घ्युकुमारी

पात भित्र घ्यु जस्तै लाग्ने चिप्लो पदार्थ पाईने यो वनस्पति तराई पहाड जहाँ पनि लगाउन सकिन्छ। यसको पातको गुदी नै औषधिको रूपमा प्रयोग हुन्छ। घ्युकुमारी विषेश गरी कलेजो र पेटको रोगमा प्रयोग गरीन्छ। महिनावारी गडबढी हुने, मधुमेह, र शरीरका जोर्नीहरू दुख्ने समस्यामा पनि घ्युकुमारीको प्रयोग गर्न सकिन्छ। आगोले पोलेको ठाउँमा, पाईल्समा र अन्य घाउहरूमा यसको गुदी लगाउदा फाईदा हुन्छ।

बोझो

बोझो नेपालका पहाडी र हिमाली भेकका नदी , खोलानालातिर अक्सर समुद्री सतहभन्दा २,००० मी. उचाईसम्म पनि अलि दलदल परेका ठाउँमा पाइन्छ । यो विरुवा जमीनमुनि रहेको काण्डबाट पलाएर आउँछ । काण्ड जमीनमुनि समकोण भएर २० से.मी. देखि १ मी. सम्म फैलिएर रहेको हुन्छ । हरेक बसन्त ऋतुमा माटो मुनिबाट औषधिको लागी काण्ड संकलन गर्नुपर्दछ। आयुर्वेदिय पद्धतिअनुसार यस जडीबुटीको काण्ड ग्रन्थी , बाथ , ज्वरो , शुल , कफदोष इत्यादिमा प्रयोग गरिन्छ । यसले भोक जगाउँछ , घाँटिको रोगमा फाईदाजनक हुन्छ र स्मरणशक्ति वढाउन पनि मद्दत गर्दछ।

यार्सागुम्वा

यार्सागुम्बा चीनको पुरातन जडीबुटीय औषधी हो । यसलाई चीनीया भाषामा “डोँग चोँग झिया काओ ” (Dong Chong Xia Cao) भनिन्छ, जसको अर्थ वर्षे घाँस र हिँउँदे किरा भन्ने हो । यो विभिन्न रोगहरुमा उपयोग हुने गरेको पाईन्छ । । चीनमा परम्परागत औषधीय पद्धति निकै बलियो र प्रभावकारी मानिन्छ र धेरैले यसमा विश्वास राख्दछन् । यो पद्धतिमा यार्सागुम्बाको प्रशस्त प्रयोग गर्ने गरिन्छ । साधारणतया थकाई मेटाउने ,यौनशक्ति कमजोर भएका वा नपुंसकतामा , लामो विरामी पछिको कमजोरी पूर्ति गर्ने , श्वास – प्रश्वास , मुटु मृगौला , कलेजो सम्बन्धी रोगको लागि यार्सागुम्वाको प्रयोग हुन्छ ।

चिराईतो

यस चिराइतोको विरुवा नेपाल अधिराज्यको हिमाली कछाडतिर समुद्री सतहबाट १,२०० मि.देखि ३,००० मी. उचाईमा अलि चिसो खुल्ला चौरमा पाइन्छ । यसको जरा धेरै तलसम्म गाडिएको हुँदेन र माटोको सतहमा फैलिएको हुन्छ । त्यसैले यसलाई सजिलैसंग उखेल्न सकिन्छ । यो विरुवा १ देखि १.५ मि. सम्म अग्लो हुन्छ । यसको जरा डाठ र पात सबै भाग औषधिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।आयुर्वेदीय पद्धति अनुसार यो जडीबुटी ज्वरो, घाउ, खटिरा, कलेजोको रोग भएमा र स्वाद र रुचि बढाउन को लागी प्रयोग गरिन्छ। औलो ज्वरोमा पनि यो निकै उपयोगी भएको पाईएको छ ।

तितेपाति

तितेपाती नेपालमा जहाँतही पाईने बहुउपयोगी विरूवा हो। यसलाई औषधिको साथसाथै किटनाशकको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। आयुर्वेदमा यो विषेश गरी शरीरमा थकान महशुस भईराख्ने भएमा, कृमिरोग र मुटु सम्वन्धि समस्यामा प्रयोग गरीन्छ।

