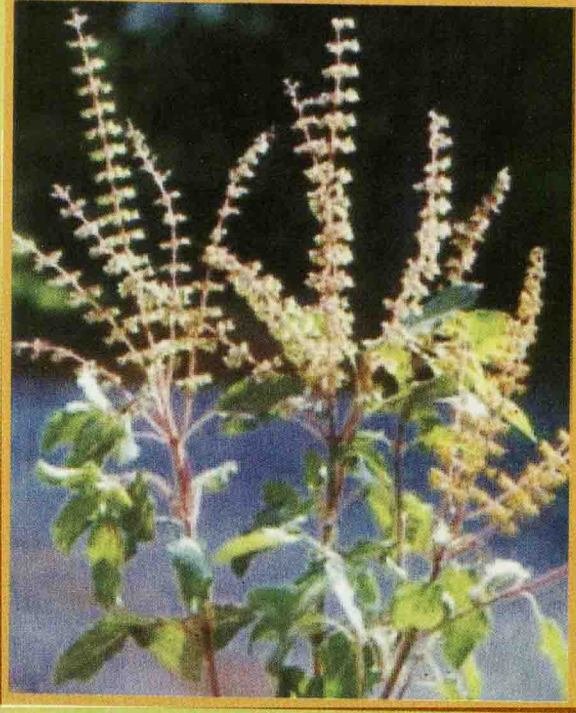


आयुर्वेदीय घरेलू उपचार



तुलसी



केन्द्रीय आयुर्वेद एवं सिद्ध अनुसंधान परिषद
भा० चि० प० एवं होम्यो० विभाग,
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

आयुर्वेदीय घरेलू उपचार



केन्द्रीय आयुर्वेद एवं सिद्ध अनुसंधान परिषद
भा० चि० प० एवं होम्यो० विभाग,
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

© केन्द्रीय आयुर्वेद एवं सिद्ध अनुसंधान परिषद

संस्करण २००५

मुद्रक : पर्ल ऑफसेट प्रैस प्रा.लि., ५/३३, कीर्तिनगर
नई दिल्ली-११००१५ फोन: ५१४२४७००, २५१५६३१२

विषय सूची

प्राक्कथन	i
हिदायतें	iii
1. अदरक / सौंठ	1
2. अजवाइन	2
3. अनार	3
4. आंवला	4
5. दालचीनी	5
6. धनिया	6
7. इलायची	7
8. घी	8
9. हल्दी	9
10. हींग	10
11. जायफल	11
12. जीरा	12

13. कालीमिर्च	13
14. करेला	14
15. लहसुन	15
16. लौंग	16
17. मधु	17
18. मेथी	18
19. नारियल	19
20. नीम	20
21. नींबू	21
22. प्याज	22
23. पीपल	23
24. सौंफ	24
25. तुलसी	25

प्राक्कथन

बहुत से रोग वंशागत एवं अन्य कारणों के अतिरिक्त अनुपयुक्त आहार शैली एवं जीवन शैली से पैदा होते हैं। मानवता ने हमेशा ही स्वस्थ एवं सुखद जीवन की प्राप्ति हेतु अस्वस्थता का सामना किया है। ऐसे प्रयास अतिप्राचीन काल से सतत रहे हैं। इन साहसिक प्रयत्नों से विभिन्न चिकित्सा प्रणालियों का उद्भव हुआ है। भारत में जन्मी आयुर्वेद एक ऐसी जीवन शैली है जिसमें प्रकृति एवं मानव में समन्वय हेतु रोग निदान, रोकथाम एवं चिकित्सा की परिपूर्ण विधियां निहित हैं। अन्य भारतीय विज्ञान की भांति यह भी भारतीय दर्शन, योग शास्त्र एवं विज्ञान से अभिन्न रूप से जुड़ी हुई है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान यद्यपि बहुत सी बीमारियों के लिए औषधि अन्वेषण में सक्षम रहा है लेकिन मानवता के लिए पूर्ण स्वास्थ्य की कल्पना एक मृगतृष्णा के समान ही रही है। विशिष्ट प्रभावकारी कृत्रिम औषधियों से बहुत से प्रतिकूल प्रभाव हो रहे हैं जो कि मूल रोगों से भी अधिक खतरनाक हैं। आधुनिक चिकित्सा पद्धति के विपरीत आयुर्वेद विज्ञान प्राकृतिक औषधियों एवं आहार शैली पर आधारित एक समग्र चिकित्सा शास्त्र है। आयुर्वेद में प्रयुक्त बहुत सी औषधियां सर्व साधारण, के लिए आसानी से उपलब्ध होने वाली एवं घर पर ही बनाई जाने योग्य हैं।

