हाम्रा जडीबुटी र राम्रो स्वास्थ्य

(नेपालमा पाइने, साधारण रोगहरूको उपचारमा परम्परादेखि प्रयोगमा रहेका र स्वास्थ्य राम्रो बनाउन उपयोगी जडीबुटीहरू बारे जानकारी दिने पुस्तिका)

प्रकाशक

नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा-प्रतिष्ठान (नास्ट)

२०७७ (सन् २०२१)

हाम्रा जडीबुटी र राम्रो स्वास्थ्य

(नेपालमा पाइने, साधारण रोगहरूको उपचारमा परम्परादेखि प्रयोगमा रहेका र स्वास्थ्य राम्रो बनाउन उपयोगी जडीबुटीहरू बारे जानकारी दिने पुस्तिका)

प्रकाशक

नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा-प्रतिष्ठान (नास्ट)

२०७७ (सन् २०२१)

पुस्तिकाको नाम : हाम्रा जडीबुटी र राम्रो स्वास्थ्य
संस्करण : पहिलो, वि.सं. २०७७ (ई.सन् २०२१)

प्रकाशक :
नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा-प्रतिष्ठान, खुमलटार, ललितपुर
फोन नं. : +977 1 5547717, 5547715
ई-मेल : info@nast.gov.np
Website: www.nast.gov.np

© **सर्वाधिकार :** प्रकाशकमा निहित ।

नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा-प्रतिष्ठान (नास्ट)
मौलिक परम्परागत प्रविधि उपसमिति
(Indigenous Technology Sub-Committee)

संयोजक :

प्रा. डा. श्याममणि अधिकारी, सह-प्राज्ञ, नास्ट

सदस्यहरू :

प्रा. डा. सञ्जय पोखरेल, डीन, नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय
डा. शिवमंगल प्रसाद, क्याम्पस प्रमुख, आयुर्वेद क्याम्पस
प्रा. डा. रामेश्वर अधिकारी, प्रतिनिधि, रिकाष्ट
श्री गोविन्द पाठक
प्रा. डा. जगमान गुरुङ्ग, प्राज्ञ प्रतिनिधि, नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान
डा. रमेशनाथ खनाल, प्राज्ञ प्रतिनिधि, नेपाल ललितकला प्रतिष्ठान
श्री रामबहादुर कुंवर, प्रतिनिधि, पुरातत्व विभाग

सदस्य-सचिव :

आ. कविता पाण्डेय, नास्ट

आवरणकला : राकेश त्वानाबासु
मुद्रण : ॐ प्रिन्टर्स, काठमाडौं, नेपाल

ISBN: 978-9937-0-9166-4

काठमाडौं, नेपाल

प्रधानमन्त्री

शुभकामना

नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा प्रतिष्ठानले स्वस्थ मानिसको स्वास्थ्यरक्षा तथा रोगीको उपचारका निम्ति घरेलुस्तरमा निर्माण गरी प्रयोग गरिँदै आएका र गर्न सकिने अनेकौं मध्ये सुलभ र महत्त्वपूर्ण ४० जडीबुटीहरूबारे आमजनसमुदायले जान्नबुझ्न सक्नेगरी नेपाली भाषामा जानकारी दिने उद्देश्यले **'हाम्रा जडीबुटी र राम्रो स्वास्थ्य'** नामको पुस्तिका प्रकाशन गर्न लागेको थाहा पाउँदा मलाई धेरै खुशी लागेको छ । प्रस्तुत कृति तयार गर्न संलग्न सबैमा धन्यवाद व्यक्त गर्दै प्रकाशन सफलताको कामना गर्दछु ।

हाम्रो देश जडीबुटी लगायतका प्रकृतिप्रदत्त सम्पदाहरूले सुसम्पन्न छ । तिनको परिचय, महत्त्व र दीगो उपयोगिता सम्बन्धी विश्वकै प्राचीनतम वैदिक ज्ञानप्रवाह **आयुर्वेद** र हजारौं वर्षदेखिको लिखित एवम् अलिखित मौलिक परम्परागत अनुभवहरू पनि हामीकहाँ जीवन्त छन् ।

हाम्रो वरपर हामीले राम्रोसँग चिने-जानेका, हजारौं वर्षदेखि परम्परागतरूपमा हाम्रो भान्सामा सागपात, मसला, अचार, तरकारी, फलफूल लगायत विभिन्न खानपान, मञ्जन, लेप, सौन्दर्य प्रसाधन, घरेलु औषधि, पूजाआजाका सामाग्री, आयआर्जन, स्वावलम्बन, परोपकार एवं पर्यावरणीय सन्तुलनका माध्यम लगायत विविध रूपमा प्रयोग गरिँदै आएका र सजिलै हुर्काउन बढाउन सकिने अनेकौं जडीबुटीहरू छन् । हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्नबाट बचाएर स्वस्थ तन्दुरूस्त राख्न ती जडीबुटीहरु उपयोगी तथा सामान्यतः प्रचलित कतिपय साधारण रोगहरूको उपचारमा पनि प्रभावकारी छन् ।

यी जडीबुटीहरूलाई सही रुपमा प्रयोग गर्दा अमृतसमान जीवनदायी छन् भने अज्ञानतापूर्वक, जथाभावी प्रयोग गर्दा विषजस्तै प्राणघातक हुन सक्छन् । यस्ता जडीबुटीहरूको सही परिचय, उचित समयमा सही विधिपूर्वक स्वच्छ स्वस्थ तरिकाले निर्माण र मात्रा, काल आदि बारे जानकारी सहित सही प्रयोग गर्ने गराउने तर जथाभावी दुरुपयोग नहुनेगरी व्यापक प्रचार-प्रसार गर्नु आवश्यक छ । यी र यस्ता बहुउपयोगी जडीबुटीहरूलाई चिनेर-बुझेर विकास-विस्तार र प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्दै सही उपयोग गर्न सकेमा दीगो रूपमा स्वस्थ, समृद्ध, स्वावलम्बी र स्वाभिमानी बन्न योगदान पुग्नेछ ।

अन्त्यमा, मौलिक ज्ञान, सीप, प्रविधि र परम्परागत अभ्यासहरू सम्बन्धी सरल र हितकर विषयवस्तु, विधि/प्रविधि तथा उपायहरूको बारेमा जानकारी दिने यस्ता जनउपयोगी कृतिहरू प्रकाशन गर्ने कार्यले आउँदा दिनहरूमा पनि निरन्तरता पाउँदै जाओस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

१३ चैत २०७७

केपी शर्मा ओली

मा. कृष्ण गोपाल श्रेष्ठ

मन्त्री

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

सिंहदरवार, काठमाडौं, नेपाल

Hon'ble Krishna Gopal Shrestha

Minister

Minister of Education, Science and Technology

Singhadurbar, Kathmandu, Nepal

पत्र संख्या/Let. No.:

चलानी नं./Ref. No.:

शुभकामना ।

विश्व प्रसिद्ध हिमालयको काखमा अवस्थित, ऋषि-महर्षिहरूको पवित्र तपोभूमि नेपाल भौगोलिक एवं जैविक विविधता र प्राकृतिक स्रोत-सम्पदाहरूका साथै प्रकृतिमैत्री जीवनशैलीमा आधारित अनुभवजन्य ज्ञान, विज्ञान प्रविधि र सांस्कृतिक परम्पराले पनि सम्पन्न छ ।

देशमा विज्ञान तथा प्रविधिका विभिन्न क्षेत्रहरूको अनुसन्धान, विकास एवं प्रवर्द्धनका लागि स्थापित नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा प्रतिष्ठानले स्वस्थ्य मानिसको स्वास्थ्य-रक्षा तथा रोगीको उपचारका निम्ति देशका विभिन्न क्षेत्रमा स्थानीयस्तरमा आहार एवम् औषधीका रूपमा प्रयोग हुँदै आएका मध्ये केही जडीबुटीहरूको सचित्र परिचय, उपयोगिता र प्रयोग गर्ने तरिका समेत संक्षेपमा समेटेर "हाम्रा जडीबुटी र राम्रो स्वास्थ्य" नामको पुस्तिका तयार गरी प्रकाशन गर्न लागेको थाहा पाउँदा मलाई निकै खुशी लागेको छ ।

यसमा वर्णित जडीबुटीहरू प्रायः हाम्रै वरपर पाइने, अधिकांश नेपालीले चिने-जानेका, हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्नबाट बचाएर स्वस्थ्य तन्दुरूस्त राख्न उपयोगी तथा प्रायः प्रचलित साधारण रोगहरूको उपचारमा पनि प्रभावकारी भएकाले हजारौं वर्षदेखि चलनचल्तीमा रहँदै आएका हुन् ।

हामी कहाँ व्यक्ति, समाज र देशलाई नै दिगो स्वास्थ्य, समृद्धि, स्वालम्बन, परोपकार एवं पर्यावरणीय सन्तुलनका दृष्टिले समेत भविष्यमा पनि अत्युपयोगी यस्ता जडीबुटी लगायतका प्राकृतिक सम्पदाहरूका साथै तिनको विवेकपूर्ण दिगो सदुपयोग सम्बन्धी परम्परागत ज्ञान प्रवाह र मौलिक सीप सम्बन्धी अभिलेखहरू पनि विद्यमान छन् ।

देशको धरातलीय यथार्थतालाई आत्मसात गरेर आधुनिक विज्ञान प्रविधिको सहयोगबाट यस्ता मौलिक रैथाने ज्ञान, सीप, प्रविधि र परम्परागत अभ्यासहरू सम्बन्धी विषय-वस्तुहरूको सही जानकारी सहित जनस्तरमा व्यापक प्रचार-प्रसार, विकास-विस्तार र प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्नु आजको आवश्यकता हो । प्रस्तुत पुस्तिकाले यस दिशामा योगदान पुऱ्याउने विश्वास सहित पुस्तिका प्रकाशन गर्ने सत्कार्यमा संलग्न सबैलाई धन्यवाद दिँदै शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

मिति-२०७७/१२/२०

....

मा. कृष्ण गोपाल श्रेष्ठ

मन्त्री

मा. कृष्ण गोपाल श्रेष्ठ

शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्री

फोन नं.: ९७७-०१-४२००३५३ | फ्याक्स नं.: ९७७-०१-४२००३७३ | वेबसाइट: www.moest.gov.np

Tel No.: 977-01-4200353 | Fax No.: 977-01-4200373 | Website: www.moest.gov.np

नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा-प्रतिष्ठान

केन्द्रीय कार्यालय

नास्ट

चैत्र २०, २०७७

शुभकामना सन्देश

विश्व मानचित्रमा हाम्रो नेपाल धेरै ठूलो आकारको नभए पनि भौगोलिक, जैविक, सांस्कृतिक विविधता र प्राकृतिक स्रोत-सम्पदाहरूका दृष्टिले सम्पन्न छ। हामीकहाँ स्वस्थ रहन र रोग लाग्नबाट बच्न आवश्यक पर्ने पौष्टिक आहार तथा विभिन्न रोगहरूको उपचारमा उपयोगी जडीबुटीहरू लगायत स्थानीय साधन-स्रोतहरू पनि प्रशस्त छन्। साथै, ती जडीबुटी र अन्य प्रकृतिप्रदत्त सम्पदाहरूको परिचय, महत्व र दिगो उपयोगिता सम्बन्धी विश्वकै प्राचीनतम ज्ञान-विज्ञानको भण्डार आयुर्वेदका अभिलेखहरू, त्यससम्बन्धी अध्ययन-अध्यापनको आफ्नै मौलिक परम्परा तथा हजारौं वर्षदेखिको परम्परागत रैथाने विधि-प्रविधि, जीवनशैली र अनुभवहरू पनि छन्।

हामीले चिने-जानेका, हजारौं वर्षदेखि परम्परागत रूपमा हाम्रो भान्सामा सागपात, तरकारी, मसला, अचार लगायत विभिन्न खान-पान, घरेलु औषधि, सौन्दर्य प्रसाधन, पूजा-आजाका सामाग्रीका रूपमा प्रयोग गरिँदै आएका र हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्नबाट बचाएर स्वस्थ तन्दुरूस्त राख्न उपयोगी तथा सामान्यतः प्रचलित कतिपय साधारण रोगहरूको उपचारमा पनि प्रभावकारी ठहरिएका अनेकौं जडीबुटीहरू हाम्रो वरपर पाइन्छन्। तिनलाई अझ राम्रोसँग चिनेर र तिनको बहुपक्षीय महत्व बुझेर यथोचित विकास-विस्तार एवं प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्दै सही उपयोग गर्नेतर्फ हाम्रो दृष्टि र प्रयास अपर्याप्त भएको छ। हाम्रो स्वस्थ-समृद्ध र स्वावलम्बी बन्ने मूल उद्देश्य पूरा गर्न हामीले आफ्नो वास्तविक परिस्थितिलाई व्यवहारमै आत्मसात गरेर यी स्रोत-सम्पदाहरूको व्यवस्थित सदुपयोग गर्नु अत्यावश्यक छ।

नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा-प्रतिष्ठान देशमा विज्ञान तथा प्रविधिको समष्टिगत विकास एवं प्रवर्द्धनमा सहयोग पुऱ्याउनका लागि स्थापित सर्वोच्च निकाय हो। विज्ञान तथा प्रविधिका विभिन्न विषयहरूमा प्राथमिकताको आधारमा अध्ययन-अनुसन्धान, विकास एवं प्रवर्द्धन गर्नु-गराउनु यस प्रतिष्ठानको एक प्रमुख कार्य हो। उपयुक्त विषय क्षेत्र पहिल्याई कार्यक्रम तयार पार्ने र सोको कार्यान्वयनमा आवश्यक पहल गर्न सहयोग पुऱ्याउन यस प्रतिष्ठान अन्तर्गत हालसम्म सम्बन्धित विषयका विशेषज्ञहरू रहेको विभिन्न १२ वटा वैज्ञानिक उप-समितिहरू गठन गरिएका छन्। तीमध्ये मौलिक परम्परागत प्रविधि उप-समिति (Indigenous Technology Sub-committee) सबै भन्दा पछि वि.सं. २०७६ सालको अन्ततिर गठन भएको हो। यसको गठन पश्चात् विश्वमा फैलिएको कोभिड-१९ को महामारीका कारणले उप-समितिका सदस्यहरूका बीचमा एक पटक पनि भौतिकरूपमा सम्पर्क वा परिचय हुन पाएन तापनि विद्युतीय माध्यमबाट केही बैठकहरूको आयोजना गरी पहिलो चरणमा नेपालमा परम्परागत रूपमा सदियौंदेखि प्रचलित जडीबुटीहरूको आहार र औषधिमा उपयोगिता सम्बन्धी एक पुस्तिका तयार गरी प्रकाशन गर्ने सल्लाह भयो। तदनुसार मानिसको स्वास्थ्य-रक्षा तथा रोगीको उपचारका निम्ति घरेलुस्तरमा प्रयोग गरिँदैआएका र गर्नसकिने मध्येका सुलभ र महत्वपूर्ण ४० जडीबुटीहरूको बारेमा आफ्नै नेपाली भाषामा आमजनतालाई जानकारी दिने उद्देश्यले **"हाम्रा जडीबुटी र राम्रो स्वास्थ्य"** नामको पुस्तिका तयार गरी प्रकाशन गर्न लागिएकोमा मलाई धेरै खुशीको अनुभव भएको छ। प्रस्तुत पुस्तिका तयार गर्ने कार्यमा विशेषरूपमा खट्नुभएका यस प्रज्ञा-प्रतिष्ठानका सह-प्राज्ञ तथा परम्परागत प्रविधि उप-समितिका संयोजक प्रा. डा. श्याममणि अधिकारी लगायत उप-समितिका सबै सदस्यहरूलाई साधुवाद दिन चाहन्छु।

यी जडीबुटीहरूको सही ज्ञानपूर्वक प्रयोग गर्दा अमृतसमान जीवनदायी हुने तर अज्ञानतापूर्वक, जथाभावी प्रयोग गर्दा विषजस्तै प्राणघातक हुनसक्ने हुँदा उपयुक्त समयमा सही विधि, स्वच्छ-स्वस्थ तरिकाले बनाएर एवं मात्रा मिलाएर मात्रै प्रयोग गर्नुपर्ने हुँदा विज्ञ वा ज्ञानी व्यक्तिको परामर्शमा मात्र प्रयोगमा ल्याउनुपर्ने कुरा पनि स्मरण गराउन चाहन्छु।

यस्ता स्वस्थको रक्षा गर्ने, घरेलु आहार एवम् साधारण रोगको उपचारसँग सम्बन्धित मौलिक रैथाने ज्ञान, सीप, प्रविधि र परम्परागत अभ्यासहरू सम्बन्धी सरल र हितकर विषय-वस्तु, विधि-प्रविधि तथा उपायहरूको बारेमा जानकारी दिने जनउपयोगी पुस्तिकाहरू प्रकाशन गर्ने कार्यले आउँदा दिनहरूमा पनि निरन्तरता पाउँदै जाओस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

डा. सुनिल बाबु श्रेष्ठ
उपकुलपति

ठेगाना : खुमलटार, ललितपुर, नेपाल, पोष्ट बक्स नं. ३३२३ काठमाडौं। E-mail: Info@nast.gov.np
फोन नं. ५५४७७१५, ५५४७७२०, ५५४७७२१, ५५५३१३२, फ्याक्स : ९७७-१-५५४७७१३

नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा-प्रतिष्ठान
केन्द्रीय कार्यालय
नास्ट

केही कथन

जडीबूटी दुई शब्दले बनेको छ। जड अर्थात जरा र बूटी अर्थात् विरुवाका अन्य भाग। शरीरमा बूटी लगाउनाले अर्थात् धारण गर्नाले रोग व्याधि आदिले छुँदैन भन्ने प्रचलन पनि छ। यसरी जडीबूटीको महत्व परापूर्व कालदेखि चलिआएको छ।

भगवान् धन्वन्तरिबाट सृजित आयुर्वेद र अनन्त कालदेखि ऋषि महर्षिहरुले खोज अनुसन्धान गरी तथ्य पत्ता लगाई चलन चल्तिमा ल्याएका स्वास्थ्य सुरक्षा र आयु बृद्धि सम्बन्धि जडीबूटीका प्रयोग, वेद र तिनबाट प्रादुर्भाव भएका ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरेको पाइन्छ।

आयुर्वेद एक विज्ञानको रूपमा प्रस्तुत छ, जसलाई हाम्रो शब्दमा आयु वृद्धि गर्ने विज्ञान भन्दछौं। रामायण र महाभारतमा उल्लेख गरिएका सन्जीवनी (सुंघेपछि जीवन प्रदान गर्ने अर्थात् ब्युँतिने), सन्धानी (भाँचिएका, टुटेका अर्थात् अंगभंग भएका स्थान जोडने), विशल्यकरणी (विना चिरफार अंग जोडने) र सावर्णकरणी (सर्वाङ्ग ठिक गर्ने) यी चार महौषधी यस युगलाई खोज तथा अनुसन्धानको विषय भएको छ। आयुर्वेदमा मन्त्रलाई औषधीको रुपमा लिइएको छ। यस विज्ञानको प्रचलनलाई पाश्चात्य पद्धतिले ओझेलमा पारेता पनि यसको महत्व आधुनिक युगमा पनि वृद्धि हुँदै गएको पाइन्छ।

यस पुस्तकमा आयुर्वेद र त्यसबाट प्रतिपादित तथा प्रदुर्भाव भएका चरक, सुश्रुत, काश्यपसंहिता र अन्य निघण्टुहरूबाट उद्धृत गरिएका मौलिक श्लोक तथा सूत्रहरूलाई समेटेर निचोडको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

तसर्थ नेपाली भाषामा लेखिएको भएता पनि शब्दहरू संस्कृतमै भएकाले कठिन भए पनि यिनले अर्थको हिसाबमा पूर्णता जनाउने भएकाले तत्समकै रूपमा छन्। पुस्तकमा रोग र तिनका चिकित्सा पद्धतिलाई प्रधानता दिइएको छ। चित्रसहित जडीबूटी वा विरुवा चिनाउने प्रयास गरिएको छ।

यस पुस्तकले जनजीवनका दैनिक स्वास्थ्यमा आइपर्ने समस्याहरूलाई केही रूपमा सहजता तथा समाधान गर्नेछ भन्ने विश्वास लिएको छु।

अन्तमा, यस पुस्तकलाई जनसमक्ष ल्याउने प्रयास गर्नुहुने मौलिक परम्परागत प्रविधि उपसमितिका सम्पूर्ण सदस्य महानुभावहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु।

यस पुस्तकमा पाठकवर्गका केही सुझावहरू मननयोग्य प्राप्त भए भने निश्चयनै आगामी प्रकाशनमा समावेश गरिनेछन्।

डा. महेश कुमार अधिकारी
सचिव

ठेगाना : खुमलटार, ललितपुर, नेपाल, पोष्ट बक्स नं. ३३२३ काठमाडौं। E-mail: Info@nast.gov.np
फोन नं. ५५४७७१५, ५५४७७२०, ५५४७७२१, ५५५३१३२, फ्याक्स : ९७७-१-५५४७७१३

भूमिका

हामीसँग युगौंदेखि रहेका र भविष्यमा पनि रहिरहने **जडीबुटी** लगायतका प्रकृतिप्रदत्त सम्पदाहरूका साथै तिनको महत्त्व एवं दिगो उपयोगितासम्बन्धी विश्वकै प्राचीनतम वैदिक ज्ञानको सागर **आयुर्वेद** र हजारौं वर्षदेखिको मौलिक परम्परागत अनुभव छन् । तिनलाई चिनेर-बुझेर विकास-विस्तार, प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्दै सही उपयोग गर्नसकेमा हामीलाई दिगोरूपमा स्वस्थ-समृद्ध-स्वावलम्बी र स्वाभिमानी बन्न योगदान पुग्ने यथार्थता पनि हामीलाई थाहा छ ।

हाम्रो वरपर हामीले राम्रोसँग चिने-जानेका, सजिलै हुर्काउन-बढाउन सकिने, हजारौं वर्षदेखि परम्परागत रूपमा हाम्रो भान्सामा सागपात, मसला, अचार, तरकारी, फलफूल लगायत विभिन्न खान-पान, मञ्जन, लेप, सौन्दर्य प्रसाधन, घरेलु औषधि, पूजा-आजाका सामाग्री, स्वावलम्बन, परोपकार एवं पर्यावरणीय सन्तुलनका माध्यम लगायत विविध रूपमा प्रयोग गरिँदै आएका, हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्नबाट बचाएर स्वस्थ-तन्दुरूस्त राख्न उपयोगी तथा सामान्यतः प्रचलित कतिपय साधारण रोगहरूको उपचारमा पनि प्रभावकारी ठहरिएका अनेकौं जडीबुटीहरू छन् । तीमध्ये ४० जडीबुटीहरूको बारेमा आमजनसमुदायले बुझ्नसक्ने गरी नेपाली भाषामा जानकारी दिने उद्देश्यले यो “हाम्रा जडीबुटी र राम्रो स्वास्थ्य” नामको पुस्तिका तयार गरिएको छ । यहाँ उल्लिखित जडीबुटीहरूको उपयोगिता र प्रयोग यसमा वर्णन गरिए बाहेक अन्य कार्यमा पनि हुनसक्छ ।

यस पुस्तिकामा मुख्यतः स्वास्थ्य-रक्षा तथा औषधीय दृष्टिले घरेलुस्तरमा निर्माण एवं प्रयोग गरिँदैआएका र सरलरूपमा गर्न सकिने खालका महत्त्वपूर्ण केही उपयोगिता र प्रयोगहरू संक्षेपमा समावेश गरी प्रस्तुत गरिएको छ । यी जडीबुटीहरू जस्तै हाम्रो वरपर पाइने, धेरैले चिने-जानेका केरा, तीतेपाती, दुबो, पारिजात, पुनर्नवा, हिङ आदि जडीबुटीहरू, गुड, मह, सिंधेनुन, फिट्किरी, शिलाजीत आदि पनि घरेलु औषधिका रूपमा प्रयोग हुँदै आएका छन् ।

यसमा नेपाली र आयुर्वेदका ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरिए मध्येका संस्कृत नामका साथै अंग्रेजी र वैज्ञानिक (ल्याटिन) भाषाका प्रचलित नाम, जडीबुटीको प्रयोग गरिने भागको रङ्गीन चित्रसहित संक्षेपमा सामान्य परिचय, द्रव्यले काम गर्ने आधारका रूपमा रस-गुण-वीर्य-विपाक-प्रभाव, केही रासायनिक तत्वहरू र प्रमुख कर्महरू समावेश गरिएका छन् । त्यसपछि साधारण समस्या वा रोग अनुसार घरेलुस्तरमै औषधि बनाएर उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा दुई कोलममा तालिकाबद्ध गरी राखिएको छ । त्यसपछि अन्य विविध उपयोग वा विशेष केही विषयको जानकारी र सो जडीबुटीबाट वा सो जडीबुटी मिसाएर बनाइने केही तयारी औषधिहरूको नाम पनि उल्लेख गरिएको छ । यसरी ४० जडीबुटीहरू प्रत्येकको वर्णन गरेपछि स्वरस, कल्क, क्वाथ, क्षीरपाक, शीत वा हिम,

फाण्ट, चूर्ण र स्नेह (घृत-तैल) जस्ता केही औषधि कल्पहरू घरेलुस्तरमा बनाउने सामान्य विधि पनि संक्षेपमा दिइएको छ ।

प्रस्तुत पुस्तिकामा शरीरका केही अङ्ग-प्रत्यङ्गहरूको नाम, रोगको नाम, गुण-कर्म र उपयोगिताहरू वर्णन गर्दा प्रायः आयुर्वेदका मौलिक प्राविधिक शब्दहरू प्रयोग गरिएकाले त्यस्ता शब्दहरूको अर्थ अनुसूची ३ मा दिइएको छ । शास्त्रीय प्रमाणका लागि द्रव्यको क्रमानुसार केही सन्दर्भ-सूत्रहरू र पुस्तिका तयार गर्दा सहयोग लिइएका प्रमुख सन्दर्भ-सामाग्रीहरू केहीको सूची अन्तमा दिइएको छ ।

एउटै रोग वा समस्यामा उपयोगी जडीबुटीहरू धेरै छन् । तीमध्ये राम्ररी चिने-जानेको, सजिलोसँग पाइने, सजिलोसँग औषधि बनाएर प्रयोग गर्न सकिने र आफ्नो अनुकूल वा सात्म्य हुने जडीबुटी छानेर प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । यी औषधिहरूको प्रयोग सँगै स्वस्थकर खान-पानको सेवन, आचरण-व्यवहार वा जीवनशैली पनि अपनाउनु अनिवार्य हुन्छ । प्रकृतिप्रदत्त जडीबुटी-औषधिहरूको परिचयसहित गुण, कर्म, संयोग, प्रयोग, मात्रा, काल आदिका बारेमा ज्ञानपूर्वक सही प्रयोग गर्दा अमृतसरह जीवनदायक हुन्छन् भने अज्ञानतापूर्वक प्रयोग वा दुरूपयोग गर्दा विषजस्तै अनायुष्य वा प्राणघातक हुनसक्छन् ।

आयुर्वेदका आधिकारिक ग्रन्थमा वर्णन गरेका र प्रयोग/अनुभवद्वारा व्यवहारमा पनि प्रभावकारी र सुरक्षित ठहरिएका जडीबुटी-औषधिहरू सोही प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्नका निम्ति पटक-पटक अध्ययन गरिरहनु आवश्यक पर्दैन; तर ती प्रभावकारी र सुरक्षित हुन राम्ररी चिनेका, उपयुक्त समयमा, सही भागमात्र लिएर सही विधि र स्वच्छ-स्वस्थ तरिकाले बनाइएका, उचित गुणस्तरका हुनैपर्छ । अतः औषधि-उपचारका लागि तिनको प्रयोग घरायसीस्तरमै गर्नुपर्दा पनि द्रव्यको सही र गुणसम्पन्न भाग लिएर आवश्यकतानुसार संस्कार गरी दोष हटाएर वा घटाएर थप गुणवान्, प्रभावकारी र सात्म्य बनाएर सही समयमा, सही मात्रामा र सही-स्वच्छ तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । जडीबुटी एवम् औषधि छुने-समात्ने, बनाउने-राख्ने-चलाउने-खाने हात, भाँडा-कुँडा सबै स्वच्छ-सफा हुनुपर्छ । यसमा लेखिएको मात्रा सामान्यतः वयस्कका लागि हो; रोगीको बल, उमेर, तौल, रोगको अवस्था, देश-काल आदिका आधारमा मात्रा घटाउनु वा बढाउनुपर्ने हुन्छ । तसर्थ औषधि बनाउने, प्रयोग गर्ने तरिका, मात्रा, समय आदि बारे ज्ञान वा अभ्यास नभएमा जान्ने-अनुभवी मानिससँग वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सोधेर सल्लाह दिए अनुसार प्रयोग गर्नुपर्छ ।

स्वास्थ्य विज्ञानका दृष्टिले अत्यावश्यक पर्ने रोग, रोगी र औषधिका विविध पक्षहरू बारे यथेष्ट जानकारी नभएका र सम्बन्धित जडीबुटी-औषधिसम्बन्धी अनुभव नभएका कसैले पनि यस पुस्तिकामा लेखिएका कुराहरूका मात्र आधारमा आफुखुशी प्रयोग नगर्न सबै पाठकहरूमा अनुरोध गर्दछौं ।

यो पुस्तिका पढेर-बुझेर तथा आफ्ना सहृदयी हितैषीहरूलाई पनि पढ्न दिएर-बुझाएर उचितरूपमा प्रयोग गर्ने-गराउने कार्य गरी केही लाभ प्राप्त भएमा मात्र हाम्रो प्रयास सार्थक हुनेछ । साथै, यस्ता किसिमका मौलिक रैथाने ज्ञान, सीप, प्रविधि एवम् परम्परागत अभ्याससहरूसम्बन्धी सुलभ, सरल र

हितकर विधि-प्रविधि तथा उपायहरूको बारेमा जानकारी दिने कृतिहरू पनि क्रमशः प्रकाशन गर्दै जाने हाम्रो सोंच छ। तपाईंको परिवार, समाज-समुदाय वा आसपासमा यससम्बन्धी भरपर्दो तथ्यपरक आधिकारिक जानकारी भएमा आफ्नो नाम, ठेगाना, सम्पर्क फोन वा मोबाइल नं. र जानकारीको स्रोत वा आधार स्पष्ट खुलाएर हामीलाई उपलब्ध गराइदिनुहुन अनुरोध गर्दछौं ।

उपसमिति गठन भएर काम शुरु गर्न नपाउँदै विश्वस्तरमै महामारीका रूपमा फैलिएको कोभिड-१९ को कारणले सिर्जित असहज परिस्थितिमा पनि निरन्तर प्रेरणा, सुझाव र सहयोग उपलब्ध गराई प्रस्तुत कृतिलाई यस रूपमा प्रकाशन गर्न संभव तुल्याइदिनुभएकोमा उपसमितिका तर्फबाट प्रतिष्ठानका उपकुलपति डा. सुनीलबाबु श्रेष्ठज्यू, सचिव डा. महेशकुमार अधिकारीज्यू र सम्बद्ध कर्मचारीहरूमा कृतज्ञता प्रकट गर्दछु । साथै, यस क्रममा महत्त्वपूर्ण सहयोग प्रदान गर्नुहुने उपसमितिका सबै सदस्यहरूलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

दिनाङ्क : २०७७ चैत्र २१ गते ।

प्रा.डा. श्याममणि अधिकारी
संयोजक, मौलिक परम्परागत प्रविधि उपसमिति
नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा-प्रतिष्ठान

विषय-सूची

शुभकामना र मन्तव्यहरू	i-vii
भूमिका	viii-x
विषय-सूची र संक्षिप्त शब्दावली (Abbreviations)	xi-xii
जडीबुटीहरूको वर्णन	२-८१

क्र.सं.	नेपाली नाम	संस्कृत नाम	English Name	Botanical Name	पृष्ठ
१.	अदुवा	आर्द्रक	Ginger	*Zingiber officinale*	२
२.	अनार	दाडिम	Pomegranate	*Punica granatum*	४
३.	अमला	आमलकी	Gooseberry	*Phyllanthus emblica*	६
४.	अलैंची	एला	Cardamom	*Amomum subulatum*	८
५.	अश्वगन्धा	अश्वगन्धा	Winter Cherry	*Withania somnifera*	१०
६.	असुरो	वासा	Malabar nut	*Justicia adhatoda*	१२
७.	कण्टकारी	कण्टकारी	Yellow-berried nightshade	*Solanum xanthocarpum*	१४
८.	करेला	कारवेल्लक	Bitter gourd	*Momordica charantea*	१६
९.	कागती	निम्बूक	Lemon	*Citrus aurantifolia*	१८
१०.	कुरिलो	शतावरी	Asparagus	*Asparagus racemosus*	२०
११.	गुर्जो	गुडूची	Tinospora	*Tinospora cordifolia*	२२
१२.	घिउकुमारी	घृतकुमारी	Aloe	*Aloe vera*	२४
१३.	घोडटाप्रे	मण्डूकपर्णी	Pennywort	*Centella asiatica*	२६
१४.	चिराइतो	किराततिक्त	Chiretta	*Swertia chirayita*	२८
१५.	जाइफल	जतिफल	Nutmeg, Mace	*Myristica fragrans*	३०
१६.	जीरा	जीरक	Cumin	*Cuminum cyminum*	३२
१७.	जेठीमधु	यष्टीमधु	Liquorice	*Glycyrrhiza glabra*	३४
१८.	ज्वानो	यवानी	Ajowan	*Trachyspermum ammi*	३६
१९.	टाप्रे	चक्रमर्द	Sickle senna	*Cassia tora*	३८
२०.	टिंमुर	तुम्बुरु	Toothache plant	*Zanthoxylum armatum*	४०
२१.	तिल	तिल	Sesame	*Sesamum orientale*	४२
२२.	तुलसी	तुलसी	Holy basil	*Ocimum tenuiflorum*	४४
२३.	तेजपात	पत्र, तेजपत्र	Cinnamon	*Cinnamomum tamala*	४६
२४.	धनियाँ	धान्यक	Coriander	*Coriandrum sativum*	४८
२५.	नीम	निम्ब	Neem	*Azadirachta indica*	५०

२६.	पिप्ला	पिप्पली	Long pepper	*Piper nigrum*	५२
२७.	पुदिना	पोदीनक	Mint, Mentha	*Mentha spicata*	५४
२८.	प्याज	पलाण्डु	Onion	*Allium cepa*	५६
२९.	बेथे	वास्तूक	Lamb's quarter	*Chenopodium album*	५८
३०.	बेल	बिल्व	Wood-apple	*Aegle marmelos*	६०
३१.	बोझो	वचा	Sweet flag	*Acorus calamus*	६२
३२.	मरिच	ऊषण	Black pepper	*Piper nigrum*	६४
३३.	मेथी	मेथिका	Fenugreek	*Trigonella foenum-graecum*	६६
३४.	मेवा	एरण्डकर्कटी	Papaya	*Carica papaya*	६८
३५.	लशुन	रसोन	Garlic	*Allium sativum*	७०
३६.	लुँडे	तण्डुलीय	Prickly amaranth	*Amaranthus spinosus*	७२
३७.	ल्वाङ	लवङ्ग	Clove	*Syzygium aromaticum*	७४
३८.	सुँप	शतपुष्पा	Fennel, Dill	*Anethum graveolens*	७६
३९.	हलेदो	हरिद्रा	Turmeric	*Curcuma domestica*	७८
४०.	हर्रो	हरीतकी	Chebulicmyrobalan	*Terminalia chebula*	८०

अनुसूचीहरू : **८३-१०३**

१. घरेलु स्तरमा केही औषधि कल्पहरू बनाउने सामान्य विधि ८३-८६

२. रोगहरूको कारण र बच्ने उपाय बारे आयुर्वेदका सामान्य सिद्धान्तहरू ८७-९०

३. यस पुस्तिकामा प्रयोग भएका केही पारिभाषिक शब्दहरूको अर्थ ९१-९७

४. केही शास्त्रीय सन्दर्भ-सूत्रहरू (A few Classical References) ९९-१०२

५. सन्दर्भ सामाग्रीहरू (Reference Mateerials) १०३

संक्षिप्त शब्दावली : ABBREVIATIONS

अ.सं.सू.	अष्टाङ्गसंग्रह सूत्रस्थान
अ.हृ.सू.	अष्टाङ्गहृदय सूत्रस्थान
आ.वि.	आयुर्वेद विज्ञानम्
कै.नि.	कैयदेव निघण्टु
च.सू.	चरकसंहिता सूत्रस्थान
च.सू.अ.	चरकसंहिता सूत्रस्थान अध्याय
द्र.गु.वि.	द्रव्यगुण विज्ञान
द्र.गु.सं.	द्रव्यगुण संग्रह
ध.नि.	धन्वन्तरि निघण्टु
भा.प्र.	भावप्रकाश
भा.प्र.नि.	भावप्रकाश निघण्टु
रा.नि.	राजनिघण्टु
वै.जी.	वैद्यजीवनम्
सु.सू.	सुश्रुतसंहिता सूत्रस्थान
सु.सू.अ.	सुश्रुतसंहिता सूत्रस्थान अध्याय

जडीबुटीहरूको परिचय

र

घरेलुस्तरमा प्रयोग गर्ने सामान्य तरिका

१. अदुवा (आर्द्रक): Ginger

संस्कृत नामहरू : आर्द्रक, विश्वभेषज, श्रृङ्गवेर, नागर ।

Latin Name: *Gingiber officinale* Rosc. **Family:** Zingiberaceae

गण वा वर्ग : अर्शोघ्न, तृप्तिघ्न, दीपनीय, शूलप्रशमन -(चरक);

