

खाद्य... अखाद्य...

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए जिस तरह पैदल चलना लाभदायक है उसी तरह आप किन चीजों को खा रहे हैं उनका भी योगदान रहता है आपके स्वस्थ रहने में। हर रोज एक या डेढ़ घंटे पैदल चलने के बाद आप खाद्य पदार्थों पर ध्यान नहीं देंगे तो परिणाम विपरीत हो सकते हैं। यदि आप चाहते हैं कि आपका स्वास्थ्य ठीक हो और शारीरिक समस्याएँ दूर हों तो सिरिधान्यों का सेवन करें। साथ ही काढ़े भी लें। लेकिन पैदल चलने को विस्मृत न करें। घर में बनाए गए आहार का सेवन करना श्रेयस्कर है। पिज्जा, बर्गर, फास्ट फुड, ठंडे पेय आदि से दूर ही रहें।

अखाद्य

मवेशी का दूध

धान का चावल, गेहूँ, मैदा

रीफाइंड तेल

गन्ने का गुड़, चीनी

गेहूँ, मैदा

चाय, कॉफी

बेकरी उत्पाद, फास्ट फुड

पोलिश किए हुए सिरिधान्य

नॉन स्टिक कढ़ाई

भोजन पकाने एवं खाने के लिए

अल्युमीनियम

प्लास्टिक बोतल, बर्तन, थाली

अंडे, मुर्गी, मांस, मछली

खाद्य

देशी गाय का दूध, छाछ, घी, कच्चा नारियल, तिल, रागी, जवार, बाजरे का दूध और उस दूध से बनाया गया छाछ।

कांगनी, सामा, कोदो, सान्वा, छोटी कांगनी।

लकड़ी की घानी से निकाले गए मूँगफली, तिल, कुसुम और नारियल तेल।

ताड़, खजूर और बनखजूर का गुड़

सिरिधान्यों का आटा (अलग-अलग से प्रयोग करना है।)

पत्ते के काढ़े

घर के पकवान, सिरिधान्यों के पकवान

छिलके उतारे हुए सिरिधान्य

लोहे अथवा मिट्टी के बर्तन

स्टील अथवा मिट्टी के बर्तन

रागी के बर्तन

काँच और स्टील के बोतल, बर्तन, थाली

हरी पत्ते की सब्जी, ताजी सब्जियाँ, आपके यहाँ उगाए गए फल, दाल। हफ्ते में एक तिल का लड्डू अथवा दो चम्मच भूना हुआ तिल। कैंसर से पीड़ित लोगों को हफ्ते में दो तिल के लड्डू का सेवन करना होगा।



? पेट अल्सर के रोगी सिरिधान्य ले सकते हैं क्या?

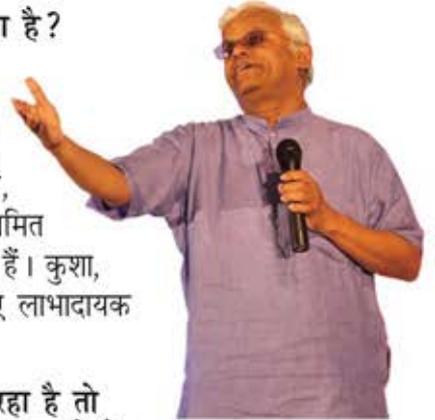
पेट के अल्सर से पीड़ित रोगियों में पाचन तंत्र में भी अल्सर होंगे। मवाद भी होता है। पेट में जलन होगा। ऐसे में कुछ खाने के बाद तुरंत मलविसर्जन के लिए भी जाना पड़ेगा। कई बार 10-10 बार भी उन्हें जाना पड़ सकता है। ऐसी स्थिति में लोगों में कमजोरी होना स्वाभाविक है। ऐसे लोगों को आहार के साथ अधिक-से-अधिक छाछ का सेवन करना होगा। ऐसे 4 हफ्तों तक करने से लैक्टोबेसिलस पाचन तंत्र में उत्पन्न होगी



जो इस समस्या को कम करेगी। नारियल, रागी, तिल के दूध से दही जमा सकते हैं। इनसे रोगनिरोधक शक्ति बढ़ेगी। कांगनी, सान्वा, छोटी कांगनी, सामा, कोदा को तीन-तीन दिन लेने से समस्या को दूर कर सकते हैं। 6 महीनों तक माँड के रूप में लेना श्रेयस्कर है। रात को बनाई गई माँड को सुबह और सुबह बनाई गई माँड को रात में लेना एक और तरीका है। ऐसा करने से रोगनिरोधक कीटाणु उस माँड में उत्पन्न होंगे और बाद में माँड का सेवन करने से रोगनिरोधक शक्ति बढ़ेगी। मेथी, करंज, पान, जीरा, सरसों के काढ़े सावस्थ्य के लिए लाभादयक हैं।

? साँस संबंधी बीमारियों को कैसे दूर किया जा सकता है?

श्वास नलिकाओं से संबंधित समस्याएँ, दमा, फेफड़ों आदि से संबंधित बीमारी आदि साँस संबंधी बीमारियाँ हैं। पर्यावरण प्रदूषण और हारमोन असंतुलन के कारण इस तरह की समस्याएँ हो रही हैं। तीन दिनों तक कांगनी और छोटी कांगनी, सामा, कोदो, सान्वा को एक-एक दिन के लिए लेना चाहिए। इस तरह नियमित रूप से करने पर छह महीनों में आप समस्या को दूर कर सकते हैं। कुशा, पान और हरीधनिया के काढ़े भी साँस संबंधी समस्याओं के लिए लाभादायक होते हैं। क्षय, निमोनिया जैसी बीमारियाँ भी दूर हो जाएँगी।



? यदि कोई व्यक्ति पहली बार सिरिधान्य का भोजन ले रहा है तो शरीर में गर्मी पैदा होना, दस्त या कब्ज होना आदि देख सकते हैं। ऐसा क्यों होता?

