व लेप करने से लाभ होता है।
- शरीर में गांठें निकल आने पर असगन्ध की जड़ को पानी में घिसकर लगाने और 3-6 ग्राम चूर्ण सुबह-शाम खाने से गांठें बैठ जाती हैं।
- स्तनों को दृढ़ करने और सुझौल करने हेतु असगन्ध की जड़ को पानी में पीसकर गुनगुना कर लेप करें।

5. अशोक

संस्कृत-अशोक, हेमपुष्प; हिन्दी-अशोक; लैटिन-*Saraca asoca*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- कष्टार्तव (तकलीफ से कम मासिक धर्म होना) तथा रक्तप्रदर में अशोक की 10 ग्राम छाल को 100 मिली. दूध और 100 मिली. पानी में उबालकर दूध शेष रहने पर छान कर दिन में दो बार पीने से रक्त प्रदर में लाभ होता है तथा कष्टार्तव दूर होकर मासिक धर्म नियमित हो जाता है।
- बार-बार गर्भस्राव होने पर अशोक की छाल का काढ़ा 25-30 मि.ली. लगातार पीने से गर्भस्राव नहीं होता।
- गर्भाशय सूजन व श्वेत प्रदर में कचनार की छाल के साथ बराबर की मात्रा में अशोक छाल मिला कर बनाया काढ़ा 25-30 मि.ली. दिन में दो बार सुबह-शाम दें।
- रक्तातिसार (खूनी दस्त) व खूनी बवासीर में अशोक की छाल का 25 मि.ली. काढ़ा देने से लाभ होता है। 3 से 5 ग्राम फूलों को पानी में पीसकर पिलाने से भी लाभ होता है।

6. आमलकी

संस्कृत-आमलकी; हिन्दी-आँवला; लैटिन-*Emblia officinalis*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- नेत्र रोगों में ताजे आँवले के स्वरस की कुछ बूँदें आँखों में डालें। सूखे आँवले को रात भर भिगोने के बाद प्रातः उसके पानी से धोने पर आँखों में होने वाली लाली चली जाती है।
- स्वस्थ बालों के लिए रात भर सूखे आँवले को भिगोने के बाद सुबह इसके पानी से बाल धोने से लाभ होता है। इसे नियमित एक सप्ताह तक प्रयोग करें।
- दस्त में आँवले एवं नीबू का शरबत देने से लाभ होता है।
- कब्ज में 5-10 ग्राम आँवला चूर्ण नित्य गुनगुने जल से दो बार दें।
- प्रसव के बाद स्नान कराने के लिए पानी में आँवले के फल को उबाल कर मिलाएं।

7. कासनी

हिन्दी-कासनी, चिकोरी; लैटिन-*Cichorium intybus*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- मसूढ़ों का दर्द व सूजन कम करने के लिए बीजों का काढ़ा बनाकर कुछ देर मुख में रखकर कुल्ला करने से सूजन कम होती है तथा दर्द मिटता है।
- जलोदर, जिगर में सूजन, पीलिया, कास, तिल्ली की सूजन में बीजों का काढ़ा पिलाने से लाभ होता है। 7 से 10 ग्राम बीज का काढ़ा बनाने के लिए 16 गुना पानी में उबालें, चौथाई शेष रहने पर उतारकर मसल दें। छान कर शहद मिलाकर प्रयोग करें।
- जिगर की सूजन, वातरक्त, खांसी, आमवात, सूजन आदि में कासनी की जड़ या 10 ग्राम पंचांग का काढ़ा बनाकर पिलाने से लाभ होता है।

