१ गुंज *Abrus precatorius*

सामान्य नाव – गुंज (मराठी), गुंजी (कोंकणी), रती (हिंदी), कोरल बीड व्हायन (इंग्लीश)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – बारीक फांद्या असणारी, वेटोळे घेत ऊंच वाढणारी, लांब रानटी वेल. पाने फांदीच्या दोन्ही बाजूनी एक सोडून एक मध्ये देठ असलेली आणि मधल्या देठाच्या दोन्ही बाजूनी ५–१५ लहान लहान पानांच्या जोड्या असलेली. मटाराच्या फुलां प्रमाणे फुले, रंगाने पांढरी गुलाबी किंवा लालसर, लहान, पानाच्या मुळाशी लहान देठ असलेले गच्च फुले असलेले तुरे. शेंगा आखूड, लांबट, गळण्या अगोदर मध्ये फुटतात आणि आत मधील ३–८ कठीण, चकचकीत, ६ ते ७ मिमि. (१ इं.) लांब मुळाशी काळा रंग असलेल्या गडद केसरी बिया दिसून येतात.

विभागणी – भारताच्या डोंगराळ भागात सापडते. हिमालयात १२०० मी. ऊंची पर्यंत सापडते. गोव्यात सर्वसाधारणपणे सापडते.

उपयोग –

१) पानांपासून बनवलेला काढा ताप, खोकला सर्दी यातील उपचारात वापरतात.

२) बियांपासून बनवलेलं तेल आयुर्वेदात केसांच्या वाढीसाठी–केस दाट होण्यासाठी म्हणून वापरतात.

३) बिया रेचक (पर्गेटीव्ह) म्हणून, उलटी होण्यासाठी, कामोद्दीपक औषधी म्हणून आणि व्रणांवरील उपचार म्हणून वापरल्या जातात.

४) डोळ्यांचे विकार बरे करण्यासाठी मूळांचा रस वापरला जातो.

५) ही वनस्पती गँगरीन, सेल्युलायटीस, कॉलरा, सर्पदंश, अतीसार, उच्च रक्तदाब, केराटिटीस, सूज, कंजक्टिव्हिटी, एपिलॅप्सी, तसेच विषमज्वर सारखे इतर आजार बरे करण्यासाठी वापरली जाते.

वापरण्यात येणारे भाग – मूळ, पाने आणि बिया.

प्रसार – बियांकडून

खैर *Acacia catechu*

सामान्य नाव – खैर (म), (कों), (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – लहान ते मध्यम आकाराचे काटेरी फांद्या असलेले झाड, जोडीने असलेले, आखुड आणि मागे वळलेले उपपर्णाकार काटे. पाने एकामागोमाग एक, द्वीदलीय, सर्व लहान फांद्या आणि पानांवर पसरलेले काटे. फुले फिकट पिवळी किंवा क्रीमी रंगाची. शेंगा चपट्या, सुकल्यावर गडद तपकिरी, चमकदार, आंत ५–६ बिया असलेल्या.

प्रसार – देशाच्या उष्ण आणि समशितोष्ण प्रदेशात आढळते. गोव्यामध्ये मायणा, पिर्ला, रिवण, किर्लपाल, धारबांदोडा, करमणे, कुंभारखण आणि कोरड्या पडीक जमिनीत आढळते.

उपयोग –

१) कुष्ठरोग, सूज, तोंडातील व्रण, छातीतील वेदना, कॅन्सर, पोटदुखी, घशाची सूज, आमांश, पोटाचे विकार यावरील उपचारासाठी वापरतात.

२) सालीपासुन मिळणारा काथ ॲस्ट्रीजंट व पाचक म्हणुन वापरतात.

३) त्वचाविकारावरील उपचारांसाठी तसेच घसा, तोंड, हीरड्या, खोकला आणि अतिसार यामुळे आलेल्या सुस्तीवरील उपचारांसाठी साल वापरली जाते.

वापरले जाणारे भाग – साल

लागवड – बियांमार्फत

वेखंड *Acorus calamus*

सामान्य नाव – वेखंड (म), वैखंड (कों), बाच (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – बारामाही वनस्पति, खूप फांद्या असलेले मुळाचे खोड, जाड पेर व मोठे पर्णव्रण, पाने साधी, एकामागुन एक व संलग्न अशी. फुले फिकट हिरवी, सुगंधी व पानांवर मोटापशीरपणे फुललेली, नळीसारखी व आखुड फळ तीन कप्पे असलेले मांसल बोंड.

प्रसार – आर्द्रता आणि पाणी सांठलेल्या उष्ण व समशीतोष्ण प्रदेशांत आढळते. गोव्यात बगीचे आणि उद्यानांमध्ये याची लागवड करतात.

उपयागे –

१) मुळाच्या खोडापासून केलेला काढा ताप, दीर्घकालीन अतिसार, घशाची सूज, आमांश यावर उपयोगी आहे. स्मरणशक्ती व बुद्धी सुधारण्यासाठी देखील याचा वापर करतात. फेंकरे, वेडेपणा, सर्पदंश, कफ, उन्मादवायु, दमा यांमध्ये पचन आणि वाचाशुद्धी सुधारण्यासाठी वापरतात.

२) संधिवात व अपस्मार यामुळे होत असलेल्या वेदनांवर मुळाचे खोड उगाळुन लावल्यास आराम मिळतो.

वापरले जाणारे भाग – मुळाचे खोड

लागवड – मुळाचे खोड व फांद्यामार्फत

४ अडुळसा *Adhatoda vasica*

सामान्य नाव – अडुळसा (म) अडुसो (कों), अरूशा (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – सदाहरित झुडुप, पाने साधी, लंबवर्तुळाकार, गडद हिरवी, फुले पांढरी, गुच्छाने येणारी व फांद्यांच्या टोकाला असलेली. बियांना कवच असते व त्या तुळतुळीत असतात.

प्रसार – रानात खुरटी झुडुपे आढळतात. हिमालयाच्या समशीतोष्ण प्रदेशात आणि पूर्व आणि पश्चिम घाटाच्या सखल भागात अधिक प्रमाणात आढळते. गोव्याच्या संपूर्ण भागात आढळते आणि परसबागेसाठी कुंपण म्हणून त्याची लागवड केली जाते.

उपयोग –

१) पानांचा काढा परमा या रोगावर वापरतात. तसेच त्यामुळे मासिक पाळीतील प्रवाह सुरळित होतो, खोकला तसेच संधिवात यावर उपाय करण्यासाठी वापरतात.

२) पानांचा रस अतिसार, आमांश तसेच शरिरातील कृमि बाहेर पडण्यासाठी वापरतात.

३) मुळांचा काढा घशातील सूज, दमा, उलटी, डोळे येणे, ताप आणि परमा यावर उपाय करण्यासाठी वापरतात.

४) फुलांचा काढा सेवन केल्याने रक्ताचे शुद्धीकरण होते तसेच वेदनाकारी मुत्रसमस्या आणि कावीळीवर तो उपयोगी आहे.

५) पाने, मुळे आणि फुले अचानक येणारे झटके नियंत्रित करतात.

६) सुकलेली पाने सिगरेटच्या स्वरुपात दम्यावर उपाय म्हणुन वापरतात.

७) ताजी फुले नेत्ररोगावर वापरली जातात.

वापरले जाणारे भाग – मुळे, पाने आणि फुले.

लागवड – फांद्या आणि बियांमार्फत

बेल *Aegle marmelos*

सामान्य नाव – बेल (म), (कों), (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – मध्यम आकाराचे झाड, अंगावर मजबुत काटे असलेले. पाने सुवासिक एकामागुन एक अशी त्रिदळी, देठ असलेली फुले, मंजिऱ्या असलेली हीरवट पांढरी, सुगंधी, फळ लांबट गोलाकार, आत ८–१५ बिया आणि टणक कवच असलेले.

प्रसार – संपूर्ण देशभरात, समुद्रसपाटीपासून २०० मी. उंचीपर्यंतच्या सपाट आणि डोंगराळ भागात आढळते. गोव्यात सत्तरी, केरी, फोंडा, रेवोडा काणकोण येथे आढळते.

उपयोग –

१) हे सौम्य रेचक, अँस्ट्रीजंट, मुत्रवर्धक, कृमीनाशक, ज्वरनाशक, पोषक, वायुनाशी, प्रतिजैविक आणि भूक प्रदीपक आहे. मुळांचा वापर दशमुळामध्ये केला जातो.

२) पानांचा वापर रेचक म्हणुन ताप, पडसे आणि दमा यासाठी केला जातो.

३) पानांचा काढा ताप आणि घशाला आलेल्या सुजीवर उपयोगी आहे.

४) मुळाच्या सालांचा काढा मुदतीचा ताप, खिन्नताविकार आणि हृदयाची धडधड कमी करण्यासाठी वापरतात.

