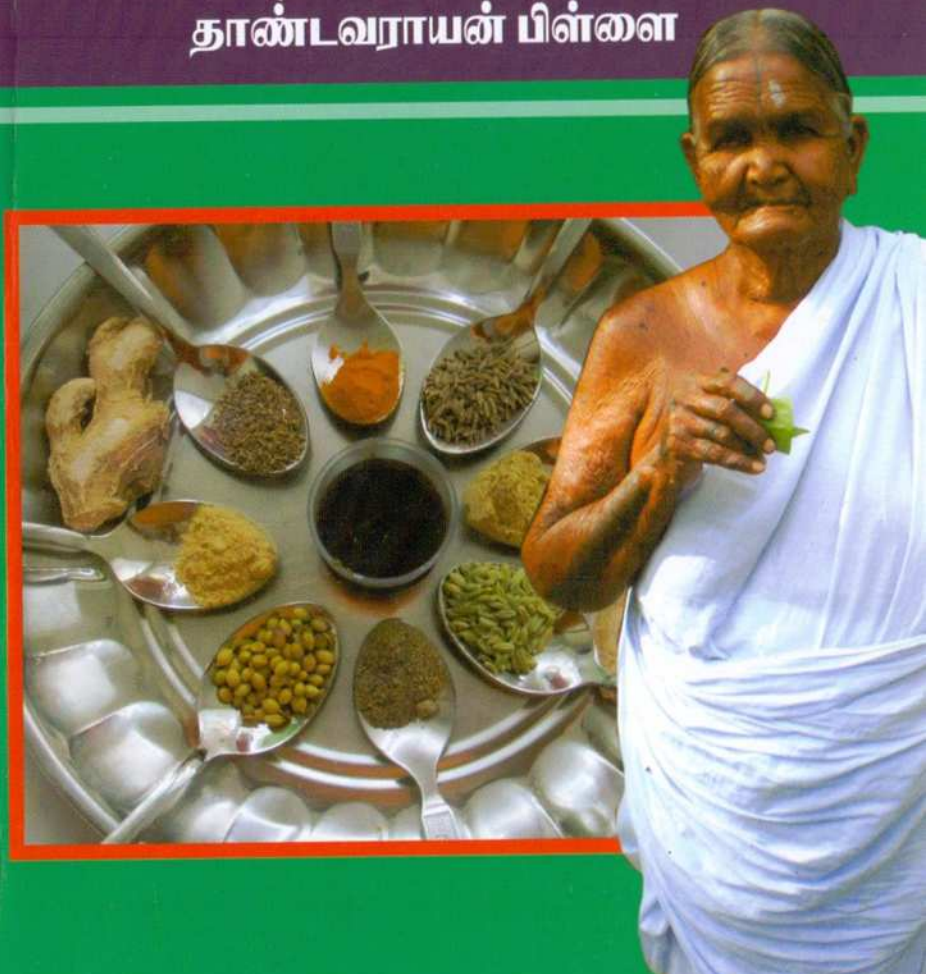
பாட்டி சொன்ன
பரம்பரை வைத்தியம்

நாட்டு வைத்தியர்
தாண்டவராயன் பிள்ளை



பாட்டி சொன்ன பரம்பரை வைத்தியம்

தாண்டவராயன் பிள்ளை
நாட்டு வைத்தியர்

கற்பகம் புத்தகாலயம்

4/2, சுந்தரம் தெரு, (நடேசன் பூங்கா அருகில்)
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 2431 4347
Email : info@karpagamputhakalayam.com
Website : www.karpagamputhakalayam.com

பாட்டி சொன்ன
பரம்பரை வைத்தியம்

இந்தப் பதிப்பு : ஏப்ரல் - 2016
உரிமை © பதிப்பகத்திற்கு

விலை ரூ. 170.00

அச்சிட்டோர் :

கணபதி எண்டர்பிரைசஸ்
திருவல்லிக்கேணி,
சென்னை - 600 005

தாய்மார்களின் கை மருந்து...

நவீன மருத்துவ முறைகள் வராத காலகட்டத்தில், செலவில்லாத சிக்கனமான பல வைத்திய முறைகள் நம் நாட்டில் நடைமுறையில் இருந்திருக்கின்றன.

அம்முறைகள் பற்றி பல குறிப்புகள் ஏடுகளில் இடம் பெற்றுள்ளன. குறிப்பிடப்படாத வைத்திய முறைகள் பாட்டிமார்களின் வாய்மொழியாக இன்னும் உலகில் உலவிக் கொண்டுமிருக்கின்றன.

குழந்தைகள் - குமரிகள் - வாலிபர்கள் - வயோதிகர்கள் இப்படி ஆதி முதல் அந்தம் வரை மனிதர்களுக்கு உதவும் மருத்துவக் குறிப்புகளை தேடிப்பிடித்து சேகரித்துள்ளேன். எனது பல வருட உழைப்பு இது என்று சொன்னாலும் தகும்.

இவைகள் சேகரித்தவை மட்டுமல்ல, பரிசோதிக்கப்பட்டவை என்றுகூடச் சொல்லலாம். எனது மருத்துவத் தொழிலில் வெவ்வேறு காலகட்டங்களில் உபயோகப்படுத்தி வெற்றி கண்ட மருத்துவக் குறிப்புகளே இதில் அதிகம்.

இப்படி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேகரித்த மருத்துவக் குறிப்புகள் "பாட்டி சொன்ன பரம்பரை வைத்தியம்" எனும் பெயரோடு வெளி வருகிறது. குறிப்பாகத் தாய்மார்கள் இதை வரவேற்பார்கள். பயப்படாமல் பயன்படுத்துங்கள் - பயன் பெறுங்கள். வெளியிட்ட பதிப்பகத்தார்க்கு என் நன்றி.

அன்புள்ள,

தாண்டவராயன் பிள்ளை

பதிப்புரை

நல்லது கெட்டது நாலும் தெரிந்து வைத்திருப்பவர்கள் தாத்தா-பாட்டிமார்கள். அவர்கள் சேகரித்து வைத்திருந்த, எழுத்து வடிவில் வராத, ஏறக்குறைய ஆயிரத்து இருநூறு மருத்துவக் குறிப்புகளைத் தொகுத்து நாட்டு வைத்தியர் தாண்டவராயன் பிள்ளை நமக்குத் தந்துள்ளார்.

அத்துணை மருந்துகளும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியவை. அதிகச் செலவில்லாத சிக்கனமான மருத்துவக் குறிப்புகள். எதிர் விளைவுகள் இல்லாதவை.

பெண்களுக்கு இந்நூலைத் தாய்வீட்டுச் சீதனம் என்றும் சொல்லலாம். பொன்னைப் போல மதிப்புள்ள பொக்கிஷம் என்றும் சொல்லலாம்.

பாட்டி சொன்ன பரம்பரை வைத்தியம் எனும் பெயரோடு வெளி வருகிறது. வாங்கி, பாதுகாத்து வையுங்கள். உங்கள் பரம்பரைக்கும் உதவும். நாட்டு வைத்தியர் தாண்டவராயன் பிள்ளைக்கு எங்கள் நன்றி.

- பதிப்பகத்தார்

பொருளடக்கம்

1. அழகான குழந்தை பெற... 111
2. அலர்ஜிக்கு... .....
3. அளவுக்கு மிஞ்சிய போக்கா...
4. அம்மை போட்டு ஜுரமா...
5. அம்மை வடுக்கள் மறைய
6. அரணைக்கடிக்கு...
7. அடிக்கடி காற்று பிரிகிறதா?
8. அண்ட வாதமா?
9. ஆஸ்துமா தொந்தரவு குறைய...
10. ஆசனவாயில் வெடிப்பா?
11. இளமையுடன் இருக்க...
12. இளம்பிள்ளை வாதத்திற்கு...
13. இரத்த காயத்துக்கு...
14. இழுப்பு குணமாக...
15. இரத்த மூலம் குணமாக...
16. இரத்த சுத்திக்கு...
17. இரத்த சோகையா?
18. இரத்தம் விருத்தியடைய...
19. இரத்தக் கொதிப்புக்கு...
20. இளநரைக்கு...
21. இந்திரியம் வீணாகிறதா?
22. இடுப்பு வலியும்
    மூட்டு வலியும் நீங்க...
23. இரத்தப் பெருக்கு நிற்க..
24. இரத்த வாந்தி நிற்க...
25. இச்சையைத் தூண்ட...
26. இழந்த ஆண்மையைத்
    திரும்பப் பெற...
27. இன்பம் நீடிக்க..
28. இருமல் குணமாக...
29. இரத்த மூலத்திற்கு...
30. இருதயம் பலமடைய...
31. இரத்த பேதிக்கு...
32. இரத்த பேதிக்கு...
33. ஈரல் குலைக்கட்டி கரைய...
34. உடல் அழகு பெற...
35. உடல் பலம் பெற...
36. உடல் பெருக்க...
37. உடல் பருமன் குறைய...
38. உட்கூடு நீங்க...
39. உடல் கங்கை நீங்க...
40. உடல் வலிக்கு...
41. உடல் அரிப்புக்கு...
42. உறுதி பெற...
43. உதட்டில் புண்ணா?
44. உடம்பில் வெண்புள்ளிகளா?
45. ஊது காமாலைக்கு
46. உடலில் படையா?
47. உள்ளங்கை சொர சொரப்பு நீங்க...
48. உண்ணிகள் நீங்க...
49. எரிச்சலும் கண்நோயும்
50. எலிக்கடிக்கு...
51. ஐந்தாம் மாதத்திலே...
52. ஒற்றைத் தலைவலிக்கு...
53. கண், காது, மூக்குப் பிணிகளுக்கு...
54. கர்ப்பப்பை கோளாறு நீங்க...
55. கற்றாழை நாற்றம் நீங்க...
56. கண மாந்தம் போக...
57. கட்டிகளுக்கு...
58. கல்லீரல் சீர்பட...

59. கண்களில் அரிப்பா?
60. கக்குவான் இருமலுக்கு...
61. கபம் நீங்க...
62. கண் இரைப்பைகளில் கட்டியா?
63. கருந் தேமலுக்கு
64. காக்காய் வலிப்புக்கு
65. காய்ச்சல் குணமாக...
66. காலரா குணமாக...
67. கால் ஆணிகள் குணமாக...
68. காது வலிக்கு...
69. காதில் புண்ணா?
70. காதில் சீழ் வடிகிறதா?
71. காலரா வராமலிருக்க...
72. கால் வெடிப்புக்கு...
73. கசை நோயா?
74. காலையில் இருமலா?
75. கால் கடுவன் சரியாக...
76. கால் வீக்கமா?
77. கிரந்தி குணமாக...
78. குன்ம வயிற்று வலிக்கு
79. குழந்தை மண்ணைத்தின்கிறதா?
80. குரல் இனிமை பெற
81. குழந்தைக்கு அக்கியா?
82. குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்த...
83. குடி மயக்கம் தெளிய...
84. குழந்தைகளின்
ஆரோக்கியத்துக்கு...
85. குஷ்ட நோய்க்கு...
86. குடல் புண்ணுக்கு...
87. கொசுக்களை விரட்ட...
88. கொதிநீரைக்
கொட்டிக் கொண்டால்...
89. கொக்கிப் புழுக்களுக்கு
90. சக்கரை வியாதிக்கு...
91. சரியாகப் பேச...
92. சிலந்தி கடிக்கு...
93. சிறுநீர் கோளாறுக்கு...
94. சிறுநீர் கடுப்புக்கு...
95. சிறுநீர்த்தாரையில் எரிச்சலா?
96. சிறுநீரோடு இரத்தமா?
97. சிறுநீரில் கோளாறா?
98. சிறுநாக்கு வளர்ச்சியா?
99. சீதபேதிக்கு...
100. சுக்கில நஷ்டமா?
101. சுகப்பிரசவத்துக்கு...
102. சூலுக்கா?
103. சுகமான பேதியாக...
104. சேற்றுப் புண் தீர...
105. சொறி, தேமல் பரவாமலிருக்க...
106. சூரிய சக்திக்கு...
107. தலையில் வழுக்கையா?
108. தந்தி மேகமா?
109. தவளை சொரியா?
110. தலை சுற்றுகிறதா?
111. தலை முடிவளர...
112. தலைமுடி கருமையாக...
113. தலைவலிக்கு...
114. தாது விருத்திக்கு...
115. தாது புஷ்டியடைய...
116. திமிர்ப் பூச்சிகள் வெளியேற...
117. தும்மல் நிற்க...
118. தூக்கமின்மைக்கு...
119. தேள் கடிக்கு...
120. தொண்டைக்கட்டு நீங்க...

121. தொண்டைச் சதை கரைய...
122. தொண்டைப் புண்ணா?
123. தொண்டையடைப்பான் நீங்க...
124. தோலில் சுருக்கமா?
125. நரம்புகளுக்கு வலுவூட்ட...
126. நரம்புக் கோளாறு குணமாக...
127. நரம்புச் சிலந்தி குணமாக...
128. நல்ல உறக்கத்துக்கு...
129. நட்டுவாக்களி கடித்துவிட்டால்...
130. நகச் சுற்றுக்கு...
131. நாய்க் கடிக்கு...
132. நீர் வாதம் சரியாக...
133. நீரிழிவு நோய்
134. நிமோனியா குணமாக...
135. நெறி கட்டிக்கொண்டு ஜுரமா?
136. பல்லி கடித்து விட்டால்...
137. பலமான இதயம் பெற...
138. பசி எடுக்க...
139. பற்களின் மஞ்சள் நிறம் மாற...
140. பல் நோய் நீங்க...
141. பற்கள் பலமடைய...
142. பல் வலிக்கு...
143. பல் முளைக்கிறதா?
144. பல் பதிந்து இரத்தம் வருகிறதா?
145. பருவமடைய...
146. படை உலர...
147. பாம்பு கடிக்கு...
148. பார்வைக் கோளாறுகள்...
149. பார்வைக் கோளாறுகள் குணமடைய...
150. பால் சுரக்க...
151. பால் சுரப்பு நிற்க...
152. பாரிசவாயு குணமாக...
153. பித்தம் நீங்க...
154. பிடரி வலிக்கு...
155. புளியேப்பம் நீங்க...
156. புட்டாளம்மைக்கு...
157. புருவ முடிகள் உதிர்கின்றனவா?
158. புற்று நோய்க்கு...
159. புழுவெட்டு குணமாக...
160. பூனைக் கடிக்கு...
161. பூனைக் கடிக்கு...
162. பூச்சிக் கடிக்கு...
163. பெரும்பாடு நீங்க...
164. பேதியுடன் ஜுரமா?
165. பேன் தொல்லை நீங்க...
166. பைத்தியம் தெளிய...
167. மச்சத்தைத் தொந்தரவா?
168. மலேரியா காய்ச்சலா?
169. மஞ்சள் காமாலைக்கு...
170. மலட்டுத்தனம் நீங்க...
171. மருவுமறைய...
172. மலச்சிக்கலா?
173. மாரடைப்பு ஏற்படாமலிருக்க...
174. மார்பு வலிக்கு...
175. மார்புச் சளி கரைய...
176. முகப்பருவுக்கு...
177. முடக்கு வாதத்துக்கு...
178. முகப் பொலிவுக்கு...
179. முகத்தில் எண்ணெய் வழிகிறதா?
180. மூளைச் சோர்வு நீங்க..
181. மூக்கடைப்புக்கு...
182. மூத்திர அடைப்பா?
183. மூட்டு வீக்கமா?

184. மூலக் கடுப்பு குணமாக....
185. மெலிந்த தேகம் பெற...
186. மேகவலி குறைய...
187. யானைக்கால் வியாதிக்கு...
188. யானைக்கால் ஜுரமா?
189. வயிற்றுப் போக்கிற்கு?
190. வயிற்றுப் போக்கும் வாந்தியும்...
191. வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்க...
192. வயிற்றுவலி தீர...
193. வயிற்றுப் புண்ணா?
194. வயிற்று இரைச்சல் தீர...
195. வயிற்றில் பூச்சியா?
196. வயிற்றில் தலை முடியா?
197. வலிப்பு நோயா?
198. வாந்தியை நிறுத்த...
199. வாய்ப்புண்ணுக்கு...
200. வாய் நாற்றம் நீங்க...
201. வாயில் நீர் வடிகிறதா?
202. வாத நோய் தீர...
203. விக்கலா?
204. விரை வாதமா?
205. விஷபேதி நீங்க...
206. விஷக்கடி சரியாக...
207. விஷம் தாக்காமலிருக்க...
208. விஷ முறிவுக்கு...
209. விஷநீர் வடிய...
210. விதை வீக்கம் போக...
211. வீக்கமும் ரணமும் குணமாக...
212. வீக்கம் சரியாக...
213. வீரிய விருத்திக்கு...
214. வெட்டை நோயா?...
215. வெறிநாய்க் கடிக்கு...
216. வேளில் கட்டிகளுக்கு...
217. ஜன்னியா?
218. ஹிஸ்டீரியாவா?
219. மாம்பழத்தின் மகத்துவம்
220. வாழைப்பழ மகத்துவம்
221. தயிரின் மகத்துவம்
222. பேரிக்காயின் மகத்துவம்
223. மாங்காயின் மகத்துவம்
224. சாமந்திப் பூ மகத்துவம்
225. ரோஜா குல்கந்து...
226. நெல்லிக்காய் மகத்துவம்
227. வெள்ளை தாமரைப் பூ மகத்துவம்
228. வெங்காய மகத்துவம்
229. எலுமிச்சம்பழ மருத்துவம்
230. வெற்றிலை மகத்துவம்
231. துளசி மகத்துவம்
232. வல்லாரை மருத்துவம்
233. இலுப்பைப்பூ மருத்துவம்
234. அருகம்புல்லின் மகத்துவம்
235. நாவல் பழ மருத்துவம்
236. வெள்ளாட்டுப் பாலின் மகத்துவம்
237. வெந்நீரின் மகத்துவம்
238. வேப்பமர மருத்துவம்
239. தூதுவளையில் மருத்துவம்
240. மூக்கிரட்டையில் மருத்துவம்
241. அவரைக்காயிலே மருத்துவம்
242. வெள்ளரிப் பிஞ்சு
243. சப்போட்டாப் பழத்தின் மகத்துவம்
244. பசலைக் கீரை
245. மருத்துவம் மாற்றும் பொழுது...
246. வாந்தி நிற்க...
247. அக்கி குணமாக...

248. வாய்க்கசப்பு சரியாக...
249. அடிபட்ட காயம் சரியாக...
250. வயிற்று உப்புசம் நீங்க...
251. வயிற்று வலி சரியாக...
252. நீரடைப்பு சரியாக...
253. நீர்க்கடுப்பு சரியாக...
254. நாக்குப் பூச்சி வெளியேற...
255. தேள் கடிக்கு...
256. பாம்பு கடிக்காமலிருக்க...
257. தீப்புண் சரியாக...
258. தலைச் சுற்றல் மயக்கம் சரியாக...
259. சேற்றுப் புண் குணமாக...
260. அரையாப்புக் கட்டி சரியாக...
261. ஒற்றைத் தலைவலிக்கு...
262. கட்டி சரியாக...
263. கண் கோளாறுகளால் வரும் தலைச் சுற்றலுக்கு...
264. கக்குவான் இருமல் சரியாக...
265. ஆசனக் கடுப்பு சரியாக...
266. உடல் அரிப்பு சரியாக...
267. வண்டு கடிக்கு...
268. பூனைக் கடிக்கு...
269. பூரான் கடிக்கு...
270. நாய்க் கடிக்கு...
271. சிலந்தி கடித்து விட்டதா?
272. ஓணான் கடிக்கு...
273. தேன் குளவி கொட்டுக்கு...
274. வெறிநாய் கடித்துவிட்டதா?
275. குதிரை கடித்துவிட்டதா?
276. குளவி கொட்டிவிட்டதா?
277. மனிதர் குடியா?
278. பரம்புக் கடிக்கு...
279. தேள் கடிக்கு...
280. எலிக் கடிக்கு...
281. அம்மை நோயைத் தடுக்க...
282. இருமல் சரியாக...
283. கருணைச் சூடு தணிய...
284. ஜன்னி வந்து விட்டதா?
285. ஜலதோஷத்துக்கு...
286. சூலை நோய் நீங்க...
287. மூலம், மூளை மூலத்திற்கு...
288. மார்பு வலிக்கு...
289. விக்கம் சரியாக...
290. கண் எரிச்சலா?
291. சீதபேதிக்கு...
292. இரத்த மூலத்துக்கு...
293. அடிபட்ட வீக்கம் சரியாக...
294. இரத்தக்கட்டு சரியாக...
295. கண் கட்டிக்கு
296. கண் சிவப்புமாற...
297. விக்கல் சரியாக...
298. பித்தம் சரியாக...
299. பித்த வெடிப்புக்கு...
300. புளியேப்பம் நீங்க...
301. பேதி நிற்க...
302. மஞ்சள் காமாலைக்கு...
303. உதிரப்பெருக்கு, பெரும்பாடு சரியாக...
304. வாய்ப் புண்ணுக்கு...
305. பல் வலி சரியாக...
306. வயிற்று வலியா?
307. வெட்டை நோய் சரியாக...
308. முகப்பருவுக்கு...
309. வாயுத் தொல்லைக்கு...

310. காலரா, வாந்தி நிற்க...
311. வயிற்றுப் போக்கு குணமாக...
312. அஜீரணமா?
313. மலச்சிக்கல் சரியாக...
314. வாதநோய் சரியாக...
315. வழுக்கை சரியாக...
316. பொடுகு நீங்க...
317. செம்பட்டை முடி கறுப்பாக...
318. நரையகிர் கருக்க
319. மேகநோய் சரியாக...
320. மேகப்புண் ஆற
321. மூக்கில் நீர் வடிகிறதா?
322. முள் தைத்து விட்டதா?
323. மூக்கடைப்பு சரியாக...
324. மூல வியாதிக்கு...
325. முறைக்காய்ச்சல் சரியாக...
326. வயது வந்தும் ருதுவாகவில்லையா?
327. இடுப்புப் பிடிப்புக்கு...
328. மூட்டு வலி
329. முதுகு வலி சரியாக
330. மகோதரம் சரியாக...
331. தொண்டைப் புண் சரியாக...
332. தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்க...
333. படர் தாமரை சரியாக...
334. படை சரியாக...
335. பாண்டுரோகம் சரியாக...
336. பற்று சரியாக...
337. பவுத்திரம் குணமாக...
338. சொறி சிரங்கு குணமாக...
339. தேமல் சரியாக
340. தலைக்கரப்பானுக்கு...
341. இசிவு சரியாக...
342. நகச்சுற்றுக்கு...
343. காதுவலி சரியாக...
344. காதில் சீழ் வடிந்தால்...
345. கண்ணில் நீர் வடிகிறதா?
346. கண் வலிக்கு...
347. கண்ணில் பூ விழுது விட்டதா?
348. கண்ணில் தூசு விழுந்து விட்டதா?
349. தலைமுடி உதிராமல் இருக்க...
350. தலை சொட்டைக்கு...
351. காசம் சரியாக...
352. வெக்கட்டு சரியாக...
353. கண்டமாலை சரியாக...
354. காக்காய் வலிப்புக்கு...
355. கால் ஆணி சரியாக...
356. கிரந்தி குணமாக...
357. நீர்க்கடுப்பு சரியாக...
358. காய்ச்சலில் மலம் கழிக்க...
359. கூகை வீக்கத்திற்கு...
360. காய்ச்சல் சரியாக...
361. தாது விருத்திக்கு...
362. தாய்ப்பால் விருத்திக்கு...
363. ஞாபக மறதிக்கு...
364. கரப்பான் சரியாக...
365. கர்ப்பிணியின் வயிற்று வலிக்கு...
366. கர்ப்பிணி விக்கலுக்கு...
367. அஜீரணமா?
368. வாயுவை கண்டிக்க...
369. மாரடைப்பு வராமலிருக்க...
370. கருச்சிதைவைத் தடுக்க...
371. சுதகம் நின்று அவதிப்பட்டால்...
372. வலிப்பு நிற்க...

373. சீதக் கடுப்புக்கு...
374. சீதள நோய்கள் விலக...
375. பித்த நோய்கள் வலிக...
376. நீரிழிவு நோயா?
377. தலை வலிக்கு...
378. குதக வலிக்கு...
379. உஷ்ணம் காரணமாக ஏற்படும் வலிக்கு...
380. ஈரல் குலை வலிக்கு...
381. மார்புவலி சரியாக...
382. பிடரி இசிவு - வலி நீங்க...
383. அம்மை வடு நீங்க...
384. கட்ட புண் ஆற...
385. நீரிழிவு நோய்க்கு...
386. படுக்கையில் சிறுநீர் போவதை தடுக்க...
387. வாந்தி - வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்த...
388. அஜீரணக் கோளாறா?
389. குடல் புண் குணமாக...
390. வயிற்றில் புண்ணா?
391. நாக்கில் ரணமா?
392. கண்ட மாலை சரியாக...
393. அதிபோகம்
394. எலும்புகள் உறுதி பெற...
395. முகத் தேமல் மறைய...
396. பசி உண்டாக...
397. மூளை வளர்ச்சிக்கு...
398. நரம்புகள் பலமடைய...
399. நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படாதிருக்க...
400. ஆரோக்கியமாக வாழ...
401. என்றும் இளமையோடு இருக்க...
402. சரியாக பேச வரவில்லையா?
403. கர்ப்பம் தங்க...
404. அலுப்பு சரியாக...
405. ஆஸ்துமா குணமாக...
406. பேன் தொல்லை நீங்க...
407. கலுக்கு சரியாக...
408. இரணம் சரியாக்...
409. குஷ்ட ரோகம் சரியாக...
410. தேமல் மறைய...
411. பொடுகு மறைய...
412. இரத்த அழுத்தம் குணமாக...
413. இரத்த விருத்திக்கு...
414. உடல் உஷ்ணம் தணிய...
415. மயக்கம் சரியாக...
416. உடம்பு வீதுகிறதா?
417. மண்ணீரல் வீக்கமா?
418. பைத்தியம் சரியாக...
419. பேதி சரியாக...
420. பசி மந்தம் சரியாக...
421. தூக்கம் வர...
422. சொறி, சிரங்கு சரியாக...
423. குடற் பூச்சி வெளியேற...
424. உடல் எரிச்சலுக்கு...
425. இருமல் சரியாக...
426. இருதய பலவீனமா?
427. ககப் பிரசவத்துக்கு...
428. நமைச்சல் சரியாக...
429. தும்மல் தொடர்கிறதா?
430. இருதய நோய் சரியாக...
431. பாரிச வாயு குணமாக...
432. பூரான் கடிக்கு...
433. அரணை கடிக்கு...

434. தவளைச் சொறிக்கு...
435. சோகை நீங்க...
436. மலக்கட்டு நுங்க...
437. தந்தி மேகம் சரியாக...
438. மசக்கை சரியாக...
439. வாத வலி சரியாக...
440. மூளைச் சோர்வு நீங்க...
441. தலைக்கற்றல்,
தலை கிறுகிறுப்பு சரியாக...
442. உடம்பு வலி தீர...
443. பாத எரிச்சல் தீர...
444. சளித் தொல்லைக்கு...
445. குன்ம ரோகம் சரியாக...
446. குதக வாயு சரியாக...
447. கண் வலி நீங்க...
448. குடல் வலி நீங்க...
449. காது வலிக்கு...
450. டிப்தீரியாவுக்கு...
451. காயம் குணமாக...
452. நிமோனியா குணமாக...
453. வெள்ளைப் புள்ளிகள் மறைய...
454. கண்பார்வை தெளிவு பெற...
455. கண்களில் நீர் வடிகிறதா?
456. கண் நமைச்சல் சரியாக...
457. மூக்கில் இரத்தம் ஒழுகுகிறதா?
458. உடல் பருமன் குறைய...
459. இனிமையான குரலைப் பெற...
460. பெண்களுக்கு மீசையா?
461. சிவந்த உதடுகளுக்கு...
462. ஒற்றைத் தலைவலியா?
463. தூக்கத்தில் எழுந்து உலவுகிறாரா?
464. சிறுநீர் எரிச்சலா?
465. மாதவிடாய் கோளாறுகளுக்கு...
466. குமட்டல் நீங்க...
467. இடுப்பு பிடிப்பிற்கு...
468. காயத்திலிருந்து தொடர்ந்து
இரத்தம் வடிகிறதா?
469. நல்ல தூக்கத்திற்கு...
470. மலச்சிக்கல் நீங்க...
471. குளிர்ச்சி பெற...
472. ஆறாத ரணங்களுக்கு...
473. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு...
474. குழந்தையில்லையா?
475. ஆண் மலட்டுத்தன்மை நீங்க...
476. தாய்ப்பால்
கிடைக்கவில்லையா?
477. குழந்தை வைத்தியம்
478. கை, கால் வலிக்கு...
479. வாயு வலிகள் சரியாக...
480. எச்சிற்புண் சரியாக...
481. பேதகம் நீடிக்க...
482. ஆண் உறுப்பு பலம் பெற...
483. காது இரைச்சலுக்கு...
484. தலைபாரம் நீங்க...
485. வெறுப்பு ஏற்படுகிறதா?
486. ஹிஸ்டீரியா குணமாக...
487. கக்குவான் இருமலா?
488. மூலத்தின் மூளை கரைய...
489. மது போதை தெளிய...
490. சுளுக்கு போக...
491. சிறுநீரகங்களின் சீர்கேடு நீங்க...
492. இரத்த அழுத்த நோய்க்கு...
493. இதய படபடப்பு நீங்க...
494. வேனல் கட்டிகளுக்கு...

495. டி.பி. நோய்க்கு...
496. உள்நாக்கு வளர்ச்சியா?
497. இளநரை நீங்க...
498. ஏப்பம் நீங்க...
499. கணைச்சூடு நீங்க...
500. உடல் வலுவடைய...
501. உடல் எடை குறைய...
502. உடல் எரிச்சலுக்கு...
503. மஸாஜ் மருத்துவம்
504. பற்கள் பளிச்சென்றிருக்க...
505. இருதய வலிக்கு...
506. நகச் சுத்தி குணமாக...
507. குழந்தைக்கு மலம் சரியாகப் போக...
508. ஜீரண சக்திக்கு...
509. மாலைக்கண் நோய்க்கு...
510. பீனிச நோய் குணமாக...
511. வயிற்றில் கொக்கிப் புழுவா?
512. தொண்டை, மூக்குப் பகுதியில் தொந்தரவா?
513. பெண்ணாசையை அடியோடு மறக்க...
514. அதிக ஆசை குறைய...
515. கொசுத் தொல்லை நீங்க...
516. வெள்ளைப்படுதலுக்கு...
517. குளிர் ஜுரமா?
518. முதுகுவலி சரியாக...
519. நினைவாற்றல் பெருக...
520. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கு...
521. நடை மருத்துவம்
522. தலைமுடி நீளமாக வளர...
523. சதை பிடிக்க...
524. தொண்டை கட்டுக்கு...
525. சிறுநீரில் எரிச்சலா?
526. ஈரல் குலைக்கட்டிக்கு...
527. உடல் நாற்றம் நீங்க...
528. புத்திக் கூர்மைக்கு
529. சிரிப்பு வைத்தியம்
530. பல் கெட்டிப்பட...
531. நீரிழிவு நோய் குணமாக...
532. அலர்ஜிக்கு...
533. குழந்தைக்கு பல் முளைக்கிறதா?
534. எல்லாவித பல் நோய்களுக்கும்...
535. பல் ஈறுகளின் வீக்கத்திற்கு...
536. ஸ்கர்வி குணமாக...
537. வாயிலிருந்து இரத்தம் விழுகிறதா?
538. ஈரல் குலை வலிக்கு...
539. பிளேக் நோய்க்கு...
540. ஆசன வெடிப்புக்கு...
541. இளமையில் தளர்வா?
542. இரத்த பேதிக்கு...
543. நீர்க்கோப்பை நீங்க...
544. பாலுண்ணி நீங்க...
545. பௌத்திர பூச்சி போக...
546. உதட்டில் வரும் வெள்ளை மறைய...
547. கக்கூஸ் படை சரியாக...
548. பார்வைக் குறைவா?
549. விரைவாதம் நீங்க...
550. கூன் முதுகு சரியாக...
551. சுக்கிலம் கெட்டிப்பட...
552. புழு வெட்டு மறைய...
553. குஷ்டம் நீங்க...
554. அண்டவாயு சரியாக...

555. மதி மயக்கம், பிரமைக்கு...
556. நாள்பட்ட ஜுரமும்,
உடல் வறட்சியும் சரியாக...
557. நஞ்சுக் கொடி விழ...
558. மண்டைப் புற்றுக்கு...
559. தொண்டைப் புற்று,
வாய்ப்புற்றுக்கு...
560. ஆசன புற்றுக்கு...
561. கருப்பை புற்றுக்கு...
562. சுர மாத்திரை...
563. கண் பார்வை குறைவுக்கு...
564. சீழ் மூலத்திற்கு...
565. லிங்கப்புற்று, யோனிப்புற்றுக்கு...
566. பாரிச வாயுவுக்கு...
567. காது குத்தலுக்கு, மந்தத்துக்கு...
568. மூட்டைப்பூச்சி தொல்லை நீங்க...
569. பெருச்சாளி தொல்லைக்கு...
570. வாயுவினால் மண்பு வலியா?
571. இருதயம் பலமடைய...
572. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு
573. சருமம் பளபளக்க...
574. இள நரைக்கு...
575. தொண்டை, வாய்ப்புண்ணுக்கு...
576. கண் சிவப்பு மாற...
577. மண்ணீரல் வீக்கத்துக்கு...
578. முறைக்காய்ச்சலுக்கு...
579. நாக்கு பிறழ்ந்து விட்டதா?
580. இரத்த பேதிக்கு....
581. திரிபலா மருத்துவம்
582. இரத்தத்தின் தூய்மைக்கு...
583. தோல் சுருக்கம் நீங்க...
584. நரம்புச் சிலந்தியா?
585. வாந்தியும் பேதியும் நிற்க...
586. உடல் அசதி நீங்க...
587. மாலைக் கண் நோய்க்கு...
588. யோனியில் நீரொழுகலுக்கு...
589. வலியுடன் வயிறு கழிவதற்கு...
590. கை, கால் குறைந்த குஷ்டத்திற்கு...
591. ஒரு பக்க விரை வாதத்துக்கு...
592. துரித ஸ்கலிதத்தை நிறுத்த...
593. மலட்டுத்தனம் நீங்க...
594. பால் கட்டிக் கொண்டால்...
595. மலேரியா சுரத்துக்கு...
596. புற்று நோய் வராமல் தடுக்க...
597. யானைக்கால் சுரமா?
598. யானைக்கால் வீக்கத்திற்கு...
599. பிளவைக் கட்டிக்கு...
600. வயிற்றுக் கட்டிக்கு
601. சுகப்பிரசவத்திற்கு...
602. மூத்திரப்பை கற்களுக்கு...
603. பித்தக் காய்ச்சலுக்கு...
604. சுகுய ரோகத்துக்கு...
605. திடீர் மயக்கத்துக்கு...
606. வாந்தி, வயிற்றுப்
பொருமல் சரியாக...
607. சிறுநீர் சம்பந்தமான பிணிக்கு...
608. வெட்டு, குத்து, குண்டு
பட்ட காயத்துக்கு...
609. அழகான கண்களுக்கு...
610. ஊது காமாலைக்கு...
611. சளி, தும்மலுக்கு...
612. குளிர் ஜன்னி ஜுரத்துக்கு...
613. முகத்தில் சொரியா?
614. காதில் ரீ, எறும்பு புகுந்து விட்டதா?

615. லாகிரி வஸ்துக்கள் அளவுக்கு மிஞ்சினால்...
616. வயிறு உப்புசத்துக்கு...
617. அரைக்கரப்பான் குணமாக...
618. இரத்தத்தில் உள்ள நச்சு நீர்கள் வெளியேற...
619. மனல் வாரி அம்மைக்கு..
620. தோலின் தடிப்புத் தன்மை மாற...
621. அஸ்தி ஜுரம் நீங்க...
622. தலையணை நனைகிறதா?
623. படுக்கை நனைகிறதா?
624. வெண் குஷ்டத்துக்கு...
625. குன்ம நோய்கள் குணமாக...
626. தலைமுடி உதிராமல் இருக்க...
627. வெள்ளெழுத்து வந்து விட்டதா?
628. குதிகால் வலி, எரிச்சலுக்கு
629. உள்ளங்கால் சில்லிட்டு விட்டதா?
630. ஊளைச் சதை குறைய...
631. இரத்த கத்திக்கு...
632. இரத்த சோகைக்கு...
633. உடல் மினுமினுப்பு பெற...
634. மார்பகங்கள் தேய்ச்சி பெற...
635. கர்ப்பப்பை சுருங்க...
636. சேற்றுப் புண்ணுக்கு...
637. காது குத்தலுக்கு...
638. தோல் அரிப்புக்கு...
639. காக்காய் வலிப்பா?
640. மூளைக் கோளாறுகளுக்கு...
641. அதிக பலம் பெற...
642. ஆசன வாயில் குடைகிறதா?
643. புரவு முடிகளுக்கு ஆபத்தா?
644. கபத்துக்கு...
645. கீல் வாத நோய்க்கு...
646. இளவயதில் உடல் நடுக்கமா?
647. நீண்ட கூந்தலைக் காப்பாற்ற...
648. படுக்கைப் புண் நீங்க...
649. சீதக் கடுப்பு சரியாக...
650. நினைவாற்றல் வளர....
651. கால் வீக்கத்திற்கு...
652. பாலின் மேன்மை
653. உடல் பொலிவு பெற...
654. சோகை நீங்க...
655. ஆஸ்துமா தொந்தரவுக்கு...
656. இளநீரின் மேன்மை
657. கருமை நீங்க...
658. கடற்கரை மருத்துவம்
659. தலை வழுக்கை சரியாக...
660. சிரங்கு சரியாக...
661. நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு
662. மாங்காய்ப் பாலில் மருத்துவம்
663. மாத விலக்கு தொந்தரவா?
664. சளித் தொல்லைக்கு
665. என்றும் இளமையாய் இருக்க...
666. வீக்கத்திற்கு...
667. துளசி தீர்த்தம்
668. வேப்பங் கள்ளின் மகத்துவம்
669. நெறிகட்டிக் கொண்டதா?
670. செம்பட்டை முடி கறுப்பாக...
671. பாம்பு கடிக்கு...
672. இஞ்சி வைத்தியம்
673. இரத்தம் நிற்கவில்லையா?
674. மூக்கில் நீர் வடிகிறதா?
675. வசியத்துக்கு...
676. உள் மூலம் சரியாக...

677. நகச்சுத்தியா?
678. பச்சிளங் குழந்தைக்கு ஜலதோஷமா?
679. காந்திஜி மருத்துவம்
680. எலும்பு வலுப்பெற...
681. கழுத்தில் கட்டியா?
682. இசையிலே மருத்துவம்
683. இருதயப் பிணியாளருக்கு உணவு
684. குடல் புழுக்கள் வெளியேற...
685. குழந்தையின் வயிற்றில் பூச்சியா?
686. தொடர்ந்த விக்கல் சரியாக...
687. தாது விருத்திக்கு...
688. உயரமாக வளர வேண்டுமா?
689. புற்றுநோயைத் தவிர்க்க...
690. கழுத்துப்பட்டை கறுப்பாயிருக்கிறதா?
691. மூல வியாதியா?
692. தோல் வியாதியா?
693. வயிற்றில் வாயு சேர்ந்து விட்டதா?
694. தோல் துடிப்பு ஏற்படுகிறதா?
695. ஆரம்ப நிலையில் உள்ள சர்க்கரை வியாதிக்கு...
696. சொத்தைப் பற்களுக்கு...
697. காலில் கண்ணாடிக் குத்தி விட்டதா?
698. பேதி நிற்க...
699. எளிய குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கு...
700. வாயு நீங்க...
701. விஷம் நீங்க...
702. குதகக் கோளாறுக்கு...
703. காது இரைச்சலுக்கு...
704. தாகம் தணிய...
705. ஒல்லியாக வேண்டுமா?
706. அடிக்கடி ஏப்பம் வருகிறதா?
707. முருங்கைக் கீரையின் மேன்மை
708. பாதங்களில் வெடிப்பா?
709. மூலநோய், மலச்சிக்கலா?
710. தலைவலியா?
711. உதட்டில் வெள்ளையா?
712. சிறுநீரகக் கோளாறா?
713. நீரிழிவு நோய்க்கு
714. சாதாரண வயிற்று வலிக்கு...
715. வாழைப் பூவில் மருத்துவம்
716. இரத்த வாந்திக்கு...
717. நீர்க்கருக்கு போக...
718. அம்மை நோய் வராது தடுக்க...
719. இஞ்சியின் மகிமை
720. தொண்டை வலியா?
721. குழந்தைக்கு சளியா?
722. வெயில் கொப்பளமா?
723. பித்தம் குறைய...
724. முடி பளபளக்க...
725. கருவுற்ற பெண்களுக்கு
726. பல் வலியா?
727. தொண்டை கரகரப்பா?
728. உடல் பருமனைக் குறைக்க...
729. மூளை தெளிவு பெற...
730. தேவையற்ற இடங்களில் ரோமமா?
731. பெண்களின் மலட்டுக்கு
732. கனுக்குக்கு...
733. தீப்புண்ணுக்கு...
734. சளித் தொல்லையா?
735. வேக்குரு சரியாக...
736. விக்கலுக்கு...

737. உடல் தேற...
738. மூக்கிலிருந்து நீர் கொட்டுகிறதா?
739. முகப்பரு தொல்லையா?
740. பல் வலிக்கு...
741. இரத்த பேதிக்கு...
742. அதிக உதிரப்போக்கா?
743. குழந்தை எதையோ விழுங்கி விட்டதா?
744. கட்டிகள் பழுத்து உடைய...
745. எச்சிற் புண்ணுக்கு...
746. பல் தேய் சரியாக...
747. மூச்சை தெளிய...
748. குழந்தைக்கு மந்தம் சரியாக...
749. சேற்றுப் புண் சரியாக...
750. சொட்டு மூத்திரம் சரியாக...
751. மலேரியா சுரத்திற்கு...
752. சிவந்த உதடுகளுக்கு...
753. வியர்வை அதிகமாக இருந்தால்...
754. தோலில் சுருக்கம் ஏற்படாமல் இருக்க...
755. சருமம் வெளுக்க...
756. சிறுநீர்த் தொல்லையா?
757. வயிற்றில் உப்புசமா?
758. நெஞ்சு கரிப்புக்கு...
759. மாதவிலக்கின் பொழுது வலியா?
760. நகச்சுற்றுக்கு...
761. நாய்க் கடிக்கு...
762. முகம் பளபளக்க...
763. மூளைக் காய்ச்சல் நோய்க்கு...
764. பெண் இன்னும் பருவமடையவில்லையா?
765. குடல் புண்களுக்கு...
766. செருப்புக்கடித்து விட்டதா?
767. சிறுநீர்க் கோளாறுகளுக்கு...
768. பாமாயில் பரிசோதனையிலே...
769. நீரிழிவுக்காரர்களுக்கு...
770. அத்திப்பழ வைத்தியம்
771. அதிக சத்துள்ள பழம்
772. வெந்நீரில் ஏற்படும் புண்களுக்கு...
773. காது வலிக்கு...
774. சொத்தைப் பல்லா?
775. உதட்டில் வெடிப்பா?
776. மூல ரோகத்திற்கு...
777. குத்திருமல் சரியாக...
778. உடல் எடை குறைய...
779. பித்த மயக்கத்திற்கு...
780. தேனிலே மருத்துவம்
781. இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு...
782. முகப்பருவுக்கு...
783. பொட்டு வைத்த இடத்தில் அரிப்பா?
784. பாதங்களில் உண்டாகும் பனி வெடிப்பிற்கு...
785. தலைமுடி வளர...
786. வாய்ப்புண் நீங்க...
787. விரை வீக்கத்திற்கு...
788. அடிக்கடி பேதி ஆகிறதா?
789. ஆண்மைக்குறைவா?
790. மதுவின் விஷம் முறிய...
791. இளநரைக்கு...
792. ஆஸ்துமா குறைய...
793. காரட்டின் மகிமை
794. கக்குவான் இருமலுக்கு...
795. கண் கட்டியா?

796. வேப்பம்பூ ரசம்
797. பூண்டின் மகத்துவம்
798. கிராம்பு மருத்துவம்
799. வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்த...
800. இருதய நோய்க்கு...
801. பொடுகு மறைய...
802. பெருங்குடலில் புற்றுநோயா?
803. கண்கள் குளிர்ச்சியடைய...
804. நீரிழிவு கட்டுப்பட...
805. நல்ல தூக்கத்திற்கு...
806. முகம் பளபளக்க...
807. மேக்கட்டடே தெரபி
808. முகப்பருவுக்கு...
809. ஒற்றைத் தலைவலியா?
810. மூளைச் சதை குறைய...
811. வயிற்றில் புண்ணா?
812. சளியினால் தொண்டை அழற்சியா?
813. மாங்காயில் மருத்துவம்
814. பசி எடுக்க...
815. பூவன் பழ மருத்துவம்
816. முள் உடைந்து விட்டதா?
817. சிறுநீர் சம்பந்தமான பிணிகளுக்கு...
818. தொண்டைப் புண்ணுக்கு...
819. குளிர் சன்னி, சுரம் சரியாக...
820. பல் வலிக்கு...
821. உடல் அழகு பெற...
822. மஞ்சள் காமாலைக்கு...
823. சீதக் கடுப்பு சரியாக...
824. இரத்த வாந்திக்கு...
825. கக்கல் வலிப்புக்கு...
826. கால் ஆணி சரியாக...
827. பித்த மெடிப்புக்கு...
828. அக்கி சரியாக...
829. கபவாத சுரம் சரியாக...
830. இரத்த பேதி குணமாக...
831. மது காமாலைக்கு...
832. தேள் கடிக்கு...
833. அன்னாசியின் மகிமை
834. பாப்காரன் மருத்துவம்
835. அளீபியா குணமாக...
836. நாற்றம் நீங்க...
837. வாந்திக்கு...
838. ஞாபக சக்தி பெருக...
839. கால் வெடிப்புக்கு...
840. பன்னீரின் பயன்
841. மூட்டுவலி, மூட்டுப் பிடிப்பு சரியாக...
842. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பெருக...
843. தொற்று நோய்களைத் தவிர்க்க...
844. வருமுன் காக்க...
845. உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க...
846. திட்டுத் திட்டாக தோலின் நிறம் மாறினால்...
847. தாய்ப்பால் பெருக...
848. கண் சிவப்பு மாற...
849. வாய்ப்புண், நாக்குப் புண் சரியாக...
850. சொறி, சிரங்கு வராமல் இருக்க...
851. இரும்புச் சத்து குறைவுக்கு...
852. பேரிக்காயின் மகத்துவம்
853. தொழுநோய் பரவாமலிருக்க...
854. காதில் இரைச்சலா?
855. தொண்டை புண்ணுக்கு...
856. சதை பிடிக்க வேண்டுமா?
857. சாதாரண கால் வீக்கம் சரியாக...

858. முட்டைக்கோஸ் மகத்துவம்
859. வயிற்றுப் பூச்சிக்கு...
860. தொண்டை கரகரப்புக்கு...
861. தொடர் தும்மலுக்கு...
862. தாய்ப்பால் சுரக்க...
863. சிறுநீர் கடுப்புக்கு...
864. பவுத்திரம் நீங்க...
865. இரத்தக் கொதிப்பு நீங்க...
866. விக்கல் சரியாக...
867. கண் பார்வை தெளிவு பெற...
868. பற்களின் கறை நீங்க...
869. முதுகு வலி நீங்க...
870. வறட்டு இருமலுக்கு...
871. நாள்பட்ட சீத பேதிக்கு...
872. கர்ப்பிணிகளுக்கு...
873. பித்த நரை சரியாக...
874. விரை வீக்கத்திற்கு...
875. முடி வளர்ந்து தொல்லையா?
876. சோகை நோய்க்கு
877. வெண்புள்ளி மறைய...
878. பற்களைப் பாதுகாக்க...
879. வயிறு, தொப்பை பெரிதாகிவிட்டதா?
880. குழந்தை விரல் சூப்புகிறதா?
881. தாய்ப்பால் பெருக...
882. அஜீரணத்துக்கு...
883. சாதாரண இருமலுக்கு...
884. தாழம்பூ தைலம்
885. தாழம்பாயின் மகத்துவம்
886. தளர்ச்சி நீங்க...
887. மாதவிடாய்க் காலத்தில் வயிற்று வலியா?
888. பௌத்திரம் குணமாக...
889. எக்ஸிமா தொல்லையா?
890. மஞ்சள் காமாலையா?
891. தாய்ப்பால் சுரக்க
892. மூட்டுகளில் வலியா?
893. கண் கூசுகிறதா?
894. வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி நிற்க...
895. வயிற்றுக் கடுப்பு சரியாக...
896. படர் தாமரை சரியாக...
897. நரம்புத் தளர்ச்சி சரியாக...
898. தீப்புண்ணுக்கு...
899. சொப்பன ஸ்கலிதம் சரியாக...
900. வெள்ளை, வெட்டை நோய் சரியாக...
901. வயிறு சுத்தமாக...
902. ஆஸ்துமா நீங்க...
903. தொண்டைக் கட்டு நீங்க...
904. முகத்தில் கரும்புள்ளியா?
905. உள்ளுறுப்புகள் சரிவர இயங்க...
906. ஜீரண சக்திக்கு...
907. வாய்வுப்பிடிப்பா?
908. வயிற்றில் புழுக்களா?
909. முகப்பருவுக்கு...
910. மாதவிலக்கு சரியாக...
911. தழும்புகள் மறைய...
912. உதடுகள் சிவப்பாக இருக்க...
913. குரல் இனிமையாக...
914. மேக நோய் சரியாக...
915. ஆஸ்துமா இரைப்புக்கு...
916. திடீர் அதிர்ச்சியா?
917. பெண்களின் மாப்பு வலி நீங்க...
918. காச நோய் கட்டுப்பட...

919. படுக்கையில் நீர் போவதைத் தடுக்க...
920. உடல் பூங்கொடி போல் இருக்க...
921. எளிய மருத்துவம்
922. பெண்களுக்கு மீசை முளைக்கிறதா?
923. நெற்றியில் ஏற்படும் கறுப்பு போக...
924. முடி உதிர்வதைத் தடுக்க...
925. பல் ஈறுகளின் நோய் குணமாக...
926. பக்கவாதமா?
927. இருமலுக்கு...
928. மஞ்சள் மருத்துவம்
929. கண்ணிமை நமைச்சல் குணமாக...
930. வத நோய் குணமாக...
931. ரஜ பிளவைக்கு...
932. பிரசவ வேதனை குறைய...
933. அம்மை நோயில் கண்ணில் ..... பூ விழுந்தால்
934. இரவில் குழந்தை படுக்கையை நனைத்தால்...
935. களைப்பு அதிகமாக இருக்கிறதா?
936. வலிமை பெற...
937. மண்டைக் குத்தலுக்கு...
938. கச நோய்க்கு...
939. அருகம்புல்லின் மகிமை
940. குழந்தை வாந்தி எடுக்கிறதா?
941. பேன் தொல்லையா?
942. வெங்காயத்தின் மகிமை
943. கிச்சக் கிச்ச இருமல் சரியாக...
944. நீரிழிவு நோய்க்கு...
945. நகத்தில் சொத்தையா?
946. படுக்கைப் புண்ணா?
947. பிரசவத்திற்குப் பிறகு இடுப்பு வலியா?
948. ஆசனவாயில் அரிப்பா?
949. கண்ணில் தூசி விழுந்து விட்டதா?
950. முகப்பருவுக்கு...
951. பித்த மயக்கமா?
952. நெஞ்ச வலிக்கு...
953. மூளைக்கு குளிர்ச்சி தர...
954. கண்ணில் வீக்கமா?
955. மறைவான இடங்களில் ரணமா?
956. கச நோய்க்கு...
957. விளாம்பழ மகத்துவம்
958. புகைப்பதை மறக்க...
959. ஆஸ்துமாவுக்கு...
960. அகத்திக் கீரையின் மகத்துவம்
961. தீப்புண் ஆற...
962. சேற்றுப் புண்ணுக்கு...
963. பல்வலி நீங்க...
964. அஜீரண பேதி குணமாக...
965. தாய்ப்பால் பெருக...
966. நட்டுவாக்காளி கடிக்கு
967. தொண்டை சம்பந்தமான நோய்க்கு...
968. துவரையிலே மருத்துவம்
969. இருதயம் பலப்பட...
970. மாலைக் கண் சரியாக...
971. ஜன்னி சரியாக...
972. உடல் பலம் பெற...
973. ஞாபக சக்திக்கு...
974. அதிகாலை இருமலுக்கு...
975. உலோகத்தினால் மருத்துவம்
976. பயோரியா நோய் ஒழிய...

977. வேப்பம்பூ மருத்துவம்
978. ஒவ்வாமை நோய் வராமலிருக்க...
979. மனம் உற்சாகம் பெற...
980. முளைக் கீரை
981. தலையில் சொட்டை
ஏற்பட்டு விட்டதா?
982. கல்லீரல் வீக்கத்திற்கு...
983. எலிக்கடிக்கு...
984. இரத்தக் கட்டுக்கு...
985. கூந்தல் உதிராமலிருக்க...
986. சிறுநீரக கற்கள் கரைய...
987. கக்குவான் இருமலுக்கு...
988. கர்ப்பப்பை கருங்க...
989. கருத்தேமல் சரியாக...
990. இந்திரியம் பெருக...
991. மலேரியா சுரத்திற்கு...
992. ஆஸ்துமாவுக்கு...
993. வெப்பம் தணிக்கும் வில்வம்
994. கருணைக்கிழங்கு மருத்துவம்
995. மார்புச் சளிக்கு...
996. சிறந்த டானிக்
997. உதிரக் கடுப்பு மறைய...
998. பித்த நீர் வெளியாக...
999. கண்களில் இரத்தம் காண்கிறதா?
1000. உடல் வலுப்பெற...
1001. விரை வீக்கம் சரியாக...
1002. வயிற்றுப் பூச்சிகள் ஒழிய...
1003. ஆளிவிதையில் மருத்துவம்
1004. வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்க...
1005. கிராணி சரியாக...
1006. குடல் வலி குணமாக...
1007. உள் நாக்கு வளர்ந்து விட்டதா?
1008. வாத நோய்கள் குணமாக...
1009. மங்கைக் கர்ப்பாளுக்கு...
1010. உட்சூடு தணிய...
1011. உணவு ஜீரணமாகவில்லையா?
1012. கண்களில் சதைப்படலம்
வராமலிருக்க...
1013. கஸ்தூரி
1014. அதிமதுரத்தில் மருத்துவம்
1015. கக்குவானுக்கு...
1016. பசை குணமாக...
1017. உடம்பு வலியா?
1018. உடலில் நீர் சேர்ந்து விட்டதா?
1019. குரல் இனிமைக்கு...
1020. குழந்தை மருத்துவம்
1021. உடல் பருமன் குறைய...
1022. ஆறாத புண்ணா?
1023. மலத்தில் இரத்தமா?
1024. வயிற்றுக் கடுப்பா?
1025. புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க...
1026. மாரடைப்பு
1027. சளி, இருமலுக்கு...
1028. தாது பலவீனமா?
1029. இருமலுடன் கோழையும் வருகிறதா?
1030. வயிற்றில் பூச்சியா?
1031. விஷ பேதி சரியாக...
1032. வெந்தயக் கீரையின் மகத்துவம்
1033. பூச்சிக் கடித்து விட்டதா?
1034. முகப்பரு வராமலிருக்க...
1035. குளிர் ஜுரமா?
1036. முடி உதிர்வதைத் தடுக்க...
1037. குழந்தை நன்கு வள...
1038. வெண் குஷ்டத்திற்கு...

1039. எலுமிச்சை மருத்துவம் கல்யாண முருங்கை மருத்துவம்
1040. இணைப்புத் தசைகளில் வலியா?
1041. கோதுமைத் தவிட்டிலே மருத்துவம்
1042. ஈறுகள் பலப்பட...
1043. கறுகறுப்பு வேண்டுமா?
1044. கண் பார்வை பளிச்சிட...
1045. அம்மான் பச்சரிசி மருத்துவம்
1046. நீண்ட கால சுரத்திற்கு...
1047. பிரசவமான பெண்களுக்கு...
1048. ஈரல் நோய்களுக்கு...
1049. மாற்பகங்கள் ஆரோக்கியமாகத் திகழ...
1050. வயிற்றுப் பொருமல் குணமாக...
1051. எட்டி மர மருத்துவம்
1052. பல் வலிமை பெற...
1053. வீக்கம் சரியாக...
1054. சிறுநீரோடு தாது வெளியாகிறதா?
1055. தளர்ச்சி நீங்க...
1056. ஜன்னி சரியாக...
1057. வாயில் நீர் ஊறுகிறதா?
1058. பிரமதண்டு மருத்துவம்
1059. உடல் எடை குறைய...
1060. கால்களில் வலியா?
1061. ரூபக சக்தி பெருக...
1062. வயிற்றுப் புண் குணமாக...
1063. ஆரோக்கியமாக வாழ...
1064. நகச்சுத்தி சரியாக...
1065. தலையில் புண்ணா?
1066. விஷ முறிவுக்கு...
1067. நரம்பு தளர்ச்சியா?
1068. கண் வலிக்கு...
1069. கண்பார்வை தெளிவு பெற...
1070. சுபக்கட்டு நீங்க...
1071. தொடை நரம்பு வலிக்கு...
1072. எலும்புருக்கி நோய் சரியாக...
1073. சளுக்கினால் வீக்கமா?
1074. காதில் சீழ் வடிகிறதா?
1075. காது வலி குணமாக...
1076. கணை நோய் குணமாக...
1077. கண்கட்டி குணமாக...
1078. ஊரில் அம்மையா?
1079. குழந்தையின் கரமும் வலிப்பும் போக...
1080. சிறுநீரில் சர்க்கரையா?
1081. அறுகுவையின் மகத்துவம்
1082. குழந்தைக்கு மந்தமா?
1083. மகிழம்பூ மருத்துவம்
1084. குழந்தைக்கு ஈரல் குலைக் கட்டியா?
1085. காது கரப்பானுக்கு...
1086. குரங்கு கடிக்கு...
1087. இரத்தக் கடுப்பு சரியாக...
1088. நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கு
1089. காதில் கட்டியா?
1090. குழந்தைக்கு மாந்தச் சளி குணமாக...
1091. பினியின்றி வளர...
1092. அறிவு விருத்தியடைய...
1093. மூலவாயு சரியாக...
1094. பசி, தீவனம் குறைகிறதா?
1095. குஷ்ட ரோகத்துக்கு...
1096. சன்னி வாதம் குணமாக...
1097. தேக பலத்துக்கு...

1098. எரிச்சல் சரியாக
1099. சிறுநீர் தாரையில் ரணமா?
1100. மலச்சிக்கலுக்கு...
1101. அடிக்கடி குறைப்பிரசவமா?
1102. மசக்கை காலத்திலே...
1103. உஷ்ண ரோகத்திற்கு...
1104. மலக்கட்டு நீங்க...
1105. காணாக்கடி சரியாக...
1106. மாதுளம் பூ மருத்துவம்
1107. கண்ணில் பூ விழுந்து விட்டதா?
1108. உதிரச்சிக்கலைப் போக்க...
1109. தளர்ச்சி நீங்க...
1110. அம்மை நோய் குணமாக...
1111. ஊமத்தை விதையை சாப்பிட்டு விட்டால்...
1112. மாதவிலக்கு பிரச்சினையா?
1113. உதிரக்கட்டினால் குழந்தை இல்லையா?
1114. உள் உறுப்புகள் பலம் பெற...
1115. காம விருத்திக்கு குளிகை...
1116. வயிற்று வலி குணமாக...
1117. கண் எரிச்சல் குணமாக...
1118. வண்டுக்கடி சரியாக...
1119. வாத நரம்பு வலி சரியாக...
1120. தலை வழுக்கை விழாமலிருக்க...
1121. யானைக்கால் வியாதிக்கு...
1122. உடம்பு ஊதல் சரியாக...
1123. வாய் நாற்றம் சரியாக...
1124. பைத்தியம் தெளிய...
1125. குஷ்ட ரோகம் குணமாக...
1126. கூந்தல் நீண்டு வளர...
1127. காயத்துக்கு...
1128. காலரா சரியாக...
1129. வேனற்கட்டிகளுக்கு...
1130. பூரான் கடிக்கு...
1131. அரையாப்புக் கட்டி சரியாக...
1132. குதிகால் வாதத்துக்கு...
1133. இரத்த வாந்திக்கு...
1134. நன்னாரி மருத்துவம்
1135. இந்திரியம் கெட்டிப்பட...
1136. மண்ணீரல் வீக்கத்திற்கு...
1137. மலச்சிக்கல் சரியாக...
1138. ஆசனவாய்க் கடுப்பு சரியாக...
1139. குழந்தைக்கு வயிற்று வலி சரியாக...
1140. அடிக்கடி மூக்கில் இரத்தம் கொட்டுகிறதா?
1141. வயிற்றுப் போக்கிற்கு...
1142. மேகநோய் குணமாக...
1143. மகோதரம் சரியாக...
1144. இடுப்பு வலியா?
1145. அடிக்கடி இளைப்பு ஏற்படுகிறதா?
1146. காது மந்தமா?
1147. காசம் சரியாக...
1148. மூட்டு வலிக்கு...
1149. பேன் தொல்லையா?
1150. புண்கள் சரியாக...
1151. பித்தத்திற்கு...
1152. ஹிஸ்டீரியா நோய் குணமாக...
1153. வெட்டுக்காயத்திற்கு...
1154. அம்மை வடுக்கள் மறைய...
1155. ஜலதோஷத்திற்கு...
1156. விக்கல் குணமாக...
1157. பெரும்பாடு சரியாக...

1158. வீக்கத்திற்கு...
1159. வெடிப்பு குணமாக...
1160. வாய்வுத் தொல்லை நீங்க...
1161. வெட்டை நோய் குணமாக...
1162. பாரிச வாயு குணமாக...
1163. பாம்புக் கடிக்கு...
1164. நாய்க் கடிக்கு...
1165. உடல் ஆயாசமாயிருக்கிறதா?
1166. பாத எரிச்சல் குணமாக...
1167. பாலுண்ணி மறைய...
1168. அடிக்கடி ஏப்பம் வருகிறதா?
1169. கேழைக் கட்டா?
1170. மன நோய்க்கு...
1171. ஈறு வீக்கமா?
1172. ஓயாத இருமலா?
1173. உள்நாக்கு வளர்ந்து விட்டதா?
1174. உடல் நமைச்சல் விலக...
1175. தாது விருத்திக்கு...
1176. சூதகக் கோளாறு குணமாக...
1177. சிரங்கு சரியாக...
1178. இரத்த சோகைக்கு...
1179. தலைவலிக்கு...
1180. தொண்டையடைப்பான் குணமாக...
1181. ஆஸ்துமாவுக்கு...
1182. அடிக்கடி நாவறட்சி ஏற்படுகிறதா?
1183. இந்திரியம் பெருக...
1184. சூதக வாயு சரியாக...
1185. இருதய நோய் சரியாக...
1186. அம்மை நோயில்
கண்களைக் காப்பாற்ற...
1187. உடல் நலம் பலம் பெற...

பாட்டி சொன்ன பரம்பரை வைத்தியம் நாட்டு வைத்தியம்

1. அழகான குழந்தை பெற...

★ கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அவ்வப்போது தர்ப்பூசணிப் பழம் சாப்பிட்டு வர மூளைக்கு பலமும் கல்லீரலுக்கு வலுவும் ஏற்படுவதுடன் பிறக்கும் குழந்தையும் நல்ல நிறத்துடன் அழகாக இருக்கும்.

2. அலர்ஜிக்கு...

★ ஒவ்வோர் உடலுக்கும் ஒத்துக் கொள்ளாதவை என்று சில உண்டு. அவற்றைச் சேர்த்துக்கொண்டால் அலர்ஜி ஏற்படும். அதை காணாக்கடி என்பார்கள். உடலில் அரிப்பும் தடிப்பும் ஏற்பட்டு விடும். இதைப் போக்க சிறிது வேப்பிலையுடன் ஏழெட்டு மிளகையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு நன்றாக கசகசவென்று மென்று விழுங்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட அரிப்பும் தடிப்பும் மறையும்.

3. அளவுக்கு மிஞ்சிய மோக்கா...

★ தாமரைப் பூவிலிருந்து கிடைக்கும் தேன் கண் நோய்களுக்குச் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இரத்தம் கொட்டும் மூலத்திற்கும். அளவுக்கு மிஞ்சிய மாதந்தரப் போக்கிற்கும் இப்பூவின் கஷாயம் நல்ல பலனளிக்கிறது. சாதாரண இருமலுக்கும் இக்கஷாயத்தை உசிதம் போல் சாப்பிட்டுக் குணம் பெறலாம்.

★ அரசமரத்து இலை, நாவல் இலை, மாவிலை, அத்தி இலை இவற்றைச் சமபங்கு எடுத்து சுத்தம் செய்து கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடலாம். நாள்தோறும் காலையும் இரவும் 100 மி.லி. பருகி வர பத்து தினங்களில் சரியாகி விடும்.

★ முருங்கைப் பூவை அரைத்து ஒரு பெரிய உருண்டை அளவு எடுத்து அரை லிட்டர் பசும்பாலில் கரைத்து அத்துடன் அரைலிட்டர் தேங்காய்ப் பாலையும் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றி பக்குவமாக லேகியம்

தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் எலுமிச்சங்காயளவு சாப்பிட்டு வர ஒரு வாரத்தில் பெரும்பாடுப்பிணி நீங்கும்.

★ மாத விலக்கு அநேக நாள்கள் நீடித்தால் நன்கு காய்ந்த மாங்கொட்டை பருப்பை பொடி செய்து ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து சுத்தமான தேன் விட்டு காலை மாலை சாப்பிட்டு வர மூன்றே தாள்களில் சரியாகி விடும். இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருந்தாலும் சரியாகி விடும்.

★ மாதவிலக்கு அதிக நாள்கள் நீடித்தால் அருகம்புல்லையும் மாதுளை இலையையும் சேர்த்துக் கஷாயம் வைத்து அரை டம்ளர் காலை மாலை சாப்பிட்டு வர இரண்டொரு நாள்களில் மாத விலக்கு நின்று விடும்.

4. அம்மை போட்டு ஜுரமா...

★ துளசி, இஞ்சி, ஓமம் மூன்றையும் சம அளவில் சேர்த்து நீர் விட்டு மை போல் அரைத்து உடம்பின் மேல் தடவினால் ஜுரம் நீங்கி அம்மை மறையும்.

★ கத்தரி விதைகளுக்கு அம்மைக் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி உண்டு.

5. அம்மை வடுக்கள் மறைய...

★ நாள்தோறும் ஆவிவ் எண்ணெயைத் தழும்புகள் மேல் தடவிவர தழும்புகள் மறையும்.

6. அரணைக் கடிக்கு...

★ அரணை கடித்து விட்டால் உடனே சிறிது பனைவெல்லம் சாப்பிடலாம். அல்லது வசம்பு சுக்கு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து சுட்டுப் பொடியாக்கி வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட அரணைக் கடி நஞ்சு முறிந்து விடும்.

★ அரணைக்கடித்தால்... சாரணைச் செடியின் வேர் 20 கிராம் அளவு எடுத்து துளசிச்சாறு விட்டரைத்து பசும்பாலில் கலந்து பருக வேண்டும். சாரணை வேர், துளசி சாறு விட்டரைத்து கடிவாயில் பற்றும் போட குணமாகும்.

7. அடிக்கடி காற்று பிரிகிறதா?

★ காய்ந்த கறிவேப்பிலை, ஓமம், கசகசா, சுண்டைக்காய் வற்றல், சுக்கு இவற்றை சம எடை எடுத்து நெய் விட்டு தனித் தனியே வறுத்து,

இடித்துப் பொடி செய்து, அரை தேக்கரண்டியளவு காலை, மாலை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வர காற்று பிரிவது நின்று விடும்.

8. அண்ட வாதமா?

★ 200 கிராம் இஞ்சியை மேல் தோலை சீவி வில்லைகளாய் நறுக்கி குப்பை மேனிச் சாறுவிட்டு விரவி, 30 கிராம் வெள்ளெருக்கம் பூ சேர்த்து அரைத்து நன்றாகக் கலந்து இரவில் பனியில் வைத்தெடுத்து காலையிலும் மாலையிலும் 9 நாள்கள் சாப்பிட்டு வர அண்டவாதம் அறவே போகும்.

9. ஆஸ்துமா தொந்தரவு குறைய...

★ தூதுவளைப் பூவைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி நாள்தோறும் படுக்கப் போகும் முன் சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா தொந்தரவு குறையும்.

★ ஆஸ்துமா தொந்தரவால் மூச்சுவிட சிரமமாக இருந்தால் உடனே வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி அதனை மூக்கருகே வைத்து உறிஞ்ச சுவாசம் சற்று சமன்படும்.

★ அடிக்கடி சுண்டைக்காய் வற்றலை சமைத்துச் சாப்பிட்டு வர வறட்சி இருமல், சுரம், வயிற்றில் பூச்சிகள், ஆஸ்துமா அனைத்தும் குணமாகும்.

★ பத்து அவுன்ஸ் செங்கரும்புச் சாறுடன் ஓர் அவுன்ஸ் தேன் கலந்து காலை, மாலை இரண்டு வேளை ஏழு நாள்கள் அருந்தினால் ஆஸ்துமா தொல்லை குறையும்.

★ நாலு வில்வ இலைகளுடன், நாலு துளசியையும் சேர்த்துக் கசக்கி அத்துடன் நாலு மிளகையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட ஆஸ்துமா உபத்திரவம் குறையும்.

10. ஆசன வாயில் வெடிப்பா?

★ சில குழந்தைகளுக்கு ஆசனவாய், பக்கவாட்டில் வெடிப்புகள் ஏற்பட்டு சிரமப்படும். அதற்கு மாசிக்காயை நன்றாகக் கல்லில் உரைத்து அதில் சிறிது வெண்ணெயைக் கலந்து ஆசனவாயில் தடவி வர இரண்டொரு நாளில் சரியாகி விடும்.

11. இளமையுடன் இருக்க...

★ நாள்தோறும் சாப்பிட்ட பிறகு இரண்டொரு நெல்லிக்காய்களை மென்று தின்று வாருங்கள். அத்துடன் தினம் ஒரு முறை ஒரு சிட்டிகை

கடுக்காய்ப் பொடியையும் சாப்பிட்டு வந்தால் எப்பொழுதும் நிகு நிகுவென்று இளமையுடன் வாழலாம்.

★ நெல்லிக்காய், எலுமிச்சம்பழம், தக்காளிப்பழம் இவற்றில் வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. இவற்றை அளவோடு அடிக்கடி இவற்றை சேர்த்துக் கொள்ள இளமையுடன் வாழலாம்.

12. இளம்பிள்ளை வாதத்திற்கு...

★ இரும்புச் சட்டியை அடுப்பிலேற்றி 12 அவுன்ஸ் வேப்பெண்ணெயை விட்டு சூடானதும் 20 கிராம் நார் எடுத்து மயிலிறகை ஒடித்துப் போட உருகி விடும். பிறகு 15 கிராம் சாம்பிராணித்தூள் போட புகை வரும். உடனே 10 கிராம் கற்பூரத் தூளைப் போட்டு மத்தால் கடையவும். இந்த எண்ணெயை தினமும் ஓர் அவுன்ஸ் பசும்பாலில் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வர குணம் தெரியும்.

13. இரத்த காயத்துக்கு...

★ வெட்டுக்காயம் ஏற்பட்டு இரத்தம் கொட்டிக் கொண்டிருந்தால் துடைத்துவிட்டு அருகம்புல், அரிவாள் மூக்குப் பச்சிலை இரண்டையும் சமமாக எடுத்து அரைத்து காயத்தில் வைத்துக்கட்ட வடியும் இரத்தம் நிற்பதுடன் காயமும் விரைவில் ஆறும்.

★ நாயுருவி இலையை ஒரு பிடி எடுத்து கொஞ்சம் ஈரவெங்காயம் சேர்த்து நசுக்கி வெட்டுக்காயம், அடிபட்ட காயம் இவற்றுக்கு வைத்துக் கட்டி வர சீழ் பிடிக்காமல் இரண்டொரு நாள்களில் ஆறி விடும்.

14. இழுப்பு குணமாக...

★ குழந்தைகளுக்கு இழுப்பு நோய் வந்தால் உடனே வெங்காயத்தை நசுக்கி ஒரே ஒரு துளி சாறு கண்ணில் விட்டால் இழுப்பு நின்று விடும்.

★ ஆடாதொடை இலையின் சருகுகளைக் கத்தரித்து சுருட்டுபோல் சுருட்டிப் புகை பிடித்தால் இழுப்பு, இருமல் நின்று தாராளமாய் மூச்சு விட முடியும்.

15. இரத்த மூலம் குணமாக...

★ காரம் சாப்பிடுவதை அடியோடு நிறுத்த வேண்டும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி நெய்யில் வதக்கி சாப்பிடலாம். இதனுடன்

பனங்கற்கண்டையும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் இன்னும் நல்லது. உடனே இரத்த மூலம் குணமாகும்.

★ சேராங்கொட்டையை ஊசியினால் குத்தி நல்லெண்ணெய் விளக்கில் காட்டினால் கருநிறமுடைய தைலம் வடியும். இதை சேகரித்துஇரண்டு துளிகளை 200 மி.லி. பசும்பாலில் விட்டு, ஒரு ஸ்பூன் நெய்யையும் சேர்த்து காலை மாலை நேரங்களில் தொடர்ந்தாற்போல் ஐந்து நாள்கள் சாப்பிட இரத்த மூலம், கிரந்தி (சிபிலிஸ்) காக்கை வலி போன்ற நரம்புக் கோளாறினால் வரும் வியாதிகள் அனைத்தும் நீங்கும். இது சாப்பிட்டு வரும் பொழுது பத்திய உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

★ கிரந்தி நாயகம் (படாஸ் செடி) இலைகளை அரைத்து காலை, மாலை கச்சக்காய் அளவு பசும்பாலில் கொடுத்து வர நான்கைந்து நாள்களில் இரத்தப் போக்கு நின்று விடும்.

★ வாழைப்பூவை தனியாகவோ அல்லது துவரம்பருப்புடன் சேர்த்தோ சமையல் செய்து சாப்பிட்டு வர அது இரத்த மூலத்தை குணமாக்குவ துடன், தாது பலத்தையும் உண்டாக்கும்.

★ உலர்ந்த வேப்பம் விதைகளின் உள்ளிருக்கும் பருப்பை நசுக்கி வெல்லத்துடன், சாப்பிட்டு வர மூல வியாதி குணமாகும்.

★ பிரண்டையை ஒரு சட்டியில் நெய் விட்டு வறுத்து அரைத்து காலை, மாலை கோலி குண்டளவு சாப்பிட இரத்தப்போக்கு நிற்கும்.

16. இரத்த சுத்திக்கு...

★ செம்பரத்தை இதழ்களோடு கற்கண்டை தூள் செய்து கலந்து நீர்ச்சத்து நீங்கும் வரை சில தினங்கள் வெயிலில் காய வைத்தெடுத்து சிறிது ஏலம், லவங்கம் இவற்றைத் தூள் செய்து ஜாடியில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை மாலை வேளைகளில் பத்து கிரெய்ன் அளவு சாப்பிட்டு வர இரத்த சுத்தியும், மன உற்சாகமும் உண்டாகும்.

★ குங்குமப்பூ சேர்ந்த குல்கந்து மணமும், சுவையும் பெறுவதோடு இரத்த சுத்தியையும் உண்டாக்கும். குங்குமப் பூவை தூள் செய்து 5 கிரெய்ன் அளவு தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டு வர இரத்த சுத்தியும் மனதிற்கு உற்சாகமும் ஏற்படும்.

17. இரத்த சோகையா?

★ உள் அவயங்களில் ஏற்படும் எல்லாவிதமான அழற்சிக்கும் கரிசி லாங்கண்ணி கை கண்ட உணவு. மஞ்சள் காமாலைக்கும், இரத்த சோகைக்கும் பாண்டு ரோகத்திற்கும் இது மிகவும் நல்லது. கரிசலாங் கண்ணி இலையைக் கொண்டு பல் துலக்கி வர பல் நோய் அணுகாது.

★ கொய்யாப்பழம் சாப்பிட்டு வர இரத்த சோகை குணமாகும். பற்களும் பலப்படும். அப்பழத்தில் விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி இருப்பதனால் வியாதியை ஏற்படுத்தும் விஷக்கிருமிகள் இரத்தத்தில் இருந்தால் அதை உடனே கொன்று விடும்.

★ கேரட், தக்காளி இவற்றை பச்சையாகவோ அல்லது சமைத்தோ சாப்பிடலாம். ஆரஞ்சுப் பழத்தையும் அடிக்கடி சாப்பிட சோகை நோய் குணமாகும்.

18. இரத்தம் விருத்தியடைய...

★ தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய், கடுக்காய் இம்மூன்றையும் சம எடை உலர்த்தி தூள் செய்து தயாரிப்பது திரிபலா சூரணம் என்பது. இது வாய்வுத் தொல்லை, இரத்த விருத்தி, வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, மூல ரோகங்கள் முதலியவற்றிற்கு மிகவும் நல்லது.

★ சிறுகீரையை சுத்தம் செய்து பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர இரத்த விருத்தி ஏற்படுவதுடன் உடலும் அழகு பெறும்.

★ கொத்துமல்லிக் கீரையை பசுமையாக வாங்கி வந்து இரண்டொன் றாகக் கிள்ளி நெய்யில் வதக்கி சூடான சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட இரும்புச் சத்து ஏராளமாக கிடைத்து இரத்த விருத்தி அடையும்.

★ நன்னாரி வேரை இடித்துச் சாறெடுத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதியையும் இரத்தத்தில் உள்ள கோளாறு களையும் குணப்படுத்தும்.

19. இரத்தக் கொதிப்புக்கு...

★ வெள்ளரிப் பிஞ்சை பச்சையாகவோ அல்வது பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்தோ சாப்பிடலாம். வெள்ளரிப் பிஞ்சு கிடைக்காத காலத்தில் வெந்தயக் கீரையை சமைத்து சாப்பிட இரத்தக் கொதிப்பு நோய் குறையும்.

★ சர்ப்பகந்தி வேரையும் நிலவேம்பின் வேரையும் சமமாக எடுத்துத் தூள் செய்து ஐந்து கிரெய்ன் வரை காலை, மாலை ஆகாரத்திற்கு முன் சாப்பிட்டு வர இரத்த அழுத்த நோய் பூரண குணமடையும்.

★ முற்றின இஞ்சியை எடுத்து நசுக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அத்துடன் சிறிது தேனையும் கலந்து சாப்பிட தலைச் சுற்றலும் நிற்கும். இரத்த அழுத்தமும் குறையும்.

★ இஞ்சி சாற்றில் தேனும், சிறிதளவு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தையும் சேர்த்து காலை வெறும் வயிற்றில் குறைந்தபட்சம் ஏழு வாரங்கள் சாப்பிட பூரண குணம் தெரியும்.

