



# नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, रत्नागिरी

भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग द्वारा गठित

ई पत्रिका जून, 2026



आयुर्वेद स्वास्थ्य विशेषांक

संयोजक

बैंक ऑफ़ इंडिया

रिश्तों की जमापूँजी

आंचलिक कार्यालय, रत्नागिरी

## अध्यक्षीय मनोगत ...



साथियों,

हमारे नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा ई-पत्रिका प्रेरणा का विभिन्न विषयों को लेकर प्रकाशन किया जा रहा है। इसके लिए मैं संपादक मंडल को साधुवाद देना चाहता हूँ। मैने पिछले कुछ अंकों का अवलोकन किया उसमें भारत के विभिन्न क्षेत्र में महारत सप्त व्यक्तित्व का चरित्र चित्रण पाठकों के सम्मुख रखा गया। मुझे खुशी है कि हमारे देश के प्रथम नागरिक महामहिम राष्ट्रपतियों की जानकारी, संतो की भूमि महाराष्ट्र, भारत की मशहूर कवयित्रियां, संविधान में राजभाषा का प्रावधान, भारत के हिंदी संत, जानेमाने गज़लकार/शायरों, भारत की नदियां तथा भारत के प्राचीन मंदिर का परिचय आदि अलग-अलग विषयों पर अबतक 12 विशेषांक का प्रकाशन किया गया है।

हम सभी जानते है कि हमारे जीवन में ग्रंथ साहित्य, संगीत के साथ साथ स्वस्थ रहना उतना ही महत्वपूर्ण है। योगा, सुबह की सैर, दौड़ना तथा अन्य व्यायाम है जो अपने शरीर के साथ साथ मन को भी उत्साहित रखता है।

यदि हम हर रोज के खान पान पर ध्यान देते है तो भी अपनी तबीयत को संभाल सकते है। हमारे आस पास की कई वनस्पतियाँ औषधी है,लेकिन हमें मालूम नहीं होता है। इसको लेकर कुछ वनस्पतियों की जानकारी हम प्रेरणा के माध्यम से प्रस्तुत करने का प्रयास किया हैं। **पौधों - पेड़ों के महत्त्व तथा उपयोग क्या है के रूप में प्रस्तुत है। आप अपने डॉक्टर की सलाह पर ही इसका प्रयोग करें।**

हमें आशा है कि प्रेरणा ई पत्रिका की श्रृंखला में यह प्रस्तुति आपको जरूर पसंद आएगी।

शुभकामनाओं सहित, धन्यवाद ।

*नरेंद्र देवरे*

(नरेंद्र रघुनाथ देवरे)

अध्यक्ष एवं उप महाप्रबंधक  
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, रत्नागिरी

प्रमुख औषधीय पौधों की जानकारी दी गई है, जिनका उपयोग विभिन्न प्रकार की बीमारियों और स्वास्थ्य समस्याओं के प्राकृतिक उपचार के लिए किया जाता है:



- \* **ब्राह्मी** (Brahmi) - स्मरण शक्ति (याददाश्त) बढ़ाने और मानसिक शांति के लिए।
- \* **अदरक** (Ginger) - पाचन शक्ति सुधारने और गैस की समस्या में।
- \* **लहसुन** (Garlic) - कोलेस्ट्रॉल कम करने और दिल के स्वास्थ्य के लिए।
- \* **पुदीना** (Mint) - पेट दर्द, अपच और ठंडक देने के लिए।
- \* **आंवला** (Amla) - विटामिन सी का मुख्य स्रोत, बालों और त्वचा के लिए।
- \* **सदाबहार** (Sadabahar) - ब्लड शुगर (डायबिटीज) को नियंत्रित करने के लिए।
- \* **अजवायन** (Ajwain) - पेट की गैस और अपच में राहत के लिए।
- \* **शतावरी** (Shatavari) - महिलाओं के स्वास्थ्य और हार्मोन्स के संतुलन के लिए।
- \* **बेल** (Bael) - पाचन तंत्र को मजबूत करने और दस्त रोकने के लिए।
- \* **अशोक** (Ashoka) - महिलाओं से जुड़े स्वास्थ्य रोगों में अत्यंत उपयोगी।
- \* **अर्जुन** (Arjun) - हृदय (Heart) को मजबूत और स्वस्थ रखने के लिए।
- \* **पीपल** (Peepal) - अस्थमा और त्वचा रोगों में उपयोगी।
- \* **बरगद** (Banyan) - दांतों के रोग और दस्त के उपचार के लिए।
- \* **सफेद मूसली** (Safed Musli) - शारीरिक ऊर्जा और ताकत बढ़ाने के लिए।
- \* **पत्थरचट्टा** (Patharchatta) - गुर्दे की पथरी और पेट दर्द के लिए।
- \* **करी पत्ता** (Curry Leaf) - बालों के झड़ने और मधुमेह में लाभदायक।
- \* **मुलेठी** (Mulethi) - गले की खराश और खांसी के उपचार के लिए।
- \* **गुड़हल** (Hibiscus) - बालों को मजबूत करने और रक्तचाप नियंत्रित करने में।
- \* **सहजन** (Moringa/Sajna)-जोड़ों के दर्द और पोषण की कमी दूर करने के लिए।
- \* **नीम** (Neem) - त्वचा के रोग और रक्त शुद्ध करने में उपयोगी।



प्रमुख औषधीय पौधों की जानकारी दी गई है, जिनका उपयोग विभिन्न प्रकार की बीमारियों और स्वास्थ्य समस्याओं के प्राकृतिक उपचार के लिए किया जाता है:

- चिरायता** (Chirayata) - खून साफ करने और मलेरिया बुखार में उपयोगी।  
**जटामांसी** (Jatamansi) - अनिद्रा और मानसिक तनाव कम करने के लिए।  
**कालमेघ** (Kalmegh) - लीवर से जुड़े रोग और पेट के कीड़े मारने के लिए।  
**अडूसा** (Vasaka / Adusa) - ब्रोंकाइटिस (Bronchitis) और खांसी के लिए।  
**मकोय** (Makoy) - यकृत (Liver) और त्वचा की सूजन में उपयोगी।  
**भृंगराज** (Bhringraj) - बालों को काला करने और झड़ने से रोकने के लिए।  
**बहेड़ा** (Bahera) - कफ, खांसी और बालों के रोगों के लिए।  
**हरड़ / हरितकी** (Harad) - कब्ज दूर करने और पेट साफ करने के लिए।  
**शंखपुष्पी** (Shankhpushpi) - मस्तिष्क के विकास और तनाव दूर करने के लिए।  
**कपूर** (Camphor) - दर्द निवारक और सर्दी-जुकाम में राहत के लिए।  
**धनिया** (Coriander) - पाचन क्रिया और शरीर की गर्मी कम करने में।  
**दालचीनी** (Cinnamon) - शुगर लेवल नियंत्रित करने और सर्दी में।  
**लौंग** (Clove) - दांतों के दर्द और मुंह की समस्याओं के लिए।  
**गुलाब** (Rose) - त्वचा को निखारने और पेट की गर्मी शांत करने के लिए।  
**तुलसी** (Tulsi) - सर्दी, खांसी और जुकाम में लाभदायक।  
**एलोवेरा / घृतकुमारी** (Aloe Vera) - त्वचा में जलन, घाव और पाचन के लिए।  
**अश्वगंधा** (Ashwagandha) - तनाव कम करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए।  
**गिलोय** (Giloy) - बुखार, प्रतिरोधक क्षमता और जोड़ों के दर्द के लिए।  
**हल्दी** (Haldi) - एंटीसेप्टिक (Antiseptic), चोट और सूजन ठीक करने में।



