नवग्रह आश्रम सेवा संस्थान

नवग्रह निघण्टु

औषधीय पौधें उनका उपयोग एवं मात्रा

प्रकाशकः-
श्री नवग्रह आश्रम सेवा संस्थान
मोतीबोर का खेड़ा, रायला, भीलवाड़ा(राजस्थान)
पिन कोड-311024

टोल फ्री नं. :- 844-844-9569
ई-मेल : *shreenavgrahaashram2017@gmail.com*
वेबसाइट : *www.shreenavgrahaashram.org*
यू-ट्यूब : *Shree Navgrah Aashram Sewa Sansthan*

टाइपिंगः अब्राहिम मिरासी

आवरणः बद्रीलाल भड़ाणा

प्रुफ रीडिंगः महावीर गुर्जर

मुल्य : 250/- रूपये

अनुक्रमण

क्रम सं	नाम	पृष्ठ संख्या
01.	सम्पादकीय	01—02
02	लेखक की कलम से	03—04
	नवग्रहों के औषधिय पौधे	
03	आक	05
04	पलाश	06
05	खेर	07
06	अपामार्ग	08
07	पीपल	09
08	गुलर	10
09	खेजड़ी	11
10	दूब	12
11	कुश	13
12	अंकोल	14
13	अकरकरा	15
14	अगस्ता	16
15	अजवायन	17
16	अनार	18
17	अपराजिता	19
18	अफीम	20
19	अमरूद	21
20	अमलतास	22
21	अरडु	23
22	अरणी बड़ी	24
23	अरीठा	25
24	अर्जुन	26
25	अलसी	27
26	अश्वगंधा	28
27	आम	29
28	आंवला	30—31
29	इन्द्रायण	32
30	इसबगोल	33
31	इमली	34
32	ऊंट कटेरा	35
33	एरण्ड	36

34	कनेर	37
35	कचनार	38
36	कटहल	39
37	कदम्ब	40
38	कपूर	41
39	कैर	42
40	करोंदा	43
41	कोंच	44
42	गन्ना	45
43	ग्वारपाठा	46
44	गिलोय	47
45	गुड़हल	48
46	गुगुलु	49
47	गुड़मार	50
48	गुंजा	51
49	गोखरू छोटा	52
50	गोरखमुण्डी	53
51	चन्दन	54
52	चित्रक	55
53	जटामासी	56
54	जायफल	57
55	ज्योतिष्मती	58
56	तम्बाकू	59
57	तुलसी	60
58	तेजपत्र	61
59	दमाबेल	62
60	दालचीनी	63
61	दूधी छोटी	64
62	द्राक्ष	65
63	धतुरा	66
64	धमासा	67
65	नागरमौथा	68
66	नागदोन	69
67	नारीयल	70
68	नावा	71
69	निर्गुण्डी	72

70	नीम	73–74
71	नोनी	75
72	पर्णबीज	76
73	पपीता	77
74	पारीजात	78
75	पिपरमिन्ट	79
76	पुत्रजीवक	80
77	पुनर्नवा	81
78	फालसा	82
79	बकायन	83
80	बड़ी कटहरी	84
81	बबूल	85
82	बरगद(वट वृक्ष)	86
83	बहेड़ा	87
84	बांस	88
85	बाकुची	89
86	बीजोरा निम्बू	90
87	बिल्व (बिलपत्र)	91
88	ब्राह्मी	92
89	भृंगराज	93
90	भूंई आंवला	94
91	मंडुकपर्णी	95
92	मुलहेठी	96
93	मेथी	97
94	रतालू	98
95	रोहितक(रोहिड़ा)	99
96	लहसुन	100
97	लाजवंती	101
98	लेमन ग्रास	102
99	लोध्र	103
100	वासा	104
101	विधारा	105
102	शिशम	106
103	शंखपुष्पी	107
104	श्योनाक	108
105	सतावरी	109
106	सत्यानासी	110
107	सदाबहार	111
108	सफेद मुसली	112
109	सर्पगंधा	113
110	सहदेवी	114
111	सिंघाड़ा	115
112	सीताअशोक	116
113	सुदर्शन	117
114	सेमल	118
115	सेहुण्ड	119
116	हडजोड़	120
117	हरड़	121
118	हल्दी	122
119	हींग	123
120	हिंगोरा	124

सम्पादकीय

श्री नवग्रह आश्रम निघण्टु
परंपरा और प्रयोग का संगम

प्रकृति स्वयं में एक औषधि है – यदि हम उसे समझने का प्रयास करें। इसी भावना से वैध हंसराज जी चौधरी ने 2013 में श्री नवग्रह आश्रम की स्थापना की। लगभग बारह वर्ष पूर्व जब इस आश्रम की नींव रखी गई, तब इसका उद्देश्य केवल औषधीय पौधे लगाना नहीं था, बल्कि उन पौधों के माध्यम से जीवन, स्वास्थ्य और संतुलन का संदेश देना था। आश्रम की प्रथम पौधारोपण क्रिया "दमबेल" (Tylophora asthmatica) के रोपण से आरम्भ हुई थी, जो आयुर्वेद में अन्तमूल के नाम से विख्यात है – और सचमुच इस आश्रम के जीवन की अमृतधारा बन गई।

समय के साथ एक–एक पौधा जुड़ता गया, और वैध हंसराज चौधरी के प्रयासों से आज यह संख्या 490 तक पँहुच चुकी है। यह संग्रह केवल संख्या का नहीं, बल्कि विविधता, औषधीय समृद्धि और अनुभवजन्य ज्ञान का प्रतीक है। इन पौधों में ऐसी अनेक दुर्लभ औषधियाँ भी हैं जिनका उल्लेख प्राचीन निघण्टुओं – जैसे राजनिघण्टु, भावप्रकाश निघण्टु और धनवन्तरी निघण्टु – में मिलता है।

आधुनिक युग में निघण्टु की आवश्यकता – आज जब मनुष्य जीवनशैली मे रोग, तनाव, प्रदूषण और दवाइयों के दुष्प्रभाव बढ़ रहे हैं, तब आयुर्वेद का प्राकृतिक उपचार मार्ग फिर से केंद्र में आ गया है। श्री नवग्रह आश्रम पिछले बारह वर्षों से कैंसर, गुर्दे के रोग, यकृत विकार और अन्य गम्भीर व्याधियों में अपनी विशिष्ट चिकित्सकीय पद्धति द्वारा कार्य कर रहा है। आश्रम की विशेषता यह है कि यहाँ प्रयुक्त औषधियाँ अधिकतर स्व–उगाए गए पौधों से ही प्राप्त की जाती हैं **–** शुद्धता, ताजगी और ऊर्जा के साथ।

इस अनुभव के आधार पर आश्रम ने अपने प्रमुख औषधिय पौधों पर आधारित यह "नवग्रह निघण्टु" तैयार किया है। इस निगन्टु में प्रत्येक पौधे का नाम, रूप, गुण, रस, वीर्य, विपाक और चिकित्सकीय उपयोग का विस्तृत वर्णन प्रस्तुत किया गया है।

साथ ही स्थानीय और पारंपरिक नामों को भी जोड़ा गया है ताकि यह ग्रंथ केवल विद्वानों के लिए, नहीं, बल्कि सामान्य जन, वैद्य, शोधार्थी और विद्यार्थियों सभी के लिए उपयोगी हो सके।

परंपरा से आधुनिकता की ओर – प्राचीन काल में निघण्टु मौखिक परंपरा के रूप में विकसित हुई। ऋषियों ने जो देखा, अनुभव किया, उसे शब्दों में बाँधा। आज यह कार्य श्री नवग्रह आश्रम आधुनिक दृष्टिकोण से कर रहा है। इस निघण्टू में पौधों की औषधीय जानकारी के साथ–साथ उनके पर्यावरणीय महत्व, पहचान और आधुनिक जीवन में प्रयोग के सिद्धांतो का भी समावेश किया गया है। यह केवल एक पुस्तक नहीं, बल्कि आयुर्वेदिक बॉटनिकल हेरिटेज को सुरक्षित करने का प्रयास है।

समर्पण और संदेश – यह निघण्टु उन सभी वैद्यों, विद्यार्थियो, शोधकर्ताओं और आयुर्वेद में रुची रखने वाले सामान्य जनमानस को समर्पित है जो प्रकृति को औषधि मानकर मानव सेवा का संकल्प रखते हैं। आश्रम के संस्थापक गण और समर्पित कार्यकर्ताओं ने इस संग्रह को तैयार करने में न केवल पौधों की पहचान की, बल्कि उनके प्रयोग, अनुभव और प्रभाव का भी वैज्ञानिक रूप से अध्ययन किया।

हमें विश्वास है कि "नवग्रह निघण्टू" आयुर्वेद के क्षेत्र में एक सजीव दस्तावेज सिद्ध होगा जो आने वाली पीढ़ियों को यह सिखाएगा कि स्वास्थ्य धरती की मिट्टी, जल और हरियाली से ही जन्म लेता है।

संपादक
डा॰ धर्मेन्द्र चौधरी
(BAMS)

लेखक की कलम से

जब से इस सृष्टि की रचना हुई है, तब से सभी प्राणियों का रहन–सहन और खान–पीन से कुछ ना कुछ सुधार हो रहा है, जानकारी के स्तर पर, विज्ञान के स्तर पर, अनुभव के स्तर पर और स्वास्थ्य के स्तर पर।

आयुर्वेद इस निरन्तर विकास का ना सिर्फ गवाह रहा है, बल्कि वह इसका मार्गदर्शक भी रहा है और अन्वेषण से लगाकर जानकारी देने तक का आज तक का सफर संहिताओं में भी उल्लेखित हैं।

चरक, सुश्रुत, वांग्भट्ट, डहलन आदि ऋषि – महर्षियों ने अपनी प्रयोगधर्मी मेहनत और ईश्वरीय ज्ञान परम्पंरा के पोषक वैदो में से इस प्रकृति प्रदत वनस्पति ज्ञान जो कि औषधिय गुण, आहार के गुण और दुष्प्रभाव और सामवेद से लेकर मानव समाज पर बहुत बड़ा उपकार किया हैं।

इन औषधीय पौधे उनके उत्पाद और उपयोग पर कई ग्रंथ समय और कालखंड के हिसाब से छपते रहें हैं। इस परंपरा को अधिक विज्ञान आधारित बनाते हुए आज की केमेस्ट्री (रसायन) और पैथोलोजी और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की भाषा के अनुकूल रखते हुए सामान्य से सामान्य पाठक भी इस गहन ज्ञान को सरलता से समझ सके इस पुस्तक लेखन में यह प्रयास किया हैं।

आयुर्वेद मे निघंण्टू शब्द का प्रयोग भी इसी के संदर्भ मे किया जाता रहा हैं। यह शास्त्र विभिन्न औषधीय पौधो, खनिजो और अन्य जीवो से प्राप्त पदार्थो के गुण, स्वरस और औषधीय उपयोगो के बारे मे धनवन्तरी निघंण्टू मे बहुत विस्तार से जानकारी दी है, परन्तु उस काल की भाषा और शब्दावली संस्कृत निष्ठ होने से आज के युग मे बहुत कनिष्ठ और जटिल लगती है, इस मुश्किल कार्य को मैने सरल और सार गर्भित करने का प्रयास किया है। इस पुस्तक के मैने 110 के करीब औषधिय पादपों (यानी लता, जाड़ी, पेड़, फल, बीज, छाल आदि) का उल्लेखपूर्ण वैज्ञानिक आंकडो और शब्दों के माध्यम से लिखकर त्रुटी रहीत छपवाकर आप तक पुस्तक के स्वरूप मे पंहुचाने का प्रयास किया हैं। नवग्रह आश्रम द्वारा पूर्व मे प्रकाशित आहार पुस्तिका के

पाठको द्वारा बहुत सकारात्मक आशीर्वाद के चलते हमे इस पुस्तक के प्रकाशन की प्रेरणा मिली। इस पुस्तक मे हमने मात्र औषधीय पौधो के अंगो के उपयोग पर प्रकाश डाला है तथा उनके गुण व मात्रा पर आधारित हैं।

निघंण्टू शास्त्र का प्रमुख हिस्सा है वनस्पति, निघंण्टू शास्त्र में जितने भी औषधीय पौधे है उनका वर्णन आता है। यह पुस्तक उसी श्रृंखला का एक हिस्सा हैं।

औषधीय पौधो को मुलतया 4 भागों मे बांट सकते है –

- वृक्ष (अर्जून, आम, बबूल, नीम आदि)।
- झाड़ी वर्ग मे (अश्वगंधा, गुलाब, सर्पगंधा आदि) आने वाले पौधो के बीज, फल, पत्ते और जड़ होते हैं।
- लतावर्ग (गिलोय, ककड़ी, अंगूर, ज्योतिष्मति आदि) इस वर्ग के पुष्प, पत्ते और फल औषधी मे काम आते है, इसका एक उपवर्ण जल लता हैं। जिसमे सिंघ ाड़ा का उल्लेख आता हैं।
- क्षुपवर्ग (पुनर्नवा, कालमेघ, ब्राह्मी, मंडूकपर्णी आदि) यह अत्यन्त छोटे जमीन पर फैलने वाले या अती लघुरूप, इनका पंचाग औषधी रूप (पूर्ण पादप) काम आता हैं।

उपरोक्त वर्गीकरण को हमने और सरल करते हुए पुस्तक मे प्रत्येक औषधीय वृक्ष, लता या झाड़ी के क्षुप, प्रायोज्य अंगो को मात्रा सहित लिखा है, ताकि सामान्य पाठक अपने रोग के अनुकूल औषधी उपयोग करके स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकें।

इस पुस्तक के लेखन मे बहुत सावधानी और वैज्ञानिक सोच को केन्द्र मे रखा है, वनस्पति जगत बहुत विस्तृत और रहस्यमय भी हैं। अतः कई पेड़ पौधे मिलते – जुलते लगते है पर होते नही है, अतः किसी वैद्य जी की सलाह से औषधी रूप मे इस्तेमाल करें।

आक

प्रतिनिधि ग्रह – सूर्य
वानस्पतिक नाम – कैलोट्रोपिस प्रोसेरा, **अं.** मिल्कवीड।
पर्याय – सं.अर्क, मंदार, **हि.**आक, मदार, **म.** रोई, **गु.** आकड़ो ।
क्षैत्र – सूर्य का प्रकाश जिस क्षैत्र में अधिक होता हैं, उस क्षैत्र में यह बहुतायत पाया जाता हैं, पाकिस्तान, भारत, अफगानिस्तान आदि क्षैत्रो में अधिक पाया जाता हैं।
रसायन – कैलोट्रापिन, ग्लुको साईड, इवान्डिन एमायरिन ल्यूओल ट्रिप्सिन, जिलैन्टिओल।
प्रकार – श्वेत पुष्प वाला श्वेत अर्क व लालपन लिए पुष्पो वाला रक्त अर्क के नाम से जाना जाता हैं, करीब–करीब दोनो आक के गुण मिलते होते है। सूर्य का प्रतिनिधी पौधा स्वेत अर्क होता हैं।
स्वरूप – बड़े–बड़े मोटे पत्तो वाला यह पौधा रेतीली और जंगली जमीन में अधिक पाया जाता हैं। पत्ते को तोड़ने पर दूध निकलता हैं। इसके फल कच्ची केरी के आकार की होती हैं, इस फल के पकने पर रूई की तरह हवा में उड़ने वाले तन्तु निकलते हैं।
विज्ञान – एंटीइफ्लेमेंटरी, एंटीसेप्टिक, एंटीफंगल, एंटी डिसेन्ट्रिक।

आयुर्वेद –

- जिन लोगों के पेरो में बहुत जलन होती हैं और पेरो में जोईन्ट पेन होता हैं उनको 6 घन्टे के लिए आक के पके हुए 3–4 पत्ते अपने जुतो में रखकर जुता पहने रहने से बहुत लाभ मिलता हैं (पत्ते पिले रंग के हो)।
- जोड़ो में दर्द होने पर आक की पत्तियों पर अरण्डी का तेल लगाकर हल्का सा गर्म करके बांधने से लाभ होता है।
- सफेद आक के एक पुष्प को गुड़ के साथ सेवन से श्वांस रोग में आराम मिलता हैं।
- कान दर्द में आक के पत्ते को गर्म करके उसका पानी निकाल कर 6–7 बूंद कान में डालने से कान दर्द में तुरन्त लाभ मिलता है।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, पुष्प और जड़।
मात्रा – पत्ते केवल बांधने हैं, या पेरो में रखने हैं। पुष्प एक ही काम ले वो भी सफेद आक का।

पलाश

प्रतिनिधि ग्रह – चन्द्रमा
वानस्पतिक नाम – ब्यूटिया मोनोस्पर्मा
पर्याय – **हिं.**– ढ़ाक, पलाश, **सं.**– किंशुक, ब्रह्म वृक्ष, पलाश, **गु.**– खाखरा।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत वर्ष, श्रीलंका, दक्षिण पूर्वी एशिया, मलेशिया आदि देशों मे पाया जाता हैं।
रसायन – एमायरिन, बी सिटोस्टेराल, ग्लुकोसाईड, सुक्रोस पामिटिक अम्ल, ब्यूटेन, किनोटेनिक, कारियोप्सिन, फास्फोरस, फाईबर, प्रोटीन।
प्रकार – सफेद पलाश, पीत पलाश व रक्त पलाश।
स्वरूप – लाल पुष्पों से लदा होकर इसके फलियां आती है, जिनमें पकने पर तेल युक्त कथई रंग के बीज बनते है। मई जून में नये पत्ते आते है, तना सफेदी लिए छिलको यूक्त होता हैं। तीन–तीन के समुह में बड़े– बड़े पत्ते होते हैं।
विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी बेक्टीरियल, एंटी डाईबिटिक।

आयूर्वेद –

- पलाश पुष्प का 15 ग्राम चूर्ण का क्वाथ मूत्र रोगों में देने से शीघ्र लाभ होता है।
- पलाश के बीजों का चूर्ण यौन कमजोरी में दूध के साथ सेवन करने की सलाह दी जाती हैं।
- पलाश के गोंद को महिलाओं को कमरकस के नाम से औषधी के रूप में देने से शरीर की कसावट पूर्ववत हो जाती है।
- किडनी और मूत्र इन्फेक्शन और मूत्र में रूकावट के रोगियों को इसके पंचाग के क्वाथ का सेवन करना चाहिए।

प्रायोज्य अंग – पुष्प, पत्ते, गोंद, फल।
मात्रा – सुखे पुष्प 15 ग्राम एवं ताजा पुष्प 8 से 10, पत्ते 5 पत्ते, गोंद 10 ग्राम प्रतिदिन, फल 5 ग्राम चूर्ण।

खैर

प्रतिनिधि ग्रह – मंगल
वानस्पतिक नाम – ऐंकशिया कैटंयू
पर्याय – सं. खदिर, रक्तसार, **हि.** कत्था, खैरबबूल, **गु.** खैर, काथो, **म.** कदेरी, लाल खैर, **बं.** खचेर।
क्षैत्र – यह पंजाब, उत्तर–पश्चिम हिमालय, मध्य भारत, बिहार, महाराष्ट्र, राजस्थान, कांकेर, असम, उड़ीसा, दक्षिण भारत एवं पं. बंगाल में पाया जाता है।
रसायन – कत्था, कैटेचिन, कैट चुटैनिक एसिड, प्रोटीन, एंटी डाईबीटीक, एंटी हाईपर ग्लिसेमिक।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट माउथ एटटिथ प्रोटेक्टर, हिमोग्लोबीन बुस्टर, एंटी फंगल।
स्वरूप – खदिर (खैर) का 9–12 मि. तक ऊँचा, बहुवर्षायु, झाड़ीदार, कांटेदार, पर्णपाती वृक्ष होता हैं, इसके पुष्प छोटे बेलनाकार 5–10 से.मी. मंजारियों मे होता है, इसकी शाखा व छाल को उबालकर कत्था निकाला जाता हैं। यह लाल और सफेद दो प्रकार का होता हैं।

आयुर्वेद –

- हिमोग्लोबीन की कमी वाले रोगी इसकी फलियां 15 ग्राम का स्वरस या क्वाथ बनाकर सेवन करें।
- मसूड़ो और मूंह के छाले में खैर के कत्थे से मुख कुल्ला करें, गले की सूजन में भी यह क्रिया करते हुए गरारे करे।
- बहुत तेज दस्त होने पर खैर की छाल 5 ग्राम चूर्ण को शीतल जल से सेवन करें, ऐसा दिन में 2–3 बार करे।
- डाईबिटीज के रोगी इसके बीजों का सेवन 2 से 3 ग्राम रात्रि शयन के समय या इसकी छाल को रात भर जल में भीगोकर प्रातःकाल उस जल का सेवन करें।
- सूजन वाले स्थान पर इसके पंचांग का लेप करें।

प्रायोज्य अंग – फलियां, छाल, बीज।
मात्रा – फलियां 10 ग्राम, बीज 3 ग्राम।

अपामार्ग

प्रतिनिधि ग्रह – बुध

वानस्पतिक नाम – अचिरांथिस अस्पेरा

पर्याय– सं.– अपामार्ग, शिखरी **हि.**– लटजीरा, चिरचिटा, आंधीझाड़ा, **गु.**– कुकुरघास, कंटलीघास, **म.**– अघाड़ा।

क्षैत्र – यह सम्पूर्ण भारत वर्ष में पाया जाता हैं, बांगलादेश, पाकिस्तान, भूटान आदि देशो में पाया जाता हैं।

रसायन – चुना, लौहा, क्षार, शोराक्षार नमक, गन्धक।

विज्ञान – एंटी इम्फलामेट्री, एंटी ऑक्सीडेन्ट, एंटी बेक्टीरियल।

स्वरूप – डेढ से दौ फिट झाड़ीनुमा पौधा, जिसके हरे पत्ते किनारीयों से हल्का लालपन लिए हुए होते हैं। इसमें जौ की बालियों की तरह चावलनुमा तिखे कांटो से युक्त 6 इन्च से 9 इन्च तक लम्बी बीज समुह की दण्डीका होती हैं।

आयुर्वेद –

- दांतो के दर्द और इन्फेक्शन कम करने के लिए इसका दांतुन करना चाहिए।
- जिनका पाचन संस्थान कमजोर हो वो लोग 5 ग्राम अपामार्ग बीजो का चूर्ण बनाकार शहद के साथ सेवन करें।
- दर्द निवारण के लिए इसके बीजो को बारीक पीसकर तेल अथवा पानी में गोलकर दर्द वाले स्थान पर लेपन कर सकते हैं।
- तेज बुखार की हालत में अपामार्ग बीज चुर्ण 10 ग्राम को शहद, दूध या गुनगुने पानी के साथ सेवन करना चाहिए।
- सर्दी और खाँसी में लटजीरा पौधें के पंचांग 15 ग्राम का क्वाथ बनाकर सेवन करें।
- मोटापा दूर करने के लिए 15 ग्राम पंचांग का क्वाथ बनाकर सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, टेहनी, जड़, बीज, (पंचांग)।

मात्रा – पत्ते 15ग्राम, टेहनी – 15ग्राम, बीज 10ग्राम, जड़ 15ग्राम।

पीपल

प्रतिनिधि ग्रह – बृहस्पति
वानस्पतिक नाम – फाइकस रेलीजियोसा
पर्याय नाम – सं.– अश्वथ, मागधी, वैदेही कणा, **हिं.–** धर्म वृक्ष, पीपल, **म.–** अश्वथ, पीपळ , **गु.–** पीपळो।
क्षैत्र – भारत, श्रीलंका, बांगलादेश, चीन, इन्डोनेशिया।
प्रकार – सामान्यतया दिल के आकार के पत्ते वाला पुजा करने और बृहस्पति ग्रह का प्रतिनिधी वृक्ष पीपल ही प्रमुख है, कुछ क्षैत्रों में पारस पीपल के नाम से एक पेड़ होता है, पर यह पीपल कुल का पौधा नहीं हैं।
रसायन – प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, फाईबर, मैग्नीशियम, कॉपर
विज्ञान – एंटी इम्फलीमेंटरी, एंटी बेक्टीरियल, एंटी डाईबिटिक और ऑक्सीजन (एंटी ओक्सीडेन्ट)।
स्वरूप – पतजड़ के बाद शाखा के अग्रभाग पर लाल तिलक समान पत्ते होते हैं, विशाल शाखाओं सहित 10 से 20 मीटर उंचा हरे पत्तो से आच्छादित।
आयुर्वेद –

- श्वांस रोगो में अत्यन्त लाभप्रद हैं। ऑक्सीजन देने वाला प्रमुख वृक्ष हैं जो 24 घण्टे ऑक्सीजन देता हैं।
- दन्त रोगों में इसका दातुन एवं स्वरस लाभप्रद हैं।
- घाव भरने में इसकी छाल का क्वाथ और लेप लाभप्रद हैं।
- स्ट्रेस रोगियों के लिए इसका स्वरस लाभप्रद हैं।
- इसके पत्तों का स्वरस कैंसर रोगियों के लिए प्राणदायक हैं।
- नकसीर रोगियों के लिए स्वरस लाभदायक हैं।
- पित्त नासक होने से गैस, कब्ज और मोटापे में स्वरस लाभप्रद हैं।
- फोड़े फुन्सी ठीक करने में छाल का मलहम के रूप में उपयोग।
- किडनी रोगियों के लिए लाभदायक।

प्रयोज्य अंग – छाल, फल, पत्ते।
मात्रा – **छाल** 50 ग्राम 1 समय। **फल** 2–3, **पत्ते –** 5 पत्ते

गूलर

प्रतिनिधि ग्रह – शुक्र
वानस्पतिक नाम – फाईकस रेसीमोसा।
पर्याय – **सं.**–उदुम्बर, जन्तुफल, **म.**–उमर, बटबर, **हि.**– गूलर।
क्षैत्र – सम्पूर्ण एशिया महाद्वीप मे पाया जाता है।
रासायनिक घटक – बी सिटोस्टेराल प्रिडेलिन, न्यूपिओल ग्लुकोज, गेलेनोल, टिगलिक अम्ल, हाईड्रोकार्बन।
विज्ञान – एन्टी फंगल, एन्टी बैक्टीरियल, एन्टी ऑक्सीडेन्ट, एंन्टी वायरल, एन्टी कैंसरस् (फाइटो केमिकल)।
स्वरूप – फाईकस फेमेली का, वट वृक्ष के समान पेड़ होता है, शाखाओं के स्थान पर फल, तनों और मोटी टहनियों पर लगते हैं, पत्ते और फल को तोड़ने पर सफेद दुग्ध निकलता है।

आयुर्वेद –

- मस्सा के रोगियों को गुलर का दूध 1 मि.ली. व 1 फल प्रतिदिन बहुत लाभदायक हैं।
- मलाशय की सूजन में इसका 1 मि.ली. दूध पानी में मिलाकर सेवन करने से बहुत लाभ होता हैं।
- जिनको बार–बार टाईफाईड होता हैं वह रोगी 15 दिन तक लगातार एक फल का स्वरस या 5 पत्तो का स्वरस का सेवन करें।
- कैंसर रोगी प्रातः हरे जूस के रूप में 5 पत्तों का जूस या एक फल प्रतिदिन स्वरस बनाकर सेवन करने से लाभ होता है।
- कब्ज रोगी 5 ग्राम फल का चूर्ण शाम के समय गुनगुने पानी से सेवन करें।
- स्पर्म काउन्ट बढ़ाने के लिए इसके दूध या फलों का स्वरस बनाकर सेवन करें।
- पाचन क्षमता बढाने के लिए 5 ग्राम फल का चूर्ण शहद के साथ सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – फल, पत्ते, छाल, दुग्ध।
मात्रा – फल–1, पत्ते–5, छाल–15 ग्राम, दुग्ध 1मि.ली.।

खेजड़ी (शमी)

प्रतिनिधि ग्रह – शनि
वानस्पतिक नाम – प्रोसोपिस सिनेरेरिया
पर्याय – **हिं.**–खेजड़ी, **सं.**– शम्मी, **गु.**– सांगरी, सुमरी, **म.**– शमी, जांटी, कांडी।
क्षैत्र – राजस्थान, गुजरात, हरियाणा, पंजाब और उत्तर पश्चिमी मैदानों में यानी जहां तापमान 40 से अधिक रहता हो वहां यह पाया जाता हैं। यह राजस्थान का राज्य वृक्ष हैं।
रसायन – बैजिल–2 हाईड्राक्सी यूआर एस–12 एन 28 ओईक एसिड मास्लिनिक एसीड, ग्लुको साईड, प्रोसो फिलाईन।
विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी हाईपर ग्लाई सेमिक, एंटी हाईपर लिपिडेमिक प्रॉटीन, खनिज।
स्वरूप – मई जून के माह में एक हरा भरा रहने वाला यह वृक्ष छोटी–छोटी पत्तीयों आंवले जैसी पत्तीयों वाला कांटो युक्त टहनियों से भरा हुआ इस पर आंवले के समान पुष्प आते हैं और इसके फल 3–6 इन्च लम्बे होते हैं, जिन्हे हरी अवस्था में तोड़कर सुखाने पर सांगरी (केर–सांगरी) कहते है और पक कर सूखने पर खोखे कहा जाता हैं, जो बहुत मिठे व स्वादिष्ट होते हैं।

आयुर्वेद –

- कब्ज की शिकायत वाले रोगी 5–6 दिन तक खेजड़ी पेड़ की फलीयों की शब्जी बनाकर खाएं इसके फाईबर के कारण कब्ज समाप्त होकर आंतो की सफाई हो जाएगी।
- गर्मी के मौसम मे डिहाईड्रेशन होने की आशंका रहती हैं, सांगरी के खोखे खाने से शरीर में मिनरल की कमी नहीं आती हैं।
- गठीया रोग के रोगी अगर हरी खेजड़ी की फलीयां की शब्जी का सेवन करें या फलियों का स्वरस निकाल कर सेवन करें।
- सांगरी व फली में 40–50 फिसदी फाईबर होने के कारण यह गैस और अपच का रामबाण इलाज हैं।

प्रायोज्य अंग – कच्ची फली व सुखी पक्की सांगरी।
मात्रा – शब्जी में 30–50 ग्राम, पक्की सुखी सांगरी 50 ग्राम।

दूब (दूर्वा)

प्रतिनिधि ग्रह – राहु
वानस्पतिक नाम – साइनोडॉन, डेक्टाइलान
पर्याय – स. शतपर्वा, दूर्वा, म. नीलीदूर्वा, हि. हरी दूब, गु. ध्रोकड़।
स्वरूप – यह बहुवर्षायु, चिकना बहुशाखित तृण हैं जो भूमि पर चारो और फेली रहती है।
इनका पुष्पनकाल जुलाई से जनवरी तक होता हैं।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाया जाता हैं।
रासायनिक संघटन – प्रोटीन, कैल्शियम, मेग्नीशियम, टेनिन, सेफोनिन आदि।
विज्ञान – साइनोडोन डेक्टीलान

आयुर्वेद –

- दुर्वा स्वरस रक्तस्तम्भक होता हैं।
- दूब तथा चुने को समान मात्रा में लेकर पानी में पीसकर ललाट पर लगाने से शिरःशूल का शमन होता हैं।
- डिहाइड्रेशन (पानी की कमी), हिमोग्लोबीन बढाने में दुर्वा का महत्वपुर्ण योगदान होता हैं।
- रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाने में भी दुर्वा का महत्वपुर्ण योगदान होता हैं।

प्रायोज्यांग – पंचांग एवं मूल।
मात्रा – स्वरस 10–20 मि.ली., क्वाथ 10–30 मि.ली.।

कुश

प्रतिनिधि ग्रह – केतु
वानस्पतिक नाम– डेस्मोस्टेकिया बाईपिन्नेटा
पर्याय– सं.– कुश, यज्ञ भूषण, **हिं.–** कुश, डाब, **गु.–** दभ, दर्भा, **म.–** कुश।

