FitJeevan

पहिली आवृत्ती · 2026

रोजच्या भारतीय मसाल्यांचा आणि जडीबुटींचा मार्गदर्शक

पंसारी की पोटली

127
पाने · पूर्ण रंगीत

46 भारतीय मसाले आणि जडीबुटी — ओळखा, विकत घ्या आणि सुरक्षितपणे वापरा

🛒 खरे की बनावट | 🧪 10 घरगुती चाचण्या | ⚖️ फक्त अधिकृत प्रमाण | 🍵 6 घरगुती पद्धती



46 वस्तू, प्रत्येकीचे पूर्ण पान

8 सामान्य समस्या — सत्य

5 टाळायच्या धोकादायक वस्तू

लेखक
विवेक कुमार

प्रकाशक: ANSYS (FitJeevan)
सोपी मराठी · सरकारी आणि वैज्ञानिक स्रोतांवर आधारित

या पोटलीत काय आहे

भाग 1 · पंसारीकडून खरेदी · 7

भाग 2 · भेसळीच्या घरगुती चाचण्या · 12

भाग 3–9 · 46 वस्तू · 19

भाग 10–11 · 6 घरगुती पद्धती · प्रमाण · 72

भाग 12–13 · रोजचे छोटे त्रास · 90

भाग 14–15 · हे विकत घेऊ नका · 115



🛒 भाग 1 · 7

पंसारीकडून खरेदी

योग्य वस्तू, योग्य नाव, योग्य रूप — आणि भेसळीपासून बचाव.



🧪 भाग 2 · 12

भेसळीच्या घरगुती चाचण्या

FSSAI च्या सोप्या पद्धती — एक ग्लास पाणी, एक पांढरा कागद आणि थोडे लक्ष.



🌶️ भाग 3 · 19

स्वयंपाकघरातील मसाले

13 वस्तू: हळद, आले · सुंठ, जिरे, ओवा, बडीशेप, मेथी, काळी मिरी, लवंग, दालचिनी, हिरवी वेलची, हिंग, कलौंजी, पिंपळी



🫙 भाग 4 · 33

पोट आणि पचन

5 वस्तू: इसबगोल, सोनामुखी, जवस, त्रिफळा (हिरडा, बेहडा, आवळा), बेल (बेलफळ)



🤧 भाग 5 · 39

सर्दी-खोकला

3 वस्तू: तुळस, ज्येष्ठमध, मध



🥜 भाग 6 · 43

सुका मेवा आणि बिया

7 वस्तू: बदाम, अक्रोड, अंजीर, मनुका आणि बेदाणे, खजूर आणि खारीक, तीळ, भोपळ्याच्या बिया



🫙 भाग 7 · 51

तेल आणि तूप

5 वस्तू: मोहरीचे तेल, खोबरेल तेल, तिळाचे तेल, साजूक तूप, एरंडेल तेल



🧴 भाग 8 · 57

फक्त बाहेरून लावण्यासाठी

5 वस्तू: कोरफड, कडुनिंब, मेंदी, तुरटी · रिठा, माका (भृंगराज)

खरे की बनावट? — 5 पायऱ्या

1. 👀 **पाहा** — रंग एकसारखा? खूप भडक तर नाही? धूळ, खडे, काड्या?
2. 👃 **वास घ्या** — ओळखीचा सुगंध? फिका, शिळा, बुरशीचा, रसायनाचा?
3. 🤏 **चोळा** — तळहाताला रंग लागतो? दाणे पोकळ? चिकट?
4. 🥛 **पाण्यात** — काही भेसळ पाण्यात तरंगते किंवा रंग सोडते (→ पान 12)
5. 🚫 **शंका असल्यास घेऊ नका** — दुसऱ्या दुकानातून घ्या; सीलबंद, परवाना असलेले

✅ घरगुती चाचणी काय पकडू शकते

- पाण्यात तरंगणाऱ्या पपईच्या बिया (काळ्या मिरीत)
- तेल काढलेल्या लवंगा (तरंगतात)
- रंग सोडणारी हळद, तिखट
- गवताच्या बिया, धूळ, खडे (जिऱ्यात)
- खोबरेल तेलात दुसरे तेल (फ्रिज चाचणी)

⚠️ घरगुती चाचणी काय पकडू शकत नाही

- कीटकनाशके, बुरशीतील विष (aflatoxin)
- जड धातू — शिसे, पारा
- मधातील आधुनिक साखरेचे सिरप
- कॅप्सूलमध्ये लपवलेली औषधे
- चुकीची जात (उदा. गुळवेल, शतावरी)

यांसाठी फक्त **ब्रँड, परवाना आणि सील** यांवरच विश्वास ठेवा.

📱 भेसळीची तक्रार (भारत): FSSAI चे **Food Safety Connect** ॲप, किंवा टोल-फ्री **1800-112-100**.