## ब्राह्मी

**ब्राह्मी** (Bacopa monnieri) आयुर्वेद की एक अत्यंत महत्वपूर्ण और चमत्कारी जड़ी-बूटी जो मुख्य रूप से दिमाग को तेज करने और नर्वस सिस्टम को शांत करने के लिए जानी जाती है। इसे 'मेध रसायन' (बुद्धि बढ़ाने वाली) भी कहा जाता है।



### ब्राह्मी के मुख्य फायदे:

**याददाश्त और एकाग्रता:** यह मस्तिष्क के लिए एक बेहतरीन टॉनिक है, जो याददाश्त, फोकस और समझ को बेहतर बनाती है।

**तनाव और चिंता से राहत:** मानसिक शांति प्रदान करती है और एंग्जायटी, डिप्रेशन, और अनिद्रा (insomnia) जैसी समस्याओं में आराम देती है।

**मस्तिष्क संबंधी विकार:** मिर्गी, अल्जाइमर और ADHD (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर) के लक्षणों को कम करने में मददगार है।

**बालों और त्वचा के लिए:** इसके तेल की मालिश से बाल मजबूत होते हैं, डैंड्रफ दूर होता है और त्वचा में निखार आता है।

**चूर्ण:** ब्राह्मी के पत्तों या पंचांग के चूर्ण (2-3 ग्राम) को शहद, गाय के घी या हल्के गुनगुने दूध के साथ लिया जा सकता है।

**सिरप या रस:** ब्राह्मी का रस या सिरप के रूप में भी चिकित्सक की सलाह से उपयोग किया जाता है।

**ब्राह्मी वटी/घृत:** आयुर्वेद में ब्राह्मी वटी और ब्राह्मी घृत (घी) जैसे विशेष उत्पाद आते हैं, जो मानसिक शांति और बुद्धि के लिए सेवन किए जाते हैं।



## अदरक



**अदरक** एक चमत्कारी औषधीय जड़ी-बूटी है, जिसका उपयोग मुख्य रूप से पाचन सुधारने, सर्दी-जुकाम और खांसी में राहत पाने, सूजन कम करने और भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है।

अदरक के प्रमुख और प्रभावी उपयोग निम्नलिखित हैं:-

### स्वास्थ्य और औषधीय लाभ -

**सर्दी-खांसी और जुकाम:** अदरक का रस और शहद मिलाकर पीने से गले की खराश और कफ में तुरंत आराम मिलता है।

**पाचन क्रिया:** अदरक पेट फूलने (ब्लोटिंग), गैस और अपच की समस्या को दूर करता है। भोजन से पहले अदरक के टुकड़े चबाने से भूख बढ़ती है।

**मतली और उल्टी:** सफर में चक्कर आना (मोशन सिकनेस), मॉर्निंग सिकनेस या कीमोथेरेपी/सर्जरी के बाद होने वाली उल्टी में अदरक बेहद असरदार है।

**दर्द और सूजन:** इसके एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण यह अर्थराइटिस (जोड़ों के दर्द) और वर्कआउट के बाद मांसपेशियों के दर्द से राहत देता है।

**इम्युनिटी बूस्टर:** अदरक रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

### दैनिक आहार में उपयोग -

**अदरक वाली चाय:** चाय में कुटी हुई अदरक या इसका रस मिलाने से चाय का स्वाद और औषधीय गुण दोनों बढ़ जाते हैं।

**सब्जी और सूप:** भारतीय रसोई में अदरक-लहसुन का पेस्ट करी, दाल और सूप में स्वाद और सुगंध लाने के लिए प्रमुख रूप से इस्तेमाल होता है।

**सलाद:** कच्चे अदरक को पतले स्लाइस में काटकर या कट्टूकस करके सलाद में नींबू के रस के साथ खाया जाता है।

### अन्य उपयोग -

**सोंठ (सूखी अदरक):** ताज़ा अदरक को सुखाकर 'सोंठ' बनाया जाता है, जिसका उपयोग आयुर्वेदिक दवाओं और काढ़े में पेट की समस्याओं और जोड़ों के दर्द के लिए किया जाता है।

**त्वचा और सौंदर्य:** अदरक के तेल का उपयोग जोड़ों की मालिश और दर्द निवारक बाम में किया जाता है।

## लहसुन (Garlic)



**लहसुन (Garlic)** प्याज कुल (एलिएसी) की एक अत्यंत गुणकारी प्रजाति है, जिसका वैज्ञानिक नाम **एलियम सैटिवम (Allium sativum)** है। यह भारतीय रसोई का एक मुख्य हिस्सा है जो अपने तीखे स्वाद, तेज गंध और अद्भुत औषधीय गुणों के लिए दुनिया भर में जाना जाता है। आयुर्वेद में इसे एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि माना गया है।।

### प्रमुख औषधीय गुण (Health Benefits)

लहसुन में **एलिसिन (Allicin)** नाम का एक सक्रिय सल्फर यौगिक पाया जाता है, जो इसे इसके मुख्य औषधीय गुण प्रदान करता है।

**दिल की सेहत:** यह खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम करने और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करता है।

**रोग प्रतिरोधक क्षमता:** इसके एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत बनाते हैं और सर्दी-खांसी से बचाते हैं।

**पाचन तंत्र:** खाली पेट लहसुन खाने से आंतों की सूजन कम होती है और पाचन क्रिया बेहतर होती है।

**शरीर को डिटॉक्स करना:** यह शरीर से हानिकारक टॉक्सिन्स (विषाक्त पदार्थों) को बाहर निकालने में सहायक है।  
सेवन करने का सही तरीका (Right Way to Consum)

**खाली पेट:** सुबह उठकर Fortis Healthcare के अनुसार **1 से 2 कच्ची कलियां** खाना सबसे ज्यादा फायदेमंद होता है

**कुचलकर खाएं:** लहसुन की कली को हल्का कुचलकर या काटकर 5 मिनट के लिए छोड़ दें, इससे उसमें एलिसिन सक्रिय हो जाता है।

**गुनगुना पानी:** कली चबाने के बाद ऊपर से एक गिलास गुनगुना पानी पिएं।

### सावधानियां और नुकसान (Side Effects)

**सीमित मात्रा:** एक दिन में 2 कली से ज्यादा कच्चा लहसुन न खाएं क्योंकि इसकी तासीर गर्म होती है।

**पेट में जलन:** अत्यधिक सेवन से सीने में जलन, पेट खराब होना या एसिडिटी हो सकती है।

**खून पतला होना:** लहसुन खून को प्राकृतिक रूप से पतला करता है, इसलिए सर्जरी से पहले या एंटीकोआगुलंट्स (खून पतला करने वाली दवा) लेने वाले लोग डॉक्टर की सलाह पर ही इसका सेवन करें।