स्वरूप– इसका 30–90 से.मी. ऊंचा बहुवर्षायु कास या मुंज के जैसा क्षुप होता हैं। इसका मूल स्तम्भ दृढ़ तथा गहराई तक गया हुआ तथा पत्र का अग्रभाग सूई जैसा तीक्ष्ण पत्राधार तीक्ष्ण होता हैं। ऊपर पुष्प दण्डी आती हैं।
क्षैत्र – इसका पौधा भारत के खुले मैदानी, मरू क्षैत्रो में शुष्क एवं उष्ण स्थानों में तथा नदी व तालाब के किनारे प्राप्त होता हैं।

रासानिक संघटन – सम्पूर्ण पौधे में ऑर्गेनिक अम्ल, टरपीन, खनीज तथा विटामिन पाया जाता हैं।

आयुर्वेद :–

- दौ चम्मच कुश–मूल स्वरस को दिन में तीन बार पीने से प्रवाहिका तथा वमन में लाभ होता हैं।
- 10–20 मि.ली. कुश–मूल क्वाथ का सेवन करने से आमातिसार में लाभ होता हैं।
- 2–4 ग्राम बला तथा कुश–मूल कल्क (2–4ग्राम) को चावल के धोवन के साथ सेवन करने से प्रदर रोग जन्म रक्तस्राव में लाभ मिलता हैं।
- जिन लोगों को बहुत ज्यादा प्यास लगती हैं, उनको इनकी जड़ो का स्वरस काफी फायदेमंद होता हैं।
- शरीर में कई दुलर्भ मिनरल्स की कमी मे इसकी जड़ो का काढ़ा काफी फायदेमंद होता हैं।

प्रायोज्य अगं – मूल तथा पंचांग।
मात्रा – क्वाथ 20–50 मि.ली. या वैद्य की सलाहनुसार।

अंकोल

वानस्पतिक नाम – एलंगियम – साल्विफोलियम।
पर्याय – **सं.** – दिर्ग कील, **हि.** – ठेरा, **मं.** – अनकोलम, आंकुल, **बं.** – अंकोड़।
स्वरूप – एकदम सिधा ऊपर बढने वाला, आंसिक कांटो युक्त, पतले और लम्बे पत्तोंयुक्त यह पेड़ 30 से 40 फिट लम्बा होता है। इस पर बहुत रसीले व गोल हल्के गुलाबी, लाल रंग के गुठली युक्त स्ट्रोबेरी और अंगुर के मिश्रित खट्टा–मिट्ठा स्वाद वाला फल लगता है, जो पकने पर बहुत स्वादिष्ट लगता हैं।
क्षैत्र –दक्षिणी अफ्रिका, साउथ एसीया, मध्य भारत में पाया जाता।
रायायनिक संगठन – एंलागीन, वेनोटेरपिन, एन्कोरिन, सेफेलीन,।
विज्ञान – एंटी कैंसरस्, एंटी गेस्टीक, वासो डिलेटर, एंटी पायरेटिक, एनाल जेसीक, एंटी इम्फलामेटरी, लेक्सेटिव कारमिनेटीव, एंटी वेनम स्ट्रेरायड।

आयुर्वेद –

- इसकि 15 ग्राम जड़ का क्वाथ प्रातः व 15 ग्राम सांय को कैंसर रोगी को पिलाने से बहुत लाभ होता हैं।
- सर्प दंश, बिछुदंस व पागल कुत्ते के काटने के बाद के हल्के साईड इफेकट मे इसके बहुत लाभ है, इसके पत्तें तने की छाल व जड़ो को मिलाकर 15 ग्राम पंचाग का क्वाथ पिलायें व पत्तों का पेस्ट प्रभावित स्थान पर लेपन करें।
- उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) के रोगी इसके फलों का सेवन करे या 5 पत्तियों के स्वरस का सेवन करें।
- कफ व खांसी के रोगी इसके 15 ग्राम पंचाग का क्वाथ बनाकर सेवन करें।
- गठिया के दर्द में राहत के लिए इसके पत्तों के (10 ग्राम) स्वरस का सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – फल, पत्ते, छाल, जड़।
मात्रा – फल – आवश्यकता अनुसार, पत्ते – 10 ग्राम, छाल+जड = 15 ग्राम।

अकरकरा

वानस्पतिक नाम – ऐनासाइक्लस–पाईरेथाम।
पर्याय – सं. आकार करभः आकल्लकः, **गु.** अकोर करो, **उ.** अकरकरहा।

क्षैत्र – यह मूलतः अरब क्षैत्र का पौधा हैं, भारत में वर्षा काल में महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश, कर्नाटक आदि में इसकी खेती की जाती हैं, इसे मोरक्को अकरकरा भी कहते है।
स्वरूप – 6 इन्च से डेढ फिट की छोटी–छोटी जाड़ीयां नुमा पौधे दुर–दुर पत्ते होते हैं, हल्के पिले, लाल फल आते है, जो स्पंजी होते हैं, इसके फल डोडी नुमा होते जो चखने पर जीभ पर सून्नता ला देते हैं।

विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी डाईबीटीक, एनाल जेसीक, सेमी पेनकिलर।
रसायन – ऐनासाईक्लिन, पाईरेथ्रीन, पेलीटोरीन, हाईड्रोकेरोलिन, टैनिन, ऐल्का माईड्स, इन्युलिन सिसेमिन।

आयुर्वेद –

- अकरकरा एक बहुत ही उत्तम दर्दनिवारक औषधी हैं, इसकी 20 ग्राम मात्रा एक बार में किसी भी जूस या क्वाथ में मिलाकर पिलाने से दर्द का समन होता हैं।
- दांत दर्द में अकरकरा के थोडें से चूर्ण को प्रभावित दांत के पास दबाकर रखने से दर्द में तुरन्त राहत मिलती हैं।
- जिनको हकलाने की समस्या हैं, उन्हे 25 ग्राम अकरकरा चूर्ण शहद के साथ चाटने से लाभ होता है।
- अकरकरा चूर्ण 25 ग्राम शहद से चाटने से या गुनगुने पानी में पिलाने से लकवा रोगियों को आराम मिलता हैं।
- ज्वर उतारने के लिए अकरकरा चूर्ण 25 ग्राम को तुलसी और गिलोय के साथ क्वाथ बनाकर पिलाए।

प्रायोज्य अंग – पुष्प, पंचांग, मूल।
मात्रा – स्वरस 5–10 मि.ली., पुष्प 25 ग्राम।

अगस्ता

वानस्पतिक नाम – सेस्बानिया ग्रेन्डीफ्लोरा।
पर्याय – **सं.** मुनिद्रुम, वक्र पुष्प, **हि.** अगस्त हजिया, **गु.** अगथियो, **बं.** बागफल।
स्वरूप – 3 से 4 मीटर उंचाई वाला पिले और गुलाबी व लाल पुष्पों वाला, गुलमोहर की भांती पत्तो वाला, फलियां ढेंचो की तरह होती हैं जिनमें चमकिले व भूरे रंग के बीज होते हैं, ईसके अधिक शाखाएं नही होती हैं, यह सिधा उपर बढ़ता हैं।
प्रकार – लाल, पीले, सफेद व गुलाबी पुष्पों वाले 4 प्रकार हैं।
क्षैत्र – मलेशिया, ऑस्ट्रेलिया श्रीलंका व सम्पूर्ण भारत में पाया जाता है।
रासायन – प्रोटीन, विटामीन ए,बी व सी, ग्रेन्डीफ्लोरेल, ट्रिप्टोफेन, साई नाइडिन–3, आर्जिनिन, कैलिन।
विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी वर्मि, एंटी फंगल।

आयुर्वेद –

- श्वेत प्रदर रोग में इसके पत्तो, पुष्पो व फलियों की सब्जी बनाकर खिलाने से चमत्कारी लाभ हैं, इसकी पुष्प व पत्तीयो का स्वरस शहद में मिलाकर चटाने से बहुत लाभकारी है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए इसके 20–25 ग्राम पत्ते, पुष्प व फलियों का स्वरस पिलाएं।
- कफ–खाँसी में इसके 15 ग्राम पंचांग का क्वाथ बनाकर पिलाएं।
- स्वर भंग (गले की आवाज बढना या फटना) की समस्या में इसके पंचांग (15 ग्राम) का क्वाथ बनाकर सांयकाल पिलाएं।
- गठीया रोग के रोगी इसके 10 ग्राम बीजो का चूर्ण शहद से सेवन करें।
- मिर्गी रोगी को प्रातः 10 ग्राम बीज का चूर्ण शहद से चटाए ।
- मूत्र समस्या वाले रोगी इसके 15 ग्राम पंचांग का क्वाथ बनाकर सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, पुष्प, तना, जड़ (पंचांग) व बीज।
मात्रा – पत्ते, पुष्प, तना, जड़ 15 ग्राम पंचांग, बीज 10 ग्राम।

अजवायन

वानस्पतिक नाम – ट्रेकी स्पर्म ऐम्मी।
पर्याय – स. – उग्रगन्धा, अजमोदिका, **हि.** – जवाईन, अजमायन, **गु.** – अजमो **ब.** – यमामी (यमानी) **म.** – अजमा।
क्षैत्र – मिश्र, ईरान, अफगानिस्तान, राजस्थान, पंजाब, गुजरात।
स्वरूप – कई शाखाओं युक्त, गोल–गोल चक्रो कि आवृति के सफेद हरी फुलडीयों जैसे पुष्प छितराए, गाजर के समान पत्ते, इन पत्तों को मशलने पर अजवायन कि खुशबु आती हैं, पुष्पों मे बीज बनते है, और पक कर सूखने पर भूरे रंग के खुरदरे बीज प्राप्त करते हैं।
रासायनिक संगठन – क्यूमिन कैम्फीन, डाईफेन्टीन, मिरसीन, फिनाल, पामिटिक राईबोफ्लेविन, औलीक पाईनीन।
विज्ञान – एंटी आक्सिडेंट, एंटी कैसरस, पेन किलर।

आयुर्वेद –

- गैस कि समस्या से समाधान के लिए 5 ग्राम बीजो का चूर्ण प्रयोग करना चाहिए।
- दर्द निवारण हेतु 10 ग्राम बीज चूर्ण का क्वाथ बनाकर सेवन करें।
- जिनको भूख कम लगती है, वो अजवायन चूर्ण को टमाटर पर या खीरा ककडी पर छिड़कर सेवन करें।
- आंतो मे, लीवर मे और पेट या फेफड़ो मे सोजिस होने पर 10 ग्राम अजवायन का क्वाथ बनाकर प्रतिदिन सेवन करें।
- गठिया रोग के रोगी 10 ग्राम अजवायन
- बीज चूर्ण ढाई ग्राम हिंग के साथ मिलकर गुनगुने पानी से फाकी ले, बहुत लाभ होता हैं।

प्रयोज्य अंग – अजवायन बीज।
मात्रा – 10 ग्राम।

अनार

वानस्पतिक नाम – व्यूनिका ग्रेनेटम
पर्याय – हि. अनार, **सं.** दाड़ीम, लाहिपुष्प, **बं.** दालिम, **म.** डालिंब।
प्रकार – मधूर, मधुराम्ल, अम्ल।
स्वरूप – मध्यम प्रकार का वृक्ष 10–15 फीट उँचा होता है, शाखाऐं कभी–कभी कांटे यूक्त होती हैं, पुष्प नारंगी लाल वर्ण के, फल गोलाकार होते हैं।
क्षैत्र – अफगानिस्तान, बलूचिस्तान, ईरान, भारत में सर्वत्र होता हैं, उधमपुर (जम्मू) अनारदाना संग्रह करने का प्रमूख केन्द्र हैं।
रसायन– अनारदाना में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाड्रेट, लोह, पौटेशियम, गन्धक, निकोटीनिक एसिड, विटामीन–C पाया जाता हैं।
विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी ईम्फलामेटरी।

आयुर्वेद –

- इसकी छाल का प्रयोग विशेषकर कृमि (Tope worm) में होते है, इसमें आइसो पेलिटिरिम होता है।
- फल का रस उर्जावान (Energetic) होता हैं।
- बच्चो में अतिसार में इसकी कली बकरी के दूध में पीसकर चटाते हैं।
- इसकी छाल के क्वाथ से भूख व कुष्ठ रोग (छाले आदि) में गण्डुष करवाते हैं।
- हिमोग्लोबीन की कमी में इसका विशेषरूप से प्रयोग होता हैं।

प्रायोज्य अंग – फल, छाल, जड़।
मात्रा – फल स्वरस 20–50 मी.ली., छाल क्वाथ 40–90 मी.ली.।

अपराजिता

वानस्पतिक नाम – क्लाईटोरिया टर्नेशिया।
प**र्याय** – **हि.**गोकर्णी, गिरीकर्णो, **स.**योनीपुष्पा, विष्णुप्रिया, कोयल कालीजार।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत के साथ एशिया और अफ्रिका महाद्वीप में पाई जाती हैं।
स्वरूप – सफेद और नीले रंग के पुष्पों से लदी इसकी बेल हरे रंग के पत्तों से अच्छादित शाखाओं मे बटी हुई होती है, पुष्पो से काले रंग के बीजो से युक्त फलिया लगती हैं। जो पकने पर अपने आप फट जाती है। यह एकल पुष्प और द्वीज पुष्प रूपो में भी मिलती हैं।
रासायनिक संगठन – टेरेक्सेरॉल, टेरेक्सेरोन, टैनिन रेजिन, स्टार्च गुल्को साईड, हायड्रोक्सी सिनामिक, पामिहिम अम्ल।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी फंगल, एंटी बेक्टीरियल, एंटी टेपवर्म, डाईजेस्टीव, मेन्टल हेल्थ पाजेटिव।

आयुर्वेद –

- एंजाईटी के रोगियों को इसके 5 पुष्पों का स्वरस शहद के साथ लेना चाहिए।
- माईग्रेन और कमजोर स्पर्ण शक्त के रागियों को इसके 5 से 8 पुष्पों का स्वरस लेना चाहिए।
- सिरदर्द आंधा शीशी रोग में इसके बीजो का ढ़ाई ग्राम चूर्ण शहद के साथ लेना चाहिए।
- मूत्र विकारो मे इसके पुष्पों की चाय दिन मे 6–7 बार पीनी चाहिए, एक कप–चाय के लिए 5 पुष्प पर्याप्त हैं।
- प्लिहा की सूजन मे इसके बीज चूर्ण ढ़ाई ग्राम प्रतिदिन शहद मे अथवा पत्तों, पुष्पो और बीजो का क्वाथ बनाकर दिन मे 2 बार पिलाना चाहिए।

प्रयोज्य अंग – पुष्प, बीज, पत्ते।
पुष्प – 5 से 8 बीज ढ़ाई ग्राम, पत्ते 10 से 15 ग्राम।

अफीम

वानस्पतिक नाम – पापावर सोम्नीफेरम।
पर्याय – स.– मनस प्रभाविका, **गु.–** अफीम, **म.–** अफु, **अं.–** कॉफी फ्लावर, ओ पी, **हिं.–** अलम, अफीम।
क्षैत्र – अफगानिस्तान, पाकिस्तान आदि देशों मे भारत मे आसाम, बिहार, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरप्रदेश मे इसकी खेती सरकारी अनुमती से कि जाती हैं।
स्वरूप – 3 से 4 फिट ऊंचा बहुत ही सुन्दर पुष्प वाला पौधा होता है, इसके फल पर चीरा लगाकर अफीम दूध प्राप्त किया जाता है जो कि भूरे रंग का होता हैं। प्रारम्भिक अवस्था मे इसके पत्ते सरसों के समान होते हैं। इसके फल मे से जो दाने निकलते है वो, इनको तिजारा का दाना कहा जाता हैं।
रसायन – पापावर सोम्निफेरम, मार्फिन, कोडीन, जेबिन, पापावेरीन, नोस्पेटिन।
विज्ञान – एंटी इम्फला मेटरी, एनान जेसिक।

आयुर्वेद –

- बहुत अधिक दस्त लगने पर अफीम एक गेहूँ के बराबर सेवन करने से दस्त रूक जाते हैं।
- नींद नही आने वाले रोगी इसका एक गेहूँ के बराबर दूध में सेवन करे।
- टी.बी और स्वांस से संबधित रोगी इसका एक ज्वार के दाने के बराबर सामान्य जल या बकरी के दूध के साथ सेवन करे।
- गठिया रोग के रोगी इसको एक गेहूँ के वजन के बराबर पानी के साथ सेवन करें।
- दर्द की असहनिय अवस्था मे एक ज्वार के दाने के बराबर अफिम दूध का सेवन करें।
- सिरदर्द के रोगी इसके दानो का हलवा बनाकर खांए तो बहुत लाभ होता हैं।

प्रायोज्य अंग – दूध, डोडे, दाने।
मात्रा – दूध – एक गेहूँ या ज्वार के दाने के बराबर।
पोस्ट दाने – 50 ग्राम / दिन प्रातः।

अमरूद

वानस्पतिक नाम – सिडियम गुआजावा
पर्याय – सं. मृदुफलम – पेरूक, **हि.** जामफल, बिही, **गु.** जयरूड़, **त.** क्रोटया, **ब.** गोयाची, **म.** जम्बा।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत, पाकिस्तान, बंगलादेश, नेपाल में उगाया जाता है।

स्वरूप – अर्जुन के पत्तो के समान हरे लम्बे व कुछ–कुछ हल्का पिलापन लिए इसके पत्ते हरे–भरे दिखते हैं, साल में 2 बार फल आते हैं, फल कच्चे गहरे हरे रंग और पकने पर कुछ–कुछ हरा सफेद रंग होता हैं तना चिकना चमकीला और कथ्थई भूरे रंग का होता हैं।

आयुर्वेद –

- कमजोर पाचन शक्ति वाले रोगी इसके पुरे पके फल का सेवन करे, अच्छी भूख लगने लगेगी।
- पुराने जुकाम के रोगी अच्छे पके हुए अमरूद के बीज निकालकर फल का सेवन करके नाक बन्द करके जल का सेवन कर लें इससे गले में जमा बलगम निकल जाता हैं।
- दंत रोगी इसके पत्तों के स्वरस से कुल्ले करें।
- बहुत अधिक दस्त होने पर अमरूद के पत्तों का स्वरस पीने से लाभ होता है, 5 पत्तों का स्वरस पर्याप्त हैं।
- कमजोर नैत्र दृष्टी वाले रोगी को पके हुएं अमरूद का भूखे पेट सेवन करने से लाभ होता।
- रक्त अल्पता (खून की कमी) वाले रोगी अमरूद का सेवन करें।
- अमरूद थायरॉइड को नियंत्रित करता हैं।
- मासिक धर्म मे अधिक दर्द होने की स्थिति मे अमरूद के 5 पत्तों का काढ़ा बनाकर सेवन करें।

प्रयोज्य अंग – पत्ते, फल।
मात्रा – पत्ते–5, फल – रूची अनुसार।

अमलतास

वानस्पतिक नाम – Cassia Fistula (कैसिया फिस्तुला)
पर्याय – हि. – अमलतास, सोनहाली, **सं. –** आरवग्ध, राजवृक्ष, **गु. –** गर्मालो, **बं. –** सोनाली, बन्दरलाठी, **पं. –** अमलतास, करडल, **म. –** बाहवा।
स्वरूप – यह 15–24 भी ऊँचा, मध्यमाकार का सुंदर बहुवर्षायु पर्णपाती वृक्ष होता है। इसके पत्ते जामुन के पत्तों जैसे होते है और बैशाख और ज्येष्ठ माह मे पत्ते जड़ने पर पिले पुष्प आते जो अति सुन्दर लगते हैं। इसके फल लम्बी काली फलियों के रूप मे लगते हैं।

क्षैत्र – यह पेड़ सम्पूर्ण भारतवर्ष मे सड़को के किनारे तथा उद्यानो मे तथा पहाड़ि क्षैत्रों मे पाया जाता हैं।
रासायनिक संगठन – इसमे बहुत शक्तिशाली एंटी पायरेटिक, एनोल्जेसिक, एंटीइनफ्लामेटरी, कृमिनाशक कार्डियो प्रोटेक्टिव और रक्तशोधक गुण पाएं जाते हैं।

आयुर्वेद –

- दाद, खुजली मे 1 मुट्ठी ताजा पत्तियों का पेष्ट बनाकर लगाने से दाद मे राहत मिलती हैं।
- 20–30 ग्राम पत्तियों का ताजा ज्यूस या काढ़ा कृमि संक्रमण (पिनवर्म) में प्रभावी रूप से राहत देता हैं।
- पके फल का 3–4 इंच हिस्सा लेकर बीज निकालकर गुरेठ का सेवन करने से कब्ज से राहत मिलती हैं।
- पीलिया मे इसकी कोमल पत्तिया, कलिया या फूलो को लेकर उसका सूप बनाकर लेने से पीलिया मे राहत मिलती हैं।
- यह भूख को बढ़ाने वाला होता है, बुखार मे सर्वोतम हैं।
- दस्त की स्थिति मे प्रयोग नहीं करना चाहिए।

प्रायोज्य अंग – फल , पुष्प, छाल।
मात्रा – पत्ती – 20–30 ग्राम, **फूल –** 10 ग्राम
फल का गुदा – 3 से 5 ग्राम, **छाल चूर्ण –** 5 ग्राम।

अरडू (अरलु)

वानस्पतिक नाम – ऐलेन्थस ऐक्सेल्सा

पर्याय – स.– अरलु, दीर्घवृंत, **हि.**– अरडू ,अरलु, **म.**– माहारूंख, घोड़ानीम, **गु**– अरतुसी, अरूआ।

क्षैत्र – अफ्रीका, श्रीलंका, पाकिस्तान, म्यामार, भारत, ऑस्ट्रेलिया आदि क्षैत्रों मे पाया जाता हैं।

स्वरूप – नीम के आकार की बड़ी पत्तियां होती है, चौड़ाई के बजाय लम्बाई में अधिक तेजी से बढने वाला यह पेड़ शाखाओं से बहुत कमजोर होता है, यानि जल्दी टूट जाती है, यह भेड़, बकरी या घोड़ो के खाने में इसकी पत्तीयां काम आती है।

रसायन – सिटोस्टेरॉल, वाईटेक्सिन, एक्सेल्सिन, ऐलेन्टिक अम्ल, टैनिन, ट्राईटर्पीन, सैपोनीन, सेलेन्थीन।

विज्ञान – एंटी बैक्टीरियल, एंटीफिवर, एंटी टेपवर्मी।

आयुर्वेद –

- मूंह में बार–बार जिनको छालो की समस्या होती हैं, उनको इसके छाल का काढा बनाकर लेना चाहिए, छाल की मात्रा 15 ग्राम से अधिक नही हो।
- हड्डीयों में दर्द व सूजन होने पर अरडू के पत्तो को हड्डीयों पर बांधने और इसकी छाल का क्वाथ पिलाने से लाभ होता है।
- घाव को जल्दी भरने के लिए इसके पत्तो की चटनी बनाकर घाव पर लगाने से जल्दी लाभ मिलता हैं।
- अधिक दस्त लगने की हालत में इसके पत्तो का स्वरस 50 मी.ली. तीन–तीन घण्टे के अन्तर से देना लाभदायक है।

प्रायोज्य अंग – पत्ते और छाल

मात्रा – पत्ते 25 ग्राम स्वरस के लिए 3–4 पत्ते, छाल 15 ग्राम।

अरणी बड़ी

वानस्पतिक नाम – प्रेम्ना सेरेटिकाफोलिआ।
पर्याय – **स.** – अग्निमंथ, कणिका, **हि.** – अरनी, गणियारी, **गु.** – अरणी, **ब.** – गनिर, गानियारी, **प.** – अगेथु, गनियार।
स्परूप – यह लगभग 9 मीटर लंबा वृक्ष होता है, इनके परस्पर घर्षण से अग्नि पैदा हो जाती हैं। इनके वृक्ष एक दूसरे से संगठित रहते है, तथा छोटे काटे युक्त पौधा होता है।

क्षैत्र – यह सम्पूर्ण भारत वर्ष मे पायी जाती है, सामान्यतया सिक्किम के पहाडी के लोग इसको आग पैदा करने के लिए उपयोग करते हैं।

रासायनिक संगठन – प्रिमनिन सेरिल, डाईटर पेन्स, क्लेरोडिन, बेटुलिन डि मेनिटोल।

विज्ञान – एंटी एलर्जिक, एंटी इफ्लामेटरी, एंटी माइक्रोबियल, एंटी टेपवर्विग, एनाल जेसिक।

आयुर्वेद –

- जिनको मोच लगने से सोजिस आ जाती है, उनको बडी अरणी के पत्तों का पेष्ट बनाकर प्रभावित स्थान पर लेप करना चाहिए।
- कफ व खांसी के रोगी इसके 15 ग्राम पंचाग चूर्ण का क्वाथ बनाकर सांयकाल सेवन करें।
- दाद, खाज और खुजली के रोगी इसके पंचाग का लेप प्रभावित स्थान पर लेप करें।
- पुराने घाव भरने के लिए इसके हरे पंचाग का पेष्ट बनाकर घाव पर लगावें।
- बवासीर के रोगी इसके पंचाग का क्वाथ बनाकर टब स्नान (टब मे रोगियों को बिठाए।)

प्रयोज्य अंग – पंचाग, सुखा व गीला।
मात्रा – 15 ग्राम चूर्ण या 15 ग्राम हरा भाग।

अरीठा (रीठा)

वानस्पतिक नाम – सोपिन्डस सपोनेरिया
पर्याय – **सं.** – अरिष्टकः, रक्तबीज, **हिं.** – रीठा, **गु.** – कुंकटे, **पं.** – दोड़ने, **म.** – रीठा।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत मे पाया जाता हैं।

स्वरूप – यह छोटा मध्यम आकार का पर्णपाती 15 मीटर ऊँचा बहुवर्षायु वृक्ष होता है, इनकी काण्डत्वक गहरे धसूर वर्ण की खुरदरी अनियमित काष्टीय शल्कयुक्त होती है, इनके पुष्प श्वेत एवं बैगनी वर्ण के होते है। रीठा के फलो को पानी मे भिगोने के बाद जो झाग निकलता है उस झाग को सम्पूर्ण शरीर मे लगाने से शरीर के दाह का शमन होता हैं।

रासायनिक संगठन – लैरिक एसिड, पामिटिक, स्टेयरिक, सैपोजिन पाया जाता हैं। बिज मे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, लिपीड व स्टार्च मिलता हैं।

विज्ञान – एंटी बैक्टीरियल, हिपेटोप्रोटेक्टिव, एंटी वायरल, नेचुरल क्लिजंर (त्वचा को बिना नुकसान करे सफाई) एंटी डैएड्रक।

आयुर्वेद –

- रीठा का प्रयोग बाल धोने के लिए मुख्य रूप से किया जाता है, यह जूं को मारता है व रूसी को रोकता हैं।
- रीठा पाउडर से झाग बनते है, इसका प्रयोग कपड़े धोने के लिए किया जाता हैं।
- जड़ो का प्रयोग माईग्रेन व मिर्गी मे किया जाता हैं।
- बाहरी रूप से इसका पाउडर फोडे, खुजली वाले घावों के उपचार मे किया जाता हैं।

प्रायोज्य अंग – फल, जड़, छाल।
मात्रा – 1 से 3 ग्राम पाउडर।

अर्जुन

वानस्पतिक नाम – टर्मिनेलिया अर्जुन
पर्याय – **सं.** अर्जूनः, वीरवृक्ष, **हि.** अर्जुन, **गु.** अर्जुन, **म.**अंजन।
क्षैत्र – पहाड़ी और पहाड़ो से लगते मेदानी इलाको में सम्पूर्ण भारत वर्ष, मध्य एशिया व आस्ट्रेलिया एवं अफ्रीका महाद्वीप में पाया जाता हैं।
स्वरूप – इसके तने और शाखाओं की सफेदी के कारण ही इसे अर्जुन नाम दिया गया हैं, लम्बे और हरे रंग के बड़े पत्तों से भरा पुरा पेड़ जिस पर स्टार आकृति के कसेले व फाईबर से भरे हुए फल इसकी प्रमुख पहचान हैं।
रसायन – अर्जुनीन, सिरासिडीन, फाईडेलिन, ग्लुकोसाईड, सेपोनिन, ईलैजिक अम्ल।
विज्ञान – एनोट्रोपीक, एंटीइस्केमिक, एंटीऑक्सिडेट, हाईपीलिपिडेमिक, एंटीथेरोजेनिक, एंटी हाईपरट्रफिक, एंटी डाईबिटिक।

आयुर्वेद –

- रक्तचाप नियन्त्रण करने के लिए इसकी छाल से श्रैष्ठ कोई औषधी नही हैं। इसकी छाल के 10 ग्राम चूर्ण का क्वाथ बनाकर चाय के समान पीने से बहुत लाभ होता हैं।
- डाईबिटिज कन्ट्रॉल करने में अर्जन छाल का अच्छा योगदान है।
- सभी प्रकार की हृदय (हार्ट) कि बिमारियों में इसके पत्तों के रस या छाल का क्वाथ लाभप्रद हैं।
- सर्दी–जुकाम और गले के इन्फेक्शन में अर्जुन छाल का क्वाथ लाभप्रद हैं।
- यह कब्ज और पाचन जैसी परेशानियों से मुक्ति दिलाता हैं, अगर इसके क्वाथ का सेवन किया जाए तो।

प्रायोज्य अंग – छाल, पत्ते।
मात्रा – पत्ते 5–7, छाल का चूर्ण 5–10 ग्राम, क्वाथ के लिए भी और छाल को रातभर पानी में भीगोकर उस पानी को छानकर पानी का सेवन भी किया जा सकता है।

अलसी

वासनस्पतिक नाम – लाईनम यू सी टैटीसिमम।
पर्याय – स. – नील पुष्पी, उमा, **हि. –** तिसी उड़या पेसू, **गु. –** अलसी, **बंगाली –** तिसी।
क्षैत्र – समस्त भारत वर्ष ।
स्वरूप – 2 से 4 फिट ऊँचाई के गुच्छो में खड़ी टहनियो पर छोटे–छोटे पत्तों से लदी इस जाड़ी पर नीले रंग के बहुत सुन्दर पुष्प आते है, इसकी फलियों से चिकने, हल्के कथ्थई रंग के दाने निकलते हैं।

रासायनिक संगठन – ओमेण–3, फेटी एसिड, फाईटोस्टेलोल्स, लिग्नोस, अल्फालिनो लेनीक, मेग्निसियम कोलीन।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी कैंसरस्, एंटी डाईबिटीक, आटोइम्यून बुस्टर, कार्डियोफ्रेडली।

आयूर्वेद –

- कैंसर रोग में अलसी का तैल 10 मि.ली. दिन मे दो बार या अलसी बीज 15–15 ग्राम दिन मे दो बार सेवन करें।
- कब्ज रोगियो को अलसी बीज 15 ग्राम का रोजाना सांयकाल सेवन करना चाहिए।
- डाईबीटीज रोगी अलसी बीज 15–15 ग्राम प्रातः व सांय सेवन करने से फायदा होता हैं।
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले रोगी अलसी तेल 10 मि.ली. या बीज 15 ग्राम हमेशा प्रातःकाल सेवन करें।
- कोलेस्ट्रोल या हृदय रोगी अलसी बीज 15–15 ग्राम दिन मे दो बार सेवन करें।
- गठिया या हड्डियों मे दर्द वाले रोगी अलसी तेल से मालीश करें व 15–15 ग्राम अलसी बीज का सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – तेल, बीज।
मात्रा – तेल 10–10मि.ली. प्रातः व सांयकाल।
बीज – 15–15 ग्राम प्रातः व सांयकाल।

