



जड़ी बुटी ले करे इलाज



मितानिन की घरेलू इलाज पुस्तिका



संचालनालय स्वास्थ्य सेवारं, छत्तीसगढ शासन

मितानिन का नाम:.....

पारा:.....

पंचायत:.....

विकासखंड:.....

जिला:.....



जड़ी बुटी ले करे इलाज

मितानिन की घरेलू इलाज पुस्तिका

संचालनालय स्वास्थ्य सेवाएं
छत्तीसगढ़ शासन

जड़ी बुटी ले करे इलाज

मितानिन की घरेलू उपचार पुस्तिका

प्रथम संस्करण

मार्च 2006

परिकल्पना एवं निर्माण :

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र,
प्रथम तल, राज्य प्रशिक्षण केन्द्र भवन,
कालीबाड़ी, रायपुर छ.ग.

सहयोग-

संचालनालय भारतीय चिकित्सा, छ.ग.

आलेख व सम्पादन-

डॉ. निलेश जैन, एम. डी.(आयुर्वेद)

चित्रांकन-

लतिका वैष्णव

लिपि संयोजन-

प्रकाश कम्प्यूटर सेंटर, रायपुर

डिजाईन एवं ले-आउट-

सिन्धु ग्राफिक्स, चौबे कालोनी, रायपुर
मो.-09329782094

मुद्रण-

छत्तीसगढ़ संवाद

इस पुस्तक का कोई भी अंश जनहित में प्रकाशित किया जा सकता है किन्तु उक्त संबंध में राज्य स्वास्थ्य केन्द्र को सूचित करें व प्रकाशित सामग्री में इस प्रकाशन का उल्लेख करें।



मुख्यमंत्री
छत्तीसगढ़ शासन

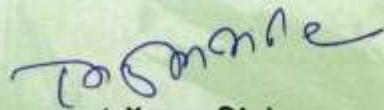
संदेश

हमारे छत्तीसगढ़ राज्य को जड़ी बुटी वाली वनस्पतियों की बहुलता के कारण हर्बल राज्य घोषित किया गया है। अमूल्य जड़ी बुटी वाली वनस्पतियों का संवर्धन तथा उसका सही उपयोग इस प्राकृतिक धरोहर को और समृद्ध करेगा। वहीं दूसरी ओर यह हमारी स्वस्थ जीवन शैली को परिलक्षित करता है। जड़ी-बुटियों पर आधारित उपचार तथा इन दवाईयों के अपने स्तर पर निर्माण हेतु सभी मितानिनों का प्रशिक्षण कराना इस दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि होगी। साथ ही यह जमीनी स्तर पर हमारे हर्बल राज्य होने के गौरव को और प्रभावी करेगा।

इस पुस्तिका के प्रकाशन के अवसर पर मैं सभी मितानिनों को उनके छत्तीसगढ़ वासियों के बेहतर स्वास्थ्य हेतु किये जा रहे कार्यों के लिए धन्यवाद देता हूँ।

इस पुस्तिका के माध्यम से सभी मितानिनों में स्थानीय जड़ी-बुटियों तथा उसके उपयोग के प्रति बेहतर समझ विकसित हो सकेगी तथा सभी जरूरतमंदों को यथासंभव मदद करने में उनकी क्षमता भी बढ़ेगी। मितानिनों द्वारा जड़ी बुटी से इलाज के माध्यम से ग्रामवासियों के स्वास्थ्य स्तर में अवश्य सुधार आयेगा। इस प्रयास के लिए ढेर सारी शुभकामनाएं देता हूँ।

जय छत्तीसगढ़। जय मितानिन।


(डॉ. रमन सिंह)



राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
छत्तीसगढ़ शासन
लोक स्वास्थ्य एवंपरिवार कल्याण

संदेश

पारा पारा में कार्यरत मितानिनें प्रदेश की स्वास्थ्य स्थिति को सुधारने में महत्वपूर्ण योगदान दे रही है। छत्तीसगढ़ शासन की मंशा है कि उनको हर संभव प्रोत्साहन तथा सहयोग मिलें, साथ ही उनकी पहचान तथा क्षमताएं बढ़ें।

एक वर्ष पूर्व मानीय मुख्यमंत्री जी के सौजन्य से सभी मितानिनों को दवापेटियां प्रदान की गई थी, जिसका जमीनी स्तर पर परिणाम बहुत प्रभावी रहा है और इससे लोगों के समयोचित उपचार सुनिश्चित करने में सहयोग मिल रहा है। एक कमी लगातार चर्चाओं में रही है कि हमारे हर्बल राज्य में मितानिनों को स्थानीय जड़ी-बुटियों पर आधारित दवा निर्माण तथा उपचार में भी प्रशिक्षण दिया जावे, जिससे लोगों को स्थानीय एवं सस्ते उपचार की तरफ भी आकर्षित कर सके। यह कमी इस पुस्तक के माध्यम से दूर हो रही है। साथ ही यह पुस्तक स्थानीय परम्पराओं के संदर्भ में प्रचलित सही-गलत व्यवहारों को पहचानने के तथा जड़ी बुटियों पर आधारित आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने में उपयोगी सिद्ध होगी।

सभी मितानिन तथा उनके प्रशिक्षक बंधु इन लक्ष्यों को तय करने में सफल होंगे ऐसा मेरा विश्वास है।

शुभकामनाओं सहित

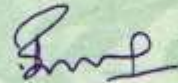
(डॉ. कृष्णमूर्ति बांधी)
राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
लोक स्वास्थ्य
एवं परिवार कल्याण

संदेश.....

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत राष्ट्रीय स्तर पर यह लक्ष्य रखा गया है कि आधुनिक चिकित्सा के साथ-साथ भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को भी मुख्य धारा में शामिल किया जाये तथा आम लोगों को उनकी आवश्यकता के अनुरूप जिस भी धारा की चिकित्सा सेवा मुहैया करायी जावे। छत्तीसगढ़ शासन द्वारा काफी पहले से ही इस दिशा में कार्य किया जा रहा है। स्वास्थ्य सेवाओं से संबंधित सभी कार्यक्रमों में एलोपैथी तथा भारतीय पद्धतियों के चिकित्सकों एवं कर्मचारियों के सम्मिलित प्रयास के चलते हमारी उपलब्धियां भी बेहतर रही।

इस पुस्तक के माध्यम से समुदाय के स्तर पर भी प्रयास को विस्तारित किया जा रहा है। छत्तीसगढ़ अपनी ग्रामीण चिकित्सकीय परंपराओं के लिए खासकर जड़ी बूटियों से इलाज के लिए प्रसिद्ध है। इस पुस्तक में उन परंपराओं को ही वैज्ञानिक विवेचना के आधार पर प्रस्तुत किया गया है। साथ ही हमारे ग्रामीण स्तर के विश्वासों के अन्तर्गत सही एवं गलत धारणाओं पर भी प्रकाश डाला गया है। यह बहुत खुशी की बात है कि इस पुस्तिका के माध्यम से सभी पारे-मोहल्ले में जड़ी -बूटी पर आधारित सस्ती चिकित्सा के तरीके प्रचलित होंगे तथा ग्रामीण मान्यताओं में जो वैज्ञानिक दृष्टि से गलत पाया गया है, उन पर एक सही समझ विकसित होगी।

मैं सभी मितानियों को इस महत्वपूर्ण कार्य में सफलता हेतु शुभकामनाएं देता हूँ।



(बी. एल. अग्रवाल)

सचिव

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण
छत्तीसगढ़ शासन

भूमिका

स्वास्थ्य सेवाओं का मकसद है लोगों की विभिन्न समस्याओं को देखते हुए उसके लिए सबसे उपयोगी एवं सबसे सही तरीका उपयोग करते हुए उसका समाधान निकालना। लेकिन विभागों का आपसी सहयोग तथा विभिन्न कार्यक्रमों के बीच आपसी तालमेल की कमी जैसे कारणों से यह पूर्ण रूप से संभव नहीं हो पाता। इन्हीं कारणों के चलते राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत स्वास्थ्य विभाग को पूर्ण रूप से संयुक्त प्रबंधन में लाया गया तथा स्वास्थ्य परिवार कल्याण, भारतीय चिकित्सा पद्धति सभी विभिन्न विभागों के आपसी समन्वय के साथ कार्य प्रारंभ हुआ। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत 'आयुष' (आयुर्वेद, योगा, यूनानी, सिद्धा, होम्यो) यानी भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को मुख्य धारा में लाने के लिए विशेष लक्ष्य रखा गया है।

छत्तीसगढ़ में इस दिशा में काफी कार्य हुए। चयनित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र तथा जिला अस्पतालों में भारतीय पद्धति के इलाज भी उपलब्ध हो इस हेतु विशेष कार्यक्रम प्रारंभ किया गया है। विभिन्न राष्ट्रीय कार्यक्रमों में भारतीय चिकित्सा के चिकित्सक तथा कर्मचारी अपनी पूर्ण भूमिका अदा करते हैं। जीवनदीप समिति जैसी जनभागीदारी इकाईयों में भी भारतीय चिकित्सा का समुचित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया गया है।

समुदायिक कार्यक्रम 'मितानिन' के अंतर्गत भी भारतीय चिकित्सा के समावेश के बारे में चर्चाएं बहुत पहले से प्रारंभ की गई थी। चूंकि यह एक ऐसा विषय था जिसमें विभिन्न ग्रामीण चिकित्सकीय परंपराओं तथा उपचार के तरीकों का अध्ययन करना था, उन्हें वैज्ञानिक विधि से विश्लेषित कर सही गलत को अलग करना था साथ ही सभी पक्षों से इस प्रक्रिया की समीक्षा करना था, ऐसे में इस प्रक्रिया को पूर्ण होने में थोड़ा समय लेना स्वाभाविक था। प्रस्तुत पुस्तिका 'जड़ी बूटी ले करे इलाज' विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का स्थानीय संसाधनों के माध्यम से निराकरण की तरफ एक विनम्र प्रयास है। इस पुस्तिका के माध्यम से हम आशा करते हैं कि अंतर विभागीय समन्वय न केवल विभागों के स्तर पर होगी बल्कि समुदाय में भी इसका विस्तार होगा। साथ ही भारतीय चिकित्सा विभाग द्वारा आयुर्ग्राम की अवधारणा विकसित होकर क्रियान्वित की जा रही है। जिससे इस प्रशिक्षण से व्यापक सहयोग मिलेगा।

इस पुस्तिका के निर्माण में राज्य स्वास्थ्य संसाधन केंद्र की अहम भूमिका रही, जिसे हम दोनों संचालनालय, स्वास्थ्य सेवाएं तथा संचालनालय भारतीय चिकित्सा की ओर से धन्यवाद देना चाहते हैं। साथ ही मैं डॉ. नीलेश जैन जो इस पुस्तक के तकनीकी लेखक की भूमिका अदा किए उनको तथा डॉ. एस.विवे, डॉ. रक्षपाल गुप्ता, डॉ. वी.डी. पनिक जिन्होंने इनकी विस्तृत समीक्षा की हम इन सबको धन्यवाद ज्ञापित करना चाहते हैं।

इस आशा के साथ कि प्रदेश भर के सभी मितानिनों की प्रेरणा एवं आत्मविश्वास बढ़ेगा तथा उनके कुशल प्रयास के माध्यम से प्रदेश की स्वास्थ्य स्थिति में सुधार आएगा।

(डॉ. जी.एस. बदेशा)

संचालक
भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी
छत्तीसगढ़

(डॉ. डी.के. सेन)

संचालक स्वास्थ्य सेवाएं
छत्तीसगढ़

विषय-सूची

क्रं.	विषय	पृष्ठ क्रं.
1.	स्वस्थ जीवन	1
2.	हमारी दिनचर्या	5
3.	बुखार	10
4.	सर्दी (जुकाम)	13
5.	खांसी	15
6.	दमा-अस्थमा	17
7.	भूख न लगना	19
8.	अजीर्ण	21
9.	छर्दी (उल्टी)	22
10.	खट्टी डकार आना	24
11.	पेट में दर्द	25
12.	पेट में कृमि	27
13.	कब्ज	29
14.	पतले दस्त	30
15.	खूनी दस्त	34
16.	मरोड़ के साथ दस्त	35
17.	खून की कमी	36
18.	पीलिया	38
19.	पेशाब में जलन	41
20.	महिलाओं के रोग	44
21.	माहवारी में दर्द	47
22.	दूध बढ़ाने के लिए	48
23.	सिर दर्द	50
24.	दांत दर्द	51
25.	घाव	53
26.	सूर्यताप या लू लगना	54
27.	जड़ी-बूटी का संग्रहण कब करें	55
28.	जड़ी-बूटीयों से दवाईयों की निर्माण विधि	56
29.	चूर्ण बनाना	57
30.	औषधों की मात्रा	58
31.	ग्रामीण मान्यताएं : क्या सही और क्या गलत	59
31.	जड़ी-बूटीयों की पहचान, नाम, उपयोग	64

स्वस्थ जीवन

आयुर्वेद के आधार पर शरीर के मुख्य तीन घटक वात, पित्त तथा कफ होते हैं। जब ये तीनों अनुपातिक रूप से संतुलित रहते हैं तो शरीर और मन स्वस्थ रहता है।

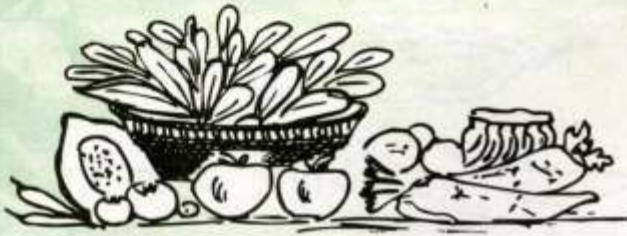


वात, पित्त, कफ को संतुलित बनाए रखने में हमारे आहार और जीवन जीने के ढंग का महत्वपूर्ण योगदान है। आइये जाने यह किस प्रकार से महत्वपूर्ण है ?



