

# 2269 எனிய

## சித்த மருத்துவ குறிப்புகள்



நாம் அன்றாடம் உபயோகிக்கும் இயற்கை  
விளைவொருட்கள் மூலம் நம் உடல் உபாதைகளை  
தீர்த்துக் கொள்ள உதவும் அரிய புத்தகம்

## 1. உடல் முகம் அழகு பெற

1. **மேனி நிறம் பொன்றிறமாக:-** மஞ்சள்கரிசலாங்கண்ணி பொடி 5கிராம் அளவு 1வருடம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
2. **தேகம் பொன்னிறமாக:-** ஆவாரம் பூ தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.
3. **முகம் பளபளக்க:-** நாட்டு வாழைப்பழம் நன்றாக பழுத்தது...ஆலிவ் ஆயில் சேர்த்து பிசைந்து முகத்தில் தடவி 1 மணி நேரம் கழித்து முகம் கழுவி வரலாம்.
4. **முகச்சுருக்கம் மறைய:-** முட்டைகோஸ் சாறை முகத்தில் தடவி வரலாம்.
5. **உடல் மினுமினுப்பாக:-** இரவில் படுக்கப் போகும் முன் தேன், குங்குமப்பூ, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
6. **உடல் நிறம் பளபளக்க:-** அவரி இலையை சுத்தம் செய்து நன்குஉலர்த்தி தூளாக்கி தினமும் 5கிராம் காலை உணவிற்கு பின் சாப்பிட்டு வரலாம்.
7. **உடல் வனப்பு உண்டாக:-** முருங்கை பிசின் பொடி செய்து அரை ஸ்பூன் பாலில் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.
8. **முக வசீகரம்:-** சந்தன கட்டை எலுமிச்சை சாறில் உரைத்து பூசலாம்.
9. **முகம் பிரகாசமடைய:-** கானாவாழை, மாவிலை சம அளவு எடுத்து காய்ச்சி வடிகட்டி அதை முகத்தில் தடவி காயவிட்டு அரை மணி நேரம் கழித்து கழுவவும்.
10. **மேனி பளபளப்பு பெற:-** ஆரஞ்சு பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
11. **தோல் வழுவழப்பாக:-** மருதாணி இலையை அரைத்து கருப்பு தோல் மீது தேய்த்து வந்தால் கருப்பு மாறும்.
12. **உடல் சிவப்பாக மாற:-** வெள்ளரிக்காய், மஞ்சள், வேப்பம்பூ சேர்த்து அரைத்து உடலில் பூசி குளித்து வர குணமாகும்.

13. உடம்பு பொலிவு பெற:- கோரைகிழங்கு பொடி தேனில் சாப்பிட்டு வர உடம்பு பொலிவு உண்டாகும்.

14. முகம் அழகு கூட:- அருகம்புல்லை நீர் விட்டு அரைத்து வடித்து பின் வெல்லம் சேர்த்து பருகிவர உடலழகும் முக அழகும் கூடும்.

### 2. சிறந்த ஆரோக்கியம் பெற

15. குளுக்கோஸ் நேரடியாக உடலுக்கு கிடைக்க:- தினசரி 2பேரிச்சம்பழம் சாப்பிட்டு பால் சாப்பிடலாம்.

16. ஆயுள் பெருக:- இஞ்சி துண்டு தேனில் ஊற வைத்து 48 நாட்கள் சாப்பிட பித்தம் தணிந்து ஆயுள் பெருகும்.

17. நிறைவான ஆரோக்கியம் பெற:- உடல் உறுப்பு களை முழுமையான கட்டுப்பாட்டில் வைக்கும் தர்மம் ஆசனா என்பதால் ஆரோக்கியம் பெறலாம்.

### 3. இன்பம் கிடைப்பதற்கு

18. காமபெருக்கி:- அத்திபழம் சாப்பிட காமபெருக்கியாக செயல்படும்.

19. இல்லறவாழ்வில் திருப்தியில்லாமல் இருந்தால்:- ஆலமரத்தின் கொழுந்து இலைகளை அரைத்து 5கிராம் அளவு சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் பால் சாப்பிட்டு வந்தால் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்.

20. காமம் பெருக்க:- முள்ளங்கி விதை பொடி செய்து சாப்பிடலாம்.

21. உடலுறவில் நிறைவான இன்பம் கிடைக்க:- பாலும் தேனும் கலந்து சாப்பிடலாம்.

### 4. குழந்தைகளுக்கு சிறப்பு ஆலோசனை

22. குழந்தைகளுக்கு:- 6லிருந்து 12மாதம் வரை தாய்ப் பாலுடன் ஆட்டுப்பால், பழச்சாறு, பசும்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

23. போலியோ சொட்டு மருந்து:- தயாரித்த இடத்திலிருந்து குழந்தையின் வாயில் விழும் வரை 8டிகிரி செல்சியஸ் குளிர்ந்த நிலையில் இருந்தால் தான் பயன் தரும்.

**24. குழந்தைகளுக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை உருவாகாமல் இருக்க:-** குழந்தைகளை ஒப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

**25. குறைமாத குழந்தை:-** குறைமாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளை வாழை மட்டையில் வைத்து வளர்க்கும் முறை வழக்கத்தில் இருந்தது.

**26. பசும்பாலை விட சக்தி வாய்ந்தது:-** குழந்தைகளுக்கு தேங்காயை சிறிய கீற்றுகளாக நறுக்கி கடித்து சாப்பிட கொடுக்கலாம்.

**27. அக்கி குணமாக:-** ஆலம் விழுதை சாம்பலாக்கி நல் லெண்ணையில் குழைத்து தடவி வந்தால் குணமாகும்.

**28. வயிறு பெருத்து உடல் சிறியதாக உள்ளகுழந்தைகளுக்கு:-** கோரை கிழங்கை தோல் நீக்கி சூப் வைத்து கொடுக்கவும்.

**29. எலும்பும் தோலுமான குழந்தைகள் நல்வளர்ச்சி உண்டாக:-** பூசணிக்காயை துருவி பிழிந்து பிட்டவியலாக்கு சர்க்கரை யுடன் சாப்பிட்டு வரவும்.

**30. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தொடர் இருமலுக்கு:-** சிறிது பெருங்காயத்தை வெந்நீரில் கரைத்து தெளிந்த நீரை கொடுத்து வர குறையும்.

**31. வயிற்றுப்புண் ஆற:-** குழந்தைகளுக்கு அம்மன் பச்சரிசி, சுண்டைக்காய் அளவு கொடுத்து வரலாம்.

**32. குழந்தைகளுக்கு ஜீரண டானிக்:-** சதகுப்பை விதையை கொதிக்க வைத்து சர்க்கரை சேர்த்து வடிகட்டி கொடுக்கலாம்.

**33. காய்ச்சல் குணமாக:-** நிலவேம்பு, சுக்கு, திப்பிலி, சீந்தில் பொடி, சிதைத்து கஷாயம் செய்து 10மி.லி. குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

**34. கக்குவான் இருமல் தீர:-** துளசி பூங்கொத்து, திப்பிலி, வசம்பு பொடி, சர்க்கரை கலந்து 1சிட்டிகை பொடி தேனில் கலந்து சாப்பிட கக்குவான் இருமல் தீரும்.

## 5. பெண்கள் கருப்பை - சுகப்பிரசவம்

35. **கருப்பை பலமடைய:-** சதகுப்பை, கருஞ்சீரகம், மரமஞ்சள், சம அளவு அரைத்து பனைவெல்லம், சேர்த்து 5கிராம்.. காலை, மாலை சாப்பிட்டு வரை பலனடையலாம்.
36. **கருவுற்ற தாய்மார்கள்:-** சாப்பிட சிறந்த பழம் மாம்பழம்.
37. **சுகப்பிரசவம் ஆக:-** ஆப்பிள்பழம், தேன், ரோஜா இதழ், குங்குமப்பூ, ஏலக்காய் அரைத்து 2கிராம் அளவு சாப்பிடலாம்.
38. **கர்ப்பாயாச கோளாறு நீங்க:-** சிறுகுறிஞ்சா இலை, களா இலை, அரைத்து வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவும்.
39. **கருஞ்சிதைவு ஏற்படாமல் தடுக்க:-** அசோகப்பட்டை, மாதுளைவேர், மாதுளை தோல் பொடி செய்து 3சிட்டிகை 3வேளை சாப்பிடலாம்.
40. **கருப்பை குறைபாடுகள் நீங்க:-** பருத்தி இலை சாறை தேனுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.
41. **குழந்தையின்மை நீங்க:-** பெண்கள் வேப்பம் பூவுடன் மிளகு சேர்த்து பவுடராக்கி சாப்பிட்டு வரலாம்.
42. **கர்ப்பைப் புழு நீங்க:-** மாதவிடாய் முதல் 3நாட்கள் வெள்ளறுகு சமூலத்தை அரைத்து 2கிராம் அளவு சாப்பிடலாம்.
43. **குழந்தை சிவப்பாக பிறக்க:-** கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வெற்றிலை பாக்குடன் குங்குமப்பூவை சேர்த்து சாப்பிடலாம்.
44. **பிள்ளைப் பேறு உண்டாக:-** மாதுளை வேர்பட்டை, விதை பொடி 3கிராம் காலை, மாலை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வரவும்.
45. **கர்ப்பைப் நோய்கள் தீர:-** கொடி வேலி வேர்பட்டை அரைத்து பாலில் காலை, மாலை 21நாட்கள் சாப்பிடலாம்.
46. **பெரும்பாடு தீர, கர்ப்பைப் பலப்பட:-** வெட்சியூவை அரைத்து அருகம்புல் சாறு கலந்து குடிக்க பெரும்பாடு தீரும். கர்ப்பைப் பலப்படும்.

## 6. பெண்கள் பெரும்பாடு - உதிர சிக்கல்

47. **மாதவிடாய் ஒழுங்காக:-** புதினா இலையின் சாறு எடுத்து அதனுடன் தேன் கலந்து குடிக்கலாம்.

48. **மாதவிடாய் வயிற்றுவலி தீர்:-** அத்திப்பழம் தேனில் ஊற வைத்து சாப்பிட பெரும்பாடு குறையும்.
49. **பெரும்பாடு தீர்:-** ஆவாரம்பட்டையை பொடியாக்கி கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டு வரவும்.
50. **உதிர சிக்கல் தீர்:-** ஈஸ்வரமூலி அரைத்து காய்ச்சி குடிக்கலாம்.
51. **மாதவிலக்கு தாராளமாக:-** இலந்தைப்பூ, வெற்றிலை சுண்ணாம்பு சேர்த்து சாப்பிடலாம்.
52. **வெள்ளை தீர்:-** அவுரிவேர், பெருநெருஞ்சில் இலை சேர்த்து அரைத்து மோரில் குடிக்கலாம்.
53. **வெள்ளைப்போக்கு நிற்க:-** கானாவாகை சமூலம், கீழகநெல்லி இலையுடன் அரைத்து தயுருல் குடிக்கலாம்.
54. **வெள்ளைப்படுதல் குணமாக:-** தினமும் அன்னாசி பழம் சாப்பிட வேண்டும்.
55. **உடற்சோர்வு நீங்கி பலம் பெற:-** கோதுமை கஞ்சி மாதவிடாய் காலங்களில் சாப்பிடவும்.
56. **மாதவிடாய் வயிற்றுவலி தீர்:-** அத்திப்பழம் தேனில் ஊற வைத்து சாப்பிடலாம்.

### 7. வெட்டை சூடுதணிவதற்கு

57. **வெட்டை சூடு தணிய:-** எலுமிச்சை இலையை மோரில் ஊறவைத்து அந்தமோரை உணவில் பயன்படுத்தலாம்.
58. **வெட்டை சூடு தீர்:-** சந்தனக்கட்டையை பசும்பாலில் உரைத்து சாப்பிட்டு வரவும்.
59. **மூலச்சூடு தணிய:-** ரோஜாப்பூவை ஊறவைத்து கசக்கி பிழிந்து சர்பத், சர்க்கரை சேர்த்து குடித்து வரலாம்.
60. **வெள்ளை வெட்டை சூடு தீர்:-** ஓரிதழ் தாமரை இலை மென்று சாப்பிட்டு பால் குடித்து வரலாம்.

### 8. பெண்களுக்கு இடுப்பு வலி

61. **இடுப்பு வலி குணமாக:-** வெள்ளைப்பூண்டு, கருப்பட்டி சேர்த்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
62. **பெண்கள் இடுப்பில் புண் குணமாக:** கடுக்காயை கல்லில் உரசி தடவி வந்தால் குணமாகும்.

63. விலாவலி தீர்:- துளசி இலை, இஞ்சி, தாமரைவோர் அரைத்து கொதிக்க வைத்து, பற்றிட விலாவலி தீரும்.

64. இடுப்பு வலி தீர்:-விழுதி இலை சாறு நல்லெண்ணை கலந்து 5மி.லி. 3நாள்கள் சாப்பிட இடுப்புவலி தீரும்.

### 9. பெண்கள் கருத்தடை குடும்ப கட்டுப்பாடு

65. கற்பத்தடை ஏற்பட:- உடலுறவிற்கு பின் எள் சாப்பிடலாம்.

66. கற்பத்தடைக்கு:-அன்னாசி பழம், கருஞ்சீரகம், வெல்லம் கலந்த கலவை சாப்பிடலாம்.

### 10. பெண் மலடு

67. பெண்மலடு நீங்க:- அசோகப்பட்டை, மாதுளை வேர் பட்டை, மாதுளம்பழ தோல் பொடி செய்து 2சிட்டிகை 120 நாட்கள் சாப்பிடலாம்.

68. கர்ப்பப்பை நோய் தீர்:-அசோகப்பட்டை, மலைவேம்பு இலை, நாயுறுவிவேர் அரசங்கொழுந்து சம அளவு பொடி கால் கிராம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வர கர்ப்பப்பை நோய் நீங்கி குழந்தை பேறு உண்டாகும்.

### 11. ஆண்மைக் குறைவு சரியாக:-

69. ஆண் மலடு நீங்க:- அரச விதைத் தூள் மலட்டினை நீக்கும்.

70. ஆண்மை குறைவு நீங்க:-மாதுளம் பழம் இரவு தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வரலாம்.

71. இழந்த இளமையை பெற:-அமுக்கிராபொடி கசகசா, பாதாம் பருப்பு, சாரப்பருப்பு சேர்த்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

72. ஆண்மை பெற:- சுரைக்காய் விதைகளை கருப்பட்டி அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து 10கிராம் உண்டு வரலாம்.

### 12. ஆண்மை வீரியம் பெற:-

73. தாது வலுப்பெற:- தேங்காய் துவையலில் கசகசா சேர்த்தரைத்து உணவுடன் சாப்பிட்டு வரலாம்.

74. ஆண்மை பெருக:-அத்திப்பழம் முறையாக 41 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

75. தாதுகட்ட:- துளசிவிதை பொடி தாம்பூலத்துடன் சாப்பிடவும்.

### 13. ஆண்குறியில் புண்கள் குணமாக

76. ஆண்குறி வீக்கம் குணமாக:- பசும்பாலில் கருஞ்சீரகத்தை அரைத்து தடவவும்.

77. விரைவீக்கம் குணமாக:- இலுப்பைப் பூவை தினமும் கட்டவும்.

78. அரையாப்பு கட்டி தீர்:- வல்லாரை இலை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி கட்டவும்.

### 14. சரும நோய் குணமாக

79. அக்கூல் பகுதி:- தினமும் குறைந்தது இருமுறையாவது தண்ணீர் விட்டு நன்கு கழுவி ஈரம் இல்லாமல் துணி கொண்டு துடைக்க வேண்டும்.

80. சீலைபேன் ஒழிய:- நாய் துளசி இலையுடன் வசம்பு சேர்த்து அரைத்து உடல் முழுவதும் பூசிக் குளிக்கலாம்.

81. படர் தாமரை தீர்:- சந்தனகட்டையை எலுமிச்சைச் சாற்றில் உரைத்து தடவ வேண்டும்.

82. படர் தாமரை குணமடைய:- பூவரசு காயின் சாற்றை தடவவும்.

83. நமைச்சல் சிரங்கு தீர்:- துளசி இலையை அரைத்து பூசி குளிக்க வேண்டும்.

84. தேமல் சரியாக:- கமலா ஆரஞ்சு தோலை வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து தினமும் உடம்பிற்கு தேய்த்து குளித்து வரலாம்.

85. சருமநோய்:- மஞ்சள், வேப்பிலையை அரைத்து பூச குணமாகும்.

86. தேமல் படை குணமாக:- நாயுருவி இலை சாறை தடவி வரலாம்.

87. செரியாமை, தோல் நோய்கள் தீர்:- நன்னாரி வேர்க்காயம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

88. உடல் நாற்றம் நீங்க:- பற்பாடகம் இலையை பாலில் அரைத்து பூசி குளிக்கலாம்.

89. **தோல்வலி நீங்க:-** மாதுளம், அன்னாச்சி, திராட்சை, எலுமிச்சை, நெல்லிக்கனி சாப்பிடலாம்.
90. **தேமல் குணமாக:-** வெள்ளைப்பூடை, வெற்றிலை சேர்த்து மசிய அரைத்து தினமும் தோலில் தேய்த்து குளித்து வரலாம்.
91. **சொறி, சிரங்கு குணமாக:-** அறுகம்புல் தைலம் தேய்த்து குளித்து வரலாம்.
92. **வேர்குரு:-** சாதம் வடித்த கஞ்சியை தடவி சிறிது நேரம் கழித்து குளிக்கலாம்.
93. **புண், சிரங்கு தீர்:-** நுனா இலையை அரைத்து பற்றுப் போட புண், சிரங்கு தீரும்.
94. **கரும்படை:-** ஜாதிக்காய் அரைத்து தடவுலாம்.
95. **சிரட்டை தைலம்:-** தோல் வியாதிக்கு அருமையான மருந்து.
96. **உடல் வீக்கம், தோல் நோய் குணமாக:-** தக்காளிக் காய் சாப்பிடலாம்.
97. **சொறி, சிரங்கு படை தீர்:-** நில ஆவரை கியாழத்தை தடவி வரலாம்.
98. **சொறி, சிரங்கு தீர்:-** கொன்றைவேர் கஷாயம் குடித்து வரலாம்.
99. **சொறி, சிரங்கு படை ஆற:-** நிலாவரை கஷாயம் தடவி வர ஆறும்.
100. **கரப்பான் கிரந்தி குணமாக:-** ஆடாதொடை இலை, சங்கன் இலை கஷாயம் செய்து சாப்பிடலாம்.

### 15. காய்ச்சல் குணமாக

101. **காய்ச்சல் தீர்:-** வேப்பிலையை வறுத்து சூடோடு தலைக்கு வைத்து தூங்கவும். நிம்மதியான தூக்கமும் வரும்.
102. **மலேரியா காய்ச்சல் குணமாக:-** மிளகு, சீரகம் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரவும்.
103. **பித்த காய்ச்சல் தீர்:-** சீதேவி செங்கழுநீர் சமூலமாகக் குடிநீர் செய்து சாப்பிடலாம்.
104. **எப்படிப்பட்ட காய்ச்சலும் தீர்:-** கோரைக்கிழங்கு கஷாயம் குடித்தால் நல்லது.

105. **கடுங்காய்ச்சல் குணமாக:-**கோரைக்கிழங்கை கழுவி சுத்தம் செய்து நீர்விட்டு காய்ச்சி குடிக்கலாம்.
106. **எலும்பு காய்ச்சல் தீர:-** நெல்லிக்காய் லேகியம் சிறு உருண்டை காலை மாலை சாப்பிட்டு வரத் தணியும்.
107. **காய்ச்சல் சரியாக:-** நார்த்தங்காய் செடி இலைகளை கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.
108. **சுரம் நீங்க:-** வெங்காய சாறு அரை அவுன்ஸ் காலை மாலை குடிக்க சுரம் நீங்கும்.
109. **அம்மை காய்ச்சல் தீர:-** அகத்தி மரப்பட்டை கஷாயம் குடிக்க அம்மை காய்ச்சல் தீரும்.
110. **சளி காய்ச்சல் தீர:-** ஓமவல்லி இலை காம்பு கஷாயம் குடிக்க சளி காய்ச்சல் தீரும்.
111. **சளி காய்ச்சல் குணமாக:-** ஆடாதோடா இலை கஷாயம் தேன் கலந்து குடிக்க சளி காய்ச்சல் குணமாகும்.
112. **தாகசிரம் நீங்க:-**கோரைக்கிழங்கு, சந்தனம், சிவட்டிவேர் பற்பாடகம், பிரமட்டை கஷாயம் குடிக்கலாம்.
113. **சன்னி இழுப்பு:-**சங்கிலை வேப்பிலை சம அளவு கஷாயம் செய்து குடிக்க இழுப்பு வராமல் தடுக்கலாம்.
114. **வாத காய்ச்சல் குணமாக:-**அவரி இலை, சீரகம், மிளகு சேர்த்து அரைத்து தண்ணீரில் காய்ச்சி குடிக்கலாம்.
115. **சுரவேகத்தில் காணும் உள்ளங்கால்,கை எரிச்சல் தீர:-** இன்புறா இலை சாறு தடவலாம்.
116. **இருமல், சளி காய்ச்சல்:-**ஓமவல்லி இலை காம்பு கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.
117. **இடைவிடாத காய்ச்சல் தீர:-** பீச்சங்கு இலை சாறு 10மி.லி. சாப்பிட்டு வரலாம்.
118. **தாகம் மிகுந்த சுரம் தீர:-**கானாவாழை சமூலத்துடன் மிளகு, சீரகம், கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.
119. **சீதளக் காய்ச்சல் குணமாக:-** தூதுவளை, கண்டங்கத்திரி, பற்பாடகம், விஷ்ணுகிரந்தி கஷாயம் காய்ச்சி 10மி.லி. 3 வேளை குடித்து வரலாம்.
120. **நச்சு காய்ச்சல் போக:-** பற்பாடகம், நிலவேம்பு, சுக்கு, சீரகம், அதிமதுரம் கஷாயம் குடிக்கலாம்.

121. **டைபாய்டு தீர்:-** புன்னைப்பூவை உலர்த்தி பொடி 1சிட்டிகை காலை, மாலை கொடுக்கலாம்.
122. **குளிர் காய்ச்சல் தீர்:-** முருங்கைபட்டை அவித்து சாறு எடுத்து ரசமாக்கி சாப்பிடலாம்.
123. **பித்த சுரம் தீர்:-** விளாமர இலை கஷாயம் சாப்பிடலாம்.

### 16. சளி - இருமல் ஆஸ்துமா குணமாக

124. **கபம் உடைந்து வெளியேற:-** கலவை கீரை வாரம் இருமுறை உண்டு வரலாம்.
125. **எலும்புருக்கி நோய் குணமாக:-** புறால் இலையை பொடித்து அரிசி மாவுடன் கலந்து அடை செய்து சாப்பிட குணமாகும்.
126. **கபரோகம் தீர்:-** சங்கிலை தூதுவளை இலை பசும்பா வில் அரைத்து சாப்பிட்டு வரவும்.
127. **கிராணி, குன்மம், கபநோய்கள் தீர்:-** அழிஞ்சல் இலையை அரைத்து 1கிராம் காலை, மாலை கொடுக்கலாம்.
128. **கபம் குணமாக:-** கருந்துளசி இலை சாறு பிழிந்து இரண்டு வேளை 3 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவும்.
129. **கபம் நீங்க:-** சுண்டைக்காய் சமைத்து உண்ண வேண்டும்.
130. **கபம் வெளியாக:-** சிறுகுறிஞ்சா வேர் பொடி வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.
131. **சகல பிணி சரோகமும் தீர்:-** விழுதி இலை சாறு நல் லெண்ணை கலந்து காய்ச்சி தலை முழுகலாம்.
132. **ஐலதோசம் நீங்க:-** துளசி ரசம், இஞ்சிரசம் கலந்து பருகலாம்.
133. **ஆஸ்துமா தீர்:-** நொச்சி இலை, மிளகு, லவங்கம், பூண்டு மென்று விழுங்கலாம்.
134. **சளி தீர்:-** நத்தை குரி இலை சாறை 15மி.லி. காலை, மாலை சாப்பிடலாம்.
135. **சளியை அகற்ற:-** துளசியை அவித்து சாறு பிழிந்து குடிக்கலாம்

136. **மார்பு சளி தீர்:-**பொடுதலை, இஞ்சி, புதினா, கொத்த மல்லி, கறிவேப்பிலை துவையல் சுடுகோறு நெய்யில் உண்ணலாம்.
137. **சளி சுரம் தீர்:-**முகமுகக்கை இலை தோசை மாவுடன் அரைத்து தோசை சாப்பிடலாம்.
138. **இருமல்:-** ஆடாதோடா இலை சாறு தேன் கலந்து சாப்பிடலாம்.
139. **காசம்:-** ஆடாதொடை இலை கஷாயம் செய்து தேன் கலந்து சாப்பிடலாம்.
140. **இளைப்பு, இருமல் குணமாக:-**விஷ்ணுகிரந்தி பொடியை வெந்நீரில் கலந்து குடிக்கலாம்.
141. **காசம் இறைப்பு நீங்க:-** கரிசலாங்கண்ணி, அரிசி, திப்பிலி பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம்.
142. **இருமல் குணமாக:-**வெந்தயக்கீரை சமைத்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
143. **வரட்டு இருமல் :-** மிளகுடன் பொரிகடலை சேர்த்து பொடியாக்கி ஒவ்வொரு ஸ்பூன் 3வேளை உண்ணலாம்.
144. **சளி தேக்கம் நீங்க:-**வல்லாரை பொடி தூதுவளை பொடி பாலில் கலந்து குடித்து வரலாம்.
145. **காசநோய்:-** தினமும் அரிநெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வரலாம்.
146. **நெஞ்சுசளி:-**தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரம்சேர்த்து கூட வைத்து நெஞ்சில் தடவலாம்.
147. **காசநோய்குணமாக:-** பசந்தயிர் உணவில் சேர்க்கவும்.
148. **இருமல்:-**முற்றியவெண்டைக்காயைச் சூப்பி செய்து குடிக்கலாம்
149. **மார்பு சளி:-** இஞ்சி சீனி சேர்த்து செய்த இஞ்சிமுரப்பா சாப்பிடலாம்.
150. **ஆஸ்துமா, மார்பு சளி:-** சுண்டைக்காய் உப்பு நீரில் ஊற வைத்து காய வைத்து வறுத்து சாப்பிடலாம்.
151. **ஆஸ்துமா தீர்:-** சிறுகுறிஞ்சா வேர் பொடி, திரிகடுகு பொடி வெந்நீரில் சாப்பிடலாம்.
152. **இருமல் தீர்:-** கண்டங்கத்திரி வேர், ஆடா அதாடை வேர், திப்பிலி கஷாயம் செய்து 50மி.லி. குடிக்கலாம்.

153. கபம் தொந்தரவிற்கும், ஆஸ்துமா மூச்சுதிணறலுக்கும்:-  
தூதுவளை பழத்தூளை புகை பிடிக்கக் குறையும்.
154. ஆஸ்துமா குணமாக:- வில்வ இலை பொடி தினமும்  
ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர குணம் பெறலாம்.
155. நீர் கோவை, சளிகாய்ச்சல் தீர்:- அறுகீரை நெய்  
சேர்த்து உண்டு வரலாம்.
156. இதய நோய் குணமாக:- மருதம்பட்டை செம்பருத்தி பூ  
கஷாயம் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரலாம்.
157. நுரையீரல், சளி இருமல் தீர்:- பிரமதண்டு இலை  
பொடி விதை பொடி தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம்.
158. ஆஸ்துமா, இரப்பிருமல், நுரையீரல்:- பிரமதண்டு  
சமூல் சாம்பல் 3 அரிசி எடை தேனில் சாப்பிடலாம்
159. இருமல் குணமாக:- மாதுளம்பூ பொடியுடன் பனங்கற்  
கண்டு சேர்த்து காலை, மாலை 1 தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வரலாம்.
160. கக்குவான் இருமல் வேகம் குறைய:- சோடா உப்பை  
தண்ணீரில் கலந்து குடிக்க குறையும்.
161. இருமல்:- இஞ்சி சாறு, மாதுளம் பழசாறு தேன் கலந்து  
குடிக்கலாம்.
162. இரைப்பு குணமாக:- இஞ்சி, வெள்ளருக்கு பூ, மிளகு  
சேர்த்து கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.
163. இரைப்பு தீர்:- இஞ்சி சாறு, மாதுளம் பழச்சாறு தேன்  
கலந்து குடிக்கலாம்.
164. மார்பு வலி:- இஞ்சி சாறு, எலுமிச்சை சாறு, தேன்  
கலந்து சாப்பிட வலி நிற்கும்.
165. ஜலதோசம் நீங்க:- துளசி சாறு, இஞ்சி சம அளவு  
கலந்து குடிக்கலாம்.
166. தலைவலி ஜலதோசம், இருமல் நீங்க:- முள்ளங்கி  
சாறு சாப்பிடலாம்.
167. ஜலதோசம் தீர்:- மாதுளம் பழம் சாப்பிடலாம்.
168. ஆஸ்துமா குணமாக:- வில்வ இலையுடன் மிளகு  
சேர்த்து மென்று தின்று சுடுநீர் பருகி வர நிற்கும்.

169. **இருமல் குணமாக:-** சீரகத்தை பொன் வறுவலாக வறுத்து பொடி செய்து கல்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.
170. **நெஞ்சு கமறல் நீங்க:-** அதிமதுரத்தை ஒரு சிறு துண்டை வாயில் போட்டுக் கொள்ளலாம்.
171. **வரட்டு இருமல்:-** மிளகுடன் பொரிகடலை சேர்த்து பொடியாக்கி ஒவ்வொரு ஸ்பூன் 3வேளை உண்ணலாம்.
172. **கபம் நீங்க:-** சுண்டைக்காய் சமைத்து உண்ண கபம் நீங்கும்.
173. **சளியில் காணும் இரத்தத்திற்கு:-** நொச்சி பூவை உலர்த்தி பொடி செய்து சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

### 17. அடிபட்ட காயம் குணமாக

174. **சிராய்ப்பு காயங்களுக்கு:-** இலவம் பிசினை பொடி செய்து காயங்கள் மீது தடவிவர குணமாகும்.
175. **எல்லாவித புண் புரைகளும் தீர:-** உதிரமா இலையை அரைத்து பற்றிடலாம்.
176. **வெட்டுக்காயம் குணமாக:-** இலந்தை மரத்தின் இலையை மைய அரைத்து காயத்தின் மீது போட்டு வரலாம்.
177. **வெட்டுக்காயம் சீக்கிரம் ஆற:-** புங்கன் இலையை அரைத்து வெட்டு காயத்தின் மீது கட்டலாம்.
178. **அடிபட்ட காயம் சீழ்பிடிக்காமல் ஆற:-** மிளகாய் வத்தல் அரைத்து கட்டவும்.
179. **காயம் குணமாக:-** அரிவாள்மனை, பூண்டு இலை, குப்பைமேனி இலை, பூண்டு, மிளகு சேர்த்து அரைத்து கட்டலாம்.
180. **வெட்டுக்காய புண் செப்டிக் ஆகாமல் தடுக்க:-** குப்பைமேனி இலை அரைத்து போட்டால் செப்டிக் ஆகாது.
181. **இரணங்கள் ஆற:-** பெருங்காயத்துடன் வேப்பிலையை மைய அரைத்து காயத்தின் மீது தடவி வர குணமாகும்.
182. **நாள்பட்ட புண் ஆற:-** புளியமரத்தின் சொற சொறத்த பட்டையை பொடி செய்து பாலுடன் கலந்து தடவிவர புண் ஆறும்.
183. **சாதாரண புண்கள் காயங்களுக்கு:-** கடுக்காய் பொடி சிறிதளவு எடுத்து தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் சேர்த்து போடலாம்.

184. புண்களை கழுவ:-புன்னை மரப்பட்டையை கஷாயம் செய்து கழுவலாம்.

185. வெட்டுக்காயம் ஆற:- வசம்புத்துளை காயத்தின் மீது தூவலாம்.

186. ரணங்களை கழுவ சதை வளர்ந்து ஆற:- ரோஜா பூவை கஷாயம் செய்யலாம்.

187. புரையோடியபுண்,காயம் ஆற:-அத்திபால் தடவலாம்.

188 புண்:- சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு கால்களில் சிறிய புண் ஏற்பட்டால் உடனடியாக கவனித்து விடவேண்டும்.

### 18. ஆறாத புண்கள் விரைவில் ஆறுவதற்கு

189. ஆறாத புண்களை ஆற்ற:- சாணாக்கீரை சாப்பிடலாம்.

190. மறைவிடங்களில் உள்ள புண்கள் ஆற :- விராலி இலையை நரம்புகள் நீக்கிவிட்டு வதக்கி வீக்கத்தின் மீது வேப், பெண்ணை தடவி கட்டி வரலாம்.

191. சிராய்ப்பு புண்:-நம் எச்சிலுக்கு மருத்துவ குணம் உண்டு.

192. சதை வளரும் புண்:-ஊமத்தை இலைசாறு சம. அளவு தேங்காய் எண்ணெய், மயில் துத்தம் சிறிதுகாய்ச்சி பூசலாம்.

193. எல்லாவித புண் புரைகளும் குணமாக:- உதிரமர இலையை அரைத்து பற்றிடலாம்.

194. உள்ரணம் தீர:- கொட்டை கரந்தை உலர்த்தி பொடி செய்து கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

195. உள்ரணம் குணமாக:- கொத்தமல்லி உணவில் அடிக் கடி பயன்படுத்தி வர குணமாகும்.

196. அக உறுப்புகள் சீராக:- சீரகநீரை குடிநீராக எப்போ தும் பயன் படுத்தவும்.

197. அகஉறுப்புகள் பலமடைய:-கிராம்பு பொடியை அரை கிராம் தேனில் குழைத்து காலை, மாலை சாப்பிடலாம்.

198. உள்ரணம்:- தென்னம்பூவை மென்று தின்னலாம்.

199. உள் உறுப்புகளை வன்மைப்படுத்த:- கொன்றை பூ பொடிசெய்து சாப்பிட்டு வர உள்உறுப்புகளை வன்மைப்படுத்தும்

200. கழுத்துவலி குணமாக:- அமுக்கிராங்கிழங்கை தெளிந்த சுண்ணாம்பு நீரில் குழைத்து கொதிக்க வைத்து கழுத்தில் பற்றுப் போடலாம்.

201. சன்னி பிடரிவலி, வாதநோய் கட்டுப்பட:-

வேப்பெண்ணையில் தலைமுழுகி வர குணமாகும்

202. பொன்னுக்கு வீங்கி குணமாக:- கன்னம், கழுத்தில் ஏற்படும் வீக்க நோய் வசம்பு, பலாமஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து போடவும்.

203. கண்டமாலை வீக்கம் கரைய:- கொள்ளுகாய் வேளை செடி வேர், மஞ்சள் சேர்த்து பாலில் அரைத்து பூசி வரவும்.

204. நரம் இசிவு சிரங்கு, கண்டமாலை தீர்:- உத்தாமணி இலையை வேப்பெண்ணையில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்

205. கண்டமாலை புண் தீர்:- மாவிலங்கபட்டை கஷாயம் காலை, மாலை சாப்பிடவும்.

206. தண்டுவட வலி குணமாக:- வாத நாராயணன் இலை 5கிராம் தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

207. முதுகு, தோள்பட்டை, புட்டாவலி:- வாதநாராயணன் இலைகளை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்க குணமாகும்.

## 20. இருதயம் பலம் பெறுவதற்கு

208. இதய படபடப்பு குறைய:- மாசிக்காயை பால்விட்டு உரசி காலை, மாலை இரு வேளை அரைகிராம் நாவில் சுவைக்கலாம். எச்சரிக்கை அதிகமானால் மயக்கம் வரும்.

209. இதயம் படபடப்பு நீங்க:- தினசரி 1 பேரிக்காய் சாப்பிட சரியாகும்.

210. இதய நோய் சாந்தமாக:- துளசி இலை சாறு, தேன் வெந்நீரில் கலந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவும்.

211. இதயத்தில் குத்தும், வலி குணமாக:- கருந்துளசி இலை, செம்பருத்தி பூ கஷாயம் 10 நாட்கள் சாப்பிடவும்.

212. இதயம் பலம் பெற:- தினசரி ஆரஞ்சுப்பழம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

213. இருதயம் வலுவாக:- அத்திபழத்தை காய வைத்து பொடியாக்கி 1கரண்டி சாப்பிட்டு வரலாம்.

214. இதய நடுக்கம்:- திருநீற்று பச்சிலை முகர்வதால் சாந்தமாகும்.

215. இதயத்திற்கு பலம் கிடைக்க:- மாதுளை சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிடவும், ஜீரண சக்தியையும் அதிகரிக்கும்.

216. நெஞ்சுவலி:- இலந்தைபழம் சாப்பிடலாம்.

217. மார்பு துடிப்பு, இதயவலி தீர்:- சந்தனதூள் கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.

218. இதய பலவீனம் தீர்:- செம்பருத்தி பூ உலர்த்தி பொடி மருதம்பட்டை தூள் சம அளவு பாலில் கலந்து பருகலாம்.

219. மாரடைப்பு:- தான்றிக்காய் பொடி 2 சிட்டிகை தேனில் கலந்து நாக்கில் தடவலாம்.

220. நெஞ்சுவலி பெற:- இஞ்சி துண்டு தேனில் ஊறவைத்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரலாம்.

221. இதயவலி குணமாக:- துளசிவிதை 100 கிராம், பன்னீர் 125 கிராம், சர்க்கரை 25 கிராம் ஒன்றாகக் கலக்கி 2 வேளை சாப்பிடவும்.

222. இதயநோய் குணமாக:- மருதம்பட்டை செம்பருத்தி பூ கஷாயம் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரலாம்.

223. மார்புவலி:- இஞ்சி சாறு, எலுமிச்சை சாறு, தேன் கலந்து சாப்பிட வலி நிற்கும்.

224. சீரற்ற இதயதுடிப்பு சரியாக:- கருந்துளசி இலை மருதம்பட்டை கஷாயம் சாப்பிடலாம்.

225. இதயநோய் உள்ளவர்கள்:- 1 குடிக்கலாம், காபி தவிர்த்தல் நலம்.

### 21. வயிற்றுப்போக்கு, பேதி, இரத்த பேதி சரியாக

226. கழிச்சல் குணமாக:- மாங்கொட்டை பருப்பு, மாதுளம்பூ ஒமம் சேர்த்து பொடி செய்து மோரில் சாப்பிட குணமாகும்.

227. சுக பேதியாக:- நுனாவேரை கஷாயமாக்கி குடிக்கவும்.

228. சீதபேதி குணமாக:- புளியங்கொட்டை தோல், மாதுளம்பழத்தோல் இடித்து தூள் செய்து பசும்பாலில் சாப்பிட குணமாகும்.

229. பேதி குணமாக:- அவரை இலை சாறை தயிருடன் சாப்பிட பேதி நிற்கும்.

230. தொடர் வயிற்றுப்போக்கு:- பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட குணமாகும்.
231. காலரா குணமாக:- மாங்கொட்டை பருப்பை பொடி செய்து பசும்பாலில் கலந்து கொடுக்கவும்.
232. பேதி நிற்க:- கொய்யா வேரை கொதிக்க வைத்து காலையில் கொடுக்கலாம்.
233. சீதபேதி அஜீரணம் உள்ளவர்கள்:- ஆளிவிரைகளை அரைத்து சாப்பிடலாம்.
234. இரத்தபேதி தீர:- இலந்தைபட்டை கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.
235. மலத்துடன் இரத்தம் வருவதை தடுக்க:- மாதுளம்பூ இடித்து தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
236. சீதபேதி குணமாக:- நுங்கை தோல் உரிக்காமல் சாப்பிடலாம்.
237. மேகம், வயிற்றுப்போக்கு தீர:- நீர்முள்ளி விதையை பொடி செய்து 1கிராம் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
238. வயிற்றுப்போக்கு குணமாக:- மாதுளம் பழத்தை வேக வைத்து சாறு எடுத்து தேனுடன் கலந்து உண்ண எல்லா வகை வயிற்றுப்போக்கும் தீரும்.
239. குமட்டல், வயிற்றுப்போக்கு தீர:- எலுமிச்சம்பழ சாறில் சீரகம் ஊறவைத்து காயவைத்து சுவைத்து மென்றுசாப்பிடலாம்.
240. பேதி:- வேப்பிலை வசம்பு கஷாயம் குடிக்கலாம்.
241. உஷ்ணபேதி குணமாக:- உலர்ந்த மாம்பூ, சீரகத்தை சேர்த்து தூள் செய்து சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.
242. சீதபேதி, இரத்தபேதி குணமாக:- அசோகு பூ, மாம் பருப்பு சம அளவு பொடி செய்து 3 சிட்டிகை பாலில் உட்கொள்ளலாம்.
243. வாந்தி, பேதி அடங்க:- கொய்யா இலை காய்ச்சி அரை மணிக்கு ஒரு மடக்கு வீதம் குடிக்கலாம்.
244. இரத்த பேதி நிற்க:- இலந்தை பட்டை கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.
245. இரத்த கழிச்சல் தீர:- கட்டுகொடி இலை சாறை சர்க்கரை கலந்து கொடுக்கலாம்.

246. இரத்த போக்கு நிற்க:- நெய்யுடன், செம்பருத்தியூவை சேர்த்து வதக்கி சாப்பிட்டு வர உடனே நிற்கும்.

247. இரத்த சரியாக:- ஆடாதொடை இலை சாறு தேன் கலந்து சாப்பிட சரியாகும்.

248. இரத்தம் தூய்மையாகி மேகரோக கிருமிகள் நீங்க :- கருஞ்செம்பை இலைசாறு 10 மி.லி. சாப்பிட்டு வரலாம்.

## 22. நுரையீரல் குணமாக

249. ஈரல்வலி:- ஆரஞ்சுப்பழம் தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

250. நுரையீரல், கபம் தீர:- துத்தியூ பொடி சர்க்கரை கலந்து பாலில் சாப்பிடவும்.

251. ஈரல் வியாதி:- கரிசலாங்கண்ணி கீரை தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.

252. ஈரல் வீக்கம் குணமாக:- நொச்சி இலையை மைய அரைத்து உள்ளுக்கு 10மி.லி. குடிக்க குணமாகும்.

253. நுரையீரல் வலி:- ஆடாதொடை இலைசாறு தேன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

254. நுரையீரல் பலப்பட:- தேனில் ஊறவைத்த நெல்லிக் காய் தினசரி ஒன்று சாப்பிட்டு வர நுரையீரல், இருதயம் பலம் பெறும்.

255. நுரையீரல், புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க:- முசுமுசுக்கை இலையை பொடியாக்கி மாதம் இரண்டு தடவை சாப்பிடலாம்.

256. நுரையீரல் புண் ஆற:- மருதம்பட்டை ஆடாதொடை பொடி வெள்ளாட்டு பாலில் கலந்து குடித்து வரலாம்.

257. நுரையீரல், சளி இருமல் தீர:- பிரதமண்டு இலை பொடி, விதை பொடி தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

258. ஆஸ்துமா, இரப்பிருமல், நுரையீரல்:- பிரதமண்டு சமூல சாம்பல் 3அரிசி எடை தேனில் சாப்பிடலாம்.

259. நுரையீரல், சளி அடைப்பு தீர:- இஞ்சி, வெள்ளெருக் கும்பூ, மிளகு சேர்த்து கஷாயம் சாப்பிட்டு வர தீரும்.

260. நுரையீரல் வலுவடைய:- சுண்டை வற்றல் உணவில் அடிக்கடி சேர்க்க நுரையீரல் வலுவடையும்.

### 23. திக்கி பேசுதல் சரியாக

261. வாய் திக்குதல்:- வில்வ இலையை தினமும் காலையில் மென்று தின்று வர குணமாகும்.

262.: பேசும் திறன் அதிகரிக்க:- தாமரை இதழ் தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டு வரலாம்.

263. திக்கி பேசுதல் குணமாக:- வசம்பு பொடி அருகம்புல் சாறில் கலந்து குடித்துவர திக்கி பேசுதல் சரியாகும்.

264. திக்கி பேசுதல் சரியாக:- இலந்தை இலை சாறு சாப்பிட்டு வர திக்கி பேசுதல் குணமாகும்.

### 24. வாத நோய்கள் குணமாக

265. பாரிசு வாதம்:- நன்னாரிவேர் 20 கிராம் போட்டு சுண்ட காய்ச்சி வடிகட்டி சாப்பிட்டு வரக்குணமாகும்.

266. வாதவலி தீர்:- ஊமத்தை இலை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி கட்டலாம்.

267. வாதநோய் தீர்:- கட்டுக்கொடி இலை, சுக்கு, மிளகு சேர்த்து காய்ச்சி கொடுக்க வேண்டும்.

268. பக்கவாதம் தீர்:- சங்கிலை வேர் பட்டை அரைத்து வெந்நீரில் குடிக்க வேண்டும்.

269. குடல் வாதம்:- பொருமலுக்கு சொன்ன மருந்தை சாப்பிட்டு வர தீரும்.