अश्वगंधा

वानस्पतिक नाम – विथेनिआ साम्नीफेरा
पर्याय – स.– वराहकर्णी, बलदा, **म.–** आसगन्ध, **हि.–** अजगंध, **गु.–** असगन्ध।
क्षैत्र – इसका प्रमुख क्षैत्र राजस्थान, गुजरात, महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश और सम्पूर्ण भारत वर्ष में पाया जाने लगा हैं।
स्वरूप – 2 से 3 फिट उँचाई वाली एक झाड़ी हैं, इसके पत्ते हल्के हरे रंग के होते हैं, इसका तना बहुत मुलायम और हल्के भूरे सफेद रंग की होती हैं, इसकी जड़ो में घोड़े के मुत्र के समान गंध आती हैं, इस पर लाल रंग के छोटे–छोटे बीज आते है।
रसायन – स्टेरायड, लेक्टोन, प्रोटीन, विथैफेरिन, एनाफेरिन, ट्रोपिन, एमिनोअम्ल, शर्करा, विथैनोन।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, एडाप्टोजेन (तनाव रोधी), एंटी इम्फलामेन्ट्री, हार्टफ्रेंडलि, न्यूरोफ्रेंडली, टेस्टोस्टेरोन बुस्टर।

आयुर्वेद –

- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाने के लिए इसकी जड़ो का चूर्ण 10 ग्राम शहद से सेवन करके उपर से दूध का सेवन करें।
- स्पर्म कांउट बढ़ाने के लिए अश्वगंधा जड़ का चूर्ण दूध के साथ 10 ग्राम सांयकाल सेवन करें, दूध अगर बकरी या गाय का हो तो श्रेष्ठ परिणाम मिलता हैं।
- टेस्टोस्टेरान हार्मोन लेवल बढ़ाने के लिए इसकी जड़ो का चूर्ण 10 ग्राम प्रतिदिन शहद से प्रातःकाल सेवन करें।
- याददास्त बढ़ाने के लिए अश्वगंधा जड़ चूर्ण 10 ग्राम, 10 मि. ली. शहद का सेवन ठण्डे दूध के साथ सेवन करें।
- थायराईड रोग में इसके पंचांग का चूर्ण 15 ग्राम प्रतिदिन क्वाथ बनाकर सांयकाल सेवन करने से लाभ होता हैं।
- इसके पत्तो और फलो में कैंसर रोधी गुण पाये जाते हैं, अतः इसके 25 ग्राम पत्तो और फलों का स्वरस बनाकर प्रातःकाल सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – फूल, पत्ते, तना, जड़।
मात्रा – फूल 10 ग्राम, पत्ते 25 ग्राम, तना 25 ग्राम, जड़ चूर्ण 10 ग्राम।

आम

वानस्पतिक नाम – मैजीफेरा इण्डिका।
पर्याय – आम्र, रसाल, अम्ब, फलाधीरज।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत, श्री लंका, पाकिस्तान, नेपाल, भूटान सहित सम्पूर्ण एसीया।

प्रकार – ग्राफ्टेड (कलमक्रिय पौधे) 8 से 15 फिट उंचाई व देशी पेड़ 40–50 फिट तक विशाल घेरा लिए होते हैं, जामून, अशोक आदि पेड़ो के पत्तों जैसे इसके पत्ते होते हैं।
रसायन – मैगी फेरिन, शर्करा, वसा, स्टार्च, टेनिन, विटामिन ए, बी, सी।
विज्ञान – एन्टीऑक्सीडेंट, कटेचिन, लिमोनीन, ग्लूकोज, इलैजिक।

आयुर्वेदिक –

- इसे फलों का राजा कहा गया हैं, अतः गुणों से भरपूर यह फल कब्ज रोग को समाप्त करता हैं।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाने के लिए इसके सीजन में एक आम प्रतिदिन सेवन करना चाहिए।
- जिनको पाचन संस्थान कमजोर हो उनको आम का सेवन करने से बहुत लाभ होता हैं।
- त्वचा रोग में आम के फलों के सेवन और इसके 6–7 पत्तियों के स्वरस के सेवन से लाभ होता हैं।
- हिमोग्लोबीन बढाने के लिए आम के फलों का सेवन करें।
- अधिक, बी.पी. वाले रोगी इसकी 6–7 पत्तियों का काढा बनाकर उपयोग करें।
- कब्ज के रोगियों के लिए आम के फल का सेवन बहुत लाभप्रद हैं।

प्रायोज्य अंग – फल कच्चे और पक्के, पत्ते और छाल।
मात्रा – फल रूचि अनुसार पत्ते 6–7 छाल 10–15 ग्राम।

आंवला

वनस्पतिक नाम : Emblica officinalis
पर्याय – **हिन्दी.** आँवला, **संस्कृत**. आमलकी, धात्री, नित्यफल, **मराठी**. आवळा, **गुजराती.** आमला।
क्षेत्र – आँवला पूरे भारत में, विशेषकर उत्तर भारत, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश, राजस्थान और महाराष्ट्र के शुष्क व अर्ध–शुष्क क्षेत्रों में पाया जाता है।

स्वरूप – आँवला एक मध्यम आकार का पर्णपाती वृक्ष होता है, जिसकी ऊँचाई लगभग 8–18 मीटर तक होती है।
इसकी छाल धूसर या हल्की भूरी होती है और तनों पर पतली परतें दिखाई देती हैं। पत्तियाँ छोटी, हरित और इमली की पत्तियों जैसी होती हैं। फल गोल, हरे पीले रंग का, छः खण्डों वाला और रसदार होता है। फल का स्वाद अम्ल (खट्टा) और कषाय होता है, जिसमें विटामिन C प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

रासायनिक संगठन – आँवला में विटामिन C (एस्कॉर्बिक अम्ल), टैनिन जैसे एम्ब्लिकैनिन । और B, फ्लेवोनॉइड्स जैसे क्वेरसेटिन व एल्लाजिक अम्ल, पॉलीफेनॉल्स तथा कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस जैसे खनिज तत्व पाए जाते हैं। इसमें अमीनो अम्ल और प्राकृतिक एंटीऑक्सिडेंट भी प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

आयुर्वेदिक :–

- रसायन और आयुवर्धक – यह शरीर को पुनर्जीवित करता है, दीर्घायु और ओज बढ़ाता है।
- त्रिदोषनाशक – वात, पित्त और कफ तीनों दोषों को संतुलित करता है।
- पाचन सुधारक – भूख बढ़ाता है, अम्लपित्त, कब्ज और अजीर्ण में लाभकारी है।
- त्वचा व बालों के लिए लाभकारी – त्वचा को निखारता है, बालों को काला, घना और मजबूत बनाता है।

- नेत्र व मस्तिष्क के लिए उपयोगी – दृष्टि शक्ति और स्मरण शक्ति को बढ़ाता है।
- रक्तविकार व मधुमेह में उपयोगी – रक्त को शुद्ध करता है और शर्करा स्तर नियंत्रित रखने में सहायक है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है – शरीर को संक्रमणों से बचाने वाला प्राकृतिक एंटीऑक्सिडेंट है।
- प्रयोज्य अंग (Usable Parts)रू फल मुख्य रूप से प्रयोज्य है। इसके अतिरिक्त फल रस, सूखा फल (चूर्ण), बीज तथा पत्तियाँ भी औषधीय उपयोग में ली जाती हैं।

प्रायोज्य अंग – फल

मात्रा – ताजा रस 10–20 मिली प्रतिदिन। चूर्ण 3–6 ग्राम प्रतिदिन गुनगुने पानी या शहद के साथ। क्वाथ 20–30 मिली प्रतिदिन।

इन्द्रायण

वानस्पतिक नाम – सिटुलस कोलोसिन्थिस।
पर्याय – **सं.** गवाक्षी, चित्रा, वारूणी, **हि.** इन्द्रायण, गोरूम्ब, **गु.** इन्द्रायण, **प.** गोरूम्बा, **बं.** राखालसा, **म.** इन्द्रफल, कड़वा सेब।
स्वरूप – जमीन पर बेल के रूप में फेलने वाली एक बेल जो तरबूज या ककड़ी की बेल की तरह दिखती हैं, यह वर्षा काल में स्वतः अंकूरीत होती हैं, क्योंकि इसके पके बीज जमीन में मिल जाते है पके फलों के फटने से इसके फल छोटे तरबूज जैसे दिखते है, पर कड़वे होते हैं।

रसायन – सुकोस, सिटुलोल, हेप्टाकोसेन लौरिक, मिकिस्टिक पामिटिक, स्टयेरिक औलिईक, कौलिन, सोपोनीन, ग्लाईकोसाईडस्।
विज्ञान – एंटी डाईबिटीक, एंटी बेक्टीरियल।

आयुर्वेद –

- डाईबिटीज के रोगी इन्द्रायण फल के चूर्ण का 5 ग्राम प्रातःकाल एवं 5 ग्राम रात्री भोजन के पश्चात् सेवन करे।
- पेट में फिता क्रमी, टेप क्रमी और किड़े होने पर 10 ग्राम इन्द्रायण फल चूर्ण का क्वाथ बनाकर सांयकाल सेवन करें।
- हड्डी दर्द और गठीया में इन्द्रायण फल व पत्तो की चटनी का लेपन करें व इन्द्रायण फल चूर्ण 5 ग्राम प्रातःकाल व 5 ग्राम सांयकाल क्वाथ बनाकर लें।
- वजन कम करने के लिए इसके फल चूर्ण का 5 ग्राम प्रातः, 5 ग्राम दोपहर, 5 ग्राम सांयकाल क्वाथ बनाकर लें।
- श्वेत कुष्ठ रोग में इसके 50मि.ली. स्वरस के बहुत अच्छे परिणाम हैं, 10 ग्राम फल 40 मि.ली पानी।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, बेल, फल।
मात्रा – पत्ते 20 ग्राम, बेल 20 ग्राम, फल का चूर्ण 5–10 ग्राम।

इसबगोल

वानस्पतिक नाम – प्लैन्टैगो ओवेटा।
पर्याय – सं. अश्वगोलम्, शीत बीजम्, **हि.** ईश्बगुल, **गु. –** उमतो।
क्षैत्र – ईरान क्षैत्र का यह औषधी पौधा भारत में गुजरात, उत्तर प्रदेश, पंजाब और हरियाणा खेती की जाती हैं।

प्रकार – यह जंगली और सामान्य दो प्रकार का होता है, दोनों में औषधी गुण करीब–करीब समान होते हैं।
रासायनिक संगठन – टैनिन, ऑकफबिन, म्यूसिलेज, ग्लुकोसाईड, जायलोस, एराबिनोस कोलाईडल, लिनोलिकई, फाईबर।
विज्ञान – एंटी डाईबिटीक, एंटी कोलेस्स्ट्रोलीक, बाउलफ्रेंडली।
आयुर्वेद –

- कब्ज में राहत के लिए यह श्रेष्ठ औषधी है, इसकी भूसी का चूर्ण 5 से 8 ग्राम कि मात्रा मे सेवन करने से फाईबर के कारण मल निकासी मे मदद करता हैं।
- बवासीर रोगी 10 ग्राम चूर्ण (भूसी) रात्रि सोते समय हल्के गुनगुने पानी के साथ सेवन करें।
- हाई कोलेस्ट्रोल नियंत्रण मे 10 ग्राम चूर्ण का प्रतिदिन सेवन बहुत लाभ कारक होता हैं।
- मोटापा कम करने के लिए इसबगोल 2 चम्मच प्रतिदिन सेवन करें।
- कोलाईटिस में 10 ग्राम चूर्ण सामान्य पानी से सेवन करने से लाभ होता हैं।
- डाईबिटीज रोगी इसका अगर 5 ग्राम प्रातः व 5 ग्राम सांयकाल सेवन करते है तो ग्लुकोज को कम करता हैं।

प्रयोज्य अंग – बीज एवं फल की भूसी।
मात्रा – बीज – चूर्ण 10 ग्राम, भूसी–10 ग्राम।

इमली

वानस्पतिक नाम – टेमेरिन्डस इन्डिका
पर्याय – सं. चिच्चा अम्लिका, **हि.** आमली, अम्बली, **गु.** आंबली।

क्षैत्र – अफ्रिका मेडा कास्कर, सम्पूर्ण भारत वर्ष।

स्वरूप – आंवले जैसे छोटे – छोटे पान 30–50 फिट उंचाई लिए काफी विशाल पेड़ बन जाते हैं। पेड़ पर वर्ष में एक बार इमलियां आती हैं, तना बड़े–बड़े छिलको सहित धुल भूरे रंग का होता हैं।

रसायन – ग्लाईकोसाईड, गैलेक्टोस, अराबिनोस जाईलोस, टार्टेरिक अम्ल, पेक्टिन, मौलिक अम्ल, प्राटीन, कार्बोहाईड्रेड शर्करा।

विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेंट।

आयुर्वेद :–

- बी.पी. कन्ट्रॉल करने के लिए इमली 10 ग्राम गुदा भीगोकर 12 घन्टे बाद ग्राईन्ड करके दोपहर सेवन करें।
- तनाव कम करने में इमली का सेवन करना अच्छा रहता हैं।
- दर्द और सूजन मे इमली पानी का सेवन करें, 10 ग्राम प्रतिदिन।
- जिनकों भूख कम लगती हो वो कच्ची इमली 10 ग्राम या पक्की इमली 5 ग्राम का प्रतिदिन सेवन करें।
- हड्डीयों की मजबुती के लिए इमली 5 ग्राम प्रतिदिन सेवन करें।
- घाव भरने के लिए इमली के पत्तों की चटनी लगाएं।

प्रायोज्य अंग – फल, पत्ते।
मात्रा – कच्चा फल 10 ग्राम, पक्का मल गुदा 5 ग्राम पत्ते।

ऊंट कटेरा

वानस्पतिक नाम – एकीनाप्स एकी नेटस
पर्याय – सं. उत्कण्टक, कंटफल, रक्तपुष्प कण्टालु, **हि.** उंटकंटो, ऊंट कटेरा, **गु.** शुलियो, **म.** काडेचुंबक, **त.** कट्टम।
क्षैत्र – अफगानिस्तान, पाकिस्तान, समस्त भारत अधिकत्तर उत्तर पश्चिम हिमालय, पंजाब, राजस्थान, उत्तर प्रदेश।
स्वरूप – तना, पत्ते, पुष्प सभी खड़े कांटो से भरे होते हैं, डेढ़ से तीन अधिकतम उंचाई होती हैं, जमीन पर फेला हुआ पाया जाता हैं, यह शीतकाल में अधिक हराभरा रहता हैं, ऊँट इसको बड़े चाव से खाते है, इसका पुष्प कोरोना वाईरस जैसा दिखता हैं।
रसायन – एमायरिन, ल्युपिओल, इकिनोपिसिन, टेरेक्से स्टेरोल, एसिटेट ल्यूपिआल, एपीजेनीन ग्लूकोसाईड।
विज्ञान – एंटी बैक्टिरियल, एंटी फंगल,
आयुर्वेद –

- पुराने से पुराने घाव को भरने के लिए इसकी बहुत बारिक लेप करें।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए इसके पंचांग 15 ग्राम का क्वाथ बनाकर दिन में 2 बार सेवन करें।
- टी.बी. या श्वांस रोगियों को इसके पंचांग 15 ग्राम क्वाथ का सेवन सांयकाल करना चाहिए।
- किसी भी प्रकार के वायरल या बैक्टीरियल इन्फेक्शन से मुक्ति पाने के लिए इसके क्वाथ का सेवन करें।
- आंत, किडनी, लीवर आदि में सूजन होने पर इसके पंचांग 15–15 ग्राम प्रातः सांय क्वाथ बनाकर सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – पंचांग (पत्ते, फल, तना, टहनी, जड़)।
मात्रा – पंचांग 15 ग्राम।

एरण्ड (केस्टर ऑयल प्लान्ट)

वानस्पतिक नाम – रिसिनस काम्युनिस।
पर्याय – **स.** – एरण्ड, आमण्ड, **हि.** – अरण्ड, रेंडी, **उ.** – भेरोन्टा, **बं.** – भेरेंडा, **प.** – अनेरू, अरण्ड, **म.** – एरंडी।
स्वरूप – इसका वृक्ष छोटा व कृषिजन्य पौधा एकवर्षीय झाड़ीदार गुल्म एवं वृक्षक है तथा तना अन्दर से पोला एवं जल्दी टुटने वाला होता हैं। इनके बीजों की मिंगी से तेल प्राप्त होता है जो निरापद रेचक हैं।
क्षैत्र – यह सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाया जाता है।
रसायन – तेल होता है, एमाइलेज, इनवर्टेज होता हैं। बीजो में राइमिन नामक विषैला तल होता हैं।
विज्ञान – एंटीन्फ्लामेटरी, एनालजोसिम।

आयुर्वेद –

- अनेक वात व्याधि जैसे – गठिया, साईटिका, पार्श्वशुल, ह्दयशुल मे इसके पत्तों को गर्म करके बांधते है व तेल की मालिश की जाती हैं।
- गले की सूजन, स्तन की सूजन आदि में इसके पत्तों को गर्म करके प्रयोग लाभदायक हैं।
- अधिक पुरानी कब्ज में अगर इसके 1 चम्मच तेल या प्रयोग दूध से करते है, तो लाभ मिलता हैं।
- लकवा, एल्जाईमर मे भी इसका प्रयोग लाभदायक हैं।

प्रयोज्य अंग – मूल, पत्र, बीज, तेल,
मात्रा – मूल फल – 10–20 ग्राम, **बीज** – 2–6 दाने, **तैल** – 4–16 मि.ली.।

कनेर

वानस्पतिक नाम – थिवेटिआ पेरूवियाना
पर्याय – **हि.** – पीला कनेर, **स.** – पीत करवीर, दिव्य पुष्प, **गु.** – पीली कनेर, **मं.** – दिंवलककण्डेर।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत मे पाया जाता हैं।

स्वरूप – इसका सदाहरित सघन 4 से 6 मीटर ऊँचा छोटा वृक्ष होता हैं। इस वृक्ष के प्रत्येक भाग को तोड़ने पर एक प्रकार का दूध निकलता है जो अत्यन्त विषाक्त है। यह तीन प्रकार की होती हैं।
प्रकार – यह पीली, सफेद, लाल, गुलाबी कई रंगो मे होती हैं।
रासायनिक संगठन – कार्डियक ग्लाईकोसाईड, मेथेनोईक एसिड।
विज्ञान – एंटी बेक्टीरीयल, एंटी फंगल, एंटी सेफ्टीक।

आयुर्वेद –

- यह जहरीला पौधा होने के कारण इसको खाया या पीना नहीं चाहिए।
- इसके पत्तों का लेप लगाने से दाद व खुजली मे आराम मिलता हैं।
- कनेर के पत्तों का लेप गठिया रोगी या हड्डि दर्द वाले रोगी लेप करें। प्रभावित स्थान पर तुरन्त राहत मिलती हैं।
- पुराने घाव भरने के लिए इसके पत्तों का लेपन करें।
- कुष्ठ रोग और सफेद दाग रोगी इसके पत्तों का पेस्ट का लेपन करें।
- सूजन वाले स्थान पर इसके पत्तों के पेस्ट को हल्का गुन–गुना कर लेप करें।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, पुष्प।
मात्रा – दोनो ही आवश्यकता अनुसार।

कचनार

वानस्पतिक नाम – बौहिनिया बैसीगेटा
पर्याय – हि. कंचनार, कचनाल, **सं.** कांचनार, गण्डारि, शोणपुष्पक, **गु.** चम्पाकाटी, **म.** रक्त कांचन, कोरल।
स्वरूप – कचनार का सीधा 12 मी. ऊंचा वृक्ष होता हैं, इसके पत्ते का आगे वाला भाग इतना गहरा होता है, कि ऐसा लगता हैं इसके दो पत्ते जुड़े हुए है। इसके फूल सुन्दर गुच्छे में लाल, गुलाबी, बैंगनी व श्वेत वर्ण के होते है।

क्षैत्र – कचनार सम्पूर्ण भारतवर्ष के जंगलो में हिमालय के तराई प्रदेशों तथा निचली पहाड़ियों में पाया जाता हैं।
रसायन – तने में बीटा साइटोस्टेरॉल, स्टिग्मास्टेरॉल व बीजों में माइनीसिटॉल पाया जाता हैं।
विज्ञान – एंटी इन्फ्लामेटरी, एंटीमाइकोवियल, एंटी ट्यूमर, एंटी अर्थराइटिक।

आयुर्वेद –

- थायराइड के लिए श्रेष्ठ औषधी हैं, थायराइड की अनियमितता में 3–5 ग्राम चूर्ण (छाल) का प्रयोग करें।
- शरीर में किसी भी प्रकार की गांठ (लाइपोमा, लिम्फनोड) को सामान्य करने में लाभकारी होता हैं, 5 ग्राम का चूर्ण क्वाथ बनाकर देना चाहिए।
- मासिक स्त्राव के अभाव अथवा गर्भाशय में फाइब्रोइड की स्थिति में 10 ग्राम का काढ़ा दिन में 2 बार देवे।
- बाहरी घाव को साफ करता हैं, घाव भरने में सहायक हैं।
- मोटापे में वजन कम करने में सहायक हैं व शूगर को नियंत्रित करता हैं।

प्रायोज्य अंग – छाल
मात्रा – चूर्ण 3–5 ग्राम, काढा 50–100 मि.ली.।

कटहल

वानस्पतिक नाम – आर्टोकार्पस हेटेरोफाईलस
पर्याय – सं. पनस स्कन्दफल, आमाशय फल, **हि.** कटहर, असमया कान्थल, **गु.** फनस मलयालम चक्का, **ते.** बेरू पनस, **अं.** जेकफ्रूट ट्री।

क्षैत्र – उत्तरी पूर्वी भारत के मैदानी भाग और बांग्लादेश, नेपाल, भूटान।

स्वरूप – 16 से 20 मीटर उंचाई वाला विशालकाय पेड़ जिसके तने पर फल लगते हैं, फल छोटे रोंए लिए हुए खुरदरे और हरे रंग के बड़े – बड़े फल पत्ते गहरे हरे रंग के होते हैं।

रसायन – विटामीन–सी, मिनरल केल्शियम, मेग्नीशियम, केरोटिनायड, फ्लेवोनोईस्।

विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेंट।

आयुर्वेद –

- कमजोरी वाले रोगी इसके सेवन से नवीन उर्जा प्राप्त कर सकते हैं।
- कमजोर इम्यून सिस्टम वाले रोगी इसकी सब्जी का खूब सेवन करें।
- कैंसर हृदय रोग और आँखो के रोगी इसका नियमित सेवन करे, इससे बहुत लाभ होता हैं।
- मोसमी बिमारियों से कटहल रक्षा करता हैं, इसकी सब्जी या पकोड़े बनाकर सेवन करना चाहिए।

प्रायोज्य अंग – फल
मात्रा – सब्जी या पकोड़े रूची अनुसार।

कदम्ब

वानस्पतिक नाम – एंथोसिफेलस कंदब।
पर्याय – **स.** – नीप वृत पुष्प, **हि.** – कदम, **ते.** – कंदबमु, मलायम, कटम्बु।
स्वरूप – बड़े–बड़े पत्तों वाला काटो रहीत बहुत तेजी से वृद्धि करने वाला, यह पेड़ की श्रेणी मे आता हैं। इस पर बहुत ही सुन्दर गोलाकार फल आते हैं। जो प्रारम्भ में हरे और पकने पर सुन्दर पीले रंग के हो जाते है, तना हल्का काले, भूरे रंग का होता है। यह पेड़ 30 से 40 फिट तक ऊचाई प्राप्त कर लेता हैं।
क्षैत्र – एशिया महाद्वीप, ऑस्ट्रेलिया, नेपाल, म्यांमार और सम्पूर्ण भारत मे पाया जाता हैं।
रसायन – कड़ा मिन, आईसो कटामिन, सैपोनिन, स्टेरायड, फेट, लिनालुल, टैनिन, ट्राईटर्पीन, विटामिन सी, आयरन।
वैज्ञानिक – एंटी ऑक्सिडेट, एंटी डाईबीटीक, एंटी माईक्रोबियल, एंटी फंगल, एंटी बेक्टीरीयल।

आयुर्वेद –

- कदम के एक फल का स्वरस बनाकर प्रातःकाल सेवन करने से डाईबीटीज के नियंत्रण में मदद मिलती हैं।
- जिनका हिमोग्लोबीन कम हो उनको एक फल या एक पत्ते का स्वरस प्रतिदिन प्रातःकाल सेवन करना चाहिये।
- जिन पुरूषो का स्पर्म काउंट कम हो उन्हें कदम के फलो का चूर्ण 90 दिन तक शहद के साथ सेवन करना चाहिए।
- त्वचा रोग में कदम के फल व पत्ते का पेस्ट बनाकर प्रभावित स्थान पर लेपन करना चाहिये और एक फल या 1 पत्ते का स्वरस दिन मे 2 बार सेवन करना चाहिए।
- टी. बी. के रोगीयो को कदम का 1फल व 1पत्ते का क्वाथ बनाकर सांयकाल सेवन करना चाहिये।
- कैंसर रोगी इसके एक फल या एक पत्ते का स्वरस प्रतिदिन सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – फल
मात्रा फूल – 10 ग्राम, पत्ते – 1, छाल 15 ग्राम।

कपूर

वानस्पतिक नाम – सिनेमोमम् कॅम्फोरा।
पर्याय – **स.** – कपूरः, हिमाः, **हि.** – कपूर, **गु.** – कपूर, **म.** – कापूरा, **बं.** – कर्पूर।
स्वरूप – यह लगभग 30 से.मी. ऊँचा सुन्दर शाखा प्रशाखाओं से युक्त सदाहरित वृक्ष होता है, इनकी छाल ऊपर से खुरदरी तथा भीतर से चिकनी सुगन्धित वर्ण की होती है, इसकी गंध तिक्ष्ण तथा विशिष्ट प्रकार की होती हैं।

क्षैत्र – विश्व में मुख्यतः चीन, ताइवान, जापान तथा भारत में पश्चिमी बंगाल, उत्तराखण्ड, कर्नाटक, तमिलनाडु आदि क्षैत्रों में पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – माथरेसिन, पिनीन, सेप्रोल साईमीन, नेरोलिडोल निलालुल।
विज्ञान – एंटी फंगल, एंटी बेक्टीरियल, एंटी सेफ्टीट, एंटी इचिंग।

आयुर्वेद –

- खांसी के रोगी कपूर वृक्ष के पंचाग 15 ग्राम पाउडर का क्वाथ बनाकर सांयकाल सेवन करें।
- दाद, खुजली, खाज के रोगी कपूर को देशी घी अथवा देशी नारियल तेल मे मिलाकर लेपन करें।
- बालों की रूसी व बाल जड़ने कि समस्या में कपूर वृक्ष के पंचाग से बाल धोएं।
- सूजन वाले स्थान पर कपूर को घी या किसी तेल में मिलाकर लेप करें।
- जले हुए घाव पर नारियल तेल में कपूर चूर्ण मिलाकर लेप करें।

प्रयोज्य अंग – पत्ते, छाल, अर्क।
मात्रा– अर्क, छाल व पत्ते आवश्यकता अनुसार।

कैर

वानस्पतिक नाम – कैपरिस डेसिडुआ
पर्याय – **स.**–करीर, काकदानी, **म.**– करील, **गु.**– केरड़ो, **हिं.**– केर, ढालू वृक्ष।
क्षैत्र – सम्पूर्ण राजस्थान, गुजरात, हरियाणा, पंजाब, मध्यप्रदेश, पाकिस्तान, अफगानिस्तान।

स्वरूप – बिना पत्तो वाला यह पेड़ हरी टहनियां और सफेद भूरे रंग के तने के साथ सबसे कम वर्षा वाले क्षैत्रो में भी अपने आपको जिवित रखता हैं। इस पर गुलाबी लाल रंग के पुष्प आते हैं जो हरे फलों में परिवर्तित होकर पकने पर गुलाबी लाल रंग के हो जाते हैं।

रसायन – विटामीन–सी, विटामीन–ए, फोनोलिक।
विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेन्ट, एंटी डाईबिटीक, इम्यूनो बुस्टर।

आयुर्वेद –

- कब्ज जैसी समस्या को इसके फलों की सब्जी जड़ से खत्म कर देती हैं, इसके पके फल बहुत लाभ करते है।
- इम्यूनसिस्टम को बुस्ट करने के लिए इसके कच्चे फलों का अचार या सब्जी का सेवन करें।
- इसमें मौजूद विटामीन–ए, आँखो की बिमारियों के लिए बहुत उपयोगी है।
- कैर में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट योगीक फोनोलिक की वजह से कैंसर को ठीक करने में मदद करता हैं।
- इसमें मौजूद कड़वेपन और औषधी गुण के कारण डाईबिटीज में बहुत मदद मिलती हैं।
- इसकी सब्जी पाचन तंत्र को मजबूत करती हैं।

प्रायोज्य अंग – पके फल व कच्चे फल।
मात्रा – पके फल 50 ग्राम, कच्चे फल (ढालू) 50 ग्राम।

करौंदा

वानस्पतिक नाम – कैरिसा कैरेन्डास।
पर्याय – हि. – करोंदा, करूंदा, **सं.** – करमई, सुषेण, **गु.** – कस्मदा, करमर्द, **म.** – करवद, करंद।
स्वरूप – इसका लगभग 3 से 5 मीटर ऊँचा, सदाहरित, काटे युक्त पौधा होता है, इसके पत्ते निम्बु के पत्तों के समान छोटे चिकने होते है, इसके फूल सफेद व गुलाबी होते हैं। इसके छोटे फल आते है जो हरे रंग के होते तथा पकने पर बैंगनी रंग के हो जाते हैं। फल को काटने पर श्वेत दूध जैसा रस निकलता है।

क्षैत्र – यह प्रायः भारत के गुजरात, पंजाब, उतराखण्ड, उत्तर प्रदेश व अन्य प्रान्तो मे होता है तथा इसकी खेती की जाती हैं।

रासायनिक संगठन – प्रोएंथोसायनिडिन, विटामिन–सी, पालिफेनोलिक, फ्लेनोईड आयरन, फाईबर।
विज्ञान – एंटी इफ्लीमेंटरी, एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी माईक्रो बियल।

आयुर्वेद –

- बी.पी. या हार्ट से संबंधित रोगी इसके फलो की सब्जी बनाकर सेवन करे।
- जिनका हिमोग्लोबीन कम हो वो इसके फलों कि सब्जी का सेवन करें।
- खराब कोलेस्ट्रोल को इसका सेवन ठीक करता हैं।
- कब्ज रोगी इसका सेवन करे क्योंकि इसमे फाईबर होता हैं।
- बालो को घने और काले बनाने के लिए करौंदा कि सब्जी का सेवन करें।
- लीवर की सोजिस कम करने के लिए और यूरिक एसिड कन्ट्रोल करने के लिए इसके फलो की सब्जी का सेवन करें।

प्रायोज्य अंग– फल
मात्रा – आवश्यकता अनुसार।

कौंच

वानस्पतिक नाम – म्युक्युना प्रुरिएन्स

पर्याय – **हिं.–** केवाच, कौच, **सं.–** कपिकच्छू, आत्मगुप्ता, **म.–** कुहिली, **गु.–** केवाच, कचु।
स्वरूप – कौंच दो प्रकार के होते हैं, 1.केवाच 2. जंगली केवांच यह एक बेलनुमा, शाखा गोल रेंखाकार तथा पते 15–20 से.मी. लम्बे तथा फली 5–10 से.मी. लम्बी होती जिसमें 5–6 चमकीले काले चपटे बीज होते है।

क्षैत्र – यह सम्पुर्ण भारत तथा एशिया महाद्वीप के कई देशो में उष्ण कटिबंधीय जंगलो में पाया जाता हैं।

रसायन – कैल्शियम, फास्फोरस, लोह, गन्धक, मैग्नीशियम होता हैं।
विज्ञान – ओलिगोस्पर्मिया में प्रयोग, डाईयुरेटिक (मूल होती हैं), ऐनालजेसिफ के रूप में भी प्रयोग किया जाता हैं।
आयुर्वेद –

- जिनके नपुसंकता या वीर्य कम बनता है, उनको इसका उपयोग कौंच पाक के रूप में करना चाहिए।
- यह शारीरिक कमजोरी को दूर करता हैं।
- किसी प्रकार के दर्द में इसका प्रयोग लाभदायक हैं।