इस पुस्तिका में रसोई में उपलब्ध द्रव्यों से बने साधारण नुस्खों का विवरण है। सामान्य रोगों जैसे अजीर्ण, खांसी-जुकाम आदि के उपचार में ये नुस्खे बहुत कारगर हैं। मधुमेह, जोड़ों के दर्द एवं चर्म रोग जैसी चिरकालिक बीमारियों के लिए इन्हे अन्य औषधियों के साथ प्रयुक्त किया जा सकता है।

मुझे आशा है कि यह पुस्तिका पाठकों के लिए लाभदायक होगी।

~~डॉ० वेणुचामी~~
(डॉ० जी० वेलुचामी)
निदेशक

हिदायतें

- ◆ मात्रा
5 ग्राम—एक चाय चम्मचभर
5 मि. ली.—एक चाय चम्मचभर
- ◆ ये नुस्खे मृदु एवं चिरकालीन रोगों के लिए निर्दिष्ट हैं। यदि इनसे रोगी में दो—तीन दिन में कोई लाभ न हो तो नजदीक के चिकित्सक से परामर्श लें।
- ◆ पुस्तिका में अंकित मात्रा वयस्कों के लिए निर्दिष्ट है तथा बच्चों हेतु इसकी आयुनुसार आधी अथवा चौथाई मात्रा लेनी चाहिए।
- ◆ मात्रा में परिवर्तन प्रकृति, सहनशक्ति एवं इच्छानुसार किया जा सकता है।
- ◆ ये नुस्खे कई दिनों तक नियमित रूप से प्रयुक्त किए जा सकते हैं लेकिन यदि कोई बेचैनी हो तो दवा तत्काल छोड़ देनी चाहिए।
- ◆ स्वरस बनाने के लिए ताजे औषध द्रव्यों को मिक्सी में बारीक पीसे। यदि आवश्यकता हो तो कुछ पानी मिलालें एवं कपड़छान करें।
- ◆ कल्क या पेस्ट बनाने के लिए औषध को बारीक पीसकर निर्दिष्ट द्रव में खरल करें।

- ◆ मसालेदार, खट्टे, तीखे, तले, भारी, अपाच्य, अधिक ठंडे व गर्म, बासी एवं अपथ्य आहार का परहेज करना जरूरी है।
- ◆ अनियमित आहार-शैली, निद्रा एवं व्यायाम की कमी बहुत सी बीमारियों की जड़ है।
- ◆ चाय व कॉफी का अधिक सेवन न करें। तम्बाकू, मद्य एवं मादक द्रव्यों का परहेज जरूरी है।
- ◆ मानसिक तनाव का समाधान, मनोरंजन, ध्यान, भजन-प्रार्थना, खेल-व्यायाम, योग आदि क्रियाएँ व्यक्ति अपनी सामर्थ्य एवं रुचि के अनुसार करें।

अदरक / सौंठ

(*Zingiber officinale* Rosc., आद्रक / शुण्ठी)

