वनऔषधी माहिती पुस्तीका

पत्ता :

डॉ. सतिश गोगुलवार

" आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी "

मु. पो. ता. कुरखेडा, जिल्हा- गडचिरोली

पिन - ४४१२०९ [महाराष्ट्र राज्य]

फोन - ०७१३७ /४५४७१, ४५३८०

AAA

वनऔषधींची माहिती

१] कोरफड :

हयापासून कुमारी आसव हे औषध बनविल्या जाते. हे झाड मुळासकट एकदा लावले की वाढतच राहते. कुंडीत सुध्दा हे झाड लावता येते.

उपयोग : १] कोरफडातील आतील गर फारच थंड असतो. डोळ्यांची आग होत असल्यास डोळे बंद करून हयाचा गर १५ ते २० मिनीट डोळ्यावर दिवसातून २-३ वेळा ठेवावा. आग व लाली कमी होते.

२] तळ हात व तळ पायाची आग होत असल्यास त्याचा गर तळ हात व पायाला लावावा.

३] अंगावर खुप फोड येत असल्यास व त्यात पू झाली असल्यास हयाचा गर १ चमचा + १ चमचा साखर + १ चमचा तुप समप्रमाणात मिसळून दिवसातून २-३ वेळा ५-६ दिवस पोटातून घ्यावा .

हयापासून तयार केलेले कुमारी आसव हे औषध खालील रोगांसाठी वापरतात येते.

१] पचन शक्ती वाढविण्यासाठी

२] पोट साफ होण्यासाठी

३] स्त्रियांमध्ये विटाळ [मासीक स्त्राव] साफ होण्यासाठी

२] अडूळसा [वासा] :

अडूळसा कल्प तयार करणे :- अडूळसाची १ पाव पाने घेऊन त्याला स्वच्छ धुवून पुसावित . एका मोठया भांडयात ८ पट पाणी [२ किलो] घेऊन त्यात पाने टाकावी व पाणी उकळण्यास ठेवावे. १/४ पाणी [म्हणजे १ पाव पाणी] शिल्लक राहीपर्यन्त आटवावे. हा काढा काढून घ्यावा. १ पाव काढयात १ किलो साखर टाकून मंद आचेवर हालवत राहणे. हलव्यासारखा अडूळसा कल्प तयार होईल. त्यात लेंडीपीपरी, काळे मिरी, सुंठ हयाचे समप्रमाणात चुर्ण घेऊन त्या कल्पात मिसळून ठेवणे.

कल्पाचा उपयोग :

अ] खोकल्यासाठी याचा उपयोग चांगला होतो. १ मोठा चमच अडूळसा कल्प शहद किंवा पाण्यासोबत रोज २-३ वेळा घ्यावा.

ब] अडूळसयाच्या फुलांचा गुलकंद तयार करणे :- काचेच्या स्वच्छ बरणीत बुडाला एक थर साखरेचा टाकावा व त्यावावर दुसरा थर अडूळसा फुलांची ठेवावी. पुन: त्यावर एक थर साखरेचा ठेवावा. याप्रमाणे थर लावत जायचे आणि तोंड चांगले बंद करून रोज त्याला उन्हात ठेवावे. काही काळानंतर त्याचा अडूळसा गुलकंद तयार होईल.

.. २ ..

३] <u>तुळस</u> :

१] गरोदर बाईसाठी : ५–७ तुळशीची पाने रोज खाल्यास जन्म झालेल्या मुलास सर्दी पडसे होत नाही.

२] लहान मुलांस अर्धा चमचा तुळशीच्या पानाचा रस अर्धा चमचा शहदात रोज दोन वर्षापर्यन्त दिल्यास छातीच्या रोगापासून संरक्षण होईल.

३] तुळशीच्या स्वरसात सुंठ टाकून घेतल्यास भूक वाढवण्यास तसेच सर्दी पडश्यासाठी उपयोग होतो.

४] डोक्यावरील केसात कोंडा झाल्यास तुळशीच्या पानाचा स्वरस आंघोळीच्या आधी चोळावा व नंतर अर्ध्या तासाने आंघोळ करावी.

४] <u>गुळवेल</u> :

हा वेल कोणत्याही मोठ्या झाडाच्या आधारे वाढतो. कडूलिंबाच्या झाडाच्या आधारे वाढविल्यास फार चांगले.

<u>गुळवेल सत्व तयार करणे</u> :

गुळवेलाच्या वेलाचे बोटाच्या आकाराचे बारीक तुकडे घेवून स्वच्छ ४–५ वेळा धुवून घ्यावे व नंतर त्याला थोडे ठेचून दिवसभर व रात्रभर स्वच्छ पाण्यात भिजू घालावे. ते तुकडे सकाळी काढून घ्यावयाचे व ते पाणी गाळून अलग भांड्यात ठेवले तर सत्व खाली बसते व वरचे पांणी फेकून दयावे व उरलेल्या पाण्याचे भांडे उन्हात ठेवून पाणी उडवून घ्यावे. हे सत्व स्वच्छ शिशित भरुन ठेवावे.