त्रिकटु -(सुश्रुत); पञ्चकोल, षडूषण -(भावप्रकाश) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको २-४ फीट अग्लो र सुगन्धित क्षुप हुन्छ। नेपालमा तराइ र पहाडमा यसको खेती गरिन्छ, करेसाबारीमा लगाइन्छ र बजारमा किन्न पनि पाइन्छ। पुष्ट, गन्हौं, कीरा नलागेको, नधुलिएको, रेसा कम भएको, साह्रो र भित्र केही फुस्रो-पहेंलो अदुवा उत्तम हुन्छ।

यसलाई वफाएर, रगडेर वा खुर्केर बोक्रा हटाएर वा बोक्रासहितै सुकाएपछि **शुण्ठी** (सुठो- **dry ginger**) भनिन्छ। सुठोलाई सेतो, चिल्लो, आकर्षक र सुरक्षित बनाउन बोक्रा हटाएर पानीले सफा गरी १ कि.ग्रा. चूना र १२ लिटर पानीको घोलमा दिनभर वा २४ घण्टा डुबाएर निकाली ७-१० दिन घाममा सुकाइन्छ । सुकेपछि कपडा वा टाटले रगडेर चमकयुक्त र मस्याइलो पारिन्छ । १ वर्षभन्दा पुरानो, किराले खाएको, प्वाल परेको सुठो वीर्य प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

प्रयोग गरिने भाग : कन्द (ताजा र सुकेको दुवै) घर-घरमा मसला र औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

गुण-कर्म :

रस : कटु । **गुण :** तीक्ष्ण, गुरु, रूक्ष । **विपाक :** कटु । **वीर्य :** उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशामक । तर शुण्ठी लघु, स्निग्ध तथा मधुर विपाकयुक्त हुन्छ ।

रासायनिक तत्वहरू : Volatile oil, Gingiberine, Gingiberol, Gingerol, Shogol, Gingerone, Gingerin (कटु तत्व), Pungent constituents, protein, fibre, resinous matter, starch, essential oil (oil of ginger 2.5%) आदि । आर्द्रकमा ८०% जति र शुण्ठीमा ११% जति आर्द्रता हुन्छ । बोक्रा हटाएको शुण्ठीमा उडनशील तेल हुँदैन ।

कर्महरू (असरहरू): वेदनाशामक, शूलप्रशमन, तृष्णानिग्रहण, दीपन, तृप्तिघ्न, रोचन, आमपाचन, ज्वरघ्न, शोथहर, श्वासहर, स्रोतोशोधन, वेदनास्थापन, शीतप्रशमन । शुण्ठी वृष्य, वातानुलोमन र ग्राही पनि हुन्छ ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
अग्निमान्द्य, अरोचक, अजीर्ण, आध्मानमा र भोक जगाउन	३-५ ग्राम ताजा अदुवा १ ग्राम नूनसँग बिहान-बेलुका खानाभन्दा पहिला खाने; अथवा अदुवा, पुदिना र नूनको अचार खानाअघि वा खानासँग खाने ।
उदरशूल, अतिसार र ग्रहणीरोगमा	सूठो र धनियाँ समभाग चूर्ण २-३ चम्चाको क्वाथ ३०-४० मि.लि. दिनमा २-३ पटक पिउने । अथवा सुठो २ ग्राम र बालबिल्वको कल्क १ चम्चा मिसाएर खाने; साथै मोही र गुड अनुपान वा पथ्यका रूपमा खाने ।
प्रतिश्याय, कास, श्वास, स्वरभेद, पीनस र हिक्कामा	सूठो चूर्ण २-३ ग्राम अथवा अदुवाको स्वरस १-१.५ चम्चा दिनमा २ वा ३ पटक महसँग वा शुद्ध गुडसँग खाने । साथै, सूठोको सूक्ष्म चूर्ण सुँघ्ने (नस्य लिने) ।
बच्चाको रुघा-खोकी र उरःशूलमा	अदुवा रस आधा चम्चा, थोरै कपूर र तोरीको तेल मनतातो पारी छातीमा मल्ने ।
इन्फ्लुएन्जा र शीतपित्तमा	सूठो चूर्ण २-३ ग्राम वा अदुवाको स्वरस १-१.५ चम्चा दिनमा ३ पटक महसँग खाने ।
अधिजिह्विका (जिब्रोको माथि सुन्निने, दुख्ने- uvulitis, tonsillitis) रोगमा	सूठोको सूक्ष्म चूर्ण प्रतिसारण गर्ने (दल्ने वा लगाउने) । यसको साथमा शुद्ध स्वाग वा फिट्किरी मिसाएर लगाएमा अझ धेरै फाइदा गर्छ ।
सन्धिशूल र शरीर/अङ्ग चिसो भएमा	अदुवाको स्वरस र लशुन कल्कद्वारा सिद्ध तेल दिनमा २ पटक मालिस गर्ने ।
कर्णशूल (कान दुख्ने) मा	अदुवा तताएर निकालेको मनतातो स्वरस २-३ थोपा कानमा राख्ने ।
शुष्कार्शमा, वायु र मल अनुलोमनार्थ	सूठो र धनियाँको समभाग चूर्ण २ चम्चाको क्वाथ ४० मि.लि. बिहान-बेलुका पिउने ।

विशेष : गर्भावस्थामा र हातगोडा पोल्ने, पिसाब पोल्ने, रक्तपित्त आदि पित्तविकारमा र गृष्म एवं शरद् ऋतुमा अदुवा कम खाने वा नखाने । १ पटकमा ६ ग्रामभन्दा धेरै सेवन गरेमा दाह, आमाशयमा क्षोभ, उच्च रक्तचाप, हृदयगति वृद्धि, केन्द्रीय नाडी संस्थानको उत्तेजना आदि हुनसक्छ।

अदुवा वा सूठो मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : आर्द्रक खण्ड, त्रिकटु, हिंग्वष्टक चूर्ण, पञ्चकोलासव, वैश्वानर चूर्ण, सौभाग्य वटी, सौभाग्य शुण्ठी, रास्नादि क्वाथ, पञ्चसकार चूर्ण आदि । बजा मा यसको तेल (Ginger oil) पनि पाइन्छ ।

२. अनार (दाडिम): Pomegranate

संस्कृत नामहरू : दाडिम, दन्तबीज, लोहितपुष्पक ।

नेपाली नाम : अनार, दाडिम, दारिम ।

Latin Name: *Punica granatum* Linn.

Family: Punicaceae.

गण वा वर्ग : हृद्य, छर्दिनिग्रहण -(चरक); परूषकादि -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको १०-१५ फीट अग्लो गुल्म हुन्छ । नेपालमा मधेशदेखि पहाडको ४,५०० फीट उचाइसम्म लगाइन्छ । यसका ठूला-साना अनेक प्रजातिहरू पाइन्छन् । रसका दृष्टिले मधश्वर, मधश्वराम्ल र अम्ल गरी ३ प्रकारका हुन्छन् ।

प्रयोग गरिने भाग : यसको फलका बीजहरू खाइन्छ । औषधिमा बीजका साथै फलत्वक् र मूलत्वक् पनि प्रयोग गरिन्छ ।

गुण-कर्म:

रस : मधुर, अम्ल, कषाय । **गुण :** लघु, स्निग्ध । **विपाक :** मधुर ।

वीर्य : अनुष्ण । **दोषकर्म :** त्रिदोषशामक ।

अम्ल दाडिम- अम्ल विपाकी, ऊष्ण वीर्य, कफवातशामक र पित्तवर्धक हुन्छ ।

रासायनिक तत्वहरू : फलत्वक्मा tannin, resin, mucilage, pectin आदि । मूलत्वक्मा pelletierine, iso-pelletirine आदि alkaloids. बीजमा Vitamin C, vitamin B, protein, fibre, carbohydrate, fructose, reducing sugar, aspartic, ellagic, gallic acid, mallic acid & citric acid, calcium, magnesium, phosphorus, iron, sodium, potassium, copper, sulphur, chlorine, pectin, astrone, tannin.

कर्महरू (असरहरू): हृद्य, रोचन, दीपन, पाचन, छर्दिनिग्रहण, तृष्णानिग्रहण, ग्राही, कफपित्तनिःसारक, रक्तप्रसादन, रक्तवर्धक, मेध्य, वृष्य, बल्य । फलत्वक् शोथहर, रोपण, जन्तुघ्न । मूलत्वक् कृमिघ्न ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
अजीर्ण, अरोचकमा	दाडिमको रस १५-२० मि.लि.मा बिरेनून र जीराको चूर्ण १-१ ग्राम र चिनी वा मह १ चिया चम्चा मिसाएर खाना अघि वा खानासँग खाने ।
अतिसार, रक्तातिसारमा	दाडिमको बीज/दाना १० ग्राम १ कप दूधसँग खाने र फलत्वक्को क्वाथ १५-३० मि.लि.मा १ चम्चा मह घोलेर दिनमा ३ पटक खाने ।
बालकको अतिसारमा	दाडिम फलत्वक्को चूर्ण १-२ ग्राम १ चम्चा महमा फेटेर दिनमा ३ पटक ख्वाउने ।
गुदभ्रंश, रक्तार्श, रक्ताल्पतामा	दाडिमको रस १० मि.लि.मा चिनी १ चम्चा घोलेर दिनमा २ पटक १५ दिन खाने । फलत्वक्को चूर्ण ६-१० ग्राम र १ चम्चा चिनी मिसाएर दिनमा २ पटक खाने र पत्रको क्वाथले प्रक्षालन गर्ने (अर्श धुने) ।
रक्ताल्पतामा, सुत्केरी र गर्भवतीले	१ कप दाडिमको रसमा २ ग्राम दालचिनीको चूर्ण र १ चम्चा मह मिसाएर पिउने ।
प्रदर, योनिकण्डू र स्त्रीरोगमा	दाडिम पत्र १० ग्रामको क्वाथ ४०-५० मि.लि.मा गुलाब पुष्पको कल्क १ चम्चा दिनमा २ पटक खाने.
नाथ्री फुट्ने, रक्तपित्त र हात-गोडा पोल्नेमा	दाडिम पुष्पको रस २-२ थोपा नाकमा राख्ने, पत्रस्वरस १० मि.लि. वा पत्रको क्वाथ ३०-४० मि.लि. पिउने । साथै दाडिम पत्रको कल्क हत्केला र पैतालामा लगाउने ।
स्तनशैथिल्य, मांसशैथिल्य र बलिमा	दाडिमको फलत्वक् र पत्रलाई तैलपाक गरी १ महिना बिहान-बेलुका मालिस गर्ने .
खालित्य (रौं झर्ने) र कण्डूमा	दाडिमको ताजा पत्रको कल्क र तोरीको तेल मिसाएर अथवा विधिपूर्वक तैलपाक गरेर लगाउने वा मालिस गर्ने ।
स्फितकृमि (tape worm) मा	मूलत्वक् चूर्ण १०-२० ग्रामको क्वाथ ४०-८० मिलिलिटर १ चम्चा बेसार १ कप मोहीमा घोलेर खाली पेटमा खाएर अरु केही नखाई भोलिपल्ट विरेचन गराउने ।

विशेष : फलको दाना (बीज), बोक्रा, पात, हाँगा सबै औषधीय गुणयुक्त हुन्छन् । यसको बीज बल्य, हृद्य एवं पथ्यका रूपमा सेवन गर्न उत्तम छ ।

अनार वा दाडिम मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : दाडिमाष्टक चूर्ण, दाडिमाद्य घृत, दाडिमाद्य तैल, दाडिमचतु:सम चूर्ण, लवणभाष्कर चूर्ण आदि ।

३. अमला (आमलकी): Gooseberry, Emblic marobalan

संस्कृत नामहरू : आमलकी, धात्री, अमृतफल, वयस्था ।

Latin Name: *Phyllanthus emblica* Linn.   **Family:** Euphorbiaceae

गण वा वर्ग: वय:स्थापन, - (चरक); त्रिफला - (सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको २०-३० फीट जति अग्लो मझौला खालको पतझर वृक्ष हुन्छ । यो नेपालको तराइदेखि मध्य-पहाडका वन-जंगलमा पाइन्छ र खेती पनि गरिन्छ। फल १.५-२ से.मी. जति व्यासका, गुदी धेरै भएका र ६ वटा ठाडा स्पष्ट रेखाहरूद्वारा ६ खण्डमा विभाजित, काँचोमा हरिया र पाकेपछि केही पहेंला हुन्छन् । पाकेका फलहरू मङ्सिरदेखि फागुनसम्म संकलन गरी केहीबेर उसिनेर वा वफाएर भित्रको गेडा छुटचाई सुकाएर राखिन्छ। सुकेका फल कलेजी वा फीका काला हुन्छन् ।

प्रयोग गरिने भाग : फल (ताजा र सुकाएको दुवै) । यथाशक्य ताजा अमला प्रयोग गर्नं राम्रो हुन्छ ।

गुण-कर्म :

रस : अम्ल, मधुर, कषाय, तिक्त, कटु । **गुण :** गुरु, रूक्ष, सर । **विपाक :** मधुर ।

वीर्य : शीत । **प्रभाव :** वयस्थापन । **दोषकर्म :-** त्रिदोषशामक, विशेषत: पित्तशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Gallic acid, elagic acid, tannin, sugar, albumin, cellulose, phosphorus, calcium, iron, nicotinic acid, protein, carbohydrate आदि । ताजा फल Vitamin C को सवोत्तम स्रोत हो ।

कर्महरू (असरहरू): वय:स्थापन, मेध्य, रसायन, वृष्य, चक्षुष्य, केश्य, रोचन, अनुलोमन, हृद्य, शोणितस्थापन, दाहप्रशमन, प्रमेहघ्न।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
पाण्डुरोग (रक्ताल्पता) र कामलामा	०.५-१ चियाचम्चा अमलाको चूर्ण फलामको भाँडोमा पकाएको दालमा वा तरकारीमा मिसाएर खाने ।
भोक जगाउन, खानामा रुचि बढाउन र खानेकुरा सजिलोसँग पचाउन	१-२ वटा ताजा अमलामा थोरै अदुवा, जीरा र सिंधेनून मिसाएर खानासँग खाने अथवा १ ग्लास मोहीमा घोलेर दिनमा २-३ पटक पिउने ।
दीर्घरोग लागेर भएको कमजोरीमा र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन	०.५-१ चियाचम्चा अमलाको चूर्ण १ चम्चा महमा फेटेर प्रतिदिन खाने; अथवा १-२ वटा ताजा अमलाको सर्बत बनाएर प्रतिदिन पिउने ।
कपालको चायाँ हटाउन तथा कपाल लामो र सुन्दर बनाउन	अमलाको कल्क (पिसेको लेदो) मिसाएर पकाएको तिलको तेल प्रतिदिन लगाउने; अथवा प्रतिदिन तिलको तेलसँग फेटेर लगाउने र २-३ घण्टापछि नुहाउने ।
रक्तपित्त (रगत वग्ने), गिजाबाट रगत आउने र हातगोडा पोल्ने रोगमा	१-२ वटा ताजा अमलाको अथवा ०.५-१ चियाचम्चा अमला चूर्णको सर्बत बनाएर दिनमा २-३ पटक पिउने ।
प्रमेह, मधुमेह रोगमा	अमला र हलेदोको चूर्ण (बेसार) बराबर मिसाएर १-१ चम्चा दिनमा २ पटक खाने ।
विबन्ध (कब्जियत) मा	त्रिफला चूर्ण १.५-३ चियाचम्चा बेलुका सुत्ने बेलामा २००-४०० मि.लि. मनतातो पानीसँग खाने ।
आँखाको शक्ति बढाउन	त्रिफला चूर्ण १-१.५ ग्राम मह र घिउमा फेटेर बेलुका सुत्नुभन्दा पहिला खाने ।

विशेष : सनातन परम्परामा अमलालाई जगत्धात्री लक्ष्मीको रूपमा पूजा गर्ने, शिव र विष्णुको पूजामा चढाउने, आफ्नो र पितृको उद्धारका लागि कात्तिकमा अमलाको पूजा गर्ने, कात्तिकमा पूजा गरेपछि मात्र अमला खाने, आँगनमा अमला लगाउनु शुभ हुने मान्यता छ । अमलाको तितौरा बनाएर वा सुकाएर राखेका टुक्राहरू मुखमा राखी चुस्नु हितकर हुन्छ। यसलाई उसिनेर चास्नीमा डुबाई मुरब्बा बनाएर वा सुकाएको अमलाको अचार बनाएर पनि खाने चलन छ ।

अमला मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : त्रिफला, फलत्रिकादि क्वाथ, त्रिफला गुग्गुलु, आमलकी रसायन, आमलकी चूर्ण, आमलकी तेल, च्यवनप्राश अवलेह, धात्री लौह आदि ।

४. अलैंची (एला): Greater Cardamom

संस्कृत नामहरू : बृहदेला, स्थूलैला, भद्रैला, त्रिपुटा ।

हिन्दी नाम : बडी इलायची ।

Latin Name: *Amomum subulatum* Roxb.

Family: Zingiberaceae.

गण वा वर्ग : त्रिजातक, चतुर्जातक, कपूरादि वर्ग (भा.प्र.)

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको २-३ फिट अग्लो बहुवर्षायु सुगन्धित क्षुप हुन्छ। फल अण्डाकार, १ इञ्च जति लामा, बाक्लो जटाले ढाकिएका, फुस्रा हुन्छन् । फलभित्र काला र सुगन्धित थुप्रै बीजहरू गुलियो मज्जाद्वारा आपसमा टाँसिएर रहन्छन् । अलैंचीको खेती खासगरी नेपालको पूर्वी पहाडी भागमा गरिन्छ । असोज-कार्तिकतिर फल पाकेपछि टिपेर, भेट्नो काटेर राम्ररी सुकाएर राख्नुपर्छ। सुकुमेल (Lesser cardamom- *Elettaria cardamomum)* नेपालमा विदेशबाट आयात गरिन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : बीज ।

गुण-कर्म :

रस : कटु, तिक्त । **गुण :** लघु, रूक्ष । **विपाक :** कटु । **वीर्य :** उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Volatile oil, cineole.

कर्महरू (असरहरू): रोचन, दीपन, पाचन, दुर्गन्धनाशन, वेदनास्थापन, कफनिःसारक, पित्तसारक, वातानुलोमन, हृदयोत्तेजक, शीतप्रशमन, विषघ्न ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
मुख-गिजा पाकेमा, मुख गन्हाएमा	अलैंची र सुँपको फाण्टले कुल्ला गर्ने, १ चम्चा चूर्णको फाण्ट १ कप पिउने र २-३ दाना अलैंची वा सुक्मेलको बीज मुखमा लिएर चुसिरहने ।
कास-श्वास र स्वरभेदमा	अलैंची र दालचिनी समभाग मिसाएर बनाएको फाण्टले गण्डूष र कुल्ला गर्ने साथै १ कप सो फाण्टमा १ चम्चा गुड र मरिच २ दाना मिसाई दिनमा ३ पटक पिउने ।
अपचन, हृल्लास (वाक्वाकी), आध्मान र उदरशूलमा	अलैंची र सुँपको चूर्ण १ चम्चा, १ सानो टुक्रा अदुवा र थोरै सिंधेनून १ ग्लास पानीमा उमालेर बिहान-बेलुका पिउनेअथवा अलैंची र सुठोको चूर्ण १ चम्चा, शुद्ध हिङ ०.५ ग्राम र बिरेनून ०.५ ग्राम मिसाई बिहान-बेलुका तातो पानीसँग पिउने ।
अतिसारमा	अलैंची र धनियाँको चूर्ण आधा चम्चा १ कप पानीमा उमालेर बिहान-बेलुका पिउने ।
छर्दि (वान्ता) मा	अलैंचीको बीज चूर्ण २५०-५०० मि.ग्रा. घिउमा भुटेर दिनमा ३ पटक महसँग खाने अलैंचीको २-३ दाना बीज १ कप पानीमा उमालेर आधा घटाई मनतातो पिउने ।
दाह, मूत्रकृच्छ्र र मूत्राश्मरीमा	अलैंचीको बीजचूर्ण १.५-२ ग्राम, मिश्री २ चम्चा र २०० मि.लि. दूधको क्षीरपाक गरेर दिनमा ४ पटक १५ दिन खाने । साथै, ०.५ ग्राम अलैंची र १५-२० थोपा कागती राखेर १ ग्लास तण्डुलोदक (चौलानी) को सर्बत बिहान र बेलुका पिउने ।
स्वप्नदोष र शुक्रमेहमा	१२५ मि.ग्रा. अलैंचीको चूर्ण १ कप दूधमा पकाएर सेलाएपछि मह मिसाई खानेअलैंची चूर्ण २५० मि.ग्रा. र अमलाको रस २ चम्चा बिहान-बेलुका १ महिना पिउने ।
शिरःशूलमा	अलैंची वा सुक्मेल बीजको चूर्णमा चतुर्थांश कपूर मिसाई बनाएको कल्क लेप गर्ने ।

अलैंची वा सुक्मेल मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : एलादि गुटिका, चतुर्जात चूर्ण, लवणभाष्कर चूर्ण आदि ।

५. अश्वगन्धा : Winter-cherry

संस्कृत नामहरू : अश्वगन्धा, वाजिगंधा, बलदा, वरदा ।

Latin Name: *Withania somnifera* (L.) Dunal.

Family: Solanaceae

गण वा वर्ग : बल्य, बृंहणीय । -(चरक) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको २-५ फीट अग्लो प्रशस्त हाँगाविंगा भएको क्षुप हुन्छ । पात २-४ इञ्च लामा, अण्डाकार र फुस्रा हुन्छन् । फल गोला र पाकेपछि राता हुन्छन् । मूल १-१.५ फीट लामो, औंलाजत्रै मोटो, बलियो, बाहिर फुस्रो र भित्र सेतो हुन्छ । काँचोमा ताजा जराबाट घोडाको जस्तो गन्ध आउँछ । यो नेपालमा तराइ, भित्री मधेशमा केही पाइन्छ । अचेल भित्री मधेशतिर कतै-कतै खेती गरिएको पनि छ । प्रायः भारतबाट आयात गरिन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : मूल, पत्र ।

गुण-कर्म :

रस : तिक्त, कषाय, मधुर । **गुण :** लघु, स्निग्ध । **विपाक :** मधुर ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Anaferine, tropine, anahygrine, cuseohygrine आदि alkaloids, withanoloides, glycosides, starch, amino acids, sugar आदि ।

कर्महरू (असरहरू): बल्य, बृंहण, रसायन, शुक्रल, वाजीकर, शोषनाशक, शोथहर, निद्राजनन, सौमनस्यजनन ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
सामान्य दुर्बलतामा, यौन दुर्बलतामा, शरीरको बल बढाउन	अश्वगन्धा मूलको चूर्ण २-४ ग्राम मह र घिउमा फेटेर बिहान र बेलुका सुत्ने बेलामा १ वर्षसम्म दूधसँग खाने अथवा अश्वगन्धाको क्षीरपाक बनाएर खाने ।
बालशोष, बालकलाई हृष्टपुष्ट बनाउन	अश्वगन्धा चूर्ण, गोघृत र मिश्री १-१ ग्राम मिसाएर बिहान-बेलुका मनतातो दूधसँग १ वर्ष सेवन गराउने । अथवा अश्वगन्धा चूर्ण महमा फेटेर दूधसँग ख्वाउने ।
रोगप्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउन	अश्वगन्धा २ ग्राम, गुडूची-सत्व ०.५ ग्राम, १ चम्चा मह १ कप दूधसँग बिहान खाने ।
क्टीशूल, सन्धिवात (जोर्नी सुन्निने-दुख्ने) वातव्याधिमा	अश्वगन्धा चूर्ण र घिउ ३-३ ग्राम, मह २ ग्राम मिसाएर बिहान-बेलुका दूधसँग खाने अश्वगन्धा तेलले (तिलको तेलमा अश्वगन्धा कल्क र गोदुग्ध पकाएर) मालिस गर्ने ।
निद्राल्पतामा, राती डराउने-ब्युँझनेमा	अश्वगन्धा चूर्ण र घिउ ३-३ ग्राम, मह २ ग्राम बेलुका १ ग्लास भैंसीको दूधसँग खाने र आधा घण्टापछि सुत्ने सुतेरै १० मिनट ध्यान गर्ने ।
जीर्ण वातज्वर र दुर्बलतामा	अश्वगन्धा चूर्ण २ ग्राम र गुडूची सत्व १ ग्राम मनतातो दूध वा पानीसँग बिहान-बेलुका १ महिना नियमितरूपमा खाने । धेरै परिश्रम नगर्ने ।
श्वेतप्रदर एवं रक्तप्रदरमा	अश्वगन्धा चूर्ण २-४ ग्राम र मिश्री ५ ग्राम मिसाएर बिहान-बेलुका दूधसँग १ महिना खाने रक्तप्रदरमा बिहान चौलानीमा बनाएको अमलाको सर्बत पनि पिउने ।
बारम्बार गर्भस्राव वा गर्भपात हुनेमा (गर्भ रहेर टिकाउ नहुने समस्यामा)	गर्भधारण गरेको थाहा भएदेखि ५ महिना अश्वगन्धा र सेतो कण्टकारी मूलको रस १०-१० मि.लि., दुवैको कल्क वा चूर्ण २ चम्चा र गोघृत १ चम्चा, १०० मि.लि. दूधमा पकाएर सेलाएपछि प्रतिदिन बिहान नुहाएर नियमित खाने । धूमपान, मद्यपान, धेरै नून, पिरो, अमिलो, तातो, भुटेको-तारेको, परिश्रम, मैथुन निषेध गर्ने ।

अश्वगन्धा मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : अश्वगन्धा चूर्ण, अश्वगन्धाद्यवलेह, अश्वगन्धा रसायन, अश्वगन्धा घृत, अश्वगन्धारिष्ट, अश्वगन्धा तेल, शक्तिवर्धक योग आदि ।

६. असुरो (वासा): Malabar nut

संस्कृत नामहरू : वासा, वासक, वासिका, सिंहास्य, वृष ।

नेपाली नाम : असुरो, अडूसा, बाकस ।

Latin Name: *Justicia adhatoda* Linn.

Family: Acanthaceae.

गण वा वर्ग : गुडूच्यादि वर्ग (भा.प्र.)

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको ४-८ फीट अग्लो झाडिदार गुल्म हुन्छ। पत्र १ इञ्च जति लामो भेट्नो भएका, अण्डाकार वा भालाकारका, ४-८ इञ्च लामा, २-३ इञ्च जति चौडा र मिच्दा गन्ध आउने हुन्छन्। पुष्प सेता, सिंहले मुख खोलेजस्तो देखिन्छन् र शिशिर-वसन्त ऋतुमा हाँगाका टुप्पामा समूहबद्ध भै फुल्छन्। यो तराइ र पहाडमा बारीको छेउमा वा बारमा पनि लगाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग : पत्र, पुष्प ।

गुण-कर्म :

रस : तिक्त, कषाय । **गुण :** रूक्ष, लघु । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : शीत । **दोषकर्म :** कफपित्तशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Alkaloids- vasicine, adhatodic acid, vasicinol, volatile oil, colouring agent, resin.

कर्महरू (असरहरू): रक्तरोधक, स्तम्भन, कफनिःसारक, कण्ठ्य, कास-श्वासहर, अग्निदीपक, ज्वरघ्न, शोथहर, जन्तुघ्न ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
जीर्ण कास, श्वास, जीर्णज्वर र धातुक्षयमा	१. पत्रको स्वरस १०-२० मि.लि. तातोपानीसँग वा अदुवाको रससँग, १ चम्चा मह मिसाई दिनमा ३ पटक खाने । जाडो याममा १ ग्राम पिप्पली चूर्ण पनि मिसाउने । २. वासा घनवटी (५००मि.ग्रा.) २-२ वटा दिनमा ३ पटक चुस्ने वा महसँग खाने .
रक्तपित्तमा (खोक्दा वा मुखबाट रगत आउने भएमा) र उर:क्षतमा	१. वासा पञ्चाङ्गको क्वाथमा सिद्ध गरेको घृत ३-४ चम्चा र पुष्पको कल्क १ चम्चा बिहान-बेलुका दिनमा २ पटक दुधसँग खाने । २. वासापत्रको स्वरस २ चम्चा वा १ चम्चा चूर्णमा १ चम्चा मह र चिनी फेटेर बिहान-बेलुका दिनमा २ पटक दूधसँग खाने ।
बच्चाको कास (खोकी) मा	वासा पुष्पको ०.५-१ ग्राम चूर्ण, अदुवाको रस ५ थोपा र आधा चम्चा महमा फेटेर दिनमा ३ पटक ख्वाउने ।
प्रदर (श्वेतप्रदर र रक्तप्रदर) मा	वासा पत्रस्वरस २-३ चम्चा महसँग दिनमा २ पटक खाने अथवा वासा पत्रस्वरसमा गुडूची स्वरस १ चम्चा र १ कप चौलानी पानीमा मिश्री र मह घोलेर खाने ।
कामला, हात-गोडा पोल्ने र मूत्रकृच्छ्रमा	वासा पुष्पको कल्क वा चूर्ण १-२ चम्चाको शीतकषाय ५०-१०० मि.लि. दिनमा २ पटक १ चम्चा मिश्री वा मह घोलेर खाने ।
मुखव्रण, गिजा पाक्ने, सुन्निनेमा	वासापत्र चपाउने, फाण्ट बनाएर कुल्ला गर्ने, पिउने र शाखाद्वारा दतिवन गर्ने ।
कीटदंश, शोथ, कण्डू, काछ लागेमा	वासापत्रको कल्क अथवा वासापत्र र हलेदोको कल्क मिसाएर लेप गर्ने ।
जीर्ण व्रण (पुरानो घाउ-खटिरा), पामा (लुतो), दद्रु (दाद) आदि चर्मरोगमा	वासापत्र र हलेदोको कल्क गोमूत्रमा फेटेर दिनमा २ पटक ७ दिनदेखि धेरै दिनसम्म आवश्यकतानुसार लगाउने ।
सद्योव्रण र स्थानीय रक्तस्रावमा	तत्काल काटेको सानो-तिनो घाउमा र रगत रोक्न पत्र स्वरस वा कल्क लगाउने ।

विशेष : जैविक मलको रूपमा र कीटनाशकको रूपमा पनि उपयोगी छ । यसको सुकेका पात किताबको पत्रमा राख्दा कीरा लाग्न कम हुन्छ ।

असुरो मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : वासावलेह, **जेष्ठवासादि चूर्ण,** वासारिष्ट, पञ्चतिक्त घृत आदि ।

७. कण्टकारी : Indian salamin, Yellow-berried night shade

संस्कृत नामहरू : कण्टकारी, व्याघ्री, दु:स्पर्शा, क्षुद्रा ।

नेपाली नाम : कण्टकारी, कल्चौंडो, कटेरी ।

Latin Name: *Solanum xanthocarpum* Schrad & Wendl.

Family: Solanaceae.

गण वा वर्ग : कण्ठ्य, कासहर, हिक्कानिग्रहण, शोथहर -(चरक);

बृहत्यादि, लघुपञ्चमूल -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको २-४ फीट अग्लो र ०.५ इञ्च जति लामा काँडाहरू भएको झाडीदार क्षुप हुन्छ । फल गोला, १ इञ्च जति व्यासका, काँचोमा हरिया, सेता रेखायुक्त र पाकेपछि पहेंला हुन्छन् । फलभित्र थुप्रै मसिना बीजहरू हुन्छन् । तराइदेखि पहाडको ४,५०० फीटसम्म बारीको छेउ-छाउ वा खाली जमिनमा हुन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : पञ्चाङ्ग, फल, मूल ।

गुण-कर्म :

रस : तिक्त, कटु । **गुण :** लघु, रूक्ष, तीक्ष्ण । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : पञ्चाङ्गमा Diosgenin, gluco-alkaloids and sterols,

फलमा Solasonine. पञ्चाङ्गको भस्ममा Potassium nitrate, sulphate /carbonate.

कर्महरू (असरहरू): कण्ठय, शोथहर, आमपाचन, अंगमर्दप्रशमन, ज्वरघ्न, कास-श्वासहर, गर्भाशयसंकोचक, वेदनास्थापन,, रक्तशोधन, कृमिघ्न ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
श्वास, कास र उरःशूलमा तथा कण्ठशोथ र स्वरभेदमा (स्वर सुकेमा)	कण्टकारी मूलको चूर्ण १० ग्रामको क्वाथ ५०-१०० मि.लि. बनाएर मनतातो भएपछि मह मिसाएर दिनमा २ वा ३ पटक खाने । अथवा कण्टकारीको अवलेह बनाएर बिहान र बेलुका १-१ चम्चा खाने ।
बच्चाको जीर्ण कास (खोकी) मा	कण्टकारी पुष्प र फलको चूर्ण ०.५-१ ग्रा. बिहान-बेलुका महसँग फेटेर चटाउने ।
जीर्ण कास (पुरानो खोकी) मा	१० ग्राम पञ्चाङ्गको क्वाथ पकाएर पिप्पली चूर्ण १०० मि.ग्रा. र मह १ चम्चा मिसाएर दिनमा २ पटक खाने अथवा स्वरसको घृतपाक गरेर ५-१० ग्राम खाने ।
प्रतिश्याय (रुघाखोकी) को ज्वरोमा	कण्टकारी, गुर्जो र असुरो समभाग मिसाएको ५-१० ग्राम चूर्णबाट बनाएको क्वाथ ५०-१०० मि.लि. मनतातो भएपछि दिनमा २ वा ३ पटक पिउने ।
छर्दि (वमन/वान्ता) मा	कण्टकारी मूल वा पञ्चाङ्गको स्वरस ५-१० मि.लि. १ चम्चा महसँग खाने ।
मूत्रकृच्छ्र (पिशाब पोल्ने) मा	कण्टकारी मूलको स्वरस १० मि.लि. अथवा कण्टकारी मूलको चूर्ण १ चम्चा र मोही १०० मि.लि.मा १ चम्चा चिनी घोलेर दिनमा ३ पटक पिउने ।
क्रिमिदन्तमा (दाँत कीराले खाएमा)	कण्टकारी फलको क्वाथले कुल्ला गर्ने, दाँतमा बीजको चूर्ण छर्कने र धूमपान गर्ने ।

विशेष : फलमा carpesterol, solonocarpol, पुष्पमा apigenin, sitosterol र diosgenin, sulphate, solasodine, amino acids आदि पाइन्छ ।

कण्टकारी मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : व्याघ्री हरीतकी, कण्टकार्यवलेह, लघुपञ्चमूल क्वाथ, पञ्चतिक्त घृत, दशमूलारिष्ट आदि ।

८. करेला (कारवेल्लक): Bitter-gourd

संस्कृत नामहरू : कारवेल्लक, कारवेल्लिका, कठिल्ल, सुषवी।

Latin Name: *Momordia charantia* Linn.

Family: Cucurbitaceae.

गण वा वर्ग : तिक्तस्कन्ध -(चरक) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको कुनै झिंक्रा, बोट अथवा बारको आड लिएर फैलिने लता हुन्छ । फल ३-१० इञ्च लामा, काँडाजस्ता नरम भागहरूले ढाकिएका, काँचोमा हरिया र पाकेपछि पहेंला हुन्छन् । यो नेपालको तराइ र पहाडमा प्रायः सबैतिर लगाइन्छ र व्यावसायिक खेती पनि गरिन्छ । ताजा फल नपाइने समयको लागि यसको फल नपाक्दै टुक्रा बनाई सुकाएर राखिन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : फलत्वक्, पत्र ।

गुण-कर्म :

रस : तिक्त, कटु । **गुण :** लघु, रूक्ष । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफपित्तशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Momordicine, bitter glucoside, resin, mucilage, ascorbic acid etc.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, रोचन, पित्तसारक, रक्तशोधक, आमपाचन, स्तन्यशोधन, प्रमेहघ्न, कुष्ठघ्न, ज्वरघ्न, विषघ्न, मेदोहर, व्रणशोधन, व्रणरोपण, दाहप्रशमन ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
प्रमेह, मधुमेह, उच्च रक्तचाप र स्थौल्य (मोटोपन) मा	ताजा करेलाको रस २० मि.लि. र अमलाको रस १० मि.लि. प्रातः ६ महिनासम्म पिउने । करेलाको फलको चूर्ण ३-६ ग्राम पानी वा महसँग बिहान-बेलुका खाने ।
मद्यपानजन्य यकृत् रोगमा	करेलाको पत्रस्वरस १०-२० मि.लि. प्रतिदिन १ ग्लास मोहीसँग बिहान-बेलुका पिउने ।
अजीर्ण, अरोचकमा	करेलाको पत्र-क्वाथ ५०-१०० मि.लि. वा फल-स्वरस १०-२० मि.लि. २ पटक खाने ।
पेटको जुका-किरामा	पत्र-स्वरस १०-२० मि.लि. र बीज-चूर्ण ३-६ ग्राम बिहान र बेलुका ३ दिन खाने ।
वातरक्त (गाउट) र रक्तविकारमा	करेलाको स्वरस र कल्कमा पकाएको घिउ १-२ चम्चा प्रतिदिन २ पटक खाने ।
दद्रु, विस्फोट, चर्मरोगमा	करेलाको पत्र-स्वरस वा कल्क र हरिद्रा कल्क १-२ सातासम्म प्रतिदिन लगाउने ।
दाह, चर्मरोग, व्रण आदिमा	पत्र-स्वरस ५-१५ मि.लि. प्रतिदिन बिहान खाली पेटमा खाने र स्थानिक लेप गर्ने ।
रक्तार्शमा र ग्रहणी रोगमा	करेलाको १०-२० मि.लि. पत्र-स्वरसमा जीराको चूर्ण आधा चम्चा र २०० मि.लि. मोहीसँग बिहान-बेलुका १ महिनासम्म नियमितरूपमा खाने ।
पथ्य तरकारी वा अचारका रूपमा	ज्वर, क्रिमि, स्थौल्य, मेदोरोग, मधुमेह, कामला, यकृत् विकार, अर्श, मूत्रकृच्छ्र, शोथ, चर्मरोग, सन्धिवात आदिमा ५० ग्रामसम्म खाने ।

विशेष : करेला एकैपटकमा धेरै खानु हुँदैन । धेरै खाएर अत्यधिक दुर्बलता, भ्रम, रूक्षता, रक्तभारन्यूनता, न्यून रक्तशर्करा आदि कुनै उपद्रव भएमा घिउ र भात वा स्निग्ध र मधुर खानेकुरा खान दिनुपर्छ ।

९. कागती (निम्बूक): Lemon

संस्कृत नामहरू : निम्बूक, निम्बुक, दन्तशठ ।

नेपाली नाम : कागती, नींबू ।

Latin Name: *Citrus aurantifolia* (Christm) S.

