वनौषधी · FitJeevan

घरातील औषधी वनस्पती

तुळशीपासून शेवग्यापर्यंत - 30 वनस्पती कुंडीत वाढवा, अचूक ओळखा आणि काळजीपूर्वक वापरा



30 वनस्पती · कुंडीत लागवड · ओळख + सारखी दिसणारी · घरगुती वापर · प्रत्येक रोपावर सावधगिरी · 12 महिन्यांचे कॅलेंडर

लेखन
विवेक कुमार
FitJeevan

या पुस्तकाचे वचन

बाजारात वनस्पतींच्या नावाखाली "शुगर मुळापासून नष्ट", "मुतखडा विरघळवते", "केस पुन्हा उगवते" असे दावे भरलेले आहेत. हे पुस्तक असे कोणतेही वचन देत नाही. आमचे वचन तीन गोष्टींचे आहे:

1. रोप जगेल

प्रत्येक रोपाची कुंडी, माती, ऊन, पाणी, खत आणि लावण्याचा महिना - जिथे मिळाली तिथे सरकारी कृषी संस्थांच्या (ICAR, TNAU, CIMAP, NMPB, मसाला मंडळ) माहितीवरून, बाकी बागकामाच्या सामान्य अनुभवावरून, कुंडीच्या हिशोबाने समजावून सांगितलेले.

2. रोप योग्य असेल

तुळशीसारखी दिसणारी रानतुळस, गुळवेलीसारखी दिसणारी आणि यकृताला (लिव्हरला) इजा करू शकणारी वेल, कडुलिंबासारखा दिसणारा विषारी बकाणनिंब - प्रत्येक रोपाच्या **सारख्या दिसणाऱ्या** वनस्पतींचा इशारा.

3. खरे सांगितले जाईल

प्रत्येक रोपावर एक **पुरावा-बॅज** आहे, जो सांगतो की विज्ञानाला त्या रोपाबद्दल किती माहिती आहे. "परंपरेतील वापर" आणि "विज्ञान काय सांगते" वेगवेगळे लिहिले आहेत, म्हणजे तुम्ही स्वतः निर्णय घेऊ शकाल.

पुरावा-बॅजचा अर्थ

बॅज	अर्थ
A भक्कम आधार	युरोपच्या औषध नियामकाची पारंपरिक-वापर मान्यता, किंवा अनेक चाचण्यांचा आढावा (चाचण्या कमकुवत असल्या तरीही)
B काही मानवी अभ्यास	माणसांवर अभ्यास झाले आहेत, पण लहान किंवा संमिश्र निष्कर्ष
C कमकुवत मानवी डेटा	तुलना-गट नसलेले लहान अभ्यास किंवा रुग्णांचे अहवाल
D फक्त लॅब/प्राणी	माणसांवर फायद्याचा कोणताही विश्वासार्ह अभ्यास नाही
E स्वयंपाक/पुरावा नाही	अन्न किंवा मसाल्याप्रमाणे; औषध म्हणून विश्वासार्ह आढावा मिळाला नाही

प्रमाणाबद्दल आमचा नियम

आम्ही फक्त तेच प्रमाण लिहिले आहे जे एखाद्या **अधिकृत स्रोतात स्वतः वाचले** - आयुर्वेदिक फार्माकोपिया (API) मधील अश्वगंधा, ताजे आले, भृंगराज आणि ब्राह्मीचे; आयुष मंत्रालयाचे हळद-दुधाचे; आणि युरोपच्या EMA चे बडीशेपेच्या चहाचे. बाकी ठिकाणी तुम्हाला "**जेवणाइतके**" किंवा "**प्रमाण वैद्यांना विचारा**" असे दिसेल. इंटरनेटवर फिरणारी अनेक प्रमाणे API पेक्षा जास्त आहेत (उदा. आल्याचा रस).