- अपघ— 5 ग्राम अदरक के रस को नमक अथवा गुड़ के साथ दिन में दो बार लें।
- कान दर्द— ताजे गरम रस की कुछ बूंदें कान में डालें (कान बहता हो तब न डालें)।
- गले की खराश— 1 से 3 ग्राम सौंठ के चूर्ण को शहद के साथ लें।
दर्द में— 2 ग्राम सौंठ का काढ़ा बनाकर चौथाई कप पीयें।
- सर्दी—जुकाम— 2 से 3 ग्राम सौंठ को गुड़ के साथ दिन में 3 बार बराबर मात्रा में लें।
10 मि. ली. अदरक के रस को नित्य प्रातः लेने से सर्दी से बचाव होता है।
- सिरदर्द— अदरक पीसकर लुगदी बनाकर माथे पर दिन में 3—4 बार लेप लगाए।
- पेट दर्द— 5 मि. ली. अदरक का रस एक गिलास छांछ में, नीबू तथा नमक के साथ लें।

अजवाइन

(*Trachyspermum ammi sprague.*, यवानी)

- बवासीर—** 1 ग्राम अजवाइन का चूर्ण तथा ½ ग्राम काला नमक छाँछ के साथ लें।
- माहवारी के दर्द में—** 1 से 2 ग्राम चूर्ण 2-3 दिन गर्म दूध से लें।
- पित्ती—** 1 से 2 ग्राम चूर्ण दिन में 2 बार पानी से ले।
- पेट दर्द—** 1 ग्राम चूर्ण को दिन में 2-3 बार गुनगुने पानी से लें।
- अफारा (गैस)—** 2 ग्राम अजवाइन को 2 ग्रा. सौँफ के चूर्ण के साथ लें।
- पीनस (साइनस)—** माथे पर तथा आंखों के निचले भाग पर चूर्ण का लेप बनाकर लगाए।
- नाक बंद—** उबलने पानी में 1-2 ग्रा. चूर्ण डाल कर भाप लें।
- भूख न लगना—** 1 ग्रा. चूर्ण को गरम पानी से भोजन से आधे घन्टे पूर्व लें।

अनार

(*Punica granatum* Linn., दाड़िम)

यह सभी के लिए एक पौष्टिक फल है, इसे भोजन के साथ या किसी भी बीमारी की हालत में लिया जा सकता है।

- अपच— 10 मि. ली. अनार का रस ½ ग्रा. काला नमक तथा जीरा चूर्ण को शहद अथवा बूरा के साथ भोजन से पूर्व मुख में रखें।
- खूनी बवासीर— 10 मि. ली. फल के रस को बूरा या मिशरी के साथ दिन में 2 बार लें।
10 ग्रा. सूखे छिलकों के चूर्ण को बराबर मात्रा में बूरा मिलाकर दिन में दो बार लें।
- दस्त— 10 मि. ली. छिलकों के रस को दिन में 3 बार लें। (फल अधिक मात्रा में लें।)
- अम्लता (एसिडिटी)— 10 मि. ली. फलों का रस दिन में 2 बार लें। फल खाने से भी लाभ होता है।
- मुख बास— छिलकों को उबाल कर दिन में 3-4 बार (मुंह की दुर्गन्ध) कुल्ला/गरारें करें।
मुंहासे— बीज का लेप बनाकर मुंहासों पर लगाए।

आंवला

(*Emblica officinalis* Gaertn., आमलकी)

सामान्य स्वास्थ्य के लिये आंवला पुष्टक तथा स्वास्थ्य वर्धक है।

**अम्लता पेट के-
घाव/कब्ज** 3 से 5 फलों के चूर्ण को दिन में दो बार दूध से लें अथवा 10-20 मि. लि. फलों का रस दिन में 2 बार लें अथवा कच्चा आंवला भी खा सकते हैं।

तनाव- 25-50 ग्रा. फलों के छिलकों को छाछ में पीस कर माथे पर लेप करें।

मधुमेह- 10-20 मि. ली. ताजे फलों का रस तथा इतनी ही मात्रा में ताजी हल्दी के रस को दिन में 2 बार लें।

**बाल सफेद होना/-
बालों का गिरना/रूसी** फलों को कूट कर रात भर पानी में डुबा कर रखें, नहाने से एक घन्टे पूर्व सिर पर लगाए। 1-2 ताजे फल मित्य प्रातः खाने से बालों को असामयिक सफेद होने से रोकता है।