★ தினமும் காலையில் பதநீர் சாப்பிட்டு வர இரத்த அழுத்த நோய் மற்றும் இருதய சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.

★ தினமும் காலையில் ஓர் அவுன்ஸ் துளசிச்சாறு குடிக்க இரத்தக்குழாய் அடைப்பு, இரத்த அழுத்த நோய் விலகும்.

20. இளநரைக்கு...

★ வேம்பாளம் பட்டையை பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தினமும் அந்த எண்ணெயை தலைக்குத் தடவி வர இளநரை சீக்கிரத்தில் மறையும்.

★ வாரத்தில் இரண்டு நாள்கள் பசு வெண்ணெயை தலையில் தேய்த்து ஊறியவுடன் குளித்து அன்று கறிவேப்பிலைத் துவையல் செய்து சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர இளநரை போகும்.

21. இந்திரியம் வீணாகிறதா?

★ சில இளைஞர்களுக்கு உற்ற வயதில், கனவில் இந்திரியம் வெளிப்பட்டு வீணாவதுண்டு. இதனால் உடல் பலவீனமடையும். கொஞ்சம் துளசி விதையை எடுத்து சுத்தம் செய்து அதை இரவே தண்ணீரில் ஊற வைத்து காலையில் அம்மியில் வைத்து அரைத்து அரை ஆழாக்குப் பாலில் கலந்து வெறும் வயிற்றில் ஒரு வாரம் சாப்பிட கனவில் விந்து வெளியாவது நின்று விடும்.

22. இடுப்பு வலியும் மூட்டு வலியும் நீங்க...

★ இடுப்பு வலி, கை கால் மூட்டுவலி போன்றவற்றிற்கு பொன்னிறமாய் வறுத்த கோதுமை மாவை ஓர் அவுன்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு அதோடு

போதுமான அளவு தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வர நல்ல குணம் தெரியும்.

★ முருங்கைக் கீரையுடன் உப்பையும் சேர்த்து இடித்துச் சாறெடுத்து இடுப்பில் நன்றாகத் தேய்த்தால் இடுப்புப் பிடிப்பு விட்டுப்போகும். இரண்டொரு முறை தேய்த்தாலே நல்ல குணம் தெரியும்.

★ கடலையை ஊற வைத்து நன்றாக அரைத்து வெந்நீரில் கலந்து வலியுள்ள மூட்டுகளின் மேல் பற்றுப் போட்டு வர மூட்டு வலி தீரும்

23. இரத்தப் பெருக்கு நிற்க...

★ வெட்டுக்காயம் ஏற்பட்டு இரத்தம் சொட்டிக் கொண்டிருந்தால் உடனே எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை அந்தக் காயத்தின் மேல் பூசுங்கள். சிறிது எரியும். ஆனால், உடனே இரத்தப் போக்கு நின்று விடும்.

24. இரத்த வாந்தி நிற்க...

★ ஆலம் விதையும் அரச விதையும் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட இரத்த வாந்தி உடனே நிற்கும்.

★ இருவாட்சிப் பூவை கஷாயம் வைத்து நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உட்கொள்ள வேண்டும். பழரசமும் கஞ்சியும் தான் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கடினமான பதார்த் தங்களை உண்ணக் கூடாது. இரண்டு நாள்களில் நல்ல குணம் தெரியும்.

25. இச்சையைத் தூண்ட...

★ சாதிக்காய்க்கு போக இச்சையைத் தூண்டக் கூடிய குணமுண்டு. ஆண்மைக் குறையுள்ளவர்களுக்கு சாதிக்காய் பயனுள்ளதாகும். குறைபாடில்லாதவர்கள் அதிபோகம் விரும்பி எந்த விதத்திலாவது இதைப் பயன்படுத்தி வந்தால் இது செயற்கைத் தூண்டியாக அமைந்து பின் நிர்ப்பந்தமாக உபயோகிக்கும் பழக்கத்தை உண்டு பண்ணி விடும்.

26. இழந்த ஆண்மையைத் திரும்பப் பெற...

★ கரமைதுனம், அதீத போகம் முதலியவற்றால் இழந்துவிட்ட ஆண் தன்மையை நெருஞ்சில் சமூலத்தின் மூலம் மீண்டும் பெறலாம். பூ, காய் ஆகியவற்றோடு கூடிய ஒரு நெருஞ்சிக் கொடியைக் கொண்டு

வந்து அரைலிட்டர் வெள்ளாட்டுப் பாலில் ஆறு மணி நேரம் ஊற வைத்து வடிகட்டி வேளைக்கு நாலு அவுன்ஸ் வீதம் தேன் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

27. இன்பம் நீடிக்க...

★ அதிமதுரத்துடன் பசும்பாலும் வெண்ணெயும் தேனும் கலக்க நல்ல பலன் தரும். நன்றாக இடித்து தூள் செய்த அதி மதுரத்துடன் பாகுபதமாக வெண்ணெயும் தேனும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிமதுரத்தூள் ஒரு வேளைக்கு ஒரு தோலா எடுத்துக் கொள்ளலாம். போக காலத்திற்கு சுமார் 3 மணி நேரத்திற்கு முன் இதைச் சாப்பிட்டு அரை லிட்டர் பச்சைப் பசும்பாலைக் குடித்து விட்டுத் தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபட இன்பமான குழ்நிலை ஏற்படும்.

28. இருமல் குணமாக...

★ பசும்பாலில் மஞ்சள் பொடியையும் சிறிது மிளகுப் பொடியையும் போட்டுக் காய்ச்சி நன்றாக கொதி வந்ததும் இறக்கி பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிடுங்கள். இரண்டு மூன்று வேளைகளிலேயே இருமல் சரியாகி விடும்.

★ இலுப்பைப் பூவைக் கஷாயம் வைத்து சாப்பிட்டால் இருமல் குணமாகும். இந்தக் கஷாயத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர ஆண்மைக் குறைவும் நிவர்த்தியாகும். ஓர் அவுன்ஸ் கஷாயத்தை 200 மி.லி. பசும்பாலோடு சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரும்பொழுது விசேஷ பலனைக் கொடுக்கும்.

★ வறட்டு இருமலுக்கு 200 மி.லி. தண்ணீரில் ஓர் அவுன்ஸ் துளசிச் சாற்றைக் கலந்து போதுமான கற்கண்டையும் அதில் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு தினமும் 3 வேளை 3 அவுன்ஸ் அளவு இதைச் சாப்பிட்டு வர இருமல் குணமாகும்.

★ கற்கண்டுடன் சீரகத்தை சேர்த்து வாயில் போட்டு நற நறவென்று மென்று சாப்பிட இருமல் நின்று விடும்.

★ வறட்டு இருமலுக்கு உப்பையும் மிளகையும் பொடி செய்து காய்ச்சிய தேனில் கலந்து உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் காய்ச்சிய பசும்பால் பருக குணமாகும்.

★ எலுமிச்சம் பழரசம், தேன், கிளிசரின் சமபாகம் கலந்து மூன்று வேளை ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட இருமல் குணமாகும்.

29. இரத்த மூலத்திற்கு...

★ இரத்த மூலத்திற்கு பிரண்டை கை கண்ட மருந்து. பிரண்டையை நறுக்கி நெய் விட்டு வதக்கி அரைத்து கோலி குண்டளவு காலை மாலை சாப்பிட்டு வர குணம் தெரியும்.

★ மூலக்கடுப்பு குணமாக மாதுளம் பூச்சாற்றில் அதிமதுரத்தை அரைத்து சுண்டைக்காயளவு பாலில் சாப்பிட்டு வரவாம்.

★ மூலம், பௌத்திர நோய் ஏற்பட்டால் குப்பைமேனி சமூலத்தை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து அதன் அளவில் நாலில் ஒரு பங்கு திப்பிலியை வறுத்துச் சூரணம் செய்து சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு அரை தேக்கரண்டி அளவு காலையும் மாலையும் பாலுடன் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வர குணமடையும்.

★ உள் மூலம், இரத்த மூலம் நீங்க முட்காவேளை இலை, துத்தி இலை, பொடுதலங்காய் இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து காலை, மாலை கச்சக்காயளவு எருமைத் தயிரில் சாப்பிட்டு வர குணமாகும். பொடுதலங்காய் கிடைக்காவிடில் அதற்கு பதிலாக பச்சை அருகம்புல் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

30. இருதயம் பலமடைய...

★ திராட்சைப் பழத்தை பன்னீரில் ஊற வைத்து கொஞ்ச நேரம் கழித்து அதைப் பிசைந்து வடிகட்டி சிறிது சிறிதாக அருந்திவர இருதயம் பலப்படும்.

★ சுத்தப்பட்டுத் துணியைக் கொளுத்தி அதன் சாம்பலில் ஓர் அரிசி எடை எடுத்து தேனில் குழைத்து சாப்பிட இருதயம் பலமடையும். ஒட்டடையை எடுத்தும் கஷாயம் வைத்து சாப்பிடலாம்.

31. இரத்த பேதிக்கு...

★ மாதுளம் பழத்தோல், வில்வ இலை, சீரகம் இம்மூன்றையும் சேர்த்துக் கஷாயம் வைத்து அதில் ஒரு ஸ்பூன் அளவுடன் சர்க்கரை சேர்த்து மூன்று வேளை சாப்பிட இரண்டாம் நாள்களிலேயே இரத்த பேதி நின்று விடும்.

★ சீதபேதி ஏற்பட்டால் வில்வப் பழ ஓட்டை இடித்துக் கஷாயம் வைத்து தேன் கலந்து சாப்பிட குணம் தெரியும்.

★ இரத்த பேதியிருந்தாலும் இரத்த வாந்தி எடுத்தாலும் சரி நொச்சிப் பூக்களை சேகரித்து உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி இரண்டு சிட்டிகைப் பொடியுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து கவைத்து சாப்பிட உடனே குணமாகும்.

★ நாவல் பழச்சாறு சாப்பிட இரத்த பேதி நிற்கும். நாவற் பழம் சாப்பிட்டாலும் இரத்த பேதி குணமாகும்.

★ காசுக்கட்டியைத் தூள் செய்து மூன்று குன்றிமணி முதல் 20 குன்றிமணி எடை வரை (நோய்க்குத் தக்கபடி) நெய் அல்லது வெண்ணெயில் உள்ளுக்குக் கொடுக்க குணமாகும்.

★ கீரைத் தண்டைக் காரமின்றி சமைத்துக் கொடுக்க சீதபேதி, இரத்த பேதி குணமாகும்.

★ உலர்ந்த மாதுளம் பூ 10 கிராம், வேலம் பிசின் 10 கிராம், அபின் மூன்று அரிசி எடை இம்மூன்றையும் ஒன்று சேர்த்து வேளைக்கு 6 குன்றிமணி வீதம் சாப்பிட இரத்த பேதி, இரத்த மூலம், இரத்த மூத்திரம் போன்ற பிணிகள் நீங்கும்.

32. இரத்த பேதிக்கு...

★ நாகவிங்க மரத்தின் பூக்காத மொட்டுக்களை எடுத்தரைத்து சர்க்கரைப் பாகில் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து வர இரத்த பேதி, சீதபேதி ஆகியவை நீங்கும்.

★ மாம்பூவை நிழ்லில் உலர்த்தி கஷாயம் வைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர நாள் பட்ட சீதபேதியும் குணமாகும்.

33. ஈரல் குலைக்கட்டி கரைய...

★ நாட்டு முள்ளங்கியை இடித்து சாறெடுத்து அதில் அரை அவுன்ஸ் வெடியுப்பைச் சேர்த்துக் கலக்கி உள்ளுக்குக் கொடுத்து வர கட்டிகள் கரைந்து விடும்.

34. உடல் அழகு பெற...

★ கரு ஊமத்தை இலையைத் தூள் செய்து அதற்கு சம எடை சர்க்கரை சேர்த்து வேளைக்கு ஐந்து கிரெய்ன் வீதம் காலை, மாலை பாலில் சேர்த்து உட்கொள்ள உடல் வியர்வை உடல் தினவு நீங்குவதோடு உடல் அழகு பெறும்.

★ அடிக்கடி பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைச் சாப்பிட்டு வர உடல் உஷ்ணத்தைத் தணித்து உடலுக்கு பலம் தரும். உடலிலுள்ள சொறி, சிரங்குகளை நீக்கி பொன்னிற தேகத்தைக் கொடுக்கும். கண் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும்.

★ துளசியை சுத்தம் செய்து நன்றாக சுண்டக் கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து அவ்வப்போது சாப்பிட்டு வர உடல் வலுப் பெறுவதோடு உடலில் ஒரு வித வனப்பும் தோன்றும்.

★ கஸ்தூரி மஞ்சள் சாற்றுக்கு கபத்தை மாற்றும் சக்தி உண்டு. குழந்தைகளை நீராட்டும் முன்பு உடலில் இச்சாற்றை தேய்த்து சற்று ஊற விட்டு குளிப்பாட்டினால் உடல் வளர்ச்சியும், முகத்தில் கவர்ச்சி யும் சுறுசுறுப்பும் உடலில் பொன்னிறமான பளபளப்பும் வந்தடையும்.

★ உடல் பலமும் முக வசீகரமும் அழகும் பெற பத்து தூதுவளைப் பூவைக் கொண்டு வந்து கஷாயம் வைத்து பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். சுக்கில நஷ்டம் அடைந்தவர்களுக்கும் பலன் கிடைக்கும்.

★ சுக்கல விருத்தியாகி உடல் வனப்பும் பலமும் பெற தூதுவளைப் பூவை ஊற வைத்து குடிநீர் தயாரித்து சாப்பிட்டு வர மூன்று வாரங்களில் பலன் தெரியும்.

35. உடல் பலம் பெற...

★ நூறு எருக்கம் பூக்களை நன்றாக உலர்த்தி சாதிக்காய், இலவங்கம், சாதி பத்திரி வகைக்கு ஒரு தோலா சேர்த்து பன்னீர் விட்டரைத்து குன்றிமணி அளவுள்ள மாத்திரைகளாக்கி ஒரு நாளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் சாப்பிட்டு வர தாது விருத்தியும் உடல் பலமும் ஏற்படும்.

★ உளுந்தம் மாவைக் களி கிண்டி சாப்பிட்டு வர உடல் பலம் பெருகும். நெஞ்சு வலியும் வராது.

★ முருங்கை இலைகளை உருவிய பின் எஞ்சி நிற்கும் ஈர்க்குகளை நறுக்கி மிளகு ரசத்தில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர உடல் அசதி நீங்கி பலம் பெறும்.

★ அருகம்புல்லை வேரோடு சுத்தம் செய்து சிறிது நீர் சேர்த்து அம்மியில் ஒட்ட ஒட்ட அரைத்தெடுத்து சம அளவு வெண்ணெயையும் கலந்து காலை மாலை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர உடல் பலம் பெறும்.

★ வெந்தயக்கீரையை அடிக்கடி சமைத்து சாப்பிட உடல் பலம் பெறும். கண் சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும். பார்வை தெளிவடையும். சொறி சிரங்கை ஆற்றும். அஜீரணத்தையும் போக்கும்.

★ வில்வப் பழத்தைக் கொண்டு வந்து அதன் சதைப் பாகத்தை எடுத்து அத்துடன் சீனாக் கற்கண்டையும் கலந்து காலை வேளை மட்டும் ஒரு கோலி குண்டளவு சாப்பிட்டு வர இரண்டு வாரங்களில் உடல் பலம் பெறும். அப்போது புளி, காரம் இல்லாமல் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

★ வேப்பம்பூ ஒர் அவுன்ஸ், நில வேம்பு ஒர் அவுன்ஸ் இரண்டையும் இடித்து அதில் ஒரு டம்ளர் கொதி நீரை ஊற்றி இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து வடிகட்டி சாப்பிட்டு வர உடல் பலமடையும். பலவீனம் மறையும்.

★ அரிசித் தவிட்டுடன் பனை வெல்லத்தைக் கலந்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக வாயில் போட்டு சாப்பிட்டு வர இரண்டொரு வாரங்களில் நல்ல பலன் தெரியும்.

★ கல்யாணப் பூசணிக்காய் சாறு ஒரு டம்ளர் எடுத்த அதில் பனை வெல்லத்தைப் போட்டு கலக்கி ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் சாப்பிட உடல் தளர்ச்சி, களைப்பு, மூளைச் சோர்வு அனைத்தும் குணமாகும்.

36. உடல் பெருக்க...

★ வேப்பம்பூவை ஊற வைத்து குடிநீர் தயாரித்து காலையில் பருகிவர சிறுக சிறுக உடல் பெருக்கும்.

★ பொன்னாங்கண்ணிக்கீரையை உலர்த்திப் பொடி செய்து 400 கிராம் தூளுடன் கடுக்காய்த் தூள் எழுபது கிராம் ஏலக்காய்த்தூள் 30 கிராம் சீனாக்கற்கண்டு 400 கிராம் கலந்து காலை மாலை நெய் விட்டுக் குழைத்து சாப்பிட்டு வர உடல் பருமனாகும். கண் ஒளி பிரகாசமடையும்.

37. உடல் பருமன் குறைய...

★ பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைத் துவரம்பருப்பு, மிளகு சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டு வர மூன்று மாதங்களில் உடல் பருமன் குறைந்து நல்ல ஆரோக்கியமாகவும் நல்ல தேஜசும் வீரிய விருத்தியும் உண்டாகும். நேத்திர ரோகமும் விலகும்.

★ ஸ்தூல சரீரம் கரைந்து கெட்டிப்பட நீல ஆலாரை இலையை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூளாக்கி துணியால் சலித்து வைத்துக் கொண்டு தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டு வர உடல் வற்றி கெட்டிப்படும்.

38. உட்சூடு நீங்க...

★ உடலில் ஏற்படும் உட்சூடு, மேகம், ஆண்களின் உறுப்பில் ஏற்படும் இரணம், நீரிழிவு, நாவறட்சியைப் போக்குவதில் வெள்ளை அல்லி சிறந்து விளங்குகிறது. இப்பூவின் சர்பத் சாப்பிட்டு வர மேற்சொன்ன பிணிகள் நீங்குவதுடன் அதிக வெப்பத்தால் ஏற்படும் கண் நோய்களும் விலகும்.

★ கணைச்சூடு உள்ளவர்கள் தினமும் சுத்தமான தேனை வெது வெதுப்பான நீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வரலாம். உணவில் அதிக வெங்காயம் சேர்த்துக் கொள்வது நலம்.

★ வெள்ளரிப்பிஞ்சை பச்சையாக மிளகுத் தூள் கலந்தும் சமைத்தும் சாப்பிட உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

★ கண் எரிச்சல், கண்ணில் நீர் வடிதல் தேக உஷ்ணத்துக்கு, நெருஞ்சி முள் செடி இரண்டு, அருகம்புல் ஒரு கைப்பிடி எடுத்து சுத்தம் செய்து நசுக்கி மண் சட்டியிலிட்டு கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று வேளை மூன்று நாள்கள் குடிக்க குணமாகும்.

★ பருப்புக் கீரையை (கோழிக்கீரை) சமைத்துச் சாப்பிட உடல் குளிர்ச்சியடையும். கண்கள் ஒளி பெறும். குளிர்ந்த உடல் உடையோர் இதனுடன் மிளகும் சீரகமும் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிடலாம்.

39. உடல் காங்கை நீங்க...

★ அன்றலர்ந்த அகத்திப்பூ முப்பது கிராம் அளவு எடுத்து ஒரு கோப்பை பசும்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு வாரம் சாப்பிட உடல் காங்கை நீங்கும்.

40. உடல் வலிக்கு...

★ புளிய இலைகளை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அதை வெதுவெதுப்பாக ஆறவைத்து குளிக்க உடல் வலி குணமாகும்.

★ யூக்கலிப்ட்ஸ் இலைகளை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்துக் குளித்தாலும் உடல் வலி நீங்கும்.

★ கை, கால் அசதிக்கு முருங்கை ஈர்க்குகளை நறுக்கிப் போட்டு மிளகு ரசம் வைத்து சாப்பிட சரியாகும்.

41. உடல் அரிப்புக்கு...

★ கீழா நெல்லி இலையைப் போதுமான அளவு எடுத்து அரைத்து உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்துவர உடலில் ஏற்படும் அரிப்பு, சிறு புண்கள் நீங்கி விடுகின்றன.

★ உப்பைத் தூள் செய்து உடல் முழுவதும் தடவி சற்று ஊற விடுங்கள். அதன் பிறகு வெந்நீரில் குளிக்க உடல் அரிப்பு உடனே குணமாகி விடும்.

★ உடம்பில் சொரிந்தால் கண்டு கன்டாக வீங்கி விடும். அதற்கு சுண்ணாம்பு நீர் 10 அவுன்ஸ், நல்லெண்ணெய் 5 அவுன்ஸ் இரண்டையும் கலந்தால் தயிர் போலாகும். அதை உடலில் பூசி உலர்ந்த பின் கசகசா அரைத்து அதன் மேல் பூசி அரைமணி நேரம் ஊற வைத்து வெந்நீரில் குளித்து வர சரியாகி விடும்.

42. உறுதி பெற...

★ ஆண் குறி மிகவும் உறுதி பெற அமுக்கராக்கிழங்கு, வசம்பு, எட்டிக் கொட்டை இவற்றைச் சம அளவு எடுத்து பசும்பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து குறியின் மீது ஒரு வாரம் பற்றுப் போட்டு வந்தால் போதும் மிகுந்த வலுவடையும்.

43. உதட்டில் புண்ணா?

★ அடிக்கடி நாக்கிலும் உதட்டிலும் புண் ஏற்பட்டால் அத்திப்பழம் சாப்பிட குணமாகும். அத்திப்பழம் இரத்த சுத்தி செய்யவல்லது.

★ கடுக்காய்த் தூளும் காசுக்கட்டித் தூளும் சமமாகச் சேர்த்து வெண்ணெய் கலந்து நாக்கில் தடவி வர நாக்கு ரணம் ஆறிவிடும்.

44. உடம்பில் வெண் புள்ளிகளா?

★ வெண் கொடி வேலி வேரை குன்றிமணியிலைச் சாற்றில் அரைத்து வெண்ணிறமுள்ள பகுதிகளில் சுமார் 6 வாரங்கள் வெளிப்பூச்சாக உபயோகித்து வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

★ வெண் குஷ்டம் ஆரம்ப நிலையில் இருந்தால் வெள்ளை நிற சங்குப்பூச் செடியின் வேரை எடுத்து நன்றாக அரைத்து அந்த இடத்தில் நாள்தோறும் மூன்று வேளை தடவி வர சில நாள்களில் வெண்ணிறம் மறையத் தொடங்கும்.

★ பருத்திப் பூவையும் அதன் பட்டையையும் நன்றாக அரைத்து வெண் குஷ்டத்தின் மேல் தடவிவர ஆரம்ப நிலையில் உள்ள வெண் குஷ்டம் நீங்கி விடும்.

45. ஈறு காமாலைக்கு...

★ கோவை இலைகளை சுத்தம் செய்து கசக்கிப் பிழிந்து சாறெடுத்து காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு கொடுத்து வர வீக்கம் வடிந்து குணமாகும்.

46. உடலில் படையா?

★ தினசரி குளித்த பிறகு துளசி சாறு தேய்த்து வர எரிச்சல் கொடுத்தாலும் ஐந்தாறு நாள்களில் சரியாகி விடும்.

47. உள்ளங்கை சொரசொரப்பு நீங்க...

★ எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை தேய்த்து வந்தாலே சில நாள்களில் உள்ளங்கை சொர சொரப்பு நீங்கி மிருதுவாகி விடும்.

48. உண்ணிகள் நீங்க...

★ சிலருக்கு முகம், கழுத்து, கண், இரைப்பை இவற்றில் உண்ணிகள் வளர்ந்து முகத்தையே விகாரப்படுத்திவிடும். அதைப்போக்க நாயுருவி இலை ஒரு கைப்பிடி, ஒரு சுண்டைக்காயளவு சுண்ணாம்பு, இரண்டு குன்றுமணியளவு வாஷிங் சோடா இம்மூன்றையும் சேர்த்து வைத்து உண்ணிகள் மீது போட ஒரு வாரத்தில் உதிர்ந்து விடும்.

★ இரணக்கள்ளியை இடித்து சாறு எடுத்து பாலுண்ணி, மருவு ஆகியவற்றுக்கும், கால் ஆணி, சொர சொரப்பான மருக்கள் மேல் இரவு நேரம் தடவிவர அவை குணமாகும்.

49. எரிச்சலும் கண் நோயும்

★ ஆவாரம் பூ சர்பத் தயாரித்து சாப்பிட்டு வர ஆண் பெண் உறுப்புகளின் எரிச்சல் நீங்கிச் சாந்தப்படும். ஆவாரம் பூவை வதக்கி, படுக்கைக்குப் போகுமுன் கண்களில் வைத்துக் கட்ட கண் நோய்கள் நீங்கும்.

★ சம்பங்கிப்பூ கண் நோய்களை குணப்படுத்த வல்லது. இப்பூவின் சாற்றையெடுத்து கண்களில் இரண்டு சொட்டுகள் விட்டு வாருங்கள்.

★ கண்கள் சிவந்து வலிக்கிறதா? ஆடா தொடைப் பூக்களைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து கண்களின் மேல் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். மூன்று தடவை கட்டினால் போதும் சரியாகிவிடும்.

★ இரவில் கண் தெரியாமல் அவதிப்படுவோர் கருந்துளசிச் சாற்றை இரண்டு துளிகள் கண்களில் விட்டுக் கொண்டால் நல்ல குணம் தெரியும்.

★ **கண் வலி வராமலிருக்க:** எள்ளின் பூவைப் பறித்து பல்லில் படாமல் விழுங்கி விட வேண்டும். எத்தனைப் பூக்களைத் தின்கிறீர்களோ அத்தனை வருடங்கள் கண் வலி வராது.

★ கண்களில் நீர் வழிந்தால் சுத்தமான பன்னீரினால் கண்களைக் கழுவ சீக்கிரம் குணம் தெரியும்.

★ ஆப்பிளை தேனில் நனைத்து சாப்பிட சில வாரங்களில் கண்களுக்கு நல்ல அழகும் சிறந்த ஒளியும் உண்டாகும்.

50. எலிக்கடிக்கு...

★ வெள்ளெருக்கன் இலையை அரைத்து ஒரு கோலி குண்டு அளவு சாப்பிட்டு விட்டு அத்துடன் அதைக் கடிவாயிலும் வைத்துக் கட்டி வந்தால் புண்ணும் ஆறிவிடும்.

51. ஐந்தாம் மாதத்திலே...

★ கர்ப்பிணிகளுக்கு ஐந்தாம் மாதத்தில் வயிறு வலித்தால் ஆம்பல் பூவும், விளாமிச்சம் வேரும் அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து காய்ச்சிக் குடிக்க வலி தீரும்.

52. ஒற்றைத் தலைவலிக்கு...

★ திராட்சைப் பழத்தை சாறு பிழிந்து சாப்பிட ஒற்றைத் தலைவலி குணமாவதுடன் உடல் வலி நீங்கி உடலும் பலம் பெறும்.

★ வெள்ளை எள்ளை, எருமைப்பால் சேர்த்து அரைத்தெடுத்து அதிகாலை யில் முன் நெற்றியில் பற்றுப் போட்டு உதய சூரியன் ஒளியில் இலேசாகக்காட்டி வர மூன்றே நாள்களில் தலைவலி ஓடிவிடும்.

★ ஆரஞ்சுப் பழத்தோலை அழுத்தினால் ஒரு விதச் சாறு கசியும் ஓர் இறகினால் அதை எடுத்து இரண்டு காதுகளுக்குள்ளும் தடவி விட மறு நிமிடத்திலிருந்தே வலி குறைந்து குணமாகிவிடும்.

53. கண், காது, மூக்குப் பிணிகளுக்கு...

★ வில்வ இலையை ஒரு பிடி எடுத்து, ஒரு ஸ்பூன் மிளகு சேர்த்து பசும்பால் விட்டரைத்து தலைக்குத் தேய்த்து 3 மணி நேரம் ஊற விட்டு இளஞ்சூட்டு வெந்நீரில் குளிக்கவும். அவ்வப்போது இதனைச் செய்து வர கண், காது, மூக்கு பிணிகள் உண்டாகாது.

★ புன்னைப்பூவை நீரில் ஊற வைத்து அந்நீரைக் கொண்டு கண்களைக் கழுவி வந்தால் கண் வீக்கம், சொறி, சிரங்கு போகும்.

54. கர்ப்பப்பை கோளாறு நீங்க...

★ 30 கிராம் இலவங்கப்பட்டையை அரைலிட்டர் நீர்விட்டுப் பாதியாகக் காய்ச்சி வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் காலையில் குடித்து வர கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் நீங்கும். குழந்தை பிறந்த பின் சில நாள்களுக்கு இதைக் குடித்து வர கர்ப்பப்பை சுருங்கிப் பழைய நிலையடையும்.

★ சில பெண்களுக்கு வீட்டு விலக்கின் போது, வயிற்றில் வலி கண்டு தொல்லை ஏற்படுத்தும். மருந்து கடைகளில் பிரண்டை உப்பு கிடைக்கும். அதில் இரண்டு குன்றி மணியளவு எடுத்து வெண்ணெயில் குழைத்து நாள்தோறும் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர இந்த வலி குணமாகும்.

★ மாத விலக்குக்கு முன்பும் பின்பும் கடுமையான வயிற்று வலி ஏற்பட்டால் கல்யாண முருங்கை இலைச் சாற்றை காலையில் தொடர்ந்து பத்து நாள்கள் பருகி வர வயிற்று வலித் தொந்தரவு ஒழிந்து போகும்.

★ அடிக்கடி கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்பட்டால் அசோக மரப்பட்டை, மாதுளம் பழத்தோல், மாதுளம் வேர்ப்பட்டை சம அளவு எடுத்து உலர்த்தி தூள் செய்து தினமும் இரண்டு வேளை சிட்டிகையளவு சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்து வர இரண்டொரு வாரங்களில் கர்ப்பப்பை பலமடைந்து கருச்சிதைவு ஏற்படாது.

55. கற்றாழை நாற்றம் நீங்க...

★ பாசிப்பயறையும் வெந்தயத்தையும் ஊற வைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். வேப்பங்கொழுந்து, துளசி, திருநீற்றுப்பத்திரி இலை இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து அந்த மாவுடன் கலந்து

நாள்தோறும் உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்து வர வியர்வையால் ஏற்படும் கற்றாழை நாற்றம் நீங்கும்.

56. கண மாந்தம் போக...

★ குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி வரும் மார்புச்சளி, கண மாந்தம், மாந்த ஜுரம் இவை போக நல்வேளைப் பூவை சுத்தம் செய்து சாறு பிழிந்து அத்துடன் கொஞ்சம் முலைப்பால் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க சீக்கிரத்தில் குணமாகும்.

57. கட்டிகளுக்கு...

★ எருக்கம்பாலில் மஞ்சளை உரைத்துக் கட்டியின் உச்சியில் மட்டும் காலை, மாலை தடவி வர கட்டி அப்படியே அமுங்கி விடும்.

★ பவாப் பாலை எடுத்து நெறிக்கட்டிகள், நீண்ட நாள்களாக பழுத்து உடையாத குளிர்க்கட்டிகள் ஆகியவற்றின் மேல் பூசி வர அவை எளிதில் உடையும் அல்லது அமுங்கி விடும்.

58. கல்லீரல் சீர்பட...

★ எலுமிச்சை சாறு, தக்காளி சாறு, தேன் மூன்றும் சம அளவில் கலந்து காலை, மாலை இரு வேளையும் வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் அனுப்பிட்டு வர கல்லீரல் சீர்கேடுகள் மறைந்து உடம்பு தெம்பாக இருக்கும். இதனால் கூடியரோக இருமலும் கூடக் குறையும். இரத்த ஓட்டம் சீர்படும். இருதயமும் பலமடையும். மேலும் சிறுநீரிலுள்ள சர்க்கரையும் குறையும்.

★ கல்லீரல், மண்ணீரல் கோளாறுகள் ஏதேனும் இருந்தால் துளசியை இரவில் ஊற வைத்து காலையில் அதை வடிகட்டி அந்த நீரை மட்டும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர நல்ல குணம் தெரியும்.

★ ஈரல் பலப்பட வேண்டுமென்றாலும், கல்லீரலில் ஏதேனும் கோளாறு இருந்தாலும் பாலில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து உடனே சாப்பிட்டு விடுங்கள். சீக்கிரத்தில் குணமாகி விடும்.

59. கண்களில் அரிப்பா?

★ கண்களில் அரிப்பும் நமைச்சலும் ஏற்பட்டால் உருளைக்கிழங்கை எடுத்து தோல் நீக்கி ஒரு துணியில் வைத்து நசுக்கிப் பிழிந்து சாறெடுத்து கண்களைக் கழுவுங்கள். சரியாகி விடும்.

★ கண்வலி இருந்தாலும், கண் சிவப்பு, அரிப்பு போன்றவை இருந்தாலும் வில்வத் தளிரை வதக்கி, சூட்டுடன் கண் இமைகளில் ஒற்றடம் கொடுக்க குணமாகும்.

60. கக்குவான் இருமலுக்கு...

★ மிளகு சாம்பல் ஒரு ரூபாய் எடை, மயிலிறகு சாம்பல் ஒரு ரூபாய் எடை இவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து எட்டு பாகமாக்கி ஒவ்வொரு பாகத்தையும் பசு வெண்ணெயில் குழைத்துக் கொடுத்து வர சீக்கிரத்தில் இருமல் படிமானமாகி விடும்.

★ மரிக்கொழுந்தை கசக்கிப் பிழிந்து சாறெடுத்து நாலைந்து சொட்டுச் சாற்றில் சிறிது தேன் விட்டுக் குழைத்து குழந்தையின் நாக்கில் தொடர்ந்து மூன்று நாள்கள் கொடுத்து வர குணம் தெரியும்.

★ மிளகு, மயில் இறகு, ஆமையின் ஓடு (மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்) சம எடை எடுத்து நெருப்பிலிட்டுக் கருக்கி நன்றாக இடித்து பட்டுப்போல் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு சிட்டிகை தூளை தேன் விட்டுக் குழைத்து குழந்தையின் நாக்கில் காலை, மாலை, தடவி வர நான்கைந்து நாள்களில் குணம் தெரியும்.

★ அலுமினியப் பாத்திரத்தில் படிகாரத்தை பொரித்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டு குன்றிமணி அளவு வெந்நீரில் கலக்கி தினமும் மூன்று வேளை ஐந்து நாள்கள் கொடுக்க குணம் தெரியும்.

★ கக்குவான் இருமலுக்கு எலுமிச்சை ரசமும் தேனும் விளக்கெண்ணெயும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். அல்லது அன்னாசி சாறும் தேங்காய் எண்ணெயும் சம அளவு கலந்து நெருப்பில் காய வைத்து ஆறிய பிறகு தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க சீக்கிரம் குணமாகும்.

61. கபம் நீங்க...

★ தூது வளைத் துவையல் கபத்துக்கு மிகவும் நல்லது. தூது வளைக் கீரையுடன் இஞ்சி, மிளகு, கொத்துமல்லி, மிளகாய் வைத்து அரைத்து தாளித்து உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட நுரையீரல் நோய்கள், மூளை நரம்புகள், உடலின் தாதுக்கள் அத்தனையும் உரம் பெறும்.

★ குழந்தைகளுக்கு கபக்கட்டு ஏற்பட்டால் தும்பைப் பூச்சாறு கொஞ்சம் எடுத்து தேன் கலந்து கோரோசனை மாத்திரை அல்லது கஸ்தூரி மாத்திரையை இழைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க கபக்கட்டு நீங்கும்.

★ அதிமதுரம் 15 கிராம், சுக்கு 10 கிராம், சீனா கற்கண்டு 15 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தையும், சுக்கையும் தட்டிப்போட்டு கற்கண்டையும் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி பாதியளவு சுண்டியதும் வடிகட்டி இரவு படுக்கப் போகுமுன் உள்ளுக்கு சாப்பிட நல்ல குணம் தெரியும்.

★ தூதுவளை இலைச்சாறு, இஞ்சி சாறு, துளசி சாறு சேர்த்து தேன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு மூன்று நாள்கள் கொடுக்க தெக்கத்திக்கனை எனும் இழுப்பு உடனே நிற்கும். கபம் கரைந்து ஆரோக்கியம் பெருகும்.

★ விளாம்பழம் சாப்பிட நெஞ்சில் கட்டிக் கொண்டிருக்கும் கபம் உடைந்து வெளியேறும்.

62. கண் இரைப்பைகளில் கட்டியா?

★ வெண் சங்கை முலைப்பாலில் உரைத்து கட்டியின் மேல் பற்றுப் போட சீக்கிரத்தில் குணமாகும்.

63. கருந்தேமலுக்கு

★ மருதாணி இலையுடன் சிறு துண்டு உடம்புக்குப் போடும் சோப்பு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து அதைக் கருந்தேமலின் மேல் பற்றுப் போட்டுவர சில நாள்களில் கறுப்பு நிறம் மறைந்து சாதாரண நிறம் வந்துவிடும்.

64. காக்காய் வலிப்புக்கு

★ வேப்பிலை, வில்வ இலை, துளசி இலை சமபங்கு எடுத்து அத்துடன் ஒரு கடுக்காயையும் நசுக்கிப் போட்டுக் கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் 50 மி.லி. சாப்பிட்டு வர வேண்டும். தொடர்ந்து நாற்பது நாள்கள் இதைக் குடித்து வர வேண்டும. இத்தினங்களில் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

★ எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை வெந்நீரில் கலந்து தினமும் சாப்பிட்டு வர நாளடைவில் காக்காய் வலிப்பு நோய் குணமாகும்.

65. காய்ச்சல் குணமாக...

★ அரை ஸ்பூன் மிளகு, கால் ஸ்பூன் சீரகம், ஒரு பிடி வேப்பங்கொழுந்து ஒரு சிறிய துண்டு மஞ்சள் இவற்றைத் தட்டிப்போட்டுக் கஷாயம் வைத்து மூன்று வேளை சாப்பிட காய்ச்சல் குணமாகும்.

★ சீரகம் அரைத்தேக்கரண்டி, மிளகு அரைத்தேக்கரண்டி இஞ்சித் துண்டு ஒன்று, கைப்பிடியளவு கறிவேப்பிலை சேர்த்து மை போல் அரைத்து எடுத்து வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் குடிக்கவும். காலை, மாலை இவ்விதம் சாப்பிட்டு வர எல்லா காய்ச்சலும் குணமாகும்.

★ வேப்பம் ஈர்க்கை கஷாயம் வைத்து சாப்பிட நாள்பட்ட கரமும் சரியாகும். பித்த சாந்தியையும் இரத்த சுத்தியையும் ஏற்படுத்தும்.

66. காலரா குணமாக...

★ வீரம் 25 கி, படிகாரம் 50 கிராம் வாங்கி வந்து படிகாரத்தை பொடி செய்து பாதியை ஒரு மண் குடுவையிலிட்டு வீரத்தை அதன் மேல் கட்டியாக வைத்து மீதி படிகாரத் தூளைப் போட்டு அழுத்தி மூடாது சிறு நெருப்பிலிட்டு படிகாரம் முட்டைப்போல் பொரியும் வரை வைத்து எடுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு குன்றிமணி எடையளவு தேனில் குழைத்துக் கொடுக்கவும். ஒரே வேளை மருந்தில் குணமாகிவிடும்.

★ வசம்பு 10 கிராம், இடித்து கொதிக்கின்ற நீர் 100 மி.லி. சேர்த்து ஊற வைத்து எடுத்து வடிகட்டி, காலரா தொற்று நோய் பரவியுள்ள காலங்களில் குடிக்க, காலரா வராமல் தடுக்கலாம். காலரா நோய் கண்டவர்கள் 15 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை இந்நீரைப் பருக, பேதி நின்று சுகமாகும்.

★ ஜாதிக்காயை நசுக்கி இரண்டு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி ஒரு குவளையாக்கி வாந்தி பேதி கண்டவர்களுக்கு 15 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை ஒரு வாய் கொடுத்து வர காலரா குணமாகும்.

★ கொய்யா இலையைக் குறுக அரிந்து ஒரு சட்டியில் போட்டு இரண்டொரு மிளகையும் தட்டிப்போட்டு வதக்கி 2 டம்ளர் நீர் ஊற்றி பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி அரைமணி நேரத்துக்கு ஒரு தரம் ஒரு வாய் அளவு குடித்து வர காலரா, வறட்சி தாகம் எல்லாம் அடங்கும்.

67. கால் ஆணிகள் குணமாக...

★ அத்தி இலை, துளசி இலை, வேப்பிலை, வில்வ இலை இவற்றைச் சம எடை எடுத்து சிறிது கடுகையும் சேர்த்துக் கஷாயம் வைத்து காலையும் மாலையும் வெறும் வயிற்றில் 50 மி.லி. வீதம் குறைந்த பட்சம் ஒரு மாதமேனும் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

★ கிளிமூக்குக் கொன்றையின் இலை, வேர்ப்பட்டை ஆகியவற்றை சமமாக எடுத்து அத்துடன் சிறிது மஞ்சள், கற்பூரம் சேர்த்து அரைத்து ஆணிகளின் மேல் வைத்துக் கட்டிவர நாளடைவில் ஆணிகள் மறைந்து விடும்.

★ இரண்டு மஞ்சள் துண்டு, ஒரு துண்டு வசம்பு, பத்து கிராம் கற்பூரம், மருதாணி இலை ஆகியவற்றை ஒரு ரூபாய் எடை எடுத்து நான்கையும் அம்மியில் வைத்து நைசாக அரைத்து ஆணிகள் உள்ள இடத்தில் ஒரு வாரம் கட்டி வர ஆணிகள் போன இடம் தெரியாது.

68. காது வலிக்கு...

★ ஐந்தாறு வெள்ளைப் பூண்டுகளை நசுக்கி சாறெடுத்து இரண்டு சொட்டுக்களை வலிக்கும் காதில் விட வலி உடனே நின்று விடும்.

★ குப்பை மேனி இலைக் கஷாயத்தை நாலைந்து துளிகள் காது வலிக்கு ஊற்றினால் உபாதை குறையும். இலைகளை இளஞ்சூடு செய்து காதுப்பகுதிகளில் வேது பிடிப்பதன் மூலமாகவும் இதே குணத்தைப் பெறலாம்.

★ பச்சைப் பனை மட்டையை நெருப்பில் சற்றுக் காட்டி வதக்கி முறுக்கிப் பிழிய சாறு கிடைக்கும். அச்சாற்றை காதில் விட வலி போன இடம் தெரியாது.

★ காது குத்தல் இருந்தாலும் சரி, காதில் சீழ் வடிந்தாலும் சரி, முருங்கைப் பிசினை நன்றாக உலர்த்தி இரண்டு மூன்றாக உடைத்து நல்லெண் ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி காதில் சில துளிகள் விட காது நோய் சரியாகி விடும்.

★ காது வலிக்கும் தொண்டை வலிக்கும் அவரைக் காயின் சாற்றை பயன்படுத்தவாம். அவரைப் பிஞ்சு இரத்தக் கொதிப்பைத் தடுக்கும் என்று சமீப காலத்தில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

69. காதில் புண்ணா?

★ காதில் சீழ், புண், புரை ஏற்பட்டால் படிகாரத்தில் பசும்பால் விட்டு ஒட்ட ஒட்ட அரைத்து அடைபோல் தட்டி வெயிலில் வைத்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு பிறகு அதனை பொடி செய்து வெந்நீரில் கரைத்து இரண்டு மூன்று துளிகள் காதில் விட உடனடி குணம் தெரியும்.

70. காதில் சீழ் வடிகிறதா?

★ பழுத்த எருக்கன் இலையை நெருப்பில் காட்டி வதக்கி சாறு எடுத்து இரண்டு சொட்டுகள் காதில் விடலாம். கற்றாழையை வாட்டி வதக்கி அதன் சாற்றை காதில் விட்டாலும் குணம் தெரியும்.

★ ஊமத்தை இலைச்சாறு, நல்வெண்ணெய் சம எடை சேர்த்துக் காய்ச்சி காதில் இரண்டு மூன்று சொட்டுகள் விட்டால் காதில் சீழ் வடிவது நிற்கும்.

71. காலரா வராமலிருக்க...

★ காலரா என்பது ஒரு தொற்று வியாதி. ஊரில் காலரா என்றால் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். எலுமிச்சை ரசம் காலராவுக்கு சிறந்த தடுப்பு மருந்து. அவ்வப்போது எலுமிச்சைப் பழச்சாற்றை அருந்தி வர காலரா வராது.

72. கால் வெடிப்புக்கு...

★ ஒரு ஸ்பூன் சுடான விளக்கெண்ணெயில் சிறிது மஞ்சள் பொடி சேர்த்து வெடிப்பில் தடவி அரை மணி நேரம் கழித்து காலைக் கழுவ வேண்டும். காலை, மாலை தொடர்ந்து வர சில நாள்களில் குணமடையும்.

★ கடுக்காய், எள், மஞ்சள், உப்பு இவற்றைச் சம அளவு எடுத்து இடித்துப் பொடி செய்து வெள்ளாட்டின் சிறுநீரில் இந்தப் பொடியைக் கலந்து இரவு படுக்கப் போகுமுன் வெடிப்புகளில் தடவி காலையில் சுத்தம் செய்து விட வெடிப்புகள் மறைந்து விடும்.

73. காச நோயா?

★ காச நோய் ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள் காலை வேளையில் இரண்டு மூன்று பச்சை வெங்காயத்தை நற நறவென்று கடித்து மென்று விழுங்கி வர இரண்டொரு வாரங்களில் நல்ல குணம் தெரியும்.

★ டி.பி. நோய் உள்ளவர்கள் சீத்தாப்பழம் சாப்பிட்டு வரலாம். நாள்தோறும் மூன்று வேளை பெரிய சீத்தாப்பழம் ஒன்றை சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு பிறகு தான் தண்ணீர் சாப்பிட வேண்டும். ஏழெட்டு வாரங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட டி.பி. குணமாகும்.

★ கழுதைப் பாலை நாள்தோறும் சாப்பிட்டு வர காசநோய் குணமாகும். வெள்ளைப்பூண்டை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி இரவில் குடித்து வர நாளடைவில் குணமாகும்.

★ தாளிச்ச பத்திரியை பொடி செய்து 20 குன்றி மணி எடை தேனில் குழைத்து உள்ளுக்கு சாப்பிட காச ரோகம், க்ஷயரோகம் சரியாகும். ஆடாதொடை ரசத்திலும் கலந்து கொடுக்கலாம்.

★ சப்பாத்திப் பழத்தைக் கொண்டு வந்து முள் போக்கி, தோல் நீக்கி, விதை நீக்கி உள்ளுக்கு சாப்பிட காச இருமலும், இரத்தம் கக்கும் இருமலும் குணமாகும்.

★ ஆடாதொடை இலையைக் காய வைத்துத் தூளாக்கி நெல் பொரி யுடன் தூள், சம அளவு சர்க்கரையுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். நெல் பொரியின் தூளுக்கு பதிலாக சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவற்றின் பொடியுடன் தேனும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். குணமாகும்.

★ மயில் மாணிக்கம் என்ற மூலிகை மார்கழி, தை மாதங்களில் எங்கும் கிடைக்கும். இதன் இலையை மட்டும் அரைத்து தயிரில் கலந்து சாப்பிட காச நோய் குணமாகும். வெள்ளை ஒழுக்கு உள்ளவர்களும் இதனைச் சாப்பிடலாம்.

74. காலையில் இருமலா?

★ கடுகைப் பட்டுப்போல் அரைத்து ஒரு சிட்டிகையளவு தேனில் குழைத்து இரண்டு வேளை சாப்பிட்டால்போதும். நல்ல குணம் தெரியும்.

75. கால் கடுவன் சரியாக...

★ குழந்தைகளுக்குக் கால்களில் ஒரு வகைப் புண் ஆறாமல் அரித்து நீர் வடியும். இதற்கு கால் கடுவன் என்று பெயர். சோற்றுக் கற்றாழையைப் பிளந்து சோற்றை எடுத்து அதன் மீது வைத்துக் கட்ட இரண்டொரு நாள்களில் ஆறிவிடும்.

76. கால் வீக்கமா?

★ காட்டாமணக்கு இலைகளைக் கொண்டு வந்து இரும்புச் சட்டியிலிட்டு விளக்கெண்ணெய் ஊற்றி வதக்கி பொறுக்கும் சூட்டுடன் கால் வீக்கத்தின் மீது வைத்துக் கட்டி வர சில நாள்களில் சரியாகி விடும்.

★ பாதங்களில் நீர் இறங்கி வீக்கமாய் இருந்தால் வெள்ளாட்டுப் புழுக்கையை இலேசாக வறுத்து காடி விட்டு அரைத்து வீக்கத்தின் மேல் பற்றுப் போடவும். சில நாள்களில் வீக்கம் கரைந்துவிடும்.

77. கிரந்தி குணமாக...

★ வெண் கொடுவேலியின் வேர், பூரம், ஓமம் முதலியவற்றை சம எடை எடுத்து மூன்றின் மொத்த எடையளவு பனைவெல்லம் சேர்த்து சுமார் ஆறுமணி நேரம் அரைத்து மிளகளவு மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டு காலையில் ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு வர கிரந்தி (சி.ஃபிலிஸ்) நோய் குணமாகும். ஆறாத மேக ரணங்களும் ஆறும்.

78. குன்ம வயிற்று வலிக்கு...

★ வாய்வுத் தொல்லைகள், குன்ம வயிற்று வலிகள், ஜீரணக் கோளாறு, உடல் பலவீனம், பசியின்மை முதலிய நோய்களுக்கு வில்வ இலையை உலர்த்தித் தூள் செய்து பசும்பால் விட்டுக் காய்ச்சி போதுமான அளவு பனை வெல்லமும் நெய்யும் சேர்த்து லேகியப் பதமாய் செய்து சாப்பிட்டு வர குணம் தெரியும்.

79. குழந்தை மண்ணைத் தின்கிறதா?

★ துளசி 50 கிராம், கடுக்காய்த் தோல் 50 கிராம், கீழாநெல்லி வேர் 25 கிராம் இவற்றை நன்றாக அரைத்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு பாலாடை அளவு புளித்த மோரில் 10 கிராம் மருந்தைக் கலக்கி மூன்று நாள்களுக்கு காலை மாலை கொடுக்கவும். அதன் பின் மண், சாம்பல் தின்னாது.

80. குரல் இனிமை பெற...

★ சிவந்த மாவிலைத் தளிர்களைப் பறித்து அப்படியே பச்சையாகவே வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட சில நாள்களில் குரல் இனிமை பெறும்.

★ ஆதி மூலக்கொடி இலைகளைச் சேகரித்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்து தேன் விட்டு அரைத்து 4 நாள்கள் சாப்பிட தலைச்சுற்றல், கிறுகிறுப்பு, மயக்கம், மண்டைக்குள் ஏற்படும் வலி இவை தீரும். முகம் அழகு பெறும். குரல் இனிமையாவதோடு பாடும் வல்லமை பெறும். 80 நாள்கள் சாப்பிட புழுங்கள் திரண்டு பருக்கும். விரிந்த மார்பும், படர்ந்த நெஞ்சமும், கவங்கா இதயமும் கிட்டும்.

81. குழந்தைக்கு அக்கியா?

★ பசலைக் கீரையை நன்றாக அரைத்து பசுவெண்ணெயில் குழப்பி அக்கிக் கொப்புளங்களின் மேல் போட்டு வர அப்படியே அமுங்கி மறைந்து விடும்.

★ பப்பாளிச் சாற்றை பசும்பாலில் கலந்து அக்கியின் மேல் பூசி வர குணமாகும்.

★ அக்கி அதிகமாயிருந்தால் பதப்படுத்தப்பட்ட மாட்டின் தோலைச் சுட்டுக் கருக்கி அந்த சாம்பலுடன் பசு வெண்ணெயைக் குழப்பிப் பூசி வர குணமாகும். செம்மரத்தினால் செய்யப்பட்ட மரப்பாச்சியை தண்ணீரில் உரைத்துப் போட்டாலும் குணமாகும்.

82. குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்த...

★ மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் நாள்தோறும் கொத்துமல்லி கஷாயம் குடித்து வர, குடிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் போய்விடும்.

83. குடி மயக்கம் தெளிய...

★ குடி மயக்கத்தை தெளிய வைக்க அவர்கள் வாயில் தாராளமாகத் தேனை ஊற்றுங்கள். தேன் சிறிது சிறிதாக உள்ளே செல்லச் செல்ல குடிமயக்கம் தெளிந்து விடும்.

★ மாதுளம் பழத்தைத் தோலுடன் இடித்துச் சாறு பிழிந்து அத்துடன் கொஞ்சம் மிளகுப் பொடியையும் கலந்து வாயைத் திறக்கச் செய்து ஊற்ற சிறிது நேரத்தில் போதை தெளிந்து விடும்.

84. குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்துக்கு...

★ குழந்தை நோய்களுக்கு துளசி கண் கண்ட மருந்தாகும். கொஞ்சம் துளசியை சுத்தம் செய்து சற்று ஆவியில் காட்டிக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறெடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாற்றில் சிறிது கோரோஜனை மாத்திரை ஒன்றைக் கரைத்து கொடுத்து வர அவ்வப்போது வரும் நோய்கள் அனைத்துமே குணமாகி விடும்.

★ குழந்தைகள் கழிச்சலுக்கு கோரோசனை, களிப்பாக்கு, சீரகம், காசிக் கட்டி இவற்றைச் சம அளவு எடுத்து எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்துக் கொடுத்தால் உடனே நிற்கும்.

★ செவ்வாப்பு உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஓர் அவுன்ஸ், விளக்கெண்ணெயில் ஒரு சேராங்கொட்டையைப் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலைகளில் 10 முதல் 30 துளி வரை மூன்று நாள்கள் கொடுத்து வர குணமாகும். தொண்டைக்கட்டு கம்மலும் நீங்கும்.

★ குழந்தைகள் சரியாக மூத்திரம் போகாமல் கை கால் வீங்குவதுண்டு. கற்பூரத்தையும் சந்தனத்தையும் நல்லெண்ணெயில் கலந்து குடாக்கி குழந்தையின் அடி வயிற்றில் தடவி சற்று ஒற்றடம் கொடுக்க உடனே மூத்திரம் போகும்.

★ குழந்தைகளின் முகத்தில் சில சமயம் பட்டாம் பூச்சித் தேமல் ஏற்பட்டு சொர சொரப்பாக இருக்கும். அதன் மேல் ஜாதிக்காயை நீரில் இழைத்துத் தடவி வர குணமாகும்.

★ பப்பாளிப்பழத்துண்டங்கள் சிலவற்றை சாப்பிட மலத்தில் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் வெளியாகும்.

85. குஷ்ட நோய்க்கு...

★ கடுக்காய், இலை, வேர், காய், பூ, பிஞ்சு, மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை இவற்றைச் சேகரித்து உலர்த்தி இடித்து சலித்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு காலை, மாலை பசும்பாலில் குறைந்தது மூன்று மாதங்கள் சாப்பிட குட்டம், வெண்குட்டம் ஆகியவை நீங்கும்.

86. குடல் புண்ணுக்கு...

★ குடல் புண்ணுக்கு முட்டைக்கோஸ் மிகவும் உகந்தது. முட்டைக்கோசை வேகவைத்து, அதன் நீரில் சிறிது மிளகை தட்டிப்போட்டு சூப்பாக சாப்பிட குடல் புண் குணமாகும்.

★ பச்சை மஞ்சளை பசுமையாய் அரைத்து சிறிதளவு சில நாள்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர குடல் நோய் குழந்தை பிறந்த பின்பு வரும் வலி, சூதகம் போன்ற நோய்கள் வராது. மேனிக்கும் பளபளப்பு உண்டாகும்.

★ வல்லாரை இலையை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டு வர இரண்டொரு தினங்களில் குடல் புண், குடல் நோய் குணமாகும்.

★ குடல் புண், வாய்ப்புண், தொண்டைப் புண் எதுவானாலும் சரி, அத்தி மரத்தின் பட்டையை நன்றாக இடித்து சாறெடுத்து இரண்டு அவுன்ஸ் சாற்றுடன், இரண்டு அவுன்ஸ் பசும்பாலைக் கலந்து கற்கண்டு போட்டுச் சாப்பிட புண்கள் குணமாகி விடும்.

★ குடலில் புண் இருந்தாலும், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் புங்க இலையை சுத்தம் செய்து கசக்கி சாறெடுத்து காலை, மாலை சிறிதளவு சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

★ அடிக்கடி உலர்ந்த திராட்சையை வாயில் போட்டுக் கொள்ள குடல் வறட்சியை குணப்படுத்தி அடிக்கடி தாகம் ஏற்படுவதைக் குறைக்கும்.

★ தேங்காயோ அல்லது தேங்காய்ப்பாலோ சாப்பிட குடல் புண் குணமாகும்.

87. கொசுக்களை விரட்ட...

★ நொச்சி இலைகளை நெருப்பில் போட்டுப் புகையை ஏற்படுத்தினால் கொசுக்கள் ஓடியே போய்விடும்.

★ உலர்ந்த மாம்பூவைத் தூளாக்கி நெருப்பிலிட்டுத் தூபம் போட கொசுக்கள் பறந்தே போய்விடும்.

88. கொதிநீரைக் கொட்டிக் கொண்டால்...

★ தண்ணீரில் உப்பைக் கரைத்து அதை ஒரு துணியில் நனைத்தெடுத்து கொதி நீர் பட்ட இடத்தில் ஒத்தி எடுக்க எரிச்சலும் குறையும். கொப்புளமும் வராது.

89. கொக்கிப் புழுக்களுக்கு...

★ பச்சை மஞ்சள் சாற்றைக் குழந்தைகளுக்கு அரை அல்லது ஒரு தேக் கரண்டி வரை பாலில் கலந்து இரண்டு மூன்று நாள்கள் இரவு நேரங்களில் மட்டும் கொடுத்து வந்தால் கொக்கிப் புழுக்கள் மாண்டு மலத்தோடு கழிந்து விடும்.

90. சர்க்கரை வியாதிக்கு...

★ முந்திரி மர வேர்ப்பட்டை 30 கிராம் எடுத்து இடித்து மண் சட்டியி விட்டு 2 லிட்டர் நீர் விட்டுக் காய்ச்சி அரை விட்டராகச் சுண்ட வைத்து காலை மாலை தவறாமல் நாற்பது நாள்கள் குடித்து வர சர்க்கரை வியாதி விலகும்.

91. சரியாகப் பேச...

★ குழந்தைக்கு உரிய வயது வந்தும் சரியாகப் பேச்சு வரவில்லையா?

சுத்தமான தேனை இரவு முழுவதும் பனியில் வைத்து எடுத்து அதிகாலையில் குழந்தையின் நாக்கில் தாராளமாகத் தடவி வர சீக்கிரத்தில் குழந்தை நன்றாகப் பேசத் தொடங்கி விடும்.

92. சிலந்தி கடிக்கு...

★ ஆடா தொடை இலையைப் பச்சை மஞ்சளுடன் சம எடை மிளகு சேர்த்தரைத்து கடித்த இடத்தில் வைத்துக்கட்ட விஷமிறங்கும்.

93. சிறுநீர் கோளாறுக்கு...

★ எலுமிச்சம்பழச்சாற்றுடன் சம அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து உள்ளுக்குச் சாப்பிட இரண்டொரு வேளையிலேயே நீர்க்கடுப்பு நீங்கி விடும்.

★ வாழைத் தண்டை அடிக்கடி சமைத்து சாப்பிட்டு வர சிறுநீர் கோளாறுகள் குணமாகும்.

★ கருவேலின் கொழுந்தின் சாற்றில் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி சர்க்கரையுடன் கலந்து காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிட இருமல், நீர்ச்சுருக்கு, வெள்ளை முதலான வியாதிகள் குணமாகும்.

★ 10 சண்பகப்பூவை 100 மி.லி. தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்கக் காய்ச்சி குடித்து வர வெட்டை, மேக நோய்கள் கணைச்சூடு, நீர்ச்சுருக்கு, நீர்க்கடுப்பு, சொட்டு மூத்திரம் ஆகியவை இரண்டொரு நாள்களில் குணமாகும்.

94. சிறுநீர் கடுப்புக்கு...

★ ஒரு தோலா முள் இலவு இலையைப் பறித்து அரைத்துப் பாலோடு சேர்த்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர நீர் தாராளமாக இறங்கும்.

★ உடல் உஷ்ணம் அதிகமாகி சிறுநீர் தாராளமாக இறங்காமல் வலி ஏற்படும் சமயங்களில் கண்டங்கத்திரி இலைச்சாற்றோடு சம அளவு தேன் கலந்து - அரை அவுன்ஸ் ஒரு வேளை கொடுக்க நல்ல குணம் தெரியும்.

★ கல்யாண முருங்கையின் இலைச் சாறு சிறுநீர் எரிச்சலைப் போக்கி தாராளமாய் நீர் இறங்கச் செய்யும். காலை, மாலை வேளைகளில் ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் அருந்தி வர நீண்டகால நீர்ச்சுருக்கு, நீர் எரிச்சல் வியாதிகள் நீங்கும். பெண் மலட்டுத் தன்மையும் மாறும்.

★ உடல் உஷ்ணத்தால் நீர்க்கடுப்பு ஏற்பட்டால் நிறைய மோர் சாப்பிடலாம். அதில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டுச் சாப்பிட நீர்க்கடுப்பு போய்விடும்.

★ மூத்திரக் கோளாறுகள் ஏதேனும் இருந்தால் உலர்ந்த திராட்சைப் பழங்களை இரண்டாய் பிளந்து இரவே நீரில் ஊறப் போட்டு, காலையில் பிசைந்து எடுத்து அந்த நீரில் நெல்லிக்காய் ரசத்தைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், குணமாகி விடும்.

★ சிறுநீரகத்தில் கற்கள் இருந்தால், மூத்திரம் கழிக்க சிரமமேற்படும். அடைப்பு ஏற்படும். இந்தக் கற்களை கரைக்க ஓமத்தைக் கஷாயம் வைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். சில நாள்களில் அந்தக் கற்கள் கரைந்து விடும்.

95. சிறுநீர்த் தாரையில் எரிச்சலா?

★ சிறுநீர்த் தாரையில் எரிச்சலோ வலியோ ரணமோ உண்டாகியிருந்தால் நித்திய கல்யாணிப்பூ, நெருஞ்சில் சமூலம் இரண்டும் சம எடை எடுத்து கஷாயம் வைத்து சர்க்கரையும் பாலும் சேர்த்து காலையில் மட்டும் இருபது தினங்களுக்குக் குறையாமல் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

96. சிறுநீரோடு இரத்தமா?

★ அதிக உஷ்ணத்தால் இது போல் ஏற்படும். கீழா நெல்லிச் செடியை வேருடன் கொண்டு வந்து அலம்பி இடித்து, சாறு எடுத்து, அப்போது கறந்த மூன்று அவுன்ஸ் பசும்பாலில் ஓர் அவுன்ஸ் சாறு விட்டுக் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க நான்கைந்து நாள்களில் குணமாகி விடும்.

★ மேக உஷ்ணத்தால் சிறுநீருடன் இரத்தம் போனால் ஆரைக் கீரையை உலர்த்தி எடுத்துக் கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி, பசும் பாலும், பனங்கற்கண்டும் சேர்த்துச் சாப்பிட இரத்தம் போவது உடனே நிற்கும்.

97. சிறுநீரில் கோளாறா?

★ காரட் கிழங்கைச் சாறு பிழிந்து இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் காலை மாலை அருந்தி வர சிறுநீரகங்களின் சீர்கேடுகள், நீரடைப்பு, இரத்த சோகை போன்ற நோய்கள் குணமடையும். நீர்க்கடுப்பு, சிறுநீர் தெளிவின்மை முதலிய கோளாறுகளுக்கும் காரட் சிறந்த மருந்தாகும்.

98. சிறுநாக்கு வளர்ச்சியா?

★ வாயில் சிறு நாக்கு வளர்ந்து தொங்கினால் உராய்ந்து இருமல் ஏற்படும். இலேசான குத்தலும் ஏற்படும். மிளகையும் உப்பையும் சேர்த்து பொடி செய்து அதை சிறு நாக்கின் மேல் வைத்து அழுத்தி வர

வேண்டும். அதை அப்படியே துப்பிவிட வேண்டும். விழுங்கி விடக் கூடாது. இரண்டு மூன்று நாள்கள் காலை வேளையில் செய்துவர சிறுநாக்கு வளர்ச்சி குன்றி பழைய நிலையை அடைந்து விடும்.

★ புளியும் உப்பும் சேர்த்து அரைத்து உள்நாக்கில் தடவி வந்தால் நாளடைவில் அதன் வளர்ச்சி குன்றி சாதாரண அளவுக்கு வந்து விடும்.

99. சீதபேதிக்கு...

★ சீதபேதி கண்டால் உடனடியாக காரம் சாப்பிடுவதை நிறுத்த வேண்டும். கறிவேப்பிலையை அரைத்து தயிரில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர இரண்டொரு நாள்களில் நல்ல குணம் தெரியும்.

★ உலர்ந்த அசோக புஷ்பத்தை நன்றாகப் பொடி செய்து 10 கிராம் அளவு எடுத்து ஆழாக்கு நீரில் கலந்து உண்டால் இரத்த பேதி நிற்கும். இரத்தமும், சீதமும் பேதியும் நிற்கும்.

★ இரத்த பேதி ஏற்பட்டு தொல்லை கொடுத்தால் முட்டைக்கோசைப் பொடியாக நறுக்கிப் பிழிந்து சாறெடுத்து ஒரு கரண்டி சாற்றில் அரைக்கரண்டித் தேனையும் கலந்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர உடனே குணம் தெரியும்.

★ ஒரு சிறு கரண்டியளவு வெந்தயத்தை எடுத்து இரவே ஊறவைத்து மறுநாள் காலை ஊறிய வெந்தயத்தை நன்றாக மென்று தின்று ஊறிய நீரையும் குடித்து விடவும். காரமில்லாத சாப்பாடு சாப்பிட்டு வாருங்கள் சீதபேதி உடனே நிற்கும்.

★ சீத பேதிக்கு கை வைத்தியமாக இஞ்சியை நசுக்கிச் சாறெடுத்து அதில் சிறிது உப்பையும் கலந்து சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

★ துளசி செடியை வேருடன் பிடுங்கிக் கழுவி, சுத்தம் செய்து நிழலில் காய வைத்து இடித்துத் தூளாக்கி ஒரு சிட்டிகை அளவு காலை, மாலை வெற்றிலையுடன் சேர்த்து மென்று சாப்பிட இரத்த பேதி நிற்கும்.

★ கைப்பிடியளவு வெட்சிப்பூ எடுத்து அதை நெய்விட்டு வதக்கி எட்டுக் குன்றிமணியளவு சீரகம், சிறுநாகப்பூ சேர்த்து அரைத்து வெண் ணெய், கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட சீதபேதி நிற்கும்.

100. சுக்கில நஷ்டமா?

★ ஏலத்தைப் பொடி செய்து மூன்று கிரெய்ன் அளவு காலை, மாலை நெய்யில் கலந்து சாப்பிட்டு வர உஷ்ண பேதி, இருமல், கபக்கட்டு, சுக்கில நஷ்டம் முதலியவை நீங்கும். பசியைத் தூண்டும். சாதாரண வாய்வுத் தொந்தரவுகள் மறையும்.

★ எட்டி விதையை நன்றாகத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை சிறிது சிறிதாக (1 கிரெய்னிலிருந்து 5 கிரெய்ன் வரை) உட்கொண்டு வந்தால் சீதபேதி, மலபந்தம், தாது நஷ்ட நோய்கள் முதலியவையும், வாத நோய்களும் நீங்கிவிடும். இதைச் சாதாரண ஜுரங்களுக்கும் கொடுப்பதுண்டு.

★ ஓரிலைத் தாமரை கைப்பிடி, சீரகம் அரைத்தேக்கரண்டி அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு காலை, மாலை ஒரு வாரம் சாப்பிட குணம் தெரியும்.

101. சுகப்பிரசவத்திற்கு...

★ பத்தாம் மாதத்தில் ஆடாதொடை வேரை இடித்துக் கஷாயம் வைத்து சாப்பிட சுகமான பிரசவம் உண்டாகும்.

102. சுளுக்கா?

★ பிரண்டையைத் தட்டிச் சாறெடுத்து, மஞ்சள்தூள், உப்பு அளவோடு சேர்த்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்ச கூழாகிப்பிசின் போலாகும் பக்குவத்தில் இறக்கி, பொறுக்கும் சூட்டுடன் சுளுக்கு கண்ட இடத்தில் பற்றிட உடனே குணம் தெரியும்.

103. சுகமான பேதியாக...

★ கடுக்காயை இடித்து விதை போக்கி கஷாயம் வைத்து நன்றாக சுண்டியதும் அதை வடிகட்டி அதில் ஓர் அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து எலுமிச்சம் பழரசத்தையும் அதில் கலந்து சாப்பிட சுகமான பேதியாகி பித்தம், வாயு, கபம் இவற்றின் வேதனையும் தணியும்.

104. சேற்றுப்புண் தீர....

★ மருதோன்றி இலையை மஞ்சளுடன் சேர்த்து அரைத்து இரவில் பற்றுப்போட்டு காலையில் கழுவி விடவும். இப்படி 3 நாள்கள் செய்து வந்தாலே போதும்.

★ சலவை நூல் துணியைச் சுட்டு கரியாக்கி அதனை தேங்கா எண்ணெயில் கலக்கி புண்களில் தடவி அனல் காட்டினால் இரண் மூன்று நாள்களில் குணமடையும்.

105. சொறி, தேமல் பரவாமலிருக்க...

★ சரக்கொன்றைப்பூவை எலுமிச்சம் சாறுவிட்டு அரைத்து நாள்தோ தேய்த்துக்குளித்து வர கரப்பான், சொறி, தேமல் வரவே வராது.

★ சொறி சிரங்கிற்கு வயது முதிர்ந்த பூவரசு மரத்தின் பட்டையை கொண்டு வந்து இடித்துத் தூளாக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் (சிறி சூடாக்கி) குழைத்து தடவி வர சில நாள்களில் குணம் தெரியும்.

★ சந்தனம், மிளகு, கற்பூரம் இம்மூன்றையும் சமஅளவு எடுத்துரைத் சிரங்கின் மேல் பூசி வர குணமாகும்.

★ பூலாங்கிழங்கு, கஸ்தூரி மஞ்சள், பச்சைப்பயறு, கோதுமைத் தவி இவற்றை நன்றாக உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி உடலில் தேய்த்து குளித்து வர தேமல் போன இடம் தெரியாது.

★ ரணம், சொறி, சரும புண்கள் குணமாக அரசமரத்துப் பட்டைை எடுத்துலர்த்தி தூளாக்கி இரும்பு வாணலியில் இட்டுக் கருக்கி தூளாக வைத்துக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தடவலாம்.

★ சொறி, சிரங்குகளுக்கும், பித்த மிகுதியால் வரும் நமைச்சலுக்கு பொன்னாவரை இலையை சிறிது மஞ்சள் சேர்த்தரைத்து உடலி பூசி 15 நிமிடம் ஊற பாசிப் பயிறு மாவு தேய்த்துக் குளி குணமாகும்.

106. ஞாபக சக்திக்கு...

★ வல்லாரைக்கீரையை அடிக்கடி சமைத்து சாப்பிடலாம். அதிகம வல்லாரைக்கீரை கிடைக்கும் பொழுது சாறெடுத்து சர்பத் செய் வைத்துக் கொண்டு அதை தினமும் பருகி வர ஞாபக சக்தி பெருகு

★ பாதம் பருப்பையும் தேங்காயையும் அடிக்கடி சாப்பிட்டு அதிலுள்ள மாங்கனீஸ் சத்து ஞாபக சக்தியைப் பெருக்கும்.

★ வல்லாரை இலைச்சாற்றில் அரிசி திப்பிலியை ஊற வைத்து ஊறி பின்பு வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும். அதே திப்பிலியை இப்படி ஏ முறை ஊற வைத்து, உலர்த்தி உண்டு வந்தால் நல்ல நினைவாற்ற உண்டாகும். கோழை இருமலும் நீங்கும்.

★ தாமரைப் பூவிதழை நீரில் காய்ச்சி காலை, மாலை குடித்து வர மூளை பலப்படும். நேகமும் சிவந்து காணும். புத்தி சுட்சுமமாகும். நரை திரை மாறி விடும்.

107. தலையில் வழுக்கையா?

★ மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் கரியபவழத்தை அரைத்து விழுதாக்கி வழுக்கையின் மீது தடவி வர இரண்டொரு வாரத்தில் முடி வளரத் தொடங்கி விடும்.

108. தந்தி மேகமா?

★ சிறுநீர்க் கழிக்கும் போது தாதுவும் சேர்ந்து வெளியாவதை 'தந்தி மேகம்' என்பர். இதனால் எரிச்சல், வேதனை எதுவும் இல்லா விட்டாலும் உடலை பலவீனப்படுத்தி விடும். இதைத் தடுக்க அரை தேக்கரண்டி மருதாணி இலைச் சாற்றோடு இரண்டு அவுன்சுக்குக் குறையாமல் பாலோ அல்லது நீரோ சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணம் தெரியும். சுவைக்காக சிறிது சர்க்கரை வேண்டுமென்றால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

109. தவளை சொரியா?

★ அதிகாலையில் புற்களின் மீது முத்து முத்தாகப் படிந்துள்ள பனிநீரை தவளை சொறியின் மீது தடவி வர மறைந்து போகும்.

110. தலை சுற்றுகிறதா...?

★ தலை சுற்றல், கிறுகிறுப்பு முதலிய சாதாரணத் தொல்லைகளுக்கு கொத்துமல்லி, கசகசா, பருத்தி விதை இம்மூன்றையும் சம எடை எடுத்துத் தூள் செய்து இரண்டு பங்கு நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து, காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு சிட்டிகை சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்து வர குணம் காணலாம்.

111. தலைமுடி வளர...

★ தலைமுடி உதிர்ந்து சொட்டையானால், வெள்ளைப் பூண்டு பற்களைத் தேனில் உரைத்து தேய்த்து வர இருபது நாள்களில் முடி வளரத் தொடங்கும்.

112. தலைமுடி கருமையாக...

★ செம்பட்டைத் தலைமுடி இருப்பவர்கள் கறிவேப்பிலையை அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலக்கி நன்றாகத் தைலமாக காய்ச்சி

தலைக்குத் தடவி வர முடி நன்றாகக் கறுப்புடன் அடர்த்தியாகவும் வளரும்.

★ தாமரைப் பூவை கஷாயம் வைத்து காலை, மாலை பருகி வர, நரை, திரை மாறி விடும். மூளை பலப்படும். தேகம் சிவந்து காணப்படும்.

113. தலைவலிக்கு...

★ சிறிதளவு உப்புடன் மிளகையும் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து நெற்றியில் பற்று போட தலைவலி போயே போய்விடும்.

★ மல்லிகை மலருக்கு தலைவலியைப் போக்கும் தன்மை உள்ளது. பெண்கள் தலையில் சூடிக் கொள்ளலாம். ஆண்கள் தலையணையில் மல்லிகை மலர்களைத் தூவிப் படுத்தாலும் தலைவலி குணமாகும்.

★ நிழலில் உலர்த்திய மகிழம்பூவை இடித்துத் தூளாக்கி சிட்டிகையளவு எடுத்து நாசியில் வைத்து முகர துர்நீர் பாய்ந்து வந்து தலை வலியைப் போக்கும்.

114. தாது விருத்திக்கு...

★ தாது நீர்த்துப் போய் போக சக்தி குறைந்து சோர்வு அடைபவர்கள் சிறிது அம்மான் பச்சரிசி இலையைப் பறித்து உலர்த்தி தூள் செய்து அதற்குச் சமமாகக் கற்கண்டு தூள் சேர்த்து காலை, மாலை 6 கிராம் வீதம் சாப்பிட்டு உடனே பசும்பால் அருந்தி வர நல்ல தாது விருத்தி உண்டாகும்.

★ ஓரிதழ் தாமரைச் செடியின் இலையைப் பறித்து பச்சையாகவோ அல்லது உலர்த்திப் பொடி செய்தோ சம பாகம் சர்க்கரை சேர்த்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர 15 தினங்களுக்குள் உடல் வெப்பம் தணிந்து சிறுநீர் தாராளமாயிறங்கும். தாதுவும் கெட்டிப்படும்.

★ வயதான ஆண்களுக்கு மட்டுமல்ல அநேக தற்கால இளைஞர் களுக்குக் கூடத்தான் குறியின் விறைப்புத் தன்மை குறைந்து துவண்டு விழுவதுண்டு. போகம் செய்ய ஆவல் எழும். ஆனால், உறுப்பு ஒத்துழைக்காது. இதற்கு கருவேலம் பிசின் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். நன்றாய்க் காய்ந்த கருவேலம் பிசினை நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்து ஒரு சிட்டிகையளவு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர ஆண்மையும், தாது விருத்தியும் ஏற்படுவதுடன் குறியின் தளர்ச்சி நீங்கி விறைப்பும் ஏற்படும்.

★ கரிசலாங்கண்ணிக்கீரையை கூடுமானவரை பச்சையாகவே சாப்பிடலாம். அதிக காரம், புளி சேர்க்காமல் சமைத்தும் சாப்பிடலாம். பருப்புடன் சமைத்து சாப்பிட தாதுக்களை திடப்படுத்தும். ஈரல் நோயே வராது. வெள்ளை, வெட்டை நோய்கள் விலகும். பற்கள், தலைமுடி, கண்கள், தோல் ஆகியவை தேய்வு அடையாமல் வலிமை பெறும்.

115. தாது புஷ்டியடைய...

★ தென்னை மரத்துப் பாளை வெடிப்பதற்கு முன் எடுத்து வந்து உடைத்து அதனுள்ளே இருக்கும் இளம் பிஞ்சுகளை ஒரு கைப் பிடியளவு எடுத்து பசும்பால் விட்டரைத்து ஒரு சிறு உருண்டையளவு எடுத்து பசும்பாலுடன் ஆறு வாரங்கள் சாப்பிட தாது புஷ்டியடையும். அந்த நாள்களில் உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

★ அதிமதுரத்தைப் பாலில் கலந்து தேன் விட்டு அருந்த தாது பலம் பெறும்.

★ கனிந்த வாழைப்பழங்களை அதிகமாக சாப்பிட போக சக்தி அதிகரிக்கும்.

★ ஒரு தோலா முருங்கைப் பிசினில் $^1/_2$ லிட்டர் நீர் விட்டுப் புதுப் பானையில் வைத்திருந்து காலையில் இரண்டு அவுன்ஸ் நீருடன் கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடத் தாது கெட்டிப்படும்.

★ நிலப் பனங்கிழங்கு, சீனம் தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, ஆனை நெருஞ்சிக்காய் இவற்றை வகைக்கு 15 கிராம் எடுத்து மை போல் அரைத்து கால்படி பசும்பாலில் கலந்து இரவில் சாப்பாட்டுக்குப் பின் மூன்று நாள்கள் சாப்பிட்டு வர நீர்த்த இந்திரியம் கெட்டிப்படும்.