<u>उपयोग</u> :

१] रक्त शुध्दीकरण्यासाठी: रोज १ ते २ ग्रॅम सत्व शहदांसोबत घ्यावे.

२] शरीराची आग होत असल्यास : १ चमचा सत्व १ ग्लास दुध + साखर टाकून रोज सकाळी जेवनापुर्वी व रात्री जेवनापुर्वी घेतल्यास त्रास कमी होतो.

बाजारात ह्यापासून बनविलेली धनवटी संशमनी वटी ह्या नावाने मिळते. अंगात मुरलेला ताप, जुनाट ताप, काविळ ह्यावर गुळवेलाचा काढा रोज घेतल्यास आराम पडतो.

५] <u>शतावरी कल्प</u> :

शतावरी वेल प्रकारात मोडतो. ह्याच्या मुळांचा उपयोग औषधी म्हणून करतात.

१] दुध वाढावण्यासाठी : शतावरीच्या मुळ्या वाळवून ह्याची पावडर करुन घ्यावे व ७ महिण्यापासून गरोदर मातेने हे चुर्ण पावडर + दुध + साखर सोबत रोज घेतल्यास आईच्या अंगावरील दुध वाढतो.

२] शतावरी कल्प तयार करणे : १ पाव शतावरीच्या मुळ्या घेवून त्या स्वच्छ धुवून टाकाव्यात व नंतर त्याला थोडया ठेचून एका भांडयात आठ पट पाणी [२ किलो] घेवून त्यात टाकाव्यात व त्याचा काढा १ पाव होईपर्यन्त पाणी आटवावे. हा काढा गाळून घ्यावा. गाळलेल्या काढयात चौपट [१ किलो] साखर घालून मंद आचेवर मिश्रण फिरवावे. पाणी आटून कल्प तयार होईल.

कल्पाचे उपयोग :- मासीक पाळी साफ होण्यासाठी, लहान मुलांची बुध्दी वाढविण्यासाठी.

स्त्रियांसाठी :- १ चमचा सकाळी, १ चमचा रात्री दुधासोबत रोज १५-२० दिवस

मुलांसाठी :- १/४ चमचा [पाव चमच] दुधासोबत रोज द्यावे.

६] निरगुडी :-

निरगुडीचे तेल वातविकारासाठी फारच उपयोगी मानल्या जाते.

तेल तयार करण्याची प्रक्रिया :- १ किलो निरगुडीचा पाला ८ पट पाणी घेवून उकळविणे, पाव भाग काढा उरल्यावर [म्हणजे ३ किलो] त्याच्या १ पाव भाग तेल [अर्धा किलो] पर्यन्त उकळवन आटविणे. म्हणजे पाणी पुर्ण उडेपर्यन्त. नंतर दुसरे दिवशी तेलवरची साप रेताळ होईपर्यन्त तेल ठेवायचे. त्यात रूईच्या व येरंडीच्या मुळया ठेचून टाकाव्यात.

उपयोग :-

१] सांधे दुखीवर मालीश करण्यासाठी

२] कानात दुखत असल्यास टाकण्यासाठी

७] पुर्ननवा [खापरखुटी] :-

उपयोग :- १] कोवळया पानांची भाजी खाल्यास अंगावरील सूज कमी होते.

२] मुतखडयावर ६० मि.ली. मुळाचा काढा दिवसातून दोनदा रोज द्यावे.

३] अंगावर पित्त असल्यास गरम पाण्यात पाना टाकून आंघोळ करावी.

८] रूई :- पांढऱ्या फुलाच्या रूईचे झाड जास्त उपयोगी आहे.

उपयोग :- १] सांधेदुखीवर रूईच्या पानाला तेल लावून गरम करून सांधेदुखीवर बांधायचे.

२] दम्यावर: पान तोडल्यानंतर दुध निघते. दुध सुर्योदयापुर्वी काढायचे व एका बदामात २ थेंब टाकून सुकवायचे व जेव्हा दम्याचे त्रास होतो. तेव्हा एक बदामा खायचा.

३] झटके :- मिर्गीच्या रुग्नात रूईची ५ फुल वाळवून त्याचे पावडर करायचे व खडीसाखरे सोबत रोज चिमुटभर पावडर सात दिवस द्यायचे.

४] कॉर्न :- रूईचे दुध त्या ठिकाणी रोज १४ दिवस लावावे.