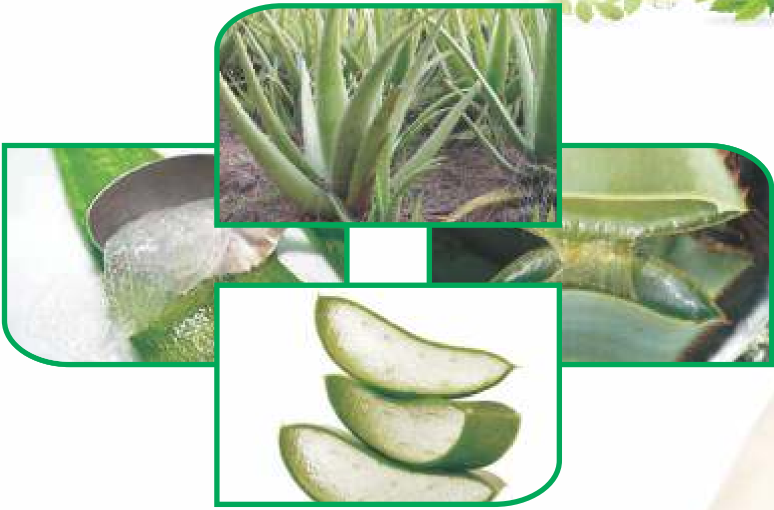
५) कच्चे फळ भूक वाढविणारे रक्तपिती रोधक व पचनास सहाय्यभूत ठरणारे असते. दीर्घकालीन अतिसार, आमांशावर देखील ते उपयोगी आहे.

६) पिकलेले फळ सुगंधी, शीतल, सौम्य रेचक असते आणि त्याचा गर पाण्यातुन दिल्यास जुनाट बद्धकोष्ठ व अपचनावर उपयोगी आहे.

वापरले जाणारे भाग – पाने, फळे व मुळे

लागवड – बिया व मुळाच्या मार्फत

कोरफड *Aloe barbadensis*



सामान्य नाव – कोरफड (म), काटेकुंवर (कों), घ्रीतकुंवर (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – खुजे रसप्रचुर झुडुप, मुळापासुन फुटलेली, गुलाब पुष्पाचा आकार असलेली, एकत्रित, रसप्रचुर मुळाशी छेद असलेली, कडेने काटे असलेली टोंकदार, निमुळती होत जाणारी काटेरी पाने, नारींगी रंगाची मुदतीने फुलणारी गुच्छयुक्त फुले.

प्रसार – संपूर्ण भारतभर आढळते. महाराष्ट्र गुजरात आणि दक्षिण भारताच्या किनारी भागात मोठ्या प्रमाणात वाढते. गोव्यामध्ये किनारपट्टीतील वालुकामय जमिनीत आणि हणजुणे, कांदोळी, हरमल येथील जांभा दगड असलेल्या मातीत आढळते.

उपयोग –

१) हे एक कडू शीतल, कृमीनाशक कामोत्तेजक यकृत उद्दीपीत करणारे रेचक औषध आहे. त्वचारोग आणि केस गळतीवर देखील ते प्रभावी ठरते.

२) पानांचा लगदा विरेचक व शीतलकारी असुन तो लीव्हर आणि स्प्लीनच्या आजारावर तसेच डोळ्यांच्या समस्यांवर उपयोगी आहे. क्ष–किरणामुळे भाजल्याची जखम, चर्मरोग आणि अन्य त्वचारोग, भाजणे आणि कापणे तसेच गर्भाशयाच्या तक्रारीवर देखील ही वनस्पती उपयोगी असल्याचे आढळुन आलेले आहे.

३) पानांची साल मुळव्याधीवर वापरली जाते.

४) आधुनिक सौंदर्य प्रसाधने आणि अँटीएजींग क्रीम्समध्ये याचा मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो.

५) पानांपासुन तंतु उत्पादन केले जाते व या वनस्पतीपासुन रंग तयार केले जातात.

वापरलेले जाणारे भाग – पाने

लागवड– बिया, खोड आणि फांद्यामार्फत

सातवीण *Alstonia scholaris*

सामान्य नाव – सातवीण (म), सातोण (कों), चटैन, सप्तपर्णी (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – मोठा सदाहरित वृक्ष. पाने साधी, देठाभोवती कंगोरे असलेली, सामान्यपणे एका कंगोऱ्यात ७ पाने, वरच्या बाजुन गडद हिरवी, खाली पांढरट व ठळक शिरा असलेली सालीतुन दुधासारखा चीक बाहेर येतो. फुले सुवासिक, पांढरी व गुच्छ असलेली. बियांवर तपकिरी केस असतात.

प्रसार – देशभरातील आर्द्र प्रदेशात, विशेषतः पश्चिमी किनारी जंगलात आढळतो. गोव्यात सर्वत्र आणि प्रामुख्याने फोंडा, भुईपाल, वाळपई, कुळे, शिरोडा, कुडचडे, सांगे, केपे, पिर्ला, काणकोण येथे.

उपयोग –

१) सालीचा काढा दमा, अतिसार, अल्सर, ट्युमर, ताप, मलेरिया, पचनसंस्थेचे आजार, हृदयविकार, अपस्मार यावर तसेच अंगावर पाजणाऱ्या मातांना भरपूर दूध येण्यासाठी उपयोगी आहे.

२) कोवळ्या पानांचा काढा बेरी–बेरी या रोगावर उपयोगी आहे.

३) सुकविलेल्या पानांचे चूर्ण अल्सर आणि त्वचाविकारावर लावतात.

४) याचा चीक जळलेल्या भागावर, अल्सर व स्नायुदुखीवर, संधिवातातील सुजीवर कानदुखीवर पोल्टीस म्हणून लावतात.

वापरले जाणारे भाग – साल, चीक आणि पाने

लागवड – बियांमार्फत

कडू किरायत *Andrographis paniculata*

सामान्य नाव – कडू किरायत (म), किरायते (कों), कालमेघ (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – अधिक फांद्या असलेले झुडुप. खोड आणि फांद्या चौकोनी. पाने साधी, समोरासमोर, आखुड देठ, सुळसुळीत, लंबवर्तुळाकार किंवा टोकदार दोन्ही टोकांना अरूंद, फुले लहान, जांभळे डाग असलेली व पांढरी फळ ८ ते १० बिया असलेली शेंग.

प्रसार – भारतात हिमाचल प्रदेश ते आसाम, मिझोरम, गुजरात, बिहार आणि दक्षिण भारतातील सपाट प्रदेशात सापडते. गोव्यासह अनेक ठिकाणी याची लागवड केलेली आहे.

उपयोग –

१) या वनस्पतीचा काढा सर्व प्रकारचा ताप, त्वचाविकार आणि अपचनावर उपयोगी आहे.

२) हे एक रेचक व शीतल औषध असुन श्वसनातील विकार दूर करणारे आहे.

३) अतिसार, कॉलरा, मधुमेह, घशातील सूज, मुळव्याध, खोकला, पोटातील जळजळ व गॅस धरणे यावर उपयोगी आहे.

४) या झाडाची मुळे आणि पाने ज्वरशामक पित्तशामक आणि कृमिनाशक म्हणून वापरतात.

वापरलेले जाणारे भाग – पूर्ण झाड, प्रामुख्याने मुळ आणि पाने

लागवड – बिया आणि फांद्यामार्फत.

९ शतावरी *Asparagus racemosus*

सामान्य नाव – शतावरी (म), (कों), सतावरी (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – असंख्य लहान फांद्या असलेले काटेरी झुडुप, मुळाच्या खोडाला असंख्य लांब अशी एकत्रित मुळे, पाने बारीक काटेरी, तीक्ष्ण टोके असलेली, एकमेकांच्या विरूद्ध बाजुला व खोडाच्या बाजुला २–६ गुच्छ असलेली, फुले पांढरी, तीव्र दर्प असणारी, एकमेव किंवा गुच्छ मंजिरी असणारी, फळे लहान गोलाकार.

प्रसार – भारताच्या उष्ण आणि समशितोष्ण भागांत, हिमालयाच्या उंच भागात समुद्रसपाटीपासुन १५०० मी. उंचीपर्यंत आढळते. गोव्यातील खुल्या ओलसर जंगलात सापडते.

उपयोग –

१) मुळांचा ताजा रस अपचनावर उपयोगी आहे.

२) मुळांचा काढा मज्जासंस्थेच्या व संधिवाताच्या तक्रारीवर अतिसाररोधक व अँण्टी–स्पँस्मोडिक म्हणुन, कफ, रक्तक्षय, अतितणाव, अतिसार, सूज, ट्युमर, घशातील सूज यावर शीतक व उत्तेजक म्हणुन वापरतात. अपस्मार, रातांधळेपण, रक्त, डोळे व घशाचे विकार यांवर तसेच अंगावर पाजणाऱ्या मातांसाठी दुध स्त्रवणावर याचा उपयोग होतो.