प्रायोज्यांग – बीज, मूल
मात्रा – बीज चूर्ण – 3–6 ग्राम, मूल क्वाथ – 100 मि.ली.।

गन्ना

वानस्पतिक नाम – सैकेरम ऑफीसिनेरम।
पर्याय – संस्कृत – पुण्ड्रक, इक्षु रसाल, **हिंदी** – पोण्डा, ईख, **बंगाली** – आक, मणि पूरीचू।
क्षैत्र – मूलत यह भारतीय महाद्वीप का पौधा है, पर अब इसे आधे से अधिक संसार मे बोया जाने लगा हैं।
स्वरूप – बांस के समान प्रत्येक खण्ड पर एक आंख नूमा आकृति सीधा कहीं लकड़ीया नुमा काला, हल्का सफेद व हल्का लाल रंग लिए तीनो प्रजाती के गन्ने होते है, ऊपरी हिस्से पर काफी धारदार लंबे पत्ते होते हैं।

रासायनिक संगठन – गैलेक्टोस शर्करा, ग्लाईकोसाईड, फ्रक्टोस एमिनो अम्ल, फ्युमेरीक, मैलिक मेसेकोनीक, एसोटिक, एकोनाइटिक, टारटैरिक, कैल्सीयम, आयरन, मेग्नीसियम।
विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेंट, एनर जैटिक, एंटी इम्फला मेंट्रि।

आयुर्वेद –

- रक्त अल्पता (एनिमिया) वाले लोग 250 मि.ली. गन्ने का रस प्रतिदिन सेवन करें।
- हिमोग्लोबीन सुधार के लिए गन्ने का रस का सेवन करें।
- मूत्र विकार वाले रोगी रस का सेवन करे, इससे मूत्र निर्माण एवं निष्कासन मे लाभ होता हैं।
- अपच में इसका सेवन करने से पाचन मे सुधार होता हैं।
- किडनी रोगियो के लिए गन्ने का रस बहुत लाभदायक हैं।
- कैंसर रोगी प्रतिदिन 250 मि.ली गन्ने का रस सेवन करें।
- अल्सर और एसीडिटी रोगियो के लिए इसका रस राम बाण कार्य करता हैं।

प्रयोज्य अंग – रस, गुड।
मात्रा – रस 250 मि.ली, गुड – 200ग्राम।

ग्वारपाठा

वानस्पतिक नाम – Alov vera (एलोवेरा)।
पर्याय – हि. – ग्वारपाठा, धीग्वार, **सं.** – घृतकुमारी, गृहकन्या, **गुं.** – कंवार, कड़वी, कुंवर, **मं.** – कोरफड, कोराफण्टा।
स्वरूप – यह 30 से 60 सेमी. ऊँचा मांसल, बहुवर्षायु पौधा है, इसमें जड़ के ऊपर से ही मोटे–मोटे मांसल पत्ते होते हैं। यह पत्ते गुदे से परिपूर्ण किनारों पर छोटे–छोटे कांटे पंक्तियुक्त होते है। इस पौधे के मध्य एक लंबी पुष्प डण्डी निकलती हैं जिसकी सब्जी बनाई जाती हैं।
क्षैत्र – यह सम्पूर्ण भारत वर्ष मे सर्वत्र प्राप्त होता हैं।

रासायनिक संगठन – एमिनो ऐसिड (एलानिन, आर्जिनिन, एस्पार्टिक एसिड) विटामिन (बी, बी2, बी6, ए और सी) कैल्सियम, क्रोमियम तांबा लौहा, मैग्नीशियम, मैंग्नीज सोडियम आदि।
विज्ञान – एंटीबैक्टिरियल, एंटीवायरल, एंटीसेप्टिक, वुंड हीलर।

आयुर्वेद –

- इसमे रक्त को पतला करने की क्षमता होती है, यह कोलेस्ट्रोल के खिलाफ बहुत उपयोगी हैं।
- कब्ज मे 10 ग्राम गुदे का पेस्ट 2 ग्राम सेंधा नमक मिलाकर लेने से राहत मिलती हैं।
- मधुमेह में लाभ करता हैं।
- अस्थमा मे पत्तियों को गर्म करके उसका गुदा मिलाकर कपड़े मे निचोड़कर रस निकालकर दो बूंद घी और 4 बूंद शहद मिलाकर चाटने से सांस फूलने और घरघर्राहट में लाभ मिलता हैं।
- बवासीर मे इसका ज्यूस बनाकर पीने से लाभ मिलता हैं।

प्रायोज्य अंग – पत्ते एवं गुदा।
मात्रा – 10 – 15 ग्राम।

गिलोय

वानस्पतिक नाम – टिनोस्पोरा कार्डिफोलिया
पर्याय – स.– अमृता, गुडुची, अमृतवल्ली, **हिं.–** नीमगिलोय, अमृता, **म.–** गुलवेल, **गु–** गळो।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत देश के साथ बंगला देश, पाकिस्तान, नेपाल, ब्रह्मा, भूटान संहित सम्पूर्ण एशिया एवं अब इसे अफ्रीका और ऑस्ट्रेलिया में भी उगाया जा रहा हैं।

स्वरूप – गिलोय एक बेल है, पान के पत्तो की तरह के आकार के पत्ते होते हैं, बैल पर छोटी फुन्सी जैसी आकृतिया होती है। उपर छाल होती है।
विज्ञान – एंटी बायोटीक, एंटी फंगल, एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी वाईरस, एंटी डाईबिटीक।

आयुर्वेद –

- सभी प्रकार के रक्त विकारो में इसका स्वरस 100 मि.ली. दिन में 2 बार सेवन करने से बहुत लाभ होता है।
- डाईबिटीज रोगी इसकी 6 इन्च डंडी का स्वरस प्रातःकाल एवं सांयकाल ले तो शुगर में बहुत लाभ होता हैं।
- कैंसर रोगियों के लिए यह औषधी प्राणदायनी का कार्य करती हैं, 5 पत्ते अथवा 6 इन्च डंडी जो नीम के पेड़ पर चढ़ी हो उसका स्वरस प्रातःकाल और दोपहर को पिलाएं।
- इम्यूनो पावर बढ़ाने के लिए स्वरस का सेवन 5 पत्ते या 6 इन्च डंडी का स्वरस बनाएं।
- किसी भी प्रकार के फंगल, बेक्टीरीयल या वायरल इन्फेक्शन में गिलोय पाउडर 15 ग्राम का क्वाथ बनाकर प्रातः व रात्री में पिलाएं।

प्रायोज्य अंग – पत्ते व डंडी, पंचांग।
मात्रा – पत्ते 5, डंडी 6 इन्च, पंचांग 15 ग्राम।

गुड़हल

वानस्पतिक नाम –हिबिस्कम, रोजा–सायनेन्सिस।
पर्याय – **हिं.** जवा, गुड़हल, **सं.** औड्रपुष्यम्, सारूणा, **गु.** जासुदा, **म.** जासवन्दी।

स्वरूप – गुड़हल का 3–4 मीटर ऊंचा सदाहरित प्रशाखायुक्त, क्षुप होता हैं। इसके पत्र अण्डाकार–भालाकार अर्ध्व में चमकीले हरीत वर्ण के होते हैं, तथा पुष्प सुन्दर स्वेत, लाल, गुलाबी, नारंगी इत्यादि वर्णो के होते हैं।

क्षैत्र – यह सम्पूर्ण भारत में घर, उद्यान और मंदिरो में लगाये जाते हैं।

रासानिक संघठन – केम्पेस्टोरॉल, स्टिक्मास्टेरॉल, कॉलेस्ट्रॉल, टार्टेरिक अम्ल तथा इसके पुष्प में नाइट्रॉजन, वसा, कैल्शियम।

विज्ञान – एन्टी सेप्टीक, हिमोग्लोबीन बुस्टर, एन्टी ऑक्सीडेन्ट।

आयुर्वेदीक :–
- इसके ताजा फूलों का स्वरस बनाकर सेवन करने से रक्ताल्पता दूर होती हैं।
- इसकी पत्तियों का स्वरस किडनी रोग में फायदेमंद होती हैं।
- गुड़हल मूल का क्वाथ बनाकर शहद मिलकर सेवन करने से खांसी में लाभ होता हैं।
- 5–10 मि.ली. गुड़हल स्वरस सेवन से उदरशूल व अतिसार मे फायदा होता हैं।

गुग्गुलु

वानस्पतिक नाम – कौमीफोरा वाइटिआइ।
पर्याय – संस्कृत – गुग्गुलु, देवधुप, हिंदी – गूगल, गुजरात – गुगल, बंगाली – गुग्गुलु, मराठी – गुग्गुलु।
स्वरूप – गुग्गुल सामान्यतया 1.2–1.8 मीटर वृक्ष होता हैं। इसके किसी भी हिस्से को तोड़ने पर उससे दूध निकलता हैं जिससे शुगंध आती है, इनके वृक्ष से प्राप्त गोंद को ही गुग्गुलु कहते हैं।
क्षैत्र – यह सऊदी अरब एवं अफ्रीका के समुद्रीतटीय क्षैत्रों तथा भारत मे शुष्क पथरीले भागों में राजस्थान, कर्नाटक, गुजरात आदि क्षैत्रों मे पाया जाता हैं।
रासायनिक संगठन – उड़नशील तैल, गोंद, राल।
विज्ञान – ऐनालजेसिक, कोरोमरी आम्बोसीस मे प्रयोग, एंटी एंफ्ला मेंटरी।

आयुर्वेद –

- गठिया व अनेक प्रकार के वात रोगों मे इसका प्रयोग किया जाता हैं।
- वृणों पर इसका धूपन किया जाता है, जिससे बैक्टीरिया, वायरस नष्ट होता हैं।
- शोथ (सूजन) गेडमाला (गले मे गाठे) आदि रोगो मे इसका प्रयोग लाभदायक हैं।
- कैंसर के ट्यूमर मे भी इसका उपयोग लाभदायक हैं।
- पुराने गुग्गुलु का प्रयोग मधुमेह मे लाभदायक हैं।
- अश्मरी मे भी इसका उपयोग विशेषकर बताया गया हैं।

प्रयोज्य अंग – निर्पास(गौंध)
मात्रा – 2 से 4 ग्राम।

गुड़मार

वानस्पतिक नाम – जिमनिमा सिलवेस्ट्री
पर्याय – **सं.** मेषश्रगी, **अं.** पेरिप्लोका ऑफ वुड, **हि.** गुडमार, मधुनाशिनी **म.**–बेडकी।
स्वरूप – बड़ी लम्बी अधिक शाखाओं वाली, उँचे पेड़ो पर चढ़ने वाली लता होती हैं, पत्तियां विपरित, सरल, अण्डाकार व नुकीली होती हैं।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत में मिलती हैं, मुख्यत सूखे प्रदेशों में अधिक पायी जाती हैं।

रसायन – पत्तो में जिम्नामाइन, एलानिन, वैलीन, एडेनिन, बीटाइन होता हैं।
विज्ञान – एन्टीडाइबीटीक, हाइपोग्लाइ सेमिक, एंटीवायरल, एन्टी एथेरोस्कलेरीटिक।

आयुर्वेद –

- पत्तियों का सूखा चूर्ण (3–5 ग्राम) मधुमेह में उपयोगी है, ताजा पत्तियां उपलब्ध हो तो 2 पत्ते खाली पेट चबाकर खाने से भी शूगर नियंत्रित होता हैं।
- पत्तियों का ताजा पेस्ट बनाकर जोड़ो पर लगाने से जोड़ो की सूजन कम होती हैं।
- त्वचा विकारो में लाभकारी हैं।
- गुड़मार के पत्ते चबाने पर जीभ कुछ घंटो के लिए सभी प्रकार के स्वाद खो देती हैं।
- सांप द्वारा काटे जाने पर प्रभावित स्थान पर इसकी पत्तियों का पेस्ट बनाकर लगायें।

प्रायोज्य अंग – पत्तिया, व बीज
मात्रा – पत्तियां 2, चूर्ण 5 ग्राम, क्वाथ 40–80 मि.ली.।

गुन्जा

वानस्पतिक नाम – ऐब्रस पिकेटोरियस।

पर्याय – संस्कृत – श्वेत गुन्जा, **हिंदी** – चिरमी, धुधली, **उडिसा** – गुंजा, कोटिबोपोलो, **गुजरात** – चनोटी, गुंजा, **पंजाब** – लैबरी, रातक, **मराठी** – गुंचि।

स्वरूप – यह सुन्दर पतली लचीली आरोही लता है, इसके पत्र इमली के वृक्ष के समान होते है। इनके बीज सामान्यतया लाल, सफेद व काले तीन प्रकार के होते है, इनका उपयोग प्राचीन काल मे चिकित्सा के रूप मे, तांत्रिक लोग इसका उपयोग वशीकरण के लिए करते थे।

रासायनिक संगठन – हिमेग्लुटेनिन, राइसिन, ऐबिन नामक विषेले पदार्थ होते हैं, पग व मूल मे ग्लिरा इजिम होता हैं।

विज्ञान – एंटी एन्फ्लामेटरी, एंटी ऑक्सीडेंट, पेनकिलर।

आयुर्वेद – Note - इसके बीजो का उपयोग बिना शोधन के नही करना चाहिए क्योकि ये विषाक्त होते हैं।

- चर्म रोग, कुष्ठ, पुराना घाव आदि में इसके बीजो का लेप किया जाता हैं।
- खालिद्र में भी इसके बीजो का लेप होता हैं।
- इससे सिद्ध तेल का अभ्यंग वात व्याधि मे करते हैं।
- इसके पत्तों व फूल का प्रयोग कास व स्वर भेद मे करते हैं।

प्रायोज्य अंग – बीज चूर्ण – 60 से 180 मि.ली. ग्राम।
मात्रा – मूल व पत्र चूर्ण 1 से 3 ग्राम।

गौखरू छोटा

वानस्पतिक नाम – ट्रिब्सुलस टेरेस्ट्रिस।
पर्याय – **संस्कृत** – गौक्षुर, त्रिकण्ट, **हिंदी** – गौखरू, हाथीचिकार, **उडिया** – गौखुरा, **गुजराती** – बेटागौखरू, नहानगौखरू, **पंजाबी** – बखरा, लोटक, भखर, **मराठी** – शराट्टे, लहान गौखरू।

स्वरूप – यह पादप भुमि पर छते की तरह फेले रहते है, इसके पत्र चने के जैसे होते है, इनके पुष्प पीले, छोटे चक्राकार व कारोयुकत व कारोयुक्त होते हैं, इस पर दो काटों वाली काटी होती हैं।

क्षैत्र – यह सम्पूर्ण भारतवर्ष के उष्ण प्रदेशों मे बहुलता से पाया जाता है, वर्षा ऋतु मे यह अधिकता मे फैलता हैं। गौखुरू के मूल को दशमूल मे और फल को वृष्य के रूप मे उपयोग करते हैं।

रासायनिक संगठन – राल, टैनिन, ग्लाइको भाहड, स्टिरोल तथा नाईट्रेट, हर्मम, हर्मिन, सैपोनिन होता हैं।

विज्ञान – डाईयुटेरिक, प्रोस्टेट इंलाज मे देते है, एंटी एन्फ्लामेंटरी हंटर्नल।

आयुर्वेद –

- किडनी रोग मे इसका प्रयोग लाभदायक हैं।
- पथरी मे इसको पत्थरचटा के साथ देने पर लाभ अधिक होता है।
- शारीरिक कमजोरी मे इसके फल का चूर्ण दिया जाता हैं।
- ये मूत्राशय की सुजन को कम करता हैं।
- कष्टता से मूत्र आने पर इसका क्वाथ का प्रयोग आराम देता हैं।

प्रायोज्य अंग – फल, मूल।
मात्रा – क्वाथ – 50 से 100 मि.ली., फलचूर्ण – 3 से 6 ग्राम।

गोरखमुण्डी

वानस्पतिक नाम – एफेरेन्थस इण्डिकस।
पर्याय – स.मुण्डी कदम्बपुष्पिका, **हि.**मुण्डी, **गु.**गोरखमुण्डी, **प.**घुण्डी, **म.** मुण्डी।

स्वरूप – यह 30–60 से.मी. ऊँचा गन्धयुक्त बहुशाखित रोमिल जमीन पर फैला हुआ वर्षायु शाकीय पौधा होता है, धान के खेतों एवं नम जगह मे इसके पौधे अधिक मिलते है, इसके पुष्प बैंगनी रंग की तीव्र गंधयुक्त गोल घुंडियो मे लगे होते हैं।

क्षैत्र – पुरे भारतवर्ष मे मुख्यतः हिमाचल प्रदेश मे पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – एक एल्कलॉइड स्फेरेन्थिन पाया जाता है। फूल मे बी साइटोस्टेरॉल का बी–डी ग्लूकोज होता हैं। स्फेरेन्थानोलॉइड व यूडेसमैननोलाइस पाया जाता हैं।
विज्ञान – एंटीनैक्टीरियल, एंटी डायबिटीक, एंटीइन्फ्लामेटरी व दर्द निवारक हैं।

आयुर्वेद –

- माइग्रेन सहित सिर दर्द मे पौधो का ताजा रस काली मिर्च पाउडर के साथ 10–15 मि.ली. दिया जाता हैं।
- काढ़े से अपच, बवासीर, आंतो के कीड़े और यकृत वृद्धि मे लाभ मिलता हैं।
- पौधे का पेस्ट हाथीपावं मे लगाया जाता हैं।
- पुरानी खांसी और अस्थमा में मुंडी का ठंडा अर्क 40–50 मि. ली. की खुराक मे दिया जाता हैं।
- पूरे पौधे का पेस्ट त्वचा रोगों और दाद मे बाहरी रूप से लगाया जाता हैं।

प्रायोज्य अंग – पंचांग
मात्रा – ताजा रस – 10–20 मि.ली., **काढ़ा** – 50–100 मि.ली.।

चन्दन

वानस्पतिक नाम – सैन्टेलम ऐल्बम्
पर्याय – **हि.** – चंदन, **सं.** – श्रीखण्डम, गन्धसार, **गु.** – सुखड़, **म.** – चन्दन, **बं.** – चंदन।

स्वरूप – इसके 6–9 मीटर तक ऊँचे पेड़ लंबी झुकी शाखाओं से युक्त सदाहरित वृक्ष होते है, 20–40 वर्ष की आयु के वृक्ष उत्तम प्रकार से परिपक्व हो जाता है और इसमें सुगन्ध उत्पन्न होती हैं।
क्षैत्र – चन्दन मूलतः भारत मे साधारणतया कर्नाटक, तमिलनाडु, केरल, दक्षिण आन्ध्रप्रदेश, मध्यप्रदेश एवं मालाबार तथा राजस्थान, उत्तरप्रदेश एवं उड़ीसा मे भी पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – चंदन मे ए सैटालोल, नी सैटेन और सैंटालीन, सैंटालिक एसिस आदि घटक मिलते हैं।
विज्ञान – एंटी बैक्टीरियल, एंटी वायरल, एंटी पायरेटिक, एंटी ऑक्सिडेंट और कूलिगं करने वाला हैं।

आयुर्वेद –

- चंदन एक शीतलक है जो गैस्ट्राईटस, हाथ और पैरो मे जलन मे उपयोगी हैं। लडकी का चूर्ण 3–4 ग्राम।
- यौन इच्छा को नियंत्रित कर ब्रह्मचर्य को बनाए रखने मे उपयोगी हैं।
- बाहरी रूप से लगाने पर जलन से राहत मिलती है, त्वचा की रंगत निखरती है, घाव साफ होते हैं।
- इसका लेप माथे पर लगाने से माइग्रेन सिरदर्द में राहत मिलती हैं।
- इसके पाउडर हाथों पर मलने से पसिना कम आता हैं।
- मूत्र की जलन मे लाभकारी हैं।

प्रायोज्य अंग – लकड़ी – लकड़ी का चूर्ण
मात्रा – चूर्ण – 3 से 5 ग्राम। तेल – 1 से 2 मिली।

चित्रक

वानस्पतिक नाम – प्लम्बैगो जेलनिका
पर्याय – **हि.** चीत, चित्रक, चीता, **सं.** चित्रक, अग्नि, ऊषणः, **गु.** चित्रो, **म.** – चितमूला, चित्रक।

स्वरूप – यह 30–150 से.मी. ऊँचा, बहुवर्षायु, झाड़ीदार पौधा होता हैं। इसके पुष्प श्वेत वर्ण के होते हैं, इसके पत्ते पतले 3 से 7 से.मी. लम्बे होते हैं यह श्वेत, लाल व नीले पर्ण तीन प्रकार के होते हैं।

क्षैत्र – चित्रक की खेती पूरे भारतवर्ष में की जाती है, यह विशेषकर उत्तर प्रदेश, बिहार, पं. बंगाल, गुजरात तथा श्रीलंका में पाया जाता हैं।
रसायन – चित्रानोन, प्लम्बेगिन, एलिप्टिनोन, बी–सिटोस्टेरॉल, मैरिटोन।
विज्ञान – एंटिबैक्टिरियल, हिपेटोप्रोटेक्टिव, एंटीकन्वल्जेट, ऐपेटाइजर, एंटीइन्फलामेटरी।

आयुर्वेद –

- यह आयुर्वेद की शक्तिशाली पाचन करने वाली औषधी हैं, यह भूख बढ़ाता है और पाचन शक्ति में सुधार करता हैं।
- बवासीर में इसका चूर्ण 3 ग्राम छाछ के साथ लेने से लाभ मिलता हैं।
- सफेद दाग में 100 ग्राम चूर्ण को 800 मि.ली. दूध के साथ पकाकर, छानकर इस दूध का दही बनाया जाता हैं और इस दही से घी बनाकर उस घी को सफेद दाग पर लगाने से लाभ मिलता हैं।

प्रायोज्य अंग – जड़ की छाल।
मात्रा – 1–2 ग्राम पाउडर।

जटामासी

वानस्पतिक नाम – नारडोस्टैकिस जटामासी।
पर्याय – **हिं.** – जटामांसी, बालधड़, **सं.** – भूतजटा, जटिला – तपस्वी, **मं.** – जटामांवासी, **गुं.** – जटमांसी, कालीच्छड़, **पं.** – बिल्लीलाटेन।

स्वरूप – जटामांसी का छोटा सुगंधित शाक होता है, इसकी दो प्रजातियां गन्ध मांसी तथा आकाशमांसी होती हैं। यह 10 से 60 से.मी. ऊँचा, सीधा पौधा होता हैं।

क्षैत्र – यह हिमालय के जंगलो मे 3000 से 5000 मी. की ऊँचाई पर तथा उत्तराखण्ड़ से सिक्किम तक तथा नेपाल व भूटान मे भी पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – अल्फा पैचोलेबीज, एंजेलिसिन, बिटापैचो लेनीज, कैलारेन, जटा मांसिन नार्डोस्टेचोन।
विज्ञान – एंटी फंगल, हाईपोटेसिव, एंटी एरेडमिक लुबरीकेन्ट।

आयुर्वेद –

- कमजोर स्पर्म शक्ति वाले इसके ढ़ाई ग्राम चूर्ण का प्रातःकाल शहद से सेवन करें।
- 250 ग्राम पंचाग चूर्ण को आधा लीटर तिल तेल मे हल्के – हल्के आंच पर पकाते हुए जला दें और इस तेल को छानकर बालो मे लगाने पर बाल काले व मजबूत हो जाते हैं।
- इसका तेल एंटी फंगल होता है, दाद, खाज, खुजली पर तेल को लगाएं।
- मिर्गी रोगी इसके चूर्ण ढ़ाई ग्राम का प्रातः व ढ़ाई ग्राम सांयकाल शहद से सेवन करें।

प्रयोज्य अंग – पंचाग।
मात्रा – पंचाग ढ़ाई ग्राम।

जायफल

वानस्पतिक नाम – Myristica fargrans (मिरिस्टिका फ्रेग्रेस्स)।
पर्याय– हिं. जायफल, जायफर, **सं.** जातीफलम्, मालतीफलम्, **गु.** जयफल, **म.** जायफल, बांडा जायफल।
स्वरूप – इसका लगभग 9 से 20 मी. ऊँचा सदाहरित वृक्ष होता है, इसके पत्ते 7.5 – 8.8 सेमी. लम्बे भालाकार होते है। इसके फल गोलाकार लाल और पीले वर्ण के होते हैं। फल पकने पर दो भागों मे फट जाते है। इसमे से जायफल निकलता है जिसके मांसल कवच होता है जिसे जावित्री कहते हैं।

क्षैत्र – यह विश्व में मलाया, प्रायद्वीप, सुमाडा, जावा, सिंगापुर, श्रीलंका, वेस्टइंडीज मे तथा दक्षिण भारत मे पाया जाता हैं।
रासासनिक संगठन – सोडियम, पौटेशियम, आयरन, विटामिन ए, सी, ई।
विज्ञान – एंटी इंफ्लीमेंटरी, एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी ट्यूमर।

आयुर्वेद –

- जिन लोगों के मूंह पर बहुत मूंहासे हो वो लोग जायफल के फल, पत्ते और छाल का चूर्ण या पेस्ट बनाकर कील मूंहासो पर लगाएं।
- जोड़ो के दर्द मे इसके तेल की मालीश अच्छा लाभ देती हैं।
- जिनको लगातार दांतो मे दर्द रहता है, उन्हें इसके फल के चूर्ण के कुल्ले करने चाहिए।
- पाचन तंत्र के कमजोर लोग इसके ढ़ाई ग्राम फल के चूर्ण का शहद के साथ सेवन करें।
- कैंसर रोग मे इसकी एंटी ट्यूमर ताकत बहुत लाभकारी हैं।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, छाल, फल।
मात्रा – पत्ते व छाल – आवश्यकता अनुसार, फल – ढ़ाई ग्राम एक बार में।

ज्योतिष्मती

वानस्पतिक नाम – सिलास्ट्रस पैनिकुलम्।
पर्याय – सं. – ज्यौतिष्मती, वेगा, काकाण्डकी, **हिं.** – मालकांगनी, मालकौनी, **उ.** – कटोपेसु, नोइबाड़ो, **गु.** – मालकांगना, वेलो, **बं.** – तताफटकी, **म.** – मालकांगोणी, पिगवी।
स्वरूप – लगभग 10 मीटर लम्बी बहुवर्षीय कंटकरहित झाड़ीदार आरोही लता होती है, इसकी लता बहुत लंबी होती है, यह उँचे वृक्षों पर चढ़ जाती हैं। इनके पुष्प एकलिंगी व गुच्छो मे होते हैं।

क्षैत्र – विश्व मे यह मलेशिया, थाइलेण्ड, चीन, ऑस्ट्रेलिया, श्री लंका आदि देशों मे तथा भारत मे आसाम, पंजाब, कश्मीर, हिमाचल प्रदेश मध्य भारत व दक्षिणी भारत मे 1200 मीटर वाले पर्णपाती वनो मे पायी जाती हैं।

रासायनिक संगठन – बीजो मे तेल पाया जाता है, क्रिओजोट पाया जाता हैं।
विज्ञान – सिलेस्ट्रीन व पोनेकुलेटीन भी पाया जाता हैं।

आयुर्वेद –

- बुही को बनाने के लिए इसका तेल गौघृत में प्रयोग करते हैं।
- इसके पतो का 40 मि.ली. तक स्वरस लेने से अफिम के नशे को आदत पुरी होती हैं।
- अनेक वात रोग(साईटिका, गठिया) आदि मे इसके तैल कि मालिश से राहत मिलता हैं।
- शिर शुल मे इसके तैल का प्रयोग लाभदायक हैं।
- ये सूजन को कम करता हैं।

प्रायोज्य अंग – बीज और तेल।
मात्रा – बीज 1 से 2 ग्राम, तैल 5 से 15 बूंद।

तम्बाकू

वानस्पतिक नाम – निकोटिआना टेबेकुम
पर्याय – **सं.** ताम्रपर्ण, गंधपत्रा, **हि.** तम्बाकू, **गु.** तमाकू, **म.**तमाकू
स्वरूप – यह 1–3 मी. ऊँचा स्थूल, ग्रंथिल वर्षायु शाकीय पौधा होता हैं। इसका काण्ड सीधा अल्प शाखित होता हैं, इनके पुष्प, श्वेत गुलाबी 4–5 से.मी. लम्बे गुच्छेदार होते हैं।
क्षैत्र – तम्बाकू का पौधा मूलतः अमेरिका क्युबा देश का हैं, वर्तमान में भारत, चीन, स्पेन, तंजानिया में भी उगाया जाता हैं।

रसायन – निकोटीन, फार्मेल्डिहाइड, एक्रोलिन, हाइड्रोजन साइनाइड।

विज्ञान – एनाल्जेसिक, एंटीइन्फ्लामेटरी, कृमिनाशक, नर्व स्टीमुलेटर।

आयुर्वेद –

- तम्बाकू के सूखे पत्ते को हल्का गर्म करके दर्द और सूजन से प्रभावित जोड़ो पर बांधने से लाभ मिलता हैं।
- सूखे पत्ते का चूर्ण दंत क्षय से प्रभावित दांतो में दर्द से राहत दिलाने के लिए रखा जाता हैं।
- पत्ती का सुखा पाउडर स्ट्राइक्नस, नक्सवोमिका, विषाक्तता (कुचिला विषाक्तता) का प्रतिविष हैं।
- सूखी पत्ती 1–2 ग्राम की खुराक हृदय और तंत्रिका तंत्र उत्तेजक होती है, इसलिए अवसाद में इसका उपयोग किया जाता हैं।
- **तंबाकू के नियमित और अधिक सेवन से मुंह का कैंसर, फेफड़ो का कैंसर होता हैं, इसके अतिरिक्त उल्टी, चक्कर आना और सांस में परेशानी हो सकती हैं।**

प्रायोज्य अंग – सूखी पत्ती।
मात्रा – 1–2 ग्राम।

तुलसी

वानस्पतिक नाम – ओसीमम् सेक्टम् (Ocimum Sanctum)।
पर्याय – स. तुलसी, सुरभा, **हि.** तुलसी, **गु.** तुलसी, **म.** तुलस।
स्वरूप – इसका साधारणतया 30–60 से.मी. तक ऊँचा सीधा बहुशाखित सुगन्धित मुलायम शाकीय पौधा एवं क्षुप होता है, इनके पुष्प छोटे, श्वेत अथवा बैंगनी, सहान चक्करदार अत्यधिक तनु 15–20 से.मी. लम्बे होते है,।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत वर्ष में।
रासायनिक संगठन – विटामिन सी, जिंक, आयरन मेग्नीज, कैल्सियम, केम्फीन, सिनेओल यूजेनाल।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी बेक्टीरियल, एंटी फंगल, फाईटो न्यूट्रियेन्ट, एंटी कैसरस्।
प्रकार – कई प्रकार की होती है पर प्रमुख निम्न होती है – तुलसी, श्याम तुलसी, राम तुलसी, वन तुलसी, हरिद्वार तुलसी, कपुर तुलसी, लोंग तुलसी, हनुमान तुलसी आदि।
आयुर्वेद –

- कैंसर रोगियों के लिए 10 पत्ते प्रातः शहद या स्वरस व 10 पत्ते 3 या 4 बजे सांय स्वरस या शहद के साथ सेवन से चमत्कारिक लाभ मिलता हैं।
- मूत्र कि समस्या वाले रोगी तुलसी पंचाग 15 ग्राम का क्वाथ बनाकर सेवन करें।
- तनाव अरूची और थकान के रोगी तुलसी स्वरस (10 पत्तों का) सेवन करें।
- कमजोर पाचन शक्ति वाले शहद के साथ 10 पत्तों का सेवन प्रातःकाल करें।
- सर्दी जुकाम बुखार, के रोगी चाय या दूध में 10 पत्तों को अच्छा उबाल कर सेवन करें।
- कमजोर प्रतिरक्षा प्राणाली के रोगी तुलसी के 10 पत्तों का स्वरस या शहद के साथ सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, मंजरी, जड़, पंचाग।
मात्रा – पत्ते 10, मंजरी 5 ग्राम, जड़ – 10 ग्राम, पंचाग – 15 ग्राम।