चाचणी 1

हळद पावडरमध्ये कृत्रिम रंग

1. पारदर्शक ग्लासमध्ये पाणी घ्या
2. एक छोटा चमचा हळद घाला — **ढवळू नका**
3. काही मिनिटे पाहा

✅ **शुद्ध:** शुद्ध हळद तळाशी बसते, पाणी **फिकट पिवळे** होते.

❌ **भेसळ:** पाणी **गडद, भडक पिवळे** झाल्यास — कृत्रिम रंगाचे लक्षण.



चाचणी 2

तिखट (मिरची पावडर) मध्ये विटेची भुकटी/ वाळू

1. पाण्याच्या ग्लासमध्ये एक चमचा लाल तिखट घाला
2. रंगाच्या रेषा पाहा
3. तळाशी बसलेला भाग बोटांमध्ये चोळा

✅ **शुद्ध:** पावडर हळूहळू बसते, रंगाच्या रेषा नाहीत.

❌ **भेसळ: रंगीत रेषा** = कृत्रिम रंग; तळाशी **किरकिरीत** = वाळू/वीट; **साबणासारखे गुळगुळीत** = सोपस्टोन.

हळद

हल्दी · Turmeric · *Curcuma longa*

वापरला जाणारा भाग: कंद (गाठ)



पुरावा किती भक्कम आहे?

अपुरा | **मर्यादित** | मध्यम | चांगला

🌿 कशासाठी वापरतात

- रोजच्या जेवणातील मसाला आणि रंग
- पारंपरिकरीत्या अपचन, गॅस आणि पोट जड वाटण्यावर
- गुडघेदुखी आणि अपचनावर काही संशोधन-संकेत

जेवणातील हळद सुरक्षित आहे. कर्क्युमिनच्या तीव्र "सप्लिमेंट"मुळे लिव्हर खराब झाल्याच्या घटना नोंदल्या आहेत.

🛒 दुकानातून कसे घ्यावे

- **अख्खी गाठ** घ्या आणि घरी दळून घ्या — पावडरमध्ये भेसळ जास्त
- पावडर घेत असाल तर सीलबंद, FSSAI परवाना असलेली
- खूप भडक, "चकचकीत" पिवळा रंग संशयाची गोष्ट आहे

⚠️ **यांच्याशी गल्लत करू नका: आंबेहळद** आणि **काळी हळद** या वेगळ्या वनस्पती आहेत.

🔍 भेसळ

- अख्ख्या गाठीवर कृत्रिम रंग (FSSAI घरगुती चाचणी)
- पावडरमध्ये रंग आणि माती/स्टार्च

📦 **साठवण:** हवाबंद डबा, ऊन आणि ओलाव्यापासून दूर
⏳ **टिकते:** टिकण्याच्या कालावधीचा खात्रीशीर स्रोत मिळाला नाही

🛑 सावधगिरी

🟡 पित्ताशय/लिव्हरचा आजार, गरोदरपण आणि रक्त पातळ करणारे औषध असल्यास **सप्लिमेंट नको**

🟡 मुलांना औषध म्हणून नको — जेवणात मसाला म्हणून ठीक

🚑 लगेच बंद करा / डॉक्टरांकडे जा, जर

- डोळे किंवा त्वचा पिवळी, गडद लघवी, खूप थकवा, भूक न लागणे (लिव्हरची लक्षणे)
- त्वचेवर पुरळ किंवा पित्त उठणे

काढा (क्वाथ)



कठीण भाग — मूळ, साल, वाळलेले कंद — पाण्यात उकळून काढलेला अर्क.

कशासाठी: सुंठ, ज्येष्ठमध, दालचिनी, अर्जुनाची साल, बेहडा

टप्प्याटप्प्याने

1. वस्तू **भरड कुटून** घ्या — अख्ख्या तुकड्यांतून अर्क कमी निघतो
2. स्वच्छ स्टीलच्या भांड्यात पाण्यासोबत घाला
3. उकळी आल्यावर आच **मंद** करा, झाकून शिजवा
4. बारीक गाळणीने गाळा
5. **कोमट** प्या — कढत नको

✅ हे करा

- प्रत्येक वेळी ताजा बनवा
- प्रमाण ग्रॅममध्ये — स्वयंपाकघरातील चमचा हे माप नाही
- एका वेळी एकच नवी वस्तू वापरून पाहा

❌ हे करू नका

- दिवसभरासाठी एकदम बनवून ठेवू नका
- मुलांना मोठ्यांचे प्रमाण नको
- "जितका दाट, तितका परिणाम" — चूक; जास्त = धोका



हळद

स्रोत: EMA

⚖️ **प्रमाण (प्रौढ)**	पचनाचा बिघाड (पारंपरिक): **पावडर 0.5–1 g, दिवसातून 2–3 वेळा**; किंवा 0.5–1 g कुटलेली हळद 150 ml उकळत्या पाण्यात चहाप्रमाणे, दिवसातून 2–3 वेळा.
⏳ **किती दिवस**	2 आठवड्यांपेक्षा जास्त त्रास राहिल्यास डॉक्टरांना दाखवा.
🧒 **मुले**	18 वर्षांखालील: औषध म्हणून नको (EMA).
🛑 **आधी तपासा**	पित्ताशय/लिव्हरचा आजार, गरोदरपण, रक्त पातळ करणारे औषध असल्यास नको.