वापरले जाणारे भाग – मूळ, पाने पूर्ण झाड.

लागवड – बिया व मुळाच्या खोडामार्फत.

कडुनिंब *Azadirachta indica*

सामान्य नाव – कडुनिंब (म), (कों), नीम (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – मोठे, सदाहरित झाड, जाड खोड, पाने टोकदार व दाते असलेली, दोनही बाजुनी चमकदार हिरवा रंग असलेली, फुले पांढरी व सुवासिक, फळ आंत बी असलेले, लांबट व सुळसुळीत. पिकल्यानंतर गडद जांभळा रंग असलेले.

प्रसार – भारतात सर्वत्र अल्पकालीन जंगलामध्ये व कमी पाऊस असलेल्या क्षेत्रात आढळते. गोव्यात तुरळक भागात सापडते.

उपयोग –

१) पानांचे चूर्ण हे टॉनिक असुन त्वचाविकारांवर देखील उपयुक्त आहे.

२) पानांचे पोल्टीस जळलेल्या भागावर लावतात.

३) पानांचा काढा अल्सर व इसब यावर उपयोगी आहे.

४) फुले टॉनिक व भूक वाढविणारी म्हणुन वापरतात.

५) फळे रेचक, त्वचेला मऊपणा आणणारी, जंत बाहेर टाकणारी, मुत्रविषयक समस्यांवर तसेच ट्युमर, मुळव्याध व दातदुखीवर उपचार करण्यासाठी वापरतात.

६) बियांचे तेल त्वचाविकारांवर वापरतात.

७) ताज्या कोवळ्या फांद्या दांत स्वच्छ करण्यासाठी, विशेषतः दातदुखीवर उपयोगी आहेत.

८) सालीचा काढा ताप, खोकला, घशाची सूज, यकृतातील जळजळ, कुष्ठरोग यावर वापरतात.

९) पाने कीडनाशक, अँटी–सेप्टीक, दुर्गंधीरोधक, वायुनाशक, मधुमेहासाठी, संधिवातावर, कावीळीवर, रक्तविकारांवर तसेच गर्भनिरोधक म्हणुन वापरतात.

वापरले जाणारे भाग – बिया, पाने साल आणि कोवळ्या फांद्या.

लागवड – बियांमार्फत.

ब्राम्ही *Bacopa monnieri*

सामान्य नाव – ब्राम्ही (म), (कों), (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – केशहीन व रसप्रचूर वनस्पती, अधिक फांद्या आणि मुळे व गांठी असलेली. पाने साधी, समोरासमोर लंबगोलाकार, फुले फिकट जांभळी, मंजिरी असलेली, एकमेव व लांब देठ असलेली.

प्रसार – भारतात सर्वत्र १६०० मी. उंचीपर्यंत आढळते. गोव्यात वाळपईतील बागायती असलेल्या ओलसर भागात आणि बोरी येथे सापडते.

उपयोग –

१) या वनस्पतिचा उपयोग गेलेली स्मृती परत मिळविण्यासाठी आणि बुद्धीमत्ता सुधारण्यासाठी, इंद्रिय संवेदना पुनर्जिवीत करण्यासाठी, तारूण्यपूर्ण जोश टिकविण्यासाठी, बोलणे सुधारण्यासाठी, मेंदुचे, हृदयाचे टॉनिक म्हणुन, अँस्ट्रीजंट, रेचक म्हणुन, दमा घशाची सूज आणि जळजळ यावर तसेच रक्त शुद्धीसाठी याचा वापर केला जातो.

२) पानांचा काढा खोकला आणि संधिवातावर उपयोगी आहे.

वापरले जाणारे भाग– संपूर्ण झाड

लागवड – बिया आणि फांद्यामार्फत

पळस *Butea monosperma*

सामान्य नाव – पळस (म), (कों), पलाश, धाक (हिं), प्लेम ऑफ फॉरेस्ट (इं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – हे एक मध्यम आकाराचे कोरड्या हवामानांतील १५ मी. पर्यंत वाढणारं पानगळीचे झाड आहे. हे एक सावकाश वाढणारं झाड आहे. पाने ८–१६ सें.मी. लांब, देठाला १०–२० सें.मी. लांबीची तीन पाने असतात. फुले २.५ सें.मी. लांब असतात. रंगाने ती केसरी तांबूस असतात. आणि ती १५ सें.मी. पर्यंतच्या लांबीच्या तुऱ्याला आलेली असतात. फळ म्हणजे १५–२० सें.मी. लांब आणि ४–५ सें.मी. रुंद अशी शेंग असते.

विभागणी – १००० मी. पर्यंत सगळ्या भारतभर ही वनस्पती सापडते. मध्य भारतातील कोरड्या पानगळीच्या जंगलामध्ये ही झाडं सामान्य पणे आढळतात. गोव्यातील वेगवेगळ्या भागात साधारणपणे विखुरलेली आहेत.

उपयोग –

१) सालीचा रस पाइल्स, तुंबर आणि मासीक पाळीच्या विकारांच्या उपचारांत वापरला जातो.

२) झाडांपासून गोंद मिळतो त्याला ''बूटी गम'' किंवा ''बंगाल किनो'' म्हणतात जो ऍस्ट्रीन्जंट असून डायेरियामध्ये वापरतात. फुलांमध्ये अत्यंत तेजस्वी पण क्षणीक पिवळा रंगाचा पदार्थ सापडतो.

३) बिया लिंबाच्या रसांत कुटल्या असता भडक लाल होतात आणि त्या ''धोबीची खाज'' म्हणून ओळखल्या जाणऱ्या नागीण (हर्पस) नावाच्या त्वचारोगाच्या प्रकारात गुणकारी ठरतात.

वापरण्यात येणारे भाग – साल, फुले.

प्रसार – बियां, मुळां मार्फत

१३ बहावा *Cassia fistula*

सामान्य नाव – बहावा (म), बायो (कों), अमलतास (हिं), गोल्डन शॉवर ट्री (इं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – १०–१२ मी. पर्यंत वाढणारे मध्यम आकाराचे झाड. फांदीच्या दोन्ही बाजूला तीन ते आठ लहान पानांच्या जोड्या असलेले १५–६० सें.मी. लांब पानगळीचे पान. प्रत्येक लहान पान ७–२१ सें.मी. लांब आणि ४–९ सें.मी. रुंद असते. फुले लंबका सारख्या २०–४० सें.मी. लांब तुऱ्यात फुलतात. एकसारख्या एकाच मापाच्या आणि एकाच आकाराच्या पिवळ्या पाकळ्या असलेले प्रत्येक फूल ४–७ सें.मी. व्यासाचे असते. ३०–६० सें.मी. फळ लांब आणि १.५–२.५ सें.मी. रुंद तिखट स्वादाची शेंग असते आणि त्यांत पुष्कळ बिया असतात.

विभागणी – भारतीय उपखंडात, मूळ भारताच्या सर्व क्षेत्रात सापडते.

उपयोग –

१) बिया, फुले आणि शेंगा त्वचारोग, ताप, ओटीपोटातील वेदना आणि कुष्टरोग यांच्या उपचारात वापरतात. बियांमध्ये रेचक शरिराची स्थूलता घटवण्याचे औषध आणि ज्वर प्रतिबंधक औषध असते.

२) फुले त्वचा रोगावर उपचार करण्या करिता वापरतात. फुलांमध्ये ॲस्ट्रीन्जंट, पर्गेटीव्ह आणि फेब्रिफ्यूगल आणि जखमा भरुन काढणारे गुणधर्म असतात.

३) पारंपारिक औषधामध्ये पिकलेल्या शेंगांचा रेचक म्हणून उपयोग केला जातो.

४) मुळं, हृदयरोग, चिडचिडेपणा, संधीवात, रक्तस्त्राव, जखमा, व्रण, गळू इ. वर गुणकारी आहेत.

५) फळाचा मगज मुलांसाठी आणि गरोदर स्त्रियांसाठी सुरक्षित रेचक म्हणून वापरतात.

६) पानांमध्ये सुध्दा रेचकाचे गुणधर्म असतात.

वापरण्यात येणारे भाग – बिया, फुलं, फळं, मूळ आणि पानं.

प्रसार – बियामार्फत

१४ सदाफुली *Catharanthus roseus*

सामान्य नाव – सदाफुली (म), (कों), सदाबहरा (हिं), पेरीविंकल (इं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – हे एक वर्षभर वाढणारे उभे फुलझाड असुन त्याची पाने चकचकीत व समोरासमोर अशी असतात. एका गुच्छात २ ते ३ फुले असतात. याच्या तीन जाती आढळतात, त्या म्हणजे पांढरी फुले असणारी 'अल्बा', पांढरट गुलाबी ते किरमिजी लाल रंग असणारे 'ओसेल्लाटा', आणि एकच गुलाबी रंग असणारी 'रोझस'.

