

भारतीय चंदन (Santalum album)

- यह सैंटालेसी फैमिली में शामिल है, और इसे आमतौर पर सफेद या पूर्वी भारतीय चंदन के रूप में जाना जाता है।
- भारतीय चंदन (Santalum album) का संसार में सर्वोच्च स्थान है। इसका आर्थिक महत्व भी है। यह पेड़ मुख्यतः कर्नाटक के जंगलों में मिलता है तथा भारत के अन्य भागों में भी कहीं-कहीं पाया जाता है।
- लकड़ी को उसके घने विशेषता के कारण नक्काशी में महत्व दिया जाता है।
- चंदन में ज्वरनाशक, एंटीसेप्टिक, एंटीस्केबिटिक और डाइयुरेटिक गुण होते हैं। यह ब्रोंकाइटिस, सिस्टिटिस, डिसुरिया और मूत्र पथ के रोगों के उपचार में भी प्रभावी है
- चंदन के तेल में गर्म, लकड़ी जैसी गंध होती है और इसका उपयोग आमतौर पर धूप, सौंदर्य प्रसाधन, इत्र और साबुन में सुगंध के रूप में किया जाता है।
- इसका उपयोग खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों के स्वाद के रूप में भी किया जाता है।
- लकड़ी को उसके घने विशेषता के कारण नक्काशी में महत्व दिया गया है।
- पारंपरिक चिकित्सा में, चंदन के तेल का उपयोग एंटीसेप्टिक और कसैले (astringent) के रूप में और सिरदर्द, पेट दर्द और मूत्र और जेनाइटल विकारों के इलाज के लिए किया जाता है। भारत में, चंदन के आवश्यक तेल, इमल्शन या पेस्ट का उपयोग सूजन और फटने वाली त्वचा रोगों के उपचार में किया जाता है।
- तेल का उपयोग पारंपरिक आयुर्वेदिक औषधीय प्रणाली में डाइयुरेटिक और हल्के उत्तेजक के रूप में और त्वचा को चिकना करने के लिए किया जाता रहा है।
- प्रारंभिक हवाईवासियों (Hawaiians) द्वारा पत्तियों और छाल का उपयोग रूसी, जूँ त्वचा की सूजन और यौन संचारित रोगों के इलाज के लिए किया जाता था।
 - चंदन के तेल ने फसल के कीट टेट्रानाइकस यूर्टिका (दो-धब्बेदार मकड़ी घुन) के खिलाफ भी प्रतिरोधक क्षमता प्रदर्शित की है।

Terminela chebula हरीतकी

- हरीतकी (टर्मिनलिया चेबुला रेट्ज़., फैमिली : कॉम्ब्रेटेसी) का अत्यधिक चिकित्सीय महत्व है और यह भारत में 1500 m की ऊंचाई तक व्यापक रूप से वितरित है।
- Prevents Diabetes
- हरीतकी का उत्कृष्ट हाइपोग्लाइसेमिक गुण शरीर के ब्लड शुगर के स्तर को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस अद्भुत फल के सेवन से β -अग्लायस कोशिकाओं से इंसुलिन का उत्पादन सक्रिय हो जाता है।
- संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली में सुधार करता है
- हरीतकी एक ऐसा पारंपरिक उपचार है जिसमें शक्तिशाली मस्तिष्क-वर्धक गुण हैं। इस हरड़ में मौजूद शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट और फ्लेवोनोइड व्यक्ति की मेमोरी क्षमता, फोकस, सांद्रता, शांति, सतर्कता में सुधार करते हैं।
- यौन स्वास्थ्य और सहनशक्ति (Stamina) को बढ़ाता है
- हरीतकी के असंख्य स्वास्थ्य लाभों में से एक महत्व यह है कि यह पुरुषों और महिलाओं दोनों के यौन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में बेहद फायदेमंद है।
- पाचन में सहायक

- हरीतकी आंत के स्वास्थ्य में सुधार और ग्रासनलीशोथ, सीने में जलन, दस्त, पेट फूलना, पेट्रिक अल्सर, गैस्ट्रोइसोफेगल रिफ्लक्स रोग, अपच, कब्ज, पेट फूलना और पेट दर्द जैसे कई गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकारों के इलाज के लिए एक पारंपरिक उपचार है।

Terminalia arjuna(arjuna,)