★ நாயுருவி விதை, வெங்காய விதை, நீர் முள்ளி விதை, முருங்கை விதை, முருங்கைப் பிசின் வகைக்கு 30 கிராம் சேர்த்து பசும்பால் விட்டரைத்து சுண்டைக்காயளவு மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை ஒரு மாத்திரை பசும் பாலுடன் சாப்பிட்டு வர தாது கட்டும், வீரியவிருத்தி ஏற்பட்டு போக சக்தி அதிகரிக்கும்.

★ கற்கண்டு தூள் 50 கிராம், பொரித்தெடுத்த படிகாரம் தூள் 15 கிராம் இரண்டையும் கலந்து பத்தில் ஒரு பங்கை தினமும் காய்ச்சிய பசும்பாலுடன் சாப்பிட்டு வர நீற்றுப் போன தாது கட்டும்.

116. திமிர்ப் பூச்சிகள் வெளியேற...

★ வேலிப் பருத்தியின் (உத்தாமணி) வேரைக் கொண்டு வந்து உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 2 அல்லது 3 சிட்டிகையளவு பாலில் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க வாய்வுத் தொல்லை நீங்கி பேதியாகும். வயிற்றிலுள்ள திமிர்ப் பூச்சிகளும் வெளியாகும்.

117. தும்மல் நிற்க...

★ சளி பிடித்துக் கொண்டு தும்மல் தும்மலாக வந்தால் கொஞ்சம் மிளகையெடுத்துப் பொடி செய்து மெல்லிய துணியில் முடிச்சாகக் கட்டி அதிகாலையில் குளித்தவுடன் தலையுச்சியில் 5 நிமிடம் தேய்த்து வர இரண்டு நாள்களில் சரியாகி விடும்.

118. தூக்கமின்மைக்கு...

★ வெங்காயத்தை நசுக்கி ஒரு துணியில் முடிந்து கண்ணில் ஒரு சொட்டு பிழியவும். சீரகத்தை ஒன்றிரண்டாகப் பொரித்து ஒரு மெல்லிய துணியில் முடிந்து அவ்வப்போது முகர்ந்து வர நல்ல தூக்கம் வந்து விடும்.

119. தேள் கடிக்கு...

★ தேள் கொட்டியவுடன் ஒரு பிடி துளசியை நன்றாக மென்று தின்று விட்டு, கொட்டின இடத்தில் சிறிது வைத்துத் தேய்க்க உடனே வலி பறந்து விடும்.

★ தேள் கொட்டிய இடத்தில் எருக்கம் பாலை வைத்தால் உபாதை குறையும்.

★ மரத்திலிருந்து மாங்காயைப் பறித்ததும் பால் வருமல்லவா? அதை சேகரித்து ஒரு சிறு புட்டியில் வைத்திருங்கள் தேள் கொட்டி விட்டால் கொட்டு வாயில் தடவ உடனே வலி நீங்கி விடும்.

★ வேப்பிலையை சட்டியில் போட்டு வதக்குங்கள். நன்றாய் தீ வைத்தால் வேப்பிலை புகையும். அந்த புகையை தேள் கொட்டிய இடத்தில் படும்படி காட்டுங்கள். கொஞ்ச நேரத்திலேயே விஷம் இறங்கி விடும்.

★ கொஞ்சம் மிளகாயைப் பொடி செய்து இரண்டு வெற்றிலைகளில் அதை வைத்து மடித்து வாயில் போட்டு நற நறவென்று மென்று தின்ன விஷம் போன இடம் தெரியாது.

★ கிராமபோன் தட்டை உடைத்து தண்ணீரில் உரைத்து வழித்து தேள் கடித்த இடத்தில் தடவ உடனே கடுகடுப்பு நீங்கும்.

★ நிறைய உப்புப் போட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி இடப்பக்கம் கடித்தால் வலக்கண்ணிலும், வலப்பக்கம் கடித்தால் இடக்கண்ணிலும் இரண்டு சொட்டு விட உடனே கொட்டு வலி நிற்கும்.

★ சுண்டைக்காயளவு சுண்ணாம்பு, பழம்புளி இரண்டையும் மசிக்க குடாகும். குட்டுடன் தேள் கடி வாயில் வைத்து அழுத்த கடுகடுப்பு குறையும்.

120. தொண்டைக் கட்டு நீங்க...

★ ஆடாதொடை இலையை நெருப்பிலிட்டு சற்று வதங்கச் செய்து சாறு பிழிந்து கொள்ள வேண்டும். அதில் தேனையும் கலந்து மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் போதும் தொண்டைக் கட்டு நீங்கும்.

★ தொண்டைக் கரகரப்பையும் குரல் கம்மலையும் போக்க நன்றாகத் தூள் செய்த திப்பிலியில் ஆறு கிரெய்ன் வரை இரண்டு மூன்று வேளை தேனோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வர நல்ல குணம் தெரியும். இதை சாதாரண இருமலுக்கும் கொடுக்கலாம். நீண்ட நாள்கள் உபயோகித்து வர ஆஸ்துமா நோயும் குணமடையும்.

★ குப்பைமேனி இலைச் சாற்றுடன் சிறிது சுண்ணாம்பைச் சேர்த்துக் குழைத்து தொண்டையின் மேல் பற்றிட இரண்டொரு நாளில் குணம் தெரியும்.

★ கற்பூர வல்லி இலைச் சாறு அரை அவுன்ஸ் எடுத்து சிறு கோரோசனை மாத்திரையை நசுக்கிக் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வர தொண்டைக்கம்மல் நீங்கும்.

★ தொண்டைக் கம்மல், குடல் வாதம், மூலரோகம் உள்ளவர்கள் முள்ளங்கிக் கிழங்கைச் சமைத்துச் சாப்பிட நோய் அகலும்.

121. தொண்டைச் சதை கரைய...

★ கடுக்காய், சித்தரத்தை, திப்பிலி, சாதிக்காய் இவற்றைச் சமபங்கும், வால் மிளகு இரண்டு பங்கும் எடுத்துக் கொண்டு இவற்றை

தவித்தனியே வறுத்து இடித்து கலந்து வைத்துக் கொண்டு குழந்தை களுக்கு இரண்டு சிட்டிகையளவும் பெரியவர்களுக்கு நான்கு சிட்டிகை அளவும் தேனில் குழைத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து வர மூன்று மாதங்களில் சதை கரைந்து விடும்.

* திருநீற்றுப் பச்சை இலை, கற்பூரவல்லி இலை, மஞ்சள் கரிசலாங் கண்ணி இலை மூன்றும் வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்து மிளகு, திப்பிலி வகைக்கு 15 கிராம் சேர்த்து அம்மியில் மை போல் அரைத்து சிறு சிறு மாத்திரைகளாக செய்து நிழலிலுலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை, மாலை ஒரு மாத்திரை காய்ச்சிய பசும்பாலில் 40 நாள்கள் சாப்பிட டான்சில் தொண்டை ஆபரேஷன் இல்லாமலேயே குணமாகும்.

122. தொண்டைப் புண்ணா?

★ அன்னாசிப் பழச்சாற்றை வாயில் ஊற்றி மெதுமெதுவாகத் தொண்டையில் வைத்திருந்து விழுங்க வேண்டும் அல்லது பழச்சாறு தொண்டையில் படும்படி கொப்பளித்து வந்தாலும் தொண்டைப் புண் குணமாகும்.

★ பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை சுத்தம் செய்து பச்சையாக சாப்பிட்டால் சிறு கசப்புச் சுவையோடு வழவழப்பாக இருக்கும். இதனால் தொண்டைப்புண், வாய்ப்புண், கண்ணெரிச்சல், தேகக் காந்தல் குணமாகும்.

★ வெந்நீரில் நிறைய உப்புப் போட்டு தொண்டையில் படும்படி வைத்திருந்து கொப்பளிக்க தொண்டை வலி, தொண்டைக் கமறல் குணமாகும்.

★ தொண்டை நோய்கள் ஏதேனும் இருந்தால் அதிமதுரப்பாலும் கற்கண்டும் புழுங்கலரிசியையும் வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொண்டு அதன் சாற்றை விழுங்க நல்ல குணம் தெரியும்.

123. தொண்டையடைப்பான் நீங்க...

★ குப்பைமேனி இலையை கைப்பிடி அளவு எடுத்து கசக்கிச் சாறெடுத்து ஒரு தேக்கரண்டியளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க உடனே தொண்டை யடைப்பு நீங்கும்.

124. தோலில் சுருக்கமா?

★ இளவயது ஆண் - பெண்களுக்கு சில சமயம் உடலில் சுருக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இதைப் போக்க ஆகாரத்திற்குப் பின் மாம்பழம் சாப்பிட்டு வாருங்கள். அத்துடன் இரவில் படுக்கப் போகுமுன் ஒரு டம்ளர் பால் சாப்பிட்டு வர தோல் சுருக்கம் நீங்கி வழுவழுப்படையும். உடலில் ஒரு வித வனப்பும் ஏற்படும்.

★ காரட், கோஸ், தக்காளி இவற்றை பச்சையாக அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள முகத்திலுள்ள சுருக்கம் காணாமல் போகும்.

125. நரம்புகளுக்கு வலுவூட்ட...

★ அரைக்கீரையையும் பாசிப்பருப்பையும் சேர்த்துக் கூட்டு சமைத்து சாதத்தில் தாராளமாய்ப் போட்டுக் கொண்டு நெய் சேர்த்துச் சுடச்சுடச் சாப்பிட நரம்புகளுக்கு நல்ல வலு கிடைக்கும்.

★ முருங்கைக்கீரையைச் சமைத்து சாப்பிடலாம். முருங்கைக் காயையும் பூ, முருங்கை ஈர்க்கு இவற்றைக் கொண்டு ரசம், சூப்பு வைத்துச் சாப்பிட நரம்புகளுக்கு வலு கிடைக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு முருங்கை ஒரு கை கண்ட மருந்தாகும்.

★ கருவேலன் பிசினை நன்கு உலர்த்தி அத்துடன் கற்கண்டையும் சேர்த்து நன்றாகப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு நாள்தோறும் அரைத் தேக்கரண்டி அளவு பாலில் கலந்து சாப்பிட நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

★ சுரைக்காயை அடிக்கடி சமைத்து சாப்பிட நரம்புகளுக்கு நல்ல வலுவும் மூளைக்கு குளிர்ச்சியும் இருதயத்துக்கு பலமும் கிடைக்கும்.

★ விளாமரத்துப் பிசினை பசும்பாலில் ஊறவைத்து சர்க்கரை சேர்த்து கொட்டைப் பாக்களவு இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன் சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

126. நரம்புக் கோளாறு குணமாக...

★ முற்றிய வேப்பிலையை சுத்தம் செய்து சுண்டைக் காயளவு கஷாயம் வைத்து ஒரு வாரம் சாப்பிட நல்ல குணம் தெரியும்.

★ வசம்பைத் தூளாக்கி 2 அல்லது 3 கிராம் வாயில் போட்டு சுவைத்து வெந்நீர் குடிக்க நரம்புத் தளர்ச்சி, துர்பலம் நீங்கும்.

127. நரம்புச் சிலந்தி குணமாக...

★ பெருங்காயத்தை வாழைப்பழத்தில் வைத்துச் சாப்பிட நரம்புச் சிலந்தி குணமாகும்.

★ அவுரி இலை, அவுரி வேர்ப்பட்டை, பொரித்த பெருங்காயம் சம எடை எடுத்து மை போல நன்கரைத்து சுண்டைக்காயளவு மாத்திரை களாக உருட்டி வைத்துக் கொண்டு தினம் வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர விரைவில் குணமாகும்.

128. நல்ல உறக்கத்துக்கு...

★ பாலைக் காய்ச்சி அதில் கசகசாப் பொடியைக் கலந்து படுக்கப் போகுமுன் சாப்பிட நல்ல தூக்கத்தைத் தரும். உடல் ஆரோக் கியத்தையும் தரும்.

129. நட்டுவாக்களி கடித்து விட்டால்...

★ உடனே தேங்காயை மென்று சாப்பிடவும். தேங்காய்ப் பாலையும் உள்ளுக்குச் சாப்பிடலாம். உடனே விஷம் இறங்கி விடும்.

130. நகச் சுற்றுக்கு...

★ கொழுந்து வெற்றிலையில் சுண்ணாம்பை தாராளமாகத் தடவி அதை அப்படியே அரைத்து நகத்தைச் சுற்றி வைத்துக் கட்ட குணமாகும்.

★ தும்பைச் செடியின் துளிர், துளசி இலை இவற்றைச் சம பங்கு எடுத்து அரைத்து வைத்துக்கட்டலாம். வெற்றிலைக் காம்பை அரைத்து வைத்துக் கட்டினாலும் நல்ல குணம் தெரியும்.

★ பறங்கிச் சக்கையை எலுமிச்சம் பழ ரசத்தில் இழைத்து நகச்சுற்றின் மீது பற்றுபோட இரண்டொரு நாள்களில் சரியாகி விடும்.

131. நாய்க் கடிக்கு...

★ முருங்கைக் கீரை சாறு அரைக்கிண்ணம் எடுத்து அரைக்கிண்ணம் நல்லெண்ணெய் கலந்து வாயில் ஊற்றி ஒரே மூச்சில் விழுங்க நாய்க்கடி விஷம் உங்களை ஒன்றும் செய்யாது.

132. நீர் வாதம் சரியாக...

★ கை, கால் மூட்டுகளில் நீர் இறங்கி வீக்கம் கண்டால் களி மண்ணில் நீர் விட்டுக் குழைத்து பூச நீர் வாதம் நீங்கும்.

133. நீரிழிவு நோய்

★ நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் பாகற்காய் சூப் வைத்து சாப்பிட நாளடைவில் சர்க்கரை வியாதி இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும்.

★ அத்திப்பழத்தின் விதைகளைத் தனியே எடுத்து உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஆறு கிரெய்ன் வீதம் எடுத்துத் தேன் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரிலுள்ள சர்க்கரை படிப்படியாகக் குறைந்து விடும்.

★ அச்சி மரத்தின் பாலைக் கொண்டு வந்து அதில் சிறிது வெண் ணெயையும் கலந்து குழப்பிச் சாப்பிடவும். சர்க்கரை வியாதியை கட்டுப்படுத்த இது ஓர் அருமையான மருந்து.

★ நாவல் கொட்டையைச் சேகரித்து நன்றாய்க் காய வைத்துத் தூளாக இடித்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு சிட்டிகைப் பொடியை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வர சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரை குறையும்.

★ கொய்யாப்பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர அதிலுள்ள இரும்புச் சத்து ஈரல் நோய்களையும் நீரிழிவு நோயையும் குணப்படுத்துகிறது.

★ சிறு குறிஞ்சான் இலையை நிழலில் காய வைத்து இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிட சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரை குறையும்.

134. நிமோனியா குணமாக...

★ திப்பிலி, சுக்கு, மிளகு, அதிமதுரப்பால் இவற்றைத் தூள் செய்து தனித் தனித் தூளில் அரைகிராம் எடை எடுத்து 12 அவுன்ஸ் நீர் விட்டு பாதியாக சுண்டக்காய்ச்சி நாலு மணிக்கு ஒரு தரம் வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் கொடுத்து வர நிமோனியா எனப்படும் கபவாத ஜுரம் குணமாகும்.

135. நெறி கட்டிக்கொண்டு சுரமா?

★ மிளகைச் செடியிலிருந்து ஒரு பிடி இலையைக் கொண்டு வந்து கஷாயம் வைத்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை ஒரு முடக்கு குடித்து வர நெறி கட்டிகள் கரைந்து குணமாகும்.

136. பல்லி கழந்து விட்டால்...

★ உடனே கொஞ்சம் பனை வெல்லத்தைத் தின்றால் நஞ்சு முறியும் கடிபட்ட இடத்தில் மஞ்சளை அரைத்துத் தடவ வேண்டும்.

137. பலமான இருதயம் பெற...

★ வெள்ளைத் தாமரைப் பூவின் இதழ்களை மாத்திரம் கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி, பாலுடன் கலந்து காலையும் மாலையும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர இதயம் பலப்படும்.

★ அடிக்கடி நெஞ்சுவலி ஏற்படுகிறதா? விளாம்பழம் சாப்பிட்டு வர குணம் தெரியும். வெயில் காலத்தில் அடிக்கடி தாகம் எடுத்தால்கூட இதை சாப்பிட்டுக் குணம் அடையலாம்.

★ கேழ்வரகை மேற்புறம் கருகும் வண்ணம் வறுத்து மாவரைத்து பானம் தயாரித்துப் பருகலாம். இதிலுள்ள தாமிரச்சத்து இருதயத்தை பலப்படுத்தும்.

★ நெல்லிக்காய்ச் சாற்றில் கொஞ்சம் பசு நெய்யைக் கலந்து காலை வேளையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வாருங்கள். இருதயம் பலமாவதுடன் உடலும் பலப்படும்.

★ ஒரு ஸ்பூன் துளசி சாறுடன் சம அளவு தேன் கலந்து தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட இருதயம் பலப்படும்.

★ இரவில் பால் சாப்பிடும் பொழுது ஒரு சிட்டிகை கடுக்காய்ப் பொடியைக் கலக்கிச் சாப்பிட இருதயம் பலப்படும். இருதய சம்பந்தமான எந்த நோயும் வராது.

★ இரவு படுக்கைக்கு முன் ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் தேனையும் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றையும் கலந்து அருந்தி வர இருதயத்தின் பலவீனமும் இரத்தக்குழல் பலகீனமும் குணமாகும்.

138. பசி எடுக்க...

★ பசியின்மை என்பது ஒரு பிணி. அதைப் போக்க மிளகு கஷாயம் சாப்பிடலாம். ஒரு ஸ்பூன் மிளகை எடுத்து அதை லேசாக வறுத்து தட்டிப் போட்டு கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி அதில் சிறிது தேனையும் சேர்த்து சாப்பிட நன்றாக பசி எடுக்கும்.

★ இரண்டு மூன்று ஆரஞ்சுப் பழங்களைப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். உரித்த தோலை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நீரில் ஊறவைத்து வடிகட்டி அந்த நீரையும் பழச்சாற்றுடன் கலந்து கொடுக்க நல்ல ஜீரணசக்தி ஏற்படும்.

★ சீரகத்தை லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து பனைவெல்லத்துடன் சாப்பிட நல்ல பசி எடுக்கும்.

★ பசியும் ருசியும் இல்லையா? புதினாக் கீரையை சுத்தம் செய்து இலேசாக வதக்கி, துவையல் செய்து, சுடச்சுட சாதத்தில் போட்டு சாப்பிட சரியாகி விடும்.

★ பசியிருந்தும் ருசியில்லாமல் இருந்தால், சிறிது இஞ்சி; கொஞ்சம் சீரகம் இரண்டையும் அரைத்து சுடச்சுட சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட ருசி கூடி பசியும் தீரும்.

★ திராட்சைப் பழத்திற்கு பசியைத் தூண்டி விடும் குணம் உண்டு. குடலில் கோளாறு இருந்தாலும் அது குணமாகும்.

★ சில கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு எட்டாம் மாதத்தில் பசி இல்லாது இருக்கும். அவர்கள் தாமரைப் பூவும் நெய்தற் கிழங்கும் அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து குடித்தால் நலம் காணலாம்.

139. பற்களின் மஞ்சள் நிறம் மாற...

★ எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் உப்பு கலந்து தேய்த்து வர பற்களின் மஞ்சள் நிறம் ஒரு வாரத்திற்குள் மாறி விடும்.

140. பல் நோய் நீங்க...

★ பல் சம்பந்தமான எந்த நோய் ஏற்பட்டாலும் சில துண்டு பப்பாளி பழங்களை வாயில் போட்டு மென்று பப்பாளி பழச்சாறு பல் இடுக்குகளில் புகுந்து குணமளிக்கிறது.

★ தென்னை மரத்து வேர்களை உலர்த்திப் பொடி செய்து வெற்றிலைப் பாக்கில் சிறிது இப்பொடியைச் சேர்த்து மென்று தின்ன நாளடைவில் பற்களும் ஈறுகளும் பலப்படும்.

★ சில சமயத்தில் காற்றை உள்ளிழுத்தால் கூட பல் கூசும். இந்தப் பல் கூச்சத்தைப் போக்க இஞ்சியைத் தட்டிப் போட்டுக் கஷாயம் வைத்து மூன்று நாள்களுக்குக் காலையில் குடிக்க பல் கூச்சம் தானே மறைந்து விடும்.

★ இலவங்கத்தை (கிராம்பு) நெருப்பில் கருகி விடாதபடி சுட்டு, வாயில் அடக்கிக் கொண்டு உமிழ்நீரை மட்டும் விழுங்க நல்ல சுவாச கதி கிடைக்கும். தொண்டைக் கமறல் நீங்கும். பல் ஈறுகளுக்கும் நல்ல வலுவைக் கொடுக்கும். இலவங்கத்தை நீர் விட்டு அரைத்துக் களிம்புபோல் செய்து தலைவலி ஜலதோஷம் முதலியவற்றிற்கும் பற்றிடலாம்.

★ எலுமிச்சை ரசத்துடன் பாதாம் கொட்டைத் தோலை அரைத்து கலந்து பல் துலக்கி வர பற்கள் முத்துப் போல் பிரகாசிக்கும். பற்களை எந்தக் கிருமிகளும் அண்டுவதில்லை.

★ காரட் கிழங்கை பச்சையாக சாப்பிட்டு வர நல்ல பலமான பற்கள் பெறலாம்.

141. பற்கள் பலமடைய...

அடிக்கடி கரும்புத் துண்டுகளை நன்றாய் மென்று துப்ப பல் சுத்தமாவதுடன் பற்களும் நல்ல பலமடையும்.

142. பல் வலிக்கு...

★ பெருங்காயத்தை எலுமிச்சம் சாற்றில் இழைத்து பல்லில் தடவலாம். அல்லது அதைப் பஞ்சில் நனைத்து பல் இடுக்கில் அடக்கிக் கொள்ள பல்வலி சரியாகி விடும்.

★ பல் சொத்தை ஏற்பட்டால் எருக்கம்பால் ஒரு சொட்டை சொத்தை கண்ட இடத்தில் வைக்க சொத்தை அதோடு நின்று விடும். பல் கூச்சமும் நீங்கும். இரண்டு மூன்று முறை பயன்படுத்த மறுபடியும் சொத்தை வராது.

★ அருகம்புல்லைப் பறித்து சுத்தம் செய்து வாயில் போட்டு மென்று வலியுள்ள பகுதியில் அதை ஒதுக்கி வையுங்கள் சிறிது நேரத்தில் சரியாகி விடும்.

★ ஆலமரத்தில் கிடைக்கும் மொட்டுக்களைப் பறித்து வாயில் போட்டு மென்று அடக்கிக் கொண்டால் பல்வலி பறந்தே போய்விடும்.

143. பல் முளைக்கிறதா?

★ குழந்தைக்குப் பல் முளைக்கும் பருவத்தில் ஏற்படும் மலச்சிக்கலுக்கும் அதனால் ஏற்படும் வலிப்பு நோய்களுக்கும் வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன்

அளவு திராட்சை ரசத்தைக் காலை, மாலை நேரங்களில் கொடுப்பது நல்லது.

★ சில குழந்தைகளுக்கு பல் முளைக்கும் போது வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும். புளியாரைக் கீரை ஒரு பிடியும் வாழைப்பூ (ஆய்ந்தது) ஒரு பிடியும் எடுத்து இரண்டையும் ஆவியில் அவித்து சாறெடுத்து தேன் கலந்து காலை, மாலை கொடுத்து வரலாம். இரண்டு, மூன்று நாள்களுக்கு ஒரு முறை புதிதாக தயாரித்துக் கொடுத்து வரவும். வயிற்றுப் போக்கு நின்று விடும்.

144. பல் பதிந்து இரத்தம் வருகிறதா?

★ பல் பதிந்து இரத்தம் வந்தால் அது விஷமாகும். அவுரி வேர் 15 கிராம், நன்னாரி 15 கிராம் இரண்டையும் அரைத்து பசுவின் பாலில் கலக்கி மூன்று நாள் பருக வேண்டும். கொல்லங்கோலைக் கிழங்கை அரைத்து கடி வாயில் பூசி வர வேண்டும்.

145. பருவமடைய...

★ செம்பரத்தைக்கு ருது உண்டாக்கக்கூடிய குணம் உண்டு. தகுந்த வயது வந்தும் பருவக்கழிவெய்தாத பெண்களுக்கு செம்பருத்திப் பூவை எந்த ரூபத்திலாவது கொடுத்து வர அப்பெண் பருவமடைவாள்.

146. படை உலர...

★ வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி அதன் சாற்றைப் படை மீது தடவி வரலாம். நாள்பட்ட படையாயிருந்தால் ஆவிவ் எண்ணெயை பூண்டுச் சாற்றுடன் குழைத்து தடவி வர நான்கைந்து நாள்களில் படை உலர்ந்து விடும்.

147. பாம்புக் கடிக்கு...

★ வாழைப்பட்டைச் சாற்றுடன், நெல்லிச்சாற்றையும் கலந்து பாம்பு கடித்தவரை குடிக்கச் சொல்ல வேண்டும். காலங்கடத்தாது பாம்பு தீண்டிய உடன் இதைக் கொடுக்க விஷம் முறிந்து விடும்.

★ பேய்ச் சுரைக்காயின் வேரைக் கொண்டு வந்து நசுக்கி, இரண்டு கொட்டைப் பாக்களவு உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். அத்துடன் கடிவாயில் பேய்ச்சுரையின் இலையை அரைத்துக் கட்டி விடவும். மூச்சு அடங்கி ஒடுங்கிய உயிர்கூட மீண்டும் திரும்பும்.

★ பாம்பு கடித்து விட்டால் 5 வெற்றிலை, சிறு துண்டு சுக்கு, இரண்டு சிட்டிகை உப்பு இவற்றைக் கசக்கி கண், காது, மூக்கு இவற்றில் இரண்டு துளிகள் விட விஷம் இறங்கி விடும்.

148. பார்வைக் கோளாறுகள்

★ சாதிக்காயை பசும்பாலில் இழைத்து கண்களைச் சுற்றிப் பற்றுப் போட்டு வாருங்கள். கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி கிடைப்பதுடன் பார்வையும் பளிச்சிடும். இரவில் பற்றுப் போட்டுக் கொண்டு காலையில் கழுவி விடுவது நல்லது.

★ இளவயதில் வைட்டமின் 'ஏ' சத்துக் குறைவால் கண் பார்வையில் குறை ஏற்படும். முருங்கைக் கீரை அல்லது அகத்திக் கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர இரண்டொரு மாதங்களில் கண்ணாடியைக் கழற்றி விடலாம்.

★ நந்தியாவட்டைப் பூவின் இதழ்களை எடுத்து அதை அப்படியே தாய்ப்பாலில் ஊற வைத்து சில துளிகளை கண்ணில் பிழிய கண்களில் பூ விழுந்திருந்தால் மறைந்து விடும்.

★ கண்ணில் சதை வளர்ந்தால் பேரீச்சங் கொட்டையை பன்னீரில் இழைத்து கண்ணுக்கு மை போல் போடவும். தாய்ப்பாலிலுள் இழைத்துப் போடலாம்.

★ அவுரிச் செடியின் இதழ்களைக் கொண்டு வந்து அரைத்து தினமும் காலையில் ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு பால் அருந்த மூன்று நாள்களில் மாலைக்கண் நோய் குணமாகி விடும். இந்த மூன்று நாள்களும் உப்பில்லாத பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

★ நிழலில் உலர்த்திய மந்தாரைப் பூவை இடித்துச் சூரணமாக்கி தினமும் சிட்டிகையளவு எடுத்துச் சர்க்கரை கூட்டி சாப்பிட மலமிளகும். உடலில் வெப்பம் மாறும். கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். உஷ்ண இருமல் நீங்கும்.

149. பார்வைக் கோளாறுகள் குணமடைய...

★ படுக்கப் போவதற்கு முன் ஒரு துளி எலுமிச்சை சாற்றை கண்களில் விட்டுக் கொள்ள முதலில் கண்கள் கரிக்கும். அப்படியே தூங்கிவிட்டால் சரியாகி விடும். சில நாள்களில் உங்கள் பார்வை தெளிவடைந்து விடும்.

★ அமுக்கராக் கிழங்கையும் அதி மதுரத்தையும் சமமாக எடுத்துத் தூள் செய்து ஒரு சிட்டிகை அளவு நெல்லிக்காய் சாற்றில் காலை மாலை சாப்பிட்டு வர கண் பார்வை பளிச்சிடும்.

★ சிறுவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் உண்டாகும் கண் ரோகங்களுக்கு உருளைக்கிழங்கு நல்ல பலன் தரும். கண்ணில் நீர் வடிதல், கண் இமைகளின் நமைச்சல், கண் சிவப்பு, கண் வலி முதலியவற்றிற்கு உருளைக்கிழங்கை நீர் விடாமல் நன்றாக பிசைந்து கண்ணில் வைத்து காலை மாலைகளில் கட்டிவரச் சிறந்த பலன் அளிக்கும்.

★ சிறுவர்களுக்கு தோன்றும் கண் நோய்களுக்கும் பெரியவர்களின் கண் எரிச்சல், அரிப்பு முதலியவற்றிற்கும் கற்றாழைச் சோற்றை எடுத்துக் கண்களில் வைத்துக் கட்டி வர குணம் தெரியும்.

★ ஆடாதொடைப் பூவை வதக்கி இரவில் படுப்பதற்கு முன்பு காலில் வைத்துக் கட்டி காலையில் எடுத்து எறிந்து விடலாம். உடல் வெப்பத்தால் ஏற்படும் கண் நோய்கள் இதனால் நீங்கும்.

150. பால் சுரக்க...

★ முற்றிய பப்பாளிக் காய்களைத் தனியாகவோ அல்லது கறியாக சமைத்தோ உண்ண தாய்ப் பாலூட்டும் பெண்களுக்குப் பால் சுரக்கும்.

★ எள்ளுக்குப் பாலைப் பெருக்கும் குணமுண்டு. ஆகாரத்தோடு எந்த ரூபத்திலாவது எள்ளைச் சேர்த்து வர பால் பெருகுவதோடு உடலும் திடகாத்திரமாக விளங்கும்.

151. பால் சுரப்பு நிற்க...

★ தாய்ப்பால் சுரப்பை நிறுத்த வேண்டுமானால் வேப்பிலைகளை ஸ்தனங்களில் வைத்துக் கட்டினால் பால் வறண்டு போகும். மல்லிகைப் பூவையும் வைத்துக் கட்டலாம். பால் சுரப்பு நிற்பதுடன் வலியும் குணமாகும்.

152. பாரிச வாயு குணமாக...

★ பாரிசவாயு கண்ட மூன்று நாள்களுக்குள் இந்த வைத்தியத்தைச் செய்தால் குணம் காணலாம். வயது முதிர்ந்த வேப்பமரத்தின் பட்டையைக் கொண்டு வந்து கஷாயம் வைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

அவ்வப்பொழுது பச்சை வெண்டைக்காயை மென்று சாப்பிடச் சொல்லி இதையும் சாப்பிட ஒரு வாரத்தில் ஓரளவு குணம் தெரியும்.

153. பித்தம் நீங்க...

★ ஆரைக்கீரையை குறைந்த பட்சம் நாற்பது நாள்களுக்கு சமைத்து சாப்பிட பித்த சம்பந்தமான எல்லா நோய்களும் நீங்கும். அளவுக்கு மீறி இறங்கும் சிறுநீரையும் கட்டுப்படுத்தும்.

★ அன்னாசிப் பழத்தை தினமும் பகல் உணவிற்குப் பிறகு 50 கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வர நல்ல குணம் தெரியும். தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று வாரங்கள் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

★ பித்த நோய் ஏற்பட்டால் உள்ளங்கையில் தோல் உரியும். இஞ்சி சாற்றுடன் வெல்லத்தைக் கரைத்து உள்ளுக்குச் சாப்பிட கை கால்களில் தோல் உரிவது நின்று விடும்.

★ கிச்சலி பழத்தோலை நன்கு உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து இரண்டு கிராம் அளவு தூளும் சம அளவு சர்க்கரையும் சேர்த்து வெந்நீரில் குடித்து வர மாந்தம், வாந்தி, துர்பலம் நீங்கி பசியை உண்டாக்கும். பித்தச் சாந்தி செய்து நோய்களைக் கண்டிக்கும்.

★ வாழைக்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் பித்தம் அகலும். இருமல் குறையும். வாந்தியை நிறுத்தும் வாழைக்காயுடன் மிளகு, சீரகம் சேர்த்துக் கொண்டால் வாயுத் தொல்லை ஏற்படாது.

★ பித்தம் அதிகமானால் வாய் கசக்கும். எலுமிச்சம்சாறு, உப்பு சேர்த்து கரைத்து வடிகட்டி அதில் இஞ்சியை தோல் நீக்கி சிறுசிறு துண்டு களாக்கி ஊற வைத்து காலை, மாலை சில இஞ்சித் துண்டுகளை மென்று சாப்பிடி வாய்க்கசப்பு நீங்கும்.

154. பிடரி வலிக்கு...

★ கரு நொச்சி இலைகளை தலையணையின் மேல்பரப்பி தலைவைத்து படுத்துறங்க பிடரி வலி நீங்கும்.

155. புளியேப்பம் நீங்க...

★ அன்னாசிப் பூவை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து ஒரு சிட்டி கையளவு நாள்தோறும் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர புளியேப்பம் நீங்கும். பலவீனம் நீங்கும். அஜீரணம், மாந்தம் முதலியவற்றைக் கண்டிக்கும். இதனை மராட்டி மொக்கு என்றும் கூறுவர்.

156. புட்டாளம்மைக்கு...

★ ஒரு குழந்தைக்கு புட்டாளம்மை வந்தால் மற்ற குழந்தைகளுக்கும் வந்து விடும். கூடிய மட்டும் அக்குழந்தையை மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விடாமல் தனித்து வைக்க வேண்டும். வேப்பங்கொழுந் தையும் மஞ்சளையும் சமமாக எடுத்து அரைத்துப் பூச வேண்டும். பூண்டைக் கஷாயம் வைத்து தொண்டையில் படும்படியாக நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை வாய் கொப்பளித்து வந்தால் சீக்கிரம் குணமாகும்.

157. புருவ முடிகள் உதிர்கின்றனவா?

★ நாள்தோறும் காலையில் பசு வெண்ணெய் சாப்பிட்டு இரவு பசும்பால் குடித்து வர சில வாரங்களில் முடி முதிர்வது நின்றுவிடும்.

158. புற்று நோய்க்கு...

★ வெளியில் தெரியும்படியான புற்றுநோய் இருந்தால் முருங்கை இலையையும் தேங்காய்த் துருவலையும் வதக்கி மெல்லிய துணியில் முடிந்து புற்று கண்டுள்ள இடத்தில் இளஞ்சூட்டுடன் ஒற்றடம் கொடுத்து வரவும். ஏழு வாரங்களில் புற்று நோய் அகலும்.

159. புழுவெட்டு குணமாக...

★ சிலருக்குத் தலையில் புழுவெட்டு ஏற்பட்டு அந்த இடத்தில் முடி வளராமல் அசிங்கமாக இருக்கும். சுத்தமான தேனில் வெள்ளைப் பூண்டை அரைத்துக் குழைத்து அந்த இடத்தில் தடவி வர புழுவெட்டு குணமாகி முடி வளரத் தொடங்கி விடும்.

★ பிஞ்சு வேம்பத்தைக் காயை நசுக்கி அதில் உமிழ்நீரை சேர்த்து அரைத்து முடி விழுந்து சொட்டையாக உள்ள இடத்தில் தடவி வர முடி வளர ஆரம்பிக்கும்.

160. பூனைக்கடிக்கு...

★ குப்பைமேனிச் செடியின் பட்டையை உரித்து பசும் பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து ஒரு கொட்டைப் பாக்களவு காலை மாலை சாப்பிட்டு வர பூனைக் கடியின் விஷம் அகன்று விடும்.

161. பூனைக் கடிக்கு...

★ தும்பைப் பூச்செடியின் இலையை அரைத்து பூச தடிப்பு மறைந்து அரிப்பும் நின்று விடும்.

162. பூச்சிக்கடிக்கு...

★ அருகம்புல்லை வேரோடு பிடுங்கி சுத்தம் செய்து கஷாயம் வைத்து சாப்பிட விஷம் நீங்கும். எந்தப் பூச்சி கடித்திருந்தாலும் உடலில் ஏற்பட்ட நமைச்சல் தடிப்பு எல்லாம் மறையும்.

163. பெரும்பாடு நீங்க...

★ பெரும்பாடு, வெள்ளை நீங்க மருதோன்றி இலையை அரைத்து நெல்லிக்காயளவு பசும்பாலில் கலந்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை மூன்று தினங்கள் சாப்பிட்டால் போதும். புளி சேர்க்கக் கூடாது. நல்ல குணம் தெரியும்.

164. பேதியுடன் ஜுரமா?

★ குழந்தைக்கு பேதியுடன் சுரமும் இருந்தால் கற்பூரத்தூள் அரிசி அளவு எடுத்து தண்ணீரில் கரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். ஓயாது அழுவதும் நிற்கும். ஈரல் வீக்கங்களும் குறையும். சுரம் நிற்கும்.

165. பேன் தொல்லை நீங்க...

★ கருந்துளசி இலையை தலையணை மீது பரப்பி அதன் மீது மெல்லிய வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு தலை வைத்துப் படுக்க உடனே பேன்கள் இறங்கி விடும்.

★ தூங்கப் போகுமுன் காடியை (வினிகரை) தலையில் அழுந்தத் தேய்த்து தலையில் ஒரு துணியைச் சுற்றிக் கட்டி, காலையில் சோப்பு அல்லது ஷாம்பூ தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் போதும். இரண்டு மூன்று நாள்களுக்கு ஒரு முறை பேன்கள் ஒழிகிற வரையில் இதைச் செய்ய வேண்டும்.

★ வில்வக் காயை நன்றாக உலர்த்தி அதை சீயக்காயுடன் சேர்த்து அரைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளிக்க பேன், பொடுகு மறையும். கண்ணுக்கும் தோலுக்கும் நல்லது.

166. பைத்தியம் தெளிய...

★ பித்தம் அதிகரித்தால் பைத்தியம் பிடிக்கும். இருபீர்க்கன் விதைகளை பழைய சாதத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, தோலை உரித்து விட்டு, அந்தப் பழைய சாத தண்ணீரையே விட்டரைத்து, அந்த நீரிலேயே கலக்கி

உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். வாந்தி பேதி ஏற்படலாம். பேய்ப் பீர்க்கன் விதையாய் இருந்தால் சீக்கிரம் கேட்கும். அத்துடன் எலுமிச்சம் பழத்தை தலையில் தேய்த்து பச்சைத் தண்ணீரை குடம் குடமாக ஊற்றவும். சீக்கிரத்தில் பைத்தியம் தெளிந்து விடும்.

★ சங்கு புஷ்பத்தின் வேரை பசும்பாலில் அரைத்து காலையில் எண்பது நாள்கள் கொடுத்து வரவும். அல்லது கூவளத்தின் வேர், பட்டை, இலை, பூ, காய் இலைகளைக் கொண்டு வந்து தண்ணீரில் அரைத்து வெண்ணெய் சேர்த்து 90 நாள்கள் கொடுத்து வர பைத்தியம் குணமாகும்.

167. மசக்கைத் தொந்தரவா?

★ கர்ப்பம் தரித்த பெண்களுக்கு வாந்தியும் மயக்கமும் ஏற்படும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் $^1/_4$ லிட்டர் பார்லியைப் போட்டு நன்றாக வேக வைத்து சிறிது உப்பும். அரை எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்து தினமும் அவ்வப் போது சில நாள்கள் குடித்து வர மசக்கையில் உண்டாகும் தொந்தரவு மறையும்.

168. மலேரியா காய்ச்சலா?

★ துளசி சாறு, இஞ்சி சாறு, தேன் மூன்றையும் சம அளவு கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வீதம் மூன்று நாள்கள் சாப்பிட மலேரியா காய்ச்சல் குணமாகும்.

★ மிளகுடன் நொச்சி இலையைச் சேர்த்துக் கஷாயம் வைத்து சாப்பிட இரண்டொரு தடவையில் ஜுரம் தணியத் தொடங்கி விடும்.

★ வேப்பமர பட்டையையும் சண்பக மரப்பட்டையையும் சேர்த்து இடித்துக் காய்ச்சிய குடிநீர் தினம் இரு வேளை பன்னிரண்டு நாள்கள் கொடுத்து வர மலேரியா என்கிற குளிர் ஜுரம் நீங்கும்.

169. மஞ்சள் காமாலைக்கு...

★ மஞ்சள் காமாலை, இரத்த சோகை முதலிய வியாதிகளுக்கு கீழா நெல்லியை எலுமிச்சம் பழ அளவு அரைத்து பாலில் கலக்கி காலை வேளைகளில் மூன்று நான்கு தினங்கள் கொடுத்து வர நல்ல குணம் ஏற்படும்.

★ மணத்தக்காளி கீரையை வேக வைத்த நீரையெடுத்துக் குடிக்க இரண்டொரு முறை பேதி ஆகலாம். உடனே உடலில் மஞ்சள் நிறம்

மாறி வரும். இதற்கு கரிசலாங்கண்ணி கீரையை ஒட்ட அரைத்துப் பாலில் கலந்து கொடுப்பதும் உண்டு.

- கரிசலாங்கண்ணி இலையை அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். கரிசலாங்கண்ணி சாறெடுத்து கால் அவுன்ஸ் வீதம் நான்கு நாள்கள் உள்ளுக்குக் கொடுக்க குணம் தெரியும். உப்பு, புளி நீக்கி பத்திய உணவு சாப்பிட வேண்டும்.
- எட்டியிலைக் கஷாயம் கொடுத்து வந்தால் குணமாகும். அல்லது வேப்பிலையை இடித்து சாறெடுத்து மூன்றுவேளை மூன்று அவுன்ஸ் கொடுத்து வர குணம் தெரியும். குறைந்தபட்சம் ஒரு வாரமாவது கொடுக்க வேண்டும். அந்த நாள்களில் உப்பில்லாத பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.
- கோமயம், வெங்காயச்சாறு, வெள்ளாட்டுப் பால் மூன்றையும் சம அளவு கலந்து நாள்தோறும் அரை லிட்டர் அளவு சாப்பிட்டு வரவும். புளி, காரம், இல்லாமல் ஒரு வேளை சாப்பிட்டு பத்தியம் இருக்க மூன்றே நாள்களில் ஓடி விடும்.
- நெல்லிக்காயை சாறெடுத்து அத்துடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

170. மலட்டுத் தனம் நீங்க...

- பத்து மிளகைப் பொடி செய்து அத்துடன் பாகல் இலைச் சாற்றையும் கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாற்றையும் அளவோடு கலந்து 40 நாள்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டு வர பெண்களுக்கு மலட்டுதன்மை குணமாகும்.
- ஆலம் பழத்தை உலர்த்தி தூளாக்கி அத்துடன் கல்கண்டு சேர்த்து நாள்தோறும் ஒரு சிட்டிகையளவு சாப்பிட்டு வர இரண்டொரு வாரங்களில் மலட்டுத்தன்மை நீங்கி மகப்பேறு ஏற்படும்.
- சாதிக்காய், கடுக்காய், துளசி விதை, சுக்கு நான்கையும் சம அளவு எடுத்துப் பொடித்து இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு ஒரு சிட்டிகை வீதம் ஆழாக்குப் பசும்பாலுடன் கற்கண்டு சேர்த்து நாற்பது நாட்கள் குடித்து வர ஆண் மலடு நீங்கும்.

171. மருவு மறைய...

- எருக்கம்பாலை தோலின் மீது படாமல் மருவின் மீது மாத்திரம் ஒரு வாரம் தடவி வர மருவு தானே சுருங்கி விழுந்து விடும்.

172. மலச்சிக்கலா?

★ பேரீச்சம்பழத்தை பாலில் வேகவைத்து இரவில் சாப்பிட மலச்சிக்கல் குணமாகி விடும்.

★ தரைப் பசலைக் கீரையை அவ்வப்பொழுது சமைத்துச் சாப்பிட மலச்சிக்கல் அடியோடு போகும். வெள்ளை, வெட்டை குணமாகும். சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் குணமாகும். போக இச்சையை உண்டுபண்ணும்.

★ நாள்தோறும் நாலைந்து வில்வ இலைகளை சாப்பிடலாம். அவ்வது இரவு உணவுக்குப்பின் அம்மான் பச்சரிசி இலைக் கொழுந்து இரண்டை மென்று தின்ன பத்துப் பதினைந்து தினங்களில் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

★ எருமை வெண்ணெயும் வெல்லமும் கலந்து சுண்டைக்காயளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க ஒரு முறை பேதியாகும். சற்று நேரங்கழித்து வெந்நீர் குடிக்கச் செய்தால் மற்றொரு முறை பேதியாகும். மலச்சிக்கல் நீங்கிவிடும்.

★ நுணா மரத்தின் வேரை இடித்து கொதிக்கும் நீரில் போட்டுக் கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி சாப்பிட இரண்டொரு முறை பேதியாகும்.

★ ரோஜாப்பூ இதழ்களை நிறைய சேகரித்து கற்கண்டு சேர்த்து இடித்து ஒரு ஜாடியில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு தினமும் இரவு படுக்கப் போகுமுன் ஒரு கோவி குண்டளவு சாப்பிட மலம் தாராளமாகப் போகும்.

★ நிழலில் உலர்த்திய மந்தாரைப் பூவை இடித்துத் தூளாக்கி தினமும் சிட்டிகையளவு எடுத்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்து சாப்பிட மலமிளகும். உடல் வெப்பம் தணியும். கண்களுக்கு குளிர்ச்சி ஏற்படும்.

173. மாரடைப்பு ஏற்படாமலிருக்க...

★ மாரடைப்பு - இருதயநோய் வராமலிருக்க அடிக்கடி உணவில் வெங்காயம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். கடலைப் பருப்பையும் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். பாவில் ஒரு திரி பூண்டைப் போட்டுக் காய்ச்சிப் பருகி வரலாம்.

174. மார்பு வலிக்கு...

★ வயிற்றில் புளிப்பு நீர் அதிகமாகி விட்டால் அடிக்கடி மார்பில் வலி ஏற்படும். இதைப் போக்க இஞ்சியும் எலுமிச்சையும் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

★ செம்பருத்திப் பூக்களை சுத்தம் செய்து சுண்டக் கஷாயம் வைத்து பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து சாப்பிட்டு வர மார்பில் வலி வராது. இருந்த வலியும் நின்று போகும்.

★ குப்பைமேனி இலையை உலர்த்தி, இடித்து, மெல்லிய துணியில் சலித்துக் கொண்டு சமமாக சர்க்கரை சேர்த்து 200 மி.லி. பசும் பாலில் கலந்து காலையில் மட்டும் 15 நாள்கள் சாப்பிட்டு வர மார்பு வலி நீங்கி தேகத்திற்கு குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்; சரீர வனப்பும் உண்டாகும்.

★ பேரீச்சம்பழத்தை அப்படியே கொட்டையுடன் இடித்துப் பிசைந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நன்றாக மென்று விழுங்குங்கள். அதில் இரும்புச் சத்து நிறைந்துள்ளதால் நெஞ்சுவலியை எளிதில் குணப்படுத்துகிறது.

175. மார்புச் சளி கரைய...

★ சிறிது ஏலத்தைப் பொடி செய்து அதை நெய்யில் குழப்பி காலையிலும் மாலையிலும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர மார்புச் சளி தானே கரைந்து விடும்.

★ அடிக்கடி சளி பிடித்து தொந்தரவு கொடுத்தால் பசும்பாலில் சிறிது ஓமத்தைப் போட்டுக் காய்ச்சி சாப்பிட சளி கரைந்து குணம் தெரியும்.

★ துளசி இலையுடன் சிறிது மிளகை இடித்துச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட சளித்தொல்லை போய்விடும்.

★ அகத்திக்கீரை, அகத்திப் பூ இரண்டையும் இடித்து சாறெடுத்து அதில் தேன் கலந்து மூன்று வேளை சாப்பிட சளி வறண்டு விடுவதுடன் தும்மலும் நின்று விடும்.

★ கண்டைக்காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வர சளித் தொல்லை தீரும். பச்சை சுண்டைக்காய் கிடைக்காவிட்டால் சுண்டைக்காய் வற்றலை பயன்படுத்தலாம்.

★ அடிக்கடி தேன் கலந்து வெந்நீர் பருக சளி கரையும். கோழை வற்றும்.

★ அடிக்கடி கபம் கட்டிக் கொண்டு இருமல் ஏற்பட்டால் பவழமல்லி மரத்தின் வேர்ப்பட்டையை நறுக்கி இலேசாக உலர்த்தி வெற்றிலை பாக்குடன் இரண்டொரு துணுக்குகளைச் சேர்த்து மென்று சாப்பிட குணம் தெரியும்.

★ வேளைப் பூவை புட்டுப்போல் அவித்து பத்து சொட்டு சாறு எடுத்து கோரோசனை அல்லது கஸ்தூரி மாத்திரை உரைத்துக் கொடுக்க மார்புச் சளி நீங்கும். மாந்தம் குணமாகும்.

176. முகப்பருவுக்கு...

★ சுத்தமான மெழுகைப் பொடி செய்து அதில் கொஞ்சம் வெண்ணெயும், கிளிசரினும் விட்டு நன்றாகக் குழைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இக்கலவையை இளஞ்சூட்டோடு எடுத்து இரவில் பருக்களின் மீது பூச விடிந்ததும் பரு மறைந்தே போகும்.

★ மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் புனுகை பருக்களின் மீது தடவி வர சில நாள்களில் பருக்கள் மறையும்.

★ மலச்சிக்கல் முகப்பரு வருவதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். அதைப் போக்க எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து நீரும் உப்பும் சேர்த்து சாப்பிட மலச்சிக்கல் நீங்கி முகப்பரு மறையும். எலுமிச்சம் சாற்றை பருக்களின் மீது தடவியும் வரலாம்.

★ புளியாரைக் கீரையை பன்னீர் விட்டு நன்கு மை போல் அரைத்து முகப்பரு, கொப்புளங்கள், தீப்புண்கள் மீது பூச அவை நீங்கும்.

177. முடக்கு வாதத்துக்கு...

★ வயிற்று உப்புசம், வயிற்று வலி, முடக்கு வாதம், நாக்குப் பூச்சி இவை நீங்க நொச்சியிலையையும் மிளகையும் சேர்த்துக் கஷாயம் வைத்து சாப்பிடலாம். நொச்சி இலையை நசுக்கித் தலையில் வைத்துக் கட்ட தலைபாரம் உடல் நோவு தீரும்.

★ முழங்கால் வாதம், கணுவாதம் இவற்றுக்கு வேப்பிலை, வேலிப் பருத்தி இரண்டையும் சமமாக அரைத்துப் பற்றுப்போட இரண்டு மூன்று நாள்களில் வலி நீங்கி சுகம் ஏற்படும்.

★ வாரத்திற்கு இரு முறை முருங்கைக் காயை உணவில் சேர்த்து வர குடல் வலுப்பெறும். வயிற்றிலுள்ள வாயுவை நீக்கும். கபத்தை ஒழிக்கும். இரத்தமும் சிறுநீரும் சுத்தியடையும். பூட்டு வலியைப் போக்கும்.

178. முகப்பொலிவுக்கு...

★ ஆவாரம் பூவை உலர்த்தி தூள் செய்து, கடலை மாவுடன் கலந்து முகத்தில் தேய்த்து அரை மணி நேரத்திற்குப் பின் முகம் கழுவ முகப் பொலிவுடன் சுருக்கமும் விழாது.

179. முகத்தில் எண்ணெய் வழிகிறதா?

★ பச்சைப் பயிறை தோலுடன் அரைத்து நீரில் குழைத்து முகத்தில் நன்றாய்த் தடவிக் கால் மணி நேரம் ஊறிக் குளிக்கலாம்.

180. மூளைச் சோர்வு நீங்க...

★ கல்யாணப் பூசணி சாறு ஓர் அவுன்ஸ் எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி தேனோ அல்லது தேவையான அளவு கற்கண்டோ, பனை வெல்லமோ சேர்த்து சாப்பிட அதிமோகத்தாலுண்டான தளர்ச்சியைப் போக்கும். மூளைச் சோர்வும் அசதியுமுள்ளவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த பானமாகும்.

★ அடிக்கடி வெண்டைக்காயை பச்சையாகவோ அல்லது சமைத்தோ சாப்பிட மூளைக்கு பலம் தருவதுடன் இரத்தவிருத்தியும் ஏற்படும். சிறுநீரை தாராளமாக இறங்கச் செய்யும்.

★ தூதுவளைக் கீரையை அடிக்கடி உணவில் பருப்புடன் சேர்த்து சாப்பிட மூளை நரம்புகள் பலமடையும். கபம் நீங்கும்.

★ பலாப்பழத்தை தேனில் நனைத்து சாப்பிட மூளை நரம்புகள் நல்ல வலுவடையும்.

181. மூக்கடைப்புக்கு...

★ சில துளிகள் கடுகு எண்ணெயை மூக்கின் மேல் தேய்த்தால் மூக்கடைப்பு விலகும்.

★ சளிப்பிடித்துக் கொண்டு மூக்கடைப்பு இருந்தால் ஒரு மஞ்சள் துண்டை ஓர் ஊசியில் குத்தி நெருப்பில் காட்டி அதன் புகையை உள்ளுக்கு இழுக்க சளி குறையும். மூக்கடைப்பு நீங்கும்.

182. மூத்திர அடைப்பா?

★ 50 கிராம் வெங்காயத்தை சட்டியிலிட்டு சூடாக்க அது பொரிந்து புஷ்பமாகும். அதை 5 கிராம் அளவு இளநீரில் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க 10 நிமிடத்தில் நீரிறங்கும்.

★ முள்ளங்கியை இடித்துச் சாறு பிழிந்து காலையில் ஒரு சங்களவு உள்ளுக்குக் சாப்பிட்டு வர நீர்த்தாரை, நீர்ப்பை ஆகியவற்றில் உள்ள குற்றங்களை நீக்கும்.

183. மூட்டு வீக்கமா?

★ வேலிப்பருத்தி இலைச்சாறு அரை விட்டர் எடுத்து அதில் ஒரு ரூபாய் எடை புதுச்சுண்ணாம்பு நீறு போட்டு நன்றாய்க் கரைத்து ஒரு மணி நேரம் வெயிலில் வைத்தெடுத்து வீக்கம், வலியுள்ள மூட்டுகளில் தடவி நன்றாகத் தேய்த்து விட ஒரு மணி நேரத்தில் குணம் தெரியும்.

★ தேவையான அளவு சுக்கையும் சம அளவு பெருங்காயமும் எடுத்து பால் விட்டு அரைத்து வலியும் வீக்கமும் கண்ட மூட்டுகளில் தடவி வர குணமடையும்.

184. மூலக் கடுப்பு குணமாக...

★ மாதுளம் பூச்சாற்றில் அதிமதுரத்தை அரைத்து சுண்டைக்காயளவு பாலில் கலந்து சாப்பிட சில நாள்களில் குணம் தெரியும்.

185. மெலிந்த தேகம் தேற...

★ பேரீச்சம் பழத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. பேரீச்சம் பழத்தை முறையாக உணவோடு சேர்த்துக் கொள்வதால் மெலிந்த உடல் தேறும் போகக் களைப்பு நீங்கும். தாது விருத்தியும் பலமும் உண்டாகும்.

★ இலந்தை இலையை சுத்தம் செய்து நன்றாக அரைத்து வெந்நீரில் கரைத்துக் குடித்து வர நாலைந்து வாரங்களில் ஊளைச்சதை குறையும்.

★ ஆமணக்குச் செடி, வேரை நன்கு இடித்து தேனைக் கூட்டிப் பிசைந்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஊற வைத்து விடுங்கள். மறு நாள் காலையில் அதைக் கலக்கி வடிகட்டி அந்த நீரை மட்டும் நான்கு வாரம் சாப்பிட்டு வர உடல் பருமன் குறையும்.

186. மேகவலி குறைய...

★ ஆமணக்கின் வேரைத் தூள் செய்து சம எடை சர்க்கரை கலந்து ஒரு சிட்டிகையளவு காலை, மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வர உடம்பிலுள்ள மேகவலிகள் குறைந்து மூளை பலப்படும்.

★ மேக வியாதி உள்ளவர்கள் வல்லாரை இலையை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூள் இரண்டு பங்கு, சர்க்கரை ஒரு பங்கு சேர்த்து காலை, மாலை ஒரு சிட்டிகையளவு நெய்யில் குழைத்து சாப்பிட குணமாகும்.

★ மேக நோயுள்ளவர்கள் அடிக்கடி தக்காளிப் பழம் சாப்பிட்டு வர இரத்தம் சுத்தியாகும். சிறுநீர் வியாதி விலகும். இரைப்பை வியாதிக்கும் ஏற்றது.

187. யானைக்கால் வியாதிக்கு...

★ பப்பாளிப் பழச்சாற்றை உலர்த்தித் தூள் செய்து ஐந்து கிரெய்ன் அளவுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து யானைக் கால் வியாதிக்குக் கொடுத்து வரலாம். பப்பாளி இலையை அரைத்து வெளிப்பூச்சாக பற்றிடலாம். இதனால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

188. யானைக்கால் ஜுரமா?

★ 9 குப்பைமேனி இலையுடன் 6 மிளகையும் சேர்த்து அரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு பசும்பால் குடிக்கவும். தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று நாள்கள் சாப்பிட குணமாகும். அத்தினங்களில் அவசியம் உப்பில்லாப் பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

189. வயிற்றுப் போக்கிற்கு...

★ நீண்டகால வயிற்றுப் போக்கிற்குத் திராட்சை விதைகளைச் சேகரித்துத் தூள் செய்து காற்றுப் புகாத பாட்டில்களில் வைத்துக் கொண்டு ஐந்து கிரெய்ன் அளவு காலையும் மாலையும் வெண்ணெய் அல்லது நீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணம் தெரியும்.

★ வயிற்று வலி, சீதபேதி, அஜீரணபேதி முதலியவற்றிற்கு உளுந்து மாவுக்கூழும் களியும் நல்லது. நீர் எரிச்சலும் உஷ்ணத்தால் நீர் தாராளமாய் இறங்காமையும் உள்ள சமயங்களில் உளுந்தம் பருப்பை நீரில் ஊற வைத்துக் குடிநீராகக் கொடுக்கலாம்.

★ சிறு குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் ஏற்படும் வயிற்றுக் கடுப்பு, ஜுவதோஷம், நித்திரையின்மை முதலிய சாதாரண நோய் களுக்கு கசகசாவை பாலில் அரைத்துக் கொடுத்தால் நல்லது.

★ பதினைந்து கிராம் வசம்புடன் ஐம்பது கிராம் வேப்பிலையைச் சேர்த்து கஷாயம் வைத்து வேளைக்கு 50 மி.லி மூன்று வேளை சாப்பிட இரண்டொரு தினங்களில் வயிற்றோட்டம் நிற்கும்.

★ அடிக்கடி பேதியாகிக் கொண்டிருந்தால் எலுமிச்சம்பழத்தை குளிர்ந்த நீரில் பிழிந்து உள்ளுக்கு சாப்பிட பேதி நிற்கும்.

190. வயிற்றுப் போக்கும் வாந்தியும்

★ புதினாக்கீரையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து வதக்கி அதில் நீர் விட்டு சற்று சுண்டக் காய்ச்சி கஷாயமாக இறக்கி வடிகட்டி குழந்தை களுக்கு அரை சங்களவு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுத்து வர வயிற்றுப் போக்கும் வாந்தியும் போன இடம் தெரியாது.

★ வடக்கு பக்கம் போகும் எட்டி வேர்ப்பட்டை மட்டும் 15 கிராம் எடுத்து நசுக்கி மண் சட்டியில் போட்டு ஒரு குவளை நீர் விட்டுச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி மூன்று வேளை குடிக்க வாந்தி, பேதி, விஷபேதி, காலரா ஆகியவை உடனே நிற்கும்.

191. வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்க...

★ சிறிதளவு வெந்தயத்தை அரைத்து தயிரில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட சரியாகி விடும்.

★ மூன்று ரூபாய் எடை கடுக்காய்ப் பிஞ்சை எடுத்து இலேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து தேனில் ஒரு சிட்டிகைப் பொடியைக் குழைத்துச் சாப்பிட மூன்று நாளில் நல்ல குணம் தெரியும்.

192. வயிற்று வலி தீர...

★ ஆகாதது அருகம்புல்லில் ஆகும் என்று கேள்விப்பட்டிருப்பீர்களே! வயிற்று வலிக்கு அருகம்புல்லுடன் வேப்பிலையும் சமபங்கு எடுத்து கஷாயம் வைத்து 100 மி.லி. பருகி வர இரண்டொரு நாளில் வயிற்றுவலி குணமாகும்.

★ எடுத்தால் நல்ல மாவுச் சுக்காக வாங்கிப் பொடி செய்து அதைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வர இரண்டொரு வேளையிலேயே சரியாகி விடும்.

193. வயிற்றுப் புண்ணா?

★ கவலை, மற்றும் அதீத உணர்வுகளால் வயிற்றில் அமிலம் சுரந்து வயிற்றில் புண் ஏற்படுகிறது. அத்தி இலையுடன் வேப்பிலையும் சம பங்கு சேர்த்து கஷாயம் வைத்து சாப்பிட நாளடைவில் வயிற்றுப் புண் தீரும்.

★ வயிற்றுப்புண் வாய்ப்புண்ணை ஏற்படுத்தும். வலிக்கும். எரிச்சல் தோன்றும். இதற்கு மாங்கொட்டை பருப்பை மணத்தக்காளி சாறு

விட்டரைத்து சிறு சிறு மாத்திரைகளாக செய்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலை, மாலை இரண்டு மாத்திரைகள் வீதம் ஆறு வாரங்கள் மோரில் அல்லது வெந்நீரில் சாப்பிட வயிற்றுப் புண் ஆறும்.

194. வயிற்று இரைச்சல் தீர...

★ வயிற்று இரைச்சல் தொல்லையைத் தவிர்க்க ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில், ஒரு ஸ்பூன் சப்ஜா விதைகளை (துளசியின் விதை) ஊற வைத்து குடிக்க வயிற்று இரைச்சல் போன இடம் தெரியாது.

★ அஜீரணத்தால் ஏற்படும் வயிற்று இரைச்சலைப் போக்க அத்திக்காய் சாற்றில் தயிர் கலந்து சிறிது ஓமத்தையும் நுணுக்கிப் போட்டு சாப்பிட குணமாகும். பேதியும் நிற்கும்.

★ கறிவேப்பிலை ஈர்க்கு, நெல்லி ஈர்க்கு, வேப்பிலை ஈர்க்கு, முருங்கை ஈர்க்கு, வசம்பு மஞ்சள் இவைகளை சமமாக சட்டியிலிட்டு கருக்கி 2 லிட்டர் நீர் விட்டு 1/4 லிட்டராக வற்ற வைத்து வடிகட்டி தேன் கலந்து சாப்பிட சொருகல் பேதி, வாயுப் பொருமல், அஜீரணம் முதலியன நீங்கி குணமடையும்.

★ ஓமத்தை நசுக்கி அத்துடன் பனைவெல்லத்தைக் கலந்து பிசைந்து இரண்டொரு உருண்டைகள் சாப்பிட வாயு கலந்து இரைச்சல் தீரும்.

195. வயிற்றில் பூச்சியா?

★ குழந்தைகள் வயிற்றில் பூச்சி இருந்தால் உடனே வசம்பைச் சுட்டு பொடியாக்கித் தேனில் குழைத்து குழந்தையின் நாக்கில் தடவுங்கள். வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் இறந்து விடும்.

★ மாதம் ஒரு முறையோ அல்லது வாரம் ஒரு முறையோ 5 மி.லி. விளக்கெண்ணெய், 5 மி.லி. வேப்பெண்ணெய் கலந்து உள்ளுக்குச் சாப்பிட்ட பிறகு ஒரு மணி நேரம் கழிந்த பின்பு உணவு சாப்பிட மலத்தோடு பூச்சிகள் வந்து விடும்.

196. வயிற்றில் தலை முடியா?

★ தலைமுடி வயிற்றுக்குள் சென்று விட்டால் பேதியாகத் தொடங்கி விடும். ஒரு நெல்லை எடுத்து வெல்லத்திற்குள்ளோ அல்லது வாழைப் பழத் துணுக்கினுள்ளோ வைத்து அப்படியே விழுங்க உள்ளிருக்கும் முடி வெளியாகி பேதியை நிறுத்தி விடும்.

197. வலிப்பு நோயா?

★ பார்லி தண்ணீரில் இளநீரையும் தேனையும் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க நரம்புகள் பலம் பெறுவதல் வலிப்பு நோய் உடனே குணமாகும்.

198. வாந்தியை நிறுத்த...

★ மயிலிறகின் காம்பைச் சுட்டுக் கரியாக்கி தேனில் குழைத்து நாக்கில் தடவி சாப்பிடச் சொல்லவும். உடனே வாந்தி நின்று விடும்.

★ கறிவேப்பிலையை ஈர்க்குடன் இடித்துச் சாறெடுத்து, கிராம்பு, திப்பிலி சேர்த்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வாந்தி நிற்கும். பசி எடுக்கும்.

★ பஸ் பயணத்தில் வாந்தி வந்தால் எலுமிச்சம் பழத்தை நறுக்கி அதில் உப்பு, மிளகு தூவி ருசிக்க நிற்கும். வாயில் கிராம்பு அல்லது ஏலம் போட்டுக் கொண்டாலும் நல்லது.

199. வாய்ப்புண்ணுக்கு...

★ நெல்வி இலைகளை அவித்த நீரினால் அடிக்கடி வாய்க்கொப்பளித்து வர வாய்ப்புண்கள் ஆறிவிடும். நெல்லிச் சாற்றையும் தேனையும் சமமாகக் கலந்து மூச்சுத்தினறல், நீண்டகால விக்கல்நோய் முதலியவற்றிற்குக் கொடுத்து வரலாம். சில மருத்துவர்கள் இதோடு சிறிது திப்பிலி சூரணத்தையும் சேர்த்துக் கொடுத்து வருகின்றனர்.

★ மணித்தக்காளி இலைகளை வாயில் போட்டு மென்று சற்று நேரம் வாயில் வைத்திருந்து விழுங்கவும். இவ்வண்ணமே முற்றின தேங்காயை மென்று வைத்திருந்து விழுங்கினாலும் குணமாகும்.

★ இரண்டு பாதாம் பருப்பு, இரண்டு முந்திரிப் பருப்பு கொஞ்சம் கசகசா மூன்றையும் அரைத்துக் காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட வாய்ப்புண் வயிற்றுப் புண் குணமாகும். இது நீண்ட இல்லற இன்பத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது.

★ வாயில் வயிற்றில் புண் இருந்தால் தேங்காய்ப் பாலில் சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர சில நாள்களில் குணமாகும்.

★ மாசிக்காயை உடைத்து அதன் தோலை மாத்திரம் வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொண்டு ஊறி வரும். நீரை விழுங்க வாய்ப்புண் குணமாகும். காரத்தை அடியோடு நிறுத்தி விட வேண்டும்.

200. வாய் நாற்றம் நீங்க...

★ எலுமிச்சம் பழத்தை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் பிழிந்து சிறிது உப்பு சேர்த்து சாப்பிட்டு வரலாம். அந்தத் தண்ணீரைக் கொண்டு வாய் கொப்பளித்து வந்தாலும் நல்லதே.

201. வாயில் நீர் வடிகிறதா?

★ சிலர் தூங்கும் பொழுது வாயில் நீர் வடிந்து தலையணை நனைந்து விடும். இவர்கள் படிகாரத்தை நீரில் கரைத்து அடிக்கடி வாய் கொப்பளித்து வர நீர் வடிவது நிற்கும்.

202. வாத நோய் தீர...

★ அத்திக்காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வர வேண்டும். அத்திக் காயுடன் பச்சை பருப்பையும் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட வாத நோய், மேக நோய்களை குணமாக்குவதுடன் இரத்தத்தையும் சுத்திபடுத்தும்.

★ யானைப் பால் குடிக்க வாத நோய்கள் குணமாகும்.

★ வாத நோய் உள்ளவர்கள் சுண்டைக்காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சுண்டைக்காய் மார்புச் சளியை நீக்குகிறது. கபத்தைப் போக்குகிறது. வயிற்றிலுள்ள கிருமிகளை நாசம் செய்ய வல்லது.

203. விக்கலா?

★ உடல் பலவீனத்தால் ஏற்படும் விக்கலுக்கு ஒரு பங்கு ஆளி விதைத் தூளை 8 பங்கு நீரில் ஊற வைத்தோ அல்லது கொதிக்க வைத்தோ ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் ஓரிரு தினங்களில் நல்ல பலன் கிடைக்கிறது.

★ ஆளிவிதை இளமையில் முதுமை எய்தியவர்களுக்கும் ஆண் தன்மையை இழந்து விட்டவர்களுக்கும் அதி மோகத்தால் உடல் மெலிந்தவர்களுக்கும் மறுவாழ்வு அளிக்கக்கூடிய வித்தாகும்.

★ தொடர்ச்சியான விக்கல் ஏற்பட்டால் பாதிரப் பூவில் சாறெடுத்து அதில் சுத்தமான தேன் கலந்து சாப்பிட விக்கல் நின்றுவிடும்.

★ பனை ஓலையைச் சுட்டுக் கரியாக்கித் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட விக்கல், வாந்தி ஆகியவை நீங்கும்.

★ வெள்ளாட்டுப் பாலில் இஞ்சி சாறு கலந்து சாப்பிட்டு வர விக்கல் தொந்தரவு அடியோடு நின்றுவிடும்.

204. விரை வாதமா?

★ விரை வாதம் (Hernia) பொல்லாத நோய். உயிரையே பிழிந்து தெடுக்கும். கரு நொச்சி வேர், ஆமணக்கு வேர், சிறுகுறிஞ்சி வேர் முதலிய வற்றை சம அளவு எடுத்து தட்டிப் போட்டுக் சுண்டக் கஷாயம் வைத்து அதில் சிறிது விளக்கெண்ணெயும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர சரியாகிவிடும்.

205. விஷ பேதி நிற்க...

★ கரி மஞ்சள் 300 கிராம் எடுத்து இடித்து எட்டு லிட்டர் நீர் விட்டு நாலு லிட்டர் அளவுக்கு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி உள்ளுக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுக்க விஷபேதி நிற்கும்.

206. விஷக்கடி சரியாக...

★ பூவரசன் பட்டையை 200 கிராம் அளவு எடுத்து இடித்து கஷாயம் வைத்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை சாப்பிட விஷக்கடி குணமாகும்.

207. விஷம் தாக்காமலிருக்க...

★ எட்டி விதை சாப்பிடப் பழகியவர்களை தேள், பாம்பு ஆகியவற்றின் விஷம் தாக்குவதில்லை. மாறாகக் கடித்த விஷ ஜந்துவுக்கே விஷம் ஏறி அது மரிப்பதுண்டு.

208. விஷ முறிவுக்கு...

★ ஊமத்தையினால் ஏற்பட்ட நஞ்சைப் போக்க பருத்திப் பூவை சுத்தம் செய்து கஷாயம் வைத்து சாப்பிட விஷம் முறியும்.

209. விஷ நீர் வடிய...

★ நீர் முள்ளி விதை, வெள்ளரி விதை இரண்டையும் சமமாக எடுத்து அரைத்து உள்ளுக்கு சாப்பிட நீர் தாராளமாகப் போகும். உடம் பிலுள்ள விஷ நீர் வடிந்து வீக்கம் இருந்தாலும் சரியாகும்.

210. விதை வீக்கம் போக...

★ பாரிஜாத மலர்களை (பவளமல்லி) இளஞ்சூடாக வதக்கி விதை வீக்கங்களுக்கும் அண்டவாதத்திற்கும் (ஹைட்ரசல்) வைத்துக்கட்டி வர ஆபரேஷன் இல்லாமலேயே வலியும் வீக்கமும் மறையும்.

★ முட்காவேளை வேர்ப்பட்டையை சேகரித்து உலர்த்தி இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் இருவேளை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு இச்சாபத்தியம் இருந்து வர படிப்படியாக வீக்கம் கரைந்து போகும்.

211. வீக்கமும் ரணமும் குணமாக...

★ காட்டாமணக்கின் இலையையும் வேரையும் அரைத்து வீக்கங் களுக்குப் பற்றுப்போடலாம். வாய்புண்ணுக்கு இதன் பாலைச் சேகரித்துக் கொப்பளிப்பதுண்டு. காலை, மாலை இருவேளையும் இரண்டு மூன்று தினங்கள் கொப்பளிக்க வேண்டும். பாலை வெளி ரணங்களுக்குப் போட்டு வருவதன் மூலம் குணம் பெறலாம்.

★ நீண்டகால வீக்கங்களுக்கும் நீர் வடியும் புண்களுக்கும் தன்னாரி வேரை நீர் விட்டுக் களிம்பு போல் அரைத்துப் புண்களைக் கழுவுவதற்கும் புண்களை ஆற்றுவதற்கும் உபயோகிக்கலாம்.

★ பிரமதண்டுச் செடியை ஒடித்தால் வெளிப்படும் மஞ்சள் நிறமுள்ள பாலை சீழ் பிடித்த இரணங்களில் வெளிப்பிரயோகமாகப் போட்டு வர வெகு சீக்கிரம் புண்கள் ஆறி சுகமாகும். வெட்டுக் காயங்களுக்கும் இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

★ சுண்ணாம்பைச் சம அளவு தேனுடன் கலந்து நன்றாகக் குழைத்து அடிபட்ட இடத்தில் தடவினால் காயம் விரைவில் ஆறிவிடும். சீழும் பிடிக்காது.

★ உடம்பில் அடிபட்டு ஊமைக்காயமோ அல்லது வீக்கமோ ஏற்பட்டால் உடனே வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுத்து, பிறகு தேங்காய் எண்ணெயைக் காய்ச்சி சூடு பொறுக்க வீக்கத்தில் மேல் தடவி வர குணம் தெரியும்.

212. வீக்கம் சரியாக...

★ முருங்கைப் பட்டையை நீர் விட்டு அரைத்து வீக்கங்களுக்கும், வாயு தங்கிய இடங்களுக்கும் பற்று போடலாம். ஆனால், நோய் இலேசாக இருக்கும் போது பற்று போட்டால் புண்ணாகி விடும்.

★ கோவை இலையை கட்டி, வீக்கம், மூலவியாதி முதலியவற்றுக்கு கட்டுவதால் பிணி நீங்கும். கோவைக் கட்டியின் வேர்ப்பட்டை வாந்தி பேதியை கண்டிக்கும்.

213. வீரிய விருத்திக்கு...

★ முருங்கை விதை, முருங்கைப் பிசின், வெங்காய விதை, நீர் முள்ளி விதை, நாயுருவி விதை வகைக்கு 40 கிராம் எடுத்து பசும்பால்

விட்டரைத்து சுண்டைக்காயளவு மாத்திரைகளாகச் செய்து காலை, மாலை ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு பசும்பால் பருகி வர தாது கட்டும். வீரிய விருத்தி ஏற்பட்டு போக சக்தி அதிகரிக்கும்.

★ முருங்கைக்கீரையையும் முருங்கைப் பூவையும் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள தாது விருத்தியும், இரத்த சுத்தமும் ஏற்படும்.

★ கசகசா, வால் மிளகு, பாதாம் பருப்பு, கற்கண்டு சம அளவு எடுத்து இடித்து தேன் போதுமான அளவு சேர்த்து, லேகிய பதமாகக் கிளறி வைத்துக் கொண்டு, சுண்டைக்காயளவு சாப்பிட்டு பால் குடித்து வர வீரிய விருத்தியும் உடலுறவில் பலமும் ஏற்படும்.

214. வெட்டை நோயா?

★ சீரகம், வெங்காயம் இவை இரண்டையும் சேர்த்து நசுக்கி கொட்டைப் பாக்களவு பசும்பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிட மூன்றே நாள்களில் குணமாகும். அந்த நாள்களில் புளி, காரம் சேர்க்கக் கூடாது. போகமும் கூடாது.

★ வெள்ளை வெட்டை நோய்களுக்கு செம்பருத்திப் பூக்களை காம்பைக் கிள்ளி விட்டு வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடிக்க நான்கைந்து வாரங்களில் நல்ல குணம் தெரியும்.

★ வெள்ளெருக்கு இலைகளைப் பறித்து மூன்று மிளகு வைத்து அரைத்து சுண்டைக்காயளவு பசும்பாவில் கலந்து மூன்று நாள்கள் சாப்பிட வெள்ளை, வெட்டை நோய் நீங்கும். புளி, கடுகு அறவே நீக்க வேண்டும்.

215. வெறிநாய்க் கடிக்கு...

★ மணித்தக்காளி இலைகளை இடித்து சாறு பிழிந்து அரைக்கால் லிட்டர் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் உள்ளுக்கு மூன்று நாள்கள் கொடுக்கவும் அதே இலையை கசக்கி கடித்த இடத்தில் ஒரு நாளைக்கு ஒரு கட்டு போடவும். ஆறுநாள்களுக்கு குளிக்கக்கூடாது. உப்பு, புளி, கடுகு, நல்லெண்ணெய் தவிர்க்க வேண்டும். தொப்புளைச் சுற்றி 14 ஊசிகள் போட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

216. வேனில் கட்டிகளுக்கு...

★ அதிக உஷ்ணத்தினாலேயே குழந்தைகளுக்கு கோடை காலத்தில் வேனில் கட்டிகள் வருகிறது. அவரி இலையையும் அல்லி இலையையும் சமமாக எடுத்து, அரிசி கழுவிய நீரில் அரைத்துப் பூச கட்டிகள் உடைந்து விடும்.

★ வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி சிறிது சுண்ணாம்பையும் கலந்து கட்டியின் மீது தடவி வர சீக்கிரத்தில் கட்டி உடைந்து குணம் தெரியும்.

★ மல்லிகைப் பூவை அரைத்து கட்டிகளின் மீது தடவி வர அப்படியே அமுங்கி விடும் வலியும் இருக்காது.

★ பழுத்து உடையாமல் வீங்கி குத்தலும் குடைச்சலும் எடுக்கும் கட்டிகளின் மேல் நீளமான புகையிலையை விரித்து அதில் விளக் கெண்ணெய் தடவிப் போட்டு வர கட்டிகள் உடைந்து சீழையும் இரத்தத்தையும் முளையோடு இழுத்து வெளியே தள்ளும்.

★ ரொட்டி ஒன்றை எடுத்து அதன் மத்தியில் இருக்கும் பஞ்சு போன்ற பகுதியை எடுத்து, ஒரு கரண்டி தண்ணீரில் அதைக் கரைத்து அளவில் காட்டி மிதமான சூட்டோடு அந்தப் பசையை கட்டி மீது வைத்துக் கட்ட அடுத்த நாளே கட்டி உடைந்து விடும். உபத்திரவமும் குறையும்.

★ சப்பாத்திக் காயை (நாகதாளி) முள்ளுடன் அரைத்துக் கட்டிகளின் மீது வைத்துக் கட்ட சீக்கிரத்தில் கட்டி உடைந்து தொல்லைகள் குறையும்.

