



उत्तराखण्ड शासन



सत्यमेव जयते



किचन के मसालों का औषधीय उपयोग

निदेशालय, आयुर्वेदिक एवं यूनानी सेवाएं, उत्तराखण्ड, देहरादून
द्वारा जनहित में जारी



अदरक / सौंठ

(*Zingiber Officinale Rose.*, आद्रक / शुण्ठी)

- अपच — 5 ग्राम अदरक के रस को नमक अथवा गुड़ के साथ दिन में दो बार लें।
- कान दर्द — ताजे गरम रस की कुछ बूंदें कान में डालें (कान बहता हो तब न डालें)।
- गले की खराश — 1 से 2 ग्राम सौंठ का काढ़ा बनाकर चौथाई कप पीयें।
- सर्दी—जुकाम — 2 से 3 ग्राम सौंठ को गुड़ के साथ दिन में 5 बार बराबर मात्रा में लें।
10 मि.ली अदरक के रस को नित्य प्रातः लेने से सर्दी से बचाव होता है।
- सिरदर्द — अदरक पीसकर लुगदी बनाकर माथे पर दिन में 3–4 बार लेप लगाए।
- पेट दर्द — 5 मि.ली अदरक का रस एक गिलास छांछ में, नीबू तथा नमक के साथ लें।

दालचीनी

(*Cinnamomun zeylanicum Blume*, त्वक)

- इसका सामान्यता: मसालों के रूप प्रयोग किया जाता है। यह पाचक है तथा इसकी मधुर खुशबू दिमाग को आराम पहुंची है।
- अपच — 2 ग्राम छाल के चूर्ण को दिन में 2 बार पानी से लें।
- भूख न लगना — 2 ग्रा. दालचीनी तथा अजवायन बराबर मात्रा में लेकर तीन भाग कर भोजन से पूर्व चबाएं।
- उल्टी — 1 से 2 ग्राम चूर्ण को तीन बराबर भाग में कर शहद से दिन में 3 बार लें।
- सिर दर्द / तनाव — पानी में रगड़ कर माथे पर लेप करें।
- दिमागी तनाव — छाल को मसल कर रुमाल अथवा तकिए में रखें।
- सूखी खांसी — इसके चबाने से सूखी खांसी में आराम मिलता है।

अजवाइन

(*Trachyspermum ammi sprague.*, यवानी)

- बवासीर — 1 ग्राम अजवाइन का चूर्ण तथा ½ ग्राम काला नमक छांछ के साथ लें।
- माहवारी के दर्द में — 1 से 2 ग्राम चूर्ण 2–3 दिन गर्म दूध से लें।
- पित्ती— — 1 ग्राम चूर्ण को दिन में 2–3 बार गुनगुने पानी से लें।
- अफारा (गैस) — 2 ग्रा अजवाइन को 2 ग्रा. सौंफ के चूर्ण के साथ लें।
- पीनस (साइनस) — माथे पर तथा आंखों के निचले भाग पर चूर्ण का लेप बनाकर लगाए।
- नाक बंद — उबलने पानी में 1–2 ग्राम चूर्ण डाल कर भाप लें।
- भूख न लगना — 1 ग्रा. चूर्ण को गरम पानी से भोजन से आधे घन्टे पूर्ण लें।

धनियाँ

(*Coriandrum sativum Linn.*, धान्यक)

- खांसी / जुकाम — 3 ग्रा. चूर्ण का काढ़ा बनाकर थोड़ी मिश्री एवं हल्दी चूर्ण डालकर दिन में 3 बार लें अथवा धनिया चूर्ण की चाय बनाकर नित्य प्रातः काल लेने से सर्दी जुकाम तथा पाचन सम्बन्धी विकार में लाभ होता है।
- पेट के कीड़े — 2–3 ग्रा. चूर्ण को गुड़ के साथ दिन में 2 बार 5 दिन लगातार लें।
- लू लगने पर तथा शरीर में पानी की कमी होने में — चूर्ण का काढ़ा बनाकर मिश्री और एक चुटकी नमक के साथ बार बार पीए।
- अपच — 3 ग्रा. चूर्ण का 20 मि.ली क्वाथ तथा चुटकी भर अदरक चूर्ण दिन में 3 बार लें।
- बुखार — 5 ग्रा. चूर्ण का क्वाथ बनाकर 20 मि.ली. की मात्रा में थोड़ी मिश्री डालकर दिन में 3–4 बार लें।