मुसळी

१] पांढरी मुसळी :- मधुर, शितविर्य, बलविर्यवर्धक, शुक्रल, पौष्टिक, कफकारक,

२] काळी मुसळी :- उष्णविर्य

उपयोग :-

१] शारिरिक कमजोरी, दुबळेपणा, थकवा, यौनशक्तीची कमी, धातुक्षिणता, शिघ्रपतन ई. रोग दूर करण्यासाठी : पांढरी मुसळीचे बारीक चुर्ण ५ ग्राम + ५ ग्राम बारीक खडीसाखर सकाळी उपाशीपोटी व संध्याकाळी जेवणानंतर कोमट दुधासोबत ४० ते ६० दिवस नियमीत घ्यावे.

२] काळी मुसळीचे चुर्ण ५ ग्राम + बंगभस्म १ ग्राम सहदासोबत ४० दिवस घ्यावे. औषध घेतल्यानंतर १/२ तास काही खाऊ नये.

३] पोट दुखण्यासाठी दालचिनी चुर्ण व काळी मुसळी चुर्ण सारख्या प्रमाणात घेऊन एकत्र मिसळावे. ५ ग्राम चुर्ण पाण्यासोबत घ्यावे.

४] दमा असलेल्या व्यक्तीने मुसळीचे २-३ तुकडे पानात ठेवून खावे. त्यामुळे दम्याचे रोग्याला आराम मिळतो.

५] बहुमूत्रता: एकसारखे लघवीस जावे लागल्यास त्याला मुत्रातिसार झाले असे म्हणतात. काळ्या मुसळीचे चुर्ण ५ ग्राम व जायफळचे चुर्ण २ ग्राम मिळवून पाण्यासोबत घेतल्यास हा त्रास कमी होतो.

६] पौष्टीक प्रयोग : कमजोर मुला-मुलींसाठी ह्याचा चांगला उपयोग होतो. पांढरी मुसळी, अश्वगंध, शतावरी, जेष्टमध ह्याचे अलग-अलग चुर्ण बनवावे. हे चारही चुर्ण एकत्र मिसळावे. त्याचे एकुण जेवढे वजन असेल त्याच्या अर्धे वजनाईतके बारीक खडीसाखर मिसळावी. हे चुर्ण १-१ चमचा सकाळी व रात्री दुधासोबत ४० दिवस घ्यावे. ह्यामुळे शरीर पुष्ट, सुदृढ व शक्तीशाली बनते.

-=00=-

त्रिफळा चुर्ण

आवळा, बेहळा व हिरड्यांच्या छिलट्यांचे बारीक चुर्ण समप्रमाणात एकत्र मिसळविल्यास त्रिफळा चुर्ण बनते.

उपयोग :

१] नविन मंदज्वर : लेंडीपिपरी चुर्ण २ ग्राम + ३ ग्राम त्रिफळा चुर्ण एकत्र मिसळून शहदासोबत सकाळी व रात्री चाटावे.

२] लठ्ठपणा : १ ग्लास थंड पाण्यात २ चमचे शहद मिसळावे व पहाटे १ चमच त्रिफळा चुर्णासोबत नियमित घ्यावे.

.. ५ ..

३] खोकला : शहद २ चमचे घेऊन गायीचे तूप $^{१}/_{२}$ चमचा व त्रिफळा चुर्ण एक चमचा एकत्र करुन सकाळी व रात्री घ्यावे.

४] डोळयाची शक्ती वाढविण्यासाठी : शहद , तूप व त्रिफळा चुर्ण १-१ चमचा एकत्र मिळवून उपाशी पोटी पहाटेला घ्यावे. त्यामुळे नेत्रज्योती वाढते व केस काळे होतात.

५] प्रमेह : ३ ग्राम त्रिफळा चुर्ण -- ३ ग्राम हळद -- ६ ग्राम खडीसाखर एकत्र मिसळून पाण्यासोबत घ्यावे . ६० दिवस.

६] जोळांचे दुखने : त्रिफळा चुर्ण २ चमच [१० ग्राम] दोन कप पाण्यात टाकून ते पाणि उकळावे, पाणि $^{१}/_{२}$ कप राहिल्या-नंतर त्याला उतरवून घ्यावे. थंड झाल्यावर त्यात १ चमचा सहद टाकून $^{१}/_{२}$ कप सकाळी व $^{१}/_{२}$ कप रात्री झोपण्या आधी घ्यावे.

-=००=-

पिंपळ

ह्याची साल स्तंभक, संशोधक, रक्त संग्राहक व पौष्टीक आहे.

उपयोग :

१] दमा : पिंपळाची आंतर साल काढून त्याला वाळवावे व त्याला कुटून बारीक चुर्ण करुन ते चाळून घ्यावे. ह्या चुर्णाचा उपयोग मुख्यता शरद पोर्णिमेच्या रात्री करतात. बाकी महिण्यात पोर्णिमेचा रात्री करता येतो.