आले / सुंठ

स्रोत: EMA

⚖️ **प्रमाण (प्रौढ)**	प्रवासातील मळमळ टाळण्यासाठी: **प्रवासाच्या 1 तास आधी 1–2 g पावडर, एकदाच**. पोट फुगणे, भूक न लागणे (पारंपरिक): पावडर 0.18–1 g, दिवसातून 3 वेळा.
⏳ **किती दिवस**	पोटाच्या त्रासात 2 आठवड्यांपेक्षा जास्त नको.
🧒 **मुले**	6 वर्षांखालील मुलांना प्रवासातील मळमळीसाठी नको.
🛑 **आधी तपासा**	रक्त पातळ करणारे औषध, ऑपरेशनपूर्वी, पित्ताशयातील खडे असल्यास नको.

🤦 गॅस, पोट फुगणे आणि अपचन

1 🚑 **आधी हे तपासा — यांपैकी काहीही असल्यास घरगुती उपाय नको: डॉक्टरांकडे जा**

- छातीत दुखणे किंवा जडपणा जो हात/जबड्यापर्यंत जातो — **हा गॅस नसूही शकतो, लगेच दवाखान्यात**
- रक्ताची उलटी किंवा काळी शौच
- सतत उलट्या, वजन कमी होणे, गिळण्यास त्रास

⬇️ नाही, यांपैकी काहीच नाही

2 🏠 **घरी सर्वात महत्त्वाचे**

- हळू खा, पोट तुडुंब भरून नको; रात्रीचे जेवण झोपेच्या 2–3 तास आधी
- तळलेले-मसालेदार पदार्थ, कोल्ड ड्रिंक, रात्री उशिरा चहा कमी
- जेवणानंतर 10–15 मिनिटे फिरा

⬇️ त्यासोबत

3 🧺 **पोटलीतून — परंपरा आणि मर्यादित पुरावा**



जेवणानंतर थोडी बडीशेप
पान 16 पाहा



ओवा — जेवणात
पान 15 पाहा



जिरे — जेवणात
पान 14 पाहा



हिंग — फोडणीत (बाळाला औषध म्हणून नको)
पान 22 पाहा



आले — मळमळीत
पान 13 पाहा

कार्डाचा 🛑 भाग वाचल्यानंतरच. प्रमाण → पान 79

⬇️ तरीही बरे नाही

4 🩺 **डॉक्टरांकडे केव्हा जावे**

2 आठवड्यांपेक्षा जास्त रोज त्रास, किंवा 45 वर्षांनंतर नव्याने सुरुवात — डॉक्टरांकडून तपासणी करून घ्या.



☠️ धोतरा

कोणताही घरगुती वापर नाही

- बिया, फूल, पान, फळ — **प्रत्येक भाग विषारी**
- बिया मिरचीच्या बियांसारख्या दिसू शकतात; जेवणात किंवा "प्रसादात" मिसळून लुटीच्या घटना
- लक्षणे: बाहुल्या मोठ्या, कोरडे तोंड, गरम लाल त्वचा, असंबद्ध बोलणे, झटके

चुकून खाल्ले असल्यास लक्षणांची वाट पाहू नका — **लगेच दवाखान्यात**. प्रवासात अनोळखी व्यक्तीने दिलेला "प्रसाद" किंवा खाणे घेऊ नका.

स्रोत: WHO INCHEM · Indian case series



☠️ पिवळा धोतरा (आर्जिमोन)

मोहरीत लपलेला धोका

- याच्या काळ्या बिया **मोहरीसारख्या** दिसतात — कापणीच्या वेळी मिसळतात
- यांचे तेल मोहरीच्या तेलात मिसळून **साथीचा जलोदर (epidemic dropsy)** होतो
- पायांना सूज, त्वचेवर लाली, धाप लागणे, डोळ्यांत काचबिंदू (glaucoma), मृत्यूसुद्धा

फक्त **सीलबंद, FSSAI परवाना असलेले** मोहरीचे तेल घ्या. घरात-शेजारी अनेकांच्या पायांना एकाच वेळी सूज आल्यास — ते तेल लगेच बंद करा, डॉक्टर आणि अन्न सुरक्षा अधिकाऱ्याला कळवा.

स्रोत: FSSAI · APJMT 2013