Family: Rutaceae.

गण वा वर्ग : आम्रादि फलवर्ग, कृतान्न वर्ग (भा.प्र.)

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको ६-१२ फीट अग्लो, कण्टकित एवं झाडीदार सानो गुल्म हुन्छ। फल १-१.५ इञ्च व्यासका, गोला वा अण्डाकार, काँचोमा हरियो र पाकेपछि पहेंलो हुने पातलो बोक्राले ढाकिएका, सुगन्धित एवं स्वादमा ज्यादै अमिला हुन्छन् । यो नेपालको तराइ र पहाडमा बारी-वगैंचामा लगाइन्छ र खेती पनि गरिन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : फल ।

गुण-कर्म :

रस : अम्ल । **गुण :** लघु, तीक्ष्ण । **विपाक :** अम्ल ।

वीर्य : अनुष्ण । **दोषकर्म :** वातकफशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Citric acid, Vitamin C. फलत्वक्मा volatile oil.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, पाचन, अनुलोमन, रोचन, रक्तवर्धक, हृद्य, मूत्रजनन, ज्वरहर, विषघ्न, चर्मरोगनाशक ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
प्रतिश्याय, कास, चिसो लागेमा	कागतीको रस र मह १-१ चम्चा १ कप तातो पानीमा मिसाई बारम्बार पिउने ।
स्वरभेद र कण्ठशूल (घाँटी दुख्ने) मा	उमालेको पानीमा कागतीको रस र मह मिसाई दिनमा ३-४ पटक पिउने ।
स्थौल्य, मेदोरोग र उच्च रक्तचापमा	कागतीको रस २ चम्चा र मह १ चम्चा २०० मि.लि. तातो पानीसँग बिहान पिउने ।
अरुचि, अजीर्ण र उदरशूलमा	कागतीको रसमा अदुवा, जीरा र थोरै नून मिसाएर चाट्ने वा खानासँगै खाने ।
छर्दि (वमन), वाक्वाकीमा	कागतीको रस र नूनमा १०-१२ घण्टा भिजाई सुकाएको जीरा चपाएर पानीले निल्ने ।
कामला, पाण्डु र यकृत्-प्लीहावृद्धिमा	कागती, प्याज र ज्वानोको कल्क १ चम्चा र थोरै सिंधेनून २०० मि.लि. पानीमा पानक बनाई २-३ पटक पिउने कागतीको पात ७-८ वटा पानीमा उमालेर पिउने ।
लू लागेमा, जलवियोजन र अत्यधिक तृष्णा, मूत्रकृच्छ्रमा	कागतीको रस ३ चम्चा, चिनी २ चम्चा र नून आधा चम्चा २०० मि.लि. पानीमा घोलेर दिनमा ३-४ पटक पिउने ।
चायाँ-पोतो। विवर्णतामा	कागतीको रसमा मह वा वेसन र दही मिसाएर लेप लगाउने २ घण्टापछि धुने ।
कपालमा चायाँ, लिखा, जुम्रा परेमा	कागतीको रस र लसुनको कल्क मिसाएर कपालमा लगाएर मिच्ने र ३-४ घण्टापछि नुहाउने यो क्रम १ दिन बिराई १५ दिनसम्म गर्ने ।
चर्मरोग र कीटदंश (कीराले टोकेमा)	कागती काटेर दल्ने वा कागतीको रस अथवा कागतीको रस र बेसार लगाउने ।
मुखदुर्गन्ध, दाँत-गिजाबाट रक्तस्रावमा	कागतीको रस र नून राखेको पानीले ३-४ पटक कुल्ला गर्ने र पटक-पटक पिउने .
स्वेददौर्गन्ध्य (पसीना गन्हाउने)मा	कागतीको रस २ चम्चा राखेको पानीले नुहाउने र काखी र खुट्टामा बोक्रा दल्ने ।

कागतीबाट बनाइने औषधिको नाम : निम्बु सत्व, सन्दीपन चूर्ण, लवणभास्कर चूर्ण आदि । कागती राखेका साबुन, स्याम्पू, क्रीम आदि बजारमा पाइन्छ ।

१०. कुरिलो (शतावरी): Asparagus

संस्कृत नामहरू : शतावरी, अतिरसा, शतमूली, बहुसुता ।

Latin Name: *Asparagus racemosus* Willd.;

Family: Liliaceae.

गण वा वर्ग : बल्य, वयःस्थापन -(चरक); कण्टकपञ्चमूल -(सुश्रुत)

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको लहरा जस्तो देखिने, स-साना सुइरा जस्ता मसिना पातहरू र काण्डमा ०.५ इञ्च जति लामा-बाङ्गा काँडा भएको झाडिदार क्षुप हुन्छ । गृष्ममा जमीनमाथिको भाग सुकेर वर्षाको शुरुमा नयाँ मुना (टुसा) पलाउँछन् । मूल २-६ इञ्च लामा, फुस्रा-सेता, औंलाजत्रै मोटा र झुप्पामा लागेका हुन्छन् । नेपालमा मधेशदेखि मध्य-पहाडसम्म पाइन्छ र खेती पनि गरिन्छ।

प्रयोग गरिने भाग : मूल वा कन्द ।

गुण-कर्म :

रस : मधुर, तिक्त । **गुण :** गुरु, स्निग्ध । **विपाक :** मधुर ।

वीर्य : शीत । **प्रभाव :** स्तन्यजनन । **दोषकर्म :** वातपित्तशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Saponin, sugar, glycosides, sitosterol.

कर्महरू (असरहरू): बल्य, स्तन्यजनन, पुष्टिकर, शुक्रल, मेध्य, रसायन, गर्भपोषक, हृद्य, चक्षुष्य, रक्तपित्तशामक, मूत्रल, ग्राही, शूलहर, नाडीबल्य ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
स्तन्यक्षयमा (आमाको दूध बढाउन)	शतावरी मूलस्वरस १०-२० मि.लि. वा चूर्ण ४-६ ग्राम दूधसँग बिहान-बेलुका खाने ।
शुक्र-वीर्य बढाउन र गर्भ-पोषणार्थ	शतावरी, अश्वगन्धा र यष्टीमधु चूर्ण ५ ग्राम गोदुग्धसँग बिहान-बेलुका ३ महिना खाने ।
जीर्णज्वर, क्षतक्षीण, कृशता र वातव्याधिमा	शतावरी स्वरस १० मि.लि. वा चूर्ण ५ ग्राम र गुडूची सत्व १ ग्राम वा गुडूची स्वरस १० मि.लि. मिसाएर दूधसँग बिहान-बेलुका १ महिना खाने ।
शरीरका अङ्गको शिथिलता, दौर्बल्य, शिरशूल, वातव्याधि र अनिद्रामा	शतावरीमूल स्वरस वा कल्कमा दूध र तिलको तेल पकाएर सो तेलले मालिश गर्ने साथै, शतावरी चूर्ण ४-६ ग्राम, १ चम्चा मह र १ कप दूधसँग बिहान-बेलुका खाने ।
दृष्टिमान्द्य, नक्तान्धता र पाण्डुमा	शतावरी चूर्ण र मह १-१ चम्चा १ कप दूधसँग बिहान-बेलुका खाने टुसाको सूप खाने ।
अम्लपित्त, उदरशूल, परिणामशूलमा	शतावरी मूलस्वरस १०-२० मि.लि. वा चूर्ण ४-६ ग्राम १ चम्चा मह र १ कप दूधसँग बिहान-बेलुका खाने ।
प्रदर, रक्तप्रदर, रक्तपित्त, रक्तार्श र गर्भस्रावमा	शतावरी मूलस्वरस १०-२० मि.लि. वा चूर्ण ४-६ ग्राम र १ चम्चा मह दूधसँग बिहान र बेलुका खाने ।
मूत्रकृच्छ्र, प्रमेहमा	शतावरी मूलस्वरस १०-२० मि.लि. वा क्वाथ १०० मि.लि. बिहान-बेलुका खाने मूत्रकृच्छ्रमा ५ ग्राम मिश्री पनि मिसाएर खाने ।
अतिसार, रक्तातिसार, ग्रहणीमा	शतावरी मूलको चूर्ण ४-६ ग्राम १०० मि.लि. दूधसँग दिनमा ३-४ पटक खाने ।

विशेष : कृशता, सामान्य दुर्बलता, शुक्रक्षय, स्तन्यक्षय, दृष्टिमान्द्य, अर्श, शुष्क एवं जीर्ण कास, अतिसार, ग्रहणी, अम्लपित्त, रक्तपित्त, मूत्रकृच्छ्र आदिमा टुसाको तरकारी वा सूप बनाएर खाँदा उत्तम पथ्य हुन्छ ।

शतावरी मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : शतावरी चूर्ण, शतावरी कल्क,शतावरी घृत, शतावरी गुड, शतमूल्यादि लौह, सौभाग्य शुण्ठी, शक्तिवर्द्धक योग, नारायण तेल, महानारायण तेल आदि ।

११. गुर्जो (गुडूची) : Tinospora

संस्कृत नामहरू : गुडूची, अमृता, छिन्नरुहा, चक्रलक्षणिका ।

नेपाली नाम : गुर्जो, गुर्जे लहरो, गिलोय ।

Latin Name: *Tinospora cordifolia* (Willd.) Miers. ex Hook f.

Family: Menispermaceae.

गण वा वर्ग : वयःस्थापन, तृष्णानिग्रहण, दाहप्रशमन -(चरक);

गुडूच्यादि, पटोलादि, काकोल्यादि, वल्लीपञ्चमूल -(सुश्रुत)।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको बहुवर्षायु लता प्रायः अग्ला-अग्ला वृक्षहरूमा चढेर फैलिन्छ। काण्ड सजिलै छुटाउन सकिने पातलो बोक्राले ढाकिएको र भित्र हरियो, चिप्लो, नरम र तितो मांसल भाग हुन्छ। काण्ड टुक्र्याउँदा चक्रजस्तो देखिन्छ। पत्र लामो भेट्नो भएका, पानको जस्तै हृदयाकार, टुप्पो तीखो भएका हुन्छन्। फल केराउ जस्तै तर नरम, पाकेपछि राता हुन्छन् । नेपालमा तराइ र पहाडका वन-जंगलमा पाइन्छ र नीम, बकाइनो आदि रुखमा चढ्ने गरी वा बारमा पनि लगाइन्छ।

प्रयोग गरिने भाग : काण्ड । २ वर्षको, छिप्पिएको, औंला जति मोटो काण्ड मंसिर-फागुनमा संकलन गर्ने र २ इञ्चका टुक्रा पारी ४-५ दिन घाममा सुकाएर, ओसबाट जोगाएर, नगुम्स्याई राख्नुपर्छ।

गुण-कर्म :

रस : तिक्त, कषाय । **गुण :** गुरु, स्निग्ध । **विपाक :** मधुर ।

वीर्य : उष्ण । **प्रभाव :** रसायन । **दोषकर्म :** त्रिदोषशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Gilion नामक bitter glucoside, berberine नामक alkaloid, terpenoids, volatile oil, fatty acid पाइन्छ । ताजा काण्डमा ०.४८% र सुकेको काण्डमा १.२% सत्व (starch) हुन्छ ।

कर्महरू (असरहरू): रसायन, ज्वरघ्न, वृष्य, रक्तशोधन, दाहप्रशमन, दीपन, तृष्णा-छर्दिनिग्रहण, प्रमेहहर, पित्तसारक । घीउसँग खाँदा वातसम्बन्धी, चिनीसँग खाँदा पित्तसम्बन्धी र महसँग खाँदा कफसम्बन्धी विकारहरू शमन गर्छ ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
वातरक्तमा	गुडूची स्वरस १० मि.लि. वा क्वाथ ३० मि.लि. बिहान-बेलुका ३-४ महिनासम्म खाने ।
जीर्णज्वर, जीर्ण कास, धातुक्षय र प्लीहारोगमा	गुडूची स्वरस १० मि.लि. वा क्वाथ ३० मि.लि. मा १-१ ग्राम गुडूची सत्व र पिप्पली चूर्ण मिसाई दिनमा २ पटक खाने ।
कामला र पाण्डुरोगमा	गुडूची क्वाथ २०-३० मि.लि. मा २ चम्चा मह मिसाई दिनमा ३ पटक पिउने गुर्जोको पत्रको कल्क १ ग्लास मोहीमा घोलेर छान्ने र प्रतिदिन बिहान पिउने ।
दाह, तृष्णा र मूत्रकृच्छ्रमा	गुडूची स्वरस १० मि.लि., लुँडेको मूल चूर्ण २-३ ग्राम र मिश्री ५ ग्रामको सर्बत बनाएर दिनमा ३-४ पटक पिउने ।
शिरःशूल, अम्लपित्त र छर्दिमा	गुडूची स्वरस १० मि.लि. वा क्वाथ ३० मि.लि. मा १ चम्चा मह वा मिश्री मिसाई दिनमा २-३ पटक खाने । उपलब्ध भएमा १ ग्राम गुडूची सत्व पनि मिसाउने ।
मधुमेह र मेदोरोग (स्थौल्य) मा	गुडूची स्वरस १० मि.लि. वा क्वाथ ३० मि.लि. मा १ ग्राम गुडूची सत्व र २ ग्राम चिराइतो मिसाएर बिहान-बेलुका खाने करेलाको तरकारी वा अचार खाने गर्ने ।
रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउन	ऋतु अनुसार गुडूचीको फाण्ट ३०-४० मि.लि.मा मह १ चम्चा मिसाई दूधसँग खाने ।
सन्धिवात, आमवातमा	गुडूची स्वरस १० मि.लि. वा क्वाथ ३० मि.लि.मा शुण्ठी चूर्ण २ ग्राम मिसाएर खाने ।
विबन्ध (कब्जियतमा) र अर्शमा	गुडूची, हरीतकी र धनियाँ ५-५ ग्रामलाई ५०० मि.लि. पानीमा पकाएको क्वाथ १२५ मि.लि. १ चम्चा गुडसँग बिहान र बेलुका खाने ।

विशेष : यथाशक्य गुर्जोको ताजा लहरा अर्थात् काण्ड प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ । यसको पातको साग पनि खाइन्छ ।

गुर्जो मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : गुडूची सत्व, अमृतारिष्ट, संशमनी वटी, कैशोर गुग्गुल आदि ।

१२. घिउकुमारी (घृतकुमारी): Aloe

संस्कृत नामहरू : घृतकुमारी, कुमारी, गृहकन्या, कन्या ।

Latin Name: *Aloe vera* Tourn. ex Linn.; *Aloe barbadensis* Mill.

Family: Liliaceae.

गण वा वर्ग : गुडूच्यादि वर्ग (भा.प्र.)

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको १-२ फीट अग्लो, प्रायः शाखारहित, बहुपत्रीय र बहुबर्षायु क्षुप हुन्छ । पत्रभित्र चिप्लो गुदी धेरै हुनाले बाक्ला, १-१.५ फीट लामा, १.५-२ इञ्च जति चौडा, प्रायः छिर्केमिर्के अनेकौं दागयुक्त, दुवै किनारमा करौंती झैं काँडाहरू भएका हुन्छन् । नेपालमा तराइदेखि मध्य-पहाडका घर-घरमा लगाइन्छ र खेती पनि गरिन्छ । पत्रबाट निस्कने पहेंलो र चिसो हुनासाथ जमेर कालो हुने चोपलाई कुमारीसार, एलुवा, मुसब्बर वा Aloes भनिन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : पत्र (ताजा पत्रमज्जा अर्थात् गुदी) र कुमारीसार ।

गुण-कर्म :

रस : तिक्त । **गुण :** गुरु, स्निग्ध, पिच्छिल (कुमारी सार : लघु, रूक्ष, तीक्ष्ण) । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : शीत (कुमारी सार : उष्ण) । **दोषकर्म :** कफपित्तहर ।

रासायनिक तत्वहरू : Aloin, berbeloin.

कर्महरू (असरहरू): वेदनास्थापन, शोथहर, व्रणरोपण, रक्तशोधक, त्वग्दोषहर, वर्ण्य, यकृदुत्तेजक, पित्तविरेचन, आर्त्तवजनन, अधिक मात्रामा विरेचक छ ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
कामला, यकृत्‌विकारमा	घिउकुमारी स्वरस १० मि.लि. बराबर पानीमा घोलेर पिउने साथै, १ चम्चा रस र आधा चम्चा मह मिसाएर बिहान-बेलुका खाने ।
रजःकष्ट र रजोरोधमा	कुमारीघन वटी वा मुसब्बर (एलुवा) ५०० मि.ग्रा. महिनावारी हुने ४ दिन अघिदेखि ७ दिनसम्म दिनमा ३ पटक तातो पानीसँग खाने ।
शिरःशूलमा	घिउकुमारी पत्रको ताजा गुदीको लेप लगाउने वा उपनाह गर्ने ।
अग्निदग्धमा र व्रणमा	घिउकुमारी पत्रको ताजा स्वरस वा गुदी पोलेको घाउ वा व्रणमा लगाउने व्रणरोपण गर्न त्यसमा हरिद्रा चूर्ण पनि मिसाएर लगाउने ।
चायाँ, पोतो आदि चर्मरोगमा	घिउकुमारी पत्रको ताजा स्वरस वा गुदी बिहान-बेलुका लगाउने ।
मधुमेहमा	घिउकुमारी पत्रको गुदी ५ ग्राम र गुडूची सत्व ०.५ ग्राम बिहान-बेलुका खाने ।
प्लीहावृद्धि, अपचीमा	घिउकुमारीको स्वरस १० मि.लि. र हरिद्रा चूर्ण २ ग्राम घोलेर बिहान-बेलुका खाने ।
वातरक्त (गाउट) मा	घिउकुमारी पत्रको गुदी २ चम्चा बिहान-बेलुका ३ महिना नियमितरूपमा खाने ।
अभिघातजन्य शोथ र वेदनामा, सड्के-मर्केकोमा	घिउकुमारीको पत्र एकतिर बोक्रा हटाएर हटाई त्यसमा हरिद्रा चूर्ण र थोरै धत्तूरबीज चूर्ण वा कपूर छर्केर वा अफीम निर्यास मिसाएर उपनाह र पट्टी विधिपूर्वक बाँध्ने ।
चर्मकीलमा	घिउकुमारीको पत्रको उपनाह विधिपूर्वक बाँध्ने ।
ग्रन्थिशोथमा	घिउकुमारीको पत्र एकतिर बोक्रा हटाई त्यसमा हरिद्रा चूर्ण छर्केर उपनाह बाँध्ने ।

विशेष : अर्श तथा रक्तप्रदरका रोगी र गर्भवतीले चिकित्सकको परामर्श र रेखदेख विना यसको सेवन गर्नुहुँदैन ।

घृतकुमारी मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : कुमार्यासव, कुमारिका वटी, रजःप्रवर्तिनी वटी । यसबाट निर्मित छालामा लगाउने विभिन्न किसिमका क्रीमहरू पनि पाइन्छ ।

१३. घोडटाप्रे (ब्राह्मी): Water Penny-wort

संस्कृत नामहरू : मण्डूकपर्णी, ब्राह्मी, सरस्वती, माण्डूकी ।

नेपाली नाम : घोडटाप्रे, घोटटाप्रे, घोलटाप्रे, ब्रह्मबुटी ।
Latin Name: *Centella asiatica* (L.) Urban.

Family: Umbelliferae

गण वा वर्ग : वयःस्थापन, प्रजास्थापन -(चरक); तिक्तवर्ग -(सुश्रुत)

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको लहराझैं जमीनमा फैलने र आँख्लाबाट ठाउँ-ठाउँमा जरा निस्केर जमीनमा लाग्ने सानो क्षुप हुन्छ । पत्र गोला वा वृक्काकार, १-१.५ इञ्च लामा-चौडा, दन्तुर र लामो भेट्नो भएका हुन्छन् । मूल सेता र धागोजस्तै मसिना हुन्छन् । नेपालमा तराइ र पहाडका प्रायः ओसिलो ठाउँमा पाइन्छ र भित्रीबारी, डिल-कान्ला वा गमलामा लगाइन्छ ।

ब्राह्मी नामबाट जलनीम, ऐन्द्री, नीरब्राह्मी= *Bacopa monnieri* पनि प्रचलित छ । दुवैको गुण-कर्म प्रायः उस्तै हुन्छन् ।

प्रयोग गरिने भाग : पञ्चाङ्ग, पत्र ।

गुण-कर्म :

रस : तिक्त, कषाय । **गुण :** लघु । **विपाक :** मधुर ।

वीर्य : शीत । **प्रभाव :** मेध्य । **दोषकर्म :** कफपित्तशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Saponin glycosides, hydrocotyline, Asiaticoside, vallerina, Brahmoside, Brahminoside, Brahmic acid, isobrahmic acid, Betulic acid, stigmasterol.

कर्महरू (असरहरू): मेध्य, स्मृतिवर्धक, वयःस्थापन, हृद्य, ज्वरघ्न, आमपाचन, कफनिः सारक, रक्तपित्तनाशक, प्रमेहघ्न, स्तन्यशोधन, व्रणशोधन-रोपण, त्वग्दोषहर ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
अनिद्रा, तनाव कम गर्न र मानसिक विकारमा	मण्डूकपर्णी स्वरस ३ चम्चा, गोघृत १ चम्चा र गोदुग्ध २०० मि.लि. पकाएर आधा बाँकी रहेपछि प्रतिदिन बेलुका सुत्ने बेला पिउने १० वटा पत्र बिहान-बेलुका खाने ।
स्मरणशक्ति बढाउन र रसायनको लागि	• मण्डूकपर्णीको पञ्चाङ्ग स्वरस २-३ चम्चा वा चूर्ण ३-४ ग्राम गोघृत १ चम्चा र मह आधा चम्चासँग दिनमा २ पटक खाने १० वटा ताजा पत्र प्रतिदिन खाने । • मण्डूकपर्णी स्वरस २ चम्चा र गोघृत १ चम्चा १५० मि.लि. दूधमा पकाएर आधा बाँकी रहेपछि प्रतिदिन पिउने ।
मूत्रकृच्छ्र, रक्तपित्त, दाह र पैत्तिक ज्वरमा	मण्डूकपर्णीको स्वरस २ चम्चा र मिश्रीको चूर्ण १ चम्चाको सर्बत अथवा चास्नी बनाई १५० मि.लि. शुद्ध पानीमा घोलेर दिनमा ३ पटक पिउने ।
उच्च-रक्तचापमा	मण्डूकपर्णीको स्वरस २ चम्चा र मह आधा चम्चा मिसाएर दिनमा २ पटक खाने ।
खालित्य, पालित्य र चायाँमा	मण्डूकपर्णी र अमलाको स्वरसलाई तिलको तेलमा पकाई कपालमा लगाउने र १ चम्चा मण्डूकपर्णी स्वरस अथवा चूर्ण महसँग २ महिना नियमितरूपमा खाने ।
कण्डू, व्रण, पिटिका आदि त्वक् विकार वा चर्मरोगमा	मण्डूकपर्णी पत्रको स्वरस वा कल्क प्रतिदिन २ पटक लेप गर्ने ।

घोडटाप्रे वा ब्राह्मी मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : सारस्वतारिष्ट, सारस्वत चूर्ण, ब्राह्मी घृत, ब्राह्मी वटी, ब्राह्म रसायन, ब्राह्मी तेल, ब्राह्मी पानक, स्मृतिवर्धक चूर्ण आदि ।

१४. चिराइतो (किराततिक्त): Chiretta

संस्कृत नामहरू : किराततिक्त, नेपालतिक्त, भूनिम्ब, काण्डतिक्त ।

नेपाली नाम : चिराइतो, तीते ।

Latin Name: *Swertia chirayita* Roxb. ex Flem. Karst.

Family: Gentianaceae.

गण वा वर्ग : तिक्तस्कन्ध, स्तन्यशोधन, तृष्णानिग्रहण -(चरक); आरग्वधादि -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको २-४ फीट अग्लो क्षुप प्रायः द्विवर्षायु हुन्छ । पत्र लाम्चो परेर टुप्पो तिखो भएका, प्रायः वृन्तरहित, २-३ इञ्च लामा र १-१.५ इञ्च चौडा तथा ५ वटा स्पष्ट देखिने सिरायुक्त हुन्छन् । काण्डको प्रत्येक आँख्लाबाट दुईतिर एक-एक पत्र सँगै निस्कन्छन् । तलका पत्र ठूला र टुप्पातिरका साना हुन्छन् । नेपालको उच्च-पहाडी भागमा पाइन्छ; माग धेरै भएकाले खेती गरिन्छ । यसको अभावमा वा सट्टामा कालमेघ (भूनिम्ब, यवतिक्त; *Andrographis paniculata*) पनि प्रयोग गरिन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : पञ्चाङ्ग ।

गुण-कर्म :

रस : तिक्त । **गुण :** लघु, रूक्ष । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफपित्तशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Gentianine, xanthone, xanthone glycosides, mangiferin (flavonoid). कालमेघ-पत्रमा Kalmeghin, Andrographoloid नामक bitter principles.

कर्महरू (असरहरू): आमपाचन, पित्तसारक, कृमिघ्न, ज्वरघ्न, कफघ्न, रक्तशोधक, स्तन्यशोधक, व्रणशोधन, दाहप्रशमन, कटुपौष्टिक ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
विषमज्वर र जीर्णज्वरमा	चिराइतो र गुर्जोको समभाग चूर्ण ५-६ ग्रामबाट बनाएको फाण्ट ३०-५० मि.लि. अथवा क्वाथ २०-३० मि.लि. दिनमा २ पटक १ महिनासम्म पिउने ।
सामान्य ज्वरमा	चिराइतोको चूर्ण २-४ ग्राम महसँग बिहान र बेलुका ५-७ दिन खाने अथवा चिराइतो र धनियाँको पातको फाण्ट २०-३० मि.लि. दिनमा २ पटक पिउने ।
मधुमेहमा, उच्च रक्तचापमा र मोटोपन घटाउन	चिराइतोको चूर्ण २-४ ग्रामको क्वाथ २०-३० मि.लि. दिनमा २ पटक १ महिना पिउने । प्रतिदिन आधा देखि १ घण्टा यथोचित योगासन एवं प्राणायाम पनि गर्ने ।
उदरकृमिमा (पेटमा जुका परेमा)	चिराइतोको ५-१० मि.लि. स्वरस खाली पेटमा महसँग खाने ।
शोथमा (शरीर सुन्निएमा)	चिराइतो र सुठोको समभाग चूर्ण २-४ ग्राम मात्रामा ३० मि.लि. पुनर्नवाको क्वाथसँग बिहान र बेलुका १५-२१ दिनसम्म खाने ।
पाण्डु, कामलामा र यकृतलाई स्वस्थ राख्न	चिराइतोको स्वरस १ चम्चा वा चूर्ण २-३ ग्रामबाट बनाएको फाण्ट ३०-४० मि.लि. दिनमा २ पटक १५ दिनसम्म पिउने । आवश्यक परे १ हप्तापछि पुनः दोहोऱ्याउने ।
विसर्प, जीर्णव्रण र अरू चर्मरोगमा	चिराइतोको क्वाथ २०-३० मि.लि. दिनमा २ पटक पिउने र त्यसले घाउ पनि धुने ।

चिराइतो मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : किराततिक्तघन वटी, पञ्चतिक्त घृत, सुदर्शन चूर्ण, महासुदर्शन चूर्ण, रोहितकादि चूर्ण आदि ।

१५. जाइफल (जातिफल): Nutmeg

संस्कृत नामहरू : जातिफल, जातीफल, मालतीफल ।

Latin Name: *Myristica fragrans* Houtt.

Family: Myristicaceae.

गण वा वर्ग : कर्पूरादि वर्ग (भा.प्र.)

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको ३०-४० फीट अग्लो सुगन्धित वृक्ष हुन्छ । फल २-३ इञ्च लामा-अण्डाकार हुन्छन् । फलभित्रको १ इञ्च जति व्यासको, अण्डाकार, फुस्रो, साह्रो र सुगन्धित बीज जाइफल हो ।

यसको केही रातो-पहेंलो, ज्यादै सुगन्धित, सजिलै भाँचिने कोषलाई **जाइपत्री** (mace) भनिन्छ । जाइफल र जाइपत्री भारतबाट आयात गरिन्छ र मसलाको रूपमा बजारमा पाइन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : बीज (जाइफल) र जाइपत्री ।

गुण-कर्म :

रस : तिक्त, कटु । **गुण :** लघु, तीक्ष्ण । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **प्रभाव :** ग्राही । **दोषकर्म :** कफवातशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Volatile oil, fixed oil (butter nutmeg), myristicin, myristic acid, eugenol आदि ।

कर्महरू (असरहरू): वेदनास्थापन, दुर्गन्धनाशन, दीपन, ग्राही, शुक्रस्तम्भन, कास-श्वासहर, आर्तवजनन, कटुपौष्टिक ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
अग्निमान्द्य, आध्मान, अरुचि र अतिसारमा	जाइफल र सूंठो १-१ ग्राम चूर्ण आधा चम्चा महसँग फेटेर दिनमा ३ पटक खाने ।
जाइफल पानीमा घोटेको कल्क १.५-२ ग्राम दिनमा ३-४ पटक खाने ।	चिराइतोको चूर्ण २-४ ग्राम महसँग बिहान र बेलुका ५-७ दिन खाने अथवा चिराइतो र धनियाँको पातको फाण्ट २०-३० मि.लि. दिनमा २ पटक पिउने ।
ग्रहणी रोगमा	जाइफल, सूंठो र जीराको चूर्ण १ चम्चा बिहान र बेलुका दही वा मोहीसँग खाने ।
उदरशूलमा	जाइफल र सूंठो १-१ ग्राम चूर्ण थोरै सिंधेनून मिसाई तातोपानीसँग २ पटक खाने ।
जलवियोजन र तृष्णामा	जाइफल र सूंठोको चूर्ण १ ग्रामको शीतकषाय ३०-५० मि.लि. ६-६ घण्टामा पिउने ।
प्रतिश्याय, कास, श्वासमा	जाइफल चूर्ण ०.५-१ ग्राम १ चम्चा महमा फेटेर बिहान र बेलुका खाने ।
शिर:शूलमा	जाइफल पानीमा घोटेर कञ्चटमा वा दुखेको ठाउँमा पातलो लेप लगाउने ।
सन्धिवात, सन्धिशोथ, वेदना, पक्षघात र जकडाहटमा	जाइफल वा जाइपत्री र लसुन तोरीको तेलमा फुराएर मनतातो भएपछि दिनमा २ पटक मालिस गर्ने ।
लिङ्गशैथिल्य र शीघ्रपतनमा	१ ग्राम जाइफल चूर्ण मह र दूधसँग खाने जाइफल फुराएको तेल मालिस गर्ने ।
चर्मरोग, विपादिका र स्पर्शनाशमा	जाइफल फुराएको तोरीको तेल दिनमा २ पटक मालिस गर्ने पानीमा घोटेर लेप गर्ने ।

विशेष : जाइफल गर्भावस्थामा, एकपटकमा ५ ग्रामभन्दा धेरै र निरन्तर सेवन गर्नुहुँदैन अन्यथा छालामा क्षोभ, दाह, विभ्रम, शिर:शूल, अति तृष्णा, उदरशूल आदि विषाक्त लक्षण हुन्छन् ।

जाइफल मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : जातीफलादि चूर्ण, जातीफलादि वटी आदि ।

१६. जीरा (जीरक): Cumin seed

संस्कृत नामहरू : जीरक, अजाजी, जरण, दीर्घजीरक ।

Latin Name: *Cuminum cyminum* Linn.

Family: Umbelliferae.

गण वा वर्ग : शूलप्रशमन -(चरक); पिप्पल्यादि -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको २-३ फीट अग्लो, थुप्रै शाखा र मसिना पत्रहरूयुक्त सुगन्धित क्षुप हुन्छ । फल आधा से.मी. जति लामा, ठाडा रेखायुक्त हुन्छन् । बीजमा १०% जति स्थिर तेल र २-४% उडनशील तेल हुनाले जीरामा विशिष्ट स्वाद र गन्ध हुन्छ । नेपालमा तराइदेखि पहाडसम्म खेती गर्न सकिने भए पनि प्रायः भारतबाट आयात गरिन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : फल ।

गुण-कर्म :

रस : कटु । **गुण :** लघु, रूक्ष । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Volatile oil 2-4%, cumaldehyde, fixed oil 10%, protein, carbohydrate, phosphorus, calcium, iron, vitamin A, vitamin C.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, पाचन, रोचन, ग्राही, शूलप्रशमन, स्तन्यजनन, कटुपौष्टिक, वेदनास्थापन, गर्भाशयशोथहर ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
अजीर्ण, अरुचि, ग्रहणी र शूलमा	भुटेको जीराको चूर्ण ३-६ ग्राम थोरै सिंधेनूनसँग मिसाएर मोहीसँग वा तातोपानीसँग दिनमा २ वा ३ पटक खाने । साथै मसलाको रूपमा तरकारीमा राखी खाने ।
वाक्वाकी भएमा, आध्मान (पेटमा वायु भरिएमा) र अपचनमा	जीरा आधा चम्चा, अदुवा १ ग्राम र मरिच २ दाना मिसाई पिसेर पानीमा पकाएर दिनमा २-३ पटक पिउने । अथवा १ चम्चा जीरा र अदुवा, दालचिनी, बिरेनून १-१ ग्रामको मिश्रणसित दही र भात खाने ।
अतिसारमा	१. जीरा, सूठो र दालचिनीको चूर्ण १-१ चम्चा महमा फेटेर दिनमा ३-४ पटक खाने । २. १ चम्चा जीरा १ ग्लास पानीमा उमालेर त्यसमा ताजा धनियाँको रस १ चम्चा र थोरै सिंधेनून मिसाई खानापछि खाने । ३. भुटेको जीराको चूर्ण २-३ ग्राम १ कप मोहीमा घोलेर दिनमा ३ वा ४ पटक पिउने ।
सुत्केरीको दूध बढाउन	जीरा, कुरिलो र चिनी १-१ चम्चा मिसाई १ कप दूधसँग प्रतिदिन खाने । वा जीरा २ चम्चा १ कप दूध र पानीमा उमालेर सेलाएपछि १ चम्चा मह वा गुडमा फेटेर खाने ।
प्रदर र योनिदोषमा	जीरा ५ ग्राम र मिश्री १० दश ग्राम १ कप चौलानी पानीमा घोलेर दिनमा २ पटक १५ दिनसम्म खाने ।
मूत्रकृच्छ्र (पिशाब पोल्ने) रोगमा	१ चम्चा जीराको चूर्ण शीतकषाय बनाई १ चम्चा मिश्री वा चिनी घोलेर अथवा १ ग्लास चिसो पानीमा पानक वा सर्बत बनाई दिनमा २-३ पटक पिउने ।
कपालमा जुम्रा, चायाँ परेमा	जीराको चूर्ण कागतीको रसमा फेटेर १५ दिनसम्म १ दिन बिराई कपालमा लगाएर ३ घण्टापछि नुहाउने ।
माकुराको विषमा	जीरा र सुठो पानीमा पिसेर वा घोटेर लेप लगाउने ।
विच्छिले टोकेको विषमा	जीराको चूर्ण र नून घिउ र महमा फेटेर मनतातो लेप टोकेको ठाउँमा लगाउने ।

विशेष : तरकारी, दाल, मोहीको करी, मासु आदि पकाउँदा मसलाको रूपमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ । धार्मिक महत्व पनि छ ।

जीरा मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : जीरकाद्यरिष्ट, जीरकाद्य चूर्ण, जीरकाद्य तेल, जीरकादि मोदक, हिंग्वष्टक चूर्ण, संदीपन चूर्ण, लवणभाष्कर आदि ।

१७. जेठीमधु (यष्टीमधु) : Liquorice

संस्कृत नामहरू : यष्टीमधु, यष्टी, मधुयष्टी, मधुक, क्लीतक ।

नेपाली नाम : जेठीमधु, मुलेठी ।

Latin Name: *Glycyrrhiza glabra* Linn.

Family: Leguminosae.