प्रसार – देशात सर्वत्र आढळते तसेच फुलझाड म्हणुन देखील त्याची लागवड करतात. गोव्यात सर्वत्र आढळते, प्रामुख्याने मडगाव, केपे, काणकोण, फोंडा, वाळपई येथे तसेच उद्यानांत देखील लागवड करतात.

उपयोग –

१) पानांचा काढा मधुमेह, मासिक अतिस्त्राव, अतिसार यावर उपयोगी आहे.

२) पानांचा रस गांधीलमाशी चावल्याने होणाऱ्या वेदनांवर बाहेरून लावतात.

३) मुळांचा काढा अतिताणावर उपशामक मनाची शांतता यासाठी दांतदुखीवर, कृमिनाशासाठी तसेच रेचक म्हणुन वापरतात.

४) पानांचा अर्क अँटीकार्सिनोजेनिक आहे.

वापरले जाणारे भाग – पाने, मुळे

लागवड – बिया व फांद्यामार्फत

१५ ब्राम्ही *Centella asiatica*

सामान्य नाव – ब्राम्ही (म), गुंडुरी (कों), ब्राम्ही (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – ही सरपटत जाणारी वेल असुन ती जमिनीवर वाढते आणि गांठीतून मुळे बाहेर सोडते. पाने साधी गोलाकार किडनीच्या आकाराची बारीक कात्रे असलेली. फुले लहान तपकिरी रंगाची असतात.

प्रसार – संपूर्ण देशभरात, समुद्रसपाटीपासून ६०० मी. उंचीपर्यंतच्या ओलसर भागात आढळते. गोव्यात वाळपई, मोले, सांगे आणि फळबागांतील ओलसर ठिकाणी व अन्यत्र देखील आढळते.

उपयोग –

१) या वनस्पतिचा काढा ओटीपोटातील वेदना, दमा, खोकला, घशातील सूज, कुष्ठरोग, मानसिक आजार, संधिवात, यावर तसेच केस व मेंदुचे टॉनिक म्हणुन वापरतात. अपस्मार, दीर्घकालीन अल्सर, त्वचेचे विकार आणि संसर्गजन्य व्रण यावर देखील हिचा उपयोग करतात.

२) सुकविलेल्या पानांचे चूर्ण क्षयावर उपयोगी आहे.

३) वनस्पतीचा रस ओटीपोटावरील फुगारा आणि जळजळ यावर बाहेरून लावतात.

वापरले जाणारे भाग – पूर्ण वनस्पति

लागवड – बिया व फांद्यामार्फत

१६ कंदवेल *Cissus quadrangularis*

सामान्य नाव – कंदवेल (म), हाडजोड (कों), (हिं), व्हेल्ड ग्रेप (इं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – झाड १.५ मी. ऊंच वाढते. याला चतुष्कोनी फांद्या असतात. पेरा मधला भाग ८–१० सें.मी. लांब आणि १.२–१.५ सें.मी. रूंद असतो. प्रत्येक कोनाला एक चामड्या सारखी कड असते. पेरा जवळ तीन पाकळ्यांचे दांतेरी २ ते ५ सें.मी. पान येत असतं. प्रत्येकाला पेराच्या विरुध्द दिशेला एक तंतू आलेला असतो. पांढऱ्या, पिवळसर, हिरवट फुलांचे तुरे. छोटी वाटोळी फळं पिकल्या नंतर लाल होतात.

विभागणी – भारतातल्या आणि श्रीलंकेतल्या भागात विखुरलेली आहे.

उपयोग –

१) कान दुखणे, जखमा, साधारण वेदना, नाकातून व कानातुन रक्त वाहाणे, खरूज बरे करण्यास मदत करते.

वापरण्यात येणोर भाग – पाने, खोड, मूळ.

प्रसार – फांदी लावून

१७ जांभुळ *Eugenia jambolana*

सामान्य नाव – जांभुळ (म), जामळ (कों), जामुन (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – सदाहरित वृक्ष, पाने अंडाकृति, टोकदार, चिवट आणि तुळतुळीत. फुले असंख्य लहान, गोड सुवास असलेली, मध्यस्थानी अथवा अग्रस्थानी फिकट पांढरी मंजिरी असलेली फळे, लांबटगोल किंवा गोलाकार, गडद जांभळी व पिकल्यावर काळी, बी गोल आणि सुळसुळीत.

प्रसार – देशातील उष्ण प्रदेशात आढळते. गोव्यात वाळपई, फोंडा, केरी, मडगाव, बाळ्ळी, पैंगिणच्या सदाहरित व मिश्रदमट तापमान असलेल्या जंगलात सापडते.

उपयोग –

१) मधुमेह आणि घशाच्या दुखण्यासाठी हे एक पारंपारिक औषध आहे.

२) बियांचे चूर्ण व रस मधुमेहासाठी वापरतात.

३) झाडाची साल अतिसार, रक्तस्त्राव आणि श्वेतप्रदर यावर उपयोगी आहे.

वापरले जाणारे भाग – बी आणि साल

लागवड – बियांमार्फत

भिरंड *Garcinia indica*

सामान्य नाव – भिरंड (म), (कों), कोकम (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – वाकलेल्या फांद्या आणि अरूंद, लांबट व निमुळता शेंडा असलेले मध्यम आकाराचे झाड. पाने गडद हिरव्या रंगाची, कोवळी पाने लाल रंगाची व पातळ असतात. फळे गोल व लहान संत्र्याएवढी, सुरवातीला हिरवी आणि पूर्णपणे पिकत असताना जांभळट लाल होत जाणारी असतात. फळामध्ये ५–८ बिया दबलेल्या, गराला जोडलेल्या स्थितीत असतात.

प्रसार – कोकण प्रदेशात विशेषकरून, दक्षिण गुजरात, आसाम आणि पश्चिम बंगालमध्ये देखील आढळतात. गोव्यामध्ये केपे, पारोडा, सांगे, फोंडा, काणकोण, पेडणे, बारदेश व कोदाळ येथे आढळतात.

उपयोग –

१) फळांचा उपयोग रक्तपितीविरोधक, तुरट म्हणुन, हृदयासाठी शक्तीवर्धक, वायुनाशक, शीतल, शोषशामक आणि वेदनाहारक म्हणुन केला जातो. भूक न लागणे, पोटदुखी, अपचन, हृदयविकार, मुळव्याध, त्वचारोग, तहान लागणे, अल्सर, अन्नवासना व पचन सुधारणे, दिर्घकालीन आमांश व अतिसार, कोलेस्टोरॉल नियंत्रण व स्थुलता कमी करणे यावर उपयोगी.

२) सर्वसाधारणपणे अन्नपदार्थात आंबटपणासाठी याचा वापर करतात आणि कोकण प्रदेशात रोजच्या अन्नपदार्थात फळाच्या सालाचा (कोकम कढी किंवा सोलकढीसाठी) नियमितपणे वापर केला जातो.

३) बियांपासुन तेल काढले जाते व ते पायांच्या भेगा, ओठ व त्वचेवरील चरे यावर लावण्यासाठी वापरले जाते. सौंदर्य प्रसाधनांमध्ये एक मुलभूत घटक म्हणुन देखितल याचा वापर केला जातो.

वापरले जाणारे भाग – फळे, बिया

लागवड – बिया, कलमे आणि फांद्यांमार्फत

कळलावी *Gloriosa superba*

सामान्य नाव – कळलावी (म), वाघाची नाकटा (कों), कलीहारी (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – बारामाही वाढणारी वेल, पाने साधी, एकामागुन एक किंवा खोडाभोवती येणारी बिनदेठाची, पानाच्या टोकाला शंकुसारखा तंतु, फुले मोठी, लांब देठ व नागमोडी काठ असलेली, वरचा अर्धा भाग शेंदुरी ते किरमिजी तांबडा आणि खालचा अर्धा भाग भडक पिवळा, अरूंद लांबट, बिया लंबगोलाकार.

प्रसार – देशातील उष्ण कटीबंधीय जंगलात आढळते. गोव्यात सांगे, केपे, वाळपई, पेडणे आणि डिचोली येथे रानटी झुडुपांच्या मध्ये मोठ्या प्रमाणात सापडते.

उपयोग –

१) जमिनीखालील खोडाचा काढा, टॉनिक, कोठा साफ करणारा, भूक वाढविणारा आणि कृमिरोधक म्हणुन तसेच कृमि न होण्यासाठी, संधिवात, ओटीपोटातील वेदना, प्रसुतिवेदना सुलभ होण्यासाठी, गर्भवेष्टन तोडण्यासाठी, शरीरस्वास्थ आणि जोम वाढविण्यासाठी, कुष्ठरोग व त्वचाविकारावर अँण्टी–पायरेटीक म्हणुन आणि मुळव्याधीवरील उपचारात दाहरोधक म्हणुन वापरतात.

