जड़ी-बूटी · FitJeevan

घर के औषधीय पौधे

तुलसी से सहजन तक - 30 पौधे गमले में उगाएँ, सही पहचानें और सावधानी से इस्तेमाल करें



30 पौधे | गमले में उगाना | पहचान + हमशक्ल | घरेलू उपयोग | हर पौधे पर सावधानी | 12 महीने का कैलेंडर

लेखक
विवेक कुमार
FitJeevan

इस किताब का वादा

बाज़ार में पौधों के नाम पर "शुगर जड़ से ख़त्म", "पथरी गलाए", "बाल फिर से उगाए" जैसे दावे भरे पड़े हैं। यह किताब ऐसा कोई वादा नहीं करती। हमारा वादा तीन चीज़ों का है:

1. पौधा ज़िंदा रहेगा

हर पौधे का गमला, मिट्टी, धूप, पानी, खाद और लगाने का महीना - जहाँ मिली वहाँ सरकारी कृषि संस्थानों (ICAR, TNAU, CIMAP, NMPB, मसाला बोर्ड) की जानकारी से, बाक़ी बागवानी के आम अनुभव से, गमले के हिसाब से समझाया हुआ।

2. पौधा सही होगा

तुलसी जैसी दिखने वाली वन-तुलसी, गिलोय जैसी दिखने वाली, लिवर को नुक़सान पहुँचा सकने वाली बेल, नीम जैसा दिखने वाला ज़हरीला बकाइन - हर पौधे के **हमशक्ल** की चेतावनी।

3. सच बताया जाएगा

हर पौधे पर एक **सबूत-बैज** है जो बताता है कि विज्ञान उस पौधे के बारे में कितना जानता है। "परंपरा में उपयोग" और "विज्ञान क्या कहता है" अलग-अलग लिखे हैं, ताकि आप ख़ुद फ़ैसला कर सकें।

सबूत-बैज का मतलब

बैज	मतलब
A मज़बूत सहारा	यूरोप के दवा नियामक की परंपरा-मान्यता, या कई परीक्षणों की समीक्षा (परीक्षण कमज़ोर हों तब भी)
B कुछ इंसानी अध्ययन	इंसानों पर अध्ययन हुए हैं, पर छोटे या मिले-जुले नतीजे
C कमज़ोर इंसानी आँकड़े	बिना तुलना-समूह वाले छोटे अध्ययन या मरीज़ों की रिपोर्टें
D सिर्फ़ लैब/जानवर	इंसानों पर फ़ायदे का कोई भरोसेमंद अध्ययन नहीं
E रसोई/सबूत नहीं	भोजन या मसाले की तरह; दवा के रूप में भरोसेमंद समीक्षा नहीं मिली

मात्रा के बारे में हमारा नियम

हमने सिर्फ़ वही मात्रा लिखी है जो किसी **आधिकारिक स्रोत में ख़ुद पढ़ी** - आयुर्वेदिक फ़ार्माकोपिया (API) में अश्वगंधा, ताज़ी अदरक, भृंगराज और ब्राह्मी की; आयुष मंत्रालय की हल्दी-दूध की; और यूरोप की EMA की सौंफ की चाय की। बाक़ी जगह आपको "**भोजन जितनी**" या "**मात्रा वैद्य से पूछें**" मिलेगा। इंटरनेट पर घूमती कई मात्राएँ API से ज़्यादा हैं (जैसे अदरक का रस)।

📖 हर पौधे के 2 पन्ने - ऐसे पढ़ें

पहला पन्ना: पहचानो और उगाओ

- **नाम + वैज्ञानिक नाम + कुल** - नर्सरी में लेबल इसी से मिलाएँ
- **दूसरे नाम** - दूसरी भाषाओं में
- **फ़ोटो** और **ऐसे पहचानें** - पत्ती, तना, फूल, ख़ुशबू
- ⚠️ **पहचान का ध्यान** - हमशक्ल और नाम का भ्रम
- **उगाने का कार्ड** - गमला, मिट्टी, धूप, पानी, कैसे शुरू करें, कब लगाएँ, खाद, कटाई

दूसरा पन्ना: लगाओ और सावधानी से बरतो

- **कैसे लगाएँ** - क़दम-दर-क़दम
- **देखभाल** और **सबसे आम ग़लती**
- **घरेलू उपयोग (परंपरा)** - आधिकारिक मात्रा सिर्फ़ जहाँ मिली
- 🔬 **विज्ञान क्या कहता है** + सबूत-बैज
- 🛑 **सावधानी**, 🩺 **कब डॉक्टर**, 🐕 **पालतू जानवर**

