चिकित्सा क्षेत्र में वनस्पतियों का उपयोग

(नीम, हरड़, खस, इंगुदी, तुलसी, हरिद्रा के सन्दर्भ में)

एक समीक्षात्मक अध्ययन

डॉ. इंदु नारंग

संस्कृत विभाग, डी.ए.वी. कॉलेज फॉर गर्ल्ज़, यमुनानगर ।

भूमिका

आयुर्वेद केवल औषध विज्ञान ही नहीं, अपितु जागरूकतापूर्वक जीवन जीने का सिद्धान्त भी है । आयुर्वेद (आयुः+वेद=आयुर्वेद) विश्व की प्राचीनतम चिकित्सा का मिश्रण है । 'आयुर्वेद' का अर्थ है, जीवन का 'अमृतरूपी ज्ञान' और यही संक्षेप में आयुर्वेद का सार है । 'आयुर्वेद' भारतीय आयुर्विज्ञान है । आयुर्विज्ञान विज्ञान की वह शाखा है जिसका सम्बन्ध मानव शरीर को निरोग रखने, रोग हो जाने पर रोग से मुक्त करने अथवा उसका शमन करने तथा आयु बढ़ाने से है। पुरातत्त्ववेत्ताओं के अनुसार संसार की प्राचीनतम पुस्तक ऋग्वेद है । ऋग्वेद-संहिता में भी आयुर्वेद के अतिमहत्त्व के सिद्धान्त यत्र-तत्र विकीर्ण है चरक, सुश्रुत, काश्यप आदि मान्य ग्रन्थ आयुर्वेद को अथर्ववेद का उपवेद मानते हैं । इससे आयुर्वेद की प्राचीनता सिद्ध होती है । आयुर्वेद अत्यन्त प्राचीन शास्त्र होने के कारण प्राचीन आचार्यो ने इसे 'शाश्वत' कहा है । आयु और उसका वेद (ज्ञान) अनादि होने से आयुर्वेद अनादि है क्योंकि आत्मा के समान सृष्टि भी अनादि है । मानव या प्राणिमात्र सृष्टि के आरम्भ से ही अपने हित या अहित का ज्ञान रखता आया है, अपनी आयु की वृद्धि और हानि करने वाली वस्तुओं का ज्ञान भी रखता आया है और उत्तरोत्तर नवीन-नवीन उपायों का अवलम्बन या अनुसन्धान करता आया है । इस प्रकार आयु (जीवन) और वेद (ज्ञान) दोनों सदैव रहे हैं और रहेंगे । अतः आयुर्वेद नित्य है । आयु के ऊपर हित या अहित प्रभाव डालने वाले संसार के जितने भी पदार्थ हैं उनके स्वभाव या गुण सदैव वही रहे हैं जो आज हैं और भविष्य में भी रहेंगे । जैसे अग्नि में दाहकत्व सदैव रहा है, और रहेगा । उसके घातक प्रभाव से बचने और हितकारक प्रभाव के उपयोग के लिए प्राणी सदैव उद्यत रहा है, और रहेगा । आचार्य चरक लिखते है कि जिस ग्रन्थ में जीवन के हित, अहित, सुखी, दुखी जीवन के लक्षण, चिकित्सा, परिभाषा ये सब समस्त मानों (प्रमाण और अप्रमाण) के साथ लिखा गया हो उसी ज्ञान को आयुर्वेद कहते है ।[1] आयुर्वेद का उद्देश्य स्वस्थ मनुष्य को स्वस्थ रखना, रोगों से बचाना और यदि कोई मनुष्य रोग से प्रभावित है तो उसके विकारों का शमन कर स्वस्थ करना है । अतः आचार्य चरक का कहना है कि जो आयु का ज्ञान कराता है उसे आयुर्वेद कहा जाता है[2] एवं वाग्भट्ट जी का भी यही कहना है कि आयुर्वेद में यही उपदेश दिया गया है कि आयु से ही धर्म, अर्थ, काम, सुख आदि साधन प्राप्त किये जा सकते हैं।[3] आयुर्वेद के मतानुसार जीवन के मुख्य तीन स्तम्भ हैं जिनसे जीवन किस तरह का होगा ये निर्भर करता है -

1. आहार
2. निद्रा
3. ब्रह्मचर्य[4]