चिनिया चिकित्सा पद्दतिमा तितेपातिको बिस्तृत प्रयोग हुन्छ। तितेपातिलाई मात्रै प्रयोग गरेर थुप्रै रोगहरूको उपचार गर्ने चिनिया पद्दतिलाई मोक्जिब्युसन भनिन्छ। यस पद्दति अनुसार जोर्निहरूको दुखाईमा तितेपातिको डाँठ बाट भुवा निकालेर बलियो कागजमा बेरेर दुखेको ठाउँमा सेक्दा दुखाई निको हुन्छ। चिनमा अकुपञ्चर उपचार सगै तितेपातिको प्रयोग हुने मोक्जिब्युसन पद्दति प्रख्यात छ।

केहि घरेलु उपचार

१. ज्वरोमा तुलसीको ४-५ पात, गुर्जोको लहरा १ अंगुल जति वा चिराईतोको ७-८ पात जे पाईन्छ त्यसको पानी पकाएर खाने र शरीरमा पानी पट्टि पनि लगाउदा सामान्य ज्वरो छिटो ठिक हुन्छ।

२.खोकी लागेमा असुरोको पातको रस १ चम्चा, अदुवाको रस १ चम्चा, कालो मरिच १ दाना र मह १ चम्चा मिसाएर खाँदा सामान्य खोकी ठिक हुन्छ।

३.आउँ परिरहने समस्यामा काँचो वेलको धुलो विहान वेलुकि १-१ चम्चा वा वेलको जुस वनाएर १ गिलास पिउदा फाईदा हुन्छ।

४.चिसो लागीरहने भएमा वा छालाको एलर्जीको समस्या भएमा हरेक दिन आधा गिलास मनतातो दुधमा आधा चम्चा वेसार मिसाएर पिउदा फाईदा हुन्छ।

५.अम्लपित्तमा आधा गिलास दुधमा १ टुक्रा मिश्री र २ टुक्रा काँचो केरा मिसाएर सेवन गर्दा फाईदा हुन्छ।

६.अरूचिमा तातो पानीमा थोरै कागती र विरेनुन मिसाएर खाने गर्नाले खाना खाने रूचि वढ्दै जान्छ।

७.जोर्नीहरू दुख्ने समस्यामा १ चम्चा गाईतिहारेको रसमा १ टुक्रा अदुवा र १ पोटी लसुन मिसाएर सेवन गर्दा दुख्ने समस्या कम हुन्छ।

८.दुध चुसाउने आमाहरूले, दुध कम आएमा कुरीलोको जरा निकाली, धोईपखाली गरी सुकाएर धुलो बनाई राख्ने र १-१ चम्चा विहान वेलुका खाएमा दुध बढेर आउँछ।

९. श्वेतप्रदर(सेतो पानी वग्ने) मा सिसौको पात, धाईरोको फूल, लज्जावती झार वा आँपको फल भित्रको कोया बाट २ चम्चा रस निकाली १ दाना कालो मरीचसँग पिनेर नियमित खाँदा धेरै जसो श्वेतप्रदर रोकिन्छ।

१०. पेटको दुखाइमा अदुवा र कागतीको रसमा कालो मरीच पिनेर खाँदा फाईदा हुन्छ।

११.लगातार निद्रा नआएमा घोडटाप्रेको रस १ चम्चा नियमित सेवन गर्ने र सुत्नु अघि तातो पानीमा १ चम्चा मह घोलेर खाने गरेमा स्वभाविक निद्रा आउँछ।

१२. सामान्य वान्ता हुँदा २ चम्चा पुदिनाको रस १ गिलास चिसो पानीमा राखी, थोरै नुन मिसाएर पिउँदा वा चरीअमिलोको रस १-२ चम्चा खाँदा वान्ता रोकिन्छ।

१३. प्रशस्त पानी र हरियो सागसब्जि खाँदा पनि कब्जियत ठिक नभएमा १/२ दिनको फरकमा हर्रो को धुलो बनाएर १ चम्चा वा २-३ दाना त्यसै प्रयोग गर्दा पनि कब्जियत ठिक हुन्छ।