गायीच्या दुधाची खीर करावी व $^{१}/_{२}$ ग्लास खिरीत ५ ग्राम चुर्ण टाकून एका पसरट ताटात टाकून ते ताट पोर्णिमेच्या चंद्राच्या उजेडात ४-५ तास ठेवून त्या खिरीला मध्यरात्रीनंतर दम्याच्या रुग्नास खाण्यास द्यावी व रोग्याने रात्रभर जागरण करावे.

२] खाजेवर व चर्मरोगावर : सालीचा काढा करुन $^{१}/_{२}$ कप काढा रोज सकाळी पिल्यास खाज खरूज व चर्मरोग बरे होतात.

३] हिरडयाची सुज व दुर्गंध येत असल्यास : आंतर सालीचा काढ्याने रोज गुळण्या कराव्यात .

४] फोड व घावावर : २० ग्राम राळ व ७० ग्राम तिळाचे तेल एका कढईत टाकून त्याला मंद आचेवर गरम करावे व त्यात पिंपळाची सुकलेली साल टाकावी. थोडया वेळाने तेल खाली उतरावावे. चांगले एकत्र मिसळून डुब्बीत भरुन ठेवावे. ह्या मलमाची उपयोग घावाला पिकण्यात, फोडण्यास व सुकण्यास मदत करते.

५] फळाचा चुर्ण श्वासाच्या रोगी साठी उपयोगी आहे.

माका [भृंगराज]

पावसाळ्यात व पाण्याच्या जागी माका नेहमी असतो. ह्याची फुले लहान पांढ-या रंगांची असतात.

उपयोग :

१] श्वासासाठी : १० तोळे माक्याचा स्वरस २¹/२ तोळा तिळाचे तेलात शिजवून पोटात द्यावे.

२] आम्लपित्त : १ तोळा माका स्वरस +- ६ मासे हिरडा चुर्ण +- १ तोळा जुना गुळ एकत्र मिसळवून खावे त्याने छातीतील आग व उलटीसारखे वाटणे कमी होते.

३] केस काळे होण्यासाठी : माका व गुळवेल म्हशीच्या दुधात वाटून एका लोखंडी भांडयात बंद करुन भांडे गाडून ठेवावे. एका आठवडयानंतर काढून आतील औषध केसांना रात्री झोपतांना लावावे. काही दिवसात केस काळे होतात.

४] फोडावर : माक्याची पाने वाटून त्याला तेलात शिजवून त्यात थोडे मेण टाकावे. त्याचे मलम बनवावे हा मलम फोडावर लावल्यास फोड लवकर भरते.

५] कावीळ : माका स्वरस १० मि. लि. +- १० ग्राम खडीसाखर +- १० ग्राम काली मिर्च चुर्ण एकत्र करुन सकाळ-संध्याकाळी द्यावे. फक्त दही भात २-३ दिवस औषध चालु असतांना द्यावे.

--००--

भुईआवळी

एक लहानसे झाड आहे. साधारणत: ओलसर जागेवर वाढतात. ह्याची उंची १ फुटापर्यन्त असते. त्याला आवळ्यासारखी लहान-लहान फळे येतात. ह्याचा गुण कफ व पित्त शामक आहे.

उपयोग :

१] चर्म रोगावर ह्याच्या पानाचा लेप उपयोगी आहे.

२] अस्तीभंगात ह्याच्या पानाचा लेप मिठासोबत लावतात.

३] श्वास, खोकल्यात ह्याच्या मुळाचा स्वरस +- खडीसाखर पोटात देतात.

४] रक्तप्रदरासाठी मुळयांचे चुर्ण ५ ग्राम +- तांदळाचे पाणी दिवसातून तिन वेळा एक आठवडा द्यावे.

५] कावीळ : ह्यांची पाने दांडीसह ५ ते १० ग्राम घेऊन त्याला थोडे कुटून घ्यायचे व १ ग्लास दुधात टाकून ५-१० मिनीट उकळावे. थंड झाल्यावर

खडीसाखर मिसळून सकाळी रिकाम्या पोटी घ्यायचे. ६ दिवस रोज एकदा. औषध सुरु असतांना तेल, आंबट, मसाले, मिर्च खाने बंद करावे. फक्त फळांचा रस, उसाचा रस, दुध ई. घ्यावे.

६] श्वेतप्रदर [पांढरे पाणी] :

पाने दांडीसह १० ग्राम, तांदळाचे पाण्यासोबत वाटावे व सकाळी रोज उपाशी पोटी ८ ते १० दिवस रोज घ्यावे.

-=00=-

दंतमंजन

१] धानाचा कोंडा जाळून त्याची राख बनवायची त्यात १/४ भाग तुरटी चुर्ण मिसळून चांगले बारीक चुर्ण करुन त्याला कपडयाने चाळून घ्यायचे. हे एक चांगले दंतमंजन तयार होईल.

२] थोडी लवंग, कालीमिर्च, मिठ व कोळसा हयांचे एकत्र चुर्ण करुन त्याला बारीक कुटावे व नंतर कपडयाने चाळून घ्यावे. हे उत्तम दंतमंजन तयार होईल.