आहार





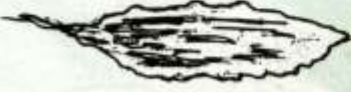


हम जो भी आहार लेते हैं वह वात या पित्त या कफ का पोषण करता है। अतः वात, पित्त, कफ की मात्रा को ठीक बनाए रखते हुए हमारे स्वास्थ्य रहने में आहार की अहम भूमिका होती है।



हमारे रोज के भोजन में अंतर आ जाने से शरीर में वात, पित्त और कफ का संतुलन बिगड़ जाता है, जिससे अलग-अलग बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है।



वात,पित्त और कफ में संतुलन बनायें रखने हेतु हमारे आहार में सभी स्वाद या रस (मीठा, खट्टा, नमकीन, कडुवा, तीखा और कसैला) होना चाहिए।

1. मीठा	गुड	 शहद	शक्कर
2. खट्टा	 नींबू		इमली
3. नमकीन			नमक
4. कडुआ			करेला, नीम
5. तीखा			मिर्च, काली मिर्च
6. कसैला			आंवला, जामुन

आहार समय पर और ताजा लेना तंदुरुस्ती के लिए अच्छा होता है।



समय पर भोजन

पानी

खाने के बीच थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहने से आहार के अच्छे ढंग से पचने में मदद मिलती है। पर खाने के तुरंत बाद पानी पीने से पाचन प्रक्रिया कमजोर पड़ सकती है।



पाचन प्रक्रिया खाना खाने के वातावरण पर भी निर्भर करती है। जितना अच्छा वातावरण होता है, उतना ही अच्छी पाचन प्रक्रिया भी।



सबेरे-सबेरे खाली पेट एक या दो गिलास पानी पीने से पेट के अच्छी तरह साफ (शौच कार्य में) होने में मदद मिलती है।

हमारी दिनचर्या

आहार के साथ साथ हमारी दिनचर्या का शरीर के संतुलन में काफी प्रभाव पड़ता है।



सवेरे-सवेरे उठ जाने से दिनभर उत्साह बना रहता है। पर ध्यान रहे कि रात्रि में शरीर को पूर्ण आराम मिला हो।



दांतों की सफाई प्रतिदिन करना बहुत जरूरी है, इससे दांत स्वस्थ और मजबूत रहते हैं तथा खाने में रुचि पैदा होती है। दांत की सफाई के लिए मंजन करना जरूरी होता है, जिसके लिए दातून सबसे बेहतर उपाय है।

बबुल, नीम या करैंजी के दातौन दातों के मंजन के लिए अच्छे होते हैं। दांत के साथ-साथ इससे मसूड़ों को भी हल्का रगड़ना चाहिए।



दातून या मंजन करते समय दांत और मसूड़े पूरी तरह साफ हो।

दातून करते समय इतनी ताकत भी नहीं लगाना चाहिए कि मसूड़ों को चोट लगे या खून आए।

शौच के लिए हमेशा संडास का उपयोग करना चाहिए। शौच के बाद तथा खाना खाने या खिलाने के पहले हाथ को साबुन से अच्छी तरह साफ करना आवश्यक है ताकि पानी से फैलने वाली बिमारियों के रोगाणु खत्म हो सकें।

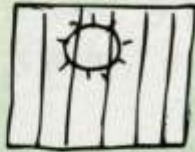


रात्रिचर्या

दिन भर की थकान और शरीर को आराम देने के लिए रात में छः से आठ घंटे नींद की जरूरत है। बच्चों को इससे भी ज्यादा अवधि की नींद की आवश्यकता होती है।

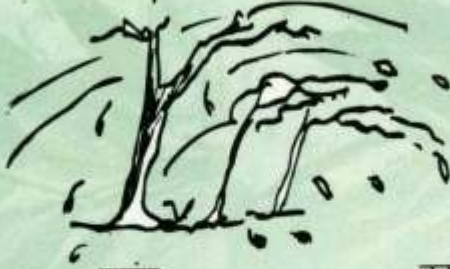


रात में पूरा आराम न मिला हो तो दिन में भोजन के पूर्व थोड़े समय के लिए आराम करना अच्छा होता है।



रात में देर तक जागते रहने की वजह से शरीर में वात, पित्त और कफ का संतुलन बिगड़ जाता है, जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

ऋतुचर्या



गर्मी



बसंत
चैत्र-बैसाख
मार्च- अप्रैल
पतझड/गर्मी की शुरुवात

काम या पैदल चलने के बीच
छाया में आराम
शीतल पानी का सेवन
पानी ज्यादा पीना
दिन थोड़ा आराम
फलों का सेवन

ग्रीष्म
जेठ-आषाढ
मई-जून
तेज गर्मी



बरसात



वर्षा
सावन-भादो
जुलाई अगस्त
बरसात

नमी वाली जगहों पर नहीं रहना
पानी उबालकर ठंडा करके पीना
हल्का और ताजा खाना

शरद
क्वार-कार्तिक
सितंबर- अक्टूबर
नदी नाले भरे



ठंड



हेमंत
अगहन-पूस
नवंबर-दिसंबर

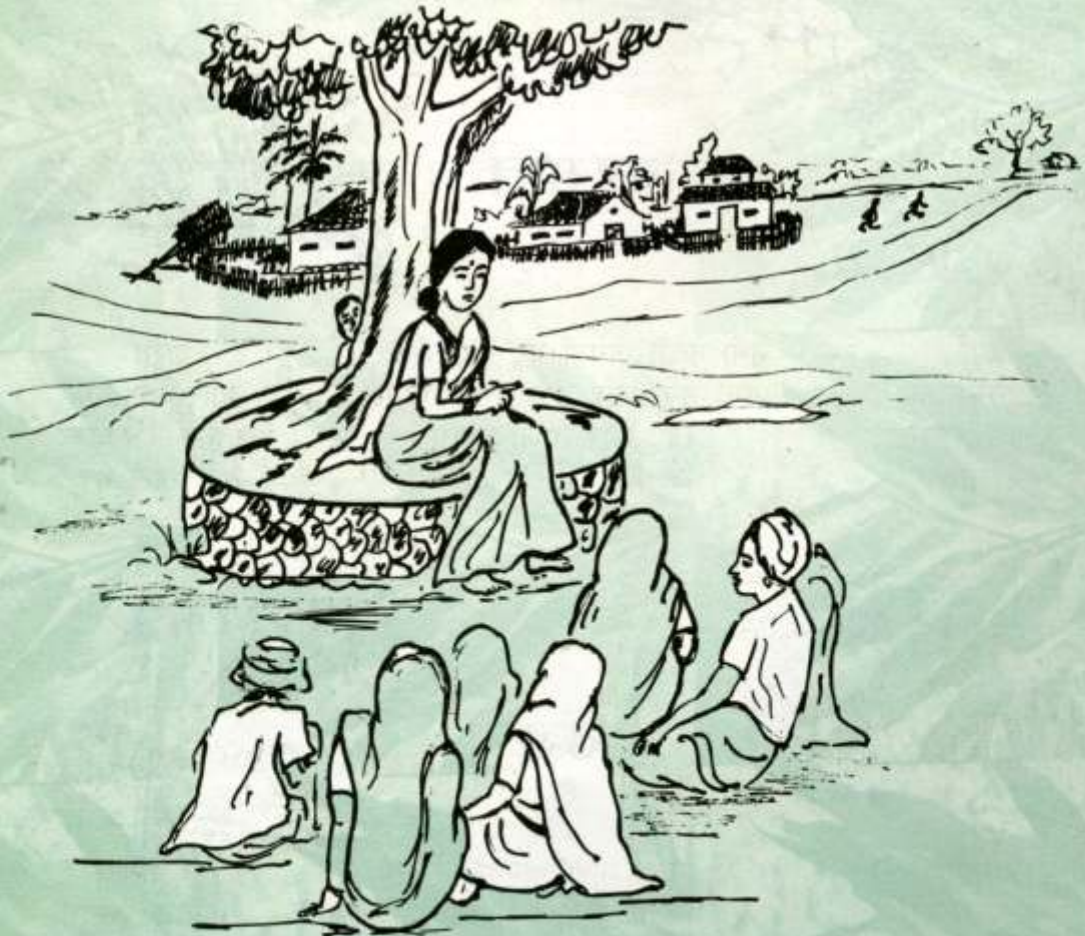
गर्म/मोटा कपड़ा पहनना
तेल निकलने वाले पदार्थों का सेवन
शरीर में तेल लगाना

शिशिर
माघ-फागुन
जनवरी-फरवरी

स्वास्थ्य संवर्धन : आयुर्वेद के हिसाब से..

अपने क्षेत्र में लोगों से चर्चा करें कि—

1. प्रत्येक मौसम में क्या-क्या विशेष आहार ले सकते हैं या लेते हैं?
2. इनमें से उनके यहां कौन-कौन सी चीजें आसानी से मिलती हैं?
3. इन ऋतुओं में कौन-कौन सी बीमारियाँ होती हैं?
4. आहार, दिनचर्या, रात्रिचर्या, आराम के बारे में कही गई बातें किन-किन लोगों के लिए संभव हैं व महिलाओं के लिए क्या यह संभव है ? इसको ठीक करने के लिए क्या किया जाना चाहिये ?



बुखार

लक्षण

- शरीर का गर्म रहना
- तन और मन में बेचैनी होना
- शरीर और सिर में दर्द होना



हमारे छत्तीसगढ़ में मलेरिया होने की संभावना हमेशा बनी रहती है, इसलिये किसी भी बुखार में इलाज के पूर्व मलेरिया की जांच के लिए रक्तपट्टी बनायें। उम्र के अनुसार क्लोरोक्वीन गोली से इलाज कराना भी आवश्यक होगा। सर्वप्रथम दवापेटी पुस्तिका

के आधार पर उपचार करें। फिर निम्न तरीकों में से एक तरीका अपनायें।

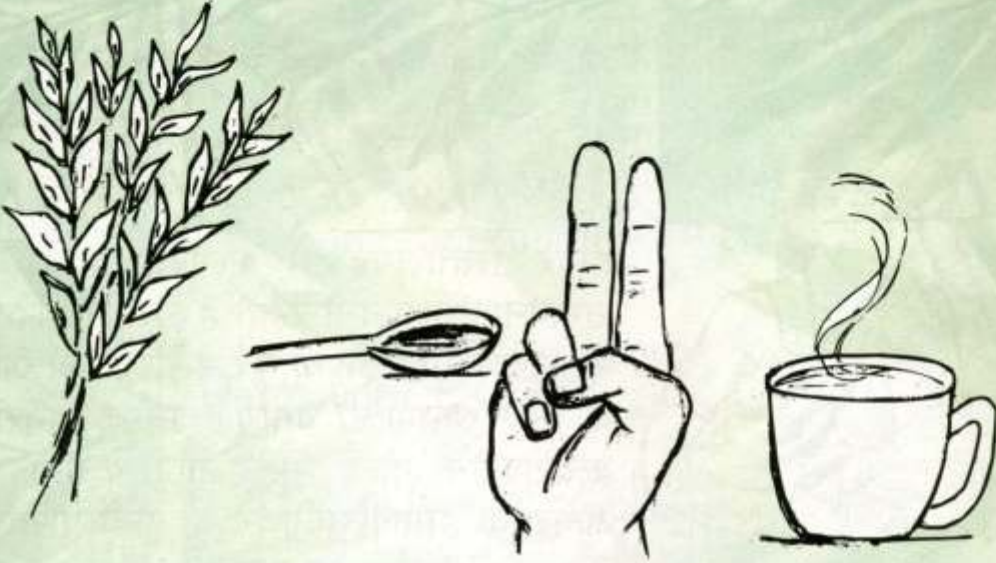
बुखार में घरेलू इलाज करने के लिए कुछ तरीके दिए जा रहे हैं। इनमें से जो भी आपके क्षेत्र में उपलब्ध हो और बनाने में आसान हो को अपनाएं। चूंकि कुछ बुखार खतरनाक भी हो सकते हैं, मितानिन दवा पेटी पुस्तिका में दिए इलाज की विधि को पहले अपनाएं।

उपचार के साथसलाह

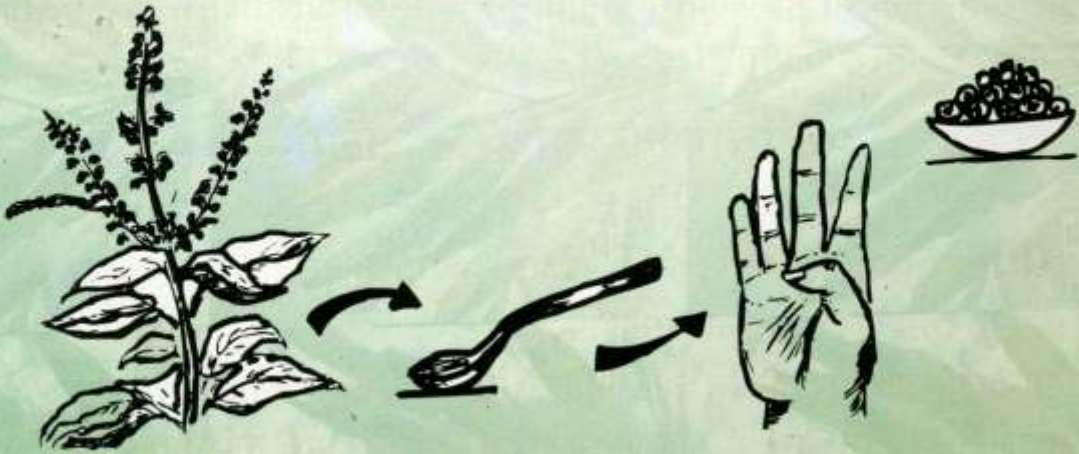
1. शरीर को पानी से भीगे कपड़े से पोछे (अंगोछे) ।
2. प्यास लगने पर गुनगुना पानी पिलाएं।
3. खाना हल्का और पतला हो, लेकिन खिलाते रहना चाहिए।
4. इच्छा नहीं होने पर भी थोड़ा-थोड़ा करके कई बार खिलाएं।

उपचार के तरीके

तरीका - 1. चिरायता (भू-नीम) के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बना कर सुबह-शाम पिलाएं। (काढ़ा बनाने की विधि देखें पेज-57)



तरीका - 2. तुलसी के पत्ते के चार चम्मच रस में आधा चम्मच काली मिर्च का चूर्ण मिला कर गुनगुना कर रख लें। दिन में तीन बार दें।



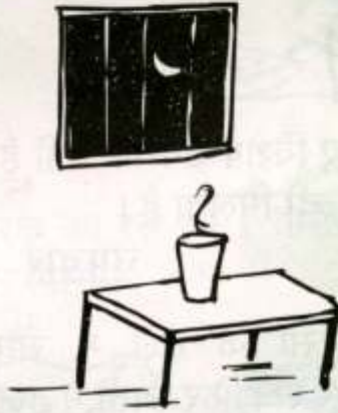
तरीका-3.