मसूढ़े से खून बहना- आंवले के बारीक चूर्ण से दातों पर हल्के हाथों से मन्जन करें।

दालचीनी

(*Cinnamomum zeylanicum* Blume, त्वक)

इसका सामान्यतः मसालों के रूप प्रयोग किया जाता है। यह पाचक है तथा इसकी मधुर खुशबू दिमाग को आराम पहुंचाती है।

अपच— 2 ग्रा. छाल के चूर्ण को दिन में 2 बार पानी से लें।

भूख न लगना— 2 ग्रा. दालचीनी तथा अजवायन बराबर मात्रा में लेकर तीन भाग कर भोजन से पूर्व चबाएं।

उल्टी— 1 से 2 ग्रा. चूर्ण को तीन बराबर भाग में कर शहद से दिन में 3 बार ले।

सिर दर्द/तनाव— पानी में रगड़ कर माथे पर लेप करे।

दिमागी तनाव— छाल को मसल कर रुमाल अथवा तकिए में रखें।

सूखी खांसी— इसके चबाने से सूखी खांसी में आराम मिलता है।

धनियाँ

(*Coriandrum sativum* Linn., धान्यक)

- खांसी/जुकाम— 3 ग्रा. चूर्ण का काढ़ा बनाकर थोड़ी मिश्री एवं हल्दी चूर्ण डालकर दिन में 3 बार लें अथवा धनिया चूर्ण की चाय बनाकर नित्य प्रातः काल लेने से सर्दी जुकाम तथा पाचन सम्बन्धी विकार में लाभ होता है।
- पेट के कीड़े— 2-3 ग्रा. चूर्ण को गुड़ के साथ दिन में 2 बार 5 दिन लगातार ले।
- लू लगने पर तथा शरीर— चूर्ण का काढ़ा बनाकर मिश्री और एक में पानी की कमी में चुटकी नमक के साथ बार बार पीए।
- अपच— 3 ग्रा. चूर्ण का 20 मि. ली. क्वाथ तथा चुटकी भर अदरक चूर्ण दिन में 3 बार लें।
- बुखार— 5 ग्रा. चूर्ण का क्वाथ बनाकर 20 मि. ली. की मात्रा में थोड़ी मिश्री डालकर दिन में 3-4 बार लें।

इलायची

(*Elettaria cardamomum* Maton, एला)

- हिचकी-** 1-2 फलों को चबाना चाहिए। (एक दिन में चार से अधिक नहीं)
- उल्टी/कै-** 250-500 मि. ग्रा. सूखे बीज का पाउडर घी में मिलाकर शहद के साथ दिन में 3 बार।
- श्वास में दुर्गंध-** 1-2 बीजों को धीरे-धीरे चबाना चाहिए। (एक दिन में चार से अधिक नहीं)।
- उल्टी/दस्त-** 2 ग्रा. इलायची भूनकर पीस लें एवं शहद के साथ एक दिन में चार-पांच बार लें।
- सर्दी-** 3 ग्रा. धनिया, 2 ग्रा. मेथी बीज थोड़ी सा हल्दी पाउडर से 20 मि. ली. क्वाथ निर्मित करें-2 से 3 बार दिन में लेना चाहिए।
- कफ रोग (खाँसी)-** चौथाई चम्मच इलायची पाउडर, एक चम्मच शहद के साथ 3 से 4 बार दिन में लें।
इलायची को चबाने रहना (एक दिन में 3 से अधिक नहीं) कफ निरोधक होता है।

घी

(Clarified Butter)

आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में अनेक औषधियों के निर्माण में घी का प्रयोग किया जाता है। घी का समुचित प्रयोग शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है।

अल्सर/घाव (घ्रण)/जलने पर—प्रभावित स्थान पर हल्दी और मुलेठी चूर्ण डाल कर उबाल कर ठंडा करके लगावें।

शुख न लगने पर/मंदाग्नि— भोजन में हींग एवं जीरा घी में भून कर लें।

स्मरण शक्ति— बच्चों के लिए प्रतिदिन घी का प्रयोग स्मरण शक्तिवर्धक होता है।

कब्ज— रात्रि में सोते समय एक कप गरम दूध में 5 मि. ली. घी मिलाकर, मिश्री के साथ प्रयोग।