## पुदीना (Mint)



**पुदीना** एक बहुत खुशबूदार और दवा वाली जड़ी-बूटी है।

इसका इस्तेमाल भारतीय खाने और सेहत के लिए बहुत ज़्यादा किया जाता है।

### मुख्य फ़ायदे

**पाचन बेहतर करता है:** पेट की बीमारियों और गैस को कम करता है।

**ठंडा करता है:** गर्मियों में शरीर को अंदर से ठंडा रखने में मदद करता है।

**सांसों को ताज़ा रखता है:** सांसों की बदबू दूर करता है और ताज़गी का एहसास देता है।

**स्किन के लिए अच्छा:** पुदीने का जूस मुंहासों को कम करने में मदद करता है।

### मुख्य इस्तेमाल

**चटनी:** पुदीना, धनिया और मिर्च की चटनी पॉपुलर है।

**ड्रिंक्स:** नींबू पानी, छाछ और मोज़िटो में इस्तेमाल होता है।

**मसाला:** बिरयानी और पुलाव में स्वाद के लिए पत्तियां डाली जाती हैं।

**चाय:** पुदीने की चाय सिरदर्द और थकान से राहत देती है।

### उगाने के टिप्स

**मिट्टी:** उपजाऊ, अच्छी पानी निकलने वाली मिट्टी चाहिए।



## आंवला



हिंदी में आमला को मुख्य रूप से **आंवला** कहा जाता है, जिसका अंग्रेजी नाम **Indian Gooseberry** (इंडियन गूजबेरी) और वैज्ञानिक नाम **Phyllanthus emblica** है। आयुर्वेद में इसे **अमृतफल** या धात्रीफल भी कहा गया है क्योंकि यह सेहत के लिए वरदान माना जाता है। आंवला पोषक तत्वों का खजाना है, जिसमें मुख्य रूप से भरपूर मात्रा में **विटामिन सी** और **एंटीऑक्सीडेंट** पाए जाते हैं

### आंवला खाने के प्रमुख फायदे (Benefits of Amla)

**इम्यूनिटी बूस्टर:** विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होने के कारण यह शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर सर्दी-खांसी और संक्रमण से बचाता है

**बालों के लिए वरदान:** आंवले का नियमित सेवन या इसका तेल बालों की जड़ों को मजबूत करता है, डैंड्रफ रोकता है और बालों को असमय सफेद होने से बचाता है।

**बालों के लिए वरदान:** आंवले का नियमित सेवन या इसका तेल बालों की जड़ों को मजबूत करता है, डैंड्रफ रोकता है और बालों को असमय सफेद होने से बचाता है।

**त्वचा में चमक:** इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और गैलिक एसिड चेहरे के दाग-धब्बों को कम कर त्वचा में प्राकृतिक ग्लो लाते हैं

**बेहतर पाचन तंत्र:** फाइबर से भरपूर होने की वजह से यह कब्ज, गैस, एसिडिटी और अपच जैसी समस्याओं में तुरंत राहत देता है।

**शुगर और कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल:** यह ब्लड शुगर लेवल को संतुलित रखने में मदद करता है और खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम कर दिल को स्वस्थ रखता है

**आंखों की रोशनी:** इसमें मौजूद पादप यौगिक और विटामिन आंखों की कोशिकाओं को स्वस्थ रखकर दृष्टि में सुधार करते हैं सेवन करने के सही तरीके (How to Use)

आंवले को आप अपने दैनिक जीवन में कई तरह से शामिल कर सकते हैं

**कच्चा आंवला:** सुबह खाली पेट थोड़ा नमक लगाकर 1 ताजा आंवला चबाकर खाना सबसे उत्तम माना जाता है

**आंवला जूस:** सुबह खाली पेट 10-20 मिलीलीटर ताजे आंवले का रस गुनगुने पानी में मिलाकर पिएं

**आंवला चूर्ण (पाउडर):** रात को सोते समय आधा चम्मच आंवला पाउडर गुनगुने पानी के साथ लें

**अन्य विकल्प:** आप इसके स्वाद को बदलने के लिए आंवले का मुरब्बा, चटनी, अचार या बच्चों के लिए आंवला कैन्डी का उपयोग भी कर सकते हैं।

### सावधानियां और नुकसान (Side Effects & Precautions)

• **एसिडिटी की समस्या:** अत्यधिक मात्रा में या खाली पेट खाने से कुछ संवेदनशील लोगों को पेट में जलन या एसिडिटी हो सकती है।

• **लो ब्लड शुगर:** यदि आप मधुमेह की दवा ले रहे हैं, तो आंवला शुगर लेवल को ज्यादा कम कर सकता है, इसलिए डॉक्टर की सलाह से ही लें।

**सर्जरी के दौरान:** खून को पतला करने की तासीर के कारण किसी भी सर्जरी से कम से कम दो हफ्ते पहले इसका सेवन बंद कर देना चाहिए



## सदाबहार (Sadabahar)



**सदाफूली** या सदाबहार बारहों महीने खिलने वाले फूलों का एक पौधा है। इसकी आठ जातियां हैं। इनमें से सात मेडागास्कर में तथा आठवीं भारतीय उपमहाद्वीप में पायी जाती है। इसका वैज्ञानिक नाम केथारेन्थस है।<sup>[1][2]</sup> भारत में पायी जाने वाली प्रजाति का वैज्ञानिक नाम *केथारेन्थस रोजस* है। इसे पश्चिमी भारत के लोग सदाफूली के नाम से बुलाते हैं।

सदाफुली एक बहुत ही फायदेमंद पौधा है जो पूरे साल खिलता है। इसका इस्तेमाल डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, स्किन की बीमारियों और पेट की शिकायतों के लिए दवा के तौर पर बहुत ज़्यादा किया जाता है।

यहाँ सदाफुली के मुख्य फायदों और इसकी देखभाल कैसे करें, इसके बारे में पूरी जानकारी दी गई है।

### सदाफुली के हेल्थ बेनिफिट्स

**डायबिटीज कंट्रोल:** सदाफुली की पत्तियों और फूलों में ब्लड शुगर कम करने के गुण होते हैं। रोज़ सुबह खाली पेट 2-3 सदाफुली की पत्तियां चबाने या पत्तियों का रस पीने से डायबिटीज कंट्रोल में रहती है।

**हाई ब्लड प्रेशर:** इस पौधे का इस्तेमाल ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए किया जाता है। सदाफुली की जड़ों का काढ़ा हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए फायदेमंद माना जाता है।