१४. महिलाको महिनावारी हुँदा तल्लो पेट दुख्ने समस्यामा महिनावारी हुनु भन्दा ४-५ दिन अघिबाट हरेक दिन १ चम्चा घ्युकुमारीको गुदी खाने गरेमा महिनावारीमा हुने दुखाई कम हुन्छ।।

अर्जुनचौपारी गाँउपालिका
गाँउकार्यपालिकाको कार्यालय
अर्जुनचौपारी/आरूचौर आयुर्वेद औषधालय
अर्जुनचौपारी, स्याङ्जा

जडीबुटीको पहिचान र प्रबर्धन आर्थिक विकासको आधार, स्वस्थ समाजका लागी सहि उचित आयुर्वेद उपचार।

- स्थानिय स्तरमा उपलब्ध हुने जडीवुटीको संरक्षण गरौं।
- जडीवुटीहरूलाई राम्ररी चिनेर, सल्लाह लिएर मात्र सेवन गरौं।
- आबस्यक स्वास्थ्य उपचारको लागी नजिकको आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र वा औषधालयमा सम्पर्क गरौं।
- समाज र परिवारको आर्थिक विकासका लागी जडीवुटी खेतीलाई प्रोत्साहित गरौं।
- आयुर्वेदिक भन्दैमा विज्ञापनको आकर्षणमा परेर आफै औषधि किनेर खाने बानी नगरौं।
- कुनै स्वास्थ्य समस्या आउँदा र आयुर्वेदिक औषधी सेवन गर्नुपर्दा पनि सम्वन्धित स्वास्थ्य कर्मी वा डाक्टरसँग सल्लाह गर्ने बानी गरौं।
- धेरै दिन सम्म खुला रहेका , म्याद नाघेका र गन्ध एवं स्वाद विग्रिएका औषधिहरू प्रयोग नगरौं।

अर्जुनचौपारी / आरूचौर आयुर्वेद औषधालय स्याङ्जा
Website-www.arjunchauparimun.gov.np सम्पर्क न-063422008

केही महत्वपूर्ण जडिवुटीहरूको सामान्य परीचय

अमला

यसको फल भिटामिन सि' को मुख्य स्रोत मानिन्छ । यो प्रसिद्ध आयर्वेदिक औषधी त्रिफलाको एउटा अवयव हो । त्रिफलाले दिसा सफा गराउने ,सुन्निएको कलेजो ,ववासिर र पेटसम्बन्धी सिकायतहरुमा फाईदा गर्दछ । अमलाको फल खाना पचाउने ,रक्तअल्पत्ता ,कमलपित्तमा पनि उपयोगी मानिन्छ । सुकेका फलहरु आउँ र दिसा पखालामा पनि प्रयोग गर्ने चलन छ । यस बाहेक यसका फलहरु कपाल कालो बनाउने, कालो मसी बनाउने काममा प्रयोग गरिन्छ ,भने फल तथा बोक्रा छाला प्रशोधन गर्न र रंगाउन पनि प्रयोग गरिन्छ ।

हर्रो

आयुर्वेदिक औषधीय पद्दतिमा प्रयोग गरिने त्रिफला तयार गर्नमा प्रयोगमा आउने तीनवटा (हर्रो, वर्रो र अमला) मध्येको यो एउटा फल हो । फलको धुलो कब्जियत सफा गर्नमा एकदम उपयोगी मानिन्छ । फल पकाएको रस गीजाबाट रगत आउने र गीजाको अन्य रोगमा पनि उपयोग गरिन्छ । भुटेको वा पोलको फल खोकी वा कफ निको पार्न पनि खाने गरिन्छ । मुख्यतःयसका फलहरु टाँनिन (Tanin) निकाल्नको लागि उपयोग गरिन्छ । जरा, बोक्रा, तथा काठमा समेत टेनिन पाइन्छ । टेनिन छाला उद्योगहरुमा छाला नरम पार्ने कार्य , वस्तुलाई धैरै समयसम्म खप्ने बनाउन र रंगलाई चम्किलो बनाउन उपयोग गरिन्छ । यसैगरि यस फलको गुदीदार भिजाएको वासी पानी आँखा सफा गर्न प्रयोग गरिन्छ ।