हल्दी

(*Curcuma longa* Linn., हरिद्रा)

- मधुमेह—** इसका 10 मि. ली. ताजा रस, 10 मि. ली. आवला रस के साथ दिन में दो बार लें।
- मुंहासे—** प्रभावित जगह पर इसका लेप दिन में दो बार। जल या दूध के साथ हल्दी का प्रयोग या इसके क्रीम का चेहरे पर नियमित लेप त्वचा को निखारता है।
- सर्दी—** इसका 2 ग्रा. पाउडर गुन-गुने दूध एवं मिश्री के साथ दिन में दो बार लें।
- घाव/अल्सर/त्वचा-जनित रोग—** हल्दी के काढ़े से घाव साफ किया जाए तथा हल्दी का लेप किया जाए। घी/नारियल तेल के साथ लेप बनाकर प्रभावित स्थान पर लगाएँ।
- त्वचा एलर्जी—** 1-3 ग्राम पाउडर गुड़ के साथ—दिन में दो बार लें।

हींग

(*Ferula narthex* Boiss., हींग)

भोजन में प्रतिदिन हींग का प्रयोग पाचन क्रिया एवं मंदाग्नि के लिए लाभप्रद होता है। इसके प्रयोग का अच्छा तरीका है कि थोड़े से घी में भूनकर इसका प्रयोग किया जाए।

पेट दर्द—

जल में घोल कर नाभि के चारों ओर लेप करें तथा सभी नाखूनों में लगावें। बच्चों एवं शिशुओ में विशेष रूप से जहाँ उदरीय समस्या है उसमें यह बहुत ही सहायक है। ½ ग्रा. हींग को घी में भूनकर, मक्खन के साथ दिन में दो बार प्रयोग करें।

दाँत दर्द—

भुनी हुई हींग को दर्द करने वाले दाँत पर रूई में रखकर लगावें।

शूख न लगने पर/मंदाग्नि— भोजन करने से पहले घी में भुनी हुई हींग एवं अदरक का एक टुकड़ा, मक्खन के साथ लें।

जायफल

(*Myristica fragrans* Houtt., जातीफल)

- बच्चों में डायरिया—** पाउडर या फल को साफ स्थान पर पीस कर दूध या जल के साथ दिन में 3-4 बार दें।
- चिड़चिड़ापन—** यदि बच्चा सोता नहीं है (बेचैन है) एवं चिड़चिड़ा स्वभाव का है तो इसके $\frac{1}{4}$ से $\frac{1}{2}$ ग्राम फल का पाउडर दूध के साथ दिन में 3-4 बार दें।
- झाँई पड़ना—** चेहरे पर झाँई पड़ना एक सामान्य शिकायत है, विशेषकर ऐसी औरतों में जो मासिक धर्म के करीब हों। जायफल को दूध में घिस कर प्रभावित जगह पर लगाने से लाभ मिलता है।
- उदर दर्द—** यदि डायरिया के कारण दर्द है तो इसका 2 ग्राम पाउडर गुन-गुने जल के साथ दिन में 3-4 बार लें। इससे दर्द का शमन होता है।

जीरा

(*Cuminum vyminum* Linn., जीरक)

- अपच— सूखे जीरे का 3 ग्राम पाउडर एवं थोड़ा काला नमक गुन-गुने जल से दिन में तीन बार लें।
- डायरिया/पेचिस— सूखे जीरे का 1-2 ग्रा. पाउडर, 250 मि. लि. मक्खन के साथ दिन में चार बार लें।
- उच्च-अम्लता/— 5-10 ग्रा. घी में जीरे को उबाल कर भोजन के खट्टी डकार समय चावल में मिलाकर लें।
- त्वचा रोग— 1-2 ग्रा. जीरा पाउडर, दूध के साथ दिन में दो बार लें।
- सर्दी— 2 ग्रा. जीरा, 2 ग्रा. धनिया, 1 ग्रा. हल्दी, 1 ग्रा. मेथी पाउडर एवं थोड़ी सी कालीमिर्च का काढ़ा शहद/चीनी एवं नीबू के साथ दिन में तीन बार लें।
- खाँसी— उपर्युक्त का क्वाथ या इसके कुछ दानों को चबाकर खाने से खाँसी एवं कफ के निरोध में सहायक होता है।

