पारंपारिक आयुर्वेदिक औषधे

लेखक : डॉ. संजय डाखोरे
ॲकॅडमी ऑफ डेव्हलपमेंट सायन्स, कर्जत

(ॲकॅडमी ऑफ डेव्हलपमेंट सायन्स, कर्जत यांनी गेली १० वर्षे घेतलेल्या प्रशिक्षणाच्या अनुभवातून सदर पुस्तिका तयार केली आहे. सदर पुस्तिका तयार करण्याकरीता साहित्य उपलब्ध करून दिल्याबद्दल सोशल सेंटर, अहमदनगर त्यांचे कृतज्ञ आहे.)

अनुक्रमणिका

	प्रस्तावना		
	आवश्यक माहिती		
१.	घनवटी	-	स्वर्णक्षीरी घनवटी
			पथ्यादी घनवटी
२.	लाही	-	तुरटी लाही
			टंकण लाही
३.	तेल	-	धोत्रा केस तेल
			बिल्वादी तेल - घावतेल, महाभृंगराज तेल
४.	मलम	-	श्वेतमलम
			मुळव्याध लेप
			नेत्रशोथहर लेप
५.	क्षार	-	अपामार्ग क्षार
			कण्टकारी क्षार
			कोकीलाक्ष क्षार
६.	अर्क	-	ओवा अर्क - तिर्यक पातन विधी
			सोप अर्क
			तुलशी अर्क
७.	चूर्ण	-	मलशुध्दी चूर्ण
			हिंग्वाष्टक चूर्ण
			सितोपलादी चूर्ण
८.	सत्व	-	नाचणी सत्व
			गुळवेल सत्व
			कदलीकंद सत्व
९.	मषी	-	आवळा मषी
			मयुरपिच्छा मषी
			एला मषी
			नारळ शेंडी मषी
			पलाश बीज
			तम्बाखू देठ
१०.	लवण	-	अर्क लवण
			नारीकेल लवण
११.	पाक	-	वासा पाक
१२.	पर्पटी	-	श्वेतपर्पटी
१३.	पीष्टी	-	प्रवाळ पीष्टी
१४.	गुलकंद	-	गुलाब फुल
			अडुळसा
			कमळ
१५.	जल	-	औदुम्बर जल
			कदली कंद
			चुर्णोदक
			कर्पुरजल
			तण्डुलोदक
			धनेफाण्ट
१६.	भस्म	-	कुक्कूट अंडत्वक भस्म
१७.	वटी	-	रजन्यादी वटी
			आरोग्य गुटीका
१८.	कल्प	-	शतावरी कल्प
१९.	मंजन	-	
२०.	धूप	-	
२१.	अर्क	-	गर्भयंत्र सहाय्याने - नारळ करवंटी
			साग लाकूड
२२.	क्षीरपाक	-	लसूण क्षीरपाक

प्रस्तावना - प्राथमिक उपचारांकरीता निवडक औषधीकरण.

आयुर्वेदाने सांगितलेले औषधी कल्प संपूर्ण विश्वात मान्यता प्राप्त करीत आहेत. अति विकसित देश ॲलोपॅथी औषधांच्या वापरावर बंदी आणत आहेत व वनौषधींपासून निर्मित औषधांचा पुरस्कार करून अंगीकारताना दिसत आहेत. असे असले तरी बऱ्याच औषधांचे गुणधर्म अथवा त्यांची उपयोगिता सांगितल्याप्रमाणे उपयोग मिळताना दिसत नाही. याचे कारण ते औषध नसून त्याचा योग्य वापर करता न आल्याचा परिणाम होय.

जर योग्य परिक्षण करून योग्य औषधी निवड केली व योग्य मात्रेत योग्य अनुपानासह त्याचा वापर केल्यास फळ तात्काळ दृष्टोत्पत्तीस येईल हे निश्चित समजावे.

या पुस्तकाचा उद्देश ग्रामीण भागात कार्य करणाऱ्या समाजसेवी संस्था व त्यांचे कार्यकर्ते यांना सहज उपलब्ध असणाऱ्या वनस्पती व आपल्या आजूबाजूला असलेले खनीज व प्राणीज पदार्थांचा उपयोग प्राथमिक आरोग्याकरीता कसा करता येईल या संबंधी मार्गदर्शन करणे एवढाच आहे. या पुस्तकाच्या मदतीने कुणी वैद्यकिय व्यवसाय सुरू करावा ही अपेक्षा अजिबात नाही. फक्त वैयक्तिक आरोग्य रक्षण करता करता येणाऱ्या अनुभवाने सामाजिक बांधिलकी मानून जर कुणाला गरीब जनतेची सेवा करता आली तर त्यांनी ती करावी. निरपेक्ष भावनेने कार्य करताना त्यांना परत परत दुसऱ्यावर अवलंबून न रहाता स्वावलंबनाचा मार्ग पत्करून त्यांच्या कार्यात मार्गदर्शन मिळावे म्हणूनच ही छोटी औषधी निर्माण पुस्तिका निर्माण केली आहे.

या पुस्तकात दिलेल्या कल्पांची निवड ही प्रत्यक्ष अनुभव घेवून नंतरच केली आहे. या करीता मागील १२ वर्षांचा चिकित्सा व्यवसाय व मान्यवर वैद्यांचा सहवास पाठीशी आहे. पुस्तकाची पाने वाढावी म्हणून यात तिळमात्रही प्रयत्न नाही.

या पुस्तकात त्रुटी नसतीलच असे नव्हे. पूर्णपणे त्रुटीरहीत देण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. कुणाला आढळल्यास निदर्शनास आणून द्याव्यात म्हणजे पुढे दुरूस्ती करता येईल.

एखाद्या रोगाची नुकतीच सुरूवात असेल, रोग सामान्य असेल तर डॉक्टरकडे धावत जाण्यापूर्वी काही घरगुती औषधांची मदत घेतली पाहिजे. एक दोन दिवस या औषधांचा उपयोग केल्यानंतर सुध्दा जर रोगामध्ये उतार जाणवला नाही किंवा फरक पडला नाही तरच डाक्टरांची मदत घेणे जरूरीचे असते. असे केल्यास पुष्कळशा सामान्य रोगांचा घरच्या घरी निकाल लागेल. त्यामुळे सामान्य रोगांकडे दुर्लक्ष न होता पुढे त्याची परिणीती गंभीर रोगात होण्याचे टळेल. या पुस्तिकेत सांगितलेल्या औषध सेवनाने झाला तर उपयोगच होईल अपाय मात्र काहीही होणार नाही.

वनस्पतींपासून तयार केलेली औषधे ३ ते ४ महिने हवाबंद डब्यात ठेवल्यास चांगली राहू शकतात. खनीज द्रव्यांपासून तयार केलेली औषधे बरीच वर्षपर्यंत वापरू शकतो.

औषध घेण्याचे जे प्रमाण दिले आहे ते प्रौढ व्यक्तींसाठी आहे. लहान मुलांना वयाप्रमाणे याचे प्रमाण कमी करावे.