गमले के साइज़ पर एक ईमानदार बात

भारत के कृषि संस्थान खेत की खेती के तरीके लिखते हैं - गमले के साइज़ की सरकारी सिफ़ारिशें लगभग नहीं हैं। इसलिए इस किताब में गमले का साइज़ और मिट्टी का मिश्रण **खेत की जानकारी और बागवानी के आम अनुभव** से निकाला गया व्यावहारिक सुझाव है। बोने का मौसम, कटाई का समय और कीट-उपाय जहाँ मिले वहाँ सरकारी स्रोतों से हैं; बाक़ी पौधों में आम बागवानी अनुभव से।

इलाक़े का ध्यान

महीने जहाँ तक हो सका **उत्तर भारत के मैदानों** (UP, बिहार, दिल्ली, पंजाब, MP) के हिसाब से दिए गए हैं; कई पौधों की मूल जानकारी तमिलनाडु कृषि विश्वविद्यालय की है, इसलिए अपने ज़िले के KVK से मिलान कर लें। दक्षिण और तटीय भारत में ज़्यादातर पौधे साल भर लगते हैं और बारिश का समय अलग है - वहाँ 1-2 महीने आगे-पीछे करें; पहाड़ों में पाले के महीनों से बचें।

सबसे पहले ये 6 आसान पौधे

नए हैं तो शुरुआत यहाँ से करें: **तुलसी, पुदीना, एलोवेरा, लेमनग्रास, मेथी (ट्रे में), पत्ता अजवाइन**। एक महीने में आपको पानी और धूप का अंदाज़ा हो जाएगा, फिर हल्दी-अदरक, करी पत्ता और गिलोय जैसे बड़े पौधे लगाएँ।

सूची

भाग 1 · गमले में बागवानी की बुनियाद 7

सही पौधा ख़रीदना 8

गमला चुनना 9

मिट्टी का मिश्रण 10

धूप और दिशा 11

पानी का नियम 12

चित्रों में: गमला, पानी, मिट्टी 13

घर की खाद 14

कीड़े और जैविक उपाय 15

नए पौधे बनाने के 4 तरीके 16

चित्रों में: धूप, खाद, स्प्रे 17

मौसम और इलाक़ा 18

भाग 2 · इस्तेमाल से पहले - सुरक्षा 19

सुरक्षा के 10 नियम 20

लिवर बॉक्स और दवा बॉक्स 21

गर्भावस्था, बच्चे, ख़तरे के संकेत 22

भाग 3 · आँगन के रसायन 23

01. तुलसी 24

02. गिलोय 26

03. अश्वगंधा 28

04. शतावरी 30

05. ब्राह्मी (जल ब्राह्मी) 32

06. मंडूकपर्णी (गोटू कोला) 34

भाग 4 · रसोई के पौधे 36

07. पुदीना 37

08. करी पत्ता 39

09. लेमनग्रास (नींबू घास) 41

10. पत्ता अजवाइन 43

11. मरुआ (मरवा) 45

12. सौंफ 47

13. मेथी 49

14. नींबू (कागज़ी) 51

15. हल्दी 53

16. अदरक 55

17. स्टीविया (मीठी पत्ती) 57

भाग 5 · कड़वे, खाँसी और सूजन वाले 59

18. नीम 60

19. कालमेघ 62

20. अडूसा (वासा) 64

21. पुनर्नवा 66

22. भृंगराज 68

23. हरसिंगार (पारिजात) 70

भाग 6 · पहचान के जाल 72

24. एलोवेरा (घृतकुमारी) 73

25. गुड़हल (जासवंद) 75

26. पान 77

27. पत्थरचट्टा 79

28. सहजन (सहिजन) 81

29. इंसुलिन पौधा 83

30. गेंदा 85

भाग 7 · सुरक्षा, कैलेंडर, तालिका 87

ज़हरीले पौधे 88

ग़लती से खा लिया तो / पालतू 89

12 महीने का कैलेंडर 90

30 पौधे एक नज़र में 92

स्रोत 95

अब आपकी बारी 96

💧 पानी का नियम

घर के पौधे **प्यास से कम, ज़्यादा पानी से ज़्यादा** मरते हैं। एक ख़रीदार ने लिखा कि ज़्यादा पानी से उसका एलोवेरा लगभग मर गया - यह सबसे आम कहानी है।