बर्रो

आयुर्वेदिक औषधीय पद्धतिमा प्रयोग गरिने त्रिफला तयार गर्नमा प्रयोगमा आउने तीनवटा (हर्रो, वर्रो र अमला) मध्येको यो एउटा फल हो । फलको धुलो कब्जियत सफा गर्नमा एकदम उपयोगी मानिन्छ । फलको गुदीदार भाग दाँत बलियो बनाउन एवं गीजाबाट रगत आउने रोगमा प्रयोग गरिन्छ । त्यसैगरि फल, दम, खोकीमा पनि प्रयोग गरिन्छ भने भिजाएको बासी पानीले धोएर आँखा सफा गर्ने पनि गरिन्छ । यसको रुखको बोक्रा टेनिन (Tannin) का लागि उपयोगमा ल्याइन्छ । टेनिन छाला उद्योगमा छाला प्रशोधन गर्नुका साथै धैरै सम्म खप्ने बनाउनका साथै रंगमा चमक ल्याउने काममा समेत प्रयोग गरिन्छ । वीउबाट निकालिएको तेल छालाको रोगमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

बेल

यसको जरा आयूर्वेदिक औषधीय पद्धतिमा तयार गरिने "दशमूल"मा प्रयोग गरिन्छ । नपाकेको फल झाडा पखाला र आउँमा उपयोगी मानिन्छ भने पाकेको फल कब्जियतमा प्रयोग गरिन्छ । यसको पात, फल र जरा मधुमेह रोगमा उपयोगी हुने कुरा हालका केही प्रयोगहरुले सिद्ध गरिदिएका छन् । यसको पाकेका फलको गुदीबाट शरवत बनाउने पनि गरिन्छ ।

कुरीलो

यो विरुवा नेपाल अधिराज्यको हिमालय कछाड तथा मध्य तराईका जंगलहरुमा १६५ मिटर देखि २२०० मिटर सम्मको उचाइमा पाइन्छ । यो एक सदावहार लहरो लाग्ने काँडादार झाडी हो । यो जडिबुटीको बाली रोपिएको २ वर्षमा नै संकलन गर्न सकिन्छ । हरेक वसन्त ऋतुमा माटो मुनिबाट जरा संकलन गरिन्छ । संकलन गर्दा जमिन भित्र जराको केही भाग माटो मै छाड्नु पर्दछ । यसले गर्दा विरुवा मासिने डर हुँदैन । यसै जराबाट अर्को वर्ष पलाएर आउँदछ । संकलन गरिएका जरा पानीमा राम्ररी पखाली त्यसपछी अलि बफाएर बाहिरी बोक्रा निकालिन्छ र घाममा राम्ररी सुकाउनु पर्दछ ।

सुकेको कन्द बोरामा कसेर ओभानो ठाउँमा राख्नु पर्दछ । यसको जरा(गानो) औषधिको रूपमा प्रयोग गरीन्छ। र यसबाट निस्कने टुसा तरकारीको रूपमा प्रयोग गरीन्छ। अलि तितो र मिठो स्वादको हुन्छ । कुरीलो आँखाको लागि हितकर हुन्छ । कफ र रगतको दोष शान्त गर्दछ । हृदय रोगको लागि हितकर हुन्छ । यो तागतिलो हुन्छ। दुध खुवाउने आमामा यसको नियमित सेवनले दुध बढेर आँउछ । यसले पेटलाई फाइदा गर्दछ । यो शक्तिदायक जडिवुटी पनि हो।

गुर्जो

यो एउटा लहरेदार पतझर विरुवा हो । यसको काम लाग्ने भाग भनेको लहरेदार काण्ड नै हो, मंसिर देखि माघ महिनासम्म यसका लहराहरु काटिन्छ । यो जस्तो सुकै माटोमा पनि हुर्कन सक्छ । खासगरी गर्मी ठाउँहरुमा राम्ररी हुर्कन्छ ।यसको उपयोगी अंग लहरा (डाँठ) हो । यसको प्रयोग कमलपित्त, पेटका रोगहरूमा, दम, खोकी, मधुमेह तथा नयाँ र पुरानो ज्वरो आदि रोगहरुमा उपयोग गरिन्छ ।