गण वा वर्ग : कण्ठ्य, जीवनीय -(चरक); काकोल्यादि -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको ५-६ फीट अग्लो र थुप्रै हाँगाविंगाहरू हुने बहुवर्षायु गुल्म हुन्छ । फल चेप्टा, सिमी जस्ता, १ इञ्च जति लामा हुन्छन् । मूलको बाहिरी बोक्रा फूस्रो चाउरिएजस्तो र भित्री काष्ठभाग पहेंलो, रेशायुक्त र मधुर हुन्छ । यो नेपालमा मध्य-पहाडी भागमा कतै-कतै पाइए पनि बजारमा प्रायः भारतबाट ल्याइन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : मूल (जरा) ।

गुण-कर्म :

रस : मधुर, कषाय । **गुण :** गुरु, स्निग्ध । **विपाक :** मधुर ।

वीर्य : शीत । **दोषकर्म :** वातपित्तशामक र कफनिःसारक ।

रासायनिक तत्वहरू : Glycyrrhizin, glycyrrhizic acid, isoliquiritin, oestrogen, asparagine, resin, starch, glucose, sucrose आदि ।

कर्महरू (असरहरू): कण्ठच, कफनिःसारक, रसायन, बल्य, सन्धानीय, जीवनीय, शुक्रवर्धक, चक्षुष्य, मेध्य, दाहशामक, मृदुरेचन, मूत्रविरजनीय, वर्ण्य, कण्डूघ्न, व्रणरोपण ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
कास, श्वासमा	यष्टीमधु चूर्ण ३ ग्राम महसँग दिनमा २ पटक खाने चियाको सट्टामा यष्टीमधुको फाण्ट ५०-१०० मि.लि. ३ पटक पिउने र १ ग्राम जति टुक्रा मुखमा चुसिरहने । चिसो मौसममा यष्टीमधु फाण्टमा ०.५ ग्राम पिप्लाको चूर्ण पनि मिसाएर पिउने ।
स्वरभेद, तृष्णा र कासमा	यष्टीमधु चूर्ण २-३ ग्राम २०० मि.लि. दूधसँग बिहान-बेलुका पिउने चियाको सट्टामा यष्टीमधुको फाण्ट ३ पटक पिउने र १ ग्राम जति टुक्रा मुखमा राखी चुसिरहने ।
पाण्डु (रक्ताल्पता), सामान्य दौर्बल्यमा र रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउन	यष्टीमधु चूर्ण ३ ग्राम २०० मि.लि. दूधसँग बिहान-बेलुका पिउने गर्ने वा यष्टीमधु क्षीरपाक बनाई सेलाएपछि १ चम्चा मह मिसाएर १ महिना नियमितरूपमा खाने ।
स्तन्यक्षयमा (आमाको दूध बढाउन)	यष्टीमधु चूर्ण २-३ ग्राम र ५-१० ग्राम मिश्री १ ग्लास दूधसँग बिहान-बेलुका खाने ।
अम्लपित्त र उदरशूलमा	यष्टीमधु चूर्ण र मह १-१ चम्चा फेटेर दिनमा २ वा ३ पटक दूधसँग खाने ।
रक्तप्रदर, रक्तपित्तमा	समभाग यष्टीमधु चूर्ण र मिश्री ५-१० ग्राम १ ग्लास चौलानीसँग २-३ पटक खाने ।
मुखमा घाउ भएमा	यष्टीमधु चूर्णको मनतातो फाण्ट पिउने र टुक्रा दिनमा ४-५ पटक चुसिराख्ने ।
दाहसहितको व्रणशोथ, विसर्प र भलायो उछिएको घाउमा	यष्टीमधुको सेलाएको फाण्टले ३-४ पटक परिषेक गर्ने चूर्ण घिउमा फेटेर लगाउने वा यष्टीमधु र तिलको समभाग चूर्ण दूधमा पिसेर कल्क बनाई लेप गर्ने ।

यष्टीमधु मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : यष्टीमधु चूर्ण, प्रतिश्यायहर वटी, एलादि गुटिका, यष्टयादि क्वाथ, मधुयष्टयादि तैल, यष्टीमध्वाद्य तेल आदि ।

१८. ज्वानो (यवानी): Ajowan

संस्कृत नामहरू : यवानी, अजमोदिका, दीप्यका ।

नेपाली नाम : ज्वानो, ज्वानु, अजवायन ।

Latin Name: *Trachyspermum ammi* (L.) Spreng.

Family: Umbelliferae.

गण वा वर्ग : शीतप्रशमन -(चरक); चतुर्वीज -(भावप्रकाश) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको १-३ फीट अग्लो, धेरै शाखा-प्रशाखायुक्त र पत्रमय सश्रगन्धित क्षुप हुन्छ । पत्र थुप्रै खण्डमा बाँडिएका र ०.५-१ इञ्च लामा सुइरा जस्ता मसिना हुन्छन् । फल स-साना, अण्डाकार, ५ वटा ठाडा रेखायुक्त हुन्छन् । यसबाट सुगन्धित तेल र ज्वानोको सत्व (thymol) बनाइन्छ । यो प्रायः जतातते खेती गर्न सकिन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : फल ।

गुण-कर्म :

रस : कटु, तिक्त । **गुण :** लघु, रूक्ष, तीक्ष्ण । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Essential oil, fixed oil- Ajowan oil, thymol, carvacrol, carotene, iodine, steroid आदि ।

कर्महरू (असरहरू):

दीपन, वातानुलोमन, शूलप्रशमन, वेदनास्थापन, शोथहर, श्वासहर, हृदयोत्तेजक, गर्भाशयोत्तेजक, शीतप्रशमन, कृमिघ्न ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
अपचन, आध्मान, उदरशूल र विसूचिकामा	३-४ चम्चा ज्वानो कागतीको रसमा भिजाएर छायाँमा सुकाउने सुकेपछि आधा चम्चा बिरेनून मिसाउने र बिहान-बेलुका चपाएर थोरै तातोपानीसँग खाने । त्यसबेला चिल्लो, पिरो, भुटेको, तारेको, मासु, गाडेको अचार नखाने ।
प्रतिश्याय (रुघा-खोकी), चिसो लागेमा	ज्वानो आधा चम्चा, २-३ वटा ल्वाङ र थोरै सिंधेनून मिसाएर बनाएको फाण्ट ३-४ घण्टाको फरकमा पिउने अथवा ज्वानो आधा चम्चा, १ चम्चा बेसार र २ दाना मरिच मिसाएर बनाएको फाण्ट ३-४ घण्टाको फरकमा पिउने ।
पीनस, नाक बन्द भएमा, शिरःशूलमा	ज्वानो राखेर उमालेको पानीको वाफ लिने ज्वानोको मसीनो चूर्णको पोको बनाएर नस्य लिने । ज्वानोको चूर्ण २-३ ग्राम तातो दूध वा पानीसँग २-३ पटक पिउने ।
रजःकष्टमा, रजःस्राव खुलाउन	ज्वानो चूर्ण १ चम्चा दूधसँग अथवा ज्वानो २ चम्चा ४० ग्राम गुड र १ ग्लास मनतातो पानीमा घोलेर बिहान-बेलुका ३ दिनसम्म खाने ।
सुत्केरी, जीर्ण र कुपोषित रोगीलाई	ज्वानो चूर्ण १-२ चम्चा घिउमा भुटेर झोल पकाएर खाने ।
पेटको जुकामा	ज्वानो चूर्ण ३-४ ग्राम १ कप मोहीसँग ३ दिनसम्म प्रतिदिन बिहान-बेलुका खाने ।
अर्शरोगमा	ज्वानो चूर्ण १ ग्राम र सैंधवलवण १ ग्राम खानापछि मोहीसँग बिहान-बेलुका खाने ।
मद्यपानको तल्तल मेटाउन	२ चम्चा ज्वानोको फल दिनमा २-३ पटक चपाएर खाने ।
शैयामूत्र (bed wetting) मा	बच्चालाई ज्वानोको ०.५ ग्राम चूर्ण राती सुत्ने बेलामा ख्वाउने ।
सुन्निएको र दुखेको ठाउँमा	ज्वानोलाई मनतातो पारेर एक पोकोमा बाँधेर सेक्ने वा उपनाह गर्ने ।
चर्मरोग, मौरी, विच्छि आदिले टोकेमा	ज्वानो पकाएको पानीले धुने स्थानिकरूपमा कल्कको बाक्लो लेप लगाउने ।
कपालको जुम्रा-लिखा हटाउन	ज्वानो १ भाग र फिट्किरी आधा भाग दही वा मोहीमा फेटेर लगाउने ।

विशेष : ताजा अवस्थामा सागको रूपमा र फल मसलामा प्रयोग गरिन्छ । यसमा उच्च कोटिको क्याल्सियम धेरै हुन्छ र सजिलै पच्छ । यो धेरै सेवन गरेमा दाह, शिरःशूल हुन्छ । गर्भवती, पाण्डुरोगी र दुर्बल व्यक्तिले सेवन गर्नुहुँदैन ।

ज्वानो मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : यवानी अर्क, चतुर्बीज चूर्ण, हिंग्वष्टक चूर्ण, भुवनेश्वर वटी, जीवन बिन्दु आदि ।

१९. टाप्रे (चक्रमर्द): Ringworm plant, Sickle senna

संस्कृत नामहरू : चक्रमर्द, दद्रुघ्न, मेषलोचन ।

नेपाली नाम : टाप्रे, चकवड ।

Latin Name: *Cassia tora* Linn.

Family: Leguminosae.

गण वा वर्ग : उर्ध्वभागहर -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको २-५ फीट अग्लो, प्रशस्त हाँगाबिंगायुक्त, बलियो र दुर्गन्धित वर्षायु क्षुप हुन्छ। पत्र ३ जोडा पत्रकयुक्त हुन्छन् जुन साँझ परेपछि आपसमा टाँसिन्छन् र बिहान छुट्टिन्छन् । फल ६-१० इञ्च लामा, केही बाँगा कोसामा फल्छन् । फलभित्र मेथीजस्तै तर बढी चिल्ला र खैरा बीजहरू हुन्छन् । यो तराइदेखि मध्य-पहाडमा जतासतै पाइन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : बीज, पत्र ।

गुण-कर्म :

रस : कटु, तिक्त । **गुण :** लघु, रूक्ष । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : बीजमा Rhein, aloe-emodin, chrysophenol, resin;

पत्रमा cathartin जस्तै purgative constituent.

कर्महरू (असरहरू): बीज, दद्रुघ्न, विषघ्न, लेखन, कृमिघ्न, रक्तप्रसादन, कुष्ठघ्न, कफनिःसारक । पत्र रेचन, रक्तप्रसादन ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
दद्रु (दाद) र पामा (लुतो) मा	१. पञ्चाङ्ग क्वाथले धुने वा नुहाउने २. एक सातासम्म प्रतिदिन बीजलाई मोहीमा भिजाएर कल्क लेप गर्ने र १ घण्टापछि थोरै फिट्किरी मिसाएको पानीले धुने ।
श्वित्र (सेतो दूबी)	बीजको कल्क मूलक-स्वरसमा फेटेर प्रतिदिन १ पटक १५ दिनदेखि १ महिना लेप गर्ने
शीतपित्तमा र रगत सफा राख्न	टाप्रेको मूलको चूर्ण ५ ग्राम १ चम्चा घिउ र सख्खरसँग दिनमा २ पटक खाने ।
कास, प्रतिश्याय (रुघा-खोकी) मा र कफीको रूपमा	टाप्रेको बीजलाई थोरै घिउमा भुटेर बनाएको चूर्णमा सुठो, अलैंची, दालचिनी र ल्वाङ सबै मिलाएर जम्मा चौथाइ भाग मिसाउने र २ ग्राम लिएर फाण्ट बनाई पिउने ।
गण्डमाला वा कण्ठमालामा	१. टाप्रेको पत्र, फिट्किरी र सिंधेनुन पिसेको कल्क मनतातो पारी उपनाह गर्ने र पट्टिले बाँध्ने । २. टाप्रेको मूललाई कागतीको रससँग पिसेर लेप गर्ने ।
विच्छि र कीराले टोकेको विषमा	मूललाई पिसेर कल्क लेप गर्नाले विषजन्य वेदना, दाह, शोथ शान्त हुन्छ ।
पोथकीमा	बीजको चूर्ण वा कल्कको अञ्जन १ सातासम्म लगाउने गर्ने ।

विशेष : चर्मरोगमा यसको साग वा चटनी बनाएर खान पनि सकिन्छ। कफीको सट्टामा कफी जस्तै गरी यसको बीज पनि प्रयोग गरिन्छ । साना बच्चाहरूलाई यसको सेवन गराउनुहुँदैन ।

चक्रमर्द (टाप्रे) मिसाएर बनाइने केही औषधिहरूको नाम : दद्रुघ्न लेप, महामरिच्यादि तेल आदि ।

२०. टिंमुर (तुम्बुरु): Toothache plant

संस्कृत नामहरू : तुम्बुरु, तेजस्विनी, तेजोह्वा, सौरभ ।

नेपाली नाम : टिंमुर, तुम्बुल ।

Latin Name: *Zanthoxylum armatum* DC.

Family: Rutaceae.

गण वा वर्ग : शिरोविरेचन, तिक्तस्कन्ध -(चरक) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको १५-२० फीट अग्लो, १ इञ्च जति लामा र चेप्टा काँडाहरू भएको गुल्माकार वृक्ष हुन्छ । पत्र २-८ इञ्च लामा, काँडायुक्त, संयुक्त र २-६ जोडा दन्तुर पत्रक भएका हुन्छन् । फल मरिच जत्रा, अण्डाकार, विशिष्ट गन्धयुक्त हुन्छन् । फलभित्र एउटा चम्किलो कालो बीज हुन्छ । यो नेपालको पहाडी भागमा पाइन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : फल ।

गुण-कर्म :

रस : कटु, तिक्त । **गुण :** लघु, रूक्ष, तीक्ष्ण । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशामक, पित्तबर्धक ।

रासायनिक तत्वहरू : Volatileoil, linalol. काण्डत्वक्मा berberine, xanthoplanine, dictamnine.

कर्महरू (असरहरू):

दीपन, पाचन, वातानुलोमन, कृमिघ्न, यकृदुत्तेजक, हृदयोत्तेजक, स्वेदजनन, कोथप्रशमन, दुर्गन्धहर, जन्तुघ्न ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
अजीर्ण, अग्निमान्द्य, आध्मानमा	त्रिफला २ ग्राम, टिंमुर ०.५ ग्राम र सिंधेनून ०.५ ग्रामको फाण्ट ३०-५० मि.लि. बनाई बिहान-बेलुका पिउने । १-२ वटा फल मुखमा लिएर दिनमा ३-४ पटक चुस्ने ।
अतिसारमा	१ ग्राम टिंमुर १ चम्चा महमा फेटेर दिनमा ३ पटक खाने ।
कास-श्वासमा	१. टिंमुर, ज्वानो, बेसार, सूठो र बिरेनून प्रत्येक ०.५ ग्राम १ ठूलो ग्लास पानीमा पकाएर दिनमा ३ पटक पिउने । २. एक ग्राम टिंमुर घिउमा फुराएर खाने ।
वातरक्त र सन्धिशूलमा	टिंमुरको काण्डत्वक् २ ग्रामको क्वाथ १५-३० मि.लि. पिउने ।
ऋामवातमा	टिंमुर फुराएको तोरीको तेलले दिनमा २ पटक मालिश गर्ने ।
दन्तशूल, गिजा सुन्निएमा र पाकेमा	टिंमुर फलको चूर्ण वा तेल दाँतमा राख्ने यसको शाखाले दन्तमञ्जन गर्ने । साथै, ०.५-१ ग्राम वा आवश्यकतानुसार मनतातो पानीमा राखी कुल्ला गर्ने ।
कर्णशूलमा	टिंमुर फुराएको तोरीको तेल १-२ थोपा कानमा राख्ने ।
त्वक् विकारमा (चर्मरोगमा)	टिंमुरको कल्क त्वचामा लेप गर्ने ।

टिंमुर मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : तेजोवत्यादि घृत, तुम्बुर्वादि चूर्ण, सप्तविंशति गुग्गुलु, हिंग्वादि तैल, महाविषगर्भ तैल, दन्तमञ्जन आदि ।

२१. तिल : Sesame

संस्कृत नाम : तिल ।

Latin Name: *Sesamum indicum* Linn.

Family: Pedaliaceae.

गण वा वर्ग : धान्यवर्ग, तैलवर्ग (भा.प्र.)

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको २-४ फीट अग्लो, केही गन्ध र नरम झुसहरू भएको क्षुप हुन्छ । फल एक इञ्च जति लामा, चारपाटे हुन्छन् । फलभित्र ४ खण्डमा, खात लागेर रहेका, स-साना, चेप्टा, कैला, सेता वा काला र मस्याइला बीज हुन्छन् । औषधिको निम्ति कालो तिल उत्तम हुन्छ । यो नेपालको तराइ र पहाडमा प्रायः खेती गरिन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : बीज, तेल ।

गुण-कर्म :

रस : मधुर, कषाय, तिक्त । **गुण :** गुरु, स्निग्ध । **विपाक :** मधुर ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** वातशामक ।

यो योगवाही- संयोग र संस्कारद्वारा त्रिदोषशामक हुन्छ ।

रासायनिक तत्वहरू : Fixed oil, sesamine, sesamaline, sesamol, vitamin A,B,C, fat, protein, phosphorus, calcium, fibres, carbohydrate.

कर्महरू (असरहरू): स्नेहन, त्वच्य, वेदनास्थापन, केश्य, दन्त्य, व्रणशोधन-रोपण, वाजीकरण, आर्तवजनन, स्तन्यजनन, सन्धानीय, बल्य, बृष्य ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
सन्धिवात, आमवात, शोथ-वेदना, गृध्रसी, पक्षघात आदि वातव्याधिमा	तिलको तेलमा सूंठो, ज्वानो, लसुनको कल्क चौथाइ भाग, थोरै सिंधेनून र तेलको ४ गुना पानी पकाई तेलमात्र बाँकी भएपछि छानेर राख्ने र बिहान-बेलुका मालिश गर्ने ।
चिसोले छाती दुखेमा	तिलको तेलमा लसुन फुराएर मनतातो तेलले छाती-घाँटीमा बिहान-बेलुका दल्ने ।
अग्निदग्ध, व्रण, दाह, वेदनामा	तिल र नरिवलको तेल मिसाई लगाउने तिलको तेलमा चमेलीको पातको कल्क चौथाइ भाग र स्वरस ४ गुना पकाएर तेल मात्र बाँकी भएपछि छानेर लगाउने ।
केशको चायाँ, कण्डू, खालित्य, पालित्य आदि समस्यामा	कालो तिलको तेलमा समभाग अमला, घोड्टाप्रे र भृङ्गराजको कल्क चौथाइ भाग र स्वरस प्रत्येक ४ गुना पकाएर तेल मात्र बाँकी भएपछि छानेर प्रतिदिन लगाउने ।
दाँत-गिजा दुख्ने-सुन्निने-पाक्ने भएमा	तिलको तेल मिसाएको मनतातो पानीले कुल्ला गर्ने १ चम्चा तिल चपाएर खाने ।
गर्भवती र अरूको छाला चिलाएमा	तिलको तेलमा नीम र बेसारको कल्क पकाएर छान्ने र १-२ हप्ता लगाउने ।
विवर्णतामा (त्वचा सुन्दर-स्वस्थ राख्न), विपादिका (त्वचा फुट्ने) मा	तिलको तेलमा चनाको पिठो र थोरै बेसार मिसाएर लगाउने र १ घण्टापछि धुने । सफा गरेर वा नुहाएर तिलको तेल र गुलाब-जल मिसाई २-४ हप्ता मालिश गर्ने ।
स्तन्यक्षय, दौर्बल्य, पाण्डुमा	तिल र गुडको लड्डु-तिलौरी खाने तिल र अमला वा कागतीको अचार खाने गर्ने ।
चिप्प, कुनख आदि नङको समस्यामा	तिल, नीमको पात र हरिद्रा पिसेको कल्क लेप वा उपनाह आवश्यकतानुसार गर्ने ।
कीटदंश, वश्चिकदंश, शोथ, वेदनामा	तिलको पिना र थोरै बेसार मिसाएको कल्कको लेप वा उपनाह गर्ने ।

विशेष : पूजा, तर्पण, पिण्डदान आदि विभिन्न संस्कारहरूमा प्रयोग गरिन्छ । तेल नियमितरूपमा मालिश गर्न र कपालमा लगाउन उपयोगी छ । कुष्ठ, शोथ, प्रमेह रोगीले लामो समय खानु अपथ्य हुन्छ ।

तिलबाट बनाइने केही औषधिहरू : तिलादि गुडिका, तिलादि लेप, तिलाष्टक चूर्ण, अश्वगन्धा तैल, षड्बिन्दु तैल आदि ।

२२. तुलसी : Holy basil, Sacred basil

संस्कृत नामहरू : तुलसी, सुरसा, ग्राम्या, भूतघ्नी, देवदुन्दुभि ।

Latin Name: *Ocimum tenuiflorum* Linn.; Syn. *Ocimum sanctum* Linn.

Family: Labiatae.

गण वा वर्ग : श्वासहर -(चरक); सुरसादि, शिरोविरेचन -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको २-४ फीट अग्लो थुप्रै शाखायुक्त क्षुप हुन्छ । पत्र १-१.५ इञ्च लामा र सुगन्धित हुन्छन् । पुष्प हाँगाको टुप्पामा लामो मञ्जरीमा फुल्छन् । बीज स-साना, फुस्रा र १७-१८% स्थिर तेलयुक्त हुन्छन् । यसका श्वेत र कृष्ण २ भेद हुन्छन् । नेपालमा अधिकांश घर-आँगनमा लगाएर पूजा गर्ने चलन छ र अचेल खेती पनि गरिन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : पत्र, पञ्चाङ्ग ।

गुण-कर्म :

रस : कटु, तिक्त । **गुण :** लघु, रूक्ष । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशामक ।

यसको बीज गुरु, स्निग्ध र शीत वीर्ययुक्त भएकाले वातपित्तशामक हुन्छ ।

रासायनिक तत्वहरू : Volatile oil, phenol, aldehyde, alkaloid, glycoside, tannin, ascorbic acid. बीजमा fixed oil र mucilage.

कर्महरू (असरहरू): जन्तुघ्न, विषघ्न, दुर्गन्धनाशन, शोथघ्न, वेदनाहर, कृमिघ्न, ज्वरघ्न, स्वेदजनन, हृदयोत्तेजक, कास-श्वास, क्षयहर, रक्तशोधक, कुष्ठघ्न । बीज शुक्रल, मूत्रल र बल्य छ ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
प्रतिश्याय (रुघाखोकी-common cold), र साधारण ज्वरमा	तुलसीको ताजा पात ५-६ वटा अथवा सुकेको पातको चूर्ण ०.५-१ चियाचम्चा २००-२५० मि.लि. पानीमा पकाएर मनतातो अवस्थामा दिनमा २-३ पटक पिउने । यसमा थोरै बेसार, सूठो, अमला वा कागती र सख्खर वा नून मिसाउन सकिन्छ ।
साधारण श्वास-कास, पार्श्वशूल र ज्वरमा	तुलसीपत्रको ताजा रस आधा चम्चा, अदुवाको रस आधा चम्चा र शुद्ध मह आधा चम्चा फेटेर बिहान-बेलुका (दिनमा २ पटक) खाने । १२ वर्ष मुनिका बालक-बालिकालाई यसको आधा वा कम मात्रामा दिने; आराम नभएमा वा लक्षणहरू बढेमा चिकित्सकलाई देखाउने वा स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने ।
कान दुखेमा (नपाकेको अवस्थामा)	तुलसीपत्र पिसेको कल्क स्वच्छ कपडाले छानेर निकालेको ताजा रस मनतातो पारी २-३ थोपा दुखेको कानमा दिनमा २ पटक राख्ने । अथवा तुलसीपत्रको कल्क (पिसेको लेदो) मिसाएर पकाई छानेको तिलको तेल २-३ थोपा दुखेको कानमा दिनमा २ पटक राख्ने ।
चर्मरोगमा तथा जीर्णव्रणमा	तुलसीपत्रको कल्क लेपका रूपमा दिनमा २ पटक लगाउने ।
पूयमेह, मूत्रकृच्छ्र, बस्तिशोथ आदिमा	तुलसीको सुकेका बीज ०.५-१ चम्चा चिसो पानीमा भिजाएर वा सर्बत बनाएर दिनमा २-३ पटक पिउने ।

विशेष : वेद-पुराण, आयुर्वेदमा तुलसीको ठूलो महत्व बताइएको छ । पौराणिक कथन अनुसार वृन्दाको श्रापले भगवान् विष्णु झारको रूपमा तुलसीमा रहनुभएको मानिन्छ । तुलसीपत्र विभिन्न पूजामा चढाउने, तुलसीको कण्ठी-माला-बाला आदि बनाएर लगाउने, जप गर्न प्रयोग गर्ने, प्राण जानलाग्दा तुलसी मठमा लैजाने, तुलसीपत्र मुखमा राख्ने, धार्मिक कार्यहरूमा तुलसीमठको माटो प्रयोग गर्ने, मृत्युपश्चात् दाहसंस्कारमा तुलसीको सिम्ठा चितामा राख्ने चलन छ ।

तुलसी मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : त्रिभुवनकीर्ति रस, महाज्वराङ्कुश रस, कफ सिरप, तुलसी जडीबुटी चिया आदि ।

२३. तेजपात (पत्र): Cinnamon leaf

संस्कृत नामहरू : तेजपत्र, पत्र ।

नेपाली नाम : तेजपात, तेजपत्ता ।

Latin Name: *Cinnamomum tamala* (Buch.-Ham.) Nees & Eberm.

Family: Lauraceae.

गण वा वर्ग : एलादि -(सुश्रुत); त्रिजात, चतुर्जात -(भावप्रकाश) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको २५-५० फीट अग्लो सदाहरित वृक्ष हुन्छ । शाखा नयाँमा चिल्ला-हरिया र पछि फुस्रा-राता हुन्छन् । त्वक् सुगन्धित र पिरो-गुलियो हुन्छ । पत्र ४-७ इञ्च लामा, २ इञ्च जति चौडा, ३ वटा स्पष्ट सिराहरू भएका र मिच्दा सुगन्ध आउने हुन्छन् । नेपालमा मधेश र पहाडमा प्रायः लगाइन्छ र व्यावसायिक खेती पनि गरिन्छ । दालचिनी *Cinnamomum zeylanicum* Breyn. को त्वक् (बोक्रा) हो र त्यसलाई संस्कृतमा दारुसिता, त्वक्, स्वादुत्वक्, तनुत्वक् भनिन्छ । दालचिनीको रूपमा तेजपातको बोक्रा वा सिन्कौली पनि प्रयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : पत्र, तेल ।

तेजपात (ताजा र सुकेका पात)

दालचिनी (त्वक् र चूर्ण)

गुण-कर्म :

रस : कटु, मधुर, तिक्त । **गुण :** तीक्ष्ण, पिच्छिल, लघु । **त्वक्** : लघु, रूक्ष, तीक्ष्ण ।

विपाक : कटु । **वीर्य :** उष्ण । **दोषकर्म :** त्रिदोषहर । **त्वक्** : कफवातशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Cinnamic acid, cinnamaldehyde, eugenol, volatile oil.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, पाचन, रोचन, मुखशोधन, वातानुलोमन, शोथहर, वेदनास्थापन, रक्तशोधक, हृदयोत्तेजक, यकृदुत्तेजक, वृक्कोत्तेजक, गर्भाशयसंकोचक, क्षयनाशक, ओजोवर्धक ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
चिसो लाग्दा, स्वरभेद र कण्ठवेदनामा	दालचिनी र मरिच मिसाएको आधा चम्चा चूर्णको ६०-१०० मि.लि. फाण्टमा १ चम्चा कागतीको रस र १ चम्चा मह मिसाई पिउने ।
प्रतिश्याय, शिरःशूल, कासमा	दालचिनी र सूंठो आधा२ चम्चाको फाण्टमा कागतीको रस र मह राखेर पिउने अथवा दालचिनीको वा त्रिजातको चूर्ण २ ग्राम मह १ चम्चामा फेटेर खाने ।
श्वास-कासमा	तेजपात र सूंठो समभागको चूर्ण ३ ग्राम र पिप्पली ०.५ ग्राम १ कप दूधमा पकाएर वा तातो दूधसँग बिहान-बेलुका खाने जाडोमा थोरै मरिच र मह पनि मिसाउने ।
अग्निमान्द्य, अरुचि र हृल्लास वा वाक्वाक् लागेमा	सानो २५० मि.ग्रा. जतिको टुक्रा मुखमा राखी चुसिरहने दालचिनी र ज्वानो १ ग्राम ३०-४० मि.लि. पानीमा उमालेको फाण्ट दिनमा २ पटक पिउने ।
मुखदुर्गन्ध, गिजा सुन्निएमा	दालचिनीको फाण्टले कुल्ला गर्ने र सानो टुक्रा दालचिनी र सुँप पालैपालो चुस्ने ।
दन्त-मुखरोग र गिजा पाकेमा	तेजपातको चूर्णले दिनमा २ पटक मञ्जन गर्ने फाण्टले कुल्ला गर्ने र पत्रवृन्त मुखमा राखेर चपाइराख्ने ।
दूध बढाउन र गर्भाशय शोधन गर्न	दालचिनी, तेजपात वा त्रिजात चूर्ण आधा चम्चा १ कप दूधसँग बिहान-बेलुका खाने ।
अतिसारमा	तेजपात, सूंठो र जीराको समभाग चूर्ण १ चम्चा महमा फेटेर दिनमा ३ पटक खाने ।
सन्धिवात, जोर्नी सुन्निने-दुख्नेमा	तेजपातको कल्क तेलमा फुराएर छान्ने र सो तेलले बिहान-बेलुका मालिस गर्ने ।

विशेष : सुगन्धित, रुचिकर र हितकर भएकाले मसलाको रूपमा, चियामा मिसाएर वा चियाको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

तेजपात मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : चतुर्जात चूर्ण, जेष्ठलवङ्गादि चूर्ण, रक्तलवङ्गादि चूर्ण, अविपत्तिकर चूर्ण, चन्द्रप्रभा वटी, काञ्चनार गुग्गुलु, योगराज गुग्गुलु, च्यवनप्राश अवलेह, पत्राङ्गासव आदि ।

२४. धनियाँ (धान्यक): Coriander

संस्कृत नामहरू : धान्यक, धानक, छत्रा, कुस्तुम्बुरु ।

Latin Name: *Coriandrum sativum* Linn.

Family: Umbelliferae.

गण वा वर्ग : तृष्णानिग्रहण -(चरक); गुडूच्यादि -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको १-३ फीट अग्लो, विशिष्ट गन्धयुक्त, नरम क्षुप हुन्छ । पत्र स-साना खण्डमा विभाजित, पखेंटा जस्ता र अत्यन्त नरम हुन्छन् । फल स-साना, गोला वा अण्डाकार, ठाडा रेखायुक्त, काँचोमा हरियो र पाकेर सुकेपछि फूस्रा-पहेंला हुन्छन् । यो नेपालमा तराइदेखि पहाडको ५,००० फीटसम्म प्राय: लगाइएको पाइन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : फल, पञ्चाङ्ग ।

गुण-कर्म :

रस : कषाय, तिक्त, मधुर, कटु । **गुण :** लघु, स्निग्ध । **विपाक :** मधुर ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** त्रिदोषशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Essential oil (coriandrol), coriander, protein, fat, carbohydrate, fibre, calcium, iron, phosphorus.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, पाचन, रोचन, तृष्णानिग्रहण, ग्राही, मूत्रजनन, शीतप्रशमन, ज्वरघ्न, शूलहर, शोथहर ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
बालकको वा वयस्कको अग्निमान्द्य, अरुचि, अजीर्ण, अतिसार, उदरशूलमा	१.५ चम्चा धनियाँको हिम/शीतकषाय ५०-१०० मि.लि.मा दाडिमको रस १० मि.लि., चौथाइ चम्चा शुण्ठी चूर्ण र थोरै सिंधेनून मिसाएर बिहान-बेलुका पिउने। ताजा धनियाँको चटनी पनि खाइन्छ। बालकलाई आधा वा कम मात्रा प्रयोग गर्ने।
विबन्ध (कब्जियत), दाह, तृष्णा र पित्तज ज्वरमा	२ चम्चा धनियाँको हिम/शीतकषाय १०० मि.लि.मा चौथाइ चम्चा शुण्ठी चूर्ण र १० ग्राम मिश्री मिसाएर ५-७ दिनसम्म बिहान-बेलुका पिउने।
तृष्णा, दाह, अन्तर्दाह, मूत्रकृच्छ्र र शिरःशूलमा	धनियाँको चूर्ण १ चम्चाको फाण्ट वा हिम अथवा १-१ चम्चा धनियाँ र अमलाको हिम ३०-४० मि.लि. मा १ चम्चा मिश्री मिसाएर दिनमा ३ पटक पिउने।
श्वासदुर्गन्ध, मुखदुर्गन्ध र घाँटी दुख्ने भएमा	धनियाँको फल दिनभरमा १ चम्चा नियमितरूपमा थोरै-थोरै चपाइरहने बिहान र बेलुका खानापछि धनियाँको मनतातो फाण्टले घाँटीसम्म कुल्ला गर्ने।
गर्भवतीको वा अरूको छर्दि, हृल्लास (वाक्वाकी) र अम्लपित्तमा	धनियाँको चूर्ण १ चम्चाको क्वाथ वा हिम ४० मि.लि., चौलानी पानी २० मि.लि. र मिश्री १० ग्राम मिसाई खानाभन्दा १५ मिनट पहिला वा दिनमा ३ पटक पिउने।
महिलाको रक्तप्रदरमा	धनियाँ १-१.५ चम्चाको क्वाथ वा हिम ३०-४० मि.लि. मा १ ग्लास चौलानी पानी, आधा चम्चा अमलाको चूर्ण र १ चम्चा मिश्री मिसाएर दिनमा ३ पटक पिउने।
थाइराइड हर्मोनको सामान्य गड्बडीमा	धनियाँको चूर्ण आधा चम्चा (२ ग्राम) को हिम वा फाण्ट ५० मि.लि. मा १ चम्चा सख्खर वा मिश्री घोलेर नियमितरूपमा पिउने गर्नु लाभदायक हुन्छ।
विसर्प, व्रणशोथ, भलायो उछ्लेकोमा	धनियाँको ताजा पातको कल्क वा स्वरस, थोरै फिट्किरी र महमा फेटेर लगाउने।
चर्मरोग, अनुहारको चायाँ-पोतोमा	धनियाँको ताजा पातको कल्क वा स्वरस महमा फेटेर लगाउने र १ घण्टापछि धुने।

विशेष : यसको धेरै मात्रामा निरन्तर लामो समयसम्म प्रयोग गरेमा महिलाको मासिकधर्म रोकिने तथा मानिसको यौनेच्छा वा कामोन्माद कम गर्छ।

धनियाँ मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : धान्यकादि हिम, धान्यपञ्चक क्वाथ, धान्यपञ्चक चूर्ण, लवणभाष्कर चूर्ण आदि।

२५. नीम (निम्ब): Neem, Utrasum bead

संस्कृत नामहरू : निम्ब, पिचुमर्द, अरिष्ट, पिचुमन्द ।

Latin Name: *Azadirachta indica* A. Juss.

Family: Meliaceae.

गण वा वर्ग : तिक्तस्कन्ध, कण्डूघ्न -(चरक); गुडूच्यादि -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको ३०-३५ फीट अग्लो र धेरै शाखायुक्त वृक्ष हुन्छ । काण्डत्वक् बाहिर चिरिएको, गाढा फुस्रो, भित्र रातो र बाक्लो हुन्छ । पत्र संयुक्त, ८-१५ इञ्च लामा र ५-९ जोडा पत्रकहरू भएका हुन्छन् । पत्रकहरू १-३ इञ्च लामा, दन्तुर र विषम पार्श्वयुक्त हुन्छन् । फल लाम्चा-गोला, २ से.मी. जति लामा, काँचोमा हरिया, पाकेपछि पहेंला हुन्छन् र वर्षामा फल्छन् । फलभित्र एउटा साऱ्हो बीज हुन्छ र बीजभित्र विशिष्ट गन्धयुक्त तेल ४५% जति हुन्छ । यो नेपालमा तराइदेखि ४,५०० फीटसम्म लगाइन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : पत्र, त्वक्, बीज र तेल ।

गुण-कर्म :

रस : तिक्त, कषाय । **गुण :** लघु, विशद । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : शीत । **दोषकर्म :** त्रिदोषशामक, विशेषतः कफपित्तशामक।

रासायनिक तत्वहरू : त्वक्मा Nimbin, Nimbinin, Nimbidin, Nimbiol, Nimbosterol, Margosin, tannin. बीजमा fixed oil र sulphur. पत्रमा triterpenoids and sterols.