एक चुटकी सोंठ और एक चम्मच पीसा धनिया को एक गिलास गर्म पानी में रात में भिगों दें, सुबह हल्के से मसल कर छान के पिलाएं।



तरीका-4.

एक चम्मच गुरुच नार चूर्ण और एक चम्मच सोंठ के चूर्ण को मिला कर काढ़ा बना कर सुबह-शाम पिलाएं।



साथ ही निम्न में से कोई भी स्थिति होने पर भी अविलंब डाक्टर को रेफर करें -

- यदि पांच दिन बाद भी बुखार ठीक नहीं हो रहा हो।
- बुखार के साथ पेशाब में जलन और दर्द होने पर।
- शरीर पर दाने या चकते होने पर।
- बुखार के साथ पेट में तेज दर्द होने पर।
- बुखार के साथ सिरदर्द व गर्दन में अकड़न होने पर।
- बुखार के 15 दिन के अंदर पलटकर आने पर।
- बुखार के साथ मरीज के बेहोश होने पर।

सर्दी (जुकाम)

लक्षण

- लगातार छींक आना,
- सिर दर्द व बुखार रहना,
- नाक का बहना



याद रखें सर्दी के लिए विशेष उपचार नहीं है किंतु निम्नलिखित उपचार करने से सर्दी में आराम जल्दी मिलता है।

उपचार

- तरीका 1. सरसों के तेल में सेंधा नमक मिलाकर कुनकुना गर्म कर लें। फिर छाती में हल्का-हल्का लगाएं।
- तरीका 2.. गर्म पानी में 2-3 पत्ते नीलगीरी के डालकर भाप लें ध्यान रखें कि भाप लेते वक्त आंखे बंद कर तौलिया या कपड़े से बांध ले ताकि दवा का असर या गर्म भाप सीधे आंखों में न लगे।



तरीका-3.

काली मिर्च का चूर्ण (आधा चम्मच) गुड़ और दही के साथ मिलाकर दिन में दो बार प्रयोग करें।



तरीका-4.

तुलसी पत्ते का रस 1 चम्मच दिन में दो से तीन बार पिलाएं।



तरीका -5.

एक चम्मच अदरक का रस को 1 चम्मच शहद के साथ दिन में दो से तीन बार पिलाएं।



तरीका-6.

सोंठ के 1 चम्मच चूर्ण में घी और गुड़ आवश्यकतानुसार मिलाकर दिन में दो से तीन बार चटाएं।

उपचार के साथसलाह

- ठंड की वजह से सर्दी नहीं होती, लेकिन किसी को सर्दी हो गई हो तो उसे ठंड से बचने का उपाय करना चाहिए।
- कुनकुना पानी पिलाएं।
- गर्म और हल्का भोजन दें।

खांसी

लक्षण

- खांसी का आना
- छाती में भारीपन
- गले में चुभने सी पीड़ा



उपचार

यदि बलगम निकलता हों तो सर्दी का भी उपचार कर सकते हैं। यदि बलगम न निकलता हों तो निम्न में से कोई भी तरीका अपना लें।

तरीका-1. मुलैठी को दिन में दो से तीन बार चूसें।

तरीका-2. भचकटैया की जड़ के 2 चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर उसमें पिप्पली चूर्ण 1 चुटकी मिलाकर दिन में दो बार पिलाएं।



तरीका-3. एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच हल्दी डालकर रात में सोने के पहले पिलाएं।

तरीका-4. अडूसा के पत्ते के 2 चम्मच चूर्ण का काढ़ा बना उसमें चुटकी भर पिप्पली और एक चम्मच शहद मिलाकर दिन में दो बार पिलाएं।



तरीका-5. हर्रा (बाल) को भूनकर उसमें सैंधा नमक मिलाकर सुपारी जैसे टुकड़े बना कर रखें, फिर दिन में उसे दो से तीन बार चूसाएं।

तरीका-6. बहेड़ा के फल में घी लगाकर उस पर मिट्टी का लेप कर आग पर पकाएं। अच्छी तरह पक जाने पर लेप हटा कर, साफ बहेड़ा के छिल्के को दिन में दो से तीन बार चूसाएं।

सर्दी और खांसी : खतरा कब ?

1. यदि सर्दी-खांसी के साथ श्वास की गति बहुत तेज हो गयी हो-नवजात बच्चों में 60 श्वास प्रति मिनट से ज्यादा/एक साल तक के बच्चों में 50 प्रति मिनट से ज्यादा/तथा एक साल से उपर 40 प्रतिमिनट से ज्यादा है तो श्वास गति तेज मानी जाएगी।
2. सर्दी खांसी के साथ पसली चल रही हो तब।
3. सर्दी खांसी के साथ तेज बुखार हो तब।
4. खांसी से निकला बलगम गाढा पीला या खून जैसा हो तब।
5. खाना और पीना एकदम नहीं हो पा रहा है तब।

उपरोक्त लक्षणों में किसी भी एक के मिलने पर

- तुरंत डाक्टर के पास रेफर करें।
- डॉक्टर नहीं मिल पाने पर दवापेटी पुस्तिका के अनुसार उम्र के आधार पर कोट्रिम दवा दें।

दमा-अस्थ्मा

लक्षण

- सांस फूलना
- खांसी आना
- पेट व छाती में भारीपन
- बुखार
- सोने से तकलीफ बढ़ना बैठने से आराम मिलना



निम्न तरीकों से भले ही पूर्ण आराम नहीं मिलता लेकिन दमा में ये सभी उपचार काफी मददगार हैं।

उपचार

- तरीका 1. हर्षा के फल के छिलके के एक चम्मच चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ दिन में दो बार दें
- तरीका 2. त्रिफला के 2 चम्मच चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ रात में दें।

इसके अलावा कब्ज के लिए इसी पुस्तक में पेज 29 पर दी गई अन्य उपचार विधि का भी उपयोग कर सकते हैं।

दमा के साथ बुखार और खांसी होने पर

तरीका - 1. अदरक का रस 1 चम्मच और तुलसी पत्ते का रस 1 चम्मच मिलाकर इसमें सैधा नमक चुटकी भर मिलाकर दिन में दो से तीन बार पिलाएं।

तरीका - 2. आधा चम्मच सोंठ का चूर्ण और आधा चम्मच धनिया चूर्ण मिलाकर सुबह-शाम गुनगुने पानी के साथ दें।

सर्दी और खांसी के उपचार यहां भी उपयोगी है। साथ ही उपरोक्त तरीका सर्दी और खांसी में भी फायदेमंद है।



ध्यान रहे— यदि दमा की समस्या 3 साल से कम के बच्चों को हो तो तुरंत रेफर करें।

छाती में भारीपन या दर्द होने पर किसी भी उम्र के मरीज को तुरंत रेफर करें।

उपचार के साथ, सलाह....

- रात में हल्का और सादा भोजन दें।
- सवेरे-सवेरे गर्म पानी से गरारे करें।
- हर मौसम में भाप लेना फायदेमंद है।
- धूल-धुएं से भी समस्या बढ़ जाती है। इससे भी बचें।
- नमीयुक्त या गीले स्थान में रहने से समस्या बढ़ती है। दमा के मरीजों के लिए कुछ विशेष व्यवस्था करने का प्रयास किया जाना चाहिए।

भूख न लगना

कई बच्चों तथा बड़ों को भी यह समस्या रहती है।

उपचार के तरीके

तरीका - 1. अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े कर नींबू के रस में डालकर रखें और सैधा नमक डाल दें फिर इसे खाने के पहले चूसें।



तरीका - 2. चावल के मांड़ में नमक मिला कर खाने के पहले पिलाएं।



तरीका - 3. भूनी अजवायन और इमली को पीसकर लाटा(चटनी) बना कर रख ले, इसमें से आधा चम्मच को खाने से पहले चूसें।



तरीका - 4.

एक चम्मच आंवले के चूर्ण में चुटकी भर नमक मिलाकर खाने के पहले चूसाएं।



तरीका - 5.

नीबू की फांक में पिप्पली चूर्ण और नमक भरकर उसे गर्म कर खाने के पूर्व चूसें।



तरीका - 6.

आधा किलों शक्कर या गुड़ की चाशनी बनाकर उसमें एक छोटी कटोरी (150 मि.) अदरक का रस मिलाकर चलाएं। इस मिश्रण को थाली में डालकर ठण्डा होने दें। तथा बर्फी जैसा काटकर रखे। इसमें से आधा या एक बर्फी खाने के लगभग एक घंटे पूर्व चूसने दें।



अजीर्ण

लक्षण

पेट में भारीपन, परेशानी



उपचार

- तरीका 1. हर्षा के आधे चम्मच चूर्ण में सैंधा नमक चुटकी भर मिलाकर मट्ठा या गुनगुने पानी के साथ खाने के 1 घंटे बाद दें।
- तरीका 2. आधा चम्मच हर्षा के चूर्ण को 1 चम्मच शहद में मिलाकर भोजन के आधे घंटे बाद चटावें।
- तरीका 3. हर्षा के चूर्ण को शहद मिलाकर भोजन के आधे घंटे बाद चटावें। साथ में गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें।
- तरीका 4. एक चम्मच भुना हुआ जीरा, चुटकीभर सैंधा नमक को 1 चम्मच नींबू के रस में मिला कर भोजन के आधे घंटे बाद दिन में 3 बार उपयोग करें।

उपचार के साथ... सलाह

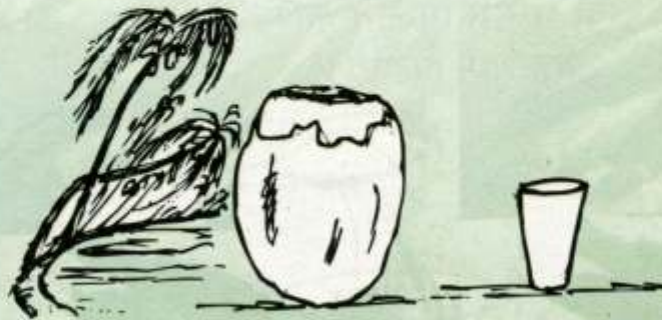
- कुनकुना पानी पीयें।
- इच्छा न हो तब तक खाना न खायें।
- खाना हल्का और जल्दी पचनेवाला हो।
- ज्यादा देर भूखा न रहें।
- एक बार में ज्यादा खाना न खाएं।
- थोड़ा-थोड़ा, बार-बार खाएं।

छर्दी (उल्टी)



यदि महिलाओं की छर्दी (उल्टी) हो रही हो, तो उनकी गर्भवती होने की संभावना को भी देखें। किसी को भी पेट दर्द या दस्त के साथ उल्टी होने पर डाक्टर हेतु तत्काल रेफर करें।

उपचार के तरीके



तरीका - 1. नारियल का पानी थोड़ा-थोड़ा पिलाएं।

तरीका - 2.

लाई को पानी में मथकर उसमें शक्कर और शहद मिलाकर दिन में दो बार पिलायें।



तरीका - 3.

छोटी हर्षा के आधे चम्मच चूर्ण को शहद के साथ दिन में चार बार चाटें।



तरीका - 4.

दो चम्मच गिलोय काण्ड के चूर्ण का काढ़ा बनाकर दिन में सुबह शाम पिलायें।



खट्टी डकार आना

लक्षण

- खट्टी डकार आना
- पित्त की उल्टी होना
- खाने की इच्छा न होना
- सिर में दर्द
- पेट के दूसरे भाग में दर्द होने पर

उपचार के तरीके

- तरीका 1. भेंगरा के दो चम्मच रस को शहद के साथ सुबह-शाम खाली पेट दें।
- तरीका 2. आवंले का दो चम्मच रस, शहद में मिलाकर खाली पेट सुबह-शाम पिलायें।
- तरीका 3. अडूसा के पत्ते के दो चम्मच रस को खाली पेट सुबह-शाम पिला दें।
- तरीका 4. शतावर मूल के एक चम्मच चूर्ण को दूध में पकाकर सुबह-शाम पिला दें।

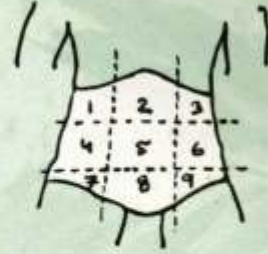
उपचार के साथ... सलाह

- मीठी और ठंडी चीजें खाना फायदेमंद है।
- पानी ज्यादा पीएं- शक्कर नमक का घोल या नारियल पानी पीना भी फायदेमंद होता है।
- खाली पेट नहीं रहना चाहिए।
- एक साथ बहुत सारा खाना न खाकर थोड़ा थोड़ा करके बार बार खाना अच्छा होता है।

पेट में दर्द



पूछें



1. दर्द कब होता है ?

2. कहां पर दर्द है ?



2. लगातार है या रुक-रुक कर
ऐंठन होती है।

4. हल्का है या तेज ?



5. खाने के पहले या बाद में ?

6. क्या दस्त भी है ?



7. पेट फूला है या कड़ा है ?

8. महिला हो तो एक सवाल
और पूछें- सफेद पानी या
खून आता है क्या ?