कालीमिर्च

(*Piper nigrum* Linn., मरिच)

- खाँसी— कालीमिर्च के एक ग्राम चूर्ण को घी एवं शहद के साथ दिन में 2 बार लें।
- चर्म रोग— नारियल के तेल में थोड़ा सा चूर्ण मिलाकर रुग्ण स्थान पर लगावें।
- गले की खराश— 1-2 ग्राम चूर्ण घी में भूनकर दिन में 2 बार मुख में रखकर हल्का चबाते हुए चूसे।
(गला बैठना)
- हिचकी— बीज के 1-2 ग्राम चूर्ण को 1 चम्मच देसी खाँड के साथ दिन में 2 बार लेना चाहिए।
- अपचन— भोजन से पहले थोड़ा काली मिर्च का चूर्ण अदरक एवं सेंधा नमक के साथ लेना चाहिए।
- भूख न लगाना— नीबू की शिकंजी में एक चुटकी भर कालीमिर्च चूर्ण मिलाकर भोजन से आधा घंटा पहले लेना चाहिए।
- मसूढ़ों से खून आना/— नमक के गरम पानी से गरारे करके चुटकी श्वास में दुर्गन्ध भर चूर्ण को शहद में मिलाकर मसूढ़ों पर दिन में दो बार मलें।

करेला

(*Momordica charantia* Linn., कारवेल्लक)

- अपचन— 5-10 मि. ली. फल का रस दिन में 2 बार पिलायें।
- मधुमेह— करेले के 1 से 3 ग्राम बीज के चूर्ण को पानी के साथ दिन में 2 बार लेना चाहिए।
- भूख न लगना— 5-10 मि. ली. फल के रस को मट्टे के साथ दिन में 1-2 बार लेना चाहिए।
- चर्म रोग— प्रातः काल खाली पेट 5-10 मि. ली. फल का रस लेना चाहिए।
- पेट के कीड़े— 10 मि. ली. करेले के फल का रस गुड़ के साथ प्रातः काल 3 दिन तक दें।
- मुहांसे— 5-10 मि. ली. फल का रस प्रातः काल खाली पेट पिलायें।

लहसुन

(*Allium sativum* Linn., रसौन)

कान में दर्द—

1) 2-3 बूंद रस गरम कर के कान में दो बार डालें।

2) लहसुन को कूट कर नारियल या सरसों के तेल में उबाल कर कान में प्रतिदिन दो या तीन बार डालें।

अफारा (पेट फूलना)—

6 मि. लि. रस शहद के साथ दिन में 2-3 बार लें।

खांसी/जुकाम—

एक कली को पीस कर पानी में उबाल कर चीनी के साथ लें।

जोड़ों में दर्द—

5 ग्राम लहसुन पानी में पीस कर शहद के साथ दिन में दो बार लें। गर्म लेप को किसी भी तेल में मिलाकर जोड़ों में लगाना चाहिये।

लौंग

(*Syzygium aromaticum* Merr & Perry., लवंग)

- खांसी— 1/2 ग्राम चूर्ण को शहद के साथ मिला कर
2-3 बार चटायें।
1 ग्रा. चूर्ण से 20 मि. ली. काढ़ा बनाके दिन में
2 या 3 बार लेने से सूखी एवं गीली खांसी में
लाभ होता है।
- जुकाम/हिचकी— 1-2 ग्रा. चूर्ण को शहद के साथ तीन बराबर
मात्राओं में बांटकर लें।
- अपचन— 1 ग्रा. चूर्ण गरम पानी के साथ लें।
- दांत में दर्द— कूटी हुई लौंग को दांत में रखें।
- श्वास में दुर्गन्ध— छोटे टुकड़ों को चबायें।
- कान में दर्द— नारियल के तेल में उबाल कर गुन-गुना करके
कान में डालें। (कान बहने की स्थिति में उपयोग
न करें)।