तेजपत्र

वानस्पतिक नाम – सिनैमोमम् तमाला।
पर्याय – **स.**– पत्रम्, तमालपत्रम्, **हि.**– तमालपत्रम, तेजपत्ता, **गु.** – तमालपत्र, **म.**– तमालपत्र।

स्वरूप – यह 7–8 मीटर ऊँचा मध्यम आकार का सदाहरित वृक्ष होता है, इनके पत्र सरल चमकीले एवं स्वाद मे तीक्ष्ण एवं सुगन्धित होते है, इनके सुखाएं हुए पत्र बाजार में तेजपत्र के नाम से बिकते हैं।
क्षैत्र – भारत मे उष्ण कटिबंधीय क्षैत्र एवं हिमालय से भूटान तक 1900–1500 की ऊचाईयो मे पहाड़ी क्षैत्र मे पाये जाते हैं।
रासायनिक संगठन – पालिफेलोन्स, टैनिन कैल्शियम, पोटेशियम आयरन मेग्नीसियम।
विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेट, एंटी इफ्लेमेटरी, एंटी कैंसर, एंटी बेक्टीरियल।

आयुर्वेद –
- कोलेस्ट्रोल की अधिकता वाले रोगी 5 ग्राम तेज पत्ते का चूर्ण प्रातः एवं सांय सामान्य जल से सेवन करें।
- हाई बी.पी. रोगी इसके पत्तों का (10 ग्राम) क्वाथ बनाकर सेवन करें।
- पुराने घाव भरने के लिए हरे तेज पत्तों की चटनी बनाकर घाव पर लेपन करें।
- पथरी के रोगी अगर 10 ग्राम तेल पत्ते का क्वाथ प्रातः और 15 ग्राम तेजपात चूर्ण का क्वाथ सांयकाल सेवन करें तो बहुत लाभ होता हैं।
- जिनके शरीर मे बहुत अधिक टोक्सीक जमा है, उनको इसका सेवन करना चाहिए, 10 ग्राम प्रतिदिन (5–5 ग्राम प्रातः व रात्री) इससे लीवर फेगसन ठीक होता हैं।

प्रयोज्य अंग – पत्तें
मात्रा – हरे पत्ते 5, सुखे पत्ते 5 से 10 ग्राम।

दमाबेल

वानस्पतिक नाम – टाइलोफोरा इंडिका
पर्याय – **हि.** दमबूटी, **सं.** लताक्षीरी, अन्तमूल, **उ.** मेन्डी, **गु.** जंगली जीकव न, **म.** खदरी।
स्वरूप – यह बेल दुर्बल, बहुशाखित होती हैं, इसके पत्र सरल, विपरीत 5–10 से.मी. लम्बे तथा 1.5–7 से.मी. चौड़े तथा इसके पुष्प छोटे होते हैं। इसके पत्र दमा की चिकित्सा में अत्यन्त उपयोगी हैं, इसलिए इसे दमाबेल कहते है।
क्षैत्र – दमबेल समस्त भारत में मुख्यतः आसाम, बंगाल, उड़ीसा एवं दक्षिण भारत में पायी जाती हैं, तथा दक्षिणी राजस्थान में पायी जाती हैं।
रसायन – इसके पत्र में सेटिल एल्कोहल, क्वेरसेटिन, केम्फेरॉल, p-सेलिसेतिडहाइड, B–एमायरिन, स्टिगमेस्टोरॉल पाया जाता हैं।
विज्ञान – एंटी ऐम्फलामेटरी, ब्रांकोडाइल्टेर, अस्थमा में प्रयोग।

आयुर्वेद –

- श्वांस रोगों में इसके पत्तो का प्रयोग किया जाता हैं।
- पाचन शक्ति को भी ये मजबूत बनाता हैं, इसके सूखे पत्ते का चूर्ण लेने से आमाशय में मौजूद जहरीले पदार्थ नष्ट हो जाते हैं।
- फेफड़ो में कफ जमा हो तो खाली पेट एक या आधा पत्ता लेने से राहत मिलती हैं।
- टी.बी. जैसी गम्भीर बिमारी में भी ये काम में लिया जाता हैं।

उपयोग – पत्ते, मूल।
मात्रा – पत्ता आधा से एक, मूल क्वाथ 20–40 मि.ली.।

दालचिनी

वानस्पतिक नाम – सिनैमोमम वेरस
पर्याय – सं.– दारूसिता, चोचम, **हिं.–** दालचीनी, दारूचिनी, **पं.–** दाचीनी, **मं.–** दालचीनी, **बं.–** दारूचीनी।
स्वरूप – यह 6–16 मीटर ऊँचा मध्यम आकार का सदाहरित वृक्ष होता है, दालचीनी की छाल तेजपाल की छाल से अधिक पतली, पीली व अधिक सुगन्धित तथा स्वादयुक्त होती है।
क्षैत्र – तमिलनाडु, केरल एवं कर्नाटक मे खेती की जाती हैं।
रासायनिक संगठन – सोडीयम, पोटेशियम, फेट, प्रोटीन, आयरन, विटामिन, कैल्सियम, सिनामेल्डिहाईड, यूजेनाल सिनामिल, टेरपीनाल, क्युबेबिन।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, इम्यून बुस्टर, डाईजेस्टीव सर्पोट, एंटी इफ्लामेंटरी, एंटी कैसरस।

आयुर्वेद –

- कमजोर इम्यून सिस्टम वाले रोगी इसके चूर्ण का ढ़ाई ग्राम शहद के साथ सेवन करें।
- शरीर के किसी भी भाग मे सूजन होने पर ढ़ाई – ढ़ाई ग्राम प्रातः व सांय इसका क्वाथ बनाकर सेवन करें।
- मासिक धर्म में होने वाले तेज दर्द से राहत के लिए इसके चूर्ण ढ़ाई ग्राम की चाय गुड़ के साथ बनाकर दिन में 2–3 बार सेवन करें।
- कोलेस्ट्रोल और हाई बी.पी. के रागी इसका सेवन प्रातः ढ़ाई ग्राम शहद से और सांयकाल ढ़ाई ग्राम क्वाथ बनाकर सेवन करें।
- कैंसर रोगी अपने डाईट चार्ट मे शामिल करके अपनी प्रतिरोधक क्षमता में बढावा करे इसकी ढ़ाई ग्राम – ढ़ाई ग्राम मात्रा सुबह सांयकाल लें।

प्रायोज्य अंग – पेड़ की छाल का भीतरी हिस्सा (यही बजार मे दाल– चीनी के नाम से बिकता हैं।)
मात्रा – ढ़ाई ग्राम प्रातः ढ़ाई ग्राम सांयकाल।

दूधी छोटी

वानस्पतिक नाम – युफॉर्बिया मैक्रोफाइली

पर्याय – स.–गोरक्ष दुग्धी, शीता, **हि.**–छोटी दुग्धी, **गु.**–दोधक, **प.**–बर्दोदक, **म.**–लहान नायटी।

स्वरूप – यह बहुशाखायुक्त, भुप्रसारित शाकीय पौधा हैं, इनके पत्र सरल, अनेक, चमकीले एवं अल्प रोमश होते हैं, इनके पुष्प अत्यन्त छोटे एवं टहनियों पर होते हैं दुधी को तोड़ने पर सफेद दुध जैसे पदार्थ निकलता है।

क्षैत्र – सम्पुर्ण भारत में सामान्यतया पहाड़ो एवं मेदानी क्षैत्रो में।

प्रकार – यह बड़ी और छोटी दो प्रकार की होती है।

आयुर्वेद –

- गंजापन के रोगी छोटी दुधी के रस को तिल के तेल या कनेर के रस के साथ मिलाकर गंजे स्थान पर लेपन करें बाल पुनः उगना प्रारम्भ होते हैं।
- दाद व खुजली के रोगी इसके पंचाग का पेस्ट बनाकर लेपन करें।
- सोजिस वाले हिस्से पर इसके पंचाग पेस्ट को एलोवेरा के जेल में मिलाकर लेपन करने से लाभ होता हैं।
- पुराने घाव और फाड़ो पर इसके पंचाग का पेस्ट बनाकर लेप करने पर घाव भर जाते हैं।

प्रयोज्य अंग – पंचाग।
मात्रा – आवश्यकता अनुसार।

द्राक्ष

वानस्पतिक नाम – विटिस विनिफेरा

पर्याय – हिं.– दाख, मुनक्का, **सं.–** हाक्षा (जो मन को प्रिय हो) मृहीका (जो शरीर को मृदु – स्निग्ध करें), गोस्वनी (गो स्तन के आकार की), **पं.–** दाख, अंगुर, **म.–** दाक्ष, **गु.–** दराख, **अंग्रेजी –** Grape (ग्रेप)।

स्वरूप – इसकी लता होती है, पत्ते खण्डित और चौड़े होते हैं। फल गुछो मे लगते हैं। गौ स्तनाकार फल होते हैं।

क्षैत्र – उत्तर पश्चिम भारत, पंजाब, काश्मीर, बलूचिस्तान और अफगानिस्तान मे होता हैं।

रासायनिक संगठन – कैल्शियम, मैग्नीशियम, पौटेशियम, फोम्फरिक लौह होता हैं।

विज्ञान – एंटी कैंसर, एंटी ऐजिंग, एंटी ऑक्सीडेंट।
आयुर्वेद –

- ये फेफड़ो को बल देता है और सोते समय 5–6 मुनक्का गर्म कर और उसमे 2–3 कालिमिर्च पीसकर लेने से जमा हुआ कफ भी निकल जाता हैं।
- कब्ज होने पर 5–6 मुनक्का को कूटकर भीगो दे और सुबह मनुक्का सहीत पी लें।
- कैंसर जैसे रोग मे मुनक्का सुपर फ्रूट का काम करता हैं।
- ज्वर मे मुनक्का का प्रयोग लाभदायक हैं।
- क्षप रोग (टी.बी) में भी मुनक्का का नित्य प्रयोग करें।

प्रयोज्य अंग – फल।
मात्रा – पाचन शक्ति के अनुसार।

धतूरा

वानस्पतिक नाम – Datura Metel Linn (डटूरा मीटल)।
पर्याय – हिं.– धातुर, **सं.–** धुस्तुरा, उन्मत, **उ. –** धोतुरा, **गु. –** केलोधतुरा, **बं –** धतुरा, **पं. –** धतुर, **मं. –** धात्रा।

स्वरूप – इसका सीधा 1 से 2 मी. ऊँचाई का झाड़ीदार पौधा होता हैं। इसके पुष्प घटाकर बैंगनी वर्ण युक्त सफेद होते हैं। इसके फल गोलाकार, नुकीले होते हैं। इसके फल व पुष्प भगवान शिव पर चढ़ाये जाते हैं।
क्षैत्र – यह पौधा समस्त भारत मे पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – एट्रोपिन, स्कोपालामाइन, हायो स्कामायन, एल्कलाईड, कार्डियक ग्लाईको साईड, टैनिन, फ्लेवो नोएड़ अमीनो एसीड, फेनोलिक।
विज्ञान – एंटी एलाल्जेसीक, एंटी वायरल, एंटी डाइरिफ्ल, एंटी इम्फलामेंटरी।

आयुर्वेद –

- धतुरे के बीजों मे रोग निवारक क्षमता के कारण इसके 25 ग्राम बीजों का चूर्ण शहद के साथ सेवन करें।
- सिर मे रूसी और त्वचा रोगों (दाद, खुजली) पर इसके पत्तों और फलों का पेस्ट बनाकर लेप करें।
- माईग्रेन रोगी अपने वजन के हिसाब से 10 किलो वजन पर 1 बीज का चूर्ण बनाकर शहद के साथ सेवन करें। ऐसा 10 दिन तक ही करना हैं।

प्रायोज्य अंग – पुष्प, पत्ते, बीज।
मात्रा – पुष्प व पत्ते – लेप के लिए आवश्यकता अनुसार।
बीज – 10 किलो वजन पर एक बीज या 25 ग्राम अधिकतक।

धमासा

वानस्पतिक नाम – फगोनिया क्रेटिका
पर्याय – सं.– धन्वयास, दुशलभा, **हि.–** धमासा, हिगुंआ, धमहर, **गु.–** धमासी, **त.–** तुल्नागरी, **बं.–** दुशलभा, **पं.–** धमाह, धमान्ह।

स्वरूप – यह छोटा कष्ठीय, बहुवर्षायु कंटकिट पौधा होता है, इसका काण्ड कठोर सीधी शाखाओं से युक्त बहुधा भूस्तारी अथवा अल्प, ग्रंथित, ग्रंथिल छोटा होता है, प्रत्येक पत्र के पास दो तीक्ष्ण कांटे निकले हुए होते हैं।

क्षैत्र – यह विश्व मे उत्तरी, अफ्रीका, अरब, पाकिस्तान, मिश्र एवं अफगानिस्तान मे पाया जाता है, यह भारत में उत्तर–पश्चिमी भारत, पंजाब, गंगा के ऊपरी भागों मे मध्यप्रदेश, राजस्थान, कोकणा एवं पश्चिमी भागों में पाया जाता हैं।

विज्ञान – एंटी कैसरस, एंटी इक्लामेटरी, एंटी सेफ्टीक।

आयुर्वेद –

- धमासा के पंचाग को पीसकर घाव पर लगाने से घाव जल्द भरता हैं।
- खांसी होने पर 15 ग्राम धमासा पंचाग का क्वाथ बनाकर सेवन करने से शीघ्र लाभ होता हैं।
- शरीर के किसी भी हिस्से में सोजिस होने पर इसके 15 ग्राम पंचाग चूर्ण का क्वाथ बनाकर पिएं।
- पेट में अल्सर होने की हालत में इसका 15 ग्राम पंचाग का क्वाथ बनाकर पिएं।
- गले में अगर गांठे हो तो इसका क्वाथ और लेप दोनों लाभदायक हैं।

प्रायोज्य अंग – पंचाग।
मात्रा – 15 ग्राम क्वाथ के लिए।

नागरमोथा

वानस्पतिक नाम – साइपीरस स्केरिओसस
पर्याय – सं – नागर मुक्तकम्, **हि.** – नागरमोथा, **म.** – लवाला।
गु. – नागरमोथया।
स्वरूप – यह गहरे भूरे वर्ण के सुगंधित कोमल छोटा पौधा हैं। इनका काण्ड चिकना एंव तनु एंव घास के जैसे होता है, यह अधिकांश तालाबो एवं नदियो के किनारे नमी युक्त भुमि में पैदा होता हैं।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत वर्ष के आर्द्र प्रदेशो में पाया जाता है। मुख्य रूप से उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश के हिस्सों मे पाया जाता हैं।
रासायनिक संगंठन – सेस्क्यूटर पेन्स, सेस्क्यूटर पेनोइड्स और अन्य सुगंधित यौगिक शामिल है।
विज्ञान – एंटी नैक्टिरियल, एंटीइन्फ्लामेटरी और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाएं जाते हैं।

आयुर्वेद –

- नागरमोथा सर्दी, खांसी, बुखार, दस्त जैसी मौसमी स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने का बेहतरीन उपाय हैं।
- पेट में गुड–गुडाहट और स्वादहीनता मे इसका आधा चम्मच चूर्ण एक चम्मच शहद के साथ लेने से लाभ मिलता हैं।
- गैस्ट्राइटिंस में 10 ग्राम चूर्ण को लेकर काढ़ा बनाकर पीने से लाभ मिलता हैं।
- कृमि संक्रमण मे 2–3 ग्राम चूर्ण 2–3 ग्राम पपीते के बीजो के चूर्ण के साथ लेने से लाभ मिलता हैं।
- स्तन दुग्ध की अशुद्धि होने पर नागरमोथा के 3–5 ग्राम चूर्ण को केले के रस के साथ रगड़कर पेस्ट बनाकर देने पर लाभ होता हैं।
- आई बी एस में (दस्त की स्थिति मे) 2–3 ग्राम चूर्ण छाछ के साथ दिन मे 2–3 बार पिलाने से लाभ मिलता हैं।

प्रायोज्य अंग – प्रकंद (राइजोम)
मात्रा – चूर्ण – 5–10 ग्राम, काढ़ा – 50–100 मि.ली.।

नागदोन

वानस्पतिक नाम – युफोरबिया टिथिमालोइट्स

पर्याय – नागथोर, डेविल्स बैकबोन, शैतान की रीढ ।

क्षैत्र – सम्पूर्ण एसीया महाद्वीप और भारत वर्ष में उत्तरी भाग में बहुताय से पाया जाता हैं।

स्वरूप – गहरे हरे रंग में हल्का कालापन लिए हुए, कांटो से रहित 4–5 फिट तक इसका चिकने तने और पत्तों से बाहर महीने हरा रहता हैं। पत्ता तोड़ने पर टहनी और पत्ते के पृष्ठ भाग से सफेद दूध निकलता हैं।

विज्ञान – एन्टी सेफ्टीक, ब्लड क्लोटर, एन्टी फंगल।

रसायन – सेस्क्यूटरपीन लैक्टोन होते हैं।

आयुर्वेद :–

- नागदोन रक्त का अकारण प्रवाह रोकने का बहुत कारगर पौधा हैं, जैसे मस्सा, महावारी ओर किसी भी गांठ या घाव से ब्लीडिंग को रोकता हैं।
- विशेष प्रकार से कई दिनों से ठीक नहीं हो रहे चर्म रोगों में इसका लेपन अच्छा कार्य करता हैं।

प्रायोज्य अंग – पत्तें।
मात्रा – 3–3 पत्तों का स्वरस प्रातः और सांय पीना होता है। यह ज्यूस के साथ पीने से अच्छे परिणाम प्राप्त होते हैं।

नारियल

वानस्पतिक नाम – कोकस, न्युसीफेरा
पर्याय – सं. महाफलः शिराफल, हि. गोला, नारियल, गु. श्रीफल, **म.** नारेला, **पं.** खोपर, बं. नरकेल।
स्वरूप – यह 12–24 मी. ऊंचा खजूर या ताड़ के समान बहुवर्षीय वृक्ष हैं, इसका तना सीधा बेलनाकार आधारयुक्त होता हैं।

क्षैत्र – यह मुलरूप से प्रशांत महासागरीय, म्यामार, श्रीलंका तथा समुद्रतटीय, प्रदेशो में पाया जाता हैं भारत में केरल, उडिसा, प. बंगाल, महाराष्ट्र, गुजरात आदि क्षैत्रो में पाया जाता हैं।

रासायनिक – प्रोटीन, ग्लुकोज, क्लोराइड्स, फॉस्फेट, शर्करा, विटामीन ए व बी।

विज्ञान – त्वचा रोगों में, एंटी ऐजिंग, एंटी पायरेटिक।
आयुर्वेद –

- इसका तेल केश बढ़ाने में अच्छा होता हैं।
- इसके जल से मसुरिका के दाने को धोते हैं, जिससे उसकी दाह शान होती हैं, और और उसका दाग भी मिटता हैं।
- चर्म रोग और घाव में इसका तेल कपूर, सफेदा मे मिलाकर लगाते हैं।
- नारियल पानी को अनेक प्रकार की बुखार में प्रयोग करते है।
- ऐसीडीटी में इसका पानी अत्यन्त उपयोगी होता हैं।
- तेल क्षय रोग (टी.बी.) में बल बढाने में उपयोगी हैं।
- पानी का उपयोग मुत्र में रूकावटता को दूर करता हैं।
- अधिक मूत्र आने पर पुष्प का प्रयोग किया जाता हैं।

प्रायोज्य अंग – फल, पुष्प, तेल, मूल, क्षार।
मात्रा – फल 10–20 ग्राम, तेल 10–20 बूंद, क्षार 1–2 ग्राम।

नावा

वानस्पतिक नाम – नावा
पर्याय – सं. – ज्वर विनाशा, **हिं. –** नाव, नाय, ।

स्वरूप – 3 से 6 इंच ऊँचाई मे खरपतवार के रूप में अत्यन्त कड़वा यह पौधा गहरे हरे रंग पत्तियों से अच्छादित वर्षा ऋतु में पड़त जमीनो मे उग आता है और गर्मी मे सूखे स्थानो पर विलुप्त हो जाता है। इसपर हल्के सफेद रंग के पुष्प आते हैं।

क्षैत्र – मुख्यतया राजस्थान, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, बिहार और उडी़सा प्रान्तो मे पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – एन्डोग्राफोलाइड्स ।

विज्ञान – एंटी वाईरस, एंटी टाईफाईड, एंटी मलेरिया, एंटी बेक्टीरीयल।

आयुर्वेद –

- मलेरीया बुखार मे इसके 3 पत्तों का स्वरस प्रातः एवं 3 पत्तों का स्वरस सांकाल सेवन करें।
- चिकन गुनीया व वाईरल रोगों मे इसकी 3–3 पत्तियों का स्वरस प्रातः व सांय सेवन करें।
- किसी भी प्रकार के बार – बार होने वाले वाईरस फंगल और बेक्टीरीयल इन्फेक्शन मे नावा 15 दिन तक लगातार प्रातःकाल भूखे पेट 3 से 4 पत्तों का स्वरस पिना चाहिए।

प्रायोज्य अंग – पत्ती और टहनियां।
मात्रा – पत्तिया – 3, टहनी और पत्तियां – 5 ग्राम अधिकतम।

निर्गुण्डी

वानस्पतिक नाम – बाहटैक्स निगुंडो
पर्याय– हिं.–सम्भालू, मेउड़ी, सं.– निर्गुण्डी, सिंधुवार, गु.– नगोड़ा, पं.–बन्ना,मरवन, म.–लिंगुर, निर्गुर।

स्वरूप – इसका लगभग 4.5 मी. ऊँचा, बृहत्, पर्णपाती पेड़ होता हैं, इसकी टेहनियों के सिरे पर पुष्प मंजरी होती है, इसके पत्तों में विशेष प्रकार की दूर्गन्ध आती हैं। यह दो प्रकार की होती है, श्याम व श्वेत निर्गण्डी होती हैं।

क्षैत्र – यह समस्त भारत एवं श्रीलंका व बाह्य हिमालय मे पाई जाती हैं। विश्व मे यह मोजेम्बीक, मेडागास्कर (जान्जीबर) तनजानिया से ईरान, चीन, अफगानिस्तान, पाकिस्तान, जापान एवं मलेशिया मे पाई जाती हैं।
रासायनिक संगठन – फिनोल, डुल्सिटोल, एल्कलॉइड–विटिसिन, कैम्फेन, एंगोसाइड, ओरिएंटिन।

आयुर्वेद –

- दर्द और सूजन कम करने और गठिया की श्रेष्ठ औषधि हैं।
- जोड़ो के दर्द सूजन मे पत्तों का पेस्ट बनाकर लेप करने से लाभ मिलता हैं।
- दमा और खांसी में सूखे पत्तों का काढ़ा 20–30 मि.ली. दिन में 2 बार दें।
- पत्तियों का ताजा काढ़ा घाव भरने में उपयोगी हैं।
- नाक से स्त्राव और पॉलीप्स में इसके फलों का चूर्ण 3–5 ग्राम दिन में 2 बार देवे।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, जड़, बिज
मात्रा– पत्तों का जूस 20 मि.ली.
जड़ का चूर्ण – 5 ग्राम, बीज का चूर्ण – 5 ग्राम, क्वाथ – 5 ग्राम सूखे पाउडर।

नीम

वानस्पतिक नाम – एजाडीरता इंडिका
पर्याय – सं.– नींबा, अरिष्ठ, **गु.–** लीमड़ो, **हिं.–** नीम, **म.–** कडुनीम।

क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत, बांग्लादेश, पाकिस्तान, नेपाल, थाईलेण्ड, श्रीलंका आदि।

स्वरूप – 20–30 फिट तक उंचाई लिए गोलाई में विस्तार लिए भूरे खुरदरे तने का यह पेड़ पतजड़ में पत्ते जाड़ देता हैं और चैत्र माह में नई कोंपलो के साथ मन्जरी लिए नये पत्तों से पेड़ लद जाते है, और निम्बोली (फल) पकने पर मिठा स्वाद प्रदान करती हैं।

रसायन – निम्बिन, प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस, विटामिन–सी, कैरोटीन, ग्लूटामिक एसिड, टायरोसिन, एस्पार्टिक एसिड, एलानिन प्रालिन ग्लूटामाईन, सिस्टीन मार्गोसिन।

विज्ञान – एन्टी बायोटिक, एंटी फंगल, एंटी कैंसरस, फाईटो केमिकल, एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी पाईजनस।

आयुर्वेद –

- एंटी इफ्लामेटरी व एंटी बेक्टीरियल गुणों से फेफड़ो के रोगों में (स्वांस व खांसी) में बहुत लाभप्रद हैं।
- डायबिटीज रोगियों के लिए इसकी 6–7 पत्तीयां प्रतिदिन सेवन करने से चमत्कारी लाभ मिलता हैं।
- मलेरिया रोगियों को इसका स्वरस बहुत लाभ करता हैं।
- पेट में फिताकर्मी व अन्य किड़ो को मारने के लिए इसका स्वरस व तेल दोनो लाभप्रद है।
- घाव भरने के लिए इसके तेल, पत्तो की चटनी और छाल के पाउडर का उपयोग किया जाता हैं।
- लीवर और हार्ट के रोगियों के लिए इसके पत्ते लाभदायक हैं क्योंकि इनके पत्तो के सेवन से रक्त डिटॉक्स होता है।

- बालों को काला घना और मजबूत करने के लिए इसके तेल का उपयोग और उबले पत्तों के पानी का उपयोग किया जाता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाने के लिए इसकी खीचड़ी (पुष्प), फल और पत्तों का सेवन लाभदायक है।
- दांत दर्द व कमजोर मसुड़ो को ठीक करने के लिए पत्तों और दांतुन का प्रयोग करें।
- चर्मरोगों में उबले पत्तो का पानी और तेल लाभदायक हैं।
- जुंए मारने के लिए इसके तेल का उपयोग बहुत कारगर हैं।
- रक्त के शोधन के लिए नीम पुष्प और कोमल पत्तो का स्वरस बनाकर 15 दिन तक प्रातःकाल भूखे पेट सेवन करने से बहुत लाभ होता है।
- मस्सा रोगी इसके बीजों का 5 ग्राम चूर्ण प्रातःकाल भूखे पेट लेने से स्वस्थ हो जाते हैं।
- कैंसर, किडनी व कुष्ठ रोगों में अत्यन्त लाभकारी हैं।

प्रयोज्य अंग – पत्ते, पुष्प, फल, बीज, छाल, टहनी, तेल, गोंद।
मात्रा – तेल 5–10 बुंदे, पत्तो का चूर्ण 2–4 ग्राम, क्वाथ 100 मि. ली. तक, स्वरस 20–50 मि.ली. तक।

नोनी

वानस्पतिक नाम – मोरिडा सिट्रिफोलिया
पर्याय – हि. भारतीय शेहतूत, इन्डीयन मालबेरी, **सं.–** आसुका, **म.** – नोनी, अची कैरिब।
क्षैत्र – यह श्रीलंका सम्पूर्ण, दक्षिण पूर्व एशिया और प्रशांत क्षैत्र में आस्ट्रेलिया में पाया जाता हैं, भारत में तमीलनाडु, आन्ध्रप्रदेश, गुजरात और महाराष्ट्रा में यह मिलता है।
स्वरूप – बहुत बड़े–बड़े हरे पत्तो से भरा हुआ यह पौधा 20 से 30 फिट तक बड़ा हो जाता हैं इस पर बड़े अजीब आकार और दिखने में हरे पीले रंग के फल होते हैं जिन पर आंखो जैसी आकृतियां उभरी होती है। इसकी टेहनियां बहुत कमजोर होती हैं।
रसायन – विटामिन–सी, विटामिन–बी3, विटामिन–ए, आयरन।
विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेन्ट, एंटी कैंसरस्, एंटी डाईबिटिक।

आयुर्वेद –

- कैंसर रोगियों के लिए इसका एक फल प्रतिदिन या एक पत्ते का स्वरस प्राणदायक कार्य करता हैं।
- डाईबिटीज रोगी के लिए इसका आधा फल या आधा पत्ते का स्वरस प्रतिदिन प्रातःकाल व आधा फल व आधा पत्ता सांयकाल सेवन से लाभ होता है।
- कमजोर प्रतिरोधक क्षमता वाले लोग इसका सेवन करने से पुनः रोग प्रतिरोधक क्षमता प्राप्त कर लेते हैं।
- त्वचा रोगी नोनी फल का स्वरस सेवन करने और पत्तो का पेस्ट प्रभावित स्थान पर लगाने से बहुत लाभ करता हैं।
- जोड़ो के दर्द में इसका स्वरस (एक पत्ते का) बहुत लाभ करता हैं।
- फ्लु और जूकाम में नोनी का स्वरस लाभकारी हैं।
- इसके पत्तों का स्वरस बढ़ते हुए उम्र के असर (एंटी एजींग) को कम करता हैं।

प्रयोज्य अंग – पत्ते, फल
मात्रा – पत्ता–1, फल–1।

पर्णबीज

वानस्पतिक नाम – ब्रायोफाइलम पिन्नेटम
पर्याय – सं. पर्णबीज, **हि.** पत्थरचूर, **गु.** धायमारी, **ब.** कोपपाता।

स्वरूप – यह 1–2 मीटर लम्बा बहुवर्षायु शाकिय पौधा है, इनके पुष्प सरल एवं रक्ताभ बैंगनी पतें फेले हुएं एवं गुच्छो में होते हैं।

क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत वर्ष के साथ ऑस्ट्रेलिया और अफ्रिका में पाया जाता है।
प्रकार – यह बेल (लता) और पौधे दो प्रकारो में पाया जाता है।

रसायन – सैपोनिन, स्टेरॉयड, फिनोल, फ्लिवोनोईड्स वैनीलिक एसिड्, ल्यूटोलिन, सोडीयम, कार्डियेनो लाईडस्।
विज्ञान – एंटी आक्सिडेन्ट, एंटी फंगल, एंटी बैक्टीरियल।

आयर्वेद –

- 10 मि.मि. तक कि पथरी के रोगियों को पत्थर चिट्टा के 5 पत्तो को उबालकर क्वाथ बनाकर या 7–8 पत्तो का स्वरस बनाकर 15–20 दिन पीने से लाभ मिलता हैं।
- मूत्र सम्बधित विकारों जैसे यूरीन ब्लेडर इन्फेक्शन, किडनी की कमजोर कार्य क्षमता व इनमे सोजिस होने पर इसके 7–8 पत्तो का स्वरस सेवन करें।
- वजन कम करने के लिए पत्थरचिट्टा के 7–8 पत्ते प्रतिदिन स्वरस बनाकर सेवन करें।
- पुराना घाव भरने के लिए पत्थरचिट्टा की चटनी को घाव पर लेपन करें।
- जोड़ो के दर्द और इम्यून सिस्टम के लिए इसका 5–6 पत्ते प्रतिदिन सेवन करना लाभदायक होता हैं।

प्रायोज्य अंग – पत्ते।
मात्रा – 5 से 8 पत्ते।

पपीता

वानस्पतिक नाम – कैरिका पपाया।
पर्याय – एरण्ड ककड़ी, पपाया।

स्वरूप – 2–3 वर्ष तक जिवीत रहने वाला बीना कांटो का यह पेड़ 6 से 15 फिट तक लम्बा होता हैं, इसके तने पर इसके फल निरंतर श्रंखला में लगते हैं, इसमें नर और मादा पौधे अलग–अलग होते हैं। इसके पत्ते थोड़े हरे होते हैं, जो पकने पर पिले होकर स्वतः पेड़ से अलग हो जाते हैं।

क्षैत्र – यह करीब–करीब सम्पूर्ण विश्व में उगाया जाता हैं, पर गर्म जल वायु में यह अधिक उगाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – पपेन, एन्टी ऑक्सीडेन्ट, लाईकोपीन, पोटेशियम, फोलेट फेटी एसीड, विटामीन–सी।
विज्ञान – हिमोग्लोबीन वर्धक, डाईजेस्टीक, एन्टी ऑक्सीडेन्ट।