चावल, गेहूँ आदि खाने वाले यदि सिरिधान्य भोजन के रूप में लेंगे तो शरीर को थोड़ा समय लगेगा। अतः 21 दिनों तक इस तरह की समस्याएँ होंगी। खाने की इच्छा न होना, शरीर में गर्मी पैदा होना, दस्त या कब्ज होना आदि स्वाभाविक हैं। कुछ लोगों में ये सब मानसिक स्थिति के कारण भी होते हैं। लेकिन सिरिधान्यों को भिगोकर खाने से कोई समस्या नहीं होगी।



कैंसर रोगियों के लिए उपहार, सिरिधान्यों का आहार, पत्तों के काढ़े से स्वास्थ्य के उपाय

कैंसर	काढ़े बनाने की विधि : पत्ते या पदार्थों को 4 मिनट 150 मि.ली. पानी में उबालकर, फिल्टर करके गुनगुना पीना है। ताड़ के गुड़ से बनाए गए मिश्रण का एक चम्मच मिलाकर पी सकते हैं।		सिरिधान्य
	सुबह-शाम	दोपहर	
1. फेफड़े	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरुद (फिर से यही क्रम दुहराना है।)	1 हफ्ता - अदरक 2 हफ्ते - हल्दी (फिर से यही क्रम)	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
2. हड्डियाँ	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरुद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - मेथी के पत्ते 2 हफ्ते - पुदीना (फिर से यही क्रम)	सामा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
3. दिमाग	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरुद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - सिताब 2 हफ्ते - दालचीनी (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
4. रक्त	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरुद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - करी पत्ते 2 हफ्ते - पान के पत्ते (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
5. गुर्दे / प्रोस्टेट	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरुद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - पुनर्नवा 2 हफ्ते - धनिया (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 2 दिन कांगनी - 1 दिन

बीमारी कुछ भी हो हर दिन एक तिल का लड्डु खाइए।
सूचना : प्रदूषित जल और प्रदूषित भूमि की पैदावर से बने काढ़े अनुपयुक्त होते हैं।



कैंसर	काढ़े बनाने की विधि : पत्ते या पदार्थों को 4 मिनट 150 मि.ली. पानी में उबालकर, फिल्टर करके गुनगुना पीना है। ताड़ के गुड़ से बनाया गए मिश्रण का एक चम्मच मिलाकर पी सकते हैं।		सिरिधान्य
	सुबह-शाम	दोपहर	
6. स्तन	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - करंज के पत्ते 2 हफ्ते - नीम के पत्ते (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
7. मुँह	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - पुदीना 2 हफ्ते - अदरक (फिर से यही क्रम)	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
8. थाइराइड अग्नाशय	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - गुलदाउदी के पत्ते 2 हफ्ते - इमली के कोमल पत्ते व सहजन के फूल (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
9. पेट / उधर	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ते - केले का तना 2 हफ्ते - मेथी के पत्ते (फिर से यही क्रम)	कांगनी - 2 दिन कोदों - 2 दिन छोटी कांगणी - 2 दिन सान्वा - 1 दिन सामा - 1 दिन
10. त्वचा	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - प्याज का डंठल 2 हफ्ते - एलोवेरा (फिर से यही क्रम)	कोदों - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 1 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
11. अंतड़ियाँ	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरूद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ते - करंज 2 हफ्ते - मेथी (फिर से यही क्रम)	कोदों - 2 दिन सान्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन कांगनी - 1 दिन सामा - 1 दिन



कैंसर	काढ़े बनाने की विधि : पत्ते या पदार्थों को 4 मिनट 150 मि.ली. पानी में उबालकर, फिल्टर करके गुनगुना पीना है। ताड़ के गुड़ से बनाया गए मिश्रण का एक चम्मच मिलाकर पी सकते हैं।		सिरिधान्य
	सुबह-शाम	दोपहर	
12. घेघा	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरुद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - पुदीना 2 हफ्ते - अदरक (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
13. जिगर	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरुद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ता - सिताब के पत्ते 2 हफ्ते - मेथी के पत्ते (फिर से यही क्रम)	कोदों - 2 दिन सान्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन कांगनी - 1 दिन सामा - 1 दिन
14. अंडाशय	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - अमरुद (फिर से यही क्रम)	1 हफ्ते - सिताब के पत्ते 2 हफ्ते - मेथी के पत्ते (फिर से यही क्रम)	छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 3 दिन कांगनी - 1 दिन

परिवर्तित कैंसर (Metastasis) (उदाहरण : हड्डियाँ, मस्तिष्क)
इनके अतिरिक्त सिताब एक हफ्ता, दालचीनी एक हफ्ता, मेथी पत्ता एक हफ्ता,
पुदीना एक हफ्ता दोपहर को लेना चाहिए।