270. முடக்கு வாதம் தீர்:- பாதாளமூலி முள் நீக்கி விளக்கெண்ணெயில் வாட்டி கட்டலாம். ஒத்தடமும் கொடுக்கலாம்.

271. வாதமூட்டு வலி குணமாக:- வெங்காய சாறை கடுகெண்ணெயில் கலந்து வலி உள்ள இடத்தில் தடவவும்.

272. சன்னி, பிடரி, இசிவு வாதநோய்கள் தீர்:- வேப்பெண்ணெயில் தலை முழுகி வர நோய்கள் தீரும்.

273. வாதநோய் குணமாக:- குப்பைமேனி இலைசாறு எடுத்து தினசரி 1 அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

274. கீழ்வாதம் தீர்:- முருங்கைபட்டை, கடுகு சேர்த்து அரைத்து பற்றிடலாம்.

275. வாதநோய், வாதவீக்கம் தீர்:-மிளகாய் பூண்டு விதை கஷாயம் சேர்த்து 2வேளை குடிக்கலாம்.

276. வாதபிடிப்பு, வீக்கம் தீர்:- முடக்கத்தான் இலை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி கட்டி வரவும்.

277. வாதவலி, வாதநோய் குணமாக:-கட்டுக்கொடி வேர் சிறிதளவும்,1துண்டு சுக்கு 4மிளகுடன் காய்ச்சி கொடுக்கலாம்.

278. வலிப்புநோய் தடுக்க:-தினசரி ஆட்டுப்பால் சாப்பிட்டு வரவும்.

279. முடக்குவாதம் நீங்க:- மாவிலங்க இலை கஷாயம் சமஅளவு தேங்காய் பாலில் 3வேளை குடிக்கவும்.

280. வாதம், பிடிப்பு குணமாக:-முடக்கத்தான் இலைகளை நறுக்கி அரிசிமாவுடன் கலந்து அடை செய்து சாப்பிடலாம்.

281. கீழ்வாத வீக்கம் குறைய:- சக்தி சாரணை சாற்றுடன் நல்லெண்ணை கலந்து காய்ச்சி தடவி வரலாம்.

282. வாதவீக்கம், கீழ்வாயு தீர்:- சங்கிலை, வேம்பு, குப்பைமேனி, நாயுருவி, நொச்சி அவித்து வேது பிடிக்கலாம்.

283. வாதத்தால் ஏற்படும் உடல்வலி தீர்:- நொச்சி இலையை கொதிக்கும் நீரில் பேரட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த நீரில் குளிக்கலாம்.

284. வாதவலி:- ஊமத்தை இலை நல்லெண்ணையில் வதக்கி கட்டலாம்.

285. மூலம்:- நாயுருவி விதைபொடி துத்தி கீரையுடன் சேர்த்து சமைத்து உண்ணலாம்.

286. வாதவீக்கம், குடைச்சல்வலி தீர்:- வாத நாராயணன் இலை சாறு அவுன்ஸ் குடித்து வரலாம்.

287. வாதம்:- நன்னாரி வேர் கஷாயம் செய்து சாப்பிடலாம்.

### 25. மலச்சிக்கல் சரியாக

288. மலச்சிக்கல் தீர்:- அகத்திகீரை வாரம் 1 நாள் சமைத்து உண்ண வேண்டும்.

289. மலச்சிக்கல் நீங்கி மூலம் கட்டுப்பட:- பப்பாளிபழம் தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

290. மலச்சிக்கல் குணமாக:-பார்லி அரிசி 20கிராம், புளிய. இலை 40கிராம் காய்ச்சி கஷாயமாக்கி குடித்து வரலாம்.
291. மலச்சிக்கல் நீங்க:- முளைக்கீரை சாப்பிட்டு வரலாம்.
292. அடிக்கடி மலம் கழிக்கும் உணர்ச்சி நீங்க:-மாதுளம் பூ சாறு 15மி.லி. கற்கண்டு சேர்த்து 3வேளை சாப்பிடவும்.
293. தேங்கியுள்ள மலத்தை வெளிப்படுத்த:- சாறு வேளை செடி பொடி, சுக்கு தூள் கலந்து சாப்பிடலாம்.
294. மலச்சிக்கல் தீர:- இரவில் மாம்பழம் சாப்பிடலாம்.
295. மலக்கட்டு தீர:- முள்ளங்கி இலைசாறு 5மி.லி.3வேளை சாப்பிட்டு வரலாம்.
296. மலச்சிக்கலுடன் குளியலால் வரும் காய்ச்சல், தலை வலி, சளிப்பிடிப்பது:- வெந்நீர் ஒத்தடம் வயிற்றில் கொடுத்து மலம் கழிக்க தீரும்.
297. மலச்சிக்கலை போக்க:- நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் சாப்பிடவும், ஜீரண சக்தியும் பெருகும்.
298. மலம் கழித்தல் கிராணி:- பாதாளமூலி சதையை சிறு துண்டுகளாக்கி மிளகுதூள் சேர்த்து சாப்பிட தீரும்.
299. இறுகி போன மலம் இளக:- 10மி.லி. விளக்கெண்ணையில் 3துளி எருக்கு இலைசாறு விட்டு சாப்பிடலாம்.
300. மலக்கட்டு நஞ்சு நீங்க:- மகழவித்து பருப்பை பொடி செய்து 5கிராம் பாலில் சாப்பிட்டு வர மலக்கட்டு நஞ்சு நீங்கும்.

### 26. மூலம், வெளிமூலம், உள் மூலம், பவுத்திரம்

301. உள்மூலம்:- காட்டு துளசியின் விதைகளை காய வைத்து இடித்து தூள் செய்து அரை ஸ்பூன் பாலுடன் சேர்த்து குடிக்கவும்.
302. பவுத்திரத்தின் தொந்தரவு நீங்க:- பூண்டு, எலுமிச்சை சாறு, உப்புசேர்த்து ஊறவைத்து பூடை மென்றுதின்று வரலாம்.
303. மூலம் குணமாக:- புந்தம்பட்டையை கஷாயமாக்கி குடிக்கலாம்.
304. இரவில் அதிகநேரம் கண்விழித்திருத்தலைத் தவிர்த்தல் :- குடு, மூலம் வராமல் தடுக்கலாம்

305. வாநநோய், மூலநோய், இரூமல் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டியவை:- பலாப்பழம்.

306. மூலப்புண்:-மஞ்சள் பொடி கலந்து சுடுநீரில் ஆசன வாய் படும்படி அமாந்திருந்து வரபுண் ஆறும் மூலவலி குறையும்.

307. பவிந்திரம் தீர:- குப்பைமேனி சமூலம் பொடி 2சிட்டி கை நெய்யில் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வரலாம்.

308. மூலத்தில் நெளியும் பூச்சிகள் ஒழிய:-கஞ்சாங்கோரை இலையை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி இளஞ்சூட்டில் ஆசனவாயில் கட்டி வரலாம்.

309. மூலம் தீர:- நாயுருவி விதை பொடி துத்தி கீரையுடன் சமைத்து உண்ண வேண்டும்.

310. மூலநோய் குணமாக:- பப்பாளிப்பழம், மாம்பழம் இரண்டையும் தேனில் ஊறவைத்து சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

311. மூலநோய் நீங்க:- துத்தியில் பொரியல் செய்து சோற்றுடன் 120நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவும்.(மாமிசம், புளி, காரம் சேர்க்க கூடாது)

312. ஆசனம் வெளித்தள்ளல் தீர:- பழம்பாசி இலையை பொடித்த பாலில் வேகவைத்து வடிகட்டிசிறிதளவு கொடுக்க குணமாகும்.

313. வெளிமூலம் தீர:- கொய்யா வேர் கஷாயம், வைத்து மூலத்தை கழுவி வரலாம்.

314. உள்மூலம் பவுத்திரம் தீர:-பொடுதலை உளுந்தம்பருப்புடன் நெய்யில்வறுத்து துவையலாக்கி பகலுணவில் சாப்பிடலாம்.

315. மூலக்கடுப்பு தீர:-சுண்டைக்காய் சமைத்து சாப்பிடலாம்.

316. மூலக்கடுப்பு, எரிச்சல் தீர:- கட்டுகொடி இலை 2 மென்று தின்று வரலாம்.

317. மூலச்சூடு தணிய:- ரோஜா பூவை சாறெடுத்து சர்க்கரை சேர்த்து குடித்து வரலாம்.

318. மூலம், இரத்தப்போக்கு நிற்க:-குப்பைமேனி இலை 1கைப்பிடி 1கரண்டி சீரகம் சேர்த்து அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து 1வேளை சாப்பிடவும்.

319. இரத்த மூலம் குணமாக:- அருகம்புல் 30கிராம் அரைத்து பாலில் கலந்து பருகி வரவும்.

320. இரத்த மூலம் தீர்:- துத்தி இலையை விளக்கெண்ணையில் இளம் சூட்டில் வதக்கி கட்டி வரலாம்.

321. மூல ரணம் தீர்:- இளம் தென்னங்காய் மட்டையை இடித்து பிழிந்து நீரை குடித்து வர மூல ரணம் தீரும்.

### 27. நரம்பு தளர்ச்சி குணமாக

322. நரம்பு தளர்ச்சி:- சேப்பங்கிழங்கை புளியுடன் சேர்த்து சமைத்து உண்டு வர பலவீனம் மாறும். ஆண்மை பெருகும்.

323. நரம்பு சிலந்தி:- சீரா செங்கழு நீர் இலையை அரைத்துக் கட்ட குணமாகும்.

324. நரம்பு தளர்ச்சி நீங்க:- அத்திப்பழம் தினந்தோறும் 5 சாப்பிட்டு வர தீரும்.

325. நரம்புவலி:- துளசி விதைகளை தூள் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

326. மூளை, நரம்பு சம்பந்தமான நோய் குணமாக:- நாயுருவி வேர், கரிசலாங்கண்ணி ஆகியவை பயன்படுத்தலாம்.

327. நரம்பு இழுப்பு:- ஆடாதொடை வேர், கண்டங்கத்திரி வேர் பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

328. நரம்பு தசை வலுப்பெற:- கோபுரம் தாங்கிசெடி வேர் பொடி கற்கண்டு சேர்த்து காலை மாலை நெய்யில் சாப்பிட்டு வரலாம்.

329. நரம்பு கோளாறு நீங்க:- வெள்ளறுகு சமூலம், மிளகு, சுக்கு, சீரகம் கஷாயம் 50மி.லி. காலை மாலை குடிக்கலாம்.

330. நரம்பு சிலந்தி குணமாக:- வேப்பம்பூ, வேப்பவிதை அரைத்து கட்டலாம்.

331. நரம்பு சுறுசுறுப்படைய:- இலந்தை வேர் கஷாயம் தொடர்ந்து 48 நாட்கள் குடித்து வரலாம்.

332. நரம்பு தளர்ச்சி குணமாக:- மாதுளம் பழச்சாறு, தேன் கலந்து தொடர்ந்து 41 நாட்கள் உட்கொள்ள நரம்பு தளர்ச்சி சரியாகும்.

### 28. காலில் சேற்றுப்புண்-பித்தவெடிப்பு குணமாக

333. கைகால் வெடிப்புக்கு:- கண்டங்கத்திரி இலையுடன் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி சாறு பிழிந்து தடவினால் வலி இராது.

334. கால் பித்தவெடிப்பிற்கு:- அரசமரத்து பாலை தடவலாம்.
335. பித்த வெடிப்பு:- நல்ல சுண்ணாம்பு, விளக்கெண்ணை கலந்து குழப்பி பித்த வெடிப்பு கண்ட இடத்தில் தடவி வந்தால் விரைவில் குணமாகும்.
336. சேற்றுப்புண் குணமாகும்:- காய்ச்சிய வேப்ப எண்ணெய் தடவ குணமாகும்.
337. பித்தவெடிப்பிற்கு:- வேப்பெண்ணை, மஞ்சள் சேர்த்து போடலாம்.
338. பித்தவெடிப்பு குணமாக:- மாமரத்துபிசினை தடவவும்.

### 29. பல்வலி, பல்சூச்சம், பல்அரணி சரியாக

339. பல் உறுதியாக:- மாவிலையை பொடி செய்து பற்களைத் துலக்கி வந்தால் உறுதி பெறும்.
340. பல் நோய்:- மகிழும் இலை கஷாயம் செய்து வாய் கொப்பளித்து வர எதுவும் அணுகாது.
341. பல்வலி நிவாரணம்பெற:- கோவைப்பழம் சாப்பிடலாம்.
342. பல்வலி, ஈறுவீக்கம், பல்லில் ரத்தகசிவு, பல்சொத்தை வராமல் இருக்க:- செவ்வாழைப்பழத்தை இரவு சாப்பிட்டு வரலாம்.
343. பல் ஆடுதல்:- மகிழ மரக்காயை மென்று அடக்கி வைத்திருந்து துப்ப சரியாகி உறுதிப்படும்.
344. பல் வலி குணமாக:- ஒரு துண்டு சக்கை வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொள்ளலாம்.
345. பற்கள் மற்றும் எலும்புகள் உறுதிபெற:- ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் மாதுளம் பழம் சாப்பிட்டு வரலாம்.
346. பல்லரணை:- கற்கண்டு அடிக்கடி பயன்படுத்தி வர குணமாகும்.
347. பல் உறுதியாக:- குறைந்த பட்சம் 10 முறையாவது பற்களால் நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும்.
348. பல் உறுதியாக:- பிரஷ் கொண்டு பல் துலக்குபவர்கள் வாய் கொப்பளிக்கும் போது கட்டாயம் ஈறுகளை அழுத்திக் கொடுத்து வர உறுதியாகும்.

349. பல்லில் சீழ்வடிதல்:- பிரமதண்டு இலை எரித்து சாம் பல் வைத்து பல் தேய்த்து வர பல் ஆட்டம், பல்சொத்தை, பல் கரை, பல் சீழ்வடிதல் தீரும்.

350. பல்வலி, பல்அரணை தீர:- கண்டங்கத்திரி பழத்தை நெருப்பில் இட்டு வாயில் புகை பிடிக்க குணமாகும்.

351. பல் கூச்சம், ஈறுவீக்கம் தீர:- புளியங்கொட்டை தோல் கருவேலம் பட்டை, தூள் உப்பு கலந்து பல் துலக்கலாம்.

352. பல் முளைக்கும் போது ஏற்படும் பேதி நிற்க:- பேய் மிரட்டி இலைசாற்றை 5 துளி வெந்நீரில் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

353. பல் உறுதியாக:- காலை, இரவு இருவேளை கட்டாயம் பல் துலக்க வேண்டும். சாப்பிட்டபின் பல்துலக்கி விடுவது மிக நன்று.

354. ஈறு பலமடைய:- மாசிக்காயை தூளாக்கி நீரில் காய்ச்சி வாய் கொப்பளிக்கலாம்.

### 30. வயிற்றுப் பூச்சிகள் நீங்குவதற்கு

355. திமிர்பூச்சி தீர:- சுண்டைக்காய் சமைத்து சாப்பிட்டு வரவும்.

356. மலப்புழு நீங்க:- விழுதி இலை, மிளகு, பூண்டு, சீரகம், விளக்கெண்ணையில் தாளித்து ரசம் வைத்து சாப்பிடவும்.

357. மார்புச்சளி, நுன்புழு விலக:- மணலிக்கீரையை பருப் புடன் சேர்த்து கடைந்து உணவுடன் சாப்பிட்டு வரலாம்.

358. குடல் பூச்சி:- மாங்கொட்டை பருப்பை காய வைத்து பொடியாக்கி ஒரு சிட்டிகை தேனில் குழைத்து 1 நாள் 2 வேளை க்கு கொடுக்க பூச்சி அகலும்.

359. மலப்புழுக்கள் வெளியேற:- பிரமதண்டு வேர் பொடி வெந்நீரில் குடிக்கவும்.

360. குடல்புழுக்கள்:- மாதுளம்பழம் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் சாப்பிட புழுக்கள் அழியும்.

361. குடல்புழுக்கள் அழிய:- மாதுளம்பழம் சாப்பிடலாம்.

362. வயிற்றுப்பூச்சி அழிய:- வெங்காய பூவை அடிக்கடி உணவுடன் பயன்படுத்தி வரலாம்.

363. வயிற்றுப்பூச்சிகள்:- பப்பாளி பாலை விளக்கெண்ணையில் குடிக்க நீங்கும்.

364. வயிற்றுப்பூச்சிகள் ஒழிய:- அன்னாசிபழம் தினம் சாப்பிடலாம்.

365. வயிற்றுப்புழுக்கள் வெளியேற:- எருக்கம் இலைச் சாறு 3துளியை 10துளி தேன் கலந்து கொடுக்கலாம். (குழந்தைகளுக்கு கூடாது)

366. குடல் பூச்சி தீர:- வேலிபருத்தி வேர் பொடி 4சிட்டிகை பாலில் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

367. நுண்புழுக்கள் அழிய:- மணலிக்கீரையை உண்டு வரலாம்.

368. நாக்குப்பூச்சி நீங்க:- குப்பைமேனி வேர் பொடி கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.

369. மலக்குடல் கிருமிகள் தீர:- சுண்டைவற்றல், கறிவேம்பு மிளகு, சீரகம், வெந்தயம் வறுத்து பொடி செய்து உணவில் கலந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

370. மலக்கிருமிகள் நீங்க:- ஆடுதின்னாபாளை விதை பொடி செய்து விளக்கெண்ணையில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

371. தட்டை புழுக்கள் ஒழிய:- தைவேளை விதையை நெய்விட்டு 3நாட்கள் சாப்பிட்டு நான்காம் நாள் விளக்கெண்ணை குடிக்கலாம்.

### 31. உடலில் தேங்கியுள்ள மருந்துபவர்-விசம் நீங்க

372. உடலில் உள்ள நஞ்சு குடலில் சிக்கியிருக்கும் முடி வெளியேற:- வாழைத்தண்டு பொரியல் வைத்து சாப்பிடலாம்.

373. மலக்கட்டு, நஞ்சு தீர:- மகிழவித்து பருப்பை பொடி செய்து 5கிராம் பாலில் சாப்பிட்டு வரவும்.

374. உடல் நஞ்சு அகல:- கருங்குருவை அரிசி சமைத்து சாப்பிடவும்.

375. உடம்பில் சேர்ந்துள்ள மருந்து நஞ்சுக்களை நீக்க:- ஒரு பிடி அருகம்புல், 10மிளகு, 2கிராம் சீரகம் சேர்த்து பசும் பாலில் சாப்பிடவும்.

## 32. கல்லீரல் - மண்ணீரல் நோய்கள் குணமாக

376. கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம் குணமாக:- கொள்ளு காய், வேளை செடி வேர், மிளகு கஷாயம் சாப்பிட்டு வரவும்.
377. கல்லீரல், வீக்கம் குறைய:- மருதம்பட்டை, கரிசலாங்கண்ணி தூள் 1கிராம் தேனில் கலந்து சாப்பிடவும்.
378. கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல் வீக்கம் குறைய:- நொச்சி இலைச்சாறு பசங்கோமியத்துடன் சாப்பிட்டு வர வீக்கம் குறையும்.
379. கல்லீரல், மண்ணீரல் உரம் பெற:- சீந்தில் கொடி சாப்பிடலாம்.
380. கெட்டுபோய் இருக்கும் ஈரலை குணப்படுத்த:- ஈரல் கெட்டு போனவர்கள் கரிசலாங்கண்ணி கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர தீரும்.
381. பித்தப்பை நோய்:- வேப்பம்பூவுடன் மிளகு, சீரகம் சேர்த்து உண்டு வர குணமாகும்.
382. கல்லீரல் வலி குணமாக:- கரிசலாங்கண்ணி, கீழா நெல்லி சேர்த்து 45நாட்கள் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
383. கல்லீரல் பலப்பட:- திசைசரி ஒரு கொய்யாப்பழம் சாப்பிடலாம்.
384. இதயம், சிறுநீரகம், மண்ணீரல்:- சாறுவேளை இலையை கீரை போல் சமைத்து உண்ணலாம்.
385. கல்லீரல் நோய் தீர்:- கரிசாலை இலை, வேப்பிலை, துளசி, கீழாநெல்லி வெறும் வயிற்றில் மென்று தின்று வரலாம்.
386. கல்லீரல் நன்கு இயங்க:- வேப்பம்பூவை ஊறவைத்து வடிகட்டி சாப்பிட்டு வர கல்லீரல் வீக்கம் குறையும்.
387. கல்லீரல் வீக்கம் குறைய:- சித்திர மூல வேர்பட்டை பொடி வாழைப்பழத்துடன் சாப்பிட்டு வர கல்லீரல் வீக்கம் குறையும்.
388. குடல்புண், நீரழிவு நோய் குணமாக:- வில்வ இலை பொடி அரை ஸ்பூன் 50மி.லி. தண்ணீரில் சாப்பிட்டு வரலாம்.
389. குடலை சுத்தப்படுத்த:- வில்வபழம் சதை பகுதியை சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடவும், கசடு தங்காமல் சுத்தம் செய்ய சிறந்தது.

390. குடல் வெப்பம் நீங்கி குடற்புண்ஆற:-எழுத்தாணி பூண்டு இலைகளை நன்கு அரைத்து தாராளமாக மலம்போகும் படி கொடுக்க குணம் பெறலாம்.
391. சுவாச குழாய் அலர்ஜி, குடல்புண் குணமாக:- குங்குமப்பூவுடன் சம அளவு தேன் கலந்து 3 நாட்கள் தினசரி 2 வேளை உட்கொள்ளலாம்.
392. குடல் வாதம் குணமாக:- புரசப்பட்டையை நீரில் காய்ச்சி சிறுவர்களுக்கு கொடுத்து வந்தால் சரியாகும்.
393. குடல் வாதம் மேககிரந்தி தீர்:- வெள்ளறுகு சமூலம் சுக்கு, மிளகு, சீரகம் கஷாயம் 50மி.லி. காலை, மாலை குடித்து வரலாம்.
394. குடல்புண் குணமாகவும், வயிற்றுப்புழுக்கள் அழியவும்:- அகத்தி கீரை நல்ல உணவு.
395. வயிற்றுக்கோளாறு:- புதினா துவையல் நல்ல மருந்து.
396. அல்சர் குணமாக:- தினமும் ஒரு டம்ளர் திராட்சை பழச்சாறு குடித்து வரலாம்.
397. வயிற்று வலி, வயிற்று பொருமல், அஜீரணம் குணமாக:- ஏலக்காய் பொடி தேனில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வரலாம்.
398. வாய்ப்புண் மற்றும் வயிற்றுப்புண்:- மணத்தக்காளி கீரை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.
399. இரைப்பை வலுவடைய:- காரை இலை வேகவைத்து சாப்பிடலாம்.
400. குடல் வலிமை பெற:- வில்வமர பூக்களை புளி சேர்க்காமல் ரசம் வைத்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
401. குடல் வெப்பம் நீங்கி புண்ஆற:- எழுத்தாணி பூண்டு இலை அரைத்து மலம் போகும் அளவு கொடுக்கலாம்.

### 33. மாரடைப்பு வராமல் தடுக்க

402. இரத்தக்குழாய்களில் அடைப்பு நீங்க:- தினம் ஒரு கப் தயிர் சாப்பிட வேண்டும்.
403. நெஞ்சுவலி:- திடீர் என ஏற்பட்டால் கஸ்தூரியை ஒரு வெற்றிலையில் வைத்து மென்று சாப்பிட்டால் வலி குறையும்.

404. இதயபலவீனம் குணமாக:- தூதுவளை காய் மோரில் ஊற வைத்து வறுத்து சாப்பிட்டு வரலாம்..

### 34. தலைவலி குணமாக

405. மண்டை குடைச்சல் தீர:- தழுதாழை இலை சாறு மூக்கில் உறிஞ்சு வர தீரும்.

406. தலைவலி குணமாக:- அகத்தி இலைசாறு எடுத்து நெற்றியில் தடவலாம்.

407. ஒற்றை தலைவலி குணமாக:- எட்டி மரக்கொழுந்து மிளகு, பூண்டு இவைகளை நல்லெண்ணையில் போட்டு கொதிக்க வைத்து தலைக்கு குளித்து வரலாம்.

408. தலைவலி நீங்க:- குங்குமப்பூவை தாய்ப்பால் விட்டு அரைத்து நெற்றியில் பற்று போடலாம்.

409. எவ்வித தலைவலியும் தீர:- மிளகாய்வற்றல், மிளகு, நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி வாரம் 1 நாள் தலைமுழுகி வரலாம்.

410. மண்டை குடைச்சல் தீர:- வில்வ இலை பொடி அரை கரண்டி தேனில் சாப்பிடலாம்.

411. தலைசுற்றல், இரத்த கொதிப்பு தீர:- நெல்லிவற்றல், பச்சைபயறு கஷாயம் காலை, மாலை சாப்பிடலாம்.

412. தலைவலி குணமாக:- சக்கை அரைத்து பற்றிடலாம்.

413. தலைவலி, சுரம் தீர:- காக்கிரட்டான் வேர் கஷாயம் சாப்பிடலாம்.

414. மண்டை கொதிப்பு:- கோபுரம் தாங்கி இலைசாறு நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தலை முழுகி வரலாம்.

415. மண்டை குடைச்சல் நீங்க:- தழுதாழை இலை சாறு மூக்கில் உறிஞ்சு வர நீங்கும்.

### 35. தீப்புண் குணமாக

416. தீப்புண்:- வேப்பம்பட்டையை இடித்து கஷாயமாக்கி காய்ச்சி தடவலாம்.

417. வடு:- வேப்பம்பட்டையை இடித்து கஷாயமாக காய்ச்சி அதை தீ புண் வடு மீது தடவி வர வடு மறையும்.

418. தீக்காயம்:- வாழைப்பட்டை சாறு பிழியலாம்.

419. கண்கள் ஒளி:- நேந்திரமூலி, அதிமதுரம் தூள் உட்கொண்டு வர ஒளி பெறும்.
420. கண் எரிச்சல்:- அதிமதுரம், கடுக்காய், திப்பிலி, மிளகு பொடி செய்து தேன் கலந்து சுடுநீரில் சாப்பிட குணமாகும்.
421. நீர் கோளை:- உடற்கூட்டினால் வரும். இதற்குகொத்த மல்லி இலையை சுத்தம் செய்து அரைத்து, சிறு உருண்டை சாப்பிட பிரச்சனை தீரும்.
422. கண் நோய்:- குங்குமப்பூவை, தாய்ப்பாலில் குழைத்து கண் மீது பற்று இட குணமாகும்.
423. கண்வலி, கண்சிவப்பு, அரிப்பு:- வில்வம் தளிரை வதக்கி இளம்கூட்டுடன் கண்களின்மீது ஒத்தடம்கொடுக்கலாம்
424. கண்கள் குளிர்ச்சி:- அரைக்கீரை வாரம் இரு முறை உணவில் சேர்த்து வரலாம்.
425. கண்வலி, கண்சிவப்பு:- புளியம் பூவை அரைத்து கண்ணைச் சுற்றி பற்றிட குணமாகும்.
426. கண்பார்வை தெளிவு:- பொன்னாங்கண்ணி இலையை காலையில் மென்று தின்று பால் பருகி வரலாம்
427. கண்ணோய் தீர்:- முருங்கைக்கீரை சாப்பிட்டு வரலாம்.
428. கண்கூர்மை:- தான்றிக்காய் தோலை உறித்து பொடி செய்து காலகரண்டி தேனில் குழைத்து காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
429. கண்ணில் சதை வளருவதை தடுக்க:- பிரமதண்டு இலைச்சாறு பால் 1 துளி கண்ணில் விடுவது பலன் தரும்.
430. கண் ஒளி பெருக:- தான்றிக்காய் பொடி 14 ஸ்பூன் தேனில் கலந்து காலையில் சாப்பிட்டு வரலாம்.
431. சுண் பிரகாசமடைய:- பற்பாடகம் இலையை பாலில் அரைத்து பூசி குளித்து வரலாம். உடல் நாற்றம் நீங்கும்.
432. கண்களுக்கு குளிர்ச்சி தீர்:- வெண்டைக்காய் உணவுடன் அடிக்கடி சேர்த்து வரலாம். மூளை பலமடையும்.
433. கண்வலி வராமல் தடுக்க:- எள் செடியின் பூவை பறித்து பற்களில் படாமல் விழுங்கிவிட வேண்டும்.

434. கண் எரிச்சல் நீங்க:- தினமும் அரைக்கீரை சாப்பிட்டு வரலாம். உடல் குளிர்ச்சியடையும்.
435. கண்புரை குணமாக:- கீழாநெல்லி இலை, வேரை மட்டும் நீக்கி தண்டை மட்டும் எடுத்து விளக்கெண்ணையில் கலந்து கண்ணில் விட்டு வரலாம்.
436. குழந்தைகளுக்கு கண்கூடு தனிய:- நெல்லிக்காய் சாறு பிழிந்து எடுத்து உள்ளுக்குள் கொடுத்து வர குணமாகும்.
437. கண் குளிர்ச்சி பெற:- சுரக்காய் பச்சடி செய்து சாப் பிட்டால் குளிர்ச்சியடையும். மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும்.
438. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கண்நோய்கள் குணமாக:- காய்ந்த மஞ்சளை பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெய்யில் காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்து வர குணமாகும்.
439. ஆரம்ப கட்டத்திலுள்ள பொறை குணமாக:- தங்களுடைய சிறுநீரால் கண்களைக் கழுவி வரலாம்.
440. கண் பாதுகாப்பு:- ஒரு துணியை மஞ்சள் கலக்கிய நீரில் நனைத்து நிழலில் உலர்த்தி கண்களை துடைத்து வந்தால் கிருமிகள் கண்களை தாக்குவதை தடுக்கலாம்.
441. மாலைக்கண் நோய் குணமாக:- மூக்கிரட்டை இலை, பொன்னாங்கண்ணி இலை, கீழாநெல்லி பொடி சம அளவு கலந்து சாப்பிட்டு வர மாலைக்கண் நோய் குணமாகும்.
442. கண் பிரகாசிக்க:- பற்பாடகம் இலை பாலில் அரைத்து குளித்து வரலாம்.
443. கண்வலி, சிகப்பு தீர்:- வில்வம் தளிரை வதக்கி இளஞ் சூட்டில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.
444. பார்வை மங்கல் குணமாக:- மூக்கிரட்டை வேர் பொடி காலை, மாலை 1 சிட்டிகை தேனில் சாப்பிட்டு வரலாம்.
445. எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும் போது:- பச்சைத் தண்ணீர் சேர்க்காமல் ஒரே சூடான தண்ணீரில் தான் குளிக்க வேண்டும்.
446. கண்பார்வை தெளிவு, ஆண்மை பெருக்கம் உண்டாக:- பாதாம் பருப்பு வறுத்து அடிக்கடி உண்டு வரலாம்.

447. கண்ணில் சதை வளர்வது தடுக்க:- அருகம்புல்சாறு தாய்பாலில் கலந்து கண்ணில்விட சதை வளர்வது நிற்கும்.

### 37. இரத்தம் சுத்தம் செய்ய- இரத்தம் பெருக

448. இரத்தம் சுத்தமின்மை:- இதனால் உடல் அசதி, காய்ச்சல், வயிற்றுப்பொருமல், சுவாசக்கோளாறுகள் உருவாகலாம்.

449. புதிய இரத்தம் உருவாக:- பீட்ரூட்கிழங்கு சாப்பிடவும்

450. இரத்த கொதிப்பு:- அகத்திக்கீரையை வாரம் 2 முறை சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

451. இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்த:- இஞ்சி சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

452. இரத்தம் விருத்தியாக:- செம்பருத்தி பூவை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர அடைப்பு நீங்கும்.

453. இரத்த குழாய் அடைப்பு நீங்க:- தினம் ஒரு கப் தயிர் சாப்பிட்டு வர அடைப்பு நீங்கும்.

454. இரத்தத்தில் உள்ள கிருமிகளை ஒழிக்க:- அடிக்கடி விளாம்பழம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

455. இரத்தம் தூய்மையாகி கர்ப்பான் நீங்க:- கரும்செம்பை இலை சாறு 10மி.லி. சாப்பிட்டு வரலாம்.

456. இரத்தம் சுத்தமடைய:- திராட்சை பழம் சுரத்தை தணித்தை மலச்சிக்கலைப் போக்கி இரத்தம் சுத்தமாகும்.

457. இரத்தம் சுத்தமாகி உடல் வலுப்பெற:- "ஏழைகளின் ஆப்பிள்" என்று சொல்லப்படும் தக்காளி பழம் உண்டு வரலாம். வாதநோய் உள்ளவர்கள் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

458. மலத்துடன் இரத்தம் வருவது நிற்க:- மாதுளம் பூ இடித்து தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

459. இரத்தம் உறைதல் குணமாக:- நெல்லிக்காய் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

460. இரத்தத்தை சுத்தம்செய்து சுறுசுறுப்பாக்க:- இலந்தைப்பழம் சாப்பிடலாம். பசியைத் தூண்டும்.

461. இரத்த ஒட்டம் சீராக, நுரை திரை விலக:- ஓரிதழ் தாமரை தாது கல்லேகியத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர 6 மாதத்தில் சீராகும்.

462. **இரத்த கொதிப்பு குணமாக:-** கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரில் சீரகபொடி 12 மணிநேரம் ஊறவைத்து குடிக்கலாம்.
463. **இரத்த அழுத்தம் சீர்பட:-** ஒரு டம்ளர் மோரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து சாப்பிடலாம்.
464. **இரத்தத்திலுள்ள பித்தம் குறைய:-** ஆரமரகுச்சியை துண்டுகளாக்கி காய்ச்சி வடிகட்டி தேன் கலந்து குடிக்கலாம்.
465. **இரத்தப்போக்கு நின்று விரைவில் குணமாக:-** வாழைப்பழத் தோலை கண்ணாடி குத்திய இடத்தில் வைத்து கட்டலாம்.
466. **இரத்தம் விருத்தி ஆக:-** நாவல்பழம் தினமும் சாப்பிடலாம்.
467. **சுளுக்கு நிவர்த்தியாக:-** மஞ்சள், உப்பு, சுண்ணாம்பு இம்மூன்றையும் வெந்நீர் விட்டு அரைத்து அந்த விழுதை சூடு செய்து சுளுக்கின் மீது பற்றுபோட சுளுக்கு நிவர்த்தியாகும்.
468. **இரத்தம் விருத்தியாக:-** முருங்கைக்கீரையை துவரம் பருப்புடன் சமைத்து ஒரு கோழிமுட்டை உடைத்துவிட்டு கிளறி நெய் சேர்த்து 41 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர இரத்தம் விருத்தியாகும்.

### 38. சுளுக்கு - அடிபட்ட வீக்கம் சரியாக

469. **சுளுக்கு நீங்க:-** புளி, உப்பு கரைத்து கொதிக்கவைத்து பின் இறக்கி ஆறியவுடன் பற்றுப்போட வீக்கம், ரத்தகட்டு குணமாகும்.
470. **சுளுக்கு தீர:-** தழுதாழை இலையை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.
471. **அடிபட்ட வீக்கம்:-** பிரண்டைசாறு, உப்பு, புளிசேர்த்து காய்ச்சிய தைலத்தை தடவி வந்தால் பூரணகுணம் கிடைக்கும்.
472. **அனைத்து வீக்கமும் குணமாக:-** மாவிலங்க இலையை அரைத்து பற்றுப் போடலாம்.
473. **வீக்கம் குறைய:-** பூவரசு இலைகளை அரைத்து வதக்கி கட்டவும்.
474. **கல் போன்ற வீக்கம்:-** தாருணி செடியை அரைத்து பற்றுப் போடலாம்.
475. **சதைபிழற்சி, அடிபட்ட வீக்கம் தீர:-** பிரண்டை சாறில் புளி, உப்பு கலந்து காய்ச்சி பற்று போடவும்.

176. கல் போன்ற வீக்கம் கரைய:-நத்தைசூரி இலையை அரைத்து பற்று போடவும்.

177. வீக்கம், பாண்டு இராஜபிள்வை முகப்பரு:-கொள் றக்காய், வேளைசெடி வேரை அரைத்து மோரில் கலக்கி தடித்து வரலாம்.

178. நரம்பு இசிவு, சிரங்கு குணமாக:-உத்தாமணி இலை யை வேப்ப எண்ணையில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்க தணமாகும்.

### 39. நீர் எரிச்சல், நீர் கடுப்பு குணமாக

179. நீரடைப்பு சரியாக:- கோவைகஷாயம் குடித்து வரலாம்.

180. நீர் கட்டை உடைக்க:- சிறுபூளை வேரை சிதைத்து கஷாயம் செய்து 2 வேளை குடிக்கலாம்.

181. தக்காளி சூஸ் சாப்பிடும் போது விதைகளை தவிர்த்தல்:- சிறுநீரகக் கோளாறு வராது.

182. நீர்த்தாரை எரிச்சல் தீர்:- பூசணி சாறு, செம்பருத்தி சூவுடன் சாப்பிட்டு வரவும்.

183. மூத்திரக்கடுப்பு தீர்:- அன்னாச்சிப்பழச்சாறு சாப்பிடவும்.

184. எரிச்சல் குணமாக:- மாதுளம் பழ தோலை வறுத்து கருக்கி பொடியாக்கி விளக்கெண்ணையில் கலந்து ஆசன வாயில் தடவலாம்.

185. துர்நீர் கழிய:- நீர்முள்ளிவிதை, நெருஞ்சில் விதை, வெள்ளரி விதை சிதைத்து கஷாயம் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடிக்கலாம்.

186. நீர்கடுப்பு, நீர்சுருக்கு குணமாக:- நன்னாரி வேர் 5 கிராம் அரைத்து பசும்பாலில் சாப்பிட்டு வரலாம்.

187. சிறுநீர் பெருக:- கருஞ்செம்பை இலைசாறு 10மி.லி. குடித்து வரலாம்.

188. சுறுநீர் தடை நீங்க:- சங்கிலை வேர் பட்டை சாறு 20 மி.லி. வெள்ளாட்டுப் பாலில் குடித்து வரலாம்.

189. நீர்கோவை காய்ச்சல் தீர்:- சந்தனதூள் கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.

190. பித்தநீர் நீங்க:- சீதேவி செங்கமுநீர் சமூலம் குடிநீராக்கி சாப்பிடலாம்.

491. ஈரல் வீக்கம், நீர்கட்டு தீர்:-செம்பரத்தை பூ, எலுமிச்சம்பழ சாறு விட்டு அரைத்து பனங்சர்க்கரை பாகில் கொதிக்க வைத்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
492. நீர்தாரை குற்றங்கள்:- முள்ளங்கி சாறு 30மி.லி. காலை, மாலை சாப்பிடவும்.
493. வீக்கம், நீர்கட்டு:- மூக்கிரட்டைவேர், அருகம்புல், மிளகு, கீழாநெல்லி கஷாயம் 2வேளை சாப்பிடலாம்.
494. நீர் சுருக்கு சரியாக:- பனங்கற்கண்டு, பசும்பால் சாப்பிட்டு வரலாம்.
495. தேவையில்லாத கெட்டநீர், சிறுநீர் வழியாக வெளியேற:- தினமும் பப்பாளிக்காயைச் சாப்பிட்டு வரலாம்.
496. நீரழிவு நோய் கட்டுப்பட:- வாழைப்பூ வேகவைத்து அல்லது பொரியல் செய்து சாப்பிட்டு வரலாம். அஜீரணம் அகலும்.
497. நீர்க்கடுப்பு குணமாக:- புளியங்கொட்டைதோல் எடுத்து நன்கு உலர்த்தி பொடி செய்து அரைகரண்டி பசும்பாலில் குடித்து வரலாம்.
498. சிறுநீர் கோளாறு நீங்க:- மூலாம்பழம் சாப்பிட்டுவரலாம்
499. சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் அகல:- கல்யாண பூசணிக்காய் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
500. நீர் நன்றாக பிரிய:- வெள்ளரிக்காய் அதிகம் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் அடைப்பு தானாக விலகும். நீர் பிரியும்.
501. நீரழிவு அலர்ஜிகுணமாக:- சிறியாநங்கை சாப்பிடலாம்
502. சிறுநீரில் உள்ள கற்களை அகற்ற:- மாதுளம்பழத்தின் விதைகளை சாப்பிடலாம்.
503. அதிமூத்திரம் தீர்:- இளம் தென்னங்காய் மட்டையை இடித்து பிழிந்த நீரை 100மி.லி. குடித்து வரலாம்.
504. அதிமூத்திரம், நீர்த்தடை வாதம் வீக்கம் தீர் :- முள்ளங்கி சமைத்து உண்ணலாம்.
505. வாதநீர் வெளியேறி குத்தல் வலி போக:- விழுதி இலை, மிளகு, பூண்டு, சீரகம் விளக்கெண்ணையில் தாளித்து ரசம் வைத்து சாப்பிடலாம்.

506. மிகுதியாக சிறுநீர் கழித்தல்:- முருங்கை பிசினை பொடி செய்து அரை கரண்டி பாலில் சாப்பிடலாம்.

507. அதிமூத்திரம் குறைய:- கசகசா பொடி அரைகரண்டி காலை மாலை உணவுக்கு முன் சாப்பிடலாம்.

508. சிறுநீரக வியாதி:- சுரக்காய் சாறு, எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்து அருந்தலாம்.

509. இரவில் உறக்கத்தில் நீர் பிரிதல் பிரச்சனை தீர்:- பாலுடன் அஸ்வகந்த லேகியத்தை காலை மாலை என இரு வேளை சிறு எட்டு உருண்டை சாப்பிட்டு வரலாம்.

510. சிறுநீருடன் குருதி போக்கு சரியாக:- அம்மான் பச்சரிசி இலை அரைத்து பசும்பாலில் சாப்பிடலாம்.

511. சிறுநீருடன் இரத்தம் கலந்து போதல் சரியாக:- ஆவாரம் பட்டையை பொடியாக்கி கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

512. மூத்திர கடுப்பு:- அன்னாச்சி பழச்சாறு சாப்பிடலாம்.

513. சொட்டு மூத்திரம் தீர்:- பூசணி சாறு செம்பருத்தி பூவுடன் சாப்பிட்டு வரவும்.

514. சிறுநீரக கற்கள் கரைய:- சிறுபூனை சமூலம் கஷாயம் 50மி.லி. காலை, மாலை குடிக்கவும்.

515. சிறுநீரகம் பலமாக:- ரோஜாப்பூ, கற்கண்டு தேன் கலந்து வெய்யிலில் வைத்து 1கிராம் சாப்பிடவும்.

516. நீரழிவு அலர்ஜி குணமாக:- சிறியாநங்கை சாப்பிட குணமாகும்.

517. வெள்ளை நீர்எரிச்சல் தீர்:- விளாமரபிசின் 1சிட்டிகை பொடி வெண்ணெய் கலந்து சாப்பிட்டு வர வெள்ளை நீர் எரிச்சல் தீரும்.

#### 40. புற்று நோய் குணமாக

518. புற்று நோய் குணமாக:- வெண்பூசணி சாறு 100மி.லி. வீதம் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

519. புற்று நோய்:- தூதுவளை இலை நித்ய கல்யாணி, சித்திர மூல வேர்பட்டை, மரவள்ளி இலை சோம்பு, மிளகு, சுக்கு, கொத்தமல்லி கஷாயம் காலை மாலை 50மி.லி. சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

#### 41. செருப்பு கடி குணமாக

520. செருப்புகடி காயம் ஆற:- பச்சை மூங்கில் குச்சியை சிறு துண்டாக, வெட்டி நீர் விட்டு மைய அரைத்து தடவ குணமாகும்.

#### 42. நரை முடி சரியாக

521. இளவயது நரை மாற:- கரிசாலை இலை பூக்காத கொட்டை இலை சம அளவு பொடி தேனில் அரைகரண்டி சாப்பிட்டு வரவும்.

522. இளம் நரை மறைய:- நெல்லிக்காய், ஊறுகாய், நெல்லி வற்றல் சாப்பிட்டு வரலாம்.

523. இளநரை தீர, உடல் நலம்பெற:- கொட்டை கரந்தை உலர்த்தி பொடி செய்து கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

524. நரை திரை மாற:- மூக்கிறட்டை மூலிகை பாலில் அரைத்து சாப்பிட்டு வரலாம்..

525. முடி கருப்பாக:- கற்றாளை சாறு, நெல்லிக்காய் சாறு தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி தடவி வரலாம்.

526. நரை குணமாக:- முளைகீரை வாரம் 1நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட குணமாகும்.

527. முடி நரைக்காமல் நீண்டுவளர:- எலுமிச்சை பழசாறு கரிசலாங்கண்ணி சாறு, பால் நல்லெண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி தலைமுடிக்கு மொதம் தடவ பலன் கிடைக்கும்.

528. நரைமுடி கருமையாக:- கையாந்த கரை சாறு பசு நெய், தயிர் கலந்து சாப்பிட்டு வர நரை முடி கருமையாகும்.

#### 43. தலைமுடி நன்கு வளர - கருப்பாக வளர

529. முடி உதிர்வது நிற்க:- நீல ஆவாரை கியாமுத்தை தலை முடியில் தேய்க்கலாம்.