-=00=-

पायाच्या फुटीवरील मलम

घटक द्रव्य :

१] मेण १०० ग्राम २] सरसो तेल २५ ग्राम

विधी:

मेणाला स्वच्छ भांडयात पातळ करावे. पातळ झाल्यावर हळूहळू त्यात सरसोचे तेल टाकत चमच्याने ते मिश्रण हालवत ठेवावे. पुर्ण तेल टाकून झाल्यावर २ मिनीट मिश्रण उकळू द्यावे. त्यानंतर हया मिश्रणाला स्वच्छ पाण्यात धुवून टाकावे. मिश्रण खाली जमा होईल. १/२ तासानंतर पाणी फेकून द्यावे व मिश्रण डब्बीत भरुन ठेवावे.

उपयोग : पायाच्या फुटींना पहिले रगडून घासावे त्यातील माती काढून टाकावी त्यानंतर मिठाच्या कोमट पाण्यात १/२ तास पाय बुडवुन ठेवावे. नंतर पाय स्वच्छ पुसून त्यात वरील मलम भरावा.

-=00=-

शिरणीचा मलम

घटक द्रव्य :

१] खोबरेल तेल १०० ग्राम   २] मेहंदीची पाने ५० ग्राम

३] बावची १० ग्राम

विधी :- १०० ग्राम खोबरेल तेल एका कढईत घेवून त्याला गरम करावे. त्यात बारीक मेहंदीची पाने ५० ग्राम टाकावे. पाने लाल झाल्यानंतर कढई खाली उतरवावी. त्यानंतर त्यात बावची चुर्ण १० ग्राम टाकावे. एकत्र मिसळवून नंतर त्याला गाळून ठेवावे.

उपयोग :- आंघोळीनंतर ह्या तेलाची शिरणी असलेल्या जागेवर मालीश करावी.

सुचना :- जेवणात मांसाहार, मसालेदार भाज्या व तळलेली पादार्थ व्यर्ज आहेत.

-=00=-

भल्लातक मलम [बिब्याचे मलम]

मुख्य घटक :

१] बिबा १ ते ४   ३] मेण २० ग्राम

२] तिळाचे तेल १०० ग्राम

बनविण्याची पध्दत :

एका भांडयात १०० ग्राम तिळाचे तेल घ्या व ते तेल चांगले गरम होईपर्यन्त उष्णतेवर ठेवा . नंतर एका बिब्याचे ४ तुकडे करुन त्या तेलात टाका. तिळाचे तेल काळे झाल्यावर त्यात मेण टाका व मेण पुर्ण विरघळेपर्यन्त तेलाला विस्तवावर ठेवा. नंतर हे मेण युक्त तेल खाली उतरवून भल्लातक मलम तयार होईल.

उपयोग :- एक्झीमा साठी दिवसातून दोन वेळ लावावे.

-=00=-

केशवराज तेल

मुख्य घटक :

१]	माका पंचागचा स्वरस	१ भाग
२]	खोबरेल तेल किंवा तिळाचे तेल	१ भाग
३]	पाणी चार भाग	४ भाग
४]	नागरमोथा मुळांची चटणी	१ भाग
५]	वाळा मुळांची चटणी	१ भाग
६]	जास्वंद फुलांचा स्वरस	१ भाग
७]	मेहंदी पानाचा स्वरस	१ भाग

बनविण्याची पध्दत :

एका भांड्यात तेल घ्यावे. त्याला गरम करावे. चांगले गरम झाल्यावर तेल खाली उतरवून त्यात माका स्वरस टाकावा व पुन्हा मंद विस्तवावर तेल गरम करण्यास ठेवावे. नंतर त्यात नागरमोथा व वाळयाची चटणी, जास्वंद व मेंहंदीचा स्वरस व पाणी टाकावे. पाण्याची पुर्ण वाफ होईपर्यन्त तेलाला उकळावे. फक्त तेल उरल्यानंतर कपडयाने तेल गाळून स्वच्छ शिशित भरुण ठेवावे.

उपयोग :

१] केस वाढविण्यासाठी
२] केसाचे गळणे कमी करण्यासाठी
३] केसातील कोंडा कमी करण्यासाठी

--०००--

खरूज व गजकर्णासाठी गोळ्या

घटक द्रव्य :

१] कडुनिंबाची पाने
२] हळद
३] आले [अद्रक]

बनविण्याची विधी :

कडुनिंबाची पाने १ भाग वाटून घ्यावे व हळकंड १ भाग घेवून ते वाटून घ्यावे. दोघांची चटणी एकत्र आल्याच्या रसात मिसळवून त्याच्या गोळ्या तयार करायच्या.

उपयोग : खरूज व गजकर्णासाठी उपयोगी आहे. ३ ग्राम रोज उपाशी पोटी घ्यावे.