रोगियों के लिए आहार, पत्तों के काढ़ों से स्वास्थ्य के उपाय

बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
1. डयालासिस	1 हफ्ते तक - पारिजात 2 हफ्ते - धनिया 3 हफ्ते - पुनर्नवा 4 हफ्ते - घाव पत्ता 5 हफ्ते - भुई आँवला	सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन कांगनी - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
2. मधुमेह	1 हफ्ते तक - गिलोय 2 हफ्ते - मेथी, 3 हफ्ते - कुंदुरु 4 हफ्ते - कालाजामुन 5. हफ्ते-सहजन 6 हफ्ते - पुदीना, 7 हफ्ते - पान	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
3. थाइराइड पी.सी.ओ.डी. फाइबरोइड हार्मोन्स	1 हफ्ते तक - बिल्व पत्र 2 हफ्ते - करंज 3 हफ्ते - इमली के पत्ते 4 हफ्ते - सहजन के फूल / अंबाडा/ पान के पत्ते/नीम / पीपल	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों- 2 दिन सान्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
सुबह, शाम तीन चम्मच नारियल तेल तीन महीने तक लेना चाहिए।		
4. रक्तचाप	1 हफ्ते तक - बिल्व पत्र 2 हफ्ते - तुलसी 3 हफ्ते - धनिया 4 हफ्ते - नगफणी 5 हफ्ते - सर्पगन्धा	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
5. वज़न घटाने के लिए	1 हफ्ते तक - हल्दी का काढ़ा 2 हफ्ते - कुशा 3 हफ्ते - खजूर 4 हफ्ते - पीपल 5 हफ्ते - पान, 6 हफ्ते - जीरा	सामा - 3 दिन कोदों - 3 दिन कांगनी - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
6. वज़न बढ़ाने के लिए	1 हफ्ते तक - राई के पत्ते 2 हफ्ते - राई 3 हफ्ते - मेथी 4 हफ्ते - जीरा	सामा - 3 दिन कोदों - 3 दिन कांगनी - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन

कोई भी तीन काढ़ों को और पाँच प्रकार के सिरिधान्यों को लेना अनिवार्य।



बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
7. दमा/क्षय	1 हफ्ते तक - काली मिर्च 2 हफ्ते - अदरक 3 हफ्ते - हल्दी 4 हफ्ते - करंज के पत्ते	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
8. पार्किन्सन्स	1 हफ्ते - हल्दी, 2 हफ्ते - दालचीनी 3 हफ्ते- नागदाली, 4 हफ्ते- सिताब 1 हफ्ते तक एक चम्मच नारियल तेल, 2 हफ्ते मूँगफली का तेल, 3 हफ्ते तिल का तेल पीना चाहिए। फिर से इसी क्रम को दोहराना चाहिए - खाली पेट।	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 3 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन
9. पथरी	1 हफ्ते तक - पुदीना 2 हफ्ते - धनिया 3 हफ्ते - केले का तना 4 हफ्ते - अंबाडा 5 हफ्ते - कस्तूरी/सौंफ	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
10. स्मरण शक्ति बढ़ने के लिए	1 हफ्ते तक - हल्दी 2 हफ्ते - दालचीनी 3 हफ्ते - तिल के पत्ते 4 हफ्ते - सहजन के पत्ते	सामा - 3 दिन कांगनी - 1 दिन कोदों - 1 दिन, सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
11. गैस्ट्रिक परेशानी/ पेट की गैस	1 हफ्ते तक - मेथी 2 हफ्ते - पान के पत्ते 3 हफ्ते - करंज 4 हफ्ते - अमलतास के पत्ते 5 हफ्ते - बिर्यानी के पत्ते	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन
12. जोड़ों का दर्द और सूजन	1 हफ्ते - पारिजात, 2 हफ्ते - पीपल 3 हफ्ते - बिल्व पत्र, 4 हफ्ते - धनिया 5 हफ्ते - अंबाडा 6 हफ्ते - अमरुद 1 हफ्ते तक एक चम्मच नारियल तेल, 2 हफ्ते मूँगफली का तेल, 3 हफ्ते तिल का तेल पीना चाहिए। फिर से इसी क्रम को दोहराना चाहिए - खाली पेट।	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन
13. आँख की समस्या	1 हफ्ते तक - कैरेट 2 हफ्ते - पुदीना 3 हफ्ते - सौंफ 4 हफ्ते - बिर्यानी पत्ता 5 हफ्ते - सहजन के पत्ते	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन कोदो - 1 दिन सान्वा - 1 दिन



बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
14. नाड़ियों की समस्या	1 हफ्ते तक - कुशा, 2 हफ्ते -अमरुद 3 हफ्ते - पारिजात, 4 हफ्ते - सिताब 1 हफ्ते तक एक चम्मच नारियल तेल, 2 हफ्ते मूँगफली का तेल, 3 हफ्ते तिल का तेल पीना चाहिए। फिर से इसी क्रम को दोहराना चाहिए - खाली पेट।	कांगनी - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन
15. जिगर और गूदरे की शुद्धि गौट	1 हफ्ते तक - सिताब 2 हफ्ते - मेथी 3 हफ्ते - घावपत्ता 4 हफ्ते - कस्तूरी पुष्प 5 हफ्ते - पुनर्नवा	सान्वा - 3 दिन कांगनी - 1 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
16. हृदय	1 हफ्ते तक - धनिया 2 हफ्ते - नागफणि, 3 हफ्ते - तुलसी 4 हफ्ते - पान, 5 हफ्ते - हड़जोड़ इसकी 200 मिली. रस धनिया/तुलसी/पान के पत्ते के काढ़े	सामा - 3 दिन कोदों - 3 दिन कांगनी - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
17. अलजाइमर (भूलने का रोग)	1 हफ्ते तक - हल्दी, 2 हफ्ते - अदरक 3 हफ्ते - सिताब, 4 हफ्ते - सहजन के पत्ते 1 हफ्ते तक एक चम्मच नारियल तेल, 2 हफ्ते मूँगफली का तेल, 3 हफ्ते तिल का तेल पीना चाहिए। फिर से इसी क्रम को दोहराना चाहिए - खाली पेट।	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन
18. दौरा	1 हफ्ते तक - हल्दी, 2 हफ्ते - खजूर 2 हफ्ते - कुशा, 4 हफ्ते - बेर के पत्ते 1 हफ्ते तक एक चम्मच नारियल तेल, 2 हफ्ते मूँगफली का तेल, 3 हफ्ते तिल का तेल पीना चाहिए। फिर से इसी क्रम को दोहराना चाहिए - खाली पेट।	कांगनी - 3 दिन छोटों कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन
19. सी4, सी5 एल4, एल5 रीढ़ की हड्डी	1 हफ्ते तक - करी पत्ता 2 हफ्ते - पारिजात 3 हफ्ते - अमरुद	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन

शरीर में ज्यादा गर्मी को कम करने के लिए सुबह, शाम एक हफ्ते तक पुदीना, कुशा, करंज के काढ़ों को लेना चाहिए। स्त्रियों से संबंधित सभी प्रकार की बीमारियों के लिए अंबाडा का काढ़ा लाभदायक है।



बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
20. अपस्फीत शिरा / हाइड्रोसेल	1 हफ्ते तक - टमाटर 2 हफ्ते - कुंदुरु के पत्ता 3 हफ्ते - पारिजात 4 हफ्ते - पपीता (टमाटर के रस का लेप लगाना)	कांगनी - 3 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
21. गुर्दे की समस्याएँ	1 हफ्ते तक - पुनर्नवा 2 हफ्ते - पारिजात 3 हफ्ते - धनिया 4 हफ्ते - पुदीना 5 हफ्ते - घावपत्ता	सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन कांगनी - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
22. बांझपन	1 हफ्ते तक - पीपल के पत्ते 2 हफ्ते - नीम के पत्ते 3 हफ्ते - सहजन 4 हफ्ते - पान के पत्ते (बीच का नस निकालकर)	कांगनी - 2 दिन सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन सान्वा - 2 दिन छोटी कांगनी - 2 दिन
23. मूत्र समस्याएँ	1 हफ्ते तक - घावपत्ता 2 हफ्ते - धनिया 3 हफ्ते - पुदीना 4 हफ्ते - सहजन 5 हफ्ते - पुनर्नवा	सामा - 3 दिन कोदों - 3 दिन कांगनी - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
24. ई.एस.आर.	1 हफ्ते तक - कैरेट 2 हफ्ते - आँवला 3 हफ्ते - बीटरूट	कांगनी - 2 दिन कोदों - 2 दिन सामा - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
25. त्वचा संबंधी समस्याएँ सफेद दाग आदि	1 हफ्ते तक - एलोवेरा (ग्वार पाठा) 2 हफ्ते - कुशा, 3 हफ्ते - तुलसी 4 हफ्ते - अरंडी हर हफ्ते तिल का एक लड्डू खाइए तिल का तेल त्वचा पर लगाना चाहिए	सामा - 2 दिन कोदों - 2 दिन कांगनी - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन

रोगनिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए काढ़े :

1. कुशा, 2. तुलसी, 3. गिलोय, 4. बिल्व, 5. करंज, 6. नीम, 7. पीपल
- 4 दिनों तक एक काढ़ा लेना होगा



बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
26. प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए	1 हफ्ते तक - पपीता 2 हफ्ते - सहजन 3 हफ्ते - इमली के पत्ते 4 हफ्ते - पारिजात/सिताब बेल के पत्ते / गिलोय	सामा - 2 दिन कोदाएँ/कोदें - 2 दिन कांगणी - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटे कांगणी - 1 दिन
27. पक्षघात / लकवा	1 हफ्ते - बिल्व पत्र, 2 हफ्ते - कुशा 3 हफ्ते - गिलोय, 4 हफ्ते - पुदीना 1 हफ्ते तक एक चम्मच नारियल तेल, 2 हफ्ते मूँगफली का तेल, 3 हफ्ते तिल का तेल पीना चाहिए। फिर से इसी क्रम को दोहराना चाहिए - खाली पेट।	कांगणी - 2 दिन छोटे कांगणी - 2 दिन कोदें/कोदाएँ - 1 दिन सान्वा - 1 दिन सामा - 1 दिन
28. छाल रोग	1 हफ्ते तक - धनिया 2 हफ्ते - ब्राह्मी 3 हफ्ते - एलोवेरा / ग्वार पाठा	कांगणी - 3 दिन छोटी कांगणी - 3 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन सामा - 1 दिन
29. कब्ज	1 हफ्ते तक - अमरुद के पत्ते 2 हफ्ते - अमलतास के पत्ते 3 हफ्ते - मेथी के पत्ते 4 हफ्ते - करंज के पत्ते	छोटी कांगणी - 1 दिन कांगणी - 1 दिन कोदों - 1 दिन सान्वा - 1 दिन सामा - 1 दिन
30. HIV	1 हफ्ते तक - गिलोय 2 हफ्ते - कुशा, 3 हफ्ते - बिल्व 4 हफ्ते - खजूर रामतिल खाना है (नारियल तेल, मूँगफली तेल - हफ्ते में एक बार)	कोदों - 3 दिन सामा - 1 दिन कांगणी - 1 दिन सान्वा - 1 दिन छोटी कांगणी - 1 दिन
31. SLE	1 हफ्ते तक - खजूर 2 हफ्ते - बिल्व पत्र, 3 हफ्ते - कुशा 4 हफ्ते - गिलोय पहले हफ्ते तक नारियल तेल तीन चम्मच दूसरे हफ्ते कुसुम तेल तीन चम्मच	कांगणी - 3 दिन छोटी कांगणी - 3 दिन सामा - 1 दिन सान्वा - 1 दिन कोदों - 1 दिन



बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
32. IBS	1 हफ्ते - करंज 2 हफ्ते -मेथी के पत्ते 3 हफ्ते -पपीता के पत्ते 4 हफ्ते-धनिया 5 हफ्ते - पान के पत्ते (बीच का बस निकाल कर) 6 हफ्ते - पुदीना/कुंदुरु के पत्ते	सामा - 3 दिन कोदों- 3 दिन कांगनी -1 दिन, सान्वा -1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
33. कोलिटिस (बड़ी आंत का प्रदाह)	1 हफ्ते तक - अरंडी के पत्ते 2 वा हफ्ते - अमरुद के पत्ते 3 वा हफ्ते - करंज के पत्ते	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन सान्वा - 1 दिन, कोदों - 1 दिन
34. चिकेन गुनिया	1 हफ्ते तक - कैमोमाइल चाय 2 हफ्ते - अमरुद	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन सामा - 1 दिन सान्वा - 1 दिन, कोदों - 1 दिन
35. साइनस	1 हफ्ते तक - सोंठ 2 हफ्ते - हल्दी	कांगनी - 3 दिन छोटी कांगनी - 3 दिन कोदों - 1 दिन सामा - 1 दिन, सान्वा - 1 दिन
36. डेंग्यू	सुबह-दोपहर - पारिजात शाम - पपीता (तीन ही दिन में प्लेटलेट्स बढ़ेंगे)	कादों - 1 दिन सामा - 1 दिन
37. एच.वाइ.एन1	पीपल का काढ़ा	कांगनी - 1 दिन सामा - 1 दिन
38. बुखार / ज्वर	सुबह - सिताब का काढ़ा शाम - पारिजात	कांगनी - 1 दिन सामा - 1 दिन
39. मलद्वार के पास खुजली	1 हफ्ते तक - करंज के पत्ते 2 हफ्ते - इमली के पत्ते	सभी सिरिधान्य दो-दो दिन
40. घट्टा	होमियो डॉक्टर से सालह लेकर दवाई लें।	कांगनी और छोटी कांगनी को ज्यादा-ज्यादा से लें।
41. बहरापन	होमियो दवा का उपयोग करें। 1 हफ्ते - अमरुद के पत्ते 2 हफ्ते - ब्राह्मी, 3 हफ्ते - सौंफ 4 हफ्ते - अंबाडा 5 हफ्ते - पुदीना	कोदों - 3 दिन सामा - 3 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन



बीमारियाँ	काढ़ा	सिरिधान्य
42. बालों का झड़ना	1 हफ्ते तक - पुदीना 2 हफ्ते - सौंफ 3 हफ्ते - अंबाडा	छोटी कांगनी - 3 दिन कोदों - 1 दिन सामा - 1 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन
43. प्रोस्टेट की समस्या	1 हफ्ते तक - हड़जोड़ 2 हफ्ते - जीरा 3 हफ्ते - दालचीनी 4 हफ्ते - कच्ची सुपारी	सामा - 3 दिन कोदों - 3 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
44. फीलपाँव	1 हफ्ते तक - खजूर 2 हफ्ते - बिल्व 3 हफ्ते - पीपल 4 हफ्ते - सिताब	कोदों - 3 दिन सामा - 3 दिन सान्वा - 1 दिन कांगनी - 1 दिन छोटी कांगनी - 1 दिन
45. त्वग्काठिन्य (स्क्लेरोदेर्मा)	1 हफ्ते तक - खजूर 2 हफ्ते - ब्राही 3 हफ्ते - पारिजात 4 हफ्ते - कुशा 5 हफ्ते - अमरुद	छोटी कांगनी - 3 दिन कांगनी - 3 दिन सान्वा - 1 दिन कोदों - 1 दिन सामा - 1 दिन
46. रोग प्रतिरोधक शक्ति	1. कुशा, 2. तुलसी, 3. गिलोय, 4. बिल्व, 5. करंज, 6. नीम, 7. पीपल इन काढ़ों को इसी क्रम में चार दिनों के हिसाब से 28 दिन तक लेना होगा। एक साल तक कोई भी बीमारी आपके पास नहीं आएगी। नौ महीने से ही बच्चों को भी पिला सकते हैं। टीका देने की जरूरत भी नहीं पड़ेगी।	
47. कॉफी, टी, शराब, गुट्का आदि से निजात पाने के लिए करंज, गिलोय, अरंडी के काढ़ों को हफ्ते में एक के हिसाब से पीकर देखें।		
48. स्त्री समस्याओं के लिए अंबाडा का काढ़ा श्रेयस्कर है। किसी भी काढ़े को लंबी अवधि के लिए उपयोग नहीं करना चाहिए।		
49. रागी, जवार और बाजरे खाने से बीमारियों को दूर रखा जा सकता है।		
50. सिरिधान्यों को 4-8 घंटे तक भिगोकर पकाना चाहिए।		
51. माँड की तरह बनाने के लिए 8 घंटे तक 8 गुण पानी मिलाकर पकाएँ।		



पत्तों के काढ़े से बीमारी को दूर करें

❖ पुनर्नवा

इसका तकनीकी नाम है Boerhavia Diffusa। यह खेतों की पगडंडियों पर पाई जाने वाली लता है। इसकी अनेक विशेषताएँ हैं। इसे शोथहीन या गदहपूरना भी कहा जाता है। यह एक औषधीय पौधा है। ग्रीष्म में सूख जाने पर भी ये वर्षा ऋतु में पुनः हरा भरा हो जाती है अतः इसे पुनर्नवा कहा जाता है। आजकल लोग गुर्दे की समस्या से पीड़ित हैं। गुर्दे काम करना बंद कर देते हैं या फिर क्रियाटिनिन की मात्रा अधिक होना, यूरिया की मात्रा बढ़ना आदि समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। गुर्दे काम करना बंद कर देंगे तो डायलिसिस करवाना अनिवार्य हो जाएगा। इस तरह की बीमारी को पुनर्नवा दूर करती है। 21 दिनों तक इसका कषाय पीने पर यूरिया का स्तर नीचे गिर जाएगा। इसके साथ-साथ हरीधनिया और पुदीना के काढ़े भी ले सकते हैं। इन तीनों काढ़ों को हफ्ते भर में सेवन करने से छह महीने में समस्या को दूर किया जा सकता है। साथ ही मुख्य भोजन के रूप में सिरिधान्य लें। उष्णवीर्य, तिक्त, रुखा, सूजन, हृदयरोग, खाँसी आदि के लिए भी यह लाभदायक है।