आयुर्वेदिक –
- पपीते के पत्तों के जूस के सेवन से प्लेटरेट की कमी को बहुत तेजी से पुरा किया जाता हैं।
- इसके पत्तों पर सरसों या तिल के तेल का लेपन करके गर्म करें और जोड़ो के दर्द के स्थान पर बांधने से रोग और दर्द में राहत मिलती हैं।
- इसके फलों के सेवन से कब्ज समाप्त होती हैं। विटामिन–सी की आपुर्ति का बहुत उत्तम माध्यम हैं।

प्रायोज्य अंग – फल और पत्तें।
मात्रा – आधा पत्ते के जूस दिन में एक बार, फल रूची के अनुसार खांए।

पारिजात (हार श्रृंगार)

वानस्पतिक नाम – निक्टेन्थिस आर्बोट्रिस्टिस।
पर्याय – सं.– शेफाली, प्राजक्ता, **हिं.**– हरि श्रृंगार, हारसिगांर, **म.** – हरसणगार आदि।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत में पाया जाता हैं।
स्वरूप – खुरदरे पत्तों और हल्के भूरे सफेद रंग के तने वाला 10 सें 15 फिट ऊँचाई लिए बहुत ही सुगंधित सफेद पुष्प जो पिछले हिस्से मे केसरी रंग के होते हैं। कई शाखाओं युक्त होता हैं।
रासायनिक संगठन – निक्टेन्थिन, ग्लुकोसाईड, ए क्रोसेटिन, टैनिन एसिड, मेन्थिलसेलिसिलेट, मैनिटाल, विटामिन सी, विटामिन ए, ग्लाईकोसाईड।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, ऐनाल जेसीक, एंटी डाईबिटीक इम्यूनिटी, बुस्टर, एंटी वरमीसाईड।

आयुर्वेद –

- इसके पत्तों का स्वरस साईटिका जैसे रोग का राम बाण ईलाज है।
- जोड़ो के दर्द मे इसके पत्तो का स्वरस या इसकी छाल का क्वाथ बहुत लाभ पहुचंता हैं।
- पेट में किड़े या फिता कर्मीयो को मारने के लिए इसके पुष्पों का या पत्तों का स्वरस रात्री सोने से पहले सेवन करने से इस समस्या से मुक्ति मिलती हैं।
- बार–बार मुत्र त्याग की समस्या वाले रोगी को इसके पंचाग का क्वाथ पिलाने से बहुत लाभ होता हैं।
- पुराने घाव अगर ठीक नहीं हो रहे हो तो इसके पुष्प और बीजों का पेस्ट बनाकर लगाने से बहुत लाभ होता हैं।
- सभी प्रकार के गठिया रोग मे इसके बीजो का तेल लगाने और इसके पुष्पो और पत्तों का स्वरस पीने से बहुत लाभ होता हैं।

प्रायोज्य अंग – पुष्प, पत्ते, छाल, जड़, बीज (पंचाग)।
मात्रा – पुष्प – 10 ग्राम, पत्ते – 6 से 7, छाल – 15 ग्राम, जड़ – 15 ग्राम, बीज – 10 ग्राम।

पिपरमिंट

वानस्पतिक नाम – मेन्था पाइपेराटा
पर्याय – सं.– सुगंधित पत्र, **हिं.**– पिपरमिंट, विलायती पुदीना, **गु.** – पुदीनो, **म.**– पेपरमिंट, **प.**– विलायति पुदीना।
स्वरूप – यह 30 से 60 से.मी. ऊँचा, सीधा बहुवर्षायु अति सुगन्धित शाकीय पौधा है, यह अत्यन्त सुगन्धित क्षुप होता है, इनके पुष्प बैगनी श्वेत तथा गुलाबी वर्ण के होते हैं।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारतवर्ष में तथा विश्व में युरोप, एशिया, उत्तरी अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया आदि देशों में पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – मेन्थोल, कैरवे, पेपरमिंट मैन्थोन, मेथो फ्यूरान कैरोटिन।
वैज्ञानिक – एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी बेक्टीरीयल, एंटी सेप्टिक फाईटो केमिकल।

आयुर्वेद –

- गैस कि समस्या वाले रोगी 5 पत्तों को पानी से या शहद के साथ सेवन करे प्रातः और दोपहर को गैस कि समस्या मे राहत मिलेगी।
- मूंह में बदबु दांतो दर्द या मसुड़ो से रक्त आंत हो तो पिपरमिट की सुखी व पत्तियों के बारीक चूर्ण से मुखकुल्ला करें एवं दातुन करें।
- उल्टी वाले रोगी इसकी 5 पत्तीयां चबा–चबा कर खाने से उल्टीयां बन्द हो जाती हैं।
- जिनको भूख कम लगती हो वो पिपर मिन्ट की 5 से 10 पत्तीयां शहद और निंबू रस 5 बुंद के साथ सेवन करें।
- जिनके अंगो मे दर्द एंठन या सोजीस हो उस प्रभावित स्थान पर पिपरमिंट तेल का लेपन करें।

प्रायोज्य अंग – पत्तिया, तेल
मात्रा– गिली पत्तियां 5 से 10, सुखी पत्तियां 5 से 10 ग्राम, तेल – आवश्यकता अनुसार।

पुत्र जीवक

वानस्पतिक नाम – पुत्रजीवारोक्सबर्गी
पर्याय– हिं.– जिया पोता, पितौजिया, **सं.–** गर्भकट, गर्भद, **म.–** पुतजन, **गु.–** पुत्रजीव, **त.–** इरन्कोलि।
स्वरूप– यह सदाहरित वृक्ष है, पत्ते भालाकार 1 से 3.5 से.मी. लम्बा फल गोल व अंढाकार।
क्षैत्र – भारत में सर्वत्र पाया जाता है, इसकी एक प्रजाति (Zeylarica Mueu) श्री लंका मे पाई जाती हैं।
रासायनिक संगठन – फल मे अधिक मात्रा में मैनिटाल तथा फल अल्प मात्रा में सैयोनिम, ग्लुकोसाइड होता हैं। बीजो से 42 प्रतिशत तेल नियतता हैं।
विज्ञान – डाईपुरेटिक, एंटी इंफलामेटरी।

आयुर्वेद –

- इसके बीज का प्रयोग स्पर्म कम (ओलिगोस्पेनिया) में प्रयोग किया जाता हैं।
- महिलाओं मे गर्भस्त्राव में भी इसकी पत्तिया और बीजो का प्रयोग बताया गया हैं।
- बांझपन में भी इसका प्रयोग करते हैं।
- इसकी पत्तिया व बीजो को पीसकर हार्ट रोगी प्रयोग करते हैं।

प्रयोज्य अंग – बीज, पत्र।
मात्रा – बीज चूर्ण – 3 से 6 ग्राम, पत्र स्वरस – 10 से 20 मि. ली।

पुनर्नवा

वानस्पतिक नाम – बोरहाविया डिफ्युजा
पर्याय – सं. पुनर्नवा, विशाख, चिराटिका, **हि.** सांठा, गदहपुर्ना, **गु.** राती, वसेडो, **म.** पुनर्नवा, घेटुली, **पं.** खट्टन।
स्वरूप – यह विसरित शाखित शाकीय पौधा होता हैं, यह 1.2 मी. लम्बे बहुधा बैंगनी वर्ण के होते हैं, मूल के तोड़ने पर दूध जैसा गाढ़ा रस निकलता है।
क्षैत्र – यह सम्पुर्ण भारतवर्ष मे वर्षा ऋतु में पाया जाता है इनकी 2 जातियां है लाल व सफेद होती हैं।
रसायन – पुनर्नतीन नामक रसायन होता है।
विज्ञान – एंटी एन्फ्लामेटरी।

आयुर्वेद –

- इसका किडनी बीमारी में स्वरस व क्वाथ प्रयोग लाभदायक है।
- पीलिया में भी इसका उपयोग लाभदायक है।
- सूजन को कम करता है।
- मूत्र आने में कष्टता होने पर स्वरस लाभदायक है।

प्रायोज्य अंग – मूल, बीज, पंचांग।
मात्रा – स्वरस 5–10 मि.ली., बीज चुर्ण 1–3 ग्राम।

फालसा

वानस्पतिक नाम – ग्रेविया एशियाटिका।

पर्याय – शरबत बेरी, शुक्रि, मृदुफल, परूष्का।

क्षैत्र – भारत, पाकिस्तान, कम्बोडीया आदि देशो में।

स्वरूप – यह जाड़ीनुमा 10–15 फिट तक उंचाई प्राप्त करने वाला खुरदरे पत्तोवाला पिले पुष्पों से सज्जीत पौधा होता हैं। फल पकने पर छोटे गोल काले बैंगनी रंग के होते हैं।

रासायनिक संगठन – विटामिन–सी, ए, बी, बी2, बी3, पोटेशियम, केल्शियम, कोबाल्ट, टेनिन।

विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेन्ट, फाईटो केमिकल युक्त, एंथोसायटिक।

आयुर्दिक :–

- फालसा का फल रक्त का सोधन करता हैं, इसके सेवन से कई असाध्य रोगों का इलाज होता हैं, जैसे पेट का अल्सर हिमोग्लोबीन की कमी को तेजी से पुरी करता हैं।

प्रायोज्य अंग – फल।
मात्रा – पाचन एवं रूची के अनुरूप।

बकायन

वानस्पतिक नाम – मेलिया एजेडाराच
पर्याय – **हिं.**– बकाण, अंग्रेजी नीम, **सं.**– महानिम्बु, बकैन डकानो, **गु.**– मलाका, **म.**– घोडा निम्ब।
स्वरूप – यह नीम की प्रजाजि का एक औषधिय वृक्ष हैं , इसकी पतियां नीम से बड़ी होती हैं , लाल रंग की पुष्प मंजरी होती है उपर निंबोली लगती हैं।
क्षैत्र – भारत, बंग्लादेश, पाकिस्तान, श्रीलंका, ब्रहमा, भूटान, केमिकल, आस्ट्रेलिया।
विज्ञान – एंटी वाईरस, एंटी फंगल, एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी हेल्मिटिक, एंटी पारेटिक, एंटी कैसर।

आयुर्वेद –

- इसके पत्तों का लेप सोजिस कम करने में मदद करता हैं।
- बकायन के बीजो का चूर्ण मस्सा रोगियो के लिए रामबाण औषधी है इसके 10 ग्राम चूर्ण को ठंडे पानी से लेना होता हैं।
- कुष्ठ रोगियो को इसका क्वाथ और स्वरस दोनो लाभ देते हैं।
- चर्म रोगों मे इसके पत्तों की चटनी का लेप लाभदायक होता हैं।
- पशुओं के पेट किड़ो (फिता कृमी) को बाहर निकालने के लिए इसके स्वरस व बीज का चूर्ण का सेवन करवाया जाएं।
- इसके बीजों मे कैंसर रोधी गुण होते हैं।
- भारी मासीक धर्म, गर्भाशय सूजन व योनी मे इन्फेंसन को ठीक करने के लिए 10 ग्राम बीज चूर्ण की फाकी और पत्तों के क्वाथ से प्रक्षालन करें।
- रक्तसोधन मे बहुत लाभकारी हैं।

प्रायोज्य अंग – बीज, पत्ते, छाल।
मात्रा – बीज 10 ग्राम, पत्ते व छाल पेस्ट के रूप मे आवश्यकता अनुसार।

बड़ी कटेरी

वानस्पतिक नाम – सोलेनम एंगुवी।
पर्याय – **सं.**– वार्ताकी, महती, कान्ता, **हिं.**– बनभंटा, बडी कटाई, **गु.**– उमी रिंगणी, **म.**– डोरली, **बं.**– व्याकफड़।
स्वरस – बैंगन जैसे पौधे की तरह दिखने वाली यह औषधी छोटे–छोटे गोल फल जो गहरे रंग के होते है, चकने पर यह पीले रंग के हो जाते है यह सफेद पुष्पों से लदी रहती है, इसमें छोटे–छोटे कांटे होते हैं।
क्षैत्र – श्रीलंका, मलेशिया, चीन, फिलिपिन्स व सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – फेट एसीड, सोलेनिन, सोलेनिडिन, गिटोजेनिन, टिगोजेनिन, ग्लाईकोसाईड।
विज्ञान – एंटी बेक्टीरीयल, एंटी सेफ्टीक, हेयर फ्रेडली, एंटी इंफ्लामेटरी।

आयुर्वेद –

- तेज सरदर्द होने की स्थिति मे बड़ी कटहरी के पत्ते और पेस्ट बनाकर लेपन करने से दर्द मे राहत भी मिलती है, और धीरे–धीरे सिरदर्द रोग समाप्त हो जाता हैं।
- पुराने से पुराने घाव या गांठो पर इसके पत्तों व फलो का पेस्ट बनाकर लेपन करें।
- गंजेपन कि समस्या के समाधान के लिए 1 लीटर तिल के तेल मे 250 ग्राम बड़ी कटहरी पंचाग को बहुत धीमी आंचपर पकाएं (जलाए) जब पंचाग जल जाए तो उसे छानकर कचरे को फेक दे और इस तेल को सिर में लगाए।
- पाईल्स और गुदा दर्द मे इसके क्वाथ में बेठने से शीघ्र लाभ मिलता हैं।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, फल, जड़।
मात्रा – आवश्यकता अनुसार।

बबूल

वानस्पतिक नाम – अकेशिया निलोटिका।
पर्याय – सं.– सपीतक, युग्म कण्टक **हिं.**– कीकर, बबूल, **गु**– बोबुरी, बाबला **म.**– बभूल।
क्षैत्र – मध्यप्रदेश, गुजरात, महाराष्ट्र, राजस्थान, बिहार, पंजाब, पश्चिमी बंगाल एवं आंध्रप्रदेश तथा अफ्रिका, अरब, पाकिस्तान आदि देशों मे पाया जाता हैं।
स्वरूप – बबूल एक बड़ा पेड़ होता है जो 40–50 फिट तक ऊँचा हो सकता है,। पीले रंग के गोल–गोल बहुत सुन्दर पुष्प आते है, तना अधिकांश तह काला खुरदरी छाल वाला होता हैं। इसके सफेद रंग की काले भूरे बीजो वाली फलियां आती हैं।
रासायनिक संगठन – स्टिएरिक अम्ल, केम्पेराल–3 ग्लुकोसाईड, टैनिन, क्लोरो जैनीक अम्ल लौरीक, ग्लुटेमिक अम्ल।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी वर्मी, एंटी फंगल, हिलीग ट्री, एंटी डाईबीटिक, माउथ प्रेसनर, एंटी बेक्टीरीयल।

आयुर्वेद –

- यौन शक्ति एवं स्पर्भ कांउट के लिए इसकी फलियों का 5 ग्राम चूर्ण बकरी या देशी गाय के दूध के साथ सांयकाल सोने से पूर्व सेवन करें।
- मूहं बदबु आने पर दांतो से खून आने पर मसुडों में सोजिस आने पर इसकी टहनीयों से दातुन करे एवं इसकी छाल का क्वाथ बनाकर कुल्ला करें।
- पुराने घाव भरने के लिए इसकी पत्तियों एवं छाल समान मात्रा मे लेकर बहुत बारीक पेस्ट बनाकर घाव पर लगावें।
- कैंसर का घाव अगर मूंह के अन्दर है तो बबूल की छाल को पीसकर उसके पाउडर 10 ग्राम को रातभर पानी भीगोंकर प्रातःकाल मथकर छान ले और इस पानी को 10–10 मिनट के लिए मूंह मे रोके इससे बहुत लाभ होता हैं।

प्रयोज्य अंग – पत्ते, फलियां, छाल।
मात्रा – पत्ते – आवश्यकता अनुसार, फलिया–पाउडर 5 ग्राम, छाल – 10 ग्राम।

बरगद (वट वृक्ष)

बोटनीकल नाम – फिकस बेंधलिसिस (Ficus banghalensis)।
पर्याय – हिं.– वटवृक्ष, बड़ला, **सं.–** बहुपाद, वटवृक्ष, **म.–** वड़ा, **पं–** बड़ भौर, अला (तमिल)।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत, श्रीलंका, बांग्लादेश, पाकिस्तान आदि।
स्वरूप – बहुत बड़े क्षैत्र मे विस्तार लिए अपनी शाखाओं से निकले तन्तुओं से तने का रूप धारण करने वाला गहरे हरे रंग के पत्तों से आच्छादित लाल–लाल फलो से सुन्दर दिखने वाला पेंड़ होता हैं जिसके पत्ते तोड़ने पर सफेद दूध निकलता हैं।
रासायनिक संगठन – लिग्लिक एसीड, ट्राईटर पिन, फ्रिडेलिन सिस्टोस्टेराल, ग्लुको साईड, टैट्राक्सैस्ट रोल, बंगालिनो साईड।
विज्ञान – हाईपो ग्लाइसेमिक, हाई पोटेसिव, एंटी डाईबिटीक, एंटी ऑक्सीडेंट, हाईपो कोलेस्ट्रोलमिक।

आयुर्वेद –

- घाव और सूजन पर दूध का लेपन लाभदायक होता हैं।
- वीर्य में शुक्राणु न्यूनता मे 2 बून्द दूध शहद या मिश्री के साथ भूखे पेट प्रातःकाल सेवन से लाभ होता हैं।
- शुगर रोगी फलों या छाल के 200 मि.ली. क्वाथ का सेवन सांयकाल के भोजन से 45 मिनट पूर्व करें।
- संधी (जोईन्ट) पेन मे कैस्टर ऑयल लगाकर पत्तों को गर्म के हल्के ठंडे होने पर जोईन्ट पर बांधने से शीघ्र लाभ होता हैं।
- पेट मे सोजिस होने पर कोमल पत्तों को हल्का गर्म करके देशी घी लगाकर पेट पर बांधने से पेट दर्द और सोजिस मे आराम मिलता हैं।
- गांठ और घाव पर तने की छाल व पत्तों की चटनी लगावें।
- प्रदर रोगी कोमल पत्तों के 200 मि.ली स्वरस का प्रातःकाल सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – छाल, दूध, पत्तें।
मात्रा – (1) दूध –2 से 4 बूंद (2) 50 ग्राम छाल का क्वाथ (3) 5 पत्तों का स्वरस।

बहेड़ा

वानस्पतिक नाम– टर्मिनेलिया बेलिरिका
पर्याय – सं.– विभीतकी, अक्ष, कलिद्रुम, **हिं.–** बहेरा, हल्ला, म.– विभीतक, बहेड़ा, गु.– बहेड़ा ।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत वर्ष निचले मैदानी इलाके में पाया जाता है।
स्वरूप – बहुत ही खुरदरे और मटमेले रंग के तने वाला मजबूत शाखाओं यूक्त गहरे हल्के काले व हरे पत्ते होते है, इसकी टेहनीयो का रंग हल्का भूरा सफेद पन लिए होता हैं।
रासायनिक संगठन – गैलिकअम्ल, टैनिन, इलेजिक अम्ल, एथिलगेलेट, चेउलेजिक अम्ल, मैनिटाल, प्रोटीन, ऑक्सेलिक, ईजाईल एस्टर, रेमनोस।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी वर्म, एंडी डाईबिटीक, डाईजेस्टीव।

आयुर्वेद –

- बहेड़ा त्रिफला का एक प्रमुख घटक हैं।
- खांसी मे आराम पाने के लिए 5 ग्राम बहेड़ा चूर्ण को शहद के साथ सेवन करने से या इसकी छाल 15 ग्राम का क्वाथ बनाकर सेवन करें।
- फेफडो मे जमा बलगम को बहेडा चूर्ण के 5 ग्राम चूर्ण पानी से फाकी लेने से बाहर निकलता हैं।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने मे बहेड़ा का सेवन बहुत लाभदायक हैं।
- चहरे की सुन्दरता बढाने के लिए बहेड़ा चूर्ण को शहद और नारीयल तेल के साथ के साथ मिलाकर लगााऐ।
- हाईपर एसीडिटी और गैस्ट्राईटिस रोगी इसके चूर्ण 5 ग्राम का सेवन सोते समय शहद के साथ करने से लाभ होता हैं।

प्रायोज्य अंग – फल, पत्ते, छाल।
मात्रा – फल का चूर्ण 5 ग्राम (मोटापे मे 10 ग्राम) 5 पत्ते, छाल 15 ग्राम।

बांस (वंश)

वानस्पतिक नाम – बैम्बुसा बेम्बोस
पर्याय – सं.– वंश, शतपर्वा, **हि.**– बांस, कांटा बांस, **गु.–** वास, **पं–** मागे, नाल, **म.–** बंबु।
स्वरूप – यह 24–30 मि. उंची पोल काण्ड वाली गांठयुक्त सदाहरित काष्टीय घास होती है इसका काण्ड मोटा, पीला एवं परिपक्व अवस्था में पीले रंग का होता हैं यह शीघ्र बढ़ने वाली काष्टिय घास होती हैं।
प्रकार – 500 से अधिक प्रकार कि किस्मे तो भारत वर्ष में ही पाई जाती हैं।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत में मुख्यत पहाड़ी एवं मैदानी क्षैत्रों में।
रसायन – फ्लेवीनोईड, ग्लाईको साईड, सेल्युलोज, लिग्निन कार्बोहाईड्रेड फाईटो केमीकल।
विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेन्ट, फ्रिरेडीकल स्केवैजिंग, एंटी ईफ्लामेन्टरी, लीवर फ्रेंडली, एंटी आस्टीयो पोरेशीश।

आयुर्वेद –

- स्वांस रोगी इसकि पत्तियां 20 ग्राम स्वरस या सुखे पंचाग का क्वाथ बनाकर सुबह शाम सेवन करें।
- हार्ट की समस्या वाले रोगी इसकी नई कोंपले (सकर्स) 20 ग्राम का स्वरस सेवन करने से बी.पी. सामान्य होता है और खून में जो टोक्सिक होते हैं वो समाप्त होते है।
- जिन महिलाओं में अण्डाणु और पुरूषों में शुक्राणु बनने की समस्या होती हैं उनको इसके कोमल सकर्स की शब्जी बनाकर खाने और स्वरस बनाकर पीने लाभ होता है।
- जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो उन्हे बांस की पत्तियों का और कोमल भागो का 25 ग्राम पंचांग का स्वरस बनाकर पीना चाहिए।

प्रयोज्य अंग – कोमल सकर्स, पत्तियां, जड़।
मात्रा – कोमल सकर्स 20 से 25 ग्राम, पत्तियां 20 ग्राम, जड़ 20 ग्राम सभी को मिलाकर 25 ग्राम से अधिक ना लें।

बाकुची

वानस्पतिक नाम – Cullen Corylifolium(सारेलिया कोरिलीफोरिया)
पर्याय – **हि.**– बाकुची, बावची, **सं.**– अवल्गुजा, सुपर्णिका, **गु.**– बाबची, बाकुची, **पं.**– बाकुची, **उ.**– बाकुची।

स्वरूप – यह सीधा तथा 0.3 से 1.2 सेमी. ऊँचा वर्षायु पौधा होता है जो वर्षाऋतु में अपने आप उग आते हैं। इसके पत्र गोलाकार तथा दोनों तरफ पर अनेक काले बिन्दु युक्त होते हैं।

क्षैत्र – बाकुची सम्पूर्ण भारत मे विशेषतः राजस्थान, कर्नाटक, पंजाब की कंकरीली भूमि एवं जंगली जाड़ियों मे प्राप्त होती है, या इसकी खेती भी की जाती हैं।

रासायनिक संगठन – विटामिन ए, रेटिनाल, कैमारिन, फेटी एसिड फ्लेवोइनोईडस, टेरपिन 4, लिलालून, गेरानिल।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, इम्यूनोमोडयूलेटरी, एंटी वायरल, एंटी फंगल, ब्लड प्योरी फायर।

आयुर्वेद –

- सफेद दाग के रोगी बाकुची स्वरस (5 पत्ते, 5 ग्राम बीज) का सेवन प्रातःकाल एवं इतनी ही मात्रा मे सांयकाल सेवन करें। सफेद दाग के स्थान पर इसके पत्तों का पेस्ट लेपन करें।
- एग्जीग्मा दाद, खाज, खुजली रोगी इसके पंचाग 15 ग्राम का क्वाथ बनाकर सांयकाल सेवन करे और हरे पंचाग का लेप प्रभावित अंग पर लेपन करें।
- पेट में कृमी मारने के लिए बाकुची स्वरस (15 ग्राम हरे पत्तों व फल या 15 ग्राम सुखे पंचाग का क्वाथ सेवन करें।)
- घाव भरने के लिए बाकुची के पेस्ट का लेपन करें।

प्रायोज्य अंग – पत्ते व पंचाग।
मात्रा – पत्ते 15 ग्राम, पंचाग 15 ग्राम।

बीजौरा निम्बू

वानस्पतिक नाम – साइट्रस मेडिका (Citrus Medica)।
पर्याय– हिं.– बड़ा नींबू, जहरीला निम्बू, **सं.–** बीजपुर, **गु.–** जमेरी निम्बू, बिजोरू, **म.–** महालुंगी।

स्वरूप– इसका वृक्ष लगभग 10 फिट तक ऊँचा होता है। पत्ते बड़े आयतकार होते हैं। फल बड़े अंडाकार व आगे से भाग निकला हुआ पकने पर पीले हो जाते हैं।

क्षैत्र – हिमालय की घाटियो मे 4 हजार फिट तक ऊँचाई पर पाया जाता है व आजकल सम्पुर्ण भारत में मिलता हैं।

रासायनिक संगठन – इसमे एक उड़नशील तेल होता है, जिसमे (साइट्रिम 76 प्रतिशत), साइट्रोल 7–8 प्रतिशत, साइमीन तथा साइट्रोनेलल होते हैं, इसके रस में निंबुकाम्ल, गन्धकाम्ल तथा शर्करा होती हैं।

आयुर्वेद –

- ये (विटामिन-C) का अच्छा स्त्रोत है, और (विटामिन-C) प्रतिरक्षा को मजबूत बनाये रखने मे मदद करती हैं।
- इसके 20 मि.ली. स्वरस का प्रयोग भूख को बढ़ाने मे मदद करता हैं।
- आयुर्वेद मे इसके छिलके का प्रयोग पेट के कर्सी (किड़ो) मे बताया गया हैं।
- इसके बीजो का लेप सूजन को कम करता हैं।
- इसके फल का प्रयोग (Head disease) में लाभदायक हैं।

प्रयोज्य अंग – फल
मात्रा – फल स्वरस 10 से 20 मि.ली.।

बिल्व(बिलपत्र)

वानस्पतिक नाम – Aegle marmelos (एगलि मारमेलोस)।
पर्याय – हिं.– बेल, श्रीफल, **सं.–** बिल्व, शाण्डिल्य, **गु.–** बीली, **म. –** बेल, बीली, **उ.–** बेलो, बेलथाई।

स्वरूप – यह मध्यमाकार प्रबल कंटक युक्त सीधा तथा त्रीपत्रक समूह युक्त पौधा होता हैं। इसके फल गोलाकार तथा कच्ची अवस्था अम्लरसयुक्त तथा पकी अवस्था मधुर रस युक्त होते है। यह भगवान शिव का प्रियवृक्ष है, इसलिए शिव – पार्वति पुजा में इसका प्रयोग किया जाता हैं।
क्षैत्र – यह अति प्राचीन पूर्ण रूपेण भारतीय वृक्ष हैं। सम्पूर्ण भारत मे पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – कैल्सियम, विटामिन, ए, बी, सी, बी1, बी6 फाईबर।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी डाईबीटीक, एंटी इम्फलिमेटरी, एंटी अल्सर।

आयुर्वेद –

- पेट में अल्सर होने की हालत मे 10 ग्राम फल के गुदा मे 10 ग्राम शहद के साथ सेवन करें।
- बिल के ज्यूस (फलो के स्वरस) के सेवन से पेट दर्द, गैस और कब्ज मे बहुत लाभ होता हैं।
- एसीडिटी के रोगी 5 पत्तों का स्वरस या 15 ग्राम बिल गुदा को शहद के साथ सेवन करें।
- इम्यून सिस्टम कमजोर होने पर इसका स्वरस बहुत लाभ दायक हैं।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, फल, गुदा।
मात्रा – पत्ते 10, फल, गुदा, स्वरस – सुखा गुदा 15 ग्राम।

ब्राह्मी

वानस्पतिक नाम – बाकोपा मोनिएरी।
पर्याय – संस्कृत – सोम्यलता, **हिन्दी** – सफेद चमनी, **मराठी** – छोल, **गुजरात** – जल ब्राहमी, जल नेवरी, जल बुटी।
स्वरूप – नमी वाले स्थानों पर जमीन पर पाया जाने वाला गहरे हरे रंग और सफेद पुष्पों वाला बहुत कोमल पौधा होता है, दुदी के समान इसके स्पंजी पत्ते होते हैं। यह बारह मासी पौधा हैं।

क्षैत्र – भारत, भूटान, नेपाल का हिमालय का क्षैत्र और भारत में हिमाचल, उत्तराखण्ड, कश्मीर, उत्तर प्रदेश, हरीयाणा, और बंगाल, उड़िसा, मिजोरम, आदि क्षैत्रों में बहुतायत से पाई जाती हैं।

रासायनिक संगठन – बोको साईडस्, न्यूरो प्रोटेक्टिव, एंग्जियो लिटीक, नाईट्रिक ऑक्साइड, ब्लड जिनर।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, स्ट्रेस कन्ट्रोलर, न्युरो फ्रेंन्डली, मेमोरी बुस्टर।

आयुर्वेद –

- माइग्रेन के रोगियो को ब्राह्मी पंचांग की चटनी 10 ग्राम समान मात्रा मे शहद के साथ सेवन करनी चाहिए।
- अवसद के रोगी ब्राह्मी के पंचांग 10 ग्राम का स्वरस प्रातःकाल भूखे पेट सेवन करें।
- हाई बी.पी. के रोगी ब्राह्मी पंचांग 10 ग्राम का स्वरस बनाकर प्रातः एवं सांय काल सेवन करें।
- जिन रोगियों का खून बार–बार गाड़ा हो जाता है, उन्हें ब्राह्मी पंचांग 5 ग्राम का स्वरस 3 माह तक सेवन करें।
- जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है उन्हें ब्राह्मी पंचांग 10 ग्राम स्वरस का सेवन शहद के साथ मिलाकर करना चाहिए।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, टहनी, पुष्प, जड़ (पंच तंत्र)।
मात्रा – पंचांग 10 ग्राम।

भांगरा, भृंगराज

वानस्पतिक नाम – एक्लिप्टा प्रोस्ट्रेटा।
पर्याय – **हिं.**– भांगरा, भंगरैया, मोयकन्द, **संस्कृत**– भृगंराज, मार्कव, **गुजरात**– भांगरो, **मराठी**– माका, भृंगराज।

स्वरूप – यह 15 से 70 से.मी. ऊँचा सीधा अथवा जमीन पर फैलने वाला छोटा वर्षायु पौधा होता है, इसके पुष्प छोटे–छोटे सफेद फल कृष्ण वर्ण के होते हैं।

क्षैत्र – भृंगराज के स्वयंजात शाक 1800 मी. की ऊँचाई तक आर्द्रभूमि मे जलाशयो कि समीप बारह मास उगते हैं। इसके पौधे बंगाल, आसाम, कोकण और तमिलनाडु मे अधिक पाए जाते हैं।

रासायनिक संगठन – विटामिन–ई, विटामिन–डी, आयरन, मैग्नीशियम।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी बेक्टीरियल, एंटी इफ्लीमेंटरी, फ्लोवोनायड, विडीयो लेक्टोन, एल्कलाईड।

आयुर्वेद –

- रक्त और त्वचा को डिटोक्सीक करने के लिए 4 ग्राम, पंचाग को शहद के साथ सेवन करें।
- बालो के कालेपन, मजबूती और मुलायम बनाने के लिए इसके पंचाग चूर्ण 10 ग्राम का क्वाथ सेवन करें एवं इसके हरे पंचाग तनो का रस बनाकर बालो मे लगाएं।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता 5 ग्राम चूर्ण शहद के साथ सेवन करें।
- फेटी लिवर और पिलीया मे इसका पंचाग चूर्ण 15 ग्राम का क्वाथ बनाकर सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – पंचाग व बीज।
मात्रा – पंचाग 15 ग्राम, बीज 4 ग्राम।