217. ஸ்ளியா?

★ இஞ்சி, வெள்ளைப்பூண்டு, கடுகு, முருங்கைப்பட்டை இவற்றைச் சம அளவு எடுத்து நன்றாக அரைத்துத் தலையின் உச்சியில் அழுத்தித் தேய்க்கவும். அதே கலவையைக் கால் பெருவிரலைச் சுற்றி பற்றுப் போட்டு அப்படியே கட்டி விடவும். சீக்கிரத்தில் சரியாகி விடும்.

★ திருநீற்றுப் பச்சரிசியை சாறெடுத்து அரை அவுன்ஸ் வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் கபம், மேல் சுவாசம், ஜன்னி, சமித்தியம் இவை குணமாகும்.

218. ஹிஸ்டீரியாவா?

★ நரம்பு பலவீனமான பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஹிஸ்டீரியா என்னும் பேய் பிடித்தாடுவதாகக் கூறப்படும் நோய், இழுப்பு வாத நோய் முதலிய வற்றுக்கு பொன்னாவரை இலை, வேர், பூ முதலியவற்றை நாற்பது கிராம் வீதம் எடுத்து ஒரு விட்டர் நீர் விட்டு அரை விட்டராகக் காய்ச்சி வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுத்து வர நல்ல குணம் தெரியும். அஜீரண வாயு ரோகங்களுக்கு இது பயன்படும்.

219. மாம்பழத்தின் மகத்துவம்

★ மாம்பழத்தில் கார்போஹைட்ரேட் முதல் மாவுச்சத்துகள், புரதம், கொழுப்பு, சர்க்கரைப் பொருள், தாது உப்புகளுடன் சில

அமிலங்களும் உள்ளன. மாம்பழத்தில் வைட்டமின் 'ஏ'யும் 'சி'யும் நிரம்ப உள்ளன. மாம்பழம் சாப்பிட்டுத் தவறாமல் இரவில் பால் குடிப்பது நல்லது. இரத்த விருத்தி வீரிய, விருத்தி எல்லாம் ஏற்படும். தோல் பளபளக்கும்.

220. வாழைப்பழ மகத்துவம்

★ வாழைப்பழத்தில் அயச்சத்து அதிகமிருக்கிறது. இரவு படுக்கைக்கு முன் ஒரு பழம் சாப்பிட்டு பால் குடிக்க வேண்டும். மூளை பலப்படு வதுடன் மலச்சிக்கலையும் நீக்கும். வாழைப்பழத்தில் கரும்புள்ளிகள் உள்ள பழங்களை சாப்பிடுவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

221. தயிரின் மகத்துவம்

★ தினமும் காலையில் ஒரு கப் தயிர் சாப்பிட அது மூளையைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும். எலும்புகளுக்கும் தேவையான கால்சியம் தயிரில் நிறைய இருக்கிறது. குளிப்பதற்கு முன் தலையில் தயிரைத் தடவிக் கொண்டு குளித்தால் பொடுகு மறையும்.

222. பேரிக்காயின் மகத்துவம்

★ ஜீரண உறுப்புகளான இரைப்பை, குடல் இவற்றுக்கு நல்ல பலத்தையும் இதயத்திற்கு வலுவையும் தரும். பேரிக்காய் சாப்பிட்டு வர நல்ல பசி ஏற்படும். கர்ப்பிணிகளுக்கும் பேரிக்காய் சாப்பிட பிறக்கும் குழந்தைக்கு பால் இல்லை என்ற பேச்சே இருக்காது. மூத்திரப்பையில் உள்ள கற்களும் கரைந்து விடும்.

223. மாங்காயின் மகத்துவம்

★ மாங்காய் சாப்பிட்டால் நல்ல பசி எடுக்கும். வயிற்றுப் பூச்சிகள் போகும். தாது பலவீனமாக உள்ளவர்களுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும். புற்றுநோய் வராமலும் தடுக்கும்.

224. சாமந்திப் பூ மகத்துவம்

★ சாமந்திப் பூவை தினமும் தலையில் சூடி வந்தால் கூந்தலில் பேன் வராது. தலைமுடி உதிராது. இதனை செவ்வந்திப் பூ என்றும் சொல்வதுண்டு.

225. ரோஜா குல்கந்து

★ மலச்சிக்கல், மூலச்சூடு, சீதபேதி, இரத்த பேதி போன்றவைகளுக்கு ரோஜா மொக்கு கை கண்ட மருந்தாகும். உடலின் உள் உறுப்புகளின் மேன்மைக்கு ரோஜா குல்கந்து மிகவும் சிறந்தது.

226. நெல்லிக்காய் மகத்துவம்

★ உடலனுக்களை பாதுகாப்பதில் நெல்லிக்காய் முதலிடம் வகிக்கிறது. நாள்தோறும் ஒரு நெல்லிக்காயேனும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். அல்லது நெல்லிக்காயை காய வைத்து கொட்டை நீக்கி இடித்துத் தூளாக்கி தினமும் அரை ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர என்றும் இளமை யோடு இருக்கலாம்.

227. வெள்ளை தாமரைப்பூ மகத்துவம்

★ வெள்ளை தாமரை மலரின் இதழ்களைப் பிய்த்து எடுத்து கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி பாலுடன் கலந்து காலையும் மாலையும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் இருதயம் பலமடையும். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

228. வெங்காய மகத்துவம்

★ காச நோய் உள்ளவர்கள் வெங்காயத்தை வெறும் வயிற்றில் மென்று சாப்பிட்டு வர ஆரம்ப காச நோய் குணமாகும்.

229. எலுமிச்சம் பழ மருத்துவம்

★ இதிலுள்ள சிட்ரிக் அமிலம் குளுமை தரும். எலுமிச்சம் பழரசத்தை பருகினால் சுர வேகத்தில் ஏற்படும் தாகமும் குறையும். உடல் வெப்பமும் குறையும். கோபத்தால் ஏற்படும் படபடப்பு அடங்கும். சுவாசக் குழாய், குடல் மற்றும் உடலின் வேறு பகுதிகளிலிருந்து இரத்தம் வெளிப்படும்போது எலுமிச்சம் பழச்சாறு அருந்த சரீரத்தை குளுமைப்படுத்தி இரத்தத்தை நிறுத்துகிறது.

★ எலுமிச்சம் பழ ரசத்துடன் வெங்காய சாறு கலந்து கொடுத்தால் வாந்தி பேதி (காலரா) நின்று விடும்.

230. வெற்றிலை மகத்துவம்

★ ஆறு வெற்றிலையும் அதற்குரிய சுண்ணாம்பையும் ஒருவர் உட் கொண்டால் அதில் பத்து அவுன்ஸ் பாவில் உள்ள சுண்ணாம்புச் சத்து இருப்பதாக கண்டறிந்துள்ளனர் வெற்றிலைச் சாற்றில் கிருமிகள் அழிந்து போகும். வெற்றிலை பாக்குடன் புகையிலையைச் சேர்த்தால் சுண்ணாம்புச் சத்தை அழித்து விடும்.

231. துளசி மகத்துவம்

★ துளசியைப் பறித்து சுத்தப்படுத்தி செப்பு பாத்திரத்தில் குறைந்தது எட்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து அதனை கசக்கிப் பிழிந்து எடுத்து விட்டு சிறிது பச்சைக் கற்பூரம் கலந்து அந்த நீரை நாள்தோறும் அருந்தி வந்தால் மண்ணீரல் நோய்கள் அணுகுவதில்லை. இந்தத் துளசி தீர்த்தம் மூளைக்கு சுறுசுறுப் பையும் நீண்ட ஆயுளையும் தரும். இளமையோடு வாழச் செய்யும்.

232. வல்லாரை மருத்துவம்

★ வல்லாரைக்கீரையை துவரம் பருப்பு, மிளகு, சீரகம், வெங்காயம் இவற்றுடன் சாம்பார் செய்து சாப்பிட சரீர எரிச்சல், கீல் வலி, வீக்கம், சிறுநீர் மஞ்சளாகப் போவது எல்லாம் சரியாகும்.

233. இலுப்பைப்பூ மருந்துவம்

★ இலுப்பைப்பூ கஷாயத்தில் பசும்பால் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும். இலுப்பை பூக்கஷாயம் ஜுரத்தைத் தணித்து வாய்க்கசப்பை நீக்கும்.

234. அருகம்புல்லின் மகத்துவம்

★ ஒன்றரை கிலோ அருகம்புல்லை சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்து 4 லிட்டர் நீரில் கரைத்து தெளிய வைத்து நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு நீரை இறுத்து விட்டு அடியில் தங்கும் வண்டலை காய வைத்துக் கொண்டு ஒரு சிட்டிகை தூளை தேன் விட்டுக் குழைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர வெள்ளை, வெட்டை, மதுமேகம், தந்தி மேகம் அனைத்தும் குணமாகும். உணவில் புளி, கடுகு, நீக்க வேண்டும்.

235. நாவல் பழ மருத்துவம்

★ நாவல் பழத்திற்கு நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் உண்டு. இப்பழத்தின் கொட்டைகளைக் காய வைத்து மேல் தோலை நீக்கி விட்டு பருப்பை மட்டும் இடித்து தூள் செய்து காலை, மாலை ஒரு கரண்டி வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடித்து வர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

236. வெள்ளாட்டுப் பாலின் மகத்துவம்

★ வெள்ளாட்டுப் பால் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. தினசரி ஆட்டுப் பால் குடித்து வர நீரிழிவு நோய், காச நோய், புற்றுநோய், தொழு நோய்,

தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் எதுவும் வராது. உடலுக்கு பலம் உண்டாகும். ஆண்மைக் குறைவு உள்ளவர்களுக்கு இக்குறை நீங்கும்.

237. வெந்நீரின் மகத்துவம்

★ சூடான வெந்நீர் மருத்துவ அடிப்படையில் கசப்புச் சுவையுள்ளதே. எப்போதும் குடிக்க வெந்நீர் பயன்படுத்தி வருவது நல்லது. நரம்புத் தளர்ச்சி வராமலிருக்க அது உதவும்.

238. வேப்பமர மருத்துவம்

★ **வேப்பம் பட்டை :** சருமப்படை, தேகப்புண் இவற்றைக் குணமாக்கும்.

வேப்பிலை : வீக்கத்தைக் குறைக்கும். இரத்த சுத்தி செய்யும்.

வேப்பங்காய் : வயிற்றிலுள்ள ரணத்தை ஆற்றுகிறது. நரம்புகளுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும்.

வேப்பம் பழம்: மூளைக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும். சுவாச ரணத்தை அழிக்கும்.

வேப்பம் விதை : தலையில் ஏற்படும் ரோகம் அனைத்தையும் தீர்க்கும்.

வேப்பம் பூ : இரத்தத்தை சுத்தி செய்யும்.

வேப்பம் வேர் : முறை ஜுரத்தை போக்குவதுடன் இரத்த சுத்தியும் செய்கிறது.

வேப்பம் பிசின் : தாது விருத்தி செய்கிறது. மூளைக்கு பலத்தைக் கொடுக்கிறது.

239. தூதுவளையில் மருத்துவம்

★ சுவாச, காச நோய்களில் இளைப்பிருமல், சளித்தொல்லை போன்ற வற்றிற்கு தூதுவளை இலை ஒரு சிறந்த மருந்து. தினசரி பச்சை யாகவோ, தூதுவளை இலையைப் பறித்து பக்குவம் செய்தும் சாப்பிடலாம்.

240. முக்கிரட்டையில் மருத்துவம்

★ தினமும் அதிகாலையில் முக்கிரட்டை இலைச் சாற்றினை ஒரு ஸ்பூன் அளவு இரண்டு வாரங்கள் பருகி வர கல்லீரல் சம்பந்தமான நோய்த் தொல்லைகள் நீங்கி சிறுநீர்கள் சீரடையும். பலவீனம் அகலும். முகத்தில் ஒளியும் தெம்பும் ஏற்படும்.

241. அவரைக்காயிலே மருத்துவம்

★ புரோட்டீன், கார்போஹைடிரேட், பாஸ்ஃபரஸ், பொட்டாசியம், வைட்டமின் ஏ, பி, டி, யாவும் அவரைக்காயில் அடங்கியுள்ளன. தலைவலி, அஜீரணம், நீரிழிவு, பித்தம் வயிற்றுவலி யாவற்றையும் போக்கும் குணம் இதற்கு உண்டு. முற்றிய அவரை விதைகளை அரைத்து பாலாக குழந்தைகளுக்குப் புகட்டினால் புஷ்டி உண்டாகும்.

242. வெள்ளரிப்பிஞ்சு

★ வெள்ளரிப்பிஞ்சையோ காயையோ அடிக்கடி சாப்பிட புகை பிடிப்பதால் ஏற்படும் விஷத்தைப் போக்கும். உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும்.

243. சப்போட்டாப் பழத்தின் மகத்துவம்

★ புற்று நோயை அழிக்க வல்லது. சப்போட்டாவை அன்றாடம் சாப்பிட்டு வர புற்றுநோய் அணுகாது.

244. பசலைக் கீரை

★ அதிக அளவு ஃபாஸ்ஃபரஸ், கால்சியம், குளோரின் உட்பட ஏ, பி, சி ஆகிய வைட்டமின்கள் அடங்கிய கீரை பசலைக்கீரை தான். இதைத் தொடர்ந்து சாப்பிட நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பெருகும்.

245. மருத்துவம் மாற்றும் பொழுது...

★ ஆங்கில மருத்துவத்தில் பிணி சரியாக வில்லையென்றால் உடனே சித்த வைத்தியத்துக்கோ அல்லது ஆயுர்வேத வைத்தியத்துக்கோ மாறுவார்கள். அப்படி ஆயுர்வேத வைத்தியத்துக்கு மாறும் பொழுது முதலில் அருகம்புல் கஷாயம் வைத்து சாப்பிட்டு விட்டு மறுநாள் மருந்து சாப்பிட பூரண பலன் கிடைக்கும்.

246. வாந்தி நிற்க...

★ சீரகத்தூள் மூன்று சிட்டிகை, திப்பிலித் தூள் மூன்று சிட்டிகை, மயிலிறகின் தூள் மூன்று சிட்டிகை எடுத்து அரை ஸ்பூன் தேவில் குழைத்து சாப்பிட வாந்தி நிற்கும்.

★ வெங்காயத்தை மென்று விழுங்கி அதையே முகர்ந்து கொண்டி ருந்தாலும் வாந்தி நிற்கும்.

247. அக்கி குணமாக...

★ மணத்தக்காளி செடியின் இலையைத் தட்டி சாறெடுத்து அதைப் பூ வர அக்கி காய்ந்து குணமாகும். அக்கி தோன்றியவுடன் கடைகளி கிடைக்கும் பூங்காவியை தண்ணீரில் கலந்து பூசி வந்தால் காய்ந்து ஆறிவிடும்.

248. வாய்க் கசப்பு சரியாக...

✦ இஞ்சியை தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி எலுமிச்சம் பழ சாற்றில் ஊற வைத்து பிறகு வெயிலில் காய வைத்து எடுத்து வைத்து கொண்டு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர சில நாள்களில் வாய்க்கசப்பு சரியாகி விடும்.

✦ முப்பது கிராம் சீரகத்தை ஒரு கோப்பையில் இட்டு அது முழுகு படியாக எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு வெயிலில் காய வைத்து சாறு சுண்டிய பிறகு பத்திரப்படுத்தி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை எழுந்தவுடன் அரை ஸ்பூன் மென்று தின்று தண்ணீர் குடிக்க ஒரு வாரத்தில் பித்தக் கசப்பு சரியாகிவிடும்.

249. அடிபட்ட காயம் சரியாக...

✦ மூக்கிரட்டை இலையை அரைத்து காயத்தில் வைத்துக் கட்டி வ பிளந்த காயம் கூட நன்றாகத் சேர்ந்து ஆறிவிடும்.

✦ உப்பு, மிளகாய் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து சிறிது வேப்பெண் ணெய் விட்டு வதக்கி அதை வைத்து கட்டி வந்தாலும் அடிபட்ட காயம் - புண் சரியாகி விடும்.

250. வயிற்று உப்புசம் நீங்க...

★ ஒரு பிடி முருங்கைக் கீரையை சுத்தம் செய்து அரை ஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து இடித்து சாறு பிழிந்து அதில் அரை ஸ்பூன் சாப்பிட உப்புசம் உடனே குணமாகி விடும்.

251. வயிற்று வலி சரியாக...

★ அஜீரணம் காரணமாக வயிற்று வலி ஏற்பட்டால் ஓமம், கோஷ்டம் வசம்பு சம எடை எடுத்து தட்டி சட்டியிலிட்டு கருக்கி 200 மி.லி தண்ணீர் ஊற்றி சரிபாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி ஆற வைத்து வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலி குணமாகும்.

252. நீரடைப்பு சரியாக...

★ நீர் முள்ளி, நெருஞ்சில், சுரைக்கொடி வேர், சோம்பு, சரக்கொன்றை, கடுக்காய், நெல்லி முள்ளி, தான்றிக்காய் இவற்றை சம எடை எடுத்துப் போட்டு குடிநீராக்கி சுண்ட வைத்து வடிகட்டி சாப்பிட நீரடைப்பு குணமாகும்.

253. நீர்க்கடுப்பு சரியாக...

★ கடும் வெயிற் காலத்தில் உடல் வெப்பம் மிகுந்து நீர்க்கடுப்பு ஏற்பட்டால் சோற்றுக் கற்றாழையில் நடுவிலுள்ள நுங்கு போன்ற கதுப்பை எடுத்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்து விழுங்க குணமாகும்.

254. நாக்குப் பூச்சி வெளியேற...

★ அரை மூடித் தேங்காயை தண்ணீர் விடாத சுத்தமான கெட்டிப்பாவாக எடுத்து காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வயிற்றிலுள்ள கீரைப் பூச்சி நாக்குப் பூச்சி அத்தனையும் வெளியே வந்துவிடும்.

255. தேள் கடிக்கு...

★ சிவனார் அமிர்தம் என்ற சித்த மருந்துடன் அப்ரக பஸ்பம் என்ற மருந்தை சம எடை கலந்து தேனில் குழைத்து சாப்பிட இருபது நிமிடத்தில் குணம் தெரியும்.

★ மரங்கள்ளி என்ற மூலிகைச் செடியின் இலையில் இரண்டொன்றை உள்ளுக்குத் தின்று இரண்டு இலைகளைக் கசக்கி தேள் கொட்டிய இடத்தில் தேய்க்க உடனே குணமாகி விடும்.

★ வெற்றிலை இரண்டை எடுத்து பத்து மிளகை அதில் வைத்து மடித்து மென்று சாற்றை விழுங்க விஷமிறங்கி வலி நிற்கும். இது ஓர் உடனடி நிவாரணி.

256. பாம்பு கடிக்காமலிருக்க...

★ முட்கொழிஞ்சி வேர் அல்லது வெள்ளெருக்கம் வேர், அல்லது வெள்ளைக் குன்றி வேர் ஏதாவது ஒன்றை குளிசமாக கையில் கட்டியிருந்தால் பாம்பு கடிக்காது.

257. தீப்புண் சரியாக...

★ சோற்றுக் கற்றாழையில் உள்ள சோற்றுப் பகுதியை எடுத்து தீப்புண்ணில் வைத்தால் ஜில்லென்று எரிச்சலுக்கு சுகமாக இருக்கும். கொப்புளமும் எழாது.

★ சுண்ணாம்பிலே நிறைய தண்ணீரை ஊற்றி இளநீரைப் போலத் தெளிந்ததும் அந்த சுண்ணாம்பு நீரில் தேங்காய் எண்ணெயைக் கலந்து நன்றாக குலுக்கினால் அது வெண்மையான குழம்பாகி விடும். அதனை தீப்புண்கள் மீது தடவினால் குணமாகும்.

258. தலைச்சுற்றல், மயக்கம் சரியாக...

★ இரத்தக் குறைவால் தலைச்சுற்றல் ஏற்படும். கரிசலாங்கண்ணி லேகியத்தில் ஒரு நெல்லிக்காயளவு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தவிருத்தி ஏற்பட்டு தலைச் சுற்றல் சரியாகி விடும்.

★ ஒரு நெல் அளவு அன்ன பேதி செந்தூரத்தை தேன் விட்டுக் குழைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர குணம் தெரியும்.

259. சேற்றுப் புண் குணமாக...

★ கடுக்காயை அரைத்து இரவில் புண்களின் மீது பூசிக் கொண்டு படுத்து காலையில் கழுவி விட குணம் காணலாம்.

★ அடிக்கடி சேற்றுப் புண் ஏற்பட்டால் 'மதுஸ்ருஷிச்' என்னும் ஆயுர்வேத சூரணத்தை தேன், நெய்யுடன், கலந்து தினமும் காலை, இரவு 10 கிராம் சாப்பிட்டு வர புண் ஆறுவதுடன் மறுபடி வராது.

260. அரையாப்புக் கட்டி சரியாக...

★ எலுமிச்சங்காயளவு கல் சுண்ணாம்பை கலுவத்திலிட்டு ஒரு மணி நேரம் அரைத்த பின் கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை சேர்த்து திரும்ப ஒரு மணி நேரம் அரைத்து மருந்தை வழித்து அப்படியே அரை யாப்புக் கட்டியின் மேல் கனமாக பூசி வைக்க கட்டியாக இருந்தால் அமுங்கி விடும். பழுத்ததாக இருந்தால் உடைந்து விடும்.

261. ஒற்றைத் தலைவலிக்கு...

★ 30 கிராம் ஒரு தலை வெள்ளைப் பூண்டு, 30 கிராம் பால் சாம்பிராணி, 30 கிராம் சந்தனம் இவற்றை ஆழாக்கு நல்லெண்ணெயில் தட்டிப் போட்டு நன்றாக காய்ச்சி ஆற வைத்து தலையில் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வர ஒற்றைத் தலைவலி குணமாவதுடன் திரும்ப வராது.

262. கட்டி சரியாக...

★ சப்பாத்திக் கள்ளியில் பூக்கும் மஞ்சள் பூவின் இதழை மட்டும் எடுத்து கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெய் விட்டு மை போல் அரைத்து கட்டியைச் சுற்றித் தடவி வர கட்டி உடையும். இதையே கட்டியின் மேல் வைத்துக் கட்டி வர புண்ணும் ஆறி விடும்.

★ வேப்பிலை ஒரு துண்டு, மஞ்சள் ஒரு துண்டு, சிறிது கற்பூரம் மூன்றையும் மை போல் அரைத்து கட்டியின் மேல் போட்டு வந்தால் எந்தக் கட்டியானாலும் உடையும் அல்லது அமுங்கி விடும்.

263. கண் கோளாறுகளால் வரும் தலைச் சுற்றலுக்கு...

★ இரவு படுக்கப் போகும் முன்பு திரிபலா சூரணம் சிறிதளவு எடுத்து சில துளிகள் தேனையும் அதிக அளவு நெய்யையும் சேர்த்துக் குழைத்து நக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைச் சுற்றல் குணமாகும். இது கண்களுக்கு வலிமையையும் சகிப்புத் தன்மையையும் வழங்கும்.

264. கக்குவான் இருமல் சரியாக...

★ சீயக்காய் ஒன்று, மஞ்சள் துண்டு ஒன்று, நாயுருவிக்கதிர் ஒன்று இவற்றை இரண்டு ஆழாக்குத் தண்ணீரில் போட்டு பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் காலை, மாலை மூன்று நாள்கள் சாப்பிட கக்குவான் இருமல் குணமாகும்.

265. ஆசனக் கடுப்பு சரியாக...

★ பிரண்டையைக் கொண்டு வந்து நறுக்கி வதக்கி துவையல் அரைத்து (சிறிது மிளகாய், உப்பு சேர்த்து) கொட்டைப் பாக்களவு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர ஆசனக் கடுப்பு மாறும். இரத்த மூலமும் குணமாகும்.

266. உடல் அரிப்பு சரியாக...

★ அரை ரூபா எடை நீரடி முத்து, அரை ரூபாயெடை கசகசா, அரை ரூபாயெடை கருஞ்சீரகம் ஆகியவற்றை அம்மியில் வைத்து நன்கு மை போல் அரைத்து உடலில் பூசி ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து ஒரு வாரம் குளித்து வரஉடல் அரிப்பு மறுபடி வரவே வராது.

267. வண்டு கடிக்கு...

★ பப்பாளியிலையை கசக்கி சாறெடுத்து கடிவாயில் கனமாக மூன்று நாள்கள் தடவி வர பூரண குணமாகும்.

268. பூனை கடிக்கு...

★ மஞ்சள், சுண்ணாம்பு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து கடிவாயில் கனமாக பூசி விட விஷம் முறிந்து விடும்.

269. பூரான் கடிக்கு...

★ சுண்ணாம்பு, மஞ்சள், உப்பு இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து மை போல் அரைத்து கடித்த இடத்தில் சிறிது நேரம் தேய்த்துக் கொண்டே இருந்தால் பூரான் விஷம் முறிந்து விடும்.

270. நாய்க் கடிக்கு...

★ நாயின் வால் கீழ்நோக்கிச் சென்று வயிற்றுடன் ஒட்டி இருக்குமானால் அது வெறிநாய். நாயின் வால் நிமிர்ந்து இருந்தால் அது வெறி நாயல்ல. சாதாரண நாய். சாதாரண நாய்க் கடிக்கு நாயுருவிச் சாற்றில் சம அளவு சுண்ணாம்பு சேர்த்துக் குழப்பி கடிவாயில் மூன்று நாள் கட்டி வந்தால் நாய் விஷம் சரியாகும்.

★ குப்பைமேனிச் சாற்றில் அதே அளவு சுண்ணாம்பு சேர்த்துக் குழைத்து கடிவாயில் வைத்து மூன்று நாள் கட்டினாலும் குணமாகும்.

271. சிலந்தி கடித்து விட்டதா?

★ ஆடாதொடை இலையை பச்சை மஞ்சளுடனும் மிளகுடனும் சரி சமன் எடையாக எடுத்து, அரைத்து கடிவாயில் வைத்துக் கட்டலாம்.

272. ஓணான் கடிக்கு...

★ மூங்கில் குருத்து எடுத்து சாறு எடுக்க வேண்டும். 2 அவுன்ஸ் சாறில் மிளகு சூரணம் 10 கிராம் சேர்த்து காலை, மாலை மூன்று நாள்கள் சாப்பிட குணமாகும்.

273. தேள் குளவி கொட்டுக்கு...

★ கொட்டின இடத்தைத் தேய்க்கவே கூடாது. விஷம் இறங்கி அவதி அதிகமாகும். கொட்டுப்பட்ட இடத்திலுள்ள முள்ளை மட்டும் உடைத்து, விஷப்பையை மேலோடு கிழித்து எடுத்து விட்டு உடனே சிறிது மண்ணெண்ணெயைத் தேய்க்க வேண்டும்.

274. வெறி நாய் கடித்து விட்டதா?

★ பச்சை மஞ்சள், முப்பட்டையுள்ள பிரண்டை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து மை போல் அரைத்து நல்லெண்ணெயில் சூடேற்றிக் கடித்த இடத்தில் மூன்று நாள்கள் வைத்துக் கட்டி வந்தால் வெறி நாய்க்கடி விஷம் நீங்கும்.

275. குதிரை கழித்து விட்டதா?

★ அமுக்கரா கிழங்கு 70 கிராம் சூரணித்து தினசரி இரண்டு வேளை சிட்டிகை அளவு கத்தத் தேனில் குழப்பி சாப்பிடவும். அவுரி சமூலம் எடுத் தரைத்து சாறு பிழிந்து கடிவாயில் பூசி கட்டுப் போடவும். சில நாள்களில் குணம் தெரியும்.

276. குளவி கொட்டி விட்டதா?

★ விளாம்பழத்தின் ஓட்டை எடுத்து சிறிது நீர் சேர்த்து களிம்பு போல் அரைத்து கொட்டிய இடத்தில் பற்று போட வலி நிற்பதோடு வீக்கமும் வற்றிப் போகும்.

277. மனிதர் கடியா?

★ அவுரி வேர் 15 கிராம், நன்னாரி 15 கிராம் இரண்டையும் அரைத்துக் கடிவாயில் பூசி வரவும்.

★ கொல்லஸ் கோவைக் கிழங்கை அரைத்து கடிவாயில் பூசி வந்தாலும் குணமாகும்.

278. பாம்பு கடிக்கு...

★ தாமரைப் பூவின் அண்டாசயப் பகுதியுடன் சிறிது மிளகு சேர்த்து சாப்பிட பாம்புக்கடி விஷம் இறங்கி விடும்.

279. தேள் கடிக்கு...

★ புளியையும் சுண்ணாம்பையும் சம அளவு எடுத்து இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பிசைந்தால் நெருப்பு போல் சூடேறும். அதை அப்படியே கொட்டுவாயில் வைத்தால் விஷமிறங்கும்.

280. எலிக் கடிக்கு...

★ எலிக்கடி இரைப்பு நோயை உண்டுபண்ணும். அதன் விஷத்தை முறியடிக்க நாயுருவி விதைகளைக் கொண்டு வந்து காய வைத்து பட்டு போல் இடித்து ஒருசிட்டிகையளவு எடுத்து தேனில் குழைத்து காலை, மாலை 20 நாள்கள் சாப்பிட குணம் தெரியும்.

281. அம்மை நோயைத் தடுக்க...

★ ஊரில் அம்மை கண்டிருந்தால் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். அம்மை ஒரு தொற்று நோய். பருத்தி பிஞ்சு பத்து, அதே எடை அளவு சீரகம், ஒரு சிறு வெங்காயம் இம்மூன்றையும் அரைத்து கச்சக்களவு

உருண்டை செய்து நிழலில் உலர்த்தி காலை, மாலை ஓர் உருண்டை வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் அம்மை வராது. அப்படியே வந்தாலும் அதிகம் போடாது.

282. இருமல் சரியாக...

★ அரை ஸ்பூன் மிளகை தூள் செய்து, வெண்ணெயில் குழைத்து காலை, மாலை மூன்று நாள்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

★ முசுமுசுக்கை இலையை சுத்தம் செய்து அரைக்கைப் பிடியளவு எடுத்து ஓர் அவுன்ஸ் நெய்யில் வதக்கி காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குணமாகும்.

283. கணைச் சூடு தணிய...

★ பேயன் வாழைப்பழத்தை வில்லைகளாக நறுக்கி அரை ஆழாக்கு சிற்றாமணக்கு எண்ணெயில் போட்டு ஊற வைத்து காலை, மாலை ஒரு வில்லை வீதம் எடுத்து சாப்பிட்டு வந்தால் கணைச்சூடு தணியும்.

284. ஜன்னி வந்து விட்டதா?

★ 30 கிராம் இலவங்கத்தை இலேசாக இடித்து நீர் விட்டுப் பாதியாக காய்ச்சி அரை ஸ்பூன் வீதம் பாவில் கலந்து அவ்வப்போது கொடுத்து வந்தால் ஜன்னி குறையும்.

★ இலவங்கப்பட்டையை நீரில் ஊறவைத்து, அந்த நீரைக் குடிப்பதற்குக் கொடுத்து வந்தாலும் ஜன்னியின் வேகம் குறையும்.

★ அவித்த கோழி முட்டையின் மஞ்சள் கரு, பூ நாக பஸ்பம், கள்ளி நாயகம் இலை சேர்த்து காய்ச்சி எடுத்து தைலத்துடன் வேப் பெண்ணெய் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுத்தும் மேலுக்கு பூசியும் வர ஜன்னி சரியாகும்.

285. ஜலதோஷத்துக்கு...

★ கசகசாவை பாலில் அரைத்துக்கொடுத்து வந்தால் ஜலதோஷம் குணமாகும்.

★ மஞ்சளை தூள் செய்து நெருப்பில் போட்டு அதிலிருந்து வரும் புகையை நாலைந்து முறை உள்ளுக்கு இழுத்து சுவாசித்து வந்தாலும் ஜலதோஷம் உடனடியாக நீங்கும்.

★ காசித் தும்பையைப் பிழிந்து அதன் சாற்றை மூக்கில் தடவினாலும் ஜலதோஷம் குணமாகும்.

★ சுக்கு, மிளகு கலந்த காப்பி சாப்பிட ஜலதோஷம் சரியாகும்.

286. சூலை நோய் நீங்க...

★ ஆகாரம் உட்கொண்ட சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் ஒரு வகை வயிற்றுவலி உண்டாகும். காக்கட்டான் வேர், சிவதை வேர், சுக்கு, கடுகு ரோகிணி, திராட்சைப் பழம் ஆகியவற்றை வகைக்கு 10 கிராம் காய்ச்சி சுண்ட வைத்து ஓர் ஆழாக்கு ஆக்கி, வேளைக்கு கால் ஆழாக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் கழிச்சல் உண்டாகி சூலை நோயின் வேகம் குறையும்.

287. மூலம், மூளை மூலத்திற்கு...

★ வெள்ளை வெங்காயத்தையும் பனங்கற்கண்டையும், சம அளவில் நெய்யில் வதக்கி, நன்றாக அரைத்து கடுக்காயளவு இரண்டு வேளை சாப்பிடலாம். கத்தரிக்காயை தீயில் சுட்டு சாம்பலாக்கி வெளியே பூசலாம்.

288. மார்பு வலிக்கு...

★ அகத்திக்கீரையைக் காய வைத்து இடித்து, சலித்து காலை, மாலை இருவேளையும் அரை தோலா தூள் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்து வந்தால் மார்பு வலி (நெஞ்சு வலி) குணமாகும்.

★ வெந்தயக் கீரையை 250 மில்லி நீரில் போட்டு நன்றாக கொதிக்க வைத்து அத்துடன் தேன் கலந்து ஒவ்வொரு வேளையும் இரண்டு அவுன்ஸ் அருந்தி வர நரம்புத் தளர்ச்சியால் ஏற்படும் மார்பு வலி குணமாகும்.

289. வீக்கம் சரியாக...

★ உடலில் எங்கு வீக்கம் ஏற்பட்டாலும் வேப்பிலையை வதக்கி வைத்துக் கட்டி வந்தால் வீக்கம் வாடி விடும்.

★ நன்னாரி வேரை நீர் விட்டுக் களிம்பு போல் அரைத்துப் பற்று போட்டு வந்தால் நீண்ட கால வீக்கமும் வடிந்து விடும்.

290. கண் எரிச்சலா?

★ நந்தியாவட்டை மலர்களை இரவில் கண்களில் கட்டிக் கொண்டு காலையில் எடுத்து விடலாம். இரண்டு மூன்று நாள்கள் கட்டி வந்தாலே நல்ல குணம் தெரியும்.

★ கற்றாழையின் சோற்றை கட்டி வந்தால் கண் எரிச்சல் குணமாகும்.

★ ஒரு துளி தாமரைத் தேன் அல்லது சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் விட்டு வந்தால் கண் எரிச்சல் தீரும். உச்சந் தலையில் சிறிது சிற்றாமணக் கெண்ணெய் வைத்து அதக்கி விட்டால் சீக்கிரம் குணம் தெரியும்.

291. சீத பேதிக்கு...

★ கருவேல மரத்தின் காய்களில் பிஞ்சுமில்லாமல் முற்றிய காயுமில் லாமல் செங்காயாக பறித்து உலர்த்தி இடித்து வைத்துக் கொண்டு 35 கிராம் எடுத்து 35 அவுன்ஸ் நீர் விட்டு 4 அவுன்சாக சுண்ட வடிகட்டி வேளைக்கு 1 அவுன்ஸ் அல்வது 2 அவுன்ஸ் வீதம் காலை, மாலை கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டு வர அமீபியாசிஸ் என்ற சீதபேதி சரியாகும்.

★ ஆவாரம் பூ, செடியின் வேரை இடித்துச் சாறெடுத்து அடுப்பிலேற்றி இரவு முழுவதும் ஊறிய சாற்றை உட்கொள்ள ஆயுள் வரை சீதபேதியே வராது.

292. இரத்த மூலத்துக்கு...

★ மாதுளம் பழத்தோலைச் சுட்டு அதை நையத்தட்டி தூளாக்கி தண்ணீரில் ஊற வைத்து அந்த தண்ணீரைக் கொண்டு ஆசனத்தைக் கழுவி வந்தால் இரத்தம் வருவது நிற்கும். இரவில் கண் விழித்தல் கூடாது. அதிக அளவில் தயிர், மோர் கீரை வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வெயிலில் அலையக் கூடாது.

★ நாகலிங்கப் பூவை பச்சையாக எடுத்து சம அளவு வெண்ணெய், கற்கண்டு கூட்டி அரைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த மூலம் குணமாகும்.

★ வெங்காயச் சாறு 9 அவுன்ஸ், பசு நெய் 2 அவுன்ஸ், பசும்பால் 9 அவுன்ஸ், அதிமதுரம் 10 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதி மதுரத்தை பால் விட்டு அரைத்து வெங்காயச் சாறு, பசு நெய், பசும்பால் இவற்றுடன் கலந்து பதமாக காய்ச்சி ஒரு பீங்கானில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டு இரண்டு வேளை தினசரி ஒரு ஸ்பூன் ஐந்து நாள்கள் சாப்பிட இரத்த மூலம் குணமாகும்.

293. வெட்டை வீக்கம் சரியாக...

★ துணியை சுட்டெரித்த கரி, பனைவெல்லம், சுண்ணாம்பு மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து மை போல் அரைத்து பூசி வர வீக்கம் வாடி விடும்.

★ புளி, உப்பு சம அளவு எடுத்து தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாக கரைத்து சக்கையை எடுத்து விட்டு இரும்புக் கரண்டியில் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, தாங்கும் சூட்டுடன் பற்று போட்டு வர வீக்கம் வாடி விடும்.

294. இரத்தக் கட்டு சரியாக...

★ கரிய போளத்தை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு மைபோல் அரைத்து கொதிக்க வைத்துப் பற்றுப் போட்டால் இரத்தக்கட்டு குணமாகும்.

295. கண் கட்டிக்கு...

★ திருநீற்றுப் பச்சை இலையை கசக்கிப் பிழிந்து அந்த சாற்றை கண் கட்டியின் மீது தடவிவர கட்டி சீக்கிரம் பழுத்து உடையும்.

★ அரை மணிக்கொரு முறை உமிழ்நீரைத் தொட்டுத் தடவி வந்தாலே கட்டி அமுங்கி விடும்.

296. கண் சிவப்பு மாற...

★ வடித்த சாதத்தை சுடச் சுட ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் சிறிய மூட்டையாக கட்டி இளஞ்சூட்டுடன் கண்களுக்கு ஒத்தடம் கொடுக்க கண் சிவப்பு மாறிவிடும்.

297. விக்கல் சரியாக...

★ உடல் பலவீனத்தால் சிலருக்கு விக்கல் ஏற்படும். ஆளி விதையைத் தூள் செய்து அதைப் போல் எட்டு பங்கு நீரில் ஊற வைத்து அல்வது கொதிக்க வைத்து அரை அவுன்ஸ் வீதம் காலை, மாலை இரண்டு நாள்கள் சாப்பிட விக்கல் நின்றுவிடும்.

298. பித்தம் சரியாக...

★ மூன்று தேற்றான் விதையை, எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் அரைத்துச் சாப்பிட பித்தம் சரியாகும்.

★ கொதிக்கும் வெந்நீரில் ஒரு ரூபாய் எடை தனியாவை உடைத்துப் போட்டு அரை மணி நேரம் ஊற விட்டு வடிகட்டி காலை, மாலை 40 நாள்களுக்கு சாப்பிட்டு வர பித்த சாந்தி ஏற்படும்.

★ சுக்கு, தனியா இரண்டையும் தட்டிப் போட்டு அதே அளவு பனங்கற் கண்டு சேர்த்து ஆழாக்குத் தண்ணீரில் போட்டு அரை ஆழாக்காக சுண்டக் காய்ச்சி வேளைக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் காலை, மாலை சாப்பிட பித்த கிறுகிறுப்பு சரியாகும்.

299. பித்த வெடிப்புக்கு...

★ சுண்ணாம்பையும், சிற்றாமணக்கெண்ணெயையும் ஒன்றாக சேர்த்துக் குழப்பி இரவு படுக்கைக்கு முன் கால் வெடிப்புகளில் பூசி காலையில் அலம்பி விடவும். நாலைந்து நாள்களில் நல்ல குணம் தெரியும்.

300. புளியோப்பம் நீங்க...

★ அரை ரூபாய் எடை சுக்கை தட்டி சட்டியில் இட்டு அத்துடன் இரண்டு ஸ்பூன் சீரகத்தை தூள் செய்து ஒரு ஆழாக்குத் தண்ணீர் விட்டு பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி இளஞ்சூட்டுடன் குடிக்க ஒரு மணி நேரத்தில் நல்ல குணம் தெரியும். பசியும் உண்டாகும்.

301. பேதி நிற்க...

★ எலுமிச்சம் பழத்தில் பாதியளவு சப்பித் தின்றாலும் சரி அல்லது சாறு பிழிந்து குடித்தாலும் பேதி நிற்கும்.

★ புளித்த மோர் ஆழாக்கு அளவு இரண்டு முறை குடித்தாலும் பேதி நிற்கும்.

302. மஞ்சள் காமாலைக்கு...

★ கடுகு ரோகிணி என்ற மருந்தை வாங்கி வந்து பட்டுப்போல் தூள் செய்து ஒரு சீசாவில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை சுண்டைக்காயளவு எடுத்து வெல்லத்தில் கலந்து ஏழு நாள்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட மஞ்சள் காமாலை பூரண குணமாகும்.

★ மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலையை பச்சையாக மென்று தின்றாலும் அல்லது இலையை சாறு பிழிந்து ஓர் அவுன்ஸ் குடித்து வந்தாலும் மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

★ கொழுந்து துத்தி இலையை அரைத்து நெல்லிக்காயளவு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை ஒரு வாரம் சாப்பிட குணம் தெரியும்.

303. உதிரப் போக்கு – பெரும்பாடு சரியாக...

★ பழுக்காத முற்றிய மாங்காயின் மேல் தோலை நெய்யில் வதக்கி சர்க்கரை சேர்த்து இரண்டு தோலா வீதம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர உதிரப் பெருக்கு நோய் குணமாகும்.

★ நல்ல புளியங்கொட்டையாக தேர்ந்தெடுத்து மேல் தோலை நீக்கி பருப்பை மட்டும் இடித்து தூள் செய்து சீசாவில் வைத்துக் கொண்டு அதிகாலையில் ஒரு ஸ்பூன் தூளை ஓர் ஆழாக்கு பசுவின் மோரில் கலந்து சாப்பிட்டு வர பெரும்பாடு சரியாகும்.

304. வாய்ப்புண்ணுக்கு...

★ அகத்திக்கீரையை சிறிது வெங்காயம் போட்டு அவித்து அதன் சாற்றைக் குடிக்க வேண்டும். கீரையை தேங்காய் போட்டு பொரியல் செய்து சாப்பிட இரண்டு மூன்று நாள்களில் நல்ல குணம் தெரியும்.

★ மணத்தக்காளியை பச்சையாக தயிரில் போட்டுச் சாப்பிடுவதால் பலன் தரும்.

★ வெங்காயத்தை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி உணவுக்கு முன் சாப்பிடுவதும் குணம் தரும்.

305. பல் வலி சரியாக...

★ மிளகையும், சர்க்கரையையும் சம அளவு எடுத்து மை போல் அரைத்து வலியுள்ள இடத்தில் வைத்திருந்தால் வலி குணமாகும்.

★ கிராம்பை நசுக்கி வலியுள்ள இடத்தில் வைத்து அழுத்தினாலும் பல்வலி குணமாகும்.

★ விளாம்பழம் பல் ஈறு சம்பந்தமான நோய்களைக் குணமாக்கும்.

★ அத்தி இலை அல்லது அதன் வேரைக் கஷாயம் வைத்து வாய் கொப்பளித்து வந்தாலும் பல் வலி நீங்கும்.

306. வயிற்று வலியா?

★ பதினாறு அவுன்ஸ் கொதி நீரில் 10 கிராம் கிராம்பை நசுக்கிப் போட்டு வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் குடிக்க வயிற்று வலி குணமாகும்.

★ உளுந்து மாவினால் கூழோ கஞ்சியோ செய்து சாப்பிட வயிற்று வலி நின்று விடும்.

★ அகத்திக்கீரையை நன்றாக உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை இருவேளை அரை தோலா எடை வீதம் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்தாலும் வயிற்று வலி குணமாகும்.

307. வெட்டை நோய் (கொனோரியா) சரியாக...

★ முள்ளங்கி விதையில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து தூள் செய்து நீரில் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர கடுமையான வெட்டை நோயும் குணமாகும்.

★ ரஸ்தாளி வாழைப் பூவை மட்டையை நீக்கி நரம்போடு போட்டு கால் லிட்டர் பசும்பால் விட்டு இடித்து சாற்றை வடிகட்டி பனங்கற்கண்டு சேர்த்து காலையில் மட்டும் மூன்று நாள்கள் சாப்பிடவும். உணவில் காரம், புளி தள்ளுபடி செய்யவும்.

308.முகப்பருவுக்கு...

★ சிறிது புனுகை முகப்பரு மேல் பூசி வர சில சமயம் அமுங்கி விடும். அல்லது பழுத்து உடையும்.

★ கஸ்தூரி மஞ்சளை நன்றாக அரைத்து கொஞ்சம் வெண்ணெய் சேர்த்துக் குழப்பி முகத்தில் பருவுள்ள இடத்தில் தேய்த்து சீயக்காய் பொடி போட்டு நன்றாக தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

309. வாயுத் தொல்லைக்கு...

★ இஞ்சியை இடித்து சாறு பிழிந்து சிறிது நீர் விட்டு, பனை வெல்லம் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, ஏலம், கிராம்பு, ஜாதிக்காய் இவற்றை சிறிதளவு தூள் செய்து போட்டுக் கிளறி பாகு பதமான வுடன் இறக்கி வைத்து ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வர வாயுத் தொல்லைகள் நீங்கும்.

310. காலரா வாந்தி நிற்க...

★ ஒரு பிடி வேப்பிலையை துவையல் போல் அரைத்து தண்ணீரில் கலந்து குடித்து விட்டால் காலராவினால் ஏற்படும் வாந்தி நிற்கும்.

311. வயிற்றுப் போக்கு குணமாக...

★ காரட் கிழங்கை தினசரி உணவுடன் எந்த வகையிலாவது உபயோ கித்து வர நீண்டகால வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும்.

★ திராட்சை விதைகளைக் காய வைத்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை ஐந்து கிரெய்ன் வீதம் வெண்ணெயில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் நீண்ட கால வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும்.

★ லவங்கப்பட்டை, கிராம்பு, கடுக்காய்ப்பூ வகைக்கு கால் ரூபாயெடை எடுத்து கொஞ்சம் வெண்ணெயில் இட்டு வறுத்து, இரண்டு ஆழாக்கு தண்ணீர் விட்டு பாதியளவாக சுண்டக் காய்ச்சி, வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் கொஞ்சம் வெண்ணெய் கலந்து காலை வெறும் வயிற் றிலும் மாலையிலும் சாப்பிட அஜீரண வயிற்றுப் போக்கு நின்றுவிடும்.

312. அஜீரணமா?

★ அரை ஸ்பூன் ஓமத்தையும் கால் ஸ்பூன் உப்பையும் பட்டுப் போல் தூள் செய்து வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடித்தால் அஜீரணம் உடனே நீங்கி பசி உண்டாகும்.

313. மலச்சிக்கல் சரியாக...

★ வல்லாரையிலை இரண்டு கைப்பிடி அளவு எடுத்து சுத்தம் செய்து ஒரு சட்டியில் பாலை வைத்து அதன் மேல் வேடு கட்டி கீரையை அவித்து எடுத்து நன்கு உலர வைத்து இடித்து தூள் செய்து சலித்து அதில் 5இல் ஒரு பங்களவு அதிமதுரத்தைத் தூள் செய்து கலந்து சீசாவில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இரவு ஒரு ஸ்பூன் அளவு வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடிக்க காலையில் மலம் நன்கு வெளியேறும்.

314. வாத நோய் சரியாக...

★ பெரு நெருஞ்சி இலைகளை நிழலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து இரண்டு ஸ்பூன் பசும்பாலில் கலக்கிச் சாப்பிட்டு வர வாத நோய்கள் குணமாகும்.

315. வழுக்கை சரியாக...

★ முற்றிய மருதாணி இலைகளை தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டதும் எண்ணெய் சிவப்பாகும். அந்த இலைகளை அரித்து எடுத்து விட்டு மீண்டும் இவ்வாறு இலைகளைப் போட்டு ஐந்தாறு முறை காய்ச்சி தினசரி தேய்த்து வந்தால் தலைமயிர் உதிர்வது நிற்கும். வழுக்கை விழுந்த இடங்களிலும் முடி வளரத் தொடங்கும்.

316. பொடுகு நீங்க...

★ பீட்ரூட் கிழங்கை இடித்து நீர் விட்டு பாதியாக சுண்டக்காய்ச்சி இறக்கி சம அளவு காடி நீரையும் கலந்து பொடுகு, நீர் வடியும் புண்கள் ஆகியவற்றின் மீது தடவி வர குணமாகும்.

317. செம்பட்டை முடி கறுப்பாக...

★ நீல ஆவாரை, மருக்கொழுந்து இலைகளை சம அளவு எடுத்து மசிய அரைத்து தலை முடியில் பூசி ஊற வைத்து குளித்து வர முடி கருக்கும்.

★ செம்பருத்தி பூவை சருகுபோல் காயவைத்து தூளாக்கி சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயில் ஊற வைத்து ஒரு வாரம் வரை வெயிலில் வைத்து எடுத்து அந்த எண்ணெயை தலைக்கு தேய்த்து வர முடி உதிராது. கறுப்பாக வளரும்.

318. நரை மயிர் கருக்க...

★ கரிசலாங்கண்ணி 350 கிராம், கொட்டைக்கரந்தை இலை 350 கிராம் எடுத்து உலர்த்தி தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை,

மாலை அரை ஸ்பூன் அளவு தூளுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர இளநரை மாறும்.

319. மேக நோய் (சிஃபிலிஸ்) சரியாக...

★ கண்டவர்களிடம் உடலுறவு கொள்வதால் ஏற்படும் பொல்லாத இரகசிய நோய் இது. முருங்கை பிசின் ஒரு தோலா எடுத்து அரை லிட்டர் நீரில் எட்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து அதிகாலையில் இரண்டு அவுன்ஸ் நீருடன் சிறிது கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட நோய் குணமாகும்.

320. மேகப் புண் ஆற...

★ மஞ்சளையும் பொடுதலை இலையையும் கலுவத்தில் இட்டு மைய அரைத்து புண்ணின் மேல் தடவி பற்றுப் போட புண் ஆறிவிடும்.

321. மூக்கில் நீர் வடிகிறதா?

★ மிளகை நெய்யில் வறுத்து தூள் செய்து வெல்லம் சேர்த்து, நீர் விட்டு பாகுபதமாக காய்ச்சி சிறிது நெய் விட்டு இறக்கி கிளறி வைத்துக் கொண்டு அந்த லேகியத்தில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை ஐந்து கிரெயின் அளவு சாப்பிட்டு வர மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல் நின்று விடும்.

322. முள் தைத்து விட்டதா?

★ காலில் முள் குத்தி அது ஒடித்துக் கொண்டு உள்ளேயே இருந்து விட்டால் அந்த இடத்தில் நல்லெண்ணெயை தேய்த்து வரவாம் அல்லது எள்ளை அரைத்து அந்த இடத்தில் வைத்துக் கட்டி அதன் மீது நல்லெண் ணெய் விட்டு வரவாம். முள் மக்கி தானாகவே வெளி வந்து விடும் சீழ் பிடிக்காது.

323. மூக்கடைப்பு சரியாக...

★ துளசி இலையையும், வில்வ இலையையும் தனித்தனியே சுத்தம் செய்து இடித்து சாறெடுத்து அரை லிட்டர் பால் சேர்த்து காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்து வந்தால் மூக்கடைப்பு வரவே வராது.

324. மூல வியாதிக்கு...

★ எட்டு விதமான மூல வியாதி உண்டு. எல்லாவற்றிற்கும் பொதுவான மருத்துவம், வேப்பமரத்தின் விதைகளைக் கொண்டு வந்து உள்ளிருக்கும் பருப்பை மட்டும் மை போல் அரைத்து காலையிலும்

மாலையிலும் பாக்களவு வெந்நீரில் 40 நாள்கள் குடித்து வர பூரண குணம் தெரியும்.

★ மணத்தக்காளிக் கீரையுடன் பாசிப்பயிறு சேர்த்து கூட்டு வைத்து ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் சாப்பிட்டு வர இரத்த மூலம் குணமாகும்.

325. முறைக் காய்ச்சல் சரியாக...

★ அரைப்பிடியளவு இலந்தை இலையை சுத்தம் செய்து 15 மிளகும் வெள்ளைப் பூண்டில் பாதியளவும் அரைத்து காலை, மாலை ஒரு நாள் சாப்பிட்டால் போதும். ஆனால், அன்று உணவில் புளி சேர்க்கக் கூடாது.

326. வயது வந்தும் ருதுவாகவில்லையா?

★ அம்மான் பச்சரிசி ஒரு கைப்பிடியளவு எடுத்து சட்டியிவிட்டு வேசாக வதக்கி அத்துடன் 10 கிராம் எள், 6 கிராம் சித்திரமூலிவேர், 6 கிராம் பனை வெல்லம், 18 கிராம் பெருங்காயம் ஆகியவற்றை தட்டிப் போட்டு அரை லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி காலையில் மட்டும் மூன்று நாள் கொடுத்து வந்தால் ருதுவாகும்.

327. இடுப்பு பிடிப்புக்கு...

★ பொடுதலை இலையை சுத்தம் செய்து அத்துடன் பூண்டு, மிளகு, சுக்கு சம எடை சேர்த்து மை போல் அரைத்து பாக்களவு உருண்டையாக உருட்டி வைத்துக் கொண்டு காலையில் மட்டும் ஒரு உருண்டை வெந்நீரில் குடித்து வர ஏழு நாள்களில் பூரண குணம் தெரியும். இந்த மருந்தை சாப்பிட்டு வரும்போது உணவில் புளி சேர்க்கக் கூடாது.

328. மூட்டு வலி

★ கோதுமையை பொன்னிறமாக வறுத்து அரைத்து, மாவாக்கி காலை, மாலை ஓர் அவுன்ஸ் மாவு எடுத்து தேவையான அளவு தேன் விட்டு பிசைந்து சாப்பிட்டு வர மூட்டு வலி நீங்கும்.

329. முதுகு வலி சரியாக...

★ பவழ மல்லிகையின் இலைகளை மண் சட்டியில் போட்டு வதக்கி, ஓர் ஆழாக்கு நீர் விட்டு, அரை ஆழாக்காக சுண்டக்காய்ச்சி இரண்டு அவுன்ஸ் கஷாயத்தை காலை, மாலை இரு வேளை சாப்பிட்டு வர தீராத முதுகுவலி தீர்ந்து விடும்.

330. மகோதரம் சரியாக...

★ சிறுநீரக பாதிப்பால் நோய் முற்றி கை, கால் வயிறு வீங்கி விடும். நாயுருவிச் செடியை இலையுடன் இடித்து கஷாயம் வைத்து காலை, மாலை இருவேளை இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வர சிறுநீர் பிரிந்து மகோதர நோய் குணமாகும்.

331. தொண்டைப் புண் சரியாக...

★ அத்திமரத்தின் பட்டையை நீர் விட்டு இடித்து 2 அவுன்ஸ் சாறெடுத்து அத்துடன் சம அளவு பசும்பாலும் சிறிது கற்கண்டும் சேர்த்து சாப்பிட தொண்டைப் புண் குணமாகும்.

332. தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்க...

★ மிளகை நெய்யில் வறுத்து தூள் செய்து சம அளவு வெல்லம் சேர்த்து நெய் விட்டு லேகியம் போல் கிளறி இரண்டு வேளை ஐந்து கிராம் வீதம் சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு நீங்கும்.

★ மாவிலையை கஷாயம் வைத்து தேன் கலந்து இரண்டு வேளை சாப்பிட குரலில் தெளிவு ஏற்படும்.

333. படர் தாமரை சரியாக...

★ பப்பாளி காயைக் கீறினால் வெண்ணிறமான பால் வடியும். அதனை படர் தாமரையின் மீது தடவி வர சில நாள்களில் குணமாகும்.

334. படை சரியாக...

★ காட்டாமணக்குச் செடியின் தண்டை இடித்து சாறெடுத்து படை மீது தடவி வர குணம் தெரியும்.

335. பாண்டு ரோகம் சரியாக...

★ அதி போகத்தாலும் கூடா ஒழுக்கத்தாலும் கல்லீரல் சீர் கெட்டு பாண்டு ரோகம் ஏற்பட்டு எப்பொழுதும் ஆயாசமும் சோர்வும் ஏற்படும். கரிசலாங்கண்ணி இலையை இடித்து சாறெடுத்து ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர பாண்டு ரோகம் குணமடையும்.

336. பற்று சரியாக...

★ துளசி இலையுடன் எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு அரைத்து பற்றுக்கள் மீது தடவி வர குணமாகி விடும்.

337. பவுத்திரம் குணமாக...

★ மூலநோயை கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் அது பவுத்திரமாக மாறி விடும். வெண் கொடி வேலியின் வேர், பூரம், ஓமம் சம எடை எடுத்து, மூன்றின் எடைக்கு சமமான பனை வெல்லம் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து மிளகளவு மாத்திரையாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு காலையில் மட்டும் ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு வர பவுத்திர நோய் குணமாகும்.

338. சொறி சிரங்கு குணமாக...

★ வேப்பிலையை பொடியாக நறுக்கி ஒரு கண்ணாடி பாத்திரத்தில் இட்டு தூள் மூழ்கும் வரை தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு வெயிலில் வைக்க எண்ணெய் சிவப்பாக மாறும். இந்த எண்ணெயை சொறி சிரங்கின் மீது தடவி வர மூன்று நாள்களில் குணமாகும்.

339. தேமல் சரியாக...

★ பப்பாளி இலை சாற்றை தடவி வர தேமல் சரியாகும்.

340. தலைக்கரப்பானுக்கு...

★ முடியை வெட்டி மொட்டையடித்து இரவில் சிற்றாமணக்கு இலையை வதக்கி தலையில் வைத்துக் கட்டி விட்டு காலையில் அவிழ்த்து அரப்புத் தேய்த்துக் குளிக்க சில நாள்களில் குணம் தெரியும்.

341. இசிவு சரியாக...

★ துளசி இலை, தும்பை இலை, இஞ்சி சம அளவு எடுத்து அம்மியில் வைத்து தட்டி அடுப்பில் சட்டியை ஏற்றி ஒரு ஸ்பூன் சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் விட்டு நன்கு காய்ந்ததும் அரைத்து வைத்துள்ள விழுதைப் போட்டு நன்றாக வதக்கி எடுத்து கசக்கி சாறு பிழிந்து குழந்தைகளுக்கு அரை சங்களவு வெந்நீருடன் கலந்து கொடுக்க இசிவு நிற்கும். பெரியவர்களுக்கு அரை அவுன்ஸ் கொடுக்க வேண்டும். ஆனால், கர்ப்பிணிகளுக்கு இதைக் கொடுக்கக் கூடாது.

342. நகச்சுற்றுக்கு...

★ உப்பு, வெங்காயம், சுடுசோறு இவற்றை சம அளவு எடுத்து மை போல் அரைத்து நகச்சுற்றின் மேல் வைத்து கட்டி வர சில நாள்களில் குணமாகி விடும்.

343. காது வலி சரியாக...

★ மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிச் சாறெடுத்து வலியுள்ள காதில் இரண்டு சொட்டு விட காது வலி குணமாகும்.

344. காதில் சீழ் வடிந்தால்...

★ வசம்பு, பூண்டு, கறிமஞ்சள் வகைக்கு அரை ரூபாய் எடை எடுத்து அரை ஆழாக்கு வேப்பெண்ணெயில் தட்டிப் போட்டு பதமாக காய்ச்சி இறக்கி வைத்துக் கொண்டு இரண்டு துளி காதில் விட்டு வர காதில் சீழ் வடிவது நிற்கும்.

★ வெள்ளை முள்ளங்கியின் இலையை கசக்கி சாறெடுத்து காதில் இரண்டு துளி விட்டால் காது வலி, காதில் சீழ், இரத்தம் வருதல் நின்று விடும்.

345. கண்ணில் நீர் வடிகிறதா?

★ படுக்கு முன் கண்ணில் ஒரு துளி வெங்காயச் சாறு விட்டு வர மூன்று நாள்களில் குணமாகும்.

346. கண் வலிக்கு...

★ கருவேலங்கொழுந்தில் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து பசும்பால் விட்டரைத்து அடை போல் தட்டி இரண்டு உள்ளங்காலில் வைத்துக்கட்டி வர கண் வலி குணமாகும்.

347. கண்ணில் பூ விழுந்து விட்டதா?

★ நந்தியா வட்டைப் பூவின் இதழ்களை சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து தாய்ப்பாலில் ஊற வைத்து கண்ணில் பிழிந்து வர சில நாள்களில் பூ மறையும்.

348. கண்ணில் தூசு விழுந்து விட்டதா?

★ கண்களை கசக்காமல் இரண்டு துளி விளக்கெண்ணெய் விட்டு அப்படியே படுத்திருக்க தூசும், மணலும் தாமே ஒதுங்கி வெளிவந்து விடும்.

349. தலைமுடி உதிராமல் இருக்க...

★ ஒரு பங்கு எண்ணெயுடன் கால் பங்கு ஊமைத்தங்காயின் சாறு விட்டு காய்ச்சி தலைக்கு தடவி வர தலைமுடி உதிராது.

350. தலை சொட்டைக்கு...

★ இதனை புழு வெட்டு என்றும் கூறுவார்கள். சோற்றுக் கற்றாழையின் சோற்றுப் பகுதியை தினமும் புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் தேய்த்து வர சொட்டை மறைந்து முடி வளர ஆரம்பிக்கும்.

351. காசம் சரியாக (ஆஸ்துமா)

★ தூதுவளை இலைகளில் முட்களை நீக்கி மசிய அரைத்து மூன்று எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்து அதே அளவு பசுவெண்ணெய் கலந்து, அரிசித் திப்பிலி, ஓமம், கடுக்காய் வகைக்கு 10 கிராம் தூள் செய்து எல்லா வற்றையும் ஒரு சட்டியில் போட்டு காய வைத்து மருந்துகள் சிவந்து வரும் போது இறக்கி அதிலுள்ள நெய்யை மட்டும் இறுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை ஒரு ஸ்பூன் விதம் 40 நாள்களுக்கு சாப்பிட்டு வர பூரண குணம் தெரியும்.

352. கபக்கட்டு சரியாக...

★ துளசி இலையை கசக்கிப் பிழிந்து ஆழாக்கு சாறு எடுத்து 350 கிராம் கற்கண்டை தூள் செய்து அதில் கலந்து நீர் விட்டுக் காய்ச்சி சர்பத் பதத்திற்கு வந்ததும் இறக்கி காலை, மாலை ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர கபக்கட்டு நீங்கும்.

353. கண்டமாலை சரியாக...

★ சேர்கொட்டையை ஊசியில் குத்தி நல்லெண்ணெய் விளக்கில் காட்டினால் கருநிறமுடைய தைலம் வடியும் இதில் இரண்டு துளி மட்டும் எடுத்து 60 துளி தேன் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட கண்டமாலை நோய் குணமாகும். சைவ உணவே உட்கொள்ள வேண்டும். கடலைப் பருப்பு, பாகற்காய், பூசணிக்காய், அகத்திக்கீரை, புளி, மோர், தயிர் இவற்றையும் நீக்கி விட வேண்டும்.

354. காக்காய் வலிப்புக்கு...

★ முருங்கை வேரை நீர் விடாமல் அரைத்து 20 கிரெயின் வீதம் பாலில் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர காக்காய் வலிப்பு நீங்கும்.

355. கால் ஆணி சரியாக...

★ மருதாணி இலை கால் தோலா, மஞ்சள் கால் தோலா, வசம்பு அரை தோலா, கற்பூரம் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து இரவு படுக்கச் செல்லுமுன் காலாணி மீது வைத்துக் கட்டி வர பதினைந்து நாள்களில் ஆணி மறைந்து விடும்.

★ அம்மான் பச்சரிசி இலையை ஒடிக்க பால் வரும். அதனை கால் ஆணி மீது பூசி வர ஆணி மறையும்.

356. கிரந்தி – சிஃபிலிஸ் குணமாக...

★ எட்டு கிராம் மிளகு, 15 கிராம் எருக்கஞ்செடியின் வேர்ப்பட்டை சம அளவு பனைவெல்லம் சேர்த்து நன்றாக இடித்து மிளகளவு மாத்திரைகளாக செய்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து காலை, மாலை ஒரு மாத்திரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

357. நீர்க்கடுப்பு சரியாக...

★ மாதுளம் பழத்தை கொட்டையுடன் மென்று தின்ன நீர்க்கடுப்பு குணமாகும்.

★ புளியங்கொட்டை பருப்பை பொடி செய்து பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட நீர்ச்சுருக்கு குணமாகும்.

★ முருங்கை ஈர்க்குகளை ரசத்தில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து குடிக்க நீர் இறங்கும்.

358. காய்ச்சலில் மலம் கழிக்க....

★ காய்ச்சலாக இருக்கும்போது பொதுவாக மலம் கழியாது. அப்போது பேதி மருந்தும் கொடுக்கக் கூடாது. சர்க்கரையை வறுத்தால் அது சிவந்து தீய்ந்து வரும். அப்போது அதில் ஆழாக்கு நீர் விட்டு பாதியாக காய்ச்சி இளஞ்சூட்டுடன் குடிக்க நாலைந்து முறை வெளிக்குப் போகும். காய்ச்சலும் சில சமயம் குணமாகும்.

359. கூகை வீக்கத்திற்கு (புட்டாலம்மை)

★ வேப்பிலையும் நாலில் ஒரு பங்கு மஞ்சளும் சேர்த்து மை போல் அரைத்து வீக்கத்தின் மேல் பற்று போட கூகை வீக்கம் குணமாகும்.

360. காய்ச்சல் சரியாக...

★ சீந்தில் கொடி, பற்பாடகம், நீல வேம்பு, ஏவக்காய், சுக்கு வகைக்கு ஒரு ரூபாயெடை எடுத்து ஒரு சட்டியில் தட்டிப் போட்டு இரண்டாழாக்கு தண்ணீர் விட்டு பொதியாக சுண்டக் காய்ச்சி காலை, மாலை இரண்டு அவுன்ஸ் கொடுக்க காய்ச்சல் குணமாகும்.

361. தாது விருத்திக்கு...

★ முருங்கைப் பிஞ்சை நெருப்பில் வாட்டி சாறெடுத்து அரை அவுன்ஸ் சாறுடன் கால் அவுன்ஸ் தேன் கலந்து 20 நாள்கள் சாப்பிட தாது விருத்தி ஏற்படும்.

★ இலவங்கப்பட்டையை இடித்து தூள் செய்து சலித்து மூன்று கிரெயின் வீதம் காலை, மாலை தேனில் குழைத்து சாப்பிட தாது விருத்தி ஏற்படும்.

362. தாய்ப்பால் விருத்திக்கு...

★ அஸ்வகந்தி செடியின் இலைகளை கஷாயம் வைத்து சாப்பிட பால் பெருகும்.

★ காட்டாமணக்கு இலையை வதக்கி மார்பில் வைத்துக் கட்டினாலும் தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

363. ஞாபக மறதிக்கு...

★ கொஞ்சம் தேங்காயையும் கொஞ்சம் பாதாம் பருப்பையும் சாப்பிட மாங்கனீஸ் சத்தும், ஃபாஸ்பரஸ் சத்தும் கிடைக்கும். ஞாபக மறதி என்பது பறந்து விடும்.

364. கரப்பான் சரியாக...

★ ஊமத்தங்காயை இடித்து சாறு பிழிந்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி நீர் சுண்டியவுடன் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு கரப்பான் மீது தேய்த்து வர குணம் தெரியும்.

365. கர்ப்பிணியின் வயிற்று வலிக்கு...

★ இரண்டு ஸ்பூன் மிளகு எடுத்து லேசாக வறுத்து கஷாயம் வைத்து அத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் கற்கண்டை தூள் செய்து கலக்கிக் கொடுக்க வயிற்று வலி குணமாகும்.

366. கர்ப்பிணி விக்கலுக்கு...

★ திப்பிலி, கடுக்காய், இஞ்சி சம எடை எடுத்து மூன்றையும், மை போல் அரைத்து ஆழாக்கு பசும்பாலில் கலந்து கொடுக்க விக்கல் நிற்கும்.

367. அஜீரணமா?

★ நெல்லி வற்றல், அஸ்வகந்தி சம எடை எடுத்து தூள் செய்து நெய்யும், தேனும் சேர்த்துக் குழைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர அஜீரணக் கோளாறு நீங்கும்.

368. வாயுவை கண்டிக்க...

★ திப்பிலி, பெருங்காயம், மிளகு, சுக்கு, கழற்சிப் பருப்பு வகைக்கு 5 கிராம் இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட சகல வாயுவும் குணமாகும்.

369. மாரடைப்பு வராதிருக்க...

★ உணவில் வெங்காயத்தை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள இருதய நோய்கள் நெருங்காது.

370. கருச்சிதைவை தடுக்க...

★ மாதுளம் வேர்ப்பட்டை, அசோக மரப்பட்டை, மாதுளம் பழத்தோல் இவற்றைச் சம எடை எடுத்து உலர்த்தி தூள் செய்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை 15 நாள் ஒரு சிட்டிகையளவு சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்து வர கர்ப்பம் தங்கி அழகான குழந்தை பிறக்கும்.

371. சூதகம் நின்று அவதிப்பட்டால்...

★ கருவாப்பட்டை 20 கிராம், அன்னபேதி வேர் 20 கிராம், கரியபோளம் 10 கிராம் இவற்றை தேன் விட்டரைத்து மாத்திரைகளாக செய்து வைத்துக் கொண்டு 2 அவுன்ஸ் நிலவேம்புக் கஷாயத்துடன் 2 மாத்திரை சாப்பிட சூதகம் ஒழுங்காகும்.

372. வலிப்பு நிற்க...

★ காக்காய் வலிப்பு வந்தவர்களுக்கு வெள்ளை வெங்காயத்தை சாறெடுத்து காதில் 2 அல்லது மூன்று சொட்டுகள் விட வலிப்பு அடங்கும்.

373. சீதக் கடுப்பிற்கு...

★ மாதுளங் கொழுந்தை பொங்கும் வெந்நீரில் போட்டு கஷாயம் வைத்து சாப்பிட குணமாகும்.

★ வெள்ளாட்டுப் பாலில் பூண்டை வேக வைத்துக் கொடுத்தாலும் சீதக் கடுப்பு குணமாகும்.

★ வெந்தயத்தை நீரில் ஊற வைத்து சாப்பிட குணம் தெரியும்.

374. சீதள நோய்கள் விலக...

★ நாகலிங்க மரத்தின் இலையை அரைத்து தலையில் அப்பி வைத்திருக்க ஜன்னி கோளாறு, தலைபாரம், நீரேற்றம் முதலியன நீங்கும். இதே

இலையை கஷாயம் வைத்து காலை, மாலை குடித்து வர கால், பாதம் விரல்களில் இசிவு நீங்கும்.

375. பித்த நோய்கள் விலக...

★ வாரம் ஒரு முறை அகத்திக் கீரையை சமைத்து சாப்பிட்டுவர பித்தநோய்கள் அணுகாது.

376. நீரிழிவு நோயா?

★ நாள்தோறும் பாகற்காய் சூப் வைத்து சாப்பிட்டு வர சர்க்கரை வியாதி குணமாகும்.

★ தினமும் நெல்லிக்காய் சாறு சாப்பிட இன்சுலின் ஊசி போட வேண்டிய அவசியமின்றி நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.

★ இஞ்சியை இடித்து சாறு பிழிந்து பனைவெல்லம் சேர்த்து ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு நோய் நிரந்தரமாக நீங்கும்.

377. தலைவலிக்கு...

★ சிறிது நவச்சாரத்தை தண்ணீரில் இறுகக் கரைத்து தலை உச்சியிலும் நெஞ்சிலும் கை விரல்களின் நுனியிலும் தடவ தலைவலி குணமாகும்.

378. சூதக வலிக்கு...

★ கரிய போளம், பெருங்காயம் இரண்டும் பாக்களவு எடுத்து தேன் விட்டு மைய அரைத்து 24 சிறு மாத்திரைகளாக உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடிக்க சூதக வலி குணமாகும்.

379. உஷ்ணம் காரணமாக ஏற்படும் வலிக்கு...

★ உஷ்ணம் காரணமாக சிலருக்கு அடிவயிற்றில் வலி ஏற்படுவதுண்டு. உள்ளங்கையில் சிறிது விளக்கெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு அடிவயிற்றில் தேய்க்கலாம். தொப்புள் பகுதியில் விளக் கெண்ணெய் தடவி தேய்த்து விடலாம். ஒரு முறை மலம் கழித்தால் வலி நிற்கும்.

380. ஈரல் குலை வலிக்கு...

★ பசுவெண்ணெய், ஈர வெங்காயம், பனை வெல்லம் சம எடை கூட்டி அரைத்து உண்ண ஈரல் குலை வலி நீங்கும்.

381. மார்பு வலி சரியாக...

★ 15 கிராம் சீரகம் எடுத்து சுத்தம் செய்து காய் விட்டர் நீரில் போட்டு பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி சிறிது தேன் கலந்து பருக மார்பு, இதயவலி நீங்கும்.

382. பிடரி இசிவு – வலி நீங்க...

★ சித்தரத்தை, கொன்றைப்பட்டை, வெண்சாரணை, தேவதாரு, சீந்திற் கொடி, நெருஞ்சில், ஆமணக்கு வேர் இவற்றைச் சம அளவு எடுத்துப் பொடித்து 50 கிராம் பொடியை 200 மில்லி நீரில் கலக்கி கால் பாகமாக காய்ச்சி வடிகட்டி சரி பாதியாக இரண்டு வேளை சாப்பிடலாம். இதில் சிறிது சுக்குத் தூளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதனால் பிடரி வலி, பிடிப்பு, பக்க சூலை, தொடை வலி அனைத்தும் சரியாகும்.

383. அம்மை வடு நீங்க...

★ கறிவேப்பிலை நான்கு கொத்துக்களை உருவிப் போட்டு 10 கிராம் கசகசா, 5 கிராம் கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்த்து கலுவத்தில் இட்டு அரைத்து அம்மைத் தழும்புகள் மீது பூசி ஊற வைத்து குளிர்ந்த நீரில் கடலை மாவு அல்லது பச்சைப் பயறு மாவு தேய்த்துக் குளிக்க அம்மை வடுக்கள் மறையும்.

384. சுட்ட புண் ஆற...

★ பழைய கோணியைக் கொஞ்சம் சுட்டு அந்தக் கரி சாம்பலை புண் உள்ள இடத்தில் பூசி வர சுட்ட புண் ஆறும்.

385. நீரிழிவு நோய்க்கு...

★ 5 நாவல் பழக்கொட்டைகளை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு பாதியாக சுண்டக்காய்ச்சி தொடர்ந்து சாப்பிட நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.

386. படுக்கையில் சிறுநீர் போவதைத் தடுக்க...

★ மாதுளம் செடி பட்டையை காய வைத்து பொடித்து 10 கிராம் பொடியுடன் 60 கிராம் தேன் கலந்து நெல்லிக்காய் 25 கிராம், கருஞ்சீரகம் 25 கிராம் ஆகியவற்றை அரைத்துக் கலந்து வேளைக்கு 10 கிராம் இரண்டு வேளை சாப்பிட குணமாகும். சிறுவர்களுக்கு 5 கிராம் தான் கொடுக்க வேண்டும்.

387. வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்த...

★ முருங்கைக் கீரையையும் உப்பையும் சம அளவு எடுத்து கருக வறுத்து தீய்ந்த பின் பட்டுப்போல் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு வாந்தி வரும் போது ஒரு சிட்டிகை வாயில் போட்டு நீர் அருந்த வாந்தி நிற்கும். வயிற்றுப் போக்கும் நிற்கும்.

388. அஜீரணக் கோளாறா?

★ சுக்கு, திப்பிலி, ஓமம், சீரகம், கறிவேப்பிலை சம பங்கு எடுத்து பெருங்காயம், மிளகு சிறிதளவு சேர்த்து வறுத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு சுடச்சுட சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட ஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

389. குடல் புண் குணமாக...

★ வாழைப் பூவை ஆய்ந்து பொடியாக நறுக்கி முருங்கைக் கீரையையும் சேர்த்து வதக்கி ஒரு வாரம் சாப்பிட்டுவர குடல்புண், வாய்ப்புண் குணமாகும்.

★ சதைப் பற்று அதிகமுள்ள அகத்திப் பூவோடு, பாசிப் பயிறு சேர்த்து சாப்பிட குடல் புண் ஆறும்.

★ அகத்திப் பூவையும் இளம் இலையையும் கலந்து சாறு பிழிந்து பருகி வர குடல் புண் சரியாகும்.

390. வயிற்றில் புண்ணா?

★ அல்சர் உள்ளவர்கள் அதிக சூடான, அதிக குளிர்ச்சியான உணவை சாப்பிடக் கூடாது. வயிறை காலியாகவும் வைத்திருக்கக் கூடாது. பால் அதிக அளவில் சாப்பிட வேண்டும். உணவில் பாகற்காய், சுண்டைக்காய் சேர்த்துக் கொள்வது நலம்.

391. நாக்கில் ரணமா?

★ மாசிக்காயை உடைத்து உள்ளிருக்கும் கொட்டையை துண்டாக்கி மொச்சைக் கொட்டையளவு வாயில் போட்டு ஊறும் சாற்றை நாக்கின் மீது படும்படி செய்து கொண்டே இருந்தால் நாக்குப் புண் ஆறும்.

★ காசுக்கட்டி தூளும் கடுக்காய்த் தூளும் சமமாக கலந்து வெண்ணெயில் குழப்பி நாக்கில் தடவி வர நாக்கு ரணம் சரியாகும்.

392. கண்டமாலை சரியாக...

★ நீரடி முத்து விதையைத் தூள் செய்து பட்டாணியளவு காலை மாலை ஒரு ஸ்பூன் மீன் எண்ணெயுடன் கலந்து சாப்பிட கண்ட மாலை குணமாகும்.

393. அதி போகம்

★ கல்யாண பூசணிக்காய் சாறு ஓர் அவுன்ஸ் எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி தேனுடன் அல்லது பனை வெல்லத்துடன், சாப்பிட்டு வர அதிபோகத்தால் ஏற்பட்ட தளர்ச்சி, மூளைச் சோர்வு நீங்கும்.

394. எலும்புகள் உறுதி பெற...

★ முருங்கைக் கீரையை அவ்வப்போது சமைத்து சாப்பிட்டு வர எலும்புகள் உறுதியாகும். தோல் நோய்களும் தீரும். இரத்த சோகை நீங்கும். முருங்கைக் கீரையில் தாமிரச் சத்து, சுண்ணாம்பு சத்து, இரும்புச் சத்து நிரம்பி இருக்கிறது.