--०००--

गजकर्णासाठी मलम

घटक द्रव्ये :

१] तरोटा बी
२] गंधक
३] करंज तेल

बनविण्याची विधी :

तरोटयाच्या बियाचे वस्त्रगाळ चुर्ण व गंधकाचे वस्त्रगाळ चुर्ण समप्रमाणात घेवून त्यात करंज तेल मिसळवून त्याचा मलम तयार करुन ठेवावा.

उपयोग :- गजकर्णावर लावण्यासाठी.

--०००--

चिरायता कल्प

मुख्य घटक :-

१] भुईनिंब पंचांग स्वरस   १ भाग

२] साखर   ४ भाग

बनविण्याची पध्दत:

भुईनिंब पंचांग स्वच्छ धुवून साफ करून त्यानंतर त्यालाकुटून स्वरस काढायचा हा स्वरस एका भांड्यात गाळून घ्यायचा त्यात ४ पट साखर टाकायची व ते भांडे मंद आचेवर ठेवायचे. त्याला चमचाने हालवत राहचे. त्याचे पावडर बनल्यानंतर खाली उतरून ठेवावे.

उपयोग : मलेरीयाच्या तापावर व रक्त शुध्दीसाठी होतो.

-=००=-

सर्जरस मलम

मुख्य घटक :	सहाय्यक घटक :
१] राळ ५० ग्राम	१] कॉपर सल्फेट १ ग्राम
२] तिळाचे तेल २५० ग्राम	२] टंकणक्षार १ ग्राम

बनविण्याची पध्दती :

राळेला चांगले बारीक करून कपड्याने गाळून घ्या. तिळाचे तेल एका भांड्यात घेवून त्याला मंद आचेवर तेल गरम होईपर्यन्त ठेवावे. नंतर त्यात राळेचे चुर्ण हळूहळू टाकावे. त्याच वेळी कॉपरसल्फेट व टंकणक्षाराचे चुर्ण सुध्दा टाकावे व ते सर्व एकत्र करावे. त्यानंतर एका मोठ्या भांड्यात स्वच्छ पाणी घेऊन त्यात वरील भांड्यातील तेल गाळून टाकावे. त्यानंतर स्वच्छ हात धुवून त्याला हाताने फेटावे. प्रत्येक $^{1}/_{2}$ तासाने पाणी बदलावे. ह्याप्रमाणे ६ तास ही प्रक्रीया करावी. मलम तयार होईल.

सुचना : १] पाणी स्वच्छ १० लिटर घ्यावे

२] हात साबनाने स्वच्छ धुवून घ्यावे.

३] सहाय्यक घटक नाही मिळाल्या तरीही हा मलम बनविता येतो.

उपयोग :

१] जळलेल्या भागात लावण्यासाठी

२] पायांना पडलेल्या भेगांवर

३] जखमेवर.

-=००=-

कनचपडी तेल

मुख्यघटक :

१]	हाडशंखी वा स्वरस	१ भाग
२]	तिळाचे तेल	१ भाग
३]	पाणी	४ भाग
४]	लहसुन कल्प	१ भाग
५]	बकरी चा दुध	१०० मि.ली.

तयार करण्याची पध्दती :

एका भांडयात तेल घेवून त्याला चांगले गरम होवू द्यावे. त्यानंतर ते तेलाचे भांडे खाली उतरवून त्यात हाडशंखी वा स्वरस हळूहळू टाकावा व तेल पुन्हा गरम करण्यास ठेवावे. थोडया वेळाने त्यात वाटलेले लहसुन, पाणी व बकरीचे दुध टाकावे [बकरीचे दुध नसल्यास सुध्दा चालेल] व फक्त तेल राही-पर्यन्त मिश्रणाला गरम करावे. नंतर हे तेल गाळून स्वच्छ शिशित भरुण ठेवावे.

उपयोग :

१] कान दुखत असल्यास ३-४ थेंब कानात दिवसातून दोन ते तिन वेळा टाकावे.

-=००=-

अग्निवर्धक वटी

पादे मिठ, नवसागर, काळी मिरी, रुईच्या फुलाच्या मधील चौकीनी भाग ह्या सर्वांचे वस्त्रगाळ चुर्ण समभाग घेऊन त्यात $^{1}/_{16}$ भाग निंबू रस मिळवून त्याच्या चण्याऐवढया गोळ्या बनवाव्यात व त्या वाळवून ठेवाव्यात. ह्याला अग्नीवर्धक वटी म्हणतात.

उपयोग : ह्या गोळ्या मुळे पाचक रस उत्पन्न होतो.

१] अन्न पचण्यासाठी, पोट साफ होण्यासाठी

२] तोंडाची बिघडलेली चव, भूक न लागने, पोट फुगणे, पोटात आवाज होणे. आंबट डकार येणे. ह्यासाठी ह्यांचा उपयोग होतो.