8. गिलोय

संस्कृत-अमृतवल्ली, अमृता; हिन्दी-गिलोय, गुर्च; लैटिन-*Tinospora cordifolia*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- संक्रामक बुखार में अंगूठे के बराबर मोटे गिलोय के तने के 6-8 अंगुल टुकड़े को छोटा-छोटा काटकर (अथवा छाया में सुखाई गई गिलोय के 5-10 ग्राम पाउडर) दो कप पानी में उबालें। आधा कप पानी रह जाने पर उतार लें और छान कर सुबह-शाम खाली पेट रोगी को पिलायें।
- रक्त प्रदर में गिलोय के 5 ग्राम पत्ते एवं 5 ग्राम जड़ दोनों को पीसकर इनका रस निकाल कर खाली पेट दो माह तक लगातार पीने से रक्त प्रदर ठीक हो जाता है।
- श्वेत प्रदर एवं बच्चेदानी की गांठ में गिलोय के ताजे तने या पाउडर व बुखार में बताई गई विधि से तीन माह तक सुबह खाली पेट उपयोग करने से लाभ होता है। मासिक के दिनों में इसका प्रयोग न करें।
- वमन (उल्टी) में गिलोय का रस मिश्री में मिलाकर 2-2 चम्मच दिन में तीन बार लें।

9. घीक्वार

संस्कृत-कुमारी, घृतकुमारी; हिन्दी-घीक्वार; लैटिन-*Aloe vera*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- उदर रोगों विशेषतः अमाशय रोगों में घीक्वार के पत्तों के गूदे का प्रयोग होता है।
- कब्ज में रोज शाम को एक इंच लम्बाई-चौड़ाई के हरे पत्ते के टुकड़े का गूदा खाने से बहुत लाभ होता है।
- स्त्री रोगों में घृतकुमारी काढ़ या आसव 20 मिली. सुबह-शाम जल से लेने से लाभ होता है।
- साधारण जलने पर पत्तों का गूदा लगाने से जलन शान्त होकर घाव शीघ्र भरता है।
- चेहरे के सौन्दर्य हेतु पत्तों के गूदे को चेहरे पर लगाकर आधे से एक घण्टे तक हल्की मालिश करें तत्पश्चात् नहा लें। इससे हफ्ते भर में चेहरे की झुर्रियां मिटकर त्वचा में ताजगी व चमक आ जाती है।
- साबुन/शैम्पू की तरह गूदे को सम्पूर्ण शरीर पर लगाने से त्वचा को उचित पोषण मिलता है और त्वचा स्वस्थ रहती है।

10. पलाश

संस्कृत-पलाश; हिन्दी-ढाक, टेसू; लैटिन-*Butea monosperma*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- टेसू (ढाक) के फूल मासिक स्राव कराने वाले हैं अतः रुके हुये मासिक धर्म को खोलते हैं। सूजन व जलन समाप्त कर योनिशूल को ठीक करते हैं। मासिक धर्म में अधिक कष्ट होने पर टेसू के फूलों को उबाल कर गुनगुने काढ़ा के टब में रोगी महिला को बिठाने से लाभ होता है।
- ढाक का गोंद मल को रोकने वाला व संकोचक है। यह स्तम्भक है वीर्य बढ़ता है।
- श्वेत प्रदर को दूर करने, अधिक मासिक स्राव को कम करने के लिए 2 से 4 ग्राम गोंद दूध के साथ देने पर लाभ होता है।
- ढाक के कोपल मल रोकने वाले व द्रव शोषक होते हैं। इनको छाया में सुखाकर बनाये चूर्ण या काढ़े का सेवन करने से अतिसार (दस्त) ठीक होता है व श्वेत प्रदर में लाभ होता है।