395. முகத் தேமல் மறைய...

★ பூவரசன் விதையைச் சுத்தம் செய்து கலுவத்திலிட்டு எலுமிச்சை விட்டரைத்து தேமலின் மீது தடவி ஊற வைத்து வெந்நீரில் கழுவி வர தேமல் மறையும்.

396. பசி உண்டாக...

★ சீரகம், மிளகு, திப்பிலி, ஏலக்காய் வகைக்கு 10 கிராம் வறுத்து இடித்து கால் கிலோ கற்கண்டை உடைத்து பாகு வைத்து இடித்து வைத்துள்ள தூளைப் போட்டு கிளறி சிறிது நெய் சேர்த்து ஆறியதும் ஜாடியில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலையில் வெறும் வயிற்றில் சுண்டைக் காயளவு லேகியம் சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடிக்க நன்கு பசி எடுக்கும்.

397. மூளை வளர்ச்சிக்கு...

★ சோம்பு மூளைக்கு சுறுசுறுப்பைத் தரும்.

★ மாதுளை மூளை பலத்தை அதிகரிக்கும்.

★ பழ ஜாம் மூளை வளர்ச்சிக்கு நல்லது.

★ ஆரஞ்சு சாறு அறிவை வளர்க்கும்.

★ பாதாம்பழம், பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழம், நிலக்கடலை, தேன் இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது மூளைக்கு நல்லது.

398. நரம்புகள் பலமடைய...

கசப்புச் சுவை நரம்புகளுக்கு பலம் ஊட்டும். தேன் இனிப்பு என்றாலும் அதில் கசப்பு சுவை அடங்கியுள்ளது.

சுண்டைக்காய், பாகற்காய், முருங்கைக்காய், வெந்தயக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, அகத்திக் கீரை, பொன்னாங் கண்ணிக் கீரை, கரிசலாங் கண்ணி கீரை, கொத்துமல்லிக் கீரை, கறிவேப்பிலை இவற்றிலும் கசப்புச் சுவை உள்ளது.

★ ஐடா மாஞ்சில் தூள் 5 கிராம் எடுத்து கால் விட்டர் நீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து அந்த நீரில் ஓர் அவுன்ஸ் காலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க மூன்று நாள்களில் நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

★ அருகம்புல்லை வேர் நீக்கி சுத்தப்படுத்தி சாறெடுத்து 1 பங்கு சாறுடன் 5 பங்கு சுத்தமான நீர் கலந்து பருகி வர நரம்புத்தளர்ச்சி குணமாகும்.

399. நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படாதிருக்க...

★ பெருந்தீனி தின்னுதல், எல்லையின்றி உட்லுறவு இன்பத்தில் திளைத்தல், மனக்குமுறல், குழப்பங்கள், கவலைகள், உடலுக்கு ஒவ்வாத தட்பவெப்ப நிலையில் வாழ்தல் ஆகியவற்றை தவிர்த்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

400. ஆரோக்கியமாக வாழ...

★ சத்துள்ள உணவை அளவோடு சாப்பிட்டு, தண்ணீர் அதிகம் குடித்து, சுத்தமான காற்றைச் சுவாசித்து, கவலையின்றி, மகிழ்ச்சியாக இருக்க ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

401. என்றும் இளமையோடு இருக்க...

★ கடுக்காயின் கொட்டையை நீக்கி விட்டு பொடி செய்து அரை ஸ்பூன் அளவு வெல்லத்துடன் பிசைந்து மாலையில் சாப்பிடலாம். கடுக்காய்த் தூளை பாலுடனும் கலந்து சாப்பிடலாம். நரம்புகளுக்கு பலமூட்டும். என்றும் இளமையோடு இருக்க உதவும்.

402. சரியாக பேச வரவில்லையா?

★ நரம்புத் தளர்ச்சியால் சில சமயம் சரியாக பேச வராமல் போவதுண்டு. சுத்தமான தேனை இரவு முழுவதும் பனியில் வைத்து எடுத்து அதிகாலை, நாக்கில் தடவி வர சீக்கிரத்தில் பேச்சு வரும்.

403. கர்ப்பம் தங்க...

★ நரம்புத் தளர்ச்சியில் சில பெண்களுக்கு கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படுவ துண்டு. இஞ்சி, மிளகு, திப்பிலி, நாகசேகரம் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து பொடித்து பசு நெய்யைக் காய்ச்சி அதில் கலந்து கிளறி மாதவிடாய்க் காலத்தில் மூன்று நாள்கள் கொடுத்து வர கர்ப்பம் சிதையாமல் தங்கும்.

404. அலுப்பு சரியாக...

★ கண்டங் கத்தரிக்காய்களை விதைகளை நீக்கி சாம்பார் வைத்து உண்ண அலுப்பு நீங்கும்.

★ கண்டங்கத்திரி வேரையும் சுக்கையும் தட்டிக் கஷாயம் வைத்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் உடற்சோர்வும், தளர்ச்சியும் நீங்கும்.

405. ஆஸ்துமா குணமாக...

★ ஜாதிக்காய், கற்பூரம், ஏலம், லவங்கம், வெண்கொடி வேலி வேர் ஆகியவற்றை சம எடை எடுத்து தனித்தனியே சூரணித்து வஸ்திர காயம் செய்து ஒன்றாக கலந்து 15 கிரெய்ன் அளவு எடுத்து தேனில் குழைத்து காலை மாலை இருவேளை சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா இசிவு நீங்கும்.

★ சியவனப்ராச லேகியம் நெல்லிக்காயளவு எடுத்து அத்துடன் பவளபஸ்பம் சிறிது கலந்து உணவிற்குப் பின் இரண்டு வேளை சாப்பிடலாம்.

★ தசமூலாரிஷ்டம் என்னும் டானிக்கை மூன்று வேளைகள் ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிடுவது நல்லது.

406. பேன் தொல்லை நீங்க...

★ துரிஞ்சி இலையைப் பறித்து அத்துடன் சம அளவு ஆவாரம்பூ, முலாம்பூ ஆகியவற்றைக் கலந்து உலர்த்தி பொடி செய்து வாரத்துக்கு ஒரு முறை நீரில் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்து ஊற வைத்துக் குளிக்க பேன் ஒழியும்.

★ தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரத்தைக் கரைத்து தலையில் தேய்த்து ஊற வைத்துக் குளிக்க இரண்டு மூன்று நாள்களில் பேன்கள் அழியும்.

407. சுளுக்கு சரியாக...

★ வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்து, ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயை காய வைத்து சிறிது மிளகுத்தூள், கற்பூரம் சேர்த்து சுளுக்குள்ள இடத்தில் பூச சுளுக்கு குணமாகும்.

408. இரணம் சரியாக...

★ குடியோட்டி என்றழைக்கப்படும் குறுக்கஞ்செடியை ஒடித்தால் மஞ்சள் நிற பால் வெளி வரும். அதை புண்களின் மீது தடவி வர குணமாகும். வெட்டுக் காயமும் ஆறும்.

★ நன்னாரி வேரை நீர் விட்டுக் களிம்பு போல் அரைத்து நீர் வடியும் புண்களின் மீது தடவி வர விரைவில் புண்கள் ஆறும்.

409. குஷ்ட ரோகம் சரியாக...

★ மருதாணி செடியின் இளந்தளிரையும் மலர்ந்த பூக்களையும் இடித்து சாறெடுத்து காலை, மாலை அரை ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர குஷ்டரோகம் மேலும் பரவாது. நீண்ட நாள்கள் பருகி வர உடல் பழைய நிலையை அடையும்.

410. தேமல் மறைய...

★ துவர்ப்பாக்கு, வில்வ இலை, அவுரி சமூலம், வேப்பம்பட்டை, நில வேம்பு, கஸ்தூரி மஞ்சள் இவற்றை தனித் தனியே இடித்து சலித்து, கலந்து வைத்துக் கொண்டு சிறிது பொடியை நீரில் குழைத்து தேமல் உள்ள இடங்களில் நன்றாகப் பூச ஊற வைத்துக் குளிக்க தேமல் மறையும்.

411. பொடுகு மறைய...

★ நல்ல களி மண்ணை அடை போல் தட்டி வெயிலில் காய வைத்து கலுவத்தில் இட்டு வெண்ணெய் போல், அரைத்து தலையில் தடவி வைத் திருந்து தலையைச் சுத்தமாக அலசிக் கழுவி தலை முழுக பொடுகு உதிர்ந்து விடும்.

412. இரத்த அழுத்தம் குணமாக...

★ அரிசி கழுவிய நீரில் அகத்தியிலையை அவித்து, உப்பும் சீரகமும் பொடி செய்து கலந்து பருக இரத்தக் கொதிப்பு குணமாகும்.

★ தாமரை இலையையோ, பூவையோ உலர்த்தி தூள் செய்து காபிக்கு பதில் இந்தத் தூளை உபயோகித்து பானம் செய்து சாப்பிட இரத்த அழுத்தம் மறையும். உடல் பளபளப்பாக மெருகு ஏறும்.

413. இரத்த விருத்திக்கு...

★ பாரிஜாதம் என்னும் பவளமல்லியின் இலைகளை மண் சட்டியில் போட்டு வதக்கி நீர் விட்டுக் காய்ச்சி பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி பெரியவர்களுக்கு 2 அவுன்சும் குழந்தைகளுக்கு அரை அவுன்சும் கொடுத்து வரவும். இரத்த விருத்தி உண்டாகும். இருதயமும் பலமடையும்.

414. உடல் உஷ்ணம் தணிய...

★ தளிர் வில்வ இலைகளை மென்று சாப்பிட்டு ஆழாக்கு பசும்பால் தொடர்ந்து 40 நாள்கள் காலையில் சாப்பிட்டு வர உடல் உஷ்ணம் தணிந்து சம நிலை ஏற்படும். உடலும் வலுப் பெறும்.

415. மயக்கம் சரியாக...

★ விளா மரத்தின் இளந்தளிரை இடித்து சாறெடுத்து ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் பாலில் கலந்து காலை, மாலை இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வர கல்லீரல் சீர்கேட்டினால் அடிக்கடி ஏற்படும் மயக்கம் தீரும்.

416. உடம்பு ஊதுகிறதா?

★ கரிசலாங்கண்ணி இலை, கீழாநெல்லி இலை, கருவேல மரத்துக் கொழுந்து, சோற்றுக் கற்றாழையின் வேர், கடுக்காய், களிப்பாக்கு இவற்றைச் சம அளவு எடுத்து இரண்டு ஆழாக்கு தண்ணீரில் போட்டு பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை ஓர் அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வர உடம்பு வற்றும். இந்த மருந்தைச் சாப்பிடும் பொழுது உப்பும் புளியும் சேர்க்காமல் பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

417. மண்ணீரல் வீக்கமா?

★ கீழாநெல்வி இலை ஒரு பங்கும் மிளகு அரைப்பங்கும் பூண்டு அரைப் பங்கும் சேர்த்தரைத்து மிளகளவு மாத்திரையாக உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து காலை, மாலை ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு வர மண்ணீரல் வீக்கம், கல்லீரல் வீக்கம் குறையும். அதனால் ஏற்படும் காய்ச்சலும் சரியாகும். இரத்தமும் சுத்தமாகும்.

418. பைத்தியம் சரியாக...

★ சர்ப்பகந்தி இலையை அவித்து இடித்து சாறெடுத்து அரை அவுன்ஸ் சாறுடன் நான்கு அவுன்ஸ் பால் சேர்த்து காலை வேளையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வர மூளை அல்லது நரம்புக் கோளாறினால் ஏற்படும் பைத்தியம் குணமாகும்.

419. பேதி சரியாக...

★ கருவேலன் மரத்தின் தளிர் இலையைப் பாலில் அரைத்துக் கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சீதபேதி சரியாகும்.

★ விளாங்காயின் சதைப் பகுதியை பால் விட்டரைத்து சாப்பிட சீதபேதி, சாதாரண பேதி ஆகியவை குணமாகும்.

420. பசி மந்தம் சரியாக...

★ மிளகையும் சீரகத்தையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து இருபது கிரெய்ன் சாப்பிட்டு வர பசி மந்தம், அஜீரணம் முதலியவை நீங்கி நல்ல பசி உண்டாகும்.

421. தூக்கம் வர...

★ கசகசாவைப் பாலில் அரைத்துச் சாப்பிட்டு வர நிம்மதியான நித்திரை வரும்.

422. சொறி, சிரங்கு சரியாக...

★ குப்பை மேனி இலையை உப்பு சேர்த்து அரைத்து சொறி, சிரங்கு களின் மீது தடவி ஊற வைத்து குளித்து வர குணம் கிடைக்கும்.

423. குடல் பூச்சி வெளியேற...

★ கல்யாண பூசணிக்காயின் விதையை அரைத்து நெல்விக்காயளவு வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு விளக் கெண்ணெய் சாப்பிட வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் இறந்து மலத்தோடு வெளியேறும்.

424. உடல் எரிச்சலுக்கு...

★ கொத்துமல்லி, கசகசா, ரோஜாமொக்கு, ஏலம், வாதுமை, மிளகு இவற்றை சம அளவு எடுத்து மொத்தம் 35 கிராம் அளவுக்கு ஒரு விட்டர் நீர் விட்டு அரை விட்டராகக் காய்ச்சி சர்க்கரையும் பாலும் கலந்து அருந்த உடல் எரிச்சல் நீங்கி குளிர்ச்சி பெறும்.

425. இருமல் சரியாக...

★ இலுப்பைப் பூவைத் தட்டி 30 கிராம் எடுத்து அரை லிட்டர் நீர் விட்டுப் பாதியாக காய்ச்சி ஒர் அவுன்ஸ் வீதம் காலை மாலை இருவேளை சாப்பிட்டு வர இருமல் குணமாகும்.

426. இருதய பலவீனமா?

★ எட்டி மரத்தின் பட்டையையோ அல்லது வேரையோ கொண்டு வந்து 30 கிராம் எடைக்கு ஆறு அவுன்ஸ் வீதம் நீர் விட்டு பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை ஒர் அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வர இருதய பலவீனம் நீங்கும். இரத்த விருத்தி ஏற்படும்.

427. சுகப் பிரசவத்துக்கு...

★ கர்ப்பினி பெண்கள் வெற்றிலை போடும் போது சிறிது குங்குமப் பூவையும் சேர்த்து வந்தால் நல்லது. பிரசவம் கஷ்டமாயிருக்குமென்று தோன்றினால் வலி கண்ட சமயம் குங்குமப்பூவை நீரில் அரைத்துக் கொடுக்க சுகப்பிரசவம் ஏற்படும்.

428. நமைச்சல் சரியாக...

★ இலுப்பைப்பட்டை அரை அவுன்ஸ் எடுத்து, அரை லிட்டர் நீர் விட்டு பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி நமைச்சல் உள்ள இடத்தில் தேய்த்து வர குணமாகும்.

429. தும்மல் தொடர்கிறதா?

★ அகத்தி இலைச் சாற்றையும் அகத்திப் பூவின் சாற்றையும் சமமாக கலந்து நாசியின் மூலம் சில துளிகள் உறிஞ்சுவதால் நீங்காத தும்மலைப் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

430. இருதய நோய் சரியாக...

★ பவள மல்லிகை வேர்ப்பட்டையையும் ஆவாரஞ் செடியின் வேர்ப்பட்டையையும் ஆலம் விழுதையும் சம எடையில் நன்றாக உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் மூன்று வேளை வேளைக்கு 10 கிரெய்ன் அளவு பாலில் கலக்கிச் சாப்பிட்டு வர இருதய நோய்கள் அனைத்தும் சரியாகும்.

431. பாரிச வாயு குணமாக...

★ பொடுதலை இலை, வெள்ளைப்பூண்டு, மிளகு சம எடை சேர்த்து காரமில்லாத அம்மியில் வைத்தரைத்து சிறிது பனைவெல்லம் சேர்த்து

மூன்று நாள்கள் காலையில் மட்டும் சாப்பிட பாரிச வாயு குணமாகும். பாரிச வாயு என்று தெரிந்ததும் உடனே இந்த மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும்.

432. பூரான் கடிக்கு...

★ குப்பை மேனி இலையையும், உப்பையும் வகைக்கு 150 கிராம் எடுத்து அரைத்து அதில் 30 கிராம் மஞ்சள் சேர்த்து மறுபடியும் அரைத்து உடல் முழுவதும் பூசி ஒரு மணி நேரம் ஊற விட்டு மூன்று நாள்கள் குளித்து வர சரியாகும்.

433. அரணை கடிக்கு...

★ காரணைச் செடியின் வேர் 20 கிராம் அளவு எடுத்து துளசிச் சாறு விட்டரைத்து பசும்பாலில் கலக்கி பருக வேண்டும். அதையே கடிவாயிலும் பற்றுப் போட வேண்டும். உப்பு நீக்கி பத்தியம் இருக்க விஷம் முறியும்.

434. தவளைச் சொறிக்கு...

★ தவளை நீர் மேலே பட்டால் தாங்க முடியாத சொறி உண்டாகும். ஒட்டடை, உப்பு, உத்தாமணி வேர் இம்மூன்றும் வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து குழந்தையின் சிறுநீரில் அரைத்துக் குழப்பி நீர்பட்ட இடத்திலும் சரீரம் முழுவதும் பூசித் தேய்த்து 2 மணி நேரம் ஊறிக் குளிக்க மூன்று நாள்களில் குணமாகும்.

435. சோகை நீங்க...

★ குப்பை மேனி, கரிசலாங்கண்ணி, சிறு செருப்படி இலை இவற்றைக் காய வைத்து, உலர்த்தி, இடித்து தூளாக்கி சலித்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை இருவேளை கால் அவுன்ஸ் தூளை சர்க்கரை சேர்த்து நாற்பது நாள்கள் சாப்பிட்டு வர சோகை முற்றிலும் குணமாகும்.

436. மலக்கட்டு நீங்க...

★ நில ஆவாரை 60 கிராம், சுக்கு 15 கிராம், பிஞ்சு கடுக்காய் 15 கிராம், நன்னாரி வேர் 15 கிராம், அதிமதுரம் 15 கிராம் அனைத்தையும் சேர்த்து இடித்து மெல்லிய துணியில் சலித்து வைத்துக் கொண்டு இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பின் அரை மணி நேரம் அருந்த காலையில் இரண்டு மூன்று முறை மலம் கழியும்.

437. தந்தி மேகம் சரியாக...

★ சிறுநீர் கழிக்கும் போது விந்து வெளியாவதை தந்தி மேகம் என்பர். பூ, காயுடன் உள்ள சிறுநெரிஞ்சல் செடியை ஒரு லிட்டர் வெள்ளாட்டுப் பாலில் எட்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து வடிகட்டி காலை, மாலை நான்கு அவுன்ஸ் வீதம் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர தந்தி மேகம் குணமாகும்.

438. மசக்கை சரியாக...

★ சிறுகீரைச் சாற்றில் நற்சீரகமும் வெல்லமும் வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து அரைத்துக் கலக்கி மூன்று நாள் குடிக்க மசக்கை தீரும்.

439. வாத வலி சரியாக...

★ யூகலிப்டஸ் தைலமும் ஆலிவ் எண்ணெயும் சம அளவு கலந்து மூட்டுப் பகுதிகளில் தடவி வர வலி மறையும்.

440. மூளைச் சோர்வு நீங்க...

★ நெல்லிக்காயை சாறெடுத்து தினசரி ஒரு கரண்டி சாப்பிட உடல் களைப்பு, மூளைச் சோர்வு நீங்கும்.

441. தலைச்சுற்றல், தலை கிறுகிறுப்பு சரியாக...

★ கொத்துமல்லி, கசகசா, பருத்தி விதை மூன்றையும் சம எடை எடுத்து தூள் செய்து இரண்டு பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து காலை, மாலை 15 கிரெயின் அளவு சாப்பிட தலைச்சுற்றலும் கிறுகிறுப்பும் சரியாகும்.

442. உடம்பு வலி தீர...

★ கரு நொச்சி இலை, ஒதியப்பட்டை, ஆடாதொடா இலை வகைக்கு 250 கிராம் எடுத்து, ஒதியப் பட்டையை நன்கு தட்டி, மூன்றையும் ஒரு மண் பானையில் போட்டு 50 லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு மூடி கொதிக்க வைத்து இளஞ்சூட்டில் குளிக்க உடல் வலி தீரும்.

443. பாத எரிச்சல் தீர...

★ மருதாணி இலையை அரைத்து பாதங்களில் அடை போல் தட்டி வைத்திருந்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து எடுத்து விட்டு வெந்நீர் விட்டுக் கழுவி வர பாத எரிச்சல் சரியாகும்.

444. சளித் தொல்லைக்கு...

★ 20 கிராம் சுண்டைக்காயை கால் லிட்டர் நீர்விட்டு பாதியாகக் காய்ச்சி அந்த நீரை வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று வேளை பருகி வர கடுமையான சளித் தொல்லையும் நீங்கும்.

445. குன்ம ரோகம் சரியாக...

★ உணவுப் பழக்கத்தின் சீர் கேட்டால் ஏற்படும் வயிற்று வலி உபாதைக ளுக்கு குன்ம ரோகம் என்று பெயர். வில்வ இலையை நீரில் எட்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து வடிகட்டி அந்த நீரை குடித்து வர குன்ம ரோகம் நீங்கும்.

446. சூதக வாயு சரியாக...

★ எள்ளும் பனை வெல்லமும் சேர்த்து சில நாள்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர சூதகம் ஒழுங்குபடுவதுடன் உடல் அழகும் பலமும் பெறும். கர்ப்பிணிகள் இதைச் சாப்பிட்டால் கருச்சிதைவு ஏற்படும்.

447. கண் வலி நீங்க...

★ கருவேல மரத்தின் இளந்தளிருடன் சம அளவு சீரகம் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து கண்களின் மீது வைத்து அதன் மீது வெற்றிலையை வைத்துக் கட்டிக் கொண்டு படுத்து, மறுநாள் காலை அவிழ்த்து சுத்தப்படுத்தி வர விரைவில் கண் வலி குணமாகும்.

448. குடல் வலி நீங்க...

★ பிரண்டை இலைகளையும் தளிர்க்கொடியையும் உலர்த்தி தூள் செய்து 10 கிரெயின் அளவு பாலில் கலந்து காலை, மாலை குடித்து வர குடல் வலி நீங்கும்.

449. காது வலிக்கு...

★ குப்பை மேனி இலையை சாறு பிழித்து இரண்டு துளிகள் விட்டு வர காது வலி நீங்கும். இலைகளை இளஞ்சூட்டுடன் காதுப் பகுதிகளில் வேது பிடித்தாலும் காது வலி குணமாகும்.

450. டிப்தீரியாவுக்கு...

★ நல்ல சுவையுள்ள ஜாதி மாம்பழங்களை சாப்பிட்டு வர இந்நோய் குணமாகும்.

451. காயம் குணமாக...

★ அகத்தி இலைச் சாற்றை அடிபட்டு கன்றிப் போன காயங்கள், அடிபட்ட வீக்கம் முதலியவற்றுக்கு பற்றிட்டு வர குணமாகும்.

452. நிமோனியா குணமாக...

★ சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, அதிமதுரம் இவற்றை தனித்தனியே தூள் செய்து ஒவ்வொன்றிலும் இரண்டு கிராம் எடுத்து கால்படி நீர் விட்டு பாதியளவு கண்டக்காய்ச்சி ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டுவர கப சுரம் குணமாகும்.

453. வெள்ளைப் புள்ளிகள் மறைய...

★ வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கிச் சாறெடுத்து ஒரு நவச்சார வில்லையைப் பொடி செய்து கலந்து வெண்புள்ளிகள் மீது இலேசாகத் தடவி வர வெண்புள்ளிகள் மறைந்து உடலின் நிறம் திரும்பும்.

454. கண் பார்வை தெளிவு பெற...

★ பிஞ்சு கடுக்காயையும் நெல்லி வற்றலையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து, அதில் கால் பாதியாக கண்டக் காய்ச்சி அத்துடன் நெய் கலந்து சாப்பிட்டு வர கண் பார்வை தெளிவு பெறும்.

455. கண்களில் நீர் வழிகிறதா?

★ பொன்னாங்கண்ணி இலையையும் கீழாநெல்லி இலையையும் இடித்து இரண்டு ஆழாக்கு சாறெடுத்து, ஆழாக்கு நல்லெண்ணெய் கலந்து சீரகம், ஏலக்காய் வகைக்கு ஒரு தோலா போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி மருந்து சிவந்து வரும் போது இறக்கி வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் இந்த எண்ணெயை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வர கண்களில் நீர் வடிவது நின்று விடும்.

456. கண் நமைச்சல் சரியாக...

★ உருளைக்கிழங்கை நீர் விடாமல் நன்கு மசிய அரைத்து காலை, மாலை கண்களின் மேல் கட்டி வர கண் நமைச்சல் தீரும்.

457. மூக்கில் இரத்தம் ஒழுகுகிறதா?

★ மாசிக்காய்த் தூளை மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சலாம்.

- கற்பூரம் சிறிது எடுத்து கொத்துமல்லி இலைச்சாற்றில் அரைத்து மூக்கினுள் விட இரத்த ஒழுக்கல் நிற்கும்.

458. உடல் கனம் குறைய...

- பொதுவாக வாயு, தலைவலி, களைப்பு, ஜீரணக் கோளாறு, உடல் கனம் குறைக்க உபவாசம் இருப்பது நல்லது.

459. இனிமையான குரலைப் பெற...

- அதிமதுரம், பனங்கற்கண்டு, திப்பிலி சம அளவு இடித்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை நெல்விக்காயளவு சாப்பிட்டு வர இனிமையான குரல் கிடைக்கும்.
- வல்வாரைக் கீரையை தினசரி சாப்பிட்டு வர இனிமையான குரல் கிடைக்கும்.

460. பெண்களுக்கு மீசையா?

- நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் பொன்னாதாரம் என்ற மருந்தை நாட்டு மருந்துக் கடையிலிருந்து வாங்கி வந்து நீர் விட்டரைத்து முடி நீக்க வேண்டிய பாகத்தில் தேய்த்து விட்டு மறுநாள் காலை வெந்நீரில் கழுவி விட முடி சுத்தமாக உதிர்ந்து விடும். பிறகு முளைக்காது.

461. சிவந்த உதடுகளுக்கு...

- தினமும் இளநீர் பருகி வர உதட்டின் கருமை மாறும்.
- தினமும் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் நிறைய சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் இதே குணம் ஏற்படும்.
- உதட்டில் இரவில் எலுமிச்சம் பழச்சாறும் தடவி வரலாம்.

462. ஒற்றைத் தலைவலியா?

- ஆயுர்வேத சிகிச்சையில் 'பலாகுடுயாதி' என்ற தைலத்தை தினமும் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் ஒற்றைத் தலைவலி, தும்மல், ஜலதோஷம் குணமாகும்.
- திரிபலாதி தைலத்தை தேய்த்துக் குளிக்க கண் உபாதைகளால் ஏற்படும் தலைவலி குணமாகும்.
- திராட்சாரிஷ்டம் என்ற மருந்தை காலை, மாலை ஆகாரத்திற்கு முன் சாப்பிட மலச்சிக்கலால் ஏற்படும் தலைவலி குணமாகும்.

463. தூக்கத்தில் எழுந்து உலவுகிறாரா?

★ இதற்கு 'சோம்னாம் புவிசம்' என்று பெயர். இரண்டு ஆப்பிள் பழங்களை இரவு தண்ணீரில் போட்டு ஊற வைத்து காலையில் எடுத்தரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர சில நாள்களில் சரியாகும்.

464. சிறுநீர் எரிச்சலா?

✸ வெண்டை விதைகளை பார்லி கஞ்சி போல் வைத்து மூன்று நாள்கள் இரண்டு வேளை பருகி வர குணம் தெரியும்.

✸ நெருஞ்சி முள் 15 கிராம் எடுத்து கால் லிட்டர் நீரில் ஊற வைத்து இறுத்து சர்க்கரை சேர்த்து பருக எரிச்சல் நீங்கும்.

465. மாத விடாய் கோளாறுகளுக்கு...

★ ஒரு டம்ளர் சுத்தமான நீரில் சிறிது படிகாரத் தூளைப் போட்டு விடியற் காலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க சங்கடமில்லாத மாதவிடாய் ஏற்படும்.

466. குமட்டல் நீங்க...

✸ புதினாக் கீரையை ஒரு கைப்பிடி எடுத்து அத்துடன் ஒரு துண்டு இஞ்சி, 6 மிளகு தட்டிப்போட்டு மூன்று குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி ஒரு குவளையானதும் இறக்கி வடிகட்டி அரை கிலோ பனை வெல்லம் சேர்த்து அரை மணிக்கொரு தரம் ஒரு வாய் குடிக்க குமட்டல் நீங்கும்.

✸ கொஞ்சம் கடுகை எடுத்து தண்ணீர் விட்டரைத்து சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து குடிக்க குமட்டல் உடனே நிற்கும்.

✸ நெல்லிக்காய் சாற்றில் சிறிது அரைத்த சந்தனத்தைக் கலக்கி உள்ளங்கையிலிட்டு சிறிது சிறிதாக நக்கி எச்சிலுடன் கூட்டி விழுங்க உடனே குணம் தெரியும்.

467. இடுப்பு வியர்வைக்கு...

★ 10 கிராம் ஓமத்தை நீரில் இட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். 100 மி.லி. தேங்காய் எண்ணெயை அதில் கலந்து நன்கு கொதிக்க வைத்து இறக்கி வடிகட்டி 10 கிராம் கற்பூரம் பொடி செய்து அதில் சேர்த்து இந்த மருந்தை இடுப்பில் தடவி வர இடுப்பு வவி குணமாகும்.

468. காயத்திலிருந்து தொடர்ந்து இரத்தம் வடிகிறதா?

★ வெட்டுக் காயத்திலிருந்து தொடர்ந்து இரத்தம் வடிவதை உடனே நிறுத்த, உதிரமடக்கி என்னும் இலையின் சாற்றை காயத்தின் மீது தடவ இரத்தம் உறைந்து விடும்.

469. நல்ல தூக்கத்திற்கு...

✸ நொச்சி இலைகளை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு ஆவி பிடித்தால் இரவில் நல்ல தூக்கம் வரும்.

✸ வெங்காயத்தை உணவில் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. வெங்காயத்தை நசுக்கி அடிக்கடி முகர்ந்தாலும் நல்ல தூக்கம் வரும்.

470. மலச்சிக்கல் நீங்க...

★ இரவில் பேரீச்சம் பழத்தை பாலில் வேக வைத்து சாப்பிட மலச்சிக்கல் சரியாகும்.

471. குளிர்ச்சி பெற...

★ தர்ப்பூசணி பழத்தின் சிவந்த சதைப் பகுதியை சாப்பிட்டு தோலோடு ஒட்டியுள்ள வெள்ளைப் பகுதியையும் சமைத்து சாப்பிட உடல் குளிர்ச்சி பெறும்.

472. ஆறாத ரணங்களுக்கு...

★ அரசம் வேர்ப்பட்டை, எட்டி வேர்ப்பட்டை, அத்தி வேர்ப்பட்டை இவற்றை பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு ஒரு வானலியில் ஆழாக்கு வேப் பெண்ணெய் விட்டு நன்கு சிவக்கும் வரை காய வைத்து இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு ஆறாத புண்களின் மேல் தடவி வர சீக்கிரத்தில் குணமாகும்.

473. கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு...

★ கீரைகளில் அதிக கால்சியச் சத்து உள்ளது. தினமும் உணவில் கறி வேப்பிலை, முருங்கைக்கீரை, முளைக்கீரை இவற்றைச் சேர்ப்பது நல்லது.

474. குழந்தையில்லையா?

✸ அரச மர விதையை பசும்பால் விட்டரைத்து ஒரு டம்ளர் பாலில் கலந்து குடித்து வர கர்ப்பம் தரிக்கும்.

* இலந்தை இலை ஒரு பிடி, 6 மிளகு, 4 பூண்டு மூன்றையும் அரைத்து மாதவிடாய் காலத்தில் கொடுத்து வந்தாலும் கர்ப்பம் ஏற்படும்.

475. ஆண் மலட்டுத் தன்மை நீங்க...

* முலாம்பழ விதைகளை வெயிலில் காய வைத்து தோலை நீக்கி பருப்பை எடுத்து தினமும் 10 கிராம் சாப்பிட்டு பால் குடித்து வர அணுக்கள் பலப்படும்.

* பாதாம் பருப்பு, வெள்ளரி விதை, நீர் முள்ளி விதை, கசகசா இவற்றை அரைத்து பசும்பால் கரைத்து குடித்தாலும் வீரிய விருத்தி உண்டாகும்.

476. தாய்ப்பால் கிடைக்கவில்லையா?

★ தாய்ப்பாலுக்குச் சமமான பால் வெள்ளாட்டுப் பால்தான். தண்ணீர் சேர்த்துக் காய்ச்சி வெள்ளாட்டுப் பாலையே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக புகட்ட வயிற்றில் மப்பு சேராது. சுலபமாக ஜீரணமாகும். குழந்தைக்கு நல்ல ஊட்டமும் வலுவும் ஏற்படும்.

477. குழந்தை வைத்தியம்

கழிச்சலுக்கு : வெள்ளைக் குன்றிமணி பருப்பு, புளியங்கொட்டை மேல் தோல், அத்திப்பால் வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து துளசிச் சாற்றில் சேர்த்தரைத்து காலை, மாலை சம அளவு வெண்ணெயுடன் கலந்து ஒரு சிறு உருண்டையளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க ஜலக்கழிச்சல் உடனே நிற்கும்.

அக்கி குணமாக : தரைப்பசலைக் கீரையை அரைத்துப் பற்று போடலாம். பப்பாளி பழச்சாறும் பசும்பாலும் கலந்து பூசி வரலாம். அக்கி சீழ் பிடிக்கும் முன் இவற்றைச் செய்ய வேண்டும்.

கக்குவான் இருமலுக்கு : மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தை களுக்கு சவனப்பிராச லேகியம் சுண்டைக்காயளவு தினம் இரு வேளை கொடுக்கலாம். கற்பூராதி தைலத்தை நெஞ்சில் தடவலாம்.

இளம் பிள்ளை வாதமா : நவரை அரிசியைப் பாலில் கஷாயம் செய்து உடம்பில் தடவி மசாஜ் செய்ய வேண்டும். இரண்டு வாரங்கள் செய்த பின்பு மீண்டும் மூன்று மாத இடைவெளிக்குப் பிறகு செய்ய வேண்டும். சிறிது சிறிதாகத் தான் குணமாகும்.

புண் குணமாக : குழந்தைகளுக்கு முழங்காலுக்குக் கீழே புண் இருந்தால் இரவு தூங்குவதற்கு முன் மருதாணி இலையை அரைத்து பூசி விட மறுநாளே ஆறத் தொடங்கும்.

ஆரோக்கியத்திற்கு : நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து கொடுத்து வர குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளரும்.

குழந்தை மெலிந்து போகிறதா : மெலிந்து போன சிறு குழந்தைகளுக்கு காலை, மாலை நேரங்களில் இளம் வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைக் கலந்து குளிப்பாட்டி விடும் பொழுது கொடுத்து வர உடல் உஷ்ணம் தணிந்து குழந்தை நன்றாக வளரும். எலும்புருக்கி நோயும் குணமாகும்.

தோஷம் ஏற்படாமலிருக்க : கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை, இரண்டு மூன்று மிளகு, இரண்டையும் நெய்யிலே வறுத்து வெந்நீர் விட்டரைத்து கரைத்து குழந்தைக்கு நீராட்டிய பிறகு புகட்டினால் எந்த தோஷமும் ஏற்படாது. நல்ல பசி எடுக்கும்.

உட்ஜுரத்திற்கு : சிறுவழுதலை ரூபா எடை, பெருவழுதலை ரூபா எடை, தேவதாரு ரூபா எடை, சுக்கு ரூபா எடை (10 கிராம்) இவற்றை ஒன்றாக கூட்டி 2 லிட்டர் நீர் விட்டு ஆழாக்காக சுண்டக் காய்ச்சி வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் 3 வேளை கொடுத்தால் உடனே உட்ஜுரம் குறையும்.

குழந்தை மலத்தைக்கட்ட : நாவல் மரத்தின் கொழுந்து இலைகளில் 3 அல்லது 4 இலையுடன் ஒரு மிளகு சேர்த்து வெந்நீர் விட்டரைத்து ஒரு ஸ்பூன் நீரில் கலந்து உள்ளுக்கு ஊற்ற மலத்தைக்கட்டும்.

வயிற்று வலிக்கு : பிள்ளை வளர்த்தி என்று சொல்லப்படும் சித்தரத்தையைச் சுட்டு வெந்நீர் விட்டு சந்தனக்கல்லில் உரைத்து தொப்பூழைச் சுற்றிலும் தடவவும். வாயிலும் தடவவும். வயிற்று வலி நின்று விடும்.

மந்தம் நீங்க : அரை ஸ்பூன் இஞ்சிச்சாறும் அரை ஸ்பூன் தேனும் கலந்து புகட்டினால் மந்தம் நீங்கும்.

மூச்சுத்திணறலா : வெற்றிலைச் சாறு எடுத்து அதில் சிறிதளவு கோரோசனையை இழைத்து, அரைப் பாலாடை உள்ளுக்கு புகட்ட மூச்சுத் திணறல் குணமாகும். கோழைக் கட்டும் நீங்கும்.

குழந்தைக்கு இழுப்பு மாந்தம் நீங்க : கோழி முட்டையின் மஞ்சள் கருவை மட்டும் எடுத்து இரும்புக் கரண்டியில் போட்டால் அதிலிருந்து தைலமாக வடியும். அந்தத் தைலத்தை எடுத்து, அத்துடன் குங்குமப்பூ, கோரோசனை சேர்த்து இழைத்து நான்கைந்து துளிகள் உள்ளுக்குக் கொடுக்க இழுப்பு மாந்தம் நிற்கும்.

பால் மாந்தம் நீங்க : பொடுகுதலைக் காய், இந்துப்பு, வசம்பு, பூண்டு, மிளகு இவற்றை ஒரு நிறையாய் எடுத்து வெதுப்பிக் கஷாயம் செய்து கொடுக்கவும்.

குழந்தை பால் குடிக்க : நெல்லி வற்றல், இந்துப்பு, தேன், பசுநெய், கடுக்காய் இவற்றை சந்தனக் கல்லில் உரைத்து நாக்கில் தடவ பால் குடிக்கும்

உறக்கம் வர : கசகசாவை காரமில்லாத அம்மியில் அரைத்து குழந்தையின் குறியில் (ஆண் குறியோ, பெண் குறியோ) தடவவும். உறக்கம் வரும்.

குழந்தையின் குலைக்கட்டிக்கு : முள்ளங்கிச் சாறு சங்களவு சோற்றுப்புண் கலந்து கொடுக்கலாம். ஒரு வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அரை சங்களவு கொடுக்கவும்.

ஜுரம் குணமாக : வசம்புடன் அதிமதுரம் சேர்த்துக் காய்ச்சி கஷாயம் வைத்துக் கொடுக்க ஈளை, சுரம், வயிற்றுவலி குணமாகும்.

கைக்குழந்தையின் நீர்க்கோவைக்கு : குங்குமப்பூ, விரலி மஞ்சள், சாம்பிராணி மூன்றையும் அரைத்து கரண்டியில் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து சாந்து பதமாக எடுத்து ஆற வைத்து குழந்தையின் நெற்றியில் பற்றுப் போட தலைப்பாரம், நீர்க்கோர்வை குணமாகும்.

மலம் மாறுபட்ட நிறமாலை : அத்திப்பாலுடன் சர்க்கரை சேர்த்து மூன்று நாள்கள் கொடுக்க மலம் வழக்கமான நிறத்தில் வெளியாகும்.

இளம் பிள்ளை வாதமா? : வெண் தாமரைப் பூவை சட்டியில் போட்டு அரைப்படி நீர் ஊற்றி அரை ஆழாக்காக சுண்டக் காய்ச்சி ஒரு சங்கு காலை வேளைகளில் மட்டும் கொடுத்து வர வாதம் நீங்கும்.

478. கை, கால் வலிக்கு...

★ பால், மோர், பாவேடு, முள்ளங்கி, காரட், பீட்ரூட், உருளை ஆகிய வற்றில் அதிக அளவு சுண்ணாம்புச் சத்து உள்ளது. இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தாலே போதும்.

479. வாயு வலிகள் சரியாக...

★ மணத்தக்காளி இலையை நன்றாக அரிந்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 2 விட்டர் நீர் விட்டு கால்பாகமாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர கை, கால்களில் ஏற்படும். வாயு வலிகள் குணமாகும்.

480. எச்சிற் புண் சரியாக...

★ பூவரசன் விதையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு மைய அரைத்து எச்சிற் புண் உள்ள இடத்தில் காலையில் தடவி மாலையில் கழுவி சுத்தம் செய்யவும். இவ்வாறு செய்து வர சில நாள்களில் எச்சிற்புண் குணமாகும்.

481. போகம் நீடிக்க...

★ ஏழெட்டு கொட்டைப் பாக்கை சந்தனக் கல்லில் நீர் சேர்த்தரைத்து அதற்கு சமமாக பேரீச்சங் கொட்டைகளையும் இதே போல் இழைத்து இரண்டையும் சேர்த்துக் கிளறி நெய்யில் வடை போல் சுட்டு தேனில் ஊறப் போட்டு விடவும். காலை, மாலை இதில் கால் ரூபாய் எடை சாப்பிட்டு வர தாது புஷ்டி உண்டாகி போகம் நீடிக்கும்.

482. ஆண் உறுப்பு பலம் பெற...

★ சாதி மல்லிகைப் பூ தேவையான அளவு எடுத்து அதன் பச்சைக் காம்புகளை கிள்ளி எடுத்து விட்டு பூவை மட்டும் ஆண் குறியின் மேல் சுற்றிலும் வைத்து துணியைச் சுற்றி நாற்பது நாள்கள் கட்டி வர ஆண் உறுப்பு பலம் பெறும்.

★ எட்டிக் கொட்டை, அமுக்கராக்கிழங்கு, வசம்பு மூன்றையும் பசும்பால் விட்டரைத்து ஆண் உறுப்பின் மேல் நரம்பில் பற்றுப்போட்டு வர உறுப்பு கெட்டிப்பட்டு வலிமையுடன் பெரிதாகும்.

483. காது இரைச்சலுக்கு...

★ கடல் நுரை வாங்கி வந்து, வேப்பெண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி, இளஞ்சூட்டோடு சில துளி காதில் விட இரைச்சல் குணமாகும்.

★ இரத்த சோகை நோயிருந்தால் காதில் இரைச்சல் ஏற்படும். சொத்தைப் பல் இருந்தாலும் இரைச்சல் ஏற்படலாம். தைவளை என்ற மூலிகையை இடித்து சாறெடுத்து நல்லெண்ணெய் கலந்து சூடேற்றி கொதிக்க வைத்து இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு காதில் இரண்டு சொட்டுகள் விட்டு வர இரைச்சல் குணமாகும்.

484. தலைபாரம் நீங்க...

★ காட்டுத் துளசி செடியை வேருடன் பிடுங்கி வந்து அத்துடன் சிறிது வேப்பிலை, நல்ல மிளகு சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் வேக வைத்து ஆவி பிடித்தால் தலை பாரம் சரியாகும்.

485. வெறுப்பு ஏற்படுகிறதா?

★ சில சமயம் பெண்களுக்கு தாம்பத்ய வாழ்க்கையில் வெறுப்பு ஏற்படுவதுண்டு. முள்ளங்கி விதையை பொடி செய்து சீனா கற்கண்டு பொடியுடன் கலந்து மாலையில் ஒரு சிட்டிகை வீதம் சாப்பிட்டு வர ஆசை பெருகும். வல்லாரைக் கீரையை துவையல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் கை மேல் பலன் கிடைக்கும்.

486. ஹிஸ்டீரியா குணமாக...

★ பொன்னாவரை இலை, வேர், பூ இவற்றை வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து 1 லிட்டர் நீர் விட்டு பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி ஆற வைத்து வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று வேளை சில நாள்கள் கொடுத்து வர ஹிஸ்டீரியா குணமாகும்.

487. கக்குவான் இருமலா?

★ நெல்லி வற்றலைப் பொடி செய்து பாலில் கலந்து கொதிக்க வைத்து சிறிது நெய் கலந்து கொடுத்து வர இருமல் குறைந்து நாளடைவில் குணமாகும்.

488. மூலத்தின் மூளை கரைய...

★ வேப்பங்கொட்டையின் பருப்பு 100 கிராம் எடுத்து சிறிது நீர் விட்டரைத்து இலையில் அடை போல் தட்டி மூல மூளை உள்ள ஆசனவாயில் வைத்து இரவில் கட்டி காலையில் எடுத்து விடவும். சில நாட்களில் மூல மூளை கரைந்து உபத்திரவம் குறையும்.

489. மது போதை தெளிய...

★ போதையில் இருப்பவர்களின் கழுத்தில் ரோஜாப்பூ மாலை போட்டு வைத்தால் போதை உடனே தெளியும்.

490. சளுக்குப் போக...

★ மஞ்சள், பொட்டுலுப்பு, சுண்ணாம்பு மூன்றையும் அரைத்து விழுதை சூடச்சூட வைத்து பற்றுப்போட சளுக்கு உடனே நீங்கும்.

491. சிறுநீரகங்களின் சீர்கேடு நீங்க...

★ காரட் கிழங்கை சாறெடுத்து இரண்டு அவுன்ஸ் காலை, மாலை அருந்தி வந்தால் போதும்; சிறுநீரகங்களின் சீர்கேடுகளையும் நீரடைப்பு போன்ற நோய்களையும் இது சரி செய்கிறது.

492. இரத்த அழுத்த நோய்க்கு...

★ சர்ப்பகந்தி வேரையும் நில வேம்பின் வேரையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து 5 கிரெயின் காலை, மாலை ஆகாரத்திற்கு முன் சாப்பிட்டு வர இரத்த அழுத்த நோய் குணமாகும்.

493. இதய படபடப்பு நீங்க...

★ சீமை அத்திப் பழத்தை பசும்பாலில் வேக வைத்து பழத்தையும் பாலையும் சாப்பிடலாம்.

★ பச்சைக் காப்பிக் கொட்டையைத் தூளாக்கி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி சாப்பிடலாம்.

494. வேனல் கட்டிகளுக்கு...

★ ஆமணக்கு எண்ணெயில் ஆளி விதையை இடித்து தூளாக்கி கலந்து. சூடு செய்து கட்டிகளுக்கு போட்டு வர கட்டிகள் விரைவில் பழுத்து உடையும்.

★ சந்தனத்தை கட்டியின் மேல் தடவினாலும் உடையும்.

★ சுத்தமான தேனையும் சுண்ணாம்பையும் அரைத்து தண்ணீர் விட்டுக் குழப்பி தடவ கட்டிகள் உடையும்.

495. டி.பி. நோய்க்கு...

★ தினமும் இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன் சிறிது பேரீச்சம் பழங்களைச் சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் பால் பருக வேண்டும்.

496. உள்நாக்கு வளர்ச்சியா?

★ வில்வ இலை, துளசி இலை இவற்றை இடித்து தலா ஓர் ஆழாக்கு சாறெடுத்து இரண்டு ஆழாக்கு நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி சிவந்து வரும் போது இறக்கி, இந்த எண்ணெயை தினசரி தலைக்கு தேய்த்து வர வேண்டும். ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயை வாயில் விட்டு தொண்டை வரை போய் வரும்படி கொப்பளிக்க உள்நாக்கு சதை கரைந்து விடும்.

497. இளநரை நீங்க...

★ கரிசலாங்கண்ணிச் சாறெடுத்து சுத்த நீர் கலந்து இரண்டு துளி பசு நெய் சேர்த்துக் குலுக்கி மூன்று மாதங்கள் உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வர இளநரை மறையும்.

498. ஏப்பம் நீங்க...

★ சாதிக்காயையும் சுக்கையும் சமனெடை எடுத்து இரண்டின் அளவுக்கு சீரகம் சேர்த்து, இடித்துத் தூள் செய்து உணவிற்கு முன் 10 கிரெயின் அளவு ஒரு வாரம் தொடர்ந்து உணவுக்கு சாப்பிட்டு வர நீண்ட ஏப்பம் நீங்கும்.

499. கணைச்சூடு நீங்க...

★ சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் ஒரு தேக்கரண்டி அளவும் ஒரு கற்கண்டுத் துண்டையும் இரவு படுக்கு முன் சாப்பிட கணைச்சூடு மறையும்.

★ 4 செம்பருத்திப் பூவுடன் அரை லிட்டர் நீர் விட்டு கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி காலை, மாலை சிறிது தேன் சேர்த்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வர கணை நோய் நீங்கும். வறட்சியும் நீங்கும்.

500. உடல் வலுவடைய...

★ உளுந்து, பயறு, துவரை முதலான பருப்பு வகைகளை முளைக்க வைத்து அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வரலாம்.

★ கோதுமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு போன்ற தானியங்களிலும் கடலை, பயறு, கொள்ளு, பட்டாணி போன்ற பருப்பு வகைகளையும் முளையெழச் செய்து சத்து மாவு தயாரித்து சாப்பிடலாம்.

★ முதல் நாளிரவு ஒரு கைப்பிடி வெந்தயத்தை நீராகாரம் அல்லது இளநீரில் அப்படியே ஊற வைத்து மறுநாள் அதிகாலை ஊறிய வெந்தயத்தை அப்படியே நீராகாரம் அல்லது இளநீரோடு தொடர்ந்து 15 நாள்களுக்கு பருகி வர உடல் தேறி சதை பிடிக்கும்.

501. உடல் எடை குறைய...

★ தேவைக்கதிகமான கொழுப்புப் பொருள்களையும் இனிப்புப் பண்டங்களையும் உண்பதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

★ நேரடிச் சர்க்கரைக்கு பதில் உலர்ந்த பழங்கள், ஜாம், தேன், எலுமிச்சை ரசம் போன்றவற்றை உட்கொள்ளலாம்.

★ கல்யாண முருங்கை இலை, பூ இவற்றை இரண்டு கைப்பிடியளவு எடுத்து இரண்டு தம்ளர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அரை டம்ளராக வற்றியதும் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து தினமும் அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

502. உடல் எரிச்சலுக்கு...

★ பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையில் சிறிது நீர் விட்டு இடித்துச் சாறு பிழிந்து நல்லெண்ணெயுடன் கலந்து நீர் வற்றக் காய்ச்சி இறக்கி குளிர்ந்ததும் தேய்த்துக் குளிக்க உடல் எரிச்சல் நீங்கும்.

503. மஞ்சள் மருத்துவம்

★ கன்னங்களில் சுருக்கம் விழாமலும் எண்ணெய் கசியாமலும் முக அழகைக் கூட்ட மஞ்சள் நல்ல முறையில் உதவும். குளிக்கும் பொழுதே செய்து கொள்ள ஆரோக்கியமான கன்னங்கள் அழகையும் இளமையையும் எடுத்துக் காட்டும்.

504. பற்கள் பளிச்சென்றிருக்க...

★ படிகாரத் தூளில் இரண்டு சொட்டு எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு அடிக்கடி பற்களைத் தேய்த்து வந்தால் பற்கள் கறை நீங்கி பளிச்சென்றிருக்கும்.

505. இருதய வலிக்கு...

★ அப்படியே அசையாமல் படுத்துக் கொண்டிருப்பதே நல்லது. வெந்தயக் கீரையை கால் லிட்டர் நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி தேன் கலந்து வேளைக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வர குணம் பெறலாம்.

506. நகச்சுத்தி குணமாக...

★ கற்றாழை இலையையும் மஞ்சளையும் அரைத்து விளக்கெண்ணெயில் விட்டு சூடு பண்ணி நகச்சுத்தி மேல் தடவலாம். பிண்ட தைலத்தை பஞ்சில் நனைத்து பூசலாம்.

507. குழந்தைக்கு மலம் சரியாக போக...

★ இரண்டு ஸ்பூன் கடுகை சட்டியிலிட்டு நன்கு கருக விட்டு நீர் ஊற்றி கொதிக்க விட்டு வடிகட்டி புகட்ட மலம் நன்கு வெளியேறும்.

508. ஜீரண சக்திக்கு...

★ ஆப்பிள், எலுமிச்சம்பழம் போன்றவற்றில் உள்ள புளிப்புச் சத்து ஜீரண சக்தியைக் கிளறி விட்டு பசி எடுக்க உதவுகிறது.

509. மாலைக்கண் நோய்க்கு...

★ வைட்டமின் 'ஏ' சத்து அதிகம் உள்ள முளைக்கீரை, அரைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, வெந்தயக் கீரை, காரட், பப்பாளி, மூலாம் பழம் இவற்றை சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

★ மிதிபாகல் இலையை காரமற்ற அம்மியில் 6 கெட்டியான மிளகுடன் அரைத்து வெள்ளைத் துணியில் வைத்து கண்களைச் சுற்றி வட்டமாக பற்றிட மாலைக்கண் நோய் குணமாகும்.

510. பீனிச நோய் குணமாக...

★ சளித் தொல்லையைத் தான் பீனிச நோய் என்பார்கள். தூதுவளை, ஆடாதொடை போன்ற மூலிகைகளைத் துவையல் செய்து சாதத்துடன் சுடச்சுட கலந்து சாப்பிட பீனிச நோய் நீங்கும்.

511. வயிற்றில் கொக்கிப் புழுவா?

★ தேங்காய்ப்பாலுடன் ஒரு ஸ்பூன் நெல்விச் சாற்றினை கலந்து ஒரு வாரம் தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வர வயிற்றிலுள்ள நாடாப்புழு, கொக்கிப்புழு அனைத்தும் வெளியேறும்.

512. தொண்டை, மூக்குப் பகுதியில் தொந்தரவா?

★ கொதிக்க வைத்த நீரில் நீலகிரித் தைலம், சிறிது மென்தால், சிறிது கற்பூரம் மூன்றையும் கலக்கி ஆவி பிடிக்க மூக்கு, தொண்டை, நெஞ்சு ஆகிய சுவாச உறுப்புகளிலுள்ள தசைகள் நல்ல முறையில் இயங்கும்.

513. பெண்ணாசையை அடியோட மறக்க...

★ விளாம்பழத்தை ஒட்டோடு 21 நாள்கள் சாப்பிட்டு வர பெண்ணாசை என்பதே மறந்து விடும்.

514. அதிக ஆசை குறைய...

★ பத்து எலுமிச்சை இலைகள், கைப்பிடி துளசி இரண்டையும் மைய அரைத்து ஒரு டம்ளர் பாலுடன் விழுங்கி வர 15 நாள்களில் உடல் சூடு குறைந்து வேட்கையும் தணிந்து மனம் மிகத் தெளிவாக இருக்கும். ஆண்மைக்குப் பழுது ஏற்பட்டு விடாது. வேகம் தான் குறையும்.

515. கொசுத் தொல்லை நீங்க...

★ மாம்பூக்கள், நொச்சி இலை, வேப்பிலை இவற்றில் எது கிடைக் கிறதோ அதை நன்கு காய வைத்து நெருப்பில் போட்டு புகை காட்ட கொசுக்கள் ஓடி விடும்.

516. வெள்ளை படுதலுக்கு...

★ தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கை 60 கிராம் உப்பகுதியை எடுத்து முக்கால் விட்டர் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர வெள்ளைபடுதல் குணமாகும்.

517. குளிர் சுரமா?

★ பெருங்காயம் 5 கிராம், சுக்கு 10 கிராம், மிளகு 10 கிராம் எடுத்து தேன் விட்டு மைபோல் அரைத்து மாத்திரைகளாக உருட்டி, காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

518. முதுகுவலி சரியாக...

★ ரயில் கற்றாழையை நெருப்பில் வாட்டி சாறு பிழிந்து முதுகில் பற்றுப்போட வாயு தொடர்பான முதுகு வலி குணமாகும்.

519. நினைவாற்றல் பெருக...

★ அரிசித் திப்பிலியை ஒரு வாரம் தேனில் ஊற வைத்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு திப்பிலி வீதம் சாப்பிட்டு வர நினைவாற்றல் பெருகும்.

520. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கு...

★ ஆண்கள் தினமும் காலையில் இரண்டு பிடியளவு துளசியை மென்று சாப்பிட்டு வர குடும்பக்கட்டுப்பாட்டுக்கு உதவும்.

521. நடை மருத்துவம்

★ தினமும் இரண்டொரு கிலோமீட்டர் நடந்து பழகுவது நல்லது. இதனால் இரத்த ஓட்டம் சீரடையும். சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்க இருதயம், நுரையீரல் சிரமமின்றி வேலை செய்யும்.

522. தலைமுடி நீளமாக வளர...

★ சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை முடியின் வேரில் எண்ணெய் இறங்குமாறு அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். வாரத்திற்கு இரண்டு நாள்கள் தேங்காய்ப்பாலை தலையில் ஊறவைத்துக் குளிக்க முடி சுருமையாகவும் நீளமாகவும் வளரும்.

523. சதை பிடிக்க...

★ வெறும் வயிற்றில் வேப்பங்கொழுந்தையும் ஊற வைத்த கொண்டைக் கடலையும் சாப்பிடுதல் நல்லது. தினசரி பத்து வில்வ இலைக் கொழுந்து களையும் சாப்பிடலாம். பூசணி, உளுந்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, மொச்சை, அவரை, நெய், மோர் ஆகியவற்றை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

524. தொண்டை கட்டுக்கு...

★ நான்கு வால் மிளகுடன் சிறிது பனங்கற்கண்டைச் சேர்த்து வாயில் போட்டு இலேசாகக் கடித்து சாற்றை விழுங்க தொண்டைக்கட்டு நீங்கும்.

525. சிறுநீரில் எரிச்சலா?

★ வெண்டைக்காயை ஒரு மண் பாத்திரத்தில் பச்சையாக வெட்டிப் போட்டு சரிபாதியாக தண்ணீர் கலந்து ஐந்து மணி நேரம் ஊற வைத்து பிறகு வெண்டைக்காயையும் தண்ணீரையும் சாப்பிட்டால் உடனே சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும்.

526. ஈரல் குலைக்கட்டுக்கு...

★ மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருக்க பழரசம் அவ்வப்பொழுது அருந்த வேண்டும். சித்தரத்தை, கிராம்பு, தேசாவரம், தேக்கு, பாவட்டை வேர், உத்தாமணி வேர், விஷ்ணுரேந்தி, தும்பை, துளசி ஆகியவற்றில் ஒவ் வொன்றிலும் 15 கிராம் எடுத்து ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு கஷாயமாக வைத்து வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் கொடுத்து வர நல்ல குணம் தெரியும்.

527. உடல் நாற்றம் நீங்க...

★ அதிக வியர்வை நாற்றம் நீங்க சிறிது அமோனியாக் கலந்த நீரில் குளித்து வரவும். சில நாள்களில் உடல் நாற்றம் போய்விடும்.

528. புத்திக் கூர்மைக்கு...

★ தாமரை மலரை நீரில் காய்ச்சி, காலை, மாலை உண்டு வர மூளை பலப்படும். தேகம் சிவந்து காணும். புத்தி கூர்மையடையும். நரை திரை கூட மாறி விடும்.

529. சிரிப்பு வைத்தியம்

★ கலகலவென்று சிரிக்க இதயத்தின் சுமை குறைகிறது. நினைவு தெளிவாகிறது. தெளிந்த அறிவு ஏற்படுகிறது.

530. பல் கெட்டிப்பட...

★ நாவைந்து பேரீச்சம் பழங்களை கொட்டை நீக்கி நறுக்கி ஒரு டம்ளரில் போட்டு மூழ்கும்வரை நீர்விட்டு அப்படியே நான்கு மணி நேரமாவது ஊற வைத்து கடித்து சாப்பிட ஆடும் பற்கள் கூடப் கெட்டிப்படும்.

531. நீரிழிவு நோய் குணமாக...

★ வேப்ப மரத்து பிசினுடைய சாமை அரிசியை வறுத்துத் தூள் செய்து கலந்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை அரை ஸ்பூன் வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.

532. அலர்ஜிக்கு...

★ வேல மரத்தின் கொழுந்து இலையை மென்று சாறு விழுங்க அலர்ஜி சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.

533. குழந்தைக்கு பல் முளைக்கிறதா?

★ பல் முளைக்கும் பருவத்தில் ஏற்படும் உபாதைகளுக்கு காலை, மாலை ஒரு ஸ்பூன் திராட்சை ரசம் கொடுத்து வர குணமாகும்.

534. எல்லாவித பல் நோய்களுக்கும்...

★ புதினா இலைகளை காய வைத்து பொடி செய்து அதில் நான்கில் ஒரு பங்கு உப்பு சேர்த்து பல் துலக்கி வர எல்லா வித பல் நோய்களும் குணமாகும்.

535. பல் ஈறுகளின் வீக்கத்திற்கு...

★ திப்பிலி, பெருங்காயம், கோரைக்கிழங்கு, தான்றிக்காய் தோல், விழலரிசி சம எடை எடுத்து தண்ணீர் (5 லிட்டர்) விட்டு அரை மணி காய்ச்சி அந்த நீரோடு 2 ஆழாக்கு நல்லெண்ணெய் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு இந்த தைலத்தை காலை, மாலை பல்லில் தடவி வர பத்து நாள்களில் வலி, வீக்கம் கரையும்.

536. ஸ்கர்வி குணமாக...

★ ஆரம்ப அறிகுறியாக பற்கள் சொத்தையடையத் தொடங்கும். எலும்புகளின் பலமும் குறையும். நெல்லி சர்பத், நெல்லி ரசம், நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வர நோய் குணமாகும்.

537. வாயிலிருந்து இரத்தம் விழுகிறதா?

★ அருகம் வேர், வெல்லம், திருநீறு சம அளவு எடுத்துக் கூட்டி அரைத்து பசு வெண்ணெயில் குழைத்து மூன்று நாள் சாப்பிட குணம் தெரியும்.

538. ஈரல் குலை வலிக்கு...

★ பசு வெண்ணெய், ஈர வெங்காயம், பனை வெல்லம் சம எடை கூட்டி அரைத்து உண்டு வர ஈரல் குலை வலி குணமாகும்.

539. பிளேக் நோய்க்கு...

★ பெரு வவங்கப்பட்டையும் ஆடு தின்னாப் பாலை சமூலத்தையும் சூரணித்து எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு 10 மணி நேரம் அரைத்து சிறு மாத்திரைகளாக செய்து நிழலில் உலர்த்தி ஆணுக்கு பெண்ணின் சிறுநீரிலும் பெண்ணுக்கு ஆணில் சிறுநீரிலும் இரண்டு வேளை மூன்று நாள் கொடுத்து சிறிது பிராந்தியம் கட்டிக்கு எருமைச் சாணி வேதம் கொடுத்து உணவில் புளி எண்ணெய் நீக்க பிளேக் நோய் குணமாகும்.

540. ஆசன வெடிப்புக்கு...

★ இதற்கு பொதுவாக மலச்சிக்கல் தான் காரணம் கீரை வகைகள், நெய், பழங்கள் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்து காரத்தைக் குறைக்க வேண்டும். வெளிப்பூச்சாக 'காலண்டுலா' (ஹோமியோபதி) என்னும் களிம்பை உபயோகிக்கலாம். துத்திக் கீரை சாப்பிடுவது நல்லது.

541. இளமையில் தளர்வா?

★ ஆளி விதையை பாலில் வேக வைத்து, சர்க்கரை சேர்த்து லேகியம் செய்து சுண்டைக்காயளவு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர தோற்றத்தில் புது மெருகேறும்.

542. இரத்த பேதிக்கு...

★ கடுக்காய்ப்பூ 20 கிராம், கிராம்பு 20 கி, கருவாப்பட்டை 20 கிராம், மாசிக்காய் 20 கி, மாதுளம் பிஞ்சு 20 கி எடுத்து கடுக்காய்ப் பூவைக் கழுவி உலர்த்தவும். கிராம்பை இலேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். கருவாப் பட்டையைத் தட்டி பாலில் ஊற வைத்து நிழலில் உலர்த் தவும். மாசிக் காயை உடைத்து இலேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். புதிய புளிப்பு மாதுளம் பிஞ்சை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி நிழலில் உலர்த்தவும். எல்லா சரக்குகளையும் இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு சிறுவர்களுக்கு 1/2 ஸ்பூன் பெரியவர்களுக்கு 1 ஸ்பூன் அளவு காய்ச்சாத பசும்பாலில் கலந்து காலை, மாலை மூன்று நாள்கள் சாப்பிட குணமாகும்.

543. நீர்க்கோர்ப்பை நீங்க...

★ ஆழாக்கு வெந்நீரில் சந்தனம், பசு வெண்ணெய் வகைக்கு ஒரு கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிட குணமாகும்.

★ வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து கற்கண்டு கலந்து சாப்பிட குணமாகும்.

★ பத்து செண்பகப் பூவை 100 மி.லி. தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து காலை, மாலை குடித்து வர இரண்டு நாட்களில் குணம் தெரியும்.

544. பாலுண்ணி நீங்க...

★ ராடிஷ் என்னும் சிவப்பு முள்ளங்கியின் இலைகளை வெயிலில் காய வைத்து, கொளுத்தி சாம்பலாக்கி, விளக்கெண்ணெய் விட்டுக் குழைத்து மெல்லிய துணியில் தடவி பிளாஸ்திரி போல் பாலுண்ணியின் மீது போட்டு விடவும். இரண்டு நாள்களில் குணமாகி விடும்.

545. பௌத்திர பூச்சி போக...

★ எட்டி இலையை மை போல் அரைத்து சிறு சிறு வில்லைகளாக தட்டி பவுத்திரமுள்ள இடத்தில் கட்டினால் பூச்சிகள் தானாக வெளிப்பட்டு மறையும்.

546. உதட்டில் வரும் வெள்ளை மறைய...

★ காலையில் வெறும் வயிற்றில் கருந்துளசியை பிடியளவு தொடர்ந்து நான்கு வாரங்களாவது சாப்பிட உதட்டில் தோன்றிய வெள்ளை மறையும். எண்ணெய், கடுகு நீக்கி பத்திய உணவு உண்ண வேண்டும்.

547. கக்கூஸ் படை சரியாக...

★ வெள்ளைப் பூண்டை பாதியாக நறுக்கி படையுள்ள இடத்தில் சூடு பறக்க தேய்க்கலாம். அல்லது வெள்ளைப் பூண்டின் சாற்றை படையின் மீது நன்றாக தீற்ற சில நாள்களில் குணமாகும்.

548. பார்வைக் குறைவா?

★ கண் பார்வைக் குறைவுள்ளவர்களுக்கு கதிரவனின் ஒளி மிகவும் தேவை. கண்ணாடியைக் கழற்றி விட்டு கண்களை மூடி கதிரவனின் ஒளி கண்களின் மீது படும்படி தினமும் 10 நிமிடங்களாவது செய்து வர கண்களுக்கு தேவையான இரத்தம் கிடைத்து புத்துணர்வு ஏற்படும்.

★ ஜாதிக்காயை பசும்பாலில் அரைத்து இரவில் கண்களைச் சுற்றி பற்றுப் போட்டு காலையில் கழுவி விட கண்பார்வை பளிச்சென்றாகும்.

549. விரைவாதம் நீங்க...

★ பூண்டு 15 கி, மிளகு 15 கி, கழற்சி மூலம் 60 கி, சிற்றாமணக்கு 30 மி.லி இந்துப்பு குன்றிமணியளவு எடை எடுத்துக் கொண்டு பூண்டைத் தோல் நீக்கி, மிளகை பசும்பாலில் ஊற வைத்து கழற்சியை சிதறாமல் அம்மியில் வைத்தரைத்து மெழுகு பதத்தில் வழித்தெடுத்து சிற்றாமணக்கு எண்ணெயில் வேடு கட்டி வெயிலில் வைக்கவும். இந்த மருந்தை 6 பாகங் களாக்கி காலை உணவுக்கு முன் மூன்று நாள்கள் சாப்பிட வேண்டும். அன்று அரிசி சாதம் சாப்பிடக் கூடாது. இடியாப்பம், கோதுமை உப்புமா சாப்பிடலாம்.

550. கூன் முதுகு சரியாக...

★ ஒனாங்கொடிச் சாற்றுடன், கட்டுக்கொடி இலையை இடித்துப் பிழிந்து கலந்து நற்சங்கன் இலையையும் அரைத்து தண்டுவடத்தின் மீது தடவி வர நாளடைவில் முதுகுத் தண்டு நிமிர்ந்து வரும்.

551. சுக்கிலம் கெட்டிப்பட...

★ கற்கண்டுத் தூள் 50 கிராம், பொரித்தெடுத்த படிகாரத்தூள் 15 கிராம் இரண்டையும் நன்கு கலந்து வைத்துக் கொண்டு பத்து பங்காக பிரித்து காய்ச்சிய பாலில் தினம் ஒரு பங்கு சாப்பிட்டு வர சுக்கிலம் கெட்டிப்படும்.

552. புழு வெட்டு மறைய...

★ மிளகு, கருஞ்சீரகம், வேப்பம் வித்து மூன்றையும் வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து கலுவத்திலிட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டு மைய அரைத்து இந்த விழுதை நல்லெண்ணெயிலேயே குழப்பி தலையில் தடவி ஊற வைத்து தலைக்கு குளிக்க புழுவெட்டு மறையும்.

553. குஷ்டம் நீங்க...

★ கண்டங்கத்திரிவேர், ஆடாதொடை வேர், பேய்ப்புடல் வேர், சீந்தில் வேர் தலா 100 கிராம் எடுத்து துண்டு துண்டாக நறுக்கி ஒரு சட்டியிலிட்டு 8 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு லிட்டராக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி அதனுடன் அரை லிட்டர் பசு நெய் கலந்து அடுப்பிலேற்றி திரிபலை வகைக்கு மூன்று தோலா எடுத்து பொடி செய்து அதில் போட்டுக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை ஒன்றரை அவுன்ஸ் குடித்து வர குஷ்டம் மறையும்.

554. அண்டவாயு சரியாக...

★ கழற்சிப் பருப்பை முட்டையின் வெள்ளைக் கரு விட்டு உரைத்து பற்றுப் போட்டு வந்தால் அண்டவாயு குணமாகும்.

★ 3 கழற்சிக் கொட்டையின் பருப்பை எடுத்து தூள் செய்து கொண்டு அடுப்பில் சட்டியை ஏற்றி ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு முட்டையை உடைத்து வெள்ளைக் கருவை மட்டும் விட்டு உடனே கழற்சி பருப்பின் தூளைத் தூவி கலக்கி வெந்தபின் சாப்பிடவும். ஒரு வாரம் தொடர்ந்து சாப்பிட குணம் தெரியும்.

555. மதி மயக்கம், பிரமைக்கு...

★ பூ நாகம் 10 கி. இந்துப்பு 5 கி இவற்றை தேங்காயை கண் திறந்து அதனுள் அடைத்து மூன்று நாள் மூடி வைக்க தண்ணீராகும். அதைப் பசும்பாலில் சேர்த்து மூன்று வேளை கொடுக்க மதிமயக்கம், பிரமை தீரும்.

556. நாள்பட்ட ஜுரமும் உடல் வறட்சியும் சரியாக...

★ நெல்லிக் கொட்டையின் அளவிற்கு சமமாக திப்பிலி, சுக்கு, அதிமதுரம், மூங்கிலுப்பு, சிறு தேக்கு முதலியவற்றை எடுத்துத் தூள் செய்து தூதுவளைக்கீரை பத்து பங்கு சேர்த்து இடித்துச் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்து நெய் விட்டுக் கிளறி நீர் சுண்டியவுடன் எடுத்து காலை, மாலை சுண்டைக் காயளவு சாப்பிட்டு வர நீண்டகால ஜுரங்களும் உடல் வறட்சியும் குணமாகும்.

557. நஞ்சுக் கொடி விழ...

★ பெண்களுக்கு பிரசவமானதும் அரை மணி நேரத்திற்குள் நஞ்சுக் கொடி வெளியே விழுந்தாக வேண்டும். அப்படி விழா விட்டால் வேப்பங் கொழுந்து, முருங்கைக்கொழுந்து, கறிவேப்பிலைக் கொழுந்து சம அளவு எடுத்து அதில் கடுக்காய் ஒன்றையும் தட்டிப் போட்டு கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி மூன்று அவுன்ஸ் உள்ளுக்குக் கொடுக்க உடனே நஞ்சுக் கொடி வெளியே விழுந்து விடும்.

558. மண்டைப் புற்றுக்கு...

★ சிவனார் வேம்பு மெழுகு, செங்கோட்டை மெழுகு, இராமபாக மெழுகு முதலியவற்றை உட்கொண்டு கசகசா சேர்த்து பாலுணவு, பழங்கள் நிறைய சாப்பிட வேண்டும்.

559. தொண்டைப்புற்று, வாய்ப்புற்றுக்கு...

★ சிவனார், வேம்பு, பூவரசம் பட்டை, கல்யாண முருங்கைப் பட்டை, செங்கத்தாரிப்பட்டை, வெள்ளறுகு, சங்கு இலைச் சாறு அரை லிட்டர் வீதம் 2 லிட்டர் சித்தாமணக்கெண்ணெயில் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, செங்கத்தாரி வேர், கழற்சி வேர், கிரந்தி நாயகம், வேலிப்பருத்தி வேர், கடுக்காய், சுக்கு, திப்பிலி வகைக்கு 10 கிராம் வீதம் அரைத்துப் போட்டு காய்ச்சி வடித்து குடு ஆறுவதற்குள் பூரபஸ்பம் போட்டு கலக்கி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை கால் ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர குணமாகும். பதார்த்தங்களை தவிர்க்கவும்.

560. ஆசன புற்றுக்கு...

★ துத்திக்கீரை, குப்பைமேனித் தழை, இரண்டையும் அடிக்கடி சமைத்து உண்பதும் நிழலில் உலர்த்தி சூரணமாக்கி மோருடனோ பாலுடனோ அருந்த நோயின் தன்மை வளர்ச்சியில்லாமல் இருக்கும்.

561. கருப்பை புற்றுக்கு...

★ புற்று நோயுள்ளவர்கள் நிறைய கீரை சாப்பிட வேண்டும். துவர்ச் சத்துள்ள லேகியம், இரட்டைப் பேய்மிரட்டி, கட்டுக்கொடி, பொன் முகட்டை, வெதுப்படக்கிச் சாறு, சந்தனத்தூள் கூட்டிய லேகியங்கள் கூடிய வரையில் குணப்படுத்தும்.

562. ஜுர மாத்திரை

★ வேப்பிலை வில்வ இலை, துளசி மூன்றையும் எடுத்து நசுக்கி அத்துடன் ஒரு கடுக்காய், 25 கிராம் மிளகு, 10 கி சித்தரத்தை, 10 கி சந்தனக்கட்டை ஆகியவற்றை பொடித்துப் போட்டு கலுவத்தில் இட்டு நன்றாக மை போல் அரைத்து சிறு சிறு மாத்திரைகளாக நிழலில் உலர்த்தி காய வைத்து சீசாவில் இட்டு காற்றுப் புகாமல் இறுக மூடி வைக்கவும். ஜுரத்தின் வேகத்திற்கேற்றாற்போல் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் இரண்டொரு மாத்திரை சாப்பிட ஜுரம் குறையும்.

563. கண் பார்வை குறைவுக்கு...

★ வேப்பங்கொழுந்தை கசக்கிப் பிழிந்து ஒரு கண்ணுக்கு ஒரு துளி வீதம் காலையில் மட்டும் மூன்று நாள்கள் விட்டு வர நல்ல குணம் தெரியும்.

564. சீழ் மூலத்திற்கு...

★ கடுக்காய் 1 கிலோ வாங்கி இடித்து 3 லிட்டர் நீர் விட்டுக் காய்ச்சி எட்டில் ஒரு பாகம் சுண்ட வைத்து 100 கிராம் நெய் சேர்த்து, சிவதை,

இஞ்சி, மிளகு, ஓமம், சுடுக்காய், திப்பிலி, சர்க்கரை வகைக்கு 35 கிராம் சூரணித்து இட்டு லேகியமாகக் கிண்டி கோலி குண்டளவு உட்கொள்ள சீழ் மூலம் குணமாகும்.

565. லிங்கப்புற்று, யோனிப் புற்றுக்கு...

★ ரச கற்பூரம், சேங்கொட்டை, கொடி வேலி, முந்திரிப் பழம், சவ்வீரம் இவற்றை வகைக்கு 10 கிராம் வீதம் எருக்கம்பாலில் அரைத்து பசு நெய்யில் மசித்துப் பூசினால் லிங்கப்புற்று, யோனிப்புற்று குணமாகும்.

566. பாரிச வாயுவுக்கு...

★ வெள்ளுள்ளியும் அசமதாகமும் வகைக்கு 200 கிராம் எடுத்து நிலவாகைச் சாற்றில் வேக வைத்து நல்லெண்ணெய் சேர்த்தரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு மூன்று நாள் சாப்பிட சரியாகும். உப்பு, புளி நீக்கி பத்திய உணவு சாப்பிட வேண்டும்.

567. காது குத்தலுக்கு, மந்தத்துக்கு...

★ இரண்டு துளி துளசி சாற்றை காதில் விட காது குத்தல் உடனே நிற்கும்.

★ துளசிச் சாற்றுடன் சிறிது இந்துப்பையும் சேர்த்து இரு துளி வீதம் காலையும் மாலையும் காதில் விட்டு வர காது மந்தம் நீங்கும்.

568. மூட்டைப் பூச்சி தொல்லை நீங்க...

★ எலுமிச்சைத் தோல்களை நன்கு காய வைத்து அத்துடன் சிறிது கந்தகத்தையும் கலந்து பொடியாக்கி தூபம் போட்டு வர சில நாள்களுக்குள் மூட்டைப் பூச்சிகள் அழியும்.

569. பெருச்சாளி தொல்லைக்கு...

★ பெருச்சாளி நடமாடும் இடங்களில் நிறைய வேப்பிலை போட்டு வைத்தால் பிறகு பெருச்சாளி வரவே வராது.

570. வாயுவினால் மார்பு வலியா?

★ 10 கி இஞ்சியைத் தோல் சீவி அத்துடன் 20 கி தோல் நீக்கிய வெள்ளைப் பூண்டையும் நன்றாக அரைத்து 200 மி.லி. வெந்நீரில் கரைத்து வடிகட்டி காலையில் ஒரு பங்கும், மதியத்தில் ஒரு பங்கும் உள்ளுக்கு சாப்பிடவும். இரண்டு நாள்கள் சாப்பிட்டாலே வாயுவினால் ஏற்பட்ட மார்பு வலி நீங்கும்.

571. இருதயம் பலமடைய...

★ இரண்டு ஸ்பூன் வெந்நீர் சிறிது தேன், சிறிது துளசிச்சாறு கலந்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து சாப்பிட இருதயம் பலமடையும்.

572. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு...

★ நெல்லிக்காய்களை கொட்டை நீக்கி பொடியாக நறுக்கி பால் கலந்து வெல்லப்பாகில் போட்டு பதமாகி கிளறி ஆற வைத்து சிறு துண்டுகளாக்கி வைத்துக் கொண்டு அவ்வப்போது சாப்பிட்டு வர உடல் பலம் பெறும்.