**स्किन की बीमारियां:** सदाफुली की पत्तियों में एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होते हैं। मुंहासे, रैशेज, खुजली या स्किन एलर्जी पर पत्तियों का पेस्ट लगाने से आराम मिलता है।

**पेट की समस्याएं:** सदाफुली के फूलों का काढ़ा पेट में गैस, अपच और कब्ज से राहत देता है। यह पाचन में मदद करने वाले पाचक रसों को भी एक्टिवेट करता है।

**खून साफ़ करना:** सदाफुली खाने से शरीर में खून साफ़ होता है, जिससे स्किन पर नैचुरल चमक आती है।

**कैंसर की दवा:** साइंटिफिक तौर पर, सदाफुली का पौधा 'विनब्लास्टाइन' और 'विंक्रिस्टाइन' जैसे केमिकल बनाता है, जिनका इस्तेमाल कैंसर के इलाज के लिए बनाई गई दवाओं में किया जाता है।



## अजवायन (Ajwain)



**अजवाइन** (Carom Seeds) पाचन को बेहतर बनाने, गैस, एसिडिटी और पेट दर्द से तुरंत राहत

दिलाने के लिए एक अचूक औषधीय मसाला है। इसमें मौजूद 'थाइमोल' (Thymol) नामक तत्व पाचन एंजाइमों को सक्रिय करता है, जिससे खाना आसानी से पचता है।

### अजवाइन के प्रमुख फायदे

**पाचन और गैस में राहत:** पेट फूलने, अपच, और खट्टी उकार की समस्या में एक चम्मच भुनी हुई अजवाइन को काले नमक के साथ गुनगुने पानी से लेने पर तुरंत आराम मिलता है।

**सर्दी और खांसी में असरदार:** अजवाइन और थोड़ा सा कपूर मिलाकर पोटली बना लें और सूंघने से बंद नाक और वायरल संक्रमण में राहत मिलती है।

**वजन प्रबंधन:** सुबह खाली पेट अजवाइन का पानी पीने से मेटाबॉलिज्म बढ़ता है, जो अतिरिक्त वजन कम करने में मददगार साबित होता है।

**पीरियड्स के दर्द में आराम:** गुनगुने पानी के साथ अजवाइन का सेवन करने से मासिक धर्म के दौरान होने वाले पेट और कमर दर्द में राहत मिलती है।

**ब्लड प्रेशर और हृदय स्वास्थ्य रक्तचाप नियंत्रित रखे:** इसके एंटीऑक्सीडेंट और मूत्रवर्धक (Diuretic) प्रभाव धमनियों की सूजन कम करके ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में सहायता करते हैं।

**अस्थमा में राहत:** इसके ब्रोन्कोडायलेटर गुण अस्थमा और ब्रोकाइटिस जैसी सांस की समस्याओं में फेफड़ों के मार्ग को साफ रखने में मदद करते हैं।

**जकड़न दूर करे:** अजवाइन के एंटी-माइक्रोबियल गुण छाती के कंजेस्टिव (कफ) को साफ करते हैं। इसे थोड़े से कपूर के साथ सूंघने से बंद नाक तुरंत खुल जाती है।

**अजवाइन पानी** 1 चम्मच अजवाइन को एक गिलास पानी में रातभर भिगोएं, सुबह छानकर खाली पेट पिएं।

**काढ़ा/चाय** 1 गिलास पानी में 1 चम्मच अजवाइन डालकर 5 मिनट उबालें और हल्का गुनगुना पिएं।

**फांक लेना** पेट दर्द होने पर आधा चम्मच भुनी हुई अजवाइन को चुटकीभर काले नमक के साथ गुनगुने पानी से लें।

**सावधानी:** अजवाइन की तासीर गर्म होती है, इसलिए इसका अधिक मात्रा में सेवन करने से पेट में जलन या एसिडिटी हो सकती है। गर्भवती महिलाओं को इसके सेवन से पहले

डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए



## शतावरी (Shatavari)



**शतावरी** एक बहुत असरदार आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी है। इसे मुख्य रूप से महिलाओं में हार्मोनल बैलेंस, दूध पिलाने वाली मांओं में दूध का प्रोडक्शन बढ़ाने और पाचन में सुधार के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। [1, 2] शतावरी के मुख्य फायदे इस प्रकार हैं:

**महिलाओं की हेल्थ के लिए:** पीरियड्स की समस्याओं, पीरियड्स के दौरान पेट दर्द और मेनोपॉज़ के दौरान होने वाले बदलावों से निपटने में मदद करता है।

**ब्रेस्टफीडिंग कराने वाली मांओं के लिए:** शतावरी का इस्तेमाल सदियों से दूध का प्रोडक्शन बढ़ाने के लिए किया जाता रहा है।

**डाइजेशन में सुधार:** एसिडिटी, अपच और पेट के अल्सर जैसी समस्याओं को कम करने में मदद करता है।

**स्ट्रेस कम करता है:** यह एक 'एडाप्टोजेन' जड़ी-बूटी है, जो शरीर को शारीरिक और मानसिक तनाव से लड़ने में मदद करती है।

**इम्यूनिटी बढ़ाता है:** इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाते हैं।

**पुरुषों के लिए उपयोगी:** शतावरी पुरुषों में शारीरिक एनर्जी, ताकत और फर्टिलिटी बढ़ाने में भी मदद करती है।



## बेल (Bael)



**बेल के बीज (Bael Seeds)** और इसके अर्क में कई औषधीय गुण होते हैं, जो मुख्य रूप से **पाचन क्रिया को सुधारने और पेट के अल्सर के इलाज** में बहुत फायदेमंद माने जाते हैं। आयुर्वेद और आधुनिक अध्ययनों के अनुसार, बेल फल के साथ-साथ इसके बीजों का भी स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है

बेल के बीजों और इसके अर्क के मुख्य स्वास्थ्य लाभ निम्नलिखित हैं:

**पेट के अल्सर में राहत:** बेल के बीजों का अर्क गैस्ट्रिक जूस की अम्लता (acidity) को कम करता है। यह आंतों और पेट के अल्सर को जल्दी ठीक करने में मदद करता है।

**पाचन तंत्र में सुधार:** बीजों में मौजूद रोगाणुरोधी गुण पेट के हानिकारक बैक्टीरिया से लड़ते हैं। यह पुरानी कब्ज और अपच की समस्या को दूर करते हैं

**सूजन और इन्फेक्शन से बचाव:** इसमें प्रचुर मात्रा में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-माइक्रोबियल तत्व होते हैं। ये तत्व शरीर में होने वाली सूजन और संक्रमण को कम करते हैं।

**कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण:** बेल के बीजों का अर्क शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) के स्तर को कम करने में सहायक माना जाता है, जिससे दिल की सेहत बेहतर रहती है।