11. पुनर्नवा

संस्कृत-पुनर्नवा श्वेत, पुनर्नवा रक्त; हिन्दी-बिसखपरा, पुर्ना, साठी; लैटिन-*Boerhavia diffusa*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- **गुर्दे की बीमारियों** में जड़ के 6-10 ग्राम चूर्ण को पानी का काढ़ा बनाकर उससे पी लें। यह शोथ (सूजन) को दूर करता है तथा मूत्र की मात्रा को बढ़ाकर गुर्दे की सफाई करता है। यह गुर्दे के जख्मों को भी शीघ्र भरता है।
- **रक्त दोष या उच्च रक्ताचाप** - लाल पुनर्नवा शीतल होता है अतः यह रक्त दोष दूर कर रक्त को शुद्ध करता है तथा मूत्र की मात्रा बढ़ाकर कफ-पित्त दोषों को शान्त करके युवावस्था के उच्च रक्ताचाप को कम करता है। पुनर्नवा पंचांग चूर्ण 25-40 ग्राम लेकर उसका काढ़ा बनाकर 20-30 मि.ली. प्रातः एवं सायं पिलायें।
- **जीर्ण हृदय रोगों** में पुनर्नवा की जड़ को अर्जुन की छाल के साथ समान मात्रा (3 ग्राम अर्जुन की छाल, 3 ग्राम पुनर्नवा जड़) में मिलाकर सुबह-शाम दूध के साथ लेने पर बहुत लाभ होता है।

12. पीपल

संस्कृत-अश्वत्थ; हिन्दी-पीपल; लैटिन-*Ficus religiosa*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- **फोड़े-फुंसी होने पर** इसके तने की छाल पीसकर या पत्थर पर घिस कर लेप करें।
- **श्वेत प्रदर या योनि से खून बहने पर** इसकी छाल के काढ़े से योनि को धोयें या काढ़े में साफ कपड़ा भिगोकर योनि में बत्ती रखें।
- **आन्तरिक अंगों में रक्ताभाव होने पर** इसका 20-25 मि.ली. काढ़ा थोड़ा शहद मिलाकर सुबह-शाम देना चाहिए।
- **कब्ज होने पर** या पेशाब बार-बार अधिक आने पर इसके सूखे फलों का 6 ग्राम चूर्ण दूध के साथ लेने पर लाभ होता है।

13. बरगद

संस्कृत-वट, बहुपाद; हिन्दी-बरगद, बड़; लैटिन-*Ficus benghalensis*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- स्वप्नदोष-शीघ्र पतन में बरगद का दूध 1 से 3 मि.ली. बटाशों में रखकर सुबह-शाम खिलायें।
- वीर्य स्तंभन हेतु और प्रमेह में बरगद की कोपलें, बटांकुर या जटायें 3 से 6 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम प्रयोग करें।
- रक्तपित्त (नाक, मुंह, कान, मल और पेशाब से खून बहना) या अन्तःस्राव में बरगद की जटाओं का 20-25 मि.ली. स्वरस दिन में दो बार प्रयोग करना चाहिए।
- गर्भस्राव में जटाओं का क्वाथ या 25 मि.ली. स्वरस देने पर गर्भस्राव रुकता है तथा रक्तप्रदर भी दूर होता है।

14. बिल्व (बेल)

संस्कृत-बिल्व; हिन्दी-बेल; लैटिन-*Aegle marmelos*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- कब्ज में बेल की जड़ की छाल का 25 ग्राम काढ़ा सुबह-शाम देने से लाभ होता है।
- पुराने कब्ज में पके बेल का शर्बत बनाकर लगातार पीने से लाभ होता है।
- हृदय की धड़कन, उदासीनता, अनिद्रा व मानसिक तनाव में बेल की तने की छाल का 25 मि.ली. क्वाथ देने से लाभ होता है।
- आमदोष, आमवात, कफज्वर, सूजन व दमा में बेल के पत्तों का 25 मि.ली. स्वरस देने से लाभ होता है।
- मधुमेह में प्रतिदिन पांच नई कोपलें (पत्ती की) पानी के साथ चबा-चबा कर खाने से लाभ होता है।