२) मुळाचे खोड उगाळुन मज्जातंतू वेदनेवर आणि त्वचेच्या रोगावर बाहेरून लावतात.

वापरले जाणारे भाग – जमिनीखालील मूळ

लागवड – बिया आणि जमिनीखालील मुळाद्वारे

बेडकी *Gymnema sylvestre*

सामान्य नाव – बेडकी (म), मधुनाशिनी (कों), गुढमार (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – मोठी काष्ठमय वेल, पाने साधारणपणे लांबट, अंडाकृती किंवा गोलाकार, वरचा पृष्ठभाग गडद करडा, चमकदार व खालचा पृष्ठभाग फिकट हिरवा, फुले लहान पिवळी व छत्राकृति मंजिरी असलेली.

प्रसार – पश्चिम घाट, कोकण, तामिळनाडू, कर्नाटक आणि उत्तर प्रदेशात आढळते. गोव्यात वाळपई, कुळे येथील मिश्रदमट तापमान असलेल्या जंगलात आणि पश्चिम घाटाच्या पायथ्याशी सापडते.

उपयोग –

१) ही वनस्पति प्रामुख्याने मधुमेहासाठी वापरली जाते.

२) खोकला, ताप आणि अल्सर यावर देखिल ती उपयुक्त आहे. तसेच तिचा अँस्ट्रीजंट, मुत्रवर्धक, कफनाशक आणि टाँनिक म्हणुन वापर केला जातो.

वापरले जाणारे भाग – पाने

लागवड – फांद्यामार्फत

२१ अनंतवेल *Hemidesmus indicus*

सामान्य नाव – अनंतवेल (म), दुधशिरी (कों), अनंतमुळ (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – चिक असलेल्या तारांसारख्या असंख्य नाजुक फांद्या असलेले झुडुप, पाने साधी, समोरासमोर किंवा देठाच्या कडेने, अरूंद लांबट, टोकदार किंवा बोथट, वरच्या बाजुने चंदेरी पांढरा आणि खालच्या बाजुने मऊ लव असलेली. फुले हिरवट पिवळी किंवा हिरवट जांभळी व मंजिरी असलेली बिया लांबट, चपट्या, फुगीर व बोंडाच्या आत असलेल्या रंग तपकिरी पांढरा.

प्रसार – देशभरात सर्वत्र आढळते. गोव्यात वाळपई, कुळे सांगे येथे सापडते. दमट मिश्र अल्पकालीन जंगलातील खुल्या क्षेत्रात मोठ्या प्रमाणात सापडते.

उपयोग –

१) सुकविलेल्या मुळांचा काढा संधिवात, मुत्रविकार, त्वचाविकार, अतिसार, श्वसनाचे विकार, दमा, श्वेतप्रदर, वजन कमी होणे, शोषशामक, स्वेदजनक (घाम आणणारा), मुत्रवर्धक तसेच पोषणक्रियेच्या जळजळीवर उपयोगी आहे.

२) झाडाचा चीक डोळ्यांच्या जळजळीवर उपयुक्त आहे.

वापरले जाणारे भाग – मुळे आणि चीक

लागवड – बिया आणि फांद्यामार्फत

एरंड *Jatropha curcas*

सामान्य नाव – मोगली एरंड (म), (कों), रतनज्योत (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – लहान झुडुप, झाडाची साल हिरवी, सुळसुळीत, तोडल्यास पातळ साल येणारी, पाने साधी, एकामागुन एक अशी, लांब देठ, हृदयाकृति, पाच टोके असलेल्या पंजाच्या आकाराची, फुले पिवळट हिरवी, मध्यभागी मंजिरी असलेली, फळे बोंडाच्या आकाराची, फुले पिवळट हिरवी, मध्यभागी मंजिरी असलेली, फळे बोंडाच्या आकाराची.

प्रसार – कमी दर्जाच्या, कमी पाऊस असलेल्या क्षेत्रात सापडते. गोव्यात केपे, सांगे येथे आढळते. नापीक, कोरडवाहू जमिनीत आणि रस्त्याच्या बाजुला मोठ्या प्रमाणात वाढते. कुंपणासाठी देखील लावतात.

उपयोग –

१) खोडाचा ताजा रस, जखम अल्सर व कापलेल्या भागातील रक्तस्त्रावास अटकाव करतो.

२) याच्या बिया शक्तिशाली रेंचक, जहाल, गोड, कामोत्तजक व पाचक असतात. मुळव्याध, जखमा, वाढणारी प्लीहा आणि त्वचाविकारांवर उपयोगी आहेत.

३) बियांचे तेल खरूज, तोंडावर तापामुळे आलेल्या पुटकुळ्या व इसब यावर उपयुक्त आहे.

४) निर्जलीकरण व अर्धांगवात यावर देखिल त्याचा उपयोग होतो.

वापरले जाणारे भाग – खोड व बिया

लागवड – बिया व फांद्यामार्फत

शेवगा *Moringa oleifera*

सामान्य नाव – शेवगा (म), मशिंग (कों), सैंजन (हिं), ड्रमस्टीक (इं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – लहान, मऊ आणि नाजुक झाड, खोड सुळसुळीत, पाने साधरणपणे त्रिदलीय, लांबटगोल आकाराची, वरच्या बाजुने गडद व खाली फिकट सुळसुळीत व टोकाकडे गोल असलेली. फुले पांढरी, गोड सुगंध असलेली, फळे ४५ सें.मी. पर्यंत लांब असलेल्या अनियमित आकाराच्या शेंगा, नऊ शिरा असलेल्या, परिपक्व झाल्यानंतर त्रिकोणी बिया असंख्य त्रिकोणी पंख असलेल्या.

प्रसार – देशात सर्वत्र याची लागवड करतात. गोव्यात सांगेतील बाराजण भाटी, वाळपई, मोले, कुळे येथे सापडते.

उपयोग –

१) झाडाचे सर्व भाग विषारी चावे, संधिवात, यावर उपचारासाठी तसेच हृदय आणि रक्तभिसरणास उत्तेजक म्हणुन वापरतात.

२) पानांच्या रसात व्हिटामिन 'ए' आणि 'सी' भरपूर असल्याने, तो रक्तपिती आणि सर्दीमुळे येणारी सूज यावर उपयोगी आहे.

३) बिया ज्वरनाशक आहेत. बियांचे तेल संधिवात आणि वेदनाकारी संधिविकारावर लावतात.

४) या झाडाची साल खोकला आणि अन्य श्वसन विकारांवर हृदयासाठी उत्तेजक म्हणुन वापरली जाते.

५) ताजे मूळ, अधुनमधुन येणारा ताप, अपस्मार, जुना संधिवात, संधिविकार, हातपाय सूजणे, अपचन, लिव्हर आणि प्लीहेची सूज यावर उपयोगी आहे.

वापरले जाणारे भाग – संपूर्ण झाड

लागवड – बिया आणि फांद्यामार्फत

तुळशी *Ocimum sanctum*

सामान्य नाव – तुळशी (म), तुळस (कों), तुलसी (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – असंख्य फांद्या असलेली जंगली वनस्पती. पाने गडद हिरवी, केशमय, समोरासमोर असलेली, अखंड किंवा कात्रे असलेली, सुक्ष्म ग्रंथीचे खाचे असलेली, खोड जांभळ्या रंगाचे, केशमय, असंख्य फांद्या असलेले, फुले जांभळट गुलाबी, लहान व टोकाकडे व देठाकडे मंजिऱ्या असलेली.

प्रसार – संपूर्ण देशभर आढळते. गोव्यात सर्वत्र आढळते व बागेत तिची लागवड करतात.

उपयोग –

१) पानांचे तेल जंतुरोधक, कीटकनाशक, ज्वरनाशक, सुवासिक, हृदयपोषक आणि कफोत्सारक असते.

२) पानांचा रस खोकला, डांग्या खोकला, श्वसनाचे विकार, कुष्ठरोग यावर गुणकारी आहे.

३) पानांचा काढा पचनमार्गात बिघाड झाल्यास पौष्टिक म्हणुन, मलेरिया तपासणीसाठी आणि शरीरातील दंत बाहेर पडण्यासाठी वापरतात.

४) पानांचा रस नायटा आणि अन्य त्वचा विकारांवर बाहेरून लावतात.

५) बियांचा काढा दीर्घकालीन बद्धकोष्ठ, मुळव्याध, पचनमार्गातील विकारांपासून रक्षण व वेदना कमी करण्यासाठी जळजळीपासुन आराम मिळण्यासाठी वापरतात. मुत्र जननविषयक समस्या निवारण्यासाठी देखील याची मदत होते.