📖 प्रत्येक रोपाची 2 पाने - अशी वाचा

पहिले पान: ओळखा आणि वाढवा

- **नाव + शास्त्रीय नाव + कुळ** - नर्सरीतील लेबल यावरूनच जुळवा
- **इतर नावे** - इतर भाषांमध्ये
- **फोटो** आणि **अशी ओळखा** - पान, खोड, फूल, सुगंध
- ⚠️ **ओळखताना काळजी** - सारखी दिसणारी झाडे आणि नावांचा गोंधळ
- **लागवडीचे कार्ड** - कुंडी, माती, ऊन, पाणी, सुरुवात कशी करावी, कधी लावावे, खत, कापणी

दुसरे पान: लावा आणि काळजीपूर्वक वापरा

- **कसे लावावे** - टप्प्याटप्प्याने
- **निगा** आणि **सर्वात सामान्य चूक**
- **घरगुती वापर (परंपरा)** - अधिकृत प्रमाण फक्त जिथे मिळाले तिथे
- 🔬 **विज्ञान काय सांगते** + पुरावा-बॅज
- 🛑 **सावधगिरी**, 🩺 **डॉक्टरकडे कधी**, 🐕 **पाळीव प्राणी**

कुंडीच्या आकाराबद्दल एक प्रामाणिक गोष्ट

भारतातील कृषी संस्था शेतातील लागवडीच्या पद्धती लिहितात - कुंडीच्या आकाराच्या सरकारी शिफारसी जवळजवळ नाहीत. म्हणून या पुस्तकातील कुंडीचा आकार आणि मातीचे मिश्रण ही **शेतीची माहिती आणि बागकामाचा सामान्य अनुभव** यावरून काढलेली व्यावहारिक सूचना आहे. पेरणीचा हंगाम, कापणीची वेळ आणि कीड-उपाय जिथे मिळाले तिथे सरकारी स्रोतांमधून आहेत; बाकी रोपांमध्ये सामान्य बागकाम अनुभवावरून.

आपल्या भागाचे भान

महिने शक्यतो **उत्तर भारतातील मैदानी भागांच्या** (UP, बिहार, दिल्ली, पंजाब, MP) हिशोबाने दिले आहेत; अनेक रोपांची मूळ माहिती तमिळनाडू कृषी विद्यापीठाची आहे, म्हणून आपल्या जिल्ह्यातील KVK शी जुळवून पाहा. दक्षिण आणि किनारी भारतात बहुतेक रोपे वर्षभर लावता येतात आणि पावसाचा काळ वेगळा असतो - तिथे 1-2 महिने पुढे-मागे करा; डोंगराळ भागात हिमबाधेचे महिने टाळा.

सर्वात आधी ही 6 सोपी रोपे

तुम्ही नवीन असाल तर सुरुवात इथून करा: **तुळस, पुदिना, कोरफड, गवती चहा, मेथी (ट्रेमध्ये), पानओवा**. एका महिन्यात तुम्हाला पाणी आणि उन्हाचा अंदाज येईल, मग हळद-आले, कढीपत्ता आणि गुळवेल अशी मोठी रोपे लावा.