औषधी निर्माणापूर्वी आवश्यक माहिती

स्वरस - ताज्या हिरव्या मृदु नरम वनस्पतींना स्वच्छ धुवून घेवून तुकडे करून किंवा कापून नंतर पाट्यावरवंट्यावर वाटून बारीक चटणी प्रमाणे गोळा करून स्वच्छ कपड्यात गोळा घेवून पिळल्यास निघणारा रस. वाटताना पाणी न टाकता काढलेला रस.

तुळशीपान स्वरस - सर्दी, पडसे, खोकला, छातीचे आजार याकरीता औषधे तुळशीरसासह घ्यावी.

अद्रक स्वरस - आले अगोदर किसून घेवून नंतर वाटून रस काढावा. पोटाच्या आजाराकरीताचे औषध अद्रक रसासह घ्यावे.

कल्क - ओल्या ताज्या वनस्पती स्वच्छ धुवून तुकडे करून पाट्यावरवंट्यावर वाटणे. वनस्पती कोरड्या वाळलेल्या असल्यास पावडर तयार करून थोड्या पाण्यासह वाटून गोळा तयार करणे.

विड्याचे पान कल्क - नागवेलीची पाने देठ काढून घेवून पाट्यावरवंट्यावर वाटून चटणीप्रमाणे गोळा करणे. घशाचे व छातीचे आजाराकरीता घ्यावे. घ्यावयाचे प्रमाण ५ ते १० ग्रॅम.

काढा - वाळलेल्या औषधी वनस्पती बारीक बारीक तुकडे करून १६ पट पाण्यात टाकून मातीच्या भांड्यात अथवा पितळी कल्हई केलेल्या भांड्यात घेवून मंद अग्नीवर झाकण ठेवता उकळणे व १/४ पाणी शिल्लक राहिल्यावर गाळून घेवून रात्रीचे वेळी कोमट पिणे.

निकाढा - काढा केल्यावर गाळून घेतलेल्या चोथ्यामध्ये ८ पट पाणी टाकून परत उकळून १/४ पाणी शिल्लक ठेवणे व गाळून घेवून रात्रीचे वेळी कोमट पिणे.

फाण्ट - औषधी द्रव्याचे चूर्ण करून ४ पट गरम पाण्यात टाकून १५ ते २० मिनिटे झाकून ठेवावे नंतर कुस्करून गाळून घेवून वापरावे.

हीम - औषधी द्रव्य चूर्ण करून ६ पट पाण्यात मिसळून रात्रभर झाकून ठेवावे व सकाळी कुस्करून गाळून घ्यावे.

क्षीरपाक - ज्या औषधरचा क्षीरपाक करावयाचा असेल ते औषध १ भाग घेतल्यास ८ भाग दूध घ्यावे व ४ भाग पाणी मिसळून उकळावे जेणेकरून फक्त दूध शिल्लक राहील व पाण्याची वाफ होवून उडून जाईल. याला क्षीरपाक म्हणतात.

भावना - औषधी वनस्पतीच्या चूर्णांला किंवा खनीज द्रव्यांना विशिष्ट वनस्पतींचा रस काढून वनस्पती भिजेपर्यंत मिसळून दगडी खलामध्ये घोटणे की जेणेकरून रस सुकला जाईल. पहिला टाकलेला रस सुकल्यानंतर परत नवीन रस मिसळून घोटणे. या क्रियेला भावना देणे असे म्हणतात.

पुटपाक - ज्या वनस्पतींची पाने अथवा औषधी म्हणून वापरावयाचा भाग कुटून रस निघू शकत नाही, अशांचा वाटून किंवा तुकडे करून वड,कमळ अथवा पळस अशा पानांमध्ये गुंडाळून बांधून वर मातीचा लेप देवून सुकवावे. नंतर अग्नीत गोळा गरम करून थंड झाल्यावर आतील औषधे पिळून रस काढावा.

रसक्रिया - औषधींचा काढा करून गाळून घेवून त्या काढ्याला परत खव्याप्रमाणे घट्ट होईपर्यंत गरम करणे यालाच घन म्हणतात.

तांदुळाचे धुवण - १ मूठ तांदुळ स्वच्छ धुवून नंतर ४ कप पाण्यात मिसळून भिजत ठेवावे. ३ तासाने कुस्करून त्यांचे पाणी गाळून घ्यावे.

स्वर्णक्षीरी घनवटी

साहित्य - कोयता, लोखंडी कढई, कापड.

घटक द्रव्ये - स्वर्णक्षीरी पंचांग (मूळासह संपूर्ण झाड).

कृती - वनस्पती ताजी हिरवी बघून मूळासह घ्यावी. स्वच्छ धुवून त्याचे बारीक बारीक तुकडे करून कुटून त्याचा रस काढावा. मूळांचा भाग वेगळा तुकडे करून वाळवून चूर्ण करून ठेवावे. काढलेला रस कढईत मंदाग्नीवर उकळावे, रस आटत येवून खव्यासारखा घट्ट होवू लागल्यावर त्यात थोडे थोडे मूळाचे चूर्ण मिसळावे व वाटाण्या एवढ्या गोळ्या तयार करून घ्याव्यात व उन्हात कडकडीत वाळवून हवाबंद मोठ्या तोंडाच्या बाटलीत भरून ठेवाव्यात. कितीही वाळवले तरी गोळ्यांना थोडा चिकटावा राहतोच. गोळ्या एकमेकांना चिकटू नयेत म्हणून टंकण लाही पावडर एका ताटात पसरवून त्यावर गोळ्या ठेवून घोळवून घ्यावे.

उपयोग - सर्दी, खोकला व त्यामुळे होणारी डोकेदुखी. तसेच छातीत कफ साठणे.

३ गोळ्या दिवसातून ३-४ वेळा गरम पाण्यासह द्यावे. त्वचा विकाराकरीता या गोळ्या कमीत कमी एक महिना घ्याव्यात. रक्त शुध्द होते.

इतर उदाहरणे -

१. पथ्यादी घनवटी - हिरडा, बेहडा, आवळा, चिरायता, हळद, कडुलिंब साल, गुळवेल - काढा करून - घनवटी सर्व प्रकारच्या डोकेदुखी, अर्धेडोकेदुखी यावर उपयुक्त.

तुरटी लाही

साहित्य - लोखंडी कढई, कालथा, पकड, खलबत्ता.

घटकद्रव्ये - तुरटी

कृती - तुरटी खलबत्यात कुटून घ्यावी. लोखंडी कढईत टाकून मंदाग्नीवर भाजून घ्यावी. सुरूवातीला पातळ पाण्याप्रमाणे होईल. तरी देखील भाजत रहावे. म्हणजे लाह्याप्रमाणे फुलून येईल. त्यावेळी उतरून घ्यावे व थंड झाल्यावर पावडर करून ठेवावी.

उपयोग - पाण्याप्रमाणे संडासला होत असल्यास बंद करण्यासाठी १-१ चिमूट २-३ वेळा घ्यावे.

- खोकल्यातून कफ पडत असल्यास मधातून चाटण द्यावे.
- १० मि.ली. पाण्यात १ चिमूट तुरटी लाही मिसळून गाळून घ्यावे व डोळ्यात १-२ थेंब टाकावी.