15. ब्राह्मी

संस्कृत—ऐन्द्री; हिन्दी—ब्राह्मी; लैटिन—*Bacopa monnieri*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- मानसिक विकार, मानसिक तनाव, रसायन के लिए 10-25 मि.ली. ब्राह्मी स्वरस या चूर्ण 1-2 ग्राम की मात्रा में शहद के साथ प्रयोग करें।
- शरीर के आन्तरिक विषों को निकालने व कोष्ठ बद्धता दूर करने के लिए ब्राह्मी का 25 मि.ली. स्वरस शहद या घी के साथ प्रयोग करें।
- हिस्टीरिया, मिरगी या दौरे पड़ने पर 1 ग्राम ब्राह्मी चूर्ण 1 ग्राम सर्पगन्धा की जड़ के चूर्ण में मिलाकर घी या मक्खन के साथ सुबह-शाम प्रयोग करें या 10-20 ग्राम ब्राह्मी स्वरस शरीर-शोधन करने के बाद प्रयोग करें।

4. शरीर-शोधन - सात दिन तक सोते समय 20-25 ग्राम देशी घी दूध में डालकर पियें। आठवें दिन 50 ग्राम रेड़ी का तेल या मुनक्का दूध में उबालकर खायें तथा दूध पियें। इस प्रकार पेट साफ करने को शरीर शोधन कहते हैं।

16. भुईं आवला

हिन्दी—भुईं आवला; संस्कृत—भूम्यामलकी; लैटिन—*Phyllanthus amarus*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- पीलिया या यकृतजन्य रोगों में ताजे पंचांग का 1-2 चम्मच स्वरस सुबह-शाम शहद के साथ लेने पर हफ्ते भर में आमूल परिवर्तन होता है।
- त्वचा रोग, खुजली या फोड़ा-फुन्सी में पूरे पौधे को पीसकर रोगग्रस्त भाग पर लगाने व 1-2 चम्मच रस पीने से लाभ होता है।
- श्वेत प्रदर में बदबू या दुर्गन्ध होती हो, कपड़ों पर दाग लग जाता हो तो भुईं आवला का 3-4 चम्मच स्वरस या इसका 3-5 ग्राम चूर्ण प्रतिदिन सुबह-शाम दूध या पानी के साथ 15-20 दिन पिलाने से लाभ होता है।

17. मकोय

संस्कृत-काकमाची; हिन्दी-मकोय, मको; लैटिन-*Solanum nigrum*

कब, कहाँ और कैसे उपयोग करें ?

- सर्वांग में सूजन होने पर मकोय का काढ़ा या स्वरस 30 से 60 ग्राम देने से लाभ होता है। इस का ताजा रस शरीर पर मलने से भी सूजन कम होती है।
- आमाशय, गुर्दे या अन्य आन्तरिक अंगों की सूजन में भी यह लाभ करती है। मूत्र की मात्रा बढ़ाकर व सूजन पैदा करने वाले कफ का शमन कर लाभ करती है।
- जीर्ण हृदय रोग में यह अत्यन्त लाभकर है। सूजन घटाकर रक्त की मात्रा बढ़कर लाभ करती है।
- किसी स्थान पर सूजन या पीड़ा युक्त होने पर मकोय के पत्तों की पुल्टिस बांधने से सूजन बैठ जाती है व दर्द कम हो जाता है।
- जिह्वा, कण्ठ या तालु की सूजन में अमलतास के फल की गूदी के साथ मकोय का काढ़ा बनाकर कुल्ला करने से लाभ होता है।

18. मण्डूकपर्णी

हिन्दी-मण्डूकपर्णी / ब्राह्मी (हरिद्वारी); लैटिन-*Centella asiatica*

कब, कहाँ और कैसे उपयोग करें ?