530. முடி அடர்த்தியாகவும் நீண்டும் வளர:- சடாமஞ்சளை நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி வாரம் 1முறை தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வரவும்.

531. முடி நன்றாக வளர:- காரட், எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து தேங்காய் எண்ணெய்யில் காய்ச்சி தேய்த்து வரலாம்.

532. செம்பட்டை முடி நிறம் மாற:-மரிக்கொழுந்து இலையையும், நிலாவரை இலையையும் சம அளவு எடுத்து மைய அரைத்து தலைக்கு தடவி வந்தால் சிலநாட்களில் நிறம்மாறும்.

533. முடி நன்கு வளர:-செம்பரத்தை பூவை நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தடவ முடி நன்கு வளரும்.

534. தலைமுடி உதிர்வதை தடுக்க:- கோபுரம் தாங்கி இலைசாறு நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தலை முழுகினால் தலை முடி உதிராது.

535. இளநரை கருப்பாக:- நெல்லிக்காய் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் இளநரை கருமைநிறத்திற்கு மாறும் நெல்லிக்காய், வற்றல், ஊறுகாய் சாப்பிடலாம்.

536. முடி கருமையாக, முடி உதிர்வது நிற்க:- காய்ந்த நெல்லிக்காயை பவுடராக்கி தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் கலந்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி தேய்த்து வரலாம்.

#### 44. ஜீரண சக்தி பெருக - அஜீரணம் சரியாக

537. அஜீரணம் சரியாக:- துளசிரசம் 10மி.லியுடன் சிறிதளவு கரி உப்பு கலந்து சுடு தண்ணீரில் சாப்பிட்டு வரலாம்.

538. ஜீரண சக்தி பெருக:-வல்லாரை பொடி சோம்பு பொடி அரை கரண்டி சேர்த்து சாப்பிட்டு வர ஜீரணம் இலகுவாக ஆகும். அஜீரணம் ஏற்படாது.

#### 45. சர்க்கரை நோய் குணமாக

539. சர்க்கரை கட்டுப்பட:-பாகற்காய் சாப்பிட்டு வந்தாலும் சிறுகுறிஞ்சான் இலை பொடி சாப்பிட்டாலும் கட்டுப்படும்.

540. சர்க்கரை வியாதிக்காரர்கள்:-மஞ்சளையும், அம்லா பவுடரும் பாலில் பருகிவர மிகுந்த பலன் அளிக்கும்.

541. சர்க்கரைவியாதி உள்ளவர்கள்:- கால்களுக்கு இறுக்கமான செருப்பு அணிதல் கூடாது.

542. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு:- நாவல்பழம், பாவக்காய், அவரைபிஞ்சு இவைகளை அடிக்கடி உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வது நன்று.

- 543. சர்க்கரை நோய் தீர்:-** அத்திப்பால் வெண்ணெய் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.
- 544. சர்க்கரை வியாதி குணமாக:-** தினசரி 5 ஆவாரம்பூ மென்று சாப்பிட்டு வரலாம்.
- 545. சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாடு:-** கோவைப்பழம் தினசரி 1 சாப்பிடவும்.
- 546. சர்க்கரை வியாதி தீர்:-** கொன்றை பூ அரைத்து மோரில் சாப்பிட்டு வரவும்.
- 547. சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் எரிச்சல் குணமாக:-** மாவிலங்க இலையை அரைத்து உள்ளங்கால், கைகளில் பற்றுப் போடலாம்.
- 548. சிறுநீர் சர்க்கரை:-** பாகல் இலை சாறு 50மி.லி. வாரம்1 நாள் சாப்பிட்டு வர குறையும்.
- 549. உப்பு சத்து சரியாக:-** கரிசலாங்கண்ணி பொடி, வேப்பிலை பொடி, துளசி பொடி, கீழாநெல்லி பொடி கலந்து 1 ஸ்பூன் காலை, மாலை சாப்பிடவும்.

**46. மூளை பலம்பெற-மூளை காய்ச்சல்-மூளை கோளாறு சரியாக**

- 550. ஹிஸ்டிரியா நோய்:-** முருங்கை கீரையை இடித்து பொடியாக்கி காலை, மாலை பசும்பாலில் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
- 551. பைத்தியம் தீர்:-** கறிவேப்பிலை, சீரகம், மஞ்சள்சேர்த்து அரைத்து 1கிராம் அளவு வெறும் வயிற்றில் 48 நாட்கள் சாப்பிட குணமாகும்.
- 552. பித்தத்தினால் ஏற்படும் பைத்தியம் குணமாக:-** கருவேப்பிலை துவையல் அல்லது கருவேப்பிலை பொடி தொடர்ந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரலாம். பித்தம் தணியும்.
- 553. மனக்கோளாறுகள் வராமல் தடுக்க:-** குறைந்தது ஆண்டுக்கு 2தடவை கைகளில் மருதாணி இட வேண்டும். கைகால்களில் மருதாணி இடுவதினால் மனக்கோளாறு வராமல் தடுக்கலாம்.
- 554. பித்து பிடித்து அலைபவர்களுக்கு:-** மனநோய் உள்ளவர்களுக்கு தாமரை பூவை நீர்விட்டு காய்ச்சி தினசரி 3 வேளை என தொடர்ந்து 41நாட்கள் குடித்து வர குணமாகும்.

555. மூளை பலம் பெற:- வல்லாரை இலை பொடிகாலை மாலை நெய்யில் சாப்பிடலாம்.

556. சித்தபிரமை தீர:- பிரமிய வழக்கை இலைசாறு நெய் கலந்து காய்ச்சி காலை, மாலை 1கரண்டி சாப்பிடலாம்.

557. மூளை பலவீனக் குறைவு சரியாக:- கல்தாமரை இலை சூரணம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

558. மூளை பலம்பெற:- பீர்க்கங்காய் வேர் கஷாயம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

559. மூளையில் புண் இருந்தால் குணமாக:- தினசரி 2சில் தேங்காய் தொடர்ந்து திண்பதால் புண் ஆறிவிடும்.

560. மூளை சுறுசுறுப்பாக:- வல்லாரை சாறில் ஊறவைத்து உலர்த்திய திப்பிலி சாப்பிடலாம்.

561. தலைபுண் ஆற:- வேப்பம்பூ, இலை சேர்த்து அரைத்து தலையில் தேய்த்து 30நிமிஷம் கழித்து குளிக்க குணமாகும்.

562. மூளை நரம்பு சம்பந்தமான நோய் குணமாக:- நாயுறுவி வேர், கரிசலாங்கண்ணி வேர் ஆகியவை நரம்பு சம்பந்தமான நோய் நீங்கும்.

563. தலையில் அடிபட்ட காயம் குணமாக:- காஞ்சர மஞ்சள், நல்லெண்ணை அல்லது தேங்காய் எண்ணையில் காய்ச்சி தலைக்கு தடவிவர உள் காயம் குணமாகும்.

564. மூளை சிறப்பாக செயல்பட:- இலந்தைபழம் மிக்ளியில் அரைத்து கருப்பட்டி சேர்த்து பருகிவர மூளை பதட்டத்தை நீக்கும். இயற்கை தூக்கம் தருகிறது.

565. பைத்தியம் சரியாக:- தூதுவளை காய் தயிரில் உப்பு போட்டு ஊறவைத்து பின் காயவைத்து வறுத்து சாப்பிட பைத்தியம் சரியாகும்.

#### 47. கல்லடைப்பு நீங்க

566. சதையடைப்பு நீங்க:- நெருஞ்சில் விதையை பாலில் அவித்து உலர்த்தி பொடி செய்து இளநீர் சாப்பிட்டு வரவும்.

567. கல்லடைப்பு நீங்க:- மாவிலங்க பட்டை கஷாயம் காலை, மாலை சாப்பிடவும்.

568. சதையடைப்பு நீங்க:- முதிர்ந்த மருதாணிவேர்பட்டை கஷாயம் சாப்பிட்டு வரவும்.

569. சிறுநீரகக் கற்கள் கரைய:-சிறு பூளை சமூலம் 1லிட்டர் நீரிலிட்டு காய்ச்சி கால் விட்டார் ஆனவுடன் காலை மாலை சாப்பிட்டு வர கற்கள் கரையும்.

570. சிறுநீரகக் கற்கள் கரைய:-வாழைத்தண்டை சமைத்து உண்ணலாம்.

#### 48. ஞாபக சக்தி பெருக-புத்தி கூர்மை உண்டாக

571. புத்திக்கூர்மை:- தன்வயம் ஆக்கிக் கொள்வதால் அதிகமாகும்.

572. புத்திக்கூர்மை உண்டாக:- கோரை கிழங்கு பொடி தேனில் சாப்பிட்டு வரலாம்.

573. நினைவாற்றல் பெருக:- வல்லாரை மூலிகை சாப்பிட்டு வரலாம்.

574. அறிவு தெளிவு உண்டாக:- தூதுவளை இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையலாக சாப்பிட வேண்டும்.

575. ஞாபக சக்தி பெருக:-வல்லாரை 150கிராம், வசம்பு 15 கிராம், பவுடராக்கி தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

576. ஞாபகசக்தியை பெருக்க:- வல்லாரை குடிநீர் குடிக்கலாம்.

577. ஞாபகசக்தி:-பெருவிரலும், ஆள்காட்டிவிரலும் இணைத்து வைத்திருக்கும் சின் முத்திரையால் (ஒரு மணி நேரம்) மன ஓர்மை, ஞாபகசக்தி பெருகும்.

578. ஞாபக சக்தி, எலும்பு உறுதி, பற்கள் உறுதிபட:- மாதுளம் பழம் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வரலாம்.

#### 49 மூட்டுவலி குணமாக

579. மூட்டுவலி, சதைவீக்கம், நரம்பு பிசகு:-நொச்சி சாற்றை பூசி குணம் பெறலாம்.

580. மூட்டுவலி தீர:-நொச்சி இலைசாறு,மிளகு தூள்,நெய் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

581. மூட்டுவலி இடுப்பு வீக்கம் தீர:-நொச்சி இலை, உத்தாமணி, இலையை வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

582. வாதவலி, மூட்டுவலி தீர்:-ஊமத்தை இலையை நல் லெண்ணையில் வதக்கி கட்டலாம்.

583. மூட்டு வீக்கம் குறைய:-சுக்கை நன்றாக அரைத்து கொதிக்க வைத்து பூசி வரலாம்.

584. மூட்டுபிடிப்பு, மூட்டுவலி குணமாக:-சரக்கொன்றை மரவிதையை கரைத்து பற்றுப்போட குணமாகும்.

585. மூட்டு, இடுப்பு, வாதவலிக்கு ஒத்தடம்:- முருங்கை இலை, விளக்கெண்ணையில் வதக்கி கட்டலாம்.

586. இடுப்பு மற்றும் மூட்டுவலி குணமாக:-கோதுமையை பொன்னிறமாக வறுத்து அரைத்து சலித்து தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

587. மூட்டுவலி:- நொச்சி இலைசாறு மிளகு நெய் சேர்த்து சாப்பிட தீரும்.

588. மூட்டுவலி:- வேப்ப எண்ணை, விளக்கெண்ணை, தேங்காய் எண்ணை கலந்து சூடாக்கி தேய்க்க குணமாகும்.

### 50. இரத்த பெருக்கு நிற்க

589. இரத்தம் நிற்க:- காட்டாமணக்கு பாலை துணியில் நனைத்து இரத்தம் கசியும் புண்மீது கட்ட இரத்தம் நிற்கும்.

590. இரத்த பெருக்கு நிற்க:-அருகம்புல் அரிவாள் மூக்கு பச்சனை சேர்த்து அரைத்து வெட்டு காயத்தின் மீது பூசி கட்ட இரத்தம் பெருக்கு நிற்கும்.

591. இரத்தம் உறைந்து நிற்க:- காயம் ஏற்பட்டு இரத்த பெருக்கு நிற்க நெல்லிக்காய் பொடி பூச இரத்தம் உறைந்து நிற்கும்.

### 51. முகப்பரு குணமாக

592. முடிகள் அகல:-வேப்பங்கொழுந்து, குப்பைமேனி இலை, விரலி மஞ்சள் அரைத்து பூசி உலரவிட்டு கழுவவும்.

593. பரு:- சுத்தமான புனுகை தடவி வர மறையும்.

594. மருவு கரப்பான் பிளவை தீர்:- எழுத்தாணி பூண்டு வேர் பாலில் அரைத்து காலை மாலை குடிக்கலாம்.

595. பாலுண்ணி நீங்க:-சுண்ணாம்பு, நவச்சாரம் இரண்டையும் குழப்பி தடவினால் குணமாகும்.

596. தழும்புகள், முகப்பரு நீங்க:- அவரை இலை சாறு தினமும் காலையில் முகத்தில் தடவி வந்தால் குணமாகும்.
597. பவுடர்:-கெமிக்கல் கலந்துள்ள முகப்பவுடர்பயன்படுத்துவதை தவிர்த்து மூலிகை முகப்பவுடர்களைப் பயன்படுத்தலாம்.
598. முகத்தில் வரும் சிறுகட்டிகள் குணமாக:-சந்தனம் முகத்தில் அடிக்கடி பூசி காயவிட்டு முகம் கழுவ குணமாகும்.
599. முகப்பரு குணமாக:-சிறுதேள் கொடுக்கு இலையை அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.
600. தழும்புகள், கரும்புள்ளி, முகப்பரு நீங்க:- அவரை இலை சாறு தினமும் முகத்தில் பூசி காயவிட்டு குளித்து வரலாம். முகம் பளபளக்கும்.
601. முகப்பரு, படர்தாமரை நீங்க:- சந்தனக்கட்டையை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் உரைத்து தடவலாம்.
602. பாலுண்ணி சரியாக:- வேப்பிலை, பெருங்காயம், திருநீற்று பச்சை அரைத்து பாலுண்ணி மீது பூசி வர பாலுண்ணி குணமாகும்.
603. முகப்பரு:- மஞ்சள்தூள், சோற்றுக் கற்றாளை சேர்த்து அரைத்து பூச பரு மறையும்.

## 52. பித்தம் நோய்கள் குணமாக

604. பித்தம் தெளிந்து ஆயுள் பெருக:- இஞ்சி துண்டு, தேனில் ஊறவைத்து 48நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும்.
605. பித்தமயக்கம் தீர:- இஞ்சி சாறு, வெங்காய சாறு தேன் கலந்து குடிக்கலாம்.
606. தாகம், பித்தம் குறைய:-நல்ல பழுத்த மாம்பழத்தை சாறு பிழிந்து அந்த சாறை அடுப்பில் லேசாக சூடேற்றி பின் ஆறவைத்து சாப்பிட்டால் குறையும்.
607. பித்தத்தை தணிக்க:- எலுமிச்சை சாதம் வாரத்தில் மூன்று நாள் காலையில் சாப்பிடலாம்.
608. பித்தநீர் மலத்துடன் வெளியேற:-ரோஜாபூ கஷாயம் பால் சர்க்கரை கூட்டி சாப்பிடலாம்.
609. பித்தபாண்டு தீர:-பொன்னாவிரை வேர்,சுக்கு,மிளகு, சீரகம் கஷாயம் குடிக்கவும்.

610. பித்த கிறுகிறுப்புக்கு:- கருவேப்பிலை துவையல் அல்லது விளக்கெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி ஆறவைத்து அந்த தைலத்தை கரும்படையில் தடவலாம்.

611. பித்தத்தை குறைக்க:- விளாம்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் தினசரி ஒன்று சாப்பிட்டு வரலாம்.

612. பித்தக்கோளாறுகள் அகல:- அகத்திக்கீரைசாப்பிட்டு வரலாம்.

613. பித்தம் நீங்கி உடல்பலம் பெருக:- பனங்கிழங்கு சாப்பிடலாம்..

614. உடல் உஷ்ணத்தை தணிக்க:- கமலாபழம் சாப்பிடலாம்

615. கல்லடைப்பு:- நத்தைசூரி விதையை வறுத்து பொடித்து காய்ச்சி கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டு வர தீரும்.

616. பித்த சூடு தணிய:- எலுமிச்சை இலையை மோரில் ஊறவைத்து அந்த மோரை உணவில் பயன்படுத்தலாம்.

617. பித்தம் குறைய:- அரச மரத்தின் குச்சியை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி சட்டியில் போட்டு காய்ச்சி ஆறவைத்து அந்த நீரில் தேன்கலந்து குடித்தால் ரத்தத்தில் உள்ள பித்தம் குறையும்.

618. பித்த நீர் நீங்க:- சீதேவி செங்கழுநீர் கஷாயம் சாப்பிட பித்தநீர் நீங்கும்.

619. பித்தநீர் வெளியேற:- ரோஜாபூ கஷாயம் பால்சர்க்கரை கூட்டி சாப்பிட பித்தநீர் மலத்துடன் வெளியேறும்.

620. பித்த பாண்டு தீர:- பொன்னாவரை வேர், சுக்கு, மிளகு கஷாயம் குடிக்க பித்தபாண்டு தீரும்.

### 53. மஞ்சள் காமாலை குணமாக

621. காமாலை கல்லீரல் குறைபாடு நீங்க:- பாகற்காய் வற்றல் வறுத்து உண்ணலாம்.

622. காமாலை, தீர:- மூக்கிரட்டை வேர், அருகம்புல், கீழா நெல்லி, மிளகு கஷாயம் 2 வேளை சாப்பிட்டு வரலாம்.

623. காமாலை, பாண்டு தீர:- நன்னாரிவேர் பொடி தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

624. மஞ்சள் காமாலை குணமாக:- தும்பை இலைகளை அரைத்து தலையில் பற்று போட்டு மோரில் கலந்து 3 நாட்கள் சாப்பிட குணமாகும்.

625. **இரத்தம் தூய்மையாக:-**அருகம்புல் சாறு,கீழாநெல்லி சேர்த்து அரைத்து குடிக்க மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.இரத்தம் தூய்மையாகும்.

626. **மஞ்சள் காமாலை:-**வாழைதண்டு பொடி தேன்கலந்து சாப்பிட்டு வர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

627. **மஞ்சள் காமாலை:-**மலச்சிக்கல் இல்லாமல் வைத்துக் கொண்டு காரட், பீட்ரூட், அவரைக்காய், வாழைத்தண்டு தினமும் ஏதாவது ஒன்றை சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் அணுகாது.

628. **மஞ்சள் காமாலை குணமாக:-** வாழைபழ தோல் மீது சுண்ணாம்பு தடவி இரவு முழுவதும் பனியில் வைத்து காலையில் சாப்பிடலாம்.

629. **மஞ்சள் காமாலை தீர்:-**வில்வ இலை பொடி கரிசலாங்கன்னி பொடி 1ஸ்பூன் 2வேளை சாப்பிட மஞ்சள் காமாலை தீரும்.

#### 54. கட்டிகள் கரைய- குணமாக

630. **அரையாப்பு கட்டி குணமாக:-**வல்லாரை இலையை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி கட்டி வர குணமாகும்.

631. **ஒடு வாயு கட்டிகள் ஆற:-**செம்பை இலையை ஆமணக்கு எண்ணெய்யில் வதக்கி கட்டலாம்.

632. **கட்டிகள் குணமாக:-**சப்பாத்திகள்ளி பூக்கள் இலையை நசுக்கி கட்டியின் மீது கட்டு போட உடைந்து விடும்.

633. **புண், பிளவை, கட்டி, படை:-** தரா இலையை மை போல் அரைத்து இவைகளுக்கு தடவி வர விரைவில் குணம்கிடைக்கும்.

634. **நரம்பு சிலந்தி குணமாக:-** வேப்பம்பூ, வேப்பவிதை அரைத்து கட்டலாம்.

635. **வீக்கம் கரைய:-**சத்திசரணை இலை சாறு நல்லெண்ணையில் கலந்து காய்ச்சலாம்.

636. **கட்டி உடைய:-**சிவனார் வேம்பு இலையை அரைத்து பற்று போட உடையும் அல்லது அமுங்கும்.

637. **கட்டிகள் கரைய:-**காட்டாமணக்கு இலைவிளக்கெண்ணையில் வதக்கி கட்டலாம்.

638. வீக்கம்:- ஓமத்தை நீர் விட்டு அரைத்துக் களிபோல் கிளறி இளஞ்சூட்டில் வீக்கம். வலியுள்ள இடங்களில் பற்றுப் போட குணமாகும்.
639. கட்டி கரைய:- திருநீற்றுப்பச்சிலை அரைத்து பூசலாம்
640. நெறிகட்டிகள் தீர:- தழுதாழை இலைசாறு ஆலிவ் எண்ணெயில் வதக்கி கட்டலாம்.
641. கட்டிகள் வராது தடுக்க:- சிலந்தி நாயகம் இலைசாறு பாலுடன் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரலாம்.
642. சிலந்தி புண்:- நாயுருவிசெடியை சுத்தம்செய்து இடித்து பிழிந்து துணியில் வைத்து கட்ட புண் ஆறும்.
643. வீக்கம் ஆற:- அழுக்கிரா பொடி பாலில் கலந்து பூசலாம்
644. கட்டிகள்:- அந்தி மந்தாரை இலையின் மீது ஆலிவ் எண்ணெய் தடவி அனலில் சூடு கட்ட குணமாகும்.
645. அரையாப்பு கட்டி, சிலந்தி:- தென்னம்பூ வாயிலிட்டு மென்று தின்னவும்.
646. அடிபட்டவீக்கம், காயங்களுக்கு:- நத்தைசூரி இலையை வதக்கி கட்டினால் குணமாகும்.

### 55. பாத எரிச்சல் - கை, கால் எரிச்சல் குணமாக

647. விரல்களில் உள்ளவலி குணமாக:- விரல்கள் அனைத்தையும் தினமும் ஐந்து நிமிடம் நீட்டி மடக்கும் பயிற்சியை செய்யவும்.
648. சர்க்கரைநோயினால் ஏற்படும் எரிச்சல்குணமாக:- மாவிளங்க இலையை அரைத்து உள்ளங்கால் உள்ளங்கைகளில் பற்றுப் போடலாம்.
649. உள்ளங்கை, கால்வியர்வை நிற்க:- இலந்தை மர இலைகளை எடுத்து நசுக்கி சாறு எடுத்து உள்ளங்கை, கால் களில் தடவலாம்.
650. கால் அரிப்பு நீங்க:- பெரியவர்களுக்கு காலில் அரிப்பினால் புண்ணாகிவிடும். இலுப்பை பூவை கஷாயம் செய்து புண்ணில் தடவ குணமாகும்.
651. உள்ளங்கால் எரிச்சல் குணமாக:- பாகல் இலை சாறை தடவலாம்.

652. கால் அரிப்பு நீங்க:- இலுப்பை பூ, கஷாயத்தை புண்களின் மீது தடவி வர குணமாகும்.

653. கால் எரிச்சல் குணமாக:-சுரைக்காய் சதையை வைத்து கட்டலாம்.

654. கைகால் எரிச்சல்:-வாழைப்பூவை பருப்புடன்சமைத்து சாப்பிடலாம்.

### 56. படுக்கை புண் ஆற

655. உடல் குறைவு ஏற்பட்டு படுக்கையில் உள்ளவர்களுக்கு:- உடல் நலம் குன்றியவர்கள் தோல் நிறம் மாறியிருக்கும். மீண்டும் நிறம் பெற அத்திபழம் சாப்பிட வேண்டும். இழந்த இயற்கை நிறத்தை பெறலாம்.

656. படுக்கை புண்:-கானாவாழை இலை மைய அரைத்து பூசலாம்.

657. படுக்கை புண் குணமாக:- குப்பைமேனி இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி புண் மீது வைத்துக் கட்டி வர வேண்டும்.

### 57. நகச்சுற்று குணமாக-நகம் முளைக்க

658. நகச்சுற்று குணமாக:-கொழுந்துவெற்றிலை,சுண்ணாம்பு சேர்த்து அரைத்து கட்ட நகச்சுற்று குணமாகும்.

659. சொத்தை நகம் சரியாக:- நொச்சி இலை 50கிராம், மருதாணி இலை 50கிராம், எருக்கம்பூ 2சேர்த்து அரைத்து கட்டினால் சரியாகி விடும்.

660. நகச்சுற்று வேதனைக்கு:-சிலந்தி நாயகம் இலையை அரைத்து கட்டிவர இரத்தம், சீழ் வெளியேறி குணமாகும்.

661. நல்லநகம் முளைக்க:-மருதோன்றி இலை அரைத்து சொத்தை நகங்களுக்கு கட்டிவர நல்ல நகம் முளைக்கும்.

662. நகச்சொத்தை:- படிகாரத்தைப் பொரித்து நீர்விட்டுக் கெட்டியாகக் குழைத்து நகச்சொத்தையின் மீது வைத்துக் கட்ட குணமாகும்.

663. நகச்சுத்தி குணமாக:-கற்றாளை சோற்றையும்,மஞ்சள் தூளையும் அரைத்து விளக்கெண்ணெய் விட்டு குடுபடுத்தி நகத்தின் மீது பூசலாம்.

664. இழுப்பு தீர்:-காக்கிரட்டான் விதை நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து 5அரிசி எடை குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.
665. நீர்கோவை தீர்:-கறிவேப்பிலை பொடி சர்க்கரை சேர்த்து காலை, மாலை 1கரண்டி சாப்பிட்டு வரலாம்.
666. மேல்சவாசம், இருமல் தீர்:-திருநீற்று பச்சிலை சாறு தேன் கலந்து குடித்து வரவும்.
667. இரைப்பிருமல் தீர்:- நீர்முள்ளி விதை பொடி 1கிராம் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வரவும்.
668. தும்மல் நிற்க:- தூதுவளை பொடியுடன் மிளகு பொடி கலந்து தேனில் அல்லது பாலில் சாப்பிட குணமாகும்.
669. மூச்சு வாங்கும் தொந்தரவு தீர்:-தூதுவளை மாமருந்தாகும்.
670. சவாசக்கோளாறுகள் நீங்க:-தினந்தோறும் பிராணயாமம் செய்து வரலாம்.
671. இளைப்பு தீர்:- விளாமர கொழுந்து அரைத்து பாலில் 1 கிராம் சாப்பிடலாம்.
672. மூச்சிறைப்பு, வீக்கம், சிறுநீரகம், சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு:- ஆரஞ்சு நிற ஒளி தீர்வு கொடுக்கும்.
673. இரைப்பு குணமாக:- தூதுவளை இலை, வேர், பூ, காய் கொதிக்க வைத்து கஷாயம் செய்து பாலில் சாப்பிட்டு வரவும்.
674. மாந்த இழுப்பு குணமாக:-மூக்கிரட்டை வேர் மிளகு, உத்தாமணி சாறு விளக்கெண்ணையில் காய்ச்சி குழந்தைகளுக்கு 2மி.லி. கொடுக்கலாம்.
675. நத்தை சூரி இலை சாறை 15 மி.லி. காலை மாலை சாப்பிட சளி தீரும்.
676. மூச்சு வாங்குதல், காது அடைத்தல், காதுமந்தம் விலக:- தூதுவளை உண்பதால் குணமாகும்.
677. மூக்கில் உள்ள புண் ஆற:- மஞ்சளை சுட்டு கரியாக்கி அதனுடன் வேப்பளண்ணெய் கலந்து மைய அரைத்து தடவலாம்.
678. மூக்குசம்பந்தமான நோய்குணமாக:-நாயுருவி செடி விதைகளை பொடி செய்து உட்கொள்ளலாம்.

679. **முச்சு திணறல்:-** ஆடாதொடை இலைசாறு தேன் கலந்து சாப்பிடலாம்.
680. **முக்கில்-நீர்வடிதல் குணமாக:-** தழுதாழை இலைசாறு முக்கில் உறிஞ்ச குணமாகும்.
681. **சுவாச உறுப்பு துப்புறவாக:-** முசமுசக்கை வேர், ஆடாதொடை வேர் பொடி, திப்பிலி, சுக்கு, மிளகு பொடியாக்கி வெற்றிலையுடன் உட்கொண்டு பால் அருந்தலாம்.
682. **சுவாச நோய் அலர்ஜி:-** குங்குமப்பூவுடன் சம அளவு தேன் கலந்து 3 நாட்கள் தினசரி 2 வேளை உட்கொள்ளலாம்.
683. **நீர்கோவை தீர்:-** இஞ்சி சாறு, பால், நல்லெண்ணெய் சம அளவு கலந்து காய்ச்சி வாரம் 1 முறை தேய்த்து குளித்து வரலாம்.
684. **தொடர் தும்மல் நீங்க:-** அகத்தி கீரை சாறு, அகத்தி பூ சாறு இரண்டையும் தேனில் கலந்து சாப்பிட குணமாகும்.
685. **முக்கடைப்பு நிற்க:-** புதிய ரோஜா மலரை முகரலாம்.
686. **முக்கடைப்பு சளி குணமாக:-** கடுக்காய் பொடி, நெல்லிக்காய் பொடி கலந்து தேனில் சாப்பிடலாம்.
687. **சளி, இருமல் வரவிடாமல்தடுக்க:-** மழைக்காலங்களில் முசமுசக்கை இலையைச் சாப்பிட்டு வரலாம்.
688. **முச்சு திணறல் குணமாக:-** வன்னிமரப்பட்டையை தூளாக்கி காய்ச்சி வடிகட்டி 3 வேளை குடித்து வரலாம். (அளவுடன் மட்டும்).
689. **தைராய்டு பிரச்சனைகளுக்கு:-** கடல் பாசிகளை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வர சரியாகி விடும்.
690. **இரத்தம் வருவது நிற்க:-** மாதுளம் பழச்சாறு, அருகம் புல் சாறு சம அளவு கலந்து 30 மி.லி. மூன்று வேளை சாப்பிடலாம்.
691. **முக்கில் நீர்வடிதல் குணமாக:** வேப்ப இலை, ஓமம் அரைத்து நெற்றி மற்றும் பிடரியில் பூசிக் கொள்ளலாம்.
692. **சுவாச உறுப்புகளில் சளி தேக்கம் நீங்க:** வல்லாரை பொடி, தூதுவளை பொடி பாலில் குடித்து வர நீங்கும்.
693. **இரைப்பிருமல் தீர்:-** மருதம்பட்டை, சித்திரத்தை, திப்பிலி, சுக்கு, கஷாயம் 48 நாட்கள் குடித்து வர தீரும்.

## 59. இளமை சுறுசுறுப்புடன் வாழுவதற்கு

694. உடல் உஷ்ணத்தை தணிக்க:- தினமும் ஆட்டுப்பால் சாப்பிட்டு வர உடல் குளிர்ச்சி பெறும்.
695. முதுமை அடைவதை தடுத்து, உடல் பலம் பெற:- தினம் அதிகாலை ஒரு நெல்லிக்கனி சாப்பிட்டால் உடல் பலம் பெறும்.
696. உடல் பலவீனம்நீங்க:- பப்பாளிப்பழம் சிறந்த மருந்து.
697. உடம்பு சுறுசுறுப்பாக இருக்க:- சுக்கு பொடி மதியம் உண்டு வரலாம்.
698. சுறுசுறுப்பு :- வல்லாரை இலைபொடி காலை மாலை நெய்யில் சாப்பிட்டு வரலாம்.

## 60. தாய்ப்பால் பெருக

699. பால் அதிகம் சுரக்க:- பால் பெருக்கி இலையை அரைத்து உணவுடன் சாப்பிட்டு வரலாம்.
700. தாய்ப்பால் பெருக:- முருங்கைக்கீரை பொரியல் செய்து சாப்பிட்டு வர தாய்ப்பால் பெருகும்.
701. தாய்ப்பால் சுரக்க:- இளம்பிஞ்சு நூல்கோலை சமைத்து சாப்பிட பால் நன்றாக சுரக்கும்.
702. பால் சுரக்க:- காட்டாமணக்கு இலையை வதக்கி மார்பில் கட்டிவர பால் சுரக்கும்.
703. குழந்தைபிறப்பதற்கு முன்னும், பிறந்த பின்னும்:- பேரிச்சம் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் தாய்ப்பால் அதிகமாக சுரக்கும், குழந்தையும் நன்கு வளரும்.
704. பால் அதிகம் சுரக்க:- பாகற்காயின் இலையை அரைத்து பெண்களின் மார்பகங்களில் பற்றுப் போடலாம்.
705. தாய்ப்பால் கட்டிக்கொண்டு வலித்தல் தீர:- ஊமத் தைஇலை நல்லெண்ணையில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.
706. தாய்ப்பால் பெருக:- சீரகத்தை வறுத்து பொடியாக்கி சமஅளவு வெல்லம் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர தாய்ப்பால் பெருகும்.

## 61. வாந்தி நிறுத்த

707. இரத்த வாந்தி, உட்கரம் நீங்க:- தென்னம்பூ வாயிலிட்டு மென்று தின்னலாம்.

708. கர்ப்ப கால வாந்திக்கு:- லவங்க பொடியை நீரில் கலந்து அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து வடிகட்டி பருகி வரலாம்.
709. பித்த வாந்திக்கு:- களாக்காயை சாப்பிடலாம்.
710. வாந்தி:- இஞ்சிச்சாறுடன் சம அளவு வெங்காயச்சாறு கலந்து பருகி வரலாம்.
711. வாந்தி நிற்க:- துளசி சாறு, கல்கண்டு சேர்த்து சாப்பிடலாம்.
712. குமட்டல்:- கசப்பான் மருந்து உட்கொண்டவுடன் வெற்றிலை காம்பை வாயிலிட்டு சுவைத்தால் குணமாகும்.
713. குமட்டல் நீங்க:- எலுமிச்சை சாறில் ஊறிய சீரகத்தை உலர்த்தி பொடித்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.
714. பித்த வாந்தி குணமாக:- நார்த்தங்காய் இலையை உணவோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வர நீங்கும்.
715. குமட்டல் சரியாக:- இஞ்சி சாறு, வெங்காய சாறு தேன் கலந்து கொடுக்கலாம்.
716. வாந்தி, பித்த கோளாறுகள் நீங்க:- நார்த்தங்காய் இலையை உணவோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வர நீங்கும்.
717. குமட்டல் நீங்க:- வெற்றிலைக் காம்பை வாயில் அதக்கினால் சரியாகும்.

### 62. தாய்ப்பால் சுரப்பு நிற்க

718. பால் சுரப்பு நிற்க:- தேங்காய் பூவை வதக்கி மார்பில் கட்டவும்.
719. தாய்ப்பால் சுரப்பு நிற்க:- மல்லிகை பூவை மார்பகத்தில் வைத்து கட்ட பால் சுரப்பது 3நாளில் நிறுத்தி விடும்.
720. தாய்ப்பால் வற்ற:- துவரம்பருப்பை ஊறவைத்து பன்னீர் விட்டு அரைத்து 3நாட்கள் பற்றுப் போடலாம்.

### 63. வாயு கோளாறு குணமாக

721. அண்டவாயுக்கள் தீர்:- ஊமத்த இலையை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி கட்ட வேண்டும்.
722. வாயு தொல்லை நீங்க:- வாத நாராயணன் இலையைக்காய வைத்து இடித்து தூளாக்கி ஐந்து கிராம் தூளை சுடுநீரில் வெறும் வயிற்றில் காலையில் சாப்பிட்டு வரலாம்.

723. வாயுதொல்லை நீங்க:- வெள்ளைப்பூடை பசும்பாலில் வேக வைத்து சாப்பிடலாம்.

724. வாயு நோய்கள்:- மூக்கிரட்டை இலை துவையல் வாரம் 2 முறை சாப்பிட்டு வரலாம்.

725. வாயு அகல:- முடக்கத்தான் இலை அவித்து சாறு எடுத்து ரசமாக்கி வாரம் 1நாள் உணவோடு சாப்பிடவும்.

726. குடல் வாயு தீர:- கொய்யா, கொழுந்து இலையை மென்று தின்னலாம்.

727. வயிற்று உப்புசம் நீங்க:- சாதம் வடிக்கும் நீரில் சிறிது மஞ்சள் தூளையும், சிறிது பனங்கல்கண்டும் சேர்த்து குட்டோடு சாப்பிட்டு வர வயிற்று உப்புசம் நீங்கும்.

728. வாயு தொந்தரவு:- ஆரஞ்சுபழ தோல்களை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து கஷாயம் குடித்தால் குறையும்.

729. வயிற்று வாயு:- திருநீற்றுப்பச்சிலை சாறு தேன்கலந்து கொடுக்க தீரும்.

730. வாயு பிடிப்பு குணமாக:- வாத மொடங்கி மரத்தின் கொழுந்துகளை சுத்தம் செய்து சாப்பிட்டு வர குணம் பெறலாம்.

731. குடல் வாயு தீர : கொய்யா, கொழுந்து இலையை மென்று தின்ன தீரும்.

-732. வாயு நோய்கள் வராமல் தடுக்க:- மூக்கிரட்டைஇலை துவையல் வாரம் 2முறை சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

733. வாயு தொல்லை நீங்க:- காலையில் அருகம்புல் சாறு இரவில் குப்பைமேனி இலை சாறு குடிக்க வாயு தொல்லை நீங்கும்.

734. அண்டவாயு தீர:- முற்றிய தேங்காய் திருகி விளக்கெண்ணையில் வதக்கி இளஞ்சூட்டில் இரவில் கட்டலாம்.

#### 64. விக்கல் தீர

735. விக்கல் குணமாக:- நெல்லிக்காய் இடித்து சாறு பிழிந்து தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் தீரும்.

736. விக்கல் குணமாக:- விரலிமஞ்சள் ஒரு துண்டை சுட்டு கரியாக்கி உண்ணலாம்.

737. விக்கல் தீர:- முற்றிய மாவிலையை பொடியாக்கிதண்ணிலில் போட்டு சுவாசிக்கவும்.

738. விக்கல் தீர:- திப்பிலி, சீரகம், பொடி தேனுடன் கலந்து சாப்பிட விக்கல் தீரும்.

## 65. உள்நாக்கு வளர்ச்சி-வாய் ரணம் குணமாக

739. சதை வளர்ச்சி குணமாக:- திப்பிலி, தேவதாரு, மஞ்சள், இந்துப்பு, நாயுருவி விதை இவைகளை நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி வடிகட்டி மூக்கில் விட்டு வரலாம்.
740. வாய், நாக்கு, தொண்டை ரணம் தீர:- பப்பாளி பாலை தடவி வரலாம்.
741. நாக்குப்புண் குணமாக:- நெல்லிவேர்புட்டையை பொடி செய்து தேனில் கலந்து தடவலாம்.
742. உள்நாக்கு சதை:- உப்பு, பழம், புளி அரைத்து தடவலாம்.
743. உதட்டில் வெடிப்பு குணமாக:- அத்திக்காயை அடிக்கடி உண்ண வேண்டும். வாய்ப்புண்ணும் குணமாகும்.
744. வாய்ரணம், உதடு, நாக்கு ரணத்திற்கு:- ஆலம்பாலை தடவலாம்.
745. சாதாரண புண்கள், காயங்களுக்கு:- கடுக்காய் பொடி சிறிதளவு எடுத்து தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் சேர்த்து போடலாம்.
746. உதட்டு வெடிப்பு:- கரும்பு தோகையை எரித்து சாம்பலாக்கி வெண்ணெய்யுடன் கலந்து தடவ 'குணமாகும்.
747. உள்நாக்கு சதை வளர்வதைத் தடுக்க:- பழம்புளி அரைத்து உள்நாக்கில் தடவிவர உள்நாக்கு சதை வளராது.

## 66. வாய் நாற்றம் சரியாக

- 748 துர்நாற்றம் தீர:- நெல்லி முள்ளி, தான்றிக்காய் கடுக்காய் மூன்றையும் குடிநீரில் ஊறவைத்து வாய் கொப்பளித்து வரலாம்.
749. வாய் துர்நாற்றத்தை போக்க:- தினமும் கோதுமை புல்லை மென்று துப்பிவிட குணம் கிடைக்கும்.
750. வாய் நாற்றம் தீர:- கொட்டை பாக்குடன் கிராம்பு சேர்த்து பொடித்த பொடியை சாப்பாட்டிற்கு பின் வாயில் அதக்கி வைத்து துப்பலாம்.
751. வெப்ப நோய்:- பாதாளமூலி பழசாறில் செய்த மணப் பாகு சாப்பிட்டு வர தீரும்.

## 67. தொண்டை கரகரப்பு-நாக்குப்புண் குணமாக

752. தொண்டைப்புண், ஈறுகளில் இரத்தம் வடிதல் சரியாக:- இலந்தை தளிரை கொதிக்க வைத்து உப்பு இட்டு வசய் கொப்பளித்து வர குணமாகும்.

753. குரல் கம்மல் தீர்:-மாந்தளிர் பொடி 1கிராம் கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.

754. நாக்குபுண் குணமாக:- கோடக இலையை கஷாய மாக்கி வாய் கொப்பளிக்க நாக்கு ரணம், வாய், உதடு ரணம் 1 வாரத்தில் குணமாகும்.

755. குரல் மாற்றத்தை சரிசெய்ய:- கடுக்காய் தோல் சிறு துண்டு எடுத்து வாயில் போட்டு அதக்கிக் கொள்ளவும். ஊறிய உமிழ் நீரை முழுங்கி விடவும்.

756. இருமல், தொண்டைவலி குணமாக:- மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு சமஅளவு பொடி 2கிராம் தேனில் கலந்து 3வேளை சாப்பிடலாம்.

757. தொண்டைபுண் குணமாக:- வேப்பம்பூவை கொதி நீரில் போட்டு அதன் ஆவியை தொண்டையில் படும்படி செய்தால் புண் ஆறும்.

758. சுவாச குழாய் அலர்ஜி குணமாக:- குங்குமபூவுடன் சமஅளவு தேன் கலந்து 3நாட்கள் தினசரி 2வேளை உட்கொள்ள குணமாகும்.

759. தொண்டை கரகரப்பு குணமாக:- சுக்கு, பால் மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி வறுத்து தூளாக்கி ஒரு சிட்டிகை பால் அல்லது தேனில் குழைத்து சாப்பிட குணமாகும்.

760. தொண்டைக்கட்டு, கமறல் குணமாக:- மா இலை, பச்சை இலை நெருப்பில் போட்டு வரும் புகையை வாய் திறந்து பிடிக்க குணமாகும்.

761. தொண்டை ரணம் தீர்:- மாதுளம்பூ உலர்த்தி பட்டை காய்ச்சி வாய் கொப்பளிக்கலாம்.

762. தொண்டைப்புண்:- கிராம்பை தணலில் வதக்கி வாயிலிட்டு சுவைக்கலாம்.

763. தொண்டைவலி குணமாக:- விளக்கெண்ணெய்யும், சுண்ணாம்பும் கலந்து சூடு செய்து பொறுக்கும் பதத்தில் தொண்டையில் தடவி வர குணமாகும்.

764. வரட்டு இருமல் குணமாக:- எலுமிச்சை சாறு தேன் கலந்து பருகலாம்.

765. இருமல் உடனே நிற்க:- முற்றிய வெண்டைக்காயைச் சூப் செய்து குடித்து வந்தால் குணமாகும்.

766. தொண்டை வலி குணமாக:- உப்பு நீரை வாயில் வைத்து தொண்டைவரை படும்படி வாய்கொப்பளித்து வரலாம்.

767. தொண்டை, கரகரப்பு, இருமல், மூலம், நரம்புதளர்ச்சி தீர்:- அதிமதுரப் பொடியை 1 அல்லது 2 கிராம் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

768. தொண்டை வீக்கம் நீங்க:- கொத்தமல்லி இலை சரக் கொன்றை இலை புளி சேர்த்து காய்ச்சி வாய் கொப்பளிக்க தொண்டை வீக்கம் நீங்கும்.

769. குரல் வளம் பெருக:- வாதுமை பருப்பு, ஏலம், சுக்கு, கற்கண்டு, அதிமதுரம் குங்குமப்பூ, உலர்திராட்சை, ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்ரி கிராம்பு சேர்த்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர குரல் இனிமையாகும்.

### 68. தலைபாரம் குணமாக

770. தலைபாரம்:- வேப்பம் பிண்ணாக்கை சுட்டு மூக்கில் உறிஞ்சலாம்.

771. தலைபாரம் நீரேற்றம் தீர்:- தும்பை பூவை நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தலை முழுகலாம்.

772. தலைபாரம் குணமாக:- விரலி மஞ்சலில் விளக்கெண்ணைய் கலந்த திரிவிளக்கில் காட்டினால் புகை வரும். இந்த புகையை இழுக்க வேண்டும்.

773. தலைபிடிப்பு தீர்:- கொடிவேலி வேர்பட்டை அரைத்து பாலில் 21 நாட்கள் குடிக்கலாம்.

774. நீர்கோவை தீர்:- நல்ல வேளை சமூலத்தை இடித்து பிழிந்து சக்கையை தலையில் வைத்து கட்ட நீர்கோவை தீரும்.

775. மூக்கடைப்பு, தலைபாரம் தீர்:- சுண்டைவேர், தும்பை வேர் இலுப்பை பிண்ணாக்கு பொடியாக்கி சேர்த்து துணியில் கட்ட நுகர மூக்கடைப்பு தலைபாரம் தீரும்.

776. தலைபாரம் நீர்வடிதல் குணமாக:- சிறுதேட் கொடுக்கு இலைசாறு நல்லெண்ணை சம அளவு கலந்து காய்ச்சி உடல் தலைக்கு தேய்த்து குளிக்க குணமாகும்.