डोळ्याची लाली कमी होते. डोळ्याचा चिकटावा नाहीसा होतो.

- जखमेतून रक्तस्त्राव होत असल्यास जखमेवर लावावे.

इतर उदाहरणे :

१. टंकण लाही - खोकल्यातून कफ सुटण्याकरीता, सर्दी, विटाळाच्या वेळी पोटात दुखत असल्यास, तोंड आले असल्यास.

धोत्रा केस तेल

साहित्य - पितळी / स्टेनलेस स्टील भांडे, पळी, चाकू.

घटकद्रव्ये - धोत्रा पाने हिरवी ४०० ग्रॅम

धोत्रा फळ १०० ग्रॅम

लिंबू रस १०० ग्रॅम

खोबरेल तेल ४०० ग्रॅम

कृती - प्रथम भांड्यात खोबरेल तेल घेवून गरम करावे. चांगले तापल्यावर त्यात धोत्राफळ वाटून केलेला गोळा मिसळावा व नंतर धोत्रा पानांचा रस व लिंबूरस मिसळून मंदाग्नीवर आटू द्यावे व तेल सिध्द करावे.

तेल सिध्द झाल्याची परिक्षा - तेलाचा एक थेंब जळत्या लाकडावर टाकून बघावे. चटचट आवाज झाल्यास सिध्द झाले नाही असे समजावे व आटू द्यावे. तेल सिध्द झाल्यावर आवाज न करता तेल जळते व नुसताच धूर निघतो.

उपयोग - डोक्यात कोंडा होवून डोके खाजवत असल्यास किंवा डोक्यात खवडे असल्यास डोक्याला लावावे. कोरडे इसब असून खाज येत असल्यास त्यावर लावावे.

इतर उदाहरणे :

१. बिल्वादी तेल - बेलपान २९० ग्रॅम, लसून २५ ग्रॅम, वेखंड १५ ग्रॅम, हळद १० ग्रॅम, तीळतेल २५० मि.लि. कानातून पू येत असल्यास २-२ थेंब टाकावे.

श्वेत मलम

साहित्य - लोखंडी कढई, चिमटा, मोठे पसरट भांडे

घटकद्रव्ये - तीळतेल १०० मि.ली.

राळ ४० ग्रॅम

कापूर १० ग्रॅम

कृती - लोखंडी कढईत तीळ तेल घेवून मंदाग्नीवर तापवावे. चांगले तापल्यावर राळेचे चूर्ण मिसळावे. अग्नी मंद असू द्यावा अन्यथा उतू जाण्याची शक्यता असते. राळ विरघळल्याबरोबर परसट भांड्यातील पाण्यात गरम झालेले तेल ओतावे व खूप फेसत रहावे. पाणी नेहमी बदलत जावे. पांढऱ्या रंगाचा गोळा मलमाप्रमाणे तयार होतो. काचेच्या बरणीत पाणी घेवून त्यातच गोळा ठेवावा. मलम तयार झाल्यावर कापूर चूर्ण मिसळावे.

उपयोग - भाजल्यास त्वरीत मलम लावावे. थंडावा येतो, फोड येत नाहीत. मूळव्याधीच्या मोडाला लावावे. पायाला भेगा पडणे, चामखीळ, चिखल्या इ. वर लावल्यास उपयुक्त.

इतर उदाहरणे -

१. मूळव्याध लेप - विड्याचे पान देठ रस १० मि.लि., चुना १ चिमूट मिसळून मोडावर लेप द्यावा. मोड कोमेजून गळून जातो.

२. नेत्रशोथहर लेप - अंड्याचा पातळ पांढरा भाग, २-३ चिमूट खायचा सोडा ताटलीत घेवून खूप फेसावे. डोळयात जावू न देता कापूस भिजवून पातळ लेप करावा. २-३ वेळा केल्यास डोळयाची सूज नाहीशी होते.

अपामार्ग क्षार

साहित्य - पसरट पत्रा, पितळी भांडे, कापड, मोठ्या तोंडाची काचेची बाटली, लोखंडी कढई.

घटकद्रव्ये - अपामार्ग पंचांग वाळवलेले.

कृती - प्रथम पसरट पत्र्यावर अपामार्ग पंचांग रचून जाळून त्याची राख करावी व ती ६ पट पाण्यात मोठ्या पितळी भांडयात मिसळून विरघळून घ्यावी. चांगले २-३ वेळा ढवळून घ्यावे. नंतर स्वच्छ दोन पदरी कापडाने ते गाळून घ्यावे व चोथा फेकून द्यावा. गाळलेले पाणी रात्रभर तसेच ठेवावे. दुसऱ्या दिवशी वरचे नितळ पाणी घेवून लोखंडी कढईत आटवावे. पाणी आटत आल्यावर पांढऱ्या रंगाचा क्षार तयार होतो.

उपयोग - किडलेल्या दातात हा क्षार भरावा. ५ मिनिटांनी गुळण्या कराव्यात. किड नाहीशी होवून दांतदुखी कमी होते. नंतर दाताची पोकळी भरून घ्यावी.

- खोकल्यातून कफ पडत असल्यास २ चिमूट क्षार मधासह दिवसातून २-३ वेळा घ्यावा.
- अजीर्ण होवून पोट दुखत असल्यास २ चिमूट क्षार अर्धा कप पाण्यात मिसळून १-१ चमचा पाणी घ्यावे.

इतर उदाहरणे -

१. कण्टकारी क्षार - लवंग सह कोरडा खोकला असल्यास मधासह चाटण.
२. कोकीलाक्ष क्षार - लघवी सुटण्यास.

ओवा अर्क

साहित्य - अर्कयंत्र, काचेची बाटली, खलबत्ता.

घटकद्रव्ये - ओवा

कृती - ओवा खलबत्त्यात कुटून भरड करून घ्यावा व आदल्या दिवशी ८ पट पाण्यात मिसळून भिजत ठेवावा. दुसऱ्या दिवशी संपूर्ण मिश्रण अर्कयंत्रात घालून निम्मा अर्क काढावा व काचेच्या बाटलीत भरून ठेवावा. प्रत्येक २०० मि.लि. अर्काला १ चिमूट टंकण पावडर मिश्र करून ठेवावी म्हणजे अर्कात जाळी पडत नाही.

उपयोग - अजीर्ण, पोटदुखी, खोकला, दुध न पचणे, लहान मुले गादीत मुतणे.
५ ते १० मि.ली. जेवणानंतर.

इतर उदाहरणे -

१. सोप अर्क - पोट फुगणे, उलटी होणे, हगवण, आव.
२. तुळशी अर्क - सर्दी खोकला.

मलशुध्दी चूर्ण

साहित्य - खलबत्ता, स्वच्छ कापड, काचेची मोठ्या तोंडाची बाटली, कढई.

घटकद्रव्ये - बाळहिरडा ५० ग्रॅम
एरंडतेल ५ मि.ली.
सुंठ २० ग्रॅम
पादेलोण/काळे मीठ २० ग्रॅम
सैंधव २० ग्रॅम
सोनामुखी पाने ५० ग्रॅम

कृती - एरंड तेल कढईत घेवून तापवून बाळ हिरडे भाजून घ्यावे. नंतर खलबत्त्यात बारीक कुटून पावडर करावी. कापडाने गाळून घेवून सूक्ष्म चूर्ण एकत्र मिसळावे व काचेच्या बाटलीत भरून ठेवावे.