573. சருமம் பளபளக்க...

★ நெல்லிக்காயை உலர்த்தி பொடியாக்கி பயற்றமாவுடன் கலந்து தேய்த்துக் குளித்து வர சருமம் பளபளக்கும். தலை, கை, கால்களிலுள்ள முடிகளும் அழகாக கருமை மிகுந்து காணப்படும்.

574. இள நரைக்கு...

★ பச்சை நெல்லிக்காயை கொட்டை நீக்கி எலுமிச்சை இலைகளுடன் சேர்த்தரைத்து பாலில் கலந்து தலையில் தேய்த்து குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது ஊறி இளம் வெந்நீரில் குளித்து வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

575. தொண்டை, வாய்ப்புண்ணுக்கு...

✱ நெல்லிப்பட்டையை அரைத்து தேன் கலந்து தொண்டைக்கு மேற்பகுதியிலும் உதடுகளுக்கு அருகிலும் பற்றுப் போட்டு வர அதிக பித்தத்தால் ஏற்படும் தொண்டை எரிச்சல், தொண்டைப் புண், வாய்ப்புண் அனைத்தும் ஆறி விடும்.

✱ நெல்லிச் சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட உடல் பலப்படும். கண் பார்வை கூர்மையாகும். கண்களில் நீர் வடிவது நிற்கும்.

576. கண் சிவப்பு மாற...

★ நெல்லி விழுது ஒரு பாகம், ஆல்பகோடா பழம் 2 பாகம், கடுக்காய் 3 பாகம் சேர்த்து விழுது போல் அரைத்து தேன் கலந்து சாப்பிட கண் சிவப்பு மறையும்.

577. மண்ணீரல் வீக்கத்துக்கு...

★ எலுமிச்சம் பழரசம் சாப்பிட இரண்டொரு நாள்களில் குணமாகும்.

578. முறைக்காய்ச்சலுக்கு...

★ எலுமிச்சம் பழ ரசத்துடன் தேன் கலந்து தினமும் 2 வேளை மூன்று நாள்கள் சாப்பிட ஜுரம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும்.

579. நாக்கு பிறழ்ந்து விட்டதா?

★ சீரகம், ஏலம், சர்க்கரை மூன்றையும் முலைப்பாலில் அரைத்து நாக்கில் தடவி வர பிறழ்ந்த நாக்கு சரியாகும்.

580. இரத்த பேதிக்கு...

★ துளசிச் செடியை வேருடன் பிடுங்கி கழுவி துண்டுகளாக்கி நிழலில் உலர்த்தி சூரணித்து காலை, மாலை வெற்றிலையுடன் இந்தத் தூளை மென்று விழுங்க மூன்று நாள்களில் குணமாகும்.

581. திரிபலா மருத்துவம்

★ நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், கடுக்காய் மூன்றும் சேர்ந்ததே திரிபலா. அதிலும் அதிக அளவில் கலந்திருப்பது நெல்லிக்காயே. பல நோய்களை குணப்படுத்தும் திரிபலா லேகியம், சூர்ணம் இராஜ மருந்துகளாகும்.

582. இரத்தத்தின் தூய்மைக்கு...

★ ஒரு பிடி கொத்துக்கடலையை முதல் நாள் இரவே ஊற வைக்கவும். சீமை அத்திப்பழம் இரண்டையும் அதிலேயே ஊற வைத்து காலையில் அப்படியே வேகவைத்து வடிகட்டி பால் சேர்த்து சாப்பிட இரத்தத்தை தூய்மைப்படுத்துவதுடன் உடம்பிற்கு சுறுசுறுப்பையும் அளிக்கிறது.

583. தோல் சுருக்கம் நீங்க...

★ இளவயதில் தோலில் சுருக்கம் ஏற்பட்டால் கடலை மாவு, ஆவாரம்பூ இரண்டையும் பொடி செய்து பாலில் குழைத்து உடம்பில் பூசி அரைமணி நேரம் ஊறிக் குளிக்க குணமாகும்.

584. நரம்புச் சிலந்தியா?

★ நரம்புச் சிலந்திக்கு கனிந்த பப்பாளிப் பழத்தை கையால் பிசைந்து, சிலந்திப் புண் மேல் வைத்து ஒரு பெரிய வெற்றிலையை அதன் மேல் மூடி துணியில் கட்டுப் போட மூன்றே நாள்களில் குணம் தெரியும்.

585. வாந்தியும் பேதியும் நிற்க...

★ எலுமிச்சம் பழச்சாறு காலராவுக்கு நல்ல வைத்தியம் சீரகத்தை பொன் வறுவலாக வறுத்து தேனுடன் இதன் சாற்றையும் நீரையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி கொடுக்க வாந்தியும் பேதியும் உடனே நிற்கும்.

586. உடல் அசதி நீங்க...

★ முருங்கை ஈர்க்குகளுடன் மிளகு ரசம் வைத்து இரண்டு நாள்கள் சாப்பிட்டு வர உடல் அசதி நீங்கும்.

★ இலுப்பை இலைகளை அரைத்து உடலில் தேய்த்து ஊறிக் குளிக்க உடலுக்கு தெம்பும் சுறு சுறுப்பும் ஏற்படும்.

587. மாலைக்கண் நோய்க்கு...

★ மிளகை நல்லெண்ணெயில் ஊற வைத்து சாயங்காலம் உரைத்து தலையில் பூசி வர சரியாகும்.

★ எட்டி விதையை முலைப்பாலில் உரைத்து கண்களின் மேல் போட்டு வர குணமாகும்.

588. யோனியில் நீரொழுகலுக்கு...

★ கற்றாழைச் சோறும் சீனிச் சர்க்கரையும் கலந்து ஆறுநாள் சாப்பிட தீரும். உப்பு, புளி நீக்கி பத்திய உணவு உண்ண வேண்டும்.

589. வலியுடன் வயிறு கழிவதற்கு...

★ பாலாரசம் பட்டை 35 கிராம் எடுத்து ஒரு லிட்டர் நீர்விட்டு பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி வடித்து பாலரசிலைத் தண்டு 10 கி அரைத்துப் போட்டு நெய் ஒரு லிட்டர் விட்டு பதமாக காய்ச்சி வடித்து ஒரு ஸ்பூன் அளவு உட்கொள்ள குருதி, சீதம், வலியுடன் வரும் கழிச்சல் எல்லாம் குணமாகும்.

590. கை, கால் குறைந்த குஷ்டத்திற்கு...

★ பிரண்டைக் கொழுந்தை பசும்பாவில் அரைத்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிட குணமாகும். உப்பு, புளி நீக்கி பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

591. ஒரு பக்க விரை வாதத்துக்கு...

★ ஒரு விரல் அளவு வசம்பை இழைத்து 40 நாள்கள் தொடர்ந்து உண்டு வர விரைவாதம் குணமாகும்.

592. தூரித ஸ்கலிதத்தை நிறுத்த...

★ தாழம்பூவின் உள்ளிருக்கும் பட்டு போன்ற பொடியை கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் குழைத்து ஆண் குறியின் மீது பூசிக் கொண்டு உடலுறவில் ஈடுபட்டால் விந்து விரைந்து வெளியேறாது. நீடித்து உறவு கொள்ளலாம்.

593. மலட்டுத்தனம் நீங்க...

★ புஸ்கள் வேரை நீர் விட்டரைத்து மாத விலக்கான மூன்றாம் நாள் உள்ளுக்கு சாப்பிட மலட்டுப் பூச்சிகள் இறந்து குழந்தை உற்பத்தியாகும்.

594. பால் கட்டிக் கொண்டால்...

★ அத்திப்பட்டை அல்லது ஆலம்பட்டையை நீரில் ஊற வைத்து இடித்து அரைத்து மார்பகத்தின் மீது தடவ குத்தல் நிற்கும். வீக்கமும் குறையும். பால் கட்டிக் கொண்டிருத்தால் கரைந்து குணமாகும்.

595. மலேரியா சுரத்துக்கு...

★ விராலிச் செடியின் பட்டையை நன்கு காய வைத்து தூள் செய்து காலை, மாலை 5 கிராம் தேனில் குழைத்து சாப்பிட குணமாகும்.

596. புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க...

★ வில்வ இலை, வேப்பிலை, துளசி, மாவிலை, அருகம்புல், அத்தி இலை, வெள்ளை வெற்றிலை வகைக்கு 25 கிராம் எடுத்து மண் சட்டியிலிட்டு 3 லிட்டர் நீர் ஊற்றி பாதியாக சுண்டக்காய்ச்சி வீட்டிலுள் ளோர் அனைவரும் 50 மி.லி குடித்து வர வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பிட்டால் போதும். புற்று நோய் வராது. உணவில் அடிக்கடி பாகற்காய், சுண்டைக்காய் சேர்த்து வரவும்.

597. யானைக்கால் குணமா?

★ 5 பல் பூண்டு, 20 மிளகு, 3 எருக்கு இலை முதலியவற்றை வெண் ணெய் போல் அரைத்து உள்ளுக்கு பாலுடன் சாப்பிட மூன்று நாள்களில் குணமாகும்.

598. யானைக்கால் வீக்கத்திற்கு...

★ ஊமத்தை இலை, ஆமணக்கு இலை, செராக்கா இலை, மூக்கிரட்டைச் செடி முதலியவற்றை சம எடை எடுத்து அரைத்து வீக்கத்தின் மீது பூசி வர நாளடைவில் வீக்கம் குணமாகும்.

599. பிளவை கட்டிக்கு...

★ சவுரிக்கொடி வேரும், தும்மட்டிக்காய் வேரும் சமமாக சேர்த்தரைத்து பற்று போட ராஜ பிளவை கட்டி இரண்டொரு நாளில் குணமாகும்.

600. வயிற்றுக் கட்டிக்கு...

★ பூண்டு, திப்பிலி, கடுக்காய், வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து வெண்ணெய் போல் அரைத்து 60 மி.லி. கோமூத்திரத்தில் கலக்கி காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர வயிற்றுக் கட்டி கரையும்.

601. சுகப் பிரசவத்திற்கு...

★ மாவதி மார்ச் செடியின் வேரை சுத்தம் செய்து கட்டி மோருடன் கலந்து உபயோகிக்க பிரசவ வேதனை குறையும். சுகப்பிரசவமாகும்.

602. மூத்திரப்பை கற்களுக்கு...

★ தினமும் இரண்டு பேரிக்காயை சாப்பிட்டு வரலாம் அல்லது காலை மாலை 2 அவுன்ஸ் அன்னாசி சாறு பருகி வர கற்கள் கரைந்து வெளியாகும்.

603. பித்தக் காய்ச்சலுக்கு...

★ எலுமிச்சை சாறு, சர்க்கரை, ஏலப்பொடி சேர்த்து நாளொன்றுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை சாப்பிட குணமாகும்.

604. கஷய ரோகத்துக்கு...

★ தினமும் வேளைக்கு 2 அல்லது 3 சீத்தா பழங்களை மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் சென்று நீர் அருந்த வேண்டும். சீத்தாப்பழம் கிடைக்காவிட்டால் கொய்யாப்பழம் சாப்பிடலாம்.

605. திடீர் மயக்கத்துக்கு...

★ மிளகை அரைத்து பசும்பாலில் கலக்கி உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

★ உலர்ந்த திராட்சையை கஷாயம் வைத்துக் கொடுக்க மயக்கம் உடனே தெளியும்.

606. வாந்தி, வயிற்றுப் பொருமல் சரியாக...

★ இஞ்சி, புதினா, கொத்துமல்லிக் கீரை சேர்த்து துவையலரைத்து சாப்பிட அஜீரணம் குணமாகும். பேதியையும் நிறுத்தும்.

607. சிறுநீர் சம்பந்தமான பிணிக்கு...

★ வெள்ளை நாவற்பழம் சாப்பிட நீரிழிவைப் போக்கும். நீரைப் பிரிக்கும். நீர்ச் சுருக்கு மாறும். தாது புஷ்டியை ஏற்படுத்தும்.

608. வெட்டு, குத்து, குண்டு பட்ட காயத்துக்கு...

★ கழற்சிக் கொழுந்தை நல்லெண்ணெய் விட்டு அரைத்து வெதுப்பிக் கட்ட வலி, நோய் நீங்கும்.

609. அழகான கண்களுக்கு...

★ ஆப்பிளை சுத்தமான தேனில் நனைத்து சாப்பிட சில வாரங்களில் கண்கள் அழகு பெறுவதோடு சிறந்த ஒளியையும் பெறும்.

610. ஊது காமாலைக்கு...

★ கோவை இலைச்சாறு இரண்டு அவுன்ஸ் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட ஊது காமாலை குணமாகும்.

611. சளி, தும்மலுக்கு...

★ ஒரு ஸ்பூன் மிளகை பொடி செய்து மெல்லிய துணியில் முடிந்து காலையில் குளித்தவுடன் உச்சந்தலையில் இரண்டு மூன்று நிமிடம் அழுந்தத் தேய்க்க சளி தும்மல் குணமாகும். சளி ஒழுகுவதும் நிற்கும்.

612. குளிர் ஜன்னி ஜுரத்துக்கு...

★ புன்னை பூக்களை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து காலை, மாலை சிட்டிகையளவு தேனில் குழைத்து சாப்பிட இரண்டொரு நாட்களில் சுரம் குறைந்து உடல் தேறும்.

613. முகத்தில் சொறியா?

★ கண்ட சலூன்களில் சுத்தம் செய்யாத கத்தியால் முகஷவரம் செய்து கொண்டால் முகத்தில் சலூன் சொறி ஏற்படுவதுண்டு. ஒரு வெற்றிலையை நன்கரைத்து எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து சொறியின் மீது தடவி வர சில நாள்களில் குணமாகும்.

614. காதில் ஈ, எறும்பு புகுந்து விட்டதா?

★ கால் அவுன்ஸ் தண்ணீரில் அரை அவுன்ஸ் உப்பு போட்டுக் கரைத்து சில துளிகள் காதில் விட ஈ, எறும்பு வெளியே வந்து விடும். வரா விட்டால் காதை சாய்க்க தண்ணீரோடு அவை செத்து வந்து விழும்.

615. லாகிரி வஸ்துக்கள் அளவுக்கு மிஞ்சினால்...

★ அகத்திப் பூவை கறி செய்து சாப்பிட அதனால் உண்டாகும் தீய குணத்தைப் போக்கும். வெப்பத்தினால் ஏற்படும் பித்தத்தை நீக்கும்.

616. வயிறு உப்புசத்துக்கு...

★ மிளகு, ஓமம் தலா 2 கி எடுத்து உடைத்து, ஒரு பொடி நுணுகியிலையை வதக்கி கஷாயம் வைத்து சுண்டியதும் வடிகட்டி ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர வயிறு உப்புசம் சரியாகும்.

617. அரைக்கரப்பான் குணமாக...

★ கருஞ்சீரகம், கஸ்தூரி மஞ்சள், சாதாரண மஞ்சள் வகைக்கு 1 கிராம் எடுத்துப் பொடித்து தேங்காய்ப்பாலில் ஊற வைத்து அடுப்பிலேற்றி நீர் சுண்டக் காய்ச்சி எண்ணெய் பதம் வந்ததும் இறக்கி ஆற வைத்து அரைக்கரப்பான் மீது தடவி வர புண் சீக்கிரத்தில் ஆறும்.

618. இரத்தத்தில் உள்ள நச்சு நீர்கள் வெளியேற...

★ ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறையேனும் வாதநாராயணன் என்னும் கீரையை வடிசாறு செய்து பருகி வர ஒரு முறை பேதியாகும். இரத்தத்தில் கலந்த நச்சு வெளியேறும்.

619. மணல் வாரி அம்மைக்கு...

★ குடிப்பதற்கு நிறைய தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். கண்களுக்கு வேலை கொடுக்கக் கூடாது. வேப்பிலையை அதிமதுரத்துடன் சேர்த்து அரைத்து தினமும் மூன்று வேளை கொடுத்து வர மணல் வாரி அம்மை குணமாகும்.

★ இளநீர், நுங்கு சாப்பிட குடலிலுள்ள சிறு புண்களைக் குணப்படுத்தும்.

620. தோலின் தடிப்புத் தன்மை மாற...

★ செம்பருத்தியின் இலைகளைப் பறித்து உலர்த்தித் தூள் செய்து, காப்பி பொடிக்கு பதிலாக பயன்படுத்த நீண்டகால மலச்சிக்கல் நீங்கும். தோலின் தடிப்புத் தன்மை வறட்சி நீங்கும்.

621. அஸ்தி சுரம் நீங்க...

★ சுக்கு, கடுகு, ரோகிணி, விஷ்ணு கிரந்தி இலை, பர்ப்படாகம், வகைக்கு 25 கிராம் எடுத்து இடித்து கஷாயம் வைத்து பசும்பால் சேர்த்து

காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வர எலும்புக்குள்ளே உள்ள இடர்ப் பாடு நீங்கும். மூன்று நாள்களில் நல்ல பலன் தெரியும்.

622. தலையணை நனைகிறதா?

★ படிகாரத்தை நீரில் கரைத்து அடிக்கடி வாய் கொப்பளித்து வர சில நாள்களில் வாயிலிருந்து நீர் (ஜொள்ளு) வடிவது நின்று விடும்.

623. படுக்கை நனைகிறதா?

★ குழந்தை படுக்க போவதற்கு முன் ஒரு ஸ்பூன் தேனை வெந்நீரில் கலந்து நாலைந்து நாள்கள் கொடுத்தால் போதும். படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கம் தானே நின்றுவிடும்.

624. வெண் குஷ்டத்துக்கு...

★ வயதான பழைய வேப்ப மரத்தின் பட்டை 3 கிலோ எடுத்து 8 லிட்டர் நீரில் உடைத்துப் போட்டு 22 லிட்டராக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் அரை ஸ்பூன் சாப்பிட்டு 8 துளசி இலைகளையும் மென்று விழுங்க வேண்டும். உணவில் கடுகு, நல்லெண்ணெய், மாமிசம் சேர்க்கக்கூடாது. 40 நாள்களில் நல்ல குணம் தெரியும்.

625. குன்ம நோய்கள் குணமாக...

★ புளியாரைக் கீரையுடன் மிளகு, சீரகம், சுக்கு சேர்த்து துவையல் செய்து நெய்யுடன் கூடச் கூட சாதத்தில் நாலுபிடி பிசைந்து பகலில் மட்டும் நாற்பது நாள்கள் சாப்பிட நாள்பட்ட குன்ம நோய்களும் குணமாகும்.

626. தலைமுடி உதிராமல் இருக்க...

★ வெந்தயத்தை அரைத்து தலையில் பூசி ஊற வைத்துக் குளிக்க முடி உதிர்வது நிற்கும். முடி பளபளக்கும்.

627. வெள்ளெழுத்து வந்து விட்டதா?

★ கொத்துக்கடலையை முளைக்கச் செய்து பக்குவப்படுத்தி நாற்பது நாள்கள் சாப்பிட்டு வர வெள்ளெழுத்து குணமாகும்.

628. குதிகால் வலி, எரிச்சலுக்கு...

★ செங்கல்லை சூடாக்கி அதன் மேல் ஓர் எருக்கன் பழுப்பு இலையைப் போட்டு அந்த இலையின் மேல் குதிகாலை வைக்க வேண்டும்.

இரவில் குதிகாலில் சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் தடவி வர வேண்டும். சில நாள்களில் குணமாகும்.

629. உள்ளங்கால் சில்லிட்டு விட்டதா?

★ சுக்கை பொடி செய்து உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்களில் தேய்க்க சூடேறும்.

630. ஊளை சதை குறைய...

★ இலந்தை மர இலைகளை அரைத்து நீரில் கரைத்துக் குடிக்க ஊளைச் சதை கரையும்.

631. இரத்த சுத்திக்கு...

★ பூசணிக்காய் சாற்றுடன் சுத்தமான தேன் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட இரத்தம் சுத்தமாகும்.

632. இரத்த சோகைக்கு...

★ மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை காய வைத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை, மாலை ஒரு ஸ்பூன் பொடியை தேனில் குழைத்து சாப்பிட குணமாகும்.

633. உடல் மினுமினுப்பு பெற...

★ இரவில் பசும்பால், தேன், மஞ்சள் பொடி, குங்குமம் கலந்து சாப்பிட உடல் மினுமினுக்கும்.

★ கசகசாவை பாலுடன் சாப்பிட தாது விருத்தி, உடல் வன்மை ஏற்படும்.

634. மார்பகங்கள் தேர்ச்சி பெற...

★ மாதுளைத் தோலை உலர்த்தி தூள் செய்து கடுகு எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி மார்பகங்கள் மீது தடவி வர 15 நாள்களில் விம்மிப் புடைத்துக் கொள்ளும்.

635. கர்ப்பப்பை சுருங்க...

★ இலவங்கப்பட்டை 35 கிராம் எடுத்து அரை லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி ஓர் அவுன்ஸ் காலையில் மட்டும் பருகி வர கர்ப்பப்பை சீக்கிரத்தில் சுருங்கி விடும்.

636. சேற்றுப் புண்ணுக்கு...

★ கத்தைக் காம்பை தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி அந்த எண்ணெயை புண் உள்ள இடங்களில் தடவி வர குணமாகும்.

637. காது குத்தலுக்கு...

★ பனை மரத்தின் பட்டையை நெருப்பில் போட்டு சுட்டு முறுக்கினால் அதிலிருந்து சாறு வரும். அந்த சாற்றினை இளஞ்சூட்டுடன் காதில் விட்டு பஞ்சைக் கொண்டு அடைக்க காது வலி உடனே நிற்கும்.

638. தோல் அரிப்புக்கு...

★ வசம்புத் தூளை கொதிநீரில் போட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பத்திரப்படுத்தி இந்தக் கஷாயத்தை அரை அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று வேளை பருகி வர அரிப்பு குணமாகும்.

639. காக்காய் வலிப்பா?

★ தினமும் மூன்று வேளையும் திராட்சைப் பழச்சாறு மூன்று மாதங்கள் சாப்பிட்டு வர இந்நோய் சிறுகச் சிறுக குணமாகும்.

640. மூளைக் கோளாறுகளுக்கு...

★ தினமும் 10 பாதாம் பருப்பை இரவு நீரில் ஊற வைத்து காலையில் தோல் நீக்கி வெண்ணெய் போல் அரைத்து சம அளவு வெண்ணெய் சேர்த்து சாப்பிட மிகவும் நல்லது.

641. அதிக பலம் பெற...

★ பனை வெல்லத்துடன் அரிசி தவிடு சேர்த்து சாப்பிட உடல் பலம் பெறும்.

642. ஆசன வாயில் குடைகிறதா?

★ பாகல் இலைகளைக் கசக்கிச் சாறெடுத்து ஆசன துவாரத்தில் தடவ குடைச்சல் நின்று விடும்.

643. புருவ முடிகளுக்கு ஆயுத்தா?

★ கொஞ்சம் வெண்ணெயை சாப்பிட்டு புருவத்திலும் தடவி வரவும். இரவில் பசும்பால் சாப்பிட்டு வரவும். சில நாள்களில் புருவ முடி உதிர்வது நின்று விடும்.

644. கபத்துக்கு...

★ வெல்லப்பாகுடன் சேர்த்துப் பிடித்த பொரி உருண்டைகளை சாப்பிட கபம் உடைந்து வெளியேறும். வாந்தியைக்கூட நிறுத்தும். உடலுக்கு நன்மை தரும்.

645. கீல் வாத நோய்க்கு...

★ தினமும் இரண்டு பேரிக்காய்களை சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

646. இளவயதில் உடல் நடுக்கமா?

★ இருதய பலவீனத்தால் இப்படி ஏற்படும். தினமும் உணவிற்குப் பின் திராட்சை ரசத்துடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

647. நீண்ட கூந்தலைக் காப்பாற்ற...

★ தலை முழுகியதும் தலைக்கும், உடம்புக்கும் வெட்டிவேர், சாம் பிராணி, சந்தனம் சம அளவு கலந்து புகை போட பேன், பொடுகு நீங்குவதுடன் கூந்தல் உதிர்வதும் தடுக்கும். முகம் வசீகரமடையும்.

648. படுக்கைப் புண் நீங்க...

★ குப்பைமேனி இலையையும் மஞ்சளையும் சம அளவு எடுத்து சேர்த்தரைத்து பூசி வர புண் ஆறும்.

649. சீதக் கடுப்பு சரியாக...

★ மாதுளங் கொழுந்தை பொங்கும் வெந்நீரில் போட்டு கஷாயம் வைத்து சாப்பிட குணமாகும்.

★ வெள்ளாட்டுப் பாலில் பூண்டை வேக வைத்து கொடுத்தாலும் சீதக் கடுப்பு குணமாகும்.

650. நினைவாற்றல் வர...

★ வல்லாரை இலை கஷாயம் வைத்து சாப்பிட நினைவாற்றல் பெருகும்.

651. கால் வீக்கத்திற்கு...

★ அமுக்கராக்கிழங்கை அரைத்து தடவலாம்.

★ வேலிப்பருத்திச் சாறுடன் சுண்ணாம்பைக் குழைத்து வீக்கத்தில் தடவி வர கால் வீக்கம் குறையும்.

652. பாலின் மேன்மை

★ பால் ஒரு மிகச்சிறந்த அழகு சாதனம். பால் நிறைய குடித்து வர முகத்தில் எண்ணெய் வழியாது. உதடுகள் பொலிவுடனும் திகழும். தோலை வழவழப்பாகவும் வனப்புடனும் வைத்திருக்கும். கூந்தல் பொலிவு பெறும். பற்களைப் பாதுகாக்கும்.

653. உடல் பொலிவு பெற...

★ வெண் தாமரைப்பூ, ஒரிதழ் தாமரை, கீழாநெல்லி மூன்றையும் உலர்த்தி இடித்து சம அளவு எடுத்து கலந்து காலை, மாலை பாலில் சாப்பிட நாடி தளர்ந்தவர்கள் இளமைத் தோற்றம் பெறுவார்கள்.

654. சோகை நீங்க...

★ இரும்புச் சத்து குறைந்தால் சோகை நோய் ஏற்படும். உணவில் கொண்டைக் கடலை, பாசிப்பருப்பு, முந்திரி பருப்பு, முருங்கைக்கீரை, முருங்கைக்காய், மாம்பழம், கொய்யா, வெல்லம் ஆகியவற்றை அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

655. ஆஸ்துமா தொந்தரவுக்கு...

★ வெள்ளைப்பூண்டை தோலுரித்து பாலில் வேகவைத்து சாப்பிட்டு பாலையும் குடிக்க ஆஸ்துமா தொந்தரவு குறையும்.

656. இளநீரின் மேன்மை

★ இளநீரில் புரோட்டீன், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் சி, சோடியம், பொட்டாசியம், மெக்னீஷியம் ஆகியவை நிறைய இருக்கிறது. இளநீரில் பனங்கற்கண்டை கரைத்துக் குடிக்க சிறுநீர் எரிச்சல் நிற்கும். இளநீர் உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும்.

657. கருமை நீங்க...

★ மணம் தரும் நன்னாரி வேர், ஆவாரம்பூ, ஆலம்பட்டை மூன்றையும் இடித்து கஷாயம் போட்டு தினமும் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர முகத்தில் படர்ந்த கருமை மாறும். உடலும் நிறம் மாறும்.

658. கடற்கரை மருத்துவம்

★ கடற்கரைக்கு காற்று வாங்கவும் பொழுது போக்கவும் செல்லும் போது கடல் காற்றிலுள்ள அயோடின் பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும். கடல் நீர் ஆறாத புண்ணையும் ஆற்றும்.

659. தலை வழுக்கை சரியாக...

★ யானைத் தந்தத்தை அரத்தினால் ராவி பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரிய வறுத்து மசித்து சிறிது தேங்காயெண்ணெயுடன் குழைத்து தலைக்குத் தேய்த்து வர ஆரம்ப நிலையிலுள்ள வழுக்கை மாறி முடி வளரும்.

660. சிரங்கு சரியாக...

★ குப்பைமேனிச் சாறும் தேங்காயெண்ணெயும் சம அளவு கலந்து பூசி வர சிரங்கு குணமாகும்.

661. நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு...

★ குளிர்பானங்கள் குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதிலிருக்கும் காபின் என்ற விஷச்சத்து நரம்புகளைத் தூண்டி, இதயத்தை பலவீனப் படுத்தும். நரம்புத் தளர்ச்சியால் விரல் நடுக்கம் ஏற்படும். அமுக்கராக்கிழங்கு வாங்கி வந்து நசுக்கி பனைவெல்லத்துடன் சேர்த்து காபி சாப்பிடுவது போல் காய்ச்சி சாப்பிட நடுக்கம் குறையும்.

662. மாங்காய்ப் பாலில் மருத்துவம்

★ மாங்காய்ப் பாலை ஒரு பாட்டிலில் சேகரித்து வைத்து தேள்கடி, தேனீ கடிகளுக்கு உபயோகிக்க உடனடி நிவாரணம் அளிக்கும்.

663. மாதவிலக்குத் தொந்தரவா?

★ வல்லாரை, உத்தாமணி இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்தரைத்து கோவி உருண்டை அளவு வெந்நீரில் கலக்கி காலையில் மட்டும் இரண்டு நாட்கள் குடித்து வர மாதவிலக்கு ஒழுங்காகி விடும்.

664. சளித் தொல்லைக்கு...

★ துளசி சாறு ஒர் அவுன்ஸ் குடித்து வர சளி தலைகாட்டாது ஓடி விடும்.

★ ஜாதிக்காயை நீர் விட்டரைத்து மூக்கின் மேல் பற்று போட நீர் கசிவது நின்று விடும்.

★ தூதுவளை சாறும் துளசி சாறும் சம பங்கு கலந்து காலை மாலை ஒரு ஸ்பூன் கொடுக்க குழந்தைகளின் சளித்தொல்லை குறையும்.

665. என்றும் இளமையாய் இருக்க...

★ காலையில் இஞ்சி சாறு குடியுங்கள். பகலில் சுக்கை இடித்து வெந்நீரில் சாப்பிடுங்கள். மாலையில் கடுக்காய் பொடியை வெந்நீரில் சாப்பிடுங்கள். அவ்வப்போது நெல்லிக்காயையும் தேனையும் உணவில் சேர்த்து வர என்றும் இளமையோடிருக்கலாம்.

666. விக்கத்திற்கு...

★ செம்மண்ணை தண்ணீரில் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து கூட வைத்து பொறுக்குமளவு சூட்டோடு இரவில் பற்றுப் போட காலையில் வடிந்து

விடும். யானைக்கால் வீக்கத்திற்கு இது பொருந்தாது. கடையில் விற்கும் காவியை பயன்படுத்தக் கூடாது.

667. துளசி தீர்த்தம்

★ துளசியை சுத்தம் செய்து செப்பு பாத்திரத்திலிட்டு தண்ணீர் விட்டு ஐந்தாறு மணி நேரம் ஊறவைத்து துளசியை எடுத்து விட்டு அந்தத் தண்ணீரை மட்டும் சாப்பிட்டு வர எந்த வியாதியும் வராது.

668. வேப்பங் கள்ளின் மகத்துவம்

★ மிகவும் வயது முதிர்ந்த மரத்திலிருந்து பால் போன்ற வேப்பங் கள் ஒழுகும். இதைக் குடிக்க தாது விருத்தியாகும். குஷ்டத்தையும் போக்கும்.

669. நெறி கட்டிக் கொண்டதா?

★ முட்காவேளை வேர் ஒரு பங்கும் மஞ்சள் கால் பங்கும் சேர்த்து ஊற வைத்தெடுத்து பசும்பால் விட்டரைத்து நெறி கட்டிக் கொண்டுள்ள இடத்தில் பூசிவிட்டால் காய்ந்த பின்பு வீக்கமும் வலியும் தானே குறையும்.

670. செம்பட்டை முடி கறுப்பாக...

★ கரிசலாங்கண்ணி சாறு 100 மி.லி. கடுக்காய் ஊறிய நீர் 100 மி.லி. தேங்காய் எண்ணெய் 200 மி.லி மூன்றையும் கலந்து நீர் சுண்டக் காய்ச்சி இறக்கும் தருவாயில் 50 கி கோஷ்டம் தூள் சேர்த்து இறக்கி, இத்தைலத்தை தொடர்ந்து தலைக்குத் தேய்த்து வர செம்பட்டை முடி கறுப்பாகும்.

671. பாம்பு கடிக்கு...

★ தாமரைப் பூவின் அண்டாசயப் பகுதியையும் மிளகையும் சேர்த் தரைத்து பாம்புக்கடி விஷங்களுக்குக் கொடுத்தால் நல்ல குணம் ஏற்படுகிறது.

672. இஞ்சி வைத்தியம்

★ இஞ்சியையும் வெல்லத்தையும் சமஅளவு சேர்த்து சாப்பிட உள்ளங்கை, உள்ளங்காலில் தோல் உரிவது நிற்கும்.

★ 10 கி இஞ்சி, 20 கி வெள்ளைப் பூண்டு இரண்டையும் நீர் விட்டரைத்து 200 மி.லி. வெந்நீரில் கரைத்து காலையில் ஒரு பங்கும் மதியம் ஒரு

பங்குமாக சாப்பிட இரண்டே நாள்களில் வாயுவினால் ஏற்படும் மார்வலி குணமாகும்.

★ அரைகிலோ இஞ்சியை இடித்து சாறு எடுத்து அடுப்பிலேற்றி சுண்டியதும் அதே அளவு தேன் கலந்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்துக் கொண்டு காலையும் மாலையும் உணவுக்கு முன் ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்தி வர 40 நாள்களில் தொந்தி கரையும்.

673. இரத்தம் நிற்கவில்லையா?

★ கஸ்தூரி மஞ்சளை சுட்டு கரியாக்கிய தூளை, மாசிக்காயை சுட்டு சாம்பலாக்கி அதனுடன் கலந்து வெட்டுகாயத்தின் மீது அழுத்த அப்படியே பிடித்துக் கொள்ளும் இரத்தம் நின்று விடும்.

674. மூக்கில் நீர் வடிகிறதா?

★ பசு நெய்யில் ஏலத்தை பொடித்துப் போட்டுக் காய்ச்சி ஆறிய பிறகு சில துளிகள் மூக்கில் விட நீர் வழிவது நிற்கும்.

675. வசியத்துக்கு...

★ நாகமஞ்சள் வசியத்துக்கு மிகவும் விசேஷமாகும். இம்மஞ்சளை வாயிலிட்டு, மனத்திடத்துடன் உலவி வர காணாமல் போன பொருள்கள் எல்லாம் கண்ணுக்குத் தெரியும். நாகமஞ்சளின் அபூர்வ குணம் இது.

676. உள் மூலம் சரியாக...

★ மஞ்சள் செடியின் வேர், வெள்ளைப்பூண்டு, சுக்கு, கடுக்காய், மிளகு, பிரண்டைவேர், கற்றாழை வேர், முள்ள வேர் இலைகளை வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து சேர்த்தரைத்து ஒரு கோலி குண்டளவு புளித்த மோரில் காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வர உள் மூலம் குணமாகும்.

677. நகச்சுத்தியா?

★ பால் ஆடையையும் சுண்ணாம்பையும் நன்றாக குழைத்துப் போட்டால் சீக்கிரம் பழுத்து உடைந்து சீழ் வந்து விடும்.

678. பச்சிளங் குழந்தைக்கு ஜலதோஷமா?

★ முழு மஞ்சள், நீளமான ஒன்றை ஒரு முனையில் கறுப்பாக சுட்டு சிறிது சுண்ணாம்புடன் விழுது போல் தயாரித்து இதனை சுடவைத்து

பொறுக்கும் சூட்டில் குழந்தையின் மூக்கு, நெற்றியில் தடவ ஜலதோஷம் பறந்து விடும்.

679. காந்திஜி மருத்துவம்

★ ஜுரம் வந்தால் கட்டிலில் கம்பளியை விரித்து அதன் மேல் ஒரு டவலை தண்ணீரில் நனைத்து பிழிந்து விரியுங்கள். அதன் மேல் படுத்துக் கொண்டு கம்பளியை உடல் முழுவதும் மூடுங்கள். இன்னொரு டவலை நனைத்துப் பிழிந்து தலை முழுவதையும் சுற்றிக் கொள்ளுங்கள். சற்று நேரத்தில் நன்கு வியர்க்கும். சுரமும் தணிந்து விடும். காந்திஜி செய்து கொண்ட மருத்துவம் இது.

680. எலும்பு வலுப்பெற...

★ மீன் எண்ணெயில் வைட்டமின் 'டி' அதிகம் இருக்கிறது. மீன் எண்ணெயையோ அல்வது அது கலந்த டானிக்கையோ சாப்பிட எலும்பு வலுப்பெறும்.

681. கழுத்தில் கட்டியா?

★ அயோடின் குறைவால் தைராய்டு கரப்பிகள் பாதிக்கப்படுவதால் கழலை உண்டாகிறது. இவர்கள் கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங் கண்ணி ஆகிய கீரைகளை அதிகம் சாப்பிடலாம்.

682. இசையிலே மகத்துவம்

★ அமைதியான இசைக் கருவிகளின் ஒலிகளால் இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. கண்களுக்கு கூர்மையும் மன ஒருமையையும் உண்டாக்கி ஆனந்தமயமான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து இருதயத்தின் இறுக்கத்தைக் குறைக்கிறது.

683. இருதயப் பிணியாளருக்கு உணவு

★ இரத்தக் குழாய்களில் கொலஸ்டிரால் என்னும் கொழுப்புப் பொருளால் அடைப்பு ஏற்படுகிறது. அதனால் எளிய உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகள், பழவகைகள், உவர்ந்த பழங்கள், ஆவியில் வேக வைத்தக் காய்கறிகள், மோர், தேன், கோதுமைப் பண்டங்கள் சாப்பிடலாம். கொலஸ்டிராலைத் தூள் தூளாக்க தயிர் ஒரு சிறந்த உணவு. இனிப்புப் பண்டங்கள் காபி, டீ வகையறாக்கள் கூடாது. மது அருந்தக் கூடாது.

684. குடல் புழுக்கள் வெளியேற...

★ கருஞ்சீரகம் 5 கிராம் எடுத்துப் பொடி செய்து புளித்த காடி நீருடன் கலந்து வெறும் வயிற்றில் கொடுத்தால் பேதியாகும். அதில் குடல் புழுக்கள் வெளியாகும். அப்படி பேதியாகாவிட்டால் மிளகு ரசம் சாப்பிடவும். அதன் பிறகு அவசியம் பேதியாகும்.

685. குழந்தையின் வயிற்றில் பூச்சியா?

★ அன்னாசிப்பழம், பப்பாளிப் பழம் முதலியவற்றை சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். வேப்பங்கொழுந்து துவையல், சுண்டைக்காய் வற்றல், பாகற்காய் பொரியல் முதலியவற்றையும் சாப்பிடப் பழக்கலாம்.

686. தொடர்ந்த விக்கல் சரியாக...

★ ஒரு வில்லை நவச்சாரத்தை நசுக்கி அத்துடன் சுண்ணாம்பு கலந்தால் நெடி ஏற்படும். இந்த நெடியை விக்கல் வந்தவர்கள் முகர்ந்தால் விக்கல் உடனே நின்று விடும்.

687. தாது விருத்திக்கு...

★ புளிச்சக்கீரையுடன் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், சேர்த்து கடைந்து சாதத்துடன் சேர்த்து நெய் விட்டுப் பிசைந்து சில நாள்கள் சாப்பிட்டு வர தாதுவிருத்தி ஏற்படும்.

688. உயரமாக வளர வேண்டுமா?

★ 20, 25 வயது உள்ளவர்களுக்குத் தான் இது பலிக்கும். அத்திப்பழம், பேரீச்சம்பழம், பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட வேண்டும். வெண்டைக்காய், தக்காளி, முருங்கை, பூசணி இவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

★ உளுந்து, கேழ்வரகு களி சாப்பிடுவதுடன் உடற்பயிற்சிகளும் செய்து வந்தால் சற்று உயரமாக வளரலாம்.

689. புற்றுநோயைத் தவிர்க்க...

★ காய்கறி உணவு வகைகளை உண்ணுகிறவர்களுக்கு மலக்குடல் புற்றும் குதப்புற்று நோயும் வருவதில்லை.

690. கழுத்துப்பட்டை கறுப்பாயிருக்கிறதா?

★ சிறிது பாலில் ஒரு ஸ்பூன் தேனைக் கலக்கி அதில் ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தை வெட்டி ஒரு பகுதியில் தேய்த்து எடுத்துக் கழுத்தில் தினமும்

10 நிமிட நேரம் தேய்த்து பிறகு வெந்நீரில் கழுவி விடவேண்டும். சில நாள்களில் கழுத்து நிறம் மாறும்.

691. மூல வியாதியா?

★ காரமான பொருளை சாப்பிடக் கூடாது. அத்திப்பிஞ்சு, வாழைப் பிஞ்சு, வாழைப்பூ, கருணைக்கிழங்கு, முள்ளங்கியின் கீரை, புளியாரைக் கீரை முதலியவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வர மூல உபத்திரவம் குறையும்.

692. தோல் வியாதியா?

★ சொறி, சிரங்கு, படை, அரிப்பு இருந்தால் இலுப்பை இலைகளை அரைத்து உடம்பு முழுவதும் தேய்த்து கொண்டு ஊறிக் குளிக்க குணமாகும்.

693. வயிற்றில் வாயு சேர்ந்து விட்டதா?

★ நச்சுக் கொட்டிக் கீரை (சிலர் இதை கெட்ட கீரை என்பார்கள்)யை சமைத்து சாப்பிட வயிற்றிலுள்ள வாயு வெளியேறும். இக்கீரையில் கால்சியச் சத்து நிறைய இருக்கிறது.

694. தோல் தடிப்பு ஏற்படுகிறதா?

★ அலர்ஜியால் தோலில் ஆங்காங்கு தடிப்பு ஏற்பட்டால் இளஞ்சூடான ஒரு பக்கெட் வெந்நீரில் ஒரு கைப்பிடியளவு சோடாவைக் கரைத்து அதில் குளிக்க தடிப்பெல்லாம் மறைந்தே போய்விடும்.

695. ஆரம்ப நிலையில் உள்ள சர்க்கரை வியாதிக்கு...

★ மிதிபாகற்காயை உள்ளிருக்கும் விதையை நீக்கி காயை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நிழலில் நன்கு உலர்த்திக் கொள்ளவும். நாவல் கொட்டைகளை உடைத்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். உலர்ந்த நாவல் கொட்டை இருமடங்கு, உலர்ந்த மிதிபாகல் ஒரு மடங்கு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து தினமும் காலையில் மோரில் இப் பொடியைச் சேர்த்து தினமும் சாப்பிட்டு வர குணமாகும். உணவில் கோதுமை, கேழ்வரகு அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

696. சொத்தைப் பற்களுக்கு...

★ கண்டங்கத்திரிப் பழத்தில் உள்ள விதைகளை சேகரித்து, ஓர் இரும்புக் கரண்டியால் கரி நெருப்பிட்டு அந்த விதைகளை நெருப்பிவிட்டு வரும் புகையை சொத்தைப் பற்களில் படும்படிச் செய்ய பூச்சிகள்

வெளியாகி விடும். பல் துலக்குவதற்கு தினமும் வேப்பங்குச்சியை பயன்படுத்த வாயில் ஏற்படும் புற்று நோயையும் தடுக்கும்.

697. காலில் கண்ணாடி குத்தி விட்டதா?

★ கண்ணாடி குத்தின இடத்தில் சிறிது ஓமத்தை வெல்லத்துடன் அரைத்துக் கிளறி வைத்துக் கட்ட எவ்வளவு சிறிய கண்ணாடித் துண்டு ஆனாலும் வெளியே வந்து விழுந்து விடும்.

698. பேதி நிற்க...

★ பசு மோர் விட்டரைத்த சுக்கை ஒரு ஸ்பூன் அளவு இருமுறை உட்கொள்ள எந்தவிதமான பேதியாக இருந்தாலும் சரி பேதி நின்று விடும்.

699. எளிய குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கு...

★ எள்ளும் கறுப்பு வெல்லமும் சேர்த்துச் செய்த எள் உருண்டை, பப்பாளிப்பழம், அன்னாசி பழம் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை உடலுறவு கொண்ட பின் பெண் சாப்பிட்டு வந்தால் கருத்தரிப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

★ நமது உடலின் வலது பக்கம் சூரிய கலையாகவும் இடது பக்கம் சந்திர கலையாகவும் இயக்கங் கொண்டவை. நாம் மாறுகைகளால் மாறு காது பிடிக்கும் போது கைகள் இதயத்தின் மிக நெருக்கத்தில் அமைந்து சூரிய கலை, சந்திரகலை இணைவு சுழற்சி ஏற்பட்டு இதயம் வலுவடைகிறது. இதயநோய்கள் வராது. இவ்வறத்தில் ஈடுபடும் பெண்கள் எழுந்தவுடன் தோப்புக்கரணம் போடுவது குடும்பக் கட்டுப்பாட்டை இயற்கை வழியில் செய்கிறது.

700. வாயு நீங்க...

★ விளாமரத்தின் கொழுந்து இலைகளை கஷாயம் வைத்து சாப்பிட்டு வர வயிற்றிலுள்ள வாயு நீங்குவதோடு நல்ல பசியும் எடுக்கும்.

701. விஷம் நீங்க...

★ பாம்பு, தேள் முதலிய விஷ ஜந்துக்கள் கடித்து விட்டால் கருடக் கொடிவேரைப் பசும்பாலில் அரைத்து ஒரே வேளை கொடுத்தால் போதும். விஷம் ஏறாது. சிறந்த முதல் உதவி இது.

702. சூதகக் கோளாறுக்கு...

★ கர்ப்பப்பை வலுவிழந்து இருந்தாலும் கோளாறு உண்டாகலாம். வாழைப் பூவைச் சமையல் செய்து சாப்பிடுங்கள். பால், மோர் தேன், பேரீச்சை ஆகியவற்றை அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் சூதகக் கோளாறுகள் வராது.

703. காது இரைச்சலுக்கு...

★ கடல் நுரையை வேப்ப எண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்சி இளம் சூட்டோடு சில துளிகள் காதில் விட காது இரைச்சல் நிற்கும்.

704. தாகம் தணிய...

★ கொத்துமல்லி (தனியா) சீரகம், சுக்கு இவற்றைத் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வெந்நீராகவோ அல்லது குளிர வைத்தோ சாப்பிட்டு வர சூடு தணியும். தாகத்தைத் தணிக்கும்.

705. ஒல்லியாக வேண்டுமா?

★ வாரத்திற்கு இரண்டு நாள்கள் கொள்ளு ரசம் வைத்து சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும். தினசரி சாப்பிட வேண்டும்.

706. அடிக்கடி ஏப்பம் வருகிறதா?

★ பாகல் இலையை நசுக்கி சாறெடுத்து ஒரு கரண்டி சாற்றில் சிறிது மஞ்சள்தூளைக் கலந்து சாப்பிட ஏப்பம் வருவது நின்று விடும். வாயுத் தொல்லை தீரும்.

707. முருங்கைக் கீரையின் மேன்மை

★ முருங்கைக் கீரையில் வைட்டமின் 'ஏ' வைட்டமின் 'சி' அதிக அளவு உள்ளது. கால்சியச் சத்தும் நிரம்ப உள்ளது. ஒரு கப் முருங்கைக் கீரையின் சாறு எட்டு கப் பசும்பாலுக்கு சமம். ஆறு ஆரஞ்சுப் பழத்திற்கு சமம். எட்டு வாழைப் பழங்களுக்குச் சமம். இரண்டரை கிலோ மாம்பழத்திற்கு சமம். அடிக்கடி முருங்கைக்கீரை சாப்பிட ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

708. பாதங்களில் வெடிப்பா?

★ அரசமரத்தின் அடிப்பகுதியில் ஒரு கத்தியால் கீறினால் பால் வடியும். அந்தப் பாலை வழித்து பித்த வெடிப்புகளில் தடவி வர வெடிப்பு மறையும்.

709. மூலநோய், மலச்சிக்கலா?

★ மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு அநேகமாக மூல நோய் வரும். காசினிக் கீரையுடன் அதிக அளவு வெங்காயம் சேர்த்துச் சமைத்து உண்ண மூல நோய் தொந்தரவு கொடுக்காது.

710. தலைவலியா?

★ ஒரு கப் காப்பியில் சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு சுடச்சுட சாப்பிட தலைவலி பறந்தே போகும்.

★ பச்சைக் கொண்டைக் கடலையை வெந்நீர் விட்டு அரைத்து நெற்றிப் பொட்டில் தடவ தலைவலி மறையும்.

711. உதட்டில் வெள்ளையா?

★ வில்வக்காயை உடைத்து அதன் ஓட்டைத் தாய்ப்பாலில் இழைத்தால் குழம்பு போல் வரும். இதனை உதட்டில் தடவி வர வெள்ளை நிறம் மாறிவிடும்.

712. சிறுநீரகக் கோளாறா?

★ முள்ளங்கியை இடித்துச் சாறெடுத்து தினமும் காலையில் ஒரு கரண்டி சாப்பிட்டு வர சிறுநீரகக் கோளாறு எதுவாக இருந்தாலும் குணமாகி விடும்.

713. நீரிழிவு நோய்க்கு...

★ நெல்லிக்காயை கொட்டை நீக்கி இடித்து சாறு பிழிந்து சம அளவு தேன் கலந்து ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடியையும் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும்.

714. சாதாரண வயிற்று வலிக்கு...

★ ஓமம், மிளகு, உப்பு இவற்றை சமஅளவு இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு சிட்டிகை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வயிற்று வலி காணாமல் போகும்.

715. வாழைப் பூவில் மருத்துவம்

★ வாழைப்பூச்சாற்றுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பருக உதிரக் கடுப்பு நீங்கும். பெரும்பாடு பிணி நீங்கும். வாழைப்பூவை இடித்து சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் விட்டு வதக்கி கை, கால் எரிச்சல் உள்ள

இடத்தில் ஒற்றடமிட்டு, பின்னர் இதனையே வைத்துக் கட்ட கை, கால் எரிச்சல் நீங்கும்.

★ கால்படி வாழைப்பூச் சாற்றுடன் விலாமிச்சையை கொட்டைப் பாக்களவு அரைத்துக் குடித்து வர இரத்தக்கடுப்பு நீங்கும்.

716. இரத்த வாந்திக்கு...

★ நொச்சிப்பூவை குடிநீரில் கலந்து நான்கு மணிக்கு ஒரு முறை கொஞ்சங் கொஞ்சமாக குடிக்க இரத்த வாந்தி நிற்கும். கஞ்சி மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும்.

717. நீர்ச்சுருக்கு போக...

★ புளியம்பூ, உப்பு, மிளகாயுடன் நெய் சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட குடு தணியும். நீர்ச்சத்து நீங்கும்.

718. அம்மை நோய் வராது தடுக்க...

★ தாழம்பூ சர்பத் சாப்பிட அம்மை நோய் வராது தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

719. இஞ்சியின் மகிமை

★ இஞ்சி பல நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. அஜீரணம் தொண்டை மூக்கு நோய்கள், ஆஸ்துமா, யானைக்கால் வியாதி, வயிற்றில் கட்டி, கல்லீரல் நோய்கள், பாண்டு ரோகம், நுரையீரல் நோய்கள், மல மூத்திரக் கோளாறுகள் ஆகியவற்றை இஞ்சி குணப்படுத்துகிறது.

720. தொண்டை வலியா?

★ சுண்ணாம்பும் விளக்கெண்ணெயும் கலந்து அடுப்பில் காய்ச்சி வெது வெதுப்பாக தொண்டையில் தடவி வர தொண்டைவலி குணமாகும்.

721. குழந்தைக்கு சளியா?

★ வசம்பை நறுக்கி வறுத்துப் பொடியாக்கி ஒரு சிட்டிகை அளவு எடுத்து ஒரு சங்கு தாய்ப்பாலில் குழைத்து மூன்று வேளை கொடுக்க சளி நீங்கும். காலை, மாலை குழந்தைக்கு ஒரு ஸ்பூன் சுத்தமான தேன் கொடுத்து வந்தால் சளி பிடிக்காது.

722. வெயில் கொப்புளமா?

★ தினமும் குளித்தவுடன் சந்தனம் பூசி வருவது நல்லது. தேங்காய்ப் பாலில் சீரகத்தை சேர்த்தரைத்து கொப்பளங்களின் மேல் தடவி

வரவும். காலையில் தடவி மாலையில் வெந்நீரில் கழுவி வர இரண்டொரு நாளில் நல்ல குணம் தெரியும்.

723. பித்தம் குறைய...

★ வேப்பம்பூவை (உலர்த்தி) உப்பு கலந்த மோரில் ஊற வைத்து உலர்த்தி எடுத்து வையுங்கள். இதை நெய்யில் வறுத்து சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட பித்தம் குறைவதோடு, பித்தத்தால் ஏற்பட்ட வயிற்றுக் கோளாறுகளும் குணமாகும்.

724. முடி பளபளக்க...

★ சிறிதளவு பிராந்தியை தலையில் தடவி இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து நல்ல நீரில் (ஷாம்பு போடாமல்) முடியை அலச முடி வலுப்பெறுவதோடு பளபளப்பாகவும் ஆகிறது.

725. கருவுற்ற பெண்களுக்கு...

★ மனதை சந்தோஷமாக வைத்து நல்லதையே நினைத்து சத்தான உணவு உண்டு வர ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்கும்.

726. பல் வலியா?

★ கடுக்காயை சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி வாயில் போட்டுமென்று ஊறும் எச்சிலை வாயில் வைத்திருக்க வலி குறையும்.

727. தொண்டை கரகரப்பா?

★ ஒரு துண்டு பனை வெல்லத்தையும் ஓர் உரித்த வெங்காயத்தையும் வாயில் போட்டு மென்று விழுங்க உடனே குணமாகும்.

728. உடல் பருமனைக் குறைக்க...

★ காரட், மோர் கலந்த பச்சடியை தினமும் சாப்பிட்டு வர அதிகப் படியான சதை கரையும்.

729. மூளை தெளிவு பெற...

★ வெங்காயம், தக்காளி, ஆப்பிள், கடலை, தேங்காய், உருளைக் கிழங்கு, வெண்டைக்காய், பாதாம் பருப்பு போன்றவற்றில் அயோடி னும் மேங்கனீஸ் சத்தும் அதிகம் உள்ளது. இவற்றை உணவில் சேர்த்து கொள்ள மூளை தெளிவு பெறும். ஞாபக சக்தி பெருகும்.

★ வல்லாரை இலைகளை தினமும் சாப்பிட்டு வர மூளை பலப்படும்.

★ சாதிக்காயோடு இலவங்கம், சாம்பிராணி, வால் மிளகு, இஞ்சி, அக்ரகாரம், இலவங்கப்பட்டை வெற்றிலைக் கொடியின் வேர், தாளிசபத்ரி, தேன் முதலியவை சேர்த்து அல்வாவாகத் தயாரித்து சாப்பிட்டு வந்தால் இருதயம், மூளை நன்கு பலப்படும்.

★ பூசணிக்காய் சாறு ஓர் அவுன்ஸ் எடுத்து அத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து பருகி வர மூளைச் சோர்வு நீங்கி தெளிவு பெறும்.

730. தேவையற்ற இடங்களில் ரோமமா?

★ தாளகம் என்ற மருந்துப் பொருளுடன் (அரிதாரம்) கல் சுண்ணாம்பு சேர்த்தரைத்து முடி அதிகமுள்ள இடங்களில் பூசவும். இது நச்சுத் தன்மை வாய்ந்தது. பூசுமிடங்களில் கொப்புளங்களை உண்டாக்கலாம். கவனமாக பூச நல்ல பலன் தெரியும்.

731. பெண்களின் மலட்டுக்கு...

★ மாதுளம் விதை, மாதுளம் பூ இவற்றை கஷாயம் வைத்து சாப்பிடலாம். லேகியம் செய்தும் சாப்பிட்டு பலன் பெறலாம்.

732. சுளுக்குக்கு...

★ செம்மண்ணை நீரில் கரைத்து உப்பு, புளி சேர்த்து காய்ச்சி குழம்பாக வரும் சமயத்தில் எடுத்து பொறுக்கும் சூட்டில் பற்று போட சுளுக்கு நீங்கும்.

733. தீப்புண்ணுக்கு...

★ சோடா உப்பை சிறிது வெந்நீரில் கலந்து சுத்தமான துணியில் நனைத்து தீப்புண்ணின் மேல் போட்டு வர புண் ஆறிவிடும்.

734. சளித் தொல்லையா?

★ யூக்லிப்டஸ் இலை ஒரு பிடி எடுத்து தண்ணீரில் போட்டு வேக வைத்து வடிகட்டி மூன்று வேளை சாப்பிட சளித் தொல்லை குறையும்.

735. வேர்க்குரு சரியாக...

★ 50 கிராம் வெங்காயத்தை இடித்து சாறெடுத்து சம அளவு சுத்தமான நீர் கலந்து வேர்க்குரு மேல் தடவி அரை மணி நேரம் ஊறி குளிக்க வேர்க்குரு மறையும்.

736. விக்கலுக்கு...

★ சுக்குப் பொடியை தேனில் குழப்பி நாக்கில் தடவி சப்பி சாப்பிட விக்கல் நின்றுவிடும்.

737. உடல் தேற...

★ இளைத்தவனுக்கு கொள்ளு கஞ்சி கொடுக்கலாம். அரிசி பாதி, கொள்ளுபாதி சேர்த்து வேகவைத்த வடிகஞ்சியாக சாப்பிட உடல் தேறும் நல்ல பசி உண்டாகும். சளியை அறுக்கும். வலிமை தரும். தாது பலத்தையும் கொடுக்கும்.

738. மூக்கிலிருந்து நீர் கொட்டுகிறதா?

★ தேங்காய் நார்களை ஒரு சட்டியில் போட்டு கொளுத்தி அந்தப் புகையை உறிஞ்ச மூக்கில் நீர் கொட்டுவது நிற்கும்.

★ 2 பச்சை வெங்காயத்துடன் 5 மிளகை வைத்து அரைத்து சாப்பிட நீர்க்கோர்வை குணமாகும். ஜுரம் இருந்தாலும் குணமாகும்.

739. முகப்பரு தொல்லையா?

★ அடிக்கடி முகத்தை சுத்தமாக சோப்பு அல்லது பயற்றமாவு கொண்டு கழுவ வேண்டும்.

★ முகப்பருவை கிள்ளவோ, நசுக்கவோ கூடாது. சந்தனப் பொடியை பன்னீரில் கலந்து முகத்தில் பூசி வரலாம்.

★ எண்ணெய், பிஸ்கட், இனிப்பு வகைகள், ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவதை தவிர்த்தல் நலம்.

★ மல்டி வைட்டமின் மாத்திரைகள் சாப்பிடலாம். சூடான நீரில் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். அல்லது தினமும் 15 நிமிடம் சூரிய வெளிச்சம் முகத்தில் படும் படி (காலை, மாலை) வெயிலில் நிற்கலாம்.

740. பல் வலிக்கு...

★ சிறிதளவு கிராம்புத் தைலத்தை வலியுள்ள பல்லில் மட்டும் தடவ நல்ல குணம் தெரியும். கிராம்பை பொடித்தும் வைக்கலாம்.

741. இரத்த பேதிக்கு...

★ நொச்சிப் பூவை உலர்த்தி இடித்து இந்தப் பொடியுடன் பன்னீர், கற்கண்டு சேர்த்து பருக இரத்த பேதி நிற்கும்.

742. அதிக உதிரப் போக்கா?

★ பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க் காலத்தில் அதிகமாக உதிரப் போக்குக் கண்டால் கடுக்காயை இடித்துத் தூள் செய்து பனை வெல்லம் சேர்த்து கோலிக்குண்டு அளவு சாப்பிட்டால் இரத்தப் போக்கு குறையும்.

743. குழந்தை எதையோ விழுங்கி விட்டதா?

★ வேக வைத்த சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கையாவது முட்டை கோசையாவது சாப்பிடக் கொடுக்க விழுங்கிய பொருள் மலத்தோடு வந்து விடும்.

744. கட்டிகள் பழுத்து உடைய...

★ வெங்காயத்தைச் சுட்டு அத்துடன் மஞ்சளையும் சிறிது நெய்யையும் விட்டுப் பிசைந்து கட்டிகளின் மீது வைத்துக் கட்டுப்போட கட்டிகள் எளிதில் பழுத்து உடைந்துவிடும்.

745. எச்சிற் புண்ணுக்கு...

★ சிலருக்கு வாயின் ஓரத்தில் எச்சிற்புண் ஏற்படும். துளசி இலையை அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழப்பி தடவி வர எச்சிற் புண் மறையும்.

746. பல் நோய் சரியாக...

★ தினசரி காலை பல் துலக்கியவுடன் ஒரு நெல்விக் காயை நன்றாக மென்று தின்று வந்தால் பல் சம்பந்தப்பட்ட நோய் அனைத்தும் சரியாகி விடும்.

747. மூர்ச்சை தெளிய...

★ ஒரு சிவப்பு மிளகாயைச் சுட்டு அதன் நெடி மூக்கில் ஏறும்படி செய்யுங்கள். இதில் மூர்ச்சை தெளியாவிட்டால் கடுகை அரைத்து உள்ளங் காவில் தேய்த்து விடுங்கள். மூர்ச்சை உடனே தெளிந்து விடும்.

748. குழந்தைக்கு மாந்தம் சரியாக...

★ மாங்கொட்டைப் பருப்பை நெருப்பிலிட்டுச் சுட்டு சிறிது சுக்கையும் நெருப்பில் கருக்கி இரண்டையும் சேர்த்து தாய்ப்பால் விட்டரைத்து குழந்தையின் நாக்கில் தடவி வர மாந்தம் நீங்கி விடும்.

749. சேற்றுப் புண் சரியாக...

★ இரவில் படுக்கப் போகும்போது கடுக்காய், மஞ்சள் இரண்டையும் அரைத்து பூசி வர நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

750. சொட்டு மூத்திரம் சரியாக...

★ 10 சண்பகப் பூவை எடுத்து 100 மி.லி. நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து காலை, மாலை குடித்து வர சூடு தணிந்து நீர் தாராளமாக போகத் தொடங்கும்.

751. மலேரியா ஜுரத்திற்கு...

★ தேன், இஞ்சிசாறு, துளசி சாறு மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை மூன்று நாள்கள் கொடுத்து வர மலேரியா காய்ச்சல் ஓடி விடும்.

752. சிவந்த உதடுகளுக்கு...

★ வாடாத கொத்துமல்லி தழைச் சாற்றை இரவு படுக்கப் போகுமுன் உதட்டில் தடவி வர ஏழெட்டு நாள்களில் உதடுகள் சிவக்கத் தொடங்கும்.

753. வியர்வை அதிகமாக இருந்தால்...

★ இஞ்சி சாறு, காக்கணஞ் செடியின் இலைச்சாறு தேன் இம்மூன்றையும் சம அளவு கலந்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வர அதிக வியர்வை தணிந்து விடும்.

754. தோலில் சுருக்கம் ஏற்படாமல் இருக்க...

★ காலையில் குளிப்பதற்கு முன் கடலை மாவு, ஆவாரம்பூ தூள், இவை இரண்டையும் குழைத்து உடலில் பூசி அரைமணி நேரம் ஊறிக் குளிக்க சருமம் மென்மை அடையும் சுருக்கமும் மறையும்.

755. சருமம் வெளுக்க...

★ உணவில் உப்பு, காரம் குறைக்க வேண்டும். எண்ணெய்ப் பொருளை விலக்கவும். மஞ்சள்பொடி கலந்த நீரை தினமும் எட்டு தம்ளர் குடிக்கவும். வேப்பிலை போட்டுக் காய்ச்சிய நீரில் குளிக்கவும். காலையில் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை நீரில் கலந்து உப்பு, சர்க்கரை எதுவும் போடாமல் குடிக்கவும். தினமும் ஒரு வெங்காயத்தை தயிரில் நறுக்கிப் போட்டு சாப்பாட்டிற்கு முன் சாப்பிடவும்.

756. சிறுநீர்த் தொல்லையா?

★ அளவுக்கு மீறி அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் தொல்லை ஏற்பட்டால் நான்கு மிளகையும், பத்து திராட்சைப் பழத்தையும் அம்மியில் வைத் தரைத்து காலையிலும், மாலையிலும் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடிக்க அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது குறைந்து விடும்.

757. வயிற்றில் உப்புசமா?

★ வயிற்றில் உப்புசமும் வலியும் இருந்தால் டர்பன்டைன் மருந்தை வயிற்றின் மேல் தடவி வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வயிற்று வலியும் உப்புசமும் குணமாகும்.

758. நெஞ்சு சளிப்புக்கு...

★ சிறிது எலுமிச்சம்பழத் தோலை கடித்து சாப்பிட உடனே குணம் தெரியும்.

759. மாதவிலக்கின் பொழுது வலியா?

★ சிறிதளவு பஞ்சில் ஆல்கஹாலை நனைத்து காதில் வைத்துக் கொண்டால் மூன்றே நிமிடத்தில் வலி பஞ்சாய்ப் பறந்து விடும்.

760. நகச்சுற்றுக்கு...

★ மருதாணி இலைகளுடன் சிறிது படிகார உப்பை சேர்த்து விழுது போல் அரைத்து நகச்சுத்தின் மீது இரவில் பற்று போட்டு காலையில் எடுக்க நகச்சுத்து சுத்தமாக நீங்கி விடும்.

761. நாய் கடிக்கு...

★ மணத்தக்காளி சாற்றை நாய்க்கடி வாயில் தடவி அச்சக்கையையும் மேலே ஒட்டும்படி வைத்து விடுங்கள். ஓர் ஆண்டி செப்டிக் ஊசி போட்டுக் கொள்ளுங்கள். போதும் குணமாகி விடும்.

762. முகம் பளபளக்க...

★ புளிப்பில்லாத தயிருடன் சிறிது மஞ்சள் பொடி கந்து தடவி வர முகம் வெண்மையாக, மென்மையாக பளபளக்கும்.

★ ஓட்ஸ் தானியத்தை மைய அரைத்து தயிர் கலந்து ஊற வைத்து கழுவி வர முகம் அழகும் நிறமும் பெறும்.

763. மூளைக் காய்ச்சல் நோய்க்கு...

★ திருநீற்றுப் பச்சை இலைகளை கசக்கி முகரச்செய்தால் உடனே தும்மல் வரும். அதன் மூலம் நோய்க்கிருமிகள் வெளியேறி விடும். திருநீற்று பச்சை இலைக்கு இக்கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி உண்டு.

764. பெண் இன்னும் பருவமடையவில்லையா?

★ வயதாகியும் பருவம் அடையவில்லையெனில் தினமும் செம்பருத்திப் பூவை நெய்யில் வறுத்து சாப்பிடக் கொடுத்து வர பெண் புஷ்ப வதியாகி விடுவாள்.

765. குடல் புண்களுக்கு...

★ பழுப்பதற்கு 5 வாரங்களுக்கு முன்னே பறிக்கப்படும் வாழைக்காயில் அல்சரை குணமாக்கும் மருந்துப் பொருள் இருக்கிறது என்று காசிப் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர்.

766. செருப்புக் கடித்து விட்டதா?

★ மூங்கில் கழியை சிறு துண்டாக வெட்டி கரகரப்பான கல்வில் தண்ணீர் விட்டு உரைத்து செருப்பு கடித்த இடத்தில் தடவி வர புண் குணமாகும்

767. சிறுநீர்க் கோளாறுகளுக்கு...

★ கீழாநெல்லி இலையைக் கைப்பிடியளவு எடுத்து சாறு பிழிந்து கற்கண்டுத் தூள் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர சிறுநீர் சம்பந்தமான கோளாறுகள் குணமாகும்.

768. பாமாயில் பரிசோதனையிலே...

★ பாமாயிலில் 'பீடா கரோடின்' என்ற சத்து இருக்கிறது. இது சில வகை புற்றுநோய்களை வரவிடாமல் தடுக்கிறது என்று கண்டுபிடித் துள்ளனர்.

769. நீரிழிவுக்காரர்களுக்கு...

★ பேரீச்சம்பழம் நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்தும். பித்த சம்பந்தமான நோய்களைக் குணப்படுத்தி இரத்த விருத்தி ஏற்படுத்துகிறது. ஆரஞ்சு, அன்னாசி, தர்ப்பூசனி, பழங்களையும் நீரிழிவுக்காரர்கள் சாப்பிடலாம். சர்க்கரை சத்து அதிகமாக உள்ள பழங்களை சாப்பிடக் கூடாது. வாழைப் பழத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

770. அத்திப்பழ வைத்தியம்

★ அத்திப்பழத்தை வெயிலில் உலர்த்தி சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி தேனில் ஊற வைத்து வைத்துக் கொண்டு தினசரி இரண்டு துண்டுகள் சாப்பிட வர வயிற்றுக் கோளாறுகள் குணமாகும். மலசுத்தி ஏற்படும். குடல் சம்பந்தமான எல்லா நோய்களும் குணமாகும்.

771. அதிக சத்துள்ள பழம்

★ வாழைப்பழத்தில் உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாக வேண்டிய கால்சியம், ஃபாஸ்பரஸ், கந்தகம், இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் 'ஏ' 'பி', 'சி' அனைத்தும் அதிக அளவில் உள்ளது.

772. வெந்நீரில் ஏற்படும் புண்களுக்கு...

★ காசித்தும்பைச் சாற்றை வெந்நீரில் ஏற்பட்ட கொப்புளங்களின் மேல் தடவி வர நல்ல குணம் காணலாம்.

773. காது வலிக்கு...

★ ஊமத்தம் பூவை கசக்கி சாறெடுத்து இரண்டு சொட்டுக்கள் காதில் விட காது வலி குணமாகும்.

774. சொத்தைப் பல்லா?

★ துளசி சாற்றில் சிறிது கற்பூரம், சிறிது கிராம்புத் தூள் கலந்து சொத்தைப் பல்லின் மேல் தடவினால் வலி குறையும். ஈறு வீக்கம் போகும்.

775. உதட்டில் வெடிப்பா?

★ உதட்டில் வெடிப்பு, வாயில் புண் இருந்தால் பாக்கு மரத்தின் வேரை இடித்து கஷாயம் போட்டு சாப்பிடலாம். இந்த கஷாயத்தைக் கொண்டு வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாய்ப்புண் ஆறும். உதடு வெடிப்பு நீங்கும்.

776. மூல ரோகத்திற்கு...

★ வாதுமை நெய்யில் கண்டங்கத்திரிப் பூக்களை போட்டுக் காய்ச்சி மூலமுள்ள இடத்தில் தடவிவர நலம் காணலாம்.

777. குத்திருமல் சரியாக...

★ பன்னைக் கீரை கதிர்களில் உள்ள விதையை கசக்கி எடுத்து 16 கிராம் பொடி செய்து 200 மி.லி. பசும்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி காலை, மாலை மூன்று நாள்கள் குடித்து வர குத்திருமல் குணமாகும். கப இருமல், மூத்திர தாரை தொடர்பான நோய்கள், இரத்த பேதி, சீதபேதி இவையும் நீங்கும்.

778. உடல் எடை குறைய...

★ ஒவ்வொரு வேளை சாப்பாட்டிற்கு முன்பும் நாக்கு பொறுக்கும் அளவு ஒரு தம்ளர் வெந்நீரை கடகடவென்று விழுங்க உடல் எடை பிரமிக்கத்தக்க வகையில் குறையும்.

779. மித்த மயக்கத்திற்கு...

★ வாரத்தில் ஒரு நாள் அகத்திக் கீரையை சமைத்து சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

780. தேனிலே மருத்துவம்

★ காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு டம்ளர் வெறு வெறு [illegible] தேன் கலந்து குடித்துவர உடல் பருமன் குறையும்

★ மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிச் சாறுடன் தேன் அரை அவுன்ஸ் கலந்து காலை, மாலை குடித்துவர காமாலை குணமாகும்.

★ இரவில் 1 ஸ்பூன் தேனை பாலில் கலந்து குடிக்க உடல் பருக்கும்.

★ காலையில் வெறும் வயிற்றில் இஞ்சி சாற்றுடன் தேன் கலந்து 48 நாள்கள் குடித்து வர தலை கிறுகிறுப்பு போகும்.

★ பசலைக் கீரையை கொதிக்க வைத்து அதன் தெளிந்த நீரோடு தேன் கலந்து குடித்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

★ மூன்று சொட்டு இஞ்சி சாறுடன் தேன் கலந்து புகட்ட குழந்தைகள் கக்குவது நிற்கும்.

★ சுக்கை சுட்ட சாம்பலாக்கி சிட்டிகை அளவை தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட சளி விரைவில் வெளியேறும்.

★ பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் தேனை விட்டால் ஊறவில்லையெனில் சுத்தமான தேன் என அறியலாம்.

★ தீக்குச்சியை தேனில் நனைத்து உரச தீப்பற்றினால் தேன் சுத்தமானது.

★ வசம்பை சுட்டுப் பொடி செய்து தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க வயிற்றிலுள்ள பூச்சி வெளியேறும்.

★ ஆஸ்துமா நோயாளிகள் காலையும் மாலையும் 2 ஸ்பூன் தேனை வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட குணமாகும்.

781. இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு...

★ தினமும் இரவு இரண்டு சீமை அத்திப் பழங்களைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி குடித்து வர இருதயம் பலப்படும்.

782. முகப்பருவுக்கு...

★ சிறிது கருஞ்சீரகத்தை அம்மியில் வைத்து சிறிது எருமைப்பால் விட்டரைத்து பருக்களின் மீது போடலாம். கைவசம் கருஞ்சீரகம் இல்லா விடில் நல் சீரகத்தையும் பயன்படுத்தி சிறிது நேரம் ஊறிய பிறகு கழுவி வர பருக்கள் மறையும்.

783. பொட்டு வைத்த இடத்தில் அரிப்பா?

★ வில்வ மரக்கட்டையை சந்தனக் கல்லில் இழைத்து பொட்டு வைக்கும் இடத்தில் தடவி வர நல்ல குணம் தெரியும்.

784. பாதங்களில் உண்டாகும் பனி வெடிப்பிற்கு...

★ 50 கிராம் நல்லெண்ணெயை நன்றாகப் புகை வரும்படி சூடு பண்ணி அதில் இரண்டு அங்குல நீளமுள்ள மெழுகுவர்த்தியை சீவிப் போட்டவுடன் கரைந்து விடும். இதனை வெடிப்பின் மீது தடவி வர வலி நீங்கி வெடிப்பும் மறையும்.

785. தலைமுடி வளர...

★ வெங்காயச் சாறை தலையில் தேய்த்து ஊறிய பின் குளித்தால் பொடுகு, சிரங்கு நீங்கி தலை குளிர்ச்சி பெறும்.

★ டீத் தண்ணீரை தலையில் தேய்த்துக் குளிப்பதால் கூந்தல் நீண்டு வளரும்.

★ கறிவேப்பிலை துவையல், வெங்காயம், கீரை, பசும்பால், பூசணிக்காய் இவற்றை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ள முடி நன்கு கருமையாக இருக்கும்.

786. வாய்ப்புண் நீங்க...

★ மோரில் சிறிது உப்பு கலந்து வாயில் ஊற்றி விழுங்காமல் அப்படியே சிறிது நேரம் வைத்திருந்து துப்பி விடுங்கள்.

★ சீரணக் கோளாறு இருந்தாலும் வாய்ப்புண் வரும். இதற்கு கரிசலாங்கண்ணி கீரை மிகவும் உகந்தது. இதனை வேக வைத்தோ, லேகியமாகவோ சாப்பிட்டு வர வாய்ப்புண் குணமாகும்.

787. விரை வீக்கத்திற்கு...

★ கழற்சிக் காயை உடைத்து உள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்து நன்கு தூள் செய்து, ஒரு கோழி முட்டையின் வெண் கருவை மட்டும் உடைத்து ஊற்றி நன்றாக குழப்பி வீக்கத்தின் மீது தடவி வர குணமாகும்.

788. அடிக்கடி பேதி ஆகிறதா?

★ உடம்பு சூடாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். புளி, காரம், காபி, டீ தவிர்த்தல் நலம். பால் சோறு சாப்பிடலாம். கறிவேப்பிலையை அரைத்து பசு மோரில் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்கலாம். மதிய உணவில் கறிவேப்பிலையை பொடியாகவோ, துவையலாகவோ செய்து நெய் சேர்த்து சாப்பிட பேதி நிற்கும். கறிவேப்பிலை, வாய்ப்புண் வராமல் தடுக்கும். சோகை நோயையும் தடுக்கும்.

789. ஆண்மைக் குறைவா?

★ வெங்காய விதை ஒரு கரண்டி எடுத்து அம்மியில் வைத்து ஒரு கரண்டி தேன் கலந்து அரைத்து அதனுடன் ஒரு முட்டையைக் கலந்து தினசரி காலை வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து 15 நாள்கள் சாப்பிட்டு வர தாது விருத்தி ஏற்படும்.

790. மதுவின் விஷம் முறிய...

★ மது சாப்பிட்டு பழகியவர்களுக்கு உடலில் மதுவின் விஷத்தன்மை இருந்து கொண்டே இருக்கும். நெல்லிக்காய் சாறு, நெல்லிப் பொடி, நெல்லிக் காய் லேகியம் இப்படி ஏதேனும் ஒன்றை சாப்பிட்டு விட்டு அந்த விஷத்தன்மை நாளடைவில் மறையும்.

791. இளநரைக்கு...

★ ஒரு தாமரைப் பூவை இரண்டு டம்ளர் நீர் விட்டு காய்ச்சி பாதியாக சுண்டியதும் இறக்கி வடிகட்டி காலையில் ஒரு பங்கும் மாலையில் ஒரு பங்குமாக இரண்டு வாரம் சாப்பிட்டு வர இளநரை மறையும்.

792. ஆஸ்துமா குறைய...

★ ஒரு கரண்டி சர்க்கரை பாகில் பத்து சொட்டு நீலகிரி தைலம் விட்டு நன்கு கலக்கி உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா தொந்தரவு குறையும்.

793. காரட்டின் மகிமை

★ கேரட் ஜூஸ் குடித்தால் சருமத் தொந்தரவு வராது. சருமம் மிருதுவாகும். தோலுக்கு ஊட்டம் தரும். மாலைக் கண் நோயைக் குணமாக்கும்.

794. கக்குவான் இருமலுக்கு...

★ தூதுவளைச் சாற்றில் கோஷ்டம் கலந்து குழப்பி பசுநெய் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க குணமாகும். இது தவிர பலாச்சுளையை தேனில் நனைத்து சாப்பிட குணமாகும்.

795. கண் கட்டியா?

★ தாய்ப்பாலையும் விளக்கெண்ணெயையும் கலந்து கண்களில் இரண்டு சொட்டுக்கள் விட்டால் கண்கட்டி, கண் எரிச்சல், கண் சிவத்தல், கண்ணில் நீர் வடிதல் போன்ற எல்லாத் தொந்தரவுகளும் நீங்கும்.

796. வேப்பம்பூ ரசம்

★ வேப்பம்பூ ரசம் வைத்து சாப்பிட்டு வர வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் இறந்து விடும். பித்த நீரை சமப்படுத்தும். மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது. குடல் பூச்சிகளை ஒழிக்க வேப்பம்பூ ரசம் மிகவும் சிறந்தது.