कर्महरू (असरहरू): कृमिघ्न, जन्तुघ्न, कण्डूघ्न, कुष्ठघ्न, व्रणशोधन, रक्तशोधन, पित्त एवं द्रवशोषक, आमपाचन, ज्वरघ्न, विषमज्वर प्रतिवन्धक, चक्षुष्य ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
चर्मरोगमा	नीमको पातको कल्क राती सुत्ने बेलामा छालामा दल्ने र बिहान धुने/नुहाउने । बालबालिकालाई वर्षायाममा हप्तामा २-३ पटक नीम पानीले नुहाउने ।
छालाको घाउ पाकेमा	नीम-पानीले घाउ सफा गरेर नीमको पात र बेसारको कल्क छालामा लगाउने ।

दद्रु (दाद) मा	नीमको पत्रलाई दहीसँग वा मोहीसँग पिसेर लगाउने ।
पीप भरिएको घाउ र नाडीव्रणमा	नीमको बोक्राको क्वाथ मनतातो बनाई घाउ सफा गर्ने र तेलको विकेशिका राख्ने ।
आँखा चिलाउने, रातो हुने, सुन्निने र चिप्रा लाग्ने भएमा	नीमको पत्रको क्वाथले प्रतिदिन बिहान प्रक्षालन गर्ने (धुने, सफा गर्ने) र दिनमा २ पटक कल्कको अञ्जन गर्ने ।
श्वेतप्रदर, योनिबाट दुर्गन्धित स्राव आउने र योनिकण्डू (चिलाउने) मा	नीमको पत्रको मनतातो क्वाथ र थोरै फिट्किरी मिसाएर एउटा बाटामा राखी १०-१५ मिनट त्यसमा बस्ने साथै १५ दिनसम्म २ पटक त्यसले योनिधावन (धुने) गर्ने ।
रजःकष्ट (मासिक स्राव हुँदा दुख्नेमा)	नीमको पत्रको रस ३ चम्चा र अदुवाको रस १ चम्चा मिसाएर केही दिन पिउने ।
टाउको चिलाउने, कपाल झर्ने, चायाँमा र कपाल सुन्दर बनाउन	नीमको पत्रको क्वाथले १ दिन बिराएर १ महिनासम्म टाउको नुहाउने र नीमको तेल प्रतिदिन लगाउने ।
जुम्रा परेमा	नीमको बीज पिसेर तोरीको तेलमा मिसाई सुत्ने बेलामा कपालमा लगाउने र अर्को दिन बिहान नीमको क्वाथले राम्रोसँग नुहाउने (सफा गर्ने) ।
गिजा पाक्ने, मुख गन्हाउने, दाँत र मुखको समस्यामा	नीमको दतिउन प्रयोग गर्ने नीमको पत्रको क्वाथ वा फाण्टले बिहान उठेपछि र बिहान-बेलुका खानापछि कुल्ला गर्ने ।
गर्भवती र अरूको चिलाएको घाउमा	नीमको ताजा पत्रको रसले धुने र नीम पत्रको कल्क र बेसार मिसाएर लगाउने ।
जोर्नी दुखेमा, आमवातमा	नीमको तेलले अथवा नीमको पत्र र थोरै ज्वानोद्वारा सिद्ध गरेको तोरीको तेल मनतातो भएपछि दिनमा २ पटक दुःखेको भाग/जोर्नीमा मालिस गर्ने ।
बच्चालाई जुका परेमा	नीमको पत्र र बोक्राको रस १-२ चम्चा १ दिन बिराएर २ पटक ख्वाउने ।
गर्मी, घाम र लूबाट बच्नका लागि	नीम पञ्चाङ्ग र मिश्री १०-१० ग्रामको सर्बत ठूलो १ ग्लास दिनमा ३ पटक पिउने ।

विशेष : नीम घरको आँगन, मन्दिर, वगैंचा, सडकको किनारमा लगाइन्छ यसको छहारी र वायु स्वस्थकर हुन्छ । यसको पात मलको लागि उपयोगी र कीटनाशक छ अन्नमा राख्दा किरा लाग्नबाट बचाउँछ । सुकेका पात जलाएको धुवाँ कीटनाशक र भूतबाधानाशक छ । क्रिम, साबुन, लोसनहरूमा प्रयोग गरिन्छ । धेरै सेवन गरेमा यौनशक्ति घटाउँछ ।

नीम मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : निम्बादि चूर्ण, सुदर्शन चूर्ण, निम्ब तैल, निम्बादि तैल, पञ्चगुण तैल, पञ्चतिक्त घृत, निम्बारिष्ट, पित्तघ्न वटी, आरोग्यवर्धनी वटी, निम्बहरिद्रा खण्ड आदि ।

२६. पिप्ला (पिप्पली): Long pepper

संस्कृत नामहरू : पिप्पली, कणा, कृष्णा, तीक्ष्णतण्डुला, उषणा ।

Latin Name: *Piper longum* Linn.

Family: Piperaceae.

गण वा वर्ग : हिक्कानिग्रहण, दीपनीय -(चरक); शिरोविरेचन -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको झाडी भएर फैलने वा सहारा लिएर चढ्ने र मिच्दा विशेष किसिमको गन्ध आउने लता हुन्छ । पत्र पानको जस्तै देखिने, २-३ इञ्च लामा र ५ सिरायुक्त, हृदयाकार हुन्छन् । फल लाम्चा, १ इञ्च जति लामा, काँचोमा हरिया, छिप्पिएपछि जामुन रङका र सुकेपछि काला, बाहिर थुप्रै स-साना कणहरू टाँसिएजस्ता हुन्छन् । नेपालको मधेशदेखि ५,००० फीटसम्म पाइन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : फल, मूल ।

गुण-कर्म :

रस : कटु (आर्द्रमा मधुर) । **गुण :** लघु, स्निग्ध, तीक्ष्ण (आर्द्रमा गुरु) ।

विपाक : मधुर । **वीर्य :** अनुष्ण (आर्द्रमा अनुषण वा शीत) ।

दोषकर्म : कफवातशामक (आर्द्रमा पित्तशामक) ।

रासायनिक तत्वहरू : Piperine, piplartine, sesamine, piplasterol, essential oil.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, वातानुलोमन, शूलप्रशमन, यकृदुत्तेजक, प्लीहावृद्धिहर, विषमज्वरप्रतिबन्धक, कासहर, श्वासहर, हिक्काप्रशमन, शिरोविरेचन, कृमिघ्न, वृष्य, रसायन, बल्य । मूल गर्भाशयसंकोचक छ ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
प्रतिश्याय, कास, श्वास, हिक्का र स्वरभेदमा	०.५-१ ग्राम पिप्पलीको चूर्ण दूधमा पकाएर दिनमा ३ पटक महसँग फेटेर खाने । ०.५-१ ग्राम पिप्पलीको चूर्णको वा त्रिकटुको १०० मि.लि. फाण्ट बनाई बिहान र बेलुका पिउने सानो टुक्रा पिप्पली मुखमा राखेर चुस्ने ।
अग्निमान्द्य, अजीर्ण, उदरशूलमा	पिप्पली चूर्ण १-१.५ ग्राम बिहान-बेलुका खानाभन्दा पहिला गुडसँग खाने ।
शीतजन्य ज्वरमा र प्रतिश्याय, कास, श्वासबाट बच्न	पिप्पली चूर्ण १-२ ग्राम दिनमा २ पटक महसँग फेटेर खाने ०.५ ग्राम पिप्पली वा त्रिकटु चूर्ण चियामा राखेर वा ५० मि.लि. फाण्ट बनाएर बिहान र बेलुका पिउने ।
अतिसार र ग्रहणी रोगमा	पिप्पली २ ग्राम र भुटेको जीराको चूर्ण ६ ग्रामलाई १ लिटर मोहीमा घोलेर २५० मि.लि. ६-६ घण्टामा (दिनमा ४ पटक) पिउने ।
जीर्ण कास, जीर्ण ज्वर, स्वरभेदमा	०.५ ग्राम चूर्ण गुड वा महमा मिसाएर दिनमा २ पटक खाने गर्ने ।
गिजा सुन्निएमा वा पाकेमा	१ ग्राम पिप्पलीको १०० मि.लि. फाण्ट बनाई त्यसमा मह र घिउ घोलेर बिहान र बेलुका सुत्नुअघि गण्डूष (केही बेर मुखमा राखी कुल्ला) गर्ने ।
रजोरोध र महिनावारी हुँदा दुख्नेमा	पिप्पलीमूल १ ग्रामको १०० मि.लि. फाण्ट बनाएर मनतातो भएपछि १ चम्चा मह मिसाएर बिहान र बेलुका ५ दिनसम्म पिउने ।

विशेष : रसायन, वृष्य, बल्य भए पनि यसको प्रयोग लामो समयसम्म बढी मात्रामा गर्नुहुँदैन ।

पिप्ला मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : त्रिकटु, गुडपिप्पली, पिप्पल्यासव, पञ्चकोलासव, कुमार्यासव, योगराज गुग्गुलु, कैशोर गुग्गुलु, हिंग्वष्टक चूर्ण, सितोपलादि चूर्ण, बालचतुर्भद्र चूर्ण आदि ।

२७. पुदिना (पतना): Garden mint

संस्कृत नामहरू : पोदीनक, पूतिहा, रोचनी ।

Latin Name: *Mentha spicata* Linn.

Family: Labiatae

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको १-२ फीट अग्लो वा जमीनमा फैलने र काण्डका पर्वहरूबाट प्रशस्त पत्रहरू निस्कने बहुवर्षायु क्षुप हुन्छ । पत्र १-१.५ इञ्च लामा, अण्डाकार, किनारा दन्तुर र मिच्दा यसको पुरै विरुवाबाट विशिष्ट गन्ध आउने हुन्छन् । यसको फेंदतिरका पर्वबाट जरा निस्कन्छन् । नेपालमा तराइदेखि पहाडको ४,५०० फीटसम्म पानी बढी हुने ठाउँमा हुन्छ र घर-घरमा पनि लगाइन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : पत्र, पञ्चाङ्ग ।

गुण-कर्म :

रस : कटु । **गुण :** लघु, रूक्ष, तीक्ष्ण । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Volatile oil, menthol, terpene, cineol, iron.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, पाचन, रोचन, वातानूलोमन, शूलप्रशमन, प्रतिश्यायहर, मूत्रल, आर्तवजनन ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
अरुचिमा, अजीर्ण भएमा र पेट फुलेकोमा	१. पुदिनाको ६-७ वटा पात पानीमा भिजाउने र चपाएर खाने, पानी पनि पिउने । २. पुदिना, अदुवा, नून र कागतीको चट्नी १-२ चम्चा बनाएर खानासँग खाने ।
अग्निमान्द्य, अजीर्ण, उदरशूलमा	४-५ वटा पात खाने वा आधा चम्चा कल्क वा १ चम्चा स्वरस पानीसँग पिउने ।
उदरशूलमा र अतिसारमा	पुदिनाको पातको फाण्ट ३०-४० मि.लि. दिनमा २ वा ३ पटक पिउने ।
मुख गन्हाएमा- दुर्गन्ध हटाउन	पुदिनाको फाण्टमा थोरै नून मिसाएर दिनमा ४-५ पटक कुल्ला गर्ने ।
प्रतिश्याय र साधारण ज्वरमा	पत्र स्वरस ५-१० मि.लि. वा फाण्ट २०-४० मि.लि. दिनमा ३-४ पटक खाने ।
गर्मीमा शरीरमा पानी कम भएमा, हात-गोडा पोलेमा र पिसाब लगाउन	१ चम्चा कल्क वा स्वरस १ ग्लास पानीमा घोलेर दिनमा ४-५ पटक पिउने । स्वादको लागि यो सर्बतमा चिनी वा थोरै नून वा दुवै थोक मिसाउन सकिन्छ ।
व्रण, दुर्गन्धित जीर्णव्रण र नाडीव्रणमा	प्रतिदिन क्वाथ वा फाण्टले व्रण धुने (सफा गर्ने र कल्क लेप गर्ने ।
कर्णशूलमा	पुदिनाको २-२ थोपा स्वरस दिनमा २ पटक (बिहान-बेलुका) कानमा राख्ने ।
विच्छिले टोकेमा (दाह र शूलमा)	पत्र पिसेर टोकेको ठाउँमा कल्कको लेप गर्ने- यसले विष पनि शमन हुन्छ ।

विशेष : यो पथ्य एवं रुचिवर्धक भएकाले चटनीको रूपमा पनि खाइन्छ ।

पुदिना मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : पुदिनासत्व वा मेन्थल, जीवन बिन्दु । यसबाट सुगन्धित तेल पनि बनाइन्छ ।

२८. प्याज (पलाण्डु): Onion

संस्कृत नामहरू : पलाण्डु, यवनेष्ट, दुर्गन्ध, मुखदूषक ।

Latin Name: *Allium cepa* Linn.

Family: Liliaceae.

गण वा वर्ग : आहारयोगी (चरक), लवणादि वर्ग (द्रव्यगुणसंग्रह) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको १.५-२ फुट अग्लो, एउटा मात्र काण्ड पत्रवृन्तका कोशहरूले ढाकिएको र मिच्दा पुरै विरुवाबाट विशिष्ट गन्ध आउने क्षुप हुन्छ । पत्र हरिया, ०.५-१.५ फीटसम्म लामा, नलिकाकार, भित्र खोक्रा र टुप्पो तिखो भएका हुन्छन् । पुष्प सेता, स-साना हुन्छन् र सबैभन्दा माथि एउटै हरियो पुष्पदण्डको७ श्रप्पामा भश्रूप्पामा पश्चल्०न् । कन्द (bulb) रातो वा सेतो, अनेक पत्रयुक्त र तल्लो भागमा धागो जस्ता अनेकौं मूलहरू हुन्छन् । नेपालमा तराइदेखि पहाडसम्म प्रायः खेती गरेको वा लगाएको पाइन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : कन्द, पत्र र पञ्चाङ्ग, बीज ।

गुण-कर्म :

रस : मधुर, कटु । **गुण** : गुरु, तीक्ष्ण, स्निग्ध । **विपाक :** मधुर ।

वीर्य : ईषदुष्ण । **दोषकर्म :** वातशामक, कफपित्तवर्धक।

रासायनिक तत्वहरू : Protein 1.2%, carbohydrate 11.6%, calcium, iron, Vitamin A, B_1, Vit. C, volatile oil, fixed oil containing Allyl-propyl disulphide.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, रुचिकारक, यकृदुत्तेजक, बल्य, वृष्य (शुक्रवर्धक), आर्तवजनन, कफनिःसारक, निद्राजनन (रजः-तमवर्धक), शोथहर, मूत्रजनन, अनुलोमन ।

बाह्य प्रयोगमा वेदनास्थापन, व्रणशोथहर, त्वग्दोषहर, कण्डूघ्न, अग्निदग्धशामक, कर्णशूलहर ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
अग्निमान्द्य, अजीर्ण वा अपचनमा	आधा प्याज, आधा चम्चा जीरा र अदुवाको कल्क बनाई थोरै बिरेनून मिसाई खाने ।
अतिसार, प्रवाहिकामा	प्याजको कल्क १-२ चम्चा ४ चम्चा दही र आधा ग्राम सिंधेनून मिसाई खाने सेतो प्याज (क्षीरपलाण्डु) को कल्क घिउमा फुराएर वा भुटेर भातसँग खाने ।
रगतमा चिल्लो/कोलेस्टेरोल बढेकोमा	प्याजको कल्क १० ग्राम र १ ग्राम मरिच मिसाई बिहान १ कप मोहीसँग खाने गर्ने ।
कास र स्वरभेदमा	प्याजको रस १ चम्चा बराबर महमा मिसाएर खाने अथवा प्याजको चाना ८-१० घण्टा महमा भिजाएर प्राप्त गरेको रस वा कल्क दिनमा ३ पटक खाने ।
प्रतिश्याय, पीनस र नाक बन्द भएमा	प्याज काटेर राग/गन्ध सुँघ्ने वा १-१ थोपा दिनमा २ पटक नाकमा राख्ने ।
बच्चाको रुघा-खोकीमा	प्याजको कल्क आधा चम्चा मह वा सख्खरसँग दिनमा ३ पटक खान दिने ।
चर्को घाम र लूबाट बच्न	प्याजको कल्क २ चम्चा १ ग्लास पानीमा घोलेर दिनमा २ वा ३ पटक पिउने ।
निद्रा कम लाग्ने भएमा	बेलुका तरकारीमा प्याज मिसाएर खाने र सुत्ने बेला भैंसीको दूध १ ग्लास पिउने ।
वातव्याधि, नाडीशूल, अग्निदग्धमा	प्याजको कल्कको लेप लगाउने वा कल्क बाँध्ने ।
कण्डू, व्यङ्ग (पोतो), व्रणशोथ आदिमा	स्वरसको लेप वा कल्कको उपनाह लगाउने ।
कर्णशूलमा (कान दुखेमा)	प्याजको रस १-२ थोपा मनतातो पारी दिनमा २ पटक कानमा राख्ने ।

विशेष : बीजचूर्ण १-३ ग्राम खाने गर्नाले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । मधुमेह, उच्च रक्तचाप, स्थौल्यमा पथ्य सागको रूपमा २० ग्राम जति बिहान-बेलुका खाने । यसको दोषनिवारणका लागि अनारको रस दिइन्छ ।

२९. बेथे (वास्तुक): Lamb's quarter, Pigweed

संस्कृत नामहरू : वास्तुक, शाकराट्, यवशाक, चिल्ली ।

नेपाली नाम : बेथे, बथुवा ।

Latin Name: *Chenopodium album* Linn.

Family: Chenopodiaceae.

गण वा वर्ग : शाकवर्ग -(भावप्रकाश) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको १-१.५ फीट अग्लो, फुस्रो-हरियो र केही सुगन्धित क्षुप नेपालमा तराइदेखि पहाडमा खेत-बारीमा जताततै हुन्छ । पत्र विभिन्न आकारका र टुप्पोमा चुच्चा हुन्छन् । पुष्प फिक्का हरिया, हाँगाका टुप्पामा झुप्पामा फुल्छन् । छिप्पिएका पुष्पभित्र चिल्ला, काला, स-साना बीजहरू थुप्रै हुन्छन् । यसका सेतो, हरियो र केही रातो फूल हुने ३ प्रजातिहरू हुन्छन् ।

प्रयोग गरिने भाग : पञ्चाङ्ग ।

गुण-कर्म :

रस : मधुर, कटु (क्षारीय) । **गुण :** लघु, स्निग्ध । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : शीत । **दोषकर्म :** त्रिदोषशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Carotene, vitamin C.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, पाचन, रुचिकर, शुक्रवर्धक, बल्य, कृमिहर, सारक, अर्शोघ्न, प्लीहाविकारनाशक, रक्तपित्तशामक, दाहशामक ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
मूत्रकृच्छ्र, मूत्रविकारमा	बेथेको मूल वा पत्रस्वरस १-२ चम्चामा ५ ग्राम मिश्री राखी बिहान-बेलुका पिउने ।
प्रदर, रक्तप्रदरमा	बेथेको मूलको चूर्ण वा कल्क १ चम्चालाई दूधमा पकाएर बिहान-बेलुका पिउने ।
नासागत रक्तस्राव, रक्तपित्तमा	बेथेको बीजचूर्ण २ ग्राम १ चम्चा मह वा चास्नीमा फेटेर बिहान-बेलुका १ कप चौलानी पानीसँग खाने ।
अर्श र रक्तार्शमा	बेथेको पत्रस्वरस २ चम्चा १ कप बाख्रीको दूधसँग खाने पत्रस्वरस अर्शमा लगाउने ।
अजीर्ण, अग्निमान्द्य, अरुचि, अतिसारमा	बेथेको सागलाई थोरै तेल, अनारको रस, जीरा र सिंधेनून राखी पकाएर जाउलो र दही वा मोहीसँग खाने ।
अंकुश-क्रिमिमा	०.५-२ ग्राम बीजचूर्ण बराबर चिनीसंग ३ दिनसम्म बिहान-बेलुका खाने स्वरस १०-२० मि.लि. खाने र बेथेको सागसँग खाना खाने ।
दन्तमूल, दन्तवेष्ट (गिजा) शोथमा	बेथेको बीजचूर्णले दाँत र गिजा मल्ने (मञ्जन गर्ने) पत्रको फाण्टले कुल्ला गर्ने ।
अग्निदग्ध, दाह, व्रणमा	बेथेको पत्रस्वरस वा कल्कको लेप पोलेको ठाउँमा लगाउने ।
व्रणशोथ, आघातजन्य शोथ, वेदनामा	बेथेको पत्र पिसेर शोथ एवं वेदनायुक्त ठाउँमा उपनाह लगाउने ।

विशेष : बेथेको साग ५०-१०० ग्राममा जीरा र सिंधेनून राखी पकाएर खानाको साथमा मोहीसँग खानाले अग्नि दीप्त हुन्छ, अर्श, विबन्ध, अम्लपित्त, कामला, पाण्डुरोगमा र प्रायः सबैलाई पथ्य हुन्छ र रोगप्रतिरोधी क्षमता बढ्छ ।

३०. बेल (बिल्व): Bael, Wood-apple

संस्कृत नामहरू : बिल्व, श्रीफल, शाण्डिल्य ।

Latin Name: *Aegle marmelos* (Linn.) Corr.

Family: Rutaceae.

गण वा वर्ग : शोथहर, अर्शोघ्न -(चरक); बृहत्पञ्चमूल -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको २५-४० फीट अग्लो, कण्टकित वृक्ष तराइदेखि पहाडमा प्रायः सुक्खा ठाउँमा पाइन्छ । पत्र सुगन्धित, संयुक्त र ३ पत्रकयुक्त हुन्छन् । फल गोला, २-४ इञ्चका, कडा बोका भएका, सुगन्धित र भित्र फिक्का पहेंलो गुदी, चोप र सेता बीजहरू हुन्छन् । बेल २ प्रकारका हुन्छन्- ग्राम्य- फल ठूला र काँडा कम भएको; र वन्य- फल साना, काँडा धेरै भएको ।

प्रयोग गरिने भाग : फल (कलिलो र पाकेको दुबै), मूलत्वक्, पत्र ।

गुण-कर्म :

रस : कषाय, तिक्त (पक्व फल : कषाय, मधुर) । **गुण :** लघु, तीक्ष्ण । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : फलमज्जामा Marmelosin, pectin, fatty oil, mucilase, tannin, sugar. पत्रमा Aeglin, Aeglinin, coumarin. काण्डत्वक् र मूलत्वक्मा coumarins, sterols, glycosides.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, पाचन, ग्राही, शोथहर, वेदनास्थापन, ज्वरघ्न, हृद्य, गर्भाशयशोथहर । पत्रस्वरस प्रमेहहर, यकदुत्तेजक, पित्तसाक । पक्वफल मृदुविरेचक तर धेरै मात्रामा विष्टम्भकारक ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
अतिसार, रक्तातिसार, प्रवाहिकामा	कलिलो बेलको फलमज्जा ५-१० ग्राम पिसेर १ कप दहीसँग दिनमा ३ पटक खाने ।
जीर्ण अतिसार र ग्रहणी रोगमा	कलिलो बेलको फलमज्जा ५-१० ग्राम १ चम्चा महसँग दिनमा २ पटक १ महिना खाने । साथमा भुटेको जीराको चूर्ण १ चम्चा १ कप मोहीमा घोलेर खाने ।
बालकको अतिसारमा	कलिलो बेलको फलमज्जा र आम्र बीजमज्जाको क्वाथ ५-१० मि.लि. दिनमा ३ पटक ख्वाउने ।
रक्तार्शमा	बेलको फलमज्जा चूर्ण २ ग्राम र शुण्ठी चूर्ण १ ग्राम बिहान-बेलुका मनतातो पानीसँग खाने ।
मधुमेह रोगमा र उच्च रक्तचापमा	बेलपत्रको रस १५-३० मि.लि. वा चूर्ण ३-६ ग्रामको फाण्ट बिहान-बेलुका खाने ।
रक्तप्रदरमा (महिनावारी हुँदा धेरै रगत जाने भएमा)	बेलको पत्रको कल्क १ चम्चा मनतातो पानीसँग दिनमा २ पटक खाने । पिरो, अमिलो, नून र धेरै तातो नखाने, परिश्रम धेरै नगर्ने ।
छाती, पेट वा शरीरको अन्तर्दाहमा	बेलपत्र ५ ग्राम र मिश्री १० ग्राम २०० मि.लि. पानीमा सर्बत बनाएर २०-३० मि.लि. २-३ घण्टाको फरकमा पिउने ।
शरीरको दुर्गन्ध हटाउन	बेलपत्रको स्वरस दलेर केही बेरपछि नुहाउने ।
चायाँ-पोतो आदि र चर्मरोगमा	ताजा बेलपत्रको कल्क वा स्वरस लेप, उपनाह, धावन, प्रक्षालन आदि गर्ने । साथै बेलको पत्रको कल्क १ चम्चा मनतातो पानीसँग दिनमा २ पटक खाने ।
गर्मी (लू), अम्लपित्त, कब्जियत, पिसाब पोल्नेमा	पाकेको बेलको फलमज्जा २०-४० ग्राम १५०-२०० मि.लि. पानीमा घोलेर १-२ चम्चा सखर वा चिनी मिसाई पानक वा सर्बत बनाएर दिनमा ३-४ पटक पिउने ।

विशेष : बेलपत्र शिवजीलाई चढाइन्छ । बेलको रुख रोप्दा शिवजी खुशी हुने मान्यता छ । बेलको पाकेको फल एक पटकमा १०० ग्रामभन्दा बढी खाएमा अजीर्ण, आध्मान आदि हुनसक्छ अतः राम्ररी चपाएर खानुपर्छ ।

बेल मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : बिल्वादि चूर्ण, बिल्वावलेह, धान्यपञ्चक चूर्ण, दशमूलारिष्ट आदि ।

३१. बोझो (वचा): Sweet flag

संस्कृत नामहरू : वचा, उग्रगन्धा, षड्ग्रन्था, गोलोमी ।

नेपाली नाम : बोझो, वच ।

Latin Name: *Acorus calamus* Linn.

Family: Araceae.

गण वा वर्ग : लेखनीय, संज्ञास्थापन -(चरक); उर्ध्वभागहर -(सुश्रुत)

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको १-३ फीट अग्लो सुगन्धित क्षुप तराइदेखि ६,००० फीट उचाइसम्म पानी भैरहने ठाउँमा सधैं हरियो हुन्छ । पत्र भालाकार, ०.५-१.५ फीट लामा, १ इञ्च जति चौडा र सुगन्धित हुन्छन् । भौमिक काण्ड १-२ फीट लामो, रोमश, औंलाजत्रै मोटो, थुप्रै पर्वहरू भएको, बाहिरपट्टि कैलो-फुस्रो, भित्र सेतो हुन्छ र पर्वबाट थुप्रै जराहरू निस्कन्छन् ।

प्रयोग गरिने भाग : मूल एवं भौमिक काण्ड ।

गुण-कर्म :

रस : कटु, तिक्त । **गुण :** लघु, तीक्ष्ण । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **प्रभाव :** मेध्य । **दोषकर्म :** कफवातशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Volatile oil, A-asarone, B-asarone, eugenol, Acorin, tannin, starch, caffeine आदि ।

कर्महरू (असरहरू): मेध्य, कण्ठ्य, संज्ञास्थापन, वेदनास्थापन, शूलप्रशमन, शोथहर, आक्षेपशमन, रक्तभारशामक, लेखन कृमिघ्न ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
स्वरभेद, कण्ठशूल (घाँटी दुख्ने) मा	बोझोको चूर्ण ०.५ ग्राम १ कप दूधमा घोलेर दिनमा २ पटक पिउने सानो (२५० मि.ग्रा.जतिको) टुक्रा मुखमा राखेर दिनमा ३ पटक चुसिराख्ने ।
प्रतिश्याय, कास, श्वासमा	बोझोको चूर्ण शुरुमा १ ग्राम र पछि ०.५ ग्राम मनतातो पानीसँग ६-६ घण्टामा पिउने र चूर्ण कपडामा राखेर सुँघ्ने । बच्चालाई १२५ मि.ग्रा. मनतातो दूध वा पानीमा घोटेर पिलाउने ।
शिरःशूलमा	बोझोको चूर्ण पानीमा पिसेर दुखेको ठाउँमा बिहान-बेलुका लेप गर्ने साथै, बोझो र पिप्ला मिसाएको चूर्ण दिनमा २ पटक नस्य लिने ।
प्रतिश्याय र त्यसले भएको ज्वरमा	बोझोको चूर्ण ०.५ ग्राम मनतातो पानीसँग ६-६ घण्टामा (बच्चालाई १२५ मि.ग्रा. मनतातो दूधसँग) पिउने । साथै, पानीमा घोटेर हत्केला र पैतालामा लेप लगाउने ।
वाक्सङ्ग (स्वर नखुल्ने, भक् भकाउने) मा	वचाको ताजा मूलको ०५-१ ग्रामको टुक्रा ३ महिनासम्म बिहान-बेलुका मुखमा राखी चुस्ने गर्ने ।
आध्मान, अतिसार, उदरशूलमा र बालकको अतिसारमा	वचा मूल १ ग्राम, जीरा र धनियाँ २-२ ग्राम १०० मि.लि. पानीमा पकाएर बनाएको क्वाथ २५-३० मि.लि. बिहान र बेलुका पिउने । बालकलाई चतुर्थांश मात्रामा ।
चर्मरोग (त्वक् विकार) मा	वचा, धनियाँ र नीमको कल्क बिहान-बेलुका लेप गर्ने र १-२ घण्टापछि धुने ।
दन्तशूलमा	वचाको फाण्टले कुल्ला गर्ने र दुखेको दाँतमा चूर्ण राख्ने ।

विशेष : यो बढी मात्रामा सेवन गरेमा जिब्रो, घाँटी सुन्निने, र्‍याल आउने आदि उपद्रव हुन्छन् । त्यस्तोमा सुँप र अमला वा कागतीको सर्वत पिउन दिनुपर्छ । साथै, दूध-भातमा घिउ र चिनी राखेर खान दिनुपर्छ ।

बोझो मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : सारस्वत चूर्ण, सारस्वतारिष्ट, ककुभादि चूर्ण, महासुदर्शन चूर्ण, हिङ्गुवचादि चूर्ण, वचादि तैल, मेध्य रसायन आदि

३२. मरिच : Black pepper

संस्कृत नामहरू : मरिच, वेल्लज, कृष्ण, ऊषण, सुवृत्त ।

Latin Name: *Piper nigrum* Linn.

Family: Piperaceae.

गण वा वर्ग : दीपनीय, शिरोविरेचन -(चरक); त्र्यूषण -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको बहुवर्षायु लता आँख्लाहरूबाट निस्कने जराहरूको मद्दतले रुख वा झिंक्रामा चढ्छ । नेपालमा कहीं-कहीं मात्र लगाइएकाले यसको फल मुख्यतः भारतबाट आयात गरी मसला र औषधिमा प्रयोग गरिन्छ । पत्र ५-६ इञ्च लामा, २-४ इञ्च चौडा पानका जस्ता हुन्छन् । फल गोला, ०.५ से.मी.भन्दा कम व्यासका हुन्छन् र झुप्पामा फल्छन् जुन काँचोमा हरिया, पाकेर सुकेपछि काला, चाउरी परेका हुन्छन् । खाँदा अत्यन्त पिरो र विशिष्ट बास्नायुक्त हुन्छन् ।

प्रयोग गरिने भाग : फल ।

गुण-कर्म :

रस : कटु । **गुण :** लघु, तीक्ष्ण, सूक्ष्म । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Alkaloids- (piperine, piperidine, piperettine, chavicine), volatile oil.

कर्महरू (असरहरू):

दीपन, पाचन, प्रमाथी (स्रोतःशोधन), वातानुलोमन, यकृदुत्तेजक, कृमिघ्न, कफनिःसारक, उत्तेजक, आर्तवजनन, स्वेदजनन, विषमज्वरप्रतिबन्धक । बाह्य प्रयोगमा कुष्ठन, लेखन, रक्तोत्क्लेशक ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
प्रतिश्याय, कास, चिसो लागेमा र घाँटी दुखेमा	आधा चम्चा मरिचको चूर्ण ठूलो १ ग्लास पानीमा उमालेर मिश्री वा १ चम्चा मह राखेर मनतातो अवस्थामा दिनमा २ वा ३ पटक पिउने वा २ ग्राम मरिचको चूर्ण र आधा चम्चा बेसार ठूलो १ ग्लास दूधमा उमालेर मनतातो अवस्थामा पिउने ।
स्वरभेद, घाँटी खस्खसाउने र हिक्कामा	मरिचको चूर्ण र चिनी १-१ ग्राम मिसाएर दिनमा २ पटक खाने । अथवा २-३ वटा मरिचको दाना चुसिराख्ने ।
पीनसमा	१-२ ग्राम मरिच चूर्ण गुड र दहीसँग वा मनतातो दूध र मिश्रीसँग बिहान-बेलुका खाने ।
अपचन, अरोचक, आध्मान, उदरशूल र अतिसारमा	१-२ ग्राम मरिचको चूर्ण १ चम्चा सख्खर वा महमा मिसाएर बिहान-बेलुका खाने वा १ ग्राम मरिच र २ ग्राम जीराको चूर्ण १ कप मोहीमा फेटेर खानापछि खाने ।
आमवात, सन्धिवात आदिको वेदनामा	मरिचलाई तिलको तेलमा कालो हुँदासम्म भुटेर दुखेको ठाउँमा मालिश गर्ने । जाडोमा चियामा थोरै मरिच मिसाएर खाने गर्ने ।
शोथ, वेदना ठाउँ, दद्रु, पामा आदि चर्मरोगमा	मरिचको चूर्ण तोरीको तेलसँग मिसाएर वा पातलो लेप लगाउने ।
दाद आदिले रौं-कपाल झरेमा	मरिच र नून प्याजको रसमा पिसेर स्थानिकरूपमा लगाउने ।

विशेष : मरिच सूर्यको पनि नाम हो । पेट पोल्ने, पेटमा घाउ भएका, व्रण, अम्लपित्त, रक्तार्शका रोगीले र गर्भवतीले मरिच सेवन नगर्ने वा थोरै मात्र सेवन गर्ने ।

मरिच मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : त्रिकटु चूर्ण, मरिचादि तैल, महामरिचादि तैल, त्रिभुवनकीर्ति रस, मरिचादि गुटिका, सिद्धप्राणोश्वर रखस आदि । बजारमा oil of pepper नामबाट मरिचको तेल पनि पाइन्छ ।

३३. मेथी (मेथिका): Fenugreek

संस्कृत नामहरू : मेथिका, मेथी, पीतबीजा ।

Latin Name: *Trigonella foenum-graecum* Linn.

Family: Leguminosae.

गण वा वर्ग : चतुर्बीज -(भावप्रकाश) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको १-२ फीट अग्लो, रोमश र विशिष्ट गन्धयुक्त क्षुप तराइदेखि पहाडको ४,००० फीट उचाइसम्म खेती गरिन्छ । पत्र संयुक्त, १ इञ्च जति लामा र केही दन्तुर ३ पत्रकयुक्त हुन्छन् । फल ३-४ इञ्च लामा, तीक्ष्णाग्र, रोमश, मसिनो नलीजस्ता कोशामा जाडोमा फल्छन् । फलभित्र फिक्का पहेंला, केही गन्धयुक्त, लाम्चा वा चारपाटे १०-२० बीज हुन्छन् ।

प्रयोग गरिने भाग : बीज, पञ्चाङ्ग ।

गुण-कर्म :

रस : कटु, तिक्त । **गुण** : लघु, स्निग्ध । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** वातकफशामक, पित्तप्रकोपक ।

रासायनिक तत्वहरू : Volatile oil, fixed oil, alkaloids, sapogenins, mucilage, protein, carbohydrate, calcium, phosphorus, iron, sodium, potassium.

कर्महरू (असरहरू): मधुमेह, वेदना, वेदनायुक्त शोथ, व्रणशोथ, अरुचि, उदरशूल, सूतिकारोग, अङ्गमर्द, स्तन्यक्षय आदिमा ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
पाण्डु (रक्ताल्पता) मा र कलेजोको समस्यामा	२ चम्चा मेथीको बीज १०-१२ घण्टा भिजाएर, टुसा उमारेर तरकारी खाने वा उसिनेर नून र कागती वा अमला राखेर ३-४ साता अचार खाने । पातको साग खाने ।
सुत्केरी अवस्थामा, दूध बढाउन	१० ग्राम मेथीको क्षीरपाक (खिर) बनाएर प्रतिदिन नियमितरूपमा खाने ।
प्रदरमा र अर्शरोगमा	मेथीको बीजको चूर्ण १-२ चम्चा र मिश्री १० ग्राम मिसाई १ ग्लास दूधसँग अथवा मेथीको बीजचूर्ण ३-४ घण्टा चौलानी पानीमा भिजाएर दिनमा २ पटक खाने ।
मधुमेहमा	मेथीको बीज १-२ चम्चा भिजाएर अथवा बीजको चूर्ण १-२ चम्चा मनतातो पानीमा घोलेर प्रतिदिन बिहान नियमितरूपमा खाने ।
अतिसारमा	भुटेको मेथीको १ चम्चा बीजचूर्ण दिनमा २-३ पटक मोहीसँग खाने अथवा क्वाथ बनाएर पिउने ।
व्रणशोथ, वेदना र विद्रधिमा	मेथीको कल्कको लेप वा उपनाह गर्ने ।
शरीरको जोर्नी वा अङ्ग दुःखेकोमा	मेथीको बीज फुराएको तेलले मालिस गर्ने ।
कान सुसाउने र दुख्ने भएमा	मेथीको बीज तोरीको तेलमा फुराएर २-२ थोपा तेल प्रतिदिन कानमा राख्ने ।
कपाल झर्न रोक्नका लागि	मेथी पिसेर लगाउने अथवा मेथी फुराएको तिलको तेल नियमितरूमा लगाउने गर्ने ।

विशेष : यसको हरियो साग पथ्यका रूपमा खाइन्छ । लौहतत्व प्रशस्त पाइन्छ, गर्भवती, सुत्केरी र बालबालिकालाई अति उपयोगी छ । दाना (बीज) मसलाका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । दानाको टुसा उमारेर उसिनेर अचार बनाएर पनि खाइन्छ । रक्तपित्तमा यसको टुसा उमारेर सेवन गर्नुपर्छ, चूर्ण सेवन गर्नुहुँदैन । यसको बीज तेलमा फुराएर खाने वा मालिश गर्ने चलन छ ।

मेथी मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : मेथी मोदक, चतुर्बीज चूर्ण, मुस्तकारिष्ट, मृतसञ्जीवनी सुरा आदि ।

३४. मेवा (पपिता): Papaya

संस्कृत नामहरू : एरण्डकर्कटी, मधुकर्कटी, एरण्डचिर्भटा ।

Latin Name: *Carica papaya* Linn.