उपयोग - रात्री झोपताना २ ते ५ ग्रॅम चूर्ण गरम पाण्यासह घ्यावे. सकाळी संडासला साफ होते.

इतर उदाहरणे -

१. हिंग्वाष्टक चूर्ण - सुंठ, मिरे, पिंपळी, जिरे, शहाजिरे, ओवा, सैंधव, हिंग. सर्व समप्रमाणात घ्यावे. हिंग तूपात भाजून घ्यावा.
अजीर्ण, भूक न लागणे, पोटदुखी करीता जेवणाअगोदर.

२. सीतोपलादी चूर्ण - खडीसाखर १६ भाग, वंशलोचन ८ भाग, पिंपळी ४ भाग, वेलची २ भाग, दालचिनी १ भाग.
खोकला, हातापायाची आग, तोंडातून किंवा नाकातून रक्त पडणे.
१ ते २ ग्रॅम ३-४ वेळा चाटण घ्यावे.

घावतेल

साहित्य - पितळी भांडे, अडकित्ता, पकड, कापड, काचेची बाटली.

घटकद्रव्ये - बिब्बे १०० ग्रॅम
ओवा १०० ग्रॅम
लसूण १०० ग्रॅम
तीळतेल ८०० ग्रॅम

कृती - प्रथम अडकित्त्याने बिब्ब्याचे छोटे तुकडे करून घ्यावे. नंतर लसूण सोलून त्याचा वाटून मोळा तयार करून ठेवावा. ओवा कुटून भरड चूर्ण करून ठेवावे. सर्व द्रव्य तीळतेलात एकत्र करून मंदाग्नीवर उकळावे. तेलातील द्रव्ये खरपूर भाजले गेल्यावर उतरवून घ्यावे. थंड झाल्यावर गाळून बाटलीत भरून ठेवावे.

दक्षता - तेल उकळताना त्याची वाफ अंगाला लागू देवू नये अन्यथा पूरळ येवून खाज येते. असे झाल्यास कोथिंबीर वाटून लेप द्यावा व खाण्यास द्यावे किंवा टाकळ्याचा पाला वाटून लेप द्यावा.

उपयोग - नवीन जखमेवर तेल लावून पट्टी बांधावी. रक्तस्त्राव थांबतो. जखम पिकत नाही.

नाचणी सत्व

साहित्य - स्टेनलेस स्टील भांडे, कापड.

घटकद्रव्य - नाचणी

कृती - नाचणी स्वच्छ निवडून, पाखडून घेवून पाण्यात भिजत घालावी. दुसऱ्या दिवशी पाट्यावरवंट्याने वाटून घेवून त्याच पाण्यात चांगले मिश्र करावे व चोथा हाताने दाबून दाबून फेकून द्यावा. हे मिश्रण गाळून घ्यावे व भांडे ३ तास स्थिर राहू द्यावे. नंतर वरील पाणी हळूच काढून टाकावे व तळाशी जमलेला साका परातीमध्ये पसरवून वाळवून घ्यावा. कडकडीत वाळल्यावर डब्यात भरून ठेवावे.

उपयोग - लावशी करून प्यावयास द्यावे. बाळ गुटगुटीत होते. ताप येवून गेल्यावर अशक्तपणा घालवण्यासाठी वापरावे.

इतर उदाहरणे -

१. गुळवेल सत्व - जीर्णज्वर, दौर्बल्य, भूक न लागणे.

२. कदली कंद सत्व - मूत्रदाह.

आवळा मषी

साहित्य - तवा, शेगडी, उलथने.

घटकद्रव्य - आवळा फळ

कृती - आवळा चांगला सुकल्यावर कुटून भरड पावडर करावी व तव्यावर १ चमचा तूप टाकून चांगले भाजून घ्यावे. भाजून भाजून काळा कोळसा तयार करावा. नंतर वाटून वस्त्रगाळ पावडर करून ठेवावे व ही मषी काचेच्या बाटलीत भरून ठेवावी.

उपयोग - घशाशी जळजळणे, करपट ढेकर येणे, पोटात वात साठणे, पोट फुगणे इ.करीता १-१ ग्रम मषी दिवसातून ४ ते ५ वेळा घ्यावी.

इतर उदाहरणे -

१. मयुरपिच्छा मषी - उलटी होणे, उचकी लागणे.

२. एला मषी - उलटी होणे.

३. नारळशेंडी मषी - उचकी

४. पलाशबीज मषी - जंत

५. तम्बाखू देठ मषी - १ भाग मषी व अर्धा भाग सैंधव चूर्ण मिसळून वापरावे. अर्धा ग्रॅम ३ वेळा मधासह चाटण घ्यावे. डांग्या खोकल्यात ३ दिवसात आराम पडतो.

अर्क लवण

साहित्य - मडके, गोवऱ्या, कापड.

घटकद्रव्ये - रूईची पाने, सैंधव, दही.

कृती - रूईची पाने स्वच्छ धुवून घ्यावी, सैंधव लवण बारीक पावडर करावी. मडक्यात एक थर पानांचा देवून त्यावर सैंधव लवण पसरून ठेवावे व थोडे दही टाकावे. परत त्यावर रूई पानांचा थर द्यावा. असे ३-४ थर तयार करावे. मडक्याचे तोंड मातकापडाने बंद करून गोवऱ्या रचून पुट द्यावे. थंड झाल्यावर काढून वाटून बारीक चूर्ण करावे व काचेच्या बाटलीत भरून ठेवावे.

उपयोग - मलेरीयामुळे झालेली प्लीहेची वाढ. पोटात गोळा येणे, वात साठणे, दमा, खोकला.

प्रमाण - छोटा अर्धा ते १ चमचा ३-४ वेळा गरम पाण्यासोबत.

इतर उदाहरणे -

१. नारीकेल लवण

नारळाच्या डोळ्याला भोक पाडून आतील पाणी काढून टाकावे व त्या भोकातून मीठ भरावे. छीद्र बंद करून मातकापड करून पुट द्यावे. थंड झाल्यावर मातकापड काढून टाकून आतील नारळ व मीठ यांची पावडर करून काचेच्या बरणीत भरून ठेवावे.

उपयोग - जेवल्यावर किंवा अन्न पचन झाल्यावर पोटात दुखत असल्यास अर्धा ते १ ग्रॅम तूपासह ३-४ वेळा घ्यावे.

वासा पाक

साहित्य - कोयता, पितळी भांडे, कालथा.

घटकद्रव्ये - अडुळसा पंचांग, रिंगणी पंचांग, साखर, तुळस पाने.

कृती - अडुळसा पंचांग, रिंगणी पंचांग व तुळस पाने स्वच्छ धुवून छोटे छोटे तुकडे करून घ्यावे. दोन्ही समभाग घेवून ८ पट पाण्यात मिसळून काढा तयार करावा. २ भाग शिल्लक राहिल्यावर गाळून घेवून ३ भाग साखर टाकून एक तारी पाक तयार करावा. थंड झाल्यावर बाटलीत भरून ठेवावा.