### 69. உடம்பு நமச்சல்-அரிப்பு நீங்க

777. உடம்பு நமச்சல், தடிப்பு நீங்க:- வேப்பமரப்பட்டை இடித்து தூளாக்கி அந்ததூளை உடம்பில்பூசி அரைமணி நேரம் கழித்து குளிக்கலாம்.

778. உடல் நமைச்சல் அகல:-ஆரம்பூ, பாசிப்பயறு கலந்து உடம்பில் பூசி குளித்துவரலாம்.
779. தோல் தடிப்பு:-தும்பைஇலைச்சாறு சளி,சளிக்காய்ச்சல் நீக்குவதோடு சொறி, சிரங்கு, தோல் தடிப்பு நீக்கவல்லது.
780. அரிப்பு மாற:- மாதுளம்பழ சாறை புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் தேய்க்கலாம்.
781. அரிப்பு,சிறுபுண்கள் ஆற:-கீழாநெல்லி இலைகளை அரைத்து உடம்பில் தேய்த்து குளிக்கலாம்.
782. உடல் அரிப்பு நீங்க:- வண்ணிமரத்தின் இலையை பசும் பால் விட்டு அரைத்து தினசரி 1அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வரலாம்.
783. ஊறல்:-ஆடாதொடை இலை, சங்கன் இலை கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.
784. தேக எரிச்சல்:-கட்டிகொடி இலை, வேப்பங்கொழுந்து அரைத்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
785. நமைச்சல் சிரங்கு தீர:- துளசி இலையை அரைத்து பூசி வர குணமாகும்.
786. உடல் எரிச்சல் குணமாக:- இலந்தை மரத்தின் பூவை சுத்தம் செய்து மைபோல் அரைத்து உடல் முழுவதும் பூசிக் கொள்ள எரிச்சல் தணியும்.
787. தோல் அரிப்பு குணமாக:- வெள்ளறுகு இலைகளை பொடி செய்து 5கிராம் வீதம் பாலில் சாப்பிட்டு வர அரிப்பு மறைந்து குணமாகும்.
788. ஊறல் அரிப்பு குணமாக:-சரக்கொன்றை இலையை அரைத்து பற்றுபோட ஊறல் அரிப்பு போன்ற நோய்கள்,தடவ குணமாகும். மேனியும் அழகு பெறும்.
789. உடல்நமைச்சல் தீர:-மருதோன்றி இலை, மிளகு, பூண்டு, மஞ்சள் அரைத்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட உடல் நமைச்சல் தீரும்.
790. அரிப்பு நீங்க:-கொன்றைவேர் பட்டை வில்வ ஓடு அரைத்து பொடி செய்து பாலில் குடிக்க அரிப்பு நீங்கும்.

### 70.ஜுன்னி-வலிப்பு-காக்கா வலிப்பு குணமாக

791. காக்காய் வலிப்பு குணமாக:-வெள்ளை நெங்காயத்தை துணியில் கட்டி சாறு பிழிந்து இரண்டு காதுகளிலும் ஊற்றினால் குணமாகும்.

792. வலிப்புநோய் குணமாக:-சடாமஞ்சளை கொதிநீரில்ஊற வைத்துமணி நேரம் கழித்து வடிகட்டி காலை மட்டும் பருகி வரலாம்.
793. காக்காவலிப்பு,மிகுபித்தம் தீர:-பிரமியவழுக்கை இலை சாறு நெய்கலந்து காய்ச்சி காலை மாலை 1கரண்டி குடிக்கலாம்.
794. காக்காவலிப்பு தீர:- முருங்கைபட்டை அவித்து சாறு எடுத்து ரசமாக்கி சாப்பிட்டு வரலாம்.
795. சன்னி பிடரி இசவு வாத நோய்கள் தீர:- வேப்ப எண்ணை தலைமுழுகி வர தீரும்.
796. சன்னி இழுப்பு வராமல் தடுக்க:- சங்கிலை, வேப்பிலை சமஅளவு கஷாயம் குடிக்க குணமாகும்.

### 71. கால் ஆணி-யானைக்கால் வியாதி குணமாக

797. யானைக்கால் வியாதி:-வல்லாரை இலையை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி கட்டி வரலாம்.
798. கண்ணாடி குத்திய காயம்:-கண்ணாடி குத்தி எவ்வளவு சிறிய கண்ணாடி துண்டும் காலில் இருந்தால் ஓமத்தை வெல்லத் துடன் அரைத்து கட்ட எவ்வளவு சிறிய கண்ணாடி துண்டாக இருந்தாலும் வெளியேறி விடும்.
799. கால் ஆணி போக:- மருதாணி, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து இரவு கால் ஆணி மீது கட்டலாம்.
800. கால் ஆணி குணமாக:-வெள்ளை அரகு அரைத்து வைத்து கட்டவும்.
801. கால் ஆணி வலி தீர:-மஞ்சள், வசம்பு சிறிதளவு கற்பூரம், மருதோன்றி இலை அரைத்து கட்டி வரலாம்.
802. கால் ஆணி:-சித்திரப்பாலாடை கீரையின் பாலை தடவலாம்.
803. குதிகாலில் வலி:- தவிடையும் உப்பையும் வறுத்து ஒத்தடம் இடலாம்.
804. யானைக்கால் வியாதி:- வல்லாரை இலை பொடி காலை மாலை நெய்யில் சாப்பிட்டு வரலாம்.
805. யானைக்கால் வீக்கம்:-காக்கிரட்டான் விதை தூள்,இந்திப்பு,சுக்கு தூள் கலந்து 3கிராம் சாப்பிட்டு வர வீக்கம் குறையும்.
806. யானைக்கால் நோய் குணமாக:- வல்லாரை கீரை தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.
807. யானைக்கால் வீக்கம் குறைய:-காக்கிரட்டான் இலையை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி கட்ட வீக்கம் குறையும்.

808. யானைக்கால் நோய்:- பசுவின் சிறுநீரும், மஞ்சள் தூள், வெல்லம் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் வராது தடுக்கலாம். வந்த நோயும் குணமாகும்.

809. முள் வெளியேற:- எலிக்காதிலை இலையை அரைத்து முள் குத்திய இடத்தில் வைத்து கட்ட முள் ஒடிந்து உள்ளே இருந்து வெளி வந்து விடும்.

810. முள் வெளியேற:- கள்ளிப்பால் அல்லது எருக்கன் பால் முள் குத்திய இடத்தில் ஓரிரு சொட்டு தடவ முள் எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் வெளியேறி விடும்.

811. கண்ணாடி துண்டினால் காயம் ஏற்பட்டால்:- வாழை பழத் தோலை அந்த காயத்தின் மீது வைத்து கட்டுங்கள், ரத்தபோக்கு நின்று காயம் விரைவில் ஆறும்.

## 72. கை, கால், விரல் வலி குணமாக:-

812. கை, கால் அசதி சரியாக:- சீந்தில் கொடி இலைகளை பாலுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

813. உடல் அசதி, கை கால் வலி நீங்க:- முருங்கை ஈர்க்கு ரசம் சாப்பிடலாம்.

814. கை, கால் இடுக்குகளில் நெறிகட்டிய சுரம் தீர்:- மிளகாய் பூண்டு இலை கஷாயம் 3வேளை குடித்து வரவும்.

815. கை கால் வீக்கம் குணமாக:- சுண்டங்கத்திரி இலையை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து பற்று போட்டால் வீக்கம் வற்றும்.

816. உள்ளங்கை, கால் வியர்வை நிற்க:- இலந்தை மர இலை களை எடுத்து நசுக்கி சாறு எடுத்து உள்ளங்கை, கால்களில் தடவிவர வியர்ப்பது நின்று விடும்.

817. குத்தல் தீர்:- சீந்தில் கொடி, உலர்த்தி பொடி செய்து கால் கிராம் அளவு டாலில் சாப்பிட்டு வர விரல்களில் சுருக்கசுருக்கென்று குத்தல் தீரும்.

818. கை பால் எரிச்சல் நீங்க:- வாழைபூவை பருப்புடன் சமைத்து சாப்பிட கை கால் எரிச்சல் நீங்கும்.

819. நெறிகட்டிய சுரம் தீர்:- மிளகாய் பூண்டு கஷாயம் 3வேளை குடித்து வர கைகால் இடுக்குகளில் நெறிகட்டிய சுரம் தீரும்.

820. உள்ளங்கை எரிச்சல் தீர்:- மருதோன்றி இலை சோற்று கற்றாளையுடன் அரைத்து பற்றுபோட குணமாகும்.

### 73. சுகமான தூக்கம் பெற

821. சுகமான, எளிதாக தூக்கம் வர:- கசகசா, கற்கண்டு சாப்பிட்டு வர தூக்கம் நன்றாக வரும்.
822. இரவில் தூக்கம் சீக்கிரம் வர:- தர்ப்பை புல், தலையணை கீழ் வைக்க பலன் கிடைக்கும். தீயகனவுகள் ஏதும் வராது.
823. உறக்கம்:- சிந்தனையை சுருக்கி, செயல்களை அதிக மாக்கி, பேச்சைக் குறைக்க ஓய்வும், உறக்கமும் தானாகவே வரும்.
824. சுகமான நித்திரை வர:- சீரகத்தை வறுத்து பொடி செய்து வாழைப்பழத்துடன் சாப்பிடலாம்.
825. நல்லதூக்கம் வர:- மருதோன்றி பூ 2 இரவு சாப்பிடலாம்.
826. தூக்கம்:- சப்போட்டா பழம் தினமும் பகல் பொழுதில் உண்டு வர இரவில் நன்றாக தூக்கம் வரும்.
827. தலைவலி, தூக்கமின்மை தீர:- திருநீற்றுபச்சியை முகர்வதினால் தலைவலி தூக்கமின்மை சாந்தமாகும்.

### 74. தோல் வழுவழப்பு பெறுவதற்கு

828. முகம் பளபளக்க:- அவரி இலையை உலர்த்தி தூளாக்கி தினமும் 5 கிராம் காலை உணவிற்குப்பின் சாப்பிட்டு வரலாம்.
829. முகம் வழுவழுப்பாக இருக்க:- கசகசாவை எருமை தயிரில் அரைத்து தினந்தோறும் இரவு படுக்கப் போகுமுன் முகத்தில் தடவி வரவும்.
830. உடல் பளபளப்பாகி கருப்பு நிறம் மாற:- மருதாணி இலையை அரைத்து உடல்மீது தேய்த்து வரலாம்.

### 75. வழக்கை தலையில் முடி வளர

831. புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் முடி முளைக்க:- மாதுளம் பழ சாற்றை தடவ அரிப்பு மாறும்.
832. புழுவெட்டு நீங்கி முடி வளர:- ஆற்றுத் தும்மட்டியை நறுக்கி தேய்த்து வரலாம்.
833. முடி உதிர்ந்த பகுதியில் முடி முளைக்க:- பிஞ்சு ஊமத்தன் காயை அரைத்து பூசினால் முடி முளைக்கும்.
834. வழக்கை:- வெங்காயம், செம்பருத்தி பூவுடன் சேர்த்து அரைத்து தடவிவர நல்லபலன் கிடைக்கும்.
838. முடி வளர:- முடி உதிர்ந்த இடத்தில் எலுமிச்சம்பழ விதை, மிளகு சேர்த்து அரைத்து தேய்த்து வர முடி வளரும்.

835. சொட்டை உள்ள இடத்தில் முடி வளர:-நேர்வளங் கொட்டையை உடைத்து பருப்பை எடுத்து பசுநீர் விட்டு மைய அரைத்து தடவ முடி வளரும்.

836. வழக்கையில் முடி வளர:-கீழாநெல்லி வேரை சுத்தம் செய்து சிறிய துண்டாக நறுக்கி தேங்காய்எண்ணையில்போட்டு காய்ச்சி தலைக்கு தடவிவந்தால் வழக்கைமறையும் முடி வளரும்.

837. சொட்டையில் முடிவளர:- பூசனிகொடியின் கொழுந்து இலைகளை கசக்கிய சாறு தலையில் தடவிவர முடிவளரும்.

### 76. விஷகடி குணமாக

839. விஷகடி,சொறி,தீர:- ஆடு தின்னாபாளை இலை பொடி வெந்நீரில் குடிக்கலாம்.

840. பாம்பு நஞ்சு:-ஆடு தின்னாபாளை வேரை அரைத்து கொடுக்கலாம்.

841. பாம்புகடி,தேள்கடி:- ஈஸ்வரமுலி இலையை கசக்கி கடிவாயில் தேய்க்கலாம்.

842. பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு:-எருக்க இலை அரைத்து 1கிராம் அளவு கொடுக்கலாம்.

843. நாய்கடி விஷம்:- ஊமத்தை இலை அரைத்து நல்லெண்ணையில் வதக்கி கட்டலாம்.

844. பாம்புநஞ்சு முறிய:-பீச்சங்கு இலை சாறு 100மி.லி. குடிக்கலாம்.

845. தேள் விஷம் இறங்க:-நாயுறுவி இலையை கசக்கி தேய்க்கலாம்.

846. பாம்பு தீண்டியவர்களுக்கு:-தும்பை இலைசாறு கொடுக்க பேதியாகும். 3நாள் தூங்காமல் உப்புசப்பில்லாமல் சாப்பிட வேண்டும்.

847. விஷகடிகள் முறிய:- பாதாளமுலி வேரை பொடி செய்து 5கிராம் சாப்பிடலாம்.

848. விஷகடி தீர:- மாவிலங்கபட்டை கஷாயம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வரலாம்.

849. நஞ்சுகடி தீர:- உத்தாமணி என்ற வேலிபருத்தி வேரை பாலில் அரைத்து குடிக்கலாம்.

850. எந்த விஷகடியானாலும்:-பூண்டு அரைத்து கடிவாயில் கட்டலாம்

851. எலிகடி விஷம் முறிய:-விளாமரத்தின் பூக்களை சுத்தம் செய்து 1டம்ளர் நீரில் கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி சாப்பிட வேண்டும்.

852. வண்டு,பூச்சிகடிக்கு:- வெள்ளைப்பூடை அரைத்து கடிவாயில் கட்ட விஷம் முறியும்.

853. விஷகடிக்கு:-கடிவாயில் வெங்காயம் நறுக்கித் தேய்க்க வலி குறையும்.
854. பூரான் கடி விஷம்முறிய:-தும்பை இலைசாறு பூசலாம்.
855. வெறிநாய்கடி குணமாக:-நாயுருவி வேரை அரைத்து கோலி குண்டு அளவு உருட்டி 15நாட்கள் சாப்பிடலாம்
856. விஷம்:-எரிக்கன் பாலை நாய்கடி வாயில் வைக்க விஷம் ஏறாது.
857. நாள்பட்ட விஷகடிக்கு:-வெற்றிலையும்.மிளகும் சேர்த்து அரைத்து 2கிராம் உட்கொள்ள விஷத்தன்மை மாறும்.
858. தேனி கொட்டினால்:- பழைய புளி,சுண்ணாம்பு சேர்த்து பிசைந்து அதை கொட்டு வாயில் அழுத்தி ஒட்ட வைத்து விட்டால் கடுப்பு நின்று விடும்.
859. உடம்பில் விஷம் உள்ளதா என அறிய:-ஆடுதிண்டா பாளை வேரை வாயில் போட்டு மெல்ல செய்தால் அதன் சுவை கசந்தால் விஷம் இல்லை எனலாம்.
860. பாம்புகடி விஷம் இறங்க:- எருக்கஞ்செடியின் பிஞ்சு இலைகளை 2 அல்லது 3 இலைகளை மென்று தின்றால் விஷம் இறங்கும்.
861. பாம்பு, பூரான் கடி:- அவுரி வேர், அருகம்புல், மிளகு சேர்த்து அரைத்து கொடுக்கலாம்.
862. விஷகடி குணமாக:-பூண்டு அரைத்து கட்டி விஷம் இறங்கும்.
863. சிலந்தி கடி:-கற்றாழை வைத்து கட்டினால் குணமாகும்.
864. கம்பளி பூச்சிகடிக்கு:- வெற்றிலை கடிவாயில் வைத்து அழுத்தி தேய்க்க குணம் பெறலாம்.
865. தேள்கடிக்கு:- நாயுருவி வேரை பச்சையாக மென்று சாறை விழுங்கினால் விஷம் நீங்கும்.
866. தேள்கொட்டிய வலிகுறைய:- கடிவாயில் பாச விதை களை எருக்கம்பால் ஊற்றி மையஅரைத்து போடவலிகுறையும்.
867. விஷம்முறிய:- விளாம்பழத்தை ஒட்டுடன் அரைத்து காலையில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட குணமாகும்.
868. பாம்புகடி விஷம்:-கரிசலாங்கண்ணி இலையை இடித்து சாறுபிழிந்து ஒரு அவுன்ஸ் மோரில் கலந்து குடித்தால் உள்பட விஷம் இறங்கும்.
869. பாம்புகடி விஷம்முறிய:- ஆடு தீண்டா பாளை வேர் எடுத்து கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.

870. பூரான்கடி விஷம் நீங்க:- குப்பைமேனி, உப்பு, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து பற்று போட குணமாகும்.
871. வெறிநாய்கடி குணமாக:- நாயுருவி வேரை அரைத்து போதிய அளவில் உருட்டி 15 நாட்கள் சாப்பிடவும்.
872. தேள், பாம்பு விஷம்:- தும்பை இலைசாறு உட்கொள்ளலாம்.
873. தேள்கடி விஷம்:- நாயுருவி வேரை பச்சையாக மென்று சாறை உட்கொள்ளலாம்.
874. விஷகடிகள் முறிய:- பாதாளமூலி வேரை பொடி செய்து 2 கிராம் சாப்பிட விஷகடிகள் முறியும்.
875. நஞ்சுகடி விஷம் முறிய:- பொன்னாவரைவேர் கஷாயம் குடிக்க நஞ்சுகடி விஷம் முறியும்.

### 77. பசி எடுக்க

876. பசி உண்டாக:- பிரண்டையை நெய்விட்டு வதக்கி துவையல் செய்து சாப்பிட்டு வரலாம். மூலநோய் வராமல் தடுக்க வாம். இரத்த கழிசல் தீரும் உடல் வலிமை பெறும்.
877. பசி:- பிரண்டைத் துவையல் பசியைத் தூண்டும்..
878. பசியின்மை:- விளாமர கொழுந்து அரைத்து 1 கிராம் பாலில் கலந்து சாப்பிடலாம்.
879. பசி மந்தம், மயக்கம் தீர:- முன்னைக்கீரையை பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிடலாம்.
880. சுவையின்மை, பசியின்மை நீங்க:- ஆதொண்டை இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையலாக்கி உணவுடன் உட்கொள்ளலாம்.
881. வாதம், பசியின்மை தீர:- நாய் வேளை விதை (கடுகு) துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.
882. பசியை தூண்டி தாதுக்களின் தன்மையைத் துவளச் செய்ய:- முள்ளிக்கீரை சாப்பிடலாம்.
883. மசக்கை நீங்கி பசி உண்டாக:- மந்தாரை இலையை உலர்த்தி பொடி 2 சிட்டிகை தேனுடன் சாப்பிடலாம்.
884. கோழை நீக்கி பசி உண்டாக:- கல்யாண முருங்கை இலைசாறு 10 துளி, 10 துளி வெந்நீர் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.
885. பசி இராமல் 1 வாரம் ஆகாரம் இல்லாமல் தடுக்க:- நாயுருவி விதையை சோறு போல் சமைத்து உண்ணலாம்.

## 78. பேன், பொடுகு ஒழிய

886. மண்டை கரப்பான் சொறி தீர்:- பப்பாளி பாலை படிக்காரத்துடன் தடவவும்.

887. பேன் ஒழிய:- கஞ்சாங்கோரையை இலையை உலர்த்தி பொடியாக்கி கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.

888. பேன் ஒழிய:- மலைவேம்பு இலையை அரைத்து தலையில் பூசலாம்.

889. பேன், ஈர் ஒழிய:- சீத்தாப்பழ விதைகளை காயவைத்து பொடியாக்கி சீயக்காயில் கலந்து தேய்த்து குளித்து வரலாம். கூந்தலும் மிருதுவாகும்.

890. அரளிப்பூ:- தலையில் வைத்துக்கொண்டால் பேன் ஒழியும்.

891. சீலைபேன் ஒழிய:- நாய் துளசி இலை கதிர்களுடன் வசம்பு சேர்த்து அரைத்து உடல் முழுவதும் பூசி குளிக்க சீலை பேன் ஒழியும்.

892. பொடுகு, தோல் நோய் தீர்:- பொடுதலை சமூலம் சாறு நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி வாரம் 1 முறை தலைமுழுகி வரதீரும்.

## 79. எச்சில் புண் குணமாக

893. எச்சில் தழும்பு குணமாக:- வெள்ளைப்பூடை நசுக்கி தொடர்ந்து தேய்க்கலாம்.

894. எச்சில் தழும்பு:- எட்டிபருப்பை அரைத்து தடவலாம்.

895. எச்சில் புண் குணமாக:- வெள்ளைப்பூண்டு சாறு வெற்றிலை சாறு கலந்து தடவி வரலாம்.

## 80. அலர்ஜி, தலைசுற்றல் - அடிதள்ளுதல் சரியாக

896. அடிதள்ளுதல் குணமாக:- கரிசலாங்கண்ணி இலை, பழம், புளி சேர்த்து அரைத்து 2 கிராம் அளவு 10 நாட்கள் சாப்பிடலாம்.

897. அலர்ஜி குணமாக:- வேப்பங்கொழுந்து துளசி இலை சேர்த்து தினமும் காலையில் சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வரலாம்.

898. சுவையின்மை, மயக்கம் தீர்:- புளியாரை கீரை உணவுடன் சேர்த்து வர மூலவாயு பித்தம் தீரும்.

899. தலைசுற்றல் குணமாக:- தலைசுற்றல் எவ்வளவு கடுமையாக இருந்தாலும் ஒரு அவுன்ஸ் நெல்லிக்காய் சாறு குடிக்கலாம்.

900. தலைசுற்றல், கிறுகிறுப்பு குணமாக:- கொத்தமல்லி விதையை கொதிநீரில் ஊறவைத்து காலையில் குடித்து வரலாம்.

901. தலைசுற்றல்:-மாதுளம்பழ சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிடலாம்.
902. தலைசுற்றல் நீங்க:-கீழாநெல்லி தைலத்தை பூசிகுளித்து வந்தால் தலைச்சுற்றல் நிற்கும்.
903. தலைசுற்றல்,இரத்த கொதிப்பு தீர:- நெல்லிவற்றல் பச்சையறு கஷாயம் காலை, மாலை சாப்பிட தீரும்.
904. தலைசுற்றல் சரியாக:-இஞ்சிசாறு தேன் கலந்து குடிக்க தீரும்.
905. மூச்சுவாங்குதல்:- தூதுவளை உண்பதால் மூச்சு வாங்குதல் காது அடைத்தல், காது மந்தம் விலகும்.

### 81.நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெறுக

906. நோய்எதிர்ப்பு சக்தி:- அருகம்புல் சாறை காலை வெறும் வயிற்றில் கால் அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வரலாம்.
907. எந்த நோயும் அணுகாமல் இருக்க:- அருகம்புல் சாறு 10மி.லி. அளவு வெறும் வயிற்றில் குடித்து வரலாம்.
908. உடல் நலன்:-தினசரி 2 பேரிச்சம்பழம் சாப்பிட்டு பால் சாப்பிட்டு வர குளுக்கோஸ் நேரடியாக கிடைக்கும்.
909. உடம்பு பற்றிய எவ்வித நோயும் படிப்படியாக குணமாக:- நத்தைசூரி வேர் 10கி. இடித்து காய்ச்சி 3வேளை குடித்து வரவும்.
910. கட்டுப்படாத நோய்கள் தீர:-வேம்பின் பஞ்சக சூரணம் கால் கிராம் வெண்ணைய் பாலில் 48நாட்கள் சாப்பிடலாம்.
911. மருந்து:- விளாம்பழம்,நெல்லிக்காய் தினமும் தொடர்ந்து சாப்பிட மருந்து, மாத்திரை ஊசி அவசியம் ஏதும் இல்லை.
912. அனைத்து நோய்களும் குணமாக:- சிறுசின்னி இலை பொன்னாங்கன்னி, செருப்படை,வில்வஇலைசாறு சமஅளவு நல்லெண்ணை,விளக்கெண்ணை,தேங்காய் எண்ணை சமஅளவு சேர்த்து காய்ச்சி வடிகட்டி 1ஸ்பூன் குடித்து வர குணமாகும்.
913. நோய் எதிர்ப்புசக்தி அதிகரிக்க:- துளசி வேர்பொடி தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.
914. நோய் எதிர்ப்புசக்தி:-இஞ்சி துண்டு தேனில் ஊறவைத்து 48நாட்கள் உண்டு வர நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

### 82.உடல்வலி எரிச்சல், உடல்அரிப்பு-குடைச்சல் தீர

915. உடல் அரிப்பு குணமாக:- வன்னி மரத்தின் இலையை பசும்பால் விட்டு அரைத்து தினசரி 1அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வந்தால் தீரும்.

916. குத்தல், குடைச்சல் நீங்க:- தைவேளை சமுலம் இடித்து பிழிந்து சக்கையை தலையில் கட்டி வைக்கவும்.
917. உடல்வலி தீர:- வாதநாராயணன் இலையை போட்டு கொதிக்க வைத்து நீரில் குளிக்கலாம்.
918. உடல் குளிர்ச்சி பெற:- உசிலை இலையை சீயக்காய்க்குப் பதிலாக பயன்படுத்தலாம்.
919. குடைச்சல்வலி:- ஆடாதொடைவேர், கண்டங்கத்திரி வேர் பொடி செய்து தேனில் சாப்பிடலாம்.
920. உடம்பு எரிச்சல் நமைச்சல் குணமாக:- கீழாநெல்லி அம்மான் பச்சரிசி இலை சம அளவு அரைத்து தயிரில் சாப்பிடலாம்.
921. உடல்எரிச்சல் சரியாக:- ஆவாரம் வேர், இலை, பட்டை, பூகாய் அனைத்தையும் காய வைத்து பொடியாக்கி சாப்பிடவும்.
922. உடல்எரிச்சல் குணமாக:- கீழாநெல்லி செடியை சுத்தம் செய்து இளநீர் விட்டு அரைத்து உடல்வலி பூசி குளித்துவரலாம்.
923. உடல் தளர்ச்சி நீங்க:- கணு நீக்கிய அருகம்புல் அரைத்து வெண்ணை கலந்து 48 நாட்கள் சாப்பிடலாம்.
924. உடல்வலி குணமாக:- வில்வ இலையும், அருகம்புல்லும் இடித்து சாறு எடுத்து காலை, மாலை 1 அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வர உடல்வலி குணமாகும்.
925. அலுப்புதீர:- மிளகாய் நெய்யில் வறுத்து தூள் செய்து வெல்லம், நெய், சேர்த்து லேகியம் போல் கிளறி 5 கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வரலாம்.
926. உடல்வெப்பம் தனிந்து குளிர்ச்சி உண்டாக:- மாதுளம் பழம் பிழிந்து கற்கண்டு சேர்த்து பருகி வரலாம்.
927. உடல்வலி அசதி தீர:- முருங்கை ஈர்க்கு கஷாயம் சாப்பிடவும்.
928. ஆசனவாய், நுரையீரல் பலமாக:- ரோஜாப்பூ தேன்கற்கண்டு தேன்கலந்து வெயிலில் வைத்து 1 கிராம் அளவு சாப்பிடவும்.
929. தேகக்காந்தல் தீர:- முசுமுசுக்கைச் சாறுடன் சம அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி வாரம் 1 முறை தலைமுழுக குணமாகும்.
930. வெப்ப நோய் தீர:- பாதாளமுலி பழசாறில் செய்த மணப்பாகு சாப்பிட்டுவர வெப்ப நோய் தீரும்.

### 83. சோகை-இரத்தசோகை குணமாக

931. சோகை தீர்:- ஈஸ்வர மூலி வேரை பொடி செய்து .  
தேனில் கலந்து கொடுக்கலாம்.
932. பாண்டு, சோகை தீர்:- மஞ்சள் கரிசாலை. மிளகு 2 சேர்த்து  
அரைத்து சாப்பிட்டு வரவும்.
933. சோகை தீர்:- சோயா பீன்ஸ் தினசரி உணவுடன் சாப்பிடலாம்.
934. இரத்தசோகை தீர்:- கரிசாலை இலை, வேப்பிலை, துளசி  
இலை, கீழாநெல்லி வெறும் வயிற்றில் மென்று தின்று வரலாம்.
935. இரத்தசோகை:- பீர்க்கன்காய் வேர் கஷாயம் சாப்பிட்டு வரத்தீரும்.
936. இரத்தசோகை அகல:- தினசரி கொய்யாப்பழம்  
சாப்பிட்டு வரலாம்.

### 84. உடல் சக்தி பெறுவதற்கு

937. உடல்சக்தி பெற:- இரவு உணவாக வாழைப்பழம் 2,  
சாப்பிட்டு வரலாம்.
938. உடலுக்கு பலம் கூட:- ஆவாரம்பூ பாலில் கலந்து சாப்பிடவும்.
939. உடல் பலம் பெற:- கொன்றை வேர் கட்டை கஷாயம்  
குடித்து வரலாம்.
940. உடல் பலவீனம் நீங்க:- பப்பாளிப்பழம் தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.
941. உடல் சத்துக்களை பெருக்கி உடல் வனப்பு உண்டாக:-  
அறுகீரை நெய் சேர்த்து உண்டு வரலாம்.
942. தேகபலம் கூட:- மிளகரனை வேர்பட்டை கஷாயம் 2  
வேளை சாப்பிட்டு வரவும்.
943. உடல் பொலிவு பெற:- வாகைப்பிசினை வறுத்து பொடி  
யாக்கி காலை மாலை பசும்பாலில் சாப்பிடலாம்.
944. உடல்வலிமை பெற:- அத்திப்பழம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
945. உடல்பலம் பெற:- தூதுவளை இலையை நெய்யில்  
வதக்கி துவையலாக சாப்பிடலாம்.
946. தேகம் பலப்பட:- அம்மான் பச்சரிசி இலை, தூதுவளை  
இலையுடன் சேர்த்து உண்ணலாம்.

### 85. பெண்கள் சிறப்பு பகுதி

947. மார்பகம் வளர்ச்சி:- எழுத்தாணி பூண்டு வேர் பாலில்  
அரைத்து காலை மாலை குடிக்கலாம்.

**948. கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு எச்சரிக்கை:-** கருஞ்சீரகம், அன்னாசிபழம், வெல்லம் இவைகளை சாப்பிடக் கூடாது. தவிர்க்க வேண்டும், சாப்பிட்டால் கருச்சிதைவு ஏற்படும்.

**949. கர்ப்பிணி பெண்கள்:-** தினசரி 2நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வர சிறந்தது. வயிற்றில் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் சிறந்த டானிக்காக பயன்படுகிறது.

**950. பெண்களுக்கு மார்பகம் தளர்ந்து விட்டால் சரியாக்க:-** மார்பில் விளக்கெண்ணையை தடவி, உலர்ந்த மாதுளம் விதைகளை பொடிசெய்து அதன் மீது வைத்து கட்டிவர வேண்டும். 21 தினங்கள் செய்தால் மார்பகங்கள் கட்டுப்பெறும். கவர்ச்சியான தோற்றம் தரும்.

**951. கர்ப்பிணிகளுக்கு கை,கால் வீக்கம் குறைய:-** நெல்லிக்காய், முருங்கைக்காய், முள்ளங்கி இவைகளை உணவில் தாராளமாக சேர்த்து வந்தால் வீக்கம் குறையும்.

**952. மூலைக்காம்பு வெடிப்பு:-** வேப்பிலையையும், மஞ்சளையும் அரைத்து வெண்ணையில் குழைத்து தடவலாம்.

**953. உடற்சோர்வு நீங்கி பலம்பெற:-** கோதுமை கஞ்சி மாதவிடாய் காலங்களில் சாப்பிடலாம்.

**954. ஸ்தனங்கள் பெருத்து விம்ம:-** முத்தெருக்கஞ்செடி சமூலத்தை பாலில் அரைத்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

**955. பிரசவமான பெண்கள் நச்சுநீரை வெளியேற்ற:-** 15கிராம் மஞ்சள்தூள், 150மி.லி. நீரை ஊற்றி பாதியாக சுண்டக் காய்ச்சி சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

**956. கர்ப்பகால வாந்திக்கு:-** லவங்க பொடியை நீரில் கலந்து அரைமணிநேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டி பருகினால் வாந்தி நிற்கும்.

**957. மார்பு காம்புபுண்:-** கானாவாழை இலை அரைத்து பூச குணமாகும்.

**958. கர்ப்பிணிகள் சாப்பிட சிறந்தது:-** தினசரி ஒரு மாம்பழம் சாப்பிட பிறக்கும் குழந்தை நல்லண்டடத்துடன் இருக்கும். உடல் பலவீனம் கை,கால் நடுக்கம், மயக்கம் முதலிய தொல்லைகள் வராது.

**959. மசக்கை நீங்கி பசி உண்டாக:-** மந்தாரை இலையை உலர்த்தி பொடி 2சிட்டிகை தேனுடன் சாப்பிட மசக்கை நீங்கி பசி உண்டாகும்.

**960. கருப்பை இறக்கம் குணமாக:-** பழம்புளி, மஞ்சள் கரி சலாங்கன்னி அரைத்து 1கிராம் காலை, மாலை 21நாட்கள் சாப்பிட்டு வர கருப்பை இறக்கம் குணமாகும்.

961. கர்ப்பாசய அழுக்குகள் வெளியேற:- சங்கிலை, வேப்பிலை, அரைத்து காய்ச்சி ஆறிய நீர் பிரசவ நாளிலிருந்து குடித்துவர வெளியேறும்.

962. சிறுநீர் நன்றாக பிரிய:- கருவுற்ற பெண்கள் இளநீரில் பனங்கற்கண்டு கலந்து குடிக்க சிறுநீர் நன்றாக பிரியும்.

963. சுகப்பிரசவம் ஆக:-ஆடுதின்னாபாளை வேர்2கிராம்பொடி வெந்நீரில் குடிக்க மகப்பேறு வேதனை குறைந்து சுகப்பிரசவம் ஆகும்.

### 86.மேகநோய் - மேகபுண் குணமாக

964. மேகபுண் குணமாக:-ஆலமரப்பட்டை வேர்,மொட்டு, கொழுந்து பழம் விழுது சேர்த்து கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம்.

965. இரத்த கெடுதலால் ஏற்படும் மேகநோய் தீர:- பீச்சங்கு இலைச்சாறு 10மி.குடித்து வரலாம்.

966. மதுமேகம்தீர:- கோவைக்காய் 2தினமும் தின்று வரவும்.

967. மேகநோய்தீர:- கஞ்சாங்கோரை இலை அரைத்து அரைகிராம், அளவு காலை, மாலை கொடுக்க குணமாகும்.

968. மேகரோகம் குணமாக:- ஆலம்பட்டையை பட்டு போல் பொடி செய்து வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்து கருப்பட்டி சேர்த்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

969. மேகரணம்,குஷ்டம்,சிரங்கு குணமாக:-பிரமதண்டு இலை சாறை வெறும் வயிற்றில் குடிக்கலாம்.

970. மேக வெப்பம் தீர:-சீந்தில் பொடி இலை நெற்பொரி கஷாயம் செய்து சாப்பிடவும்.

971. பிரமேகம் குணமாக:-ஆவாரம்பூ,வேர்,பட்டை,இலை, காய் அனைத்தையும் காய வைத்து பொடியாக்கி சாப்பிடவும்.

972. மேகநோய் வெள்ளைதீர:-தென்னம்பூ மென்றுதின்னவும்.

973. மேகவெட்டை,மூலச்சூடு தீர:- நன்னாரி வேர் 5 கிராம் அரைத்து பாலில் சாப்பிட்டு வரலாம்.

974. மதுமேக ரணங்கள் தீர:- புங்கமரப்பூவை உலர்த்தி நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து 1சிட்டிகை தேனில் கலந்து சாப்பிடவும்.

975. மதுமேகம் குணமாக:- வெந்தயப்பொடியை 1தேக்கரண்டி காலை, மாலை இருவேளை சாப்பிட்டு வரலாம்.

976. விதைவீக்கம் சரியாக:- மல்லிகைப்பூ வைத்து கட்டி வரலாம்.

977. **மேகம்,வாயு தீர்:-** வாத நாராயணன் இலைபொடி 2 கிராம் வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வரலாம்.
978. **மேகரணம்தீர்:-** புன்னை இலையை ஊறவைத்து நீரில் குளிக்கவும்.
979. **பிரமேகம் நீங்க:-** வாழை கிழங்கை அரைத்து துணி கட்டி சுட்டு சாம்பலாக்கி அந்த சாம்பலை தேத்தான் கொட்டை பொடி வெல்லம் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.
980. **மேகநோய் குணமாக:-** மாந்தளிர் உலர்த்தி பொடி செய்து தேனுடன் கலந்து உட்கொண்டால் குணமாகும்.
981. **கிரந்தி மேகமொட்டை தீர்:-** பிரமிய வழக்கை செடியை அரைத்து 1கிராம் பாலில் சாப்பிடலாம்.
982. **மேகரணம் தீர்:-** கொன்றைவேர் கஷாயம் குடித்து வரலாம்.
983. **வெண்மேகம் தீர்:-** விழுதி இலைசாறு நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தொடர்ந்து 2துளி சாப்பிட்டு வரவும்.
984. **மதுமேகம் தடுக்க:-** கோவை காய்கள் 2ஐ தினமும் பச்சையாக சாப்பிட்டு வரலாம்.
985. **மதுமேகம் குணமாக:-** மஞ்சள்பொடி, நெல்லிக்காய் நீரில் காய்ச்சி காலை, மாலை சாப்பிடவும். \*
986. **மதுமேகம்,அதிமூத்திரம் கட்டுப்பட:-** நாவல்கொட்டை சூரணம் 2கிராம் நீரில் கலந்து காலை,மாலை குடித்து வரலாம்.

### 87. தொழுநோய் - தொற்றுநோய்

987. **தொற்றுநோய் வராமல் தடுக்க:-** செவ்வாழைப் பழத்தை தேனில் அரைமணி நேரம் ஊறவைத்து சாப்பிட்டு வரலாம். உடல் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படும்.
988. **தொழுநோய்:-** 50வருஷ வேப்பம்பட்டை பூவரம்பட்டைபொடி கலந்து 2கிராம் சர்க்கரை சேர்த்து காலை மாலை சாப்பிடலாம்.
989. **தொற்றுநோய்:-** தினசரி இரவு ஒரு செவ்வாழைப் பழம் சாப்பிட்டு வரலாம். \*
990. **தொழுநோய் குணமாக:-** கடுக்காய் வேர்,பட்டை வேர் பூ உலர்த்தி இடித்து சலித்து காலை மாலை அரை கரண்டி பசும்பாலில் கலந்து உண்டு வரவும்.
991. **தொழுநோய்:-** சிவனார் வேம்பு செடி வேருடன் உலர்த்தி பொடி செய்து கற்கண்டு பாலில் சாப்பிடலாம்.

### 88. உடல் சதை பிக்க

992. **இளைத்த உடம்பு பெருக்க:-** பூசணி தொடர்ந்து 3 மாதம் சாப்பிடவும்.

993. உடலின் எடை அதிகரிக்க:- தினம் இரவில் பால் சாப்பிடும் முன் ஒருஸ்பூன் தேன் கலந்து குடித்துவர விரைவில் எடைகூடும்.

994. உடல் பருமனாக:- பூசணிக்காய் சமைத்து தொடர்ந்து 3 மாதம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

995. மெலிந்த உடல் பெருக்கமடைய:- கடலை, நேந்திரம் வாழைப்பழம், பசும்பால் தினமும் சாப்பிட்டுவர பயன் கிட்டும்.

996. உடல்பூரிக்க:- நிலவாகை சமூலம் நிழலில் உலர்த்தி பொடிசெய்து 2கிராம் அளவு பசுநெய்யில் சாப்பிட்டு வரலாம்.

997. உடல் இளைத்தவர்களுக்கு:- உடல் இளைத்து மெல்லியதாக இருப்பவர்களுக்கு இரும்பு சத்து அவசியம். அவர்கள் பேரிச்சம்பழத்தை சாப்பிட்டு வர உடல் பலம் பெறும்.

998. ஒல்லியாக உள்ளவர்களுக்கு:- கால்ஷியம் தேவை. காலையில் முருங்கை வேர் பொடி சாப்பிட வேண்டும். இரவில் கேழ்வரகு கஞ்சி சாப்பிட வேண்டும்.

### 89. வாய்ப்புண் குணமாக

999. வாய்ப்புண் குணமாக:- தேங்காய் பாலுடன் தேன் கலந்து பருகலாம்.

1000. நாக்கில்புண் ஆற:- அகத்தி இலையை அலசி சுத்தம்செய்து குமுநீரில் போட்டு அவித்து அந்தரசத்தை 3வேளை சாப்பிடலாம்.

1001. வாய்புண், வயிற்றுபுண் நீங்க:- மணத்தக்காளி கீரையை அடிக்கடி சமைத்து சாப்பிடலாம்.

1002. வாய்புண் ஆற:- காட்டாமணக்கு பாலை வாயில் கொப்பளிக்கலாம்.

1003. வாய் உள்ரணம் குணமாக:- தேங்காய்ப்பால் தினமும் கொப்பளித்து குடித்து வரலாம்.

1004. வாய் வேக்காடுதீர்:- திருநீற்றுப்பச்சிலை மெல்லுவதால் குணமாகும்.

1005. தொண்டைக்கட்டு, தொண்டைகமறல் குணமாக:- மாஇலை, பச்சை இலை நெருப்பில் போட்டு வரும் புகையை வாய் திறந்துபிடிக்க குணமாகும்.

1006. வாய், நாக்கு புண்ணிற்கு:- பப்பாளிப்பாலை தடவலாம்.

1007. வாய்ப்புண்:- ரோஜா இதழ்களை அப்படியே சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

1008. வாய்கசப்பு:- முருங்கைபூவை பருப்புடன் சமைத்து உண்ணலாம்.

1009. வாய்ப்புண், பல்வலி தீர்:- கொள்ளுக்காய் வேளை வேரை கஷாயம் செய்து வாய் கொப்பளிக்கலாம்.
1010. வாய்ப்புண் தீர்:- ரோஜாபூ கஷாயம் செய்து கொப்பளிக்க தீரும்.
1011. நாக்கு புண் குணமாக:- நெல்லி வேர்பட்டை பொடி செய்து தேனில் கலந்து தடவ நாக்கு புண் குணமாகும்.

### 90. எலும்பு வலு பெறுவதற்கு

1012. எலும்பு வலுப்பெற:- கோபுரம் தாங்கி செடி வேரை நிழலில் உலர்த்தி பொடி கற்கண்டு சேர்த்து காலை, மாலை நெய்யில் சாப்பிட வேண்டும்.
1013. எலும்பு மஜ்ஜை பிரச்சனைகள் தீர்:- வைலட் எனும் அடர்ந்த நீலநிற ஒளி தீர்வு கொடுக்கும்.
1014. நரம்பு கோளாறு நீங்க:- வெள்ளறுகு சமூலம், மிளகு, சுக்கு, சீரகம் கஷாயம் 50மி.லி. காலை, மாலை குடிக்கலாம்.

### 91. குஷ்டம் - குஷ்டரோகம் குணமாக

1015. வெண்குஷ்டம் தீர்:- சந்தனத்தை எலுமிச்சஞ்சாற்றில் உரைத்து தடவ வேண்டும்.
1016. வெண்குஷ்டம், சோகை தீர்:- ஈஸ்வர மூலி வேரை தேனில் அரைத்து 1கிராம் உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வரலாம்.
1017. குஷ்டம் தீர்:- நன்னாரி வேர் பொடி வெண்ணையில் சாப்பிடவும்.
1018. குஷ்டம் குணமாக:- வேப்பமரத்தின் பிசினை எடுத்து அதை தண்ணீருடன் கலந்து குடித்து வரலாம்.
1019. குஷ்டரோகம் குணமாக:- சுத்திஇலையை தின்றால்குஷ்ட ரோகம், உட்கூடு, கை கால்களுக்கு உண்டாகிற கருமேகம் நீங்கும்.
1020. குஷ்டரோகம் மட்டுப்பட:- கோணிக்கிழங்கை காய வைத்து இடித்து தூள் செய்து பசும்பாலுடன் சாப்பிடவும்.
1021. ஆரம்ப கட்ட குஷ்டம் குணமாக:- வேர் சூரணம் நன்னாரியில் செய்து வெண்ணெய்யில் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வரலாம்.
1022. கிருமி ரணம், குட்டரோக புண்கள் தீர்:- புன்னை எண்ணையை பூசி வரவும்.

### 92. உடல் பருமன் குறைக்க-எடை குறைய

1023. உடல் மெலிவுபெற:- பப்பாளிக்காயை சமைத்து உண்ணலாம்.
1024. ஊளைச்சதையை குறைக்க:- அடிக்கடி சோம்புநீர் பருகலாம்.

