

अनियमित पाळी (MENSTRUAL DISORDERS)

वनस्पती	कसे वापरावे	प्रमाण	काळजी
कोरफड पानातील गर Aloe Barbadensis (Leaf pulp)	पान ठेचुन गर काढणे	किमान ६ चमचे १० दिवस दिवसातुन तीन वेळा हा रस मधातुन घेणे.	थंड, जड, तळलेले पदार्थ टाळणे, खाण्यात आले, लसुण जास्त वापर करणे, स्वच्छता पाळणे.
कोरफड पानातील गर Aloe Barbadensis (Leaf pulp)	तीन पानांचा बलक घेवुन पितळी पातेल्यात घट्ट व तपकिरी रंगाचा होई पर्यन्त उकळणे.	उकळलेल्या बलकाचा लेप उगाळणे व किमान ७ दिवस सकाळ संध्याकाळ १ चमचा घेणे. पाळी सुरु होण्यापुर्वी ७ दिवस उपचार सुरु करणे.	
जास्वंद (फुल) Hibiscus Rose	१. सावलीत फुले सुकवुन पुड करा. २. ४ फुले ठेचुन लेप तयार करणे.	१. एक चमचा पूड सकाळ संध्याकाळ ७ दिवस घेणे. २. १ चमचा उपाशी पोटी सकाळी ७ दिवस घेणे.	
कडुनिंब साल Azadirachtra indica	अर्क उकळुन तयार करणे.	बरे होई पर्यन्त दिवसातुन एक कप या प्रमाणात घेणे.	
आडुसळा पाने Justicia Adhatoda	पाने ठेचुन रस तयार करणे.	दिवसातुन ३ वेळा सहा चमचे मधातुन घेणे.	
दुर्वा Cynodon Dactylon (Whole Plant)	दुर्वा ठेचुन रस तयार करणे.	दिवसातुन ३ वेळा सहा चमचे मधातुन घेणे.	
लाजाळु	पाने ठेचुन रस तयार करणे	दिवसातुन ३ वेळा सहा चमचे मधातुन घेणे.	
शतावरी कांदा Asparaguse Racemosus (Tuber)	कांदा ठेचुन रस तयार करणे.	४ चमचे साखरेबरोबर दिवसातुन तीन वेळा घेणे. किंवा किमान १० दिवस हा रस सकाळ संध्याकाळ रिकाम्या पोटी सहा चमचे घेणे.	
मेदी पाने Lawsonia Inermis	पाने ठेचुन रस काढणे.	किमान १० दिवस रस दिवसातुन २ वेळा रिकाम्या पोटी घेणे.	