उपयोग - ओला अथवा सुका खोकला असल्यास १-१ चमचा चाटण दिवसातून ४ ते ५ वेळा घ्यावे.

श्वेतपर्पटी

साहित्य - कढई, पकड, केळीचे पान, शेण.

घटकद्रव्ये - कलमी सोरा १०० ग्रॅम

तुरटी१०० ग्रॅम

कृती - कलमी सोरा व तुरटी पावडर करून कढईत घेवून मंदाग्नीवर तापवावे वितरळल्यावर थोडे घट्ट झाल्यावर शेणाच्या थरावर केळीचे पान पसरवून त्यावर हे मिश्रण ओतावे व केळीच्या पानाचा दुसरा भाग लगेच दाबावा. पांढऱ्या रंगाची पापडी तयार होते. थंड झाल्यावर पावडर करून ठेवावे.

उपयोग - छातीत जळजळ, लघवीत आग, लघवी अडली असेल, पित्तामुळे पोटात दुखत असल्यास १०० मि.ग्रॅम. २ ते ३ वेळा फक्त एक दिवसच घ्यावे.

प्रवाळ पीष्टी

साहित्य - दगडी खल

घटकद्रव्ये - प्रवाळाच्या लाल गुलाबी भरीव कांड्या, गुलाब जल.

कृती - प्रवाळाच्या कांड्या प्रथम स्वच्छ पाण्याने धुवून घ्याव्यात. नंतर बारीक कुटून खलामध्ये घोटून वस्त्रगाळ पावडर करून गुलाबजल टाकून भिजवून घ्यावे व परत घोटावे. घोटून घोटून कोरडे करावे. काचेच्या बाटलीत भरून ठेवावे. गुलाबी रंगाची पीष्टी तयार होते.

उपयोग - अंगाची आग होत असल्यास दुधाच्या सायीसह ४-५ वेळा २५० ते ५०० मि.ग्रॅ. घेत जावे.
- आंबट पाणी, घशात जळजळ होत असल्यास मोरावळ्यासह घ्यावे.
- स्त्रियांच्या अंगावरून पांढरे जात असल्यास शिंगाड्याच्या पीठासह घ्यावे.

गुलकंद

गावठी गुलाबाच्या पाकळ्या स्वच्छ धुवून काचेच्या बरणीत एक थर द्यावा. त्यावर खडीसाखरेचा थर देवून त्यावर पाकळ्याचा थर द्यावा. असे थरावर थर देवून काचेच्या बरणीच्या तोंडाला फडके बांधून उन्हात ठेवावे. १५-२० दिवसात पाक तयार होवून गुलकंद तयार होतो.

गोवर, कांजीण्या किंवा उन्हाळ्याच्या दिवसात अंगाचा दाह होत असल्यास १-१ चमचा ३-४ वेळा खावे व नंतर दुध प्यावे.

इतर उदाहरणे -

१. अडुळसा कुलकंद - स्त्रियांचे आजार अंगावरून जास्त प्रमाणात लाल किंवा पांढरे जाणे.

२. कमलकंद - अंगाची आग होत असल्यास.

औदुंबर जल

नदीकाठी असणारे मोठे उंबराचे झाड निवडून बुंध्यापासून थोड्या अंतरावर खड्डा करून मूळ उघडे करावे व त्या मुळाच्या खाली मडके व्यवस्थित बसेल अशी व्यवस्था करून मूळ तोडावे. मडक्यावर फडके बांधावे म्हणजे तोडलेल्या मूळातून पाणी गळून मडक्यात गोळा होईल. एका रात्रीतून हंडाभर पाणी सहज जमा होईल.

उपयोग - गोवर, कांजण्या निघून गेल्यावर शरीराला शितलता येण्याकरीता पिण्यास द्यावे.

- अंगाची आग होणे, डोळे जळजळणे, लघवी करताना त्रास होणे यावर उपयुक्त.

इतर उदाहरणे -

१. कदलीकंद जल - लघवीला अडल्यास वारंवार प्यावे.

२. चुर्णोदक - १०० मि.ली.पाणी, अर्धा ग्रॅम चूना विरघळून गाळून घ्यावे. जेवणानंतर ४-४ चमचे प्यावे. टॉन्सिल्स वाढणे, भूक न लागणे, कृश होत जाणे.

३. कर्पुर जल - १०० मि.ली. पाणी काचेच्या बाटलीत घेवून अर्धा ग्रॅम कापूर चूर्ण मिसळून बूच लावून बाटली उन्हात ठेवावी. ३-४ दिवसानंतर वापरावे. ५ ते १० मि.ली. वारंवार रोगानुसार वापरावे. हगवण, कॉलरा, दुषित पाणी पिण्याने आजारपण.

४. तण्डुलोदक - १ मूठ तांदूळ स्वच्छ धुवून ४ कप पाण्यात ३ तास भिजत ठेवावे. नंतर कुस्करून पाणी गाळून घ्यावे. स्त्रियांच्या अंगावरून जात असल्यास या पाण्यासह औषध घ्यावे.

५. धनेफाण्ट - भरडलेले धने १ मूठ ४ कप गरम पाण्यात भिजत ठेवणे. नंतर गाळून वापरावे. अंगातील उष्णता कमी होवून लघवीला साफ होते.

कुक्कुट आंडत्वक भस्म

ज्याप्रमाणे स्थानिक वनस्पतींचा वापर प्राथमिक आरोग्याकरीता करण्यात येतो, त्याचप्रमाणे आपल्या आजूबाजूला सहज मिळणाऱ्या खनीज व प्राणीज पदार्थांचा पण उपयोग करता येतो.

खनीज पदार्थांमध्ये उदा. खडू, चुना, शंख, गेरू इ. तर

प्राणीज पदार्थांम्ध्ये उदा. अंडे, गोमूत्र, शिंग, पिसे, खूर इ.

घटकद्रव्ये - कोंबडीच्या अंड्याची टरफले - गावठी २०० ग्रॅम

कोरफड रस २०० मि.ली.

कृती - प्रथम अंड्याची टरफले स्वच्छ धुवून घेवून १ लिंबू रस पाण्यात मिसळून त्या पाण्यात थोडा वेळ भिजत घालून नंतर स्वच्छ पुसून व वाळवून चूर्ण करून घ्यावे. त्या टरफलांच्या चूर्णासह कोरफडीचा रस घोटून घेवून तव्यावर भाजून घ्यावे. अग्नी मंद असावा. व्यवस्थित भाजले गेल्यास पांढरे स्वच्छ भस्म तयार होते. हे फक्त १०० ग्रॅम तयार होईल. वाटाण्याएवढ्या गोळ्या वळून सुकवून ठेवाव्यात.

लहान मुलांना २-३ गोळ्या २ वेळा द्याव्यात.

उपयोग - ज्या मुलांची पुरेशी वाढ झाली नाही, जी मुले अंगात भरत नाहीत, हातापायाच्या काड्या दिसतात, मुडदूस, रक्तपांढरी झालेली यांना उपयोगी.