1025. உடல் எடை குறைய:-அமுக்கிராவேர் பெருஞ்சீரகம் பாலில் காய்ச்சி குடித்து வரலாம்.

1026. தேவையற்ற கொழுப்பு குறைய:-பூண்டு, வெங்காயம் அதிகம் உணவில் சேர்த்து வரலாம்.

1027. சதை போடுவதைத் தடுக்க:-வாழைத்தண்டு சாறு, அருகம்புல் சாறு இவைகள் எதை ஒன்றை தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவரலாம்.

1028. தேகம்:- சுரைக்காய் சமைத்து உண்டுவர தேகத்தைக் கரைத்து சமநிலைப்படுத்தும்.

1029. தொப்பை குறைய:-சுரக்காய் வாரம் 2தடவை சாப்பிட்டு வரலாம்.

1030. பருத்த உடல் மெல்லிய:-மந்தாரை வேரை நீர் விட்டு பாதியாக காய்ச்சி தொடர்ந்து அருந்தி வரவும்.

1031. உடல் வலிமை பெற:-அருகம்புல்சாறு தேன்கலந்து சாப்பிட்டுவர ஊழை சதை குறையும் உடல்வலிமை பெறும்.

1032. எடை கூடாமல் தடுக்க:- தேநீரில் எலுமிச்சம்பழசாறு கலந்து காலையில் குடித்து வர எடைகூடாமல் தடுக்கும்.

### 93. கெட்டநீர் வெளியேற

1033. மிகு வியர்வை குணமாக:-காக்கிரட்டான் இலைசாறு, இஞ்சி சாறு கலந்து குடிக்கலாம்.

1034. துர்நீர் கழிய:- நீர்முள்ளிவிதை நெருஞ்சில், வெள்ளரி விதை சிதைத்து கஷாயம் பணங்கற்கண்டு சேர்த்து குடிக்க துர்நீர் கழியும்.

1035. வாதநீர் வெளியேறிகுத்தல்வலி குணமாக:- விழுதிஇலை, பூண்டு, மிளகு, சீரகம் விளக்கெண்ணையில் தாளித்து ரசம் சாப்பிட தீரும்.

### 94. வயிற்றுக் கடுப்பு குணமாக

1036. வயிற்றுக்கடுப்பு குணமாக:-காலையில் எழுந்ததும் வெந்தயத்தை வாயில் போட்டு தயிரைக் குடிக்க நீங்கும்.

1037. வயிற்றுக்கடுப்பு:- மாதுளம் பூவை கஷாயம் செய்து குடிக்க குணமாகும்.

1038. வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்க:-அரச இலை கொழுந்தைமோருடன் அரைத்து மோருடன் கலந்து குடிப்பதன் மூலம்குணமாகும்.

1039. வயிற்றுக்கடுப்பு, மூலரணம் தீர:-இளம் தென்னங்காய் மட்டையை இடித்து பிழிந்து நீரை குடித்து வரலாம்.

**1040. இரத்தகடுப்பு குணமாக:-** விளாம்பிசினுடன் அதே அளவு வெள்ளைப்பூண்டு சேர்த்து அரைத்து தயிரில் கலந்து குடிக்க இரத்தகடுப்பு குணமாகும்.

**1041. வயிற்றுக்கடுப்பு குணமாக:-** தொட்டால் சுறுங்கி இலைசாறு தயிரில் கலந்து குடிக்க வயிற்றுக்கடுப்பு குணமாகும்.

### 95. வயிற்றுப்புண் குணமாக

**1042. வயிற்றுவலி, பித்தவெடிப்பு:-** மருதம் இலை அரைத்து 1கிராம் காலையில் சாப்பிட்டு வர தீரும்.

**1043. இரத்தபேதி, வயிற்று கடுப்பு:-** மாந்தளிர் மாதுளை இலை அரைத்து 1கிராம் மோரில் குடிக்க தீரும்.

**1044. வயிற்றுகோளாறு:-** புதினா துவையல் நல்லது.

**1045. வயிற்றுப்புண் குணமாக:-** அம்மான் பச்சரிசி இலை, துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து பகல் சாதத்துடன் 7 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர நலமாகும்.

**1046. அல்சர்நோய் குணமாக:-** குடல் வெந்து ஓட்டை விழுவது தான் அல்சர் ஆகும். அல்சர் கண்டவர்கள் தினமும் ஒரு டம்ளர் திராட்சை பழச்சாறு குடித்து வர அல்சர் குணமாகும்.

**1047. இரத்தவாந்தி, வயிற்றுவலி:-** வெங்காயம் உப்பை தொட்டு தின்ன தீரும்.

**1048. வயிற்றுக்கடுப்பு, பெரும்பாடு:-** மாமரவேர் பட்டை சிதைத்து கஷாயம் 3வேளை சாப்பிட்டு வர நீங்கும்.

**1049. குடல் புண் ஆற:-** வில்வபழம் பொடி செய்து கால் கிராம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

**1050. வயிற்று உப்புசம் குணமாக:-** சீரகம், கருஞ்சீரகம் இரண்டையும் பொடி செய்து கருவேப்பிலை, வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு கிராம்பு சேர்த்து தயிருடன் கலந்து பருகலாம்.

**1051. வயிற்றுவலிக்கு:-** கசகசாஷுடன் கருப்பட்டி மற்றும் 4 கிராம்பு பொடி செய்து மூன்று வேளை சாப்பிட குணம் கிடைக்கும்.

**1052. வயிற்றுவலி தீர:-** மாதுளம் பழத்தின் தோலை நெருப்பில் சுட்டு கரியாக்கி அந்த தூளை கோதுமை கஞ்சியுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

**1053. வயிற்றுபொருமல் குணமாக:-** வெற்றிலை, ஓமம் இடித்து பிழிந்து தேன் சேர்த்து பருகலாம்.

**1054. வயிற்றுவலி தீர:-** கொன்றை பூ கஷாயம் குடிக்க தீரும்.

1055. வயிற்றுநோய் குணமாக:- சீரகத்தை வறுத்து பொடி செய்து மோரில் சாப்பிட குணமாகும்

1056. வயுற்றுபுண், தொண்டைப்புண் குணமாக:- தேங்காய் பால் கொப்பளித்து குடித்து வரலாம்.

1057. வயிற்றுபுண் தீர்:- புளியம்பட்டை தூள், உப்பு சேர்த்து கஷாயம் குடிக்க வயிற்றுபுண் தீரும்.

### 96. அம்மை தழும்பு மறைய

1058. அம்மை நோய்க்கு:- சில துளசி இதழ்களுடன் சிறிய குங்குமப்பூ சேர்த்து அரைத்து கீட்டுக்க அம்மைநோய் தீரும்.

1059. அம்மை காய்ச்சல்:- அகத்தி மரப்பட்டை வேர்பட்டை கஷாயம் குடிக்கலாம்.

1060. அம்மைநோய் வராமல் தடுக்க:- 10 கிராம் வெந்தயம் மிளகு 5 தட்டி பொடி செய்து தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி காலை, மாலை 3 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் அம்மைநோய் பரவும் காலத்தில் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

1061. அம்மைத் தழும்பு மாற:- கருவேப்பிலை 1 பிடி, கசகசா 1 கரண்டி, கஸ்தூரி மஞ்சள் 1 துண்டு சேர்த்து முகத்தில் பூசி காய்விட்டு குளித்து வந்தால் தழும்பு மறைந்து விடும்.

### 97. தாதுபலம் பெற

1062. தாது பலப்பட:- 10 கிராம் வில்வவேர்பட்டையை 1 கிராம் சீரகத்துடன் அரைத்து பாலில் சாப்பிட்டு வரவும்.

1063. தாது இழப்பு தீர்:- சாதிக்காய்பொடி, பிரண்டை, உப்பு, நெய்யில் சேர்த்து சாப்பிடவும்.

1064. தாது விருத்தியாக:- முருங்கை இலை பொரியல் நெய்யுடன் 48 நாட்கள் சாப்பிடவும்.

1065. புத்திக்கூர்மை, தாதுவிருத்தி உடற்பொலிவு உண்டாக:- கோரைக்கிழங்கு சூரணம் 1 கிராம் காலை, மாலை தேனில் சாப்பிடவும்.

1066. தாதுபெருக:- வாழைப்பூவை பருப்புடன் சமைத்து சாப்பிடலாம்.

1067. ஆண்மைபெருக:- திப்பிலிபொடியை நெய்யுடன் சாப்பிடவும்.

1068. ஆண்மைபெருக:- பேரிச்சம்பழத்தை ஆட்டுபாலில் ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் ஏலக்காய் சேர்த்து சாப்பிட ஆண்மை பெருகும்.

1069. தாதுமிடுப்பு உண்டாக:- வெடிக்காத தென்னம்பாளை பிஞ்சு பசும்பாலில் அரைத்து 2 கிராம் தொடர்ந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட தாதுமிடுப்பு உண்டாகும்.

1070. தாதுகட்ட:-நெருஞ்சில் விதையை பாலில் அவித்து உலர்த்தி பொடி செய்து காலை,மாலை சாப்பிட்டுவர தாதுகட்டும்.
1071. தாதுபலம் உண்டாக:-முருங்கைபிசினை பொடி செய்து அரை கரண்டி பாலில் காலை,மாலை சாப்பிட தாதுபலம் உண்டாகும்.
1072. தடைபட்ட மாதவிடாய்:-வேலிபருத்தி வாதநாராயணன் பொடி சாப்பிட சரியாகும்.

### 98. காதுவலி குணமாக

1073. காதுவலி குணமாக:- மணத்தக்காளி கீரையையும், துளசியின் இலையையும் சமஅளவு எடுத்து இடித்துச் சாறு எடுத்து மூன்று துளிகள் காதில் விடலாம்.
1074. காது அடைப்பு,கட்டி:- தூதுவளை சாறு இரண்டு சொட்டு காதில் விட்டால் குணமாகும்.
1075. காதில் ஈ புகுந்தால் வெளியேற:-குப்பைமேனி சாறும், சிறுபிள்ளைகளின் சிறுநீரும் கலந்து சில சொட்டுகள் விட்டால் வெளியேறி விடும்.
1076. காதுவலி:-எலுமிச்சம்பழசாறு 4 துளி காதில் விடலாம்.
1077. சீழ்வருதல் நிற்க:-தைவேளை இலைசாறு 1துளி விடலாம்.
1078. காது மந்தம்:- திருநீற்றுப் பச்சிலையை வாட்டிப் பிழிந்து சாறு இரண்டொரு துளி காதில் விடலாம்.
1079. காது குத்தல் நிற்க:- பெருங்காயத்தைப் பொறித்து தேங்காய் எண்ணெய்யில் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து அதில் இரு துளிகள் காதில் விடலாம்.
1080. காதடைப்பு தீர்:-சிறுதேட் கொடுக்கு இலைசாறு நல்லெண்ணெயில் சமஅளவு கலந்து காய்ச்சி காதில் 2சொட்டு விடதீரும்.
1081. காது செவிடு சரியாக:-கொன்றைவேர்பட்டை, முருங்கை வேர்பட்டையும் அரைத்து துணியில் பிழிந்து சாறு 2சொட்டு காதில் விட காது செவிடு சரியாகும்.
1082. காதில் கிருமி ஒழிய:- ஆமணக்கு பூசாறு, வசம்பு, மணத்தக்காளி இலைசாறு, வெள்ளைபூண்டு ஏதாவது ஒரு சாறு காதில் விட கிருமி ஒழியும்.

### 99. வயிறு சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களுக்கும் தீர்வுகள்

1083. புதினா துவையல் வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு நல்லமருந்து.
1084. சுத்தமான புலுக்கை பருவின் மீது தடவி வர மறையும்.

1085. சீரகத்தை பொன் வறுவலாக வறுத்து பொடிசெய்து  
சூரணமாக பனைவெல்லம் சேர்த்து சாப்பிட நன்கு பசி எடுக்கும்.
1086. மலச்சிக்கல் குணமாக:- சுரக்கொன்னை மரபூவை தேனில்  
ஊறவைத்து சாப்பிட்டு பால்சாப்பிட மலச்சிக்கல் வராது.
1087. குடல்வலிமை பெற:- வில்வமர பூக்களை புளி சேர்க்காமல்  
ரசம் வைத்து சாப்பிட்டு வர நலமாகும். வலிமை பெறும்.
1088. மாதுளம் பூவை கஷாயம் செய்து குடிக்க வயிற்றுக்கடுப்பு தீரும்.
1089. சுரக்காய் வாரம் 2தடவை சாப்பிட்டுவர தொப்பைகுறையும்.
1090. குழந்தையின் வயிற்றின்மீது சூடுபடுத்திய வெற்றிலை  
போட்டு வைத்தால் பொருமல் வலி குணமாகும்.
1091. வயிற்று வலிக்கு கசகசாவுடன் கருப்பட்டி மற்றும் 4கிராம் பு  
பொடி செய்து மூன்று வேளை சாப்பிட குணம் கிடைக்கும்.
1092. மாதுளம்பூ இடித்து தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர மலத்துடன்  
இரத்தம் வருவது நிற்கும்.
1093. வயிற்றுப்பூச்சி ஒழிய பாகற்காயின் விதையை அரைத்து  
பாலுடன் கலந்து அருந்திவர வயிற்றுப்பூச்சி புழுக்கள் ஒழியும்.
1094. பேதி குணமாக மாங்கொட்டையை பருப்பு பொடி செய்து  
பசும்பாலுடன் கலந்து சாப்பிட பேதி நிற்கும்.
1095. அஜீரணம் சரியாக ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கருவேப்பிலை,  
இஞ்சி, சீரகம் இம்மூன்றையும் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆற  
வைத்து வடிகட்டி குடிக்க நிவர்த்தியாகும்.
1096. வாயு தொல்லை நீங்க வெள்ளைப்பூண்டை பசும்பாலில்  
வேக வைத்துச் சாப்பிட்டு வர விலகும்.
1097. விளாம்பழத்தின் கொழுந்து இலைகளை பறித்து கஷாயம்  
வைத்துச் சாப்பிட வாயு நீங்கி நல்லபசி எடுக்கும்.
1098. வயிற்று நோய் குணமாக சீரகத்தை வறுத்து பொடி செய்து  
மோரில் சாப்பிட குணமாகும்.
1099. தும்மட்டி காய் சாற்றில் கருஞ்சீரகத்தை அரைத்து விலாவில்  
பூசினால் குடல் புழுக்கள் வெயியேறி விடும்.
1100. ஆமணக்கு துளிரை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி தொப்புளில்  
வைத்து கட்ட சூட்டு வயிற்று வலி தீரும்.
1101. நீர்முள்ளி விதையை பொடி செய்து 1கிராம் பாலில் கலந்து  
சாப்பிட்டு வர மோகம் வயிற்றுப்போக்கு தீரும்.
1102. வயிற்றுப்பூச்சிகள் ஒழிய வேப்பிலையை நன்றாக அரைத்து  
சாறு எடுத்து அத்துடன் ஒருகரண்டி தேன் கலந்து காலை, மாலை 2  
வேளை சாப்பிட வயிற்றுப்பூச்சிகள் தொந்தரவு தீரும்.

1103. குடல்புண் குணமாக மணத்தக்காளி கீரை சாப்பிட்டால் குடல் புண் குணமாகும்.

1104. வயிற்றுவலி குணமாக குறிஞ்சி கீரையை சாப்பிட்டு வர தீரும். கீரையை நிழலில் உலர்த்தி பவுடராகவும் சாப்பிடலாம்.

1105. வயிற்றுபுண், வாயு, பசியின்மை, மரதருக்கு உதிரப்போக்கு சரியாக நாய்வேளை இலையை சமைத்து உணவுடன் சாப்பிட்டு வர சரியாகும்.

1106. ஏலக்காய்பொடி தேனில் ஒருநாளாக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர வயிற்றுவலி, வயிற்றுபொருமல், அஜீரணம் குணமாகும்.

1107. எருக்கம் இலைசாறு 3துளியை 10துளிதேனில் கலந்து கொடுக்க வயிற்றுபுழுக்கள் வெளியேறும். (குழந்தைகளுக்கு கூடாது).

1108. வயிறு பெருத்து உடல் சிறியதாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு கோரை கிழங்கை தோல் நீக்கி சூப் வைத்து கொடுக்க சரியாகும்.

1109. அன்னாசிப்பழம் தினம் சாப்பிட வயிற்றுப் பூச்சிகள் ஒழியும்.

1110. அவரை இலை சாறை தயிருடன் சாப்பிட பேதி நிற்கும்.

1111. தொடர் வயிற்றுப்போக்கு உள்ளவர்கள் பப்பாளிப்பழம் சாப்பிடவும்.

1112. வாழைப்பூவை வாரம் 1நாள் கூட்டாக செய்து சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப்புண் ஆறும்.

1113. உஷணபேதி குணமாக உலர்ந்த மாம்பூ, கீரகத்தை சேர்த்து தூள் செய்து சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட குணமாகும்.

1114. கழிச்சல் குணமாக மாங்கொட்டை பருப்பு, மாதுளம்பூ, ஓமம் சேர்த்து பொடி செய்து மோரில் சாப்பிட கழிச்சல் குணமாகும்.

1115. மாதுளம்பழம் படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் சாப்பிட குடல் புழுக்கள் அழியும்.

1116. வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்க அரசஇலை கொழுந்தை மோருடன் அரைத்து மோருடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

1117. குடல்புண் குணமாகவும், வயிற்றுபுழுக்கள் அழியவும் அகத்தி கீரை நல்ல உணவு.

1118. வாழைத்தண்டு பொரியல் வைத்து சாப்பிட குடலில் சிக்கியிருக்கும் முடி, நஞ்சு ஆகியவை வெளியேறும்.

1119. குடல்புண் குணமாக முட்டைக்கோலை நறுக்கி சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அந்த நீரை பருகி வர குடல் புண் குணமாகும்.

1120. விளாம்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் தினசரிஒன்று சாப்பிட்டு வர பித்தத்தை குறைக்கும்.

1121. ஜாதிக்காயை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து தொப்புளைச் சுற்றி பற்றுப்போட பேதி நிற்கும்.

1122. பாகற்காய் கொடி இலையை சாறு பிழிந்து உட்கொள்ள வயிற்றுப்பூச்சி அழியும்.
1123. இரவில் கண்விழித்து நெடுநேரம் வேலை செய்பவர்கள் காலையில் இளநீர் தொடர்ந்து சாப்பிட 8நாட்களில் வயிற்றுவலி தீரும்.
1124. முள்ளங்கி கிழங்கு சமைத்து உண்டு வர வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
1125. கரிசலாங்கண்ணி கீரையை சமைத்து உண்டு வர மகோதரம் தீரும்.
1126. இரவுசாப்பாட்டை 7மணிக்குள்ளாக முடித்து விட்டால் ஜீரண மண்டலம் சீர்படும், பசியிருப்பின் பழச்சாறுகள் மட்டும் அருந்தலாம்.
1127. பிரயாணத்தின் போது வாந்தி நிற்க:- தினசரி ஒரு நெல்லிக்காய் என தொடர்ந்து 41நாட்கள் சாப்பிட வாந்தி வராது.
1128. நெஞ்சு சளி:- தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரம் சேர்த்து சுடவைத்து நெஞ்சில் தடவ குணமாகும்.
1129. ஜலதோசம்:- மாதுளம் பழம் சாப்பிட ஜலதோசம் குணமாகும்.
1130. வாந்தி நிறுத்த:- வேப்பம்பூவை வறுத்து பொடி செய்து பருப்பு ரசத்துடன் கலந்து சாப்பிட வாந்தி நிற்கும்.
1131. தலைபாரம் குறைய:- நல்லெண்ணெயில் தும்பை பூவை போட்டு காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து குளித்து வர தலைபாரம் குறையும்.
1132. தும்மல் நிற்க:- தூதுவளை பொடியில் மிளகு பொடி கலந்து தேனில் அல்லது பாலில் சாப்பிட தும்மல் நிற்கும்.
1133. இருமல் நிற்க:- முற்றிய வெண்டைக்காயை சூப் செய்து குடித்து வந்தால் இருமல் உடனே நிற்கும்.
1134. தலைவலி குணமாக:- சூப்பைமேனிசாறு தடவ குணமாகும்.
1135. தலைச்சுற்றல் குணமாக:- கீழாநெல்லி தைலத்தை பூசி குளித்து வந்தால் தலைச்சுற்றல் நிற்கும்.
1136. சளித்தொல்லை நீங்க:- தூதுவளை செடியில் ரசம் வைத்து சாப்பிட ஜலதோசம் நிற்கும்.
1137. கண்பிரகாசம் அடைய:- தூதுவளை காய் ஊறுகாய் செய்து சாப்பிட கண் ஒளி பெறும்.
1138. ஆஸ்துமா குணமாக:- சங்கு இலையை துவையலாக சாப்பிட குணமாகும்.
1139. சளித்தொல்லை நீங்க:- அருகம்புல் சாறு பருகி வரவும்.
1140. கண்ணோய்:- முருங்கை கீரை சாப்பிட கண்ணோய் தீரும்.
1141. கண்ணோய் நீங்க:- அன்னாசிபழம் சாப்பிட்டு வரவும்.
1142. பல்வலி குணமாக:- கோவைப்பழம், சாப்பிட குணமாகும்.

1142. காது அடைப்பு நீங்க:- தூதுவளை சாறு இரண்டு சொட்டு  
காதில் விட்டு வர காது அடைப்பு நீங்கும்.
1143. விக்கல் குணமாக:- நெல்லிக்காய் இடித்து சாறு பிழிந்து  
தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் விக்கல் தீரும்.
1144. வாய்ப்புண் குணமாக:- அருகம்புல், சுண்ணாம்பு கலந்து பூசி வர தீரும்.
1146. பசி உண்டாக:- பிரண்டையை நெய்விட்டு வதக்கி துவையல்  
செய்து சாப்பிட்டு வர பசி உண்டாகும்.
1147. குடல் புழுக்கள் அழிய:- மாதுளம் பழம் சாப்பிடவும்.
1148. அல்சர் குணமாக:- தினமும் ஒரு டம்ளர் திராட்சை பழச்சாறு  
குடித்து வரலாம்.
1149. சீதபேதி குணமாக:- நுங்கைதோல் தோல் உரிக்காமல் சாப்பிட்டு  
வர சீதபேதி குணமாகும்.
1150. மூட்டுவலி குணமாக:- அத்திபாலை பற்றுபோட குணமாகும்.
1151. பித்த வெடிப்பு:- வேப்ப எண்ணையை மஞ்சள் சேர்த்து பற்றுபோடவும்.
1152. கழுத்துவலி குணமாக:- ஆடாதோட இலையை தேங்காய்  
எண்ணெய் விட்டு வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்க குணமாகும்.
1153. ஊறல் அரிப்பு குணமாக:- சரக்கொன்றை இலையை  
அரைத்து பற்று போட குணமாகும்.
1154. கால் அரிப்பு நீங்க:- இலுப்பை பூவை - கஷாயம் செய்து  
புண்களின் மீது தடவி வர குணமாகும்.
1155. முள் வெளியேற:- அம்மன் பச்சரிசி இலை தடவவேண்டும்.
1156. காய்ச்சல் குணமாக:- நார்த்தங்காய் செடி இலையை  
கஷாயம் செய்து குடிக்க காய்ச்சல் குணமாகும்.
1157. மூலம்:- பப்பாளி பழம் சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் நீங்கி மூலம் தீரும்.
1158. மார்பு வலி குணமாக:- வெந்தயத்தை வேகவைத்து தேன்  
விட்டு கடைந்து உட்கொள்ள மார்புவலி குணமாகும்.
1159. இதயப்படப்பு நீங்க:- தினசரி 1பேரிக்காய் சாப்பிட சரியாகும்.
1160. இடுப்புவலி குணமாக:- வெள்ளைப்பூண்டு, கருப்பட்டி,  
சேர்த்து சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
1161. குழந்தைகளுக்கு மூச்சு திணறல் குணமாக:- வெற்றிலை  
சாறுடன் கோரோஷனை இழைத்து அரைசங்கு புகட்ட சரியாகும்.
1162. நினைவாற்றல்:- வல்லாரை மூலிகை சாப்பிடவும்.
1163. பரு:- ஜாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு சேர்த்து அரைத்து  
தடவ குணமாகும்.

1164. உதட்டில் வெடிப்பு:- அத்திகாயை உட்கொண்டால் வெடிப்பு குணமாகும்.
1165. உடலின் எடை அதிகரிக்க:- பாலில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடித்தால் உடலின் எடை கூடும்.
1166. உடல் மெலிவு பெற:- பப்பாளிக்காயைச் சமைத்து உண்டு வர தடித்த உடம்பு குறையும்.
1167. உடல் பலம்பெற:-அத்திபழம் தொடர்ந்து 40நாள் சாப்பிடவும்.
1168. அரளிப்பூ:- தலையில் வைத்துக்கொண்டால் பேன் ஒழியும்.
1169. ரோஜாப்பூ:- ரோஜா இதழ்களை அப்படியே சாப்பிட தீரும்.
1170. சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாக:- அன்னாசிபழச்சாறு சாப்பிட சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும்.
1171. கொத்தமல்லி கீரை:- மூளை, மூக்கு சம்பந்தமான சகல வியாதிகளும் குணமாகும்.
1172. செவ்வாழைப்பழம்:- கல்லீரல் வீக்கம், மூத்திர வியாதியை குணமாக்கும்.
1174. ரஸ்தாளி:- கண்ணிற்கும், உடல் வலுவிற்கு நல்லது.
1175. பேயன் வாழைப்பழம்:- வெப்பத்தைக் குறைக்கும்.
1176. கற்பூர வாழை:- கண்ணிற்குக் குளிர்ச்சி.
1177. நாவல்பழம்:- நீரிழிவை நீக்கும், புண்ணை நீக்கும்.
1178. நேந்திரம்பழம்:-இரும்புச் சத்தினை உடலுக்கு கொடுக்கும்.
1179. கொய்யா:- சர்க்கரை வியாதியுள்ளவர்களுக்கு நல்லது.
1180. பப்பாளி:- மூல வியாதிகாரர்களுக்கு நல்லது.
1181. மாம்பழம்:-ரத்த அழுத்தம் சீராகும்.
1182. ஆப்பிள்:- மலச்சிக்கலை போக்கும்.
1183. திராட்சை:- இரத்த அழுத்தத்திற்கு நல்லது.
1184. எலுமிச்சை:- மலச்சிக்கலை போக்கும்.
1185. செர்ரி:- கருப்பை வியாதிகளுக்கு நல்லது.
1186. மாதுளம்பழச்சாற்றில்:-பால் சேர்த்து சாப்பிட இரும்புசத்து கிடைக்கும்.
1187. கேழ்வரகு:-கேழ்வரகு கூழ்செய்து பருகினால் பித்தம்தணியும்.
1188. இஞ்சியை மென்று தின்றால் குரல் கம்மல் சரியாகிவிடும்.
1189. வெந்தயம்:-கல்லீரல் வீக்கம்,இருமல்,வயிற்றுவலிக்கு சிறந்தது.
1190. வெங்காயம்:- பசுவெண்ணையுடன் கலந்து சாப்பிட மூல வியாதி குணமாகும்.
1191. பூண்டு:-பூண்டை சுட்டு சாப்பிட்டு நீர் குடித்தால் இருதய நோய்க்கு நல்லது.

1192. வாழைப்பூ:- விந்துவை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
1193. நெல்லிக்கனி:- உடல் அசதியைப் போக்கி உடலுக்கு பத்துணர்ச்சி அளிக்கும்..
1194. மிளகு:- பூச்சி கடினங்களுக்கு மிளகு சாப்பிடுவதால் உடலில் உள்ள நஞ்சு அழிந்து விடும்.
1195. நெய்யை வெண்கலப் பாத்திரத்தில் வைத்து உபயோகிக்கக் கூடாது.
1196. கமலாப்பழம் உடல் உஷ்ணத்தை பித்தக் கோளாறுகளை நீக்கும்.
1197. அரைக்கீரை:- நரம்பு தளர்ச்சியை போக்கும்.
1198. வல்லாரை:- நினைவாற்றலை பெருக்கும்.
1199. அகத்திக்கீரை:- மலச்சிக்கலை போக்கும்.
1200. முள்ளக்கீரை:- பல் சம்பந்தமான வியாதிகளை குணமாக்கும்.
1201. பொன்னாங்கண்ணி கீரை:- இரத்தம் விருத்தியாகும்.
1202. எலுமிச்சை:- மலச்சிக்கலை போக்கும்.
1203. மாதுளம்பழம்:- இரும்புச்சத்து கிடைக்கும்.
1204. நாவல் பழம்:- நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும்.
1205. சாத்துக்குடி:- இரத்த அழுத்தத்திற்கு நல்லது..
1206. அரசம்பட்டை:- வாயில் ஏற்படும் புண்களை குணமாக்கும்.
1207. வெண்கடுகு:- முடக்குவாதத்தை குணமாக்கும்.
1208. குங்குமப்பூ:- ரத்தத்தைத் தூய்மைபடுத்தும்.
1209. முள்ளங்கி:- கபநோய், இரும்பு ஆகியவை தீரும்.
1210. வெந்தயம்:- இரவில் ஊறவைத்து காலையில் உண்டால் உடல் பருக்கும்.
1211. மீன், கருவாடு சாப்பிட்ட உடன் பால் அருந்தக்கூடாது.
1212. கோதுமையை நல்லெண்ணெயுடன் சமைத்து உண்ணக்கூடாது.
1213. உடல் மெலிந்தவர்கள் புழுங்கல் அரிசி சாதம் சாப்பிடுவது நல்லது.
1214. இரத்தசோகை:- கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுவதால் குணமாகும்.
1215. முசுமுசுக்கை இலையை பொடியாக நறுக்கி மாதம் 2 தடவை சாப்பிட்டால் நுரையீரல் புற்றுநோய் வராது.
1216. எலுமிச்சை சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மலேரியா குணமாகும்.
1217. கொய்யாப்பழம் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் பலப்படும்.
1218. சர்க்கரை நோய் நீங்க பாகற்காய் சாப்பிட குணமாகும்.
1219. வேப்பிலை, அருகம்பல் சாறு சாப்பிட்டுவர புற்றுநோய் குணமாகும்.
1220. வாழைப்பூ:- சீதபேதி, ரத்த மூலம் கட்டுப்படுத்தும்.
1221. தும்பை இலைச்சாறு தேள், பாம்புகடி விஷம் முறியும்.

1222. சுறுசுறுப்பாக இருக்க ரோஜா இதழ்களை சாப்பிடவேண்டும்.
1223. தினசரி ஆட்டுப்பால் சாப்பிட வலிப்புநோய் குணமாகும்.
1224. வல்லாரை கீரை சாப்பிட்டு வந்தால் யானைக்கால் நோய் தீரும்.
1225. டீ அல்லது காப்பியில் சிறிதளவு எலுமிச்சை சாறு கலந்து குடித்தால் தலைவலி குறையும்.
1226. திராட்சை பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் ஈரல் சம்பந்தமான நோய் தீரும்.
1227. அத்திபழம் சாப்பிட்டு வர நரம்பு தளர்ச்சி குணமாகும்.
1228. தர்ப்பைப் புல் கஷாயம் பருகினால் இரத்தம் சுத்தமாகும்.
1229. கொத்தமல்லி பசியைத் தூண்டும்.
1230. பிஞ்சு அவரைக்காய் நீரிழிவு நோயை குறைக்கும்.
1231. வெந்தயம் அரைத்து தலையில் தேய்த்து குளித்தால் முடி உதிராது.
1232. மஞ்சளை இரவில் பூசி காலையில் கழுவிவர தேவையில்லாத முடி நீங்கும்.
1233. அரைக்கீரை சாப்பிடுவதால் தாய்ப்பால் சுரப்பது பெருகும்.
1234. வெந்தயக்கஞ்சி சாப்பிட்ட பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் பெருகும்.
1235. மஞ்சளைச் சுட்டு புகையை நுகர நீர்க்கோவை தீரும்.
1236. துளசிசாறு இதய நோய்க்கு சிறந்த மருந்து.
1237. இஞ்சி முரப்பாசாப்பிட்டால் புளி ஏப்பம், பொருமல் தீரும்.
1238. சந்தனத்துடன் எலுமிச்சைசாறு தடவ வேர்குரு மறையும்.
1239. வெந்தயம் மூத்திர உறுப்புகளை சுத்தப்படுத்தும்.
1240. திராட்சை மஞ்சள் காமாலைப் போக்கும்.
1241. குப்பைமேனி சாறு தடவ தலைவலி குணமாகும்.
1242. நெல்லிக்காய் சாறுடன் தேன்கலந்து சாப்பிட்டால் விக்கல் நிற்கும்.
1243. தூதுவளை உண்பதால் மூச்சு வாங்குதல் குணமாகும்.
1244. குங்குமப்பூவுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட சவாசக்குழாய் அலர்ஜி தீரும்.
1245. சங்குஇலையை துவையல் செய்து சாப்பிட ஆஸ்துமா குணமாகும்.
1246. நாயுறுவிசாறு இரண்டு சொட்டு காதில் விட சீழ்வடிதல் நிற்கும்.
1247. மஞ்சள், அருகம்புல், சுண்ணாம்பு கலந்து பூசினால் நகச்சுற்று தீரும்.
1248. புளி, உப்பு சமஅளவு எடுத்து மைய அரைத்து நாக்கில் தடவ டாள்சில் நோய் குணமாகும்.
1249. பொன்னாவரை கீரை விதை அடிக்கடி சமைத்து சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும்.
1250. சுரக்காய் சாப்பிட்டு வர தொப்பை குறையும்.
1251. தினமும் 1 துண்டு பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட செரிக்கும் திறன் பெருகும்.
1252. மலைவாழை பழத்தை நல்லெண்ணெயுடன் சாப்பிட சீதபேதி தீரும்.
1253. சுண்டைக்காய் சமைத்து உண்ண மூலக்கடுப்பு தீரும்.

1254. கொய்யா கொழுந்து இலையை மென்று தின்ன குடல்வாயு தீரும்.
1255. கொய்யாவேரை கொதிக்கவைத்து காலையில் குடிக்க பேதிநிற்கும்.
1256. நந்தியாவட்டை பூவால் ஒத்தடம் கொடுக்க கண்ளரிச்சல் தீரும்.
1257. நந்தியாவட்டை வேரை மென்று துப்ப பல்வலி நீங்கும்.
1258. நித்திய கல்யாணி வேர் பொடி 1சிட்டிகை வெந்நீரில் 3முறை கொடுக்க சிறுநீர் சர்க்கரை குறையும்.
1259. நிலவேம்பு வேர், கண்டங்கத்திரி வேர் கஷாயம் 3முறை குடிக்க மலேரியா குணமாகும்.
1260. தழுதாழை இலைசாறு மூக்கில் உறிஞ்சி வர மண்டை குடைச்சல் தீரும்.
1261. நில ஆவரை கியாழத்தை தடவிவர சொறி, சிரங்கு படை ஆறும்.
1262. கோவைகாய் 2தினமும் தின்று வர மதுமேகம் தீரும்.
1263. கோவை கிழங்கு சாறு 10மி.லி. குடித்து வர மார்புசளி தீரும்.
1264. சிறுகுறிஞ்சாவேர் பொடி திரிகடுகபொடி வெந்நீரில் சாப்பிட ஆஸ்துமா தீரும்.
1265. இளம் தென்னங்காய் மட்டையை இடித்து பிழிந்து நீரை குடித்து வர வயிற்றுக்குப்பு, மூலரணம் தீரும்.
1266. துத்திபூ பொடி சர்க்கரை பால் சேர்த்து சாப்பிட இரத்த வாந்தி தீரும்.
1267. சிலந்தி நாயகம் இலைசாறு 50மி.லி. குடிக்க பாம்பு நஞ்சு நீங்கும்.
1268. தென்னம்பூ மென்று தின்ன மேகநோய் வெள்ளை தீரும்.
1269. பீச்சங்கு இலைசாறு 10மி.லி. குடித்து வர இரத்த கெடுதால் ஏற்படும் மனநோய் தீரும்.
1270. நாயுறுவி இலைசாறை தடவிவர தேமல் படை குணமாகும்.
1271. சிறுகுறிஞ்சாவேர் பொடி கஷாயம் சாப்பிட காய்ச்சல் தீரும்.
1272. நாயுறுவி இலையை கசக்கி தேய்க்க தேள்விஷம் இறங்கும்.
1273. நாயுறுவி விதை பொடி துத்தி கீரையுடன் சேர்த்து சமைத்து உண்ண மூலம் அனைத்தும் தீரும்.
1274. நாயுறுவி விதையை சோறுபோல் சமைத்து உண்ணலாம், பசி இராமல் 1வாரம் ஆகாரம் இல்லாமல் இருக்கலாம்.
1275. திருநீற்றுப் பச்சிலை மெல்லுவதால் வாய் வேக்காடு தீரும்.
1276. பாதாளமூலி வேரை பொடி செய்து 5கிராம் சாப்பிட விஷகடிகள் முறியும்.
1277. பாதாளமூலி பழச்சாறில் செய்த மண்பாகு சாப்பிட்டு வர வெப்பநோய் தீரும்.
1278. மகிழம்பட்டைகஷாயம் வாய்கொப்பளிக்க வாய்புண் ஆறும்.
1279. நத்தைகுரி விதையை வறுத்து பொடித்து காய்ச்சி கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டுவர கல்லடைப்பு தீரும்.

1280. திருநீற்றுப் பச்சிலை விதை கொதிநீரில் ஊறவைத்து சாப்பிட இரத்த கழிச்சல் தீரும்.
1281. நத்தைசூரி வேரை பசும்பாலில் காய்ச்சி குடிக்க தாய்பால் பெருகும்.
1282. நத்தைசூரிஇலை சாறை 15மி.லி.காலை மாலை சாப்பிட சளிதீரும்.
1283. துளசியை அவித்து சாறு பிழிந்து குடிக்க சளியை அகற்றும்.
1284. துளசிஇலை, இஞ்சி கஷாயம் காய்ச்சி குடிக்க சீதளக்காய்ச்சல் தீரும்.
1285. கருந்துளசி இலை, செம்பருத்திபூ கஷாயம் 10நாட்கள் சாப்பிட இதயத்தில் குத்தும் வலி குணமாகும்.
1286. கருந்துளசி இலை, மருதம்பட்டை சாப்பிட சீரற்ற இதயதுடிப்பு சரியாகும்.
1287. துளசிஇலை இஞ்சி தாமரைவோர் அரைத்து கொதிக்க வைத்து பற்றிட விலாவலி தீரும்.
1288. துளி இலைசாறு கரிசாலை சாறு கலந்து காதில் விட காது வலி சீழ்வடிதல் குணமாகும்.
1289. துளசி விதை பொடி தாம்பூலத்துடன் மெல்ல தாது கட்டும்.
1290. தும்பை இலைசாறு பாம்பு தீண்டியவர்களுக்கு கொடுக்க பேதியாகும். 3நாள் தூங்காமல் உப்பில்லாமல் சாப்பிடவேண்டும்.
1291. பப்பாளிப்பாலை விளக்கெண்ணையில் குடிக்க வயிற்றுழச்சிகள் நீங்கும்.
1292. பாகல் இலைசாறு தடவ உள்ளங்கால் எரிச்சல் தீரும்.
1293. பாகற்காய், வற்றல் வறுத்து உண்டு வர காமாலை, கல்லீரல் குறைபாடு நீங்கும்.
1294. மகிழ இலை கஷாயத்தில் வாய் கொப்பளிக்க பல்நோய் அனைத்தும் நீங்கும்.
1295. மகிழம் காயை மென்று அடக்கி வைத்திருந்து பல்ஆட்டம், நீங்கி பல் உறுதிபடும்.
1296. நுணா இலை அரைத்து தடவ புண் சிரங்கு ஆறும்.
1297. நுணா வேரை கஷாயமிட்டு குடிக்க சுகபேதியாகும்.
1298. நன்னாரிவோர் கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டுவர வாதம் தீரும்.
1299. நெல்லி வற்றல், பச்சைபயறு கஷாயம் காலை மாலை சாப்பிட தலைசுற்றல் இரத்தகொதிப்பு தீரும்.
1300. தூதுவளை பூ 10பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சி 48நாட்கள் குடித்துவர முகவச்சீகரம் அழகு பெறலாம்.
1301. தூதுவளை கண்டங்கத்திரி, பற்பாடகம் விஷ்ணுகிராந்தி கஷாயம் காய்ச்சி 10மி.லி.3வேளை குடித்துவர சன்னிகரம், டைபாய்டு குணமாகும்.
1302. நீர்முள்ளி விதை பொடி 1கிராம் பாலில் சாப்பிட்டு வர ரத்தம் சுத்தமாகி விந்து ஊறும்.

1303. நன்னாரிவேர் கஷாயம் சாப்பிட்டு வர செரியாமை, தோல் நோய்கள் தீரும்.
1304. நொச்சி இலைசாறு, மிளகுதூள் நெய் சேர்த்து சாப்பிட மூட்டுவலி தீரும்.
1305. மருதோன்றி பூ 2. இரவு சாப்பிட நல்ல தூக்கம் வரும்.
1306. தேங்காய் பூவை வதக்கி மார்பில் கட்டி வர பால்சுரப்பு நிற்கும்.
1307. தேங்காய் பாலை கொப்பளித்து குடித்துவர நாக்குப்புண் குணமாகும்.
1308. நன்னாரிவேர் பொடி வெண்ணையில் சாப்பிட குஷ்டம் தீரும்.
1309. மருதம்பட்டை, செம்பருத்தி பூ கஷாயம் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர இதய நோய் குணமாகும்.
1310. மருதம்பட்டை, நாவல்பட்டை, ஆலம்விழுது கஷாயம் 48 நாட்கள் சாப்பிட மதுமேகம் தீரும்.
1311. மருதம்பட்டை, கரிசலாங்கண்ணி தூள் 1கிராம் தேனில் சாப்பிட்டு வர கல்லீரல் வீக்கம் குறையும்.
1312. பற்பாடகம் இலையை பாலில் அரைத்து பூசி குளிக்க உடல் நாற்றம் நீங்கும்.
1313. பற்பாடகம், நிலவேம்பு, சுக்கு, சீரகம், அதிமதுரம் கஷாயம் குடித்து வர நச்சுகாய்ச்சல் போகும்.
1314. பரங்கிவிதை, வெள்ளரிவிதை, பூனைக்காலி விதை கஷாயம் குடித்து வர சிறுநீரக கோளாறு நீங்கும்.
1315. பரங்கிவிதை உலர்த்தி பொடி செய்து சீரகம் வெல்லம் சேர்த்து உண்டு வர இரத்த வாந்தி நிற்கும்.
1316. பால்பெருக்கி இலையை அரைத்து துவையல் செய்து சாப்பிட மலச்சிக்கல் தீரும்.
1317. பிரமதண்டு இலைசாறு 10மி.லி. வெறும் வயிற்றில் 1மாதம் குடிக்க சொறி சிரங்கு தீரும்.
1318. பிரமதண்டு சமூல சாம்பல் 3அரிசி எடை தேனில் சாப்பிட ஆஸ்துமா இரப்பிருமல் நுரையீரல் நோய் தீரும்.
1319. பிரமதண்டு வேர்பொடி வெந்நீரில் குடிக்க மலப்புழுக்கள் வெளியேறும்.
1320. புங்கமர பூவை உலர்த்தி நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து 1சிட்டிகை தேனில் சாப்பிட்டு வர மதுமேகரணங்கள் தீரும்.
1321. மருதோன்றி வேர்பட்டையை அரைத்து கட்ட கால் ஆணி குணமாகும்.
1322. உள் ரணம் ஆற: தென்னம் பூவை மென்னு தின்று வரலாம்.
1323. குமட்டல் குணமாக: எலுமிச்சை சாறு அருந்த குணமாகும்.
1324. தாகம் தீர: அரச இலையை ஊறவைத்து நீரைப்பருகி வர தீரும்.
1325. பல்வலி குணமாக: கோவைப்பழம் சாப்பிடலாம்.
1326. மருதம் இலை அரைத்து 1கிராம் காலை சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலி பித்தவெடிப்பு தீரும்.