**उपयोग की सलाह:** हालांकि बेल का गूदा और जूस सीधा खाया जाता है, लेकिन बीजों का इस्तेमाल आमतौर पर सुखाकर पाउडर (चूर्ण) के रूप में या अर्क के रूप में किया जाता है। बीजों का अधिक मात्रा में सेवन करने से पेट में भारीपन हो सकता है, इसलिए किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह पर ही इसका औषधीय उपयोग करें।



## अशोक (Ashoka)



### मुख्य खासियतें

**दिखने में:** यह मीडियम साइज़ का, घना और सदाबहार पेड़ है।

**पत्तियां:** इसकी पत्तियां गहरे हरे, लंबी और चमकदार होती हैं। नई पत्तियां लाल-गुलाबी रंग की और मुलायम होती हैं।

**फूल:** इस पेड़ पर फरवरी से अप्रैल के बीच बहुत सुंदर, खुशबूदार और आकर्षक फूलों के गुच्छे लगते हैं। फूलों का रंग शुरू में पीला-नारंगी होता है, जो बाद में लाल हो जाता है।

### 2. धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व

**हिंदू धर्म:** इस पेड़ को बहुत पवित्र माना जाता है। रामायण में ज़िक्र के अनुसार, लंका में जिस बगीचे में माता सीता को रखा गया था, वह 'अशोक वन' था और उसमें अशोक के पेड़ ज़्यादा थे। इसकी पत्तियों का इस्तेमाल घर के मुख्य दरवाज़े पर लगाए जाने वाले तोरण (वंदनवार) में किया जाता है।

**बौद्ध धर्म:** भगवान बुद्ध का जन्म लुंबिनी में अशोक के पेड़ की छाया में हुआ था, इसलिए बौद्ध धर्म में भी इसे पूजा की जगह मिली हुई है।

### 3. दवा के तौर पर इस्तेमाल (आयुर्वेद)

**महिलाओं की बीमारियों में असरदार:** आयुर्वेद में अशोक के पेड़ की छाल को महिलाओं की बीमारियों, जैसे अनियमित पीरियड्स और यूटेराइन की समस्याओं के लिए बहुत असरदार दवा माना जाता है। इससे मशहूर 'अशोकारिष्ट' सिरप बनाया जाता है।

**स्किन और दर्द से राहत के लिए:** इसकी पत्तियों का पेस्ट स्किन की बीमारियों और मुंहासों को ठीक करने में मदद करता है। साथ ही, इसकी छाल सूजन और जोड़ों के दर्द को कम करने में भी काम आती है। [1]



## अर्जुन (Arjun)



**अर्जुन** का पेड़ (साइंटिफिक नाम: टर्मिनलिया अर्जुन) भारत में एक बहुत ही ज़रूरी और पवित्र औषधीय पेड़ है। यह ज़्यादातर नदियों और झरनों के किनारे पाया जाता है। यह लगभग 25 से 30 मीटर की ऊंचाई तक बढ़ता है। आयुर्वेद में इसकी छाल (अर्जुन छाल) को "दिल का अमृत" माना जाता है।

इस पेड़ की खासियतों, फ़ायदों और इस्तेमाल के बारे में नीचे डिटेल् में बताया गया है:

### अर्जुन के पेड़ की पहचान और खासियतें

**दिखने में:** इस पेड़ का तना बड़ा होता है और इसकी छाल चिकनी, हल्के भूरे या सफ़ेद रंग की होती है, जो परतों में गिरती है।

**पत्तियां और फूल:** पत्तियां आयताकार और उल्टी होती हैं। पेड़ पर मई और जुलाई के बीच हल्के पीले या सफ़ेद क्रीम रंग के फूलों के गुच्छे लगते हैं।

**फल:** इसके फल में पांच किनारे (पंख) होते हैं, जो लकड़ी की तरह सख्त और भूरे रंग के होते हैं।

### अर्जुन के पेड़ के औषधीय फायदे

**दिल की सेहत बेहतर बनाता है:** अर्जुन की छाल दिल की मांसपेशियों को मजबूत करती है और दिल की बीमारी का खतरा कम करती है।

**ब्लड प्रेशर कंट्रोल करता है:** इसमें मौजूद गुण हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करते हैं।

**कोलेस्ट्रॉल कम करता है:** यह शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम करने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) को बढ़ाने में फायदेमंद है।

**हड्डियों को ठीक करने में मदद करता है:** फ्रैक्चर होने पर अर्जुन की छाल का पाउडर दूध के साथ लेने से हड्डियां जल्दी ठीक होती हैं।

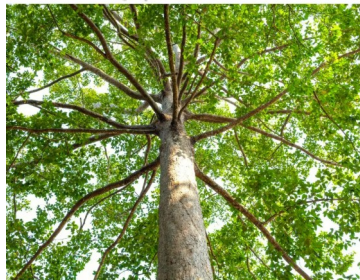
**स्किन की बीमारियां:** स्किन की बीमारियों, खुजली या घाव पर अर्जुन की छाल का लेप लगाने से आराम मिलता है।

### अर्जुन की छाल का इस्तेमाल कैसे करें?

**1. अर्जुन क्षीरपाक (दूध के साथ):** आधा चम्मच अर्जुन की छाल का पाउडर एक गिलास दूध और आधा गिलास पानी में उबालें। जब पानी उबल जाए और सिर्फ दूध बचे, तो इसे छानकर गर्म-गर्म पिएं।

**2. काढ़ा:** छाल को पानी में उबालकर काढ़ा बनाया जा सकता है।

**ज़रूरी बात:** अर्जुन की छाल खून पतला करने का काम करती है, इसलिए डॉक्टर या आयुर्वेदिक डॉक्टर की सलाह के बिना इसे लंबे समय तक इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।



## पीपल (Peepal)



**पीपल** (*Ficus religiosa*) भारतीय उपमहाद्वीप में पाया जाने वाला एक बहुत ही ज़रूरी, बड़ा और पवित्र पेड़ है। धार्मिक, इकोलॉजिकल और दवा के नज़रिए से इसका बहुत महत्व है।

इस पेड़ के बारे में मुख्य जानकारी इस तरह है:

### धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व

देवताओं का निवास: हिंदू धर्म में, पीपल के पेड़ को ब्रह्मा, विष्णु और महेश (त्रिमूर्ति) का निवास माना जाता है। श्रीमद् भगवद् गीता में भगवान कृष्ण ने कहा है, "पेड़ों में मैं पीपल हूँ"।

**बोधि वृक्ष:** बौद्ध धर्म में, इस पेड़ को 'बोधि वृक्ष' कहा जाता है, क्योंकि गौतम बुद्ध को इसी पेड़ के नीचे दिव्य ज्ञान (निर्वाण) मिला था।

**शनि की पूजा:** शनिवार को पीपल के पेड़ पर जल चढ़ाना और वहाँ दीपक जलाना शुभ माना जाता है।

### पर्यावरणीय महत्व

**ऑक्सीजन का एक प्रमुख स्रोत:** पीपल का पेड़ वातावरण से बड़ी मात्रा में कार्बन डाइऑक्साइड सोखता है और बड़ी मात्रा में ऑक्सीजन (ऑक्सीजन) छोड़ता है।