पिपला

पिपला एउटा भूँइमा फैलिएर जाने सदावहार लहरेदार वनस्पति हो। पिपलाको फल मसलाको साथै औषधीको रुपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको मुख्य काम लाग्ने भाग फल हो । फलहरु विरुवा लगाएको १८ महिना पछि लाग्दछन्। यसको डाँठ पनि प्रयोग गरिन्छ जसलाई पिपलामूल भन्ने गरिन्छ । फल र डाँठ दुवै व्यापारिक महत्वका छन् । फलहरु कफ, खोकी, दम, खाना पचाउने, छालाको रोग निको पार्नको लागि प्रयोग गरिन्छ । साथै मांसपेशी दुखेको वा जलनमा समेत यसको प्रयोग गरिन्छ । यसका फलहरुबाट ०.७ प्रतिशत सम्म तेल निस्कन्छ ।

जटामसी

हिमाली भेगका ३,००० देखि ४,५०० मीटरसम्मको उचाईमा ढुङ्गै ढुङ्गा भएको धूपी र हिमाली चिमालको बुट्यानका छेउछाउमा चिसो र ओसिलो ठाउँमा यो विरुवा बाहैमास पाईन्छ । हिँउ हटेपछि श्रावणदेखि कार्तिक सम्ममा जमीन विस्तारै खनी विरुवा पल्हाउने केही भाग त्यही छोडी काण्डजरा मात्र संकलन गर्नुपर्दछ । यसले गर्दा विरुवा मासिने डर रहन्न र प्रत्येक दुई वर्षमा यसको काण्ड प्राप्त गर्न सकिन्छ । आयुर्वेदिय प्रणाली अनुसार यसको विभिन्न उपयोगिता वर्णन गरिएको छ । यो तागत दिने , अपस्मार , मृगी , छारे , हृदय , कम्प, अजीर्ण तथा वालक सम्बन्धि आन्द्राको बातशुल वा वात विष्फोटक , पेट दुखेको शमन गर्ने ,वायु शमन गर्ने , पिशाब गराउने तथा रजस्वला गराउने र अनिद्रामा निद लगाउने औषधीहरुमा प्रयोग गरिन्छ । सुगन्धवालको सट्टा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।

पाँचऔले

यो विरुवा नेपालको पश्चिम र मध्ये भागमा करिब २८०० – ४००० मिटर सम्मको उचाईमा पाइन्छ । यसको उपयोग गरिने अंग जमीन मुनि रहने गानो हो, जुन पन्जा जस्तो आकारमा तिनदेखि पाँचवटा औंला भएको हुन्छ ।यसको फैलावट प्राकृतिक अवस्थामा एकदमै कम छ । यो एक वलवर्धक जडिबुटी मानिन्छ र यसको सुकेको जराको धुलो दुध सँग खाने गरिन्छ । यसको सुकेको जरा घोटेर काटेको घाउमा लगाउँदा रगत रोकिन्छ र छिट्टै निको हुन्छ ।

टिमुर

यो काँढै काँढा भएको बोट नेपालको महाभारत पर्वत श्रृंखलाको १२०० देखि २,५०० मि. सम्मको उचाईका खुला पाखोमा पाईन्छ। यसको गेडा अर्थात् फलहरु पाक्ने समयभन्दा केही अघि नै बोटबाट संकलन गरीन्छ। आयुर्वेदिक प्रणाली अनुसार यो वायुशमन गर्ने , दाँत दुखेको निको गर्ने , तागत दिने , ज्वरो निको गर्ने , अजिर्ण र हैजा इत्यादि रोगहरुमा प्रयोग गरिन्छ । यो माछाको विषमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