❖ हरीधनिया

हर घर की रसोई में यह जरूर होगा। अंग्रेजी में इसे Corriander कहते हैं। यह भोजन को कीटाणुओं से बचाता है। यह एंटीबायोटिक एवं एंटीवायरल है। इसका कषाय गुर्दे को सुरक्षित रखता है। क्रियाटिनिन और यूरिक अम्ल के स्तर को गिरा देता है। मूत्र विसर्जन के समय जलन से पीड़ित लोगों के लिए यह औषधि का काम करता है। विषणु जनित संक्रमण (वायरल इंफेक्शन) को दूर करता है। मूत्र विसर्जन की समस्या को दूर करने के लिए हफ्ते भर इसका कषाय पीजिए। यह जिगर के लिए लाभदायक है।



❖ नीम

जहाँ नीम का पेड़ होता है वहाँ का वातावरण शुद्ध रहता है। इनके पत्ते हानीकारक कीटाणुओं को नाश करते हैं। नीम के काढ़े से रोगनिरोधक शक्ति बढ़ती है। स्त्रियों में मासिकधर्म की समस्याओं को दूर करता है। शारीरिक सौंदर्य की वृद्धि



करता है। दीमक को भी नाश करता है। फसलों को सुरक्षित रखता है। इसलिए नीम के पत्तों का कषाय प्राकृतिक खेती में उपयोग किया जाता है। सिर्फ नीम के पत्ते ही नहीं बल्कि इस पेड़ के हर भाग औषधीय गुणों से युक्त है। हारमोन असंतुलन के लिए भी यह लाभदायक है।

❖ कुशा

इसका उपयोग हम पूजा के समय करते ही हैं। ग्रहण के समय आहार पदार्थों पर ग्रहण के प्रभाव को रोखने के लिए करते हैं। क्योंकि यह माना जाता है कि ग्रहण के समय जो किरणें निकलती हैं वे आहार पदार्थों को छू नहीं सकतीं। वर्षा ऋतु में हर जगह आप इसको देख सकते हैं। इसमें अयरन अधिक मात्रा में होती है। शरीर को हानी पहुँचाने वाली कीटाणुओं को इसका कषाय नाश करता है। बच्चों में रोगनिरोधक शक्ति को बढ़ाने वाले 7 काढ़ों में से यह पहला है। अन्य काढ़े हैं - तुलसी, गिलोय, बिल्व, करंज, नीम और पीपल। कुशा में सिलिका की मात्रा अधिक है। यह तत्व शरीर की ऊष्मा को कम करने में सहायक सिद्ध होता है।



❖ करीपत्ता

इससे हर कोई परिचित है। हर तरह के भोजन में तड़का लगाने के लिए इसका प्रयोग जरूर करते हैं। इसमें अयरन की मात्रा अधिक है। अतः इसे लेने से शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ेगी। इसका कषाय लेने से रक्तहीनता को दूर किया जा सकता है। कैंसर को रोकने का गुण भी इसमें है। हारमोन असंतुलन को ठीक करता है। करीपत्ता का चूर्ण जच्चे में दूध की वृद्धि करता है।



❖ मेथी

मेथी का उपयोग करके भोजन को स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। मेथी का काढ़ा मधुमेह को दूर करता है। गाल ब्लाडर और जिगर की समस्याओं को भी दूर किया जा सकता है। दर्द से भी राहत मिलेगी। आजकल लोग पाचन से संबंधित अनेक समस्याओं से पीड़ित हैं। ऐसे लोगों के लिए मेथी का काढ़ा लाभदायक है।



❖ जाम

जाम अनेक पौष्टिक गुणों से युक्त है। सिर्फ जाम के फल ही नहीं पत्ते भी गुणकारी हैं। भोजन को पचाने की शक्ति जाम में भरपूर है। जाम के पत्तों में भी औषधीय गुण हैं। विविध रोगों के कारण उत्पन्न होने वाले शारीरिक दर्द को जाम के पत्तों से बने काढ़े दूर करने हैं। पेट के कैंसर के लिए भी लाभदायक है। कब्ज भी दूर होगा। रक्त का संचार बढ़ेगा। स्त्री संबंधी अनेक समस्याओं को दूर करने के लिए उपयोगी है। पाचन शक्ति में वृद्धि होगी। कोमल जाम के पत्तों के काढ़े का सेवन करने से बुखार और पेट के दर्द को कम किया जा सकता है।



❖ सिताब

यह अत्यंत गुणकारी औषधीय पौधा है। अनेक समस्याओं को दूर करता है। कैंसर के लिए उपयोगी है। ब्रेन कैंसर की दवाइयों में इसका उपयोग किया जाता है। नसों से संबंधित समस्याओं को भी दूर करता है। घाव के कारण उत्पन्न शारीरिक दर्द को दूर करने के लिए हर दो घंटे में पाँच बार इसके काढ़े का सेवन करने से दर्द को दूर किया जा सकता है। मानसिक शांति के लिए उपयोगी है। मच्छर और साँप भी इन पौधों के कारण आस-पास नहीं भटकते। मांसपेशियों के लिए भी उपयोगी है।



❖ पान

पान के पत्तों से सभी परिचित हैं। पूजा में पान के पत्तों को प्रमुख रूप से उपयोग करते हैं। दक्षिण भारत में अतिथि सत्कार के लिए भी इन पत्तों का उपयोग किया जाता है। यह औषधीय गुणों से युक्त है। स्त्रियों में हार्मोनल असंतुलन को कम करने में सहायक सिद्ध होता है। संतान की समस्या को कम करता है। पुरुषों में शुक्राणुओं की संख्या को बढ़ाता है। पान के काढ़े को कभी भी पी सकते हैं। खाली पेट भी सेवन कर सकते हैं या फिर भोजन के बाद भी। नियमित रूप से इसका उपयोग करने पर मानसिक तनाव भी दूर होगा। पाचन शक्ति बढ़ेगी। क्लोम ग्रंथि से संबंधित समस्याएँ भी दूर होंगी। अग्नाशयशोथ (Pancreatitis) और मधुमेह के लिए उपयोगी है।