797. பூண்டின் மகத்துவம்

★ பூண்டின் சாறு குடல் புண்ணையும் தோல் வியாதிகளையும் ஆற்ற வல்லது. ஆஸ்துமா, சளி, இருமல், உடல் எடை குறைவதைத் தடுக்கும். ஜீரண சக்தி அளிக்கும். இருதய வியாதிகளுக்கும் ஊளைச் சதையை குறைப் பதற்கும் தண்டு வடத்தைப் பாதிக்கும் கொடிய நோய்களை குணப்படுத் தவும் உதவும்.

798. கிராம்பு மருத்துவம்

★ கிராம்பை ஒரு சட்டியில் போட்டு வதக்கி வாயில் போட்டு மென்றால் தொண்டைப் புண் ஆறும்.

★ கிராம்பைத் தண்ணீர் விட்டரைத்து நெற்றியில் பற்று போட்டால் தலைபாரம், சளித் தொல்லை நீங்கும்.

799. வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்த...

★ சோறு வடித்த கஞ்சியில் சிறிது உப்பை சேர்த்துக் கலக்கிக் கொடுக்க பேதியாவது நிற்கும். காலரா மற்றும் வயிற்றுப் போக்குக் காலத்தில் இது நீர் அதிகமாக வெளியேறுவதைத் தடுக்கும்.

800. இருதய நோய்க்கு...

★ செந்தாமரைப் பூவின் இதழ்களை கஷாயமாகப் போட்டு பாலும் தேனும் கலந்து சாப்பிட்டு வர எவ்வளவு நாள்பட்ட இருதய நோய்களும் குணமாகும். இதனை காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும்.

801. பொடுகு மறைய...

★ மிளகை பால் விட்டு மைய அரைத்து தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறிக் குளிக்கலாம். இரண்டு மூன்று நாள்கள் செய்துவர பொடுகு போயே போயிரும்.

802. பெருங்குடலில் புற்று நோயா?

★ மாங்காயிலும் மாம்பழத்திலும் பெருங்குடலில் ஏற்படும் புற்றுநோய், ஹெர்னியா நோய்களையும் குணப்படுத்தும் சக்தி இருப்பதாக கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

803. கண்கள் குளிர்ச்சியடைய...

★ சாதிப்பூ தலைவலி, கண் படலம், தேக உஷ்ணம் இவற்றைக் கட்டுப் படுத்தும். எண்ணெயில் இப்பூக்களைப் போட்டு வெயிலில் காய வைத்தெடுத்து அந்த எண்ணெயைக் கூந்தலில் தடவி வர கண்கள் குளிர்ச்சியடையும். நல்ல பார்வை ஏற்படும்.

★ இதே எண்ணெயை உடலில் தடவி ஊற வைத்துக் குளிக்க சொறி சிரங்குகள் போகும். உடல் நமைச்சல் நீங்கும்.

804. நீர்ழிவு கட்டுப்பட...

★ மாந்தளிர் ஒரு கைப்பிடி அளவும் மாம்பூ ஒரு கைப்பிடியளவும் எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலையில் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் ஒரு கரண்டி தூளைப் போட்டு கலக்கிக் குடிக்க நீர்ழிவு கட்டுப்படும்.

805. நல்ல தூக்கத்திற்கு...

★ மருதாணியின் இலை, பூ, காய் அனைத்திற்கும் நல்ல மருத்துவ சக்தி உண்டு. இரவில் தலையணையின் கீழ் சில கொத்து மருதாணிப் பூக்களை வைத்துக் கொண்டு படுக்க நல்ல தூக்கம் வரும்.

806. முகம் பளபளக்க...

★ பால் ஏடை முகத்தில் தடவி சிறிது நேரம் ஊற வைத்து வெந்நீரில் கழுவி வர சில நாள்களில் முகம் பளிச்சென்றாகிவிடும்.

807. மேக்னட் தெரபி

★ இது நமது இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபினில் இருக்கும் இரும்புச் சத்தை ஈர்ப்பதால் காந்த அலை திசுக்களில் பரவி இரத்த ஓட்டத்தை துரிதப் படுத்துகிறது. நோய்க்கிருமிகளை அழித்து இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது. உடல் வலியை நீக்குகிறது. வீக்கம் வடிந்து விடுகிறது.

808. முகப்பருவுக்கு...

★ ஜாதிக்காயை சந்தனக் கல்லில் உரைத்து தினமும் பருக்கள் மீது இரவு பூசி வர பருக்கள் மறையும்.

809. ஒற்றைத் தலைவலியா?

★ அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு டம்ளர் திராட்சை சாறு சாப்பிட தலைவலி குறையும். வலி மிகவும் அதிகமாக இருந்தால் திராட்சை சாறும், கறிவேப்பிலை சாறும் சம அளவு கலந்து ஒரு டம்ளர் சாப்பிட தலைவலி குணமாகும்.

810. உளைச் சதை குறைய...

★ உணவுக் கட்டுப்பாடாக இருப்பதுடன் அருகம்புல் சாறு, வாழைத் தண்டு சாறு, பூசணிச்சாறு பருகி வர உடல் பருமன் குறையும்.

811. வயிற்றில் புண்ணா?

★ வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண்ணிற்கு திராட்சை ரசம் மிகவும் நல்லது. தினமும் பகல் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு அரை டம்ளர் கறுப்பு திராட்சை சாறு, மூன்று நாள்கள் சாப்பிட்டாலே வயிற்றுப் புண், வாய்ப்புண் இரண்டுமே ஆறிவிடும்.

812. சளியினால் தொண்டை அழற்சியா?

★ ஒரு டம்ளர் சூடான பாலில் 1 கரண்டி கிளிசரின் ஊற்றி சாப்பிடலாம். சூடான வெந்நீரில் சாப்பிடலாம். தொண்டையில் சிறிது நேரம் தேக்கி வைத் திருந்து குடிப்பது நலம். கிளிசரின் தொண்டைப் புண்ணைக் குணப்படுத்தும்.

813. மாங்காயில் மருத்துவம்

★ பெருங்குடலில் ஏற்படும் புற்றுநோயை குணப்படுத்தும் கல்லீரலுக்கு வலிமை தரும். அதனால் மாங்காயை ஊறுகாய், பச்சடி என்று ஏதேனும் ஒரு வகையில் சாப்பிட்டு பலன் பெறலாம்.

814. பசி எடுக்க...

★ இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், இலவங்கம், சுக்கு, திப்பிலி, சதகுப்பை ஆகிய வற்றை சம அளவு எடுத்து அரைத்து சிறு உருண்டை மாத்திரைகளாக உருட்டி வெயிலில் காயவைத்து வைத்துக் கொண்டு மந்தமாக உள்ள நேரத்தில் ஒரு மாத்திரையை எடுத்து வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடிக்க நல்ல பசி எடுக்கும்.

815. பூவன் பழ மருத்துவம்

★ உடலில் படை உள்ளவர்கள் நன்கு கனிந்த பழத்தை படை உள்ள இடத்தில் நன்கு தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊற வைத்து சீயக்காய் போட்டுக் கழுவி வர சில நாட்களில் படை மறையும். உள்ளுக்கு தினமும் இரவில் சாப்பிட மலச்சிக்கல் தீரும்.

816. முள் உடைந்து விட்டதா?

★ காலில் முள் உடைந்து உள்ளேயே தங்கிவிட சீழ் பிடித்துக் கொண்டு வலி எடுக்கும். கொடிக் கள்ளி பாலை அந்த இடத்தில் வைத்து கட்ட உடைந்த முள் முனை தானே வெளியே வந்து விடும்.

817. சிறுநீர் சம்பந்தமான பிணிகளுக்கு...

★ வெள்ளை நாவற்பழம் சாப்பிட நீரைப் பிரிக்கும். நீரிழிவு நோயைப் போக்கும். நீர்ச்சுருக்கு இருந்தாலும் சரியாகும். தாது புஷ்டியையும் ஏற்படுத்தும்.

★ நீரிழிவுக்காரர்கள் வெந்தயம், வெந்தயக் கீரை சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. வெந்தயத்தை அரைத்து தயிரில் கலந்து சாப்பாட்டுக்கு கால் மணி நேரத்திற்கு முன் பகலும் இரவும் சாப்பிட்டு வர இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கும்.

818. தொண்டைப் புண்ணுக்கு...

★ சிறிது வெல்லம், சிறிது மிளகு, சிறிது பசு நெய்யையும் சேர்த்து லேகியமாகக் கிளறி கோவி குண்டளவு சாப்பிட்டு வர தொண்டைப் புண் குணமாகும்.

819. குளிர் சன்னி, சுரம் சரியாக...

★ புன்னை மரப்பூக்களை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் இப்பொடியை சிறிது தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வர இரண்டொரு நாள்களில் சரியாகி விடும்.

820. பல் வலிக்கு...

★ சொத்தைப் பல் ஈறுகளில், வீக்கம் இருந்தால் ஓமம், கிராம்பு, கற்பூரம் சேர்த்து பொடி செய்து ஒரு சிட்டிகை அளவு சொத்தைப் பல்லில் வைக்கவும். ஈறு வீக்கத்திற்கு இதே பொடியை வீக்கத்தின் மேல் பூசி 5 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு வாய்க் கொப்பளிக்க பல் வலி, ஈறு வீக்கம் எல்லாம் குணமாகும்.

821. உடல் அழகு பெற...

★ இரவு படுக்கப் போகுமுன் பசும்பாலில் தேனும், மஞ்சள் பொடியும் குங்குமப் பூவும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் ஒரு வித மினுமினுப்பு தோன்றும்.

822. மஞ்சள் காமாலைக்கு...

★ கீழாநெல்லி சமூலத்தை (வேர், பூ, காய், செடி) அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு பாலுடன் உண்டு வர மூன்றே நாள்களில் மஞ்சட்காமாலை குண மாகும். ஆனால், உப்பு, புளி நீக்கி பத்திய உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

823. சீதக் கடுப்பு சரியாக...

★ மாதுளங் கொழுந்தை பொங்கும் நீரில் போட்டு கஷாயம் வைத்து சாப்பிட குணமாகும்.

★ வெள்ளாட்டுப் பாலில் பூண்டை வேகவைத்து சாப்பிட குணமாகும்.

824. இரத்த வாந்திக்கு...

★ அரசம் விதை, ஆலம் விதை இவற்றை சம அளவு எடுத்து பசும்பாலில் அரைத்துக் கலக்கிச் சாப்பிட்டு வர இரத்த சாந்தி உடனே நிற்கும்.

825. காக்காய் வலிப்புக்கு...

★ வெள்ளை வெங்காயத்தைத் தட்டிச் சாறு பிழிந்து வலிப்பு வந்தவரின் காதில் இரண்டு மூன்று சொட்டுக்கள் விட்டால் வலிப்பு அடங்கி விடும்.

826. கால் ஆணி சரியாக...

★ மருதோன்றி இலையுடன் மஞ்சள், வசம்பு, கற்பூரம் சேர்த்தரைத்து இரவில் ஆணி மீது வைத்துக் கட்டி காலையில் சுத்தப்படுத்தி வரவும். சில நாள்களில் ஆணி குணமாகும்

827. பித்த வெடிப்புக்கு...

★ கண்டங்கத்திரி இலையை சட்டியிலிட்டு அது முழுகும் அளவு தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு நன்கு காய்ச்சி இலை சிவந்தவுடன் இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு அந்த எண்ணெயை வெடிப்பின் மீது தடவி வர நல்ல குணம் தெரியும்.

828. அக்கி சரியாக...

★ இரண்டு மூன்று ஊமத்தன் இலைகளை சுத்தம் செய்து அரைத்து எருமை வெண்ணெயில் கலக்கி அக்கி மீது பூசிவர இரண்டொரு நாள்களில் குணமாகும்.

829. கபவாதம் ஜுரம் சரியாக...

★ கறிவேப்பிலை ஈர்க்கு, வேப்பம் ஈர்க்கு, முருங்கை ஈர்க்கு, நெல்லி ஈர்க்கு வகைக்கு 20 எடுத்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கித் தட்டி இதனுடன் சுக்கு, மிளகு, சீரகம் சேர்த்து கஷாயம் வைத்து நன்கு சுண்டியதும் இறக்கி வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன் மூன்று வேளை இரண்டொரு நாள்கள் சாப்பிட குணமாகும்.

830. இரத்த பேதி குணமாக...

★ இரண்டு ஸ்பூன் முட்டைக்கோஸ் சாற்றுடன் அரை ஸ்பூன் தேன் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட இரண்டொரு நாள்களில் இரத்தம் போவது நிற்கும்.

831. ஊது காமாலைக்கு...

★ கோவை இலையை கசக்கிப் பிழிந்து சாறெடுத்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் இரண்டு அவுன்ஸ் சாப்பிடுவதுடன் கோவை இலைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள ஊதுகாமாலை சரியாகி விடும்.

832. தேள் கடிக்கு...

★ சுக்கை அரைத்து அதன் விழுதை கடிவாயில் தடவி நெருப்பில் சுட வலி நிற்கும். கடுகடுப்பு குறையும்.

833. அன்னாசியின் மகிமை

★ அன்னாசிப் பழச்சாறு இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது. பசி உணர்வைத் தூண்டுகிறது. சிறுநீரகக் கோளாறுகளைப் போக்குகிறது. இருதயத் திற்கு பலமளிக்கிறது. நன்கு பழுத்த பழங்களையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

834. மாம்கார்ன் மருத்துவம்

★ இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. இரத்த அழுத்தம் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு இரத்த கொதிப்பை அடக்குகிறது. வயிற்றுப்

போக்கு உள்ளவர்கள், சொறி சிரங்கு உள்ளவர்கள் பாப்கார்ன் சாப்பிட்டால் நோய் அதிகமாகும்.

835. அனீமியா குணமாக...

★ சோயா பீன்ஸின் மேல் தோலில் இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது. சோயா பீன்ஸை தோலுடன் சாப்பிட்டு வர அனீமியா குணமாகும்.

836. நாற்றம் நீங்க...

★ கண்டங்கத்திரி இலைச் சாற்றுடன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி உடலில் தேய்த்து ஊற வைத்துக் குளிக்க நாற்றம் நீங்கும்.

837. வாந்திக்கு...

★ வெங்காயத்தை தோலுரித்து விட்டு முகர்ந்து பார்க்க அல்லது அப்படியே வாயில் போட்டு மென்று தின்றாலும் வாந்தி வருவது நின்றுவிடும்.

838. ஞாபக சக்தி பெருக...

★ தினசரி ஒரு கரண்டி தேன். இரண்டு கரண்டி, பால், இரண்டு கரண்டி கேரட் சாறு கலந்து பருகி வர ஞாபக சக்தி பெருகும்.

839. கால் வெடிப்புக்கு...

★ இலுப்பை எண்ணெய் அல்லது வேப்பெண்ணெய் தடவி வர வெடிப்புகள் மறையும்.

840. பன்னீரின் பயன்

★ சில துளிகள் பன்னீரை கண்களில் விட்டுக் கொள்ள கண்கள் புத்தொளி பெறும். முகப்பருவுக்குப் பன்னீரால் முகம் கழுவலாம். பன்னீரைத் தடவிக் கொண்டு பவுடர் பூசினால் அதிக வாசனையும் அதிக நேரம் கலையாமலும் இருக்கும்.

841. மூட்டு வலி, மூட்டுப் பிடிப்பு சரியாக...

★ ஒரு கரண்டி கடுகு, ஒரு சிறுதுண்டு கஸ்தூரி மஞ்சள், அதே அளவு சாம்பிராணி ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து தண்ணீர் கலந்து ஒரு பெரிய கரண்டியில் விட்டுச் சூடாக்கி முழங்காலில் பற்றுப் போட குணம் தெரியும். தலைவலி நீர்க்கோர்வை, சளி இருந்தாலும் இந்தப் பற்றைப் போட குணமாகும்.

842. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பெருக...

★ நல்ல தேன் வாங்கி இரு கரண்டி இளம் வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வரலாம். தினமும் ஒரு கோழிமுட்டை சாப்பிட்டாலும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பெருகும்.

843. தொற்று நோய்களைத் தவிர்க்க...

★ வீட்டிற்கு ஒரு வேப்பமரம் வளர்க்கலாம். இலை, காய், பூ, பழம், பட்டை, வேர் என எல்லாப் பொருள்களும் மருந்தாகப் பயன்படும். வேப்பங்காற்றுக்கு தொற்றுநோயை விரட்டியடிக்கும் சக்தி உண்டு.

844. வருமுன் காக்க...

★ குழந்தைகளுக்கு பற்களில் ஒட்டிக் கொள்ளும் படியான தின்பண்டங் களைக் கொடுத்தல் கூடாது. இதனால் லாக்டிக் அமிலம் சுரந்து பற்களில் ஓட்டை உண்டாகும். சொத்தைப் பற்கள் உண்டாகும். பிஸ்கட், பேரீச்சம் பழம் போன்ற பற்களில் ஒட்டிக் கொள்ளக் கூடிய உணவுப் பொருள்களை உண்டால் உடனடியாக வாய்க் கொப்பளித்தல் நலம்.

845. உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க...

★ வயிற்றின் ஒரு பகுதியை உணவுக்காகவும் இரண்டாம் பகுதியை தண்ணீருக்கும் மூன்றாம் பகுதியை காற்றுக்கும் ஒதுக்குங்கள். வயிறு முட்ட உண்பது பல கோளாறுகளை உண்டாக்கும். பசித்த பின் உண்பது நலம்.

846. திட்டுத் திட்டாக தோலின் நிறம் மாறினால்...

★ நாயுருவி இலை ஒரு கைப்பிடி எடுத்து, ஜாதிக்காய் சேர்த்து மை போல் அரைத்து நிறம் மாறியுள்ள பகுதியில் தடவி வர இத்திட்டுக்கள் மறையும். சில நாள்களில் உடல் இயல்பான நிறத்திற்குத் திரும்பும்.

847. தாய்ப்பால் பெருக...

★ சந்திரவள்ளி என்ற மூவிகைச் செடியின் கிழங்கை சிறிதளவு எடுத்து இடித்து நீர் விட்டுச் சுண்டக் காய்ச்சி காலையிலும், மாலையிலும் அரை தம்ளர் பால் மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து பருகி வர தாய்ப்பால் பெருகும்.

848. கண் சிவப்பு மாற...

★ புளியம் பூவை நசுக்கி சிறிது நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பிறகு அதனை கண்களைச் சுற்றித் தடவி வர கண் சிவப்பு மாறும்.

★ மல்லிகைப் பூவை கசக்கி இரண்டு துளிகள் கண்களில் விட கண் பூக்கள் மறையும்.

849. வாய்ப்புண், நாக்குப் புண் சரியாக...

★ அகத்திக்கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை இவற்றை மிளகாய், மிளகு சேர்க்காமல் பக்குவம் செய்து சாப்பிட்டு வர வாய்ப்புண், நாக்குப் புண் குணமாகும். தேங்காய்ப்பால் கலந்து சாப்பிட புண்கள் விரைவாக குணமாகும்.

850. சொறி, சிரங்கு வராமல் இருக்க...

★ முட்டைக்கோஸ், முருங்கைக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, கொத்து மல்லிக் கீரை, மணித்தக்காளிக் கீரை இவற்றை சாப்பிட்டு வர சொறி சிரங்கு அணுகாது.

851. இரும்புச் சத்து குறைவுக்கு...

★ ஆட்டுப்பால் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. ஆட்டு ஈரலில் இரும்புச் சத்தும் புரதச் சத்தும் அதிகம் உள்ளது. கல்லீரல் குறைபாட்டையும் குணப்படுத்தும். சைவ உணவு உண்பவர்கள் உருளை, வாழைக்காய், வாழைத்தண்டு, பூசணி, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, தக்காளி மற்றும் பருப்பு வகைகளையும் பாகற்காய், சுண்டைக்காய் முதலிய வற்றையும் அவ்வப்போது உணவில் சேர்த்து வர உடம்பு இரும்பு போல் உறுதியாகும்.

852. பேரிக்காயின் மகத்துவம்

★ கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கர்ப்பக்காலத்தில் பேரிக்காய் சாப்பிட்டு வர பிறந்த குழந்தைக்கு பால் இல்லையே என்ற பிரச்சினையே எழாது. கருவிலிருக்கும் குழந்தையின் எலும்புகள் மற்றும் இதயம் வலுவுடன் வளர பேரிக்காய் மிகவும் உதவுகிறது.

853. தொழுநோய் பரவாமலிருக்க...

★ மருதோன்றி பூக்களையும் இளந்தளிர்களையும் சாறு பிழிந்து காலை, மாலை அரைதேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வர தொழுநோய் வந்தவர்கள் அதனை மேலும் பரவாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

854. காதில் இரைச்சலா?

★ தைவளை என்ற மூலிகையை இடித்துச் சாறெடுத்து சம அளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு இரண்டு சொட்டுக்கள் காதில் விட்டு வர இரைச்சல் சரியாகி விடும்.

855. தொண்டை புண்ணுக்கு...

★ வறட்டு இருமலில் அவதிப்படுபவருக்கு தொண்டைப் புண்ணாக வலிக்கும். நறுக்கிய வெண்டைக்காயை கொதிநீரில் போட்டு அதன் ஆவியை நுகர்ந்தால் தொண்டை வலி குறையும்.

856. சதை பிடிக்க வேண்டுமா?

★ வெறும் வயிற்றில் வேப்பங் கொழுந்து அல்லது வேப்பம்பூவை ஊற வைத்த கொண்டைக் கடலை சாப்பிடலாம். தினசரி பத்து வில்வக் கொழுந்து களையும் சாப்பிடலாம். பூசணி, உளுந்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, மொச்சை, அவரை, நெய், மோர் ஆகியவற்றை உணவில் அதிக அளவு சேர்த்து வர உடல் சதை பிடிக்கும்.

857. சாதாரண கால் வீக்கம் சரியாக...

★ கால்களை உயர வைத்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்மணி நேரம் கழித்து கால்களை சிறிது உப்பு கலந்த குளிர்ந்த நீரில் அமுங்கும் படி சிறிது நேரம் வைத்திருக்க வீக்கம் குறையும்.

858. முட்டைக்கோஸ் மகத்துவம்

★ பற்கள் சொத்தையாகாமல் முட்டைக்கோஸ் காக்கிறது. அடிக்கடி முட்டைக்கோஸை உணவில் சேர்த்து கொள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெருகும். இதனை பச்சையாகவே நறுக்கி சாப்பிடலாம்.

859. வயிற்றுப் பூச்சிக்கு...

★ வேப்பம்பூவை கஷாயம் வைத்து சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து தினமும் அரை தம்ளர் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப் பூச்சிகள் வெளியேறும். பித்தம் நீங்கி வாதம் போகும். பசி எடுக்கும். தொற்று நோய் அணுகாது.

860. தொண்டை கரகரப்புக்கு...

★ திப்பிலியைத் தூள் செய்து சிறிதளவு தேனுடன் குழைத்து சாப்பிட்டு வர தொண்டைக் கம்மல் உடனே நீங்கும்.

861. தொடர் தும்மலுக்கு...

★ கஸ்தூரி மஞ்சளைத் தூள் செய்து நெருப்பிலிட்டு அதனால் உண்டாகும் புகையை சுவாசிக்க தும்மல் நீங்கும்.

862. தாய்ப்பால் சுரக்க...

* கல்யாண முருங்கை இலையை பாசிப்பயறு சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டு வர தாய்ப்பால் பெருகும்.

* பூண்டை பாலில் வேக வைத்து சாப்பிட்டு பாலையும் பருகி வர தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

863. சிறுநீர் கடுப்புக்கு...

★ கரிசலாங்கண்ணி இலைச் சாற்றை காலையில் ஓர் அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வர சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும்.

864. பவுத்திரம் நீங்க...

★ மூலநோய் முற்றினால் பவுத்திரம் ஆகிவிடும். அரிசித் திப்பிலியை வறுத்து தூளாக்கி, சம அளவு குப்பைமேனி இலையை உலர்த்தி தூளாக்கி இரண்டையும் கலந்து காலை, மாலை சிறிது தூளை வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடிக்க நாற்பது நாள்களில் குணமாகும்.

865. இரத்தக் கொதிப்பு நீங்க...

★ தினமும் காலையிலும் இரவிலும் மூன்று அல்லது நான்கு பூண்டுப் பற்களை வறுத்து சாப்பிட்டு வர இரத்தக் கொதிப்பு குறையும்.

866. விக்கல் சரியாக...

★ திப்பிலி, சீரகம் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு கரண்டி தேனில் இரண்டு சிட்டிகைத் தூள் கலந்து குழைத்து சாப்பிட விக்கல் நிற்கும்.

867. கண் பார்வை தெளிவு பெற...

★ வைட்டமின் 'ஏ' அதிகமுள்ள முருங்கைக் கீரை, கேரட், முளை கட்டிய பயறு வகைகள், கரிசலாங்கண்ணி கீரை, பொன்னாங்கண்ணி கீரை, கொத்துமல்லிக் கீரை இவற்றை உணவில் அதிக அளவு சேர்த்து வர வேண்டும்.

★ சிரசாசனம், பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சி கண்களுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து கண்ணொளியை புதுப்பிக்கிறது.

★ கொத்துமல்லிக் கீரையை பச்சையாக மென்று தின்று வர கண்பார்வை கூடும். கொத்துமல்லிக் கீரையை நன்கு மைய அரைத்து ஒரு டம்ளர் பசும்பாலில் காலை, மாலை ஒன்பது நாள்கள் பருகி வர மாலைக்கண் நோய் குணமாகும்.

★ அமுக்கராக்கிழங்கையும் அதிமதுரத்தையும் சம அளவு எடுத்து நன்கு உலர்த்தி இடித்து துணியில் சலித்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை, மாலை நெல்லிக்காய் சாற்றில் சேர்த்து குடித்து வர மூக்குக் கண்ணாடி போட வேண்டிய அவசியமே வராது.

★ பாதாம் பருப்பு 30 கிராம், சோம்பு 10 கிராம், பேரீச்சம்பழம் 50 கிராம், அத்திப்பழம் 20 கிராம் இவற்றை அரைத்துப் பாலில் கலந்து 40 நாள்கள் இரவில் சாப்பிட்டு வர கண் கோளாறுகள் அனைத்தும் விடுதலை பெற்று பார்வை சக்தி பெருகும்.

868. பற்களின் கறை நீங்க...

★ மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றுடன் உப்பு கலந்து பல் துலக்க கறை நீங்கும். எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் உப்பு கலந்து பல் துலக்க இதே பலன் நிச்சயம்.

869. முதுகு வலி நீங்க...

★ வாயு சம்பந்தமான முதுகுவலியாக இருப்பின் முருங்கைக் கீரைச் சாற்றுடன் உப்பு கலந்து பருக குணமாகும்.

870. வாட்டு இருமலுக்கு...

★ சிறிது சித்தரத்தையை வாயில் அடக்கிக் கொண்டால் நெஞ்சு கமறலுடன் ஏற்படும் இருமல் குணமாகும்.

★ கடுக்காய் ஒன்றைத் தணலில் இட்டுச் சுட்டு அதன் தோலின் ஒரு துண்டை வாயில் ஒதுக்கிக் கொண்டாலும் இருமல் குணமாகும்.

871. நாள்பட்ட சீத பேதிக்கு...

★ நிழலில் உலர்த்திய மாம்பூ கொண்டு கஷாயம் தயாரித்து காலை, மாலை அரை டம்ளர் பருகிவர நாள்பட்ட சீதபேதி குணமாகும்.

872. கர்ப்பிணிகளுக்கு...

★ உணவில் அடிக்கடி முள்ளங்கி, முருங்கைக்கீரை, நெல்லிக்காய் சேர்த்து வர கை, கால், பாதம் வீக்கம் ஏற்படாது. சிறுநீர் தாராளமாக இறங்கும். பிரசவமும் எளிதாக இருக்கும்.

873. பித்த நரை சரியாக...

★ அதிமதுரத்தை பொடி செய்து, கசகசா பொடியுடன் சேர்த்து பசும் பாலில் குழப்பி தலையில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் ஊறவைத்து வாரம் இருமுறை குளித்து வர நாளடைவில் பித்த நரை சரியாகும்.

874. விரை வீக்கத்திற்கு...

★ முற்றிய தேங்காயின் துருவலை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் விரை வீக்கம் உள்ள பகுதியில் வைத்துக் கட்டினால் வீக்கம் வடிந்து விடும்.

875. முடி வளர்ந்து தொல்லையா?

★ தேவையற்ற இடங்களில் முடி வளர்ந்து தொல்லை கொடுத்தால் பொன்னாதாரம் என்ற நாட்டு மருந்து சந்தனக் கல்லில் நீர் விட்டுரைத்து, வரும் குழம்பை முடியுள்ள இடங்களில் பற்றுப்போட்டு மறுநாள் வெந்நீர் விட்டுக் கழுவ தேவையற்ற முடி உதிர்ந்து விடும்.

876. சோகை நோய்க்கு...

★ தினமும் இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பின் நன்கு பழுத்த விளாம்பழம் ஒன்றைச் சாப்பிட்டு வர சோகை நோய் நீங்கி இரத்தம் விருத்தியாகும்.

877. வெண் புள்ளி மறைய...

★ மான் கொம்பை காடியில் உறைத்து வெண் புள்ளியில் பூசி உடம்பு வியர்க்கும் வரை வெயில் நின்றால் நிறம் மாறி விடும். இது குட்டினால் இரத்தம் கெட்டு ஏற்படும் வெண் புள்ளிகளுக்கு. வெண் குஷ்டத்திற்கு அல்ல.

878. பற்களைப் பாதுகாக்க...

★ ஆரஞ்சுப் பழத்தோலை வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து இத்துடன் சுக்கு, ஓமம், இஞ்சி இவைகளையும் பொடி செய்து கலந்து பற்பொடி உபயோகித்து வர பற்களில் எந்தத் தொந்தரவு ஏற்படாது. பற்கள் பளிச்சிடும்.

879. வயிறு, தொப்பை பெரிதாகி விட்டதா?

★ சிலருக்கு வயிறு பானை போல் பெருத்து இருக்கும். இவர்கள் தினசரி அதிக அளவு வாழைத் தண்டுச் சாப்பிட்டுவர வயிறு சுருங்கும். தயிர், மோர் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்து வர வேண்டும்.

880. குழந்தை விரல் சூப்புகிறதா?

★ ஹோமியோபதி மருத்துவமுறையில் வீரியப்படுத்தப்பட்ட சாப்பாட்டு உப்பை அரை அவுன்ஸ் வெந்நீரில் கலந்து இரண்டு சொட்டுகள் வீதம்

சில வாரங்கள் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வர குழந்தை விரல் சூப்பும் பழக்கத்தைத் தானே நிறுத்தி விடும்.

881. தாய்ப்பால் பெருக...

★ குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கும் முன் பொறுக்கும் சூட்டில் ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் குடியுங்கள். வாரம் ஒருமுறை பிள்ளைச் சுறாமீன் வாங்கி குழம்பு வைத்து சாப்பிட்டு வர தாய்ப்பால் பெருகும்.

882. அஜீரணத்துக்கு...

★ சீரகம், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை இவற்றைத் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சிறிது நீர் சேர்த்துக் குடிக்க அஜீரணம் குணமாகும்.

883. சாதாரண இருமலுக்கு...

★ எலுமிச்சம்பழச்சாறு, தேன், கிளிசரின் மூன்றையும் சம அளவு கலந்து தினமும் மூன்று வேளை ஒரு ஸ்பூன் அளவு உள்ளுக்கு விழுங்க இருமல் குணமாகும்.

884. தாழம்பூ தைலம்

★ தலைவலி, வாதவலி முதலியவற்றை கட்டுப்படுத்தும். காதில் இரண்டு சொட்டுக்கள் விட காதுவலி மறையும்.

885. தாழம்பாயின் மகத்துவம்

★ தாழம்பாயில் படுத்தால் பித்த தோஷங்கள் நீங்கும். பாண்டு ரோகம் குணமாகும். தலைச்சுற்றல் இருக்காது. மூத்திர நோய்கள் விலகும்.

886. தளர்ச்சி நீங்க...

★ அரசு ஆண்மை தரும். அரசம் பழத்தை உலர்த்தி சூரணித்து தினமும் இரவில் 15 கி அளவு பாலில் அருந்த விந்து கட்டும். ஆண்மை ஊக்கம் பெறும்.

★ ஓரிதழ் தாமரை என்ற மூலிகை தங்கபஸ்பத்திற்கு சமமானது. இதனை அரைத்து நெல்லிக்காயளவு தினமும் இரவில் பாலில் கலந்து பருக தாது விருத்தி ஏற்படும்.

★ செம்பருத்திப் பூவை உலர்த்தி பொடி செய்து நீர்விட்டுக் காய்ச்சி, பால், சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகி வர உணர்வும் உற்சாகமும் கரை புரண்டு ஓடும்.

★ முருங்கைப் பிசினை உலர்த்தி பொடித்து, முருங்கை விதைப் பொடியுடன் சம அளவு கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் பாலில் 10 கிராம் கலந்து அருந்தி வர உறவு இன்பமுற விளங்கும்.

★ தூதுவளைக் கீரையை நெய்விட்டு வதக்கி சுவைக்கு உளுந்தம்பருப்பு, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்து சாப்பிட்டு வர ஏழு நாள்களில் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

★ இயற்கை இனிப்புகளுக்கு விந்து சக்தியை பெருக்கும் சக்தி உண்டு. இரவு சாப்பாட்டுக்கு முன் தேங்காய், வாழைப்பழம், பேரீச்சம்பழம் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது. தேன், முளைகட்டிய பயிறு, முளை கட்டிய கோதுமை, இளநீர் இவற்றை தினசரி உணவில் சேர்த்து பலன் பெறலாம்.

★ பன்னீர் திராட்சையை அரை தம்ளர் எடுத்து அது மூழ்கும் வரை நீர் ஊற்றி சிறிது நேரம் ஊறிய பின் பிழிந்து அதே அளவு காய்ச்சிய பசும்பால் கலந்து இரவு உறங்கப் போகும் முன் தொடர்ந்து பருக நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

887. மாதவிடாய்க் காலத்தில் வயிற்று வலியா?

★ வெந்தயத்தை வறுத்து இடித்துப் பொடி செய்து அத்துடன் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வர மாதவிடாய்க் காலத்தில் ஏற்படும் இடுப்பு வலி, வயிற்று வலி நீங்கும்.

888. பௌத்திரம் குணமாக...

★ குப்பை மேனிச் செடியின் வேரைச் சுத்தம் செய்து சிறு சிறு துண்டு களாக நறுக்கி வெயிலில் காய வைத்து இடித்து மெல்லிய துணியில் சலித்து வைத்துக் கொண்டு சிட்டிகைப் பொடியை பசு வெண்ணெயில் குழப்பி காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர குறையும். உணவில் காரம், புளி சேர்க்கக் கூடாது. மோர் சாதம் சாப்பிடலாம்.

889. எக்ஸிமா தொல்லையா?

★ கேரட்டை அவித்து அரைத்து எக்ஸிமா படையின் மீது பற்று போட்டு வர சில நாள்களில் எக்ஸிமா காய்ந்து விடும்.

890. மஞ்சள் காமாலையா?

★ மஞ்சள் காமாலைக்கும் பால் இயல் நோய்க்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. பி-வைரஸ் தாம்பத்திய உறவு மூலம் பரவக் கூடியது.

ஆகவே, மஞ்சள் காமாலை நோய் உள்ளவர்கள் உறவு வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

891. தாய்ப்பால் சுரக்க...

இலுப்பை இலையை இலேசாக நெருப்பில் வதக்கி மார்பில் வைத்துக் கட்டிக் கொள்ள, அதன் பிறகு பால் நன்கு சுரக்கத் தொடங்கி விடும்.

உருளைக்கிழங்கை அதிகம் சாப்பிட்டு வர தாய்ப்பால் தட்டுப்பாடு வராது.

892. மூட்டுகளில் வலியா?

மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும் இருந்தால் வெந்நீரில் எப்சம் உப்பைக் கலந்து தினமும் வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்துக் கழுவி வர வலி குறையும். எண்ணெய் தடவி வர வீக்கம் வடியும்.

893. கண் கூசுகிறதா?

நட்டையின் மஞ்சள் கருவை மட்டும் தனியாக எடுத்துப் பாலில் கலக்கிச் சாப்பிட வேண்டும். பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட வேண்டும். னசரி காட்லிவர் ஆயில் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இதனால் ண்களுக்கு பலம் உண்டாகும். வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும் சக்தி டைக்கும்.

894. வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி நிற்க...

நல்லுப் பொரியை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நீர் ஊற்றி கொதிக்க வத்து கஞ்சியாக சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி நிற்கும்.

895. வயிற்றுக் கடுப்பு சரியாக...

ப்பாத்திக் கள்ளி பழத்தை முட்களை நீக்கி சாறு பிழிந்து ஒரு ஸ்பூன் றை தேன் கலந்து உள்ளுக்கு சாப்பிட வயிற்றுக் கடுப்பு குறையும். ணவில் புளி, கடுகு சேர்க்கக் கூடாது.

896. படர் தாமரை சரியாக...

வங்காயம், கந்தகம், நவச்சாரம் இவற்றை வகைக்கு 5 கிராம் அளவு டுத்து 30 கிராம் வெண்ணெய் சேர்த்து நன்கு அரைத்து காலை, ாலை படர் தாமரையின் மீது தேய்த்து வர இரண்டு மூன்று ள்களிலேயே குணமாகும்.

897. நரம்புத் தளர்ச்சி சரியாக...

★ ஐடா மஞ்சரி வேரின் தூள் 5 கிராம் எடுத்து காய் விட்டர் தண்ணீரில் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது ஊற வைத்து அந்த நீரில் ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று நாள்கள் சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

898. தீப்புண்ணுக்கு...

★ நெருப்புப் பட்டாலும், சுடு தண்ணீர் கொட்டினாலும் அந்த இடத்தில் கொப்புளம் கிளம்பி புண்ணாகி விடும். அந்த இடத்தின் தேன் பூசலாம். அல்லது வாழைப் பட்டையை பிழிந்து அதன் சாற்றைத் தடவலாம். கொப்புளம் கிளம்பிப் புண்ணாகாது.

899. சொப்பன ஸ்கலிதம் சரியாக...

★ துளசி வேரை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து அந்தப் பொடியை வெற்றிலையில் வைத்து சாப்பிட்டு வர மூன்று நாள்களில் சொப்பன ஸ்கலிதம் நின்று விடும்.

900. வெள்ளை, வெட்டை நோய் சரியாக...

★ வெள்ளருகு இலைகளைக் கொண்டு வந்து மூன்று மிளகு சேர்த்து அரைத்து சுண்டைக்காயளவு பசும்பாலில் சாப்பிட்டு வர வெள்ளை, வெட்டை நோய் குணமாகும். குறைந்தபட்சம் மூன்று நாள்களாவது சாப்பிட வேண்டும். உணவில் புளி, கடுகு நீக்கி பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

901. வயிறு சுத்தமாக...

★ 200 கிராம் முலாம் பழத்தை எடுத்து கரைத்து அதில் மிளகு, சீரகம், இஞ்சி இவற்றை அரைத்துக் கலந்து சிறிது உப்பு சேர்த்து குடிக்க இரண்டொரு முறை பேதியாகி வயிறு சுத்தமாவதுடன் உடலுக்கும் மிகுந்த ஆரோக்கியம் அளிக்கும்.

902. ஆஸ்துமா நீங்க...

★ மாங்கொட்டையின் உள்ளே இருக்கும் பருப்பைத் தனியாக எடுத்து வெயிலில் காய வைத்து பொடித்து தேன் கலந்து சுண்டைக் காயளவு, காலை மாலை சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா தொந்தரவு நெருங்காது.

903. தொண்டைக் கட்டு நீங்க...

★ மாந்தளிர் கைப்பிடி அளவு எடுத்து கஷாயம் வைத்து தேன் கலந்து சாப்பிட தொண்டைக் கட்டு நீங்கும். சுண்ணாம்புடன் தேன் சேர்த்துக் குழப்பி தொண்டைக் குழியின் வெளிப்புறத்தில் தடவினால் தொண்டைக் கட்டு குணமாகும்.

904. முகத்தில் கரும்புள்ளியா?

★ எலுமிச்சம்பழச்சாறு, கசகசாப்பொடி, தேங்காய்ப்பால் மூன்றையும் கலந்து முகத்தில் பூசி ஊற வைத்து காய்ந்த பின் பயத்தமாவு கொண்டு முகம் கழுவி வர முகத்திலுள்ள கரும்புள்ளிகள் மறைந்து முகம் பளிங்கு போல் மாறும்.

905. உள்ளுறுப்புகள் சரிவர இயங்க...

★ இரைப்பை, கல்லீரல், சிறுநீரகம் போன்ற உள்ளுறுப்புகள் சரிவர இயங்க எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து வாரம் மூன்று நாள்கள் அருந்துவது நல்லது.

906. வீரண சக்திக்கு...

★ உப்பையும் வெள்ளரிக்காயையும் சேர்த்து சாப்பிட ஜீரண சக்தி பெருகும். உடல் பொலிவடையும் பித்தமும், மார்புச் சளியும் நீங்கும்.

907. வாய்வுப் பிடிப்பா?

★ உணவில் இஞ்சி, பூண்டு, பெருங்காயம் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு பல் பூண்டு எடுத்து தோலுரித்து வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கி இரண்டு டம்ளர் நீர் குடிக்க வாய்வுப் பிடிப்பு உடனே நீங்கும்.

908. வயிற்றில் புழுக்களா?

★ பச்சை மஞ்சள் கிழங்குச் சாற்றை அரை ஸ்பூன் பாலில் கலந்து இரண்டு மூன்று நாள்கள் சாப்பிட்டு வர வயிற்றிலுள்ள புழுக்கள் மடிந்து வெளியேறும்.

909. முகப்பருவுக்கு...

★ துத்தி இலையையும் பூவையும் சம அளவு எடுத்து மை போல் அரைத்து பருக்களின் மீது போட்டு வந்தால் வீக்கமும் வடிந்து பருக்களும் ஆறிவிடும்.

910. மாதவிலக்கு சரியாக...

★ பிரண்டை உப்பை வாங்கி வந்து நெய் அல்லது வெண்ணெயில் கலந்து தினசரி மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் இரண்டே நாள்களில் மாதவிலக்கு சரியாகும்.

911. தழும்புகள் மறைய...

★ அவரை இலைச்சாற்றை தினமும் காலை முகத்தில் தடவி வர முகத்திலுள்ள எல்லா விதத் தழும்புகளும் மறைந்து முகம் பள பளப்படையும்.

912. உதடுகள் சிவப்பாக இருக்க...

★ வாடாத கொத்துமல்லி தழைச்சாற்றை இரவு படுக்கப் போகும்முன் உதட்டில் தடவிவர உதடுகள் சிவக்கும்.

913. குரல் இனிமையாக...

★ ஆதி மூலக் கொடியின் இலைகளை நிழலில் உலர்த்திப் பொடித்து தினசரி காலை, மாலை இரண்டு வேளை சிட்டிகைப் பொடியுடன் தேன் கலந்து குழைத்துச் சாப்பிட்டு வர குரல் இனிமையாகும்.

914. மேக நோய்கள் சரியாக...

★ தாமரைக் கிழங்கு 100 கிராம், பறங்கிச் சக்கை 30 கிராம், காசிக் கட்டி 15 கிராம் இவற்றைத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் ஒரு ஸ்பூன் தூளை வெந்நீரில் குடித்து வர மேக நோய்கள் சரியாகும்.

915. ஆஸ்துமா இரைப்புக்கு...

★ கறுப்பு ஊமத்தை இலை அல்லது பூவை வெடியுப்பு கலந்து நீரில் நனைத்து நன்கு வெயிலில் உலர்த்திய பின் இலைகளை சிகரெட் போல் சுருட்டி பத்திரம் செய்யவும். இந்த ஊமத்தம் இலை சிகரெட்டை புகைக்க உடனடியாக இரைப்பு இருமல் தணியும்.

916. திடீர் அதிர்ச்சியா?

★ சிலருக்கு திடீர் அதிர்ச்சியால் கை கால்கள் ஜில்லிட்டுப் போய்விடும். உடனே கை, கால்களை சூடு பறக்கத் தேய்க்க வேண்டும். வெறுங்கையால் தேய்ப்பதை விட சுக்குப் பொடியைத் தூவித் தேய்க்க உடனடியாக உடல் வெப்ப நிலைக்கு மாறும். அதிர்ச்சியும் நீங்கும்.

917. பெண்களின் மார்பு வலி நீங்க...

★ குப்பை மேனி இலையை உலர்த்தி இடித்து சலித்து சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்து ஒன்றே முக்கால் தம்ளர் காய்ச்சிய பசும்பாலில் சிட்டிகையளவு போட்டு காலை, மாலை சம அளவு பருகிவர வீக்கமும், வலியும் தணியும். மார்பில் வனப்பும் எழுச்சியும் உண்டாகும்.

918. காச நோய் கட்டுப்பட...

★ கற்பூரவல்லி இலை நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு மிகவும் நல்லது. வாரத்தில் ஒரு நாள் கற்பூரவல்லி இலைகளை சாப்பிட கபத் தொல்லை, சளித்தொல்லை நீங்கும். காச நோய் கட்டுப்படும்.

919. படுக்கையில் நீர் போவதைத் தடுக்க...

★ அஸ்வகந்தி வேகியத்தை நெல்லிக்காயளவு பாலுடன் கலந்து காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிடலாம். சிறுவர்களுக்கு இதில் பாதியளவு கொடுத்தால் போதும். படுக்கையில் சிறுநீர் போவது நின்று விடும்.

920. உடல் பூங்கொடி போல் இருக்க...

★ கல்யாண முருங்கை இலை, பூ ஆகியவற்றை இரண்டு கைப்பிடியளவு எடுத்து 2 டம்ளர் நீர் விட்டுக் காய்ச்சி அரை டம்ளராக வற்றியதும் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து தினமும் அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் பருகி வர உடல் பூங்கொடி போல் ஆகி வரும்.

921. எளிய மருத்துவம்

★ பச்சை வாழைப்பழம் அல்சர் வராது தடுக்கும்.

★ உடலில் எந்தப் பகுதியில் வீக்கம் கண்டாலும் புதினாக் கீரையை ரசமாக வைத்து இரண்டு நாள்கள் இரவில் சாப்பிட குணமாகும்.

★ ஒற்றைத் தலைவலி தீர வெள்ளைக் காகிதம் ஒன்றை சுருட்டிச் கொளுத்தி அதன் புகையை நுகர குணமாகும்.

★ மாசிக் காயை பாலில் உரைத்து தேன் கலந்து தடவ வாய்ப்புண் நீங்கும்.

★ பசு நெய்யில் கோரோசனையை குழப்பித் தடவ வாய்ப்புண் குணமாகும்.

922. பெண்களுக்கு மீசை முளைக்கிறதா?

★ மஞ்சள் செடியின் இலைகளில் 10 எடுத்து வெயிலில் நன்கு காய வைத்து இடித்துத் தூளாக்கி அத்துடன் 30 மி.லி. தேங்காய் எண்ணெயைக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் இரவு இந்த எண்ணெயை முடி வளர்ச் சியுள்ள இடத்தில் நன்கு தேய்த்து காலையில் குளித்து விடவும். இரண்டு மூன்று நாள்களிலேயே முடிகள் உதிர்ந்து விடும். பிறகு முளைக்காது.

923. நெற்றியில் ஏற்படும் கறுப்பு போக...

★ வில்வ மரக்கட்டையை சந்தனக் கல்லில் அரைத்துப் பூச குணமாகும்.

924. முடி உதிர்வதைத் தடுக்க...

★ மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலை முக்கால் கிலோ, அவுரி இலை முக்கால் கிலோ, செம்பருத்தி பூ 75, மருதாணி இலை முக்கால் கிலோ, மல்லிகை அல்லது முல்லைப்பூ 1 கிலோ, 15 எலுமிச்சம்பழம், பச்சைக் கற்பூரம் 5 கிராம், நல்லெண்ணெய் ஒரு கிலோ, பசும்பால் 1 கிலோ.

★ இலைகளை தனித்தனியே இடித்து சாறெடுத்து நல்லெண்ணெயில் கலக்க வேண்டும். செம்பருத்திப் பூவையும் இடித்து எண்ணெயில் கலந்து பால் கலந்து மூன்று நாள்கள் வெயிலில் வைக்க வேண்டும்.

★ மூன்று நாள்களுக்குப் பிறகு வாசனைக்காக மல்லிகைப் பூவை இக்கலவையில் போட்டு மூடி வைத்து நான்காம் நாள் இக்கலவையை அடுப்பிலேற்றி மூன்று - மணி நேரம் காய்ச்ச வேண்டும்.

★ கொதிக்கும் எண்ணெயில் எலுமிச்சம் பழத்தை பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு மிதமான சூட்டில் ஒரு மணி நேரம் காய்ச்சி இறக்கி பச்சைக் கற்பூரம் போட வேண்டும். இரண்டு நாள்கள் கழித்து எண்ணெயை வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு தலைக்குத் தேய்த்த வர தலைமுடி கருமையாகும். முடி உதிர்வது நிற்கும். கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும். நல்ல தூக்கம் வரும். 25 வயதிற்குள் உள்ளவர்கள் பயன்படுத்த இளநரை மறையும்.

925. பல் ஈறுகளின் நோய் குணமாக..

★ ஒரு சட்டியில் இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு அதில் நான்கு பூண்டுப் பற்களைப் போட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து மிதமான சூட்டோடு அந்த வெந்நீரில் வாய்க் கொப்பளித்து வர நோய்க் கிருமிகள் பல் இடுக்கு களிலோ, ஈறுகளிலோ அண்டாது. பல தொந்தரவுகளும் வராது.

926. பக்கவாதமா?

★ பக்கவாதத்தில் கை கால் விழுந்து செயல்படாத நிலையில் இருந்தால் 50 கிராம் மிளகைத் தூள் செய்து அரை லிட்டர் நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு பக்க வாதத்தால் விழுந்து போன கால், கைகளில் தேய்த்து வர குணமாகும்.

927. இருமலுக்கு...

★ வெண்டை விதை ஒரு பிடியளவு எடுத்து ஒரு பழகின சட்டியில் போட்டு ஒரு டம்ளர் நீர் விட்டுகு காய்ச்சி இந்த நீரை வடித்து பருக இருமல் குணமாகும்.

928. மஞ்சள் மருத்துவம்

★ அரிசிமாவுடன் மஞ்சளைக் கலந்து சூடு காட்டி குழைத்து காயம் பட்ட இடத்தில் கட்டி வர ரணம் ஆறும்.

★ உடல் உறுப்புகளிலும் தசைப்பகுதிகளிலும் வலி ஏற்படும் போது ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூளை பாலுடன் கலந்து சாப்பிட குணம் தெரியும்.

★ சொறி, சிரங்கு, படை இவற்றின் மேல் வேப்பிலை மஞ்சளும் அரைத்துப் பூசி வர சரியாகும்.

★ தொடர்ந்தாற்போல் கண் எரிச்சல் இருந்து வந்தால் மஞ்சள் பொடி, கசகசா இரண்டையும் எலுமிச்சைச் சாற்றில் கலந்து கொதிக்க வைத்து ஆறிய பிறகு இமைகளின் மேல் பூசிக் கொண்டு தூங்க கண் எரிச்சல் காணாமல் போகும்.

929. கண்ணிமை நமைச்சல் குணமாக...

★ நீர் சேர்க்காமல் உருளைக்கிழங்கை நன்கு அரைத்து காலை, மாலை கண்களின் மீது வைத்துக் கட்டி வர கண்ணிமை நமைச்சல் குணமாகும்.

930. வாத நோய் குணமாக...

★ இலுப்பைப் பட்டை 35 கிராம் எடுத்து அரை லிட்டர் நீர்விட்டுக் காய்ச்சி பாதியாக சுண்டியதும் இறக்கி வடிகட்டி காலை, மாலை ஓர் அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வர எல்லாவிதமான வாத நோய்களும் படிப்படியாக குறைந்து குணமாகும்.

931. ராஜ பிளவைக்கு...

★ கோவை இலை, வரட்பூலா இலை, வெண் கொடிவேலி இலை மூன்றையும் அரைத்து ராஜ பிளவையின் மீது வைத்துக் கட்டி வர சீக்கிரத்தில் பழுத்து உடையும்.

932. பிரசவ வேதனை குறைய...

★ மாலதி மலர்ச் செடியின் வேரை சுத்தம் செய்து தட்டி மோருடன் கலந்து உட்கொள்ள பிரசவ வேதனை குறையும்.

933. அம்மை நோயில் கண்ணில் பூ விழுந்தால்

★ அம்மை நோயின் தீவிரம் அதிகமாக இருந்து கண்ணில் பூ விழுந்து விடும் என தெரிந்ததும் பனங்குருத்தைக் கொண்டு வந்து தட்டிச் சாறு எடுத்து காலை, மாலை கண்ணில் பிழிந்து வர பூ விழுவதைத் தடுத்து விடும்.

934. இரவில் குழந்தை படுக்கையை நனைத்தால்...

★ இந்தப் பழக்கம் உள்ள குழந்தைக்கு எள்ளும் சிறிது முள்ளங்கியும் அரைத்து சுண்டைக்காயளவு கொடுத்து வர சிறுநீரின் அளவு குறையும். மூன்று நாள்களுக்கு ஒரு முறை கொடுத்துப் பார்த்து பக்க விளைவு ஏதேனும் ஏற்பட்டால் நிறுத்தி விடுங்கள்.

935. களைப்பு அதிகமாக இருக்கிறதா?

★ வெங்காயத்தை வதக்கி சாப்பிடுங்கள். அல்லது ஆப்பிள் ஜூஸ் குடியுங்கள். களைப்பு பறந்து விடும்.

936. வலிமை பெற...

★ பால், நெய், தேன் மூன்றையும் கலந்து சாப்பிட உடலிலுள்ள திசுக்கள் வலிமை பெறுகின்றன. உடல் வளம் பெருகுவதுடன் நரம்புகளும் வலிமை பெறும்.

937. மண்டைக் குத்தலுக்கு...

★ இரண்டு டம்ளர் அன்னாசிப் பழச்சாற்றுடன் ஒரு டம்ளர் சர்க்கரை, அரை டம்ளர் நீர் சேர்த்துக் காய்ச்சி தேன் போன்ற பதம் வந்ததும் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை உணவுக்குப் பிறகு இதில் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர மண்டைக் குத்தல் நிற்கும்.

938. காச நோய்க்கு...

★ தினமும் காலை, மாலை இரண்டு சப்போட்டாப் பழம் சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் பால் சாப்பிட்டு வர காச நோய் நீங்கும்.

939. அருகம்புல்லின் மகிமை

★ தினசரி அதிகாலை அருகம்புல் சாறு எடுத்து 5 பங்கு தூய்மையான நீருடன் கலந்து பருகி வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி, மலச்சிக்கல், சளி, இரத்த அழுத்தம், அளவுக்கதிகமான உடலின் எடை போன்ற கோளாறுகள் அனைத்தும் நீங்கும்.

940. குழந்தை வாந்தி எடுக்கிறதா?

★ வெள்ளைப் பூண்டையும் மஞ்சளையும் அம்மியில் வைத்து விழுது போல் அரைத்து ஒரு துணியில் முடிந்து அனலில் காட்டி சாறு பிழிந்து ஒரு ஸ்பூன் சாறுடன் சிறிது தேன் கலந்து மூன்று வேளை கொடுக்க நல்ல குணம் தெரியும்.

941. பேன் தொல்லையா?

★ சில பூண்டு பற்களை அம்மியில் வைத்து மை போல் அரைத்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க பேன் தொல்லை ஒழியும்.

942. வெங்காயத்தின் மகிமை

★ டிப்திரியா, டி.டி. நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி வெங்காயச் சாற்றுக்கு உண்டு. இரத்த மிகு அழுத்தம், குடல் சுரப்பு நோய்களுக்கும் கல்லீரல், இரைப்பை நோய்களுக்கும் வெங்காயம் சிறந்த பலனைத் தரும். தெம்பளிக்கும். பற்களில் போட்டு மென்று தின்ன பற்சொத்தை வராது. வாந்தி நிற்கும். வெங்காயத்தை நசுக்கி முகர தூக்கம் வரும்.

943. கிச்சுக் கிச்சு இருமல் சரியாக...

★ பேசத் துவங்கினாலே கிச்சு கிச்சு இருமல் வந்து தொல்லை தரும். துளசி இலைகளை வாயில் போட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மென்று சாற்றை மட்டும் தொண்டையில் படும்படி இறக்க சில நாள்களில் குணமாகும்.

944. நீரிழிவு நோய்க்கு...

★ ஆறாக்கீரையை பருப்பு, எண்ணெய் சேர்க்காமல் சிறிது உப்பு கலந்து சுவைக்கு பொரித்த அரிசியை மாவாக்கி சேர்த்து உண்ண கட்டுப்படும்.

★ மாந்துளிர் அல்லது ஆவாரம்பூ கஷாயம் அருந்த நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

★ சிவப்புத் தண்டுக் கீரையின் விதை வெள்ளையாக இருக்கும். இதனை தினமும் 10 கிராம் எடுத்து மோர் விட்டரைத்து காலை வெறும் வயிற்றிலும் இரவு உணவுக்குப் பிறகும் சாப்பிட நோய் தீரும்.

★ நித்திய கல்யாணி செடியில் வெள்ளை நிறமாக பூக்கும் செடிகளும் ரோஸ் நிறமாக பூக்கும் செடிகளும் உண்டு. ரோஸ் நிறப் பூக்களைப் பறித்து ஒரு மணி நேரம் வைத்து விட்டால் அத்தனைப் பூக்களும் வெள்ளையாகி விடும். இவை மருந்துக்கு உதவாது. இயற்கை யாகவே வெள்ளை நிறப் பூக்களுக்கு நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் குணம் உண்டு. இந்தப் பூக்களில் தினமும்5 பூக்களைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி காபிக்கு பதில் குடித்து வர சிறப்பான பலன் கிடைக்கும்.

★ வாழைத்தண்டின் அடிபாகத்தை புளி சேர்க்காமல் பொரித்துச் சாப்பிட்டாலும் நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

945. நகத்தில் சொத்தையா?

★ கீழாநெல்லி இலையை சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டரைத்து இரவில் தடவி வர 10 நாள்களில் குணம் தெரியும்.

946. படுக்கைப் புண்ணா?

★ அடிக்கடி படுக்கை விரிப்பை மாற்றி புண் உள்ள இடங்களில் காற்றுப்படும் படி மாற்றி படுக்க வைக்க வேண்டும். கடுக்காயை இடித்து தூள் செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழப்பி புண் மீது தடவி வர ஆறிவிடும்.

947. பிரசவத்திற்குப் பிறகு இடுப்பு வலியா?

★ இரும்புச் சத்துக் குறைவால் இந்த வலி ஏற்படுகிறது. நாவற்பழம், சீத்தாப்பழம், அன்னாசிப்பழம், அத்திப்பழம், தக்காளி, கோதுமை, பட்டாணி, கீரை வகைகளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர இடுப்பு வலி குறையும்.

948. ஆசனவாயில் அரிப்பா?

★ மூலநோயின் காரணமாக ஆசனவாயில் அரிப்பு ஏற்படுவதுண்டு. கஞ்சாங்கோரை இலையை சிறிது ஆமணக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் ஆசனவாயில் வைத்துக் கட்டினால் மூல நோயை உண்டாக்கும் பூச்சிகள் இறந்து விடும். ஆசன வாயின் அரிப்பும் நீங்கும்.

949. கண்ணில் தூசு விழுந்து விட்டதா?

★ கண்களை கசக்கக்கூடாது. துளி வெண்ணெயை எடுத்து கண்ணின் மேல் வைத்து ஒரு கட்டுப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். சிறிது நேரத்தில் தூசி வெளியாவதுடன் கண்ணும் பிரகாசமாக இருக்கும்.

950. முகப்பருவுக்கு...

★ சாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு மூன்றையும் அரைத்து பருக்களின் மீது தடவி வர பருக்கள் மறையும். வெந்நீர் ஆவி பிடிப்பது நல்லது.

951. பித்த மயக்கமா?

★ திப்பிலியையும் மிளகையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து தேன் சேர்த்து வினாம்பழத்துடன் சாப்பிட பித்த மயக்கம் சரியாகும்.

952. நெஞ்சு வலிக்கு...

★ முள் உள்ள வில்வமரத்தின் பட்டை இரண்டு தோலா எடை எடுத்து அரை லிட்டர் நீர் விட்டு பாதியாக கண்டக் காய்ச்சி காலை, மாலை ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வர நெஞ்சு வலி குணமாகும்.

953. மூளைக்கு குளிர்ச்சி தர...

★ உசிலம் பூக்களுடன் அதன் இலைகளையும் உலர்த்தி பொடித்து எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் போது சீயக்காய்க்கு பதில் பயன்படுத்தி வர எண்ணெயை எடுப்பதுடன், மூளைக்குக் குளிர்ச்சியையும் தரும்.

954. கண்ணில் வீக்கமா?

★ புன்னைப் பூக்களை நீரில் ஊறவைத்து அந்த நீராவ் கண்களைக் கழுவி வர வீக்கம் குறையும்.

955. மறைவான இடங்களில் ரணமா?

★ ஆண்குறி, பெண் குறி, ஆசன வாய் இங்கெல்லாம் ரணம் ஏற்பட்டால் குங்குமப்பூவில் தேன் விட்டு அரைத்து சாந்து போலாக்கி பூசி வர சில நாள்களில் ரணம் ஆறும்.

956. காச நோய்க்கு...

★ கறுப்பு வெற்றிலையுடன் இலவங்கத்துண்டு, மலராத வெள்ளை எருக்கம்பூ (மொட்டு) மடித்து மூன்று தினங்கள் சாப்பிடுதல் வேண்டும். உப்பு, புளி, காரமின்றி பத்திய உணவு சாப்பிட வேண்டும்.

★ வாரத்திற்கு ஒரு முறை தலைக்கு நொச்சித் தைலம் தேய்த்து தலை முழுகுவது நல்லது.

★ கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி, வகைக்கு 200 கிராம் எடுத்து இவற்றுடன் 40 கிராம் மிளகு சேர்த்து மை போல் அரைத்து மாத்திரைகளாக்கி உலர்த்தி, பிறகு தேனில் ஊற வைத்து உணவுக்குப் பிறகு ஒரு மாத்திரையை சப்பி சாப்பிட்டு வர குணம் தெரியும்.

957. விளாம்பழ மகத்துவம்

★ பித்த சம்பந்தமான நோய்களுக்கு விளாம்பழம் மிகவும் நல்லது. விளாம்பழத்தில் சர்க்கரை கலந்து பிசைந்து சாப்பிட்டால் கல்லீரல் வீக்கத்தைக் குறைக்கும். அடிக்கடி ஏப்பம் வருவது குறையும். நல்ல பசி உண்டாகும். சர்க்கரை வியாதிக்கு இந்தப் பழம் மிகவும் நல்லது.

958. புகைப்பதை மறக்க...

★ நாரத்தம் பழத்தோலை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொண்டு, புகைக்கும் எண்ணம் ஏற்படும் பொழுதெல்லாம் ஒவ்வொன்றாக வாயில் போட்டு சுவைத்து வர பிறகு அந்த எண்ணம் மெல்ல மறையும்.

959. ஆஸ்துமாவுக்கு...

★ அருகம்புல் கைப்பிடியளவு, மிளகு, வெற்றிலை எடுத்து இடித்து 2 தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க வைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

★ வில்வ இலை 9, மிளகு 6 இரண்டையும் பால் விட்டரைத்து ஒரு டம்ளர் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி காலையில் குளிர்ந்த நீரில் குளித்து விட்டு இந்தக் கஷாயத்தை வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று மாதங்கள் குடித்து வர வேண்டும்.

★ இத்துடன் ஒன்பது துளசி இலைகளை ஒரு டம்ளர் காய்ச்சி ஆறிய நீரில் போட்டு வைத்து பகல் உணவுக்கு முன் இந்த நீரை குடித்து விட்டு பிறகு சாப்பிடவும். இந்த மருந்து சாப்பிடும் போது சைவ உணவே சாப்பிட வேண்டும்.

★ கரிசலாங்கண்ணி செடிகளை வேரோடு பிடுங்கி சுத்தம் செய்து உரலில் போட்டிடித்து சாறெடுத்து நல்வெண்ணெயுடன் கலந்து தைலம் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை இரவு வேளைகளில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு காப்பியில் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். சைவ உணவே சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

★ மிளகாய்ச் செடியின் இலை 10 கி, நொச்சி கொழுந்து இலை 10 கி, வெற்றிலை 10 கி, மிளகு 5 கி எடுத்து மைய அரைத்து சுண்டைக் காயளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

★ கண்டங்கத்திரிச் செடியை வேருடன் சுத்தப்படுத்தி நிழலில் உலர்த்தி இடித்து சலித்து 100 கிராம் பெருங்காயத்தை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடித்து கவந்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை அரை ஸ்பூன் வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா குணமாகும்.

960. அகத்திக் கீரையின் மருத்துவம்

★ உட்சூட்டைத் தணிப்பதில் தனிச் சிறப்பு இக்கீரைக்கு உண்டு.

★ பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் இக்கீரையை சாப்பிட பால் நன்கு சுரக்கும். மூளை சம்பந்தப்பட்ட நோய்களையும் குணப்படுத்தும்.

★ இக்கீரையை உலர்த்தி சூரணித்து காலை, மாலை இரண்டு கிராம் பொடியை சாப்பிட்டு இளஞ்சூடான நீர் பருகி வர மூன்று நாள்களில் மார்பு வலி குணமாகும்.

★ அகத்திக் கீரைத் தைலத்தில் ஸ்நானம் செய்து வர பித்தம் தணிந்து மயக்கம், எரிச்சல் புகைச்சல் குணமாகும்.

★ அகத்திக் கீரையை தேங்காய், மிளகு சேர்த்து சமைத்து தொடர்ந்து மூன்று நாள்கள் சாப்பிட வாய்ப்புண் குணமாகும்.

★ இக்கீரையை அரைத்து சூடுபண்ணி பற்றுப்போட அடிபட்ட வீக்கங் களுக்கு குணம் தெரியும்.

★ இதன் சாற்றை நெற்றியில் தடவி ஆவி பிடிக்க தலைவலி நீங்கும்.

★ வாரத்தில் இரண்டு நாள்கள் சாப்பிடுவதே நல்லது. அடிக்கடி சாப்பிட்டால் வாய்வு உண்டாகும். வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக இக்கீரையை உண்ணக் கூடாது. இரவிலும் வேறு மருந்து உண்ணும் போதும் இக்கீரையை உண்ணக் கூடாது. பால் அருந்து வதால் உண்டாகும் நன்மை இக்கீரையை உண்பதால் உண்டாகும். ஜீரண சக்தியை பெருக்கும். பித்தத்தை தணிக்கும்.

★ தொண்டை ரணம், தொண்டை வலி இவற்றுக்கு இக்கீரையை பச்சையாக மென்று சாற்றினை உள்ளே விழுங்க குணமாகும்.

★ பெரியம்மை நோயின் வேகத்தைத் தணிப்பதற்கு இக்கீரைப் பட்டையை விதிப்படி குடிநீர் செய்து கொடுக்கலாம்.

961. தீப்புண் ஆற...

★ கருவேலன் பட்டையைத் தூள் செய்து நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி தீப்புண் மீது தடவி வர புண் ஆறும்.

962. சேற்றுப் புண்ணுக்கு...

★ உளுந்தமாவில் எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டுக் குழப்பி சேற்றுப் புண் மீது நன்கு தடவி வர நமைச்சல், அரிப்பு நீங்கி புண்ணும் சீக்கிரம் ஆறிவிடும்.

963. பல்வலி நீங்க...

★ முருங்கை வேரை இடித்து சாறு பிழிந்து பஞ்சில் நனைத்து வலி இருக்கும் பல்லில் வைத்தால் பல்வலி தீரும். சீழ் வரும். தந்த ரோகமும் குணமாகும்.

964. அஜீரண பேதி குணமாக...

★ உளுந்துமாவில் களியோ அல்லது கூழோ கிண்டிச் சாப்பிட்டு வர அஜீரண பேதி குணமாகும்.

965. தாய்ப்பால் பெருக...

★ பிரசவமான பிறகு உணவுடன் எந்த வகையிலாவது எள்ளைச் சேர்த்துக் கொண்டால் தாய்ப்பால் பெருகுவதுடன் உடலும் திடகாத்திரமாக விளங்கும்.

966. நட்டுவாக்களி கடிக்கு

★ தும்பை இலையை அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு அதனையே கடி வாயிலும் தேய்க்க உடனே வலி நீங்கும்.

967. தொண்டை சம்பந்தமான நோய்க்கு...

★ விளாம்பழத்துடன் சிறிது மிளகும், திப்பிலியும், தூள் செய்து கலந்து தேன் சேர்த்து சாப்பிட தொண்டை சம்பந்தமான எல்லா நோய்களும் குணமாகும்.

968. துவரையிலே மருத்துவம்

★ துவரை இலை ஒரு பிடி, இதன் முளைத்த விதை கால்பிடி சேர்த் தரைத்து மார்பில் பற்றுப்போட இரண்டு மூன்று நாள்களில் தாய்ப்பால் சுரப்பு நிற்கும்.

★ உள் உறுப்புகளின் காரணமாக வரும் வாய் வேக்காடு, வாய்ப்புண், ஈறு புண்கள் தினமும் பத்து துவரைக் கொழுந்து இலைகளை மென்று தின்று வர ஐந்து நாள்களில் குணம் தெரியும்.

★ துவரம் பருப்புடன் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், பூண்டு, மிளகாய் சேர்த்து ரசம் வைத்து பருகி வர வாயுக் கோளாறும் அஜீரணமும் நீங்கும்.

★ துவரம் பருப்பு, புழுங்கலரிசி, உளுந்தம்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, தேங்காய், பூண்டு, இஞ்சி, மிளகாய் சேர்த்து அடை செய்து சாப்பிட உடல் சதை போடும்.

★ துவரம் பருப்பு, சுக்கு, மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் இவற்றை வறுத்து பொடி செய்து சூடான சாதத்தில் போட்டு நெய் விட்டு சாப்பிட இரைப்பை வலிமை பெறும். வயிற்றுப் போக்கும், பசியின்மையும் நீங்கும்.

969. இருதயம் பலப்பட...

★ கடுக்காயை நன்கு உலர்த்தி உள்ளிருக்கும் கொட்டையை நீக்கி தூளாக்கி பசும்பாலில் ஒரு சிட்டிகையளவு கலந்து இரவில் சாப்பிட்டு வர இருதயம் பலப்படும்.

970. மாலைக்கண் சரியாக...

★ கருந்துளசி இலைச் சாற்றை தினமும் இரவு கண்களில் விட்டு வர மாலைக் கண் குணமாகும்.

971. ஜன்னி சரியாக...

★ வெள்ளைப்பூண்டு, கடுகு, இஞ்சி, முருங்கைப் பட்டை, இவற்றைச் சம அளவு எடுத்து மைபோல் அரைத்து இடதுகாலின் பெருவிரலில் வைத்து கட்டுப்போடவும். இதனையே உச்சந்தலையிலும் வைத்து தேய்க்க ஜன்னி குணமாகும்.

972. உடல் பலம் பெற...

★ பச்சை நிலக்கடலையை நீர் சேர்த்து அரைத்து பாலெடுத்து ஒரு டம்ளர் பாலுடன் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வர உடல் பலம் பெறும்.

973. ஞாபக சக்திக்கு...

★ லவங்கப்பட்டை, சுக்கு, இரண்டையும் பொடித்து வெந்நீரில் கொதிக்க விட்டு காலை, இரவு பருகி வர ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்.

★ சிறிது வெல்லம் சேர்த்து வெங்காயம் சாப்பிட பித்த உபாதைகள் நீங்கும்.

974. அதிகாலை இருமலுக்கு...

★ கடுகை நன்றாக இடித்து ஒரு சிட்டிகைத் தூளை ஒரு ஸ்பூன் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வர இருமல் மறையும்.

975. உலோகத்தினால் மருத்துவம்

★ செம்பு உடலின் மீது படுவதால் இரத்த ஓட்டம் முன்னேற்றம் அடையும். கீழ் வாயு நோய்கள் ஏற்படாது. எனவேதான் சிலர் கைகளில் செம்பு வளையம், மோதிரம் போன்றவற்றை அணிகின்றனர்.

976. பயோரியா நோய் ஒழிய...

★ இரண்டு சொட்டு எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு வெறும் பிரஷ்ஷில் பல் துலக்க பல் இடுக்குகளில் உள்ள கிருமிகள் அழியும். வெந்நீரில் இரண்டு துளி எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு வாய்க் கொப்பளித்து வந்தாலும் பல் நோய் அணுகாது.

977. வேப்பம்பூ மருத்துவம்

★ வேப்பம்பூவைத் தணலில் காட்டி தலையில் வைத்துக் கட்டிக்கொள்ள ஈர், பேன் தொல்லை ஒழியும்.

978. ஒவ்வாமை நோய் வராமலிருக்க...

★ தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் வேப்பிலைக் கொழுந்துகளை வாயில் போட்டு மென்று சாறு விழுங்கலாம். இது போன்றே துளசிச் சாறும் அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வரலாம். இதனால் அலர்ஜி ஏற்படாது. ஆஸ்துமாவுக்கும் சிறந்த தற்காப்பு மருந்தாகும்.

979. மனம் உற்சாகம் பெற...

★ குங்குமப் பூவை தூளாக்கி 5 கிரெய்ன் அளவு தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டு வர இரத்த சுத்தியும் மன உற்சாகமும் கொடுக்கும்.

980. முளைக் கீரை

★ சொறி, சிரங்கு உள்ளவர்கள் இக்கீரையை மிதமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். காசத்தைப் போக்கும். நரையைத் தடுக்கும். நல்ல பசியை உண்டாக்கும்.

981. தலையில் சொட்டை ஏற்பட்டு விட்டதா?

★ பூசணியின் கொழுந்து இலைகளை கசக்கி சொட்டை விழுந்த இடத்தில் தேய்த்து வர சொட்டை மறைந்து முடி வளரத் தொடங்கும்.

982. கல்லீரல் வீக்கத்திற்கு...

★ நொச்சி இலை சாறுடன் பசு கோமியத்தைக் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

983. எலிக்கடிக்கு...

★ குப்பைமேனி இலையைக் கசக்கி கடிவாயில் வைத்து இரும்புக் கரண்டிக் காம்பை நெருப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அந்த இலையின் மீது வைத்துச் சுட வேண்டும். கடிவாயில் சூடு தாக்கியதும் எடுத்துவிட வேண்டும். இதனால் எலி விஷம் நீங்கும்.

984. இரத்தக் கட்டுக்கு...

★ மஞ்சளை சந்தனம் போல் மைய அரைத்து இரத்தம் கட்டிக் கொண்ட காயத்தின் மேல் பற்றுப் போட்டு வர இரத்தக் கட்டு கரைந்து வலியும் குணமாகும்.

985. கூந்தல் உதிராமலிருக்க...

★ ஊமத்தங்காயை இடித்து சாறு பிழிந்து அரை லிட்டர் எண்ணெயில் ஊற்றி நீர் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு இந்த எண்ணெயை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வர முடி உதிர்வது நிற்கும்.

986. சிறுநீரகக் கற்கள் கரைய...

★ ஓமத்தைக் கஷாயம் வைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட சிறுநீரகத்திலுள்ள கற்கள் கரைந்து சிறுநீருடன் வெளியேறும்.

987. கக்குவான் இருமலுக்கு...

★ கண்டங்கத்திரி வேரை சுத்தம் செய்து வெள்ளாட்டுப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி உள்ளுக்குக் கொடுத்து வர கக்குவான் இருமல் குணமாகும்.

988. கர்ப்பப்பை சுருங்க...

★ லவங்கப்பட்டை 35 கிராம் எடுத்து அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு பாதியாகக் காய்ச்சி காலையில் மட்டும் ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் பருகி வர சில நாள்களில் கர்ப்பப்பை சுருங்கும்.

989. கருந்தேமல் சரியாக...

★ காலையும் மாலையும் வெந்நீரில் அந்த இடத்தை சுத்தம் செய்து அதன் மேல் கற்பூரவல்லி, திருநீற்றுப் பச்சை இலை இரண்டையும் கசக்கி நன்றாகத் தேய்த்து வர மூன்றே நாள்களில் குணமாகும்.

990. இந்திரியம் பெருக...

★ ஆளி விதையை பாலில் வேக வைத்து வெல்லம் சேர்த்து லேகியம் போல் கிளறி காலை, மாலை சுண்டைக்காயளவு சாப்பிட்டு வர இந்திரியம் பெருகும்.

991. மலேரியா ஜுரத்திற்கு...

★ இஞ்சியை நசுக்கி சாறெடுத்து ஒரு கோப்பையில் ஊற்றி வைத்தால் மேலே தெளிந்த நீர் நிற்கும். அந்த நீரை மட்டும் பக்குவமாக வடித்து அதனுடன் சிறிது துளசி சாறும் தேனும் கலந்து தினமும் 3 வேளை சாப்பிட்டு வர மலேரியா குணமாகும்.

992. ஆஸ்துமாவுக்கு...

★ உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், காராமணி, வாழைப்பழம், புளிப்புத் தயிர், புளிப்பு மோர், ஐஸ்கிரீம், குளிர்ந்த நீர், குளிர்பானங்கள், எண்ணெயில் வெந்த பஜ்ஜி, போண்டா, வடை போன்றவற்றை விலக்க வேண்டும். இரவில் கண் விழிக்கக் கூடாது. எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவுகளையும் கொள்ளு, துவரம்பருப்பு, பாசிப் பருப்பு, பூண்டு, பெருங்காயம் இவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கிடைக்கும் சமயத்தில் எல்லாம் துளசியை மென்று விழுங்குவது நல்லது.

★ வெள்ளெருக்கம் பூ சாறு, வெள்ளெருக்கம் இலைச்சாறு, லவங்கம், மிளகு சேர்த்தரைத்து பட்டாணி அளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி

உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு வெறும் வயிற்றில் வாயிலடக்கி சாப்பிட குணமாகும்.

★ வாரம் இருமுறை தலைக்கும் உடம்புக்கும் அரக்குத் தைலம் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

★ தூதுவளை, கண்டங்கத்திரி, துளசி, ஆடாதொடை, விஷ்ணு கரந்தை, சித்திரத்தை, திப்பிலி, நஞ்சறுப்பான், தும்பை ஆகியவை கபத்தை நீக்கும் மூலிகைகளில் சில. இவற்றில் கிடைப்பவற்றைச் சேகரித்து இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு பங்கு தூளுக்கு எட்டு பங்கு நீர் சேர்த்து நான்கில் ஒரு பாகமாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் குடித்து வர கபம் கரைந்து வெளியேறும். மூச்சுத் திணறலும் நிற்கும்.