हमारे आहार एवं विचार का दर्पण है हमारा शरीर । अतः जीवन में चिन्मय अर्थात् चैतन्य से पूर्ण स्वास्थ्य के लिए अपनी मूल प्रकृति ब्रह्मचर्य (सर्वविध नियम) का पालन करते हुए सदा स्वस्थ व आनन्दमय जीवन जीना चाहिए ।

व्याधिग्रसित हो जाने पर व्याधि को जड़ से समाप्त करने के लिए चार स्तम्भ होते हैं ।

1. वैद्य
2. औषध
3. रोगी
4. उपवैद्य

चिकित्सा के चार चरण होते है । प्राचीन ग्रीक चिकित्सकों का कथन है कि "चिकित्सक चिकित्सा करता है और प्रकृति रोग हरण करती है।" आयुर्वेदीय चिकित्सा विधि सर्वागीण है । आयुर्वेदिक चिकित्सा के उपरान्त व्यक्ति की शारीरिक तथा मानसिक दोनों स्थिति में सुधार होता है।

मानव शरीर वनस्पतियों से ही विनिर्मित है उसे विधाता ने मात्र शाकाहार पर स्वयं को सबल, समर्थ बनाने व जीवन यात्रा चलाने योग्य बनाया है । वनस्पति ही हमें संतुलित आहार के माध्यम से वह प्राण शक्ति देती है, जो जीवन शक्ति के रूप में शरीर संव्याप्त है । शरीर में किस खनिज, जलांश, विटामिन आदि की कमी है इसे ही पूरा करने का दायित्व वनस्पति-शाकादि वर्ग पर आता है । भारत एक वनस्पति बहुल देश है । भारतीय चिकित्सा विज्ञान में जड़ी-बूटियों का अनादिकाल से प्रयोग होता रहा है । आयुर्वेदिक औषधियों के अधिकांश घटक जड़ी-बूटियों, पौधों, फूलों एवं फलों आदि से प्राप्त की जाती है । आयुर्वेद को सेहत का खजाना कहा जाए तो अतिश्योक्ति नहीं होगी, प्रत्येक जड़ी-बूटी अपने भीतर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के अनेक गुण समेटे हुए है ।

उद्देश्य

चिकित्सा शास्त्र में वनस्पतियों का उपयोग भारतवर्ष में प्राचीनकाल से हो रहा है । अथर्ववेद में वनस्पतियों का नामकरण, गुण एवं चिकित्सा सम्बन्धी वर्णन है । आधुनिक युग में चिकित्सा शास्त्र में वनस्पतियों की उपयोगिता बढ़ गई है । आधुनिक चिकित्सा शास्त्र यानि कि एलोपैथी दवाइयां रोगी के रोग को जड़ से नष्ट करने में असमर्थ सिद्ध हो रही है । इसलिए आज वनस्पति शास्त्र की उपयोगिता बढ़ रही है । वनस्पतियों से निर्मित औषधियों का कोई दूषित प्रभाव भी नहीं होता । अनुसंधान में पाया गया है कि वनस्पतियों से बनी औषधियां अनेक प्रकार के रोगों को जड़ से ठीक करने में सक्षम हैं क्योंकि आयुर्वेद का उद्देश्य ही यही है कि मनुष्य को स्वस्थ रखना, रोगों से बचाना और यदि कोई मनुष्य रोग से प्रभावित हो गया है तो उसके विकारों का शमन कर उसे स्वस्थ करना है । आयुर्वेद में लगभग 1200 औषधीय जड़ी-बूटियों का वर्णन मिलता है । इन दिनों वनौषधि चिकित्सा विज्ञान की बहुत तीव्र गति से प्रगति हो रही है । इसी कारण पूसा इंस्टीच्यूट दिल्ली, गन्धर्व आयुर्वेद संस्थान जबलपुर व अनेक कृषि विश्वविद्यालयों में इस क्षेत्र में व्यापक शोध एवं अध्ययन कार्य चल रहा है। प्रस्तुत शोध पत्र में प्रमुख कतिपय वनस्पतियों के महत्व पर प्रकाश डालने का उद्देश्य यही है कि हम वनस्पतियों का प्रयोग करके अच्छे स्वास्थ्य का लाभ प्राप्त कर सकें।