मात्रा : १-१ गोळी दिवसातून चार वेळा गरम पाण्यासोबत किंवा तोंडात टाकून चोखावे.

-=००=-

अमृतधारा [आनंदरस]

घटक : १] ओवा फुल २] पदिना फुल ३] भिमसेनी कापूर

बनविण्याची पध्दत :

स्वच्छ काचेची बरनी घेऊन त्यात समप्रमाणात ओवा फुल, पदिना फुल व भिमसेनी कापूर घेऊन एकत्र मिसळवून बरणी चे झाकन पक्के बांधून ठेवावे. काही तासाने अमृतधारा [आनंदरस] तयार होईल.

उपयोग :

१] प्रवासात अचानक उलटया सुरु झाल्यास २ थेंब अमृतधारा साखर किंवा पाण्यासोबत घेतल्यास उलटया कमी होतात.

२] जिव घाबरत असेल व चक्कर आल्यासारखे वाटत असेल तर २-४ थेंब आनंदरस साखर किंवा पाण्यासोबत द्यावे.

३] प्रवासात मार लागल्यास, डोक्याला लावण्याचे तेलात २ थेंब अमृतधारा टाकून तेल मार लागलेल्या जागेवर लावल्यास आराम पडतो.

४] मान, छाती, अचानक दुखण्यास सुरवात झाली, तर तेलात ४ थेंब अमृतधारा टाकून त्याची मालीश केल्यास आराम पडेल.

५] दांत किंवा दाढ अचानक दुखु लागल्यास १-२ थेंब अमृतधारा कापसाच्या बोळयावर घेवून दुखत असलेल्या जागी दाबून ठेवावे.

६] काळे किंवा लाल दंत मंजन मध्ये १ थेंब अमृतधारा टाकून रोज दात घासल्यास दात दुखणे व किडणे कमी होते.

७] सर्दी-पडसे झाल्यास रुमालावर १-२ थेंब अमृतधार टाकून त्याचा वास घेत राहिल्यास नाक मोकळे होते.

८] पित्तच्या रोगात १-२ थेंब अमृतधारा साखरेसोबत दिवसातून दोन वेळा ७-८ दिवस घेतल्यास त्रास कमी होतो.

-=0000=-

द्राक्षादि गुटिका

स्वच्छ धुतलेल्या व बिज काढलेल्या ५ मनुका व हिरड्याच्या छिलक्याचे चुर्ण सम भाग घेऊन त्यात दोनपट साखर मिसळवून १-१ मासा च्या गोळया बनवाव्यात.

उपयोग : पित्त व वात शामक आहे. त्यामुळे आम्लपित्त, घशातील, हृदयातील गरमी, तहान लागणे, चक्कर येणे, भुक कमी होणे. ह्यासाठी द्राक्षादि गुटिकांचा उपयोग होतो.

मात्रा : १ ते ४ गोळया सकाळी थंड पाण्यासोबत घ्याव्या.

मयर चंद्रीक भस्म

बनविण्याची पध्दती :

मोराचे पंख तुपाच्या दिव्याने जाळून त्याचे भस्म करुन एका स्वच्छ शिशित ठेवावे. पंखाचा मधला चंद्रिकाचा भाग जास्त गुणकारी आहे. तेवढयाच भागाचा भस्म करावा.

उपयोग : उचकी, उलटी, श्वास रोगात हयाचा उपयोग होतो. हे भस्म पिंपळी चुर्ण व शहदासोबत चाटण केल्यास उचकी, श्वास व उलटया कमी होतात.

मात्रा : २५० मि. ग्रॅाम [२ गुंज] शहदासोबत.

कल्जधन वटी

पध्दती : एका भांडयात कुडयाची साल स्वच्छ धुवूनत्यात १६ पट पाणि टाकून त्याला उकळावे. त्याचा आठवा हिस्सा शिल्लक राहिल्यानंतर त्याला खाली उतरवून थंड होवु द्यावे. नंतर त्याला गाळून घ्यावे. त्यानंतर मंद आचेवर त्याला शिजवावे व काडीने फिरवत राहणे. जेव्हा काडीला चिकटेल ऐवढे घट्ट झाल्यावर त्याला खाली उतरवून सुर्याच्या उन्हात घट्ट होई पर्यन्त ठेवावे. त्याच्या ३-३ रत्ती [३७५ मि. ग्रॅाम] च्या गोळया बनवुन वाळवून ठेवाव्यात.

उपयोग : पातळ हगवण व तापात पातळ संडास होत असल्यास हयाचा उपयोग करावा.

मात्रा : २-४ गोळया दिवसातून ३-४ वेळा थंड पाण्यासोबत घ्यावे.