- स्मृति ह्रास व मंद बुद्धि व्यक्ति ताजे पत्तों का 1-2 चम्मच रस शहद से सुबह खाली पेट लगातार लें, इससे स्मृति तेज होती है।
- अनिद्रा, अपच, बदहजमी में पंचांग को छाया में सुखाकर चूर्ण बना लें। इसका 2-3 ग्राम सुबह-शाम शहद से लें।
- चर्म रोगों में भी मण्डूकपर्णी पंचांग का स्वरस 1-2 चम्मच शहद से सुबह-शाम पिलाते हैं, इसके पत्ते खिलाते हैं तथा उसका चूर्ण घाव पर लगाते हैं।

19. तुलसी

संस्कृत-तुलसी; हिन्दी-तुलसी; लैटिन-*Ocimum sanctum*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- बलगम वाली खांसी होने पर काली मिर्च का चूर्ण और सेंधा नमक (सैंधव) भी तुलसी-अदरक के स्वरस के साथ शहद या पान के रस से ले सकते हैं।
- दांत के दर्द में तुलसी के 5-7 पत्तों के साथ लौंग को पीसकर गोली बनाकर दांतों के नीचे दबा लेने से या पत्तियों के गुनगुने काढ़े से कुल्ला करने से लाभ होता है।
- मलेरिया या सर्दी से आने वाले तेज बुखार या पसली के दर्द में तुलसी के पत्तियों का 5 मि.ली. (एक चाय का चम्मच) स्वरस शहद मिलाकर दिन में तीन बार दें।
- सिर के जुएं या चर्म रोग में तुलसी के स्वरस व कल्क (चटनी) का लेप लाभकारी है।

20. नीम

संस्कृत-निम्ब; हिन्दी-नीम; लैटिन-*Azadirachta indica*

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- चर्म रोगों में खाज-खुजली, फोड़े-फुन्सियाँ आदि चर्म रोगों में नीम की पत्तियों के साथ उबले पानी से धोने तथा पत्तियों की लुगदी या छाल को घिसकर लेप करने से लाभ होता है।
- दांत की शिकायतों में प्रतिदिन नीम की दातून करने से या नीम की कोमल टहनियों व पत्तियों का काढ़ा बनाकर उससे दांतों को धोने या मुंह में भरकर कुल्ला करने से सांस की बदबू व दांतों के कीड़े नष्ट होते हैं तथा मुंह में ताजगी बनी रहती है।
- वायु प्रदूषण कम करने तथा मच्छरों को भगाने के लिए नीम की पत्तियों को जलाकर धुआँ करें।

21. वच

संस्कृत-वचा; हिन्दी-वच, घोड़वच; लैटिन-Acorus calamus

कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- स्मृति कमजोरी व अपस्मार (मिरगी) में 1 ग्राम वचा की जड़ का चूर्ण, 1 ग्राम ब्राह्मी चूर्ण मिलाकर शहद के साथ सुबह-शाम दें।
- उल्टी कराने के लिए 4 से 8 ग्राम वच की जड़ का चूर्ण व सेंधा नमक गुनगुना जल मिलाकर दें। आमाशय से बलगम निकालने या वसन्त ऋतु में शरीर-शोधन के लिए वमन कराते हैं।
- बच्चों के हकलाने या कम बोलने (मूकता) में वच को शहद के साथ चटाये। 250 मि.ग्रा. 2 से 5 वर्ष तक, 500 मि.ग्रा. 6 से 12 वर्ष तक बच्चों की आयु के अनुसार और बड़े बच्चों को (12 वर्ष से ऊपर) 750 मि.ग्रा. से 1 ग्राम तक वच का चूर्ण शहद के साथ दिन में दो बार दें।

22. वायविडंग

संस्कृत-कृमिघ्न, विडंग; हिन्दी-विडंग, वायविडंग, वायभरंग; लैटिन-Emblia ribes
कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- स्थूलता - 1 से 2 ग्राम चूर्ण 1 चम्मच शहद के साथ लगातार सेवन करें। चर्बी को कम करके मोटापे को दूर करता है।
- जीवाणुनाशक - आधा चम्मच विडंग चूर्ण को आधा चम्मच मुलेठी का चूर्ण मिलाकर सुबह-शाम एक चम्मच शहद में मिलाकर देने से शरीर के हर प्रकार के जीवाणु नष्ट होते हैं और रक्त शुद्ध होता है। इसको लगातार 4-6 मास तक सेवन करना चाहिये।
- आम दोष - आम दोष (पेट में आहार का पचन न होकर कच्चा रहना) सभी रोगों की जड़ है। अतः आम दोष की शान्ति के लिए इसका 1-2 ग्राम चूर्ण अकेले या बराबर की मात्रा में सोंठ चूर्ण मिलाकर मद्धा या गरम जल के साथ सुबह-शाम सेवन करें। आम दोष दूर होकर भूख लगना आरंभ होगा। शरीर हल्का होकर स्फूर्ति पैदी होगी।