 उँगली वाला टेस्ट

उँगली मिट्टी में 1 इंच (पहली गाँठ तक) डालें। **सूखी लगे → पानी दें। नम लगे → रुकें।** रसीले पौधों (एलोवेरा, पत्थरचट्टा) में पूरी मिट्टी सूखने दें। नमी वाले (ब्राह्मी, भृंगराज) में मिट्टी कभी सूखने न दें।

पानी देने का सही तरीका

- जब दें, **भरपूर दें** - इतना कि नीचे के छेद से निकले
- फिर अगली बार तक रुकें; रोज़ थोड़ा-थोड़ा छिड़कना ग़लत
- सुबह जल्दी सबसे अच्छा; पत्तियों पर नहीं, जड़ के पास
- नल का बहुत खारा पानी हो तो बारिश का/RO का बचा पानी मिलाकर

मौसम के हिसाब से (मोटा अंदाज़ा)

- **गर्मी (अप्रै-जून):** रोज़ या एक दिन छोड़कर
- **बारिश (जुला-सित):** सिर्फ़ जाँचकर; अक्सर ज़रूरत नहीं
- **सर्दी (नव-फ़र):** 3-5 दिन में
- मिट्टी का गमला, छोटा गमला, तेज़ हवा → जल्दी सूखता है

ज़्यादा पानी के निशान	कम पानी के निशान
नीचे की पत्तियाँ पीली और नर्म	पत्तियाँ लटकी पर हरी; पानी देते ही खड़ी
तना जड़ के पास काला-गला	मिट्टी गमले की दीवार से अलग हो जाए
मिट्टी से सड़ी गंध, फफूँद, छोटी मक्खियाँ	किनारे सूखे-कुरकुरे
गीली मिट्टी में भी पौधा मुरझाया	गमला उठाने पर बहुत हल्का

 थाली में खड़ा पानी

गमले के नीचे की थाली में पानी भरा न छोड़ें - 30 मिनट बाद फेंक दें। यह जड़ सड़न और डेंगू मच्छर दोनों का कारण है। (अपवाद: ब्राह्मी जैसे नमी वाले पौधे - उनका पानी हफ़्ते में बदलें।)

छुट्टी पर जा रहे हैं?

गमले छाँव में एक साथ रखें, भरपूर पानी दें, मिट्टी पर मल्च बिछाएँ। प्लास्टिक की बोतल में छोटा छेद करके उल्टा गाड़ दें - 3-4 दिन धीरे-धीरे पानी देती रहेगी।

✋ सुरक्षा के 10 नियम

1 **पहचान पक्की, तभी इस्तेमाल**
फ़ोटो, वैज्ञानिक नाम, और हमशक्ल वाला डिब्बा मिलाएँ। शक हो तो मत लें।

2 **खाने जितना = सबसे सुरक्षित**
चटनी, साग, चाय, तड़का - यही मात्रा सबसे भरोसेमंद है। ख़तरा कैप्सूल, तेल, अर्क और "रोज़ मुट्ठी भर" से शुरू होता है।

3 **सही हिस्सा**
अश्वगंधा की जड़, पत्ती नहीं; एलोवेरा का जेल, पीला रस नहीं; सहजन की पत्ती-फली, जड़-छाल नहीं।

4 **थोड़े दिन, फिर रुकें**
कोई भी जड़ी-बूटी महीनों तक रोज़ अपने-आप न लें। सौंफ की चाय भी 2 हफ़्ते से ज़्यादा नहीं (EMA)।

5 **दवा बंद नहीं**
शुगर, BP, थायरॉइड, दिल, मिर्गी, ख़ून पतला करने की दवा - कोई भी पौधा इनकी जगह नहीं लेता। साथ लेना हो तो डॉक्टर को बताएँ।

6 **गर्भावस्था-स्तनपान = सिर्फ़ भोजन**
इन महीनों में किसी पौधे को दवा की तरह न लें। अडूसा, पुनर्नवा, सहजन की जड़-छाल-फूल, गुड़हल - बिल्कुल नहीं।

7 **बच्चे "छोटे बड़े" नहीं होते**
बड़ों की आधी मात्रा वाला हिसाब ग़लत है। 4 साल से छोटे को सौंफ की चाय नहीं; नीम तेल मुँह-नाक में कभी नहीं; पत्थरचट्टा कभी नहीं।