उपचार के तरीके

मितानिन दवा पेटी पुस्तक(देखें पेज 49) में बताई विधियों का उपयोग करें। साथ में निम्न तरीके भी मददगार होते हैं।

तरीका 1. हींग को पानी में घीसकर उसका लेप नाभि पर करें।

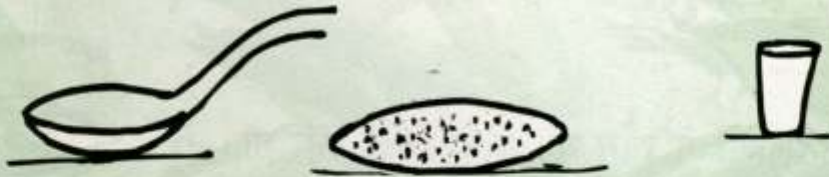
तरीका 2. पेट दर्द जहां हो रहा हो वहां गर्म जल से सेंकाई करें।

तरीका 3. एक चम्मच भुनी अजवायन के चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ सुबह-शाम दें।

तरीका 4. नीबू के छिलके के एक चम्मच चूर्ण में घी मिलाकर गर्म पानी के साथ सुबह-शाम दें।

तरीका 5. हर्षा को अरण्डी तेल में भून कर नमक मिलाकर सुबह-शाम चूसने से फायदा होता है।

अर्जीण के लिए बताये गये उपचार भी कारगर होते हैं।(देखें पेज 21)



पेट दर्द : निम्न स्थितियों में डॉक्टर के पास रेफर करें।

1. दर्द के साथ पेट लकड़ी की तरह कड़ा हो साथ ही मल तथा गैस रुका हो।
2. यदि दर्द के साथ पेट फूल जाएं और हरे पीले रंग की उल्टी हो साथ ही मल और गैस निकलना बंद हो।
3. दर्द के साथ उल्टी होने पर या मरोड़ के साथ खूनी दस्त होने पर।
4. महिलाओं में माहवारी के अलावा दर्द के साथ खून जा रहा हो तब।
5. महिलाओं के 7-8-9 भागों में दर्द होने पर।
6. पन्द्रह दिन इलाज के बाद भी दर्द ठीक न होने पर।

पेट में कृमि



लक्षण

– जब मल में कीड़े दिखें।

– बच्चा गुदाद्वार के आसपास खुजलाएँ।

– बच्चा बार-बार पेट दर्द की शिकायत करें।



– यदि बच्चा कुपोषित हो।

– यदि महिलाओं में खून की कमी दिख रही हो।



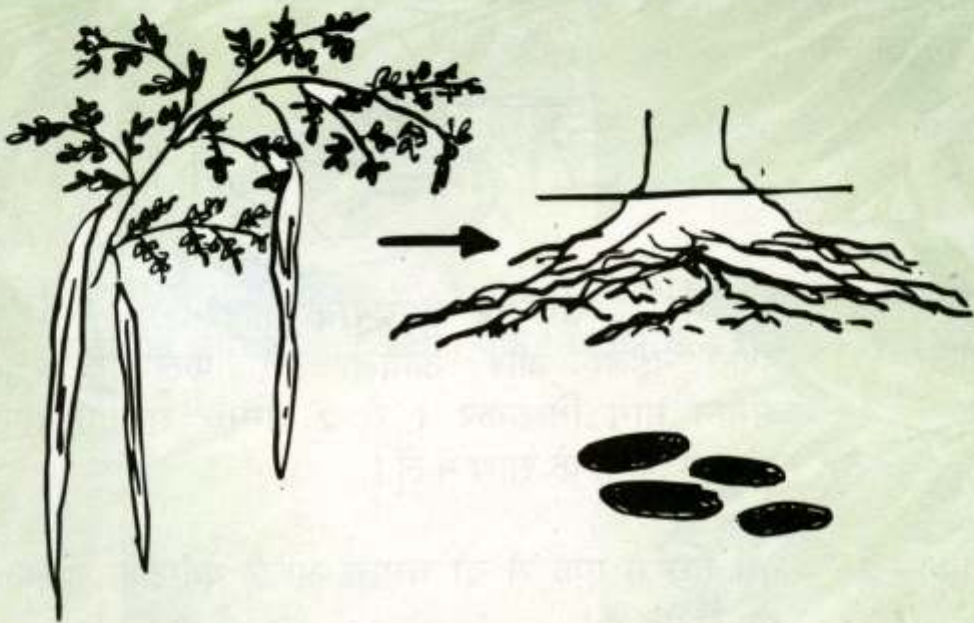
उपचार के तरीके



तरीका – 1. विडंग का 1 चम्मच चूर्ण, शहद और गुड़ के साथ दिन में दो बार दें।

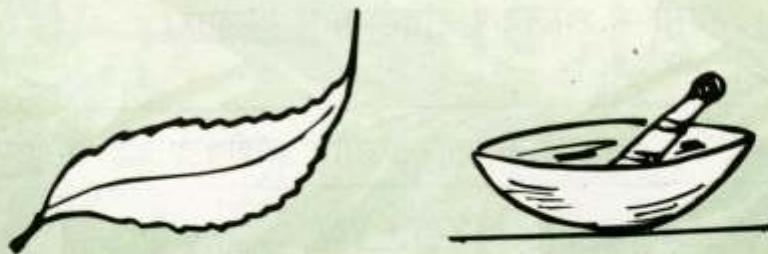
तरीका-2.

मुनगा की जड़ के 2 चम्मच चूर्ण का काढ़ा बना कर उसमे चुटकी भर विडंग और पिप्पली चूर्ण मिलाकर दिन में दो बार उपयोग करें।



तरीका - 3.

नीम के पत्ते की चटनी बनाकर खाली पेट चटायें।



साथ ही मितानिन दवा पेटी पुस्तक (देखें पृष्ठ 29) में बताई गई विधि को भी उपयोग में लाया जा सकता है।

कब्ज

लक्षण

- शौच नियमित न होना
- पेट में भारीपन
- भूख न लगना



उपचार के तरीके

- तरीका-1. हर्षा, बहेड़ा और आंवला के फल के चूर्ण को समान भाग मिलाकर 1 से 2 चम्मच रात में सोते समय गुनगुने पानी के साथ में लें।
- तरीका- 2. गर्म दूध में एक से दो चम्मच अण्डी का तेल डालकर सबेरे खाली पेट दें।
- तरीका-3. एक चम्मच घी क्वार के गूदे में एक चुटकी हल्दी मिलाकर पानी में घोलकर सुबह शाम पिलाएं।

गर्भवती महिला इस तरीके का उपयोग विशेषज्ञ की सलाह से ही करें।

ध्यान रखे

1. सबेरे खाली पेट एक से दो गिलास पानी में नींबू का रस मिलाकर पिलाएं।
2. रोटी बनाते समय आटा में से चोकर को न निकालें।
3. हरी पत्तेदार सब्जियां एवं कच्चा सलाद आदि कब्ज में बहुत फायदेमंद होता हैं।

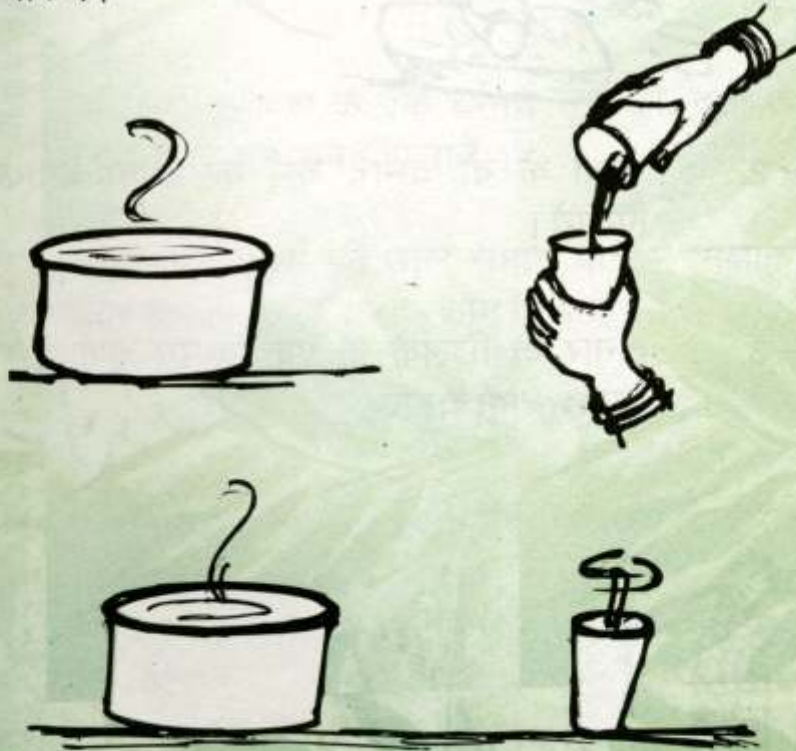
पतले दस्त

दस्त शरीर का अपने अंदर से दूषित पदार्थ या संक्रमण को बाहर निकालने का एक तरीका है।

दस्त होने पर उसे तुरन्त न रोके, लेकिन इस बात का ध्यान रखे कि शरीर में पानी की कमी न हो।

शरीर में पानी की कमी को रोकने के लिए चीनी और नमक घोल बहुत सहायक है।

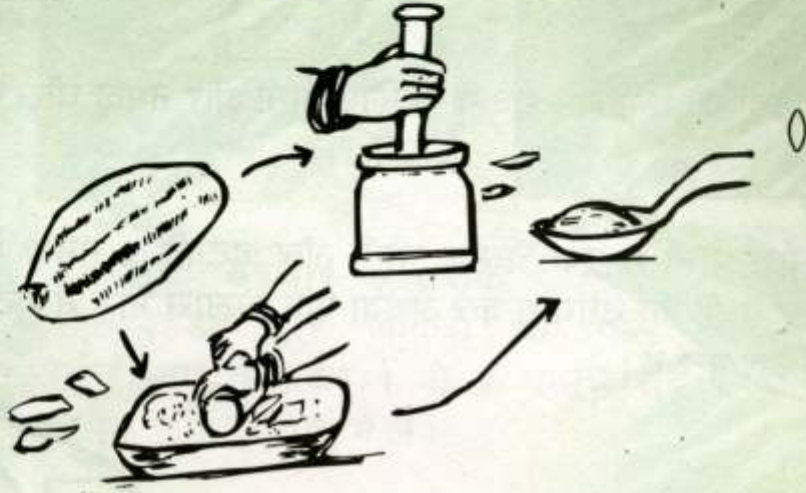
एक गिलास पानी में एक चम्मच चीनी और चुटकीभर नमक मिलाकर ठंडा किया हुआ पानी का उपयोग करें अथवा एक गिलास माड़ में चुटकी भर नमक मिलाकर बार बार दे।



इस घोल के साथ-साथ निम्न उपचार के तरीकों में से एक अपनाया जा सकता है।

उपचार के तरीके

तरीका - 1. हर्रे के फल के छिलके के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर सुबह शाम पिलायें ।



तरीका - 2. मोथा के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर सुबह शाम पिलायें ।

तरीका - 3. अनार के छिलके के एक चम्मच चूर्ण में शहद मिलाकर सुबह-शाम चटाएं ।



तरीका - 4.

भेंगरा का दो चम्मच रस निकालकर, उसमें दही का पानी मिलाकर, सुबह-शाम पिलायें।



तरीका - 5.

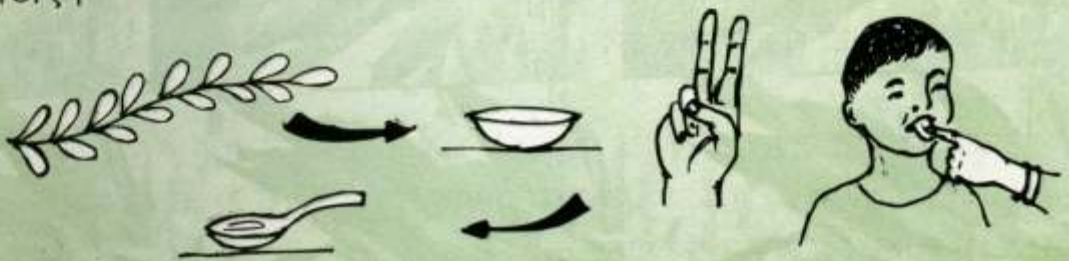
धवई (धाय) फूल के एक चम्मच चूर्ण को, दही के पानी के साथ मिलाकर, सुबह पिलायें।

तरीका - 6.

मोथा और कुर्जा की छाल समान भाग में मिलाकर रख लें और इसका काढ़ा सुबह-शाम पिलायें।

अधिक दस्त होने पर

बबूल के पत्ते का दो चम्मच रस निकाल कर शहद मिलाकर दिन में दो से तीन बार चटाएं।



ध्यान रखें

- उबाल कर ठण्डा किया पानी पिलाना संक्रमण रोकने के लिए अच्छा होता है।
- चीनी नमक का घोल तब तक पिलाते रहें जब तक मरीज को अच्छी तरह पेशाब आना प्रारंभ ना हो जाए।
- छोटे बच्चों को लगातार स्तनपान जारी रखें।
- हल्का और पतला भोजन कराएं।
- छः माह से बड़े बच्चों को बीमारी ठीक होने के बाद भोजन (ऊपरी आहार) की ज्यादा मात्रा खिलाने की सलाह दें।



डाक्टर को कब दिखाएं ?