वैद्यक ग्रन्थों में आंवला, हरड़, बहेड़ा, तुलसी, नीम, वच, सर्पगन्धा, अमलतास, अर्जुन, दालचीनी, अदरक, पिप्पली, काली मिर्च, हल्दी, जीरा, अजवायन, सौंफ, इलायची, नागकेशर, गिलोय, एलोवेरा, गेंदा, गुड़हल, मेथी, शिकाकाई, एरण्ड, आक, धनिया, पीपल, बाकुची, चिरायता, अश्वगंधा, पुनर्ववा, चोपचीनी, मखाना, अनार, जामुन, अंगूर, खर्जूर, अखरोट, बादाम, अंजीर, खसखस, नारियल, आम्र, बिल्व, कुचला, नींबू, नारंगी, गाजर, करेला, पुदीना, कमल, तेजपत्र, ताम्बुल, जिमीकन्द, तिल, इसबगोल, गोखरू, ब्राह्मी, पेठा, गूगल, भांग, लौंग, तालीशपत्र, लहसुन, अशोक, हारसिंगार, सदाबहार, अकरकरा, श्वेतचन्दन, कपूर, मूशली, खदिर, मुनक्का, गुलाब, भोजपत्र आदि वनस्पतियों का वर्णन मिलता है । भारतीय चिकित्सा-विज्ञान में इन वनस्पतियों की महत्ता सर्वविदित है । कतिपय वनस्पतियों का वर्णन यहां किया जा रहा है ।

निम्ब (नीम) निम्ब का लैटिन नाम AZADORACHIA INDICA AJWS MELIA AZAARDIRACHATA LIMN है। इसका वृक्ष पूरे भारत में पाया जाता है और भारत में बेहद उपयोगी माना गया है । यह 40 से 50 फुट ऊँचा, अनेक शाखाओं, प्रशाखाओं से युक्त सघन व छायादार होता है । वसन्त ऋतु में पुराने पत्ते झड़कर नये पत्ते निकलते हैं । साथ ही छोटे-छोटे सफेद रंग के पुष्प सुगन्धित मञ्जरियों में निकलते हैं । फल लगभग 5 इंच लम्बे गोलाकार होते हैं । पेड़ की छाल से साफ, चमकदार पीताभ नारंगी रंग का गोंद निकलता है । इसमें कड़वा पदार्थ निम्बिडन, पुष्पों में एक प्रकार उड़नशील तेल, बीजों में गहरे पीले रंग का कडुआ, तीता एवं दुर्गन्ध युक्त तेल होता है । इसका काष्ठत्वक मलेरिया ज्वरनाशक, कटु, पौष्टिक, ग्राही, त्वचारोगनाशक, कृमिघ्न एवम् रसायन है । इसके पत्र त्वचारोग नाशक, व्रणशोधक, व्रणरोचक, कुष्ठहर व यकृत उत्तेजक होते हैं । इसका तेल भी त्वक् व पत्तों के समान गुणकारी होता है। मलेरिया ज्वर में त्वक्चूर्ण को गिलोय सत्त्व के साथ या काली मिर्च, चिरायता के साथ चूर्ण बनाकर देने से बहुत लाभ होता है । नीम के पञ्चांग चूर्ण या क्वाथ का सेवन व स्नान-लेपनादि करने से रक्तविकार के व्याधियों से रोगी शीघ्र ही रोगमुक्त हो जाता है । चेचक (Small Pox) में नीम के पत्तों को रोगी के बिस्तर पर रखने से तथा दरवाजे पर बांधन से रोगी को आराम मिलता है ।