सूचना - अशा बालकांना बलातैल मालीश करून सकाळच्या कोवळ्या उन्हात बसवावे व नंतर आंघोळ घालावी. लवकर फायदा होतो. अर्धा ते १ चमचा पचवण्याची शक्ती बघून ७ दिवस हे तेल पिण्यास द्यावे.

रजन्यादी वटी

ग्रामीण भागातील बरेच लोक डॉक्टरांना न भेटता सरळ केमिस्टच्या दुकानात जावून सर्दी खोकल्याच्या गोळ्याची मागणी करतात व केमिस्ट आपल्या सोयीनुसार औषधाची गोळी देवून मोकळा होतो. परंतु अशा प्रकारे औषध घेणे हे दुष्परिणामकारक ठरू शकते. याऐवजी या ठिकाणी सांगितल्याप्रमाणे औषधी तयार करून ठेवल्यास जास्त खर्च न होता व खात्रीपूर्वक सहज औषध घरच्या घरी तयार होवू शकेल.

घटकद्रव्ये - कडूजिरे १० ग्रॅम
हळद १० ग्रॅम
कोरफडीचा गर २० ग्रॅम

कृती - ही सर्व औषधे चूर्ण करून कोरफडीच्या रसाची भावना द्यावी म्हणजे या सर्वांचा चांगला एकत्र खल करावा. नंतर चांगला चिकण गोळा तयार झाल्यावर हरबऱ्याएवढ्या गोळ्या तयार करून उन्हात कडकडीत वाळवून घ्याव्यात. गोळ्या ओल्या राहिल्यास त्यांना बुरशी येवू शकते.

तयार झालेल्या गोळ्या २ ते ३ दर तासाने चघळाव्यात. एका दिवसात १५ ते २० गोळ्या संपतात.

उपयोग - सर्दी, खोकला, दम लागणे, जंत होणे, अपचन, अजीर्ण, कफ न सुटणे या करीता उपयुक्त. मधेमधे गरम पाणी घ्यावे.

आरोग्य गुटीका

ग्रामीण भागात आरोग्यासंबंधी काम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांना अनेकविध अडचणींना नेहमीच सामोरे जावे लागते. त्यातल्यात्यात रोगाबद्दलच्या गैरसमजूती, रंगीत औषधे व इंजेक्शनबद्दलच्या वेडगळ समजूती तर नेहमीच्याच आहेत. परंतु बरेच वेळा खात्रीपूर्वक काम करेल असे औषध संग्रही नसणे, तशा प्रकारचा प्रयत्न करू गेल्यास औषधांची यादी वाढतच जाणे व नेहमीच काहीना काही तुटवडा पडणे, त्यामुळे आहे त्यातच काम कसे भागवता येईल याचा प्रयत्न करणे व त्यामुळे पाहिजे तसे समाधान वा आरोग्य न मिळाल्याने मनात खट्टू होणे ही बाब नेहमीचीच ठरते.

आयुर्वेदात असे अनेक कल्प आहेत की ज्यांचा अनेक रोगांवर उपयोग करता येईल. परंतु ते प्रत्येकालाच सहज करता येतील असे नाहीत. त्या दृष्टीने या ठिकाणी दिलेले औषध करायला जेवढे सोपे तेवढेच वापरायला पण सहज व गुणकारी आहे

घटकद्रव्ये - सुंठ १०० ग्रॅम
गेरू १०० ग्रॅम
विड्याचे पान

कृती - गेरूचे चूर्ण करून तूपात भाजून घ्यावे, त्याचप्रमाणे सुंठीचे चूर्ण करून दोन्ही एकत्र करून ते भिजेल एवढा विड्याचे पानाचा रस मिसळून एकत्र घोटावे. घोटून घोटून कोरडे झाल्यावर परत पानांचा रस मिसळावा. असे ७ वेळा करून हरबऱ्याएवढ्या गोळ्या करून सुकवून बाटलीत भरून ठेवाव्यात.

उपयोग - अजीर्ण, अन्न ठीक न पचणे, पोटात जडपणा येणे, संडासला साफ न होणे अशी लक्षणे असल्यास अर्धा चमचा अद्रकरस, १ चमचा मध रोग्यानुसार ३-४ गोळ्यांचे चूर्ण मिसळून दिवसातून ३-४ वेळा चाटण घेवून गरम पाणी प्यावे. तापाला नुकतीच सुरूवात झाली असल्यास अर्धा चमचा अद्रकरस अर्धा चमचा रसासह २-३ गोळ्या सकाळ संध्याकाळ ७ दिवस घ्यावे.

अंगात नेहमी ताप असल्याप्रमाणे वाटणे, भूक न लागणे, तोंडाला चव नसणे, शरीर अंगात न भरणे, डोके, पाठ, मांड्या, कंबर, छाती यात शीणका मारणे, संडासला कधी पातळ तर कधी घट्ट होणे अशा प्रकारची लक्षणे असल्यास शहाजिरे तव्यावर भाजून चूर्ण करून १ चिमूट घ्यावे, ३ गोळ्या चूर्ण मिश्रण करून गुळासह ३ महिने सकाळ संध्याकाळ घ्यावे.

खोकला असणे, डोळे व मान आखडणे, पडसे असणे, घशात घरघर सुरू होणे, तोंडाला कोरड पडणे अशी लक्षणे असल्यास अद्रकरस अर्धा चमचा, १ चमचा मध व पिंपळी चूर्ण १ चिमूट यात ६ गोळ्या चूर्ण करून एकत्र करून ३ आठवडे नेहमी घ्यावे. पथ्य - तेलकट, आंबट खावू नये.

उलटी होत असल्यास अर्धा चमचा मध व ४-५ गोळ्या चूर्ण करून वारंवार चाटण घ्यावे. उलटी थांबेपर्यंत सतत दर १५ मिनिटांनी द्यावे. औषध उलटून पडत असल्यास पुन्हा पुन्हा द्यावे.

पातळ पाण्याप्रमाणे संडास होत असल्यास तांदुळाचे धुवण व मध यासह ४-५ गोळ्यांचे चूर्ण करून वारंवार द्यावे. पोटदुखी जुनाट असल्यास दिवसातून ३ वेळा गोळ्या द्याव्यात. नवीन पोटदुखी असल्यास मधासह गोळ्या दिल्यास तात्काळ बरे वाटते.

शतावरी कल्प

ग्रामीण भागातील सर्वसामान्य लोक जेंव्हा केंव्हा डॉक्टरांना भेटतात त्यावेळी टॉनिकची बाटली लिहून द्या असा आग्रह धरतात. वास्तविक शरीरास आवश्य तत्वांची पूर्तता ही आपल्या आहारातून होत असते. त्यामुळे टॉनिकवर पैसा खर्च न करता सहज ऋतुमानाप्रमाणे मिळणारा भाजीपाला, फळे यांचा समावेश आपल्या आहारात ठेवणे हे शहाणपणाचे लक्षण समजावे.