मधु (Honey)

यह सामान्यतया आयुर्वेद चिकित्सकों द्वारा औषधियों के अनुपान के रूप में विशेषतः श्वास सम्बन्धी विकारों में दिया जाता है।

- मोटापा-** एक गिलास पानी में एक चम्मच शहद मिला कर रोज सुबह पीना चाहिए।
- भूख न लगना-** चुटकी भर कालीमिर्च के साथ दिन में 3-4 बार चाटें।
- खाँसी-** चुटकी भर लोंग के साथ दिन में 3-4 बार चाटें।
- घाव/जलने का घाव-** घी और मधु को मिला कर लगा दें।
- मसूखें से खून आना-** सौंठ, कालीमिर्च, सेंधा नमक, मधु और घृत मिला कर दिन में दो बार मसूखों पर मलें।
- सौंदर्यवर्धक-** मधु को चेहरे पर रोज लगाने से त्वचा की कान्ति बढ़ जाती है।
- नोट-** मधु को गर्म नहीं करना चाहिए।

मेथी

(*Trigonella foenum-graecum* Linn., मेथिका)

- मधुमेह— 2 ग्राम चूर्ण दूध के साथ हर दिन दो बार लें।
- बदन दर्द— 2 ग्राम मेथी चूर्ण, 2 ग्राम जीरा चूर्ण गरम दूध से दिन में 2 बार लें।
- क्षीर वर्धक— 5 ग्राम चूर्ण दूध और शक्कर के साथ सुबह लें।
(माता के लिए)
- रूसी—
- (1) नहाने के 1/2 घंटे के पहले मेथी को पानी में पीस कर सिर पर मालिश करें।
 - (2) नारियल के तेल में मेथी चूर्ण उबाल कर प्रतिदिन सिर पर मालिश करें।
 - (3) बालों को मुलायम् और चमकदार रखने के लिए मेथी को पानी में पीस कर प्रतिदिन लगायें।

नारियल

(*Cocos nucifera* Linn., नारिकेल)

- एसीडिटी— नारियल का पानी दिन में दो बार पिलायें।
- पथरी रोग— नारियल का पानी दिन में तीन बार पीने को दें।
- घाव/जलने का घाव— नारियल के तेल को बार बार लगायें।
- पानी की कमी— नारियल का पानी थोड़ा-थोड़ा बार बार पिलायें।
- बाल झड़ना— मेथी और आँवला के चूर्ण को नारियल के तेल में उबाल कर हमेशा इस्तेमाल करें।
- लू लगना— नारियल का पानी बार-बार पिलायें।

नीम

(*Azadirachta indica* A Juss., निम्ब)

- चर्म रोग—** 10 मि. ली. पत्ते के रस को मधु के साथ दिन में दो बार दें।
- घाव—** नीम के पत्तों को पानी में पीस कर गुन-गुना लेप लगावें अथवा नीम की छाल पानी में छिलका लगावें।
- पेट के कीड़े—** एक मुट्टी पत्तों का काढ़ा बना 20 मि. ली. की मात्रा में खाली पेट तीन दिन तक पिलाये।
- भूख न लगना—** एक मुट्टी पत्तों से 20 मि. ली. काढ़ा बना कर खाली पेट तीन दिन तक पिलाये।
- रूसी—** एक मुट्टी नीम के पत्तों का काढ़ा बनाकर नहाने से एक घण्टे पहलें सिर पर मलें।

नींबू

(*Citrus limon* Linn., निम्बू)