❖ पीपल

इसे त्रिमूर्ति वृक्ष और बोधि वृक्ष के नाम से भी जाना जाता है। आध्यात्मिक रूप से इसका अति विशिष्ट स्थान है। इसका हर भाग (पत्ते, फल, छाल, टहानियाँ, जड़ आदि) औषधीय गुणों से युक्त है। पीपल के पत्तों से बनाया गया कषाय पीने से पेट में निहित हानिकारिक बैक्टीरिया को नष्ट किया जा सकता है। पाचन शक्ति के लिए उपयोगी बैक्टीरिया की वृद्धि होगी। स्त्रियों में हार्मोनल असंतुलन एवं मासिक धर्म से संबंधित समस्याएँ दूर होंगी। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी। इससे विषाणु संक्रमण से उत्पन्न बीमारियों को भी दूर किया जा सकता है। जानवर भी पेट साफ करने के लिए इन पत्तों का सेवन करते रहते हैं।



❖ करंज

इनके पत्तों से अनेक लाभ हैं। जिगर की समस्याओं को दूर करने के लिए उपयोगी है। तरह-तरह के नशा करने वालों को करंज का कषाय पिलाने से उन आदतों से छुटकारा पा सकते हैं। कॉफी और चाय के व्यसन को भी दूर किया जा सकता है। शारीरिक ताप को भी कम किया जा सकता है। बुखार, मूत्र में जलन आदि अनेक समस्याओं को दूर किया जा सकता है।



❖ बिर्यानी के पत्ते

बिर्यानी के पत्ते हर घर की रसोई में उपलब्ध होते हैं। हरी बिर्यानी के पत्तों के कषाय पीने से दृष्टि की समस्या को ठीक किया जा सकता है। दृष्टि तेज होगी। कब्ज, एसिडिटी को कम किया जा सकता है। सर्दी के दौरान होने वाली खाँसी और छींकों को भी इसके काढ़े से कम किया जा सकता है। शारीरिक एवं मानसिक थकान को दूर किया जा सकता है। खराब कोलोस्ट्रॉल को कम करता है। यह Anti Inflammatory के रूप में काम करता है।



❖ पारिजात

यह औषधीय पौधा है। बुखार से बचाता है। जीभ पर पीला या सफेद रंग हो ऐसे समय में इन पत्तों का कषाय लेने से लाभदायक होगा। कब्ज, कैंसर के लिए भी दिव्य औषधी है। 14 प्रकार के कैंसर के लिए इसका काढ़ा लाभदायक है। पारिजात के साथ जाम और पीपल के काढ़े भी उपयोगी है।



❖ अंबाडा

एंटीऑक्सीडेंट ज्यादा मात्रा में होती है। अंबाडे का कषाय गर्भाशाय से संबंधित समस्याओं को दूर करता है। स्त्री संबंधी समस्याओं के लिए हफ्ते में 3 दिन सामा और अन्य दिनों में शेष सिरिधान्य खाते हुए 21 दिनों तक अंबाडे के काढ़े को पीना चाहिए। इस तरह करने से सभी समस्याएँ दूर हो जाएँगी। स्त्रियों के चेहरे पर अवांछित रोमों को भी इस काढ़े से दूर कर सकते हैं। रोग प्रतिरोधक शक्ति की वृद्धि होगी। रक्तहीनता की समस्या भी दूर होगी। मासिकधर्म से संबंधित समस्याएँ भी दूर होंगी। इसके साथ दो हफ्तों के लिए सिरिधान्य और पीपल के काढ़े लेने से स्त्रियों में अनेक समस्याएँ दूर होंगी।



❖ गिलोय

इसे अमृतवल्लि के नाम से भी जाना जाता है। इसका कषाय नशीले पदार्थों के लत से व्यक्तियों को मुक्त रखता है। इसमें निहित एंटी बैक्टीरियल गुण बुखार, मधुमेह, पीलिया आदि वायरल संक्रमण से उत्पन्न बीमारियों को दूर करते हैं। शुगर का स्तर नियंत्रित रहता है। रक्त की शुद्धि होगी। रोग प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि होगी।



❖ पपीता

पपीते के पत्तों से लेकर फल तक औषधीय गुण से युक्त हैं। पपीते के पत्तों का काढ़ा अनेक तरह से लाभदायक है। रक्त को शुद्ध करता है। शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ता है। डेंगू बुखार में प्लेटलेट्स कम हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में इन पत्तों का काढ़े लीजिए। फिर से प्लेटलेट्स बढ़ेंगी। मधुमेह को नियंत्रित कर सकते हैं। जिगर और पाचन तंत्र से संबंधित समस्याएँ, रक्त में होने वाली संक्रमण बिमारियाँ, कब्ज आदि को दूर कर सकते हैं। पपीते के फल और काढ़े को सीमित मात्रा में लेना श्रेयस्कर है। गर्भावस्था में स्त्रियों को इससे दूर ही रहना चाहिए।



❖ सहजन के पत्ते

सहजन के हर भाग स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। लगभग 300 प्रकार की बीमारियों को दूर करने के लिए सहजन का उपयोग किया जा सकता है। दूध में निहित कैल्शियम से भी 17 गुणा ज्यादा कैल्शियम इसमें है। केले से भी अधिक पोटैशियम, कैरट से भी अधिक विटामिन ए, पालक से भी अधिक आयरन इसमें है। अतः यह शरीर के लिए लाभकारी है।