23. शतावर

संस्कृत-शतावरी, शतवीर्या; हिन्दी-शतावर; लैटिन-*Asparagus racemosus*

कब, कहाँ और कैसे उपयोग करें ?

- गर्भवती को अतिसार व पेचिश - शतावर की जड़ का 2-3 ग्राम चूर्ण सुबह-दोपहर-शाम ताजे पानी के साथ देने पर लाभ करता है।
- प्रसव के बाद - लगभग 15 दिन तक शतावर की जड़ का 2-3 ग्राम चूर्ण सुबह-शाम गाय के दूध के साथ लेने से जच्चा को शक्ति मिलती है व स्तनों में दूध की मात्रा भी बढ़ती है।
- ल्यूकोरिया (महिलाओं में सफेद पानी गिरने की समस्या) - शतावर की जड़ का 2-3 ग्राम चूर्ण, 1 गिलास गाय के दूध के साथ एक माह तक लें।

24. सर्पगन्धा

संस्कृत-सर्पगन्धा; हिन्दी-धवल बरुआ, पागल वूटी; लैटिन-*Rauwolfia serpentina*

कब, कहाँ और कैसे उपयोग करें ?

- उच्च रक्तचाप में 1 से 2 ग्राम जड़ का चूर्ण, बड़े हुये रक्तचाप की मात्रा व शारीरिक बल को ध्यान में रखकर शहद के साथ दें।
- अनिद्रा - नींद न आने पर इसका 2 ग्राम चूर्ण 5 ग्राम मक्खन या 10 ग्राम मलाई के साथ सोने से पहले रात को दें।
- मानसिक रोगों में 2 ग्राम जड़ का चूर्ण सुबह-शाम 10 ग्राम मलाई या मक्खन के साथ दें।
- पुराने मानसिक रोगों में या मानसिक तनाव में 1 ग्राम सर्पगन्धा जड़ का चूर्ण, 1 ग्राम ब्रह्मी चूर्ण व 1 ग्राम शंखपुष्पी चूर्ण मिलाकर शहद के साथ दिन में दो बार लगातार लम्बे समय तक दें।

25. सारिवा

संस्कृत-सारिवा-उत्पलसारिवा; हिन्दी-श्वेत अनन्ता, अनन्त मूल; लैटिन-*Hemidesmus indicus*
कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- पित्तज त्वचा रोगों में ताजा सारिवा पंचांग का 25 मिली. स्वरस या सारिवा चूर्ण 10 ग्राम लेकर 100 मिली. जल में शाम को भिगो दें। प्रातः मसल कर, छान कर दो बार में पीयें।
- आम दोष में ऊपर की तरह सारिवा का प्रयोग करें। यह स्रोतों को शुद्ध करके शरीर के सारे स्रावों को सामान्य करती है।
- गर्भ रक्षक - जिन स्त्रियों को बार-बार गर्भस्राव हो जाता है उनके गर्भधारण का पता लगते ही 3-5 ग्राम सारिवा चूर्ण नित्य लेना चाहिए।
- फोड़े फुंसी, त्वचा विकारों में इसको अकेले या गिलोय के साथ मिलाकर प्रयोग करें। 3 ग्राम सारिवा और 5 ग्राम गिलोय कूट कर पानी में भिगोकर मसल कर व छान कर प्रयोग करें।

26. सोंठ (अदरक)