अनार

(*Punica granatum* Linn., दाड़िन)

यह सभी के लिए का पौष्टिक फल है, इसे भोजन के साथ या किसी बीमारी की हालत में लिया जा सकता है।

- अपच – 10 मि.ली. अनार का रस ½ ग्रा. काला नमक तथा जीरा चूर्ण का शहद अथवा बूरा के साथ भोजन से पूर्व मुख में रखें।
- खूनी बवासीर – 10 मि.ली. फल के रस को बूरा या मिशरी के साथ दिन में 2 बार लें।
10 ग्रा. सूखे छिलकों के चूर्ण का बराबर मात्रा में बूरा मिलाकर दिन में दो बार लें।
- दस्त – 10 मि.ली. छिलको के रस को दिन में 3 बार लें। (फल अधिक मात्रा में लें।)
- अम्लता (एसिडिटी) – 10 मि.ली. फलों का रस दिन में 2 बार लें। फल खाने से भी लाभ होता है।
- मुख बास – छिलकों को उबाल कर दिन में 3-4 बार कुल्ला/गरारें करें।
- मुंहासे – बीज का लेप बनाकर मुंहासों पर लगाए।

इलायची

(*Elettaria cardamomum* Maton, एला)

- हिचकी – 1-2 फलों को चबाना चाहिए। (एक दिन में चार से अधिक नहीं)
- उल्टी/कै – 250-500 मि.ग्रा. सूखे बीज का पाउडर घी में मिलाकर शहद के साथ दिन में 3 बार।
- श्वास में दुर्गंध – 1-2 बीजों को धीरे-धीरे चबाना चाहिए। (एक दिन में चार से अधिक नहीं)
- उल्टी/दस्त – 2 ग्रा. इलायची मूनकर पीस लें एवं शहद के साथ एक दिन में चार-पांच बार लें।
- सर्दी – 3 ग्रा. धनिया, 2 ग्रा.मेथी बीज थोड़ी सा हल्दी पाउडर से 20 मि.ली. क्वाथ निर्मित करें – 2 से 3 बार दिन में लेना चाहिए।
- कफ रोग (खाँसी) – चौथाई चम्मच इलायची पाउडर, एक चम्मच शहद के साथ 3 से 4 बार दिन में लें।
इलायची को चबाने रहना (एक दिन में 3 से अधिक नहीं) कफ निरोधक होता है।

आंवला

(*Emblca officinalis* Gaerthn., आमलकी)

सामान्य स्वास्थ्य के लिए आंवला पुष्टक तथा स्वास्थ्य वर्धक है।

- अम्लता पेट के – 3 से 5 फलों के चूर्ण को दिन में दो बार दूध से लें अथवा 10-20 मि.लि. फलों का रस दिन में 2 बार लें अथवा कच्चा आंवला भी खा सकते हैं।
- तनाव – 25-50 ग्रा. फलों के छिलकों को छाछ में पीस कर माथे पर लेप करें।
- मधुमेह – 10-20 मि.ली0 ताजे फलों का रस तथा इतनी ही मात्रा में ताजी हल्दी के रस को दिन में 2 बार लें।
- बाल सफेद होना/ बालों का गिरना/रूसी – फलों को कूट कर रात भर पानी में डुबा कर रखें, नहाने से एक घन्टे पूर्व सिर पर लगाए।
1-2 ताजे फल मित्य प्रातः खाने से बालों को असामयिक सफेद होने से रोकता है।
- मसूडो से खून बहना – आंवले के बारीक चूर्ण से दातों पर हल्के हाथे से मन्जन करें।

घी

(*Clarified Buther*)

- आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में अनेक औषधियों के निर्माण में घी का प्रयोग किया जाता है। घी का समुचित प्रयोग शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है।
- अल्सर/घाव (वर्ण) – प्रभावित स्थान पर हल्दी और मुलेठी चूर्ण /जलने पर डाल कर उबाल कर टंडा करके लगावें।
- भूख न लगने पर/ – भोजन में हींग एवं जीरा घी में भून कर लें।
- मंदाग्नि
- स्मरण शक्ति – बच्चों के लिए प्रतिदिन घी का प्रयोग स्मरण शक्तिवर्धक होता है।
- कब्ज – रात्रि में सोते समय एक कम गरम दूध में 5 मि.ली. घी मिलाकर, मिश्री के साथ प्रयोग।



हल्दी

(*Curcuma inga Linn.*, हरिद्रा)

- मधुमेह – इसका 10 मि. ली. ताजा रस, 10 मि.ली. आंवला रस के साथ दिन में दो बार लें।
- मुंहासे – प्रभावित जगह पर इसका लेप दिन में दो बार। जल या दूध के साथ हल्दी का प्रयोग या इसके क्रीम का चेहरे पर नियमित लेप त्वचा को निखारता है।
- सर्दी – इसका 2 ग्रा. पाउडर गुन-गुने दूध एवं मिश्री के साथ दिन में दो बार लें।
- घाव/अल्सर/ – हल्दी के काढ़े से घाव साफ किया जाए तथा हल्दी का लेप किया जाए। घी/नारियल तेल के साथ लेप बनाकर प्रभावित स्थान कर लगाएँ।
- त्वचा एलर्जी – 1-3 ग्रा. पाउडर गुड़ के साथ-दिन में दो बार लें।

जायफल

(*Myrissica fragrans Houtt.*, जातीफल)

- बच्चों में डायरिया – पाउडर या फल को साफ स्थान पर पीस कर दूध या जल के साथ दिन में 3-4 बार दें।
- चिड़चिड़ापन – यदि बच्चा रोता नहीं है (बेचैन है) एवं चिड़चिड़ा स्वभाव का है तो उसके ¼से½ ग्रा. फल का पाउडर दूध के साथ दिन में 3-4 बार दें।
- झाँई पड़ना – चेहरे पर झाँई पड़ना एक सामान्य शिकायत है: विशेषकर ऐसी औरतों में जो मासिक धर्म के करीब हों। जायफल को दूध में घिस कर प्रभावित जगह पर लगाने से लाभ मिलता है।
- उदर दर्द – यदि डायरिया के कारण दर्द है तो इसका 2ग्रा पउण्डर गुन-गुने जल के साथ दिन में 3-4 बार लें। इससे दर्द का शमन होता है।

हींग

(*Ferula nartbox Boiss.*, हिंगु)

- भोजन में प्रतिदिन हींग का प्रयोग पाचन क्रिया एवं मंदाग्नि के लिए लाभप्रद होता है। इसके प्रयोग का अच्छा तरीका है कि थोड़े से घी में भूनकर इसका प्रयोग किया जाए।
- पेट दर्द – जल में घोल कर नाभि के चारों ओर लेप करें तथा सभी नाखूनों में लगावें। बच्चों एवं शिशुओं में विशेष रूप से यहाँ उदरीय समस्या है उसमें यह बहुत ही सहायक है। ½ ग्रा. हींग को घी में भूनकर, मक्खन के साथ दिन में दो बार प्रयोग करें।
- दांत दर्द – भुनी हुई हींग को दर्द करने वाले दात पर रूई में रखकर लगावें।
- भूख न लगने पर/ मंदाग्नि – भोजन करने से पहले घी में भुनी हुई हींग उवं अदरक का एक टुकड़ा, मक्खन के साथ लें।

जीरा

(*Curcuma inga Linn.*, जीरक)