1327. மருதம்பட்டை ஆடாதொடை பொடி வெள்ளாட்டுப் பாலில் கலந்து குடித்து வர நுரையீரல்புண் ஆறும்.
1328. நன்னாரிவேர் பொடி தேனில் கலந்து சாப்பிட காமாலை, பாண்டு தீரும்.
1329. புன்னைபூவை அரைத்து சிரங்கிற்கு தடவ குணமாகும்.
1330. புன்னைஇலையை ஊறவைத்து நீரில் குளித்து வர மேகரணம் தீரும்.
1331. புன்னை பூவை உலர்த்தி பொடி செய்து 1சிட்டிகை காலை, மாலை கொடுக்க டைபாய்டு குணமாகும்.
1332. பித்தம் தீர: புளியாரை கீரை உணவுடன் சேர்த்து வரலாம்.
1333. பற்கள் உறுதி பெற: மாதுளம் அடிக்கடி சாப்பிடலாம்.
1334. இருமல் நிற்க: வெந்தயக் கீரை சமைத்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
1335. காய்ச்சல் தீர: கோரைக்கிழங்கு கஷாயம் குடிக்கத் தீரும்.
1336. கண் எரிச்சல் தீற: அரைக்கீரை சாப்பிட்டு வரலாம்.
1337. காது அடைப்பு மந்தம் விலக: தூதுவளை உண்ணலாம்.
1338. பால்சுரப்பு நிற்க: தென்னம்பூவை வதக்கி மார்பில் கட்டி வரலாம்.
1339. காதுவலி குணமாக: வெற்றிலை சாறை காதில் விடலாம்.
1340. சளி தொல்லை தீர: அருகம்புல் சாறு பருகி வரலாம்.
1341. ஜலதோசம் நீங்க: துளசி ரசம், இஞ்சி ரசம் கலந்து பருகலாம்.
1342. வாய்ப்புண் ஆற: அகத்தி இலை அவித்த தண்ணீர் பருகலாம்.
1343. பல்வலி குணமாக: பிரயான் பாலைத் தடவி வரத் தீரும்.
1344. கிறுகிறப்பு குணமாக: தினமும் நெல்லிக்காய் சாறு 1அவுன்ஸ் குடிக்கவும்.
1345. ஜீரணசக்தி பெருக: களாக்காய் ஊறுகாய் சாப்பிட்டு வரவும்.
1346. எரிச்சல் தீர: இன்புறா இலைச்சாற்றைத் தடவி வர தீரும்.
1347. புன்னை மீர்ப்பட்டை கஷாயத்தினால் புண் கழுவலாம்.
1348. புன்னை எண்ணெய்பூசி வர சிருமிரணம் குஷ்டரோக புண்கள் ஆறும்.
1349. மகிழ்வித்து பருப்பை பொடி செய்து 5கிராம் பாலில் சாப்பிட்டு வர மலக்கட்டு, நஞ்சு தீரும்.
1350. மஞ்சள், வசம்பு சிறிதளவு கற்பூரம் மருதோன்றி இலை அரைத்து கட்டி வர கால் ஆணி வலி தீரும்.
1351. மஞ்சள் பொடி, நெல்லிக்காய் நீரில் காய்ச்சி காலை மாலை சாப்பிட்டு வர மதுமேகம் குணமாகும்.
1352. மல்லிகை பூவை வைத்து கட்ட விரை வீக்கம் குறையும்.
1353. மல்லிகை பூவை மார்பகத்தில் வைத்து கட்ட பால் சுரப்பை 3நாளில் நிறுத்தி விடும்.
1354. பூவரசு இலைகளை நல்லெண்ணெயில் வதக்கி கட்ட வீக்கம் குறையும்.

1355. பூவரசு காயின் சாறை தடவி வர படர்தாமரை குணமடையும்.
1356. பூசணி தொடர்ந்து மாதம் சாப்பிட இளைத்த உடம்பு பெருக்கும்.
1357. பொன்னாவரை விதை இலை அரைத்து வெந்நீரில் குடிக்க சுகபேதியாகும்.
1358. புளியம் பூவை அரைத்து கண்ணை சுற்றி பற்று போட கண்வலி சிகப்பு மாறும்.
1359. பொடுதலை சீரகம் சேர்த்து அரைத்து 1கிராம் தயிரில் கொடுக்க வெட்டை சூடு, வெள்ளை தீரும்.
1360. பொடுதலை, இஞ்சி, புதினா, கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை துவையல் சுடுசோறு நெய்யில் உண்ண மார்பு சளி தீரும்.
1361. பூசணி சாறு செம்பருத்தி பூவுடன் சாப்பிட்டு வர சொட்டு மூத்திரம் குணமாகும்.
1362. பேய்மிரட்டி இலை கொதிக்க வைத்து வேது பிடிக்க விடாத.. வாத சுரம் தீரும்.
1363. மருதாணி வேர்பட்டை சிதைத்து காய்ச்சி சாப்பிட கல்லடைப்பு நீங்கும்.
1364. மாந்தளிர் பொடி 1கிராம் கஷாயம் செய்து குடிக்க குரல் கம்மல் தீரும்.
1365. நெய்யிட்டு வறுத்த மாம்பருப்பு பொடி அரைகிராம் மோரில் குடிக்க இரத்த பேதி, ஆசன எரிவு தீரும்.
1366. மாதுளை பூ சாறு, கற்கண்டு சேர்த்து 15மி.லி. பருக இரத்த மூலம் குணமாகும்.
1367. மிளகரணை காய் வேர்பட்டை இடித்து நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தேய்த்து வர வீக்கம், பிடிப்பு வலி குணமாகும்.
1368. மிளகரணை காய் வேர்பட்டை கஷாயம் 2வேளை சாப்பிட்டுவர தேகபலம் கூடும்.
1369. வில்வஇலை கொழுந்து 1கிராம் அளவு சாப்பிட பெரும்பாடு தீரும்.
1370. பேய்மிரட்டி இலை கஷாயம் குடிக்க வாத சுரம், மலகழிச்சல் தீரும்.
1371. மிளகாய் வற்றல் அரைத்து அடிபட்ட காயம் மீது கட்ட சீழ் பிடிக்க காமல் ஆறும்.
1372. மிளகாய் வற்றல், மிளகு நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி வாரம் 1 நாள் தலைமுழுகி வர எவ்வித தலைவலியும் தீரும்.
1373. வில்வ இலை, சக்கு, யிளகு, சீரகம் கஷாயம் குடிக்க எவ்வித காய்ச்சலும் குணமாகும்.
1374. வில்வ இலை பொடி அரை கரண்டி தேனில் சாப்பிட மண்டை குடைச்சல் குணமாகும்.
1375. வில்வஇலை பொடி அரைகரண்டி வெண்ணெய் சாப்பிட நீர்தாரை எரிச்சல் குணமாகும்.

1376. வில்வ இலை பொடி கரிசலாங்கன்னி சாறு கலந்து 1கரண்டி கொடுக்க மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.
1377. முதிர்ந்த மருதாணி வேர்பட்டை கஷாயம் சாப்பிட்டு வர சதைய டைப்பு குணமாகும்.
1378. மாதுளம் பூ சாறு 15மி.லி. கற்கண்டு சேர்த்து 3வேளை சாப்பிட அடிக்கடி மலம் கழிக்கும் உணர்ச்சி நீங்கும்.
1379. மாதுளம் பூ சாறு, அருகம்புல் சாறு 15மி.லி. 3வேளை குடித்து வர மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் நிற்கும்.
1380. மாதுளம் பூ உலர்த்தி பட்டை காய்ச்சி வாய் கொப்பளிக்க தொண்டை ரணம் தீரும்.
1381. மாதுளம் பழசாறை புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் தேய்க்க அரிப்பு மாறும்.
1382. மாவிலங்கபட்டை கஷாயம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வர கல்லடைப்பு நீங்கும்.
1383. மிளகாய் பூண்டு இலை கஷாயம் 3வேளை குடித்து வர கை கால் இடுக்குகளில் நெறிகட்டிய சுரம் தீரும்.
1384. மிளகாய் பூண்டு வேரை கஷாயம் செய்து 2வேளை குடித்து வர வாதநோய், வாதவீக்கம் குணமாகும்.
1385. விஷ்ணுகிராந்தி சமூலம், பற்பாடகம், கண்டங்கத்திரி வேர் தூது வளை கஷாயம் 25மி.லி. குடிக்க விடாத காய்ச்சல் தீரும்.
1386. தாளிகீரை பருப்புடன் சமைத்து சாப்பிட்டு வர தாது பலப்படும்.
1387. தாளிகீரை இலைகளை கொதிநீரில் போட்டு எடுத்து பிழிந்து சாப்பிட பால் சுரப்பு உண்டாகும்.
1388. மிளகாய் பூண்டு இலையை கீரை ஓபரல் வதக்கி சோற்றில் பிசைந்து சாப்பிட மலச்சிக்கல் தீரும்.
1389. மிளகாய் பூண்டு இலை கஷாயம் 3வேளை குடித்துவர கட்டிகள் கரையும்.
1390. முடக்கத்தான் இலையை அரிசி மாவுடன் அரைத்து அடை செய்து சாப்பிட உடம்பு வலி தீரும்.
1391. முடக்கத்தான் இலை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி கட்டி வர வாதபிடிப்பு வீக்கம் தீரும்.
1392. முடக்கத்தான் இலையை வாட்டி பிழிந்து சாறு 2துளி விட்டு வர காதுவலி தீரும்.
1393. முருங்கை இலை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி கட்டி வர அரையாப்பு கட்டி கரையும்.
1394. முருங்கை இலை பொறியலில் நெய்யுடன் 48நாட்கள் சாப்பிட தாது விருத்தியாகும்.
1395. முருங்கை ஈர்க்கு கஷாயம் சாப்பிட உடல்வலி அசதி தீரும்.

1396. முருங்கை பூவை பருப்புடன் சமைத்து உண்ண கண் எரிச்சல் தீரும்.
1397. வெங்காயம் பச்சையாக சாப்பிட நீர் கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் தீரும்.
1398. மாதுளம் பழதோல் பொடி, சுக்கு, மிளகு, சீரகம் நெய்யில் சாப்பிட காய்ச்சல் தீரும்.
1399. மாதுளம்பழ சாறு கற்கண்டு கலந்து பருகிவர உடல் வெப்பம்... தணிந்து குளிர்ச்சி உண்டாகும்.
1400. மாவிலங்கபட்டை கஷாயம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வர அரையாப்பு கட்டி கரையும்.
1401. முள்ளங்கி சாறு 30மி.லி. காலை மாலை சாப்பிட சிறுநீரக கோளாறு நீங்கும்.
1402. வில்வ இலை பொடி அரை கரண்டி தேனில் சாப்பிட்டு வர தொண்டைகட்டு குணமாகும்.
1403. வெங்காயத்தை உப்பை தொட்டு தின்ன இரத்த வாந்தி வயிற்று வலி குணமாகும்.
1404. வெள்ளருகு சாறு 25மி.லி. குடிக்க கொடுக்க பாம்புகடி நஞ்சு தீரும்.
1405. வெள்ளருகு சமூலம் அரைத்து வெந்நீரில் கலந்து பூசி 1 மணிநேரம் கழித்து குளிக்க சிரங்கு, ஊறல் குணமாகும்.
1406. முருங்கைப்பூவை பருப்புடன் சமைத்து உண்ண வாய்க்சப்பு மாறும்.
1407. முருங்கைபட்டை அவித்து சாறு எடுத்து ரசமாக்கி சாப்பிட குளிர் காய்ச்சல் குணமாகும்.
1408. மாவிலங்கபட்டை கஷாயம் காலை மாலை சாப்பிட்டுவர கண்ட மாலை புண் குணமாகும்.
1409. ரோஜாபூ கற்கண்டு தேன் கலந்து வெயிலில் வைத்து 1 கிராம் சாப்பிட்டு வர சிறுநீரகம் பலமாகும்.
1410. வல்லாரை இலை பொடி காலை மாலை நெய்யில் சாப்பிட்டு... வர மூளை பலத்தை தரும்.
1411. மூக்கிரட்டை வேர், அருகம்புல், கீழாநெல்லி மிளகு கஷாயம் 2 வேளை சாப்பிட்டு வர காமாலை தீரும்.
1412. விழுதி இலை சாறு நல்லெண்ணையில் கலந்து காய்ச்சி 2 துளி தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர வெண்மேகம் தீரும்.
1413. விழுதி இலை சாறு நல்லெண்ணை கலந்து 25மி.லி. சாப்பிட பேதியாகும்.
1414. விளாமர கொழுந்து அரைத்து பாலில் 1 கிராம் சாப்பிட இளைப்பு தீரும்.
1415. மாதவிடாய் முதல் 3 நாட்கள் வெள்ளறுகு சமூலத்தை அரைத்து 2 கிராம் அளவு சாப்பிட கர்ப்பை புழு நீங்கும்.
1416. பிரமிய வழுக்கை செடியை அரைத்து 1 கிராம் பாலில் சாப்பிட்டு வர புண்கள் ஆறும்.

1417. பிரமிய வழக்கை இலைசாறு நெய் கலந்து காய்ச்சி காலை மாலை 1கரண்டி சாப்பிட்டு வர சித்தபிரமை குணமாகும்.
1418. வல்லாரை இலை பொடி காலை மாலை நெய்யில் சாப்பிட்டு.. வர சுறுசுறுப்பை தரும்.
1419. வல்லாரை பொடி, தூதுவளை பொடி பாலில் கலந்து குடித்து வர சுவாச உறுப்புகளில் சளிதேக்கம் நீங்கும்.
1420. வல்லாரை இலையை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி கட்டிவர... யானைக்கால் வியாதி குணமாகும்.
1421. மாவிளங்கபட்டை கஷாயம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வர விஷகடி தீரும்.
1422. முள்ளங்கி சாறு 30மி.லி. காலை மாலை சாப்பிட்டு வர நீர் தாரை வியாதிகள் குணமாகும்
1423. முள்ளங்கி இலை சாறு 5மி.லி. 3வேளை சாப்பிட்டு வர மலக்கட்டு நீங்கும்.
1424. ரோஜாபூ கஷாயம் செய்து கொப்பளிக்க வாய்புண் ஆறும்.
1425. ரோஜாபூவை கஷாயம் செய்து ரணங்களை கழுவுசதை வளர்ந்து ஆறும்.
1426. ரோஜாபூ கஷாயம் பால் சர்க்கரை கூட்டி சாப்பிட பித்தநீர் மலத்துடன் வெளியேறும்.
1427. ரோஜாபூ கற்கண்டு தேன் கலந்து வெயிலில் வைத்து 1கிராம் சாப்பிட்டு வர இதயம் பலமாகும்.
1428. முருங்கைபட்டை அவித்து சூறு எடுத்து ரசமாக்கி சாப்பிட்டு வர காக்கா வலிப்பு குணமாகும்.
1429. முருங்கைபட்டை கடுகு சேர்த்து அரைத்து பற்றிட கீழ்வாதம் குணமாகும்.
1430. முருங்கைபிசினை பொடி செய்து அரை கரண்டி பாலில் காலை மாலை சாப்பிட தாது பலம் உண்டாகும்.
1431. வல்லாரை சாறில் ஊறவைத்து உலர்த்திய திப்பிலி சாப்பிட்டு வர மூளை சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.
1432. வாத நாராயணன் இலைசாறு 1அவுன்ஸ் குடித்துவர வாத வீக்கம், குடைச்சல் வலி தீரும்.
1432. வாதநாராயணன் இலை பொடி 2கிராம் வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வர மேகம், வாயு தீரும்.
1433. வாழை குருத்தை பிரித்து தீப்புண்ணில் கட்ட கொப்பளங்கள் இல்லாமல் குணமடையும்.
1434. வாழைபட்டை சாறு தீக்காயங்கள் மீது பிழியலாம்.
1435. வாழைதண்டை சமைத்து உண்ண சிறுநீரக கற்கள் கரையும்

1436. வாழையுலை பருப்புடன் சமைத்து சாப்பிட கை கால் எரிச்சல் நீங்கும்.
1437. வல்லாரை இலை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி கட்டி வர நெறிகட்டி தீரும்.
1438. முள்ளங்கி விதை பொடி செய்து சாப்பிட்டுவர காமம் பெருகும்.
1439. முள்ளங்கி சமைத்து உண்ண அதிமூத்திரம், நீர்தடை, வாதம், விக்கல் தீரும்.
1440. வல்லாரை சாறில் ஊறவைத்து உலர்த்திய திப்பிலி பொடி சாப்பிட்டுவர தொண்டை கரகரப்பு நீங்கும்.
1441. வல்லாரை இலை, உத்தாமணி அரைத்து 1கிராம் அளவு 4 நாள் வெந்நீரில் சாப்பிட சூதக சிக்கல் குணமாகும்.
1442. விளாமர கொழுந்து அரைத்து 1கிராம் பாலில் சாப்பிட பசியின்மை தீரும்
1443. விளாமர இலை கஷாயம் சாப்பிட பித்தகரம் குணமாகும்.
1444. விளாமரப்பிசின் தூள் 1சிட்டிகை வெண்ணெய்யுடன் சாப்பிட்டு வர வெள்ளை நீர் எரிச்சல் குணமாகும்.
1445. வேப்ப எண்ணெய்தலை முழுகி வர சன்னி பிடரி இசிவு வாதநோய் குணமாகும்.
1446. வேப்ப விதை வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து 48நாட்கள் சாப்பிட மூலநோய் குணமாகும்.
1447. உத்தாமணி இலையை வேப்ப எண்ணெய்யில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்க நரம் இசிவு சிரங்கு, கண்டமாலை, குணமாகும்.
1448. சிவனார் வேம்பு இலையை அரைத்து பற்று போட கட்டி உடையும். அல்லது அமுங்கி விடும்.
1449. சிவனார் வேரால் பல்துலக்க பல்வலி குணமாகும்.
1450. அதிமதுரத்தை கஷாயம் செய்து குடிக்க வயிற்றுபுண் ஆறும்.
1451. வெள்ளைப்பூடை நசுக்கிதொடர்ந்து தேய்க்க எச்சில் தழும்பு குணமாகும்.
1452. எட்டி பருப்பை அரைத்து எச்சில் தழும்பு மீது தடவ குணமாகும்.
1453. துவரம் பருப்பை ஊறவைத்து பன்னீர் விட்டு அரைத்து 3நாட்கள் பற்றுபோட தாய்ப்பால் வற்றும்.
1454. கசகசாபொடி அரை கரண்டி காலை மாலை உணவுக்கு முன் சாப்பிட அதிமூத்திரம் குறையும்.
1455. அமுக்கிராவேர் பெருஞ்சீரகம் பாலில் காய்ச்சி குடித்து வர உடல் எடை குறையும்.
1456. இருவாட்சி சமூலத்தை பசும்பாலில் அரைத்து 1 கிராம் காலையில் சாப்பிட்டு வர கண்ஒளி உண்டாகும்.

1457. நிலவாகை சமூலம் நிழலில் உலர்த்தி கொடி செய்து 2கிராம் அளவு பசு நெய்யில் சாப்பிட்டு வர உடல் பூரிக்கும்.
1458. கானாவாழை சமூலம் மிளகு சீரகம் கஷாயம் கொடுக்க சுரம் நீங்கும். தாகசுரம் குணமாகும்.
1459. வில்வ இலை, சுக்கு, மிளகு, சீரகம் கஷாயம் குடிக்க எவ்வித காய்ச்சலும் நீங்கும்.
1460. வெங்காய சாறு அரை அவுன்ஸ் காலை மாலை குடிக்க சுரம் தீரும்.
1461. கீழாநெல்லி சமூலம் மிளகு கஷாயம் குடிக்க சுரம் தணியும்.
1462. ஓமவல்லி இலை காமபு கஷாயம் குடிக்க சளி காய்ச்சல் குணமாகும்.
1463. கண்டங்கத்திரி வேர், சுக்கு, கொத்தமல்லி, சீரகம், கஷாயம் குடிக்க சளிக்காய்ச்சல் குணமாகும்.
1464. ஆடாநொடை இலை கஷாயம் தேன் கலந்து சாப்பிட சளிகாய்ச்சல் குணமாகும்.
1465. நல்லவேளையிலை, சுக்கு, மிளகு, சீரகம் கஷாயம் குடித்து வர சளி காய்ச்சல் குணமாகும்.
1466. கொள்ளுக்காய் வேளை செடி வேர், மிளகு சேர்த்து கஷாயம் சாப்பிட்டு வர சிறுநீரக வீக்கம் குணமாகும்.
1467. கொள்ளுக்காய் வேளை வேர், கஷாயம் செய்து வாய் கொப்பளித்து வர வாய்புண், பல்வலி தீரும்.
1468. சாறுவேளை இலையை வதக்கி வீக்கங்களுக்கு கட்ட வீக்கம் குறையும் வலி தீரும்.
1469. சாறுவேளை இலையை கீரை போல் சமைத்து உண்டு வர இதயம், சிறுநீரகம், மண்ணீரல் நன்கு செயல்பட வைக்கும்.
1470. கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் பொடி கஷாயம் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர உடல் எடை குறையும்.
1471. இலந்த மர இலையை தண்ணீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் காலை அந்த தண்ணீரை குடித்து வர உடல் எடை குறையும்.
1472. கொள்ளு ரசம் வைத்து சாப்பிட்டுவர உடல் எடை குறையும்.
1473. கொள்ளு முளைகட்டி சாப்பிட்டுவர உடல் எடை குறையும்.
1474. வேலிபருத்திவேர் பொடி 4சிட்டிகை பாலில் கொடுக்க குழந்தைகளின் வாயு தொல்லை நீங்கும்.
1475. எழுத்தாணி பூண்டு இலை நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி உடம்பில் பூசி வர சொறி சிரங்கு குணமாகும்.
1476. கோபுரம் தாங்கி இலைசாறு நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தலைமுழுகி வர தலைமயிர் உதிராது.
1477. சத்திசாரணை இலைசாறு பாலில் சாப்பிட்டு வர வீக்கம், வயிற்று வலி தீரும்.
1478. வில்வபழம் பொடி செய்து கால்கிராம் சாப்பிட்டு வர குடல் புண்கள் ஆறும்.

1479. சத்திசாரணை வேர் பொடி அரைகிராம் சரப்பிட்டு வர யானைக்கால் வீக்கம், வாதநோய் குணமாகும்.
1480. ஆரஞ்சு பழ தோல்களை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து கஷாயம் குடித்தால் வாயு தொந்தரவு குறையும்.
1481. மாதுளம் பழ சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட தலை சுற்றல் குணமாகும்.
1482. அறுகீரை நெய் சேர்த்து உண்டு வர நீர்கோவை சளி காய்ச்சல் தீரும்.
1483. அறுகீரை நெய் சேர்த்து உண்டு வர உடல் சத்துக்களை பெருக்கி வலியும் வளப்பும் உண்டாகும்.
1484. மூக்கிறட்டை மூலிகை பாலில் அரைத்து சாப்பிட்டு வர நரை திரை மாறும்.
1485. வேப்பம் பிண்ணாக்கை சுட்டு மூக்கில் உறிஞ்ச தலைபாரம் நீங்கும்.
1486. தேன், துளசி சாறு கலந்து தீப்புண் மீது தடவி வர ஆறும்.
1487. வேப்பம்பூ, வேப்பவிதை அரைத்து கட்ட நரம்பு சிலந்தி குணமாகும்.
1488. தவிடையும், உப்பையும் வறுத்து குதிகாலில் ஒத்தடம் இட வலி சரியாகும்.
1489. மருதோன்றி காய் பொடி செய்து அரை ஸ்பூன் 10நாட்கள் சாப்பிட நகம் முளைக்கும்.
1490. சுக்கை அரைத்து பற்றிட தலைவலி குணமாகும்.
1491. சிரட்டை தைலம் தோல் வியாதிகளுக்கு அருமையான மருந்து.
1492. யானைக்கால் வியாதிக்கு பப்பாளி இலையை அரைத்து பற்று போட குணமாகும்.
1493. தும்பை இலைசாறு பூச பூரான் கடி விஷம் முறியும்.
1494. புதினா துவையல் வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு நல்ல மருந்து.
1495. சத்தமான் புனுகை பருக்கள் மீது தடவி வர மறையும்.
1496. மாதுளம் பூவை கஷாயம் செய்து குடிக்க வயிற்றுக்கட்டுப்பு குணமாகும்.
1497. சுரக்காய் வாரம் 2தடவை சாப்பிட்டு வர தொப்பை குறையும்.
1498. எலுமிச்சை சாறு தேன் கலந்து பருக வரட்டு இருமல் குறையும்.
1499. முள்ளங்கி சாறு சாப்பிட தலைவலி, ஜலதோஷம் இருமல் நீங்கும்.
1500. மூச்சு வாங்கும் தொந்தரவு தீர் தூதுவளை மாமருந்தாகும்.
1501. தினமும் அரைகீரை சாப்பிட்டு வர உடல் குளிர்ச்சியடையும்.
1502. எந்த வண்டு விஷகடியானாலும் பூண்டு அரைத்து கடிவாயில் கட்ட குணமாகும்.
1503. எரிக்கன் பாலை நாய்கடி வாயில் வைக்க விஷம் ஏறாது.
1504. அரைக்கீரையை சமைத்து உண்ண தாய்ப்பால் பெருகும்.
1505. கொத்தமல்லியைச் சிறிது காடியில் அரைத்துக் கொடுக்க சாராய போதை நீங்கும்.
1506. உணவுடன் போதுமான மோர், தயிர் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
1507. மாவிலையை பொடி செய்து பல் துலக்கிவர பல் உறுதி பெறும்.
1508. மூட்டு வலிக்கு அத்திப்பாலை பற்றுப்போட குணமாகும்.

1509. மலச்சிக்கல் தீர இரவில் மாம்பழம் சாப்பிடலாம்.
1510. இஞ்சி சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட இரத்தம் சுத்தமாகும்.
1511. நீல பெர்ரி, எலுமிச்சை சிவப்பு திராட்சை சேர்த்து கொள்வது இருதய வியாதியுள்ளவர்களுக்கு நல்லபலன் தரும்.
1512. பித்தவாந்திக்கு களாக்காயை சாப்பிட்டால் குணமாகும்.
1513. சிறுகீரை அடிக்கடி சேர்த்துவர நீர்கோவை குணமாகும்.
1514. புதிய ரோஜா மலரை முகர்ந்தால் மூக்கடைப்பு நீங்கும்.
1515. வேப்பிலை, வசம்பு கஷாயம் குடிக்க பேதியை நிறுத்தும்.
1516. தேன், துளசி சாறு கலந்து தீப்புண் மீது தடவிவர ஆறும்.
1517. சக்கை அரைத்து பற்றிட தலைவலி குணமாகும்.
1518. தும்பை இலைசாறு பூச பூரான்கடி விஷம் முறியும்.
1519. சுரக்காய் வாரம் 2 தடவை சாப்பிட்டு வர தொப்பை குறையும்.
1520. கொள்ளு ரசம் வைத்து சாப்பிட்டுவர உடல் எடை குறையும்.
1521. கொள்ளு முளைகட்டி வைத்து சாப்பிட்டுவர உடல் எடை குறையும்.
1521. கீழாநெல்லி கழலம் மிளகு கஷாயம் குடிக்க சுரம் தணியும்.
1522. சிவனார் வேரால் பத்துலக்க பல்வலி குணமாகும்.
1523. அதிமதுரத்தை கஷாயம் செய்து குடிக்க வயிற்றுபுண் ஆறும்.
1524. எட்டி பருப்பை அரைத்து எச்சில் தழும்பு மீது தடவ குணமாகும்.
1525. வாழைப்பட்டை சாறு தீக்காயங்கள் மீது பிழியலாம்.
1526. வாழை தண்டை சமைத்து உண்ண சிறுநீரக கற்கள் கரையும்.
1527. வாழை பூவை பருப்புடன் சமைத்து சாப்பிட கைகால் எரிச்சல் நீங்கும்.
1528. முள்ளங்கி விதை பொடி செய்து சாப்பிட்டுவர காமம் பெருகும்.
1529. விளாமர இலை கஷாயம் சாப்பிட பித்த சுரம் குணமாகும்.
1530. ரோஜா பூ கஷாயம் செய்து கொப்பளிக்க வாய்புண் ஆறும்.
1531. முருங்கைபட்டை, கடுகு சேர்த்து அரைத்து பற்றிட கீழ்வாதம் குணமாகும்.
1532. வெங்காயம் பச்சையாக சாப்பிட நீர்கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் தீரும்.
1533. முருங்கை நாக்கு கஷாயம் சாப்பிட உடல்வலி அசதி தீரும்.
1534. கேழ்வரகு:- கேழ்வரகு கூழ்செய்து பருகினால் பித்தம் தணியும்.
1535. வெந்தயம்:- கல்லீரல் வீக்கம், இருமல், வயிற்று வலிக்கு சிறந்தது.
1536. வல்லாரை:- நினைவாற்றலை பெருக்கும்.
1537. தக்காளிக்காய் சாப்பிட உடல்வீக்கம், தோல்நோய் குணமாகும்.
1538. பனங்கிழங்கு பித்தத்தை நீக்கி உடல் பலத்தை அதிகரிக்கும்.
1539. கற்கண்டு அடிக்கடி பயன்படுத்தி வர பல்லரணை குணமாகும்.
1540. தினசரி 1 பேரிக்காய் சாப்பிட்டு வர இதயப்படப்பு நீங்கும்.
1541. மல்லிகைப்பூ வைத்து கட்டிவர விதை வீக்கம் சரியாகும்.
1542. விஷகடிக்கு கடிவாயில் வெங்காயம் நறுக்கி தேய்க்க வலி குறையும்.

1543. காசநோய்:- தினமும் அரி நெல்லிக்காய் சாப்பிடவும்.
1544. பல்லரணை:- கற்கண்டு அடிக்கடி பயன்படுத்திவர குணமாகும்.
1545. பனங்கிழங்கு:- பித்தத்தை நீக்கி உடல்பலம் பெருக்கும்.
1546. பசியை தூண்ட:- பிரண்டைத் துவையல் பசியைத் தூண்டும்.
1547. மலச்சிக்கல் தீர:- முளைக்கீரை சாப்பிட்டுவர குணமாகும்.
1548. கற்பூர வாழை:- கண்ணிற்குக் குளிர்ச்சி
1549. நரம்புகள் பலப்பட:- சேப்பங்கிழங்கு பலப்படுத்தும்.
1550. இரத்தம் சுத்தமாக:- தர்ப்பைப்புல் கஷாயம் பருகினால் தீரும்.
1551. ஜீரண சக்தி உண்டாக:- தமரத்தம் பழம் சாப்பிடவும்.
1552. காசநோய் தீர:- பசுந்தயிர் குணப்படுத்தும் வல்லமை உடையது.
1553. இரத்தம் அழுத்தம் உள்ளவர்:- மீன் சாப்பிட்டுவர குணமாகும்.
1554. பித்த வெடிப்பு:- மாமரத்து பிசினை தடவிவர குணமாகும்.
1555. அக உறுப்புகள் சீராக:- சீரக நீரை குடிநீராக பயன்படுத்தவும்.
1556. சர்க்கரை சேர்க்காத கடுங்காப்பி ஜலதோஷத்தை விலக்கும்.
1557. பீட்டுட் கிழங்கு சாப்பிட்டுவர புதிய இரத்தத்தை உருவாக்கும்.
1558. பப்பாளி பாலை வாய், நாக்கு புண்ணிற்கு தடவ குணமாகும்.
1559. தினசரி ஒரு பேரிக்காய் சாப்பிட இதயப்படப்பு நீங்கும்.
1560. சோயா பீன்ஸ் தினசரி உணவுடன் சாப்பிட்டுவர சோகை தீரும்.
1561. மலைவேம்பு இலையை அரைத்து தலையில் பூசு போன் ஒழியும்.
1562. வசம்புதூளை காயத்தின் மீது தடவி வர வெட்டுக்காயம் ஆறும்.
1563. அன்னாச்சிபழச்சாறு சாப்பிட சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும்.
1564. வெள்ளை அருகு அரைத்து வைத்து கட்ட கால் ஆணி தீரும்.
1565. யானைக்கால் நோய்க்கு வல்லாரை கீரை சாப்பிட சரியாகும்.
1566. மிளகு, சீரகம் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர மலேரியா காய்ச்சல் தீரும்.
1567. அகத்தி இலை அவித்த தண்ணீரை பருக வாய்புண் ஆறும்.
1568. கொன்றைவேர் கஷாயம் குடித்துவர சொறி சிரங்கு நீங்கும்.
1569. நெல்லிக்காய் நீரை கண்ணில் போட்டு வர கண்ணோய் தீரும்.
1570. ஒரு துண்டு சுக்கை வாயில் போட்டு கொள்ள பல்வலி தீரும்.
1571. மாதுளம் பழம் சாப்பிட ஜலதோஷம் குணமாகும்.
1572. குப்பைமேனி சாறு தடவ தலைவலி குணமாகும்.
1573. இன்புறா இலைசாற்றை தடவி வர காய்ச்சலால் உண்டான எரிச்சல் தீரும்.
1574. ஊமத்தை பிஞ்சை உமிழ்நீரில் அரைத்து தடவ புழுவெட்டுகுணமாகும்.
1575. கழற்சிக் கொடி விதைகளை அரைத்து தேன் கலந்து சாப்பிட தாது கெட்டிப்படும்.
1576. சிறுகீரை அடிக்கடி சேர்த்து வர நீர்கோவை குணமாகும்.
1577. நுணா இலையை அரைத்து பற்றிட புண், சிரங்கு குணமாகும்.

1578. புதிய ரோஜா மலரை முகர்ந்தால் மூக்கடைப்பு நீங்கும்.
1579. கிராம்பை தணலில் வதக்கி வாயிலிட்டு சுவைக்க தொண்டைப்புண் குணமாகும்.
1580. தேங்காய் எண்ணெய்யில் கற்பூரம் சேர்த்து சுடவைத்து நெஞ்சில் தடவ நெஞ்சுவலி குணமாகும்.
1581. தாருணி செடியை அரைத்து பற்றுபோட கல் போன்ற வீக்கம் குணமாகும்.
1582. உதிரமர இலையை அரைத்து பற்றிட எல்லாவித புண் புரைகளும் தீரும்.
1583. சந்தனக்கட்டையை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் உரைத்து தடவ முகப்பரு, படர்தாமரை நீங்கும்.
1584. சுடைச்சி வேரை மையாய் அரைத்துப் பூசி வர சொறி. சிரங்கு குணமாகும்.
1585. வெந்தயக்கீரை சமைத்து சாப்பிட்டு வர இருமல் குணமாகும்.
1586. யிளகுடன் பொரிகடலை சேர்த்து பொடியாக்கி ஒவ்வொரு ஸ்பூன் மூன்று வேளை உண்ண வரட்டு இருமல் நீங்கும்.
1587. மலச்சிக்கலுக்கு முளைக்கீரை நல்ல உணவு.
1588. அவரை இலை சாறை தயிருடன் சாப்பிட பேதி நிற்கும்.
1589. தொடர் வயிற்றுபோக்கு, உள்ளவர்கள் பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
1590. பித்த வாந்திக்கு களாக்காயை சாப்பிட்டால் குணமாகும்.
1591. தூதுவளை காய் ஊறுகாய் சாப்பிட்டு வர கண் ஒளி பெருகும்.
1592. எள் செடியின் பூவை பறித்து பற்களில் படாமல் விழுங்கிவிட கண்வலி குணமாகும்.
1593. நெல்லிக்காய் நீரை கண்ணில் போட்டு வர கண்ணோய் தீரும்.
1594. ஒரு துண்டு சுக்கை வாயில் போட்டு கொள்ள பல்வலி தீரும்.
1595. மாவினையை பொடி செய்து பல் துலக்கி வர பல் உறுதிபெறும்.
1596. நெல்லிக்காயை மென்று தின்று வர பற்கள் உறுதிபெறும்.
1597. குங்குமப்பூவை தினசரி ஒரு சிட்டிகை தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர இரத்தம் சுத்தமாகும்.
1598. அத்திப்பழம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர இதயம் பலமடையும்.
1599. மூட்டுவலிக்கு அத்திபாலை பற்றுபோட்டு வர குணமாகும்.
1600. தினசரி 1 மாம்பழம் சாப்பிட்டு வர நரம்பு தளர்ச்சி குணமாகும்.
1601. இஞ்சி சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட ரத்தம் குணமாகும்.
1602. கால் பித்த வெடிப்பிற்கு அரதமரத்து பாலை தடவிவர சரியாகும்.
1603. துளசி சாறு, கல்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட வாந்தி நிற்கும்.
1604. கோவைப்பழம் தினசரி 1 சாப்பிட்டு வர சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.
1605. விளாம்பழம் தினசரி 1 சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் சரியாகும்.
1606. தினசரி 1 கொய்யாப்பழம் சாப்பிட்டு வர கல்லீரல் பலப்படும்.

1607. இவந்தை பழம் சாப்பிட்டு வர நெஞ்சுவலி குணமாகும்.
1608. தினமும் நெல்லிக்கனி சாப்பிட்டு வர உடல்பலமும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் பெருகும்.
1609. பாலுண்ணி நீங்க சுண்ணாம்பு, நவச்சாரம் இரண்டையும் குழப்பி தடவினால் குணமாகும்.
1610. வெள்ளை அருகு அரைத்து வைத்து கட்ட கால் ஆணி தீரும்.
1611. மிளகு, சீரகம் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர மலேரியா காய்ச்சல் தீரும்.
1612. அகத்தி இலை அவித்த தண்ணீரை பருக வாய்ப்புண் ஆறும்.
1613. அத்திபழம் தினந்தோறும் 5 சாப்பிட நரம்பு தளர்ச்சி சரியாகும்.
1614. கொன்றைவோர் கஷாயம் குடித்து வர சொறி சிரங்கு நீங்கும்.
1615. சிறுநீர் புறவலி புண் ஆற 5 ஆவாரம்பூ சாப்பிட குணமாகும்.
1616. தினசரி 5 ஆவாரம்பூ சாப்பிட சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.
1617. தவசி கீரை, முருங்கை கீரை சாப்பிட ஆண்மை பெருகும்.
1618. புரையோடிய புண், காயம் ஆற அத்திபால் தடவலாம்.
1619. பப்பாளி பழம் தினமும் சாப்பிட உடல்பலம் பெறும்.
1620. இரவுபடுக்கும் முன் போர்ச்சம்பழம் சாப்பிட்டு பால் குடிக்க உடல் புஷ்டியாகும்.
1621. முளைக்கீரை வாரம் ஒருநாள் தொடர்ந்து சாப்பிட நரை மாறும்.
1622. சீரகத்தை வறுத்து பொடி செய்து வாழைப்பழத்துடன் சாப்பிட சுகமான நித்திரை வரும்.
1623. நெருஞ்சில் இலை சாறை, காய்ச்சி வாய் கொப்பளிக்க வாய்புண் குணமாகும்.
1624. ஆவாரம்பூ, கருவேப்பிலை, நெல்லி சேர்த்து பருக நீரழிவு நீங்கும்.
1625. முள் குத்திய இடத்தில் அம்மன் பச்சரிசி பாலை தடவ முள் வெளியேறி விடும்.
1626. தினசரி ஒரு பேரிக்காய் சாப்பிட இதய படபடப்பு நீங்கும்.
1627. ரோஜாபூ சாறெடுத்து சர்க்கரை சேர்த்து பருகிவர மூலச்சூடு தணியும்.
1628. நூல்கோல் கிழங்கு அடிக்கடி சாப்பிட நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கும்.
1629. முலாம்பழம் சாப்பிட்டு வர சிறுநீர் கோளாறு நீங்கும்.
1630. நாய்க்கடி வாயில் ஏருக்கன் பால் இரண்டு சொட்டு விட விஷம் நீங்கும்.
1631. தினசரி ஆட்டுப்பால் சாப்பிட்டுவர வலிப்பு நோய் குணமாகும்.
1632. ஆரஞ்சுபழம் தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வர ஈரல் சம்பந்தமான வலி தீரும்.
1633. சிறுநீரக வீக்கம் குறைய கீழாநெல்லி சாறுடன் தேன் கலந்து பருக குறையும்.
1634. சோயா பீன்ஸ் தினசரி உணவுடன் சாப்பிட்டுவர சோகை தீரும்.
1635. மலைவேம்பு இலையை அரைத்து தலையில் பூசு பேன் ஒழியும்.

1636. வசம்புதூளை காயத்தின் மீது தடவி வர வெட்டுகாயம் ஆறும்.
1637. துரியன் பழம் சாப்பிட்டு வர தாது உற்பத்தி அதிகரிக்கும்.
1638. குமட்டல் நீங்க வெற்றிலைகாம்பை வாயில் அதக்கினால் நீங்கும்.
1639. கோரைகிழங்கு கஷாயம் குடித்தால் எப்படிப்பட்ட காய்ச்சலும் தீரும்.
1640. பாலும் தேனும் கலந்து சாப்பிட்டு உடலுறவு கொள்ள நிறைவான இன்பம் கிடைக்கும்.
1641. கருவேலம் கொழுந்தை அரைத்து புண்மீது வைத்து கட்டி வர புண் குணமாகும்.
1642. அடிபட்ட வீக்கத்திற்கு நாமகட்டியை உமிழ்நீரில் குழைத்து தடவி வர வீக்கம் குறையும்.
1643. வாழைப்பழம், ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிட பெரும் பாடு கட்டுப்படும்.
1644. பாகற்காய் அல்லது சிறுகுறிஞ்சான் இலை பொடி சாப்பிட்டு வர சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.
1645. புருத்தி இலைச்சாறு பசும்பாலில் கலந்து பருக பெண்களுக்கு ஏற்படும் பெரும்பாடு குணமாகும்.
1646. தூதுவளை ரசம்: இதனை மதிய நேரம் சாப்பிட்டு வர ஜலதோஷம் நீங்கும்.
1647. மாவிலைப் பொடி: இதனை தண்ணீரில் வேகவைத்துச் சுவாசிக்க விக்கல் தீரும்.
1648. புதினா துவையல்: இது வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு நல்ல மருந்தாகும்.
1649. வல்லாரை 150கிராம், வசம்பு 15கிராம் பவுடராக்கி தேன் கலந்து சாப்பிட ஞாபக சக்தி பெருகும்.
1650. வில்வ இலையை தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வர வாய்திக்கல் குணமாகும்.
1651. நவரசத்தை தேனில் கலந்து தடவ முழுவெட்டு முடி உதிர்தல் நிற்கும்.
1652. கேழ்வரகு மாவு, எள்ளு, சிறிது வெல்லம் சேர்த்து இடித்து அடை செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்.
1653. தாழம்பூ சர்பத் செய்து மாதம் இருமுறை சாப்பிட்டு வர அம்மை நோய் வராது.
1654. சொத்தை நகம் சரியாக நொச்சி இலை 50கிராம், மருதாணி இலை 50கிராம், எருக்கம்பூ 2சேர்த்து கட்டினால் சரியாகும்.
1655. கீழாநெல்லி இலைகளை அரைத்து உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வர அரிப்பு சிறுபுண்கள் ஆறும்.
1656. திப்பிலி பொடியை நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிட ஆண்மை பெருகும்.
1657. வாலிப வயோதிக குறைபாடு நீங்க ஓளிதழ் தாமரைப்பூ கீழாநெல்லி இலை சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

1658. வெண்பூசணிசாறு 100மி.லி. வீதம் தினமும் சாப்பிட்டுவர புற்றுநோய் தீரும்
1659. கோதுமை கஞ்சி மாதவிடாய் காலங்களில் சாப்பிட அக்காலங்களில் ஏற்படும் உடற்சோர்வு நீங்கி பலம் பெறும்.
1660. காலையில் வெறும் வயிற்றில் இளநீர் சாப்பிட்டு வர குடல் புண் ஆறி உடல் சூடு தணியும்.(சளி இருந்தால் தவிர்க்கவும்).
1661. ஈரூள்ளியை பாலில் வேக வைத்து அரைத்து பருக்களின் மீது தடவ மறையும்
1662. பப்பாளிப்பாலை வாய், நாக்கு புண்ணிற்கு தடவ குணமாகும்.
1663. பால் பெருக்கி இலையை அரைத்து உணவுடன் சாப்பிட்டு வர பால் அதிகமாக சுரக்கும்.
1664. புளியம் பூவை அரைத்து கண்ணைச் சுற்றி பற்றிட கண்வலி, கண் சிவப்பு மாறும்.
1665. சிறிது உளுந்து மாவுடன் எலுமிச்சை பழம் சாறு கலந்து பிசைந்து சேற்றுப்புண் மீது தடவ குணமாகும்.
1666. குஷ்டரோகம் மட்டுப்பட கோணி கிழங்கை காய வைத்து இடித்து தூள் செய்து பசும்பாலுடன் சாப்பிட குணமாகும்.
1667. வேப்ப எண்ணெய்யில் தலைமுழுகி வரச் சன்னி, பிடரி, வலி வாத நோய்கள் கட்டுப்படும்.
1668. மல்லிகைப் பூவின் தீங்கு: மல்லிகைப் பூவை அதிகம் பயன்படுத்தி வர உடல் உஷ்ணம் கூடும்.
1669. வேப்பம் பட்டை மகிமை: வேப்பம்பட்டையை இடித்து கஷாயமாக்கி காய்ச்சி தீ புண் மீது தடவி வர வடு மறையும்.
1670. குமட்டல் தீர: கசப்பான மருந்தை உட்கொண்டவுடன் வெற்றிலை காம்பை சுவைக்க குமட்டல் நின்று விடும்.
1671. நீண்ட வறட்சியான தாகம், பித்தம் குணமாக: பழுத்த மாம்பழத்தை சாறு பிழிந்து சிறிது சூடுபடுத்தி சாப்பிடவும்.
1672. சப்பாத்தி பூ இலை: இந்த இலையை கட்டிகள் மீது கட்டினால் கட்டிகள் உடைந்து குணமாகும்.
1673. சிரட்டை தைலம்: இது தோல் வியாதிக்கு சிறப்பான மருந்து. நன்கு குணமாகும்.
1674. வெங்காயத்தை வதக்கி ஆசனவாயில் கட்ட வெளிமூலம் குணமாகும்.
1675. பப்பாளிப்பாலை வாய், நாக்கு புண்ணிற்கு தடவ குணமாகும்.
1676. புளியம் பூவை அரைத்து கண்ணைச் சுற்றி பற்றிட கண்வலி, கண்சிவப்பு மாறும்.
1677. இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் மீன் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
1678. மந்தாரை வேரை நீர்விட்டு பாதியாக காய்ச்சி தொடர்ந்து அருந்தி வர பருத்த உடல் மெலியும்.
1679. மாமரத்து பிசினை பித்த வெடிப்பில் தடவி வர குணமாகும்.