अनुक्रमणिका

भाग 1 · कुंडीतील बागकामाचा पाया 7

योग्य रोप खरेदी करणे 8

कुंडी निवडणे 9

मातीचे मिश्रण 10

ऊन आणि दिशा 11

पाण्याचा नियम 12

चित्रांमध्ये: कुंडी, पाणी, माती 13

घरचे खत 14

कीड आणि जैविक उपाय 15

नवीन रोपे तयार करण्याच्या 4 पद्धती 16

चित्रांमध्ये: ऊन, खत, फवारणी 17

हवामान आणि प्रदेश 18

भाग 2 · वापरण्यापूर्वी - सुरक्षा 19

सुरक्षेचे 10 नियम 20

लिव्हर बॉक्स आणि औषध बॉक्स 21

गर्भावस्था, मुले, धोक्याची लक्षणे 22

भाग 3 · अंगणातील रसायने 23

01. तुळस 24

02. गुळवेल 26

03. अश्वगंधा 28

04. शतावरी 30

05. ब्राह्मी (जलब्राह्मी) 32

06. मंडूकपर्णी (गोटू कोला) 34

भाग 4 · स्वयंपाकघरातील वनस्पती 36

07. पुदिना 37

08. कढीपत्ता 39

09. गवती चहा (लेमनग्रास) 41

10. पानओवा 43

11. मरवा (मार्जोरम) 45

12. बडीशेप 47

13. मेथी 49

14. लिंबू (कागदी) 51

15. हळद 53

16. आले 55

17. स्टीव्हिया (मधुपर्णी) 57

भाग 5 · कडू, खोकला आणि सुजेवरील 59

18. कडुलिंब 60

19. कालमेघ 62

20. अडुळसा (वासा) 64

21. पुनर्नवा 66

22. भृंगराज (माका) 68

23. प्राजक्ता (पारिजातक) 70

भाग 6 · ओळखीचे सापळे 72

24. कोरफड (घृतकुमारी) 73

25. जास्वंद (जपा) 75

26. नागवेल 77

27. पानफुटी 79

28. शेवगा (मुनगा) 81

29. इन्सुलिन वनस्पती 83

30. झेंडू 85

भाग 7 · सुरक्षा, कॅलेंडर, तक्ता 87

विषारी वनस्पती 88

चुकून खाल्ले तर / पाळीव प्राणी 89

12 महिन्यांचे कॅलेंडर 90

30 वनस्पती एका नजरेत 92

स्रोत 95

आता तुमची पाळी 96

💧 पाण्याचा नियम

घरातील रोपे **तहानेने कमी, जास्त पाण्याने जास्त** मरतात. एका खरेदीदाराने लिहिले की जास्त पाण्यामुळे त्याची कोरफड जवळजवळ मेली - ही सर्वात सामान्य गोष्ट आहे.

🤏 बोटाची चाचणी

बोट मातीत 1 इंच (पहिल्या पेरापर्यंत) घाला. **कोरडी लागली → पाणी द्या. ओलसर लागली → थांबा.** रसाळ रोपांमध्ये (कोरफड, पानफुटी) संपूर्ण माती सुकू द्या. ओलावा आवडणाऱ्यांमध्ये (ब्राह्मी, भृंगराज) माती कधीही सुकू देऊ नका.

पाणी देण्याची योग्य पद्धत

- जेव्हा द्याल, **भरपूर द्या** - इतके की तळाच्या छिद्रातून बाहेर येईल
- मग पुढच्या वेळेपर्यंत थांबा; रोज थोडे-थोडे शिंपडणे चुकीचे
- सकाळी लवकर सर्वात चांगले; पानांवर नाही, मुळांजवळ
- नळाचे पाणी खूप खारे असेल तर पावसाचे/RO चे उरलेले पाणी मिसळून

हवामानानुसार (ढोबळ अंदाज)

- **उन्हाळा (एप्रि-जून):** रोज किंवा एक दिवसाआड
- **पावसाळा (जुलै-सप्टें):** फक्त तपासून; बहुतेक वेळा गरज नसते
- **हिवाळा (नोव्हें-फेब्रु):** 3-5 दिवसांनी
- मातीची कुंडी, लहान कुंडी, जोराचा वारा → लवकर सुकते

जास्त पाण्याची लक्षणे	कमी पाण्याची लक्षणे
खालची पाने पिवळी आणि मऊ	पाने लोंबकळलेली पण हिरवी; पाणी देताच ताठ
मुळांजवळ खोड काळे-कुजलेले	माती कुंडीच्या भिंतीपासून वेगळी होते
मातीला कुजका वास, बुरशी, लहान माश्या	कडा सुकलेल्या-कुरकुरीत
ओल्या मातीतही रोप कोमेजलेले	कुंडी उचलल्यावर खूप हलकी

✋ ताटलीत साचलेले पाणी

कुंडीखालच्या ताटलीत पाणी साचून राहू देऊ नका - 30 मिनिटांनंतर फेकून द्या. हे मूळकुज आणि डेंग्यूचे डास दोन्हीचे कारण आहे. (अपवाद: ब्राह्मीसारखी ओलावा आवडणारी रोपे - त्यांचे पाणी आठवड्याला बदला.)

सुट्टीवर जात आहात?