- अपचन— भोजन से पहले थोड़ा-सा सेंधा नमक एवं कालीमिर्च, आधे नींबू में डाल कर थोड़ा गरम करके चूसें।
- लू लगना/- पानी की कमी— एक गिलास पानी में एक नींबू के रस की शिकंजी बना नमक एवं ख़ाँड मिला कर पिलावें।
- मसूँडों से खून आना— नींबू के फल का छिलका पीसकर दिन में 2 बार नियमित रूप से मसूँडों पर मलें।
- भूख ना लगना— एक चम्मच नींबू के रस में थोड़ी काली मिर्च एवं सेंधा नामक मिलाकर भोजन से पूर्व पानी के साथ लें।
- बालों का झड़ना— नींबू के फल के छिलकों को कूटकर नारियल के तेल में पकाकर पीस कर सिर में मालिश करें।
- उल्टी— 5-10 मि. ली. रस को ख़ाँड एवं थोड़ा नमक डालकर थोड़ा पानी मिलाकर थोड़ी-थोड़ी देर में बार-बार देना चाहिए।

प्याज

(*Allium cepa* Linn., पलाण्डु)

सफेद प्याज का सेवन करना विशेष अच्छा माना जाता है।

- लू लगाना— लू लगने से बचाव के लिए प्याज का सेवन पर्याप्त मात्रा में करना चाहिए।
- सर्दी/खाँसी/जुकाम— प्याज के टुकड़े के काढ़े में थोड़ा गुड़ डाल कर दिन में 3 बार दें।
- पेचिस— सफेद प्याज के बारीक टुकड़े करके घी में भूनकर चावल के साथ खाना चाहिए।

पीपल

(*Piper longum* Linn., पिप्पली)

- अपचन— छोटी पीपल का 1 ग्राम चूर्ण गुड़ के साथ खाने के पहले दो बार लें।
- खाँसी/जुकाम— (1) 1 ग्राम चूर्ण शहद के साथ दिन में तीन बार लें।
(2) 1 ग्राम पिप्पली, अदरक और काली मिर्च चूर्ण को मिला के खांड, बूरा या शहद के साथ दिन में 2-3 बार पिलायें या इसका काढ़ा बनाकर दें।
- पायोरिया— पीपल के काढ़े में शहद और घी मिला कर सुबह और सोने से पहले मुंह में रखें।
- दस्त— 1 ग्राम चूर्ण एक लीटर मट्टे के साथ चार बराबर मात्राओं में विभाजित कर 6-6 घंटे के अंतराल में लें।
- सर्दी/बुखार— 1 ग्राम चूर्ण शहद के साथ दिन में दो बार लें।

सौंफ

(*Foeniculum vulgare* Mill., शतपुष्पा)

- अपचन— 3 ग्राम सौंफ के चूर्ण में जीरा चूर्ण 1 ग्राम एवं थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर गरम पानी के साथ दिन में तीन बार दें।
- दस्त/पेचिस— 3 ग्रा. चूर्ण को मट्टे के साथ दिन में 3-4 बार दें।
- पेट दर्द— 3-5 ग्रा. चूर्ण को मट्टे के साथ दिन में 3-4 बार दें।
- श्वास की दुर्गन्ध— खाना खाने के बाद थोड़ी मात्रा मुँह में रखना चाहिए।
- भूख न लगना— 3-5 ग्रा. सौंफ को भून कर आवश्यकतानुसार थोड़ी काली मिर्च और नमक मिला कर मट्टे के साथ दिन में दो बार दें।

तुलसी

(*Ocimum sanctum*.Linn., तुलसी)

- खांसी/जुकाम— 5-10 मि. ली. पत्रों का रस दो या तीन बार शहद के साथ दें।
- बुखार— 20-25 भर पत्तों एवं 3 ग्राम धनिया का 30 मि. ली. काढ़ा दिन में तीन बार दें।
- चर्म रोग (एलर्जी)— 5-10 मि. ली. रस दिन में तीन बार दें।
- अजीर्ण/भूख न लगना— 5-10 मि. ली. रस दो या तीन बार दें।
- सफेद बाल— तुलसी के रस को नारियल के तेल में पकाकर नियमित रूप से लगावें।
- घाव— तुलसी का रस शहद और हल्दी के साथ लगायें।
- कान में दर्द— तुलसी का रस 2-3 बूंद गरम करके 2-3 बार टपकायें। (कान बहने की स्थिति में उपयोग न करें)।