घटकद्रव्ये - शतावरी भरड १ किलो
पाणी १६ लिटर
साखर ५ किलो

कृती - प्रथम शतावरीचा काढा करून घ्यावा. हा काढा १ लिटर राहीपर्यंत आटवावा व गाळून घ्यावा. नंतर एका जाड पितळी भांड्यात थोडा थोडा काढा व साखर एकत्र करून मंद अग्नीवर हलवत रहावे. काढा आटून साखरेचे बारीक बारीक कण भरपूर कोरडे होणे आवश्यक आहे. गार झाल्यावर पाकीटे भरावित. पाक भांड्याच्या तळाशी लागणार नाही याची काळजी घ्यावी.

तयार कल्प २ चमचे १ कप गरम दुधात मिसळून सकाळ संध्याकाळ घ्यावा.

उपयोग - बाळंतपणानंतर अंगावर दुध कमी पडत असेल, अंगावरून जास्त जात असेल, अंगाची आग होत असेल, थकवा येत असेल यावर उपयुक्त.

महाभृंगराज तेल

आजच्या युगात प्रत्येक २ जाहिरातीनंतर केसाच्या आरोग्याकरीता उपयुक्त अशा तेलांची जाहिरात आढळते व अकाली केस जाणे अथवा पांढरे होणे हे व्यंग समजले जाते. परंतु यावर होणारा खर्च पहाता आपण जर थोडी मेहनत घेतली तर घरच्या घरी उत्कृष्ट केशतेल तयार होवू शकेल. वनस्पती व्यवस्थित वापरल्यामुळे गुणधर्म पण चांगले मिळतील. तर काही महिलांनी एकत्रित येवून महिला मंडळ स्थापन करून त्याद्वारे याचे उत्पादन व विक्री केल्यास आपल्या राहात्या गावी रोजगार निर्माण होवू शकेल.

घटकद्रव्ये -	माकास्वरस	१ लिटर
	माका कल्क	२५० ग्रॅम
	त्रिफळा भरड	४५० ग्रॅम
	लोहकिस-गंज	१५० ग्रॅम
	उपळसरी भरड	१५० ग्रॅम
	पाणी	१२ लिटर
	तीळतेल	१ लिटर

कृती - प्रथम त्रिफळा, उपळसरी व लोकचूरा यांचा १२ लिटर पाण्यात काढा करून ३ लिटर उरल्यावर गाळून घ्यावा व त्या काढ्यात माकाकल्क, माक्याचा रस व तीळतेल एकत्रित मिसळून मंदाग्नीवर शिजवावे व फक्त तेल शिल्लक ठेवावे. रोज आंघोळीनंतर व रात्री केसाच्या मुळाशी या तेलाने मालीश करावी.

उपयोग - केस गळण्याचे थांबतात. केसात खवडे, कोंडा यावर उपयुक्त.

सूचना - डोके धुण्यासाठी साबणाचा वारप करू नये. शिकेकाईच्या पाण्याने केस धुवावे.

दंतमंजन

बहुतेक खेड्यापाड्यात आजही बरेच लोक मिठाने दात घासतात. शास्त्रीय दृष्टिकोनातून मिठाने दात घासणे निषिध्द सांगितले आहे. तसेच काही लोक तंबाखू जाळून त्याच्या काळ्या मषीने दात घासतात हे देखील योग्य नाही.

दात घासण्यासाठी कडू, तुरट व तिखट रसांच्या मउ काड्यांचा उपयोग करायला पाहिजे. आपल्या आजूबाजूला अशा वनस्पती मुबलक प्रमाणात उपलब्ध असतात. परंतु आपल्याला त्याची ओळख नसल्यामुळे त्यांचा वापर करणे शक्य होत नाही.

घटकद्रव्ये -	आघाडा पंचांग चूर्ण	१०० ग्रॅम	
	हळद चूर्ण	१०० ग्रॅम	
	बाभूळ शेंग चूर्ण	५० ग्रॅम	
	खैरसाल चूर्ण	५० ग्रॅम	
	हिरडा चूर्ण	१० ग्रॅम	त्रिफळा चूर्ण
	बेहडा चूर्ण	१० ग्रॅम	
	आवळा चूर्ण	१० ग्रॅम	
	जांभूळसाल चूर्ण	१० ग्रॅम	
	बकुळसाल चूर्ण	१० ग्रॅम	
	कडूलिंबसाल चूर्ण	१० ग्रॅम	
	सैंधव - मीठ	१० ग्रॅम	
	कापूर	२० ग्रॅम	
	तुरटी	२० ग्रॅम	
	गेरू	३०० ग्रॅम	
	सुंठ	५० ग्रॅम	त्रिकटू
	मिरे	५० ग्रॅम	
	पिंपळी	५० ग्रॅम	

कृती - प्रथम सर्व साली सावलीत वाळवून घ्याव्या. नंतर प्रत्येकाचे स्वतंत्र चूर्ण वस्त्रगाळ करून ठेवावे. त्रिफळा व त्रिकटू यांचे स्वतंत्र चूर्ण तयार करून कापूर व्यतिरिक्त सर्व द्रव्यांचे चूर्ण एकत्रित करून गेरूसह घोटावे. सर्वांत शेवटी कापूर मिसळावा व पाकीटे भरून ठेवावीत.

रोज सकाळी व रात्री जेवणानंतर चिमूटभर मंजनाने हिरड्यांवर व दातांवर हळूहळू घासावे व ५ मिनिटे थांबून गुळण्या कराव्यात.

उपयोग - असे केल्याने तोंडाला वास मारणे, हिरड्यातून रक्त येणे, दात हलणे, किडलेले दात दुखणे याकरीता चांगला फायदा होतो.

सूचना - या ठिकाणी सांगितलेल्या वनस्पतींपैकी आपल्या भागात ज्या सहज मिळण्यासारख्या असतील त्यांचा वापर करावा. ज्या मिळणार नाहीत त्या टाकल्या नाही तरी हरकत नाही.

वातावरण शुध्दी

रोग्याची खोली निर्जंतूक राहून वातावरण शुध्द ठेवणे गरजेचे असते. त्यामुळे रोगाचा प्रसार टळू शकतो. याकरीता खोली धुपीत करणे जरूरी असते.

कृमीनाशक धूप - वेखंड, कडूलिंब पाला, निर्गुंडी पाने, वावडींग, वाळा, सुरूडींक, कोष्ट, राळ, उद, धूप, गुळ सर्व एकत्र चूर्ण करून बारीक पावडर वस्त्रगाळ करावी व ओल्या गाईच्या शेणात मिसळून आंगठ्याएवढ्या जाडीच्या व चार अंगुल लांब गोळ्या करून सुकवून घ्याव्यात.

पेटवण्याअगोदर थोडासा तुपाचा हात लावून नंतर वरील टोक पेटवावे व घरात धूर पसरू द्यावा.

अर्क (गर्भयंत्र सहाय्याने)

साहित्य - १ मातीचे मोठे मडके, वीटेचा सपाट तुकडा, मडक्याच्या तोंडावर पक्के बसेल असे खोलगट झाकण, माती, चिखल, कापड.

घटकद्रव्ये - नारळ करवंट्या तुकडे.