हरीतकी (हरड़) इसका वानस्पतिक नाम TERMINALIA CHEBULA है । यह एक ऊँचा वृक्ष होता है । आयुर्वेद में इसे अमृता, प्राणदा, विजया आदि नामों से जाना जाता है । हरड़ का वृक्ष 60 से 80 फुट तक ऊँचा होता है । इसकी छाल गहरे भूरे रंग की होती है । इसके फल एक से तीन इंच तक लंबे और अण्डाकार होते है । कच्चे फल हरे तथा पकने पर पीले धूमिल होते हैं । प्रत्येक फल में एक बीज होता है। हरड़ का प्रयोग पुराना बुखार, पेट फूलना, उल्टी, पेट गैस, बवासीर, गला बैठने, सिर, आँखों, त्वचा, हृदय रोग, खून की कमी, दमा, खांसी, मुँह से लार टपकना, एसिडिटी आदि अनेक व्याधियों को दूर करने के लिए किया जाता है । इसके अतिरिक्त हरड़ का प्रयोग वात-कफ से जुड़े रोगों में भी लाभदायक है । हरड़ चूर्ण को गोमूत्र के साथ रोज पीकर व उसके पचने के बाद दूध पीने से खून की कमी दूर होती है । सौंठ, काली मिर्च, पिप्पली, गुड़ व तिल संग हरड़ एक माह तक लेने से त्वचा रोग में लाभ होता है । भोजन से पहले दो ग्राम हरड़ चूर्ण पुराने गुड़ संग ले बवासीर दूर होगी । आंवला दो भाग हरड़ एक भाग एवं वहेड़ा एक भाग तीनों का चूर्ण रात को गुनगुने पानी से लें तो कब्ज की शिकायत दूर होती हैं । हरड़ की तासीर गर्म होती है। अतः इसका सेवन ग्रीष्मकाल में कम करना चाहिए । हरड़ को वैद्यों ने चिकित्सा साहित्य में अत्यधिक सम्मान देते हुए उसे अमृतोपम औषधि कहा है । राज बल्लभ निघण्टु के अनुसार जिसकी माता घर में नहीं है उसकी माता हरीतकी है । माता तो कभी-कभी कुपित भी हो जाती है, परन्तु उदर स्थिति अर्थात् खायी हुई हरड़ कभी भी कुपित (अपकारी) नहीं होती ।[5]

खस (खसखस)

खस एक सुगन्धित पौधा है । इसका वैज्ञानिक नाम CHRYSOPOGON ZIZANIOIDES है एवं इसका वानस्पतिक नाम वेटिवीरिआ जिजेनिऑयडीज है यह सुगन्धित, पतले एकवर्ध्यक्ष का लंबे पुष्पगुच्छवाला वर्षानुवर्षी पौधा है । खस का उपयोग भारत में इत्र बनाने और औषधि के रूप में प्राचीन काल से हो रहा है । पौधे की जड़ों का उपयोग विशेष प्रकार का पर्दा बनाने में होता है जिसे खस की पट्टी कहते है इसको ग्रीष्म ऋतु में कमरे, खिड़कियों पर लगाते है और पानी से तर रखते हैं जिससे कमरे में ठंडी तथा सुगन्धित वायु आती है । खस के सघन गुच्छेदार घास से तेल निकाला जाता है व इससे लेप भी बनाया जाता है । लू लगने पर उस लेप का प्रयोग करने से शीतलता प्रदान होती है । कालिदास कृत अभिज्ञान शाकुन्तलम् में इसका वर्णन मिलता है शिष्य प्रियंवदा से पूछता है कि "प्रियंवदा, यह खस का लेप और कमलनाल से युक्त कमलिनी के पत्ते किसके लिए ले जा रही हो? फिर उत्तर मिलता है कि लू लग जाने के कारण शकुन्तला अत्यन्त अस्वस्थ हो गई हैं"[6] अर्थात् उस पर खस का लेप करने से शीतलता प्रदान की जाएगी।

इंगुदी

एक कंटीला जंगली पेड़ होता है । इसका वैज्ञानिक नाम TERMINALIA CATAPPA है । लगभग 20 फुट का लम्बा वृक्ष होता है । इसको हिंगोट, हिंग, हिन्गन कहा जाता है। आचार्य भाव मिश्र कहते है - इसका फल तिक्त एवं कडुवा होता है । इंगुदी वनस्पति का प्रयोग कृमि रोग, कब्ज, उदर शूल, रक्त विकार, जीर्ण खांसी, श्वांस रोग, चर्म रोग आदि रोगों में राहत दिलाने के लिए किया जाता है।[7] इंगुदी पेड़ में लगने वाले फल के बीज से तेल निकलता है । जिससे पुराने से पुराने जख्म को भी ठीक किया जा सकता है । कालिदास कृत अभिज्ञान शाकुन्तलम् में मृगशावक के मुख के जख्म को इंगुदी के तेल से ही ठीक करने का वर्णन किया गया है । कण्व ऋषि कहते है "जिसके (शावक के) कुशा के अग्रभाग से कटे हुए मुख में तुमने घावों को भरने वाला इंगुदी का तेल लगाया गया था .....[8]