- अपच – सूखे जीरे का 3 ग्राम पाउडर एवं थोड़ा काला नमक गुन-गुने जल से दिन में तीन बार लें।
- डायरिया/पेचिस – सूखे जीरे का 1-2 ग्रा. पाउडर, 250 मि.ली. मक्खन के साथ दिन में चार बार लें।
- उच्च-अम्लता/ खट्टी डकार – 5-10 ग्रा.घी. में जीरे को उबाल कर भोजन के समय चावल में मिलाकर लें।
- त्वचा रोग – 1-2ग्रा. जीरा पाउडर, दूध के साथ दिन में दो बार लें।
- सर्दी – 2 ग्रा. जीरा, 2 ग्रा. धनिया, 1 ग्रा हल्दी, 1 ग्रा. मेथी पाउडर एवं थोड़ीसी कालीमिर्च का काढ़ा शहर/चीनी एवं नीबू के साथ दिन में तीन बार लें।
- खाँसी – उपर्युक्त का क्वाथ या इसके कुछ दानों को चबाकर खाने से खाँसी एवं कफ के निरोध में सहायक होता है।



कालीमिर्च

(*Piper nigrum* Linn., मरिच)

- खाँसी – कालीमिर्च के एक ग्राम चूर्ण को घी एवं शहद के साथ दिन में 2 बार लें।
- चर्म रोग – नारियल के तेल में थोड़ा सा चूर्ण मिलाकर रुग्ण स्थान पर लगावें।
- गले की खराश – 1–2 ग्राम चूर्ण घी में भूनकर दिन में 2 बार मुख में रखकर हल्का चबाते हुए चूसे।
- हिचकी – बीज के 1–2 ग्राम चूर्ण को 1 चम्मच देसी खाँड के साथ दिन में 2 बार लेना चाहिए।
- अपचन – भोजन से पहले थोड़ा काली मिर्च का चूर्ण अदरक एवं सेंधा नमक के साथ लेना चाहिए।
- भूख न लगाना – नीबू की शिकांजी में एक चूटकी भर कालीमिर्च चूर्ण मिलाकर भोजन से आधा घंटा पहले लेना चाहिए।
- मसूड़ों से खून आना / श्वास में दुर्गन्ध – नमक के गरम पानी से गरारे करके चुटकी भर चूर्ण को शहद में मिलाकर मसूड़ों पर दिन में दो बार मलें।

करेला

(*Momordica charantia* Linn., कारवेल्लक)

- अपचन – 5–10 मि.ली. फल का रस दिन में 2 बार पिलाये।
- मधुमेह – करेले के 1 से 3 ग्राम बीज के चूर्ण को पानी के साथ दिन में 2 बार लेना चाहिए।
- भूख न लगाना – 10 मि.ली. फल के रस को मट्ठे के साथ दिन में 1–2 बार लेना चाहिए।
- चर्म रोग – प्रातः काल खाली पेट 5–10 मि.ली. फल का रस लेना चाहिए।
- पेट के कीड़े – 10 मि.ली. करेले के फल का रस गुड़ के साथ प्रातः काल 3 दिन तक दें।
- मुहांसे – 5–10 मि.ली. फल का रस प्रातः काल खाली पेट पिलायें।

लहसुन

(*Allium sativum* Linn., रसौन)

- कान में दर्द – 1) 2–3 बूंद रस गरम कर के कान में दो बार डालें।
2) लहसुन को कूट कर नारियल या सरसों के तेल में उबाल कर कान में प्रतिदिन दो या तीन बार डालें।
- अफारा (पेट फूलना) – 6 मि.ली. रस शहद के साथ दिन में 2–3 बार लें।
- खाँसी / जुकाम – एक कली को पीस कर पानी में उबाल कर चीनी के साथ लें।
- जोड़ों के दर्द – 5 ग्राम लहसुन पानी में पीस कर शहद के साथ दिन में दो बार लें। गर्म लेप को किसी भी तेल में मिलाकर जोड़ों में लगाना चाहिये।

लौंग

(*Syzygium aromaticum* Merr & Perry., लवंग)