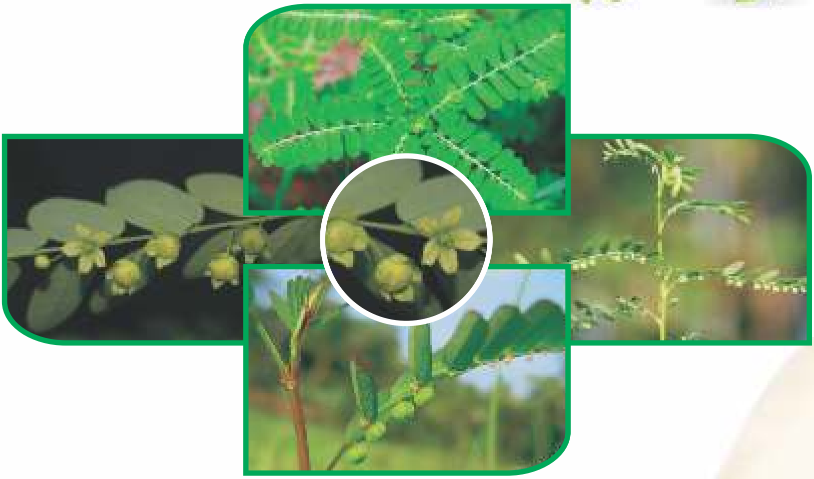
६) जमिनीतील ताजी मुळे मधमाशी व गांधीलमाशीच्या चाव्यावर तसेच किडे व जळवांच्या समस्यावर उपयोगी आहेत.

७) बियांचे पोल्टीस जखमा व व्रणावर लावतात.

वापरले जाणारे भाग – पाने, बिया आणि मुळे

लागवड – बिया आणि फांद्यामार्फत

भुई आंवळा *Phyllanthus amarus*



सामान्य नाव – भुई आंवळा (म), (कों), भूईआवला (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – उभे, बारमाही वाढणारे झुडुप, १०–१६ सें.मी. उंच, खोंड मऊ, पाने लंबगोलाकार, लांबट, टोके नसलेली, मध्ये खोलगट व टोकाला जाड अशी, फुले खोडाच्या बाजुला येणारी, एकलिंगी व द्विलिंगी मंजिरी असलेली. फळे काळपट, एकाच जागी व रेषांकित अशी.

प्रसार – देशाच्या उष्ण भागात सर्रासपणे आढळते. गोव्यामध्ये वाळपई, केपे, सांगे येथे आणि खुल्या मिश्रदमट अल्पकालीन जंगलात मोठ्या प्रमाणात झाडांखाली रुजलेली आढळतात.

उपयोग –

१) या झाडाचा काढा प्रामुख्याने कावीळीसाठी वापरतात.

२) पानांचा व बियांचा काढा मधुमेहावर उपयोगी आहे.

३) यातुन स्त्रवणारा दुधासारखा चीक दुर्गंधीयुक्त जखमेवर बाहेरून लावतात.

४) संपूर्ण झाडापासून तयार केलेला काढा मासिक स्त्राव व लघवी सुरळितपणे होण्यासाठी तसेच किडनीविकार व मुतखडे, मुत्ररोधामुळे हातपाय सुजणे, प्रोस्टेट समस्या, मुत्रजन्य आजार, अपचन, अतिसार, परमा व ताप यांवर उपयोगी आहे.

वापरले जाणारे भाग – संपूर्ण झाड

लागवड – बियांमार्फत

आवळा *Phyllanthus emblica*

सामान्य नाव – आवळा (म), आवळो (कों), आमला (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – मध्यम ते मोठ्या आकाराचे झाड, पाने साधी, प्रत्येक छोट्या फांदीला असंख्य पाने, आकार लहान व लांबट, फुले एकलींगी, हिरवट पिवळी, फांद्याच्या कडेने दाट गुच्छ असलेली. फळे त्यामानाने कमी, गोलाकार, मांसल, एकंदर आकार ३ सें.मी. पिकल्यानंतर चमकदार पिवळट हिरवी. बिया त्रिकोणी फाटे असलेल्या.

प्रसार – संपूर्ण भारतभर उष्ण आणि समशितोष्ण प्रदेशात, विषुववृत्ताच्या २५०० मी. पर्यंतच्या प्रदेशात आढळते. गोव्यात मोले, केरी, फोंडा, सांगे, नेतुर्ली, पैंगीण, मायणा येथे आढळते.

उपयोग –

१) फळे तुरट, कडू, पाचक, अँप्रोडिसीक, विरेचक, मुत्रवर्धक आणि पौष्टीक असतात. त्याच्या सेवनाचे आरोग्यपूर्ण जोश व शक्ती प्राप्त होते, त्यात क जीवनसत्व भरपूर प्रमाणात असते. चवनप्राशमधील एक महत्वाचा घटक, ज्यामुळे बुद्धी व स्मरणशक्ती सुधारते.

२) फळ खाल्ल्याने, तहानेमुळे होणारी घशाची कोरड, उलटी, मधुमेह, ताप, रक्तातील अशुद्धतता, आणि रक्तस्त्राव कमी होतो. खोकला, डोळ्यांची जळजळ, कावीळ, श्वेतकुष्ठ आणि मासिक पाळीतील अतिस्त्राव यासाठी देखील उपयोगी आहे. अल्सर, अपचन, पोट फुगणे, पोटदुखी, दमा, छातीचे विकार, आमांश, अतिसार, परमा, डोळे येणे, हृदय आणि लिव्हरमधील बिघाड, कुष्ठरोग आणि त्वचा रोगांवरील उपचरांमध्ये याचा वापर परिणामकारक आहे.

३) फळांमध्ये कॅन्सररोधक गुणधर्म देखिल आढळतात.

वापरले जाणारे भाग – फळे

लागवड – बिया आणि कलमांमार्फत

पिंपळी *Piper longum*

सामान्य नाव – पिंपळी (म), (कों), पिप्पली (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – एक वेल, पाने साधी, एकामागुन एक अशी, लांबट व आयताकार मात्र तल हृदयाकृती, टोकदार, वरची पाने खालच्या पानांपेक्षा जास्त अरूंद, फुले नळकांड्यासारखी टोकदार. फळे बोंडात पसरलेली.

प्रसार – देशभरात समुद्रसपाटीपासून १८०० मी. उंचीपर्यंत, विशेषतः ऊपपर्वतीय प्रदेशात आढळते. गोव्यात सुपारी बायागतीच्या आर्द्रक्षेत्रात आणि अन्य उद्यानात सापडते.

उपयोग –

१) फळांचा मसाल्यात वापर करतात.

२) मुळे आणि फळे श्वसनाच्या समस्यांवर, स्नायुदुखीवर, जळजळीवर वेदनाशामक म्हणुन, निद्रानाश, अपस्मार आणि अपचन यावर रेचक म्हणुन, टॉनिक व उत्तेजक म्हणुन, ज्वर, मुळव्याध यावरील उपचारासाठी तसेच खोकला आणि दमा नियंत्रित ठेवण्यासाठी वापरतात.

वापरले जाणारे भाग – फळे आणि मुळे

लागवड – वेलींचे तुकडे व खोड–दंडाद्वारे

अडकाई *Rauvolfia serpentina*

सामान्य नाव – अडकाई (म), आडकी (कों), छोटा चांद, सर्पगंधा (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – लहान, सरळ, बारामाही वाढणारे झुडुप. गडद रंग, गुळगुळीत, लंबवर्तुळाकार व टोकदार अशी ३ ते ४ समुहातील पाने पांढरी फुले, पक्व झाल्यानंतर काळपट जांभळी, फलधारणा जुलै ते नोव्हेंबरमध्ये.

प्रसार – संपूर्ण भारतभर समुद्रसपाटीपासुन १३०० मी. उंचीपर्यंतच्या जागते. गोव्यामध्ये खुल्या जंगल क्षेत्रात, कोडाळ, कुंकळ्ळी, काणकोण येथील शेतजमनीत आढळते.

उपयोग –

१) अस्वस्थता, विकृत वर्तन, चित्तविकृती, छिन्नमानस, बुद्धीभ्रष्टता, निद्रानाश, अपस्मार यांसारख्या मज्जातंतुच्या आजारांवरील उपचारासाठी वापरल्या जाणाऱ्या रेसरपाईन औषधामध्ये याची मुळे वापरली जातात.

२) आतड्यांच्या रोगासाठी मुळांचा रस उपयोगी आहे.

३) गर्भाशयाच्या संकोचनावर उत्तेजक म्हणुन, अवघड प्रसुती दरम्यान मुळे उपयोगी पडतात.

४) पानांचा रस नेत्ररोग आणि डोळ्यांच्या बुबुळावरील अपारदर्शकता निवारणासाठी वापरतात.