तुलसी

तुलसी वनस्पति दो रूपों में पाई जाती है । सफेद तुलसी (Ocinum Sanctum) और काली तुलसी (Ocinum Dilosum) । यह सभी जगह वाटिकाओं में, मन्दिरों के पास तथा भारतीय परिवारों में पायी जाती है । यह 2 से 3 फुट तक ऊँची होती है । इसकी शाखायें सरल एवं सघन रूप में फैली होती हैं । शाखाओं के अन्त में मञ्जरियाँ लगती हैं इसका सर्वांग ही सुगन्धित होता है । तुलसी के पत्तों में एक उड़नशील तेल प्राप्त होता है जो कफ निःसारक है वह प्रदूषण को भी दूर करता है । तुलसी एक अति ही उपयोगी महौषधि है । सफेद तुलसी की तुलना में काली तुलसी अधिक गुणवाली मानी जाती है । इसकी पत्तियाँ कृमिनाशक हैं तथा इसके आस-पास मच्छर नहीं आते । रात्रि में तुलसी स्वरस को लगाकर सोने पर मच्छर नहीं काटते । तुलसी उत्तम सर्प विषनाशक भी है । इसके अतिरिक्त तुलसी श्वास-कास, आमाशय, शूल, दाद एवं त्वचा रोग, ज्वर, कर्णशूल, दंतशूल, पार्श्वशूल, बवासीर आदि रोगों में औषधि के रूप में युक्त होती है ।[9] तुलसी का चरणामृत मन्दिरों में प्रसाद रूप में पान कराया जाता है । यह भी औषध रूप ही है। घर-घर में तुलसी पौधारोपण वायुमण्डल की शुद्धि के लिए आवश्यक होने से एक धार्मिक परम्परा के रूप में किया जाता है । निःसन्देह तुलसी का महत्व एक औषधीय जड़ी-बूटी व विशिष्ट वनस्पति के रूप में सर्वविदित है ।

हरिद्रा (हल्दी)

हरिद्रा का लैटिन नाम (CURCUMA LONGAUNN) है । यह भारतीय वनस्पति है। भारत के सभी प्रान्तों में पैदा की जाती है इसके अतिरिक्त चीन, जावा आदि देशों में इसकी खेती की जाती है । यह हमारे भोजन में नित्यप्रति सम्मिलित की जाती है । इसका पौधा 2 से 3 फुट ऊँचा होता है । यह अदरक की प्रजाति का होता है । हल्दी को आयुर्वेद में प्राचीन काल से ही चमत्कारिक द्रव्य के रूप में मान्यता प्राप्त है । यह पूर्ण पीत वर्ण का होता है । रंगने के कार्य हेतु बिना उबाली हल्दी का प्रयोग होता है । खाने के काम में उबाल कर सुखाई हुई हल्दी प्रयुक्त की जाती है । इसका प्रयोग धार्मिक रूप से भी बहुत शुभ समझा जाता है । इसका प्रयोग कफविकार, त्वचा रोग, रक्तविकार, प्रमेह, कामला, यकृत विकार, विषम ज्वर, अतिसार, संग्रहणी आदि में किया जाता है । कफ विकार की अधिकता हो तो हल्दी को दूध में उबालकर उसमें गुड़ मिलाकर पिलाने से लाभ होता है । खांसी में भूनी हुई हल्दी का चूर्ण 1 से 2 माशा की मात्रा शहद या घी की चाटनी लाभकारी है । सभी प्रकार के चर्म विकारों में एवं रक्तदोषों में हल्दी चूर्ण को गोमूत्र के साथ प्रयोग करना लाभदायक होता है ।

निष्कर्ष

वस्तुतः भारतीय चिकित्सा पद्धति के अनुसार सिर्फ रोगों की चिकित्सा का ज्ञान ही पर्याप्त नहीं अपितु जीवन जीने की उत्तम शैली का ज्ञान और भी अधिक आवश्यक है 'Prevention is better than cure' ईलाज से परहेज बेहतर है यह लोक में सुप्रसिद्ध ही है । चरक मुनि विरचित चरक संहिता में प्रत्येक व्यक्ति को पूर्ण स्वस्थ

बनाने पर विशेष ध्यान दिया गया है । आयुर्वेद का मुख्य प्रयोजन स्वस्थ पुरुष के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी व्यक्ति के रोग को दूर करना है।[10]