संस्कृत-आर्द्रक-शुन्ठी; हिन्दी-अदरक, सोंठ; लैटिन-*Zingiber officinale*
कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- मासिक धर्म ठीक से न होने पर 5-10 ग्राम सोंठ चूर्ण गुड़ के साथ पका कर लेने से लाभ होता है।
- आमवात में 10 ग्राम सोंठ का काढ़ा शाम को पुराना गुड़ मिलाकर लेने से आमवात शान्त होता है।
- जुकाम और खांसी में अदरक के 5-10 मिली. स्वरस को शहद के साथ देने से लाभ होता है।
- प्रसव के पश्चात गर्भाशय शोधन हेतु 3-5 ग्राम सोंठ के चूर्ण का प्रयोग गुड़ के साथ किया जाता है।
- वात-कफज विकारों में 3 ग्राम सोंठ चूर्ण को सौंफ के साथ देने से लाभ होता है।
- उदर शूल (फिट में दर्द) होने पर गरम जल से 3-5 ग्राम सोंठ चूर्ण लेने से लाभ होता है।

27. सौंफ

संस्कृत-मिश्रेया, मधुरिका; हिन्दी-सौंफ, मीठी सौंफ; लैटिन-*Foeniculum vulgare*
कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- असमय कमजोर हुई नेत्र ज्योति को बढ़ाने के लिए हरी सौंफ कूट कर बराबर की मात्रा में मिश्री मिलाकर 1-1 चम्मच सुबह-शाम लगातार सेवन से नेत्र ज्योति बढ़ जाती है।
- भोजन में अरुचि होने पर सौंफ का 3 ग्राम चूर्ण दिन में तीन बार पानी से लेने पर पाचन शक्ति सुधरती है और भोजन में रुचि बढ़ती है।
- मासिक धर्म की कमी में सौंफ का 1-1 चम्मच चूर्ण दिन में दो बार देने से मासिक धर्म सामान्य हो जाता है।
- यकृत-प्लीहा में सूजन होने पर 3-5 ग्राम सौंफ चूर्ण का प्रयोग करें। इससे स्रोतों का शोषण होकर लाम होता है, सूजन उतरती है और यकृत प्लीहा का कार्य सामान्य हो जाता है।

28. हल्दी

संस्कृत-हरिद्रा; हिन्दी-हल्दी, हरद; लैटिन-*Curcuma longa*
कब, कहां और कैसे उपयोग करें ?

- सर्दी एवं एलर्जी में हल्दी के घने के बराबर छोटे-छोटे टुकड़े करें फिर घी में भून लें जलने न पाये खील हो जाये। उतार कर ठंडा कर कूट लें। 3-5 ग्राम चूर्ण दूध के साथ सुबह-शाम प्रयोग करें।
- जिगर के विकार एवं रक्तविकार में 3 ग्राम पिसी हल्दी का प्रयोग शहद के साथ करें।
- उबटनों में हल्दी डालने से त्वचा का रंग निखरता है और त्वचा में रंजक पित्त सामान्य अवस्था में रहता है।
- हल्दी घाव साफ कर उसे भरती भी है अतः फुंसियों एवं पुराने जख्मों पर हल्दी चूर्ण छिड़कने से लाम होता है।
- मधुमेह जन्य कमजोरी में हल्दी और आंवला का चूर्ण 3-3 ग्राम देने से लाम होता है।

उपयोग तालिका

(क) गर्भावस्था में लाभकारी

गर्भस्थापक	:	अश्वगन्धा, अपामार्ग, बरगद, सौंफ, अशोक, शतावर
योनिशोधक	:	पीपल, अतिबला
रक्तवर्द्धक	:	पुनर्नवा, आमलकी
शोधहर	:	पुनर्नवा
पौष्टिक	:	शतावर
कब्ज में	:	बिल्व (पका), गिलोय, घीक्वार, पीपल