- खाँसी – ½ ग्राम चूर्ण को शहद के साथ मिला कर 2–3 बार चटायें।
1 ग्रा. चूर्ण से 20 मि.ली. काढ़ा बनाके दिन में 2 या 3 बार लेने से सूखी एवं गीली खाँसी में लाभ होता है।
- जुकाम / हिचकी – 1–2 ग्रा. चूर्ण को शहद के साथ तीन बराबर मात्राओं में बांटकर लें।
- अपचन – 1 ग्रा. चूर्ण गरम पानी के साथ लें।
- दांत में दर्द – कूटी हुई लौंग को दांत में रखें।
- श्वास में दुर्गन्ध – छोटे टुकड़ों को चबायें।
- कान में दर्द – नारियल के तेल में उबाल कर गुन-गुना करके कान में डालें। (कान बहने की स्थिति में उपयोग न करें)।



मधु (Honey)

यह सामान्यता आयुर्वेद चिकित्सकों द्वारा औषधियों के अनुवान कें रूप में विशेषतः श्वास सम्बन्धी विकारों में दिया जाता है।

- मोटापा – एक गिलास पानी में एक चम्मच शहद मिला कर रोज सुबह पीना चाहिए।
- भूख न लगना – चुटकी भर कालीमिर्च के साथ दिन में 3–4 बार चाटें।
- खाँसी – चुटकी भर लौंग के साथ दिन में 2–4 बार चाटें।
- घाव/जलने का घाव– घी और मधु को मिला कर लगा दें।
- मसूड़ों से खून आना– सौंठ, कालीमिर्च, सेंधा नमक, मधु और घृत मिला कर दिन में दो बार मसूड़ों पर मलें।
- सौंदर्यवर्धक – मधु को चेहरे पर रोज लगाने से त्वचा की कान्ति बढ़ जाती है।
- नोट – मधु को गर्म नहीं करना चाहिए।

नीम (Azadirachta indica A Juss., निम्ब)

- चर्म रोग – 10 मि.ली. पत्ते के रस को मधु के साथ दिन में दो बार दें।
- घाव – नीम के पत्तों को पानी में पीस कर गुन-गुना लेप लगावें अथवा नीम की छाल पानी में छिलका लगावें।
- पेट के कीड़े – एक मुट्ठी पत्तों का काढ़ा बना 20 मि.ली. की मात्रा में खाली पेट तीन दिन तक पिलाये।
- भूख न लगना – एक मुट्ठी पत्तों से 20 मि.ली. काढ़ा बना कर खाली पेट तीन दिन तक पिलाये।
- रूसी – एक मुट्ठी नीम के पत्तों का काढ़ा बनाकर नहाने से एक घण्टे पहले सिर पर मलें।

मेथी (Trigonella fornum&graecum Linn., मेथिका)

- मधुमेह – 2 ग्राम चूर्ण दूध के साथ हर दिन दो बार लें।
- बदन दर्द – 2 ग्राम मेथी, चूर्ण, 2 ग्राम जीरा चूर्ण गरम दूध से दिन में 2 बार लें।
- क्षीर वर्धक (माता के लिए) – 5 ग्राम चूर्ण दूध और शक्कर के साथ सुबह लें।
- रूसी – (1) नहाने के ½ घंटे के पहले मेथी को पानी में पीस कर सिर पर मालिश करें।
(2) नारियल के तेल में मेथी चूर्ण उबाल कर प्रतिदिन सिर पर मालिश करें।
(3) बालों को मुलायम और चमकदार रखने के लिए मेथी को पानी में पीस कर प्रतिदिन लगायें।

प्याज (Allium cepa Linn., पलाण्डु)

- सफेद प्याज को सेवन करना विशेष अच्छा माना जाता है।
- लू लगाना – लू लगने से बचाव के लिए प्याज का सेवन पर्याप्त मात्रा में करना चाहिए।
- सर्दी/खाँसी/जुकाम – प्याज के टुकड़े के काढ़े में थोड़ा गुड़ डाल कर दिन में 3 बार दें।
- पेचिय – सफेद प्याज के बारीक टुकड़े करके घी में भूनकर चावल के साथ खाना चाहिए।



संपर्क सूत्र :

निदेशालय, आयुर्वेदिक एवं यूनानी सेवाएँ, उत्तराखण्ड

सहस्रधारा रोड़, निकट आई.टी.पार्क, देहरादून

फोन नं. : 0135-2608742, email : ayurved83@gmail.com

website : www.uttarakhandayurved.in