- टर्मिनलिया अर्जुन, जिसे आमतौर पर अर्जुन के नाम से जाना जाता है, कॉम्ब्रेटेसी फैमिली से संबंधित है।
- इसकी छाल के काढ़े (decoction) का उपयोग भारतीय उपमहाद्वीप में सदियों से प्राचीन चिकित्सकों की टिप्पणियों के आधार पर, एंजाइनल दर्द, हाइपरटेंशन, कंजेस्टिव हृदय विफलता और डिस्लिपिडेमिया के लिए किया जा रहा है।
- टर्मिनलिया अर्जुन, जिसे आमतौर पर अर्जुन के नाम से जाना जाता है, कॉम्ब्रेटेसी फैमिली से संबंधित है। इसकी छाल का काढ़ा (decoction) सदियों से प्राचीन चिकित्सकों की टिप्पणियों के आधार पर, भारतीय उपमहाद्वीप में एंजाइनल दर्द, हाइपरटेंशन, कंजेस्टिव हृदय विफलता और डिस्लिपिडेमिया के लिए उपयोग किया जा रहा है। यह भी माना जाता है कि इसमें लिवर, हिपेटिक, यौन और यौन रोगों को ठीक करने की क्षमता है। वायरल रोग
- अर्जुन पूरे भारतीय उपमहाद्वीप में पाया जाता है, और आमतौर पर नदी के किनारे या सूखी नदी के तल के पास उगता हुआ पाया जाता है
- अर्जुन उन प्रजातियों में से एक है जिनकी पत्तियों को एंथेरिया पफिया कीट द्वारा खाया जाता है जो टसर रेशम का उत्पादन करता है, जो व्यावसायिक महत्व का जंगली रेशम है।
- होम्योपैथी में टर्मिनलिया अर्जुन मदर टिचर Q
- यह फ़ॉर्मूला हृदय संबंधी स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है
- It strengthens the cardiac muscles and prevents illnesses
- It helps in regulating the heartbeat
- It can facilitate the healing process in case of injuries
- It helps in improving energy levels and reduces fatigue

Terminalia bellirica बहेड़ा का वृक्ष

Sanskrit: Vibhītaka बिभीतक, Aksha अक्ष

this is a large deciduous tree in the Combretaceae family

- प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथ, चरक संहिता में, बिभीतकी फलों का उल्लेख बीमारी को कम करने और दीर्घायु, बौद्धिक कौशल और शक्ति प्रदान करने वाले गुणों के रूप में किया गया है। चरक संहिता में वर्णित कई "रसायन" हैं, जो बिभीतकी का उपयोग करते हैं।
- फूल, छाल (bark), फल और बीज गिरी का उपयोग कब्ज से राहत देने, हृदय रोग का इलाज करने, आंखों के संक्रमण को ठीक करने, बालों को मजबूत करने, आवाज को खराब होने से बचाने और ब्लड की अनियमितताओं को दूर करने के साथ-साथ गले की खराश (throat) और खांसी से राहत देने के लिए दवाओं में किया जाता है। हालाँकि, बहुत अधिक मात्रा में सेवन करने से उल्टी और चक्कर आने की समस्या हो सकती है।