8 **एक बार में एक**
नई चीज़ एक-एक करके शुरू करें, ताकि दिक़्क़त हो तो पता चले किससे। त्वचा पर पहले कान के पीछे थोड़ा लगाकर 24 घंटे देखें।

9 **स्प्रे वाली पत्ती धोकर, रुककर**
नीम-साबुन स्प्रे के बाद 3-4 दिन रुकें; सड़क किनारे/नाली के पास उगी पत्ती न खाएँ।

10 **ख़तरे के संकेत पर रुकें**
पीली आँखें, गहरा पेशाब, चेहरा-होंठ सूजना, साँस फूलना, धड़कन गड़बड़, शुगर गिरने के लक्षण - तुरंत बंद, डॉक्टर।

B कुछ इंसानी अध्ययन

तुलसी

Ocimum tenuiflorum (पुराना नाम O. sanctum) · Lamiaceae (तुलसी-पुदीना कुल) · Holy Basil

दूसरे नाम: राम तुलसी (हरी), श्याम तुलसी (बैंगनी) · संस्कृत: तुलसी, सुरसा · मराठी: तुळस · बंगाली: तुलसी · तमिल: तुलसी · तेलुगु: तुलसि



🔎 ऐसे पहचानें

- तना चौकोर (उँगली से घुमाकर देखें) - पूरा तुलसी-पुदीना परिवार ऐसा ही होता है
- पत्तियाँ अंडाकार, किनारे हल्के दाँतेदार, आमने-सामने जोड़ी में
- ऊपर लंबी बालियाँ (मंजरी) - हरी तुलसी में हल्की, श्याम तुलसी में बैंगनी
- पत्ती मसलते ही तेज़, लौंग जैसी मीठी-तीखी ख़ुशबू

⚠️ पहचान का ध्यान

नर्सरी में "वन तुलसी", "कपूर तुलसी" और "मीठी तुलसी" (स्टीविया) भी तुलसी नाम से बिकती हैं। पूजा और रसोई वाली तुलसी के लिए लेबल पर *Ocimum tenuiflorum* या "राम/श्याम तुलसी" लिखा देखें।

गमले में उगाने का कार्ड

गमला
8-10 इंच (20-25 सेमी) गहरा

मिट्टी
आधी बगीचे की मिट्टी + चौथाई खाद + चौथाई बालू/कोकोपीट

धूप
रोज़ 5-6 घंटे सीधी धूप

पानी
ऊपर की 1 इंच मिट्टी सूखे तब; गर्मी में रोज़, सर्दी में 3-4 दिन में

कैसे शुरू करें
बीज या 10-15 सेमी की कटिंग

कब लगाएँ
बीज: मानसून से 2 महीने पहले (अप्रैल-मई) · कटिंग: अक्टू-नवं या फ़र-मार्च (उत्तर)

खाद
महीने में एक बार मुट्ठी भर वर्मीकम्पोस्ट

कटाई/तोड़ाई
पत्तियाँ कभी भी; ऊपर की 2-3 पत्तियों वाली चोटी तोड़ें

देखभाल

- मंजरी (बालियाँ) आते ही तोड़ते रहें - पौधा झाड़ीदार बनता है और जल्दी बूढ़ा नहीं होता।
- उत्तर भारत में दिसंबर-जनवरी के पाले से बचाएँ: रात को गमला दीवार के पास रखें या पतला कपड़ा ढकें।
- सफ़ेद चूर्ण जैसी फफूँद (पाउडरी मिल्ड्यू) दिखे तो प्रभावित पत्तियाँ हटाएँ, हवा आने दें, नीम-साबुन स्प्रे (भाग 1, "कीड़े और जैविक उपाय") करें।

सबसे आम ग़लती: गमले के नीचे थाली में पानी भरा छोड़ देना। जड़ें सड़ती हैं और पौधा अचानक काला पड़कर सूख जाता है।