**ठंडी छाया:** इसका फैलाव बहुत बड़ा है, इसलिए इसकी छाया बहुत ठंडी और आरामदायक होती है।

### औषधीय गुण (आयुर्वेद)

**पीपल के पत्ते, छाल और फल कई बीमारियों के इलाज में कारगर हैं:**

**पाचन तंत्र:** इसके पत्तों का सेवन करने या इसकी छाल का काढ़ा पीने से पेट की बीमारियां और कब्ज कम होता है।

**त्वचा के रोग:** पीपल की छाल का लेप या काढ़ा खुजली, एक्जिमा और घावों को भरने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

**सांस की बीमारियां:** सूखे फलों का पाउडर या छाल खांसी और अस्थमा से राहत दिलाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।



## बरगद (Banyan)



**बरगद** का पेड़, जिसे मराठी में वड या वटवृक्ष के नाम से जाना जाता है, भारत का राष्ट्रीय पेड़ है। इसका साइंटिफिक नाम फ़िकस बेंघालेंसिस है। यह पेड़ अपने बड़े आकार और लंबी उम्र के लिए दुनिया भर में मशहूर है।

### खास बातें

**हवाई जड़ें:** बरगद के पेड़ की डालियाँ ज़मीन की ओर नीचे की ओर बढ़ती हैं, जिन्हें हवाई जड़ें कहा जाता है। ये हवाई जड़ें नए तनों में बढ़ती हैं और पेड़ को सहारा देती हैं।

**ज़्यादा फैलाव:** हवाई जड़ें पेड़ को जंगल जितना फैलने देती हैं। कोलकाता के पास ग्रेट बरगद दुनिया के सबसे बड़े पेड़ों में से एक है, जो कई एकड़ के एरिया में फैला हुआ है।

**लेटेक्स:** इसकी पत्तियों या डालियों से एक सफ़ेद, दूधिया रस (लेटेक्स) निकलता है।

### धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व

हिंदू संस्कृति में, बरगद के पेड़ को बहुत पवित्र और पूजनीय माना जाता है। शादीशुदा औरतें अपने पति की लंबी उम्र के लिए वट पूर्णिमा के त्योहार पर इस पेड़ की पूजा करती हैं और इसे सूती धागे से लपेटती हैं।

इस पेड़ को अमरता और लंबी उम्र का प्रतीक माना जाता है।

### औषधीय इस्तेमाल

**आयुर्वेदिक गुण:** बरगद की छाल, पत्ते, फल और गोंद (गाल) कई बीमारियों में दवा के तौर पर इस्तेमाल होते हैं।

**त्वचा और दांत:** इसकी जड़ों का इस्तेमाल दांत साफ करने (दातुन) के लिए किया जाता है, जिससे दांत और मसूड़े मजबूत होते हैं। इसका चबाना त्वचा के घावों के लिए भी असरदार है।



## सफ़ेद मूसली (Safed Musli)



सफ़ेद मूसली एक बहुत ही दुर्लभ और शक्तिशाली आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी है, जिसे वनस्पति जगत में 'सफ़ेद सोना' या 'दिव्य औषधि' कहा जाता है। इसका साइंटिफिक नाम क्लोरोफाइटम बोरिविलियनम है और इसकी जड़ों (ट्यूबरस रूट्स) का इस्तेमाल मुख्य रूप से आयुर्वेद में किया जाता है। इसे शरीर को मज़बूत बनाने, थकान दूर करने और सेक्सुअल हेल्थ को बेहतर बनाने के लिए बहुत फ़ायदेमंद माना जाता है।

नीचे सफ़ेद मूसली के मुख्य फ़ायदे, इस्तेमाल के तरीके और संभावित साइड इफ़ेक्ट दिए गए हैं:

### सफ़ेद मूसली के मुख्य फ़ायदे

**शारीरिक ताकत और स्टैमिना बढ़ाता है:** मूसली शरीर को एनर्जी देती है और बहुत ज़्यादा थकान दूर करती है। यह मांसपेशियों को मज़बूत बनाने (मसल स्ट्रेंथ) के लिए एक बेहतरीन प्राकृतिक उपाय है।

**पुरुषों और महिलाओं की सेक्सुअल हेल्थ:** मूसली में प्राकृतिक कामोत्तेजक गुण होते हैं। यह पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन लेवल बढ़ाने, प्रीमैच्योर इजेकुलेशन और इरेक्टाइल डिस्फंक्शन को कम करने के लिए जाना जाता है। महिलाओं में यह हॉर्मोन बैलेंस करने और थकान दूर करने में भी मदद करता है।

**इम्यूनिटी बढ़ाता है:** इसमें एंटीऑक्सीडेंट और सैपोनिन भरपूर मात्रा में होते हैं, जो शरीर के इम्यून सिस्टम को मज़बूत करते हैं।

**स्ट्रेस और एंग्जायटी कम करता है:** यह 'एडेप्टोजेन' की तरह काम करता है, जो मेंटल स्ट्रेस और डिप्रेशन के लक्षणों को कम करता है।

**जोड़ों के दर्द से राहत:** मूसली में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द और आर्थराइटिस से राहत दिलाने में मदद करते हैं।

### इस्तेमाल का तरीका और मात्रा ;

**मात्रा:** आम तौर पर, एक दिन में 3 से 6 ग्राम (आधा से एक चम्मच) सफ़ेद मूसली पाउडर लेना चाहिए।

**तरीका:** इस पाउडर को रात को सोते समय या सुबह खाली पेट गर्म दूध या पानी के साथ लिया जा सकता है। अच्छे नतीजों के लिए, कई लोग इसमें थोड़ा सा घी या शहद भी मिलाते हैं।

**मार्केट फॉर्म:** यह मार्केट में पाउडर (पाउडर), कैप्सूल या 'मूसली पाक' (अवलेह) के रूप में आसानी से मिल जाता है। [1, 2]

### सावधानियां और साइड इफ़ेक्ट्स

**धीमा पाचन:** सफ़ेद मूसली पचाने में मुश्किल (गुरु) होती है। इसे ज़्यादा खाने से भूख कम लगना या कब्ज़ हो सकता है।

**कफ दोष में बढ़ोतरी:** आयुर्वेद के अनुसार, यह वात और पित्त को कम करता है लेकिन कफ को बढ़ाता है। इसलिए, जिन्हें लगातार सर्दी-खांसी रहती है, उन्हें डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही इसका सेवन करना चाहिए।

**प्रेग्नेंट महिलाएं:** प्रेग्नेंट या ब्रेस्टफीडिंग कराने वाली मांओं को बिना डॉक्टर की सलाह के इसका सेवन नहीं करना चाहिए।