Family: Caricaceae

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको १५–३० फीट अग्लो र चोट लाग्दा सेतो दूध आउने बोट नेपालमा तराइदेखि ५,००० फीट उचाइसम्म जतासुकै लगाइन्छ । सरल काण्डको टुप्पोनेर पत्र र फल लटरम्म लागेका हुन्छन् । पत्र ठूला, छाता झैं फिंजारिएर थुप्रै खण्डमा विभाजित, लामो र खोक्रो भेट्नो भएका हुन्छन् । फल १०-१२ इञ्च लामा, एककोष्ठीय, काँचोमा हरिया र पाकेपछि पहेंला हुन्छन् । फलभित्र स-साना, सुकेपछि मरिच जस्तै देखिने अनेकौं बीजहरू हुन्छन् ।

प्रयोग गरिने भाग : फल, पत्र, क्षीर (दूध), बीज ।

गुण-कर्म :

रस : कटु, तिक्त । **गुण :** लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशमक ।

पक्व फल मधुर रस एवं मधुर विपाकयुक्त, स्निग्ध र पित्तशामक हुन्छ ।

रासायनिक तत्वहरू : क्षीरमा पाचक तत्व papain 20% र chymopapain हुन्छ । बीजमा तेल, caricine glycoside र myrosine नामक enzyme हुन्छ । फलमज्जामा pectin, papain, Vitamin A, B, C पाइन्छ । पत्रमा Carpaine नामक alkaloid हुन्छ जसले हृदयमा digitalis ले जस्तै विश्रामकाल र बल बढाउँछ, स्पन्दन कम गर्छ र शोथहर हुन्छ ।

कर्महरू (असरहरू):

लेखन, पाचन, यकृदुत्तेजक, कृमिघ्न, विषघ्न, आर्तवजनन, शोथहर, वेदनास्थापन । पक्व फल बल्य, स्तन्यजनन ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
अपच, अम्लपित्त, पाण्डुमा र सुत्केरीको दूध बढाउनका लागि	पाकेको मेवाको फल खाने र काँचो मेवाको तरकारी खाने । सुत्केरीले काँचो मेवा नखाने ।
कब्जियत भएमा	काँचो मेवा ५०-१०० ग्राम बिहान-बेलुका खाने ।
कामला र कलेजोको समस्यामा	पाकेको फल ५० ग्राम १ चम्चा महसँग खाने, काँचो फलको तरकारी खाने ।
पिसाब पोल्ने वा कम हुने भएमा	मेवाको जराको रस १०-२० मि.लि.को सर्बत १००-१५० मि.लि. बनाएर दिनमा ३-४ पटक पिउने ।
दाद, चिलाउने, ग्रन्थि आदि चर्मरोगमा	पात पिसेर लगाउने वा दूध लगाउने ।
पीप आउने वा अरू पुरानो घाउ सफा गर्नका लागि	पातको क्वाथले घाउ धुने (सफा गर्ने) र मेवाको दूधले भिजाएको सफा र पातलो कपडा १५-३० दिनसम्म दिनदिनै फेर्दै राख्दै गर्ने । अथवा पातको कल्क लाउने ।
अनुहारमा चमक ल्याउन	पाकेको मेवाको गुदी अनुहारमा दलेर केही बेरपछि धुने ।
मुख वा जिब्रोमा घाउ भएमा	मेवाको दूध घाउमा लगाउने अथवा पातको क्वाथले कुल्ला गर्ने ।
शरीरमा दुखेको र सुन्निएकोमा	मेवाको पात तताएर दुखेको र सुन्निएको ठाउँमा सेक्ने ।
अतिसार (पखाला) भएमा	पाकेको मेवा खाने वा काँचो मेवाको तरकारी भातसँग खाने ।
बिच्छिले टोकेको विषमा	काँचो फलको दूध लगाउने ।
जुका (चयगलम धयचक) परेकोमा	मेवाको क्षीर र मह १०-१० ग्राम २० मि.लि. तातो पानीमा घोलेर सेलाएपछि पिउन दिने; त्यसको २ घण्टापछि एरण्डतेल १०-१५ मि.लि. दिएर विरेचन गराउने ।

विशेष : यो क्यारोटिन, पोटासियम आदि पोषक तत्वहरू समेत भएको स्वादिष्ट पौष्टिक फल हो । यसमा papain नामक पाचक सत्व हुन्छ र औषधीय गुणले भरिपूर्ण छ । कामला, अर्श, अजीर्णमा उत्तम पथ्य हुन्छ ।

३५. लसुन (लशुन): Garlic

संस्कृत नामहरू : रसोन, लशुन, यवनेष्ट, उग्रगन्ध ।

Latin Name: *Allium sativum* Linn.

Family: Amaryllidaceae.

वर्ग : शाक, हरितक (भावप्रकाश) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको १-२ फुट अग्लो हाँगाविंगा नभएको र मिच्दा पुरै विरुवाबाट विशिष्ट गन्ध आउने क्षुप नेपालमा प्रायः जतातत्तै खेती गरिन्छ । काण्ड पत्रवृन्तका कोशले ढाकिएको र कोमल हुन्छ । पत्र भालाकार, लामा, पातला र चेप्टा हुन्छन् । कन्द ८-२० वटा खण्डहरू (पोटी) मिलेर बनेको हुन्छ । प्रत्येक पोटी सेतो वा केही रातो झिल्लीले ढाकिएका हुन्छन् ।

प्रयोग गरिने भाग : कन्द, पञ्चाङ्ग ।

गुण-कर्म :

रस : कटुप्रधान ५ रस (अम्लबाहेक) । **गुण :** स्निग्ध, तीक्ष्ण, पिच्छिल, गुरु, सर ।

विपाक : कटु । **वीर्य :** उष्ण । **दोषकर्म :** वातकफशामक ।

(यसको मूलमा कटु, पत्रमा तिक्त, नालमा कषाय, नालाग्रमा लवण र बीजमा मधुर रस हुन्छ ।)

रासायनिक तत्वहरू : Volatile oil containing sulphur compounds- Allyl-propyl sulphide, diallyl disulphide, allin, allinin, mucilage, albumin.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, पाचन, अनुलोमन, शूलप्रशमन, वेदनास्थापन, शोथहर, रक्तोत्क्लेशक, कफनिःसारक, शुक्रजनन, आर्तवजनन, हृदयोत्तेजक, स्वेदजनन, कुष्ठघ्न, रसायन ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
अरोचक, अजीर्ण, आध्मान, उदररोग र अतिसारमा	२-३ टुक्रा लसुन खानापछि वा केही खाएपछि दिनमा ३ पटक खाने । वा लसुन र प्याजको कल्क दही र भातसँग खाने । वा लसुन, अदुवा र धनियाँको समभाग कल्क १ चम्चामा थोरै नून मिसाएर खाने । बच्चालाई लसुनको रस र मह १-१ चम्चा दिनमा ३ पटक अवथा लसुनको कल्क र मह फेटेर खानासँग ख्वाउने ।
आमवात, सन्धिशूल आदि वातरोगमा	लसुन, अदुवा र सिंधेनूनद्वारा सिद्धले दिनमा २ पटक अभ्यङ्ग गर्ने । लसुन सिद्ध घृत खाने र लसुन सिद्ध तेल लगाउने जाडोमा नियमित सेवन गर्ने ।
उच्च रक्तचापमा र रगतमा चिल्लो धेरै (hyperlipidaemia) भएमा	३-४ पोटी लसुनको क्षीरपाक बेलुका खाने, काँचो लसुन र गोलभेंडा पिसेर खाने । १ ग्राम रसोन कल्क तिलको तेल ५ मि.लि.सँग बिहान-बेलुका खाने ।
प्रतिश्याय (रुघाखोकी) र घाँटी दुखेमा	लसुनका टुक्रा राखेर उमालेको पानीले कुल्ला गर्ने र टुक्रा मुखमा राखी चुस्ने। पोटी आगोमा तताएर एक-दुई टुका मुखमा चुसीराख्ने।
रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउन	लसुन १-२ पोटी अथवा आधा चम्चा चूर्ण प्रतिदिन २ पटक खाने ।
डण्डिफोर, दद्रु आदि चर्मरोगमा	सफा लसुन र बेसार पिसेर लगाउने । डण्डिफोरमा लसुन खानु हितकर हुन्छ ।
पक्व व्रण, विद्रधि, स्फोट आदिमा	लसुन कल्क घोलेको पानीले व्रण धुने लसुन कल्क र बेसार मिसाई लेप गर्ने ।
व्रणशोथमा	लशुनपत्रको कल्क मनतातो बनाई उपनाह गर्ने वा लेप गरी पट्टि गर्ने ।
श्वेतप्रदर, योनि र गर्भाशय विकारमा	७देखि १५ दिनसम्म प्रतिदिन बेलुका लसुनको बोक्रारहित पोटी नरम र सफा कपडामा बेरेर योनिमा राख्ने र बिहान निकालेर सफा गर्ने।
कर्णशूलमा	तोरीको तेलमा लसुन फुराएर सो तेल १-२ थोपा दिनमा २ पटक कानमा राख्ने ।

विशेष : यसको सुकेको कन्द दैनिक मसलामा प्रयोग गरिन्छ र ताजा हरियोमा यसको साग खाइन्छ। मद्य, मांस र अम्ल पदार्थसँग सेवन गर्न उपयुक्त हुन्छ। यो विषाणुनाशक छ, आसपासमा लगाउँदा विषाणुहरूको प्रभाव कम हुन्छ। गर्भिणी र पित्त प्रकृतिका व्यक्तिमा, पाण्डुरोग, उदररोग, उरःक्षत, शोथ, तृष्णा, पानात्यय, विषविकार, पैत्तिक रोगमा र स-साना बालकको कलिलो छालामा प्रयोग गर्नुहुँदैन । यो खाँदा धेरै व्यायाम, आतप सेवन, क्रोध गर्नुहुँदैन । यसको अहितकर प्रभाव निवारणार्थ धनियाँ सेवन गर्नुपर्छ। लसुनको गन्ध हटाउन मुख कुल्ला गरेर सुँप वा अलैंची चपाएर खानुपर्छ ।

लशुन मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : लशुनादि वटी, रसोन वटी, लशुनाद्य घृत, रसोन सुरा, वचालसुनादि तैल आदि ।

३६. लुँडे (तण्डुलीयक): (Spiny amaranth)

संस्कृत नामहरू : तण्डुलीयक, मेघनाद, विषघ्न ।

नेपाली नाम : लुँडे, काँडेलुँडे, चौलाई ।

Latin Name: *Amaranthus spinosus* Linn.

Family: Amaranthaceae.

गण वा वर्ग : शाकवर्ग -(भावप्रकाश) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको ३ फीटसम्म अग्लो, झाडीदार क्षुप नेपालमा तराइदेखि पहाडका खेत-बारी, कान्ला-आलीमा जतासुकै पाइन्छ । पत्र १.५-२ इञ्च लामा, १-१.५ इञ्च चौडा, अण्डाकार, लामो पत्रवृन्त भएका हुन्छन् । काण्डको पत्रकोणमा स-साना, तीखा काँडा हुन्छन् र छिप्पिएपछि त्यहींबाट मसिना पुष्प-गुच्छा लाग्छन् जसभित्र थुप्रै मसिना, काला र चम्किला बीजहरू हुन्छन् । यसका काँडा नहुने, रातो पात हुने, जलीय क्षेत्रमा हुने अनेक प्रजातिहरू पाइन्छन् ।

प्रयोग गरिने भाग : मूल, पञ्चाङ्ग ।

गुण-कर्म :

रस : कषाय, मधुर, तिक्त । **गुण :** लघु, रूक्ष । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : शीत । **दोषकर्म :** कफपित्तशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Iron, calcium आदि खनिज एवं protein, carbohydrate आदि पोषक तत्वहरू हुन्छन् ।

कर्महरू (असरहरू): मूत्रल, अनुलोमन, विवन्धनाशक, रुचिकारक, दीपन, रक्तशोधक, स्नेहन, विषघ्न, दाहहर, शोथहर, गर्भाशयबल्य, प्रदरहर, स्तन्यवर्धक ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
मूत्रकृच्छ्र, मूत्रदाह, मूत्रविकारमा	लुँडेको मूल वा पत्रस्वरस ५-१० मि.लि. वा पञ्चाङ्ग क्वाथ २०-३० मि.लि. मा ५ ग्राम मिश्री राखी बिहान-बेलुका पिउने ।
प्रदर, रक्तप्रदरमा	लुँडेको मूलको चूर्ण वा कल्क १ चम्चा महमा फेटेर चौलानी पानीसँग वा भातको माडसँग बिहान-बेलुका खाने ।
रक्तष्ठीवन, रक्तपित्तमा	लुँडेको मूलको स्वरस, कल्क, चूर्ण वा शीतकषायमा २ ग्राम अमला चूर्ण र ५ ग्राम मिश्री मिसाएर खाने अथवा पञ्चाङ्ग क्वाथ २०-३० मि.लि. बिहान-बेलुका खाने ।
अर्श र रक्तार्शमा	लुँडेको पञ्चाङ्गको चूर्ण वा कल्क ५-१० ग्राम १ चम्चा महसँग बिहान-बेलुका खाने ।
रक्तातिसार, पक्वातिसारमा	लुँडेको मूलको कल्क मह र मिश्री मिसाई चौलानी पानीसँग २-३ पटक खाने ।
आमाको दूध बढाउन	रहरको दालसँग यसको पञ्चाङ्गको साग मिसाई पकाएर खाने ।
विबन्ध, आध्मान, अरुचिमा	लुँडेको पत्र ५०-६० ग्राम जतिको साग बनाएर बिहान-बेलुका खानासँग खाने ।
विषविकारमा	लुँडेको मूलको स्वरस वा चूर्ण १ चम्चा महमा मिसाई चौलानी पानीसँग खाने घिउ र दूधसँग सुपाच्य खाना खाने ।
व्रणशोथ, अग्निदग्ध, दाह, विसर्पमा	लुँडेको पत्रको क्वाथले धुने र पत्र पिसेर लगाउने ।
गण्डमाला, ग्रन्थिशोथमा	लुँडेको पञ्चाङ्ग पिसेर लेप वा उपनाह लगाउने ।
नखशोथ, चिप्प (नङ पाक्ने) मा	लुँडेको पत्र पिसेर लेप वा उपनाह लगाउने ।

विशेष : लुँडेको साग ५०-१०० ग्राममा जीरा र सिंधेनून राखी पकाएर खानाको साथमा मोहीसँग खानाले अग्नि दीप्त हुन्छ, अर्श, विबन्ध, अम्लपित्त, रक्तपित्त, विषविकार, कामलामा र प्रायः सबैलाई पथ्य हुन्छ ।

३७. ल्वाङ (लवङ्ग): Clove

संस्कृत नामहरू : लवंग, देवकुसुम, देवपुष्प ।

Latin Name: *Syzygium aromaticum* (Linn.) Merr. & Per.

Family: Myrtaceae.

गण वा वर्ग : कर्पूरादि वर्ग (भा.प्र.)

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

ल्वाङको ३०-४० फीट अग्लो सदाहरित वृक्ष हुन्छ । यसको फूलको सुकेको कोपिला तीक्ष्ण सुगन्धयुक्त र जिब्रोमा राख्दा पर्पर्‍याउने हुन्छ । यो नेपालमा भारत, श्रीलंका, सिङ्गापुर आदिबाट ल्याइन्छ । यसको फललाई mother clove भनिन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : पुष्पकलिका (फूलको कोपिला), तेल ।

गुण-कर्म :

रस : तिक्त, कटु । **गुण :** लघु, स्निग्ध, तीक्ष्ण । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : शीत । **दोषकर्म :** कफपित्तशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Volatile oil 15%, eugenol, eugenol acetate, caryophylline, tannin, protein, fat, carbohydrate, vitamins, minerals etc.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, पाचन, रुचिकर, वातानुलोमन, शूलप्रशमन, श्लेष्मनिःसारक, आमपाचन, रक्तप्रसादन । तर अधिक मात्रामा रक्तोत्क्लेशक छ ।

रोग वा समस्या	**घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा**
अग्निमान्द्य, अपचन, हृल्लास, अम्लपित्त र उदरशूलमा	२-३ थोपा ल्वाङको तेलको अथवा आधा चम्चा ल्वाङ चूर्णको फाण्ट वा हिम १००-१५० मि.लि. विहान-बेलुका विस्तारै पिउने साथै ल्वाङ मुखमा राखी चुसिरहने
दन्तशूल (दाँत दुखेको) मा	ल्वाङको तेलमा सानो टुक्रा कपास भिजाएर वा ल्वाङका् चूर्ण दुखेको दाँतमा राख्ने ।
गर्भिणीको हृल्लास (वाक्वाकी) र छर्दिमा	ल्वाङको चूर्ण र अमला चूर्ण आधा-आधा चम्चा तथा चिनी १ चम्चा मिसाई २०-३० मि.लि. सर्बत वा पानक बनाएर दिनमा २ वा ३ पटक खाने ।
प्रतिश्याय, कास, श्वास र चिसो लागेमा	ल्वाङ, दालचिनी र मरिच १-१ ग्राम चूर्णको फाण्ट १०० मि.लि. वा ल्वाङको चूर्ण १ चम्चा महसँग दिनमा २-३ पटक खाने २ वटा ल्वाङ मुखमा राखी चुसिरहने ।
बालकको कासमा	घिउमा फुराएको ल्वाङ चूर्ण १२५ मि.ग्रा. आधा चम्चा महमा फेटेर दिनमा २ पटक चटाउने, ख्वाउने ।
मुखदुर्गन्ध, श्वासको दुर्गन्ध हटाउन	ल्वाङको टुक्रा मुखमा राखेर पटक-पटक चुस्ने र खानापछि नूनपानीले कुल्ला गर्ने ।
सन्धिशूल, वातको दुःखाइमा	दुखेको ठाउँमा ल्वाङको तेलले दिनमा २ पटक विस्तारै मालिस गर्ने ।
कान सुख्खा भएर दुखेमा	ल्वाङको चूर्णलाई तिलको तेलमा मिसाई मनतातो पारेर १-२ थोपा कानमा राख्ने ।

ल्वाङ मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू नाम : जेष्ठलवङ्गादि चूर्ण, लवङ्गादि चूर्ण, रक्तलवङ्गादि चुर्ण, लवङ्गादि वटी, लवङ्गचतु:सम चूर्ण, जीवन विन्दु, लवङ्गोदक, अविपत्तिकर चूर्ण, ल्वाङको तेल (clove oil) आदि ।

३८. सुँप (शतपुष्पा): Dill, Fennel

संस्कृत नामहरू : शतपुष्पा, शताह्वा, छत्रा ।

नेपाली नाम : सुँप, सोया ।

Latin Name: *Anethum graveolens* Linn.;

Family: Umbelliferae.

मिश्रेया (मिशि, मधुरिका): *Foeniculum vulgare* Mill.

गण वा वर्ग : आस्थापन -(सुश्रुत), शाकवर्ग, हरितकवर्ग (भावप्रकाश) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता :

यसको १-२ फीट अग्लो सुगन्धित क्षुप नेपालमा तराइदेखि पहाडको ४,००० फीट उचाइसम्म खेती गरिन्छ । पत्र स-साना अनेक भागहरूमा चिरिएका, अत्यन्त नरम हुन्छन् । पुष्प छाताजस्तो फिंजारिएका, पहेंला हुन्छन् र जाडोमा फुल्छन् । फल स-साना, लम्बगोल, चेप्टा, फुस्रा र छेउछेउमा पातला हुन्छन् ।

नेपाली सुँप नामबाट *Pimpinella anisum* र मधिसे सुँप नामबाट मधुरिका, मिश्रेया वा मिशि नामको अर्को शतपुष्पा अर्थात् *Anethum foeniculum* वा *Foeniculum vulgare* पनि प्रचलित छ ।

प्रयोग गरिने भाग : फल ।

गुण-कर्म :

रस : कटु, तिक्त । **गुण :** लघु, तीक्ष्ण । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** कफवातशाम ।

मिश्रेया (fennel) रसमा मधुरप्रधान, विपाकमा मधुर, गुणमा लघु, स्निग्ध र वीर्यमा शीत हुने भएकाले वातपित्तशामक र कफनि:सारक हुन्छ । अचेल खानापछि मधुरिका खाने प्रचलन बढ्दो छ ।

रासायनिक तत्वहरू : Volatile oil, fixed oil.

कर्महरू (असरहरू): दीपन, पाचन, रोचन, शूलप्रशमन, वातानुलोमन, वेदनास्थापन, शोथहर, व्रणपाचन, आर्तवजनन, स्तन्यजनन ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
अग्निमान्द्य, अजीर्ण, अरुचि, आध्मान र उदरशूलमा	सुँपको चूर्ण १ चम्चामा सूंठो र ज्वानो आधा-आधा चम्चा र थोरै सिंधेनून मिसाई पानीमा पकाउने र मनतातो भएपछि १ चम्चा मह मिसाएर दिनमा ३ पटक खाने ।
अतिसार र प्रवाहिका (आउँ मा	सुँपको चूर्ण १ चम्चामा सूंठो र जीरा आधा-आधा चम्चा मिसाई १००-२०० मि.लि. मोहीमा पकाउने र सेलाएपछि दिनमा ३ पटक पुरानो चामलको जाउलोसँग खाने ।
सुत्केरीको दूध बढाउन, सूतिकारोग र गर्भाशय शोथमा	सुँपको चूर्ण १-२ चम्चा थोरै घिउमा भुटेर २०० मि.लि. पानीमा रस पकाएर बिहान र बेलुका पिउने,हरियो सुँपको साग खाने ।
अरुचि, अग्निमान्द्य, अजीर्णमा	भुटेको सुँप १ चम्चा मुखमा राखी चपाएर रस चुस्ने,आनापछि चपाएर रस चुस्ने ।
चिसो लागेमा, प्रतिश्याय र कासमा	सुँप २ चम्चामा बेसार र सूंठो आधा चम्चा मिसाई १ कप पानीमा उमालेर आधा बाँकी रहेपछि दिनमा २-३ पटक पिउने ।
पाण्डुरोग (रक्ताल्पता) मा	सुँप १ चम्चा र गुलाबका फूलका केही पत्र राखेर उमालेको पानी १०० मि.लि. मनतातो भएपछि दिनमा २ पटक पिउने । सुँप र गुलाबका पत्र चपाएर निल्ने ।
विबन्ध (कब्जियत) मा	सुँप र सूंठो १-१ चम्चामा थोरै बिरेनून मिसाएर सुत्ने बेलामा २००-३०० मि.लि. मनतातो पानीसँग खाने ।
मुखदुर्गन्ध र मुखपाकमा	सुँपको क्वाथ वा फाण्टले कुल्ला गर्ने, मुखपाकमा थोरै फिट्किरी चूर्ण मिसाउने ।
व्रणशोथ, वेदना र सन्धिशूलमा	सुँपको फलको कल्क लेप वा उपनाह गर्ने, व्रणशोथमा पत्रको कल्क लेप गर्ने । सन्धिशूलमा यसको तेल वा यसबाट सिद्ध तेल अभ्यङ्ग गर्ने वा वाष्पले सेक्ने ।

विशेष : सुँपको प्रयोग सुत्केरी मसलामा, पुवामा वा हलुवामा राखेर र विभिन्न परिकारमा मिसाएर पनि गरिन्छ । मधिसे सुँप खाना वा खाजापछि चपाएर खाने चलन छ ।

सुँप मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : शतपुष्पादि चूर्ण, पञ्चसकार चूर्ण, नारायण चूर्ण, शतपुष्पादि अर्क, षड्बिन्दु तैल आदि ।

३९. हलेदो (हरिद्रा): Turmeric

संस्कृत नामहरू : हरिद्रा, निशा, काञ्चनी, वरवर्णिनी, कृमिघ्नी ।

नेपाली नाम : हलेदो, बेसार, हलदी ।

Latin Name: *Curcuma domestica* Valet.; *Curcuma longa* Linn.

Family: Zingiberaceae

गण वा वर्ग : कुष्ठघ्न, लेखनीय, विषघ्न -(चरक); हरिद्रादि -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको २-३ फीट अग्लो र मिच्दा विशिष्ट गन्ध आउने बहुवर्षायु क्षुप हुन्छ । पत्र ठूला, १.५-२ फीट लामा, ६-८ इञ्च चौडा, लामो भेट्नो भएका हुन्छन् । कन्द अदुवाको जस्तै तर कोटचाउँदा भित्र गाढा-पहेंलो हुन्छ । नेपालमा प्राचीन कालदेखि नै हलेदोको चूर्ण अर्थात् बेसार मसलाको रूपमा घर-घरमा प्रयोग गरिँदै आएको छ । नेपालको तराइ र पहाडमा प्राय:जसो करेसा-बारीमा लगाइन्छ र व्यावसायिक खेती पनि गरिन्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : कन्द ।

गुण-कर्म :

रस : तिक्त, कटु । **गुण :** रूक्ष, लघु, तीक्ष्ण । **विपाक :** कटु ।

वीर्य : उष्ण । **दोषकर्म :** त्रिदोषशामक ।

रासायनिक तत्वहरू : Curcumin (coloring matter), volatile essential oil 5-8%, vitamin A, protein 6.3%, fat 5.1%, minerals 3.5%, carbohydrate 69.4%.

कर्महरू (असरहरू): शोथहर, वेदनास्थापन, वर्ण्य, रक्तप्रसादन, कुष्ठघ्न, व्रणशोधन, व्रणरोपण, विषघ्न, प्रमेहघ्न, कृमिघ्न, आमपाचन, गर्भाशयशोधन, शुक्रशोधन, स्तन्यशोधन, पित्तविरेचन, लेखन, हिक्कानिग्रहण, श्वासहर, कटुपौष्टिक ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
प्रतिश्याय (रुघाखोकी), कास-श्वास र साधारण ज्वरमा	आधा चियाचम्चा बेसारमा थोरै सूठो, ज्वानो, अमलाको चूर्ण र सख्खर वा नून मिसाएर १५०-२५० मि.लि. पानीमा पकाएर मनतातो अवस्थामा दिनमा २-३ पटक पिउने । अमलाको चूर्ण नपाएमा पिउने बेलामा कागतीको रस १०-१५ थोपा राख्ने ।

रुघाखोकी, घाँटी खसखसाउने वा दुख्ने भएमा	आधा चियाचम्चा बेसार र राखेर पकाएको तातो दूध पिउने अथवा दूध केही सेलाएर मनतातो भएपछि शुद्ध मह एक चम्चा मिसाएर पिउने ।
मोटोपन र रगतमा चिल्लोको मात्रा नियन्त्रण गर्न	मसलाको रूपमा एकपटकमा आधा चियाचम्चा र दिनभरमा २ चियाचम्चासम्म दैनिक खाने गर्नु यी समस्यामा, अरू धेरै रोगहरूबाट बच्न र स्वास्थ्यको लागि हितकर हुन्छ ।
चोटपटक लागेर सुन्निएको र मांसपेशी दुखेकोमा	हलेदो र अदुवाको कल्क अथवा बेसार र सुठोको चूर्ण समभाग मिसाई बनाएको मनतातो कल्क दिनमा २ पटक सुन्निएको, दुखेको ठाउँमा लगाउने ।
आँखा दुखेमा, सुन्निएमा वा पाकेमा	हलेदो वा बेसार र नीमको पात मिसाएको फाण्टमा सफा नरम कपडा भिजाई दिनमा २-३ पटक सेक्ने । बच्चाको आँखा आमाको दूधमा थोरै बेसार फेटेर लगाउने, सेक्ने वा पुछ्ने ।
दाद, लूतो, पुरानो घाउ, चर्मरोग आदिमा	हलेदो र नीम (पाएमा टाप्रे पनि) को लेप दिनमा २ पटक लगाउने । यसलाई तोरीको तेलमा पकाएर बनाएको औषधि-तेल धेरै दिनसम्म लगातार प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ ।
कीराले टोकेको, शीतपित्त, एलर्जी, कण्डू आदिमा	आधा चियाचम्चा हलेदोको कल्क वा बेसार दूधसँग खाने र बेसारमा थोरै फिट्किरी मिसाई दल्ने वा लेप लगाउने ।
छालाको दाग हटाई वर्ण राम्रो बनाउन र डण्डीफोरमा	बेसार र श्रीखण्ड (सेतो चन्दन) बराबर मिसाएर घिउकुमारीको रसमा फेटेर लेदो बनाई बेलुका सुत्ने बेलामा लगाउने र बिहान पानीले धोएर सफा गर्ने ।
पोलेका फोका वा घाउमा	बेसार र घिउकुमारीको गुदी लगाउने ।
जुका लाग्न नदिन, जुका हटाउन	बेसार र थोरै नून मिसाएर दल्ने वा मुखमा लगाइदिने ।
दाँतबाट रगत आउने, गिजा सुन्निने-पाक्ने भएमा	बेसारमा थारै नून मिसाई तोरीको तेलमा फेटेर दिनमा २-३ पटक दाँत र गिजा बिस्तारै मल्ने र मौसम अनुसार मनतातो वा चिसो पानीले कुल्ला गर्ने ।
प्रमेह, मधुमेह रोगमा	हलेदो (बेसार) र अमलाको चूर्ण बराबर मिसाएर १-१ चम्चा दिनमा २ पटक खाने ।
लेक लाग्नबाट बच्न	बेसारमा थोरै टिंमुर र नून मिसाएर तातो पानीसँग खाने ।
सुत्केरी अवस्थामा	हलेदोको बुढी, ज्वानो, जीरा, सुँप, सुठो र थोरै नून मिसाएर झोल पकाएर खाने ।

विशेष : प्राचीन कालदेखि धार्मिक कार्यमा, शृङ्गार-साधनको रूपमा, रङ, स्वस्थकर खाद्य र विभिन्न औषधिको रूपमा हलेदोको ठूलो महत्व रहिआएको छ । बडादशैंमा फूलपातीको दिन दुर्गा भवानीलाई हलेदो पनि चढाइन्छ । विबाहमा बुकुवा लगाउन, जनैपूर्णिमामा जनै र रक्षाबन्धन रङ्गाउन, पूर्णकलश स्थापना गर्दा सर्वौषधिको रूपमा, श्राद्धमा चन्दन बनाउन, अक्षता रङ्गाउन, शिखरनी बनाउन, पितृप्रसाद र सिदामा राख्न आदि अनेक कार्यमा हलेदो प्रयोग गरिन्छ ।

हलेदो मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : हरिद्राखण्ड, बृहद्हरिद्रा खण्ड, निम्बादि चूर्ण, दशाङ्ग लेप आदि ।

४०. हर्रो (हरीतकी): Chebulic myrobalan

संस्कृत नामहरू : हरीतकी, अभया, पथ्या, शैलपुत्री ।

नेपाली नाम : हर्रो, हरड ।

Latin Name: *Terminalia chebula* Retz.

Family: Combretaceae

गण वा वर्ग : प्रजास्थापन, कासघ्न, अर्शोघ्न -(चरक); त्रिफला -(सुश्रुत) ।

सामान्य परिचय र उपलब्धता : यसको ५०-८० फीट अग्लो अनेक शाखा-प्रशाखा हुने वृक्ष नेपालमा तराइ र पहाडका सुख्खा वन-जङ्गलमा पाइन्छ । यसको खेती पनि गरिन्छ । पत्र ४-८ इञ्च लामा, २-४ इञ्च चौडा हुन्छन् । फूल स-साना, फीका पहेंला मञ्जरीमा फुल्छन् । फल १-२ इञ्च लामा, अण्डाकार, ५ रेखायुक्त, काँचोमा हरिया, पाकेपछि फुस्रा-पहेंला, टर्रा र कोट्याउँदा विशिष्ट गन्ध आउने हुन्छन् । फलभित्र एउटा सान्हो बीज हुन्छ । भावप्रकाश निघण्टुमा हरीतकीका ७ प्रकारको वर्णन छ । औषधिमा प्रगोग गर्नका लागि हरीतकी पुरानो नभएको, चिल्लो, साह्रो, गह्रौं, पानीमा डुब्ने हुनुपर्छ ।

प्रयोग गरिने भाग : फल, जङ्गीहर्रो (कलिलोमा सङ्कलन गरी सुकाएर राखेको फल)।

गुण-कर्म :

रस : कषायप्रधान (लवण बाहेक ५ रस) । **गुण :** लघु, रूक्ष । **विपाक :** मधुर ।

वीर्य : उष्ण । **प्रभाव :** अनुलोमन, त्रिदोषशमन । **दोषकर्म :** त्रिदोषहर ।

रासायनिक तत्वहरू : Tannins, anthraquinones, polyphenolic compounds, chebulinic acid, chebulegic acid, corilagin, 18 amino acids. बीजमज्जामा ३६% जति तेल ।

कर्महरू (असरहरू): रसायन, मेध्य, चक्षुष्य, हृद्य, शोथहर, वृष्य, प्रजास्थापन, दीपन, पाचन, यकृद्‌उत्तेजक, अनुलोमन, व्रणशोधन, व्रणरोपण । तर स्वेदन गरेको (उसिनेको) हरीतकी ग्राही हुन्छ ।

रोग वा समस्या	घरेलुस्तरमा उपयोग गर्ने सामान्य तरिका र मात्रा
विबन्ध (कब्जियत) मा	हर्रोको फलको चूर्ण ४-८ ग्राम तातो पानीसँग प्रतिदिन वा १ दिन बिराएर सुत्ने बेलामा खाने ।
अग्निमान्द्य र आनाह (पेट फुल्ने) मा	हर्रोको फलको चूर्ण ३-४ ग्राम र सिंधेनून ५०० मि.ग्राम बिहान-बेलुका मनतातो पानीसँग केही दिनसम्म खाने ।
स्राव आउने र चिलाउने अर्शरोगमा	हर्रोको चूर्ण ३-४ ग्राम १ कप मनतातो पानीसँग बिहान-बेलुका खाने । साथै हर्रोको क्वाथले धुने (सफा गर्ने) र मूलबन्धको (गुदद्वारले क्वाथ भित्र खिच्ने) अभ्यास गर्ने ।
व्रण (घाउ-खटिरा) मा	हर्रोको क्वाथले प्रतिदिन धोएर सफा गर्ने र आवश्यकता अनुसार मलम-पट्टि गर्ने ।
दाँत-गिजा, मुखको मल र दुर्गन्ध हटाउन तथा घाँटी खस्खसाउनेमा	हर्रोको क्वाथ बनाएर त्यसमा थोरै फिट्किरी मिसाएर प्रतिदिन खाना खाएपछि २ पटक कुल्ला गर्ने ।
कास-श्वासमा	हर्रो र सूठो समभाग मिसाएको चूर्ण ३-५ ग्रामको फाण्ट बिहान-बेलुका खाने । तथा दिनमा ३-४ पटक जङ्गीहर्रो वा हर्रोको सानो टुक्रा मुखमा राखी चुसिरहने ।
आँखाको दृष्टि-शक्ति बढाउन	हर्रो, बर्रो र अमलाको समभाग (त्रिफला) चूर्ण १-२ ग्राम मात्रामा १ चम्चा घिउ र महमा फेटेर बेलुका सुत्ने बेलामा नियमितरूपमा खाने गर्ने ।
रसायनको लागि ऋतुअनुसार खान	हर्रोको चूर्ण प्रतिदिन २-३ ग्राम वर्षामा सिंधेनूनसँग, शरद् मा चिनीसँग, हेमन्तमा शुण्ठीसँग, शिशिरमा पिप्लासँग, वसन्तमा महसँग र गृष्ममा गुडसँग मिसाएर खाने ।
धेरै पसीना आउने र शरीर गन्हाउनेमा	हर्रोको चूर्ण शरीरमा दलेर पछि नुहाउने र २-४ ग्राम चूर्ण महसँग बिहानमा खाने ।

विशेष : हर्रोलाई नवदुर्गामध्ये प्रथम देवी शैलपुत्रीको रूपमा पुजिन्छ । यसको सेवन गर्भावस्थामा गर्नुहुँदैन ।

हर्रो मिसाएर बनाइने केही औषधिहरू : हरीतकी चूर्ण, पथ्यादि चूर्ण, त्रिफला चूर्ण, त्रिफला घृत, अभयारिष्ट, फलत्रिकादि क्वाथ, व्याघ्री हरीतकी, अगस्ति हरीतकी, चित्रक हरीतकी आदि ।

१. घरेलु स्तरमा केही औषधि कल्पहरू बनाउने सामान्य विधि

(क) स्वरस वा रस (Expressed juice) बनाउने सामान्य विधि :

- ताजा वा हरियो जडिबुटीलाई थिचेर निचोर्दा आउने रसलाई स्वरस भनिन्छ ।
- स्वरस तयार गर्न दोषरहित, कीटाणुविहीन, ताजा जडिबुटीको उपयोगी भागलाई राम्रोसँग पखालेर वा सफा गरेर ओबानो बनाई आवश्यक भए स-साना टुक्रा पार्नुपर्छ ।
- सफा खल, सिलौटो वा ओखलमा राखी नपोखिने गरी लोहोरो, मुसल वा कुनै धातु, ढुङ्गा वा काठले पिसेर लेदो जस्तो बनाउनुपर्छ ।
- त्यसपछि चम्चा वा हातका औंलाले एकै ठाउँमा जम्मा पारेर सफा कपडामा वा कुनै यन्त्रमा राखेर निचोर्नुपर्छ ।
- कुनै फलफूल वा रसिलो द्रव्यको लेदो नबनाई सफा हातले निचोरेर वा सामान्य मिक्स्चरको सहायताले पनि स्वरस निकाल्न सकिन्छ । नीम, असुरो जस्ता माथि बताएको तरिकाले यत्तिकै निचोरेर स्वरस प्राप्त गर्न नसकिने जडिबुटीलाई पहिला वफाएर पनि स्वरस निकाल्नुपर्ने हुन्छ ।
- यसरी ताजा द्रव्यलाई निचोरेर प्राप्त भएको रस वा स्वरस (fresh juice) लाई आवश्यकतानुसार स्वच्छ मिहिन कपडा वा जालिले छानेर सफा भाँडोमा राख्नुपर्छ ।
- स्वरसको प्रयोग ताजा अवस्थामा अर्थात् सकेसम्म चाँडो गर्नुपर्छ ।
- स्वरसको सामान्य खाने मात्रा : १०-२० मि.ली. । बाहिर लगाउन आवश्यकतानुसार । तर औषधिको प्रकार, रोग र रोगीको बल, उमेर, अवस्था आदि अनुसार मात्रा धेरै वा थोरै हुनसक्छ ।