कुंड्या सावलीत एकत्र ठेवा, भरपूर पाणी द्या, मातीवर आच्छादन पसरा. प्लास्टिकच्या बाटलीला लहान छिद्र पाडून ती उलटी मातीत खोचा - 3-4 दिवस हळूहळू पाणी देत राहील.

✋ सुरक्षेचे 10 नियम

1 **ओळख पक्की, तरच वापर**
फोटो, शास्त्रीय नाव आणि सारख्या दिसणाऱ्या वनस्पतींची चौकट जुळवा. शंका असेल तर घेऊ नका.

2 **जेवणाइतके = सर्वात सुरक्षित**
चटणी, पालेभाजी, चहा, फोडणी - हेच प्रमाण सर्वात विश्वासार्ह आहे. धोका कॅप्सूल, तेल, अर्क आणि "रोज मूठभर" पासून सुरू होतो.

3 **योग्य भाग**
अश्वगंधाचे मूळ, पान नाही; कोरफडीचा गर (जेल), पिवळा रस नाही; शेवग्याची पाने-शेंगा, मूळ व साल नाही.

4 **थोडे दिवस, मग थांबा**
कोणतीही वनौषधी महिनोन्महिने रोज स्वतःच्या मनाने घेऊ नका. बडीशेपेचा चहासुद्धा 2 आठवड्यांपेक्षा जास्त नाही (EMA).

5 **औषध बंद नाही**
शुगर, BP, थायरॉइड, हृदय, अपस्मार (फिट्स), रक्त पातळ करणारी औषधे - कोणतेही रोप यांची जागा घेत नाही. सोबत घ्यायचे असेल तर डॉक्टरांना सांगा.

6 **गर्भावस्था-स्तनपान = फक्त अन्न**
या महिन्यांत कोणतेही रोप औषधासारखे घेऊ नका. अडुळसा, पुनर्नवा, शेवग्याचे मूळ-साल-फुले, जास्वंद - अजिबात नाही.

7 **मुले म्हणजे "लहान आकाराची मोठी माणसे" नव्हेत**
मोठ्यांच्या निम्म्या प्रमाणाचा हिशोब चुकीचा आहे. 4 वर्षांखालील मुलांना बडीशेपेचा चहा नाही; कडुलिंब तेल तोंडात-नाकात कधीही नाही; पानफुटी कधीही नाही.

8 **एका वेळी एकच**
नवीन गोष्ट एक-एक करून सुरू करा, म्हणजे त्रास झाला तर कशामुळे झाला ते कळेल. त्वचेवर आधी कानामागे थोडे लावून 24 तास पाहा.

9 **फवारलेली पाने धुऊन, थांबून**
कडुलिंब-साबण फवारणीनंतर 3-4 दिवस थांबा; रस्त्याकडेला/गटाराजवळ उगवलेली पाने खाऊ नका.

10 **धोक्याच्या लक्षणांवर थांबा**
पिवळे डोळे, गडद लघवी, चेहरा-ओठ सुजणे, धाप लागणे, हृदयाचे ठोके अनियमित, शुगर कमी झाल्याची लक्षणे - लगेच बंद, डॉक्टरकडे.

B काही मानवी अभ्यास

तुळस

Ocimum tenuiflorum (जुने नाव O. sanctum) · Lamiaceae (तुळस-पुदिना कुळ) · Holy Basil

इतर नावे: राम तुळस (हिरवी), श्याम तुळस (जांभळी) · संस्कृत: तुलसी, सुरसा · मराठी: तुळस · बंगाली: तुलसी · तमिळ: तुलसी · तेलुगू: तुलसि



🔎 अशी ओळखा

- खोड चौकोनी (बोटाने फिरवून पाहा) - संपूर्ण तुळस-पुदिना कुळ असेच असते
- पाने अंडाकृती, कडा किंचित दातेरी, समोरासमोर जोडीने
- वर लांब तुरे (मंजिरी) - हिरव्या तुळशीत फिकट, श्याम तुळशीत जांभळे
- पान चुरडताच तीव्र, लवंगेसारखा गोड-तिखट सुगंध

⚠️ ओळखताना काळजी

रोपवाटिकेत "रानतुळस", "कापूर तुळस" आणि "गोड तुळस" (स्टीव्हिया) सुद्धा तुळस या नावाने विकल्या जातात. पूजेच्या आणि स्वयंपाकाच्या तुळशीसाठी लेबलवर *Ocimum tenuiflorum* किंवा "राम/श्याम तुळस" लिहिलेले आहे का ते पाहा.