भुंई आँवला

वानस्पतिक नाम – फाइलैन्थस यूरीनेरिया।
पर्याय – हि.– भुई आँवला, भुरि आँवला, **सं.–** ताली, भूम्यामलकी **गु.–** मोए आवली, **म.–** भुई आँवली, **ब.–** भुई आमला।

स्वरूप – यह वर्षाऋतु मे उत्पन होकर शरद ऋतु तक फलने–फुलने के बाद ग्रीष्म ऋतु तक सुख जाता हैं। इसके पत्र छोटे दो पंक्तियो मे आँवले के पत्तों के समान होते है। इसके पत्तों की डण्डी के नीचे छोटे–छोटे फल लगे होते हैं।

क्षैत्र – सर्वत्र भारत मे वर्षाऋतु में खरपतवार की तरह उगते हैं।
रासायनिक संगठन – विटामिन–सी।
विज्ञान – एंटी वायरल, एंटी ऑक्सिडेंट।

आयुर्वेद –

- इसके पत्तों और तने कि 10 ग्राम मात्रा प्रातः और 10 ग्राम मात्रा सांय स्वरस बनाकर लीवर रोगी को पिलाएं, यानी फेटी लीवर और लीवर की सूजन उतारने के लिए श्रेष्ठ औषधि है।
- श्वांस रोगी इसके 15 ग्राम पंचाग का क्वाथ बनाकर सांयकाल सेवन करें।
- ब्लड शुगर लेवल को कन्ट्रोल करने के लिए इसके 10 ग्राम पंचाग का स्वरस बनाकर सेवन करें।
- वजन घटाने के लिए इसके 15 ग्राम पंचाग का क्वाथ बनाकर दिन में सेवन करें।
- कमजोर प्रतिरोधक क्षमता वाले रोगी भूंई आंवला के स्वरस का सेवन शहद के साथ 30 दिन तक लगातार करके वर्ष भर कई बिमारियों से अपना बचाव कर सकते हैं।

प्रायोज्य अंग – पंचाग
मात्रा – स्वरस के लिए 10 ग्राम क्वाथ के लिए 15 ग्राम चूर्ण।

मण्डूकपर्णी

वानस्पतिक नाम – सेन्टेला एशियाटिक।
पर्याय – सं.– मण्डुकपर्णी, ब्राह्मी, **हिं.–** मण्डुकपर्णी, **उ.–** लंबक, **गु.–** खडब्राम्ह्मी, मोटी ब्राम्ह्मी, **बं.–** थानकफनी, **म.–** कारिवणा, ब्राम्ह्मी।

स्वरूप – यह भू प्रसारित अत्यन्त कौमल लता होती है इनके पत्र सरल मूल स्वयं से अनेक संख्या मे निकले हुए होते है तथा पुष्प कोमल व गुलाबी रंग के होते हैं।
क्षैत्र – यह सम्पूर्ण भारत वर्ष मे जलाशयो के किनारे उत्पन्न होती है, परन्तु हरि़द्वार से लेकर 600 मीटर की ऊँचाई तक विशेष रूप से पाई जाती हैं।

रासायनिक संगठन – हाइड्रोकोलिनिम, एशियाटिकोसाइड नामक ग्लाईकोसाइड व वेलेटिन, ऐसकोर्विक एसिड, स्तिग्मालस्टेरोल, आइजोब्राहिक एसिड, बेटुलिक एसिड पाया जाता हैं।

विज्ञान – इंटेलेक्ट प्रमोटर, एंटी एंजीग, माइग्रेन मे, इनसोम्नीया में, एंटी इन्फ्लामेटरी।

आयुर्वेद –

- इसका स्वरस बुद्धि को बढ़ाने मे अति उपयोगी औषधी है।
- मानसिक रोगो मे इसका प्रयोग लाभदायक है जैसे, उन्माद, अपसार आदि।
- नींद कम आने पर इसका स्वरस लिया जाता हैं।
- कुष्ठ में भी इसका प्रयोग होता है, विशेषकर गृन्ति कुष्ठ हैं।
- कमजोर हृदय वालो को इसका प्रयोग लाभदायक होता हैं।

प्रायोज्य अंग – पंचाग।
मात्रा – स्वरस 10 से 20 मि.ली.।

मुलेठी

वानस्पतिक नाम – ग्लिसहाइझा ग्लॅब्रा
पर्याय – सं.– यष्टीमधु, जलयष्टि, **हि**.– मुलहठी, मलेठी, **म.–** जेष्टिमधु, **पं.–** एलेसस, मुलेठी।

स्वरूप – मुलेठी का कठोर, लगभग सीधा 0.5–1 मीटर ऊंचा, बहुवर्षायु पौधा होता हैं। इसके पुष्प नीलाभ–बैंगनी रंग के तथा फली छोटी 2–3 से.मी. लम्बी चपटी होती है। इसके मूल तथा काण्ड को सुखाकर बाजार में मुलेठी के नाम से बेचा जाता हैं।

क्षैत्र – भारतवर्ष में इसका उत्पादन बहुत कम होता हैं, यह अधिकांश रूप से विदेशो से आयातित की जाती हैं।

रसायन – ग्लाईसीरिजिन, फाईटोकेमिकल, कैल्शियम, प्रोटिन।
विज्ञान – एंटी वायरल, एंटी इफ्लेमेटरी, एंटी बेक्टीरियल, एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी बायोटिक।

आयुर्वेद –
- गले में एंठन दर्द या स्वर अंग में सोजिस होने पर मुलेठी चूर्ण 5 ग्राम को शहद के साथ सेवन करें।
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले रोगी मुलेठी का क्वाथ 5 ग्राम चूर्ण का या 5 ग्राम चूर्ण शहद के साथ प्रतिदिन सेवन करें।
- आँखे लाल रहने तथा आँखो में पानी आने की बीमारी में मूलेठी सेवन 5 ग्राम शहद के साथ लाभ करता हैं।
- एसीडिटी व पित्त दोष में इसके चूर्ण 5 ग्राम का सेवन लाभदायक हैं।

प्रायोज्य अंग – जड़।
मात्रा – जड़ का चूर्ण 5 ग्राम।

मैथी

वानस्पतिक नाम – ट्राइगोनेला फीनम् ग्रीकम्।
पर्याय – सं.– मैथी, दीपनी, **हि.–** मेथी, **गु.–** मेथी, मेथनी, **बं.–** मेथी, **प.–** मेथी, **म.–** मेथी।
स्वरूप – यह 30 – 60 से.मी. ऊँचा सीधा गंधयुक्त वर्षायु शाकीय पौधा होता है इनके पत्तों का साग बनाया जाता है, इनके बीज फली मे 10–12 की संख्या के रूप मे पाये जाते है, इनके बीजो का उपयोग औषधियों एवं मसालो के रूप मे किया जाता हैं।

क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत में पायी जाती हैं।
रासायनिक संगठन – प्रोटीन, फाईबर, कैल्शियम, फास्फोरस, कैरोटीन थायमिन, नियासिन, विटामिन सी।
विज्ञान – एंटी गेस्ट्रीक, एंटी डाईबीटीक, एंटी बेक्टीरियल, हाईपोकोलेस्ट्रेलिक।

आयुर्वेद –

- डाईबिटीज रोगी इसके बीजो का चूर्ण 10 ग्राम प्रातः और 10 ग्राम सांय चूर्ण का सेवन करें, अथवा 15 ग्राम मेथीदाना रातभर पानी मे भीगोकर प्रातःकाल पानी को पी जाएं व दानो को चबा–चबा कर खांए।
- गैस और कम भूख लगने वाले रोगी इसके दानो की सब्जी का सेवन करें।
- इसके हरी पत्तियों के साग का सेवन करने से हिमोग्लोबिन की कमी पुरी होती है, और आयरन की वृद्धि होती हैं।
- कफ और वात की अधिकता वाले रोगी इसके बीजो की सब्जी का सेवन नियमित करें।
- गठिया के दर्द वाले रोगी इसके दानो का पाक तिल के तेल व गुड़ के साथ बनाकर प्रतिदिन प्रातः भूखे पेट सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – पत्ते एवं बीज।
मात्रा – पत्ते, सब्जी आवश्यकता अनुसार
बीज – सुखा चूर्ण 10 ग्राम एवं सब्जी आवश्यकता अनुसार।

रतालू

वानस्पतिक नाम – डाइआस्कोरिआ ऐलेटा।
पर्याय – **हि.**– काठालू, रतालू, **सं.**– पिण्डालू, काष्ठालू, **गु.**– कमोडिओ, रतालू, **म.**– चोपरी आल।

स्वरूप – यह 15 मि. लम्बी, बृहत्, चिकनी आरोही लता होती है, इसके पत्ते 7.5–18 से.मी. लम्बे होते हैं। इसके पुष्प हरे व बैंगनी वर्ण के होते हैं, इसका कंद गोलाकार होता हैं।

प्रकार – रतालू, घराडू 2–3 प्रकार होते हैं।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत वर्ष में इसकी खेती की जाती हैं, मध्यप्रदेश, राजस्थान, महाराष्ट्र में प्रमुखता से पाई जाती हैं।

रसायन – इसमें स्टार्च, प्रोटीन, फाइबर, फास्फोरस होता हैं व लिपिड, मैग्नीशियम और पौटेशियम मिलता हैं।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, फाईबरफ्रेडली, एंटीइम्फलामेटरी।

आयुर्वेद –

- कब्ज और अपच के रोगी इसको तिल के तेल में फ्राई करके सेवन करे या देशी घी में इसकी सब्जी बनाकर सेवन करें।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाने के लिए इसकी सब्जियां चिप्स का सेवन करें अगर इसका सूप बनाकर सेवन किया जाए तो और उत्तम परिणाम् प्राप्त होते हैं।
- इसके सेवन से बढ़े कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित किया जाता हैं।
- लीवर के लिए इसकी सब्जियां, चिप्स के रूप में महत्त्व हैं।
- इसमें कैंसर रोधी गुण पाये जाते हैं।
- मस्सा व बवासीर में इसका प्रयोग लाभदायक हैं।

प्रायोज्य अंग – कन्द।
मात्रा – आवश्यकतानूसार।

रोहितक (रोहिड़ा)

वानस्पतिक नाम – टेकोमेला अण्डयूलेटा (Tecmella Undulata)।
पर्याय – स.– रोहितकः, दाड़िमपुष्पक, **हि.–** रोहेडा, रोहिडा, **गु.–** रोहडो, **म. –** रोहिड़ा।

स्वरूप – यह सीधा 3–5 मीटर ऊँचा मध्यम आकार का वृक्ष होता है इसके पत्र सरल मालाकार अनार के पत्तों के जैसे चमकीले एवं हरे रंग के होते है, इसके पुष्प जैसे गहरे नारंगी वर्ण के होते हैं।
क्षैत्र – समस्त भारत के शुष्क भागों मे पाया जाता है, मुख्य रूप से राजस्थान में पाया जाता है, भारत के अतिरिक्त ईरान से दक्षिण भारत के मध्य सम्पूर्ण क्षैत्र मे मिलता हैं।

रासायनिक संगठन – पेड़ की छाल मे टेकोमेलोसाइड व बी–सिटोस्टेरॉल होते है, पत्तियों में टैकोसैनॉल होता हैं।
विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी डायबिटीक, हिपेटोप्रटिक्टीव।

आयुर्वेद –

- ल्यूकोरिया में इसकी छाल और जड़ का पेस्ट 3–5 ग्राम शहद के साथ देने से लाभ मिलता हैं।
- छाल का प्रयोग मधुमेह और पीलिया को नियंत्रण करने के लिए किया जाता हैं।
- इसकी छाल का 3–5 ग्राम चूर्ण अपच, भूख की कमी और आंतो के किड़ो के ईलाज के लिए दिया जाता हैं।
- पेड़ की छाल का काढ़ा 40–50 मि.ली. की खुराक में प्लीहा से संबधित बिमारियों जैसे मे उपयोगी हैं।
- त्वचा रोगों में इसकी छाल से बने काढ़े का स्नान लाभकारी हैं।

प्रायोज्य अंग – छाल, पत्ते, जड़।
मात्रा – पाउडर – 1 से 3 ग्राम, **काढ़ा** – 50–100 मि.ली.।

लहसुन

वानस्पतिक नाम – एलियम सेटाइवम्।
पर्याय – **संस्कृत** – लहसुन, रसोन, **हिंदी** – लहसुन, लशुन, **गुजरात** – शुनम, लसण, **बंगाली** – रसुन, **मराठी** – लसूण।

स्वरूप – भुमिगत सयुक्त शल्ककंद शाकीय पौधा होता है, इनका उपयोग मशाले और औषधिय उपयोग मे किया जाता है, रसों मे अम्ल रस को छोडकर शेष पाँचो रस विद्यमान होते हैं।

क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत मे खेती की जाती हैं।

रासायनिक संगठन – इसमे उडनशील तेल होता है, जिनमे ऐलिल प्रोपील, सल्फाइड, डेल्लिडाई सल्फाइड गंन्धक होता हैं।

विज्ञान – ब्लड थीनर, हार्ट रोग मे उपयोग, एंटी इम्फ्लामेंटरी, एनालनेसिप्ज, एंटी पापराइटिक।

आयुर्वेद –
- संधीवात, भृधृसी (सायटिका), अर्दित, पक्षाघात आदि वात व्याधियों मे इसका लैप लगाया जाता हैं।
- चर्म रोगों मे भी इसका प्रयोग लाभदायक हैं।
- हृदय रोगो मे इसका प्रयोग किया जाता हैं।
- पुरानी खांसी या श्वांस रोग मे इसका उपयोग लाभदायक हैं।
- राजपक्ष्मा के बैक्टीरिया को नष्ट कर देता हैं।
- पुरानी बुखार में भी उपयोगी है, टाइफाइड, डिप्थीटिया में भी इसका प्रयोग होता हैं।
- ये वीर्य वर्धक होता हैं।

प्रयोज्य अंग – कंद, तैल।
मात्रा – कन्द कल्क – 3 से 6 ग्राम, तैल – 1 से 2 बूंदे।

लाजवंती

वानस्पतिक नाम – मिमोसा पुडिका (सेन्सटिव प्लान्ट)
पर्याय – संस्कृत– लज्जालु, नमस्कारी, **हिंदी–** लाजवन्ती, छुई–मुई, **गुजरात–** रीसामणी, **मराठी–** लाजालु।
स्वरूप – यह 45 से 90 से.मी. ऊँचा जमीन पर फैला हुआ कंटकित शाक है, इस बुटी को हाथ लगाते ही सिकुड़ जाती है, तथा हाथ हटाने पर पुनः अपनी पुर्व अवस्था मे आ जाती है इनके पत्ते बबुलपत्र के समान होते है, पुष्प गुलाबी एवं छोटे होते हैं।
क्षैत्र – विश्व मे अमेरिका व ब्राजील मे तथा भारत मे उष्ण एवं शुष्क प्रदेशो मे पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – फाईटो केमिकल, एमिनो एसिड, स्टेरोल्स टेरपेनोईडस् टैनिन फेटी एसीड।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेट, एंटी माईक्रोबियल, एंटीकॉन्वल्सेंट (मिर्गीरोधी) एंटी इफ्लीमेंटरी।

आयुर्वेद –

- बवासीर के रोगी लाजवंती पंचांग 5 ग्राम का क्वाथ स्वरस बनाकर सेवन करें।
- जिन रोगियों को शरीर के किसी भी हिस्से मे जलन होती हो वो रोगी ढ़ाई ग्राम इसके बिजो का चूर्ण शहद के साथ दिन मे 2 बार सेवन करें।
- डिप्रेसन माईग्रेन और मिर्गी रोगी इसके बीजो का चूर्ण ढ़ाई ग्राम दिन मे 2 बार शहद के साथ सेवन करें।
- पथरी के रोगी इसके 10 ग्राम पंचाग का क्वाथ बनाकर दिन मे 2 से 3 बार सेवन करें, पथरी टूटकर निकल जाती है (पथरी 10 MM से ऊपर होने पर ऐसा नहीं करें)।
- जिनके पेट मे कृमी (किड़ो) का संक्रमण हो वो इसके 10 ग्राम पंचाग का स्वरस बनाकर सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – पंचाग – बीज।
मात्रा – पंचाग 10 ग्राम, बीज ढ़ाई ग्राम प्रातः व ढ़ाई ग्राम रात्री में।

लेमन ग्रास

वानस्पतिक नाम – सिम्बेपीगोन फ्लक्सु ओसस।
पर्याय – सं.– जम्बीराग्रासम्, **हि.–**नींबू घास, चायना ग्रास, **गु.–** लिंबूचारो, **बं.–** नींबू घास, **म.–** गवती चहा।
स्वरूप – सामान्य घास से थोड़ी मोटाई लिए हुएं 3 से 5 फिट ऊंचाई लिए यह गुच्छो में पाई जाती हैं, इसकी पत्ती को मसलने पर नींबू की सुगन्ध आती हैं।
क्षैत्र – आज कल इसे सम्पूर्ण विश्व में उगाया जाने लगा हैं, भारत के सभी राज्यों में थोड़ा बहुत इसे उगाया जाता हैं, महाराष्ट्र, गुजरात और राजस्थान इसका प्रमुख बोया जाने वाला क्षैत्र हैं।
रासायन – विटामिन–ए, फोलिक एसीड, आयरन, पोटैशियम्, केल्शियम।
विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी गैस ट्राईटिस, एंटी बैक्टिरियल, एंटी इंफ्लामेंटरी।

आयुर्वेद –

- जिन लोगो की गैस अधिक बनती हो उन्हें इसका स्वरस या क्वाथ का सेवन करना चाहिए।
- तेज सरदर्द कि शिकायत वाले रोगी इसके तेल का लेपन करें और इसकी स्वरस या क्वाथ (लेमन चाय) बनाकर पिएं।
- लेमन ग्रास के तेल में घावो को जल्द भरने की क्षमता होती हैं।
- वजन कम करने के लिए लेमन ग्रास चाय दिन में 3–4 बार पिएं।
- मसूड़ो की सूजन, और मुंह में बदबु वाले रोगी इसके क्वाथ को 10–10 मिनट तक मुंह में रोककर रखें।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, तना, जड़े।
मात्रा – पत्ते आवश्यकता अनुसार चाय (क्वाथ) बनाए। तना, जड़े तेल बनाने के लिए आवश्यकता अनुसार।

लोध्र

वानस्पतिक नाम – सिम्प्लोकॉस रेसिमोसा।
पर्याय – सं.– लोध्र, जीर्णपत्रः, **हिं.–** लोधः, **गु.–** लोधर, **बं.–** लोध, **मं.** – लोध।
स्वरूप – यह 6 मीटर तक ऊँचा सदाहरित मध्याकार का वृक्ष होता हैं। इनकी प्रशाखाएं अरामेश खुरदरी श्वेतवर्ण की काष्टयुक्त होती हैं।
क्षैत्र – भारत में मुख्यत उत्तरी भारत मे 700 से 1000 मीटर की ऊँचाई पर उत्तराखण्ड़, आसाम व कोकण क्षैत्र मे पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – लोटुरिन, कोलोटयूरिन, लोटूरिडीन, ग्लाईकोसाईड।
विज्ञान – एंटी बेक्टीरियल, एंटी इन्फेंक्सन, एंटी इफ्लामेंटरी, एंटी माईक्रोबियल।

आयुर्वेद –

- स्वेत प्रदर और भारी मात्रा मे बदबुदार स्त्राव की रोकथाम के लिए लोध्र के तने की छाल के क्वाथ से योनी मे प्रक्षालन कार्य दिन मे 3 बार करें।
- मुंहासे और चहरे या त्वचा पर काले धब्बो पर लोध्र का 15 ग्राम पत्ते पुष्प और टहनियो का पेस्ट 15 ग्राम एलोवेरा जेल के साथ मिलाकर लगाना चाहिए।
- लोध्र के 15 ग्राम पंचाग का क्वाथ प्रातःकाल एवं 15 ग्राम पंचाग का क्वाथ सांयकाल सेवन करने से PCOD और गर्भाशय से सम्बंधित समस्याएं ठीक होती हैं।
- अल्सर के रोगी लोध्र पंचाग का बारीक चूर्ण शहद के साथ सेवन करें।
- पुराने घावों को भरने के लिए लोध्र पंचाग का सुखा चूर्ण घाव पर भरकाव करें व रात्री के समय हरे पंचाग का पेस्ट लेपन करें।

प्रायोज्य अंग – पंचाग, हरा व सुखा।
मात्रा– 15 ग्राम सुखा, 15 ग्राम हरा।

वासा

वानस्पतिक नाम – एढैंटोडा जेलनिका।
पर्याय – हिंदी – अडुसा, बाकस, **संस्कृत** – वासा, वाजिदन्ता, **गुजरात** – अरडुसो, **पंजाब** – भकेट, **मराठी** – अडुलसा, अटारूशाम।

स्वरूप – अडुसा का पौधा झाड़ीदार होता, इसके पुष्प श्वेतवर्ण के 2.5 से 2.7 सेमी लंबी मंजरी मे लगे होते हैं। इसके पत्र कफ व पित्त हर होते हैं।
यह 4 प्रकार के होते है – 1. श्वेत वासा, 2. रक्त वासा, 3. श्याम वासा, 4. क्षुद्र वासा।
क्षैत्र – यह सम्पूर्ण भारत मे 400 से 1400 फुट की ऊँचाई तक कंकरीली भूमि मे अपने आप ही झाड़ियो के समूह मे उगते हैं।

रासायनिक संगठन – वेसिन।
विज्ञान – एंटी फंगल, एंटी बेक्टीरियल, एंटी इंफ्लामेंटरी, ब्लड क्योरीफाई।

आयुर्वेद –

- पुरानी से पुरानी खांसी को तुरन्त ठीक करता है, वासा के 5 पत्तो का क्वाथ बनाकर पिएं।
- टी.बी के रोगी 3 माह तक लगातार प्रातःकाल 3 पत्तों का स्वरस व सांयकाल 5 पत्तों का क्वाथ बनाकर सेवन करें।
- सिर दर्द के रोगी वासा के 5 पत्तों का क्वाथ सेवन करे व 3–4 पत्तों का स्वरस ललाट पर लेपन करें।
- दांत व मुसड़ो के दर्द मे वासा स्वरस के कुल्ले करे व 5 से 6 मिनट तक मूंह मे स्वरस को रोके रखे।
- पुराना बलगम निकालने के लिए वासा पुष्पो का गुलकंद 50 ग्राम प्रतिदिन सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – पुष्प, पत्ते, टहनियां, जड़, पंचाग।
मात्रा – पुष्प – (गुलकंद – 50 ग्राम), पत्ते 5 क्वाथ के 3 स्वरस पंचाग – 15 ग्राम।

विधारा

वानस्पतिक नाम – आर्जीरिया नरवोसा।
पर्याय – हि.– समन्दर का पाटा, घावपत्ता, ताम्बेंसर, **सं. –** वृद्वदारूक, छागान्त्री, **गु. –** वरघरो, समुद्रशोक।
स्वरूप – इसकी अत्यन्त विस्तार से फैलने वाली वृक्षों पर चढ़ने वाली बेल होती है, इसके पत्ते बड़े आगे से हरित व पीछे से श्वेत वर्ण के होते है, इसके पुष्प गुलाबी, बैंगनी वर्ण के होते हैं।
क्षैत्र – यह मूलतः भारत के असम, पश्चिमी बंगाल, कर्नाटक, तमिलनाडु, उतराखण्ड, उत्तर प्रदेश, पश्चिमी भारत के वनों में तथा नदियों के किनारे पाया जाता हैं। विश्व में ढ़ाका, चीन, हवाई द्वीप आदि देशों मे कृषित किया जाता हैं।
रासायनिक संगठन – एर्गोलाइन एल्कलोइड, स्टेरायडल लेक्टोन।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी डाईबिटीक, एंटी इंफ्लेमेटरी।

आयुर्वेद –

- पुराने से पुराने घाव को भरने के लिए विधारा के पत्तों का पेस्ट लगाने से घाव जल्द भरता हैं।
- जो गांठे आसानी से ठीक नहीं हो रही हो उन पर विधारा के पत्तों पर अरन्डी तेल का लेपन करके, आग पर आंशिक गर्म करके बांधन से गांठ या तो बैठ जाती है या फूट जाती हैं।
- विधारा बेल के फलो का चूर्ण 5 ग्राम प्रातःकाल सामान्य पानी के साथ लेने से डाईबिटीज (शुगर में) लाभ होता हैं।
- इस के बीजो और पत्तों मे दर्द निवारक क्षमता होती है, 10 ग्राम पत्तों का स्वरस बनाकर सेवन करें।
- जोड़ो मे दर्द कि हालत मे इसके पत्तों को जोडो पर बाधने या पेस्ट बनाकर लेप करें।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, बीज।
मात्रा – पत्ते आवश्यकता अनुसार, बीज – 5 ग्राम।

शिशम

वानस्पतिक नाम – डैल्बजिर्या सिसो
पर्याय – पिप्पला, शिशम, श्यामा, सीसू सीसोम, नेलकर टाली।

क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत वर्ष एंव एशिया महाद्वीप में।

स्वरूप – गहरे हरे और हल्के काले रंग के दौ प्रकार के शिशम होते हैं, और दौनो में एक सम्मान गुण पाये जाते हैं।

रसायन – आईसोकेविडनिन, टेक्टोरिगेनिन, आरलेटिफोजीन, ।

आयुर्वेद :–

- पेशाब में जलन होने पर 20–25 पत्तो का स्वरस बनाकर पिएं।
- कैंसर रोगी प्रतिदिन प्रातः और दोपहर 20–25 पत्तो स्वरस पिएं।
- पेट में अल्सर और जलन होने पर पत्तो को स्वरस का सेवन करें।
- महिला और पुरूषों में योन कमजोरी की अवस्था में इसकी 20–25 ग्राम फलियों का स्वरस बनाकर सेवन करने से लाभ होता है।
- रक्त प्रदर एंव स्वेत प्रदर से ग्रसीत महिलाएं इसकी पत्तियों के स्वरस का दि में 2 बार सेवन करें।
- साईटीका रोगी को इसकी 10–15 ग्राम छाल का क्वाथ बनाकर सेवन करना चाहिए।
- त्वचा रोगी इसकी फलियों और पत्तों से बनाये तेल का उपयोग करते हैं तो त्वचा रोग में लाभ होता हैं।

प्रायोज्य अंग – पत्तें, फलियां, छाल।
मात्रा – पत्ते 20 से 25, फलियां 25 ग्राम, छाल 10–15 ग्राम।

शंखपुष्पी

वानस्पतिक नाम – कान्वाल्वुलस माइक्रोफिलस।
पर्याय – स.–विष्णुगन्धी, शितपुष्पी, **हि.–**शंखपुष्पी **गु.–** शंखावली।
स्वरूप – यह जमीन पर फैलने वाला मुलायम, रोमिल क्षुप होता है, इनके पुष्प हल्के गुलाबी एवं श्वेत तथा कुप्पी के आकार के होते है।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत वर्ष मे पाया जाता हैं।
रासायनिक संगठन – कार्बोहाइड्रेट (डी – ग्लुकोल, माल्टोज, सुक्रोज) एल्कलॉइड (कोनवोल्विन, कोनवोलिडाइन, कोनवोसिन) अम्ल (मिरिस्टिक एसिड, पामिटिक एसिड) व बी –सिटोस्टेरॉल, सेरिल अल्कोहल।
विज्ञान – न्यूरो प्रोटेक्टिव, न्यूरो–मॉड्यूलेटरी, एंटी कॉन्वेल्सेट, एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं।

आयुर्वेद –

- मध्य रसायन होने के कारण इसका उपयोग याद्दाश्त, बुद्धि के लिए किया जाता हैं।
- मानसिक विकारो एवं अवसाद मे उपयोगी होता है।
- अनिद्रां मे उपयोगी है,।
- उच्च रक्तचाप और हेमेटेमेसिस (खून की उल्टी) मे उपयोगी हैं।
- माइग्रेन, तनाव और सिरदर्द में बहुत उपयोगी हैं।
- अल्जाइमर रोग की बेहतर औषधी हैं।

प्रायोज्य अंग – पूरा पौधा, जड़, बीज।
मात्रा – 3–5 ग्राम– काढे में, 10–20 मि.ली. स्वरस (ताजा जूस)।

श्योनाक

वानस्पतिक नाम – ओरोक्जाइलम इण्डिकम्।
पर्याय – सं.– श्योनाक, नट, **हिं.–** सोना पाठा, सोनपत्ता, **बं.–** नसोना, **गु.–** पोडवल, **म.–** तेतु।
स्वरूप – इनके वृक्ष 7–12 मीटर ऊंचे होते हैं, इनकी जड़ की छाल का प्रयोग पंचमूल में किया जाता हैं। इनकी काण्डत्वक् मुत्रल, कामोत्तजक, बलकारक, कृमिरोधी होती हैं।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाया जाता हैं, छिंदवाड़ा और हिमालयन वेली में मिलता हैं। यह पेड़ अब विलुप्त होने की कगार मे हैं।
विज्ञान – एंटी इम्फलामेटरी, एनाल जैसीक, एंटी ऑक्सीडेंट, लीवर फ्रेडली।

आयुर्वेद –

- खाँसी या बलगम की समस्या में इसके 15 ग्राम पंचांग का क्वाथ बनाकर सांयकाल सेवन करें।
- लगातार ज्वर कि हालत में इसका 15 ग्राम पंचांग से बना क्वाथ लाभदायक होता है।
- जोड़ो में दर्द वाले रोगी इसके 15 ग्राम पंचांग का स्वरस बनाकर सेवन करें और प्रभावित स्थान पर इसके पंचांग से बने पेस्ट का लेप करें।
- दिमागीशक्ति बढाने के लिए सोनपाठा के बीज 5 ग्राम का चूर्ण शहद के साथ सेवन करें।
- पीलिया, अस्थमा, गले की खरास आदि रोगों में इसका स्वरस और क्वाथ दोनो ही लाभदायक हैं, पंचांग की मात्रा 15 ग्राम से अधिक ना ले।

प्रायोज्य अंग – पंचांग, बीज।
मात्रा – पंचांग 15 ग्राम, बीज 5 ग्राम।

शतावरी

वानस्पतिक नाम – एस्पेरागस रेसिमोसम
पर्याय – सं. – शतावरी, नारायणी, **हि.** – सतावर, शतावरी, **गु.** – एकलकान्ता, शतावरी, **बं.** – शतमुली, **पं.**– बोजान्दन, **मं.** – अश्वेल, शतावरी।

स्वरूप – यह झाड़ीदार, कण्टकित विस्तार से फैलने वाली बैल है इनकी काण्ट दूर्बल गोलाकार भुरे वर्ण की होती हैं।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत मे पायी जाती है, मुख्यतः गंगा के मैदानी क्षैत्रो एवं पठारी भागों मे पायी जाती हैं।

रासायनिक संगठन – विटामिन ए, बी, बी2, सी, ई, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, कैल्सियम, फोलिक एसिड, आर्जिनिन, टायरोसिन, फ्लेवोनाइड्स, पॉलीसेकेराइ।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, एंटीइन्फ्लामेटरी, हार्मोन बैलेस, लैक्टेशेन सर्पोट, रक्त–स्त्राव नियंत्रण।

आयुर्वेद –

- कामोछिपक प्रभाव के लिए 3 ग्राम चूर्ण दूध के साथ उबाल कर पिना चाहिए। यह बुढ़ापे को भी रोकता हैं।
- गैस्ट्राइटिस मे बहुत उपयोगी हैं।
- शीतल प्रकृति के कारण हार्मोन संतुलन व मुहासो के उपचार हेतु इसका 3 से 5 ग्राम चूर्ण दूध के साथ प्रयोग करें।
- स्तनपान को बढ़ावा देने वाली औषधियों में शतावरी प्रमुख हैं।
- मिर्गी, सिजोफ्रेनिया और तंत्रिका संबंधी विकारो मे उपयोगी।
- शुक्राणु और वीर्य की मात्रा और गुणवता मे सुधार करता हैं।