कृती - मोठ्या मडक्यात मध्यभागी सपाट वीट ठेवून त्यावर मोठी वाटी ठेवावी. मडक्यात वीटेच्या आजूबाजूला नारळ करवंटी तुकडे पसरवून ठेवावे. तोंडावर झाकण ठेवून मातकापड करून बंद करावे व मडके चुलीवर ठेवून तीक्ष्ण अग्नी द्यावा. वरच्या झाकणात थंड पाणी ठेवावे. ते गरम झाल्यास काढून दुसरे थंड पाणी घ्यावे. वरच्या बुडास वाफ लागून ती थंड झाल्याने खालच्या वाटीत गळून साठते. तोच अर्क होय.

उपयोग - कोरडे जाड चामडीचे इसबावर लावावे. त्वचा निघून जाते व खाज नाहीशी होते. थोडा अर्क खोबरेल तेलात मिसळून सांध्यावर लावावा सांधेदुखी कमी होते.

इतर उदाहरणे :

१. साग लाकूड चुरा.

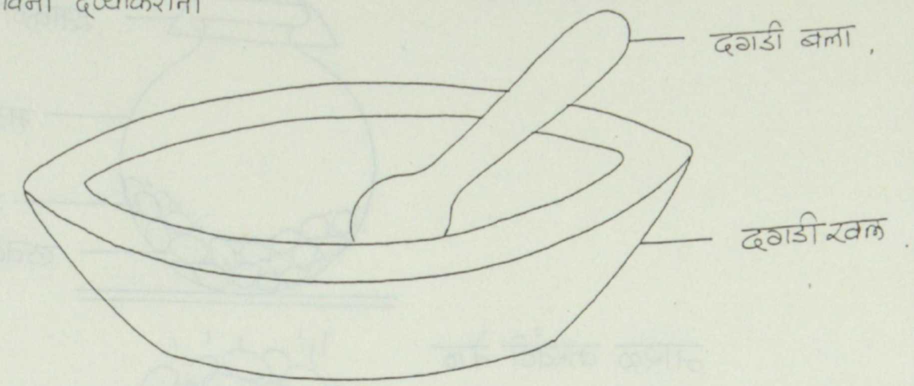
लसूण क्षीरपाक

साहित्य - स्टील भांडे, पकड, कप.
घटकद्रव्ये - लसूण, दुध, पाणी.
कृती - लसूण पाकळ्या सोलून घेवून चेचून अर्धा कप पाणी व अर्धा कप दुध मिसळून उकळणे. फक्त दुध शिल्लक ठेवणे. गाळून पिण्यास वापरावे. रोज ३-३ पाकळ्या वाढवत जावे. ३० पाकळ्यांपर्यंत जावून परत ३ पाकळ्यापर्यंत येणे.
उपयोग - सांधेदुखी, पक्षाघात, अर्दीत, वातरोग.

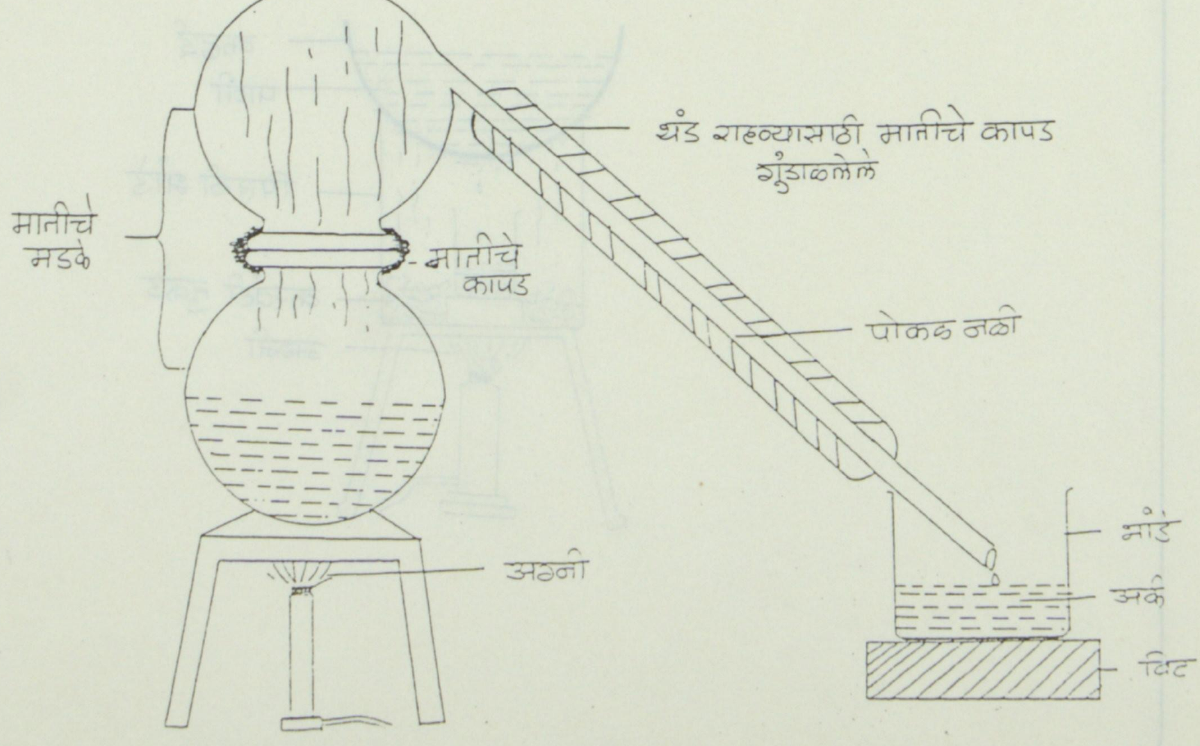
इतर उदाहरणे -

१. अर्जुन क्षीरपाक - हृदय विकारासाठी.

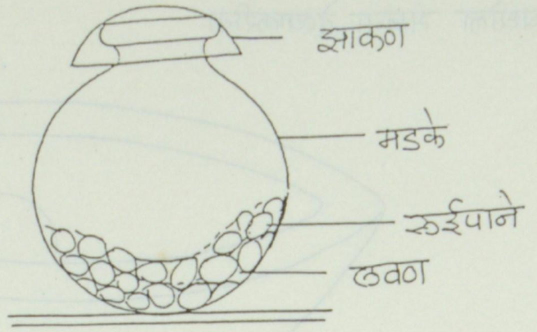
औषधीला भावना देण्याकरीता



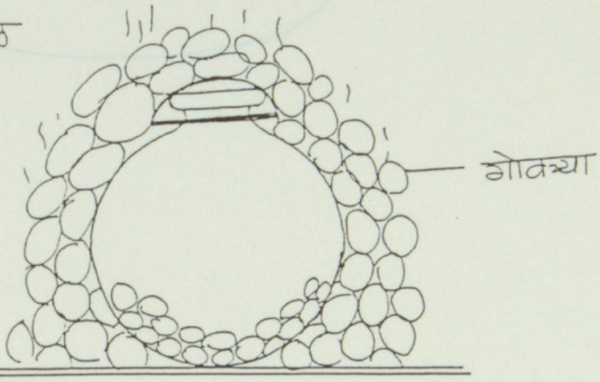
अर्क यंत्र



अर्क लवण



नारळ करवंटी तेल



नारळ करवंटी तेल