1680. நெருச்சி கஷாயம் செய்து அருந்தி வர இரத்த கொதிப்பு குணமாகும்.
1681. சீரக நீரை குடிநீராக பயன்படுத்த அக உறுப்புகள் சீராகும்.
1682. எதை கண்டாலும் விரக்தி, வெறுப்பு உணர்வு உள்ளவர்கள் பில்லோ மலர் மருந்து சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
1683. வாய் துர்நாற்றத்தை போக்க தினமும் கோதுமை புல்லை மென்று துப்பிவிடவும்.
1684. அளவுக்கு அதிகமாக சிறுநீர் பிரிந்தால் அரைக்கீரை சாப்பிடலாம்.
1685. தினமும் அன்னாச்சி பழம் சாப்பிட்டு வர வெள்ளைபடுதல் நீங்கும்.
1686. காசநோய் உள்ளவர்கள் தினமும் அரிநெல்லிக்காய் சாப்பிடலாம்.
1687. கமலாப்பழம் உடல் உஷ்ணத்தை தணித்து பித்தக்கோளாறு நீங்கும்.
1688. கருங்குருவை அரிசி, சமைத்து சாப்பிட்டு வர உடல் நஞ்சு அகலும்.
1689. கற்கண்டு அடிக்கடி பயன்படுத்தி வர பல்வரணை குணமாகும்.
1690. சர்க்கரை சேர்க்காத கடுங்காப்பி ஜலதோஷத்தை விலக்கும்.
1691. பனங்கிழங்கு பித்தத்தை நீக்கி உடல் பலத்தை அதிகரிக்கும்.
1692. பீட்ரூட் கிழங்கு சாப்பிட்டு வர புதிய இரத்தத்தை உருவாக்கும்.
1693. தக்காளிக்காய் சாப்பிட உடல் வீக்கம், தோல்நோய் குணமாகும்.
1694. தமரத்தம் பழம் சாப்பிட நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகும்.
1695. பசுந்தயிர் காசநோயைக் குணப்படுத்தும் வல்லமை உடையது.
1696. நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் மலச்சிக்கலை போக்கி நல்ல ஜீரண சக்தி தரும்.
1697. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க பப்பாளிப்பழம் அடிக்கடி சாப்பிடவும்.
1698. உடல் அசதி, கை கால் வலி நீங்க முருங்கை ஈர்க்குரசம் சாப்பிடலாம்.
1699. பிரயான் பாலைத் தடவி வர பல் ஆட்டம், பல்வலி, ஈறு வீக்கம் தீரும்.
1700. நொச்சி இலையை தலையணையாக பயன்படுத்த மண்டை குடைச்சல் குணமாகும்.
1701. பித்த காய்ச்சல் தீர சீதேவி செங்கமுநீர் கழுலமாகக் குடிநீர் செய்து சாப்பிட குணமாகும்.
1702. தென்னம் பூவை மென்று தின்று வர உள் ரணம் ஆறும்.
1703. ஜாதிக்காய் அரைத்து கரும்படையீது சில நாட்கள் தடவி வரநீங்கும்.
1704. குஷ்டம் குணமாக வேப்பமரத்தின் பிசிணை எடுத்து அதை தண்ணீருடன் கலந்து குடித்து வர குஷ்டநோய் குணமாகும்.
1705. ஈரல் வீக்கம் குணமாக நொச்சி இலையை மைய அரைத்து உள்ளூக்கு 10மி.லி. குடிக்க குணமாகும்.
1706. சிறுநீர் கோளாறு நீங்க முலாம்பழம் சாப்பிட்டு வர சிறுநீர் கோளாறு நீங்கும்.

1707. அகத்தி இலை அவித்த தண்ணீர் பருகினால் வாய்ப்புண் ஆறும்.
1708. ஒதியம் பட்டையை ஊறவைத்த நீரால் வாய் கொப்பளித்து வர வாய்ப்புண் ஆறும்.
1709. புதினா கீரை துவையல் சாப்பிட்டு வர மசக்கை மயக்கம், வாந்தி சரியாகும்.
1710. பிரண்டைத் துவையல் பசியைத் தூண்டும்.
1711. பிரண்டை, உப்பு 20மி.கி.பாலில் 3வேளை கொடுக்க வாந்தி நிற்கும்.
1712. முளைக்கீரை சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
1713. மஞ்சள்பொடி கலந்த சுடுநீரில் ஆசன வாய்ப்பும்படி அமர்ந்திருந்து வர மூலப்புண் ஆறும். மூலவலி குறையும்.
1714. அறுகம்புல் தைலம் தேய்த்து குளித்து வர சொறி, சிரங்கு குணமாகும்.
1715. முருங்கைப்பூவை பாலில் காய்ச்சி சாப்பிட ஆண்மை பெருகும். வர மூலப்புண் ஆறும். மூலவலி குறையும்.
1716. சேப்பங்கிழங்கு நரம்புகளை பலப்படுத்தும்.
1717. தர்ப்பைப் புல் கஷாயம் பருகினால் இரத்தம் சுத்தமாகும்.
1718. வெந்தயக்கஞ்சி சாப்பிட பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் பெருகும்.
1719. வாழைபழத்துடன் ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து சாப்பிட பெரும்பாடுகட்டுப்படும்.
1720. மருந்து சாப்பிட்டு வரும் காலங்களில்: அவரைக்காய், நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் சாப்பிட நோய் விரைந்து குணமாகும்.
1721. எய்ட்ஸ்:- திருமணத்திற்கு முன் உடலுறவை தவிர்த்து பாதுகாப் பாக துணைவியுடன் மட்டும் உடலுறவு கொண்டால் எய்ட்ஸ் பயம் எதற்கு.
1722. பழங்களின் பலன்:- அந்தந்த காலங்களில் கிடைக்கும் பழவகை கள் தவறாது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
1723. வைட்டமின் இ குறைவினால் வரும் நோய்கள்:- முழுதானியம், பச்சைக் காய்கறி, பழங்கள் மூலம் தீர்க்கலாம்.
1724. நீர், உணவு:- பெளர்ணமி, அமாவாசை நாட்களில் தவிர்க்கவும்.
1725. ஈஸ்னோபிலியா தொல்லை குறைய:- மஞ்சள் தூள் 1 ஸ்பூன், தேன் ஒரு ஸ்பூன் கலந்து தினமும் 3வேளை உண்டு வரலாம்.
1726. உணவின் பலன்:- உணவின் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் ரசித்து ருசித்து உணர்ந்து உண்ண வேண்டும். அது ஆயுளை கூட்டும். உற்சாகம் தரும்.
1727. சில்லரைபூச்சிகள் :- நொச்சி இலைகளை வீட்டில் போட்டு வைக்க வராது.
1728. சிந்தனை :- ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் நிலையான சிந்தனையை வைத்தல் "தாரணா" எனும் யோகம் என்பதால் அமைதி வாழ்வு வாழலாம்.
1729. அரைக்கீரை மகிமை: தினமும் அரைக்கீரை சாப்பிட்டு வர உடல் குளர்ச்சியடையும். கண் எரிச்சல் நீங்கும்.
1730. தும்பை இலைச்சாறு பயன்: இந்த சாறை பூச பூரான் கடி விஷம் முறியும்.

- 1731. பார்ப்பது:-** எதிர் அமராமல் ஓரங்களில் அமருவது நல்லது.
- 1732. உணவு:-** 40 வயதை தாண்டி விட்டால் அதிக உணவைத் தவிர்த்து சத்துள்ள உணவுகளை குறைந்த அளவும், பழச்சாறு...பருக நோய் நம்மை நெருங்காது.
- 1733. முட்டை:-** 6வயது சிறார் முதல் 90வயது முதியோர் வரை தினம் ஒரு முட்டை(நாட்டுக்கோழி)வேக வைத்து சாப்பிடலாம்.
- 1734. உணவுடன் போதுமான மோர், தயிர் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.**
- 1735. பயிற்சி:-** உடலுக்கு பயிற்சி கொடுப்பது போல் மனத்திற்கும் சிறு சிறு நல்லபயிற்சிகள் கொடுத்து வலிமையாக்கலாம். மனோதிடம் பெருகும்.
- 1736. இசை:-** பிலஹரி ராகம் புத்துயிர் உண்டாக்கும். உற்சாகம் தரும். காலை வேளையில் கேட்பது நன்று.
- 1737. சாப்பாடு:-** வெது வெதுப்பாகவோ, சூடாகவோ சாப்பிட வேண்டும்.
- 1738. முக்தி:-** நீர், நிலம், நெருப்பு, காற்று, விண் இவற்றில் எந்த மூன்றை இழந்தாலும் முக்தி உறுதி.
- 1739. குழந்தை:-** ஆண். பெண் குழந்தை என்பது ஆணினால் தான் நிர்ணயம் செய்யப்படுகிறது.
- 1740. புத்துணர்ச்சி பெற:-** துளசி இலைகளை செம்பு பாத்திரத்தில் இரவு ஊறவைத்து காலையில் அந்த தண்ணீர் பருகி வரலாம்.
- 1741. விலாவலி தீர்:-** துளசி இலை, இஞ்சி, தாமரைவேர் அரைத்து கொதிக்க வைத்து பற்று போடவும்.
- 1742. உடல் குளிர்ச்சி பெற:-** உசில இலை பொடியை எண்ணெய் முழுக்கின் போது சீயக்காய்க்கு பதில் பயன்படுத்தலாம்.
- 1743. மாந்த இழப்பு:-** வேலிபருத்தி இலை சாறில் மிளகை ஊறவைத்து உலர்த்தி காயவைத்து தூள் பருப்பு எடை தேனில் எடுக்கலாம்.
- 1744. உடல் வெப்பம் குறைந்து வியர்வை தீர்:-** காக்கிரட்டான் இலைச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு சடி அளவு கலந்து அரைகரண்டி சாப்பிடலாம்.
- 1745. மூச்சு திணறல் தீர்:-** சிறுகுறிஞ்சா வேர் பொடி, திரிகடுகு பொடி வெந்நீரில் சாப்பிடலாம்.
- 1746. உடல் வெப்பம் தணிந்து குளிர்ச்சி உண்டாக:-** மாதுளம் பழச்சாறு கற்கண்டு கலந்து பருகி வரவும்.
- 1747. சுறுசுறுப்பாக:-** ரோஜாபூ இதழ்களை சாப்பிடலாம்.
- 1748. சாராய போதை நீங்க:-** கொத்தமல்லியைச் சிறிது காடியில் அரைத்துக் கொடுக்கலாம்.
- 1749. பக்கசூலை தீர்:-** மிளகாய் பூண்டு விதை எண்ணி 2துளி சர்க்கரையில் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வரலாம்.
- 1750. உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்க:-** வெந்தயத்தை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் சாப்பிட்டு வர உஷ்ணம் உடைந்து விடும்.

**1751. உடல் வெப்பம் தணிய:-** அஸ்வகந்தி இலையை பச்சையாக வோ. துவையல் செய்தோ சாப்பிட்டு வர வெப்பம் தணியும்.

**1752. இலந்தை இலை சாறு** அருந்திவர பாடகர்களின் சாரீரம் சீர்ப்படும். வோ. துவையல் செய்தோ சாப்பிட்டு வர வெப்பம் தணியும்.

**1753. உதட்டுவெடிப்பு ரணம் குணமாக:-** வில் காய் ஒட்டை தாய்பாலில் உரைத்து உதட்டில் தடவ உதட்டு வெடிப்பு ரணம் குணமாகும்.

**1754. உதட்டு ரணம், வெண்குஷ்டம் குணமாக:-** அவுரி இலை சாறில் இன்றி மணி பரும்பை உரைத்து இரவில் தடவிவர குணமாகும்.

**1755. மலக்குடவில் கட்டிபட்டு போன மலம் அழுத்துவதினாலும்** விந்து வெளியேறலாம். (ஆலோசனை தபால் எழுதவும்)

**1756. சிறுநீர் அதிக நேரம் அடக்குவதினாலும்** விந்து வெளியேறும்.

**1757. உடல் வலிமை பெற:-** வேப்பம் பூ கஷாயம் குடித்து வரலாம்.

**1758. மாரடைப்பை தடுக்க:-** இதய நோயாளிகள் காலையில் அருகம்புல் சாறு சாப்பிட்டு வர மாரடைப்பை தடுக்கலாம்.

**1759. கருஞ்சீரகம் :-** கலந்த சந்தனாதி எண்ணை ஆண்குறியில் தடவி வர ஆண்குறி பெருக்கும்.

**1760. உடல் சூடு, கண் எரிச்சல் நீங்க:-** வில்வ காயை பால்விட்டு அரைத்து நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து காய்ச்சி தலை முழுகி வர உடல் சூடு கண் எரிச்சல் நீங்கும்.

**1761. பேறு கால வலி குறைய:-** முருங்கை இலை 10 கிராம், கொத்த மல்லி 10 கிராம் வேகவைத்து அந்த நீரை குடித்து வந்தால் குறையும்.

**1762. கருப்பை கோளாறு நீங்க:-** வெள்ளெருக்கு சமூலம் மிளகு, சுக்கு, சீரகம், கஷாயம் 3 நாட்கள் சாப்பிட கருப்பை கோளாறு நீங்கும்.

**1763. மலடு நீங்கி கர்ப்பம் தரிக்க:-** வேப்பங்கொழுந்து, வசம்பு, பூண்டு, மிளகு சம அளவு மாதவிலக்கு ஆன நாட்களில் சாப்பிட வேண்டும் 3 மாதம் சாப்பிட மலடு நீங்கி கர்ப்பம் தரிகும்.

**1764. கருப்பை குற்றங்கள் நீங்கி குழந்தை பேறு உண்டாக:-** இலந்தை இலை, மிளகு, 6 பூண்டு, 4 அரைத்து 3 நாட்கள் சாப்பிட குழந்தை பேறு உண்டாகும்.

**1765. ஆசனவாய் வெடிப்பு புண் ஆற:-** மாசிக்காய் நீரில் உரசி ஆசனவாயில் தடவிவர ஆசனவாய் வெடிப்பு புண் ஆறும்.

**1766. நரம்பு சுறுசுறுப்படைய:-** இலந்தை வேரை கஷாயம் செய்து தொடர்ந்து 48 நாட்கள் 50 மி.லி. குடித்துவர நரம்பு சுறுசுறுப்படையும்.

**1767. தீப்புண் ஆற:-** தேன் துளசிசாறு கலந்து தீப்புண் மீது தடவ தீரும்.

**1768. சதை பிழற்சி, அடிபட்ட வீக்கம் தீர:-** பிரண்டை சாறில் புளி, உப்பு கலந்து காய்ச்சி பற்று போட தீரும்.

1769. முறிந்த எலும்பு ஒன்று கூட:- பிரண்டை வேரை உலர்த்தி பொடி செய்து 1கிராம் காலை குடித்து வர முறிந்த எலும்பு ஒன்று கூடும்.
1770. எலும்பை பற்றிய புண் ஆற:- வெள்ளை குங்கிலியம் சாப்பிட்டு வர ஆறும்.
1771. புற்றுநோய் தீர:- பீச்சங்கு இலை வேர் பொடி, சிவகரந்தை, லவங்கம் கலந்து அரை ஸ்பூன் தேனில் சாப்பிட்டு வர புற்றுநோய் தீரும்
1772. முகம் அழகாக நிறமாற:- நன்னாரி வேர், ஆலம்பட்டை, ஆவாரம்பூ மூன்றையும் 2கிராம் அளவு 100மி.லிபாலில் கொதிக்க வைத்து 2வேளை குடிக்க வேண்டும். 12 காபிக்கு பதிலாக குடிக்கலாம் தொடர்ந்து 1வருஷம் குடிக்க முகம் அழகு கூடும்.
1773. வேப்பம்பூ சாறு, நெல்லிக்காய் சாறு கலந்து சாப்பிட எந்த நோயும் அணுகாது
1774. அசோகமரபட்டையை அரைத்து எலும்பு முறிவுக்கு கட்டி வர எலும்பு கூடும்.
1775. நோய் சீக்கிரம் குணமாக:- செவ்வாழைப்பழம் தினம் ஒன்று சாப்பிடுங்கள்
1776. கல்லடைப்பு நீங்க:- அசோக மரவிதை பொடி அரைகிராம் உணவுக்கு முன் சாப்பிட்டுவர கல்லடைப்பு நீங்கும்.
1777. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு:- கேழ்வரகு கூழ் 1 வேளை சாப்பிட வேண்டும்.
1778. ஆண்மை பெருக:- புளியங்கொட்டை பொடி, ஓமம் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர ஆண்மை பெருகும்.
1779. குரல் வளம் உண்டாக:- வெற்றிலை வேரை வாயில் போட்டு மென்று வர குரல் வளம் உண்டாகும்.
1780. உடம்பிலுள்ள முடி அகற்ற:- வேப்பங்கொழுந்து, விரலி மஞ்சள், தாளகம் மூன்றையும் அரைத்து 2மணிநேரம் கழித்து கழுவு வேண்டும். 5தடவை செய்ய முடி நீங்கி விடும்.
1781. தொண்டை கரகரப்பு நீங்க:- மருதாணி இலை ஊற வைத்து வாய் கொப்பளிக்க கரகரப்பு நீங்கும்.
1782. கட்டி உடைய:- கருவேலன் கொழுந்து அரைத்து கட்டி மீது தடவ கட்டி உடையும்.
1783. மூளை சக்தி அதிகரிக்க:- பசலை கீரை வாரம் 1நாள் சாப்பிட மூளை சக்தி அதிகரிக்கும்.
1784. ஒல்லியாக உள்ளவர்கள்:- முருங்கை கீரை, பசலை கீரை ஆரஞ்சுபழம் சாப்பிட வேண்டும்.
1785. தீப்புண் ஆற:- வெந்தய பொடி தீப்புண் மீது தடவ புண் விரைவில் ஆறும்.

- 1786. மலச்சிக்கல் சரியாக:-** வல்லாரை பொடி அரை ஸ்பூன் இரவில் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடிக்க மலச்சிக்கல் சரியாகும்.
- 1787. முடி செழித்து வளர:-** வேப்பமுத்து, மிளகு, கருஞ்சீரகம் மூன்றையும் அரைத்து நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து குளித்து வர முடி செழித்து வளரும்.
- 1788. நோய்கள் முறிய:-** வேப்ப இலையை பசும்பாலில் அரைத்து குடிக்க நோய்கள் முறியும்.
- 1789. உணவு குழாயில் சிக்கிய கோழி உலும்பு வெளியேற 100 கிராம் முட்டைகோஸ் பச்சையாக 5 நாட்கள் சாப்பிட மலத்துடன் வெளியேறும்.**
- 1790. பூச்சி வராமல் தடுக்க:-** ஆரஞ்சு பழ்தோல் வெயிலில் காய வைத்து சிறுதுண்டுகளாக துணிவைக்கும் பீரோவில் போட்டு வைக்க பூச்சி வராது.
- 1791. பிரயாணத்தின் போது வாந்தி நிறுத்த:-** தினசரி ஒரு நெல்லிக்காய் என தொடர்ந்து 41 நாட்கள் சாப்பிட வாந்தி வராது.
- 1792. நெஞ்சுவலி:-** தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரம் சேர்த்து சுட வைத்து நெஞ்சில் தடவ குணமாகும்.
- 1793. ஜலதோஷம்:-** மாதாளம் பழம் சாப்பிட ஜலதோஷம் குணமாகும்.
- 1794. தலைச்சுற்றல் குணமாக:-** கீழாநெல்லி தைலத்தை பூசி குளித்து வந்தால் தலைச்சுற்றல் நிற்கும்.
- 1795. பசி உண்டாக:-** பிரண்டையை நெய்விட்டு வதக்கி துவையல் செய்து சாப்பிட்டு வர பசி உண்டாகும்.
- 1796. கண்ணோய்:-** முருங்கை கீரை சாப்பிட கண்ணோய் தீரும்.
- 1797. மூட்டுவலி குணமாக:-** கணை பூண்டு இலையை வேப்ப எண்ணெய் விட்டு வதக்கி கட்டி வர குணமாகும்.
- 1798. கற்பனை பயங்கள், தாழ்வு மனப்பான்மை, தலைவலி அறவே நீங்க:-** தன்வயம் ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
- 1799. வாய்ப்புண் ஆற:-** தேங்காய் பாலுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் குணமாகும்.
- 1800. மூலம்:-** பப்பாளி பழம் சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் நீங்கி மூலத்தை குணமாகும்.
- 1801. பரு:-** ஜாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு சேர்த்து அரைத்து தடவ குணமாகும்.
- 1802. நரைநீங்க:-** முளைகீரை வாரம் 1 நாள் தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.
- 1803. கேழ்வரகு மாவின் பயன்:-** கேழ்வரகு மாவில் சர்க்கரை அல்லது நல்லெண்ணெய் கலந்து சாப்பிட நீர்க்கடுப்பு நீங்கும்.
- 1804. உணவு உண்ணும் விதம்:-** உணவை ரசித்து, ருசித்து நன்றாக மென்று சாப்பிட ஆயுளை கூட்டி உற்சாகம் தரும்.

1805. சுறுசுறுப்பு பெற: நெல்லிக்காய் பொடி, வாழைத்தண்டு பொடி தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர சுறுசுறுப்பு பெறலாம்.

1806. அடிபட்ட வீக்கம் குறைய: நாமகட்டியை உமிழ்நீரில் குழைத்து தடவி வர வீக்கம் குறையும்.

1807. முக வசீகரத்திற்கு: கண்ணாடியை தினந்தோறும் கூர்பார்வை பயிற்சி செய்து வர முகம் வசீகரமாகும்.

1808. மூளை குளிர்ச்சியடைய: சுரைக்காய் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து கொள்ள மூளை குளிர்ச்சியடையும்.

1809. மாதவிடாய் கால வலி நீங்க: நாய்வேளைக் கீரை உண்டு வர தீரும்.

1810. உடல் நமைச்சல் தீர: ஆவாரம்பூ, பாசிப்பயறு கலந்து உடம்பில் பூசி குளித்து வர உடல் நமைச்சல் தீரும்.

1811. எளிதாக சுகமான தூக்கம் வர: கசகசா, கற்கண்டு சாப்பிட்டு வர நன்றாக தூக்கம் வரும்.

1812. தாமரை இதழ் மகிமை:- தினமும் ஒரு தாமரை இதழ் சாப்பிட்டு வர பேசும் திறன் அதிகரிக்கும்.

1813. முட்டைகோஸ் சாறு மகிமை:- இந்த சாறை முகத்தில் தடவி வர முகச்சுருக்கம் நீங்கும்.

1814. புளியாரை கீரை பயன்:- இந்த கீரையை உணவுடன் சேர்த்து வர மூலவாயு, பித்தம், சுவையின்மை மயக்கம் தீரும்.

1815. சாதம் வடித்த கஞ்சியின் பயன்:- இதனை வியர்குரு மீது தடவி சிறிது நேரம் கழித்து குளித்து வர வியர்குரு மறையும்.

1816. கற்பூர வல்லி இலை பயன்: இந்த இலையை சூடாக்கி நெற்றியில் பூசினால் சளி உடனே வெளியேறிவிடும்.

1817. வெந்தய மோரின் பயன்: 10 கிராம் வெந்தயப்பொடியை மோரில் கலந்து குடிக்க வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும்.

1818. பூண்டு மகிமை: வெள்ளைப்பூண்டு, வசம்பு, ஓம்ம் சம அளவு எடுத்து அரைத்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட ஜன்னி குணமாகும்.

1819. வெந்நீரின் பயன்: வெந்நீரில் தேன் கலந்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வர ஞாபகசக்தி பெருகும்.

1820. வில்வபழ மகிமை:- வில்வபழம் சாப்பிட மூளை தொடர்பான நோய்கள் யாவும் குணமாகும்.

1821. வாழைப்பூ மகிமை:- வாரம் ஒருநாள் வாழைப்பூவை கூட்டாக செய்து சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப்புண் ஆறும்.

1822. அன்னாசி, திராட்சை, நெல்லிக்கனி கூட்டணி:- இம்மூன்றையும் சாப்பிட்டு வர தோல்வலி நீங்கும்.

1823. சுரைக்காய் மகிமை:- சுரைக்காய் சதைப் பகுதியை பிசைந்து கட்ட கால் எரிச்சல் குணமாகும்.
1824. புன்னை நெய் பயன்:- புன்னை நெய் பூசி வர குஷ்ட நோய் ஆறும்.
1825. காப்பப்பை சுருக்கம் நீங்க:- குழந்தை பிறந்த பின் மஞ்சள் தூளை பாலில் கலந்து தாய்மார்கள் பருகி வர தீரும்.
1826. காப்பி கஷாயத்தின் பயன்:- தீப்புண் பட்ட இடத்தில் காப்பி கஷாயத்தை தடவி வர காயம் விரைவில் ஆறும்.
1827. செவ்வாழைப் பழத்தின் பயன்:- தினமும் ஒரு செவ்வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வர நல்ல முகஅழகு பெறலாம்.
1828. செர்ரி:- கருப்பை வியாதிகளுக்கு நல்லது.
1829. நெல்லிக்கனி:- உடல் அசதியை போக்க உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கும்.
1830. ஆப்பிள்:- மலச்சிக்கலை போக்கும்.
1831. இரத்த சோகை:- கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுவதால் குணமாகும்.
1832. நீர்க்கோவை தீர்:- மஞ்சளைச் சுட்டு புனைகையை நுகர நீர்க்கோவை தீரும்.
1833. விந்துவை அதிகரிக்க:- வாழைப்பூ விந்துவை அதிகரிக்கும்.
1834. கபம் நீங்க:- சுண்டைக்காய் சமைத்து உண்ண கபம் தீரும்.
1835. கண் எரிச்சல்:- நந்தியாவட்டை பூவால் ஒத்தடம் கொடுக்க கண் எரிச்சல் தீரும்.
1836. தேமல் படை குணமாக:- நாயுறுவி இலைசாறை தடவி வர குணமாகும்.
1837. சளியை அகற்ற:- துளசியை அவித்து சாறு பிழிந்து குடிக்க சளியை அகற்றும்.
1838. உள்ளங்கால் எரிச்சல் தீர்:- பாகல் இலைசாறு தடவ உள்ளங்கால் எரிச்சல் தீரும்.
1839. பல்நோய் குணமாக:- மகிழ இலை கஷாயத்தில் வாய் கொப்பளிக்க பல்நோய் அனைத்தும் நீங்கும்.
1840. தமரத்தம் பழம் சாப்பிட நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகும்.
1841. நல்ல தூக்கம் வர:- இரவில் மருதோன்றி பூ 2 சாப்பிட நல்ல தூக்கம் வரும்.
1842. உடல் நாற்றம் நீங்க:- பற்பாடகம் இலையை பாலில் அரைத்து பூசி குளிக்க உடல் நாற்றம் நீங்கும்.
1843. சர்க்கரை சேர்க்காத கடுங்காப்பி ஜலதோஷத்தை விலக்கும்.
1844. பீட்ரூட் கிழங்கு சாப்பிட்டுவர புதிய இரத்தத்தை உருவாக்கும்.
1845. தவசி கீரை, முருங்கைகீரை சாப்பிட ஆண்மை பெருகும்.

1846. தினமும் அரைக்கீரை சாப்பிட்டுவர உடல் குளிர்ச்சியடையும். கண் எரிச்சல் நீங்கும்.
1847. தாமரை இதழ்களை காய்ச்சி வடிக்கட்டி சர்க்கரை அல்லது தேன் கலந்து உண்டு வர கண் குளிர்ச்சியடையும். உட்கூடு தணியும்.
1848. பொன்னாங்கண்ணி இலையை காலையில் மென்று தின்று பால் பருகி வர கண்பார்வை தெளிவு பெறும்.
1849. கண் எரிச்சல் குணமாக நந்தியா வட்டை பூவால் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.
1850. நெல்லிக்காய் சாறு பிழிந்து ஒவ்வொரு ஸ்பூன் இருவேளை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்துவர கண் சூடு தணியும்.
1851. எள் செடியின் பூவை பறித்து பற்களில் படாமல் விழுங்கி விட கண்வலி வராது.
1852. தான்றிக்காய் தோலை உரித்து பொடி செய்து கால் கரண்டி தேனில் குழைத்து காலையில் சாப்பிட்டுவர கண் கூர்மை ஆகும்.
1853. தூதுவளை காய் ஊறுகாய் செய்து சாப்பிட கண் ஒளி பெருகும்.
1854. பிரமதண்டு இலைச்சாறு பால் 1துளி கண்ணில் விடுவது கண்ணில் சதை வளருவதை தடுக்கும்.
1855. சித்திரை, வைகாசி மாதங்களில் தொடர்ந்து 60நாட்கள் பொன்னாங்கண்ணி கீரை சாப்பிட்டால் கண்பார்வை கூர்மையாகும்.
1856. கண் எரிச்சல், நீர்வடிதல் நிற்க நாவற்பழத்தை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
1857. புளிய இலை கொழுந்தை இரு கண்களின் மேல் வைத்து கட்டி ஒரு மணி நேரம் கழித்து எடுத்தால் கண் சிவப்பு மாறும்.
1858. வெங்காயச்சாறு ஒரு துளி கண்ணில் பட்டால் போதும் சிறிது எரிச்சலுக்கு பின் ஓய்வுடன் நல்ல தூக்கம் வரும்.
1859. அரைக்கீரை வாரம் இருமுறை உணவில் சேர்த்து வந்தால் கண்கள் குளிர்ச்சி அடையும்.
1860. மாலைக்கண் நோயின் அறிகுறி தென்பட ஆரம்பிக்கும் போதே பப்பாளிபழம் சாப்பிட ஆரம்பித்து விட்டால் மாலைக்கண் நோயை வர விடாமல் தடுத்து விடலாம்.
1861. விஷ்ணுகிராந்தி சமூலம் 48நாட்கள் கொள்ள கண்டமாலை தீரும்.
1862. வில்வம் தளிரை வதக்கி இளஞ்சூட்டில் ஒத்தடம் கொடுக்க கண்வலி, கண்சிவப்பு, அரிப்பு நீங்கும்.
1863. பாதாளமூலி பழச்சாற்றில் செய்த மணப்பாகு சாப்பிட்டு வர கோடை கால வெப்ப நோய்கள் தீரும்.
1864. சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாக எழுந்து கொள்ள கண்கள் ஒளி பெறும்.

1865. புளியம் பூவை அரைத்து கண்ணைச்சுற்றி பற்றிட கண்வலி, கண் சிவப்பு மாறும்.
1866. கண்ணில் நீர்வடிதல் குணமாக பீதரோகினி வேரை அரைத்து வடிகட்டி ஓரிரு துளிகள் கண்களில் விட குணமாகும்.
1867. பசுநெய் மற்றும் பசு வெண்ணெய் கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி தரும் உடல் பொலிவு பெறும்.
1868. தென்னம்பூவை வதக்கி மார்பில் கட்டிவர பால்சுரப்பு நிற்கும்.
1869. வெற்றிலை சாறு ஓரிரு துளிகள் காதில் விட்டால் காதுவலி குணமாகும்.
1870. ஊமத்தன் பூவை பிழிந்து சாறு எடுத்து இரு துளிகள் காதில் விட காதுவலி குணமாகும்.
1871. வாழைப்பட்டையை தீயில் சூடேற்றி பிழிந்து ஓரிரு துளிகள் காதில் விட காதுவலி குணமாகும்.
1872. எருக்கன் கொட்டையை கசக்கி இரண்டு சொட்டு காதில் விட காதுவலி குணமாகும்.
1873. எலுமிச்சை பழச்சாறு இரண்டு மூன்று சொட்டு காதில் விட காது குடைச்சல் சரியாகும்.
1874. எருக்கம் மொட்டை கசக்கி சில சொட்டுகள் காதில் விட காது குடைச்சல் சரியாகும்.
1875. பூவரசன் வேர், பட்டை கஷாயம் செய்து வாய் கொப்பளித்து வர தொண்டை தொடர்பான பிரச்சனைகள் தீரும்.
1876. தொண்டைப்புண்ணுக்கு சுக்கு, வால்மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி இவைகளை வறுத்து தூளாக்கி ஒரு சிட்டிகை பால் அல்லது தேனில் குழைத்து சாப்பிட குணமாகும்.
1877. நல்லவேளை இலைச்சாறு ஓரிரு துளிகள் காதில்விட சீழ்வடிதல் குணமாகும்.
1878. கிராம்பை தண்ணிலில் வதக்கி வாயிலிட்டு சுவைக்க தொண்டைப்புண் ஆறும்.
1879. தொண்டைவலி, காதுவலி மற்றும் தொண்டை எரிச்சலுக்கு கிருஷ்ண துளசி எடுத்து வர குணமாகும்.
1880. நாயுருவி செடி இலைசாறு நீரில் 2சொட்டு காதில்விட சீழ்வடிதல் நிற்கும்.
1881. நெல்லி, மா இலைசாறு நீரில் இட்டு காய்ச்சி வாய் கொப்பளிக்க வாய்ப்புண் தீரும்.
1882. பப்பாளிப்பாவை வாய், நாக்கு புண்ணிற்கு தடவ குணமாகும்.
1883. குரல் கம்மல் மாறாமானிலையை கொதிக்க வைத்த நீரைப் பருகி வர குணமாகும்.

1884. தினந்தோறும் பிராணயாமம் செய்துவர சுவாசக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
1885. சீதபேதி குணமாக கசககாவை சர்க்கரை சாப்பிட்டால் மூன்று நாட்களில் குணம் பெறலாம்.
1886. அவரை இலைசாறு 25 மில்லி, 50மில்லி பசுந்தயிர் சேர்த்து வெறும்வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர சீதபேதி குணமாகும்.
1887. சீதபேதி குணமாக நுங்கை தோல் உரிக்காமல் சாப்பிட்டு வர குணம் காணலாம்.
1888. சீதபேதி குணமாக வெந்தயத்தை வறுத்து இடித்து வெல்லம் சேர்த்து பிசைந்து 4முறை சாப்பிட்டால் நலம் பெறலாம்.
1889. மலைவாழைபழத்தை நல்லெண்ணெயில் சேர்த்து சாப்பிட சீதபேதி குணமாகும்.
1890. கசககாவை வறுத்து தூள் செய்து நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து காலை, மாலை சாப்பிட சீதபேதி குணமாகும்.
1891. சீதபேதிக்கு நாட்டுச்சர்க்கரையுடன் பசுவெண்ணெய் சேர்த்து மூன்று வேளை சாப்பிட குணமாகும்.
1892. இஞ்சிசாறுடன் சமஅளவு வெங்காயச்சாறு கலந்து பருகி வந்தால் வாந்தி உடனே நிற்கும்.
1893. நுங்கை மேல் தோல் உரிக்காமல் சாப்பிட்டு வர சீதபேதி குணமாகும்.
1894. துளசி சாறு இஞ்சி சாறு சமஅளவு கலந்து குடிக்க ஜலதோஷம் நீங்கும்.
1895. கடுக்காய் பொடி நெல்லிக்காய் பொடி கலந்து தேனில் சாப்பிட மூக்கடைப்பு சளி குணமாகும்.
1896. ஓமவல்லி இலை மூன்றினை காலையில் மென்று தின்று, டம்ளர் சுடுநீர் குடிக்க இதய ஓலியும், மாலையில் கீரையாக உண்ண சளித்தொல்லை நீங்கும்.
1897. முள்ளங்கி சாறு சாப்பிட தலைவலி, ஜலதோஷம் இருமல் குணமாகும்.
1898. மாதுளம் பழச்சாறு, எலுமிச்சை பழச்சாறுகலந்து குடித்து வந்தால் சளித்தொல்லை குணமாகும்.
1899. மூச்சு வாங்கும் தொந்தரவு தீர தூதுவளை மாமருந்தாம்.
1900. வன்னி மரப்பட்டையை தூளாக்கி காய்ச்சி வடிகட்டி 3 வேளை குடித்துவர சுவாசநோய் குணமாகும். (அளவுடன் மட்டும்.)
1901. இன்புறா இலைசாற்றைத் தடவி வர காய்ச்சலால் உண்டான எரிச்சல் தீரும்.

1902. மணலிக்கீரையை பருப்புடன் சேர்த்து கடைந்து உணவுடன் சம்பிட்டு வர மார்புச்சளி நுண்புழு விலகும்.
1903. சிறுகீரை அடிக்கடி சேர்த்து வர நீர்கோவை குணமாகும்.
1904. காய்ச்சல் தாகம் தீர பேராழுட்டி வேரை நீரில் காய்ச்சி இரு வேளை கொடுக்க குறையும்.
1905. அரகீரையை நெய்விட்டு சமைத்து உண்டு வர சளிக்காய்ச்சல், டைபாய்டு குணமாகும்.
1906. ஏலப்பொடியை நெய்யில் கலந்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட மார்பு சளி குணமாகும்.
1907. குங்குமப்பூவுடன் சம அளவு தேன் கலந்து 3 நாட்கள் தினசரி 2 வேளை உட்கொள்ள சுவாச குழாய் அலர்ஜி குணமாகும்.
1908. அருகம்புல் சாறு பருகி வர சளித்தொல்லை தீரும்.
1909. ஆஸ்துமா குணமாகவில்வ இலை பொடி தினமும் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டுவர குணம் பெறலாம்.
1910. புதிய ரோஜா மலரை முகர்ந்தால் மூக்கடைப்பு நிற்கும்.
1911. அமுக்கிராங் கிழங்கைப் பொடி செய்து தினமும் இரவில் பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர கபம் வெளியேறும்.
1912. சீரகத்தை பொன் வருவலாக வறுத்து பொடி செய்து கல்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட இருமல் குணமாகும்.
1913. கக்குவான் இருமல் வேகம் குறைய சோடா உப்பை தண்ணீரில் கலந்து குடிக்க குறையும்.
1914. துளசி ரசம், இஞ்சி ரசம் கலந்து பருக ஜலதோஷம் நீங்கும்.
1915. வெந்தயக்கீரை சமைத்து சாப்பிட்டு வர இருமல் உடன் குணமாகும்.
1916. வெள்ளை பூண்டு, வசம்பு, ஓமம் சம அளவு எடுத்து அரைத்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட ஜன்னி குணமாகும்.
1917. நார்த்தங்காய் செடி இலைகளை கஷாயம் செய்து குடிக்க காய்ச்சல் சரியாகும்.
1918. மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு சம அளவு பொடி தேனில் சாப்பிட காய்ச்சல் குணமாகும்.
1919. எலுமிச்சம் பழம்சாறு தேன் கலந்து 100மி.லி. சாப்பிட்டு வர மலேரியா காய்ச்சல் குணமாகும்.
1920. கோரைகிழங்கு கஷாயம் குடித்தால் எப்படிப்பட்ட காய்ச்சலும் குணமாகும்.
1921. கோரைகிழங்கை கழுவி சுத்தமாக்கி நீர்விட்டு காய்ச்சிக் குடிக்க கடுங்காய்ச்சல் குணமாகும்.
1922. சர்க்கரை சேர்க்காத கடுங்காப்பி ஜலதோஷத்தை விலக்கும்.
1923. எலும்புக் காய்ச்சல் தீர நெல்லிக்காய் லேகியம் சிறு உருண்டை காலை மாலை சாப்பிட்டு வரத்தணியும்.

1924. சனிக்காய்ச்சலுக்கு ஓமவல்லி இலைக்காம்புகளை குடிநீராக்கி கொடுக்க குணமாகும்.
1925. நெறி கட்டியதால் வந்த சுரம் தீர மிளகாய் இலையில் காய்ச்சிய குடிநீரை 4வேளை ஒரு மடக்கு குடிக்க குணமாகும்.
1926. பித்த சுரம் தீர சீதேவி செங்கழுநீர் சமுலமாகக் குடிநீர் செய்து சாப்பிட தீரும்.
1927. ஊமத்தை இலையை நல்லெண்ணெயில் வதக்கிக்கட்ட அகண்ட வாயு குணமாகும்.
1928. இரைப்புக்கு துத்திப் பூச்சுரணம் சர்க்கரை கலந்து அரைக்கரண்டி காலை மாலை பாலில் சாப்பிட குணமாகும்.
1928. வறுத்த திப்பிலி பொடியை அரை கிராம் காலை, மாலைதேனில் குழைத்து உண்டு வர இருமல் குணமாகும்.
1930. வல்லாரை இலையுடன், தூதுவளை சேர்த்தரைத்து பாலில் சாப்பிட்டுவர நுரையீரலில் உள்ள சளிகட்டு நீங்கும்.
1931. தாளிச்ச பத்திரியுடன் அதிமதுரம் சேர்த்து வாயில் ஒதுக்க வறட்டு இருமல் சரியாகும்.
1932. வெள்ளைப்பூண்டு சாறு வெற்றிலை சாறு கலந்து தடவி வர எச்சில் புண் குணமாகும்.
1933. அகத்தி இலை அவித்த தண்ணீர் பருகினால் வாய்ப்புண் ஆறும்.
1934. கோடகசாலை இலையை கஷாயமாக்கி வாய் கொப்பளிக்க நாக்குபுண், வாய், உதட்டுபுண்கள் 1வாரத்தில் குணமாகும்.
1935. தேங்காய் பாலுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.
1936. கரும்பு தோகையை எரித்து சாம்பலாக்கி வெண்ணெய் யுடன் கலந்து உதட்டு வெடிப்புக்குப் போட்டால் குணமாகும்.
1937. ஒதியம் பட்டையை ஊறவைத்த நீரால் வாய் கொப்பளித்து வர வாய்புண் ஆறும்.
1938. பிரமத்தண்டு எரித்த சாம்பலால் பல் துலக்கி வர பல்கரை. பல் சொத்தை குணமாகும்.
1939. இஞ்சி சாறுடன் தேன் கலந்து கொப்பளித்து குடித்துவர சொத்தை பல் குணமாகும்.
1940. படிகாரத்தையும், கடுகையும் பொடி செய்து நீரில் கலந்து வாய் கொப்பளித்து வர ஈரில் உள்ள புண்கள் ஆறும்.
1941. கண்டங்கத்திரி பழத்தை உலர்த்தி நெருப்பிட்டு வாயில் புகை இழுக்க பல்வலி. ஈறுவலி குணமாகும்.
1942. ஒரு துண்டு சுக்கை வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொள்ள பல்வலி குறையும்.
1943. மாவிலையை பொடி செய்து பற்களைத் துலக்கி வந்தால் பல் உறுதி பெறும்.

1944. செவ்வாழைபழத்தை இரவு சாப்பிட்டு வந்தால் பல்வலி, ஈறு வீக்கம், பல்லில் ரத்த கசிவு, பல் சொத்தை வராது.
1945. துத்திஇலை வேர் கஷாயம் செய்து வாய் கொப்பளித்து வந்தால் பல்வலி, கூச்சம், பல்ஆட்டம் குணமாகும்.
1946. மகிழம் இலை கஷாயம் செய்து வாய் கொப்பளித்து வர பல்நோய் எதுவும் அணுகாது.
1947. ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் மாதுளம் பழம் சாப்பிட்டு வர பற்கள் எலும்பு உறுதியாகும்.
1948. பூந்தி கொட்டை, உப்பு சேர்த்து வறுத்து பல்பொடியில் சேர்த்து பல் தேய்க்க பல் நோய் வராது.
1949. கோவைபழம் சாப்பிட பல்வலி நிவாரணம் பெறலாம்.
1950. நெல்லிக்காயை பற்களினால் நன்கு மென்று தின்று வர பற்கள் உறுதி பெறும்.
1951. கருவேலம்பட்டை பொடி செய்து பல் துலக்கி வந்தால் பல் சம்பந்தமான நோய்கள் வராது.
1952. நெல்லி முள்ளி, தான்றிக்காய், கடுக்காய் மூன்றையும் குடிநீரில் ஊறவைத்து வாய் கொப்பளித்து வர துர்நாற்றம் தீரும்.
1953. விக்கல் தீரமுற்றிய மாவினையை பொடியாக்கி தணலில் போட்டு சுவாசிக்கத் தீரும்.
1954. விக்கல் குணமாக விரலி மஞ்சள் ஒரு துண்டை சுட்டு கரியாக்கி உண்ணலாம்.
1955. சித்திரப்பாலாடை கீரையை பருப்புடன் சேர்த்து உணவுடன் உண்டுவர வாய்ப்புண், உதடு வெடிப்பு குணமாகும்.
1956. வாய்புண், பல்வலி குணமாக கொள்ளுக்காய் வேளை வேரை கொதிக்க வைத்து வாய் கொப்பளிக்க சரியாகும்.
1957. வாய்ப்புண் குணமாக அகத்திக்கீரை மற்றும் மணத் தக்காளிக் கீரை சமைத்து சாப்பிட்டால் இரண்டு நாளில் சரியாகும்.
1958. அகத்திஇலை அடிக்கடி உண்ண உதட்டுப்புண் வாய்புண் குணமாகும்.
1959. மாதுளம்பழம் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் ஞாபக சக்தி, எலும்பு உறுதி, பற்கள் உறுதிபடும்.
1960. வாய் வீச்சத்தை போக்கி விட தினமும் கோதுமை புல்லை மென்று துப்பிவிட துர்நாற்றம் விலகும்.
1961. பிரியான் பாலைத்தடவி வர பல் ஆட்டம், பல்வலி, ஈறு வீக்கம் குணமாகும்.
1963. புளியாரை கீரை உணவுடன் சேர்த்து வர மூல வாயு, பித்தம், சுவையின்மை, மயக்கம் தீரும்.
1962. முன்னைக்கீரையை பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட பசி மந்தம், மயக்கம் தீரும்.