993. வெப்பம் தணிக்கும் வில்வம்

★ வில்வம் தொழுநோய், மகாரோகம் போன்ற கொடிய உஷ்ணமூள்ள சரும வியாதிகளைப் போக்கும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும்.

★ தொழுநோய் உள்ளவர்கள் அதிகாலையில் சூரிய உதயத்திற்கு முன் ஸ்நானம் செய்து ஈர உடையுடன் நூறு ஆண்டுகள் முதிர்ந்த வில்வ இலை கைப்பிடி எடுத்து வெறும் வயிற்றில் வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேரம் கோயிலைச் சுற்றி வலம் வர 9 மாதங்களில் தொழுநோய் மறையும்.

★ தினமும் ஐந்து வில்வதளமும் ஐந்து மிளகும் சேர்த்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர நீண்டகால காசநோய்களும் நீங்கும்.

★ முதல் நாள் இரவே வில்வ இலைகளை குளிர்ந்த நீரில் போட்டு மூடி வைத்து மறுநாள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அந்த நீரைக் குடித்து வர மேகநோய், கைகால் பிடிப்பு, கிரந்தி இவை நீங்கி மூளைக்கு பலத்தையும் புத்திகூர்மையையும் உண்டுபண்ணும். தாது பலத்தையும் அதிகரிக்கும். திக்குவாயும் நீங்கும். தீராத குன்மநோய் தீரும்.

★ நுணா இலை, ஓமம், வில்வக் கொழுந்து ஆகியவற்றை நீரில் போட்டு சுண்டக் காய்ச்சி பருக கணைச்சூடு நீங்கும்.

★ கண்களில் வலி, நமைச்சல், சிவப்பு போன்றவை தோன்றினால் வில்வ இலையை வதக்கி கண் இமைகளின் மீது ஒத்தடம் கொடுக்க குணமாகும்.

★ வெறும் வயிற்றில் சுத்தமான வில்வ கொழுந்தை வாயில் போட்டு மென்று தின்று பசுவின் பால் பருகி வர 48 நாள்களில் உள் காங்கை நீங்கும். மேனி பளபளக்கும். ஆனால், அப்போது உணவில் புளி, காரம் குறைக்க வேண்டும்.

★ வில்வ தழை சாப்பிட்டு வர உடலில் இருக்கும் விஷத்தன்மை நீங்கும். மேனி பளபளக்கும். சரீரத்திலுள்ள சகல வியாதிகளையும் போக்கி இரத்த விருத்தி ஏற்படுத்தும். நூறு வயதிற்கு மேற்பட்ட வில்வ இலைகளை தினமும் சாப்பிட்டு வர புற்றுநோயும் குணமாகும்.

★ தலைக்கு எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளிக்கும் போது சீயக்காய்க்கு பதில் வில்வப் பழத்தைத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்க அழுக்குகள் நன்றாய் போவதுடன் உடல் குளிர்ச்சியடையும்.

★ வில்வ வேர் 10 கிராம், நெற்பொரி 10 கிராம், சந்தனம் 4 கிராம், கால் லிட்டர் சுத்தமான நீரில் போட்டு 4 அவுன்ஸ் வரும் வரை சுண்டக் காய்ச்சி காலை, மாலை பருக விக்கல் நோய் குணமாகும்.

994. கருணைக்கிழங்கு மருத்துவம்

★ கருணைக்கிழங்கு வாதத்தையும், கபத்தையும் குறைக்கும். மூலம் குணமாகும். வயிற்றுப் பூச்சிகள் சாகும். டி.பி. நோய் தீரும். வாந்தி வராமல் தடுக்கும். பசியைத் தூண்டும்.

995. மார்புச் சளிக்கு...

★ துளசி இலை, தும்பை இலை, கார வெற்றிலை சேர்த்துக் கஷாயம் வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து மூன்று நாள்கள் சாப்பிட மார்புச் சளி வெளியேறும்.

996. சிறந்த டானிக்

★ பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைச் சாறெடுத்து ஒரு லிட்டர் சாறுடன் ஒன்றரை கிலோ கற்கண்டு சேர்த்து சர்பத்தாகக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வரலாம். இதற்கு இணையான டானிக் வேறொன்றும் இல்லை.

997. உதிரக் கடுப்பு மறைய...

★ வாழைப் பூவை சாறெடுத்து அத்துடன் பனங்கற்கண்டு கலந்து உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வர உதிரக் கடுப்பு மறைவதுடன், வெள்ளை நோயும் நீங்கும்.

998. பித்த நீர் வெளியாக...

★ ரோஜாப்பூ கஷாயத்தை பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர குடற்கழிவுடன் பித்த நீரும் வெளியேறும்.

999. கண்களில் இரத்தம் காண்கிறதா?

★ இருவாட்சிப் பூவை எடுத்துக் கசக்கி இரண்டு சொட்டுக்கள் கண்ணில் விட உஷ்ண மேலீட்டால் இரத்தம் காண்பது குணமாகும்.

1000. உடல் வலுப்பெற...

★ முருங்கைப் பூவை பசும்பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி பருகி வர உடல் வலுவடையும். உடல் சூடு குறையும்.

1001. விரை வீக்கம் சரியாக...

★ பவள மல்லிகையை இளஞ்சூடாக வதக்கி விரையின் மீது வைத்துக் கட்டி வர சில நாள்களில் வலியும் குறையும். வீக்கமும் மறையும்.

1002. வயிற்றுப் பூச்சிகள் ஒழிய...

★ வாதநாராயண இலையை சுத்தம் செய்து நீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து வேக வைக்கவும்.

★ ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சிறிது நெய் ஊற்றி மிளகு, சீரகம், மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் இவற்றைப் போட்டு சிவக்க வறுத்துப் பொடித்து வெந்தனலில் போட்டு சிறிது உப்பு, சேர்த்து கொதி வந்ததும் சிறிது நீர் ஊற்றி இறக்கி கடுகு தாளித்து கொட்டவும்.

★ இந்த ரசத்தை சாப்பிட சிறிது நேரத்தில் பேதியாகும். கீரைப் பூச்சிகள், குடல் பூச்சிகள் வெளியேறும். வாயுக்கோளாறு, கை, கால் பிடிப்பு போன்றவையும் குணமாகும்.

1003. ஆளிவிதையில் மருத்துவம்

★ ஆளி விதையை அரைத்து சாப்பிட்டு வர சீதபேதி நிற்கும். அஜீரணம் குணமாகும். கப நோய்கள், சரும வியாதிகள் கூட இதனால் குணமாகிறது.

1004. வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்க...

★ கசகசாவை அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர வயிற்றுக் கடுப்பு சரியாகிறது.

1005. கிராணி சரியாக...

★ திராட்சை விதைகளை தூள் செய்து வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை அளவு காலை, மாலை வெண்ணெயிலோ அல்லது நீரிலோ சாப்பிட்டு வர நீண்டகால வயிற்றுப் போக்கு கிராணி குணமாகும்.

1006. குடல் வலி குணமாக...

★ மாதுளம் பழத்தோலை உலர்த்தி தூள் செய்து காலை, மாலை கால் ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வர சில நாள்களில் குடல் வலி சரியாகும். குடல் இரைச்சலும் குணமாகும்.

1007. உள் நாக்கு வளர்ந்து விட்டதா?

★ உள் நாக்கு வளர்ந்தால் மூன்று அவுன்ஸ் துளசிச் சாறும். மூன்று அவுன்ஸ் வில்வச் சாறும் ஓர் ஆழாக்கு நல்லெண்ணெயும் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு அந்த எண்ணெயை அரை தேக்கரண்டி வாயில் விட்டு தொண்டையில் படும்படி காலை, மாலை கொப்பளித்து வர உள்நாக்கு கருகிவிடும். உச்சந்தலைக்கு இதே எண்ணெயைத் தேய்த்துக் கொண்டால் மறுபடியும் உள்நாக்கு வளராது. டான்சில் ஏற்படாமலும் இது காக்கும். தொடர்ந்து ஏழு நாள்களாவது கொப்பளிக்க வேண்டும். தொண் டையில் சதை வளர்ந்தாலும் இதே எண்ணெயால் வாய் கொப்பளித்து வர குணமாகும்.

1008. வாத நோய்கள் குணமாக...

★ திப்பிலியையும் கண்டந்திப்பிலியையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து நீர் விட்டு சுண்டக் காய்ச்சி வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் காலை, மாலை பருகி வர வாத நோய்கள் குணமாகும்.

1009. மண்டைக் கரப்பானுக்கு...

★ தலையை மொட்டையடிக்க வேண்டும். ஆமணக்கு இலையில் விளக்கெண்ணெய் தடவி நெருப்பில் வதக்கி கரப்பான் மீது போட்டு துணியால் கட்டு போடவும். இரவில் போட்டு காலையில் கட்டை அவிழ்த்து கழுவி தேங்காய் எண்ணெய் தடவி வரவும். கரப்பானுக்கு உள்ளுக்கும் மருந்து சாப்பிடலாம். வசம்பு, பாவட்ட இலை, வெங்காயம், இலுப்பைப் பட்டை வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து நசுக்கி அரை லிட்டர் விளக்கெண் ணெயில் போட்டு நன்கு காய்ச்சி இறக்கி ஆறவிட்டு வடிகட்டி காலை, மாலை ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர கரப்பான் ஒழியும்.

1010. உட்சூடு தணிய...

★ ஒரு லிட்டர் நீரில் இருபது கிராம் செந்தாமரைப் பூவைப் போட்டுக் காய்ச்சி அரை லிட்டராக சுண்டக் காய்ச்சி ஒரு பகுதியைப் பருக உடலிலுள்ள உட்சூடு தணியும். உடலுக்கும் மிகவும் நல்லது.

1011. உணவு ஜீரணமாகவில்லையா?

★ சம்பங்கிப்பூவை குடிநீர் தயாரித்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர அஜீரணத் தொல்லை நீங்கும்.

1012. கண்களில் சதைப்படலம் வராமலிருக்க...

★ களாப் பூக்களை முதல் நாளே கொண்டு வந்து வாடாமல் இருக்க ஈரத் துணியில் சுற்றி வைத்துக் கொள்ளவும். மறுநாள் காலை சூரியன் உதிப் பதற்கு முன்னரே இப்பூக்களை நசுக்கி கண்களில் இரண்டு சொட்டுக்கள் விடவும். இதனால் கண்களில் சதைப்படலம் ஏற்படாது. கண்களில் பூ விழுதலைக்கூட இது எளிதில் போக்க வல்லது.

1013. கஸ்தூரி

★ கஸ்தூரி மங்கலான கருமை நிறைந்த சிவப்பாக சிறு சிறு மணிகளாக இருக்கும். இதற்கு வெப்பமாக்கும் தன்மை உண்டு. நறுமணம் தருவதோடு நல்ல மருத்துவ சக்தியும் உண்டு. வலியை நீக்கும். சிறுநீர் பெருக்கம் உண்டு. காரமும் கசப்புச் சுவையும் உடைய கஸ்தூரி வீரிய சக்தியும் தாது புஷ்டியும் ஏற்படுத்தும். நல்ல கஸ்தூரி தானா என்று அறிவது எப்படி? நல்ல வெங்காயத்தை நறுக்கி அதே கையால் கஸ்தூரியை எடுத்தால் கஸ்தூரி மணம் இருக்க வேண்டும். வெங்காய நாற்றம் இருக்கக்கூடாது.

1014. அதிமதுரத்தில் மருத்துவம்

★ வெள்ளைக் குன்றிமணி செடியின் வேர்ப்பகுதியே அதிமதுரம்! அதிமதுரப் பொடியை வெண்ணெய், நெய், தேன் முதலியவற்றுடன் கலந்து வெட்டுக் காயத்துக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். அதிமதுரப் பொடியுடன் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து அருந்தினால் நாள்பட்ட இருமல் குணமாகும். இதனை சீயக்காயுடன் சேர்த்து பயன்படுத்தலாம்.

1015. சுக்குவாலுக்கு...

★ முதன் முதலாக சினையாக உள்ள பசுமாட்டின் கோமயம் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் நான்கு நாள்கள் தொடர்ந்து கொடுத்து வர நல்ல பலன் தெரியும்.

1016. படை குணமாக...

★ ஒரு சிறு கட்டி நவச்சாரத்தை பொடித்து தேன் சேர்த்துக் குழப்பி ஒரு பீங்கான் கோப்பையில் வைத்துக் கொண்டு தினசரி படையின் மீது தடவி வர படை உதிர்ந்து விடும். சரும நோய்களுக்கு முக்கிய காரணம் சுத்தமின்மையே. உடல் சுத்தத்துடன் குடல் சுத்தமும் வேண்டும்.

1017. உடம்பு வலியா?

★ வாய்வுக் கோளாறு தான் இதற்குக் காரணம். சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, அக்கரா, சித்திரத்தை இவற்றை சம அளவு எடுத்து இடித்து பனைவெல்லம் சேர்த்துக் கஷாயம் வைத்து சாப்பிட உடல் வலி மறையும். உடலிலுள்ள வாயுவும் அகலும். உணவில் அடிக்கடி பூண்டு சேர்த்து வந்தால் உடலில் வாய்வு சேராது.

1018. உடலில் நீர் சேர்ந்து விட்டதா?

★ இதற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். காலையில் எழுந்தவுடன் உடல் வியர்க்க வியர்க்க ஏதாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அதோடு காலை வெறும் வயிற்றில் ஓர் எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து சிறிது உப்பு சேர்த்துக் குடிக்கவும். சாப்பாட்டில் அடிக்கடி வாழைத்தண்டு சேர்த்துக் கொண்டாலும் நீர் இறங்கும். மாலையில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் இரண்டு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடிக்கலாம். உடலிலும் நீர் இறங்கி உடம்பு மெலியும்.

1019. குரல் இனிமைக்கு...

★ தேனில் ஊற வைத்த திப்பிலியை வாயில் அடக்கி வர குரல் இனிமையாகும்.

★ வெங்காயத்தை பச்சையாக மென்று தின்று வர குரல் இனிமையாகும்.

1020. குழந்தை மருந்துவம்

★ குழந்தை அடிக்கடி வெளிக்குப் போனால் வசம்பை சிறிதளவு உரைத்து ஊற்றினால் வெளிக்குப் போவது நின்று விடும்.

★ காட்டத்திப் பூவை உலர்த்தி எடுத்து அத்துடன் விழலரிசி, வில்வப் பழ விதை, உலர்ந்த நெல்விக் கனி, இவற்றை சமஎடை எடுத்து இடித்துப் பொடித்து சலித்து அரை தேக்கரண்டியளவு தேனில் சிறிது குழைத்து கொடுக்க அடிக்கடி போகும். மலம் கட்டுப்படும். அத்துடன் உடலும் தேறி வரும்.

★ காலையில் குழந்தை கண் விழித்ததும் சுத்தமான தேன் ஒரு சொட்டு நாக்கில் தடவி வர நாக்கு பிறண்டு சீக்கிரம் பேச்சு வரும்.

★ குழந்தை தினமும் இரண்டு மூன்று முறை மலம் கழிக்க வேண்டும். இல்லாமல் கஷ்டப்பட்டால் விதையில்லாத உலர்ந்த திராட்சைப் பழங்கள் நான்கை வெந்நீரில் ஊற வைத்து கசக்கிப் புகட்ட சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் வெளிக்குப் போய்விடும்.

★ ஆசனவாயில் வெற்றிலைக் காம்போ, சோப்போ வைத்தால் உந்துதல் ஏற்பட்டு குழந்தை மலம் கழிக்கும்.

★ குழந்தைக்கு தலைக்கு ஊற்றியவுடன் சாம்பிராணியையும் கஸ்தூரி, மஞ்சள் தூளையும் கலந்து புகைக் காட்ட வேண்டும்.

★ கஸ்தூரி மாத்திரையில் கால் பங்கு எடுத்து தாய்ப்பாலில் இழைத்துப் புகட்டி வர சளியே பிடிக்காது.

★ குழந்தைக்கு சளிப்பிடித்து இருந்தால் தேங்காய் எண்ணெயையும் கற்பூரத்தையும் காய்ச்சி பொறுக்கும் சூட்டில் சிறிது தடவினாலே நல்ல குணம் தெரியும்.

★ இரவில் விளக்கேற்றியவுடன் தினமும் சுட்ட வசம்பை சந்தனக் கல்லில் உரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து சிறிது தொப்புளைச் சுற்றித் தடவி, வெற்றிலையில் சிறிது எண்ணெய் தடவி விளக்கில் காட்டி வாட்டி பொறுக்கும் சூட்டில் தொப்புள் மேல் போட்டால் அசுத்த காற்றெல்லாம் வெளியேறி வயிறு உப்புசம் இல்லாமல் இருக்கும்.

★ மாசிக்காய் ஒன்றை வேகவைத்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு குளித்தவுடன் இரண்டு உரை உரைத்து நாக்கில் தடவி வர நாக்கிலுள்ள மாவு அகன்று குழந்தை ருசித்துப் பால் சாப்பிடும்.

1021. உடல் பருமன் குறைய...

★ உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன் ஆலிவ் எண்ணெயைச் சாப்பிட்டு அரை மணி நேரம் கழித்து உணவு சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும்.

★ வெள்ளைப் பூண்டு சாற்றுடன் நீர் கலந்து ஒரு வாரம் சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும்.

★ வில்வ இலையை பொடித்து கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

1022. ஆறாத புண்ணா?

★ ஆறாத புண்களின் மீது வேப்பெண்ணெயைச் சுட வைத்து மிதமான சூட்டுடன் தடவி வர ஆறாத புண்ணும் ஆறும்.

1023. மலந்தில் இரத்தமா?

★ இலவம் பிசின் வாங்கி பொடி செய்து பாலில் கலந்து காலை, மாலை இரு வேளையும் குடித்து வர இரத்தப்போக்கு நிற்கும்.

1024. வயிற்றுக் கடுப்பா?

★ கனிந்த மலைவாழைப் பழத்தை நல்லெண்ணெயில் தொட்டுச் சாப்பிட கைமேல் பலன் கிடைக்கும்.

★ கையளவு வெந்தயத்தை தயிரில் கலந்து குடிக்க குணமாகும்.

1025. புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க...

★ தினசரி பஞ்சகவ்யம் ஒரு கரண்டி சாப்பிட்டு வர புற்றுநோய் அணுகாது. புற்றுநோய் வந்தவர்களும் இதைச் சாப்பிட்டு வர குணமாகும். பசுவின் பால், தயிர், வெண்ணெய், கோமியம், சாணம் இவற்றைச் சம அளவில் கலந்தால் பஞ்ச கவ்யம் தயார். வெண்ணெய் கைவசம் இல்லாவிடில் பசுநெய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

1026. மாரடைப்பு

★ 'ஏ' குரூப் இரத்தம் உள்ளவர்களுக்கு மாரடைப்பு நோய் அதிகம் ஏற்படுகிறது. புகைப்பது, மது அருந்துவது, உடல் பருப்பது ஆகியவற்றில் கவனமாக இருந்து மாரடைப்பு நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

1027. சளி, இருமலுக்கு...

★ சிறிதளவு மஞ்சளை தட்டிப்போட்டு பால் சேர்த்துக் காய்ச்சி தேன் கலந்து பருக சளித் தொல்லை நீங்கும்.

★ அதிமதுரம், வால் மிளகு, அரிசி திப்பிலி, சுக்கு இவற்றை இடித்து தூளாக்கி சலித்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு டம்ளர் பாலை கொதிக்க

விட்டு ஒரு ஸ்பூன் தூள் சேர்த்து மூடி வைத்து ஆறிய பின் வடிகட்டி காலை, மாலை அருந்தி வர இருமல் குணமாகும்.

1028. தாது பலவீனமா?

★ அம்மான் பச்சரிசி இலையை அரைத்து சிறு உருண்டையளவு மோரில் கரைத்து மூன்று நாள்கள் சாப்பிட்டு வர தாது கெட்டிப்படும். ஆனால், அந்த மூன்று நாள்களும் உப்பில்லா பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

1029. இருமலுடன் கோழையும் வருகிறதா?

★ அதிமதுரம், துளசி இலை, ஆடாதோடா இலை, கடுக்காய், கண்டங் கத்திரி பழம் இவற்றை சம எடை எடுத்து வெயிலில் உலர்த்தி தனித்தனியே இடித்து சலித்து ஒன்றாகக் கலந்து காற்று புகாமல் பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை 3 சிட்டிகைப் பொடியை பசு நெய்யில் குழைத்து சாப்பிட்டு வர விரைவில் குணமாகும்.

1030. வயிற்றில் பூச்சியா?

★ மாதுளை வேரின் பட்டையை கஷாயம் வைத்து காலையில் ஓர் அவுன்ஸ் குடித்து சிறிது விளக்கெண்ணெயும் குடிக்க நன்றாக பேதியாகும். புழுக்களும் வெளியேறும்.

★ குப்பை மேனி வேரைக் கஷாயம் வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டாலும் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் மடியும்.

1031. விஷ பேதி சரியாக...

★ தாமரைப்பூவையும் தாமரைக் கொடியையும் உலர்த்தி பொடியாக்கி ஆறு முதல் பத்து அரிசி அளவு நீரில் கலந்து ஒரு மணிக்கு ஒரு முறை பருகி வர பேதி, விஷ பேதி குணமாகும்.

1032. வெந்தயக் கீரையின் மகத்துவம்

★ வெந்தயக் கீரையில் மீன் எண்ணெயில் உள்ள சத்துக்கள் அனைத்தும் உள்ளது. வாத நோய், மேக நோய் களைப்பு, சொறி சிரங்கு, அளவுக்கு மீறிய அசதி, வயிற்று வலி, இருமல், மார்புவலி, கண் நோய் ஆகிய அனைத்திற்கும் இக்கீரை மிகவும் நல்லது. இதில் காரம், உப்பு, புளி சேர்த்தால் அதிலுள்ள சத்துக்கள் அழிந்து விடும்.

1033. பூச்சிக் கடிந்து விட்டதா?

★ பொதுவாக பூச்சிக் கடிக்கு கடிவாயில் சுண்ணாம்பு தடவலாம். அடுத்தபடி உப்பை வெந்நீரில் கரைத்து ஒரு துணியில் நனைத்து பூச்சி கடித்த இடத்தில் ஒற்றி எடுக்க வீக்கம் குறையும்.

★ விஷப்பூச்சி கடித்த இடத்தில் எருக்கம் பால் தடவலாம். இது தவிர அம்மான் பச்சரிசியில் ஒரு பிடி வாயில் போட்டு மென்று விழுங்க வேண்டும். வீக்கம் இருந்தால் வற்றி விடும்.

★ குப்பை மேனி இலைச் சாற்றுடன் சுண்ணாம்பு கலந்து கடிவாயில் தடவ தடிப்பு நீங்கும். கடுப்புக் குறையும். பூச்சிக் கடிகளால் தொந்தரவுகள் இருக்கலாமே தவிர பெரிய ஆபத்து எதுவும் இல்லை.

★ பூரான் கடித்தால் சில மணி நேரம் கடுக்கும். தடிப்பு உண்டாகும். இதற்கு சுண்ணாம்பு தடவ குணமாகும்.

★ அட்டை, கம்பளிப் பூச்சி கடித்தால் அந்த இடம் சிவந்து விடும். முருங்கை இலையை அரைத்துப் பற்றுப் போட்டால் பவன் இருக்கும். தடிப்பு மீது நல்லெண்ணெயில் விட்டுத் தேய்க்கலாம்.

★ அரணை கடித்து விட்டாலோ, தப்பித் தவறி சோற்றுப் பானையில் விழுந்து விட்ட சோற்றை சாப்பிட நேர்ந்தாலோ வாந்தி மயக்கம் உண்டாகும். நாக்குத் தடித்து விடும். பேச்சுக் குழறும். கிராமங்களில் சாரணை செடியின் வேரை அரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து கடிவாயில் பற்றும் போடுவார்கள்.

1034. முகப்பரு வராமலிருக்க...

★ தினமும் காலையில் முகத்தில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் தடவி 10 நிமிடம் கழித்து பயற்றமாவு கொண்டு முகம் கழுவி வர முகம் பளபளக்கும். முகப்பருக்களும் தோன்றாது.

1035. குளிர் ஜுரமா?

★ நொச்சி இலைகளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வேதுபிடிக்க உடலி லுள்ள நீர் வெளியேறி சுரம் குறையும். உடல் வலிகளும் நீங்கும்.

1036. முடி உதிர்வதைத் தடுக்க...

★ தினமும் நெல்லிக்காய்ப்பொடி அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட திரிபலா லேகியத்தை சாப்பிட்டு வர முடி உதிர்வது நின்று நன்கு வளரத் தொடங்கும்.

1037. குழந்தை நன்கு வளர...

★ கீழாநெல்லி இலையை அரைத்து ஒரு சுண்டைக்காயளவு பாலோடு சேர்த்து கொடுத்து வர நோய்கள் நீங்கி குழந்தை திடகாத்திரமாய் வளரும்.

1038. வெண் குஷ்டத்திற்கு...

★ சங்கு பூக்களுடன் அதன் வேரையும் நன்றாக அரைத்து வெண் குஷ்டம் ஏற்பட்டுள்ள இடத்தில் தடவி வர நல்ல குணம் தெரியும்.

1039. எலுமிச்சை மருத்துவம், கல்யாண முருங்கை மருத்துவம்

★ சிறிது எலுமிச்சை சாறுடன் தக்காளி சாறும் தேனும் கலந்து காலை. மாலை ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வர கல்லீரல் சீர்கேடு குணமாகும். சிறுநீரிலுள்ள சர்க்கரைப் பொருளும் குறைந்து விடும். சுஷயரோக இருமல் கூட குணமாகும்.

★ கல்யாண முருங்கையின் இலைச்சாறு சிறுநீர் எரிச்சலைப் போக்கி தாராளமாக நீர் இறங்கச் செய்யும். பெண்கள் தினமும் காலை, மாலை ஓர் அவுன்ஸ் சாறு குடித்து வர மலட்டுத் தன்மை மாறும்.

★ நீண்டகால நீர்ச்சுருக்கு, நீர் எரிச்சல் வியாதிகள் உள்ளவர்கள் பருகி வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

1040. இணைப்புத் தசைகளில் வலியா?

★ குப்பைமேனி இலைச் சாறும் ஆமணக்கு எண்ணெயும் சமமாக கலந்து நீர் சுண்டக் காய்ச்சி கை, கால், இடுப்பு, புஜம் போன்ற இணைப்புத் தசை களில் ஏற்படும் வாத வலிகளுக்குப் பயன்படுத்த நல்ல பலன் கிட்டும்.

1041. கோதுமைத் தவிட்டிலே மருத்துவம்

★ கோதுமைத் தவிட்டை உடம்பிற்குத் தேய்த்துக் குளித்து வர சருமம் பளபளக்கும். சரும வியாதிகள் நீங்கும். சரீரத்தின் உட்சூடு குறையும்.

1042. ஈறுகள் பலப்பட...

★ இலவங்கத்தை இலேசாக நெருப்பில் சுட்டு வாயில் அடக்கிக் கொண்டு உமிழ்நீரை விழுங்கி வர தொண்டைக் கம்மல் சரியாவதோடு பல் ஈறுகளுக்கும் நல்ல வலுவைக் கொடுக்கும்.

1043. சுறுசுறுப்பு வேண்டுமா?

★ இலுப்பை இலைகளை வேக வைத்து அரைத்து உடலில் தேய்த்து சற்று நேரம் ஊறிக் குளிக்க உடம்பில் தெம்பும் சுறுசுறுப்பும் உண்டாகும்.

1044. கண் பார்வை பளிச்சிட...

★ பிஞ்சு கடுக்காயையும் நெல்லி வற்றலையும் தூள் செய்து சம அளவு எடுத்து கலந்து இரண்டு அவுன்ஸ் நீரில் கால் தோவா அளவு தூள் கலந்து பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி சிறிது நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர கண் பார்வை பளிச்சிடும்.

1045. அம்மான் பச்சரிசி மருந்துவம்

★ அம்மான் பச்சரிசி இலைகளை சாறு பிழிந்து சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து ஓர் அவுன்ஸ் அளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க சுவாசச் சீர்கேடுகள், இருமல், காசம், வெட்டை நோய், மார்பு வலி, இசிவு அனைத்தும் குணமாகும்.

1046. நீண்டகால சுரத்திற்கு...

★ பவள மல்லி இலைச் சாற்றையும், தேனையும் சம அளவு கலந்து காலை, மாலை ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் உட்கொள்ள நீண்டகால ஜுரம் குணமாகும்.

1047. பிரசவமான பெண்களுக்கு...

★ நெருஞ்சில் இலைச்சாற்றை ஓர் அவுன்ஸ் பிரசவத்திற்குப் பிறகு கொடுத்து வர உதிரக் கழிவை தாராளமாக்கும்.

1048. ஈரல் நோய்களுக்கு...

★ உளுந்தங்களியை தினமும் சாப்பிட்டு வர ஈரல் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் கர்ப்பாசய நோய்களும் குணமாகும்.

1049. மார்பகங்கள் ஆரோக்கியமாகத் திகழ...

★ மார்பகத்தில் விளக்கெண்ணெய் தடவி அதன் மேல் மாதுளம் விதைகளைத் தூள் செய்து தூவி பஞ்சு வைத்துக் கட்டி வர மார்பகங்கள் ஆரோக்கியமாகத் திகழும்.

1050. வயிற்றுப் பொருமல் குணமாக...

★ வேலிப் பருத்தி இலையை இடித்து சாறெடுத்து அரை ஸ்பூன் சாற்றுடன் அரை ஸ்பூன் மிளகுத்தூள், ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து ஒரே வேளை சாப்பிட வயிற்றுப் பொருமல் குணமாகி நல்ல பசியும் ஏற்படும்.

1051. எட்டி மர மருத்துவம்

★ எட்டி மரத்தின் பட்டையையோ அல்லது அதன் வேரையோ கொண்டு வந்து 50 கிராம் எடைக்கு பத்து அவுன்ஸ் நீர் விட்டு பாதியாகக் காய்ச்சி காலை, மாலை ஓர் அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வர இருதய பலவீனம் குணமாகும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஹிஸ்டீரியா நோய் விலகும். இது மூளை, நரம்புகளுக்கு நல்ல பலமளிக்கும். இரத்தத்தை விருத்தியடையச் செய்யும்.

1052. பல் வலிமை பெற...

★ எள்ளை வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று சாப்பிட பல் வலிமை பெறும். பல் விழுவதையோ ஆட்டம் காண்பதையோ தடுக்கும்.

1053. வீக்கம் சரியாக...

★ காட்டாமணக்கு இலையையும் வேரையும் அரைத்து வீக்கங்களுக்கு பற்று போட்டு வந்தால் வீக்கம் உடனே குணமாகும்.

1054. சிறுநீரோடு தாது வெளியாகிறதா?

★ ஏலக்காயை மிதமாக சில நாள்கள் சாப்பிட்டு வர சிறுநீரோடு தாது வெளியேறுவது நிற்கும்.

1055. தளர்ச்சி நீங்க...

★ செம்பருத்தியின் மலராத இளம் மொக்குகளை பறித்து உலர்த்தித் தூள் செய்து ஒரு சிட்டிகையளவு பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர அதிபோகத்தால் உண்டான உடல் தளர்ச்சி மறையும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை நோய் குணமாகும்.

1056. ஜன்னி சரியாக...

★ இலவங்கப்பட்டையை தண்ணீரில் மூன்று மணி நேரம் ஊற வைத்து அந்த நீரை குடித்து வர ஜன்னியின் வேகம் குறையும்.

1057. வாயில் நீர் ஊறுகிறதா?

★ சீரகத்தையும் சர்க்கரையையும் சேர்த்து தினமும் இரவு படுக்கப் போகும் போது மென்று தின்று வர சில நாள்களில் வாயில் நீர் ஊறுவது குணமாகும்.

1058. பிரமதண்டு மருத்துவம்

★ பிரமதண்டின் வேரைச் சுத்தம் செய்து உலர்த்தி தூள் செய்து சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு சிட்டிகையளவு காலை, மாலை உண்டு வர நரம்புகளுக்கு நல்ல பலம் உண்டாகும். தோல் சம்பந்தமான வியாதிகள் குணமாகும். அரிப்புப் படைகளும் குணமாகும்.

1059. உடல் எடை குறைய...

★ இரண்டு ஸ்பூன் தேனை அரை மூடி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் கலந்து ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் விட்டு பருகி வர உடல் எடை குறையும். சக்தி பெருகும்.

1060. கால்களில் வலியா?

★ இது ஒரு வித வாத சம்பந்தமான நோயாகும். இதற்கு பிரண்டையை இடித்து சாறு பிழிந்து ஆமணக்கு எண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி கால்களில் தடவி வர வலி குணமாகும்.

1061. ஞாபக சக்தி பெருக...

★ அரிசி திப்பிலியை தேனில் பத்து நாள்கள் ஊற வைத்து தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு திப்பிலியை எடுத்துவாயில் போட்டு சுவைத்துச் சாப்பிட ஞாபக சக்தி பெருகும்.

1062. வயிற்றுப் புண் குணமாக...

★ அகத்திக் கீரையை நிழலில் காய வைத்து நன்றாக இடித்து சலித்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு ஸ்பூன் தூளை வாயில் போட்டு நீராகாரம் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப் புண் குணமாகும்.

1063. ஆரோக்கியமாக வாழ...

★ பால் பத்தியத்தினால் வயிற்றில் உண்டாகும் செரிப்புக் குற்றங்கள் நீங்குகின்றன. தொண்டைக்கட்டு, இரைப்பு, காச நோய்கள் விலகுகின்றன. நீரிழிவு, சீதபேதி, மந்தம், வயிற்றுப் படுப்பு, வயிறு, உப்பல், குடல் புண்கள் குணமாகின்றன. தினமும் இரவில் ஒரு டம்ளர் பசும்பால் குடித்து வர ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

1064. நகச்சுத்தி சரியாக...

★ லிங்க செந்தூரம் மூன்று அரிசி எடை, பறங்கிப் பட்டை சூரணம் 5 அரிசி எடை இரண்டையும் தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம். மருதாணி இலையை அரைத்து நகச்சுத்திக்கு பூசலாம். விரைவில் குணமாகும்.

1065. தலையில் புண்ணா?

★ உடல் உஷ்ணத்தினால் சில சமயம் தலையில் புண் ஏற்படுவதுண்டு. கீழாநெல்லி சமூலம், நில வேம்பு, கருஞ்சீரகம், கசகசா, அருகம்புல் இவற்றை வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்துக் காய வைத்து சேர்த்து இடித்து இந்தப் பொடியை வெந்நீரில் குழைத்து தலை முழுவதும் தாராளமாகத் தடவி அரை மணி நேரம் ஊறிக் குளிக்க சில நாள்களில் குணமாகும்.

1066. விஷ முறிவுக்கு...

★ வாழைப் பட்டையை இடித்துச் சாறெடுத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க உடனே வாந்தி வரும். விஷமும் நீங்கி விடும்.

1067. நரம்புத் தளர்ச்சியா?

★ சிறு வெங்காயத்தை வதக்கி வெறும் வயிற்றில் காலை வேளையில் தொடர்ந்து 15 நாள்கள் சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

1068. கண் வலிக்கு...

★ கோவை இலையைக் கசக்கி சாறெடுத்து காலை, மாலை ஒரு துளி கண்களில் விட்டு வர கண்வலி மறையும்.

1069. கண்பார்வை தெளிவு பெற...

★ அகத்திப் பூவை சாறெடுத்து இரண்டு துளி வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கைந்து முறை விட்டு வர கண்பார்வை தெளிவு பெறும்.

1070. கபக்கட்டு நீங்க...

★ ஏலத்தைப் பொடி செய்து நெய்யில் கலந்து சாப்பிட்டு வர கபக்கட்டு நீங்கும். உஷ்ண பேதியும் கட்டுப்படும்.

1071. தொடை நரம்பு வலிக்கு...

★ 150 கிராம் திப்பிலி, சம எடை இஞ்சி இரண்டையும் நன்றாக சிதைத்து அரை லிட்டர் கடுகு எண்ணெயில் போட்டு நீர் சுண்ட நன்குக் காய்ச்சி தொடை நரம்பு வலிக்கு வெளிப்பூச்சாகப் பூசி வர உபாதை குறையும். நாளடைவில் சரியாகும்.

1072. எலும்புருக்கி நோய் சரியாக...

★ அரை விட்டர் விளக்கெண்ணெயில் 50 கிராம் சோற்றுக்கற்றாழையின் சோற்றை மட்டும் ஊற வைத்து அரைத்துக் காய்ச்சி நீர் சுண்டியவுடன் இறக்கி காலை, மாலை ஒரு ஸ்பூன் அளவு உள்ளுக்குக் சாப்பிட்டு வர எலும்புருக்கி நோய் குணமாகும். ஆனால், இதனை கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சாப்பிடக் கூடாது.

1073. சுளுக்கினால் வீக்கமா?

★ பலமான சுளுக்காக இருந்தால் அந்த இடம் வீங்கி விடுவதுண்டு. முருங்கைக்கீரையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி அந்த இடத்தில் வைத்துக் கட்டி வர இரண்டொரு நாளில் குணமாகும்.

1074. காதில் சீழ் வடிகிறதா?

★ பிரண்டை தண்டைப் பிழிந்து சாறெடுத்து இரு துளிகள் காதில் விட்டு வர உடனே குணமாகும்.

1075. காது வலி குணமாக...

★ ஊமத்தம் பூவைக் கசக்கி சாறெடுத்து இரு துளிகள் காதில் விட்டு வந்தால் காது வலி குணமாகும்.

1076. கணை நோய் குணமாக...

★ நெல்லிக்காய் சாறுடன் தேன் கலந்து கொடுத்து வர குழந்தைகளின் கணை நோய் குணமாகும்.

1077. கண்கட்டி குணமாக...

★ திருநீற்றுப் பச்சை இலைச் சாற்றினை கண் கட்டிகள் மீது தடவி வர குணமாகும்.

1078. ஊரில் அம்மையா?

★ அம்மை நோய் தொற்று வியாதி. அதனால் ஊரில் அம்மை நோய் கண்டால் உடனே ஒரு முற்றின கத்தரிக்காயை நெருப்பில் சுட்டு சாப்பிடவும். அதன் பிறகு அம்மைநோய் தொற்றிக் கொள்ளாது.

1079. குழந்தையின் ஜுரமும் வலிப்பும் போக...

★ பொன்னாவரை விதையை அரைத்து 5 முதல் 10 கிரெய்ன் அளவு பாலில் கலந்து 1 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை இரண்டு வேளை கொடுத்தால் போதும். ஜுரம் தணியும். வலிப்பு நோய் நீங்கும்.

1080. சிறுநீரில் சர்க்கரையா?

★ அத்திப்பழ விதைகளை தனியாக எடுத்து உலர்த்தித் தூள் செய்து வேளைக்கு 5 கிரெய்ன் வீதம் தேனில் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர சிறுநீரிலுள்ள சர்க்கரை அளவு தானே குறைந்து விடும்.

1081. அறுசுவையின் மகத்துவம்

★ நாம் உண்ணும் உணவிலிலுள்ள ஒவ்வொரு சுவைக்கும் தனித்தனி குணங்கள் இருக்கின்றன.

காரம் : உடலுக்கு உஷ்ணத்தை அளிப்பது. உணர்ச்சிகளைக் குறைக்கவும் கூடுதலாக்கவும் பயன்படுகிறது. உடலிலுள்ள கிருமிகளை அழித்து சக்தியை மிருதியாக்குகிறது.

இனிப்பு : உடலில் தசையை அதிகமாக வளர்க்க உதவுவது.

புளிப்பு : இரத்தக் குழாயிலுள்ள அழுக்கை நீக்கச் செய்வது.

துவர்ப்பு : உடலில் அடிபடும்போது இரத்தம் வெளியேறும் நேரத்தில் உறையச் செய்து இரத்தம் வீணாகாமல் பாதுகாக்கிறது.

உப்பு : ஞாபக சக்தியை அளிக்கிறது.

1082. குழந்தைக்கு மாந்தமா?

★ கடுகு ரோஹிணி, கருஞ்சீரகம், சம அளவு எடுத்து அத்துடன் வெங்காயம் ஆறில் ஒரு பங்கு சேர்த்து சுத்தமான அம்மியில் வைத்து தாய்ப்பால் விட்டரைத்து சிறு மாத்திரைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். நான்கு மணிக்கொரு முறை ஒரு மாத்திரை வீதம் வெந்நீரில் கரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க இரண்டொரு மாத்திரை களிலேயே மாந்தம் சரியாகி விடும்.

1083. மகிழம்பூ மருத்துவம்

★ உலர்ந்த மகிழம்பூவை நன்றாக இடித்து துணியில் சலித்து அதனை மூக்குப் பொடி போன்று உரிந்தால் உடனே தலைபாரம் நீங்கும். தலைவலி போகும். நீரேற்றம் இருந்தால் அதுவும் குணமாகும்.

1084. குழந்தைக்கு ஈரல் குலைக் கட்டியா?

★ துளசி, தேக்கு, சித்திரத்தை, கிராம்பு, தேசாவரம் வகைக்கு 5 கிராம், பட்டைவேர், தும்பை, விஷ்ணு கிரந்தி, உத்தாமணி நேர் வகைக்கு3 கிராம் இலையனைத்தையும் தட்டிப் போட்டுக் கஷாயம் வைத்து

வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வர சில நாள்களில் குணமாகும்.

1085. காது கரப்பானுக்கு...

★ பூங்காவி வாங்கி வந்து புதிய மண் சட்டியிலோ அல்லது மண் ஓட்டிலோ நீர் விட்டு உரைத்து காது கரப்பான் மீது பற்றுப் போட்டு வர இரண்டொரு நாள்களில் சரியாகி விடும்.

1086. குரங்கு கடிக்கு...

★ நன்னாரி, அவரி வேர் இரண்டையும் வகைக்கு 15 கிராம் எடுத்தரைத்து பசும்பாலில் கலக்கி மூன்று நாள்கள் உள்ளுக்குக் கொடுக்க விஷம் முறியும்.

1087. இரத்தக் கடுப்பு சரியாக...

★ வாழைப்பூச் சாற்றுடன் விலாமிச்சையை சிறிது அரைத்துக் கலந்து சாப்பிட இரத்தக் கடுப்பு நிற்கும்.

1088. நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கு

★ நீர்ப்பங்கான மருந்துகளையே கொடுக்க வேண்டும். கந்தக பஸ்பத்தை பசும்பாலிலும் பேய் மிரட்டச் சாற்றிலும் கலந்து நான்கு மாதங்களாவது கொடுத்து வர வேண்டும். அந்நாள்களில் சூடில்லாத உணவு, பழச்சாறு, பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய் இவற்றை தாராளமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1089. காதில் கட்டியா?

★ ரோஜாப்பூவுடன் நாவலைந்து மின்மினிப் பூச்சிகளைப் பிடித்து சேர்த்து நன்கு அரைத்து வடிகட்டி இளஞ்சூடாக காதில் விட உள்ளிருக்கும் கட்டி உடைந்து உபாதையைக் குறைப்பதுடன் சீக்கிரத்தில் குணமாகும்.

1090. குழந்தைக்கு மார்புச் சளியாக...

★ கொஞ்சம் வேளைப் பூவைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து கசக்கி சாறு பிழிந்து அத்துடன் தாய்ப்பாலைக் கலந்து சிறிது சிறிதாக குழந்தைக்குப் புகட்டி வர மார்புச் சளி வரண்டு போகும்.

1091. பிணியின்றி வளர...

★ குழந்தைகள் எவ்வித பிணியுமின்றி சௌக்கியமாக வளர, அசோக மொட்டுக்களைக் கொண்டு வந்து தண்ணீரில் ஊறவைத்து வடிகட்டி அவ்வப்போது இரண்டு பாலாடை புகட்டி வர தீய பிணிகள் எதுவும் குழந்தையை அண்டாது.

1092. அறிவு விருத்தியடைய...

★ வேப்பம்பூ, இலுப்பைப் பூ, சிவனார் வேம்பின் பூ இவற்றை சம அளவு எடுத்து நசுக்கி கஷாயம் வைத்து தினமும் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர அறிவு நன்கு விருத்தியடையும். இதனால் பித்தப் பைத்தியம் குணமாகும்.

1093. மூலவாயு சரியாக...

★ உலர்ந்த மாம்பூவுடன் சம அளவு சீரகம் சேர்த்து வறுத்து இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டு சிட்டிகைப் பொடியை எடுத்து சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வர மூல வாயு சரியாகும். இதனால் உஷ்ண பேதியும் நிற்கும்.

1094. பசி, தீவனம் குறைகிறதா?

★ கர்ப்பிணிகள் சிலருக்கு மாதம் ஏற ஏற பசி தீவனம் குறையும். எட்டாம் மாதத்தில் அவ்வண்ணமிருந்தால் தாமரைப்பூவுடன், நெய்தற் கிழங்கையும் சேர்த்து அரைத்து பசும்பாலில் கொடுத்து வரவும். உடனே பசி எடுக்கத் தொடங்கி விடும்.

1095. குஷ்ட ரோகத்துக்கு...

★ அல்லி மலர், அதன் தண்டு, வேர், மூன்றையும் உலர்த்தி தூள் செய்து பசும்பாலில் காலை, மாலை பருகி வர குஷ்டரோகம் குறையத் தொடங்கும். குஷ்டம் வராமலும் தடுத்து நிறுத்தும்.

1096. சன்னி வாதம் குணமாக...

★ மஞ்சள், எருக்கம்பூ, இலுப்பைப் புண்ணாக்கு, மஞ்சள் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து வறுத்து துணியில் முடிச்சாகக் கட்டி பொறுக்கும் சூடாக ஒற்றடம் கொடுத்து வர சன்னி வாதம் குணமாகும்.

1097. தேக பலத்துக்கு...

★ தூதுவளைப் பூவை சுத்தம் செய்து குடிநீர் தயாரித்து சாப்பிட்டு வர தேகம் பலம் பெருகும். சுக்கில விருத்தி ஏற்படும்.

1098. எரிச்சல் சரியாக

★ ஆண் குறியிலாகட்டும் பெண் குறியிலாகட்டும் சிலருக்கு எரிச்சல் ஏற்பட்டு துன்பப்படுவார்கள். ஆவாரம்பூ சர்பத் செய்து அவ்வப்போது குடித்து வர எரிச்சல் நிற்கும்.

1099. சிறுநீர் தாரையில் ரணமா?

★ சிறுநீர் தாரையில் வலியும் எரிச்சலும் ஏற்பட்டு பிறகு ரணமாகி சிறுநீர் கழிப்பது பிராண சங்கடமாயிருக்கும். நித்திய கல்யாணி பூவுடன் நெருஞ்சில் சம அளவு எடுத்து கஷாயம் வைத்து சாப்பிட்டு வர சிறுநீர்த்தாரை சுத்தமாகும். இரணமும் குணமாகும்.

1100. மலச்சிக்கலுக்கு...

★ மந்தாரைப் பூவை சுத்தம் செய்து நிழலில் உலர்த்தி, இடித்து சூரணித்து சிட்டிகையளவு சர்க்கரையுடன் சேர்த்து அல்வது தேனில் குழைத்து சாப்பிட கெட்டிப் போன மலத்தை இளக்கிக் கொடுக்கும்.

1101. அடிக்கடி குறைப்பிரசவமா?

★ சத குப்பைப் பூவை சுத்தம் செய்து கஷாயம் வைத்து சாப்பிட்டு வரவும். வேண்டுமானால் பாலில் கலந்து சுவைக்கு சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடலாம். இதனைத் தொடர்ந்து பருகி வர கர்ப்பம் தரிக்கும். குறைப்பிரசவம் ஆகாது.

1102. மசக்கை காலத்திலே...

★ ஒரு சிலருக்கு ஐந்தாம் மாதத்திலேயே வயிற்று வலி ஏற்படுவதுண்டு. அதற்கு ஆம்பல் பூவுடன் விளாமிச்சை வேரையும் சேர்த்து அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலி நிற்பதுடன் உடல் ஆரோக்கியமும் கூடும்.

1103. உஷ்ண ரோகத்திற்கு...

★ செங்கழுநீர்ப் பூவை சுத்தம் செய்து சாறெடுத்து அதனுடன் சிறிது செந்தூரம் கலந்து உள்ளுக்கு சாப்பிடவும். உஷ்ண ரோகம் ஏதேனும் இருந்தால் சரியாகி விடும்.

1104. மலக்கட்டு நீங்க...

★ இலவம் பூக்களை கஷாயம் வைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர மலக் கட்டு அடியோடு போகும். ஜலக்கட்டு இருப்பின் அதனையும் போக்கும்.

1105. காணாக்கடி சரியாக...

★ பூவரசம் பூக்களை கஷாயம் வைத்து காலை, மாலை ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் கொடுத்து வர விஷப்பூச்சிக்கடி, காணாக்கடி (அலர்ஜி) முதலியவை குணமாகும். ஆனால், கடுகு, எண்ணெய் தாளிப்பு இல்லாத பத்திய உணவு உண்ண வேண்டும்.

1106. மாதுளம் பூ மருத்துவம்

★ மாதுளம் பூ சாற்றில் அதிமதுரத்தை அரைத்து சுண்டைக்காயளவு பாலில் சாப்பிட்டு வர தேக உஷ்ணம் போகும். உடல் குளிர்ச்சி ஏற்படும். மூலாதாரச் சூடு தணியும். மூலக் கடுப்பும் குணமாகும்.

1107. கண்ணில் பூ விழுந்து விட்டதா?

★ சில மல்லிகைப் பூக்களைக் கசக்கி இரண்டு சொட்டுக்கள் பூ விழுந்த கண்ணில் விட்டு வர பூ மறையும். ஆனால், இதை ஆரம்ப நிலையில் செய்தால் தான் பலன் கிடைக்கும்.

1108. உதிரச்சிக்கலைப் போக்க...

★ இலவங்கப்பட்டை 20 கி, சீமை செவ்வந்திப்பூ 20 கி எடுத்து இடித்து ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி 100 மி.லி அளவிற்கு சுண்டியதும் இறக்கி கர்ப்பிணிகளுக்கு பிரசவ காலத்தில் காலையிலும் மாலையிலும் சிறிது சிறிதாக கொடுத்து வர எந்தவித இரத்தச் சிக்கலும் இல்லாமல் சுகப் பிரசவமாகும்.

1109. தளர்ச்சி நீங்க...

★ பசும்பாலைக் காய்ச்சி அதில் 20 கி அளவு இலுப்பைப் பூக்களைப் போட்டு காலையும் மாலையும் கற்கண்டு சேர்த்து பருகி வர நரம்புத் தளர்ச்சி அடியோடு நீங்கும்.

1110. அம்மை நோய் குணமாக...

★ செந்தாழம் பூவின் பத்து, பன்னிரண்டு மடல்களை மெல்லியதாகக் கிழித்து ஒரு பெரிய மண் சட்டியில் போட்டு நிறைய தண்ணீர் ஊற்றிச் சுண்டக் காய்ச்சி இறக்கி வைத்துக் கொண்டு காலையிலும் மாலையிலும் வெறும் வயிற்றில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு உள்ளுக்குக் கொடுத்து வர அம்மை நோய் குணமாகும்.

1111. ஊமத்தை விதையைச் சாப்பிட்டு விட்டால்...

★ சிலர் உயிரை மாய்த்துக் கொள்ள ஊமத்தை விதையைச் சாப்பிட்டு விடுவார்கள். பருத்திப் பூவை கஷாயம் வைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க விஷ முறிவு ஏற்பட்டு உயிரைக் காப்பாற்றி விடும்.

1112. மாதவிலக்கு பிரச்சினையா?

★ பலாப்பூக்களை சுத்தம் செய்து கஷாயம் தயாரித்து காலை, மாலை அருந்தி வர மாதவிலக்கு ஒழுங்காக வெளிப்படத் தொடங்கும்.

1113. உதிரக்கட்டினால் குழந்தை இல்லையா?

★ உதிரக்கட்டு ஏற்பட்டால் சந்தான விருத்தி ஏற்படாது. கல்யாண முருங்கைப் பூவை சுத்தம் செய்து மிளகு சேர்த்து அரைத்து காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு சுண்டைக்காயளவு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வர உதிரக் கட்டு நீங்கும். அதன் பிறகு குழந்தைப் பேறும் உண்டாகும்.

1114. உள்உறுப்புகள் பலம் பெற...

★ இலவங்கத்தைப் பொடி செய்து ஒரு சிட்டிகைப் பொடியுடன் தேன் கலந்து காலை, மலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர உள் உறுப்புகள் அனைத்தும் நன்கு பலம் பெறும்.

1115. காம விருத்திக்கு குளிகை...

★ மதனகாமப்பூவுடன் குங்குமப்பூ, மராட்டி மொக்கு சம எடை சேர்த்து முருங்கைப்பூச் சாற்றில் அரைத்து சுண்டைக்காயளவு மாத்திரைகளாக நிழலில் உலர்த்தி காலை, மாலை பசும்பாலில் ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு வர போகத்தில் விந்து சீக்கிரத்தில் வெளிப்படாது.

1116. வயிற்று வலி குணமாக...

★ பவழமல்லியின் வேர்ப்பட்டை, ஆவாரஞ்செடியின் வேர்ப்பட்டை, ஆலம் விழுது மூன்றையும் உலர்த்தி சம எடை எடுத்து தூள் செய்து கலந்து சம எடை பனங்கற்கண்டு சேர்த்து இரண்டு சிட்டிகையளவு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர தீராத வயிற்று வலியும் குணமாகும்.

1117. கண் எரிச்சல் குணமாக...

★ பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை இடித்துச் சாறெடுத்து நல்லெண்ணெய் சேர்த்து காய்ச்சி நீர் வற்றியதும் இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு அந்த தைலத்தை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வர கண் எரிச்சல், கண் பார்வைக் குறைதல் போன்ற பிரச்சினைகள் நீங்கும்.

1118. வண்டுக்கடி சரியாக...

★ செம்பருத்தி இலைகளை இடித்து சாறெடுத்து காலையில் அரை ஆழாக்கு குடிக்க வேண்டும். தினசரி மருந்து தயாரித்து மூன்று நாள்கள் சாப்பிட்டால் குணமாகும். ஆனால், உப்பில்லாப் பத்தியம் இருக்க வேண்டும். காப்பி, டீ சாப்பிடக் கூடாது.

1119. வாத நரம்பு வலி சரியாக...

★ கொத்துமல்லியை (தனியா) கஷாயம் வைத்து பால் சேர்த்து காபி போல் சாப்பிட்டு வர வாத நரம்பு வலி குணமாகும்.

1120. தலை வழுக்கை விழாமலிருக்க...

★ 8 கிராம் மிளகு, 15 கிராம் எருக்கின் வேர்ப்பட்டை எடுத்து போது மான அளவு வெல்லம் சேர்த்து நன்றாக இடித்து சிறு சிறு மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர முடி உதிர்ந்து வழுக்கை ஏற்படுவது நின்று விடும்.

1121. யானைக்கால் வியாதிக்கு...

★ பப்பாளிப் பழத்தை சாறெடுத்து வெயிலில் காய வைத்து கெட்டியான பிறகு சிறு சிறு மாத்திரைகளாக செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வரலாம். பப்பாளி இலையை அரைத்து காலுக்கு பற்றும் போடலாம். இதனால் நாளடைவில் நல்ல பலன் ஏற்படும்.

1122. உடம்பு ஊதல் சரியாக...

★ கல்யான முருங்கைச் சாறு ஆழாக்கு எடுத்து வடிகட்டி 350 கிராம் சீனாக் கற்கண்டு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி பதமாக இறக்கி வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை, மாலை ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் எடுத்து நீரில் கலந்து குடித்து வந்தால் உடல் ஊதல் குறையும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இதைச் சாப்பிடுதல் கூடாது.

1123. வாய் நாற்றம் சரியாக...

★ மணத்தக்காளி கீரை ஒரு பிடி, எடுத்து வெந்தயம் 35 கிராம், வெங்காயம் 100 கிராம், ஏலரிசி 1 கிராம் ஆகியவற்றை சிவக்க வறுத்து இரண்டாழாக்கு நீர் விட்டுப் பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை மூன்று நாள்கள் ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வர வாய் நாற்றம் சரியாகும்.

1124. பைத்தியம் தெளிய...

★ கரு ஊமத்தை இலைகளை நன்கு உலர்த்தி தூள் செய்து சம எடை சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை பாலில் சாப்பிட்டு வர நீண்ட நாள் பைத்திய ரோகங்களும் குணமாகும்.

1125. குஷ்ட ரோகம் குணமாக...

★ பெருந்துத்தி என்னும் துத்திச் செடியின் வேரை இடித்துக் கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டு வர குஷ்ட ரோகம் பரவாமல் தடுப்பதுடன் சிறந்த பலனும் கிடைக்கும்.

1126. கூந்தல் நீண்டு வளர...

★ செம்பருத்திப் பூக்களை எண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு அந்தத் தைலத்தை தலைக்கு தேய்த்து வர கூந்தல் நீண்டு வளரும். மூளையும் கண்களும் குளிர்ச்சி பெறும். தலையில் பொடுகு ஏற்படாது.

1127. காயத்துக்கு...

★ மருதோன்றி இலைகளை வேகவைத்து அதன் நீரைக் கொண்டு காயங்கள், வீக்கங்களைக் கழுவி வர வலி, உபாதை குறையும்.

1128. காலரா சரியாக...

★ மஞ்சளையும் நீர்த்த சுண்ணாம்பையும் தனித்தனியே உலர வைத்து தூள் செய்து சம அளவு கலந்து அரைத்தாவ் செந்தூரம் போல் ஆகும். இதில் ஒரு சிட்டிகையளவு எடுத்து 5 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை நீரில் கலந்து கொடுத்து வர காலரா குணமாகும்.

1129. வேனற்கட்டிகளுக்கு...

★ பப்பாளிக் காயை இலேசாகக் கீறினால் அதிலிருந்து பால் வடியும். அந்தப் பாலை சேகரித்து அதில் சிறிது வெங்காயமும் அரை அவுன்ஸ்

சுத்தமான நீரும் (டிஸ்டில்டு வாட்டர்) சேர்த்துக் களிம்பு போல் அரைத்து வேனல் கட்டிகளுக்கு போட்டு வர கட்டி பழுத்து உடையும்.

1130. பூரான் கடிக்கு...

★ மிளகை வெற்றிலைச் சாறு விட்டரைத்து தினமும் காலையில் சாப்பிட நான்கு நாள்களில் கடி விஷம் மாறி விடும். அப்போது புளியில்லா பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

1131. அரையாப்புக் கட்டி சரியாக...

★ கரு ஊமத்தை இலைகளைப் பறித்து சாறெடுத்து கோழிமுட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் சேர்த்துக் குழைத்து கட்டியின் மீது பூச வேண்டும். மேலும் இரண்டு நாள்களுக்கும் (கழுவாமல்) அதன் மேலேயே பூசி வர வேண்டும். மூன்றாம் நாள் அதைக் கழுவி சுத்தம் செய்து அதே மாதிரி மீண்டும் பற்றுப் போட கட்டி பழுத்து உடையும்.

1132. குதிகால் வாதத்துக்கு...

★ ஆப்பிள் பழத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர குதிகால் வாதம் குறைந்து குணமாகும்.

1133. இரத்த வாந்திக்கு...

★ மாங்கொட்டையின் உள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்து உலர்த்தி தூள் செய்து அரை ஸ்பூன் தூளுடன் தேன் சேர்த்துக் குழைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர இரத்த வாந்தி குணமாகும்.

1134. நன்னாரி மருத்துவம்

★ நன்னாரி வேரை பச்சையாகக் கொண்டு வந்து இடித்துச் சாறெடுத்து ஒவ்வொரு வேளைச் சாப்பாட்டிற்குப் பின்னும் சிறிதளவு பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர தோல் வியாதிகள், நீண்டகால கீழ்வாத நோய்கள், அஜீரண நோய், பசியின்மை எல்லாம் சரியாகும்.

1135. இந்திரியம் கெட்டிப்பட...

★ ஒரு தோலா முள் இலவம் பிசினை அரை லிட்டர் நீரில் ஊற வைத்து தினமும் காலை வேளையில் இரண்டு அவுன்ஸ் நீருடன் நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்து வர இந்திரியம் கெட்டிப்படும்.

1136. மண்ணீரல் வீக்கத்திற்கு...

★ கடுக்காயை உலர்த்தி தூள் செய்து காலை, மாலை பாலில் சிட்டிகையளவு கலந்து சாப்பிட்டு வர சில நாள்களில் மண்ணீரல் வீக்கம் குணமாகும்.

1137. மலச்சிக்கல் சரியாக...

★ தொடர்ந்து பதநீர் சாப்பிட்டு வர நீண்டகால மலச்சிக்கல் கூட குணமாகும்.

★ ஆப்பிள் பழத்தை தோலுடன் சாப்பிட்டு வந்தாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. வாழைப்பழமும் சாப்பிடலாம்.

1138. ஆசனவாய்க் கடுப்பு சரியாக...

★ அருகம்புல்லையும் சிறு நெருஞ்சி வேரையும் ஒன்றாக இடித்து நீர் விட்டுக் காய்ச்சி பாதியாக சுண்டியதும் இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர ஆசனக் கடுப்பு, நீர்க்கடுப்பு குணமாகும்.

1139. குழந்தைக்கு வயிற்று வலி சரியாக...

★ கொத்துமல்லியை (தனியா) வறுத்து, நீரில் நான்கு மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பிறகு அதில் ஓர் அவுன்ஸ் வடிகட்டி உள்ளுக்குக் கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு வயிற்று வலி குணமாகும்.

1140. அடிக்கடி மூக்கில் இரத்தம் கொட்டுகிறதா?

★ கோதுமையை பொன்னிறமாக வறுத்து அரைத்து சர்க்கரையும் பாலும் சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிட்டு வர மூக்கிலுள்ள ஐவ்வுப் பகுதி நன்கு பலமடைந்து, அடிக்கடி இரத்தம் கொட்டுதல் நின்று விடும்.

1141. வயிற்றுப் போக்கிற்கு...

★ மாதுளம் பழத்தோலை உலர்த்தி பொடித்து சர்க்கரை சேர்த்து காலை, மாலை கால் ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும்.

1142. மேகநோய் குணமாக...

★ பொடுதலை இலையை உலர்த்தி தூள் செய்து வல்லாரை இலையை அவித்து உலர்த்தி தூள் செய்து இரண்டிலும் கால் ஸ்பூன் தூள் எடுத்து தேனில் குழப்பி காலை, மாலை நாற்பது நாள்கள் சாப்பிட்டு வர மேகநோய் குணமாகும். மருந்து சாப்பிடும் போது உப்புக் குறைத்து பத்தியமாக இருக்க வேண்டும்.

1143. மகோதரம் சரியாக...

★ இந்த வியாதியினால் வயிறு, கை, கால் வீங்கிவிடும். காட்டாமனக்கு இலை 35 கிராம் எடுத்து நான்கு அவுன்ஸ் கோமயம் (பசு மூத்திரம்) விட்டு இடித்து சாறு பிழிந்து காலை, மாலை இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று நாள்கள் சாப்பிட குணமாகும். மருந்து சாப்பிடும் நாள்களில் உப்பில்லா பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

1144. இடுப்பு வலியா?

★ பவளமல்லிகை இலைகளை மண் சட்டியிலிட்டு வதக்கி நீர்விட்டுக் காய்ச்சி பாதியளவாக சுண்டியதும் இறக்கி வடிகட்டி காலை, மாலை ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வர இடுப்பு வலி, இடுப்பு சந்து வாதம் எல்லாம் குணமாகும்.

1145. அடிக்கடி இளமயக்கம் ஏற்படுகிறதா?

★ 35 கிராம் வெங்காயத்தை ஒரு லிட்டர் நீரில் போட்டு பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி அரை ஸ்பூன் கஷாயத்தை பசும்பாலில் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

1146. காது மந்தமா?

★ குப்பைமேனி இலையை இடித்து 400 மி.லி சாறு எடுத்து, சம அளவு சிறு பிள்ளையின் சிறுநீர் சேர்த்து, வசம்பு, மஞ்சள், சீயக்காய் வகைக்கு ஒவ்வொரு துண்டு தட்டிப் போட்டு அடுப்பிலேற்றி நன்றாகக் காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு வாரம் இருமுறை இதைத் தேய்த்துக் குளித்து வர காது மந்தம் சரியாகி விடும்.

1147. காசம் சரியாக...

★ கரிசலாங்கண்ணியை வெயிலில் உலர்த்தி தூள் செய்து 150 கிராம் தூளில் 35 கிராம் அரிசித் திப்பிலியைத் தூள் செய்து கலந்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை கால் ஸ்பூன் வீதம் தேனில் குழைத்து 21 நாள்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர காசம் சரியாகும்.

1148. மூட்டு வலிக்கு...

★ வெப்பாலை இலையை நறுக்கி சட்டியிலிட்டு அது மூழ்குமளவு தேங்காயெண்ணெயை ஊற்றி அப்படியே வெயிலில் வைத்தால் மூன்று நாள்களில் அது பச்சை நிறமாக மாறி விடும். இந்த எண்ணெயை மூட்டு களில் தடவி வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுத்து வந்தால்

மூட்டுவலி குணமாகும். மூட்டு வலி இருந்தால் பருமனாக உள்ளவர்கள். உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும்.

1149. பேன் தொல்லையா?

★ நிறைய கருந்துளசி இலைகளை தலையணை மீது பரப்பி அதன் மீது ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு படுத்துக் கொள்ளவும். பேன்கள் ஓடிவிடும்.

1150. புண்கள் சரியாக...

★ குப்பைமேனி இலையை வறுத்துத் தூள் செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து குழைத்து புண்கள் மீது தடவி வர புண்கள் விரைவில் ஆறும். இலேசான புண்ணாக இருந்தால் குப்பைமேனி இலையை பச்சையாகவே அரைத்துத் தடவலாம்.

1151. பித்தத்திற்கு...

★ நன்னாரி வேரை நீர் விட்டு வேக வைத்து, சிறிது பெருங்காயம் சேர்த்து அரைத்து சிறிதளவு நெய்யில் கலந்து சாப்பிட்டு வர பித்த மயக்கம் அதனால் ஏற்படும் தலைச்சுற்றல், பித்த வாந்தி எல்லாம் குணமாகும்.

1152. ஹிஸ்டீரியா நோய் குணமாக...

★ மூளைக் கோளாறு, நரம்பு பலவீனம் இவற்றால் ஹிஸ்டீரியா நோய் வருவதுண்டு. முருங்கை வேரை நீர் சேர்க்காமல் அரைத்து காலை, மாலை இரு வேளையும் ஒரு சிட்டிகையளவு பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர ஹிஸ்டீரியா நோய் குணமாகும்.

1153. வெட்டுக்காயத்திற்கு...

★ காட்டாமணக்குச் செடியின் தண்டை இடித்துச் சாறு பிழிந்து வெட்டுக் காயங்களின் மீது தடவினால் பீரிட்டு வரும் இரத்தம் நின்று இரணம் ஆறி காயமும் குணமாகும்.

1154. அம்மை வடுக்கள் மறைய...

★ அம்மை வார்த்து இறங்கிய பின் கறிவேப்பிலை ஒரு பிடி, கசகசா 20 கிராம், கஸ்தூரி மஞ்சள் 10 கி இவற்றை மைபோல் அரைத்து வடுக்கள் இருக்கும் இடங்களில் பூசி அரைமணி நேரம் ஊற விட்டு வெந்நீரால் கழுவி விட வேண்டும். தொடர்ந்து 21 நாள்கள் இதுபோல் செய்து வர அம்மை வடுக்கள் மாறிப் போகும்.

1155. ஐலதோஷத்திற்கு...

★ துத்தியிலையை இடித்து சாறு பிழிந்து சம அளவு நெய் கலந்து ஓர் அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வர கடுமையான ஐலதோஷமும் குணமாகும்.

1156. விக்கல் குணமாக...

★ நெல்விக்காயை இடித்து சாறு பிழிந்து சம அளவு தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர நீண்டகால விக்கல் நோய் குணமாகும்.

1157. பெரும்பாடு சரியாக...

★ சாதிக்காய், கற்பூரம், ஏலம், லவங்கம், வெண்கொடி வேலி வேர் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து உலர்த்தி நன்றாக தூள் செய்து துணியில் சலித்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை ஒரு சிட்டிகையளவு தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வர பெண்களுக்கு நீண்ட நாள்களுக்கு அதிக அளவில் ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு (பெரும்பாடு) குணமாகும்.

1158. வீக்கத்திற்கு...

★ கண்டங்கத்திரி விதையை நீர் விட்டரைத்து பற்றுப் போட சாதாரண மாக ஏற்படும் கை கால் வீக்கம் வடிந்து குணமாகும்.

1159. வெடிப்பு குணமாக...

★ கண்டங்கத்திரி இலையை இடித்து சாறெடுத்து சம அளவு தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து நீர் சுண்டக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு வெடிப்புகள் மீது தடவி வர குணமாகும்.

1160. வாய்வுத் தொல்லை நீங்க...

★ முருங்கைப்பட்டையை இடித்து தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி நான்கில் ஒரு பங்காக சுண்டியவுடன் அதனுடன் சம அளவு விளக்கெண் ணெய் சேர்த்து நீர் சுண்டக்காய்ச்சி ஒரு வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் பாலில் கலந்து காலையில் மட்டும் மூன்று நாள்கள் சாப்பிட்டு வர வாய்வுத் தொல்லையில் ஏற்படும் இடுப்பு வலி, மார்பு வலி முதலியன நீங்கும்.

1161. வெட்டை நோய் குணமாக...

★ அம்மான் பச்சரிசி இலைகளை எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு நன்றாக அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு எடுத்து ஒரு டம்ளர் நீராகாரத்தில்

கலக்கி அதனுடன் ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் மூன்று நாள்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர வெட்டை நோய் குணமாகும்.

1162. பாரிச வாயு குணமாக...

★ சுரத்தாவாரை, முடக்கத்தான், வேலிப்பருத்தி இம்மூன்றையும் கைப்பிடியளவு எடுத்து தண்ணீர் விட்டுப் பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி தினமும் காலையில் மூன்று நாள்கள் சாப்பிட்டு வர பாரிச வாயு குணமாகும். குணமாகாவிட்டால் மீண்டும் மூன்று நாள்களுக்குச் சாப்பிட வேண்டும்.

1163. பாம்புக் கடிக்கு...

★ கரிசலாங்கண்ணி இலையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து ஓர் அவுன்ஸ் சாற்றை மோரில் கலந்து குடிக்க பாம்புக் கடி விஷம் இறங்கும்.

1164. நாய்க் கடிக்கு...

★ கண்டங்கத்திரி இலைச் சாறுடன் சம அளவு தேன் கலந்து ஒரு வேளைக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு வாரம் தொடர்ந்து சாப்பிட குணமாகும். ஆனால், உப்பில்லா பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

1165. உடல் ஆயாசமாயிருக்கிறதா?

★ பூசணிக்காயின் சாறு ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து அதனுடன் அரை ஸ்பூன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர சில நாள்களில் களைப்பு, சோர்வு எல்லாம் நீங்கி விடும்.

1166. பாத எரிச்சல் குணமாக...

★ மருதாணி இலையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்து பாதத்தில் தடவி வர பாத எரிச்சல் குணமாகும். தொடர்ந்து ஒரு வாரம் செய்து வர வேண்டும்.

1167. பாலுண்ணி மறைய...

★ சிவப்பு முள்ளங்கி இலையை நன்றாக உலர்த்தி சருகு போல் காய வைத்து எரித்து சாம்பலாக்கி விளக்கெண்ணெய் விட்டுக் குழப்பி அதை ஒரு வெள்ளைத் துணியின் மீது தடவி பாலுண்ணி மீது போட்டு விட வேண்டும். இவ்வாறு சில தினங்கள் செய்து வர பாலுண்ணி மறைந்து விடும்.

1168. அடிக்கடி ஏப்பம் வருகிறதா?

★ கொத்துமல்லியை (தனியா) வறுத்து, கால் பங்கு சோம்பு சேர்த்து தூளாக்கி கால் ஸ்பூன் அளவு இருவேளை பாவில் கலந்து சாப்பிட்டு வர இரைப்பையில் வாயு உற்பத்தியால் ஏற்படும் ஏப்பம் நீங்கும்.

1169. கோழைக் கட்டா?

★ குப்பை மேனி இலைச் சாற்றை ஒரு ஸ்பூன் அளவு குழந்தைக்குக் கொடுக்க அது வாந்தியை ஏற்படுத்தி கோழைக் கட்டு வெளியேற உதவும்.

1170. மன நோய்க்கு...

★ சர்ப்பகந்தி இலையை நீர் விடாமல் கொஞ்சமாக வதக்கி அரை அவுன்ஸ் சாறெடுத்து நாலு அவுன்ஸ் பாலுடன் கலந்து தினமும் காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வர உற்சாகமும் சுறுசுறுப்பும் ஏற்படும். மனநோய் நீங்கும். சுகமான நித்திரை உண்டாகும்.

1171. ஈறு வீக்கமா?

★ கொய்யா மரத்தின் வேர்ப்பட்டை கைப்பிடியளவு எடுத்து ஒரு டம்ளர் நீர் விட்டு பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வர ஈறு வீக்கம் குணமாகும்.

1172. ஓயாத இருமலா?

★ கண்டங்கத்திரி வேரைத் தட்டிப் போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி ஓர் அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் கால் ஸ்பூன் அளவு திப்பிலித் தூள் சேர்த்து தேன் கலந்து காலை நேரத்தில் சாப்பிட்டு வர ஓயாத இருமல் குணமாகும்.

1173. உள்நாக்கு வளர்ந்து விட்டதா?

★ தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய், கடுக்காய், எள், சேங்கொட்டை சம எடை எடுத்து வெல்லப் பாகில் போட்டு கெட்டிப்பதம் வரும் வரை எடுத்து தினசரி ஒரு வேளை கால் ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வர உள்நாக்கு வளருதல் நின்றே போகும்.

1174. உடல் நமைச்சல் விலக...

★ சுரத்தாவரை, நீர் வெட்டி முத்துப் பருப்பு, பூவரசன் மரப்பட்டை, உப்பு இவற்றை சம எடை சேர்த்து மை போல் அரைத்து உடல் முழுவதும் மண் பூசி அரை மணி நேரம் ஊற வைத்துக் குளிக்க உடல் நமைச்சல் நீங்கும்.

1175. தாது விருத்திக்கு...

★ சிறு அம்மான் பச்சரிசி இலையை உலர்த்தி தூள் செய்து சம எடை கற்கண்டு சேர்த்து வேளைக்கு 6 கிராம் வீதம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு உடன் பசும்பால் பருக தாது விருத்தி உண்டாகும்.

1176. சூதகக் கோளாறு குணமாக...

★ கீழாநெல்லி இலையை ஒரு பிடி எடுத்து ஏழு மிளகு சேர்த்து நன்கு அரைத்து வீட்டுக்கு விலக்காகிய நாள் முதல் மூன்று நாள்கள் காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வர சூதகக் கோளாறு, சூதக வயிற்று வலி குணமாகும்.

1177. சிரங்கு சரியாக...

★ நாயுருவி இலையை மைபோல் அரைத்து இரவில் சிரங்கின் மீது தடவி காலையில் கழுவி விட்டு சுத்தமான தேங்காயெண்ணெயை சற்று சூடு செய்து பூசி வர சிரங்கு சரியாகும்.

1178. இரத்த சோகைக்கு...

★ கரிசலாங்கண்ணி இலைகளை வாயில் போட்டு மென்று தின்று வர இரத்த ஓட்டம் நன்கு ஏற்பட்டு இரத்த சோகை நீங்கும்.

1179. தலைவலிக்கு...

★ அகத்தி இலையையும் அகத்திப் பூவையும் சம அளவு எடுத்து இடித்து சாறு பிழிந்து நாசியின் மூலம் இரு துளிகள் உறிஞ்சினால் தலைவலி நின்று விடும்.

1180. தொண்டையடைப்பான் குணமாக...

★ தொண்டை சவ்வுகளில் வீக்கம் கண்டதுமே நல்ல சுவையான மாம்பழங்களைத் தோலுடன் மென்று சாப்பிட தொண்டை யடைப்பான் நோய் குணமாகும்.

1181. ஆஸ்துமாவுக்கு...

★ கல்யாண முருங்கை இலையை ஒரு பிடியளவு எடுத்து நறுக்கி நன்றாக அரைத்து அரிசி மாவுடன் கலந்து வெங்காயத்தையும் நறுக்கிப் போட்டு அடையாகத் தட்டி ஆவியில் வேக வைத்து சாப்பிட ஆஸ்துமா, அதனால் ஏற்படும் இருமல், இளைப்பு எல்லாம் குணமாகும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும்.

1182. அடிக்கடி நாவறட்சி ஏற்படுகிறதா?

★ நுணா இலையை 35 கிராம் அளவு எடுத்துக் கொண்டு, 20 கி சீரகம், 35 கி நெல் பொரி, மூன்றையும் ஒரு சட்டியிலிட்டு ஒரு லிட்டர் நீர் விட்டு பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி இளஞ்சூட்டுடன் குடித்து வர தாகம் தணியும். நாவறட்சி நீங்கும்.

1183. இந்திரியம் பெருக...

★ சிறிதளவு கொத்துமல்லிக் கீரையை தொடர்ந்து நாற்பது நாள்கள் மென்று தின்று வர இந்திரியம் பெருகும்.

1184. சூதக வாயு சரியாக...

★ பிரண்டையை இடித்து சாறு பிழிந்து விளக்கெண்ணெய் சம அளவு சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ் ஒரு வேளை சாப்பிட்டு வர சூதக வாயு, சூதக வலி அனைத்தும் குணமாகும்.

1185. இருதய நோய் சரியாக...

★ நெருஞ்சில் செடியின் இளந்தளிர்கள், பூக்கள், இளம் பிஞ்சுகள் ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்து கீரையைப் போல் அவித்து சாப்பிட்டால் இருதய நோய்கள் நீங்கும்.

1186. அம்மை நோயில் கண்களைக் காப்பாற்ற...

★ அம்மை வந்துள்ள காலத்தில் கண்களைப் பாதுகாக்காவிடில் பூ விழுந்து பார்வை போய்விடும். அதனால் கொத்துமல்லி (தனியா) கஷாயத்தினால் கண்களை அடிக்கடி அலம்பி வர நோயின் கடுமையில் இருந்து கண்களை பாதிக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

1187. உடல் நலம் பலம் பெற...

★ 120 எருக்கன் பூவை எடுத்து உலர்த்தி அதனுடன் சாதிக்காய், லவங்கம், சாதிபத்திரி, வகைக்கு ஒரு தோலா சேர்த்து பன்னீர் விட்டு அரைத்து குன்றிமணியளவு மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு ஒரு நாளைக்கு ஒரு மாத்திரை பாலோடு சாப்பிட்டு வர உடல் நல்ல பலம் பெறும்.

குறிப்புகளுக்காக...

குறிப்புகளுக்காக...

பாட்டி சொன்ன பரம்பரை வைத்தியம்

நாட்டு வைத்தியர் தாண்டவராயன் பிள்ளை

மாலைமலர்
பதிப்பகம்
KL 176