सहजन के पत्तों में निहित क्लोरोजेनिक एसिड रक्त में शुगर लेवल्स को नियंत्रित करते हैं। कैंसर के निदान में भी उपयोगी है। इसका कषाय आँखों की समस्याओं को भी दूर करता है। जच्चे में दूध की वृद्धि होगी। बांझपन के लिए गुणकारी है। शुक्रकणों की वृद्धि होगी।

❖ बनखजूर के पत्त

इसके पत्ते, टहनियाँ, छाल आदि उपयोगी हैं। पत्तों में औषधीय गुण है। इनमें एचआईवी को दूर करने की शक्ति है। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी। अतः बीमारी दूर हो सकती है। अन्य प्रकार की बीमारियों को भी आने से रोक सकता है। वजन कम करने के लिए भी इसका कषाय उपयोगी है।



❖ बिल्व

भगवान शिव को चढ़ाया जाता है। यह विशिष्ट औषधीय गुणों से युक्त पत्ता है। इसका काढ़ा पीने से शारीरिक ताप कम होगा। अतिसार, आंतों के अल्सर आदि समस्याओं से पीड़ित लोगों के लिए यह काढ़ा बहुत उपयोगी है। मुँह में छालें हैं तो इस काढ़े से कुल्ली करने से लाभ होगा। थाइरोइड, पीसीओडी, रक्तचाप, लक्वा, जोड़ों के दर्द आदि समस्याओं को बिल्व कषाय से दूर किया जा सकता है। मधुमेह को नियंत्रित करने के साथ-साथ दिल की धड़कन को भी नियंत्रित करता है।



❖ तुलसी

इसके काढ़े पीने से आप अनेक बीमारियों को दूर रख सकते हैं। साइनस, जुखाम, फेफड़ों से संबंधित कई बीमारियों को तुलसी का काढ़ा दूर करता है। यह गले से संबंधित समस्याओं को भी दूर करता है। काली पेट सवेरे तुलसी का काढ़ा पीने से पाचन शक्ति बढ़ेगी। तुलसी के काढ़े में काली मिर्च मिलाकर पीने से मलेरिया को दूर किया जा सकता है। तुलसी और अदरक का मिश्रण जोड़ों के दर्द के लिए उपयोगी है।



स्त्री संबंधी बीमारियों के लिए अंबाडा

अंबाडे का काढ़ा लाभदायक है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट्स रहते हैं। गर्भाशय से संबंधित सभी समस्याओं के लिए यह काढ़ा उपयोगी है। 3 दिनों तक सामा और अन्य दिनों में शेष सिरिधान्यों को खाते हुए 21 दिनों तक नियमित रूप से अंबाडे का काढ़ा पीने से स्त्रियों में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ दूर हो सकती हैं। स्त्रियों के चेहरे पर आने वाले अवांछित बालों को भी रोका जा सकता है। रक्तहीनता की समस्या को दूर किया जा सकता है। हीमोग्लोबिन की वृद्धि होगी। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी। मासिकधर्म की समस्याएँ भी दूर होंगी। इस काढ़े के साथ-साथ दो हफ्तों के लिए हरीधनिया, दो हफ्तों के लिए पीपल के काढ़े लेने से स्त्रियों में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ दूर हो सकती हैं।



तृणधान्य



जवार



बाजरा



रागी



कुटकियाँ



कांगनी



कोदाएँ



सामाचावल



सान्वा



छोटी कांगनी

तृणधान्य फसल - विविध भाषाओं में इनके नाम

शास्त्रीय नाम	पेन्निसेटम ग्लोकम	एल्युसिन कोरकाना	सेटेरिया इटालिका	पास्यलम स्क्राबिक्यूलेटम	पानिकम मिलियेर	एकीनोक्लोवा कोलोन	सोरगम बैकलर	पानिकम मिलियेसियम
अंग्रेजी	पेरल मिलेट	फिंगर मिलेट	फॉक्सटेल मिलेट	कोडो मिलेट	लिटिल मिलेट	बार्नयार्ड मिलेट	सोरगम	प्रोसो मिलेट
तेलुगु	सज्जलु	रागुलु रागिचोडी	कोरा	अरिकेलु	सामलु	ऊदलू कोडिसामा	जोन्ना	वरिगेलु
हिंदी	बाजरा	नाचनी मुंडुवा मंडिक मावा	कांगनी काकम राला	कोडेन कोड़ा	कुटकी फवन	जंगोरा सान्वा	जवार	चेना
तमिल	कम्बू	केज्वारागु केल्वारागु केप्पाय रागी	तिनाय	वरगु	सामाय	कुतिरवलि (कुजायवोल्लि)	चोलम	पानिवरगु
कन्नड	सज्जे	रागि	नवने	हारका	सामै/सावे	ऊदालु	जोला	वरगु
मलयालम	कम्बम	पंजिपुल्लु	तैना	कुवरागु	चामा	कवडपुल्लु	चोलम	पानीवरगू
मराठी	बाजरी	नगी/नाची	कंग/राला	कोड़ा	सावा/हल्वी/वरि		जोवारी/जोंदला	वरी
पंजाबी	बाजरा	मन्थुल/मन्थाल	कांगनी	कोड़ा	स्वान्क	स्वान्क	जोवार	-
गुजराती	बाजरी	नग्ली/बावटो	कॉंग	कोड़ा	गजरो/कुरि	जौवारी/जुवार		वरी
बंगाली	बाजरा	मावा	कामोन	कोडो	साम	श्याम	जोआर	-
ओड़िया	बाज्का	मंडिया	कंगु/कंगम्/कोरा	कोडुवा	सुमन	किरा	जुवारा	चिना