दो दिन के बाद भी दस्त नहीं रुक रहा हो या दस्त के साथ उल्टी हो रही है, तो मरीज को डॉक्टरी इलाज के लिए तुरंत रेफर करना चाहिए।

मरीज के शरीर में पानी की कमी का लक्षण मिलने पर (जैसे चमड़ी उठाकर छोड़ दें तो बहुत धीरे से नीचे जाती हो, या काफी देर से पेशाब नहीं हुआ हो) तो डॉक्टर को तुरंत रेफर करें।

बच्चों में यदि दस्त के साथ दूध नहीं पी पाने की स्थिति है, या बेहोशी है या झटका आ रहा है, या काफी देर से पेशाब नहीं हुआ है, बहुत कमजोरी बनी हुई है तो डॉक्टर/अस्पताल रेफर करें।

खूनी दस्त

जब दस्त के साथ खून भी जाता हों, बुखार हों और पेट दर्द करता हो तो उसे खूनी दस्त कहते हैं।



ऐसे में तुरन्त अस्पताल के जाने की व्यवस्था करें। अस्पताल पहुंचने के अंतराल में निम्न उपचार दिया जा सकता है।



उपचार का तरीका

अनार के छिलके का चूर्ण और कुर्जा की छाल का चूर्ण दोनों को मिलाकर काढ़ा बनाएं। और काढ़ा सुबह-शाम पिलायें।



अस्पताल ले जाने में देरी हो रही हो तो मितानिन दवापेटी (देखें पेज 26,27) में बताया गया उपचार उपयोग में लाएं।

मरोड़ के साथ दस्त



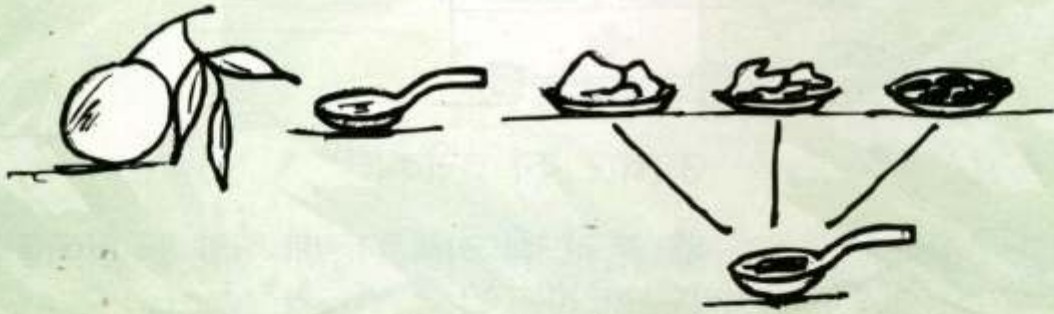
लक्षण

- पेट में मरोड़ आना
- दर्द होना
- और बार-बार दस्त होना



उपचार के तरीके

तरीका - 1. कच्चे बेल के गुदे के एक चम्मच चूर्ण को गुड़, सोंठ और पिप्पली के एक चम्मच चूर्ण के साथ मिलाकर, दिन में दो बार चटायें।



तरीका - 2. पिप्पली और काली मिर्च का एक-एक चुटकी चूर्ण मिलाकर दूध के साथ दिन में दो बार पिला दें।



“मितानिन दवा पेटी”(देखें पेज 26,27) पुस्तक में बताई गई विधि भी अपनाएं।

रबून की कमी

खून की कमी के कारण

1. कुपोषण
2. कृमि
3. बार-बार गर्भधारण या 18 वर्ष की उम्र के पहले गर्भधारण
4. रक्त स्राव (क) माहवारी में (ख) बवासीर जैसी समस्या के कारण

लक्षण

- अगर आंख में हल्का पीलापन या सफेद दिखे।
- जीभ के बीच/होठों के पीछे पीलापन या सफेद दिखें।



सहायक तरीके

1. हरी पत्तेदार सब्जियाँ, रागी, बाजरा, गुड़, मांस, मछली आदि खाने से फायदा होता है। साथ ही सोयाबड़ी, दालें, दूध आदि का उपयोग करें।
2. खाना लोहे की कढ़ाही में बनाने से भी लोहतत्व मिलता है।
3. खाने में खट्टे फल तथा गुड़ का उपयोग करें।
4. हरी सब्जियों का सलाद खायें।
5. खट्टी भाजी और मून्गा के पत्ते की सब्जी बहुत फायदेमंद होती है।



खून की कमी का मुख्य कारण अक्सर कृमि या पेट के कीड़े होते हैं। अतः सबसे पहले कृमि को खत्म करने के तरीके (इसी पुस्तक का पेज 27,28 देखें) अपनाएं। इसके लिए मितानिन दवापेटी पुस्तक(देखें पेज 29) के अनुसार एलबेंडाजोल गोली भी दी जा सकती है।

उपचार के तरीके

तरीका - 1. हर्रा के 1 चम्मच चूर्ण को गुड़ के साथ सुबह शाम सेवन करें।



तरीका - 2. आंवला के रस में उसके कतरन को भिगोकर सुखा दे और सुबह-शाम एक-एक चम्मच लें।

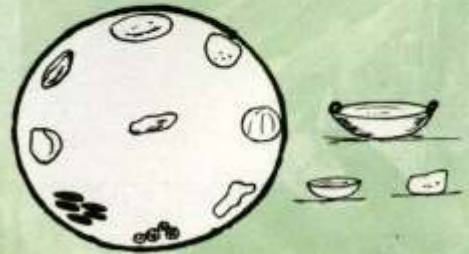


तरीका - 3. आंवले के रस में शहद मिलाकर सुबह-शाम दो-दो चम्मच पिलायें।

तरीका - 4. पुनर्नवा की पंचाग (जड़) का रस निकालकर सुबह शाम दो-दो चम्मच पिलायें।

तरीका - 5.

हर्रा, बहेड़ा, आंवला, सोठ, काली मिर्च, पिप्पली, विडंग, मोथा (मुस्तक) और चित्रक के चूर्ण को बराबर मिलाकर सुखाकर लोहे की कढ़ाही में धीमी आंच में भूनकर रख लें। एक चम्मच चूर्ण को गुड़ या शहद के साथ चटाएं।



पीलिया

लक्षण

- पेशाब, आंख व शरीर में पीलापन।
- भूख न लगना व खाने की इच्छा न होना।
- कमजोरी लगना व उल्टी लगना।
- खाना ठीक से नहीं पचना।



ध्यान रहें कि पीलिया एक ऐसी समस्या है जिसके लिए कोई विशेष उपचार विधि नहीं है। इसके बावजूद कुछ खतरनाक प्रकार के पीलिया को समय पर पहचानकर समस्याओं से बचने तथा उपचार के लिए तुरंत डाक्टर से मिलकर जांच कराना बहुत आवश्यक है।

नीचे बताए गये उपचार के तरीके पीलिया की वजह से जिगर में आई समस्याओं को दूर करने के लिए हैं।

उपचार का तरीका

तरीका-1. नीम के पत्ते के 2 चम्मच रस को शहद के साथ मिलाकर खाली पेट दिन में दो बार पिलाएं।



तरीका-2. भू-आंवला का दो चम्मच रस खाली पेट पीने दें।

तरीका-3. कुटकी और चिरायता के दो चम्मच चूर्ण को काढ़ा बनाकर शहद मिलाकर पिलाना फायदेमंद होता है।



तरीका-4. कड़वी लौकी का रस दो चम्मच पीने दें।

गर्भवती महिला इस तरीके का उपयोग विशेषज्ञ से पूछकर ही करें।



तरीका-5. मेहंदी के पत्ते को रात के समय पानी में भिगो दें, सुबह हाथ से मसलकर छानकर पिलाएं। गर्भवती महिला इस तरीके का उपयोग विशेषज्ञ से पूछकर ही करें।

इसी पुस्तक में खून की कमी रोकने के पेज 36 पर दिए तरीकों का उपयोग भी कर सकते हैं।

उपचार के साथ.....सलाह

1. खट्टे फल और गुड़ खिला सकते हैं।
2. हरे पत्तेदार सब्जियों को सलाद के रूप में खिला सकते हैं। ध्यान रहे कि सब्जियां अच्छे से साफ पानी से धुली हुई हों।
3. कम तेल में खट्टी भाजी और मुनगा के पत्ते की सब्जी खिला सकते हैं।
4. रसदार फल चूसने दे सकते हैं।

ध्यान दे—

- पीलिया के कुछ खतरनाक प्रकार को पहचानना ज़रूरी है इसलिए उपचार के पूर्व पीलिया के लिए जांच जरूरी है।
- उबालकर ठंडा किया हुआ पानी ही पिलाएं।
- कम से कम 12 से 14 घंटे आराम करें। दिन में भी आराम करें बिना नींद के दिन में आराम करना बहुत अच्छा होता है।

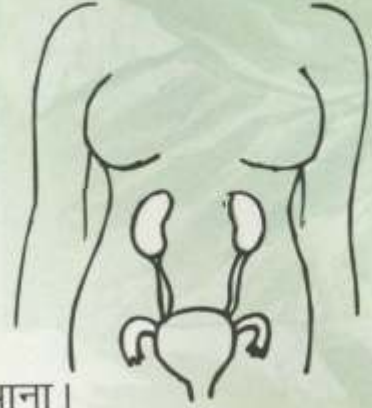


— बीमारी पूरी ठीक होने तक मछली, मांस, अंडा, दाल, तेल या तेलयुक्त पदार्थ न खाएं।

पेशाब में जलन

लक्षण

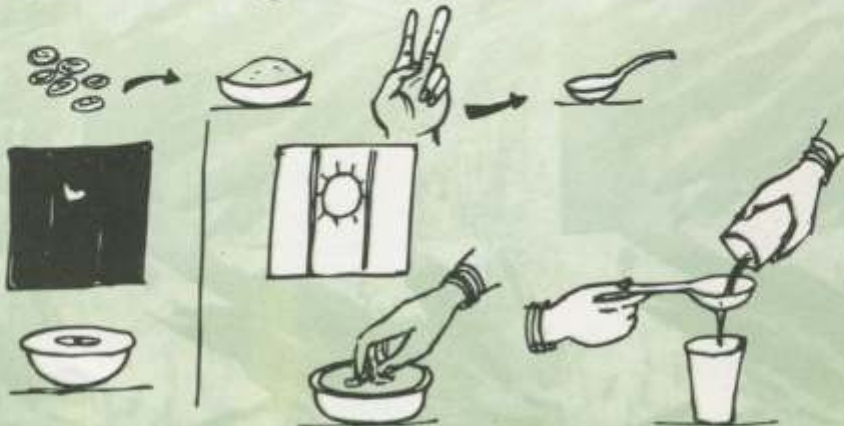
- बार-बार पेशाब लगना
- पेशाब में जलन और दर्द
- पेट के निचले हिस्से में दर्द
- पेशाब में बदबू
- गाढ़ा पेशाब आना, उसमें खून या मवाद आना।



उपचार के तरीके

मितानिन दवापेटी पुस्तिका (देखें पेज 52,53) तथा मितानिन तोर मोर गोठ पुस्तिका (देखें पेज 31,32,33) के आधार पर इलाज करें। साथ में निम्न तरीकों में से आपको सबसे आसान लगने वाला तरीका उपयोग करें।

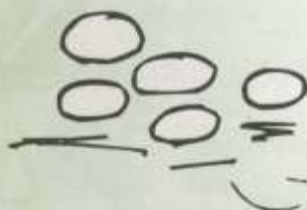
तरीका-1. धनिया का चूर्ण दो चम्मच लेकर रात के समय गर्म पानी में भीगोकर रखे। सुबह उसे मसल कर मिश्री मिलाकर पिलाएं।



तरीका-2. सारिवा के मूल के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर, सुबह-शाम पिलायें।



तरीका-3. गोखरु बीज और सोंठ दोनों को बराबर मिलाकर, दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर, सुबह-शाम पिलायें।



तरीका-4. मूली के पत्ते का दो चम्मच रस निकाल कर खाली पेट पिलायें।



तरीका-5. मेथी को भूनकर सूखा पीस लें। इसका 1 चम्मच चूर्ण गुनगुने पानी या मट्ठा में मिलाकर पिलायें।

उपचार के साथ.....सलाह



- ज्यादा पानी पीए दिन में कम से कम 10 गिलास ।
- नारियल पानी पीना फायदेमंद होता है ।
- तीन-चार घंटे में एक बार पेशाब करने की कोशिश करें । पेशाब कतई नहीं रोकें ।
- माहवारी में साफ कपड़ों का उपयोग करें ।
- तेल मिर्चयुक्त मसालेदार भोजन से बचें । सादा खाने की सलाह दें ।
- तीन दिन के अंदर आराम मिल रहा हो तो पूर्ण लाभ मिलने तक उपचार चालू रखें ।

डाक्टर के पास कब भेंजें?

1. पेशाब में जलन के साथ साथ बुखार होने पर ।
2. पेशाब में जलन के साथ पेट के 7-8-9 भागों में दर्द होने पर पीठ या कमर का दर्द हो तब भी ।
3. घरेलू उपचार से 3 दिन के अंदर कोई फायदा नहीं होने पर तथा बहुत कमजोरी लगने पर ।
4. तीन दिन तक कोई विशेष असर नहीं होने पर ।

महिलाओं के रोग

सफेद पानी आना

लक्षण

- योनि से सफेद या बिना रंग का या हरा-पीला पानी आना।
- पानी में बदबू रहना।
- पानी जाने के साथ खुजली का होना।
- जननांगों की सतह का लाल होना।

सफेद पानी की समस्या में डाक्टर से जांच कराना आवश्यक है। डाक्टर नहीं मिल पा रहे हों तो मितानिन दवा पेट्टी (देखें पेज 50, 51, 52, 84, 85) या मितानिन तोर मोर गोठ (देखें पेज 31 से 35) में बताई गई विधि अपना सकते हैं। साथ में निम्न तरीकों में से अपने यहां आसानी से हो सकने वाला उपचार भी करें।

लेकिन ध्यान रहे कि माहवारी के अलावा योनि से पानी के साथ थोड़ा सा भी खून निकल रहा हो एवं या संभोग के तुरंत बाद खून जा रहा हो, ऐसे में घरेलू उपचार न करके डाक्टरी जांच अवश्य कराएं।

उपचार के तरीके

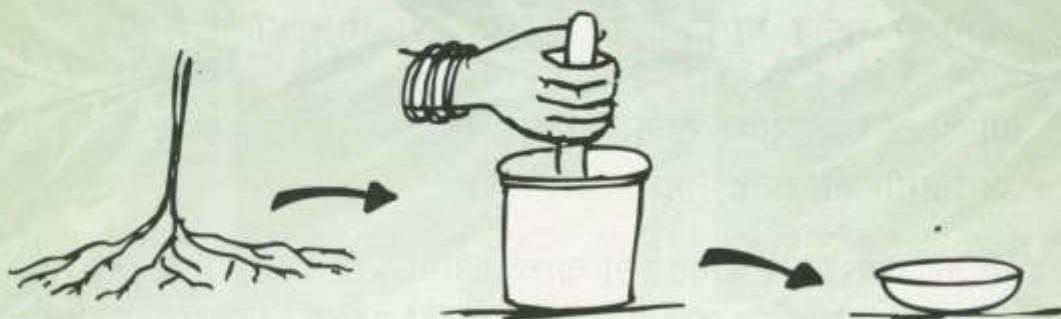
तरीका - 1. जपा (गुड़हल) के फूल की चटनी बना कर एक चम्मच खाली पेट लें।



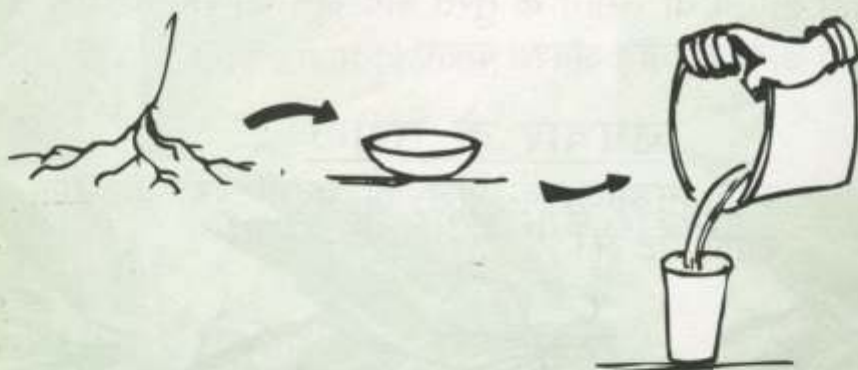
तरीका - 2. चौलाई की जड़ के एक चम्मच चूर्ण को चावल के धोवन के साथ सुबह शाम सेवन करें।



तरीका - 3. लाल पुनर्नवा की जड़ के चूर्ण के 2 चम्मच रस को शहद में मिलाकर, सुबह शाम पिलायें।



तरीका - 4. बला के जड़ के एक चम्मच चूर्ण को चावल के धोवन के साथ सुबह खाली पेट पिलायें।



तरीका - 5. छोटे छिंद के कंद के एक चम्मच चूर्ण को पानी के साथ सुबह-शाम उपयोग करें।



उपचार के साथ, सलाह...