तुलसी - कैसे लगाएँ

1. **बीज से:** बीज को 4 गुना सूखी बालू में मिलाकर हल्की छाँव वाली ट्रे में छिड़कें, ऊपर बहुत पतली मिट्टी। 8-12 दिन में अंकुर निकलते हैं।
2. 4-5 पत्ती वाले पौधे (लगभग 6 हफ़्ते बाद) को गमले में लगाएँ।
3. **कटिंग से:** 10-15 सेमी की टहनी लें, नीचे की पत्तियाँ हटा दें, ऊपर सिर्फ़ 2-3 जोड़ी रखें। तमिलनाडु कृषि विश्वविद्यालय के अनुसार अक्टूबर-दिसंबर में लगाई 90-100% कटिंग जड़ पकड़ लेती हैं (4-6 हफ़्ते) - यह दक्षिण का आँकड़ा है; उत्तर भारत में पाले से पहले (अक्टूबर-नवंबर) या फ़रवरी-मार्च में लगाएँ।
4. पहले महीने हफ़्ते में 2 बार पानी, फिर हफ़्ते में 1 बार (गर्मी में ज़्यादा)।

घरेलू उपयोग (परंपरा)

तुलसी की चाय / काढ़ा

आयुष मंत्रालय की 2020 की सलाह में तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सोंठ और मुनक्का का काढ़ा दिन में 1-2 बार बताया गया है - पर उसमें हर चीज़ की मात्रा नहीं दी गई। घर पर चाय की तरह: 4-5 पत्तियाँ 1 कप पानी में (यह भोजन जितनी मात्रा है, आधिकारिक मात्रा नहीं)।

रोज़ की आदत

2-4 ताज़ी पत्तियाँ चाय में - यह भोजन जितनी मात्रा है।

विज्ञान क्या कहता है

B कुछ इंसानी अध्ययन

तुलसी पर इंसानों के 24 छोटे अध्ययनों की एक समीक्षा (2017) में शुगर, कोलेस्ट्रॉल, BP, तनाव और रोग-प्रतिरोधक क्षमता पर अच्छे संकेत मिले - पर अध्ययन छोटे और कमज़ोर थे। साइड-इफ़ेक्ट में कभी-कभार मतली ही दर्ज हुई। यानी: फ़ायदे के इशारे हैं, पक्का सबूत नहीं।

सावधानी

- चाय/काढ़े जितनी मात्रा सामान्यतः सुरक्षित मानी जाती है; तुलसी के कैप्सूल/अर्क रोज़ लेने हों तो डॉक्टर से पूछें।
- गर्भावस्था, शुगर की दवा या ख़ून पतला करने की दवा के साथ तुलसी की "दवा जैसी" मात्रा पर भरोसेमंद जानकारी नहीं है - इन हालात में सिर्फ़ खाने जितनी।

कब डॉक्टर के पास

- बुख़ार 3 दिन से ज़्यादा, या 102°F से ऊपर
- साँस फूलना, सीने में दर्द
- खाँसी 2 हफ़्ते से ज़्यादा या बलग़म में ख़ून

पालतू जानवर

ASPCA (पालतू ज़हर सूची) में पवित्र तुलसी की अलग एंट्री नहीं है - इसलिए हम न "सुरक्षित" कहते हैं, न "ज़हरीली"। एहतियातन पालतू जानवरों को पत्ते चबाने न दें।

ज़हरीले पौधे - घर में "कभी नहीं" वाली सूची

ये पौधे उन्हीं आँगनों, मंदिरों और सड़कों के किनारे उगते हैं जहाँ हमारे 30 औषधीय पौधे। भारत में चोटें ऐसे होती हैं: **बच्चे सुंदर बीज खा लेते हैं, पूजा में रस आँख में चला जाता है,** और **बड़े लोग ख़ुद देसी नुस्ख़ा बनाकर खा लेते हैं**।



बाएँ से दाएँ: पीली कनेर, धतूरा, आक, अरंडी, गुंजा के बीज। इनमें से कोई भी पौधा बच्चों की पहुँच में न हो, और इनका कोई "देसी नुस्ख़ा" घर पर न बनाएँ।