तुलसी

संसार को जुनसुकै भुभाग मा पनि पाईने यो वनस्पति अत्यन्तै उपयोगि वनस्पति हो । तुलसी रोपेको चारसय मिटर वरपरको वातावरणलाई तुलसीले सुगन्धले शुद्ध पार्छ भन्ने विश्वास छ| तुलसीमा सयौ रोग निको गर्ने क्षमता छ । यसमा पात, हाँगा, फूल, जरा, बीउ सबै उत्तिकै महत्व का छन् । यसले भोक जगाउने, रुचि जगाउने तथा पाचनक्रिया बढाउनुका साथै झाडावान्ता पनि रोक्ने कार्य गर्दछ । ज्वरो ठिक गर्न पनि तुलसीको प्रयोग गरीन्छ। तुलसी अजीर्ण, अरुचि र उदरशूलजस्ता सामान्य र मुटु, मृगौलाजस्ता असामान्य रोगमा पनि हितकर हुने भएकाले तुलसी र मानव जीवनमा अन्तरसम्बन्ध बढ्न गएको हो ।

घोडटाप्रे

यो तराई देखि उच्च पहाडी भाग सम्म जताततै पाईने औषधिय झार हो। यसको जरा देखि पात सम्म पुरै वोट औषधिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। घोडटाप्रेले बच्चाहरूको स्वास्थ्यलाई फाईदा पुर्याउँछ। आयुर्वेदमा अनिद्रा हटाउन र स्मरणशक्ति बढाउनको लागी यसको प्रयोग गरीन्छ। यो छाला र पेटका रोगहरूमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

चुत्रो

चुत्रोको बोट नेपालको महाभारत पर्वत श्रृङ्खलामा समुद्री सतहभन्दा १,९०० मी. देखि ३,००० मी. उचाइका खुल्ला पाखोमा पाइन्छ । यो १.८२ देखि ५.४ मी. अग्लो हुने सदावहार काँडेदार झाङ्ग हो ।आयुर्वेदिय पद्धति अनुसार यसको जरा र बोक्रा पाकेको घाउ , खटिरा , श्वेत प्रदर , आँखाको रोग , कमलपित्त र ज्वरो शान्त गर्नमा प्रयोग गरिन्छ । पानीमा बाक्लो गरी पकाएको झोल रसोत वा रसान्जनको नामले प्रख्यात छ । जुन आँखाको लागी हितकर हुन्छ।

असुरो

यो विरुवा नेपालमा १२०० मिटर सम्मको उचाईमा तराई देखि मध्य पहाड सम्मका क्षेत्रहरूमा पाइन्छ । असुरोको जरा देखि पात सम्मको पुरै वोट औषधिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। तर पातको प्रयोग वढि हुन्छ।यो विरुवा वर्षै भरि हरियो हुने हुनाले यसको पात बराबर संकलन गर्न सकिन्छ , तर फूल फूल्नु अघि संकलन गरेका पात बढी उपयोगी हुन्छ । यो विरुवा घाँटी दुख्ने , खोकि, दम, ज्वरो, पाण्डुरोग , रक्तपित्तको समस्यामा र जैबिक बिषादिको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

सुगन्धवाल

नेपालको महाभारत पर्वत श्रृंखलाको १,००० देखि ३,००० मि. सम्मको उचाईका चिसो , सेपिलो र ओसिलो ठाउँमा अक्सर गरेर लालीगुँरास भएको जंगल , खोल्सा तथा उत्तरपट्टि फर्केका पाखामा यी बाहैमास छरिएर उम्रिएका पाइन्छन् । जमिनभित्र रहने काण्ड र जराको संकलन आश्विनदेखि मंसिरसम्ममा गरिनुपर्दछ । आयुर्वेदिय पद्धति अनुसार यो मृगी , कम्पवायु , मुर्छा , उन्माद , पेट दुख्ने , वायुशमन गर्ने , औषधीमा प्रयोग गरिन्छ । प्रमेह (धातु) , रक्त प्रदर , स्वेत प्रदर र तागतको औषधीमा पनि यो प्रयोग गरिन्छ सुगन्धवालको काँढा बनाई खानाले बात , ज्वरोलाई फाईदा गर्दछ । प्रसुति रोगमा पनि यो प्रयोग गरिन्छ ।