(ख) प्रसव एवं प्रसवोपरान्त अवस्थाओं में हितकारी

रजःप्रवर्तक	:	घीक्वार
बलवर्द्धक	:	अतिबला, शतावर, सौंफ
रक्तवर्द्धक	:	पुनर्नवा, हल्दी, आमलकी
पौष्टिक	:	शतावर, आमलकी, गिलोय
पीलिया, कामलाहर	:	कासनी, घीक्वार, मकोय, भुईं आवला
उदर कृमिहर	:	नीम, पलाश बीज, वायविडंग
ज्वरहर	:	अडूसा, गिलोय, नीम, तुलसी
सुख प्रसव	:	अपामार्ग
शोधहर	:	घी क्वार, पुनर्नवा, पीपल, हल्दी, मकोय
अतिसार हर	:	बिल्व (कच्चा), गिलोय, पलाश
खांसी जुकाम में	:	अडूसा, तुलसी
रक्त प्रदर, श्वेत प्रदर	:	अशोक, गिलोय, पलाश, पीपल

(ग) बच्चों के लिए लाभदायक

सूखा रोग में	:	अतिबला, असगन्ध
यकृत शोथ	:	घी क्वार, मकोय, कासनी
स्तन्य शोधक	:	सौंठ, सारिवा, मीठी वच, गिलोय, नीम
उदर कृमिहर	:	वायविडंग, पलाश के बीज
श्वास कासहर	:	अडूसा, कासनी
स्मृतिवर्द्धक	:	शंखपुष्पी, मण्डूकपर्णी, ब्राह्मी
सर्दी-जुकाम, एलर्जी	:	हल्दी, तुलसी
चर्म रोग, फोड़ा-फुन्सी	:	नीम, मण्डूकपर्णी, भुईं आवला, तुलसी

वनौषधि पदावली

धन्वन्तरि का स्मरण करें हम चरकादिक को नमन हजार ।
जीवनीय का ध्येय वनस्पति औषधियों का प्रचुर प्रसार ॥

जड़ी-बूटियों का संसार, इनकी महिमा अपरंपार ।
ये निसर्ग के प्रिय उपहार, ये जगजीवन के आधार ॥

गृहवाटिका करो साकार, रोगों का होगा संहार ।
कैसा भी हो भले बुखार, कालमेघ दे उसे उतार ॥

तुलसी माता जिस आंगन में, सर्दी ज्वर भागे पल छिन में ।
मां जैसे गुण हरीतकी में, सौंफ लाभप्रद उदर रोग में ॥

चूर्ण सतावर जो मां खावे, दूध बढ़े और ताकत आए ॥
ब्राह्मी को यदि प्रतिदिन लेवे, सुस्मृति बुद्धि बढ़ा वह देवे ॥

करे दूर त्रिदोष आंवला, बल और बुद्धि बढ़ाए बला ।
कहो पीलिया या कि कामला, अनुपम औषधि भुईं आंवला ॥

निर्गुण्डी का तेल लगाए, दर्द चोट में राहत पाए ।
पेट दर्द हो खांसी आए, अदरक का रस इन्हें भगाए ॥

त्वचा निखारे नित घीक्वार, करे भांगरा केश निखार ।
गण्डमाल नाशक कचनार, ज्वरांकुश ज्वर पर करे प्रहार ॥

अमृता, गुर्च-गिलोय कहाता, सारा जग इसके गुण गाता ।
अश्वगन्धा है यौवनदाता, सर्पगन्धा अनिद्रा भगाता ॥

गुण जड़ी-बूटियों में निःसीम, जाने डाक्टर वैद्य हकीम ।
बहुगुण कीटनाशिनी नीम, दीपक पाचक मीठी नीम ॥

पीपल, बरगद, बेल, पलाश, देवों का है इनमें वास ।
धरती हरी, समीर सुवास, इनके हैं ये अथक प्रयास ॥

सुसन्तुलित स्वास्थ्य के लिए हो नियमित आहार विहार ।
आयुर्वेद का सार यही है "सादा जीवन उच्च विचार" ॥

- डा. महेश चन्द्र उप्रेती