कुंडीत वाढवण्याचे कार्ड

🪴 कुंडी
8-10 इंच (20-25 सेंमी) खोल

🪨 माती
अर्धी बागेची माती + पाव भाग खत + पाव भाग वाळू/कोकोपीट

☀️ ऊन
रोज 5-6 तास थेट ऊन

💧 पाणी
वरची 1 इंच माती सुकल्यावर; उन्हाळ्यात रोज, हिवाळ्यात 3-4 दिवसांनी

🌱 सुरुवात कशी करावी
बी किंवा 10-15 सेंमीचे कटिंग

📅 कधी लावावे
बी: पावसाळ्याच्या 2 महिने आधी (एप्रिल-मे) · कटिंग: ऑक्टो-नोव्हें किंवा फेब्रु-मार्च (उत्तर)

♻️ खत
महिन्यातून एकदा मूठभर गांडूळ खत

✂️ कापणी/तोडणी
पाने केव्हाही; वरच्या 2-3 पानांचा शेंडा खुडा

🌿 निगा

- मंजिरी (तुरे) येताच खुडत राहा - रोप झुडपासारखे दाट होते आणि लवकर म्हातारे होत नाही.
- उत्तर भारतात डिसेंबर-जानेवारीतील हिमबाधेपासून वाचवा: रात्री कुंडी भिंतीजवळ ठेवा किंवा पातळ कापड झाका.
- पांढऱ्या भुकटीसारखी बुरशी (पावडरी मिल्ड्यू) दिसली तर बाधित पाने काढा, हवा खेळती ठेवा, कडुलिंब-साबण फवारणी (भाग 1, "कीड आणि जैविक उपाय") करा.

✋ **सर्वात सामान्य चूक:** कुंडीखालच्या ताटलीत पाणी साचलेले तसेच ठेवणे. मुळे कुजतात आणि रोप अचानक काळे पडून सुकते.

तुळस - कसे लावावे

1. **बियांपासून:** बी 4 पट कोरड्या वाळूत मिसळून हलक्या सावलीतील ट्रेमध्ये पसरा, वर अगदी पातळ थर माती. 8-12 दिवसांत अंकुर येतात.
2. 4-5 पानांचे रोप (साधारण 6 आठवड्यांनी) कुंडीत लावा.
3. **कटिंगपासून:** 10-15 सेंमीची फांदी घ्या, खालची पाने काढा, वर फक्त 2-3 जोड्या ठेवा. तमिळनाडू कृषी विद्यापीठानुसार ऑक्टोबर-डिसेंबरमध्ये लावलेली 90-100% कटिंग मूळ धरतात (4-6 आठवडे) - ही दक्षिणेची आकडेवारी आहे; उत्तर भारतात हिमबाधेपूर्वी (ऑक्टोबर-नोव्हेंबर) किंवा फेब्रुवारी-मार्चमध्ये लावा.
4. पहिल्या महिन्यात आठवड्यातून 2 वेळा पाणी, नंतर आठवड्यातून 1 वेळा (उन्हाळ्यात जास्त).

घरगुती वापर (परंपरा)

तुळशीचा चहा / काढा

आयुष मंत्रालयाच्या 2020 च्या सल्ल्यात तुळस, दालचिनी, काळी मिरी, सुंठ आणि मनुका यांचा काढा दिवसातून 1-2 वेळा सांगितला आहे - पण त्यात प्रत्येक पदार्थाचे प्रमाण दिलेले नाही. घरी चहासारखे: 4-5 पाने 1 कप पाण्यात (हे अन्नाइतके प्रमाण आहे, अधिकृत मात्रा नाही).

रोजची सवय

2-4 ताजी पाने चहात - हे अन्नाइतके प्रमाण आहे.