संशमनी वटी [गुडुची घनवटी]

अंगठया ऐवढया जाडया गुळवेलच्या कांडया घेऊन त्याला स्वच्छ धुवून घ्याव्यात. त्याचे लहान-लहान तुकडे करुन त्याला कुटून ठेवावे. एका कढईत त्याच्या चौपट पाणि टाकून त्याचा १ भाग राहीपर्यन्त गरम करावे व त्याचा क्वाथ करावा. क्वाथ थंड झाल्यावर स्वच्छ फडक्याने गाळून भांड्यात चांगल्या चांगला घट्ट होईपर्यन्त गरम करावा नंतर विस्तवावरुन उतरवून गोळया बनवण्यायोग्य होईपर्यन्त उन्हात सुकवावे. २५० मि. ग्राम [२-२ रत्तीच्या गोळया बनवून वाळवून ठेवाव्यात.

उपयोग :

१] कोणत्याही प्रकारच्या तापात हयाचा उपयोग करता येतो. मुख्यत: पुरलेला ताप किंवा खुप दिवसाच्या तापात हयाचा उपयोग होतो.

२] प्रमेह, पांढरे पाणी, रक्ताची कमी हयात सुध्दा हयाचा उपयोग होतो.

सहद

शुध्द सहद पारदर्शी साधारण सोनेरी रंगाचे, वजनदार असतो. शुध्द सहदाची ओळख खालील पध्दतीने करता येते.

१] काचेच्या ग्लास मध्ये $^{1}/_{2}$ ग्लास पाणी घ्या. त्यात २ ते ३ थेंब शहद टाका ते सहदाचे थेंब सरळ ग्लासच्या तळाला जावून बसतील व ग्लास मधील पाणी हलविल्याशिवाय ते सहद पाण्यात मिसळणार नाही. ते सहद शुध्द समजावे.

सहदाचे उपयोग :-

१] डोळ्याची शक्ती वाढविण्यासाठी :

सहदात गाजराचा रस मिसळून रोज हिवाळ्यात घेतल्यास डोळ्यासाठी लाभकारक आहे.

२] बुध्दीवाढीसाठी :

२-३ अक्रोटच्या आतिल गर व १-२ चमचे सहदासोबत सकाळी चावुन चावुन खाल्यास बुध्दी वाढते व थकवा कमी होतो.

३] हृदय दौर्बल्य :

रोज १ चमचा जाडी सोपेचे चुर्ण घेऊन त्यात थोड सहद घालून घेतल्यास हृदयाची कमजोरी कमी होवून रक्त शुध्द होते.

४] कफविकारासाठी :

आल्याचा रस + सहद समप्रमाणात घेवून रोज घेतल्यास कफाचा त्रास कमी होतो व कफ बाहेर पडण्यास मदत होते.

५] श्वासाच्या त्रासासाठी :

आल्याचा रस + काळीमिरचे चुर्ण व सहद समप्रमाणात एकत्र मिसळून २-२ तासाने त्याचे चाटन केल्यास दम्याचा त्रास कमी होतो.

६] शारीरिक अशक्तपणा व कमजोरी :

अशक्तपणा व बारीक प्रकृतीच्या व्यक्तींनी रोज जेवनासोबत २-३ चमचे सहद घ्यावे व रात्री झोपतेवेळी एक ग्लास थंड केलेल्या दुधात २ चमचे टाकून पुर्ण हिवाळाभर घ्यावे.

७] रक्तदाब :

लसनाच्या ३-४ पाकळ्याचा रस, थोड्या सहदासोबत रोज घेतल्यास उच्च रक्तदाबाच्या रोग्याला आराम मिळू शकतो.

८] पोटातील जंत :

कडुनिंबाच्या पाल्याचा रस $^{1}/_{2}$ चमचा + १ चमचा सहद रोज तिन-चार दिवस घेतल्यास पोटातील जंताचा त्रास कमी होतो.

.. २ ..

३] पित्त वाढल्यामुळे होणा-या त्रासात मुख्यत: तहान लगणे. अंगात ताप असल्यासारखे वाटने, डोक्याची व हातपायाची आग , घाम येणे ई. हयात थंड पाण्यासोबत २-२ गोळ्या दिवसातून ४-५ वेळा द्याव्यात .

मात्रा : ५ ते १० गोळ्या दिवसातून ४-५ वेळा पाण्यासोबत द्यावे.

रेचकवटी

पध्दती : हिरडयाचे वस्त्रगाळ चूर्ण ५ तोळे [५० ग्राम] + जमालगोटा १० ग्राम हयाला एकत्र मिसळून नागकण्याच्या दुधात घोटून ४-४ रत्तिच्या [५०० मि.ग्राम] गोळ्या बनवाव्यात व सावलीत वाळवून ठेवाव्यात.

उपयोग : १] मलबध्दता, पोट साफ न होणे, आळस राहणे, हयात हया रेचक वटीचा उपयोग होतो.

मात्रा : १-१ गोळी रात्री झोपण्यापूर्वी गरम पाण्यासोबत द्यावे.

-=000=-