(ख) कल्क (Paste) बनाउने सामान्य विधि :

- दोषरहित, कीटाणुविहीन, ताजा वा हरियो जडिबुटीको उपयोगी भाग लिएर त्यसलाई राम्रोसँग पखालेर वा सफा गरेर ओबानो बनाई आवश्यक भएमा स-साना टुक्रा पार्नुपर्छ ।
- त्यसलाई सफा खल, सिलौटो वा ओखलमा राखी नपोखिने गरी लोहोरो, मुसल वा कुनै धातु, ढुङ्गा वा काठले पिसेर मिहिन लेदो जस्तो बनाएको औषधिलाई कल्क (fresh paste) भनिन्छ । उदाहरण : निम्बपत्र कल्क, पिप्पली कल्क, चन्दन, रसोन कल्क आदि ।
- कल्क एउटा मात्र द्रव्यको अथवा धेरै द्रव्यहरूको पनि बनाउन सकिन्छ ।
- सुकेको जडिबुटी भएमा पहिला चूर्ण बनाएर त्यसमा शुद्ध पानी मिसाएर कल्क बनाउनुपर्छ ।
- कल्कको प्रयोग ताजा अवस्थामा गर्नुपर्छ । कल्कको प्रयोग खान, लगाउन र अरू औषधि बनाउन पनि गरिन्छ ।
- खानको लागि कल्कको सामान्य मात्रा : ५-१० ग्राम । बाहिर लगाउन आवश्यकतानुसार । तर औषधिको प्रकार, रोग र रोगीको बल, उमेर, अवस्था आदि अनुसार मात्रा धेरै वा थोरै हुनसक्छ ।

(ग) क्वाथ (Decoction) बनाउने सामान्य विधि :

- सुख्खा अथवा ताजा जडिबुटीको प्रयोज्याङ्गलाई यवकुट (खस्रो धूलो वा मसिना टुक्रा) गरी पानीमा पकाएर छानेको द्रव भागलाई क्वाथ भनिन्छ ।
- क्वाथ बनाउँदा एकमात्र वा एकैसाथ धेरै द्रव्यको पनि बनाइन्छ । तर सुगन्धित तेलयुक्त जडिबुटीको क्वाथ सामान्यतः बनाईंदैन । उदाहरण : पुनर्नवा क्वाथ, गुडूची क्वाथ, त्रिफला क्वाथ, दशमूल क्वाथ आदि ।
- क्वाथ बनाउने विधिबाट औषधि-पानी, मिश्रीको काढा, मासुको रस, दाल, भात, यूष, मण्ड (माड), पेया आदि खानेकूरा पनि तयार गरिन्छ ।
- क्वाथको प्रयोग औषधिका रूपमा, अरू औषधि खान अनुपानका रूपमा, घाउ धुन वा पखाल्न आदि विभिन्न प्रयोजनका लागि गरिन्छ ।
- क्वाथको खाने मात्रा सामान्यत: ४०-८० मिलिलिटर। बाहिरी प्रयोगका लागि आवश्यकतानुसार। तर औषधिको प्रकार, रोग र रोगीको बल, उमेर, अवस्था आदि अनुसार धेरै थोरै हुने भएकाले स्वास्थ्यकर्मी वा जान्ने, अनुभवी व्यक्तिको सल्लाह लिएर प्रयोग गर्नुपर्छ ।

क्वाथ बनाउने द्रव्य, मिसाउने पानी र पकाएर बाँकी राख्ने पानीको भाग कच्चा पदार्थको किसिम, परिमाण र रोगानुसार फरक पर्छ । यसका लागि सामान्यतः तलको नियम अपनाइन्छ :

कच्चा द्रव्यको किसिम एवं परिमाण	मिसाउने पानी	बाँकी राख्ने पानी
o मृदु, नरम एवं सजिलै रस आउने द्रव्य र १ पटकमा ४-५ मात्राभन्दा धेरै बनाउनुपर्दा ।	४ गुना (मि.लि.मा)	१/४ भाग
o कठिन, तीक्ष्ण एवं रस आउन गाऱ्हो हुने द्रव्य र १ पटकमा १ जनाको लागि मात्र बनाउनुपर्दा ।	१६ गुना (मि.लि.मा)	१/८ भाग
o मध्यम खालको द्रव्य, धेरै किसिमका द्रव्य मिसाएर र एकै पटकमा २ देखि ४-५ जनाको लागि बनाउनुपर्दा ।	८ गुना (मि.लि.मा)	१/४ देखि १/६ भाग

(घ) क्षीरपाक (Milk decoction) बनाउने सामान्य विधि :

- सुख्खा अथवा ताजा जडिबुटीको प्रयोज्याङ्गलाई यवकुट (खस्रो धूलो वा मसिना टुक्रा) गरी ४ गुना दूध र ८-१६ गुना पानी मिसाई पकाउने ।
- पकाउँदै, चलाउँदै जाँदा पानीको भाग वाफको रूपमा उँडेर दूधको भाग मात्र बाँकी रहेपछि छानेर प्राप्त भएको द्रवलाई क्षीरपाक भनिन्छ ।
- यो प्रायः एकमात्र द्रव्यको औषधिका रूपमा खानका लागि बनाइन्छ । उदाहरण : अर्जुन क्षीरपाक, यष्टीमधु क्षीरपाक आदि ।
- यद्यपि क्षीरपाक बनाउने द्रव्य, मिसाउने पानी र पकाएर बाँकी राख्ने द्रवको भाग आदि द्रव्यको किसिम, परिमाण र रोगानुसार फरक पर्छ जसमा सामान्यतः क्वाथ निर्माणमा जस्तै नियम अपनाइन्छ ।

- क्षीरपाकको मात्रा सामान्यतः : ४०-८० मि.लि. । तर औषधिको प्रकार, रोग र रोगीको बल, उमेर, अवस्था आदि अनुसार मात्रा धेरै वा थोरै हुनसक्छ ।

(ङ) शीत वा हिम (Cold infusion) बनाउने सामान्य विधि :

- सुगन्धित एवं प्रायः शीत वीर्ययुक्त औषधि-द्रव्यलाई राम्रोसँग यवकुट गरेर वा चूर्ण बनाएर ६-८ गुना सफा पानीमा रातभर (वा दिनभर, ८-१२ घण्टासम्म) भिजाउने ।
- त्यसपछि राम्रोसँग मिचेर सफा कपडा वा जालीले छान्दा प्राप्त भएको द्रव भागलाई हिम, हिमकषाय अथवा शीतकषाय भनिन्छ । हिम तयार गर्न अग्नि संस्कार गर्नु (आगोमा पकाउनु) आवश्यक पर्दैन ।
- शीतकषाय एकमात्र द्रव्यको अथवा धेरै द्रव्यहरू मिसाएर पनि बनाइन्छ ।
  उदाहरण : धान्यक हिम, वासा हिम, अमृतादि हिम आदि ।
- यसमा मिसाउने पानी द्रव्यको किसिम तथा रोग अनुसार शुरुमा चिसो अथवा उमालेर मनतातो भएको दुवै हुनसक्छ ।
- सामान्य मात्रा : ४०-८० मि.लि. । तर औषधिको प्रकार, रोग र रोगीको बल, उमेर, अवस्था आदि अनुसार मात्रा धेरै वा थोरै हुनसक्छ ।

(च) फाण्ट (Hot infusion) बनाउने सामान्य विधि :

- जडिबुटीलाई राम्रोसँग यवकुट गरी ४-१६ गुना (वा अवस्था र आवश्यकतानुसार धेरै) तातो पानीमा घोल्ने (उडनशील तत्व नभएमा चिया जस्तो गरी पानीमा १-३ मिनटजति उमाल्ने) ।
- त्यसपछि सेलाएर मनतातो भएपछि राम्रोसँग मिचेर छानेको द्रव भागलाई फाण्ट भनिन्छ ।
- फाण्ट एक मात्र द्रव्यको अथवा धेरै द्रव्यहरू मिसाएर अग्नि संस्कार गरी बनाइन्छ ।
  उदाहरण : त्रिफला फाण्ट, यष्टीमधु फाण्ट, पञ्चकोल फाण्ट आदि ।
- फाण्ट निर्माण गर्दा केही समयको लागि औषधि-द्रव्यको संयोग तातो पानीसँग हुने भएकाले जलमा घुलनशील अंश फाण्टमा प्राप्त हुन्छ तर उडनशीन तत्व नष्ट हुन पाउँदैन ।
- फाण्टमा मिसाउने पानीको भाग सामान्यतः ४-१६ गुना अथवा बढी पनि हुनसक्छ ।
- फाण्ट औषधि वा अनुपानका रूपमा केही मनतातो अवस्थामा अथवा सेलाएपछि तुरुन्त प्रयोग गर्नुपर्छ । बढी चिसो भएपछि, वासी वा फेरि तताएर प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

सामान्य मात्रा : ८०-१५० मि.लि. । तर औषधिको प्रकार, रोग र रोगीको बल, उमेर, अवस्था आदि अनुसार धेरै वा थोरै हुनसक्छ ।

(छ) चूर्ण (Powder or pulver) बनाउने सामान्य विधि :

- राम्ररी सुकेको सफा द्रव्यलाई कुट-पीस गरी मसिनो बनाएर मिहिन कपडा वा जालीबाट छानेर प्राप्त हुने धूलो औषधिलाई चूर्ण भनिन्छ ।
- चूर्ण एउटा मात्र द्रव्यको अथवा धेरै द्रव्यको एकसाथ बनाउन सकिन्छ । उदाहरण : आमलकी चूर्ण, अश्वगन्धा चूर्ण, शतावरी चूर्ण, त्रिफला चूर्ण, त्रिकटु चूर्ण, सितोपलादि चूर्ण, अविपत्तिकर चूर्ण, कट्फल चूर्ण आदि ।

- धेरै द्रव्यहरू मिश्रित चूर्ण एकसाथ बनाउनुपर्दा भिन्न-भिन्न प्रकृतिका (कुनै धेरै साह्रो, कुनै नरम) द्रव्यहरू भएमा छुट्टाछुट्टै चूर्ण बनाएर मिसाउनुपर्छ । उडनशील तेलयुक्त द्रव्य पनि छुट्टै पिसेर मिसाउनुपर्छ ।
- चूर्ण तयार भएपछि air-tight container मा सुरक्षण गर्नुपर्छ ।
- यो ताजा वा सुरक्षित तरिकाले राखेर महिनौं पछिसम्म पनि खाने, मञ्जन गर्ने, अञ्जन गर्ने, छाला वा घाउमा लगाउने, छर्कने, नस लिने आदि तरिकाले प्रयोग गरिन्छ । तर नून वा चिनीयुक्त चूर्ण औषधि भएमा वर्षायाममा बनाएर धेरै समय राख्नुहुँदैन ।
- चूर्णको सामान्य (खाने) मात्रा : ३-६ ग्राम ।

(ज) औषधि तेल र घिउ (Medicated oils & ghees) बनाउने सामान्य विधि :

- औषधि द्रव्यको स्वरस वा क्वाथ र कल्कलाई घिउ वा तेलसँग मिसाई विधिपूर्वक पकाएर बनाइएको औषधिलाई स्नेह कल्पना भनिन्छ । स्नेह कल्पना अन्तर्गत घृत कल्पना र तैल कल्पना पर्छन् ।
- स्नेह कल्पना बनाउँदा सामान्यतया १ भाग औषधि-द्रव्यको कल्क, त्यसको ४ गुना स्नेह (घिउ वा तेल) र स्नेहको ४ गुना (कल्कको १६ गुना) मिसाएर पानीको भाग वाफ बनेर उँडेर घट्दासम्म पकाइन्छ । स्नेह औषधिको प्रयोजन अनुसार बनाउने विधिमा केही फरक हुन्छ । उदाहरण : चाङ्गेरी घृत, ब्राह्मी घृत, भृङ्गराज तेल, अमला तेल, षड्विन्दु तेल आदि । तिल, तोरी, आलस, एरण्ड, ल्वाङ, भटमास जस्ता केही द्रव्यबाट सीधै पेलेर तेल प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- स्नेह कल्पना औषधिका अरूमा खान, अभ्यङ्ग (मालिस) गर्न, घाउ-खटिरा आदिमा लगाउन, कानमा राख्न, कपालमा लगाउन, नस्य आदि कार्यमा उपयोग गरिन्छ ।

२. रोगको कारण, रोकथाम र उपचार बारे आयुर्वेदका सामान्य सिद्धान्तहरू

आयु अर्थात् जीवन शरीर, इन्द्रिय, मन र आत्माको संयुक्त रूप हो । जीवनका पुरुषार्थ धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष हुन्; यी पुरुषार्थ प्राप्त गर्ने मूल आधार आरोग्य वा स्वास्थ्य हो । रोगले पुरुषार्थ प्राप्त गर्न बाधा पुऱ्याउँछ, साथै आयु पनि नाश गर्छ । आयुर्वेद आयु वा जीवनको लागि हित गर्ने र अहित गर्ने समग्र विषय-वस्तुहरूका बारेमा साररूपमा वर्णन गरिएको सनातन र मौलिक जीवन-विज्ञान हो ।

आयुर्वेदमा स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य-रक्षा गर्ने तथा रोगीको रोग-निवारण गर्ने उद्देश्यले त्रिसूत्रका रूपमा आरोग्य एवं रोगको हेतु (कारण), लिङ्ग (लक्षण) र औषध (उपायहरू) सम्बन्धी सबैका लागि सधैं उपयोगी व्यावहारिक ज्ञानहरू समेटिएका छन् । यसको आदरपूर्वक अध्ययन र बोध गरेर तदनुसार आचरण-व्यवहार गरेमा विभिन्न किसिमका रोगहरूबाट बच्न, स्वस्थ-सुखी एवं दीर्घजीवी हुन सकिन्छ । यहाँ आयुर्वेदमा बताइएका स्वस्थको लक्षण, रोगका प्रकार, रोग लाग्ने सामान्य कारणहरू, विभिन्न रोगहरू लाग्नबाट बच्ने वा रोग लाग्न नदिने र स्वस्थ रहने सामान्य उपायहरू तथा रोग लागेमा त्यसको उपचारसम्बन्धी सामान्य सिद्धान्तहरू बारे संक्षेपमा जानकारी दिने प्रयास गरिएको छ ।

• स्वस्थको लक्षण :

शरीरका दोष-धातु-मल-अग्निहरू एवं सबै कार्यहरू सम/सन्तुलित हुनु तथा आत्मा, मन र इन्द्रियहरू प्रसन्न हुनुलाई स्वस्थको लक्षण मानिएको छ । भोजनमा रुचि हुनु, खाएको कुरा सजिलोसँग पच्नु, मल-मूत्र-वायु यथासमयमै सजिलोसँग निस्कनु, शरीरमा लघुता (उत्साह-स्फूर्ति) हुनु, मन र इन्द्रियहरू प्रसन्न हुनु, सुखपूर्वक निदाउनु र ब्युँझनु, उत्तम बल, वर्ण/कान्ति र दीर्घायु हुनु आरोग्यका लक्षण हुन्; अस्वस्थ वा रोगीमा यसको विपरीत लक्षणहरू हुन्छन् ।

• रोगको सामान्य लक्षण :

जानेर वा नजानेर गरेको पाप, दुष्कर्म वा विकृतिका कारणले शरीर र मनमा दुःख, प्रतिकूल वेदना, पीडा वा विकार हुनुलाई रोग भनिन्छ । रोग लाग्दा शरीर, मन, इन्द्रियहरू र तिनका कार्यहरू विषम, विकृत, अस्वाभाविक वा असन्तुलित हुन्छन् । संक्षेपमा दोषहरूको वैषम्य (क्षय, वृद्धि वा विषमावस्था) रोग हो र दोषहरूको साम्यावस्था (सम, प्राकृतावस्था) आरोग्य (स्वास्थ्य) हो ।

• रोग लाग्ने प्रमुख कारणहरू :

रोगका कारणहरू अनेकौं छन् तापनि प्रमुख कारणहरू निम्नानुसार तीनवटा मानिएको छ :
प्रज्ञापराध असात्म्येन्द्रियार्थसंयोग कालवैकृतम् । हितेऽपि रतमाहारे योजयन्त्यामयैः नरम् ॥

१. प्रज्ञापराध- शरीर, मन र वचनले अशुभ वा अहितकर कर्महरू (दुष्कर्म वा पाप) गर्नु अर्थात् कर्मको अतियोग, अयोग र मिथ्यायोग हुनु ।

२. ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियका आ-आफ्ना अर्थ/विषयहरूसँगको अतियोग (धेरै सम्बन्ध वा उपयोग हुनु), हीनयोग (कम सम्बन्ध/उपयोग हुनु अथवा सम्बन्ध/उपयोग नै नहुनु) र मिथ्यायोग (गलत सम्बन्ध वा उपयोग) हुनु ।

३. काल वा परिस्थिति प्रतिकूल हुनु : ऋतु अनुसार शीत, उष्ण, वर्षा आदि लक्षणहरू विकृत हुनु अर्थात् कालको अतियोग, अयोग र मिथ्यायोग हुनु ।

यस प्रकार रोगको प्रमुख कारण काल, अर्थ र कर्मसंगको हीनयोग (कम सम्बन्ध वा उपयोग), मिथ्यायोग (गलत/विपरीत सम्बन्ध वा उपयोग) र अतियोग (अत्यधिक सम्बन्ध वा उपयोग) हो भने यिनीहरूसंगको सम्यग्-योग (सही वा सन्तुलित सम्बन्ध) आरोग्यको कारण हो ।

कालार्थकर्मणां योगो हीनमिथ्याऽतिमात्रकः । सम्यग्योगश्च विज्ञेयो रोगारोग्यैककारणम् ॥

- **रोगका प्रकारहरू :**

रोग अनेकौं प्रकारका हुन्छन्- १. सहज (पितृज र मातृज), २. गर्भज (खानपान र दौहृद-अपचार), ३. जातज (अतिपोषण र कुपोषण), ४. पीडाजन्य (शारीरिक र मानसिक), ५. कालज (विकृतऋतु र अप्रतिकारजन्य), ६. प्रभावज (भूत-प्रेत-दैवकृत र शापजन्य) र ७. स्वभावज (कालज र अकालज वा अरक्षणकृत) आदि ।

प्रमुख कारणका आधारमा रोग २ प्रकारका हुन्छन्- १. निज र २. आगन्तुक । **निज** (endogenous) रोग अहितकर वा गलत खान-पान-आचरण लगायतका कारणले पहिला शारीरिक र मानसिक दोषहरू विकृत भएर हुन्छन् भने **आगन्तुक** (exogenous) रोग भूत-विष-वायु-अग्नि-क्षत-भङ्ग, संक्रमण, प्राकृतिक प्रकोप आदि बाहिरी कारणले हुन्छन् । यस्ता रोगहरूमध्ये कुष्ठ आदि त्वचामा हुने रोग, विभिन्न प्रकारका ज्वर, शोष-क्षयरोग, आँखा सुन्निने-पाक्ने आदि औपसर्गिक वा सङ्क्रामक (सरुवा) रोगहरू रोगको कारणसँग वा रोगीसँग सम्पर्क-सम्बन्धद्वारा, स्पर्शद्वारा, श्वास-प्रश्वासद्वारा, सँगै खानाले वा प्रदूषित खान-पानद्वारा, सँगै सुत्नाले वा लुगा-कपडा-माला-अलङ्कार-लेप आदि माध्यमद्वारा एक मानिसबाट अर्कोमा सर्छन् ।

सबै दोष, धातु, मलहरूको वृद्धि समान (उस्तै द्रव्य, गुण, कर्म, आहार, विहार) बाट हुन्छ र विपरीत (भिन्न द्रव्य, गुण, कर्म, आहार, विहार) बाट सबैको क्षय हुन्छ । विपरीत पदार्थहरूको सम्बन्ध हुँदा जहिले पनि बलियोले कमजोरलाई जितेर आफ्नो प्रभाव देखाउने हुनाले रोगका कारणहरूभन्दा शरीरलाई बलियो बनाउनुपर्छ ।

रोगहरू लाग्न नदिई स्वस्थ रहन अपनाउनुपर्ने सामान्य उपायहरू :

रोगबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय रोग लाग्ने कारणहरूबाट बच्नु नै हो । रोग लागिसकेपछि चिकित्सा गर्नेभन्दा **निदान-परिवर्जन** (कारणहरूबाट बच्ने) र शरीरको रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाउने उपायलाई बढी महत्व दिनुपर्छ ।

नित्यं हिताहारविहारसेवी, समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ।
दाता समः सत्यपरः क्षमावान्, आप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥ - अ.हृ.सू.अ.४/३६

- नित्य हितकर आहार-विहार सेवन, उचित दिनचर्या, योग-प्राणायाम-ध्यान गर्ने ।

- राम्रीर समीक्षा गरेर आफ्नो र अरूको हित हुने काम गर्ने, अहितकर नगर्ने ।
- विषयमा अनासक्त रहने (उचित-आवश्यक विषय मात्र सेवन गर्ने) ।
- दाता, समदर्शी, सत्यपरायण, क्षमावान् बन्ने ।
- आप्तहरूको सेवा (विद्वान्, सत्पुरुषको संगत) गर्ने ।
- पथ-परहेजमा रहने : रोग र रोगीको अवस्था अनुसार स्वास्थ्यका निम्ति हितकर आहार-विहारलाई पथ्य र अहितकर आहार-विहारलाई अपथ्य भनिन्छ । रोगअनुसार उचित पथ्य सेवन गर्ने व्यक्तिले औषधि सेवन नगरे पनि उसको रोग आफै निको हुँदै जानसक्छ; तर पथ्य सेवन नगरी कुपथ्य सेवन गर्ने व्यक्तिको रोग औषधिले मात्र निको हुँदैन; भैहाले पनि पुनः दोहोरिन सक्छ । अतः सबै रोगीले पथ-परहेज पालन गर्नुपर्छ र कुपथ्य त्याग गर्नुपर्छ । जस्तै- उच्च रक्तचापमा नून; वातरक्तमा (गाउट वा रगतमा यूरिक एसिड बढ्दा) मासु, गेडागुडी आदि; अम्लपित्तमा अमिलो-पिरो खानेकुरा; मुटुको रोग र श्वासरोगमा चिल्लो, धूमपान, बढी परिश्रम; मधुमेहमा गुलियो अपथ्य हुन्छन् ।

- **रोग र रोगीको चिकित्सा वा उपचारसम्बन्धी सामान्य सिद्धान्तहरू :**

यथाशक्य रोग लाग्न दिनुहुँदैन र लागेमा तत्कालै प्रतिकार गर्नुपर्छ । रोग लाग्न र दोहोरिन नदिने उपायहरूमा मुख्यतः ३ उपस्तम्भहरूको विशेष महत्व हुन्छ-

१. आहार (उचित खान-पान), **२. निद्रा** (उचित आराम) र **३. ब्रह्मचर्य-** यो लोक र परलोकमा आफ्नो र समाजको हित हुने आचरण-व्यवहार) ।

स्वास्थ्य वा आरोग्य प्राप्त गर्न मुख्यतः दुई प्रकारका उपायहरू अपनाउनुपर्छ :

१. स्वस्थस्योर्जस्कर (स्वस्थ-निरोगी रहने उपायहरू): रसायन र वाजीकरण ।

२. आर्तस्यरोगनुत् (रोगीको चिकित्सा गर्ने उपायहरू): संशमन र संशोधन ।

उपचारका उपायहरू मुख्यतः तीन छन्- **१. युक्तिव्यपाश्रय** (औषधिको अन्तःप्रयोग, बाह्यप्रयोग र शस्त्रकर्म), **२. दैवव्यपाश्रय** (मन्त्र-औषधि-मणि-मङ्गल आदि) र **३. सत्वावजय** (अहितकर विषयवस्तुबाट हटाएर हितकर विषयवस्तुमा मन लगाउने) ।

यी सबै उपायहरू द्रव्यभूत र अद्रव्यभूत गरी मुख्यतः २ प्रकारका हुन्छन्-

१. द्रव्यभूत (औषधि-द्रव्यहरूको प्रयोग): सही संयोग, संस्कार र प्रयोग गरेमा विष पनि औषधिका रूपमा उपयोगी हुन्छ भने गलत संयोग, संस्कार र प्रयोग भएमा उत्तम औषधिले पनि हानि-नोक्सानि पुऱ्याउँछ ।

२. अद्रव्यभूत : विभिन्न आचरण-नियमहरूको पालन, आसन, प्राणायाम, ध्यान, उपवास, निद्रा, जागरण, आराम, व्यायाम, भय, दर्शन, संवाहन, सङ्गीत आदि ।

- अपान वायु, दिसा, पिसाब, आछ्यूँ, तिर्खा, भोक, निद्रा, कास, श्रमजन्य श्वास, वान्ता तथा शुक्रको वेगलाई रोक्नुहुँदैन ।

- मनोरोगको उत्तम चिकित्सा धी-धैर्य-आत्मज्ञान आदि हुन् । अतः इन्द्रियहरूलाई वशमा राख्नुपर्छ; लोभ-ईर्ष्या-द्वेष-मात्सर्य-रागादि मानसिक विकारलाई रोक्नुपर्छ ।

- सुर्ति-चुरोट-धूमपान-मद्यपान, कृत्रिम रङ-वास्ना-स्वादका पत्रु खाद्य-पेय त्याग्नुपर्छ ।

सबैजसो सदाचार/सद्वृत्तहरू संक्षेपमा यी ४ अन्तर्गत समावेश हुन्छन् :

➢ आर्द्रसन्तानता- (सबै प्राणीहरूप्रति स्नेह-प्रेम-दया, करुणा राख्नु) ।

➢ त्यागः- (आफुसँग भएको विद्या, धन, वस्तु आदि सुपात्रलाई दान दिनु) ।

➢ कायवाक्चेतसां दमः- (शरीर-मन-वचनका कर्ममा संयम, उचित नियन्त्रण) ।

➢ स्वार्थबुद्धिः परार्थेषु- (समभाव, अरूका विषय-वस्तुलाई पनि आफ्नै सरह मान्नु) ।

- सधैं (सबै ऋतुमा) सबै रसका खानपानको उचित अभ्यास गर्नुपर्छ तर ऋतु अनुसार निम्नलिखित रस-गुण भएका खानपानको सेवन केही बढी गर्नुपर्छ-

शीत र वर्षामा (Winter & Rainy):	मधुर, अम्ल, लवण रस भएका द्रव्यहरू
वसन्तमा (Spring):	कटु, तिक्त, कषाय रस भएका द्रव्यहरू
गृष्ममा (Summer):	मधुर रस भएका द्रव्यहरू
शरद्मा (Autumn):	मधुर, तिक्त, कषाय रसका द्रव्यहरू
शरद् र वसन्तमा :	रूक्ष गुण भएका द्रव्यहरू
गृष्म र शरद् :	शीत गुण भएका द्रव्यहरू

- ऋतु (Season) परिवर्तन हुने बेलामा अघिल्लो ऋतुको आहार-विहार क्रमशः त्याग गर्ने र पछिल्लो ऋतुको विधि क्रमशः अपनाउँदै/सेवन गर्दै जानुपर्छ । खान-पान र आचरण-व्यवहारमा अचानक वा एकैपटक धेरै परिवर्तन गरेमा असात्म्यज (शरीरले नसहेर वा शरीरको प्रतिकूल भएर हुने) रोगहरू हुन्छन्- असात्म्यजा हि रोगा स्युः सहसा त्यागशीलनात् ।

यसरी स्वस्थ रहने र रोग लाग्ने कारणहरूको राम्रो ज्ञान गरेर सधैं रोगबाट बच्न र स्वस्थ रहन हितकर खान-पान, जीवनशैली आदि उपायहरू अपनाउनुपर्छ । रोग लागेमा यथाशक्य चाँडो निदान गरी उचित औषधि-उपचार गर्नु-गराउनुपर्छ ।

३. यस पुस्तिकामा प्रयोग भएका केही पारिभाषिक शब्दहरूको अर्थ

पारिभाषिक शब्द	अर्थ वा भाव
अग्नि	पाचनशक्ति, fire, digestive power, digestive enzymes/juices
अग्निदग्ध	आगोले पोल्नु, burn, injury caused by fire
अग्निमान्द्य	पाचनशक्ति कमजोर हुनु, dyspepsia, suppression of digestive power
अजीर्ण	अपचन, खाएको नपच्नु, indigestion, dyspepsia
अञ्जन	आँखाको गाजल, गाजल लगाउनु, collyrium, black sulphide of antimony
अतिसार	धेरै मात्रामा वा धेरै पटक पातलो दिसा हुनु, diarrhea
अनुपान	औषधि/आहारपछि पिउने द्रव, vehicle, after-drinks, post-prandial drink
अनुलोमन	सर, natural movement of abdominal Vayu, carminative, laxative
अपथ्य	अहितकर, पथ्य नहुने, unwholesome diets & regiments, unsuitable
अभिघात	चोट लाग्नु, घाउ-चोट, injury, external injury, hurt, accidental injury
अभ्यङ्ग	मालिस, तेल लगाउनु, तेलले मालिस गर्नु, massage, oil-bath, oil-massage
अम्ल	अमिलो, अमिलो स्वाद भएको, acid, sour, acidic
अम्लपित्त	आमाशयमा पित्त र अम्ल वृद्धि हुनु, hyperacidity, gastritis, acid dyspepsia
अमृता	अमृतलता, गुडूची, छिन्नरुहा, गुर्जो, *Tinospora cordifolia* (Wild.) Miers.
अरुचि/अरोचक	खान मन नलाग्नु वा रुचि नहुनु, distaste for food, anorexia
अर्श	अल्काई रोग, हर्सा रोग, haemorrhoids, piles, अर्शोघ्न- अर्शरोग नाशक
अवलेह	औषधिको चाटनयोग्य कल्प, अवलेह स्वरूप, linctus, lickable form
अश्मरी	पत्थरी, मूत्राश्मरी, urinary calculus, stone, पित्ताश्मरी, bile stone
असात्म्य	सात्म्य नहुनु/नहुने, अहितकर, idiosyncrasy, unsuitable, unwholesome
अस्थि	अस्थि धातु, हाड, हड्डि, bone, the fifth Dhatu of the body, bony tissue
आगन्तु/क	शरीरभन्दा बाहिरको, बाहिरी, exogenous, caused by external factors
आत्मा	जीवतत्व, परमात्मा, चेतनतत्व, जीव, Soul, spirit, consciousness
आध्मान	पेट फुल्नु, पेटमा वायु भरिने रोग, gaseous distention of the abdomen
आनाह/अनाह	पेट फुल्ने रोग, वायु भरिनु, tympanites, abdominal distention, flatulence
आम	अपक्व-नपचेको, आउँ, undigested, unripe, product of improper digestion
आमवात	आमवात रोग, आम र वातजन्य सन्धिशोथ, rheumatism, rheumatic arthritis
आमाशय	अपक्व आहार रहने स्थान, भुँडी, stomach; stomach and small intestine
आयुष्य	आयु/जीवनका निम्ति हितकर, दीर्घायु रहन सघाउने, promoter of longevity

आर्तव	स्त्रीबीज, रजस्वला, ovum, menstrual blood, female seed, ovulation
आहार (भोजन)	आहार, खाना, खानेकुरा, अन्न, food, taking food, foods and drinks, diet
इन्द्रिय	शरीरमा रहेका ज्ञान र कर्मका साधन वा अङ्गहरू, motor and sensory organs
इन्द्रियार्थ	इन्द्रियले जान्ने वा गर्ने विषय/हरू, sensory objects, objects of organs
उदर	पेट, उदररोग, पेटको रोग, abdomen, stomach, abdominal disease/s
उपक्रम	उपचार, चिकित्सा, therapy, regimen, management, treatment
उपद्रव	उत्पात, थपिएको रोग/विकार, complication/s, undesirable after-effects
उपनाह	बाक्लो, मनतातो लेप, poultice, application of hot paste or ointment
उपवास	भोको रहनु वा अनशन, अल्पाहार, fasting, starvation, light diet
उरःक्षत	छाती वा फोक्सोमा घाउ हुनु, Injury in the chest, pulmonary infarction
उष्ण	तातो, गरम, hot, heating property
ओज/ओजः	शरीरका धातुहरूको सार तत्व, Vital essence, essence of all the dhatus
कटु/कटुक	पिरो, pungent, hot, spicy, Katu
कण्ठ्य	कण्ठ वा स्वरको लागि हितकर, Voice-promoter, good for throat or voice
कण्डू	चिलाउनु, चिलाउने रोग, pruritus, itching
कफ,कफनाशक	कफदोष, Kaphadosha, phlegm कफनाशक- कफघ्न, कफहर, कफदोषनाशक
कफनिःसारक	कफलाई पगालेर वा टाँसिएको ठाउँबाट हटाएर निकाल्ने, mucolytic
कल्क	चन्दन वा चटनी जस्तो लेदो स्वरूप, paste, fresh fine paste, paste form
कल्प	आहार वा औषधिको स्वरूप, preparations, dosage form, formulations
कवल, कवलग्रह	कुल्ला, द्रवले मुख सफा गर्नु, gargling, mouth gargle, gargling therapy
कषाय	टर्रो, astringent, क्वाथ, फाण्ट, हिम वा शीतकषाय, decoction, infusion
कामला	कमलपित्त, खान इच्छा नहुने र शरीरका अङ्ग पहेंलो हुने रोग, जण्डिस, jaundice
कास	कासरोग, खोकी, chronic cough, bronchitis, कासघ्न- कासहर, anticough
कुष्ठघ्न	कुष्ठनाशक, anti-dermatosis, anti-leprotic, curing obstinate skin diseases
कृमि/क्रिमि	किरा, parasitic infection, worm infestation, micro-organisms, insect
क्वाथ	काढा, कषाय, decoction
खालित्य	शिरको कपाल झर्ने रोग, तालु खुइलिनु, baldness
गण्डूष	मुखमा पानी भरेर राख्नु,, Mouth-wash, gargle, gargling therapy
गर्भस्थापन	गर्भ रहनमा सहायक, procreant, curing sterility, protecting the fetus
गुण	द्रव्यको परिचय र कर्मको कारण, property, quality, attributes, Guna
गुदभ्रंश,गुदशोथ	गुदद्वार बाहिर निस्कनु, prolapsed anus, anal prolapse, गुदद्वार सुन्निनु

गुरु, गुरुता	गह्रौं, गरुंगो, गरुंगोपन, heavy, heaviness, difficult to digest
ग्रहणी (अङ्ग,रोग)	small intestine, duodenum, ग्रहणीरोग, chronic dysentery, sprue
ग्राही	गतिवान् धातु-मल वा वस्तुलाई रोक्ने, constipative, checking motions
गृध्रसी / ग्रीध्रसी	खुट्टापछाडिको गृध्रसी नामको नसा, सो नसा सुन्निने र दुख्ने रोग, Sciatica
गृष्म / ग्रीष्म	गृष्म ऋतु, जेठ-असार महिना, summer season, May-June, Jestha-Ashadha
चर्म	त्वचा, छाला, skin, leather, चर्मरोग (त्वचारोग, त्वग्रोग), skin disease/s
चक्षुष्य	नेत्य, beneficial for eyes, improving vision, promoter of eye-sight
चूर्ण	चूर्ण स्वरूपको औषधि, धुलो, pulver, powder
छर्दि	वमन, वान्ता, छाद्नु, nausea; vomiting, छर्दिनिग्रहण- anti-emetic
जनपदोद्ध्वंस	जनपदको विध्वंस, जनविनाश, Epidemic, endemic or pandemic condition
जिह्वा	जिब्रो, जिभ्रो, स्वाद ग्रहण गर्ने अवयव, tongue, gustatory sense organ
जीर्णज्वर	पुराण (पुरानो) ज्वर, chronic fever
ज्वरघ्न	ज्वरहर, ज्वरनाशक, antipyretics, curative of fever
तक्र	मोइ, diluted butter milk, butter milk
तिक्त	तीतो, तीतो स्वाद, तीतोपन, bitter, bitter taste
तीक्ष्ण	तिखो, धारिलो, sharp, pungent, piercing, intense, strong, potent
तृष्णानिग्रहण	तिर्खा वा प्यासशामक, relieving thirst, anti-thirst, curing morbid thirst
त्वक्	त्वचा, छाला, बोक्रा, skin, bark; दालचिनी, *Cinnamomum zeylanicum*
त्वग्रोग	त्वचारोग, छालाको रोग, Disease/s of the skin, ordinary skin diseases
दद्रु	दाद, शरीरको कुनै भागमा चिलाउने र चक्काजस्तो देखिने चर्मरोग, Ringworm
दधि	दही, Curds, coagulated milk, yoghurt
दन्तधावन	दाँत माझ्नु, दाँत सफा गर्नु, cleaning or brushing of teeth, tooth brush
दाहहर	दाह नाश गर्ने, शीतल गराउने, refrigerants, relieving burning sensation
दिनचर्या	प्रतिदिन गर्नयोग्य आचरण, Daily conducts, regiments for the day time
दीपन	अग्नि दीप्त गर्ने, promoting Agni, intensifying the power of digestion
दुग्ध	दूध, क्षीर, स्तन्य, पयः, milk
दैवव्यपाश्रय	दैवी चिकित्सा, chanting of gods, divine therapy, spiritual therapy
दोष	शारीरिक-मानसिक दोष, factors responsible to regulate all the activities
द्रव	तरल, घोल, जलको प्रत्यात्म गुण, जलप्रधान, solution, liquid, liquidity
द्रव्य	वस्तु वा चीज, Dravya, drugs, substances, matters, foods & medicines
दृष्टिमान्द्य	दृष्टि अर्थात् देख्ने शक्ति कमजोर हुनु, आँखा तिर्मिर्याउनु, blurred vision

