अपचन (INDIGESTION)

वनस्पती	कसे वापरावे	प्रमाण	काळजी
आले Zingiber officinate	साल काढुन एक तुकडा घेणे.	आल्याचा तुकडा मिठाबरोबर चावुन खाणे. (चघळणे) असे जेवणापुर्वी ४ दिवस करणे.	
हिरडा (फळांची साल) Teerminalla chebula (fruit cover)	काढा काढणे.	सुमारे ७ दिवस जेवणापुर्वी पाच मिनिटे गुळाबरोबर ठेचलेली साल चावुन खाणे.	अतिसेवन हे कारण असेल तर
आले, इडलिंबू Zingiber officinate, Citus lemon	दोन्हीचा वेगवेगळा रस काढवा.	एक चमचा अर्द्रक रस व एक चमचा लिंबू रस जेवणापुर्वी दिवसातुन दोन वेळा चिमुटभर मीठ ठाकुन सात दिवस घेणे.	जेवण टाळावे अतिसेवन
वावडिंग, पिपंळी, सुंठ Émbelia ribs (Dry seed), Piper longum (Dry Fruit), Zingiber officinate (Dry rhizome)		१ चमचा पूड जेवणापुर्वी अर्धा तास कोमट पाणी किंवा ताकाबरोबर दिवसातुन दोन वेळा असे ७ दिवस घेणे.	टाळावे.