५) सर्वाधिक सामान्य वापर सैम्यकारक उपशामक घटक म्हणुन केला जातो.

६) ज्वर, भोंवळ येणे यासाठी देखील याचा वापर होतो.

वापरले जाणारे भाग – मुळे, पाने

लागवड – बिया, मुळे आणि फांद्यामार्फत.

२९ अशोक *Saraca asoca*

सामान्य नाव – अशोक (म), (कों), (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – मध्यम आकाराचे सदाहरित झाड. प्रामुख्याने पाणथळ किनारी भागात आढळते. विस्तृत आणि आडव्या पसरलेल्या सुळसुळीत फांद्या. पाने समदली पिसासारखी, एकत्रित ४–६ पानांच्या जोड्या असलेली, कमावलेल्या कातड्यासारखी व मध्ये नागमोडी अंतर असणारी. फुले नारींगी, भरगच्च गुच्छ असलेली, अतिसुगंधी, शेंगा चपट्या, काळ्या व चिवट. एका शेंगेत ४–८ बिया.

प्रसार – देशात सर्वत्र, प्रामुख्याने हिमालय, बंगाल आणि पश्चिमी द्वीपकल्पात आढळते. गोव्यामध्ये बोंडला, दुधसागर आणि कोडाळ येथे भरपूर प्रमाणात सापडते.

उपयोग –

१) साल कडू असते आणि ती अँस्ट्रीजंट, शीतक व भूक वाढविणारी आहे. ती पित्तक्षोभ, अपचन, ताप अल्सर, अतिसार, पोटदुखी, मुळव्याध आणि मुरूमांवर उपचारांसाठी वापरली जाते.

२) सुकविलेली फुले मधुमेह आणि अतिसारातील रक्त स्त्रवावर वापरली जाते.

३) हाडांच्या फ्रॅक्चरवरील उपचारासाठी बियांचा वापर होतो.

४) साल गर्भाशयास उत्तेजक आणि अधिक चांगल्या प्रकारे आकुंचित करते.

वापरले जाणारे भाग – साल, बिया आणि फुले

लागवड – बियांमार्फत

मधुपर्णी *Stevia rebaudiana*

सामान्य नाव – मधुपर्णी (म), स्टिवीया, स्वीट लीफ, शुगर लीफ (इं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – एक वर्षिय झुडुप ०.५ मी. वाढते. फुले द्विलिंगी असतात. खोड फांद्या आणि पानावर बारीक मुलायम केस असतात. फळ नळीच्या आकाराचे असतं. स्टिवीयाच्या १५० जाती आहेत पण फक्त स्टिवीया रिबाउडियानांत स्टिवीओसायडचं प्रमाण जास्त असतं.

विभागणी – मूळ उगमस्थान पॅराग्वे, दक्षीण अमेरिका. जवळ जवळ साऱ्या देशात त्याची यशस्वीपणे लागवड करण्यात आलेली आहे. त्याला अर्धवट आर्द्र हवामान मानवते.

उपयोग –

१) स्टिविया एक शुन्य कॅलरी गोडवा आणणारा पदार्थ, हायपोग्लिसेमीक, कार्डिओटॉनिक, सुक्ष्मजंतूविरोधक, पचनशक्तीवर्धक, मूत्रवर्धक आणि भूक जागवणारे आहे.

२) स्थूलपणा, मधुमेह, हिरड्यांचे विकार, पुटकुळ्या, पचनाचे विकार, तोंडातील व्रण, त्वचा रोग, सूज आणि उच्च रक्तदाबामध्ये उपयोगात येते.

३) माऊथवॉश, टूथपेस्ट आणि मिठाई, शीतपेये आणि अन्य उद्योगात गोडवा आणणारा पदार्थ म्हणून वापरले जाते.

४) प्रसाधनाच्या उद्योगातही त्वचा चमकवणाऱ्या आणि सुरकुत्या हटवणाऱ्या क्रीम मध्ये वापरले जाते.

वापरण्यात येणारे भाग – पाने

प्रसार – पानाचे तुकडे लावून

अर्जुन *Terminalia arjuna*

सामान्य नाव – अर्जुन (म), (कों), (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – भेगा पडलेली साल आणि फांद्या असलेले सदाहरित झाड. साल गुळगुळीत, हिरवट पांढरी, मोठे पातळ कपचे पडणारी, पाने समोरासमोर, पानाच्या पातळ तळाशी १–२ ग्रंथी असतात. फुले सुक्ष्म, बिनदेठाची, हिरवट पिवळी आखुड मंजिरी असलेली. आठळी असलेले फळ, अंडाकृती, लांबट आणि तंतुमय.

प्रसार – देशात सर्वत्र अल्पकालीन जंगलात सापडते. गोव्यात वाळपई, करंजोळ, कावरे पिर्ला, काणकोण येथे प्रामुख्याने ओढे, नद्या नाले यांच्या किनारी सापडते.

उपयोग –

१) ताज्या पानांचा रस कानदुखीवर उपयोगी आहे.

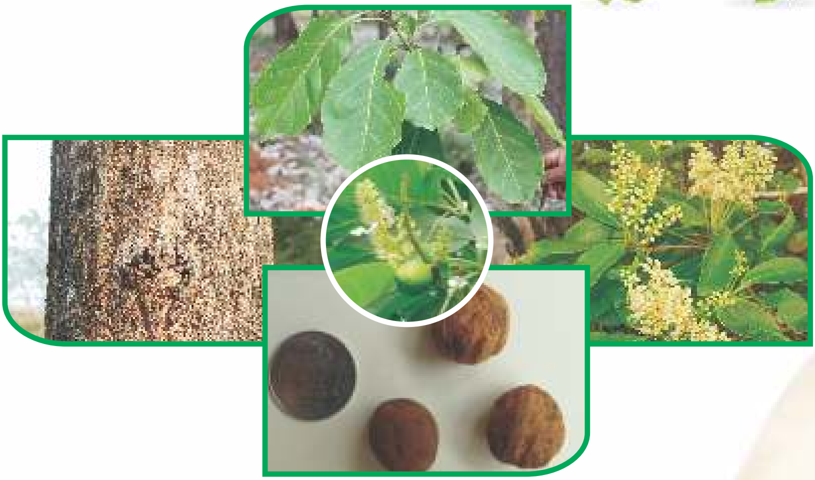
२) सालीचा काढा टॉनिक, कफनाशक, अँस्ट्रीजंट, अतिसाररोधक आणि हृदयविकार, ॲनिमिया, अस्थमा, ट्युमर, श्वेतकुष्ठ, थकवा, जखमा, लिव्हरचे विकार, फ्रॅक्चर, अल्सर, मुत्रविषयक समस्या इ. आजारांमध्ये (हृदयासाठी उत्तेजक) म्हणुन उपयोगी आहे.

३) सालीच्या काढ्यामुळे कोलेस्टोरॉलची पातळी झपाट्याने कमी होते.

वापरले जाणारे भाग – साल आणि ताजी पाने

लागवड – बिया आणि खुंटाद्वारे

बेहडा *Terminalia bellirica*



सामान्य नाव – बेहडा (म), घोटींग (कों), बेहरा (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – मध्यम ते मोठे झाड, पाने लहान फांद्याच्या टोकाला झुबक्याने येतात. मोठी व लंबगोलाकार, कमावलेल्या कातड्यासारखी, तुळतुळीत, टोकाला किंचित लव किंवा प्रकुंचित असलेली. फुले लहान, देठ नसलेली, पिवळट हिरवी, मध्यभागी मंजिरी असलेली. फळे आत बी असलेली, गोलाकार.

प्रसार – देशात सर्वत्र अल्पकालीन जंगलात आढळते. गोव्यात करंझोळ, कोदाळ, मोले, काणकोण येथील मिश्रदमट तापमान असलेल्या अलपकालीन जंगलात सापडते.

उपयोग –

१) पिकलेली फळे अँस्ट्रीजंटमध्ये हरड्यासहित वापरतात.

२) अर्धवट पिकलेली फळे, त्यात असलेल्या एरंड तेलासारख्या गुणधर्मामुळे रेचक म्हणुन वापरतात.

३) झाडाची साल मुत्रवर्धक आहे आणि त्यातुन स्त्रवणारा डिंक शोषशामक रेचक आहे.

४) अपचन, पोटदुखी, उलटी, ताप, खोकला, घशाची सूज, आमांश, अतिसार, संधिवातातील सूज, डोळ्यांची जळजळ, अँनिमिया आणि श्वेतप्रदर यासाठी उपयुक्त.

५) त्रिफळा मधील एक घटक.

६) कातडी कमावण्यासाठी फळांचा वापर करतात. त्यातील गरापासुन कडु तेल काढतात व त्याचा साबण उत्पादनात वापर करतात.