धातु	शरीर धान्ने आधार, ७ धातु, tissue, major constituents of the body, metal
धूपन	धूप लगाउनु-बाल्नु, धुवाँ लगाउनु, fumigation, fumigating smoke to ulcers
नक्तान्धता	राती वा अँध्यारोमा नदेख्ने रोग, night blindness
नस्तकर्म, नस्य	नस्यकर्म, नस्य, Nasal medication, errhines, inhalation of nasal drops
नाडीव्रण	नलि जस्तो लामो व्रण वा घाउ, सैन घाउ, नासुर, sinus of fistula, sinus
निदान	कारण, हेतु, निदानपञ्चक (रोग ज्ञानका ५ उपाय), diagnosis, aetiology
पक्वाशय	पक्व आहार रहने आन्द्रा, ठूलो आन्द्रा, large intestine, colon, caecum
पञ्चमहाभूत	५ महाभूतहरू, 5 basic elements- *Prithvi-Jala-Teja-Vaayu-Aakaasha*
पथ्य	हितकर खान-पान, wholesome, suitable, suitable diets & regimen
परिणामशूल	आहार पच्दै गर्दाको उदरशूल, colic pain during digestion, duodenal ulcer?
परिषेक/सेक	द्रवले सिंचन गर्नु, स्नान, फोहरा, spray, bath, shower bath, fomentation
पलित	कपाल पाक्नु वा सेतो हुनु, छिटै कपाल फुल्नु, premature graying of hairs
पक्षघात, पक्षवध	शरीरको १ पाटो (दायाँ-बायाँ वा आधा भाग) नचल्नु, hemiplegia, paralysis
पाचन/पचन	पकाउनु, पचाउनु, digestion, digestive, metabolic transformation of Ama
पाण्डु/पाण्डुरोग	रक्ताल्पता, रक्तको कमी भएर हुने फुस्रोपन, pallor, anaemia/anemia
पानक	पिउने रसिलो चीज, सर्बत, a syrup made from fruits and fragrant plants
पार्श्वशूल	पार्श्वमा दुख्नु, pain in the flanks or sides of the chest, pneumonic pain
पिच्छिल	चिप्लो, लेस्याइलो, टाँसिने गुण, slimy, sliminess, slippery, adhesive
पित्त	पित्तदोष, Pitta-dosha, 1 of the 3 major humours of human body, bile
पित्तघ्न/हर	पित्तनाशक, pacifying or reducing Pitta-dosha, curing Paittic disorders
पीनस	पीनास रोग, जीर्ण प्रतिश्याय, sinusitis, chronic rhinitis
पुरीष	दिसा, मल, stool, faeces/feces
पेया	पिउनयोग्य पातलो बनाइ पकाएको अन्न वा खानेकुरा, thin rice gruel
प्रकुपित	उत्तेजित, क्रुद्ध, रिसाएको, वृद्ध, aggravated, vitiated
प्रतिश्याय	रुघा, नाक बग्ने रोग, rhinitis, acute sinusitis, chronic cold, common cold
प्रदर	योनिबाट स्राव धेरै हुनु, excessive vaginal discharge, leucorrhoea, menorrhagia
प्रदेह	छालामा लगाउने औषधि, बाक्लो लेप, thick paste, balm, ointment
प्रभाव	विशिष्ट-अचिन्त्य शक्ति, specific potency, cause of specific action, effect
प्रमेह	धेरै पिसाब हुने रोगहरू, diabetes, urinary disorders including diabetes
प्रवाहिका	कष्टपूर्वक दिसा हुने रोग, आऊँ, dysentery, painful defecation
प्रसेक	र्‍याल धेरै आउनु, मुखबाट धेरै स्राव आउनु, salivation, excessive salivation

प्रज्ञापराध	जानेर गरिने दुष्कर्म वा पाप कर्म, deliberate offence, sinful activities
फलत्वक्	फलको बोक्रा, outer layer or covering of the fruit, fruit rind
फाण्ट	औषधिको १ कल्प, hot infusion, fresh drinkable medicine prepared like tea
बल्य	बलवर्धक, बल बढाउने, tonics, strengthening
बृंहण	शरीरलाई ठूलो-मोटो बनाउने, bulk- promoting, anabolic, nourishment
भेदन	फुटाउने, छुटाउने, चिर्ने कर्म, surgical incision, purgative, purgation
भेषज, भैषज्य	औषधि, चिकित्सा, medicine, therapeutic measures, drug, treatment
मदात्यय	धेरै मद्यपान गर्नाले हुने रोग, chronic alcoholism, alcoholic intoxication
मधुमेह	२० प्रकारका प्रमेहमध्ये एक, क्षौद्रमेह, आजोमेह, Diabetes mellitus
मधुर	स्वादु, गुलियो, मीठो, sweet taste, pleasant
मन्द	सुस्त, विस्तारै, अलि-अलि, कमजोर, slow, dull,
मन्दाग्नि	अग्निमान्द्य, अग्नि कमजोर हुनु, suppressed power of digestion, mild Agni
मल	शरीरका त्याज्य पदार्थ, excretions of the body, waste product, impurities
मात्रा	मान, परिमाण, राशि, नाप, dose, measured quantity
मुखपाक	मुख पाक्नु, मुखमा घाउ-खटिरा हुनु, मुखभित्रको शोथ, stomatitis
मूल	जरा, मुहान, स्रोत, कारण, root, cause, source; मूलत्वक्- जराको बोक्रा
मूत्रकृच्छ्र	पिसाब गर्न गाह्रो हुनु वा पोल्नु, dysurea, painful or burning micturition
मृदु	नरम, कमलो, सुकुमार, स्पर्शप्रिय, कर्णप्रिय, soft, firm
मेदोरोग	शरीरमा मेद बढेर हुने रोग, मेदोविकार, disorders of fatty tissue, obesity
मेध्य	मेधा/बुद्धिवर्धक, brain tonic, promoting intellect, promoter of memory
यकृतोदर	यकृतवृद्धि, abdominal distention due to enlarged liver, hepato-megaly
युक्तिव्यपाश्रय	युक्तिपूर्वक गरिने उपचार, intelligent use of drugs, rational treatment
योनिव्रण	योनिमा भएको व्रण वा घाउ, vaginal ulcer, vaginal abscess, vaginitis
रक्त	रगत, शरीरको दोश्रो धातु, blood, R.B.C., the 2nd Dhaatu of the body
रक्तपित्त	पित्तदूषित रक्तको स्राव, bleeding/haemorrhagic disorder/s, haemoptysis
रक्तशर्करा	रगतमा हुने वा रहेको चिनी, blood sugar or glycemia, glucose in blood
रक्तस्तम्भक/न	रक्तस्राव रोक्नु/रोक्ने, haemostatic, haemostyptic, which checks bleeding
रस	सार भाग, शरीरको पहिलो धातु, स्वाद, body fluid, taste, fresh juice
रसायन	रसादि धातुपोषक, rejuvenating, rejuvenation, tonics, ducts or channels
रुचिकर, रुच्य	रुचि उत्पन्न गर्ने, रुच्य, भोक जगाउने, promoting appetite or taste of food
रूक्ष	रूखो, चिल्लो नभएको, सुख्खा, dry, opposite to unctuous, dryness

लघु	हलुङ्गो, कम तौलको, सजिलोसँग पच्ने, light, lightness, easily digestible
लङ्घन	हलुङ्गो बनाउने, उपवास, अपतर्पण, fasting therapy, weight reducing therapy
लवण	नून, नुनिलो रस वा स्वाद, Salt, salty, saline
लेखन, लेखनीय	लेखन कर्ममा उपयोगी, weight-reducing, scarifying, weight-reducer
लेप	लिप्नु, लगाउने औषधि, smearing, covering, coating, apply ointment/balm
वटी	औषधिको वरी, गोली, pills, round pills form of medicine, tablet
वमन	वान्ता, छर्दि, vomiting, emesis, emetic therapy, to cause vomiting
वाजीकर	शुक्रवर्द्धक, वीर्य/शक्ति/पुरुषत्व बढाउने, aphrodisiac, causing virilification
वात	वायु, वातदोष, 1 of the 3 Doshas of the body, Vaata-dosha, air, flatus
वातरक्त	वातास्र, gout, a blood disorder caused by aggravated Vaata-dosha
वातव्याधि	वातप्रधान रोग, वातरोग, diseases/disorders caused by vitiation of Vaata
वायु	वात, वातदोष, हावा, one of the 3 Doshas of the body, air, flatus, wind
विद्रधि	बाहिरी/भित्री शरीरमा हुने खटिरा, abscess, abscess of internal organs
विपाक	पाचनपछिको गुण, biotransformed Rasa, property emerged after digestion
विबन्ध	रोकिनु, दिसा-पिसाब आदि रोकिनु, बाँधिएको अवस्था, constipation, retention
विरेचन	धेरै दिसा लगाउने, मल निकाल्ने, purgative, purgation, purging, laxative
विवर्णता	वर्ण विकृत हुनु, रङमा अस्वाभाविक परिवर्तन हुनु, discoloration
विषघ्न	विषनाशक, विषहर, अगद, anti-poisonous, anti-toxin, antidotes to poison
विषमज्वर	आउने-छोड्ने खाले ज्वरो, intermittent or recurrent fever, malarial fever
विसर्प	यताउति सर्ने वा फैलने घाउ-खटिरा, erysepalus, spreading suppurations
वृष्य	शुक्रवर्धक, aphrodisiac, nourishing sperm, increasing Shukra-dhatu
वेदनास्थापन	वेदना हटाउने, दुखाइ शान्त पार्ने, analgesic, pain relieving, anodyne
व्यङ्ग	अनुहारको दाग, पोतो, hyper-pigmentation of the skin, minor skin disease
व्यवायी	अतिशीघ्र गति, quick expansion or circulation in body before digestion
व्याधिक्षमत्व	रोगविरुद्ध लड्ने क्षमता, रोगप्रतिरोध शक्ति, immunity, resistance to disease
व्रणरोपण	व्रण (घाउ-खटिरा) सन्चो पार्ने, घाउ पुर्ने, healing the wound, ulcer healing
शमन, संशमन	शान्त पार्नु, pacification, alleviation, relieve, mitigation, harmonizing
शिरःशूल	शिरको दुःखाइ, टाउको दुख्नु, headache
शीत	शीतल, चीसो, चीसोपन, जाडो, coldness, cold, cooling, sensation of cold
शुक्र	शरीरको अन्तिम धातु, वीर्य, sperm, spermatozoa, reproductive tissue
शूल	वेदना, दुःखाइ, पीडा, धेरै दुख्नु, pain, colic pain, spasmodic pain

शोथ	शरीरका अङ्ग सुन्निनु, व्रणशोथ, swelling, oedema/edema, inflammation
शोधन, संशोधन	शोधन गर्ने, शुद्ध बनाउने, purification, purifying, eliminative, curative
श्वास	दम, सास फेर्न गाह्रो हुने रोग, सास, asthma, dyspnoea, breathlessness, breath
श्रमनाशक/हर	थकाइ मेटाउने, तन्दुरुस्त पार्ने, anti-fatigue, relieving tiredness, freshening
सङ्ग्रहणीय	रक्त-मल-मूत्र आदि रोक्न उपयोगी, checking bleeding or loose motions
सत्व, सत्व	मन, सत्व गुण, शुद्ध, सार, mind, Sattwa-guna, essence, pure qualities
सत्वावजय	मानसिक विकार हटाउने उपक्रम, psychotherapy, mental treatment
सदाचार	असल आचरण, शिष्ट व्यवहार, good behavior/conduct, ethical activities
सद्योव्रण	ताजा घाउ, चोट लागेर तत्कालै भएको घाउ, fresh wound, fresh injury
सम	समान, सन्तुलित, बराबर, state of equilibrium, normal, balanced, equal
सर	अनुलोमन, दिसा-पिसाब गराउने, गतिशील, mobile, laxative, purgative
सात्म्य	अनुकूल, हितकर, उपशय, wholesome, suitable, homologous, conducive
सूक्ष्म	सानो, साह्रै सानो, मसिनो, पातलो, minute, small, fine, subtle, micro-type
स्तन्यजनन	दूध उत्पन्न गर्ने, producing breast-milk, galactogenic, promoter of lactation
स्तम्भन	गति रोक्ने, astringent therapy, controlling excess flow, anti-mobility
स्थूल, स्थौल्य	मोटो, ठूलो, बाक्लो, large, big, obese, stout, fatty, obesity, adiposity
स्निग्ध	चिल्लो, घिउ-तेल-बोसो आदि चिल्लो पदार्थ, unctuous, oily, lubricating
स्वरस	द्रव्यको आफ्नै रस, निचोरेर प्राप्त ताजा रस, fresh juice, expressed juice
स्वेद, स्वेदन	पसीना, sweat, perspiration, excessive sweating, स्वेदन- पसीना निकाल्नु
हिक्कानिग्रहण	हिक्का शान्त पाने वा हटाउने, हिक्काशमन, anti-hiccup, curative of hiccup
हिम	शीत, चिसो, हिमकषाय, शीतकषाय, cold, coldness, snow, cold infusion
हृद्य	हृदयको लागि हितकर वा प्रिय, cardiac tonic, improving relish, cordial
हृद्रोग	हृदयसँग सम्बन्धित रोग, मुटुको रोग, heart disease, cardiac disease
हृल्लास	धेरै र्‍याल आउनु, वाक्‌वाकी हुनु, nausea, excessive salivation
क्षीर	दुग्ध, दूध, milk, latex, क्षीरपाक- दूधलाई औषधिसँग मिसाई विधिपूर्वक पकाउनु
त्रिकटु, त्र्यूषण	व्योष, ३ वटा पिरा द्रव्यहरूको समूह, शुण्ठी-पिप्पली-मरिच, 3 Katu Dravyas
त्रिदोष	३ दोषहरू, 3 Doshas: Vata-Pitta-Kapha, 3 main humors of the body
त्रिदोषशामक	वात-पित्त-कफ ३ वटै दोषहरूलाई शमन गर्ने वा सन्तुलनमा राख्ने ।
त्रिफला	वरा, फलत्रिक, ३ वटा फलहरूको समूह, हरीतकी-विभीतक-आमलकी, 3 fruits

४. शास्त्रीय सन्दर्भ-सूत्रहरू

(यहाँ धेरै विस्तृत नहोस् भनेर द्रव्यका शास्त्रीय सन्दर्भ-सूत्रहरू केही मात्र समावेश गरिएको छ ।)

१. अदुवा र सूठो : Fresh and Dry Ginger

रोचनं दीपनं वृष्यमार्द्रकं विश्वभेषजम् । वातश्लेष्मविबन्धेषु रसस्तस्योपदिश्यते ॥ - च.सू.अ.२७
नागरं कफवातघ्नं विपाके मधुरं कटु । वृष्योष्णं रोचनं हृद्यं सस्नेहं लघु दीपनम् ॥ - सु.सू.अ.४६

शुण्ठी रुच्यामवातघ्नी पाचनी कटुका लघुः । स्निग्धोष्णा मधुरा पाके कफवातविबन्धनुत् ॥
वृष्यास्वर्यावमिश्वासशूलकासहृदामयान् । हन्तिश्लीपदशोफार्श-आनाहोदरमारुतान् ॥ - भा.प्र.नि.

२. अनार (दाडिम): Pomegranate

अम्लं कषायमधुरं वातघ्नं गाहि दीपनम् । स्निग्धोष्णं दाडिमं हृद्यं कफपित्ताविरोधि च ॥

रूक्षाम्लं दाडिमं यत्तु तत् पित्तानिलकोपनम् । मधुरं पित्तनुत्तेषां पूर्वं दाडिममुत्तमम् ॥ - च.सू.अ.२७

३. अमला : Gooseberry, Emblic marobalan

अम्लं समधुरं तिक्तं कषायं कटुकं सरम् । चक्षुष्यं सर्वदोषघ्नं वृष्यमामलकीफलम् ॥ - सु.सू.अ.४६

हरीतकीसमं धात्रीफलं किन्तुविशेषतः । रक्तपित्तप्रमेहघ्नं परं वृष्यं रसायनम् ॥

हन्ति वातं तदम्लत्वात् पित्तं माधुर्यशैत्यतः । कफं रूक्षकषायत्वात् फलं धात्यास्त्रिदोषजित् ॥ - भा.प्र.

४. अलैंची र सुकुमेल : Greater and Lesser Cardamom

भद्रैला कटुका पाके रसे पित्ताग्निकृल्लघुः । रूक्षोष्णा रोचनी श्वासकासवातास्रश्लेष्महा ॥
हन्ति हृल्लासतृट्कण्डूशिरोबस्त्यास्यरुग्वमीः । - कै.नि.

५. अश्वगन्धा : Winter-cherry

अश्वगन्धानिलश्लेष्मश्वित्रशोथक्षयापहा । बल्या रसायनी तिक्ता कषायोष्णातिशुक्रला ॥ - भा.प्र.

६. असुरो : Malabar nut

वासको वातकृत् स्वर्यः कफपित्तास्रनाशनः । तिक्तस्तुवरको हृद्य लघुः शीतस्तृडर्त्तिहृत् ॥
श्वासकासज्वरच्छर्दिमेहकुष्ठक्षयापहः । - भा.प्र.नि.

७. कण्टकारी : Indian salamin, Yellow-berried night shade

कण्टकारी सरा तिक्ता कटुका दीपनी लघुः । रूक्ष्णोष्णा पाचनी कासश्वासज्वरकफानिलान् ॥
निहन्ति पीनसं पार्श्वपीडाकृमिहृदामयान् । - भा.प्र.

८. करेला : Bitter-gourd

कारवेल्लं सकटुकं कटुपाकमवातलम् । दीपनं भेदनं तिक्तं अवृष्यमहिमं लघु ॥
हन्त्यरोचकपित्तास्रकफपाण्डुव्रणक्रिमीन् । श्वासकासप्रमेहाश्मकोठकुष्ठज्वरानपि ॥ - कै.नि.

९. कागती : Lemon

निम्बुकं कृमिसमूहनाशनं तीक्ष्णमम्लमुदरग्रहापहम् ।

वातपित्तकफशूलिने हितं नष्टकष्टरुचिरोचनं परम् ॥
त्रिदोषवह्निक्षयवातरोग निपीडितानां विषविह्वलानाम् ।
मन्दानले बद्धगुदे प्रदेयं विषूचिकायां मुनयो वदन्ति ॥ - भा.प्र.

१०. कुरिलो (शतावरी): Asparagus

शतावरी हिमा तिक्ता रसे स्वादुः क्षयास्रजित् ।
वातपित्तहरी वृष्या रसायनवरा स्मृता ॥ - ध.नि.
... शुक्रस्तन्यकरी बल्या वातपित्तास्रशोथजित् । - भा.प्र.

११. गुर्जो (गुडूची): Tinospora

ज्ञेया गुडूची गुरुरुष्णवीर्या तिक्ताकषाया ज्वरनाशिनी च ।
दाहार्त्तितृष्णावमिरक्तवातप्रमेहपाण्डुभ्रमहारिणी च ॥ - रा.नि.
गुडूची कटुका तिक्ता स्वादुपाका रसायनी । संग्राहिणी कषायोष्णा लघ्वी बल्याग्निदीपनी ॥
दोषत्रयामतृड्दाहमेहकासाँश्च पाण्डुताम् । कामलाकुष्ठवातास्रज्वरकृमिवमीर्हरेत् ॥ - भा.प्र.

१२. घिउकुमारी (घ्यूकुमारी): Aloe

कुमारी भेदनी शीता तिक्ता नेत्र्या रसायनी । मधुरा बृंहणी बल्या वृष्या वातविषप्रणुत् ॥
गुल्मप्लीहयकृद्वृद्धिकफज्वरहरी हरेत् । ग्रन्थ्यग्निदग्धविस्फोटपित्तरक्तत्वगामयान् ॥ - भा.प्र.

१३. घोडटाप्रे (ब्राह्मी): Water Penny-wort

ब्राह्मी हिमा सरा तिक्ता लघुः मेध्या च शीतला । कषाया मधुरा स्वादुपाकायुष्या रसायनी ॥
स्वर्या स्मृतिप्रदा कुष्ठपाण्डुमेहास्रकासजित् । विषशोथज्वरहरी तद्वन्मण्डूकपर्णिनी ॥ - भा.प्र.

१४. चिराइतो (किराततिक्त): Chiretta

किरातको रसे तिक्तः सरोऽशीतो लघुस्तथा । श्लेष्मपित्तास्रशोफार्शःकासतृष्णाज्वरापहः ॥ - ध.नि.

१५. जाइफल : Nutmeg, Mace

जातीफलं रसे तिक्तं तीक्ष्णोष्णं रोचनं लघु । कटुकं दीपनं ग्राहि स्वर्यं श्लेष्मानिलापहम् ॥
निहन्ति मुखवैरस्यं मलदौर्गन्ध्यकृष्णताः । कृमिकासवमिश्वासशोषपीनसहृद्रुजः ॥
जातिपत्री लघुः स्वादुः कटूष्णा रुचिवर्णकृत् । कफकासवमिश्वासतृष्णाकृमिविषापहा ॥ - भा.प्र.नि.

१६. जीरा : Cumin seed

जीरकत्रितयं रूक्षं कटूष्णं दीपनं लघु । संग्राही पित्तलं मेध्यं गर्भाशयविशुद्धिकृत् ॥
ज्वरघ्नं पाचनं वृष्यं बल्यं रुच्यं कफापहम् । चक्षुष्यं पवनाध्मानगुल्मछर्द्यतिसारहृत् ॥ - भा.प्र.नि.

१७. जेठीमधु (यष्टीमधु): Liquorice

यष्टी हिमा गुरुः स्वाद्वी चक्षुष्या बलवर्णकृत् । सुस्निग्धा शुक्रला केश्या स्वर्या पित्तानिलास्रजित् ॥
व्रणशोथविषच्छर्दितृष्णाग्लानिक्षयापहा । - भा.प्र.

१८. ज्वानो (अजवायन): Ajowan

यवानी कटुतीक्ष्णोष्णा वातश्लेष्मद्विजामयान् ।
हन्ति गुल्मोदरं शूलं दीपयत्याशु चानलम् ॥ - ध.नि.

१९. टाप्रे : Ringworm plant, Sickle senna, Foetid cassia

चक्रमर्दः कटूष्णः स्यात् मेदोवातकफापहः । दद्रुकण्डूहरः कान्तिसौकुमार्यकरो मतः ॥ - ध.नि.

२०. टिंमुर : Toothache plant

... तुम्बुरु । रोचनं दीपनं वातकफदौर्गन्ध्यनाशनम् ॥ - च.सू.अ.२७/३०७
तुम्बुरुः कटुतीक्ष्णोष्णी कफमारुतशूलजित् । अपतन्त्रोदराध्मानकृमिघ्नो वह्निदीपनः ॥ - ध.नि.

२१. तिल : Sesame

स्निग्धोष्णो मधुरस्तिक्तः कषायः कटुकस्तिलः ।

त्वच्यः केश्यश्च बल्यश्च वातघ्नः कफपित्तकृत् ॥ - च.सू.

२२. तुलसी : Holy basil, Sacred basil

हिक्काकासविषश्वासपार्श्वशूलविनाशनः । पित्तकृत् कफवातघ्नः सुरसः पूतिगन्धहा ॥ - च.सू.अ.२७
कफानिलविषश्वासकासदौर्गन्ध्यनाशनः । पित्तकृत्पार्श्वशूलघ्नः सुरसः समुदाहृतः ॥ - सु.सू.अ.४६

२३. तेजपात र दालचिनी : Cinnamon leaf and Cinnamon bark

पत्रकं मधुरं किञ्चित्तीक्ष्णोष्णं पिच्छिलं लघु । निहन्ति कफवातार्शोहृल्लासारुचिपीनसान् ॥ - भा.प्र.

त्वचं लघूष्णं कटुकं स्वादु तिक्तं च रूक्षकम् । पित्तघ्नं कफवातघ्नं कण्ड्वामारुचिनाशनम् ॥
हृद्वस्तिरोगवातार्शःकृमिपीनसकासजित् । - भा.प्र.

२४. धनियाँ : Coriander

धान्यकं कासतृड्छर्दिशमनं चक्षुषोर्हितम् । कषायं तिक्तमधुरं हृद्यं रोचनदीपनम् ॥ - ध.नि.

धन्याकं कासतृड्छर्दिज्वरहृच्चक्षुषो हितम् । कषायतिक्तं मधुरं हृद्यं रोचनदीपनम् ॥ - द्र.गु.सं.

२५. नीम (निम्ब): Neem, Utrasum bead

निम्बः शीतो लघुर्ग्राही कटुस्तिक्तोऽग्निवातकृत् । अहृद्यः श्रमतृट्कासज्वरारुचिकृमिप्रणुत् ॥
व्रणपित्तकफच्छर्दिकुष्ठहृल्लासमेहनुत् । - भा.प्र.

२६. पिप्ला (पिप्पली): Long pepper

श्लेष्मला मधुरा चार्द्रा गुर्वी स्निग्धा च पिप्पली । सा शुष्का कफवातघ्नी कटूष्णा वृष्यसम्मता ॥ - च.सू.
पिप्पली दीपनी वृष्या स्वादुपाका रसायनी । अनुष्णा कटूष्णा स्निग्धा वातश्लेष्महरी लघु ॥ ...
आनाहप्लीहगुल्मघ्नं कृमिश्वासक्षयापहम् । - भा.प्र.

२७. पुदिना (पतना): Garden mint, Mentha

रोचनी वह्निजननी वक्त्रजाडयनिषूनी । कफवातहरी बल्या छर्द्यरोचकवारिणी ॥ - आ.वि.

२८. प्याज : Onion, Bulb onion

श्लेष्मलो मारुतघ्नश्च पलाण्डुर्न च पित्तनुत् । आहारयोगे बल्यश्च गुरुर्वृष्योऽथ रोचनः ॥ - च.सू.अ.२७
पलाण्डुर्मधुरो वृष्यः कटुः स्निग्धोद्रनिलापहः । बल्यः पित्ताविरोधी च कफकृद् रोचनो गुरुः ॥ - द्र.गु.सं.४/२३

२९. बेथे : Lamb's quarter, Pigweed

... वास्तुकं ... । विद्याद् ग्राहि त्रिदोषघ्नं भिन्नवर्चस्तु वास्तुकम् ॥ - च.सू.अ.२७
वास्तूकद्वितयं स्वादु क्षारं पाके कटूदितम् । दीपनं पाचनं रुच्यं लघु शुक्रबलप्रदम् ॥
सरं प्लीहास्रपित्तार्शः क्रिमिदोषत्रयापहम् । - भा.प्र.नि.

३०. बेल (बिल्व): Bael, Wood-apple

कफानिलहरं तीक्ष्णं स्निग्धं संग्राहि दीपनम् । कटुतिक्तकषायोष्णं बालं बिल्वमुदाहृतम् ॥
विद्यात्तदेव संपक्वं मधुरानुरसं गुरु । विदाही विष्टम्भकरं दोषकृत् पूतिमारुतम् ॥ - सु.सू.अ.४६

३१. बोझो : Sweet flag

वचोग्रगन्धा कटुका तिक्तोष्णा वान्तिवह्निकृत् । विबन्धाध्मानशूलघ्नी शकृन्मूत्रविशोधनी ॥

अपस्मारकफोनमादभूतजन्त्वनिलान् हरेत् ॥ - भा.प्र.नि.

३२. मरिच : Black pepper

नात्यर्थमुष्णं मरिचमवृष्यं लघु रोचनम् । छेदित्वाच्छोषणत्वाच्च दीपनं कफवातजित् ॥ - च.सू.अ.२७
मरिचं कटुकं तीक्ष्णं दीपनं कफवातजित् । उष्णं पित्तकरं रूक्षं श्वासशूलकृमिन् हरेत् ॥ - भा.प्र.

३३. मेथी (मेथिका): Fenugreek

... कुञ्चिकाऽजाजी यवानी धान्यतुम्बुरु । रोचनं दीपनं वातकफदौर्गन्ध्यनाशनम् ॥ - च.सू.अ.२७
मेथिका कटुरुष्णा च रक्तपित्तप्रकोपनी । अरोचकहरा दीप्तिकरी वातप्रणाशिनी ॥ - ध.नि.

३४. मेवा (पपिता): Papaya

एरण्डकर्कटी लघ्वी तीक्ष्णं कट्वी सतिक्तका । वीर्योष्णा पाचनी हृद्या ग्राहिणी कफवातनुत् ॥ - द्र.गु.

३५. लशुन (लसुन): Garlic

स्निग्धोष्णतीक्ष्णः कटुपिच्छिलश्च गुरुः सरः स्वादुरसश्च बल्यः ।
वृष्यश्च मेधास्वरवर्णचक्षुर्भग्नास्थिसन्धानकरो रसोनः ॥
हृद्रोगजीर्णज्वरकुक्षिशूलविबन्धगुल्मारुचिकासशोषान् ।
दुर्नामकुष्ठानलसादजन्तुसमीरणश्वासकफाँश्च हन्ति ॥ - सु.सू.अ.४६

३६. लुँडे : Prickly amaranth, Spiny amaranth

तण्डुलीयो ह्यसृक्पित्तविषनुत् स्वादुपाकतः ॥ - भा.प्र.
तण्डुलीयो लघुः शीतो रूक्षः पित्तकफास्रजित् । सृष्टमूत्रमलो रुच्यो दीपनो विषहारकः ॥ - भा.प्र.

३७. ल्वाङ : Clove

... लवङ्गं च तिक्तं कटु कफापहम् । लघुतृष्णापहं वक्त्रक्लेददौर्गन्धयनाशनम् ॥ - सु.सू.अ.४६
तृष्णाच्छर्दि तथाऽऽध्मानं शूलमाशु विनाशयेत् । कासं श्वासं च हिक्कां च क्षयं क्षपयति ध्रुवम् ॥ - भा.प्र.

३८. सुँप (शतपुष्पा): Dill, Anise, Fennel

शतपुष्पा लघुस्तीक्ष्णा पित्तकृद्दीपनी कटुः । उष्णा ज्वरानिलश्लेष्मव्रणशूलाक्षिरोगहृत् ॥ - भा.प्र.नि.

३९. हलेदो, बेसार : Turmeric

हरिद्रा तु रसे तिक्ता रूक्षोष्णा विषकुष्ठनुत् । मेहकण्डूव्रणान् हन्ति देहवर्णविधायिनी ॥
विशोधनी कृमिहरा पीनसारुचिनाशिनी । - ध.नि.

४०. हर्रो (हरीतकी): Chebula, Chebulic myrobalan

व्रण्यमुष्णं सरं मेध्यं दोषघ्नं शोथकुष्ठनुत् । कषायं दीपनं चाम्लं चक्षुष्यं चाभयां फलम् ॥ - सु.सू.अ.४६
रूक्षोष्णा दीपनी मेध्या स्वादुपाका रसायनी । चक्षुष्या लघुरायुष्या बृंहणी चानुलोमनी ॥
श्वासकासप्रमेहार्शः कुष्ठशोथोदरकृमिन् । - भा.प्र.

लवणेन कफं हन्ति पित्तं हन्ति सशर्करा । घृतेन वातजान् रोगान् सर्वरोगान् गुडान्विता ॥
चर्विता वर्धयत्यग्निं पेषिता मलशोधनी । स्विन्ना संग्राहिणी पथ्या भृष्टा प्रोक्ता त्रिदोषनुत् ॥ - भा.प्र.
सिन्धूत्थशर्कराशुण्ठीकणामधुगुडैः क्रमात् । वर्षादिष्वभया प्राश्या रसायनगुणैषिणा ॥ - भा.प्र.नि.
अध्वातिखिन्नो बलवर्जितश्च रूक्षः कृशो लंघनकर्षितश्च ।
पित्ताधिको गर्भवती च नारी विमुक्तरक्तस्त्वभयां न खादेत् ॥- भा.प्र.नि.

***

५. सन्दर्भ सामाग्रीहरू (REFERENCE MATERIALS)

- अष्टाङ्गसंग्रह सूत्रस्थान- श्रीवाग्भटाचार्यविरचित, नेपाली र अंग्रेजी अनुवादक- डा. श्याममणि अधिकारी, महेन्द्र संस्कृत विश्वविद्यालय, दाङ, नेपाल, वि.सं. २०६०
- अष्टाङ्गहृदय सूत्रस्थान- श्रीवाग्भटाचार्यविरचित, नेपाली भावानुवादक- प्रा.डा. श्याममणि अधिकारी, काठमाण्डौं, नेपाल, वि.सं. २०७७
- आयुर्वेद कक्षा ९, पाठचक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर, नेपाल, वि.सं. २०५८
- कैयदेवनिघण्टुः (पथ्यापथ्यविबोधकः), हिन्दीव्याख्यासहित, सम्पादक र व्याख्याकार, आचार्य प्रियव्रत शर्मा र डा. गुरुप्रसाद शर्मा, चौखम्भा ओरियण्टालिया, वाराणसी-१, भारत, प्रथम संस्करण, ई.सन् १९७९
- चरकसंहिता (पूर्वार्ध), महर्षिअग्निवेशकृत चरकप्रतिसंस्कृत, नेपाली भावानुवादक- प्रा.डा. श्याममणि अधिकारी, दाङ, नेपाल, वि.सं. २०७४
- द्रव्यगुण विज्ञान (भाग-१)- प्रा.डा. श्याममणि अधिकारी, साझा प्रकाशन, ललितपुर, नेपाल, दोश्रो संस्करणं., वि.सं. २०७४
- द्रव्यगुण विज्ञान (भाग-२)- प्रा.डा. श्याममणि अधिकारी, मकालु प्रकाशन, काठमाण्डौ, नेपाल, दोश्रो संस्करण., वि.सं. २०७६
- द्रव्यगुण विज्ञान (द्वितीय-तृतीय-चतुर्थ-पञ्चम भाग), आचार्य प्रियव्रत शर्मा, चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी-१, भारत, द्वितीय भाग- सोह्रौ संस्करण, ई.सन् १९९५
- द्रव्यगुणसंग्रह, चरकचतुरानन श्रीचक्रपाणिदत्तविरचित, नेपाली भावानुवादक- प्रा.डा. श्याममणि अधिकारी, काठमाण्डौ, नेपाल, वि.सं. २०७५ (इ.सन् २०१८)
- धन्वन्तरिनिघण्टु, हिन्दी व्याख्याकार डा. गुरुप्रसाद शर्मा, चौखम्भा ओरियण्टालिया, वाराणसी-१, भारत, प्रथम संस्करण, ई.सन् १९८२
- पोषण र स्वास्थ्य, प्रा.डा. रमेशकान्त अधिकारी, एडुकेशनल पब्लिशिंग हाउस, काठमाण्डौं, नेपाल, पाँचौ संस्करण, पुनर्मुद्रण वि.सं. २०६८
- भावप्रकाशनिघण्टु, श्रीमद्भावमिश्रप्रणीत, हिन्दी व्याख्याकार डा.कृष्णचन्द्र चुनेकर, सम्पादक डा. गंगासहाय पाण्डेय, चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी, भारत, दशम संस्करण, ई.सन् १९९५
- वैद्यजीवनम्- लोलम्बराजविरचित, नेपाली भावानुवादक- डा.श्याममणि अधिकारी, प्रकाशिका- पुण्यप्रभा अधिकारी, काठमाण्डौं, प्रथम संस्करण, वि.सं. २०६८
- सुश्रुतसंहिता सूत्रस्थानम्, महर्षिसुश्रुतप्रणीत, हिन्दी व्याख्याकार- डा. भास्कर गोविन्द घाणेकर, मेहरचन्द लछमनदास, नई दिल्ली, वाराणसी-१, भारत, पुनर्मुद्रित संस्करण, ई.सन् २००३
- सौश्रुतनिघण्टु, सम्पादकौ डा. काशीराज शर्मा सुवेदी, डा. नरेन्द्रनाथ तिवारी, महेन्द्र संस्कृत विश्वविद्यालय, बेलझुण्डी, दाङ्ग, ऋषितर्पणी २०५७
- स्थानीय जडीबुटीद्वारा स्वास्थ्यरक्षा, डा. श्याममणि अधिकारी, महेन्द्र संस्कृत विश्वविद्यालय, दाङ, नेपाल, वि.सं. २०५५
- Common Healing Herbs, CCRAS, Deptt. of ISM & H, Ministry of Health & Family Welfare, Govt. of India, New Delhi, 2005 AD
- Ayurvedic Home Remedies, CCRAS, Deptt. of ISM & H, Ministry of Health & Family Welfare, Govt. of India, New Delhi, 2005 AD

नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा-प्रतिष्ठान (नास्ट)
पोष्ट बक्स नं. ३३२३, काठमाण्डौ, नेपाल
फोन: ५५४७७१७, ५५४७७१५ खुमलटार, ललितपुर
फ्याक्स ९७७-१-५५४७७१३
E-mail: info@nast.gov.np, Website: www.nast.gov.np

ISBN 978-9937-0-9166-4
9 789937 091664