## पत्थरचट्टा (Patharchatta)



**ब्रायोफिलम** पिन्नाटम एक बहुत ही लोकप्रिय औषधीय पौधा (आयुर्वेदिक पौधा) है, जिसका उपयोग मुख्य रूप से गुर्दे की पथरी को घोलने के लिए किया जाता है। इस पौधे को पाषाणभेद, पर्णफुटी या कलानचोई के नाम से भी जाना जाता है।

इस पौधे के कई स्वास्थ्य लाभ, उपयोग के तरीके और सावधानियां निम्नलिखित हैं:

### प्रमुख लाभ

**गुर्दे की पथरी में राहत:** ब्रायोफिलम पिन्नाटम शरीर में गुर्दे की पथरी के आकार को धीरे-धीरे कम करने और उन्हें पेशाब के रास्ते बाहर निकालने में मदद करता है।

**मूत्र संबंधी विकारों में राहत:** यह पेशाब के दौरान जलन, दर्द या मूत्र मार्ग में संक्रमण (यूटीआई) में असरदार है।

**पाचन में मदद करता है:** यह गैस, एसिडिटी, अपच और सूजन जैसी समस्याओं में फायदेमंद है।

**सूजन और जोड़ों के दर्द को कम करता है:** इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने में मदद करता है।

**घाव और छालों को ठीक करता है:** इसकी पत्तियों का लेप लगाने से स्किन पर हुए घाव, सूजन और छालों को जल्दी ठीक करने में मदद मिलती है।

### कैसे इस्तेमाल करें?

**पत्तियों को सीधे चबाकर खाएं:** आप हर सुबह खाली पेट पत्थर चट्टा की 1 से 2 पत्तियों को धोकर चबा सकते हैं।

**पत्ती का रस:** पत्तियों का रस निकालकर गर्म पानी के साथ या थोड़ी सी सेंधा चीनी मिलाकर पीने से भी फायदा होता है।

**तैयारी:** आप इसकी 2-3 पत्तियों का काढ़ा बनाकर रेगुलर पी सकते हैं।

### सावधानियां और साइड इफेक्ट्स

**सीमित इस्तेमाल:** इसका ज़्यादा सेवन करने से उल्टी, दस्त या जी मिचलाने की समस्या हो सकती है।

**गर्भवती महिलाएं:** गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को इसका सेवन करने से बचना चाहिए।

**ब्लड शुगर:** यह ब्लड शुगर को कम कर सकता है, इसलिए डायबिटीज के मरीजों को डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही इसका सेवन करना चाहिए। **एक्सपर्ट सलाह:** अगर पथरी बड़ी है या बहुत ज़्यादा दर्द दे रही है, तो खुद से इलाज करने के बजाय आयुर्वेदिक डॉक्टर से सलाह लेना सही रहेगा।



## करी पत्ता (Curry Leaf)



करी पत्ता, जिसे वैज्ञानिक रूप से मुरैना कोएनिगी या मराठी में कडी पता के रूप में जाना जाता है, भारतीय व्यंजनों में एक बहुत ही महत्वपूर्ण सुगंधित पौधा है। भोजन को बेहतरीन स्वाद और सुगंध देने के अलावा, इसमें कई औषधीय गुण भी हैं।

करी पत्ते के पौधे की देखभाल के मुख्य लाभ, उपयोग और विस्तृत जानकारी इस प्रकार है:

### स्वास्थ्य लाभ

**पाचन में सुधार:** करी पत्ता पेट की बीमारियों से राहत देता है और भोजन के उचित पाचन में मदद करता है।

**बालों का स्वास्थ्य:** इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट बालों का झड़ना कम करते हैं और बालों को काला और मजबूत बनाते हैं।

ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है: यह मधुमेह वाले लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है।

**एनीमिया के खिलाफ प्रभावी:** करी पत्ता आयरन और फोलिक एसिड का अच्छा स्रोत है, इसलिए यह शरीर में खून की कमी को दूर करता है

### पाककला में इस्तेमाल

**तड़का:** पोहा, उपमा, दाल, कढ़ी, आमटी और सब्जियों पर करी पत्तों को गरम तेल में तलने से पकवान की खुशबू और स्वाद बढ़ जाता है।

**चटनी और मसाला:** करी पत्तों का इस्तेमाल सूखी या गीली चटनी बनाने के लिए किया जाता है। इसका इस्तेमाल सांभर मसाला या गरम मसालों में भी किया जाता है।

### करी पत्ते उगाने के आसान टिप्स (पौधे की देखभाल के टिप्स)

**अगर आपने घर में गमले में करी पत्ते का पौधा लगाया है, तो उसे घना और हरा-भरा रखने के लिए ये करें:**

**खट्टी छाछ का इस्तेमाल:** खट्टी छाछ करी पत्तों के लिए एक बेहतरीन प्राकृतिक खाद (टॉनिक) मानी जाती है। अगर आप छाछ को पानी में मिलाकर पेड़ की जड़ों में लगाएंगे, तो पौधा पत्तियों से घना हो जाएगा। धूप: इस पेड़ को दिन में कम से कम 4 से 5 घंटे अच्छी धूप की ज़रूरत होती है।

**पूनिंग:** समय-समय पर पेड़ की ऊपरी डालियों की छंटाई करने से नई कोंपलें निकलेंगी और पेड़ जल्दी से झाड़ीदार हो जाएगा।



## मुलेठी (Mulethi)



**मुलेठी** (इंग्लिश में लिकोरिस और आयुर्वेद में यष्टिमधु) एक बहुत असरदार और पॉपुलर आयुर्वेदिक दवा है, जिसे मराठी में मुख्य रूप से ज्येष्ठमधु के नाम से जाना जाता है। इस पौधे की जड़ें स्वाद में मीठी होती हैं और इनमें कई औषधीय गुण होते हैं।

### मुलेठी (ज्येष्ठमधु) के मुख्य फायदे:

**गले की खराश और खांसी:** यह सूखी खांसी, अस्थमा और ब्रोंकाइटिस के इलाज में असरदार है और फेफड़ों से कफ निकालने में मदद करती है।

**पाचन तंत्र को बेहतर बनाना:** मुलेठी गैस, एसिडिटी, अपच और पेट के अल्सर को कम करने में बहुत फायदेमंद है।

**स्किन ब्यूटी:** मुलेठी पाउडर का फेस पैक लगाने से चेहरे के दाग-धब्बे, मुंहासे कम होते हैं और स्किन में नेचुरल चमक आती है।