- **Flower:** प्लीहा वृद्धि, अत्यधिक मल त्याग और सीने में दर्द के लिए फूलों को उबालने से प्राप्त तरल पदार्थ लिया जाता है।
- **Bark:** पेस्ट बनाकर इसे विटिलिगो के उपचार के रूप में शीर्ष पर लगाया जाता है और एनीमिया के लिए मौखिक रूप से लिया जाता है। दांतों के दर्द और मसूड़ों की सूजन से राहत पाने के लिए छाल (bark) को उबालने से निकले तरल पदार्थ को मुंह में रखा जाता है।
- **Fruit:** सुखाकर खांसी और आंखों की बीमारियों के इलाज के लिए उपयोग किया जाता है। फलों के पेस्ट को आंखों के नीचे के घेरों पर लगाने से दर्द से राहत मिलती है।
- शहद और फल के छिलके का लेप मिलाकर चाटने से दमा और खांसी ठीक हो जाती है। नपुंसकता के लिए फल के चूर्ण को गन्ने की चीनी के साथ मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से नपुंसकता दूर होती है।
- फल को ताकत देने वाले टॉनिक के रूप में और बवासीर (hemorrhoids), सूजन, कुष्ठ रोग, दस्त, तेज पेट दर्द और सिरदर्द के इलाज के रूप में खाया जाता है।
- **Seed:** पेशाब में दर्द और किडनी की पथरी से राहत पाने के लिए बीज की गिरी से बने पेस्ट को शराब के साथ मिलाकर पीने से दर्द से राहत मिलती है। सूजन को कम करने और चोटों के कारण होने वाले दर्द से राहत पाने के लिए गर्म गिरी के पेस्ट को शीर्ष पर लगाया जाता है।
- भारत में छाल (bark) का उपयोग डाइयुरेटिक के रूप में किया जाता है; तेज बुखार, सर्दी-जुकाम, लू लगना, हैजा (दो अन्य प्रजातियों की छाल के साथ), सर्पदंश (एक अन्य प्रजाति की छाल के साथ) के लिए भी; रेसिन का उपयोग ऐंठन के लिए किया जाता है; गोंद शामक, परगोटिव और खुजली को शांत करने वाला है।
- फल का उपयोग कसैले, मस्तिष्क टॉनिक के रूप में, खसरा (दो अन्य प्रजातियों के पौधों के भागों के साथ), खांसी, अस्थमा, पेट और लिवर विकार, बवासीर, कुष्ठ रोग, जलोदर, बुखार के लिए किया जाता है; साथ ही, आधा पका फल विरेचक होता है, लेकिन पके फल में विपरीत गुण होता है।
- तेल का उपयोग आमवाती दर्द पर किया जाता है; फल का गूदा (शहद के साथ) नेत्ररोग पर प्रयोग किया जाता है; और बीजों का उपयोग गैस्ट्रिक समस्याओं के लिए किया जाता है।
- इंडो-चाइना में इस प्रजाति का उपयोग कसैले (astringent) और टॉनिक के रूप में, हरा होने पर नेक्रोटिक के रूप में और मादक पदार्थ (बड़ी मात्रा में) के रूप में किया जाता है।
- इंडोनेशिया में पके फल को बीज निकालकर भूनकर पाउडर बनाया जाता है, फिर अम्बिलिकल कॉर्ड गिरने के बाद नाभि (navel) की रक्षा के लिए उपयोग किया जाता है, यह महिलाओं की बीमारियों के इलाज के लिए एक जटिल दवा का भी भाग है।
- बहेड़े के उपयोग व फायदे: हाथ-पैर की जलन में बहेड़े के बीज को पानी के साथ पीसकर लगाने से लाभ मिलता है। बहेड़े के पत्ते और चीनी का काढ़ा बनाकर पीने से कफ से निजात मिलती है। छाल का टुकड़ा मुंह में रखकर चूसते रहने से भी खांसी और बलगम से छुटकारा मिलता है। बहेड़े का छिलका और मिश्री युक्त पेय पीने से आंखों की रोशनी बढ़ जाती है बहेड़े के आधे पके हुए फल को पीसकर पानी के साथ सेवन करने से कब्ज से छुटकारा मिलता है। बहेड़े को थोड़े से घी में पकाकर खाने से गले के रोग दूर होते हैं। बहेड़ा के चूर्ण का लेप बनाकर बालों की जड़ों पर लगाने से असमय सफेद होना रुक जाता है।

Withania somnifera अश्वगंधा

- अश्वगंधा (विथानिया सोमनिफेरा) अश्वगंधा, एक बारहमासी झाड़ी, जिसे भारतीय जिनसेंग या शीतकालीन चेरी के रूप में भी जाना जाता है, और नाइटशेड फैमिली सोलानेसी से संबंधित है।
- इसका उपयोग हजारों वर्षों से पारंपरिक भारतीय आयुर्वेदिक चिकित्सा में दर्द और सूजन को कम करने, अनिद्रा का इलाज करने और पोषण को बढ़ावा देने के साथ-साथ अन्य स्थितियों के लिए किया जाता रहा है।
- यह आपके शरीर को तनाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में मदद करता है

- अश्वगंधा ने रुमेटीड गठिया (rheumatoid arthritis) वाले लोगों में दर्द और जोड़ों की सूजन जैसे गठिया से संबंधित लक्षणों को कम किया। पशु अध्ययनों से पता चला है कि यह सूजन को शांत कर सकता है।
- अश्वगंधा कुछ प्रकार की तंत्रिका कोशिका क्षति को धीमा कर सकता है, रोक सकता है और संभवतः उलट सकता है। यही अल्जाइमर, पार्किंसंस और हंटिंगटन जैसी बीमारियों का कारण बनता है।
- व्यायाम प्रदर्शन:- 8 सप्ताह तक प्रतिदिन 500 मिलीग्राम अश्वगंधा का सेवन करने से प्लेसबो लेने वाले लोगों की तुलना में व्यायाम के दौरान अधिक गति और ताकत मिली। उन्होंने अधिक ऑक्सीजन लेते हुए बेहतर सांस ली।
- पुरुष बांझपन:- एक छोटे से अध्ययन में पाया गया कि जो बांझ पुरुष 90 दिनों तक प्रतिदिन 5 ग्राम अश्वगंधा का सेवन करते हैं, उनमें शुक्राणुओं की संख्या अधिक होती है। उनके शुक्राणुओं के स्वास्थ्य में भी सुधार हुआ।
- यदि अकेले या डॉक्टरी दवाओं के साथ लिया जाए तो w. सोमिफेरा प्रतिकूल प्रभाव पैदा कर सकता है।
- साइड इफेक्ट्स में दस्त, सिरदर्द, बेहोशी या मतली शामिल हो सकती है, और उत्पाद का उपयोग गर्भावस्था या स्तनपान के दौरान नहीं किया जाना चाहिए