विज्ञान काय सांगते

B काही मानवी अभ्यास

तुळशीवर माणसांवर झालेल्या 24 लहान अभ्यासांच्या एका आढाव्यात (2017) साखर, कोलेस्टेरॉल, BP, ताण आणि रोगप्रतिकारशक्ती यांवर चांगले संकेत मिळाले - पण अभ्यास लहान आणि कमकुवत होते. दुष्परिणामांत क्वचित मळमळ एवढीच नोंद झाली. म्हणजे: फायद्याचे संकेत आहेत, पक्का पुरावा नाही.

सावधगिरी

- चहा/काढ्याइतके प्रमाण सामान्यतः सुरक्षित मानले जाते; तुळशीच्या कॅप्सूल/अर्क रोज घ्यायचे असतील तर डॉक्टरांना विचारा.
- गर्भावस्था, साखरेचे औषध किंवा रक्त पातळ करणारे औषध यांच्यासोबत तुळशीच्या "औषधासारख्या" प्रमाणावर विश्वासार्ह माहिती नाही - अशा स्थितीत फक्त जेवणात असते तेवढीच.

डॉक्टरकडे कधी

- ताप 3 दिवसांपेक्षा जास्त, किंवा 102°F पेक्षा जास्त
- धाप लागणे, छातीत दुखणे
- खोकला 2 आठवड्यांपेक्षा जास्त किंवा कफात रक्त

पाळीव प्राणी

ASPCA (पाळीव प्राण्यांसाठी विषारी वनस्पतींची यादी) मध्ये पवित्र तुळशीची वेगळी नोंद नाही - म्हणून आम्ही ना "सुरक्षित" म्हणतो, ना "विषारी". खबरदारी म्हणून पाळीव प्राण्यांना पाने चावू देऊ नका.

विषारी वनस्पती - घरात "कधीही नाही" अशी यादी

ही रोपे त्याच अंगणांत, मंदिरांत आणि रस्त्याकडेला उगवतात जिथे आपली 30 औषधी रोपे उगवतात. भारतात अपघात असे होतात: **मुले सुंदर बिया खातात**, **पूजेच्या वेळी चीक डोळ्यात जातो**, आणि **मोठी माणसे स्वतः देशी उपाय बनवून खातात**.



डावीकडून उजवीकडे: पिवळा कण्हेर, धोतरा, रुई, एरंड, गुंजेच्या बिया. यांपैकी कोणतेही रोप मुलांच्या आवाक्यात नसावे, आणि यांचा कोणताही "देशी उपाय" घरी बनवू नका.

रोप	विषारी भाग	काय होते
पिवळा कण्हेर *Cascabela thevetia*	बिया, सर्व भाग	हृदयावर परिणाम - उलटी, ठोके बिघडणे. दक्षिण भारतातील 30 रुग्णांच्या एका अभ्यासात निम्म्या रुग्णांचा ECG बिघडला, अनेकांना तात्पुरता पेसमेकर बसवावा लागला आणि 2 जणांचा मृत्यू झाला. याचा उतारा (अँटिडोट) भारतात क्वचितच मिळतो.
पांढरा/गुलाबी कण्हेर *Nerium oleander*	सर्व भाग	असेच हृदयावर परिणाम करणारे घटक; पूजेची फुलेसुद्धा मुलांच्या तोंडात जाऊ नयेत.
धोतरा *Datura*	बिया, फुले, पाने	अस्वस्थता-बडबड, वेगवान ठोके, विस्फारलेल्या बाहुल्या, बेशुद्धी.
रुई/मंदार *Calotropis*	दुधाळ चीक	डोळ्यात गेल्यास गंभीर इजा - MP-UP मधील 47 रुग्णांचा अभ्यास, बहुतेक पूजेच्या वेळी. चीक लागलेला हात डोळ्याला लावू नका.
गुंज/रत्ती *Abrus precatorius*	लाल-काळ्या बिया	बियांमध्ये अब्रिन नावाचे अतिशय तीव्र विष - अगदी थोडी मात्राही जीवघेणी ठरू शकते. माळा-खेळण्यांपासून मुलांना दूर ठेवा.
एरंड *Ricinus communis*	बिया	रिसिन विष; बिया सुक्या मेव्यासारख्या दिसतात.
मोगली एरंड (रतनजोत) *Jatropha curcas*	बिया	मुले सुका मेवा समजून खातात - हरियाणात एका कुटुंबातील 13 मुले एकाच वेळी आजारी पडली.
कळलावी *Gloriosa superba*	कंद (सर्वात जास्त), सर्व भाग	कोल्चिसीन - पोटापासून सुरू होऊन अनेक अवयव निकामी; कोणताही उतारा नाही.
कुचला *Strychnos nux-vomica*	बिया	स्ट्रिक्नीन - आकडी, शरीर धनुष्यासारखे ताणले जाणे. घरी याचा कोणताही उपाय धोकादायक.
बकाणनिंब *Melia azedarach*	फळे, सर्व भाग	कडुलिंबासारखे दिसणारे; उलटी-जुलाबापासून झटके आणि बेशुद्धीपर्यंत.
सदाफुली *Catharanthus roseus*	पाने, सर्व भाग	यात कर्करोगाच्या औषधांमधील घटक आहेत; शुगरच्या देशी उपायात पाने खाल्ली जातात - 1950 च्या दशकात उंदरांवरील अभ्यासांमध्ये शुगर उलट वाढली आणि रक्तनिर्मिती दबली गेली.
घाणेरी (लँटाना) *Lantana camara*	पाने, कच्ची हिरवी फळे	पाळीव प्राण्यांसाठी विषारी; मुलांना फळे खाऊ देऊ नका.