पौधा	ज़हरीला हिस्सा	क्या होता है
पीली कनेर *Cascabela thevetia*	बीज, सारे हिस्से	दिल पर असर - उल्टी, धड़कन गड़बड़। दक्षिण भारत के 30 मरीज़ों के एक अध्ययन में आधों की ECG बिगड़ी, कई को अस्थायी पेसमेकर लगाना पड़ा और 2 की मौत हुई। इसका एंटीडोट भारत में मुश्किल से मिलता है।
सफ़ेद/गुलाबी कनेर *Nerium oleander*	सारे हिस्से	इसी तरह के दिल पर असर करने वाले तत्व; पूजा के फूल भी बच्चों के मुँह में न जाएँ।
धतूरा *Datura*	बीज, फूल, पत्ती	बेचैनी-बड़बड़ाना, तेज़ धड़कन, फैली पुतलियाँ, बेहोशी।
आक/मदार *Calotropis*	दूधिया रस	आँख में जाने पर गंभीर चोट - MP-UP के 47 मरीज़ों का अध्ययन, ज़्यादातर पूजा के समय। रस वाला हाथ आँख पर न लगाएँ।
गुंजा/रत्ती *Abrus precatorius*	लाल-काले बीज	बीज में अब्रिन नाम का बहुत तेज़ ज़हर - बहुत थोड़ी मात्रा भी जानलेवा हो सकती है। माला-खिलौनों से बच्चों को दूर रखें।
अरंडी *Ricinus communis*	बीज	रिसिन ज़हर; बीज मेवे जैसे लगते हैं।
रतनजोत *Jatropha curcas*	बीज	बच्चे मेवा समझकर खाते हैं - हरियाणा में एक परिवार के 13 बच्चे एक साथ बीमार हुए।
कलिहारी *Gloriosa superba*	कंद (सबसे ज़्यादा), सारे हिस्से	कोलचिसिन - पेट से शुरू होकर कई अंग फेल; कोई एंटीडोट नहीं।
कुचला *Strychnos nux-vomica*	बीज	स्ट्रिक्नीन - ऐंठन, शरीर धनुष जैसा तनना। घर पर इसका कोई भी नुस्ख़ा ख़तरनाक।
बकाइन *Melia azedarach*	बेर, सारे हिस्से	नीम का हमशक्ल; उल्टी-दस्त से दौरे और बेहोशी तक।
सदाबहार *Catharanthus roseus*	पत्ती, सारे हिस्से	इसमें कैंसर की दवाओं वाले तत्व हैं; शुगर के देसी नुस्ख़े में पत्तियाँ खाई जाती हैं - 1950 के दशक में चूहों पर हुए अध्ययनों में शुगर उल्टा बढ़ी और ख़ून बनना दबा।
लैंटाना (राई-मुनिया) *Lantana camara*	पत्ती, कच्चे हरे बेर	पालतू जानवरों के लिए ज़हरीला; बच्चों को बेर न खाने दें।

12 महीने का कैलेंडर (1/2)

उत्तर भारत के मैदानों के हिसाब से। दक्षिण/तटीय भारत में 1-2 महीने आगे-पीछे करें। पत्तियाँ "तोड़ें" = ज़रूरत पर पत्तियाँ; जड़-कंद वाले पौधों में "तोड़ें" = खुदाई का समय।



पौधा	जन	फ़र	मार्च	अप्रै	मई	जून	जुला	अग	सित	अक्टू	नव	दिस
तुलसी		दोनों	दोनों	दोनों	दोनों	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	दोनों	दोनों	तोड़ें
गिलोय	तोड़ें	तोड़ें			लगाएँ	लगाएँ				तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें
अश्वगंधा	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें			लगाएँ	लगाएँ					
शतावरी	तोड़ें			लगाएँ								तोड़ें
ब्राह्मी (जल ब्राह्मी)		लगाएँ	दोनों	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	दोनों	दोनों	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	
मंडूकपर्णी (गोटू कोला)		लगाएँ	दोनों	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	दोनों	दोनों	तोड़ें	तोड़ें		
पुदीना		लगाएँ	दोनों	तोड़ें	तोड़ें	दोनों	दोनों	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	
करी पत्ता		लगाएँ	दोनों	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	दोनों	दोनों	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	
लेमनग्रास (नींबू घास)		लगाएँ	लगाएँ		तोड़ें	तोड़ें	दोनों	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	
पत्ता अजवाइन	तोड़ें	दोनों	दोनों	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	दोनों	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें
मरुआ (मरवा)	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें						लगाएँ	लगाएँ	
सौंफ				तोड़ें	तोड़ें				लगाएँ	लगाएँ		
मेथी	दोनों	दोनों	तोड़ें							लगाएँ	दोनों	दोनों
नींबू (कागज़ी)	लगाएँ	लगाएँ				लगाएँ	दोनों	दोनों	दोनों	तोड़ें	तोड़ें	दोनों
हल्दी	तोड़ें	तोड़ें	तोड़ें	लगाएँ	लगाएँ							