वस्तुतः हमारे देश में भारतीय चिकित्सा पद्धति की ओर समुचित ध्यान ही नहीं दिया गया। अब विदेशों द्वारा हमारी वनस्पतियों, जड़ी-बूटियों नीम, जामुन, करेला, हल्दी, गूगल, लहसून आदि के पेटेंट कराकर अपने कब्जे में किया जा रहा है । यदि आयुर्वेद में वर्णित जड़ी-बूटियों व वनस्पतियों पर शोध कार्य के लिए विशेष कार्य किये जायें तो आज भी भारतीय आयुर्वेद चिकित्सा विश्व में सर्वप्रथम स्थान प्राप्त कर मानवता का उद्धार किया जा सकता है । अतः भारतीय चिकित्सा विज्ञान में वर्णित वनस्पतियों की महत्ता को समझकर उपयोग में लाना होगा, तभी स्वस्थ जीवन व स्वस्थ समाज का निर्माण होगा ।

पाद टिप्पणी

[1] हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम् ।
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते ।। चरक संहिता 1/41 भाग-1

[2] तदायुर्वेद यतीत्यायुर्वेदः । चरक संहिता 30/23 भाग-1

[3] आयुः कामयमानेन धर्मार्थ सुखसाधनम् ।
आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः ।। अष्टांग संग्रहः सूत्र 1/2

[4] त्रयोपष्टम्भा आहार-निद्रा ब्रह्मचर्यमिति । चरक संहिता

[5] यस्य माता गृहे नास्ति, तस्य माता हरीतकी ।
कदाचिद् कुप्यते माता, नोदरस्था हरीतकी ।। चरक संहिता भाग-2

[6] प्रियंवदे! कस्येदमुशीरालेपनं मृणालवन्ति च नलिनीपत्राणि नीयन्ते?
किं ब्रवीषिं । आतपलडघनाद् बलवदस्वस्था शकुन्तला । तस्याः शरीरनिर्वापणाय - इति अभिज्ञान शाकुन्तलम् 3/पृ.

[7] इदंक्दः कुष्ठभूतादिग्रहव्रणविषक्रीमीन
हन्त्युष्णः श्वीत्रशूलस्तिक्तकः हतयुष्णःश्रवीत्रशूलस्तिऋकः कटुपाकवान ।। भावप्रकाश निघण्टु

[8] यस्य त्वया व्रणविरोहणमिड़गुदीनां
तैलं न्यषिच्यत मुखे कुशसूचिविद्धे अभिज्ञान शाकुन्तलम् 4/14

[9] तुलसी कटुका तिक्ता, हृद्योष्णा दाहपित्तकृत् ।
दीपनी कुष्ठकृच्छास्त्र पार्श्वरुक कफवातजित् ।। चरक संहिता भाग-2

[10] प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम्
आतुरस्य विकार-प्रशमनं च । चरक संहिता अ. 30

सहायक ग्रन्थ, पत्र, पत्रिकाएं

1. आचार्यचरक (1984), चरक संहिता, चौखम्बा भारती अकादमी, वाराणसी, ग्यारवां संस्करण, अध्याय 1/41
2. वाग्भट्ट (1999), अष्टांग संग्रह, व्याख्याकार-पं. लाल चन्द्र शास्त्री, श्री वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन लिमिटेड, प्रथम संस्करण, अध्याय 1/2
3. आचार्य भावमिश्र (1987), भावप्रकाश निघण्टु, चौखम्बा भारती अकादमी, वाराणसी, दशम संस्करण, पूर्वखण्ड ।
4. कालिदास (1988), अभिज्ञानशाकुन्तलम्, व्याख्याकार - परमानन्दगुप्त एवं वेद प्रकाश वेदालंकार, लक्ष्मी किताबघर, 5768 जोगीवाड़ा, नई सड़क, दिल्ली, द्वितीय संस्करण, 1976, तृतीय अंक, चतुर्थ अंक ।
5. रामनारायण वैद्य (1999), आयुर्वेदसार संग्रह, श्री वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन, लिमिटेड नागपुर, पञ्चदश संस्करण ।
6. आचार्य बालकृष्ण (2004) औषध-दर्शन, दिव्य फार्मेसी, हरिद्वार, प्रथम संस्करण ।
7. देशबन्धु पत्रिकाओं में लेख (2012), विलक्षण एवं गुणकारी वनौषधियां ।
8. दैनिक भास्कर, अगस्त 2020
9. नवभारत टाइम्स, जुलाई 2020
10. NDTV News T.V., सितम्बर 2020