12 महिन्यांचे कॅलेंडर (1/2)

उत्तर भारतातील मैदानी प्रदेशानुसार. दक्षिण/किनारी भारतात 1-2 महिने मागे-पुढे करा. पानांसाठी "तोडा" = गरजेनुसार पाने; मूळ-कंद असलेल्या रोपांमध्ये "तोडा" = खोदणीची वेळ.

लावा/पेरा | तोडा/कापणी | दोन्ही

रोप	जाने	फेब्रु	मार्च	एप्रि	मे	जून	जुलै	ऑग	सप्टें	ऑक्टो	नोव्हें	डिसें
तुळस		दोन्ही	दोन्ही	दोन्ही	दोन्ही	तोडा	तोडा	तोडा	तोडा	दोन्ही	दोन्ही	तोडा
गुळवेल	तोडा	तोडा			लावा	लावा				तोडा	तोडा	तोडा
अश्वगंधा	तोडा	तोडा	तोडा			लावा	लावा					
शतावरी	तोडा			लावा								तोडा
ब्राह्मी (जलब्राह्मी)		लावा	दोन्ही	तोडा	तोडा	तोडा	दोन्ही	दोन्ही	तोडा	तोडा	तोडा	
मंडूकपर्णी (गोटू कोला)		लावा	दोन्ही	तोडा	तोडा	तोडा	दोन्ही	दोन्ही	तोडा	तोडा		
पुदिना		लावा	दोन्ही	तोडा	तोडा	दोन्ही	दोन्ही	तोडा	तोडा	तोडा	तोडा	
कढीपत्ता		लावा	दोन्ही	तोडा	तोडा	तोडा	दोन्ही	दोन्ही	तोडा	तोडा	तोडा	
गवती चहा (लेमनग्रास)		लावा	लावा		तोडा	तोडा	दोन्ही	तोडा	तोडा	तोडा	तोडा	
पानओवा	तोडा	दोन्ही	दोन्ही	तोडा	तोडा	तोडा	दोन्ही	तोडा	तोडा	तोडा	तोडा	तोडा
मरवा (मार्जोरम)	तोडा	तोडा	तोडा	तोडा						लावा	लावा	
बडीशेप				तोडा	तोडा				लावा	लावा		
मेथी	दोन्ही	दोन्ही	तोडा							लावा	दोन्ही	दोन्ही
लिंबू (कागदी)	लावा	लावा				लावा	दोन्ही	दोन्ही	दोन्ही	तोडा	तोडा	दोन्ही
हळद	तोडा	तोडा	तोडा	लावा	लावा							