प्रायोज्य अंग – जड़
मात्रा – चूर्ण 3 से 5 ग्राम।

सत्यानासी

वानस्पतिक नाम – आर्गेमोन मेक्सिकाना।
पर्याय – सं. कटुपर्णी, **हि.** सत्यानासी, कंटाला, **म.–** फिरंगी धतुरा।
स्वरूप – कटे हुए पत्तो और कांटो के साथ 1 से 3 फिट तक ऊंचाई वाले पौधो पर पीले रंग के पुष्प आते हैं, और इसका कैप्सूल जैसा फल हरा होता हैं, जो पकने पर स्वतः फट जाता है, और इसमें से काले रंग के सरसों जैसे बीज निकलते हैं, इसका पत्ता या तना तोड़ने पर पीले रंग का दूध निकलता हैं।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत वर्ष में पाई जाती हैं, विशेषकर उत्तर प्रदेश, राजस्थान, बिहार, हरियाणा आदि।
रसायन – एल्कलॉइड, फ्लेवोनोइड।
विज्ञान – एंटी डाईबिटीक, एंटी इंफ्लामेटरी, एंटी ऑक्सीडेंट, हेपेटोप्रोटेक्टवि।

आयुर्वेद –

- सोरायसिस रोग के रोगी इसके बीजो को पीसकर प्रभावित स्थान पर तेल में मिलाकर लगाने से लाभ मिलता हैं।
- अत्यधिक कब्ज वाले व्यक्ति को 1 ग्राम बीजों का चूर्ण बनाकर रात्री संयन से पूर्व ग्रहण करने से लाभ होता हैं।
- डाईबिटीज रोगी इसके 20 ग्राम पत्तो का स्वरस बनाकर प्रातःकाल सेवन करें।
- फोड़े फुन्सी, दाद, खुजली होने पर इसके 2 मि.ली. रस में 10 मि.ली. सरसों तेल मिलाकर प्रभावित अंग पर लगाएं।
- घाव भरने के लिए सत्यानाशी पंचांग की चटनी को लेप करें

प्रायोज्य अंग – बीज, पंचांग।
मात्रा – बीज 1 ग्राम, पंचांग घाव की आवश्यकतानुसार।

सदाबहार

वानस्पतिक नाम – कैथेरेन्थस रोजेज (विंका रोजिया)
पर्याय – स.– अर्बुद नाशिनी, सदापुष्पा, **हिं.–** सदाबहार, नयन तारा, सदासुहागन, **म.–** सदाफुली, बारह मासी।
स्वरूप – यह 30–90 से.मी. ऊँचा शाखायुक्त पौधा होता है, इसके पत्ते गहरे हरे रंग के तथा पुष्प सफेद व गुलाबी रंग के होते हैं, इसके छोटी–छोटी फलीयां होती हैं, जिसमें काले रंग के बीज होते हैं, इसके पुष्पकाल बारह महीने होता है, इसलिए इसे बारह मासी भी कहते हैं।
क्षैत्र – श्रीलंका, बांग्लादेश, पाकिस्तान, नेपाल, भारत, ऑस्ट्रेलिया।
रसायन – आक्सीन, विनक्रिस्टन, विनब्लास्टिन, सरपेन्टेन।
विज्ञान – एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी कैंसरस, एंटी डायबिटिक, एंटी इंफ्लेमेंटरी, एल्कलाईड।

आयुर्वेद –

- ल्यूकेमिया (एक प्रकार का रक्त कैंसर) में इसके पत्तों का सेवन बहुत लाभदायक हैं।
- मलेरिया बुखार में इसके पंचाग का क्वाथ बनाकर पिलाएं।
- गले या आहार नली व आंतो की सोजिस एव इन्फेक्शन से मुक्ति के लिए इसका क्वाथ अथवा स्वरस का सेवन करें।
- ब्लड प्रेशर कन्ट्रॉल करने के लिए सदाबहार पंचांग का क्वाथ बहुत लाभकारी हैं।
- डाइबिटीज रोगी इसके 2 पुष्प या 5 पत्ते भूखे पेट स्वरस बनाकर लें।
- गले में इन्फेक्शन होने पर सदाबहार के पंचाग का क्वाथ बनाकर पिएं।

प्रायोज्य अंग – पुष्प, पत्ते, जड़, तना।
मात्रा – पुष्प 2, पत्ते 5, जड़ व तना पत्तो के साथ लेपन के लिए बनाई जाने वाली औषधी के लिए।

सफेद मुसली

वानस्पतिक नाम – क्लोरोफायटम, बोरिबिएनम्।

पर्याय – संस्कृत – बल्यकन्दा, घवलमुली, **हिंदी** – श्वेत मुसली,

गुजराती – सफेद मुसली, **मराठी** – कुलई।

स्वरूप – यह पहाडी क्षैत्रीय पौधा है, पत्र सरल मुलांकुर रेखीय भालाकार व पुष्प श्वेतवर्ण के होते हैं।
उपयोग योग्य भाग – बाजार मे सफेद मुसली के नाम से जड़े उपयोग मे लायी जाती हैं।

क्षैत्र – यह सामान्यतया उष्णकटिबंधीय युरोप एवं पश्चिमी एशिया मे तथा भारत मे पश्चिमी हिमाचल, उत्तराखण्ड व पंजाब मे 1600 मी. की ऊंचाई पर पाये जाते हैं।

रासायनिक संगठन – इसमे एस्पेरेगिन, अलब्युमिन युक्त पदार्थ।

विज्ञान – ओलिगोस्पर्मिया में प्रयोग करते है, डाईयूरेटिक।
आयुर्वेद –

- नपुसंकता जैसे शुक्र कम बनना या शारीरिक कमजोरी मे इसका प्रयोग लाभदायक हैं।
- ये मशल्स को स्ट्रोंग करता हैं।
- ये वीर्य बनाने वाला होता हैं।
- यह मधुमेह रोगी के लिए भी उपयोगी होता हैं।
- इसका उपयोग आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाहनुसार में करें।

प्रायोज्य अंग – कन्द
मात्रा – चूर्ण 3 से 6 ग्राम।

सर्पगंधा

वानस्पतिक नाम – रौवोल्फिया सर्पेन्टाईना।
पर्याय – संस्कृत – धवल विटक, **हिंदी** – हरकाई, रास्नामेद, धबलबरूआ, नकुल कन्द, चन्द्रमार **कन्नड़** – सर्पगन्धी।
क्षैत्र – यह औषधीय पौधा मुलतः इन्डो मलेशिया का है, भारत, बंग्लादेश, श्रीलंका,थाईलेंड, मलेशिया आदि देशो मे पाया जाता हैं।
स्वरूप – 2 से 3 फिट ऊँचा कांटो से रहित टहनियो वाला चांदनी जैसे हरे रंग के पत्तों वाले पौधे पर फल जब कच्चे होते है तब हरे रंग के और पकने पर लाल रंग के हो जाते हैं।
रासायनिक संगठन – केनेम्बीन, सेरेडीन, आईसोरानेसिन, रेसीडीन, रेनोक्सीडीन, रामीटोरीन, एरीसीन, सर्पेजिन, सर्पेन्टीनीन, एओ सर्पेजीन, मिथाईल ईस्टर रिएसरपिन।
विज्ञान – एनाल जेसीक, एंटी एडीमा, एंटी पाईजन्स, जोईन्टपेन रिलीप।

आयुर्वेद –

- हाई ब्लड प्रेशर के रोगियों के लिए इस की जड़ अथवा बीज का 2–3 ग्राम चूर्ण प्रातःकाल सेवन की सलाह दी जाती हैं।
- अनिन्द्रा के रोगियो को सांयकाल सोने से पूर्व 3 ग्राम जड़ चूर्ण का क्वाथ बनाकर सेवन करें।
- सर्पदंश मे अकरकरा, सर्पगंधा, पुनर्नवा आदि को मिश्रित कर के (प्रत्येक 3 ग्राम) स्वरस क्वाथ बनाकर पिलाएं।
- मिर्गी रोगी को 3 ग्राम जड़ चूर्ण शहद के साथ प्रातःकाल सेवन कराएं।
- उन्मादी रोगी 4 ग्राम को सर्पगंधा चूर्ण का क्वाथ बनाकर पिलाने से रोगी को नींद आ जाती हैं।
- हीस्टीरिया रोगी को सर्पगंधा के स्वरस (5 ग्राम हरे ताजा बीज) पिलाने से लाभ होता हैं।
- डिप्रेशन वाले रोगी सर्पगंधा जड़ चूर्ण का 3 ग्राम का क्वाथ बनाकर सांयकाल सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – बीज, जड़।
मात्रा – बीज 2 से 3 ग्राम, जड़ – 2 से 3 ग्राम।

सहदेवी

वानस्पतिक नाम – वर्नोनिया सिनेरिया
पर्याय – **हि.**– सदोदी, सहदेवी, **सं.**– सहदेवी, ज्वरहारा, दण्डोत्पला, **म.**– सादोड़ी।
स्वरूप – 1 से डेढ़ फिट उंचाई लिए पतले तने की झाड़ी जैसा यह पौधा पुरे तने टहनीयों और पत्तियों पर बारीक बारीक बाल होते हैं, इस पर बेंगनी, सफेद और हल्के पीले पुष्प आते हैं।
क्षैत्र – रेतीलि और नमी वाली जगहो यानी सम्पूर्ण एशिया और भारत में पाया जाता हैं।
रसायन – ल्युटोलिन 7, मोनोबेटा–डी, ग्लूकोपाइरानोसाईड, बीटामाईरिन।
विज्ञान – एंटी फंगल, एंटी वाईरल, एंटी वर्मी, एंटी इम्फलामेटरी।
आयुर्वेद –

- ज्वर (बुखार) में इसके पंचांग (पत्ते, फल, पत्तीयां, तना, जड़) का स्वरस बहुत लाभदायक होता हैं, इसका क्वाथ बनाकर भी सेवन कर सकते हैं।
- दर्द निवरण के लिए इसकी पत्तीयां, फूल और तने का स्वरस बहुत लाभ दायक होता हैं, इसका क्वाथ बनाकर भी सेवन कर सकते हैं।
- मलेरीया बूखार या नियमित वाईरल इन्फेकसन के बुखार में इसका स्वरस (20 ग्राम पौधे के पंचांग) अथवा दोनो ही प्रातः व सांयकाल लेने से लाभ होता हैं।
- गठीया रोगी इसका लेप बनाकर प्रभावित अंगो पर लेपन करें और 20 ग्राम पंचांग का स्वरस बनाकर सेवन करें।
- नींद नही आने की बीमारी (इन सोम्निया) में सहदेवी का तेल बालों और नाक व गले पर लगाकर सोने से तुरन्त नींद आ जाती हैं।
- आंतो के कीड़ो को मारने के लिए इसके 20 ग्राम पंचांग का क्वाथ सांयकाल भोजन के पश्चात सोते समय सेवन करना चाहिए।

प्रायोज्य अंग – पत्ते, टहनी, तना, फल, जड़ (पंचांग)।
मात्रा – 20 ग्राम।

सिंघाड़ा

वानस्पतिक नाम – ट्रापा नटान्स किस्म बाइस्पाइनोसा।
पर्याय – **सं.** – जलफल, पानीयफल, **हिं.** – सिंघाड़ा, **पं.** – गांनरी, **मं.** – सिंघाड़ा।

स्वरूप – यह तालाब के पानी की सतह पर तैरने वाला शाकीय पौधा होता है, इनके काण्ड टेडे–मेडे जलकुंभी के समान तथा पुष्प श्वेत वर्ण के जल की ऊपरी सतह पर होते हैं।

क्षैत्र – भारत मे मुख्यत बिहार, पश्चिमी बंगाल, मध्यप्रदेश आदि मे पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – कार्बोहाइड्रेट 24 ग्राम, फाइबर 3 ग्राम, प्रोटीन 2 ग्राम, पोटैशियम 584 मिली ग्राम, विटामिन बी–6, 0.12 मिली ग्राम, ववेसेटिन, ट्राइटरपीनोइड्स।

विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी इन्फ्लामेटरी, हाइड्रेट रखने वाला शुगर स्तर कम करने वाला।

आयुर्वेद –

- सुखे फल का चूर्ण व्रत मे खाया जाता हैं।
- कच्चा फल जलन को दूर करने, प्यास शांत करने, अवरोध को दूर करने के लिए प्रयोग करना चाहिए।
- सुखी विरी का चूर्ण रक्तस्त्राव को नियंत्रित करने, सूजन के उपचार के लिए दिया जाता हैं।
- फल का चूर्ण गर्भपात की आशंका से पीड़ित महिलाओं के ईलाज के लिए दिया जाता हैं।
- मांसपेशियों की कमजोरी के ईलाज और शरीर को ताकत देने के लिए पोषण पूरक के रूप मे उपयोगी हैं।

प्रायोज्य अंग – फल।
मात्रा – नित्य सेवनिय आहार का पूरक।

सीता अशोक

वानस्पतिक नाम – साराका अशोका
पर्याय – सं.– हेमपुष्प, अशोक, ताम्रपल्लव, पिण्ड पुष्प, **हिं.–** अशोक, सीता अशोक, **म.–** जसुन्दी, **गु.–** आशोपालव ।
स्वरूप – यह 10 से 15 मीटर ऊंचा बहुशाखिय पेड़ होता है, इसके पत्ते आम के पत्तो के सम्मान होते हैं, नये पत्ते लाल होते फिर सफेद और हरे वर्ण के होते हैं।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत वर्ष में इसकी उपलब्धता हैं, पर यह श्रीलंका, तमिलनाडु, केरल, महाराष्ट्र आदि प्रान्तो में मिलता हैं। इसके औषधी गुणों की वजह से अब विश्व के अन्य क्षैत्रो में इसे उगाया जा रहा हैं।
रसायन – सिटोस्टेराल, क्वर्सेटिन कटेचोल, एपीकटेचोल, ल्यूकोसाईनिडिन, लिनोलीक, मिरिस्टक एराचिडि स्टेराल, ग्लाईकोसाइड, सैपोनिन, हिमेटोजाईलिन।
विज्ञान – एंटी फंगल, एंटी इन्फेक्शन, एंटी ऑक्सीडेन्ट।

आयुर्वेद –

- महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए अशोकारिष्ट इसी पेड़ की छाल पुष्प और पत्तों से बनती हैं।
- मूत्र विकारों में इसकी छाल का क्वाथ बनाकर सेवन करें।
- स्वेत प्रदर व रक्त प्रदर में इसके 6–7 पत्तों का स्वरस अथवा 10–15 ग्राम छाल का क्वाथ बनाकर सेवन करे।
- किडनी में पथरी होने की स्थिति में इसका क्वाथ लाभप्रद हैं।
- श्वांस रोग में इसके बीजों का चूर्ण शहद के साथ सेवन से लाभ होता हैं।
- बवासीर रोग में इसका क्वाथ बहुत लाभकारी है।
- रक्त का शोधन करने के लिए इसकी छाल का क्वाथ बना कर सेवन करें।
- महिलाओं में पीरियड्स में राहत के लिए इसकी छाल का क्वाथ सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – पुष्प, पत्ते और छाल।
मात्रा – पुष्प 25 ग्राम, पत्ते 6–7, छाल 10–15 ग्राम।

सुदर्शन

वानस्पतिक नाम – क्राइनम् लैटिफोलियम(Crinum latifolium)
पर्याय – हि. सुदर्शन, सुखदर्शन, **सं.** चक्रांगी, **म.** गदानी कंद, गदनीया, **ब.** गेराहुनारा पट्टा।

स्वरूप – यह शल्ककंदयुक्त बहुवर्षायु पौधा होता है। इसके पत्ते 60–90 से.मी. लम्बे पतले होते हैं। इसके पुष्प सुगन्धित सफेद रंग के होते हैं, इसके फल अण्डाकार होते हैं।

क्षैत्र – यह उष्णकटिबंधिय एशिया में, भारत से म्यामार श्री लंका, अफ्रीका आदि क्षैत्रो में पाया जाता हैं।

रसायन – लायकोरिन, प्रोटोसीन, प्रेटोरीनीन पाया जाता है।
विज्ञान–एन्टीपायरेटिक,एन्टीमाइकोवियल,पेनकिलर, एन्टीइन्फ्लामेटरी।

आयुर्वेद –

- कान दर्द के रोगी इसके आधा फिट लम्बे पत्ते के टुकड़े को गर्म करके रस निकाल ले और कान में 5–5 बून्द डालने से लाभ होता है।
- कान नाक और गले के इन्फेक्शन में इसका रस कानों में डालने से लाभ होता है, गले के दर्द व इन्फेक्शन के लिए इसके स्वरस से गरारे करें।
- जोड़ो में दर्द वाले रोगी इसकी जड़ का पेस्ट बनाकर प्रभावित स्थान पर लेपन करें।
- इसकी जड़ के 15 ग्राम भाग का काढा बनाकर सांयकाल सेवन करने से बुखार व खाँसी में लाभ होता हैं।

प्रायोज्य अंग – पत्ते व जड़।
मात्रा – आधा से पोना फिट पत्ता, जड़ भाग 15 ग्राम।

सेमल

वानस्पतिक नाम – बॉमबैक्स सीबा (Bombas Ceiba Linn)।
पर्याय – हिंदी – समेट, **संस्कृत –** शातमिल, **गुजराती –** शीमलो, **मराठी –** कांटेसावर, **अंगेजी –** बाम्बेक्स।

स्वरूप – इसके वृक्ष लगभग 40 मीटर तक ऊँचे, अत्यन्त विशाल और मोटे होते है, इसके पत्र हस्ताकार, संयुक्त अग्र भाग पर नुकीले तथा हरे रंग के होते हैं। इसके पुष्प चमकीले रक्त वर्ण के होते हैं।

क्षैत्र – यह भारत कि उष्ण कटिबंधिय वनो में लगभग 1500 मीटर तक की ऊँचाई पर तथा पूर्वी हिमालय क्षेत्रों में पाया जाता हैं।

रासायनिक संगठन – इस पौधे मे लाभसिन, आर्जिनिन, एलानिन, ग्लुटेमिक अम्ल, एराबिनोस तथा इसके बीजों मे पॉमिटिक, लिनोलिईक, बी – सिटोस्टेरॉल व होकोफेराल पाया जाता हैं।

आयुर्वेद –

- सेमल की छाल घाव की सूजन और जलन मे लगाते हैं।
- रक्तस्त्राव होने पर पुष्प स्वरस लगाते हैं।
- समेल के कांटो को दूध मे पीसकर मुख पर लगाने से चहरे का रंग साफ होता है, कील मूंहासे हटते हैं।
- अश्मरी (पथरी) मूत्र आने से कष्टता व किडनी दर्द आदि में कच्चे फलों का चूर्ण व क्वाथ उपयोगी हैं।
- निर्यास (मोचरस) का प्रयोग अतिसार, अर्श आदि में प्रयोग होता हैं।

प्रायोज्य अंग – मूल, पुष्प, फल, निर्यास (मोचरस)।
मात्रा – मूलचूर्ण – 5 से 10 ग्राम, पुष्प स्वरस 10 से 20 मि.ली, फलचूर्ण – 3 से 6 ग्राम, निर्यास – 1 से 3 ग्राम।

सेहूंड

वानस्पतिक नाम – यूफोर्बिया नेरीफोलिया।
पर्याय – स.– बजी, सुधा, **हिं.–** थोहर, सेडं, थुवर, **पं. –** गांगीचु, **मं. –** मीगुंट, **बं. –** मानसासिज।
स्वरूप – इसका काण्ड एवं शाखा कांटो से परिपूर्ण होती है, इनका उपयोग बगीचो के चारो और बाड़ के रूप में किया जाता हैं। यह 1 से 4 मीटर लम्बी वृक्षक होता है, इनकी शाखाओं को तोड़ने पर दूध निकलता हैं।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारतवर्ष में पायी जाती हैं, इसकि सर्वाधिक प्रजातियां राजस्थान और महाराष्ट्र में पाई जाती हैं।
रासायनिक संगठन – यूफॉल, एन्थ्रोसाएनिन्स, यूफोरबोल, हेक्साकोसानोल, नेरीफोलिओल, रेजिन, कैल्शियम मैलेट।
विज्ञान – एंटी डाईबिटीक, एंटी बेक्टीरियल, एंटी फंगल, एंटी ऑक्सिडेंट।
आयुर्वेद –

- गठिया और हड्डी दर्द के रोगी सेहुंड कि पत्तियों की सब्जी बनाकर खांए।
- कान दर्द, कान बहना व बहरेपन मे सेहुंड तने को आग पर गर्म करके इसका रस निकालकर इस रस को 5–5 बून्द दोनो कानो मे डाले।
- खांसी और जुकाम मे सेहुंड की पतियों का रस निकाल कर शहद के साथ 10 मि.ली. रस का सांयकाल सोते समय सेवन करें।
- अर्श या बवासीर के रोगी सुखे सेहुंड के तने का धुंआ ले। इसकी 6 राख से क्षार सुत्र किया जा सकता हैं।

प्रायोज्य अंग – पत्तिया, तना।
मात्रा – पत्तिया 5 से 10 तना आवश्यकता अनुसार।

हडजोड़

वानस्पतिक नाम – सीस्सुस क्वॉड्रैगुलारिस।
पर्याय – **सं.** – अस्थि संहार, ग्रन्थिमान, **हि.** – हडजोडी, उई–हरजोरा, **गु.** – चौधरी, हारसांखल, **बं.** – हाड़ भंगा, **मं.** – त्रीधारी, **तं.** – अरूगानी।
स्वरूप – छोटि–छोटि पेड़ियो वाली, प्रत्येक पेड़ी पर पतें युक्त हरित वर्ण वाली एक लम्बी बेल होती हैं जो किसी पेड़ पर या दिवार के सहारे लगी होती हैं।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारत में पाई जाती है, बांग्लादेश, पाकिस्तान, अफ्रिका, ऑस्ट्रेलिया।
रासायनिक संगठन – सिटोस्टेराल, प्रोटीन वसा, कार्बोहाइड्रेट, म्युसिलेज पेक्टिन, आक्जलेट।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट।

आयुर्वेद –

- हड्डी में क्रेक आने व टूट जाने पर प्लास्टर बंधवाने के बाद 3 ग्राम को बहुत बारीक पीसकर हल्वे में मिलाकर निगल जाएं।
- जिन लोगों मे नेचुरल केल्सियम की कमी हो उनको मिक्सी मे 50 ग्राम हडजोड़ को ग्राईन्ड करके कपड़े से छानकर पानी को किसी ज्यूस के साथ सेवन करें, इसके पत्ते 20 ग्राम का स्वरस बनाकर भी पी सकते हैं।
- हड्डी के जोड़ो में दर्द अथवा सोजिस होने पर इसके 10 ग्राम तने का स्वरस बनाकर छानकर पिएं, स्वरस पत्तों का भी बनाया जा सकता हैं।
- सोजीस वाले स्थान पर हडजोड़ का स्वरस अरन्डी तेल मे मिलाकर लगाए तो लाभ होता है, स्वरस पत्तों का भी बना सकते हैं।

प्रायोज्य अंग – बेल और पत्ते।
मात्रा – 5 से 10 ग्राम, पत्ते 10 से 20 ग्राम।

हरड़

वानस्पतिक नाम – टेरमिनालिया चेबुला।
पर्याय – **सं.**हरीतकी, **हिं.** हर्रे, हरड़, **गु.** हरड्, कायरथ, **म.** हिरडा।
क्षैत्र – पहाड़ी क्षैत्रों का प्रमुख वृक्ष है।
स्वरूप – हरे लबें जामुन से कही बड़े आकार के पत्तों से लदा हुआ चोड़ाई कम अधिक ऊँचाई मे बढ़ने वाला पेड़ 10 – 15 मिटर तक लम्बाई मे बढ़ जाता है, इसका तना हल्का सफेद भूरापन लिए होता हैं।
रासायनिक संगठन – टैनिन, चैबूलैजिक कोरिलेगिन, 18 प्रकार के एमिनो एसिड, फास्फेरिक, सक्सिनिक, चेबूलिन, एंटी वायरल।
वैज्ञानिक – एंटी ऑक्सिडेट, एंटी बेक्टीरियल, एंटी डाईबीटीक।

आयुर्वेद –

- हरड़ को औषधियों की रानी कहां गया है और रोगी के लिए हरड़ को आयुर्वेद मे मां का दरजा दिया गया है, हरड़ वात पित्त और कफ तीनों को ही बैलेन्स करती है, हरड़ त्रिफला का एक प्रमुख घटक हैं।
- डाईबिटीज रोगी प्रातः काल 5 ग्राम हरड़ कि फाकी लेने से बहुत लाभ होता हैं।
- पाचन और गैस कि समस्या में हरड़ का 5 ग्राम चूर्ण बहुत लाभ होता हैं।
- जिनको बहुत अधिक कब्ज कि शिकायत रहती है, उनको विशेष लाभ होता हैं।
- मोटापा कम करने के लिए 5 ग्राम हरड गुनगुने पानी से सेवन करना चाहिए।
- उल्जाईमर रोग मे हरड़ का सेवन बहुत लाभदायक है, 5 ग्राम हरड़ चूर्ण 15 ग्राम शहद के साथ सेवन करें।
- हृदय रोगी हरड़ का सेवन करके लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

प्रायोज्य अंग – फल, पत्ते, छाल।
मात्रा – 5 ग्राम फल का चूर्ण, पत्ते 5, छाल 15 ग्राम।

हल्दी

वानस्पतिक नाम – कुरकुमा लोंगा।
पर्याय – **हिंदी**– हल्दी, हलद, **बंगाली** – हलुद, **पंजाब** – हलदर, मलयालम, मन्जल, **अरबी** – कुरकुम।
क्षैत्र – सम्पूर्ण भारतवर्ष, बांग्लादेश, पाकिस्तान, अफगानिस्तान, अफ्रिका सहीत भारत मे महाराष्ट्र, गुजरात और आन्द्र प्रदेश इसके प्रमुख उत्पादक राज्य हैं।
स्वरूप – इसका प्रमुख उत्पाद जमीन मे कंद के रूप मे होता है जो काटने पर पीली, काली या भूरी दिखाई दती हैं। जमीन के ऊपर 2 से 3 फिट ऊँचाई तक छोटे केले के पत्तों के समान होती है। पकने पर पत्ते पीले रंग के हो जाते हैं।
रासायनिक संगठन – करर्कुमिन, केप्टेस्टेरोल, स्टिगमा स्टेराल, कार्बोहाईड्रेड, लौहा, रेजिन, विटामिन ए, जिन्जिवरीन टर्मीरोन सिनिओल।
विज्ञान – एंटी कैसरस्, एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी इन्फ्लामेंन्टरी, एंटी ट्यूमर, एंटी सेप्टिक, एंटी वायरल, एंटी डाईबीटीक।

आयुर्वेद –

- पेट मे अचानक होने वाले दर्द में राहत के लिए आधा चम्मच ढ़ाई ग्राम हल्दी चूर्ण की फाकी ठंडे पानी से लेनी चाहिए।
- लीवर संबंधी विकार (पीलिया) में 5 ग्राम हल्दी चूर्ण को गाय कि छाछ के साथ पीने से बहुत लाभ होता हैं।
- चर्म रोगो मे 100 मि.ली. गौ मूत्र मे 5 ग्राम हल्दी पाउडर को मिलाकर पीने से लाभ होता हैं।
- कैंसर रोगी 5 ग्राम गांठ हल्दी को 50 मि.ली. से 100 मि.ली. गौ मूत्र मे 5 हल्दी को उबाला लेकर उसे छानकर गौ मूत्र का सेवन करने से कैंसर मे बहुत लाभ होता हैं।
- घाव और गांठ के लिए हल्दी पाउडर को ग्वार पाठे के साथ मिलाकर लगाना चाहिए।
- कब्ज मे कच्ची हल्दी कि सब्जी का सेवन करें।

प्रायोज्य अंग – कच्चा कन्द व सुखी हल्दी।
मात्रा – कच्चे कन्द 50 ग्राम, सुखी हल्दी चूर्ण 5 ग्राम।

हींग

वानस्पतिक नाम – फेरूला ऐसाफोइटिडा।
पर्याय – हींग, हिंगु, गंधवाला, गोंद।
क्षैत्र – अफगानी स्थान ईरान, पाकिस्तान भारत के कश्मीर क्षैत्र में पाया जाता हैं।
स्वरूप – अमरूद की पत्तियों जैसा 5–7 फिट उंचा पौधा, सफेद तना लिया होता हैं। इस पौधे निकलनें वाले जड़ के रस को पकाकर हींग बनाई जाती हैं। यानि हींग इस पौधे का दूध होता हैं।
रासायनिक – सल्फर, कार्बोहाईड्रेड, फेट, कुमारिन, रम्नोज।
विज्ञान – न्यूरोप्रोटेक्टिव, एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी स्पास्मोडिक, एंटी माईक्रोबियल, एंटी कर्सिनोजेनीक, एंटी कैंसर, एंटी साईटो।

आयुर्वेदिक –

- भोजन में स्वाद बढाने के लिए इसका उपयोग किया जाता हैं।
- काली खांसी रोग में आधा ग्राम हींग का सेवन बहुत लाभकारी होता हैं।
- अस्थमा के रोगियों को आधा हींग शहद के साथ सेवन की सलाह हैं।
- जोड़ो के दर्द और गठीया में एक ग्राम हींग प्रतिदिन सेवन करना चाहिए।
- गैस और कब्ज के रोगी इसकी एक ग्राम मात्रा रात्री सोने से पूर्व गुन–गुने जल से सेवन करें।
- आंतो में सोजीस होने पर हींग के पानी लाभदायक हैं।
- दांतो में दर्द या किसी भी अंग में दर्द होने पर हींग के पानी का लेपन लाभकारक हैं।

प्रायोज्य अंग – हींग का दूध।
मात्रा – प्रतिदिन 1 ग्राम से अधिक ना लें।

हिंगोरा

बोटनीकल नाम – बालानाइट्स एजिपियाका।
पर्याय – **सं.** इगुदी, **हिं.** हिंगोट, गोदी, **गु.** इंगला।
क्षैत्र – भारत के दक्षिण क्षैत्र के साथ–साथ गुजरात, राजस्थान, मध्यप्रदेश में पाया जाता हैं।
स्वरूप – कांटेदार 20 से 30 फिट उंचा हरी छितराई पत्तियों वाला पिले रंग के तने वाला पेड़ होता हैं। इस पर सर्दि के मौसम में हरे रंग के अन्दर से चिकने कत्थई रंग के दिखते हैं।
विज्ञान – एंटी ऑक्सिडेंट, एंटी फंगल, एंटी बेक्टीरीयल, एंटी डाईबीटीक।

रसायन – सुपरऑक्साइड डिसम्यूटेज, कैटालेज और ग्लूटाथियोन पेरोक्सीडेज शामिल हैं
आयुर्वेद –

- कब्ज के रोगी 5 ग्राम फल का चूर्ण दही के साथ सेवन करें।
- चर्म रोगी इसके फल चूर्ण को सरसों या नारीयल तेल में मिलाकर लेपन करें।
- गले की खरास वाले रोगी इसके फल के चूर्ण 5 ग्राम का क्वाथ बनाकर सांयःकाल सेवन करें।
- त्वचा या तलवों में जलन होने पर हिंगोट की गुठली का तेल लेपन करें।
- गुटनो के दर्द या हड्डीयों के दर्द में फल पत्तों और तने की छाल का लेप लगाकर धुप में बैठने से आराम मिलता हैं।

प्रायोज्य अंग – फल, पत्ते, गुठली, छाल।
मात्रा – फल 5 ग्राम, पत्ते व गुठली, छाल आवश्यकतानुसार।