वापरले जाणारे भाग – फळ, साल आणि बिया

लागवड – बिया व खुंटांमार्फत

३३ हरडा *Terminalia chebula*

सामान्य नाव – हरडा (म), हड्डो (कों), हरड (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – मोठे झाड, फांद्या मळकट रंगाच्या. पाने साधी, समोरासमोर व आखुड देठ असलेली. लांबट गोलाकार, टोकदार, सुळसुळीत व पातळ कमावलेल्या कातड्यासारखी. फुले लहान, फिकट पिवळी, मध्यभागी मंजिरी असलेली. फळे लांबट गोल, सुळसुळीत व आत बी असणारी.

प्रसार – उत्तर भारतात विपुल प्रमाणात. बिहार, पश्चिम बंगाल, आसाम, मध्य व दक्षिण भारतात देखिल आढळते. गोव्यात मोले व वाळपई येथे सापडते.

उपयोग –

१) एक पर्यायी ॲस्ट्रीजंट, दंतमंजन, रेचक भूक वाढविणारे, टॉनिक, हृदयास पोषक आणि विरेचक औषध आहे.

२) भाजलेल्या ठिकाणी मूळ उगाळुन लावतात. तसेच अपचन, मधुमेह, नेत्रविकार, ताप, घशाची सूज. त्वचेच रोग, लिव्हर व किडनीतील बिघाड यावर देखील उपयुक्त.

३) सुकविलेल्या फळांची पावडर दात घासण्यासाठी, हिरड्यामधील रक्त, फोड इ. वर उपयोगी आहे.

वापरले जाणारे भाग – फळे व मूळ

लागवड – बियांमार्फत

गुळवेल *Tinospora cordifolia*

सामान्य नाव – गुळवेल (म), (कों), गिलोई (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – बारामाही वाढणारी औषधी वनस्पति, साल बूच करण्यायोग्य, भुरकट पांढरी, पाने साधरणपणे उलटी फिरलेली, हृदयाकृती व प्रकुंचित, पूर्णतः केशहीन असलेली. फुले पिवळी, एकलिंगी, झाडावर पाने नसताना दिसणारी, फळ आत बी असणारे, चण्याच्या आकाराचे, पिकल्यानंतर तांबडे.

प्रसार – भारतात समुद्रसपाटीपासून ३०० मी. उंचीच्या उष्णप्रदेशात आढळते. याची लागवड देखील करतात. गोव्यात मडगाव व सांगे येथे सापडते.

उपयोग –

१) सर्वसाधारण अशक्तता, अग्निमांद्य, ज्वर आणि मुत्रविकारांवर ही वनस्पती उपयुक्त आहे.

२) पानांचा काढा संधिविकारावर उपयोगी आहे.

३) कोवळी पाने दुधात चुरगळुन होणारे औषध धावऱ्यावर उपयोगी आहे.

४) मधात घोळवलेली पाने अल्सर वर उपयोगी आहेत.

५) सुकलेली व चूर्ण केलेली फळे मध किंवा तुपात मिसळुन टॉनिक म्हणुन आणि कावीळ व संधिवातावर उपचार करण्यासाठी वापरतात.

६) मूळ हे शक्तिशाली वांतिकारक औषध असुन आंतड्याच्या अवरोधावर उपयोगी आहे. त्याचा पातळ रस कुष्ठरोगावर वापरतात.

वापरले जाणारे भाग – पाने, फळे आणि खोड

लागवड – फांद्यामार्फत

३५ निर्गुंड *Vitex negundo*

सामान्य नाव – निर्गुंड (म), (कों), निर्गुडी (हिं)

वनस्पतिशास्त्रीय वर्णन – चतुष्कोणकृती फांद्या, करडी, पातळ साल व तिहेरी पाने असलेले मोठे झुडुप, पानांचा रंग फिकट हिरवा व मागच्या बाजुला करडा, फुले निळसर जांभळ्या रंगाची, एकत्रितपणे लहान मंजिऱ्या असलेली व टोकाला निमुळती होत जाणारी.

प्रसार – देशातील उष्ण व समशीतोष्ण प्रदेशांत आढळते. गोव्यात सर्वत्र, प्रामुख्याने वाळपई, कोडाळ येथे, नदी, ओढे, नाले यांच्या बाजुने आढळते. परसबागेसाठी कुंपण म्हणुन देखील याची लागवड केली जाते.

उपयोग –

१) दुर्गंधीयुक्त स्त्राव, घाम, कफ, सर्पदंश, कानाचा जंतुसंसर्ग यावर पानांचा रस उपयोगी आहे. पानांच्या रसापासुन तयार केलेले एक कलम केसांसाठी पोषक म्हणुन वापरतात.

२) पाने किंवा सुकविलेली फळे भिजवुन केलेला काढा कृमीनाशक, जळजळ कमी करणारा, भूक वाढविणारा तसेच अतिसार, मुत्रविषयक समस्या, टॉन्सील्स आणि मुळव्याधीवर उपचार करण्यासाठी वापरतात.

३) फुले तुरट चवीची असुन ती ताप, आमांश यावर उपयोगी असतात.

४) फळे डोकेदुखी व गळणारे डोळे यासाठी वापरतात.

५) पाने, साल आणि मुळांचा काढा दातदुखी, कफ, डोळ्यांचे आजार यासाठी पोषक म्हणुन व जंताचे औषध म्हणुन वापरतात.

वापरले जाणारे भाग – मूळ, साल, पाने फळे

लागवड – तोडलेल्या फांद्या व बियांमार्फत.

वैद्यकीय शब्दकोश

एनाल्जेसीक – वेदना शमवते

एनॉरेक्शिया – अन्नाची भूक नसणे किंवा मंदावणे

ऍन्टीऍनिमीक – ऍनिमीया (रक्तक्षय) ला प्रतिरोध करणारं किंवा त्याचं निवारण करणारं

ऍन्टीबॅक्टीरियल – जंतू (बॅक्टेरिया) नष्ट करणारं किंवा त्यांची (जंतूंची) वाढ थांबवणारं

ऍन्टीडिसेंन्ट्रीक – डिसेंट्री (अतिसार) पासून आराम देणारं किंवा त्याला प्रतिबंध करणारं

ऍन्टीफंगल – बुरशी (फंगस) नष्ट करणारं किंवा त्याची वाढ थांबवणारं

ऍन्टीहेलमिन्थीक – पोटांतल्या कृमी नष्ट करण्यासाठी वापरण्यात येतं

ऍन्टी–इनफ्लेमेटरी – सूज (इनफ्लेमेशेन), जखम किंवा संसर्गाची प्रतिक्रिया, यांवर नियंत्रण ठेवतं

ऍन्टी–मायक्रोबियल – सूक्ष्म जंतूंचा (मायक्रोब्स) नाश करणारं

ऍन्टी–पायरेटिक – ताप कमी करतं (फेब्रिफ्यूज)

ऍन्टी–स्कॉर्ब्यूटीक – खरूज बरी करतं

ऍन्टी–सेप्टीक – पू, रक्त काढून टाकण्यासाठी एसेप्सीस तयार करण्याकरिता वापरले जाणारे माध्यम

ऍन्टी–स्पाज्मोडीक – नर्व्ह आणी स्नायूंचे मुरडणे शांत करणारं किंवा आंकडी (कन्व्हल्जन्स) शमवणारं

ऍफ्रोडिसियक – कामोद्दीपन करणारा पदार्थ

एस्ट्रीन्जंट – माध्यम पदार्थ जो प्रथिनं जमवून पेशीचा पृष्ठभाग दाबून आणी आवळून ठेवतो

बिलिओसिस – अती पित्तरस (बायल) स्त्राव

कार्डिओटोनिक – हृदयाचे बळ आणी टोन (साधारण ताण किंवा उत्तेजकांना प्रतिसाद) वाढवते

कार्मिनेटीव्ह – पोटातील किंवा आंतड्यातील वायू शमवण्यास मदत करते

कोलागोग – पित्तरसाचा स्त्राव वाढवण्यासाठी पित्तशयाची आकुंचने वाढवत असतो

कोन्स्टिपेशन – शौचास होण्यास त्रास होण्याची अवस्था. (मल घट्ट होतो.)

डेबिलिटीस – शारिरीक दुबळेपणा. विशेषतः आजारपणामुळे

डिलीरियम – अस्वस्थपणा आणी भ्रम हे गुणधर्म असणारी मनाची सैरभैर अवस्था

डेमुल्सन्ट – दाह शमवण्याची क्रिया, विशेषतः कफ

डेन्टीफ्रायस – दात साफ करण्यासाठी पेस्ट किंवा पावडर

डर्मेटायटीस – खाज, लालसरपणा, जखमा यांतून दिसून येणारा त्वचेचा दाह

डायेफोरेटिक – घामाचे प्रमाण वाढवतं

डायुरेटिक – मुत्र विसर्जन वाढवतं