

बुद्धीवर्धक (MENTAL TONIC)

वनस्पती	कसे वापरावे	प्रमाण	काळजी
मंडुकपर्णी (पुर्ण वनस्पती) Centella asiatica (Whole Plant)	दुधात काढा तयार करणे.	७ ते १० दिवस झोपताना एक कप घेणे.	मिरच्या आणि मसालेदार पदार्थ टाळावेत. थंड पाण्याने डोके धुणे.
ब्राम्ही (पुर्ण वनस्पती) Bacopa monnieri (Whole Plant)	ताजा रस काढणे.	झोपताना ७ ते २१ दिवस ३० मिली ताजा रस घेणे.	नैसर्गिक विधी टाळू नयेत. भरपुर दुध आणि फळांचा रस घेणे.