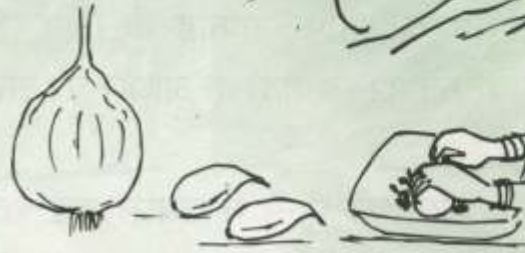
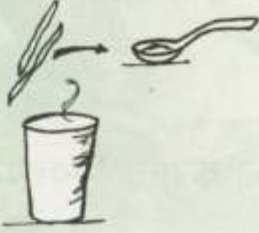
1. मरीज को भोजन में जो भी कमियां हो रही हैं, उसे पूरा करने के लिए तिरंगा भोजन करने का सुझाव दें।
2. गुप्तांगों की साफ-सफाई के लिए "मितानिन तोर-मोर-गोठ" पुस्तक (देखें पेज 32-बचाव) के आधार पर सलाह दें।
3. नीम पत्तों को पानी में उबाल कर रखें और इस पानी को गुप्तांगों की साफ-सफाई के लिए उपयोग करना बेहतर है।
4. मरीज के साथ उनके पति की भी जांच एवं इलाज कराना आवश्यक हो सकता है।

डाक्टर के पास कब भेजें ?

- सफेद पानी के साथ खून जाने पर।
- पानी के साथ पेट के 7-8-9 भागों में दर्द होने पर।
- सफेद पानी के साथ बहुत कमजोरी लगने पर।
- सफेद पानी के साथ ठंड/कंपकंपी और बुखार होने पर।
- तीन दिन उपचार के बाद भी कुछ फायदा न होने पर।

माहवारी में दर्द

तरीका-1.
लहसुन की चटनी बनाकर
चटाएं।

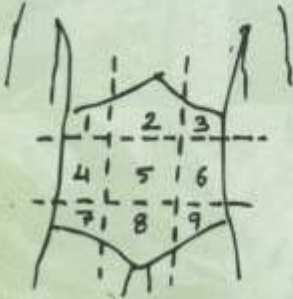


तरीका - 2. ककही (कंधी) के मूल के एक चम्मच चूर्ण को गर्म (गुनगने) पानी में मिलाकर पिलायें।

तरीका - 3. मेथी के दानों को भूनकर एक चम्मच चूर्ण को मट्ठा के साथ सुबह शाम दें।



तरीका - 4. पेट के नीचे 7, 8, 9 भाग को गर्म जल से सेंके।



दूध बढ़ाने के लिए

अक्सर सुनने को मिलता है कि किसी मां को दूध नहीं बन रहा है या दूध कम है। लेकिन ऐसा होना बहुत मुश्किल है। या तो बच्चा ठीक से दूध नहीं ले पा रहा होगा या नहीं तो शुरू से ही बच्चे को मां के दूध के अलावा कुछ और देने के कारण बच्चे के मुह का स्वाद बदल गया होगा।



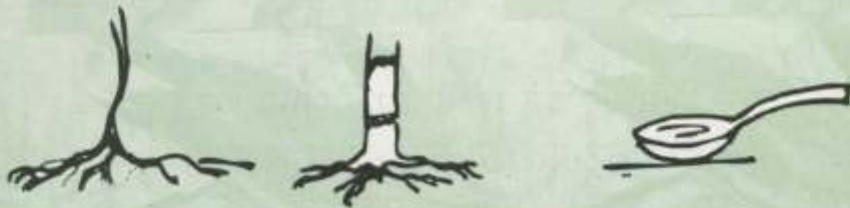
ऐसी स्थिति में मां बच्चे को बार-बार सीने से लगाकर बच्चे को दूध पिलाने की कोशिश करें। इससे मां के शरीर में दूध बनाने की प्रक्रियाएं तेज हो जाती हैं तथा

धीरे-धीरे जरूरत के अनुसार दूध बनने लगता है।

कुछ बच्चे, जो बहुत कम वजन के हैं, ठीक से दूध नहीं पी पाते हैं। ऐसे बच्चों के लिए डाक्टर की सलाह लें।

इस प्रक्रिया में मदद हेतु साथ में निम्न तरीके अपनाएं।

तरीका - 1. वन कपास की जड़ और गन्ने की जड़ का चूर्ण बनाकर, समान मात्रा में मिलाकर रख लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण को कांजी में पीस कर मां को सुबह शाम पिलायें।



तरीका - 2. साठी चावल और भुना जीरा के 1-1 चम्मच चूर्ण को दूध में पकाकर सुबह-शाम पिलायें।



तरीका - 3. शतावर की जड़ और सोंठ को समान मात्रा में मिलाकर उसके एक चम्मच को दूध के साथ दें।



तरीका - 4. मुलेठी के दो चम्मच चूर्ण का काढ़ा बनाकर उसको दूध में पकाकर पीने दें।



साथ में

मूनगा के पत्ते की सब्जी प्याज हल्दी, और नमक मिलाकर, तेल में छौंककर, खिलाने से बहुत मदद मिलती है।



ध्यान दें..

बच्चे के जन्म के पहले घंटे से ही दूध पिलाना शुरू करें। पहले 6 माह तक बच्चे के लिए मां का दूध पर्याप्त एवं उत्तम आहार होता है, अतः बच्चे को मां के दूध के अलावा कुछ और नहीं पिलायें। पानी भी नहीं।

सिरदर्द

सिरदर्द अपने आप में कोई बीमारी नहीं है लेकिन यह किसी बीमारी का सूचक हो सकता है। अतः मितानिन दवापेटी पुस्तक(देखें पेज 42) के अनुसार सिर दर्द की जांच-पड़ताल करें तभी कोई उपचार करें। निम्न सभी तरीके सिरदर्द के उपचार में सहायक हो सकते हैं और इन में से



कोई भी आसान तरीका सिरदर्द के तत्कालीन उपचार में काम आ सकता

उपचार के तरीके -

तरीका - 1. आम की छाल की चटनी बना कर सिर में लगा दें।



तरीका - 2. निर्गुण्डी के पत्ते की चटनी बनाकर सिर में लगाएं।



तुरंत डॉक्टर के पास कब भेजें ?

- यदि तीन दिन में ठीक न हों।
- तेज सिरदर्द या सिरदर्द के साथ उल्टी या बेहोशी हो।

दांत दर्द

लक्षण

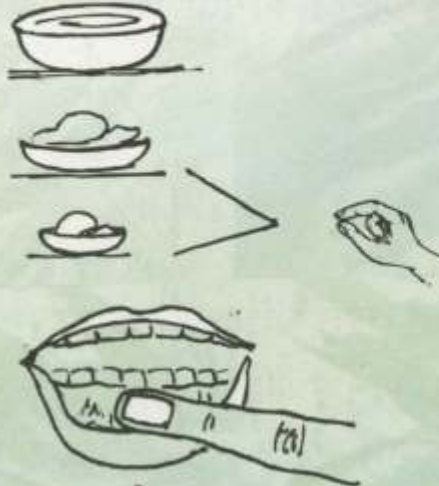
- दांत में दर्द होना
- मसूड़ों में सूजन होना
- खून या मवाद आना



उपचार के तरीके

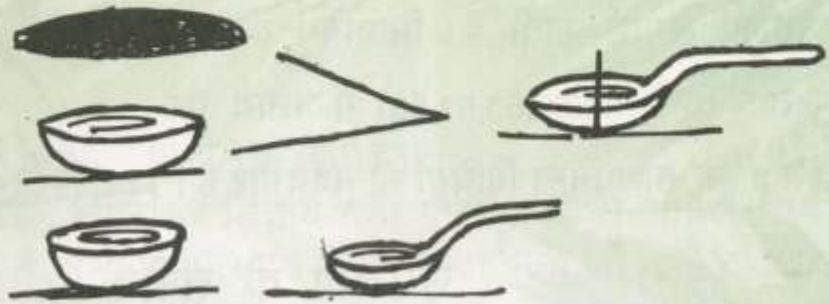
तरीका - 1.

सरसों के तेल में एक चुटकी सेंधा नमक व एक चुटकी हल्दी मिलाकर, हल्के-हल्के अंगुली से मसूड़ों में रगड़ें।



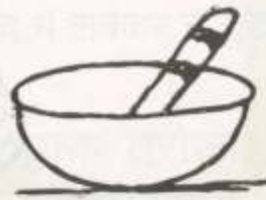
तरीका - 2.

पिप्पली के आधे चम्मच चूर्ण में आधा चम्मच घी और एक चम्मच शहद मिला कर मुंह में पांच से सात मिनट तक दबाकर रखे, फिर कुल्ला कर, गर्म पानी से मुंह साफ कर लें।



तरीका - 3.

अकरकरा के पत्ते की चटनी बनाकर दर्द वाले स्थान में लगाएं।



तरीका - 4.

लौंग के तेल को रूई में लगाकर या लौंग को जलाकर, दांत दर्द वाले स्थान पर दबाकर रखें।

डाक्टर को कब दिखायें ?

- दर्द के साथ दांत में कालापन दिखने पर।
- दर्द के साथ मुंह से बदबू आने पर।
- दांत या मसूड़ों में से खून या मवाद आने पर तीन दिन के अंदर दर्द ठीक न होने पर।
- दवा लेने के बाद दर्द बढ़ने पर।

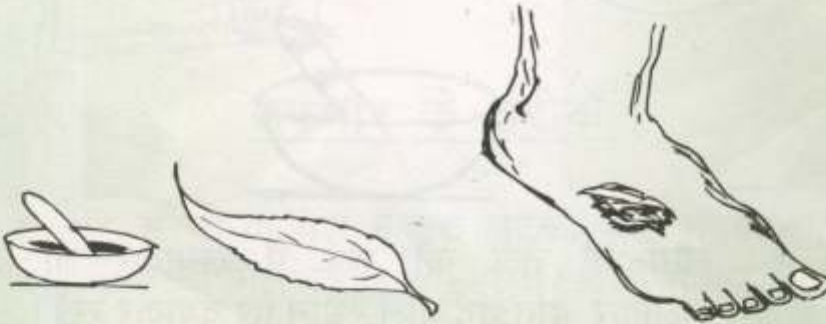
घाव

सामान्य घाव भरने के लिए शरीर की अपनी प्रतिरोधक क्षमता काफी है। जो भी दवा की जरूरत होती, वह घाव में रोगाणु न पलें इसलिए लगाई जाती है। मितानिन दवापेटी पुस्तक (देखें पेज 59, 60, 61, 63) में बताये गये तरीकों के साथ निम्न विधियां भी मददगार हैं।



उपचार के तरीके

तरीका - 1. नीम के पत्ते की चटनी बनाकर घाव पर लगाएं।



तरीका - 2. चमेली के पत्ते की चटनी बनाकर लेप करें।



सूर्यताप या लू लगना



लक्षण

हाथ पैर में जलन, दर्द प्यास और कमजोरी लगना, बेहोशी सा लगना तेज बुखार रहता है व कभी कभी उल्टी लगती है।



प्रारंभिक उपचार

मरीज को ठंडे व खुले स्थान पर लिटायें तथा गीले कपड़े से अंगोछें। नमक और शक्कर का घोल बार बार पिला दें। बहुत ज्यादा पानी की कमी के लक्षण या बहुत कमजोरी दिखने पर तुरंत अस्पताल पहुंचायें। ऐसे में मरीज की गंभीर स्थिति बन सकती है।

उपचार के तरीके

गुड़ची के नार का रस दो चम्मच में शक्कर व चुटकीभर नमक मिलाकर दिन में दो बार पिलाएं।

सहायक तरीके

आम का पना बनाकर या पानी डालकर पतला किया मट्ठा (छांछ) में नींबू का रस, पुदिने का पत्ता और चुटकी भर नमक मिलाकर बार बार पिलाएं।

व्यक्तिगत रोकथाम

गर्मी में घर से निकलते वक्त पेट खाली न हो तथा खूब पानी पीया हो। सर व कान को बांधकर रखें ताकि गर्मी का असर कम हो। खाने में प्याज ज्यादा लें। शारीरिक रूप से कमजोर तथा मेहनतकश लोग इन बातों का विशेष ध्यान दें। शरीर में पानी की मात्रा ठीक रखने के लिए पानी ठीक मात्रा में पीये तथा देखें कि पेशाब ठीक से हो रहा है कि नहीं?