1964. முள்ளிக்கீரையை அடிக்கடி உணவுடன் சேர்த்து உண்டுவர பசியின்மை மாறி நன்கு பசி உண்டாகும்.
1965. ஆதொண்டை இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையலாக்கி உணவுடன் உட்கொள்ள சுவையின்மை, பசியின்மை நீங்கும்.
1966. சீரகத்தை வறுத்து பொடி செய்து வாழைப்பழத்துடன் சாப்பிட்டால் சுகமான நித்திரை வரும்.
1967. நெல்லிக்காய் சாறு 1அவுன்ஸ் குடித்தால் எப்படிப்பட்ட கிறுகிறுப்பும் குணமாகும்.
1968. வேப்பம் பூவை வறுத்து பொடி செய்து பருப்பு ரசத்துடன் கலந்து சாப்பிட வாந்தி நிற்கும்.
1969. கர்ப்ப கால வாந்திக்கு லவங்க பொடியை நீரில் கலந்து அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டி பருகினால் வாந்தி நிற்கும்.
1970. குமட்டல் நீங்க வெற்றிலைக் காம்பை வாயில் அதக்கினால் சரியாகும்.
1971. புதினா கீரை துவையல் சாப்பிட்டு வர மசக்கை மயக்கம் வாந்தி சரியாகும்.
1972. களாக்காய் ஊறுகாய் சாப்பிட்டு வர ஜீரண சக்தி பெருகும்.
1973. சீந்தில் கொடிச்சாறுடன் தேன் கலந்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வர சர்க்கரை நோய் குணமாகும்.
1974. மாதுளம்பூ இடித்து தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர மலத்துடன் இரத்தம் வருவது நிற்கும்.
1975. கருணைக்கிழங்கு தொடர்ந்து வாரம் 2முறை உணவுடன் சாப்பிட்டு வர மூலம் கட்டுப்படும். நாளடைவில் குணமாகும்.
1976. வெங்காயத்தை வதக்கி ஆசன வாயில் கட்ட வெளிமூலம் நாளடைவில் குணமாகும்.
1977. கால் பித்த வெடிப்பிற்கு அரசமரத்து பாலை தடவி வர குணமாகும்.
1978. மலச்சிக்கலுக்கு முளைக்கீரை நல்ல உணவு.
1979. சுத்தமான தேன் தலைவலி வரும் போது 1/2 மணி நேரத்திற்கு 1ஸ்பூன் அருந்த தலைவலி மறையும்.
1980. சக்கை அரைத்து பற்றிட தலைவலி குணமாகும்.
1981. அருகம்புல் 30கிராம் அரைத்து பாலில் கலந்து பருகி வர இரத்த மூலம் குணமாகும்.
1982. இரவு உணவாக வாழைப்பழம் 2தேங்காய் சில் சாப்பிட்டு வர உடல் சக்தி பெருகும்.

1983. இரவில் படுக்க போகும் முன் தேன், குங்குமப்பூ, மஞ்சள் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர உடல் மினுமினுப்பு பெறும்.
1984. நெறி கட்டு விலக வல்லாரைச் சூரணம் நெய்யில் கலந்து சாப்பிடலாம்.
1985. வெண்டைக்காய் உணவுடன் அடிக்கடி சேர்த்து வர மூளை பலமடையும். கண்களுக்கு குளிர்ச்சி தரும்.
1986. ஒரு டம்ளர் மோரில் எலுமிச்சம்பழச்சாறு பிழிந்து சாப்பிட இரத்த அழுத்தம் சீர்படும்.
1987. விளாம்பழம் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர இரத்தத்தில் உள்ள கிருமிகளை ஒழிக்கலாம்.
1988. தினமும் அன்னாச்சி பழம் சாப்பிட்டு வர வெள்ளை படுதல் குணமாகும்.
1989. வேப்பம் பிண்ணாக்கை சுட்டு மூக்கில் உறிஞ்ச தலைபாரம் சரியாகும்.
1990. சந்தனக்கட்டையை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் உரசி தடவ முகப்பரு, படர்தாமரை நீங்கும்.
1991. அவரை இலை சாறை தயிருடன் சாப்பிட பேதி நிற்கும்.
1992. வெந்தயக்கீரை சமைத்து சாப்பிட்டு வர இருமல் குணமாகும்.
1993. நாய்கடித்த இடத்தில் எருக்கன் பால் இரண்டு சொட்டு விட விஷம் நீங்கும்.
1994. கற்கண்டு அடிக்கடி பயன்படுத்தி வர பல்லரணை குணமாகும்.
1995. அளவுக்கு அதிகமாக சிறுநீர் பிரிந்தால் ஆரைக்கீரை சாப்பிடலாம்.
1996. தீப்புண் ஆற : தேன் துளசிசாறு கலந்து தீப்புண் மீது தடவ குணமாகும்.
1997. கண் நோய் : முருங்கை கீரை சாப்பிட கண் நோய் தீரும்.
1998. செர்ரி பழம் : கருப்பை வியாதிகளுக்கு நல்லது.
1999. கொய்யாப் பழம் : இரத்த சோகையை குணப்படுத்தும்.
2000. தேமல் படை குணமாக : நாயுறுவி இலைசாறை தடவ குணமாகும்.
2001. ஜலதோஷம் நீங்க : சர்க்கரை சேர்க்காத கடுங்காப்பி சாப்பிடவும்.
2002. புது இரத்தம் உருவாக : பீட்ரூட் கிழங்கு சாப்பிட உருவாகும்.
2003. சுறு சுறுப்பாக இருக்க : ரோஜாப் பூ இதழ்களை சாப்பிடலாம்.
2004. ஆண்மை பெருக : தவசி கீரை, முருங்கைக் கீரை சாப்பிடவும்.
2005. பரு : ஜாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு சேர்த்து அரைத்து தடவவும்.
2006. ஆப்பிள் : மலச்சிக்கலை போக்கும்.

2007. நீர்க் கோவை தீர் : மஞ்சளைச் சுட்டு புகையை நுகர குணமாகும்.
2008. நல்ல தூக்கம் வர : மரு தோன்றி பூ 2 இரவு சாப்பிடவும்.
2009. விஷம் : எரிக்கன் பாலை நாய்கடி வாயில் வைக்க விஷம் ஏறாது.
2010. சிலந்தி கடி : கற்றாழை வைத்து கட்டினால் குணமாகும்.
2011. கால் ஆணிக்கு : சித்திரப்பாலாடை கீரையின் பாலை தடவி வர குணமாகும்.
2012. கால் எரிச்சல் குணமாக : சுரைக்காய் சதையை வைத்து கட்டலாம்.
2013. இரத்தம் விருத்தி ஆக : நாவல் பழம் தினமும் சாப்பிடலாம்.
2014. இரத்தம் உறைதல் : நெல்லிக்காய் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.
2015. திராட்சை பழம் : ஈரல் சம்பந்தமான நோய் குணமாகும்.
2016. செவ்வாழைப்பழம் : கல்லீரல் வீக்கம், மூத்திர விபாதியை குணமாக்கும்
2017. பச்சை வாழைப்பழம் : குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்
2018. ரஸ்தாளி : கண்ணிற்கும், உடல் வலுவிற்கு நல்லது.
2019. பேயன் வாழைப்பழம் : வெப்பத்தைக் குறைக்கும்.
2020. மாம்பழம் : ரத்த அழுத்தம் சீராகும்.
2021. கேழ்வரகு : கேழ்வரகு கூழ் செய்து பருகினால் பித்தம் தணியும்.
2022. குடல் புழுக்கள் அழிய : மாதுளம் பழம் சாப்பிட குணமாகும்.
2023. தீப்புண் ஆற : வெந்தயப்பொடி தீப்புண் மீது தடவ புண் விரைவில் ஆறும்.
2024. வாய், நாக்கு புண்ணிற்கு : பப்பாளிப்பாலைத் தடவலாம்.
2025. பல்வலி குணமாக : கோவைப்பழம் சாப்பிட குணமாகும்.
2026. உதட்டில் வெடிப்பு : அத்திக்காயை உட்கொண்டால் குணமாகும்.
2027. உடல் பலம் பெற : அத்திப் பழம் தொடர்ந்து 40 நாள் சாப்பிடவும்.
2028. வலிப்பு நோய் நீங்க : தினசரி ஆட்டுப்பால் சாப்பிட குணமாகும்.
2029. அரைக் கீரை : நரம்பு தளர்ச்சியைப் போக்கும்.
2030. மிளகு : பூச்சிகடிகளுக்கு மிளகு சாப்பிட்டால் நஞ்சு அழிந்து விடும்.
2031. மலச்சிக்கல் தீர் : இரவில் மாம்பழம் சாப்பிடலாம்.
2032. பித்த வாந்திக்கு : களாக்காயை சாப்பிட்டால் குணமாகும்.
2033. நீர் கோவை : சிறுகீரை அடிக்கடி சேர்த்து வர குணமாகும்..
2034. மூக்கடைப்பு : புதிய ரோஜா மலரை நுகர்ந்தால் மூக்கடைப்பு நீங்கும்.
2035. தாய் பால் : அரை கீரை சமைத்து சாப்பிட்டு வர தாய் பால் பெருகும்.
2036. பேதி : வேப்பிலை வசம்பு கஷாயம் குடிக்க பேதியை நிறுத்தும்.
2037. தீப்புண் : தேன், துளசி சாறு கலந்து தீப்புண் மீது தடவி வர ஆறும்
2038. தலைவலி : சக்கை அரைத்து பற்றிட தலைவலி குணமாகும்.
2039. பூரான்கடி விஷம் : தும்பை இலைச்சாறு பூச பூரான்கடி விஷம் முறியும்.
2040. உடல் எடை : கொள்ளு ரசம் வைத்து சாப்பிட உடல் எடை குறையும்.
2041. உடல் எடை குறைய : கொள்ளுமுளைகட்டி சாப்பிட்டு வர குறையும்.
2042. சுரம் : கீழாநெல்லி சமூலம் மிளகு கஷாயம் குடிக்க சுரம் தணியும்.

2043. பல்வலி : சிவனார் வேரால் பத்துலக்க பல்வலி குணமாகும்.
2044. வயிற்றுபுண் : அதிமதுரத்தை கஷாயம் செய்து குடிக்க புண் ஆறும்.
2045. தொப்பை : சுரக்காய் வாரம் 2 தடவை சாப்பிட தொப்பை குறையும்.
2046. இதய படபடப்பு : தினசரி ஒரு பேரிக்காய் சாப்பிட படபடப்பு நீங்கும்.
2047. சோகை : சோயா பீன்ஸ் உணவுடன் சாப்பிட சோகை தீரும்.
2048. பேன் : மலை வேம்பு இலையை அரைத்து தலையில் பூச பேன் ஒழியும்.
2049. பல்வலி : ஒரு துண்டு சுக்கை வாயில் போட்டு கொள்ள பல்வலி தீரும்.
2050. மூட்டு வலிக்கு : அத்திபாலை பற்றுபோட்டு வர குணமாகும்.
2051. ஜீரண சக்தி உண்டாக : தமரத்தம் பழம் சாப்பிடவும்.
2052. காச நோய் தீர : பசுந் தயிர் குணப்படுத்தும் வல்லமை உடையது.
2053. இரத்தம் அழுத்தம் உள்ளவர் : மீன் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
2054. புளி: புளி இரத்தத்தை சுண்ட வைக்கும் குணமுடைய-  
தாக்கையால் அதனை தவிர்த்து வர உடல் பலபலப்பாகும்.
2055. எண்ணெய் குளியல்: எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும்  
போது குளிர்ந்த நீர் சேர்க்காமல் ஒரே சூடான தண்ணீரில் தான்  
குளிக்க வேண்டும்.
2056. உலர் திராட்சை பயன்: உலர் திராட்சையும்,  
கல்கண்டும் சேர்த்து தினமும் சிறிதளவு சாப்பிட்டு வர மூளை  
கட்டி, புற்றுநோய், இதயநோய் சீர்படும்.
2057. அவரைக்காய், நார்த்தங்காய் பயன்: மருந்து  
சாப்பிட்டு வரும் காலங்களில் அவரைக்காய், நார்த்தங்காய்  
ஊறுகாய் சாப்பிட நோய் விரைவில் குணமாகும்.
2058. சாப்பிடும் விதம்: உணவு சாப்பிடும் முன்பும், உணவு  
சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போதும் தண்ணீர் பருவதைத்  
தவிர்க்கவும்.
2059. உருளைகிழங்கின் தீங்கு: முட்டி வலி, மலச்சிக்கல்,  
மூட்டுவாதம் இருந்தால் உருளைக்கிழங்கை தவிர்க்க வேண்டும்.
2060. மலச்சிக்கல் தீர எளிய வழி: இரவில் படுக்கும் முன்  
வெதுவெதுப்பான குடிநீர் பருகி வர மலச்சிக்கல் சரியாகும்.
2061. கண் ஒளி பெருக: சுண்டு விரல் நுனியால் பெருவிரல்  
நுனியை அழுத்திப் பிடிக்க கிடைக்கும் பிராண முத்திரையால்  
கண்கள் ஒளி பெருகும்.
2062. முகம் அழகு பெற: அருகம்புல்லை நீர்விட்டு அரைத்து  
வடித்தபின் வெல்லம் சேர்த்து பருகி வர உடலழகும் முக அழகும்  
கிடைக்கும்.

**2063. உள்ளங்கை, கால்களில் வியர்ப்பதை தடுக்க:**

இலந்தை மர இலையை நசுக்கி சாறெடுத்து உள்ளங்கை, கால்களில் தடவி வர வியர்ப்பது நின்று விடும்.

**2064. சுறுசுறுப்பு பெற:** நெல்லிக்காய் பொடி, வாழைத்தண்டு பொடி தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர சுறுசுறுப்பு பெறலாம்.

**2065. கர்ப்பினிகளுக்கு:** கர்ப்பினிப் பெண்கள் தினசரி 2 நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வர தாய் சேய் இரண்டு பேருக்கும் நல்ல டானிக்காக இருக்கும்.

**2066. அம்மை நோயிலிருந்து பாதுகாக்க:** வெயில் காலங்களில் உடல்கூடு அதிகம் ஆனதின் காரணமாக அம்மை நோய் வருகிறது. இதற்கு தாழம்பூவை காய்ச்சி வடிகட்டி சர்பத் பாணம் குடிக்க நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

**2067. செவிட்டுத்தன்மை நீங்க:** ஆட்டுப்பால், நல்லெண்ணெய் வில்வகாய், பசுவின் மூத்திரம் இவைகளை ஒன்றாக காய்ச்சி ஆற வைத்து சில சொட்டுகள் காதில் விட்டு வர செவிட்டுத் தன்மை நீங்கும்.

**2068. தலைமுடி உதிர்வதை தடுக்க:** நிலாவரை இலைகளை கஷாயம் செய்து காய்ச்சி ஆற வைத்து தலைமுடி மீது தேய்த்து வர முடி உதிர்வது நிற்கும்.

**2069. மூக்கில் உள்ள புண் ஆற:** மஞ்சளை சுட்டு கரியாக்கி அதனுடன் வேப்ப எண்ணெய் கலந்து மைய அரைத்து மூக்கில் உள்ள புண் மீது தடவ குணமாகும்.

**2070. கை கால் முறிந்தால்:** ஒட்ட வைக்கும் மூலிகை எலும்பு முறுக்கி இலை ஆட்டுபால் விட்டு அரைத்து உள்ளூக்கு சாப்பிட்டு வர முறிந்த எலும்பு ஒன்று சேர்ந்து விடும்.

**2071. பித்து பிடித்து அலைபவர்களுக்கு:** தாமரை பூவை நீர் விட்டு காய்ச்சி தினசரி 3 வேளை என தொடர்ந்து 41 நாட்கள் குடித்து வர பைத்தியம் நீங்கும்.

**2072. மூளை பலம் பெற:** எலுமிச்சைபழத்தை காலையில் வெந்நீரினுடனும், மதியம் மோருடனும், மாலையில் சர்க்கரை உடனும் சேர்த்து சர்பத் மாதிரி சாப்பிட மூளை பலமாகும்.

**2073. மாசிக்காய் பயன்:** மாசிக்காயை நீரில் இழைத்துத் தடவி வர ஆசன வாய் வெடிப்பு புண் குணமாகும்.

**2074. கண்களின் புத்துணர்ச்சிக்கு:** இரு கண்களைச் சுற்றி உள்ள ஏலும்புகளின் மீது விரல்களை வைத்து சுற்றி சுற்றி அழுத்தம் கொடுத்து வர கண்கள் புத்துணர்ச்சி பெற்று மிளிரும்.

**2075. பற்களின் உறுதிக்கு:** காலையில் படுக்கையில் இருந்த படியே நன்றாக அழுத்தி கடித்து 5 நிமிட பயிற்சி செய்ய பற்கள் உறுதிபடும்.

**2076. தொடக்க நிலையில் உள்ள இளம்பிள்ளை வாதம் சரியாக:** நொச்சி குடிநீர் தயாரித்து காலை மாலை இருவேளை சிறிதளவு கொடுத்து வர குணமாகும்.

**2077. மன அமைதி பெற:** மோதிர விரலையும், பெரு விரலையும் ஒரு மணி நேரம் இணைத்து வைத்தால் கிடைக்கும் பிருதுவி முத்திரையால் உடல் பலவீனம், மனபலவீனம் மாறி மனம் அமைதி பெறும்.

**2078. ஊசி, மருந்துகளை தவிர்க்க:** விளாம்பழம், நெல்லிக் காய் தினமும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர மருந்து, மாத்திரை, ஊசிகளின் அவசியத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

**2079. கண்ணாடி அணிவதை தவிர்க்க:** அடிக்கு ஒரு குச்சியாக தரையில் ஊன்றி மாறி மாறி 1 முதல் 15 குச்சி வரை தினமும் 10 முறை பார்க்கும் பயிற்சி செய்து வர தூர பார்வை, கிட்டப்பார்வை சீராகும். கண்ணாடி அணிவதை தவிர்த்து விடலாம்.

**2080. வாழ்க்கை வளம் பெற:** பிற சிந்தனை, பொருள் நாட்டம் இன்றி மனதிலே மனம் வைத்தல் தியானம் எனும் "யோகம்" என்பதால் மன உறுதிபாடு நிச்சயம். இதுவே எல்லா வாழ்க்கை வளங்களையும் தரும்.

**2081. பெண்களின் மார்பகம் தளர்ந்து விட்டால் சரியாக்க:** மார்பில் விளக்கெண்ணெயை தடவி, உலர்ந்த மாதுளம் விதைகளை பொடி செய்து அதன் மீது வைத்து 21 நாட்கள் கட்டி வர கவர்ச்சியான தோற்றம் உண்டாகும்.

**2082. முட்டைகோஸ் சாறின் பயன்:** இதனை முகத்தில் தடவி வர முகசுருக்கம் மறைந்து, வறண்ட சருமம் மென்மையாகும்.

**2083. மாசிக்காய் பயன்:** மாசிக்காயை நீரில் இழைத்துத் தடவி வர ஆசன வாய் வெடிப்பு புண் குணமாகும்.

2084. ஆசனவாய் வெடிப்பு புண் ஆற : மாசிக்காய் நீரில் உரசி ஆசன வாயில் தடவிவர ஆசனவாய் வெடிப்பு புண் ஆறும்.
2085. நரம்பு சுறுசுறுப்படைய : இலந்தை வேரைக் கஷாயம் செய்து தொடர்ந்து 48 நாட்கள் 50 மி.லி. குடித்துவர நரம்பு சுறுசுறுப்படையும்.
2086. தீப்புண் ஆற : தேன் துளசிசாறு கலந்து தீப்புண் மீது தடவ குணமாகும்.
2087. சதை பிழற்சி, அடிபட்ட வீக்கம் தீர : பிரண்டைசாறில் புளி, உப்பு, கலந்து காய்ச்சி பற்று போட தீரும்.
2088. முறிந்த எலும்பு ஒன்று கூட : பிரண்டை வேரை உலர்த்தி பொடி செய்து 1 கிராம் காலை குடித்துவர முறிந்த எலும்பு ஒன்று கூடும்.
2089. எலும்பை பற்றிய புண் ஆற : தேன் துளசிசாறு கலந்து தீப்புண் மீது தடவ குணமாகும்.
2090. புற்றுநோய் தீர : பீச்சங்கு இலை வேர் பொடி, சிவகரந்தை, லவங்கம் கலந்து அரை ஸ்பூன் தேனில் சாப்பிட்டுவர புற்றுநோய் தீரும்.
2091. முகம் அழகாக நிறம் மாற : நன்னாரி வேர், ஆலம் பட்டை, ஆவாரம்பூ மூன்றையும் 2கிராம் அளவு 100மி.லி. பாலில் கொதிக்க வைத்து 2 வேளை குடிக்க சேண்டும். 12 கர்பிக்கு பதிலாக குடிக்கலாம். தொடர்ந்து 1 வருஷம் குடிக்க முகம் அழகு கூடும்.
2092. எந்த நோயும் வராமல் இருக்க : வேப்பம்பூ சாறு, நெல்லிக்காய் சாறு கலந்து சாப்பிட எந்த நோயும் அணுகாது.
2093. அசோகமர பட்டை அரைத்து எலும்பு முறிவுக்கு கட்டி வர எலும்பு கூடும்.
2094. நோய் சீக்கிரம் குணமாக : செவ்வாழைப் பழம் தினம் ஒன்று சாப்பிடுங்கள்.
2095. கல்லடைப்பு நீங்க : அசோக மர விதை பொடி அரை கிராம் உணவுக்கு முன் சாப்பிட்டுவர கல்லடைப்பு நீங்கும்.
2096. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு : கேழ்வரகு கூழ் 1வேளை சாப்பிட வேண்டும்.
2097. ஆண்மை பெருக : புளியங்கொட்டை பொடி, ஓமம் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர ஆண்மை பெருகும்.
2098. குரல் வளம் உண்டாக : வெற்றிலைவேரை வாயில் போட்டு மென்று வர குரல் வளம் உண்டாகும்.
2099. உடம்பிலுள்ள முடி அகற்ற : வேப்பங்கொழுந்து, விரலி மஞ்சள் தாளகம் மூன்றையும் அரைத்து 2 மணி நேரம் கழித்து கழுவ வேண்டும். 5 தடவை செய்ய முடி நீங்கிவிடும்.
2100. தொண்டை கரகரப்பு நீங்க : மருதாணி இலை ஊறவைத்து வாய் கொப்பளிக்க கரகரப்பு நீங்கும்.
2101. கட்டி உடைய : கருவேலன் கொழுந்து அரைத்து தடவ கட்டி உடையும்.
2102. மாதவிடாய் கால வலி நீங்க : நாய்வேளைக் கீரை உண்டு வர தீரும்.

- 2103.** முளை சக்தி அதிகரிக்க : பசவை கீரை வாரம் 1நாள் சாப்பிட சக்தி அதிகரிக்கும்.
- 2104.** ஒல்லியாக உள்ளவர்கள் : முருங்கை கீரை, பசவை கீரை, ஆரஞ்சு பழம் சாப்பிட வேண்டும்.
- 2105.** மலச்சிக்கல் சரியாக : வல்லாரை பொடி அரை ஸ்பூன் இரவில் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடிக்க மலச் சிக்கல் சரியாகும்.
- 2106.** தீப்புண் ஆற : வெந்தயபொடி தீப்புண் மீது தடவ புண் விரைவில் ஆறும்.
- 2107.** முடி செழித்து வளர : வேப்பமுத்து, மிளகு, கருஞ்சீரகம் மூன்றையும் அரைத்து நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து குளித்து வர முடி செழித்து வளரும்.
- 2108.** நோய்கள் முறிய : வேப்ப இலையை பசும்பாலில் அரைத்து குடிக்க நோய்கள் முறியும்.
- 2109.** உணவு குழாயில் சிக்கிய கோழி எலும்பு வெளியேற 100 கிராம் முட்டைகோஸ் பச்சையாக 5 நாட்கள் சாப்பிட மலத்துடன் வெளியேறும்.
- 2110.** விந்து கெட்டிபட : வேப்பம்பட்டை தூள் கரிசால சாறில் கலந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட விந்து கெட்டிப்படும்.
- 2111.** நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க : நல்லெண்ணை 2 கரண்டி காலையில் வாயிலிட்டு 15 நிமிடம் ஒதுக்கி கொப்பளிக்க வேண்டும். வியாதி கிருமிகள் அழிந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.
- 2112.** பூச்சி வராமல் தடுக்க : ஆரஞ்சு பழத்தோல் வெயிலில் காய வைத்து சிறுதுண்டுகளாக துணிவைக்கும் பீரோவில் போட்டு வைக்க பூச்சி வராது.
- 2113.** பிரயாணத்தின் போது வாந்தி நிறுத்த : தினசரி ஒரு நெல்லிக் தாய் என தொடர்ந்து 41 நாட்கள் சாப்பிட வாந்தி வராது.
- 2114.** நெஞ்சு சுளி : தேங்காய் எண்ணெய்யில் கற்பூரம் சேர்த்து சுட வைத்து நெஞ்சில் தடவ குணமாகும்.
- 2115.** ஜலதோஷம் : மாதுளம் பழம் சாப்பிட ஜலதோஷம் குணமாகும்.
- 2116.** வாந்தி நிறுத்த : வேப்பம் பூவை வறுத்து பொடி செய்து பருப்பு ரசத்துடன் கலந்து சாப்பிட வாந்தி நிற்கும்.
- 2117.** தலைச் சுற்றல் குணமாக : கீழாநெல்லி தைலத்தை பூசி குளித்து வந்தால் தலைசுற்றல் நிற்கும்.
- 2118.** பசி உண்டாக : பிரண்டையை நெய்விட்டு வதக்கி துவையல் செய்து சாப்பிட்டு வர பசி உண்டாகும்.
- 2119.** கண் நோய் : முருங்கை கீரை சாப்பிட கண் நோய் தீரும்.
- 2120.** வாய்ப்புண் ஆற : தேங்காய் பாலுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் குணமாகும்.

2121. மூட்டு வலி குணமாக : கணை பூண்டு இலையை வேப்ப எண்ணை விட்டு வதக்கி கட்டி வர குணமாகும்.
2122. மூலம் : பப்பாளி பழம் சாப்பிட்டுவர மலச்சிக்கல் நீங்கி மூலத்தை குணமாக்கும்.
2123. பரு : ஜாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு சேர்த்து அரைத்து தடவவும்.
2124. நரை நீங்க : முளைகீரை வாரம் 1நாள் தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.
2125. செர்ரி பழம் : கருப்பை வியாதிகளுக்கு நல்லது.
2126. நெல்விக் கனி : உடல் அசதியைப் போக்கி உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கும்.
2127. ஆப்பிள் : மலச்சிக்கலை போக்கும்.
2128. கொய்யாப் பழம் : இரத்த சோகையை குணப்படுத்தும்.
2129. நீர்க் கோவை தீர் : மஞ்சளைச் சுட்டு புகையை நுகர குணமாகும்.
2130. விந்துவை அதிகரிக்க : வாழைப் பூ விந்துவை அதிகரிக்கும்.
2131. கபம் நீங்க : சுண்டைக்காய் சமைத்து உண்ண கபம் நீங்கும்.
2132. கண் எரிச்சல் : நந்தியாவட்டை பூவால் ஒத்தடம் கொடுக்க கண் எரிச்சல் தீரும்.
2133. தேமல் படை குணமாக : நாயுறுவி இலைசாறை தடவ குணமாகும்.
2134. சளியை அகற்ற : துளசியை அவித்து சாறு பிரிந்து குடிக்க சளியை அகற்றும்.
2135. உள்ளங்கால் எரிச்சல் தீர் : பாகல் இலை சாறு தடவ உள்ளங்கால் எரிச்சல் தீரும்.
2136. பல் நோய் குணமாக : மகிழ இலை கஷாயத்தில் வாய் கொப்பளிக்க பல் நோய் அனைத்தும் தீரும்.
2137. நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாக : தமரத்தம் பழம் சாப்பிடவும்.
2138. நல்ல தூக்கம் வர : மரு தோன்றி பூ 2 இரவு சாப்பிடவும்.
2139. உடல் நாற்றம் நீங்க : பற்பாடகம் இலையை பாலில் அரைத்து பூசி குளிக்க உடல் நாற்றம் நீங்கும்.
2140. ஜலதோஷம் நீங்க : சர்க்கரை சேர்க்காத கடுங்காப்பி சாப்பிடவும்.
2141. புது இரத்தம் உருவாக : பீட்ரூட் கிழங்கு சாப்பிட உருவாகும்.
2142. ஆண்மை பெருக : தவசி கீரை, முருங்கைக் கீரை சாப்பிடவும்.
2143. பவுத்திர தொந்தரவு நீங்க : பூண்டு, எலுமிச்சைச்சாறு, உப்பு சேர்த்து ஊற வைத்து உண்டு வர நீங்கும்.
2144. சிராய்ப்பு காயம் ஆற : இலவம் பிசினை பொடியாக்கி காயங்கள் மீது தடவி வர குணமாகும்.
2145. சுறு சுறுப்பாக இருக்க : ரோஜாப் பூ இதழ்களை சாப்பிடலாம்.

2146. தக்காளி : தக்காளி சூஸ் சாப்பிடும் போது விதைகளை தவிர்த்தல். நலம். சீறுநீரகக் கோளாறு வராது.
2147. வாய், நாக்கு புண்ணிற்கு : பப்பாளிப்பாலைத் தடவலாம்.
2148. எப்படிப்பட்ட காய்ச்சலும் தீர : கோரைக்கிழங்கு கஷாயம் குடிக்கவும்.
2149. விக்கல் குணமாக : நெல்லிக்காய் இடித்து சாறு பிழிந்து தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் விக்கல் தீரும்.
2150. பல்வலி குணமாக : கோவைப்பழம் சாப்பிட குணமாகும்.
2151. பசி உண்டாக : பிரண்டையை நெய் விட்டு வதக்கி, துவையல் செய்து சாப்பிட்டு வர பசி உண்டாகும்.
2152. குடல் புழுக்கள் அழிய : மாதுளம் பழம் சாப்பிட குணமாகும்.
2153. அல்சர் குணமாக : தினமும் ஒரு டம்ளர் திராட்சை பழச்சாறு குடித்து வர குணமாகும்.
2154. சீதபேதி குணமாக : நுங்கை தோல் உறிக்காமல் சாப்பிட்டு வர சீதபேதி குணமாகும்.
2155. மூட்டுவலி குணமாக : அத்தி பாலை பற்று போட குணமாகும்.
2156. பித்த வெடிப்பு நீங்க : வேப்ப எண்ணையை மஞ்சள் சேர்த்து போட குணமாகும்.
2157. ஊறல் அரிப்பு குணமாக : சரக்கொன்றை இலையை அரைத்து பற்று போட குணமாகும்.
2158. கால் அரிப்பு நீங்க : இலுப்பை பூவை கஷாயம் செய்து புண்களின் மீது தடவி வர குணமாகும்.
2159. முள் வெளியேற : அம்மன் பச்சரிசி பாலை தடவ வேண்டும்.
2160. இதய துடிப்பு நீங்க : தினசரி ஒரு பேரிக்காய் சாப்பிட சரியாகும்.
2161. இடுப்பு வலி குணமாக : வெள்ளைப்பூண்டு, கருப்பட்டி சேர்த்து சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
2162. நினைவாற்றல் அதிகரிக்க : வல்லாரை மூலிகை சாப்பிடவும்.
2163. உதட்டில் வெடிப்பு : அத்திக்காயை உட்கொண்டால் குணமாகும்.
2164. உடலின் எடை அதிகரிக்க : பாலில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடித்தால் உடலின் எடை கூடும்.
2165. உடல் மெலிவு பெற : பப்பாளிக்காயைச் சமைத்து உண்டு வர தடித்த உடம்பு குறையும்.
2166. உடல் பலம் பெற : அத்திப் பழம் தொடர்ந்து 40 நாள் சாப்பிடவும்.
2167. ரோஜாப் பூ : ரோஜா இதழ்களை சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் தீரும்.
2168. சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாக : அன்னாசிபழசாறு சாப்பிட சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும்.

2169. கொத்தமல்லி கீரை : மூளை, மூக்கு சம்பந்தமான சகல வியாதிகளும் குணமாகும்.
2170. செவ்வாழைப்பழம் : கல்லீரல் வீக்கம், மூத்திர வியாதியை தீர்க்கும்
2171. பச்சை வாழைப்பழம் : குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்
2172. ரஸ்தாளி : கண்ணிற்கும், உடல் வலுவிற்கு நல்லது.
2173. பேயன் வாழைப்பழம் : வெப்பத்தைக் குறைக்கும்.
2174. மாம்பழம் : ரத்த அழுத்தம் சீராகும்.
2175. எலுமிச்சை : மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.
2176. மாதுளம் பழச்சாற்றில் : பால் சேர்த்து சாப்பிட இரும்புச்சத்து கிடைக்கும்.
2177. கேழ்வரகு : கேழ்வரகு கூழ் செய்து பருகினால் பித்தம் தனியும்.
2178. வெந்தயம் : கல்லீரல், வீக்கம், இரும்பல், வயிற்றுவலிக்கு சிறந்தது.
2179. வெங்காயம் : பசு வெண்ணெய்யுடன் சேர்ந்து சாப்பிட மூலவியாதிகளாகும்.
2180. பூண்டு : பூண்டை சுட்டு சாப்பிட்டு நீர் குடித்தால் இருதய நோய்க்கு நல்லது.
2181. விஷம் முறிய : சிறியா நங்கை தொடர்ந்து சாப்பிட்ட குணமாகும்.
2182. தேள், பாம்பு விஷம் : தும்பை இலைசாறு உட்கொள்ளலாம்.
2183. புத்திக் கூர்மை : தன்வயம் ஆக்கிக் கொள்வதால் அதிகமாகும்.
2184. வாழைப்பூ : விந்துவை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
2185. நெல்லிக்கனி : உடல் அசதியைப் போக்கி உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கும்.
2186. மிளகு : பூச்சிகடிகளுக்கு மிளகு சாப்பிட்டால் நஞ்சு அழிந்து விடும்.
2187. கமலாப் பழம் : உடல் உஷ்ணத்தை பித்தக் கோளாறுகளை நீக்கும்.
2188. அரைக் கீரை : நரம்பு தளர்ச்சியைப் போக்கும்.
2189. வல்லாரை : நினைவாற்றலை போக்கும்.
2190. அரசம்பட்டை : வாயில் ஏற்படும் புண்களை குணமாக்கும்.
2191. இரத்த சோகை : கொய்யாப் பழம் சாப்பிடுவதால் குணமாகும்.
2192. எலுமிச்சை சாறு : தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் மலேரியா குணமாகும்.
2193. புற்று நோய் நீங்க : அருகம்புல் சாறு, வேப்பலை சாறு சாப்பிட குணமாகும்.
2194. வலிப்பு நோய் நீங்க : திணசரி ஆட்டுப்பால் சாப்பிட குணமாகும்.
2195. திராட்சை பழம் : ஈரல் சம்பந்தமான நோய் குணமாகும்.
2196. பப்பாளி : மூல வியாதி காரர்களுக்கு நல்லது

2197. தலை வலி குறைய : உ அல்லது காபியில் சிறிதளவு எலுமிச்சை சாறு கலந்து குடித்தால் குணமாகும்.
2198. முடி உதிராமல் இருக்க : வெந்தயம் அரைத்து தலையில் தேய்த்து குளித்தால் முடி உதிராது.
2199. இரத்த வாந்தி நிற்க : வெங்காயத்தை உப்பில் தொட்டு தின்று வர இரத்த வாந்தி நிற்கும்.
2200. விக்கல் நிற்க : நெல்லிக்காய் சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் விக்கல் நிற்கும்.
2201. உடல் பருமன் குறைய : பொன்னாவரை கீரை விதை அடிக்கடி சமைத்து சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும்.
2202. விஷம் : எரிக்கன் பாலை நாய்கடி வாயில் வைக்க விஷம் ஏறாது.
2203. சிலந்தி கடி : கற்றாழை வைத்து கட்டினால் குணமாகும்.
2204. கால் ஆணிக்கு : சித்திரப் பாலாடை கீரையின் பாலை தடவி வர தீரும்.
2205. கால் எரிச்சல் குணமாக : சுரைக்காய் சதையை வைத்து கட்டலாம்.
2206. இரத்தம் விருத்தி ஆக : நாவல் பழம் தினமும் சாப்பிடலாம்.
2207. இரத்தம் உறைதல் : நெல்லிக்காய் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.
2208. சிரட்டை தைலம் : தோல் வியாதிக்கு அருமையான மருந்து
2209. தாது விருத்தி : கோரை கிழங்கு பொடி தேனில் சாப்பிட்டு வரலாம்.
2210. முக வசீகரம் : சந்தன கட்டை எலுமிச்சை சாயில் உரைத்து பூசலாம்.
2211. காசநோய் : தினமும் அரி நெல்லிக்காய் சாப்பிடவும்.
2212. பல்லரணை : கற்கண்டு அடிக்கடி பயன்படுத்தி வர குணமாகும்.
2213. பணங்கிழங்கு : பித்தத்தை நீக்கி உடல் பலம் பெருகும்.
2214. பசியை தூண்ட : பிரண்டைத் துவையல் பசியைத் தூண்டும்.
2215. மலச்சிக்கல் தீர : துளைக் கீரை சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
2216. கற்பூர வாழை : கண்ணிற்குக் குளிர்ச்சி
2217. கருவேப்பிலை, மிளகு சேர்த்து நெய்யில் வறுத்து சுடுநீர் ஊற்றி அரைத்து குழந்தைகளுக்கு குளிப்பாட்டியவுடன் கொடுக்கவும். மந்தம் குறையும். பசியைத் தூண்டும்.
2218. மீன், கருவாடு ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டவுடன் பால், தயிர் உண்ணக் கூடாது. உண்டால் வெண்மேகம் போன்ற நோய்கள் வரக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது.
2219. வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டவுடன் தயிர், மோர் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது.
2220. வெந்தயத்தை வேக வைத்து தேன்விட்டு பிசைந்து கூழாக்கி உட்கொள்ள மார்புவலி குணமாகும்.

2221. மலச்சிக்கல் : முளைக் கீரை சாப்பிட்டு வர நீங்கும்.
2222. நரம்புகள் பலப்பட : சேப்பக் கிழங்கு பலப்படுத்தும்.
2223. இரத்தம் சுத்தமாக : தர்ப்பைப் புல் கடியாய் பருகினால் தீரும்.
2224. ஜீரண சக்தி உண்டாக : தமரத்தம் பழம் சாப்பிடவும்.
2225. காச நோய் தீர : பசுந்தயிர் குணப்படுத்தும் வல்லமை உடையது.
2226. இரத்தம் அழுத்தம் உள்ளவர் : மீன் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
2227. பித்த வெடிப்பு : மாமரத்து பிசினை தடவி வர குணமாகும்.
2228. அக உறுப்புகள் சீராக : சீரக நீரை குடிநீராக பயன்படுத்தவும்.
2229. ஜலதோஷம் : சர்க்கரை இல்லாத கடுங்காப்பி நீக்கும்.
2230. பித்தம் நீங்க : பனங்கிழங்கு பித்தத்தை நீக்கி உடல் பலம் அதிகரிக்கும்.
2231. புதிய இரத்தம் : பீட்ரூட் கிழங்கு சாப்பிட்டு வர இரத்தம் உருவாகும்.
2232. பப்பாளிப் பால் : வாய், நாக்கு புண்ணிற்கு தடவ குணமாகும்.
2233. இதய படபடப்பு : தினசரி ஒரு பேரிக்காய் சாப்பிட படபடப்பு நீங்கும்.
2234. சோகை : சோயா பீன்ஸ் உணவுடன் சாப்பிட சோகை தீரும்.
2235. பேன் : மலை வேம்பு இலையை அரைத்து தலையில் பூச பேன் ஒழியும்.
2236. வெட்டுகாயம் : வசம்புதூளை காயத்தின் மீது தடவ காயம் சரியாகும்.
2237. சிறுநீர் எரிச்சல் : அன்னாச்சிப் பழச் சாறு சாப்பிட குணமாகும்.
2238. கால் ஆணி : வெள்ளை அருகு அரைத்து வைத்து கட்ட குணமாகும்.
2239. யானைக்கால் நோய்க்கு : வல்லாரைக் கீரை சாப்பிட சரியாகும்.
2240. மலேரியா காய்ச்சல் : மிளகு, சீரகம் சேர்த்து சாப்பிட காய்ச்சல் தீரும்.
2241. வாய்புண் : அகத்தி இலை அவித்த தண்ணீரை பருக வாய்புண் ஆறும்.
2242. சொறி சிரங்கு : கொன்றைவேர் கடியாய் குடித்து வர நீங்கும்.
2243. கண் நோய் : நெல்லிக்காய் நீரை கண்ணில் போட்டு வர கண் நோய் தீரும்.
2244. பல்வலி : ஒரு துண்டு சுக்கை வாயில் போட்டு கொள்ள பல்வலி தீரும்.
2245. பல்உறுதி : மாவிலையை பொடி செய்து பல்துலக்கி வர பல் உறுதி பெறும்.
2246. மூட்டு வலிக்கு : அத்திபாலை பற்றுபோட்டு வர குணமாகும்.
2247. ரத்தம் : இஞ்சி சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட ரத்தம் சுத்தமாகும்.

2248. மலச்சிக்கல் தீர : இரவில் மாம்பழம் சாப்பிடலாம்.
2249. பித்த வாந்திக்கு : களாக்காயை சாப்பிட்டால் குணமாகும்.
2250. நீர் கோவை : சிறுகீரை அடிக்கடி சேர்த்து வர குணமாகும்.
2251. மூக்கடைப்பு : புதிய ரோஜா மலரை நுகர்ந்தால் மூக்கடைப்பு நீங்கும்.
2252. தாய் பால் : அரை கீரை சமைத்து சாப்பிட்டு வர தாய் பால் பெருகும்.
2253. பேதி : வேப்பிலை வசம்பு கஷாயம் குடிக்க பேதியை நிறுத்தும்.
2254. தீப்புண் : தேன், துளசி சாறு கலந்து தீப்புண் மீது தடவி வர ஆறும்.
2255. தலைவலி : சக்கை அரைத்து பற்றிட தலைவலி குணமாகும்.
2256. பூரான்கடி விஷம் : தும்பை இலைச்சாறு பூசுபூரான்கடி விஷம் முறியும்.
2257. உடல் எடை : கொள்ளு ரசம் வைத்து சாப்பிட உடல் எடை குறையும்.
2258. உடல் எடை குறைய : கொள்ளு முளைகட்டி சாப்பிட்டு வர குறையும்.
2259. சுரம் : கீழாநெல்லி சமூலம் மிளகு கஷாயம் குடிக்க சுரம் தணியும்.
2260. பல்வலி : சிவனார் வேரால் பல்துலக்க பல்வலி குணமாகும்.
2261. வயிற்றுபுண் : அதிமதுரத்தை கஷாயம் செய்து குடிக்க புண் ஆறும்.
2262. தொப்பை : சுரக்காய் வாரம் 2 தடவை சாப்பிட தொப்பை குறையும்.
2263. எச்சில் தழும்பு மீது தடவ : எட்டிபருப்பை அரைத்து தடவ குணமாகும்.
2264. வீக்கம் : பிரமிய வழுக்கை இலையை பற்று போட வீக்கம் குறையும்.
2265. தீக்காயங்கள் : வாழைப்பட்டை சாறு தீக்காயங்கள் மீது பிழிய ஆறும்.
2266. சிறுநீரக கற்கள் : வாழை தண்டை சமைத்து உண்ண கற்கள் கரையும்.
2267. கைகால் எரிச்சல் : வாழை பூவை பருப்புடன் சமைத்து சாப்பிட நீங்கும்.
2268. பித்த சுரம் : விளாமர இலை கஷாயம் சாப்பிட பித்த சுரம் குணமாகும்.
2269. வாய்புண் : ரோஜா பூ கஷாயம் செய்து கொப்பளிக்க வாய்புண் ஆறும்.