**इम्यून बूस्टिंग:** इसके एंटी-ऑक्सीडेंट गुण शरीर की इन्फेक्शन से लड़ने की क्षमता बढ़ाते हैं।

**ओरल हेल्थ:** मुलेठी की जड़ का एक टुकड़ा चबाना मुंह के छालों और सांसों की बदबू के इलाज के लिए फायदेमंद है।

### कैसे इस्तेमाल करें?

**खांसी के लिए:** मुलेठी की जड़ की एक छोटी डंडी चबाएं या इसका पाउडर शहद के साथ चार्टें।

**एसिडिटी और पाचन के लिए:** रात को सोते समय आधा चम्मच मुलेठी की जड़ का पाउडर गर्म पानी या दूध के साथ लें।

**स्किन के लिए:** मुलेठी की जड़ के पाउडर को थोड़े से दूध या गुलाब जल में मिलाकर चेहरे पर 10-15 मिनट तक लगाएं।

### सावधानियां और साइड इफेक्ट्स

**ब्लड प्रेशर बढ़ना:** मुलेठी की जड़ का ज़्यादा या लंबे समय तक सेवन करने से हाई ब्लड प्रेशर और शरीर में पोटैशियम का लेवल कम हो सकता है।

**प्रेग्नेंसी में न करें:** प्रेग्नेंट महिलाओं को मुलेठी की जड़ का सेवन करने से बचना चाहिए।

(नोट: किसी भी गंभीर बीमारी के लंबे समय तक इलाज के लिए इसका इस्तेमाल करने से पहले हमेशा डॉक्टर या आयुर्वेदिक प्रैक्टिशनर से सलाह लें।)



## गुड़हल (Hibiscus) -



गुड़हल एक बहुत ही पॉपुलर और सुंदर फूलों वाला पौधा है, जिसका इस्तेमाल धार्मिक, दवा और ब्यूटी के लिए किया जाता है। इस पौधे को आसानी से बगीचे में या गमले में उगाया जा सकता है।

गुड़हल (जसवंदा) के बारे में ज़रूरी जानकारी इस तरह है:

### फायदे और इस्तेमाल

**धार्मिक महत्व:** भारत में, जसवंदा के लाल फूल मुख्य रूप से भगवान गणेश और देवी दुर्गा को चढ़ाए जाते हैं।

**बालों की हेल्थ:** इसकी पत्तियों और फूलों का रस बालों में लगाने से बाल झड़ना बंद हो जाते हैं और वे चमकदार बनते हैं।

**मेडिकल टी:** जसवंदा के सूखे फूलों से बनी हिबिस्कस टी (हर्बल टी) ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करती है।

**स्किन केयर:** इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट स्किन को जवान और जवां बनाए रखने में मदद करते हैं।

### पौधे की देखभाल कैसे करें?

**सूरज की रोशनी:** इस पौधे को हर दिन कम से कम 5 से 6 घंटे धूप की ज़रूरत होती है।

**पानी:** मिट्टी में नमी बनाए रखने के लिए ही पानी दें, गमले में ज़्यादा पानी जमा न होने दें।

**खाद:** अच्छे फूल पाने के लिए पौधे पर महीने में एक बार गोबर या कम्पोस्ट खाद डालें।

**कीट नियंत्रण:** इस पौधे पर अक्सर मिलीबग का असर होता है, इसके लिए नीम के तेल का स्प्रे करें।



## सहजन (Moringa / Sajna)



**मोरिंगा** ओलीफेरा, जिसे सजना, सुजना, मुनगा या ड्रमस्टिक के नाम से भी जाना जाता है, एक बहुत ही पौष्टिक और पोषक तत्वों से भरपूर सुपरफूड पेड़ है।

आयुर्वेद में इसे 'चमत्कारी पेड़' माना जाता है क्योंकि इसके पत्ते, फूल, फली (ड्रमस्टिक) और जड़ें सभी तरह की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं।

भारतीय उपमहाद्वीप में, इसका इस्तेमाल मुख्य रूप से सब्जी, सांभर और पारंपरिक दवाइयां बनाने में किया जाता है।

**सेहत के लिए कई खास फायदे:** इसमें संतरे से ज़्यादा विटामिन C और दूध से ज़्यादा कैल्शियम होता है।

**इम्यूनिटी बढ़ाता है:** इसके एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं। कैल्शियम और फास्फोरस की मात्रा होने के कारण, यह जोड़ों के दर्द और गठिया से राहत देता है।

**पाचन में सुधार:** इसमें मौजूद हाई फाइबर कब्ज, गैस और पेट की सूजन (गैस्ट्राइटिस) से राहत देता है। पुरुषों के लिए वरदान: यह पुरुषों में स्टैमिना, मांसपेशियों की ताकत और स्पर्म काउंट को बेहतर बनाने में मदद करता है। ड्रमस्टिक इस्तेमाल करने के तरीके: इसे आलू के साथ काटकर रसीली सब्जियों, सूप या साउथ इंडियन सांभर में इस्तेमाल करें।

**पत्तियां:** इसके पत्तों को क्यों बताएं, परांठे को सूखे पाउडर (मोरिंगा पाउडर) के रूप में खाया जा सकता है।

**फूल:** इसके सफेद फूलों से एक स्वादिष्ट सूखी सब्जी चटनी बनाई जाती है। आपको किस बात का ध्यान रखना चाहिए?



## नीम (Neem)



नीम एक बहुत ही औषधीय और कई तरह से इस्तेमाल होने वाला पेड़ है, जिसका इस्तेमाल भारत में सदियों से आयुर्वेद में किया जाता रहा है। इसे 'गांव का फार्मसी' भी कहा जाता है क्योंकि इसके हर हिस्से (पत्ते, छाल, फल, बीज और जड़) में औषधीय गुण होते हैं। नीम के अलग-अलग फायदे,

**इस्तेमाल और महत्व इस तरह हैं:**

### ज़रूरी औषधीय गुण

नीम में मुख्य रूप से ये गुण पाए जाते हैं:

**एंटी-बैक्टीरियल:** बैक्टीरिया को मारने में मदद करता है।

**एंटी-फंगल:** फंगल इन्फेक्शन से बचाता है।

**एंटी-वायरल:** वायरस से लड़ने की क्षमता देता है।

**एंटी-इंफ्लेमेटरी:** शरीर में सूजन और जलन कम करता है।

### हेल्थ बेनिफिट्स

**खून साफ करना:** करेले के पत्ते खाने या इसका जूस पीने से खून से टॉक्सिन निकल जाते हैं।

**स्किन की बीमारियां:** खुजली, स्केबीज, सोरायसिस और पिंपल्स के लिए कड़वे नींबू का पेस्ट बहुत असरदार होता है।

**डायबिटीज कंट्रोल:** यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है।

**इम्यूनिटी बढ़ाना:** इसके रेगुलर सेवन से शरीर का इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।

### रोज़ाना इस्तेमाल

**डेंटल केयर:** कड़वे नींबू की डंडी से दांत साफ करने से दांत और मसूड़े मजबूत होते हैं और सांस की बदबू दूर होती है।

**बालों की हेल्थ:** कड़वे नींबू के पानी से बाल धोने से डैंड्रफ और जूं खत्म होते हैं।

**नेचुरल कीटनाशक:** सूखे कड़वे नींबू के पत्तों को अनाज में रखने से अनाज कीड़ों से खराब नहीं होता।

**खेती में भी इसका इस्तेमाल कीटनाशक के तौर पर बहुत होता है।**