सामुदायिक रोकथाम

गर्मी में जगह जगह प्याऊ तथा छायाघर बनाने का प्रयास हो।

जड़ी-बूटी का संग्रहण कब करें

अधिकतर जड़ी बूटियां वर्षा ऋतु में पैदा होती है, उन्हें उसी समय उखाड़ कर साफ कर छाया में सूखा लें और पीस कर रख लें।



जो जड़ी-बूटी विभिन्न ऋतु या विशेष काल में होती है उन्हें प्रयोग में आने वाले भाग के आधार पर इकट्ठा करना चाहिए। साथ में यह भी ध्यान हो कि ऐसे पेड़ पौधों का संरक्षण करना भी महत्वपूर्ण है।

जैसे :-

- जड़ी - बूटी की जड़ (बसंत ऋतु-ग्रीष्म ऋतु) गर्मी के महीने में।
- फल और फूल उनके होने या पकने वाले समय या महीने में।
- छाल या तना हेमन्त ऋतु में।
- सार (गोंद / दूध) आदि शरद ऋतु के महीने में।
- पत्तियों का संग्रहण पतझड़ के बाद जब नए पत्ते होते हैं तब करें।

जड़ी-बूटी का संग्रहण कैसे करें

जड़ी-बूटी के विभिन्न भागों को समय पर निकाल कर साफ कर पानी में धोकर उसे हल्की धूप में सुखाकर सुरक्षित रखना चाहिए।

जड़ी-बूटियों से दवाईयों की निर्माण विधि

जब हमें जड़ी-बूटी की आवश्यकता हों तब यदि ताजी औषध पास में हो तो उसका प्रयोग करें अन्यथा सुखाकर रखी हुई जड़ी-बूटियों का प्रयोग करना चाहिए। जड़ी-बूटी से उपयोग के हिसाब से औषधों की निर्माण विधि इस प्रकार है।

रस निकालना

जब किसी जड़ी-बूटी के रस का उपयोग करना हों तो ताजी जड़ी-बूटी को लाकर उसे साफ पानी से धो लें। फिर चटनी जैसा बनाकर उसे कपड़े में बांध कर निचोड़ कर रस निकाल कर उपयोग करें।



जब ताजी जड़ी-बूटी उपलब्ध न हों तो पहले से इकट्ठी की गई जड़ी-बूटियों के चूर्ण ले उसमें इससे दो गुना पानी डाल कर भिगा दें फिर उपयोग के समय हाथ से मसल कर, छान कर, प्रयोग करें।



चूर्ण बनाना

जब किसी जड़ी-बूटी का चूर्ण में प्रयोग करना है तो औषध को महीन पीस कर छान कर ढक्कन वाले डिब्बे में भरकर रख लें। इसे एक साल तक उपयोग किया जा सकता है।



काढ़ा बनाना

जब किसी दवा का काढ़ा बनाना हों तब जड़ी-बूटी को दरदरा पीस लें और उसमें से चार चम्मच चूर्ण लेकर उसे 6 से 8 गुना पानी में डालकर आग पर पकाएं, जब 1 चौथाई पानी शेष बचे तो उतार कर छान कर रख लें। इस प्रकार बनाया गया काढ़ा एक दिन में सुबह से शाम तक उपयोग में लाया जा सकता है। अगले दिन आवश्यकता पड़ने पर पुनः काढ़ा बनाएं।



आम का पना (पानक) बनाना

कच्चे आम को आग पर पकाकर उसके गुदे को मसलकर पानी में घोल लें। सादा नमक / काला नमक, शक्कर व जीरा मिलाने पर पना तैयार हो जाता है।

औषधों की मात्रा

जड़ी बुटियों से इलाज करने के लिए विभिन्न प्रकार की दवाईयों को उम्रवार निम्न मात्रा में लेने की सलाह दें।

उम्र विवरण	काढ़ा की मात्रा	रस की मात्रा	चूर्ण की मात्रा
3 साल तक उम्र के बच्चे	1 चम्मच सुबह शाम	आधा चम्मच सुबह शाम	आधा चम्मच सुबह शाम
3 से 12 साल तक उम्र के बच्चे	4 चम्मच सुबह शाम	1 चम्मच सुबह शाम	एक चम्मच सुबह शाम
12 से 60 साल तक उम्र के लोग	6 चम्मच सुबह शाम	2 चम्मच सुबह शाम	दो चम्मच सुबह शाम
60 साल से अधिक उम्र के लोग	4 चम्मच सुबह शाम	1 चम्मच सुबह शाम	एक चम्मच सुबह शाम

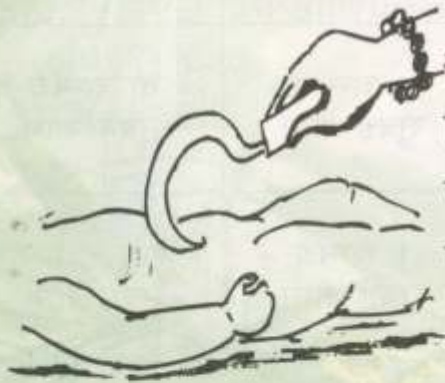
जड़ी बूटी पर आधारित ज्यादातर दवाईयां खाली पेट लेने से ज्यादा असर करती है। अतः जो भी इसे खाली पेट ले सकते हैं उसके लिए सलाह देंगे। खासकर बच्चों को कड़वे चूर्ण या रस को शहद या गुड़ के घोल के साथ मिलाकर दे सकते हैं। काढ़े को गरम पानी में ऐसे ही लेने से ज्यादा फायदा रहता है, लेकिन बच्चों को दवा लेने के बाद गुड़ या कोई मीठी चीज खिला सकते हैं।

ग्रामीण मान्यताएं: क्या सही और क्या गलत

हमारे समाज में कई ऐसी परम्पराएं हैं जो हर परिवार द्वारा अपनायी जाती हैं। चूंकि इन परम्पराओं को बुर्जुगों (सियान लोग) द्वारा मान्यता मिली हुई है, इसलिये इसका वैज्ञानिक आधार सोचा नहीं जाता। कई ऐसी मान्यताओं को वैज्ञानिक आधार दिये जाने की कोशिश की जाती है। इनमें से प्रत्येक



देसी तरीका या मान्यता गलत है, ऐसा कहना सही नहीं होगा। लेकिन इनमें से कई मान्यताएं न केवल गलत हैं बल्कि मरीज के लिए हानिकारक होने के साथ-साथ उसे आर्थिक नुकसान भी पहुंचाती हैं। इसलिए यह जानना आवश्यक है कि कौन सा तरीका आयुर्वेद या वैज्ञानिक चिकित्सा विधि के आधार पर सही है और कौन सा गलत और हानिकारक। आगे के पृष्ठों पर कई ऐसे देसी तरीको / मान्यताओं पर चर्चा करते हुए उनके सही और गलत होने की जानकारी दी गई है।



आग से दागने या झाड़ फूंक करने से किसी भी बीमारी का हल नहीं होती है बल्कि इससे समस्याएं बढ़ती हैं तथा पैसों का नुकसान होता है।

कुछ विशेष बीमारियों में (जैसे खसरा) धुंए आदि के प्रयोग से समस्या बहुत गंभीर हो जाती है। इससे मौत तक हो सकती है।



ग्रामीण वैद्यों द्वारा कुछ जड़ी बूटियों की माला पहना दी जाती है जैसे कलिहारी (लांगली) जो कि बहुत विषैली (जहरीली) होती है, यदि धोखे से मुंह में चली जाए तो दिमागी समस्या या जान का खतरा हो सकता है।



सांप के काटने पर देशी दवाई (इलाज) व झाड़-फूंक से कोई भी विशेष मदद नहीं मिलती है। अतः समय न गंवा कर सांप के काटे स्थान पर संक्रमण रहित नये ब्लेड से चीरा लगाकर काट के दो चार अंगुल ऊपर किसी पट्टी या रस्सी से हल्का बांध लें और तुरंत अस्पताल पहुंचाएं।



कुत्ता या जंगली जानवार काटने पर झाड़-फूंक या देशी इलाज से कोई फायदा नहीं होता है, बल्कि तुरंत अस्पताल जाकर टीका लगवाएं तथा आवश्यक इलाज कराएं तो इससे बचाव संभव है।

इस प्रकार और भी कई ऐसी मान्यताएं हैं जिस पर विस्तृत चर्चा की और सही समझ बनने की ज़रूरत है। जो कि आगे की जा रही है। इस पुस्तक में या मितानिन दवापेटी पुस्तक में दिये गए तरीकों के साथ इन सही तरीकों का उपयोग किया जा सकता है।



क्या हम सब मिलकर इन गलत मान्यताओं को बदल नहीं सकेंगे ?

स्वास्थ्य समस्या	क्या न करें	क्या करें (मितानिन दवा पेटी और इस पुस्तक में दिये उपचारों के साथ साथ)
 <p>पेट दर्द, डब्बा रोग या पसली चलना।</p>	 <p>गर्म हंसिया या लोहे से कतई न दागे इससे संक्रमण का खतरा हो सकता है।</p>	 <p>गर्म जल से सिकाई कर सकते हैं।</p>
 <p>कटने पर खून बहना</p>	 <p>गोबर या मिट्टी का लेप न करें। इससे संक्रमण की समस्या बढ़ जाती है।</p>	 <p>कुछ देर ठंडे पानी में रखकर साफ करें फिर फिटकरी घिंसे।</p>
 <p>कामला (पिलिया)</p>	 <p>झाड़-फूक से किसी भी प्रकार का फायदा नहीं होता। सिर्फ समय या पैसों की बरबादी होती है। यह भी याद रखें कि पीलिया का कोई विशेष इलाज नहीं है।</p>	 <p>खान-पान में परहेज, पूर्ण विश्राम, गुड़ का घोल और फलों का रस मददगार होता है।</p>

स्वास्थ्य समस्या

क्या न करें

क्या करें

(मितानिन दवा पेट्टी और इस पुस्तक में दिये उपचारों के साथ साथ)



मलेरिया बुखार



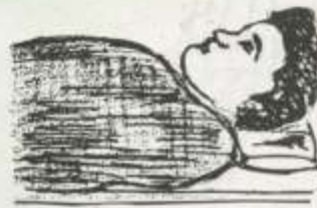
लाल चींटा से नहीं कटाए इससे खुन की अम्लता बढ़ जाती है। जिससे मौत भी हो सकती है।



गर्म पानी पीने दे तथा चिरायता (भू-नीम) को उबाल कर उसका पानी पिलाएं।



तेज बुखार



गर्म मोटे कपड़े से लपेटकर न सुलाएं। इससे शरीर का तापमान बढ़ जाती है।



कुछ देर ठंडे पानी में रखें कपड़े से पोछें।



कान का बहना



गर्म तेल या अन्य कोई भी चीज कतई न डालें इससे कान के परदे के फटने का और बहरेपन का खतरा होता है।



कान को रुई से साफ करें व जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह लें।

स्वास्थ्य समस्या	क्या न करें	क्या करें (मितानिन दवा पेट्री और इस पुस्तक में दिये उपचारों के साथ साथ)
 <p>बच्चों में या बड़ों में नाक का बहना</p>	 <p>नाक में तेल या अन्य कोई भी द्रव न डालें। इससे श्वसन तंत्र के संक्रमण से समस्या बढ़ सकती है।</p>	 <p>सूती कपडों से नाक साफ करें। डाक्टर की सलाह से ही नाक में दवा का उपयोग करें।</p>
 <p>शरीर में कहीं जलने पर</p>	 <p>गोबर या सिंदूर का लेप न करें। इससे टेटनस जैसे संक्रमण का खतरा बन जाता है। मौत भी हो सकती है।</p>	 <p>जहां जला हो वहां ठंडे पानी से छीटे मार, हल्दी और चूने का पानी लगा सकते हैं। ज्यादा जलने पर तुरंत अस्पताल ले जाएं।</p>
 <p>सिरदर्द में</p>	 <p>भिलावा के फल का लेप इसलिए न लगाएं कि इससे त्वचा जल जाती है।</p>	 <p>निर्गुण्डी के पत्ते को पीसकर लेप कर सकते हैं।</p>

पुस्तक में चर्चा की गई

जड़ी-बुटियों का

सचित्र विवरण



औषधी नाम : कालमेघ
 पर्याय : भूनिम्ब, कटुचिरायता
 वनस्पति नाम : ऐड्रॉगफिस पेनीकुलाटा
 कुल : एकेन्थेसी
 स्वरूप : छोटा पौधा
 प्रयोज्य भाग : सभी भाग
 उपयोग : ज्वर, रक्तविकार, दाह

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम : सोंठ
 पर्याय : आर्दक, नागर
 वनस्पति नाम : जिन्जीवर आफिसिनेल
 कुल : जिंजीवरेसी
 स्वरूप : छोटा पौधा
 प्रयोज्य भाग : कंद
 उपयोग : बुखार, सर्दी, खांसी, दमा, भूख न लगना
 मूत्रिका तंत्र में संक्रमण

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम : धनियां
 पर्याय : धान्यक
 वनस्पति नाम : कोरिन्ड्रम सटाइवम
 कुल : अम्बेलीफेरी
 स्वरूप : छोटा पौधा पत्ते,
 प्रयोज्य भाग : फल, बीज, पत्ते, अर्क
 उपयोग : ज्वर, दाह, दमा, मूत्रिका तंत्र में संक्रमण

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम : गुडुची
 पर्याय : गिलोय, गिलो, गुरुच, गुडुच
 वनस्पति नाम : टिनोस्पारा कार्डिफोलिया
 कुल : मेनिस्पर्मियेसी
 स्वरूप : नार
 प्रयोज्य भाग : नार
 उपयोग : बुखार, विषमज्वर, सर्दी कामला

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	तुलसी
पर्याय :	सुरसा पर्याय सॉठ या काली मिर्च
वनस्पति नाम :	ओसिमम सैन्टम
कुल :	लेबियटी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	फूल, पत्ते, पुष्पमंजरी
उपयोग :	बुखार, विषम ज्वर, सर्दी

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	काली मरिच
पर्याय :	काली मिर्च
वनस्पति नाम :	पाईपर नाइग्रम
कुल :	पाइपरेसी
स्वरूप :	नार
प्रयोज्य भाग :	फल
उपयोग :	सर्दी, मरोड़ के साथ दस्त

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	मुलैठी
पर्याय :	यस्टीमघु
वनस्पति नाम :	ग्लाइसीराइजा ग्लेबा
कुल :	लेग्यूमिनेसी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	जड़
उपयोग :	खांसी, दुग्ध (स्तन्य) वर्धक

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	कंटकारी
पर्याय :	छोटी कटेरी
वनस्पति नाम :	सोलेनम सुराटेन्स
कुल :	सोलेनसी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	सभी भाग
उपयोग :	खांसी

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



- औषधी नाम : हरीतकी
 पर्याय : हरा, अभया
 वनस्पति नाम : टर्मिनलिया चेबुला
 कुल : काम्ब्रीटेसी
 स्वरूप : वृक्ष
 प्रयोज्य भाग : फल का उपरी छिलका
 उपयोग : दमा, खांसी, पतलीदस्त, कब्ज, अजीर्ण, पेट में दर्द, छर्दी (उल्टी)

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



- औषधी नाम : विभीतकी
 पर्याय : बहेड़ा
 वनस्पति नाम : टर्मिनेलिया बेलारिका
 कुल : काम्ब्रीटेसी
 स्वरूप : वृक्ष
 प्रयोज्य भाग : फल का उपरी छिलका
 उपयोग : खांसी, दमा, कब्ज

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



- औषधी नाम : आंवला
 पर्याय : आमलकी
 वनस्पति नाम : अम्बलिका आफिसिनेल
 कुल : यूफोर्बिएसी
 स्वरूप : वृक्ष
 प्रयोज्य भाग : फल
 उपयोग : दमा, खट्टी डकार, कब्ज, खून की कमी घाव

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



- औषधी नाम : सारिवा
 पर्याय : अनन्तमूल
 वनस्पति नाम : हेमिडेस्मस इन्डीकस
 कुल : एस्क्लेपिडिएसी
 स्वरूप : नार
 प्रयोज्य भाग : जड़
 उपयोग : मूत्रिका तंत्र संक्रमण

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	मेथी
पर्याय :	मेथिका
वनस्पति नाम :	ट्राइगोनेला फिन मग्रेसियम
कुल :	लेग्यूमिनेसी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	बीज, पत्ते
उपयोग :	माहवारी में दर्द, पेट दर्द

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	भू-आंवला
पर्याय :	भूम्यामलकी
वनस्पति नाम :	फाइलेन्थस निरूरी
कुल :	यूफोर्बिएसी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	सभी अंग (पंचांग)
उपयोग :	कामला

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	शतावरी
पर्याय :	शतावर
वनस्पति नाम :	एस्पेरिगस रेसिमोसा
कुल :	लिलिएसी
स्वरूप :	नार
प्रयोज्य भाग :	जड़
उपयोग :	खट्टी डकार, माहवारी में दर्द, स्तन्य(दूध) वर्धक

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	विडंग
पर्याय :	वायविडंग
वनस्पति नाम :	एम्बिला रिब्स
कुल :	मायसीनेसी
स्वरूप :	नार
प्रयोज्य भाग :	फल
उपयोग :	पेट में कृमि

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



- औषधी नाम : पलाश
 पर्याय : किंशुक, टेंसू
 वनस्पति नाम : ब्यूटिया मोनोस्पेर्मा
 कुल : लेग्यूमिनेसी
 स्वरूप : वृक्ष
 प्रयोज्य भाग : बीज, छाल, फूल
 उपयोग : पेट में कृमि

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



- औषधी नाम : अजवायन
 पर्याय : यवानी
 वनस्पति नाम : टेकिस्पर्मम एम्माई
 कुल : अम्बेलीफेरी
 स्वरूप : छोटा पौधा
 प्रयोज्य भाग : फल
 उपयोग : भूख ना लगना, कृमि, पेट में दर्द

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



- औषधी नाम : भेंगरा
 पर्याय : भृंगराज
 वनस्पति नाम : एकलिप्टस एल्बा
 कुल : कम्पोजिटी
 स्वरूप : छोटा पौधा
 प्रयोज्य भाग : सभी भाग
 उपयोग : खट्टी डकार, पतली दस्त

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



- औषधी नाम : मून्गा
 पर्याय : सहिजन, शिग्रु
 वनस्पति नाम : मोरिन्गा ओलिफेरा
 कुल : मोरिन्गोसी
 स्वरूप : वृक्ष
 प्रयोज्य भाग : फल, बीज, पत्ते, जड़
 उपयोग : पेट में कृमि, स्तन्य (दूध) वर्धक

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	नीम
पर्याय :	नीम
वनस्पति नाम :	एजिडिरेक्टा इण्डिका
कुल :	मेलिएसी
स्वरूप :	वृक्ष
प्रयोज्य भाग :	छाल, तेल, पत्ते
उपयोग :	पेट में कृमि, कामला, सफेद पानी, घाव

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	अडूसा
पर्याय :	वासा, वासन, रुसा
वनस्पति नाम :	ऐडेटोड़ा वासिका
कुल :	ऐकेन्थेसी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	पत्ते, जड़
उपयोग :	खांसी, खट्टी डकार, दमा

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	जीरा
पर्याय :	जीरक
वनस्पति नाम :	क्यूमिनम साईमिनम
कुल :	अम्बेलीफेरी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	बीज
उपयोग :	खांसी, दूध बढ़ाने में

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	सर्षप
पर्याय :	सरसों
वनस्पति नाम :	ब्रासिका केम्पेस्ट्रीज
कुल :	कुसीकेरी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	बीज, तेल
उपयोग :	दमा, दंतशूल

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	नींबू
पर्याय :	जम्बीर
वनस्पति नाम :	साइटस लेमन
कुल :	कुरेसी
स्वरूप :	छोटा वृक्ष
प्रयोज्य भाग :	फल, पत्ते, छाल
उपयोग :	भूख न लगना, पेट में दर्द

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	इमली
पर्याय :	अम्लिका
वनस्पति नाम :	टेमरिन्डस इण्डीका
कुल :	लेग्यूमिनेसी
स्वरूप :	वृक्ष
प्रयोज्य भाग :	फल, पत्ते
उपयोग :	भूख न लगना

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	पिप्पली
पर्याय :	पीपर, लेंडीपीपर, फरपीपर
वनस्पति नाम :	पाइपर लांगम
कुल :	पाइपरेसी
स्वरूप :	नार
प्रयोज्य भाग :	फल, जड़
उपयोग :	भूख न लगना, पतली दस्त, दंत शूल

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	मोथा
पर्याय :	नागरमोथा, मुस्तक, गगेरुन घास
वनस्पति नाम :	सायप्रस रोटेन्डस
कुल :	साइप्रेसी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	जड़
उपयोग :	पतली दस्त

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम : बबूल
पर्याय : कीकर
वनस्पति नाम : अकेशिया अराबिका
कुल : लेग्यूमिनेसी
स्वरूप : छोटा वृक्ष
प्रयोज्य भाग : फल, गोंद, छाल
उपयोग : पतली दस्त में

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम : अनार
पर्याय : दाडिम
वनस्पति नाम : प्यूनिका ग्रेनेटम
कुल : प्यूनीकेसी
स्वरूप : छोटा वृक्ष
प्रयोज्य भाग : फल, बीज
उपयोग : पतली दस्त, खांसी

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम : धातकी
पर्याय : धाय फूल, धवई फूल
वनस्पति नाम : बुडफोर्डिया फुटीकोसा
कुल : लाइथेरसी
स्वरूप : छोटा वृक्ष
प्रयोज्य भाग : फूल
उपयोग : पतली दस्त में

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम : कुर्जा
पर्याय : कुटज, इन्द्रयव, कोरैया
वनस्पति नाम : हालेरेनिया एण्टीडिसेन्टीका
कुल : एपोसायनेसी
स्वरूप : वृक्ष
प्रयोज्य भाग : बीज, छाल
उपयोग : पतली दस्त

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	बिल्व
पर्याय :	बेल
वनस्पति नाम :	एगले मारमेलस
कुल :	रूटेसी
स्वरूप :	वृक्ष
प्रयोज्य भाग :	अधपके फल का गुदा
उपयोग :	मरोड के साथ दस्त

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	धीक्वार
पर्याय :	घृतकुमारी
वनस्पति नाम :	एलोबेरा
कुल :	लिलिएसी
स्वरूप :	क्षुप
प्रयोज्य भाग :	पत्ते
उपयोग :	कब्ज, घाव

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	एरण्ड
पर्याय :	अण्डी, रेण्डी
वनस्पति नाम :	रिसिनस कम्यूनिस
कुल :	यूफोर्बिएसी
स्वरूप :	छोटा वृक्ष
प्रयोज्य भाग :	बीज, तेल, जड़
उपयोग :	कब्ज, पेट में दर्द

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	चित्ता
पर्याय :	चित्रक
वनस्पति नाम :	फ्लेम्बेगो जेलायनिका
कुल :	फ्लेम्बेगो जिनेसी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	जड़
उपयोग :	अजीर्ण

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—

- औषधी नाम : अंगूर
पर्याय : मुनक्का, दाख, द्राक्षा
वनस्पति नाम : वाइटिस विनीफेरा
कुल : वाइटेसी
स्वरूप : नार
प्रयोज्य भाग : फल
उपयोग : अजीर्ण



हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—

- औषधी नाम : मेहन्दी
पर्याय : मदयन्तिका
वनस्पति नाम : लावसोनिया इनमिस
कुल : लाइथरेसी
स्वरूप : छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग : पत्ते
उपयोग : कामला, दाह



हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—

- औषधी नाम : पुनर्नवा
पर्याय : गदहपुरना
वनस्पति नाम : बोरेविया डिफ्यूजा
कुल : निकटीगनेसी
स्वरूप : छोटा वृक्ष
प्रयोज्य भाग : सभी भाग
उपयोग : खून की कमी



हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—

- औषधी नाम : निर्गुण्डी
पर्याय : निगुड, सम्हालू
वनस्पति नाम : वाइटेक्स निर्गुण्डो
कुल : वर्बिनेसी
स्वरूप : छोटा वृक्ष
प्रयोज्य भाग : जड़, पत्ते
उपयोग : सिर में दर्द, जोड़ों में दर्द



औषधी नाम :	आम
पर्याय :	आम्र
वनस्पति नाम :	मेन्गीफेरो इण्डिका
कुल :	ऐनाकार्डिएसी
स्वरूप :	छोटा वृक्ष
प्रयोज्य भाग :	पत्ते, जड़
उपयोग :	पेट में दर्द

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



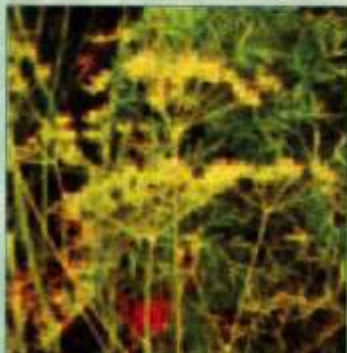
औषधी नाम :	गोखरु
पर्याय :	गोक्षुर, त्रिकण्टक
वनस्पति नाम :	ट्राइबुलस टेरेस्ट्रीस
कुल :	जाईगोफाइलेसी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	पत्ते
उपयोग :	मूत्रिका तंत्र संक्रमण

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	मूली
पर्याय :	मूलक
वनस्पति नाम :	रेफेनस सटाइवस
कुल :	कूसीफेरी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	जड़
उपयोग :	मूत्रिका तंत्र संक्रमण

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	हींग
पर्याय :	हिंगू, रामठ
वनस्पति नाम :	फेरुला नार्थेक्स
कुल :	अम्बेलीफेरी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	गोंद
उपयोग :	पेट में दर्द

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	अकरकरा
पर्याय :	आकारकरभ
वनस्पति नाम :	एनासायक्स पाइरेथम
कुल :	कम्पोजिटी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	जड़, फूल
उपयोग :	दंतशूल

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	जपा
पर्याय :	गुड़हल, दशमन
वनस्पति नाम :	हिबिस्कस रोजा साइनेन्सिस
कुल :	मालवेशी
स्वरूप :	वृक्ष
प्रयोज्य भाग :	फूल
उपयोग , :	सफेद पानी

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	अतिबला
पर्याय :	कंधी, ककही
वनस्पति नाम :	एब्बूटिनाल इण्डिकम
कुल :	मालवेशी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	सभी भाग
उपयोग :	माहवारी में दर्द

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



औषधी नाम :	बेर
पर्याय :	बदर, झडबेर
वनस्पति नाम :	जिजीफस, जुजुबा
कुल :	रेहमेसी
स्वरूप :	वृक्ष
प्रयोज्य भाग :	पत्ते, जड़
उपयोग :	सफेद पानी

हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—



हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—

औषधी नाम :	लहसून
पर्याय :	रसोन
वनस्पति नाम :	ऐलियम सटायवम
कुल :	लिलिएसी
स्वरूप :	छोटा पौधा
प्रयोज्य भाग :	कंद
उपयोग :	माहवारी में दर्द



हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—

औषधी नाम :	कपास
पर्याय :	कर्पास
वनस्पति नाम :	गासीपियम हर्बेशियम
कुल :	मालवेसी
स्वरूप :	क्षुप
प्रयोज्य भाग :	जड़, फूल
उपयोग :	स्तन्य जनन



हमारे क्षेत्र में इस जड़ी बुटी का नाम है—

औषधी नाम :	चमेली
पर्याय :	जाती
वनस्पति नाम :	जेस्मिनम आफिसिनेल
कुल :	ओलिएसी
स्वरूप :	छोटा वृक्ष
प्रयोज्य भाग :	सभी भाग
उपयोग :	घाव



राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़
बिजली चौक, कालीबाड़ी, रायपुर-492001.
दूरभाष: 0771-2236175, 2236104.